



รายงานการวิจัย

เรื่อง

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

โดย

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

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS 800767040

รายงานการวิจัย

เรื่อง

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

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

โดย

ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ และคณะ

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 800767040

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

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

By

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

Research Project Funded
By Thailand Science Research and Innovation Fund

MCU RS 8007670040

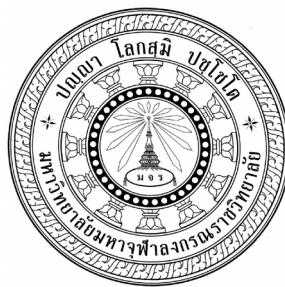
(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

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

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) 2) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทฺธิจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) 3) นำเสนอผลการพัฒนาพุทฺธิจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมวิธี (Mixed methods research design) โดยใช้วิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพประกอบกัน ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) ชุดฝึกอบรมพุทฺธิจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีความดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.56-1.00 2) แบบวัดพุทฺธิจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือ คนทำงานในชุมชน (อสม.) จากทั่วประเทศ จำนวน 400 คน ที่คัดเลือกจากกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และมีระยะเวลาในการทำงานมากกว่า 3 ปี ส่วนกลุ่มที่ 2 คือกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมการทดลอง ได้มาจาก กลุ่มคนทำงานในชุมชน หรือ อสม. จำนวน 60 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตร G Power ที่ค่า effect size = 0.8 ค่าแอลฟา = 0.05 และ ใช้สถิติค่าเฉลี่ยที่มีค่าความแตกต่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละเท่ากันคือ 30 คน คัดเลือกแบบเจาะจง ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ได้ทำการจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ระหว่างคะแนนการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อควบคุมคะแนนการยกระดับจิตใจของ อสม. อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลอง จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในจำนวนที่เท่ากัน จัดเป็นกลุ่มกลุ่มละ 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน ได้รับการอบรมด้วยชุดกิจกรรมพุทฺธิจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) และกลุ่มควบคุม 30 คน ไม่ได้รับการอบรมด้วยชุดกิจกรรมพุทฺธิจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) สภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน 400 คน โดยรวมมีสภาพการยกระดับใจ มีค่าเฉลี่ยในเกณฑ์ระดับปกติ เมื่อแยกรายด้าน ซึ่งประกอบด้วย ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทฺธิของของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ส่วนมากในระดับสูง 2) ชุดฝึกอบรมพุทฺธิจิตฺตวิธานวັตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) พัฒนาจากการบูรณาการแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ แนวคิดความฉลาด



ทางจิตวิญญาณ หลักสติ เมตตาภาวนา และโยนิโสมนสิการ และการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ (1) การรับรู้ปัญหา (2) การสะท้อนความคิด (3) การสร้างความรู้ใหม่ และ (4) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ 3 ผลการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มทดลอง มีผลการยกระดับใจโดยรวมหลังการทดลองและหลังติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะพบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชุดฝึกอบรมเพราะได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ชัดเจนขึ้น มีแนวทางในการปฏิบัติตนในการทำหน้าที่ต่างๆ และการทำงานร่วมกับคนในชุมชน จนเกิดการยกระดับใจ

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



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

Abstract

This research aimed 1) to study the mental upliftment conditions of community workers (Village Health Volunteers - VHVs); 2) to develop a Buddhist psychological innovation training kit to uplift the mental well-being of community workers (VHVs); and 3) to present the results of the development of the Buddhist psychological innovation kit for uplifting the mental well-being of community workers (VHVs). The research followed a mixed-methods design, combining both quantitative and qualitative approaches. The research tools used included 1) the Buddhist psychological innovation training kit for uplifting the mental well-being of community workers (VHVs) with a content validity index ranging from 0.56 to 1.00, and 2) a measurement tool for Buddhist psychological innovation to uplift the mental well-being of community workers (VHVs) with a reliability coefficient of 0.95. The sample group is divided into two groups: Group 1 consists of 400 working-age community members (VHVs) from across the country, selected from village health volunteers with over 3 years of work experience; Group 2 consists of 60 participants who joined the experimental activity, which is divided into two subgroups of 30 individuals each: the control group and the experimental group. The sample size was calculated using the G Power formula with an effect size of 0.8 and an alpha of 0.05, utilizing independent two-group comparison statistics. The subjects were matched individually according to their baseline mental upliftment scores, controlling for potential confounding variables. After that, simple random sampling was applied to assign the participants into the experimental group and control group, each with 30 individuals. The experimental group received training in the Buddhist psychological innovation kit, while the control group did not (but will receive training after the experiment).



The research findings are summarized as follows: 1) The overall mental upliftment conditions of the 400 community workers (VHVs) were found to be at a normal level, when broken down by category, including mental strength and Buddhist spiritual growth, most participants rated high in these areas; 2) the Buddhist psychological innovation training kit for uplifting the mental well-being of community workers (VHVs) was developed by integrating concepts of mental strength, Buddhist spiritual intelligence, mindfulness, loving-kindness meditation, and Yoniso Manasikara (wise attention), as well as experiential learning. The training kit consists of four steps: (1) recognizing the problem, (2) reflecting on thoughts, (3) creating new knowledge, and (4) practical application and adaptation; 3) the experimental group showed significant improvements in their mental well-being, both immediately after the training and after the follow-up period, compared to before the experiment, with statistically significant results at the .05 level; and 4) the focus group discussion revealed that the experimental group expressed satisfaction with the training program because they gained a clearer understanding of themselves and others, developed better approaches to fulfilling their duties, and improved their teamwork and community collaboration, leading to mental upliftment.

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



กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ และความช่วยเหลือของบุคคลหลายฝ่ายประกอบกัน กราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

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

ขอขอบคุณ ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลาลูก ท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด ท่านกำนัน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ณ เกาะเกร็ดทุกท่าน ที่ให้ข้อมูล และมีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณทีมวิจัยทุกท่าน และทีมผู้ร่วมวิจัย นิสิตปริญญาเอก นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาตรี ที่ลงพื้นที่เกาะเกร็ดร่วมเก็บข้อมูลในมิติต่างๆ ของงานวิจัย ขอขอบคุณเพื่อร่วมทางทุกท่านที่ช่วยกันรังสรรค์งานวิจัยเล่มนี้ให้ได้บรรลุผลดังความเป้าหมาย

นอกจากนี้ขอขอบคุณ ครูลุงวัช และคุณป้าบุบผา คณิตกุล สำนักสหปฏิบัติฯ ที่เอื้อเพื่อสถานที่และอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ ให้ลุล่วงแล้วเสร็จทุกประการ

ความสำเร็จและคุณค่าของงานเล่มนี้ ขอมอบแต่ครู อาจารย์ ผู้ปลูกฝัง และประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้ผู้วิจัยได้พัฒนา และเจริญก้าวหน้าในงานวิจัย และวิชาการมากยิ่งขึ้น

ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์ และคณะ

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
สารบัญ	๒
สารบัญตาราง	ฎ
สารบัญภาพ	๗
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฅ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและสภาพปัญหา.....	๑
๑.๒ คำถามวิจัย.....	๓
๑.๓ วัตถุประสงค์.....	๓
๑.๔ สมมติฐานการวิจัย.....	๔
๑.๕ ขอบเขตการวิจัย.....	๔
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	๕
๑.๗ ประโยชน์ของโครงการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ.....	๖
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจ (Mind Empowerment).....	๗
๒.๒ ทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning).Error! Bookmark not defined.	
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient).....	๒๑
๒.๔ ความเป็นมาของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม).....	๔๕
๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรม.....	๕๐
๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรม.....	๗๓
๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม.....Error! Bookmark not defined.	
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๗๙



๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๗๙
๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และกลุ่มตัวอย่าง	๘๒
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	Error! Bookmark not defined.
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	Error! Bookmark not defined.
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	Error! Bookmark not defined.

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล **๑๐๒**

๔.๑ ผลการศึกษาภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.).....	๑๐๒
๔.๒ การศึกษาวิเคราะห์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน	๑๐๘
๔.๓ การพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน	๑๑๑
๔.๔ การพัฒนาเครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.).....	๑๔๒

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ **๑๕๒**

๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๕๒
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย.....	๑๕๗

บรรณานุกรม ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

ภาคผนวก	๑๗๕
ภาคผนวก ก.....	๑๗๖

ประวัติผู้วิจัย ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.



สารบัญตาราง

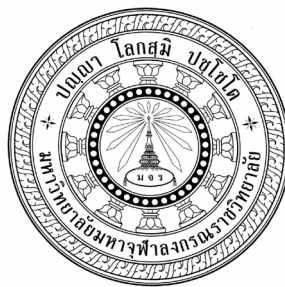
ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๒.๑ ความหมายของพลังใจ	๑๐
ตารางที่ ๒.๒ สรุปรูปองค์ประกอบของพลังใจ.....	๑๕
ตารางที่ ๒.๓ เทคนิคการสร้างพลังใจ ตามองค์ประกอบของพลังใจ โดยกรมสุขภาพจิต	๑๙
ตารางที่ ๒.๔ แนวทางการเสริมสร้างพลังใจ	๒๐
ตารางที่ ๒.๕ ลักษณะของบุคคลผู้มีจิตสาธารณะ	๕๐
ตารางที่ ๓.๑ แบบแผนการทดลอง (TWO BETWEEN SUBJECTS VARIABLES AND ONE WITHIN – SUBJECTS VARIABLES DESIGN).....	๘๙
ตารางที่ ๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) (N=๔๐๐ รูป).....	๑๐๒
ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) (N=๔๐๐ รูป).....	๑๐๓
ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้าน และทั้งฉบับ (N=๔๐๐ รูป).....	๑๐๔
ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าคะแนนการแปลผล ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้าน (N=๔๐๐ รูป).....	๑๐๕
ตารางที่ ๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) (N=๔๐๐ รูป)	๑๐๕
ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พลังใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) (N=๔๐๐ รูป).....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าคะแนนการแปลผล พลังใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) (N=๔๐๐ รูป)	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ตารางที่ ๔.๘ การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)	๑๑๓
ตารางที่ ๔.๙ แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (N = ๓๐).....	๑๒๔



ตารางที่ ๔. ๑๐ ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ตารางที่ ๔.๑๑ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับพลังใจในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ตารางที่ ๔.๑๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับพลังใจในภาพรวมหลังการทดลองและระยะติดตามของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ตารางที่ ๔.๑๓ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ REPEATED MEASURE ANOVA	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ตารางที่ ๔.๑๔ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันทีและในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี BONFERRONI.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ตารางที่ ๔.๑๕ ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง	๑๒๕
ตารางที่ ๔.๑๖ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง	๑๒๖
ตารางที่ ๔. ๑๗ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ REPEATED MEASURE ANOVA.....	๑๒๖
ตารางที่ ๔.๑๘ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี BONFERRONI	๑๒๖
ตารางที่ ๔.๑๙ ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง	๑๒๗
ตารางที่ ๔.๒๐ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง	๑๒๘
ตารางที่ ๔.๒๑ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ REPEATED MEASURE ANOVA	๑๒๘



ตารางที่ ๔.๒๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผล ภายหลังจากทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี BONFERRONI ๑๒๘



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
รูปภาพที่ ๒.๑ ตัวกรองความคิด.....	๕๘
รูปภาพที่ ๒.๒ ขั้นตอนและประตู.....	๕๘
รูปภาพที่ ๒.๓ การพัฒนานวัตกรรมผลิตภัณฑ์.....	๕๘
รูปภาพที่ ๒.๔ การพัฒนานวัตกรรมกระบวนการ.....	๕๙
รูปภาพที่ ๓.๑ การคำนวณกลุ่มคนทำงานในชุมชนด้วยสูตร G POWER.....	๘๐
รูปภาพที่ ๓.๒.....	๘๑
รูปภาพที่ ๔.๑ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๑ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๐.....	๑๓๒
รูปภาพที่ ๔.๒ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๒ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๐.....	๑๓๒
รูปภาพที่ ๔.๓ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๓ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗.....	๑๓๓
รูปภาพที่ ๔.๔ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๔ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗.....	๑๓๓
รูปภาพที่ ๔.๕ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๕ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๘.....	๑๓๔
รูปภาพที่ ๔.๖ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๖ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๘.....	๑๓๔



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

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

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและสภาพปัญหา

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

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

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

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

เจ็บป่วยได้เช่นกัน ปัจจุบันมีคนไทยจำนวนไม่น้อยพบเจอกับวังวนแห่งความเครียดจนสะสมเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ โดยเฉพาะวัยทำงาน เป็นกลุ่มที่พบว่าเกิดความเครียดและวิตกกังวลมากที่สุด สาเหตุเกิดจากการมีชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป ประกอบกับความเครียดและวิตกกังวลเรื่องความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ความผิดหวังจากการคาดหวังในการเลื่อนตำแหน่งเพื่อรายได้ที่มากขึ้น หรือกังวลเรื่องการขาดโอกาสในการเจริญก้าวหน้า ความคาดหวังว่าเงินเดือนจะเพิ่มมากขึ้น หรือรู้สึกว่าการทำงานหนักแต่ผลตอบแทนที่ได้ไม่เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน

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

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

ส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนจะช่วยให้การดำเนินงานเฝ้าระวังและส่งเสริมปัญหา สุขภาพจิตในชุมชนมี ประสิทธิภาพและมีความยั่งยืน

ทีมวิจัยจึงสนใจหารูปแบบหรือนวัตกรรมด้านพุทฺธิจิตวิทยาเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่ม คนทำงานในชุมชน เรื่อง “พุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)” เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล หากปล่อยให้เกิดขึ้นเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่ภาวะทาง จิตที่ผิดปกติจนยากจะแก้ไข และเมื่อบุคคลเกิดความเครียดมากขึ้นเรื่อย ๆ อาจส่งผลให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ก็นำไปสู่ความวิตกกังวลใน ระดับรุนแรงและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในที่สุด วิธีบำบัดความเครียดและความวิตกกังวลมีหลายวิธี เช่น การพูดคุยกับจิตแพทย์ การทำสมาธิและอีกหนึ่ง “การยกระดับจิตใจของตัวเอง ด้วยการพัฒนา ความฉลาดทางจิตวิญญาณและความเข้มแข็งทางใจ” ซึ่งจะช่วยให้บุคคลวัยทำงานมีความสามารถทาง จิตใจ มีการตระหนักรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เผชิญ ปัญหาได้อย่างเหมาะสม^๓ นอกจากนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ยังสามารถใช้เป็นประโยชน์ในการใช้ ชีวิตจริงให้ปรากฏผลเป็นรูปธรรมว่าจะทำอย่างไร แก้ปัญหาด้วยวิธีใด และแนวทางในการปฏิบัติ อย่งไร เพื่อให้มนุษย์สามารถที่จะมีกำลังใจมีความมั่นคงภายใน ปราศจากความหดหู่ท้อแท้เศร้าโศก เมื่อเจอปัญหาพร้อมทั้งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

๑.๒ คำถามวิจัย

- ๑.๒.๑ สภาพจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ ชุดฝึกอบรมพุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ ผลการพัฒนาพุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาสภาพจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)
- ๑.๓.๒ เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานใน ชุมชน (อสม.)

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

๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่ม
 คนทำงานในชุมชน (อสม.)

๑.๔ สมมติฐานการวิจัย

๑.๔.๑ คนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนการ
 ยกระดับใจก่อนการเข้ารับการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของ
 กลุ่มคนทำงานในชุมชน ไม่แตกต่างกัน

๑.๔.๒ การยกระดับใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.) หลังการเข้ารับการฝึกอบรมด้วยชุด
 ฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน สูงกว่าก่อนเข้ารับการ
 ฝึกอบรม

๑.๔.๓ การยกระดับใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.) หลังการเข้ารับการฝึกอบรมด้วยชุด
 ฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน และระยะติดตาม ไม่
 แตกต่างกัน

๑.๕ ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาเรื่อง “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่ม
 คนทำงานในชุมชน (อสม.)” การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method
 Design) มีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

๑.๕.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาในประเด็น “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน
 (อสม.)” โดยศึกษาหลักพุทธธรรม มีหลักสติ โยนิโสมนสิการ และเมตตาภาวนา และแนวคิดทฤษฎี
 ทางด้านจิตวิทยาได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ

๑.๕.๒ ขอบเขตด้านประชากร และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มคนทำงานในชุมชน ได้แก่ อาสาสมัคร
 สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ผู้ทำงานเกี่ยวกับการยกระดับใจ

๑.๕.๓ ขอบเขตด้านสถานที่

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย คือ พื้นที่อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

๑.๕.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

เวลาในการทำงานวิจัยตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๖๖-กันยายน ๒๕๖๗

๑.๕.๕ ขอบเขตด้านตัวแปร

๑) ตัวแปรต้น ได้แก่ ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมการเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๒) ตัวแปรตาม ได้แก่ การยกระดับใจ (ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ)

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมการเพื่อยกระดับใจ หมายถึง กระบวนการเสริมสร้างความสามารถของบุคคลที่ปรับวิถีคิด มีชีวิตที่ยืดหยุ่น เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือสภาวะยากลำบาก รวมทั้งสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ด้วยวิธีการรับรู้ ยอมรับ และปล่อยวาง ด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรมคือ หลักเมตตาภาวนา โยนิโสมนิสการ และสติ ร่วมกับหลักจิตวิทยา

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

เครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมการเพื่อยกระดับใจ หมายถึง เครือข่ายองค์กรสุขภาพที่ทำงานด้านสุขภาพจิตในชุมชน ประกอบด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล, อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน, โรงพยาบาลชุมชน และวัดในชุมชน

ภาวะวิกฤติด้านจิตใจ หมายถึง ภาวะความเครียดและวิตกกังวลมากที่สุด สาเหตุเกิดจากการมีชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป ประกอบกับความเครียดและวิตกกังวลเรื่องความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ความผิดหวังในการดำเนินชีวิต ของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

กลุ่มคนทำงานในชุมชน หมายถึง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๘ ปีขึ้นไป สม่ครใจและเสียสละเพื่อช่วยเหลือการดำเนินงานสาธารณสุขในชุมชน

ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมการเพื่อยกระดับใจ หมายถึง รูปแบบที่ทีมวิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาหลักจิตวิทยา และนำมาบูรณาการกับหลักเมตตาภาวนา สติ และโยนิโสมนสิการ

๑.๗ ประโยชน์ของโครงการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ประโยชน์เชิงวิชาการ ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยานวัตกรรมการดูแลสุขภาพใจเพื่อยกระดับใจและสุขภาพจิตของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๑.๗.๒ ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม กลุ่มคนวัยทำงานที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการวิจัย เกิดองค์ความรู้ในการพัฒนาสุขภาพจิต เพื่อยกระดับใจของตนเอง พร้อมทั้งเกิดเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพจิตเพื่อยกระดับใจในชุมชน อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างศักยภาพและขีดความสามารถของเครือข่ายอีกด้วย

๑.๗.๓ ประโยชน์เชิงนโยบาย ได้ข้อมูลสำคัญแก่หน่วยงานภาครัฐ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องสำหรับเป็นแนวทางที่จะพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพใจ ยกระดับจิต ขับเคลื่อนนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพจิต พัฒนางานสุขภาพจิต ถ่ายทอดองค์ความรู้ และฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อยกระดับใจของประชาชน

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)” ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสาร รวบรวมแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้ในการกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย โดยแบ่งการนำเสนอ ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมพลังใจ
- ๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ
- ๒.๓ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
- ๒.๔ แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์
- ๒.๔ ความเป็นมาของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม)
- ๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรม
- ๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรม
- ๒.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจ (Mind Empowerment)

๒.๑.๑ ความเป็นมาและความหมายของการเสริมสร้างพลังใจ

การเสริมสร้างพลังอำนาจ หรือ การสร้างพลัง (Empowerment) มีการใช้กันอย่างแพร่หลายในธุรกิจและองค์กรต่าง ๆ มีการให้ความหมายไว้หลากหลายเช่น วอลเลอร์เทิน & เบิร์นสไตน์ (Wallerstein & Bernstein) ได้ให้ความหมายของการสร้างพลัง ว่าเป็นกระบวนการทางสังคมที่ส่งเสริมให้บุคคล องค์กร และชุมชน ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการเลือกและกำหนดอนาคตของตนเอง ชุมชน และสังคมได้^๑ สอดคล้องกับความหมายของ กีบสัน (Gibson) ที่กล่าวว่า การสร้างพลังอำนาจ เป็นกระบวนการทางสังคมของการแสดงการยอมรับ การส่งเสริม และการเสริมสร้างความสามารถของบุคคล เพื่อตอบสนองความต้องการของตน แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง หรือช่วยเพิ่มความสามารถให้บุคคลมองเห็นปัญหาของตนเอง

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

สามารถวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาโดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ได้^๒ ใน ส่วนของ **นิตย ทัศนียม** กล่าวว่า การสร้างพลังอำนาจ เป็นกระบวนการทางสังคมที่จะช่วยสนับสนุน หรือช่วยเพิ่มความสามารถให้บุคคล มองเห็นความสามารถ มองเห็นปัญหาของตน วิเคราะห์หาสาเหตุ ที่แท้จริงของปัญหา การสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้คนวิเคราะห์เป็น คิดเป็นทำเป็น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถ มีศักดิ์ศรี พลัง อำนาจ ไม่ใช่สิ่งที่หยิบยื่นให้กันได้ แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในบุคคลนั้น^๓

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

กร็อทเบิร์ก (Grotberg) ให้ความหมายของพลังใจ หรือความเข้มแข็งทางใจไว้ว่า คือ ความสามารถในการฟื้นตัว เป็นศักยภาพของบุคคลที่มีความสามารถป้องกันการสูญเสีย ลดความ รุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ ศักยภาพนี้ ควรจะต้องได้รับการส่งเสริมและปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในวัยเด็กและสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ ในวัยใดก็ตาม^๔ ในขณะที่ **แฮกลันด์ (Haglund)** กล่าวว่า เป็นความสามารถส่วนบุคคลที่ปรับตัวต่อ ความเครียดได้สำเร็จ สามารถคงสภาพสุขภาวะทางจิตได้ เมื่อต้องพบกับทุกข์ยาก^๕ สอดคล้องกับ **คินแมน และ แกรนต์ (Kinman & Grant)** ที่กล่าวไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับมือกับ ความยากลำบากของสิ่งรอบตัว และความกดดัน โดยปราศจากผลกระทบทางด้านลบต่อตนเอง^๖ ใน ส่วนของกรมสุขภาพจิต ได้อธิบายความหมายของ พลังใจ ไว้ว่า เป็นความสามารถของอารมณ์และ จิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต การขาดพลังใจทำให้เสี่ยง ต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า หมดหวังในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พลังใจเป็น ความสามารถของคนที่มีอยู่ในตนเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความ ยากลำบากที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ และอาจพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยสามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตในทางที่ดี

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

^๓ นิตย ทัศนียม, “การส่งเสริมสุขภาพ : มิติการสร้างพลังอำนาจ”, *วารสารคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒ (๒๕๔๕): ๑๐๓ – ๑๑๒.

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

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

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

ขึ้นหลังเหตุการณ์ผ่านพ้นไป โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง^๗ สำหรับสมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศอเมริกา (American Psychological Association) ได้ให้นิยามไว้ว่า คือกระบวนการปรับตัวในการจัดการกับความทุกข์ยาก ความเศร้าโศก การถูกคุกคามจากแหล่งของความเครียดต่าง ๆ ให้สามารถฟื้นตัวจากสภาพปัญหาเหล่านั้น^๘ และ สตีเวน (Steven) มองว่าเป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญหน้า เอาชนะและสร้างความเข้มแข็งจากประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรค รวมไปถึงความสามารถในการอยู่เหนืออุปสรรคด้วยการพัฒนาทักษะต่าง ๆ จนเป็นความเข้มแข็งที่ยั่งยืน^๙

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

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

^๗ กรมสุขภาพจิต, **แนวทางการดูแลสุขภาพจิตด้านจิตใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปียอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๓.

^๘ American Psychological Association, **Building your resilience** (2012), [online], source: <https://www.apa.org/topics/resilience> [25 October 2023].

^๙ Steven J Wolin and Sybil Wolin, **The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity**, (New York: Random House Digital Inc., 2010), p. 5.

^{๑๐} พัชรินทร์ นินทจันทร์, **ความเข้มแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

^{๑๑} ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, **คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข**, (นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๓-๔.

^{๑๒} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕/๑๗.

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

ตารางที่ ๒.๑ ความหมายของพลังใจ

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

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

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

นักวิชาการ	ความหมายของพลังใจ
พุทธศาสนา	ภาวะจิตใจที่แน่นแฟ้น เข้มแข็ง สงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิด รู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดความรอบคอบ

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

๒.๑.๒ องค์ประกอบของพลังใจ

ผู้ที่มีพลังใจสูง จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตมากกว่าผู้ที่มีพลังใจต่ำ ในทางพระพุทธศาสนา มองสุขภาวะทางจิตที่สมบูรณ์ มีลักษณะดังต่อไปนี้คือ

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

๖) เป็นจิตที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผิดและเป็นโทษ^{๑๕}

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

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

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

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

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

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

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

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

๑.๒. การมีแนวทางในการปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว เป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมี

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

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

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

๑.๔ การมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากคนอื่น เกิดจากผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่ได้สนับสนุนให้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง และให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

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

๒. สิ่งที่ดีนั้นเป็น คือพลังหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ที่ทำให้สามารถสู้กับสถานการณ์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตัวเอง ประกอบด้วย

๒.๑ การเป็นที่รักของคนอื่นได้และการแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ มีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และรู้ว่าคนอื่นคาดหวังหรือมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร ในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่ได้รับรู้ว่าเป็นที่รัก ก็สามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้

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

๒.๓ การเป็นผู้ที่มีความภูมิใจในตัวเอง รับรู้ว่าตัวเองเป็นคนสำคัญและรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถ ในสิ่งที่ตนเองกระทำและประสบความสำเร็จ ไม่ยินยอมให้คนอื่นมากำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตัวเอง อันเป็นคุณสมบัติที่ทำให้ตัวเองยืนหยัดอยู่ได้เมื่อเผชิญปัญหา

๒.๔ การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ได้แก่ การที่ได้มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแบบของตัวเอง ตามความสามารถที่มี และยอมรับผลจากการกระทำนั้น

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

๓. สิ่งที่ดีนั้นทำได้ คือ ความสามารถในทักษะต่าง ๆ ทางสังคม มาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล การเรียนรู้ และได้รับการสอนจากบุคคลอื่นด้วย ประกอบด้วย

๓.๑ ความสามารถในการสื่อสาร ได้แก่ ความสามารถในการแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่าง ๆ กับผู้อื่น สามารถรับรู้ความรู้สึกที่ผู้อื่นพูดและรู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรกับตน มีความเข้าใจและแสดงออกได้สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

๓.๒ ความสามารถในการแก้ปัญหาได้ ได้แก่ สามารถประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหา เพื่อจะรู้ว่าต้องวางแผนอย่างไรในการแก้ปัญหานั้นและต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไร ความสามารถในการต่อรองหรือทางเลือก เป็นทางออกของปัญหากับผู้อื่นและ มีวิธีการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์หรือมีอารมณ์ขัน แม้ขณะเผชิญกับปัญหา สามารถอดทนอยู่กับปัญหาจนกระทั่งแก้ปัญหาสำเร็จ

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

๓.๔ ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตัวเอง เช่น รู้สึกกระฉับกระเฉง รู้สึกปั่นป่วน มีแรงผลักดันจากข้างใน รู้สึกกำลังตกอยู่ในอันตราย

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

แวกนิลด์ และ ยิง (Wagnild & Young) ได้แบ่งลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตออกเป็น ๕ องค์ประกอบดังนี้

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

กรมสุขภาพจิตแบ่งองค์ประกอบ พลังสุขภาพจิตออกเป็น ๓ องค์ประกอบ คือ พลังฮึด พลังฮืด และพลังสู้

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

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

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

๒. **พลังชีวิต** คือ ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง และทำให้เกิดเป็นขวัญและกำลังใจ หรือมีกำลังใจจากคนรอบข้างเช่น มีครอบครัวเป็นที่พึ่งคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ อยู่กับปัจจุบัน ไม่กังวลหรือกลัวไปล่วงหน้า

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

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

ตารางที่ ๒.๒ สรุปองค์ประกอบของพลังใจ

องค์ประกอบของพลังใจ								
นักวิชาการ	การเห็นคุณค่าในตนเอง ภูมิใจในตนเอง	ยอมรับตนเอง ตามความเป็นจริง	ความสามารถในการควบคุมตนเอง	มุ่งมั่นที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมาย	มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น และสังคม	การมีผู้สนับสนุนให้กำลังใจ	เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง	ยอมรับและเผชิญหน้าหรือแก้ปัญหา
พุทธศาสนา		X	X		X		X	X

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

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

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

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

๒.๑.๓ แนวทางการเสริมสร้างพลังใจ

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

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

พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร) ผู้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพกล่าวว่า จุดประสงค์ของการทำสมาธิ คือ พลังจิต ผู้ที่มีพลังจิตจะทำงานสำเร็จ ผู้ที่ขาดพลังจิตจะไม่พบ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ตนทำได้ โดยสำรวจว่าตนสามารถบอกเล่าความรู้สึกท้อแท้หรือหวาดกลัวให้ผู้อื่นรับฟังได้หรือไม่ สามารถจัดการกับปัญหาที่มีในเวลาที่ยืดหรือโกรธอยู่ได้หรือไม่ สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ รู้กาลเทศะในการเข้าร่วมกิจกรรมกับคนอื่นหรือไม่ และสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในเวลาที่ต้องการได้หรือไม่ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ มีแบบอย่างที่ดีทำให้รู้ว่าสิ่งใดที่ควรทำ มีคนให้กำลังใจและสนับสนุนในการกระทำหรือไม่ การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจหรือพลังใจ ตามแนวคิดของกร็อทเบิร์ก เกิดจากแหล่งสนับสนุนภายนอก ซึ่งมีพื้นฐานที่สำคัญ ดังนี้ คือ

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

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

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

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

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

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

ตารางที่ ๒.๓ เทคนิคการสร้างพลังใจ ตามองค์ประกอบของพลังใจ โดยกรมสุขภาพจิต

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

จากตารางที่ ๒.๓ จะเห็นได้ว่า การปรับอารมณ์ การปรับความคิด คือพลังฮึด การปรับการกระทำและการปรับเป้าหมาย ก่อให้เกิดพลังสู้ สำหรับ ๓ เติม คือ เติมศรัทธา เติมมิตร และเติมจิตใจให้กว้าง ทำให้มีพลังฮึด การใช้เทคนิค ๔ ปรับ ๓ เติม เป็นการสร้างพลังใจในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับวิกฤตต่าง ๆ ทำให้สามารถจัดการหรือผ่านพ้นไปได้^{๒๘} ในขณะที่ **American Psychology Association** ได้แนะแนวทางการเสริมสร้างพลังใจไว้ ๑๐ วิธี ได้แก่ ๑) การสร้างเครือข่าย การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น ๒) เปลี่ยนวิธีการการตอบสนองต่อปัญหานั้น ในมุมที่ว่าเหตุการณ์นี้อาจจะดีขึ้นมาได้ ๓) การยอมรับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ช่วยให้บุคคลหันไปมองและให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ๔) มุ่งมั่นในเป้าหมายของตนเอง กำหนดเป้าหมายที่สมเหตุสมผล ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ๕) ยอมรับการเปลี่ยนแปลงจัดการสถานการณ์ที่ยากให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ๖) มองหาโอกาสสำหรับการค้นพบตนเอง บุคคลมักจะเรียนรู้บางอย่างเกี่ยวกับตนเองและอาจพบว่าตนเองเติบโตขึ้นมาจากผลของการต่อสู้กับความสูญเสีย ทำให้เห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้น เห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น ๗) บ่มเพาะมุมมองเชิงบวกของตนเอง มั่นใจในความสามารถของตนเอง ๘) มองสิ่งต่าง ๆ ในภาพรวม ถึงแม้จะพบกับเหตุการณ์ที่เจ็บปวด ให้ลองนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในมุมที่กว้างขึ้น และรักษามุมมองในระยะยาวไว้ ไม่ทำให้เหตุการณ์ไม่ดีใหญ่เกินความเป็นจริง ๙) รักษาทัศนคติทางบวกไว้ จะช่วยให้เราคาดหวังว่าสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้นในชีวิต ๑๐) ดูแลตนเอง ให้ความสนใจกับความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกของตนเอง การดูแลตนเองจะช่วยให้ความคิดและร่างกายพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่ต้องการพลังใจ

^{๒๘} กรมสุขภาพจิต, เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๙๕.

ในส่วนของ **นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล** ได้กล่าวถึงการสร้างพลังใจด้วย ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) การสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง มองโลกในแง่ดี ภูมิใจในตนเอง ๒) ความสามารถในการจัดการปัญหาและแก้ปัญหาชีวิต ยอมรับความจริงในชีวิต อดทนและลงมือทำงานสำเร็จ ๓) การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง เข้าใจผู้อื่น มีทักษะการสื่อสาร ๔) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต เรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์^{๒๙} สรุปแนวทางการสร้างพลังใจได้ดังตารางที่ ๒.๔

ตารางที่ ๒.๔ แนวทางการเสริมสร้างพลังใจ

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

กล่าวโดยรวมแล้ว การเสริมสร้างพลังใจเป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิดและรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างถูกต้องเหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดเชิงบวก มีการพิจารณา เรียนรู้ ทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จากนั้นปรับเปลี่ยนเพื่อจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้น ช่วยทำให้บุคคลใช้ชีวิตได้อย่างไม่จมอยู่กับความทุกข์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยแนวทางการเสริมสร้างพลังใจ เริ่มต้นจากปัจจัยภายในคือ การทำเข้าใจตนเอง สำรวจตนเองตามความเป็นจริง และปัจจัยภายนอก คือ การสนับสนุนจากผู้อื่น หรือสภาพแวดล้อม ที่ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องดีงาม ในงานวิจัยนี้ จะได้นำแนวทางการเสริมสร้างพลังใจโดยการเสริมสร้างปัจจัยภายใน คือ การฝึกสติ สมาธิ ร่วมกับปัจจัยภายนอกคือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตและดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องดีงาม

^{๒๙} ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. **คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างพลังใจ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓.

๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient)

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นความฉลาดที่ทำให้บุคคลเข้าใจถึงความหมายในชีวิต จุดมุ่งหมาย ในชีวิต มองการกระทำ และการดำเนินชีวิตของตนเองในมุมมองที่กว้างขึ้น เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแยกแยะสิ่งต่างๆ ภายใต้กรอบของศีลธรรม (Zohar & Marshall, 2000) นอกจากนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณยังเป็น ความสามารถทางจิตใจที่ใช้ในการตระหนักรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม (King, 2008)^{๓๐}

แนวทางในการพัฒนามนุษย์นั้นมีความสำคัญต้องพัฒนาทางด้านสติปัญญา (Intelligence Quotient) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) แต่ถึงอย่างไรก็ตามการพัฒนาทั้งสองด้าน ที่กล่าวมายังไม่สามารถทำให้เข้าใจความซับซ้อนในตัวมนุษย์ได้เนื่องจากตัวตนของบุคคลประกอบไปด้วย ๓ ชั้นได้แก่ชั้นนอกคือ IQ เป็นชั้นที่ประกอบด้วยความเป็นอัตตราตัวตน (ego self) ซึ่งเป็นส่วนในการคิดเชิงเหตุผล (Rational Layer) เป็นความฉลาดทางปัญญา ที่เชื่อมโยงกับระบบประสาทและสมองส่วนกลางได้แก่การเชื่อมโยงตัวตน (Associative Self) ซึ่งอยู่บนพื้นฐานความฉลาดทางอารมณ์เป็นแรงจูงใจแรงขับเคลื่อนนำไปสู่ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่แตกต่างกันไปและชั้นในสุดคือความฉลาดทางวิญญาณ (Spiritual Quotient) ได้แก่วิญญาณส่วนตน (Spiritual self) เป็นจุดศูนย์กลางของพลังขับเคลื่อนแห่งจิตให้ปรากฏเป็นรูปธรรมในความเป็นจริงแห่งการดำรงชีวิต อันเป็นตัวตนของมนุษย์แต่ละคน ดังนั้นการที่จะพัฒนาความฉลาดของมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์ จำเป็นต้องมีการศึกษาความฉลาดทางจิตวิญญาณ อันเป็นสุดยอดความฉลาดของมนุษย์เพื่อจะนำไปสู่การพัฒนามนุษย์ในขั้นสูงสุด^{๓๑}

นอกจากนี้ไฟร์ (Fry, 2010) ยังได้กล่าวว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นการประพฤติปฏิบัติตนด้วยความไม่เห็นแก่ตัว มีความเมตตากรุณา ในขณะที่เดียวกันก็สามารถรักษาสันติสุขภายในและภายนอกตนไว้โดยไม่กังวลต่อสภาวะแวดล้อมที่เข้ามากระทบ ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นวิธีการที่มุ่งเน้นให้เราดำรงอยู่ด้วยความสงบพร้อมทั้งการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตาอย่างผู้มีสติปัญญา

ปริญา ตันสกุล, ๒๕๕๔ ได้กล่าวว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ หมายถึงระดับสติปัญญาขั้นสูงสุดในความเป็นมนุษย์ หรือปัญญาญาณ โดยมนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว หากมีทักษะในการคิดรู้วิธีคิดฉลาดคิดและคิดเป็นจิตวิญญาณ รวมทั้งยังเป็นความสามารถของมนุษย์ที่สามารถทำความเข้าใจในความต้องการที่แท้จริงแห่งตน การเข้าใจตัวตนของตนเองมี

^{๓๐} ธนพล บรรดาศักดิ์, ความฉลาดทางจิตวิญญาณ : หัวใจสำคัญบนเส้นทางการศึกษาพยาบาล, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร., ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑), หน้า ๑๒๘๒-๑๒๘๕.

^{๓๑} Zohar & Marshak, 2000 อังใน พัชรินทร์ จำปานนท์, รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๖๑, หน้า ๒.

เป้าหมายในชีวิตสามารถเข้าใจผู้อื่น เข้าใจสรรพสิ่งตามธรรมชาติด้วยการดำเนินการในการดำรงชีวิตที่มีคุณค่า เลือกรวิถีทางหรือแนวทางตามเป้าหมายแห่งตน และมีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาหรือประเมินแนวทางแห่งการดำเนินการของตนในการดำรงชีวิตให้ถูกต้อง มีความสุขภายในจิตวิญญาณแห่งตน โดยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตจริงให้ปรากฏผลเป็นรูปธรรมว่าจะทำอย่างไร แก้ปัญหาด้วยวิธีใด และแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้มนุษย์สามารถที่จะมีกำลังใจมีความมั่นคงภายใน ปราศจากความหดหู่ท้อแท้เศร้าโศก เมื่อเจอปัญหาพร้อมทั้งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์, ๒๕๕๙ ได้กล่าวว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นการใช้และรวมพื้นฐานพลังแห่งจิตเพื่อการดำรงชีวิตในแต่ละวันที่มีความสุขมีความเป็นตัวตนแห่งตนทำให้มีความเข้าใจภายในตนแห่งตนของมนุษย์ภายใต้สถานการณ์ต่างๆรวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตความสามารถทำความเข้าใจในความต้องการที่แท้จริงแห่งตนมีเป้าหมายในชีวิตเข้าใจผู้อื่น เข้าใจสรรพสิ่งตามธรรมชาติ ด้วยการดำเนินชีวิตในการดำรงชีวิตที่มีคุณค่าตามวิถีทางหรือแนวทางตามเป้าหมายแห่งตนเพื่อนำไปสู่การดำรงที่มีประสิทธิภาพส่งผลให้ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีความสำคัญในการที่จะขับเคลื่อนพลังแห่งจิตของมนุษย์ภายใต้ระบบสมองด้วยความฉลาดทางจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางขับเคลื่อนพลังแห่งจิตให้ปรากฏเป็นรูปธรรมในความเป็นจริงในการดำรงชีวิตเป็นตัวตนของมนุษย์ซึ่งมนุษย์แต่ละคนจะมีแรงขับเคลื่อนพลังแห่งจิตวิญญาณที่ไม่เหมือนกันจึงทำให้เกิดวิถีการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคลมีความต่างกันไปด้วย

ศรีบุญญารัตน์ คงอิม, ๒๕๕๕ ได้กล่าวว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นคุณลักษณะในการมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องตั้งมาช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขรู้จักคิดหรือพิจารณาสิ่งต่างๆด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่างๆให้สำเร็จด้วยวิธีการแห่งปัญญาสามารถเป็นที่พึ่งของตนได้รวมทั้งเป็นผู้ที่มีการตระหนักรู้มองเห็นคุณค่าในตัวเองมองเห็นคุณค่าในผู้อื่นและมองเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งต่างๆในโลก

พระไพศาล วิสาโล, ๒๕๕๓ ได้ให้ความสำคัญว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมให้บุคคลเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ

ปัจจุบันพบว่าการพัฒนาแต่ทางวัตถุทำให้ขาดความสมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์ส่งผลเครียดรู้สึกพร่องไม่เต็มต้องหอะไรมาเติมเช่นยาเสพติดความฟุ่มเฟือยความรุนแรงอันนำไปสู่ภาวะวิกฤตต่างๆจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่มนุษย์จะขาดความดีไม่ได้เพราะถ้าขาดความดีจะส่งผลให้เป็นมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์หรือเรียกว่ามีความบกพร่องทางจิตวิญญาณแต่ในการพัฒนาคนนั้นไม่สามารถที่จะยึดเอาหลักการใดหลักการหนึ่งมาเป็นแนวทางในการพัฒนาที่สมบูรณ์ได้เนื่องจากมนุษย์จะต้องมีสิ่งเกี่ยวข้องอยู่ ๓ เรื่อง ๑) ด้านกายหมายถึงวัตถุกายสิ่งๆที่เรียกว่าชีวิต ๒) เรื่องของจิตเป็นเรื่องภายในที่เกี่ยวกับปรมัตถ์สภาวะธรรมหรือการเห็นสภาวะต่างๆเป็นธรรมดา ๓) เรื่องทางวิญญาณเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ๓ เรื่องประกอบด้วยเรื่องกายเรื่องจิตและเรื่องวิญญาณคือความรู้ของจิตดังกล่าวที่ว่าจิตที่ทรงสติเห็นตามจริงไม่ผิดเพี้ยนเห็นชัดว่าเพราะมีเหตุดีผลที่ดีจึงตามมาต้องมีเหตุคนที่ช่วยจึง

ปรากฏลักษณะบุคคลเช่นนี้ย่อมเป็นผู้ที่มีสติรู้เห็นเรื่องใดเรื่องหนึ่งแจ่มชัดตามจริงหากว่าถึงจุดนั้นได้ก็ย่อมเป็นป่อเกิดแห่งปัญญาและความฉลาดทั้งปวง^{๓๒}

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ กล่าวว่า ในการพัฒนาคนต้องมีการพัฒนาจากระบบภายในตัวมนุษย์โดยไม่ยึดหลักการข้างใดข้างหนึ่งดังที่กล่าวมาเพียงเท่านั้นแต่เป็นการมุ่งเน้นพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจคุณค่าชีวิตซึ่งในยุคนี้การทำความเข้าใจตัวตนของมนุษย์เพียงแคระดับกายและจิตใจจึงไม่เพียงพอต่อการพัฒนาคนในปัจจุบันจึงจำเป็นต้องขยายออกให้ครอบคลุมมิติจิตวิญญาณหรือ spirituality ซึ่งเป็นการพัฒนาความสำนึกรู้คุณค่าของมนุษย์ทั้งภายในตัวเองและผู้อื่นจึงเป็นการยกระดับสู่มิติที่สูงส่งของจิตวิญญาณเป็นจิตที่ลดความเห็นแก่ตัวจิตที่เห็นแก่ผู้อื่นจิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดคือพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้า^{๓๓}

ความฉลาดทางจิตวิญญาณควรถูกกระตุ้นให้มีการพัฒนาควบคู่ไปกับระบบการศึกษา เพราะความสำคัญที่ว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นศูนย์กลางของการดำรงชีวิตซึ่งแทบจะขาดหายไปในปีหนึ่งแห่งชีวิตของคนไทยยุคปัจจุบันเพราะระบบการศึกษาจะช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้รู้สภาวะภายในจิตใจมีอุปสรรคอะไรบ้างกีดขวางอยู่การศึกษาที่ถูกต้องจะช่วยนักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองและทำความเข้าใจสิ่งที่ตนสนใจมากที่สุดด้วยในโลกที่แตกเป็นเสี่ยงๆ ด้วยสงครามจำเป็นต้องสร้างระเบียบสังคมใหม่และสร้างวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิมจากการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อบ่มเพาะความสัมพันธ์ที่ถูกต้องไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเท่านั้นแต่รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมด้วยฉะนั้นการศึกษาจะต้องช่วยให้บุคคลแต่ละคนเข้าใจกระบวนการทางจิตใจของตนเอง^{๓๔}

๒.๓.๑ องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ มีองค์ประกอบ ทั้งหมด ๕ ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านความเป็นธรรมชาติ ด้านความเห็นอกเห็นใจ ด้านการรับรู้แบบองค์รวม และด้านการมีวิสัยทัศน์และการเห็นคุณค่าเพื่อที่จะทำให้นักเรียนเข้าใจด้านในตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริงทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่นเกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ ซึ่งเป็น การศึกษามุ่งเน้นการศึกษาผ่านการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนบุคคล และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเป็นเอกภาพ และบูรณาการสร้างประสบการณ์เรียนรู้ในเชิงบวก โดยได้บูรณาการทฤษฎีการให้การศึกษาทั้ง ๕ ทฤษฎี กับการศึกษาแบบกลุ่มอันเป็นรูปแบบที่สามารถพัฒนาบุคคลจากภายในได้ เนื่องจากการให้การศึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและรู้สึกรู้สีกว่าตนเองมีคุณค่า ทั้งยังเป็นการพัฒนาเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) รวมทั้งเข้าใจชีวิตของตนเอง นอกจากนี้รูปแบบการให้การศึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้รับการศึกษาระดับกลุ่มมีโอกาส ส้ารวจ

^{๓๒} พุทธศาสนิกชน, ๒๕๔๙

^{๓๓} สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๔, หน้า ๑๕๕.

^{๓๔} ประเวศ วสี, อ่างใน พัชรินทร์ จำปา

ตัวเองแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน^{๓๕}

จากความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางจิตวิญญาณสามารถสรุปได้ว่า sq เป็นศูนย์กลางในการดำรงชีวิตที่ทำให้สามารถบูรณาการทั้งสิ่งที่อยู่ภายนอกและภายในบุคคลเพื่อให้เข้าใจตนเองภายใต้สถานการณ์ต่างๆสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาโดยประเมินแนวทางการแก้ปัญหาพร้อมทั้งดำเนินการหรือปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพและศักยภาพเพื่อนำทางชีวิตของตนให้พบกับความสุขที่แท้จริงของชีวิตอันจะนำไปสู่การพัฒนาตนทั้งภายนอกและภายในตนเองรวมทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณยังเป็นการบูรณาการศักยภาพของความฉลาดทางเชาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์อันจะนำไปสู่ความสามารถในการเข้าถึงความมีสติที่จะเผชิญและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ในการดำรงชีวิตให้ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลมีอิสระจากความโกรธแค้นความกังวลความกลัวที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่างๆรวมทั้งสามารถบริหารจัดการการดำเนินชีวิตของตนเองแสดงออกทางความรู้สึกและอารมณ์ว่ารู้สึกอย่างไรมีความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นพลังขับเคลื่อนในการวิเคราะห์ไตร่ตรองการดำเนินการแก้ปัญหาในการดำรงอยู่ตามสถานการณ์แวดล้อมที่เกิดขึ้นอันเป็นกระบวนการมิติทางจิตวิญญาณของมนุษย์ที่มีมาแต่เกิดที่แตกต่างกันในแต่ละคน

ทั้งนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสำคัญอย่างมากที่จะเป็นพลังขับเคลื่อนให้บุคคลมีพลังจิตในการดำรงชีวิตตนในแนวทางที่ถูกต้องทำให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนาจากศูนย์กลางจึงจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณเพื่อพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบประกอบด้วยทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรมในด้านการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม การคิดเชิงวิพากษ์และการแก้ปัญหาคือการสื่อสารและการร่วมมือทำงาน ๒ ทักษะด้านสารสนเทศสื่อและเทคโนโลยีหมายถึงความรู้พื้นฐานด้านสารสนเทศด้านสื่อและด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ๓ ทักษะชีวิตและการทำงานประกอบด้วยความยืดหยุ่นความสามารถในการปรับตัวความคิดริเริ่มและการชี้นำตนเองทักษะทางสังคมและการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรมการเพิ่มผลผลิตการเป็นผู้นำและความรับผิดชอบอันเป็นแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑

๒.๓ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

๒.๓.๑ แนวคิดที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับ สติ

“สติ” แปลกนง่าย ๆ ว่า ความระลึกได้ เมื่อแปลอย่างนี้ทำให้นึกเพ่งถึงไปในแง่ของความจำ ซึ่งก็เป็นการถูกต้องในด้านหนึ่ง แต่อาจไม่เต็มตามความหมายหลักที่เป็นจุดมุ่งสำคัญได้

^{๓๕} กาญจนา ไชยพันธุ์, ๒๕๔๙

เพราะถ้าพูดในแง่ปฏิเสธ สติ นอกจากจะหมายถึงความไม่ลืม ซึ่งตรงกับความหมายข้างต้นที่ว่าความระลึกได้แล้ว ยังหมายถึง ความไม่ผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอยด้วย^{๓๖}

สติ (Mindfulness) ตามนิยามของ Jon Kabat-Zinn, Ph.D. Professor of Medicine, University of Massachusetts Medical School ผู้เป็นปรมาจารย์ด้าน สติในประเทศ ตะวันตก และผู้ริเริ่ม Mindfulness – Based Stress Reduction Program หมายถึงการคงไว้ซึ่งการรู้ตัวทุกขณะในความคิด อารมณ์ความรู้สึกทางกายและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว (Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, body sensations, and surrounding environment) สติยังรวมไปถึงการยอมรับซึ่งหมายถึงการที่บุคคลตั้งใจอยู่กับความคิดและความรู้สึกทั้งหลายโดยไม่ไปตัดสินผิดถูกในช่วงขณะนั้น เมื่อฝึกสติแล้วความคิดของเราจะถูกปรับให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันไม่ต้องหมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต^{๓๗} หลวงพ่อปราโมทย์ ปราโมชโช กล่าวว่า สติคือความระลึกได้มีลักษณะคือความไม่เลือนลอยใจไม่ลอยหนีไป สติทำหน้าที่อารักขาจิตไม่ให้ตกไปอยู่ในความชั่วขณะที่สติเกิดขึ้น อกุศลจะดับทันที สติมีการจำสภาวะธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด สติเป็นตัวระลึกได้ถึงความมีอยู่ของกาย ระลึกได้ถึงความมีอยู่ของใจถ้าเมื่อใดเรารู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจก็เรียกว่า มีสติ (ตัวจริง) แต่ถ้ารู้สึกแบบเพ่งลงไปแนบที่กายที่ใจจะไม่มีปัญญา เพราะเงื่อนไขที่ทำให้เกิดปัญหาคือสมาธิ จิตต้องตั้งมั่นมาเป็นผู้รู้ ผู้ดู สักว่าเห็น สักว่าเห็น^{๓๘} พระธรรมกิตติวงศ์ กล่าวว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่ผลอ^{๓๙} และจำลอง ดิขยวณิช กล่าวว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ (Mindfulness or recollection) คือระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิดสติยังหมายถึงการมีใจจดจ่อ^{๔๐} และ นางพานทิพย์ แสงประเสริฐได้กล่าวในงานวิจัยว่า สติหมายถึงสภาวะของจิตใจที่มีการระลึกได้ต่ออารมณ์ความรู้สึก ความคิดและระลึกถึงการเคลื่อนไหวทางกายของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาขณะปัจจุบันนั้นตามความเป็นจริงอย่างยอมรับไม่มีการตัดสินหรือไม่เพิ่มความใด ๆ ทั้งบวกและลบต่ออาการนั้น ๆ หรือเรียกว่า อาการทางใจและอาการทางกายเป็นขณะ ๆ ในปัจจุบันที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรับรู้ตามความจริงอย่างใจเป็นกลางโดยไม่ตัดสินหรือไม่เพิ่มความใด ๆ เข้าไป^{๔๑} ดวงพร

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับเติม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑. (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๑๔), หน้า ๓๑๑.

^{๓๗} นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมณ์คานต์, **สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization: MIO)**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทปิยอน พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๒.

^{๓๘} หลวงพ่อปราโมทย์ ปราโมชโช, **ประมวลธรรมเทศนา: แสดงธรรม สूरพล สายวาณิชและคณะรวบรวม**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๒), หน้า ๓๗.

^{๓๙} พระธรรมกิตติวงศ์ ๙ ๖๒ (ทองดี สุรเชโต), **พจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดคำวัด**, (กรุงเทพมหานคร: วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘), หน้า ๓๑๑.

^{๔๐} จำลอง ดิขยวณิช, **จิตวิทยาของความดับทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นบุญ, ๒๕๔๔), หน้า ๒๐๘.

^{๔๑} นางพานทิพย์ แสงประเสริฐ, **ผลของการฝึกสติต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง**, (คณะแพทยศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๑), หน้า ๑๒.

ธรรมะ กล่าวว่ สติ แปลว่ คือความระลึกรู้ตามความเป็นจริงของกาย ได้แก่ร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอน และใจ คือ ใจที่คิด โกรธ รัก เศร้า หดหู่ เป็นต้น หรือความรู้สึกในควมมีอยู่ของกายและใจโดยมีจิตที่ตั้งมั่นหรือมีสมาธิแบบขณิกสมาธิเป็นผู้รู้ ผู้ดูตามธรรมดา ไม่เผลอไปจากการรู้ไม่ พงอยู่ที่การรู้ ก็ จะเห็นการเกิดขึ้นอยู่และการดับไปของความคิดอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ หรือเรียกว่า สภาวะธรรมนั้น คือการเห็นไตรลักษณ์ ของกายและจิต เห็นความไม่เที่ยงได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความคงทนอยู่ไม่ได้) อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) หรือนึกอยากไปตามที่เราต้องการไม่ได้^{๔๒}

สติ (Mindfulness) ยังหมายถึงความระลึกรู้ตระหนักรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจที่เกิดขึ้น ผ่านการให้ความสนใจกับวัตถุประสงค้ในปัจจุบันขณะนั้น ๆ รั้รู้ตามความเป็นจริงโดยไม่ตัดสิน เป็นประสบการณ์ในใจช่วงเวลานั้น สติถูกเรียกว่า “หัวใจ” ของการทำสมาธิแบบพุทธ^{๔๓} สติ หมายถึงความระลึกได้ ความจำ หรือไม่เผลอ ไม่ลืมไม่เลื่อนลอย^{๔๔} สติ หมายถึงความระลึกได้ในอารมณ์ของใจและการเคลื่อนไหวของร่างกายตนเองในเวลาปัจจุบันอีกนัยหนึ่งสติสามารถบอกได้ว่าตอนนี้กำลังมีอารมณ์และความรู้สึกความคิดอย่างไรผ่านเข้ามาในใจและร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ หรือมีอารมณ์และสติทั้งในในกาย^{๔๕}

จะเห็นได้ว่า “สติ” ไม่ได้หมายความตรงกับควมจำที่เดียว แต่การระลึกได้ จำได้ (recollection หรือ remembrance) ซึ่งเป็นอาการแสดงออกของควมจำ ก็เป็นควมหมายแ่งหนึ่งของสติด้วย ความหมายในแ่งนี้จะพบใช้ในที่หลายแ่ง เช่น คำว่าพุทธานุสติ เป็นต้น แต่ในควมหมายที่แท้เช่นที่กล่าวถึง ณ ที่นี้มุ่งควมหมายอธิบายตามข้างบนซึ่งใกล้เคียงกับคำในภาษาอังกฤษว่า mindfulness^{๔๖}

ในทางปฏิบัติของพุทธธรรม เน้นควมสำคัญของสติมาก อย่างที่กล่าวว่ “สติ” จำปรารภณา (คือต้องนำมาใช้) ในกรณีทั้งปวงและเปรียบสติเหมือนเกลือที่ต้องใช้ในการทำกับข้าวทุกอย่งสติเป็นตัวเหนียวรั้งห้ามปรามจิต และหนุนประคองประคองจิต ตามควรแก่กรณี เมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติที่กล่าวมาแล้วนั้นมาพิจารณาประกอบจะมองเห็นประโยชน์ที่มุ่งหมายของการปฏิบัติฝึกฝนเรื่องสติดังนี้

^{๔๒} ดวงพร ธรรมะ, การพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness), (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐.

^{๔๓} Kabat-Zin J., “Mindfulness-based Intervention in Context: Past”, Present and Future. Clin Psychol Sci Prac, 10 (2) (2003): 144-56.

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย: มัชฌิมปัฏทา ในธรรมบรรยายสธรรมิก, ฉบับปรับปรุงแก้ไข, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพฯ: สธรรมิก, ๒๕๕๗), หน้า ๓๒๙.

^{๔๕} เทอดศักดิ์ เดชคง, สติบำบัด, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ: มติชน, ๒๕๕๑), หน้า ๖๘.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: ผลิติมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๗๖๓-๗๖๔.

๑. ควบคุม รักษาสภาพจิตในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสดความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ และกันออกไปในสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสดความคิดให้หนึ่ง และเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

๒. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกว่า เป็นตัวของตัวเองเพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเองพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

๓. ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิอาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้และกระแสดความคิดทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้

๔. โดยการยึดหรือจบเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณา วางไว้ต่อหน้าจึงทำให้การพิจารณา สืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้อย่างชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นฐานในการสร้างเสริมภูมิปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

๕. ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่าง (ทั้ง กายกรรม วาจกรรม มโนกรรม) ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เก้อกกกลัวหรือเป็นไปด้วยอำนาจตัณหา อุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะทำให้พฤติกรรมเหล่านั้น เป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วน ๆ^{๔๗}

สรุปความหมาย สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกคิดได้ ความไม่เผลอ ความฉุกฉืด และการควบคุมจิตใจไว้ได้ในปัจจุบัน หมายถึงอาการที่อยู่ในสภาวะที่จิตไม่หลง ลืม ระงับยับยั้งซึ่งใจได้ ไม่เลินเล่อ เผลอพลาด ไม่ประมาทพลังเผลอจนทำให้เกิดความเสียหาย โดยการกำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สีกตัวอยู่กับปัจจุบันเฉพาะหน้าต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นได้ "สติ" แปลว่า ระลึก และการระลึกที่เหมาะสมถูกต้อง พอดี ก็จะเป็นไปตามหลักสติปฏิฐาน ๔ คือ ฝ้าดูจนมองเห็น (หรือทำความรู้สึกตัว) ร่างกายตนเอง ความรู้สึกของตนเอง ความคิดนึกของตนเอง และสังขารของตนเอง สตินี้ไม่ใช่การคิด ไม่ใช่การพยากรณ์ไม่ใช่อารมณ์ความรู้สึก ไม่ใช่การจินตนาการหรือการอนุโลมตามทฤษฎีหรือความเชื่อ สติเป็นการรู้สึกตัวในสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นเป็นการฝ้าดูสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าเป็นทางกายหรือทางจิต เป็นการระลึกในปัจจุบันไม่ใช่อนาคต หรืออดีต และต้องปราศจากอคติคือขั้นหยาบคือ การคิดอย่างมีระบบคิด มีเหตุผลวิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง เจาะถึงสาเหตุ ส่วนนี้ก็คือการใช้ปัญญาที่เรียกว่า intellectual ซึ่งต้องอาศัยการศึกษาเล่าเรียน ค้นคว้า แต่ส่วนชั้นละเอียดจะตรงกับสติ ทำในใจ ก็คือทำให้ใจจดจ่อกับปรากฏการณ์ต่างๆที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิตจริง เป็นปัญญาที่เรียกว่า wisdom เป็นปัญญาที่ความรู้สึกตัวโดยตรงไม่ต้องใช้การคิดนึกนี่คือ ๒ อย่างที่เราจะใช้ในการฝ้าดูสังเกตตนเองอะไร คือ ผลได้ของการฝ้าสังเกตตนเองผลได้ก็คือการรู้และเท่าทันตนเอง สิ่งนี้จะทำได้ต่อเมื่อเรามีสติ และมีโยนิโสมนสิการคุณภาพของสติก็ขึ้นกับเราฝึกฝนสติ และใช้สติมากน้อยเพียงใดส่วนคุณภาพของการมีโยนิโสมนสิการ ก็ขึ้นกับว่าเราได้แสวงหาเห็นคุณค่าและรับฟังกัลยาณมิตรผู้ชี้ให้เห็นความจริง รวมถึงมีความเพียรมากน้อยเพียงใดในการศึกษาเรียนรู้แสวงหาปัญญาแล้วตริตrongวิเคราะห์ เสาะหาสาเหตุ ทั้งหมดคือสติ และโยนิโสมนสิการเหล่านั้นเองที่ช่วยและกำกับให้เราทำสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และพอดีสังเกตเมื่อไหร่หลักทั่วไปในการสังเกตคือ ประการที่ ๑ ก่อนจะทำอะไรควรจะฝ้าสังเกตว่า

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๖๔.

กำลังจะทำอะไรและจะทำไม ประการที่ ๒ ก็คือขณะที่กำลังทำอยู่ เมื่อกำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นการเคลื่อนไหวทางร่างกาย พุดจากปากหรือคิดอะไร รู้สึกอะไรในใจ ก็ควรจะฝึาสังเกตให้รู้ ตัวอย่างชัดเจนโดยตรงโดยละเอียดว่ากำลังทำอะไรอยู่ ประการที่ ๓ ก็คือว่าหลังจากทำสิ่งนั้นไปแล้ว ควรจะทำการทบทวนในใจอย่างแยบคายว่าเราได้ทำอะไร อย่างไร มันเกิดผลอย่างไรทำให้เราเครียด หรือทำให้เราผ่อนคลาย ทำให้คนอื่นเดือดร้อนหรือเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงกับผู้อื่น มี ๓ ระยะเวลาที่เรา จะปฏิบัติการฝึาสังเกตดังที่กล่าวมา หาเพิ่มของการครองชีวิตให้มีความระมัดระวังคอยยับยั้ง เตือนไม่ให้เพลิดเพลีนมัวเมาหลุ่มหลงสยบอยู่ คอยกระตุ้น ไม่ให้หยุดอยู่กับที่ และคอยเร่งเร้าให้ ขมุกขมมื่นที่จะเดินหน้ารุดอยู่เรื่อยไป ทำให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอโดยตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำและไม ควรทำ ทำแล้วและยังมีได้ทำและช่วยให้การทำต่างๆด้วยความรอบคอบจึงเป็นองค์ธรรมสำคัญยิ่งใน ระบบจริยธรรมได้ดังกล่าว เมื่อถึงขั้นนี้การพิจารณาที่กำหนดขอบเขตจำกัดก็จำเพาะเข้ามาเป็นเรื่อง กระบวนการทำงานใจจิตใจและแยกแยะรายละเอียดขอยถ้ออกวิเคราะห์เป็นขณะ ๆ ในระดับนี้เอง ที่ “สติ” ทำหน้าที่ของมันอย่างเต็มที่ และเด่นชัด กลายเป็นตัวแสดงที่มีบทบาทสำคัญ ความหมายที่ แท้จริงจำเพาะของสติอาจเข้าใจได้จากการพิจารณาการปฏิบัติหน้าที่ของสติ ในกรณีที่มีบทบาทของ มันเองแยกออกจากองค์ธรรมอื่น ๆ อย่างเด่นชัด

ประเภทของสติ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงสติ มี ๒ อย่าง คือ สัมมาสติ และ มิจฉาสติ ซึ่งส่วนใหญ่ปรากฏอยู่ในหมวดของอริยมรรค ซึ่งสัมมาสติเป็นองค์ธรรมหนึ่งที่เป็นวงจร ต่อเนื่องในการดำเนินชีวิตที่ตั้งงามตามหลัก มรรค มีองค์ ๘ ที่เริ่มต้นจากการมีสัมมาทิฐิ หรือความ เห็นชอบไปถึงสัมมาสมาธิ ซึ่งกลไกในการเจริญมรรค ทั้ง ๘ นั้นต่างก็มีคำคู่ที่เป็นขาวและดำหรือทางที่ ถูกกับทางที่ผิด ซึ่งสติเองก็ได้ถูกนำมาแสดงไว้เป็นคำคู่ คือ สัมมาสติและมิจฉาสติ ดังในสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย-เอกาทสกนิกาย แสดงไว้ว่า มิจฉาสติ เป็นสิ่งที่ไม่เป็นธรรม สัมมาสติเป็นสิ่งที่ เป็นธรรม บาบอกุศลธรรมเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาสติเป็นปัจจัย ปัจจัยนี้เป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ส่วน กุศลธรรมเป็นอันมากที่แสดงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาสติเป็นปัจจัยนี้เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์^{๔๘}

องค์ประกอบของสติ ได้แก่

๑) การตระหนักรู้ในประสบการณ์ปัจจุบัน (Awareness of present experience) คือ การรู้และเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ หรือรับรู้อาการทางกายและอาการทางใจ ในช่วง เวลาขณะปัจจุบันนั้น ตามความเป็นจริง ไม่คิดบวกหรือลบเพิ่ม

๒) การยอมรับธรรมชาติของเหตุการณ์นั้นตามความจริง (Acceptance) คือ การเกิด ความเข้าใจรู้ได้ว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอาการทางกายและอาการทางใจเกิดขึ้นกับตนเองนั้น ไม่ สามารถ ควบคุมได้ทั้งหมด เกิดการยอมรับ ยินดีและปล่อยวาง คือ ลดความคับข้อง สงสัย หรือคับแค้น ในใจ ได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก ในขณะปัจจุบันนั้น

^{๔๘} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑๔/๒๖๐.

๓) การควบคุมตนเอง (Self-regulation of attention) คือ เกิดความไตร่ตรอง ยังคิด สังเกตความรู้สึก อารมณ์ ความคิดหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในตนเอง รวมถึงก่อนจะมีปฏิสัมพันธ์ กับบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นภายนอก ในขณะที่ปัจจุบันนั้น^{๔๙}

ความสำคัญของสติ ความสำคัญของ สติ ดังที่เห็นได้จากแนวคิดที่สะท้อนอยู่ในพุทธพจน์ ที่ว่า ผู้สมบูรณ์ด้วยศีล มี ปัญญา มีจิตตั้งมั่นดีแล้ว เฟงพินิจธรรมภายใน มีสติทุกเมื่อย่อมข้ามพ้นโอชะ ที่ข้ามได้ยาก^{๕๐} หลวงพ่อปราโมทย์ ปราโมชโช แปลว่า สติเป็นองค์ธรรมชนิดหนึ่งที่ใช้สำหรับระลึกหัวใจ หรือระลึกรู้อารมณ์ต่างๆสติจำเป็นในทุกที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ คุณธรรมฝ่ายดีจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าเรา ขาดสติเพราะถ้าขาดสติ ก็จะขาดจากคุณงามความดีทั้งหมด ถ้ามีสติจะมีโอกาสเกิดคุณงามความดี ทั้งหมดแต่ถ้ามีสมาสติดจะไปมรรค ผล นิพพานสติกับสมาสติดไม่เหมือนกัน สติ เป็นแค่ใจเราเข้าไป เกาะเกี่ยวประระลึกอารมณ์ที่เป็นกุศล เป็นบุญ แต่ถ้ามีสมาสติดเป็นการที่ สติ ระลึกรู้กาย ระลึกรู้ใจ อย่างเป็นอย่างรู้ลงไป ไม่ลืมกายไม่ลืมใจของตนเอง ถ้าเรามีสมาสติดเราจะรู้ซึ่งความมีอยู่ของกายรู้ ความมีอยู่ของจิตใจ^{๕๑} สติมีความสำคัญเป็นตัวกำกับหน้าที่ ควบคุมการปฏิบัติงานของจิตที่จะไม่ให้ หลงเพลินไปกับความชั่วป้องกันไม่ให้ความชั่วเข้ามาในจิตใจเตือนตนเองในการสร้างคุณงามความดี เหมือนยามที่คอยดูแลประตูคอยคัดกรองสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามา ลักษณะของสติที่สมบูรณ์นั้นคือมีลักษณะ เป็นปัจจุบันที่สามารถบอกได้ว่า สภาวะนั้นอารมณ์นั้นเป็นอย่างไรเมื่อเราเกิดสติอย่างต่อเนื่องจะเห็น ความชัดเจนที่ปรากฏขึ้นอยู่ในจิตใจ ทำให้เรารู้สึกระลึกอยู่กับความจริง มีจิตตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่มี ความกังวล ความเครียด ความทุกข์แทรกซ้อนเข้ามา มีความยับยั้งชั่งใจ มีความยั้งคิด ไคร่ครวญ สามารถควบคุมตนเองและจัดการตนเองได้สติจึงส่งผลต่อบุคลิกและพฤติกรรมเพราะการมีสติจะช่วย ให้เราพัฒนาบุคลิกภาพและพฤติกรรมไปในทางที่ดีด้วย

หน้าที่ของสติ คือการปล่อยใจไม่ให้เลื่อนลอยไม่ให้อารมณ์ปล่อยผ่านไปเรื่องเปื่อย หรือไม่ ปล่อยให้ความคิดนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาอารมณ์ที่ผ่านมา แต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดก็จับเข้าดูติด ๆ ไปไม่ยอมให้ คลาดหาย คือระลึกรู้ไว้เสมอไม่ยอมให้หลงลืม (จะเห็นได้ว่า สติไม่ได้หมายความตรงกับความจริงที่ เดียว แต่การระลึกได้ จำได้ (Recollection หรือ remembrance) ซึ่งเป็นอาการแสดงออกซึ่ง ความจำก็เป็นความหมายแง่หนึ่งของสติด้วยและความหมายในแง่นี้จะพบใช้ในที่หลายแห่งเช่น คำว่า พุทธานุสสติเป็นต้น แต่ในความหมายที่แท้เช่นที่กล่าวถึง ณ ที่นี้ มุ่งความหมายตามคำอธิบายด้านบน ซึ่งใกล้เคียงกับคำว่า Mindfulness^{๕๒} สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความไม่ประมาทลักษณะของสตินั้น หมายถึง การที่เรามีความรู้สึกในอารมณ์เนื่อง ๆ เมื่อเราระลึกรู้อารมณ์เนื่องๆแล้วผลก็คือความเป็น

^{๔๙} Siegel RD, Germer CK, Olenzki A., “ Mindfulness: What is it? Where did it come from?”, **Clinical Handbook of Mindfulness**, (2009) 17-35.

^{๕๐} ชุ.สุ.(ไทย) ๒๕/๑๗๖/๕๔๐.

^{๕๑} หลวงพ่อปราโมทย์ ปราโมชโช, **ประมวลธรรมเทศนา:แสดงธรรม สรุปลง สายวาณิชและคณะ รวบรวม**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๒), หน้า ๓๗.

^{๕๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับเติม**, หน้า ๓๑๘.

ผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาทนั่นเองซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก สติทำหน้าที่เป็นเจตสิกฝ่ายที่ตีงาม คือ มีการไม่หลงลืม เป็นหน้าที่ ถ้าเรายึดสติไว้ ความชั่วร้ายเลวทรามจะไม่บังเกิดขึ้น สติเป็นเป็นเครื่องรักษา อารมณ์ผลของสติทำให้มีการจดจำได้อย่างแม่นยำเป็นเครื่องรักษาอารมณ์ให้คงที่อยู่เสมอสติเป็นเครื่องชักนำ ใจให้อยู่ในฝ่ายกุศลเป็นอุดมคติ ลักษณะการทำงานของสติในแง่มุมของลักษณะดวงจิต มีดังนี้

๑) สติ เป็นการใส่ใจอย่างปราดปรียว จิตจะตื่นรู้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ และการรับรู้โลก ณ ขณะปัจจุบัน

๒) สติ เป็นการรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ จิตจะรับรู้ปัจจุบันขณะเดี๋ยวนั้นโดยตรง อดีต และอนาคตที่ไม่ได้มีอยู่จริง รู้และเข้าใจความเป็นจริงที่อยู่ในการเปลี่ยนแปลงนั้น ความเป็นจริงจะอยู่ใน ปัจจุบันเสมอ ยิ่งตระหนักรู้กับการอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นเท่าไรยิ่งจะทำให้อยู่กับความเป็นจริงมากขึ้น เท่านั้น ไม่ยึดไม่ต่อต้านผลักไส

๓) สติ เป็นความเป็นกลางและซื่อตรง จิตจะเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงซึ่งเป็นการ ปล่อยวางจากการหลอกลวงตัวเองทำให้รู้ตัวว่าเป็นอย่างไรในขณะนี้

๔) สติ เป็นการเปิดใจรับความทุกข์ได้อย่างเป็นธรรมชาติจิตจะยอมรับ และใช้ความทุกข์ เป็นกาสที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง มีโอกาสได้รู้จักกับความทุกข์

๕) สติ เป็นกลางจะแจ่มชัดรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้นไม่ขยายความยินดี หรือไม่ยินดี รู้ชัด ไม่ ตัดสิน รู้ทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเท่านั้น เป็นความตระหนักรู้ล้วน ๆ

๖) สติ เป็นการเปิดใจรับสถานการณ์ในทุก ๆ มิติ ณ ปัจจุบัน การมีสติจะทำให้ความใส่ใจ ของจิตครอบคลุมไปถึงกระบวนการภายในจิตใจซึ่งประกอบไปด้วยความรู้สึก ความคิด สัมผัสรับรู้และ ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน

๗) สติ เป็นการไม่ยึดเอาตัวตนของเราเป็นศูนย์กลาง เป็นการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ปกป้องตนเอง เช่น เมื่อรู้สึกว่ามีควมวิตกกังวลถ้าไม่มีสติ จะคิดปฏิเสธและปิดกั้นความรู้สึก เหล่านี้ แต่ถ้ามีสติจะเป็นเพียงการเฝ้าดู รับรู้ความรู้สึกแลปฏิภิกิริยาที่มีต่อความรู้สึก ไม่ปกป้องตนเอง จากความรู้สึก ปล่อยวางการยึดถือตัวตนจากความรู้สึกต่าง ๆ ได้

๘) สติ ไม่ใช่สภาวะที่คงตัว ถาวร แน่นนอน แต่เป็นคุณภาพของจิตใจแต่ละขณะเปรียบ เหมือนการสร้างและรักษาสมดุลให้ตนเอง ด้วยการตระหนักรู้ว่าจิตติดอยู่กับสิ่งใด เช่น ความฟุ้งซ่านก็ กลับไปมีสติในทันที ตระหนักรู้ว่าจิตถูกรบกวนในปัจจุบันขณะนั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่ามีสติ กล่าวได้ว่า ลักษณะการทำหน้าที่ของสติในทางพระพุทธศาสนา เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต วิถีจิตของมนุษย์ตลอดเวลา ละมีผลต่อการใช้ชีวิต ต่อการกำกับพฤติกรรมของมนุษย์เบื้องต้น ในการแสดงออกทางกาย ทางวาจา โดยมีจิตที่มีสติเป็นตัวกำกับ^{๕๓}

^{๕๓} ดาบตำรวจหญิงจงลักษณ์ เผือกผิววงศ์, “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบัว”, *ปริญญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๕.

ดังนั้นสติเป็นเครื่องอยู่เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และสามารถแก้ปัญหาได้เพราะสติคือการรู้อารมณ์ (Emotion) เมื่อบุคคลมีอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้าสู่จิต อารมณ์เหล่านั้นก็จะครอบงำจิตเราได้เราจึงต้องฝึกจิตให้มีสติอยู่เนื่อง ๆ เพื่อให้จิตจดจำความระลึกบ่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้รู้ทันกับการรับรู้สภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและแทรกแซงเข้ามาผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ตลอดเวลา การฝึกสติเพื่อให้เกิดการตัดตอนของการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้เร็วขึ้นและทำให้อารมณ์ต่างที่จรเข้ามามีสภาวะที่สั้นลงจนสามารถดับได้ในที่สุด เช่น ในข้อปฏิบัติที่เรียกว่า สติปฏิฐานเป็นต้น ในกรณีเช่นนี้สามารถสรุปหน้าที่ของ “สติ” ได้ดังนี้

ลักษณะการทำงานโดยทั่วไปของสตินั้น

๑. การไม่ปล่อยให้ใจเลือนลอย
๒. ไม่ปล่อยให้อารมณ์ผ่านไปเรื่อยเปื่อย
๓. ไม่ปล่อยให้นึกคิดความคิดฟุ้งซ่านทางอารมณ์ต่างๆ
๔. คอยเฝ้าระวัง คอยจับตาดู อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาแต่ละอย่างและมุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น ๆ
๕. เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใด ก็จะเข้าไปจับดูติดๆไม่ยอมให้คลาดหาย คือ นึกถึงระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม

มีคำเปรียบเทียบว่า “สติ” เป็นเสาหลักเพราะปักแน่นในอารมณ์ หรือเหมือนนายประตู เพราะเฝ้าอายุตนะต่างๆที่เป็นทางรับอารมณ์ตรวจดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา ๆ ปทัฏฐานหรือเหตุใกล้ชิดที่จะให้เกิดสติก็คือ สัญญา (การกำหนดหมาย) ที่มั่นคงหรือสติปฏิฐานชนิดต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไปในแง่จริยธรรมจะมองเห็นการปฏิบัติหน้าที่ของ “สติ” ได้ทั้งในแง่ “ปฏิเสธ” (negative) หรือในแง่ “อนุมัติ” (positive)

ในแง่ “ปฏิเสธ” (negative) “สติ” เป็นตัวป้องกัน หรือ ยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ก้าวพลาด ไม่ให้ถลำลงในธรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่ยอมให้ความชั่วได้โอกาสเกิดขึ้นในใจ และไม่ยอมให้ใช้ความคิดผิดทาง

ในแง่ “อนุมัติ” (positive) “สติ” สติเป็นตัวควบคุม ตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมทุกอย่างให้อยู่ในแนวทางการคอยกำกับจิตใจไว้ในอารมณ์ที่ต้องการ และจึงเป็นเครื่องมือสำหรับยึด หรือเกาะกุมอารมณ์อย่างใดๆดูจ่อวางไว้ข้างหน้าจิตเพื่อพิจารณาจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป

ประโยชน์ของสติ หลวงพ่อปราโมทย์ ปราโมชโช ได้กล่าวว่า ผลที่ได้จากการเจริญสติ คือ มีเครื่องอยู่เป็นสุข (มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน) มีศีล ผลประโยชน์ต่อมาก็คือจะมีจิตตั้งมั่นได้สัมมาสมาธิต่อไปเกิดปัญญา เกิดวิมุตติ เกิดวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าใจความเป็นจริงของนิพพานชีวิตมีแต่ความสุข

จะเห็นว่า สติมีความจำเป็นตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด^{๕๔} ดวงพร ธรรมะ ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของสตินั้น มีผลต่อ การดำรงชีวิตของมนุษย์ และสามารถถึงขั้นที่ทำให้มนุษย์ยอมรับความเป็นจริงซึ่งชีวิตได้ เพราะมาจากการยอมรับความเป็นจริงของกายและใจของตนเองจากการที่ได้ฝึกตามรู้ ตามดูสติอย่างต่อเนื่องทำให้เป็นสมาธิเป็นผู้รู้ผู้ดูการดำเนินชีวิตและการกระทำของมนุษย์จึงควรมีสตินำมาซึ่งความสุข และงานที่มีคุณภาพด้วย^{๕๕} ประโยชน์สูงสุดของผู้มีสติ คือความเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อใดเจริญสติในฐานะเป็นหลักธรรมสำคัญ มีการพิจารณาใคร่ครวญประคับประคองการปฏิบัติธรรมไม่ให้ฟุ้งซ่านและนำไปสู่ความสำเร็จ ทำให้สามารถข้ามพ้นโอหะได้ กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมอันประกอบด้วยสติ สามารถจัดการกิเลสทั้งปวงได้ถ้าตราบไต่เมื่อสติยังไม่บริบูรณ์ เขาเรียกว่า มันยังไม่เต็มรอบ ไม่เต็มรอบของกระบวนการการเห็น การได้ยิน การลิ้มรส การสัมผัส ของการถูกต้องกายและธรรมารมณ์คือ รู้สึกนึกคิดตาม เราก็กังยังไม่เต็มรอบในสติตราบนั้นเราก็กังมีทุกข์ที่มันต้องเกิดขึ้นเมื่อมีความทุกข์ที่มันต้องเกิดขึ้นเราจะเรียนรู้ว่าทุกข์นี้เราจะแก้ได้อย่างไร เราจะกำหนดรู้ได้อย่างไร อย่าวางว่า ทุกข์นั้นมันไม่ใช่เรามันไม่ใช่เป็นสิ่งที่รู้ได้ง่าย ๆ มันต้องอาศัยความฉลาดมาก ดังนั้น ความสำคัญของสติปรากฏได้ชัดเมื่อเรามีสติที่การกระทำของเราในชีวิตประจำวันของเราที่มีความผิดพลาดในการกระทำน้อยลง^{๕๖} กล่าวได้ว่าเมื่อนิสิตจะเป็นประโยชน์และทรงคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตมนุษย์แต่อย่างไรก็ตาม หากใช้สติในทางที่ผิดไม่ถูกไม่ควรนำไปใช้ในสิ่งที่ไม่ดีงามไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมย่อมไม่ใช่เรียกว่า สติ ดังนั้นการฝึกมีสติประเภท “สัมมาสติ” เป็น “มิจจาสติ” ที่เป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา^{๕๗}

อานิสงค์หรือคุณค่าของสติกับการดำเนินชีวิตได้แก่

- ๑) มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สติที่ฝึกดีแล้วสามารถระงับและหยุดความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความวิตกกังวลต่างๆได้สามารถยับยั้งยอกุศลที่จะเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว
- ๒) ทำให้คุณภาพจิตดี คุณภาพชีวิตมีประสิทธิภาพส่งผลต่อการทำงานได้ดียิ่ง ๆ ขึ้น
- ๓) คุณภาพในการอยู่ร่วมกันกับคนอื่นได้และทำให้สังคมมีความสุข

^{๕๔} หลวงพ่อปราโมทย์ ปราโมชโช, **ประมวลธรรมเทศนา:แสดงธรรม สรพล สายวาณิชและคณะรวบรวม**, หน้า ๓๘.

^{๕๕} ดวงพร ธรรมะ, **การพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)**, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐.

^{๕๖} พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม), “แนวทางการประยุกต์หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างความสันติสุขของเยาวชน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื้อมนุกูล)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๔.

^{๕๗} ดาบตำรวจหญิงจงลักษณ์ เผือกผิวงค์, “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน, **ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๑.

๔) ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของบุคคลให้มีความเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยการกำหนดอยู่กับปัจจุบันคือการกำหนดรู้อยู่กับสิ่งเฉพาะหน้าที่รู้เท่าทันสภาวะที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามกฎของไตรลักษณ์

๕) ควบคุมรักษาใจให้อยู่ในภาวะปกติตามที่เราต้องการใคร่ครวญตรวจตราความคิดสามารถเลือกรับแต่ในสิ่งที่ต้องการและเป็นประโยชน์ตรงกระแสความคิดให้เข้าที่เพื่อจิตเป็นสมาธิ

๖) ให้อารมณ์และจิตใจเป็นตัวของตัวเองไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ จิตจึงโปร่ง โล่ง เบา เกลี้ยงเกลา เป็นปกติ จิตลักษณะนี้สามารถเผชิญสิ่งที่เกิดขึ้นมาได้อย่างมีทิศทางไม่วกวน

๗) ทำให้พิจารณาใคร่ครวญ สืบค้นทุกอย่างเต็มที่ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง เพราะสติทำให้วิคิดเป็นระเบียบ และมีจิตใจที่ทรงพลังอาจหาญไม่กลัวเข้มแข็ง

๘) สติมั่นคงสามารถควบคุมพฤติกรรม กาย วาจา ใจ ให้มีความบริสุทธิ์ เพราะถ้าเรามีสติแล้ว เราจะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องราวที่เป็นอกุศลทั้งปวง เพราะสติกำหนดและความคุมบุคคลิกพฤติกรรมให้บริสุทธิ์

อาจกล่าวสรุปคุณประโยชน์หรือคุณค่าของสติได้ว่า

ด้านร่างกาย สติเป็นสิ่งที่ส่งเสริมทำให้มีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง ลักษณะยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริง บุคลิกเยือกเย็น สุขุม เข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น อ่อนโยน นุ่มนวล สง่างาม อดทนอดกลั้น แข็งแรงไม่ป่วยง่ายไม่ค่อยมีโรคภัยเบียดเบียน มีอายุยืนนาน ถ้าป่วยเป็นโรค ก็สามารถใช้สติช่วยเยียวยาได้ ช่วยให้การกระทำแสดงออกทางกาย วาจาเป็นไปอย่างสุจริต ถูกต้องเรียบร้อย นุ่มนวล และงดงาม ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและทำร้ายผู้อื่นทั้งยังสามารถตัดสินใจเลสลอยอย่างหยยาบคือ ลด ละ เลิก อดายมุขและสิ่งเสพติดได้ด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การเจริญสติช่วยให้เป็นผู้ที่ดำรงตนอยู่ในศีลได้อย่างบริบูรณ์นั่นเอง เพราะว่าเมื่อจิตได้รับการอบรมบ่มเพรามาดีแล้วย่อมเป็นจิตที่มีเมตตาตากรุณา มีหิริโอตตัปปะรู้จักยับยั้งชั่งใจ เกิดปัญญา เข้าใจว่าสิ่งไหนควร สิ่งไหนไม่ควร ย่อมเกื้อกูลให้ดำรงตนอยู่ในศีลเป็นปกติไม่ปล่อยกายให้ทำไปตามอำนาจของกิเลสต่างๆอีกต่อไปดังพุทธพจน์ “ปัญญาย่อมมีศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาอย่าลืมแก่ผู้มีศีล ศีลอย่าลืมแก่ผู้มีปัญญา เปรียบเหมือนบุคคลใช้มือล้างมือ ใช้เท้าล้างเท้า”^{๕๘}

ด้านจิตใจ ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีจิตใจมีความสงบ สว่างบริสุทธิ์ และสติโสปราศจากกิเลสซึ่งเป็นลักษณะจิตที่ส่งเสริมให้บรรลุดรรรมขั้นสูงสุด (นิพพาน) เพราะเหตุแห่งการอบรมบ่มเพาะด้วยวิปัสสนา ปัญญาญาณอันสูงสุดเช่นเดียวกันดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สติเป็นเครื่องกั้นกระแส”^{๕๙} สติเป็นเครื่องป้องกันนิรวณ๒๖ หรือกิเลสต้นเหตุทั้งหลายไม่ให้มาครอบงำจิตใจได้และ “จิตที่ฝึกดี

^{๕๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๑๗/๑๒๒

^{๕๙} ขุ.ส. (บาลี) ๒๕/๑๐๔๒/๕๓๒/, ขุ.ส. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๗๔๖.

แล้วนำสุขมาให้”^{๖๐} และหากยังไม่บรรลุธรรมก็ยิ่งปรากฏให้เป็นความสงบเยือกเย็นทางใจ สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข จิตสดชื่น ร่าเริงผ่องใส โลงเบาสบายและผ่อนคลายยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี เรียกได้ว่า เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotion Quotient) ไม่เป็นคนที่มีความวิตกกังวล หรือความเครียด ส่งผลไม่ให้เป็นโรคทางจิตใจต่าง ๆ ไม่หดหู่ซึมเศร้า และหากมีทุกข์เวทนาทางกายเกิดขึ้น สำหรับผู้ที่ฝึกเจริญสติแล้วก็จะไม่สามารถทำให้เกิดทุกข์เวทนาทางใจได้ “เพราะผู้ที่มีจิตเข้าไปตั้งมั่นด้วยดีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ถึงแม้จะมีทุกข์เวทนาทางร่างกายเกิดขึ้นก็ไม่อาจครอบงำจิตใจได้ ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะ ความเศร้าโศก และปริเทวะ ความคร่ำครวญเพื่อดับทุกข์ ความทุกข์ทางกาย และโหม่นสความทุกข์ทางใจ”^{๖๑} ทำให้เป็นคนมีคุณภาพจิตดี เป็นจิตใจที่ดั่งงามสูงส่ง เป็นจิตใตที่มีความปราณีตและมีคุณธรรม มีหิริโอตตัปปะ และมีความอ่อนน้อม ถ่อมตน มีความรักความเมตตาความปรารถนาดี มีความเอื้อเฟื้อและมีความกรุณาต่อผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่นบนพื้นฐานความถูกต้อง มีจิตใจที่เสียสละเพื่อผู้อื่นเสมอไม่มีอคติ เป็นจิตที่มีความพร้อมที่จะเปิดกว้างง่ายต่อการพัฒนาคุณธรรม เป็นผู้มีศักยภาพทางจิตดีมีลักษณะมั่นคง หนักแน่น เด็ดเดี่ยว อดทนหมั่นในความเพียรไม่ออกแวกแส่สายคู่ควรแก่การปฏิบัติงาน และพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวัน และสู่การพัฒนาปัญญาเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงลักษณะของจิตที่เป็นสัมมาสมาธิเพื่อปัญญาเป็นฐานนำไปสู่การพัฒนาขั้นมีวิชาและวิมุตติ และลำดับรองลงมาคือ ภาวะหลุดพ้นจากความทุกข์ชั่วคราว

ดังนั้นการมีสติรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ในทั้งความคิด การพูด และการจำ ทำให้เป็นสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน สุขใจในปัจจุบันทำให้สุขภาพจิตดี ไม่เครียด ทั้งกับการงานและการใช้ชีวิตอยู่กับผู้คนการกระทำใด ๆ ก็มีประสิทธิภาพ มีความสงบ เยือกเย็น มั่นคง อายุยืนยาว ทั้งมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข

ด้านปัญญา

ปัญญาขั้นต้น การที่จะเกิดได้ซึ่งปัญญานั้น เราต้องมีการฝึกสมาธิขั้นต้นมาก่อนในระดับหนึ่ง เมื่อจิตมีความสงบ ระวัง และผ่อนคลายเหล่านี้จะมีผลต่อสมอง เพราะสมองจะเบา โลง ไม่มี ความฟุ้งซ่านเข้าครอบงำ สมองจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความพร้อมสำหรับการคิด และการคิดนี้จะเป็นระบบ ขั้นตอน ถูกต้องและชัดเจนแม่นยำ รวดเร็ว โดยเฉพาะการฟังอย่างมีสติ (สูตรตามปัญญา) และการคิดไตร่ตรอง (จิตตามปัญญา) และเป็นการคิดที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้อง ทำให้เกิดความเข้าใจในการเห็นที่ถูกต้องระดับพื้นฐาน (สัมมาทิฐิ) และการคิด (สัมมาสังกัปปะ) ที่อยู่บนหนทางของ “มรรค” แห่งการตื่นรู้ในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริงที่จะดำเนินชีวิตที่มีแต่ความสงบสุข สันติ ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ดั่งงาม

ปัญญาขั้นกลาง เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกสติจนกลายเป็นสมาธิจิต ผลของปัญญานี้คือ มีความสามารถพิเศษที่เรียกกันว่า อภิญญา เป็นสมาธิระดับฌาน ทำให้เกิดความหยั่งเห็นทำให้

^{๖๐} ขุ.ส. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.๕๕, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

เกิดฤทธิ์ชั้นโลกีย์ เช่นตาทิพย์ หูทิพย์ รู้คุณวิเศษ เป็นปัญญาเหนือวิสัยความสามารถที่ธรรมดาของคนทั่วไปจะทำได้

ปัญญาชั้นสูงสุด คือปัญญาญาณเกิดจากผลของการเจริญสติอย่างต่อเนื่องทรงพลังแห่งสติ หรือเรียกว่า มหาสติ เป็นปัญญาญาณ และวิปัสสนาญาณ ที่สามารถหยั่งรู้ เห็น ประจักษ์แจ้ง รู้สภาวะรูปนามและรู้แจ้งในวิชา ซึ่งกิเลสตัณหา อุปาทาน และอวิชชาไม่สามารถเข้ามาครอบงำในจิตใจได้ กำจัดอวิชชาให้สิ้น หลุดพ้นเข้าสู่วิมุตติ ส่งผลให้จิตบริสุทธิ์อย่างสิ้นเชิง มีจิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เข้าถึงความสุขที่แท้จริงคือ นิพพาน จิตเป็นอิสระไม่ถูกตัณหา มานะ และทิฐิฐีเข้าครอบงำจิตใจได้อีกต่อไป ชื่อว่า นี่เป็นปัญญาชั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๔ ประโยชน์ด้านสังคม เกิด ความเมตตา กรุณา มีความรัก เอื้อเพื่อเห็นใจกัน ปฏิบัติต่อกันด้วยความจริงใจทั้งต่อหน้าและลับหลัง การฝึกเจริญสติเกื้อกูลชีวิตมากมายเพราะผู้มีสติ ชื่อว่าเป็นผู้ที่รักษาดูแลตัวเอง ครอบครัวยุและสังคมด้วยเพราะ เวลาพูด คิด ทำสิ่งใด จะเป็นความดีงาม ที่ประกอบไปด้วยปัญญาและเมตตาต่อกันเสมอ ผู้ที่มีสติ จะไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความระลึกรู้ถึงกันและสามัคคีกันดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย การที่ภิกษุเป็นผู้มีสติ เป็นธรรมเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ทำให้ระลึกถึงสิ่งที่ทำและคำที่พูดเมื่อนามาแล้วได้นี้ เป็นสาราณียธรรมที่ทำให้เป็นที่เคารพเป็นไปเพื่อการสงเคราะห์กันและกันเพื่อความไม่ทะเลาะวิวาทกันเพื่อความสามัคคีและเพื่อความเป็นอันเดียวกัน”^{๖๒}

สติช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้ง และช่วยสร้างความสามัคคีแก่สังคม บุคคลที่ไม่ได้รับการฝึกฝนขัดเกลามักจะขาดสติมักจะก่อความขัดแย้งโดยไม่รู้ตัว ปัญหาทะเลาะวิวาทจึงตามมา การฝึกสติคือการฝึกสร้างวัฒนธรรมแห่งการเคารพ และความตื่นรู้ให้กับสังคมเพื่อความเข้มแข็งตั้งรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งหลาย วิธีการสร้างสันติความสงบสุข และการแก้ปัญหาความขัดแย้งในสังคมล้วนมาจากรากของสติทั้งสิ้น เพราะคนที่มีสติ อยู่ในสังคมที่ทุกคนมีสติ ก็จะสามารถลดปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะและทำลายผู้อื่น และสติยังสามารถช่วยป้องกันไม่ให้คนชั่ว คนพาล และคนที่สร้างแต่อกุศลมาทำลายสังคมได้ด้วย เพราะคนมีสติ ก็จะมีใจสงบใจคนชั่ว คนพาลเข้าถึงไม่ได้ “ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธเป็นผู้มีสติสงบใจไว้ได้ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้ประพฤติดนเป็นประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย ทั้งฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น คนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรมยอมเข้าใจว่าเป็นคนโง่”^{๖๓}

สติช่วยทำให้มนุษย์ มีความสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ ต่อสังคมและผู้อื่น เมื่อผู้ที่เจริญสติขั้นสูงแล้ว มักจะคิด พูด และกระทำเพื่อผู้อื่นไม่หาผลประโยชน์กระทำเพื่อตนเอง เพราะเมื่อมีสติ จะไม่ถูกตัณหาครอบงำ ให้มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะถูกทำลายหมดสิ้นแล้ว เหลือแต่ปัญญาอันบริสุทธิ์ที่มีแต่ความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นและต่อสรรพชีวิตทั้งหลาย เช่นพระพุทธรองค์ที่ทรงบรรลุปัญญาอันบริสุทธิ์หลังตรัสรู้แล้วพระองค์ทรงเกื้อกูลทำประโยชน์ให้กับชาวโลกมากมายผู้ที่เจริญสติบรรลุดุธรรมถึงขั้นสูงสุดแล้วจะไม่มีความเห็นแก่ตัว จะมีแต่ความเมตตา กรุณา

^{๖๒} วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๗๔/๓๖๘-๓๖๙.

^{๖๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๙/๒๖๗-๒๖๙.

เห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวม อุทิศบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้นอย่างไม่หวังผลตอบแทน กลับมา สำหรับบุคคลธรรมดาที่ฝึกเจริญสติอยู่เนื่อง ๆ ก็จะสามารถมีชีวิตที่สงบ มีความสุข และ ใฝ่กุศลสังคมตามสมควรแก่ตน และจะไม่เสียเวลาไปกับเรื่องไร้สาระหาแก่นสารไม่ได้ ไม่แก่งแย่ง ชิงดี เอาชนะผู้อื่น ไม่หวังอำนาจและลาภสักการะแสวงหาผลประโยชน์บนความทุกข์ของผู้อื่นและผู้มี สติ จะมีความสุขที่แท้จริงมีอำนาจที่ยิ่งใหญ่อยู่ภายในไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกและนัยแห่งการ เจริญสตินั้น คือเป็นจิตที่มีสมาธิสมบูรณ์ถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) นี่คือนิจที่มีคุณภาพทรงพลังและมี ประสิทธิภาพมากที่สุดส่งผลให้ ๑) จิตแข็งแรงหนักแน่น ตั้งมั่น ทรงพลัง ๒) บริสุทธิ์ เป็นจิตราบเรียบ สงบลึกซึ้ง ๓) เป็นจิตผ่องใส ๔) ปลอดภัย ปราศจากสิ่งมัวหมอง ๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง ๖) นุ่มนวล ๗) ครอบ ครอบการทำงาน ๘) ไม่วอกแวก หวั่นไหว^{๖๔}

สรุปโดยรวมทุกด้านในความหมายของ “สติ” เป็นธรรมที่สำคัญมากเพราะเป็นตัวควบคุม รั้งเตือนการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยยับยั้งป้องกันตนเองทั้งที่ไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้ามาในจิตใจได้พูดง่าย ๆ ว่า ที่จะเตือนตนเองในการทำมาดีและไม่ เปิดโอกาสให้แก่ความชั่ว พุทธธรรมเน้นและให้ความสำคัญกับสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรม ทุกชั้น การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ^{๖๕}

๒.๓.๒ โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ^{๖๖} คือวิธีการแห่งปัญญา เป็นการฝึกความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิด อย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวนั้น เป็นขั้นสำคัญในการการ สร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้พึ่งตนได้ และนำไปสู่จุดมุ่งหมายพุทธธรรมอย่างแท้จริง โยนิโส มนสิการนี้ เป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่ใช้ประโยชน์ได้ตลอดเวลา มิใช่จะต้องรอไว้ใช้ต่อเมื่อมีเรื่องที่จะ เก็บเอาไปนั่งขบคิด หรือปฏิบัติได้ต่อเมื่อปลีกตัวออกไปนั่งพิจารณา แต่พึงใช้แทรกอยู่ในการดำเนิน ชีวิตประจำวันที่เป็นไปอยู่ทุกเวลานี้เอง

การสร้างสมาธิภูมิตัวด้วยวิธีการแห่งปัญญา เมื่อวิเคราะห์โดยรูปศัพท์ คำว่า “โยนิโส มนสิการ” ประกอบด้วย โยนิโส + มนสิการ โยนิโส มาจากคำว่า “โยนิ” แปลว่าต้นเหตุ ต้นเค้า แหล่ง เกิด ส่วนคำว่า “มนสิการ” แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมสองคำ เข้าด้วยกัน มักแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย เมื่อ ขยายความแล้วหมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธีเป็นการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งต่างโดยมอง ตามที่สิ่งนั้น ๆ ตรงความเป็นจริงและโดยวิธีคิดหาเหตุผลสืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะ

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๓๖๔.

^{๖๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับเดิม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๓๑๒.

^{๖๖} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๖.

สิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัยโดยไม่เอาความรู้สึกด้านตัณหาเข้าจับ ทำให้เกิดความตั้งงาม และแก้ปัญหาได้^{๖๗}

การใช้ความคิดถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งทั้งหลายให้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ^{๖๘} โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน ถือว่ามีความสำคัญอย่างมากต่อการเกิดขึ้นของสัมมาทิฐิ โดยเฉพาะโลกุตตร-สัมมาทิฐิ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิ ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันทัน”^{๖๙}

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติหรือเรียกสั้น ๆ ว่าวิธีโยนิโสมนสิการ โดยหลักการมี ๒ แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรงและโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาตัณหา โยนิโสมนสิการที่มุ่งกำจัดอวิชชาโดยตรงนั้น ตามปกติเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุดเพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการตรัสรู้ส่วนโยนิโสมนสิการแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา มักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้น ๆ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นขัดเกลากิเลส แต่โยนิโสมนสิการหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่างคือทั้งกำจัดอวิชชาและบรรเทาตัณหาไปพร้อมกัน

วิธีโยนิโสมนสิการ เท่าที่พบในบาลีพอประมวลเป็นแบบใหญ่ ๆ ได้ดังนี้^{๗๐}

๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาอาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอทิปปัจจยตา หรือคิดตามหลักปัจจุสมุปบาท

๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่งในทางธรรม มักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติด ถ้อยมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาเป็นสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประชุมกัน เข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่าขันธ ๕ และขันธ ๕ แต่ละอย่างก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อยต่อไปอีก

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), โยนิโสมนสิการ-วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทแอกทีฟ พรินท์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๘.

^{๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ปรัชญาการศึกษาไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

^{๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), โยนิโสมนสิการ-วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, หน้า ๓๑.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑-๔๘.

๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประดังประดังจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๔) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญห เรียกว่าตามโฆหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล เป็นวิธีคิดที่ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไปตรงมามุ่ง ตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำ ต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องกับชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งชานออกไปในเรื่องที่ฟุ้งเฟ้อ

๕) วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือ พิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรมกับบรรณ หรือหลักการ กับความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญมาก ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรม หรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย ไม่กลายเป็นการกระทำที่คลาดเคลื่อน เลื่อนลอย หรือมกมาย

๖) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่เป็นนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสียและเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่น บอกว่าก่อนจะแก้ปัญห จะต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปที่ใดมาก่อน หรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นว่าการละและไปหา นั้น หรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปหาอีกอย่างหนึ่งนั้น เป็นการกระทำที่รอบคอบและดีจริง

๗) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คือ การใช้สอยหรือบริโภคน เป็นวิธีคิดแบบสกดหรือบรรเทาต้นเหตุ เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย๔ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีหลักการว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ จะสนองความต้องการของเราได้สิ่งใดสนองความต้องการของเราได้สิ่งนั้นก็มีความค่าแก่เรา

๘) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดในแนวสกดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาค้นหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกิยะ หลักการคือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิตใจหรือแนวทางการเคยชินต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องปรุงจิต คือ สังขารที่ผู้หนึ่งได้สั่งสมไว้หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้น ๆ

๙) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้กำลังพิจารณาเกี่ยวข้องต้องกระทำอยู่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำกิจหน้าที่เรื่องปรารถนาเพื่อทำกิจ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ไม่ใช่คิดเลื่อนลอย ฟุ้งเฟ้อ เพื่อฝันไป

กับอารมณ์ที่พอใจหรือไม่พอใจ ติดข้องอยู่กับความชอบ ความชัง หรือฟุ้งซ่านพล่านไปอย่างไร
จุดหมาย

๑๐) วิธีคิดแบบวิภังคชาต ลักษณะสำคัญของความคิดและการพูดแบบนี้คือ การ
มองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่
หนึ่งแง่เดียว หรือบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมไปอย่างนั้นทั้งหมด หรือประเมิน คุณค่าความดีความชั่ว
เป็นต้น โดยถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วนเท่านั้น แล้วตัดสินพรวดลงไป

โดยสรุปแล้วตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายในที่เกี่ยวข้องกับการฝึก
การใช้ ความคิด ให้รู้จักใช้ความคิดอย่างถูกวิธีคิดอย่างเป็นระบบระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ทำให้ช่วย
ตนเองได้ และนำไปสู่ความสงบ และหากบุคคลได้ใช้โยนิโสมนสิการบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเข้าใจสิ่ง
ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาที่จะงอกงามสามารถนำความรู้มาใช้แก้ปัญหา คนที่มีโยนิโสมนสิการ
รู้จัก คิด รู้จักมอง ย่อมมองเห็น และหาแง่ที่เป็นประโยชน์มาใช้ในการพัฒนาส่งเสริมความเจริญอก
งาม ของชีวิตได้ตลอดเวลา ในทุกสถานการณ์ ซึ่งรวมไปถึงสภาวะการณ์เลวร้ายที่กลุ่มคนทำงานใน
ชุมชน (อสม.) ต้องเผชิญ

๒.๓.๓ เมตตาและการเจริญเมตตา

เมตตาภาวนา คือ การส่งความสุข ความหวังดีปรารถนาดี ความมีเมตริจิตดี ความเอื้อเฟื้อ
เกื้อกูล ช่วยเหลืออนุเคราะห์ สงเคราะห์ เป็นความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้ดีมีความสุข เป็นความรักที่
ไม่เจือไปด้วยราคะ เป็นความรักที่เกิดขึ้นจากใจที่เป็นกุศล เป็นไปในลักษณะที่ปรารถนาดีและหวังดี
ต่อมนุษย์สัตว์ทุกถ้วนหน้า ดังนั้นผู้ที่มีเมตตาเมตริเป็นอภัยตาย จึงเป็นคนที่มีความเมตตาเป็นผู้น่า
ใจเอื้อเฟื้อมีความหวังดีต่อผู้อื่นเป็นต้น โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้โลกมีความเจริญทางด้านวัตถุมาก
เท่าไร มนุษย์เราก็ยิ่งต้องแสดงเมตตาธรรมให้กัน และกันมากเท่านั้น ความมีเมตตาปรารถนาที่จะให้
ผู้อื่นมีความสุขทั้งทางกายและใจ ผู้ที่มีความเมตตาจะเป็นคนที่มีความโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือแบ่งปัน
สิ่งของแก่บุคคลอื่นให้มีความสุข เท่าที่จะทำได้ไม่เบียดเบียนใครให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เช่น การ
แสดงออกทางกาย ด้วยการให้สิ่งของทรัพย์สินแก่บุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ ไม่รังแกทำร้ายผู้อื่น
และพร้อมที่จะปกป้องผู้ที่อ่อนแอกว่า ให้ความรักและความเอ็นดูต่อสัตว์ ไม่ทำร้ายรังแกสัตว์ให้ได้รับ
ความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน การเป็นเพื่อนบ้านที่ดีต่อกันและกัน หรือการแสดงออกทางวาจา การ
พูดจาสุภาพ ปรับทุกข์ให้ คำแนะนำให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีความทุกข์ทางใจ ควรใช้คำพูดที่ไพเราะ ไม่ควร
ใช้คำพูดเยาะเย้ย ถากถาง จนทำให้ผู้ที่มาขอคำปรึกษาท้อแท้ใจลงไปอีก หรือการแสดงออกทางใจ
การส่งความรักความ ปรารถนาดีต่อกันและกัน ไม่ผูกอาฆาตพยาบาทกัน พร้อมทั้งจะให้ภัยแก่ทุกคน
และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วยเอาใจเขามาใส่ใจเรา การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ ^{๗๑}

๑) จุดประสงค์ของการเจริญเมตตา

จุดประสงค์ของการเจริญเมตตาก็เพื่อสลัดทิ้งเสียซึ่งความโกรธและให้บรรลุซึ่งขันติคุณ
เป็นจุดหมายสำคัญ ประกอบด้วยมีกฏความเจริญอยู่ว่าใครๆก็ตาม ย่อมไม่อาจสลัดทิ้งซึ่งโทษที่ตน

^{๗๑} พระสมุห์มานัส อคฺคปณฺโญ (วงศ์สาขา) และอุทัย สติมัน, การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม
: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาดูปนวม จังหวัดนครพนม, วารสาร มจร บานี่ศึกษาพุทธโสภณปริทรรศน์ ปีที่
๙ ฉบับที่ ๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๖๖, ๖๖-๘๐.

ไม่ได้เห็น และไม่อาจที่จะบรรลุถึงซึ่งอานิสงส์ที่ตนมิได้รู้มาก่อน ฉะนั้นก่อนจะลงมือเจริญเมตตากรรมฐาน บุคคลจึงต้องพิจารณาเห็นโทษของความโกรธเสียก่อน ทั้งนี้โดยในที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้เป็นหลัก อาทิเช่น

“อาวุโส คนที่เกิดขึ้นมาแล้วถูกความโกรธครอบงำ แล้วมีจิตอันความโกรธยึดครองไว้แล้ว ย่อมอาจล้างผลาญชีวิตของกันและกันได้ทีเดียว”^{๗๒} และต้องพิจารณาให้อานิสงส์ของขันติทั้งนี้โดยอาศัยที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้เป็นหลัก อาทิเช่น

“ขันติ คือ ความยับยั้งใจไว้ได้ เป็นธรรมเครื่องเผาบาปให้เหือดแห้งสิ้นเยียม”^{๗๓} เรายกย่องบุคคลผู้มีขันติเป็นกำลัง มีขันติเป็นกองทัพ ว่าเป็นพราหมณ์”^{๗๔} คุณธรรมที่จะเป็นเครื่องป้องกันความฉิบหาย และนำไปซึ่งประโยชน์อันยิ่งใหญ่มาให้แก่ตนและคนอื่น ที่จะประเสริฐวิเศษยิ่งไปกว่าขันตินั้น ย่อมไม่มี”^{๗๕}

เมื่อเห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติแล้วตั้งนั้นคราวนี้ก็ถึงวาระที่บุคคลจะพึงเริ่มเจริญเมตตากรรมฐานเพื่อประโยชน์ที่จะข่มจิตให้พ้นจากความโกรธซึ่งมีโทษตามที่พิจารณาเห็นมาแล้วและเพื่อประโยชน์ที่จะประกอบตนไว้ในขันติคุณซึ่งมีอานิสงส์ตามที่ตนได้ประจักษ์มาแล้วต่อไป

๒) อานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ^{๗๖}

อานิสงส์ของเมตตาเจโตวิมุตติ ๑๑ ประการนั้นคือ

๑. นอนเป็นสุข คือ ไม่ก่อกวน ไม่กรน หลับอย่างสนิทเหมือนเข้าสมาบัติ มีลักษณะท่าทางเรียบร้อย งดงาม น่าเลื่อมใส

๒. ตื่นเป็นสุข คือ ตื่นขึ้นแล้วไม่ทอดถอนใจ ไม่สยิวหน้า ไม่บิดไป บิดมา มีหน้าตาชื่นบานเหมือนดอกปทุมที่กำลังแย้มบาน

๓. ไม่ฝันร้าย คือ ไม่ฝันเห็นสิ่งที่น่าเกลียด น่ากลัว เช่นพวกโจรธรมล้อม สุนัขไล่กัด หรือตกเหว ฝันเห็นแต่นิมิตที่ดีงาม เช่น ไหว้พระเจ้าเจดีย์ ทำการบูชา และฟังธรรมเทศนา

๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย คือ เป็นที่รัก ที่เจริญใจของคนทั้งหลาย เหมือนพวงไข่มุกที่ห้อยอยู่หน้าอก หรือดอกไม้ที่ประดับอยู่บนเศียร

๕. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย คือ ไม่ใช่เป็นที่รักของคนอย่างเดียว ยังเป็นที่รักตลอดไปจนถึงเหล่าเทวดาอารักษ์ทั้งหลายด้วย

๖. เทวดาทั้งหลายเฝ้ารักษา คือ เทวดาทั้งหลายยอมคอยรักษาเหมือนมารดาบิดาคอยตามรักษาบุตรธิดา

^{๗๒} ดูเทียบ อง. ดิก.(ไทย) ๒๐/๓๒/๒๙๒

^{๗๓} ดูเทียบ ที. ม.(ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐

^{๗๔} ดูเทียบ ขุ. ท. (ไทย) ๒๕/๓๙๙/๑๕๙

^{๗๕} ดูเทียบ ส. ส.(ไทย) ๑๕/๒๕๐/๓๖๕

^{๗๖} เอง.เอกาทสก.(ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕, ขุ.ป.(ไทย)๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๑

๗. ไฟยาพิษหรือศรัทธาไม่กล้าภายในตัวของเขา คือ ไม่ถูกไฟไหม้ ไม่ถูกวางยาพิษ หรือไม่ถูกคัสตราวุธ

๘. จิตเป็นสมาธิเร็ว คือ เมื่อเจริญกรรมฐานจิตสำเร็จเป็นอุچارสมาธิ หรืออัปนาสมาธิได้เร็ว

๙. ผิวหน้าผ่องใส คือ หน้าตามีผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใสเหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากข้าวใหม่ๆ

๑๐. ไม่หลงทำกาลกิริยา คือ ไม่หลงตายคล้ายกับนอนหลับไปเฉยๆ

๑๑. เมื่อไม่บรรลุถึงคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลก คือ ถ้ายังไม่ได้บรรลุอรหัตตอันเป็นคุณเบื้องสูงยิ่งกว่าเมตตามาน พอเคลื่อนจากมนุษย์โลกก็จะเข้าสู่พรหมโลกทันทีเหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น

๒.๔ แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์มีนักวิชาการด้านการศึกษาหลายท่านได้ให้แนวคิดไว้ เช่น แนวคิดของ Dewey, ๑๙๘๓^{๗๗} ได้เสนอแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่หรือผู้เรียนปรับเปลี่ยนตนเองไปตามบทบาทใหม่ โดยวงจรเริ่มจากรับรู้ปัญหา หาแนวทางในการแก้ปัญหา ทดลองกระทำจนเกิดประสบการณ์ เกิดผลจากการกระทำและในที่สุดผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ในวงจรนี้ จะทำให้การสร้างความรู้ในรูปของการปรับเปลี่ยนความรู้ กลายเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย นอกจากนี้ Juch, ๑๙๘๓^{๗๘} ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยเชื่อมโยงกับทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมี ๔ ระยะ คือ (๑) การปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติกิจกรรม (๒) การรับรู้หรือการสังเกต (๓) การคิดทบทวน และ (๔) การเตรียมการ ทั้งนี้ยังมีนักวิชาการที่ให้แนวคิดในเรื่องของการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ใหญ่ว่าเป็นกระบวนการที่เกิดในตัวผู้เรียนเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ โดยการเรียนรู้จะเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่งก็ได้ แต่ต้องดำเนินให้ครบวงจรแห่งการเรียนรู้ ซึ่ง Kolb, ๑๙๘๔ ได้เสนอมี ๔ ขั้นตอนดังนี้ (๑) ประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน (๒) การสังเกตและการไตร่ตรอง การเรียนรู้ที่ดีที่สุด โดยให้ผู้เรียนได้สะท้อนกลับ มีการไตร่ตรองประสบการณ์ที่ได้รับ เพื่อนำมาพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์สิ่งใดไม่เป็นประโยชน์ (๓) การพิจารณาลงความเห็น และการสร้างแนวคิด เป็นการรวบรวมแนวคิดเพื่อสร้างกรอบแนวคิดอื่นๆ ที่ได้จากประสบการณ์ในอดีต และความรู้ที่ได้จากการกระทำ และ (๔) การตรวจสอบและการบูรณาการ เป็นสิ่งท้าทายที่สุด คือการฝึกปฏิบัติจริง เป็นการทดลองฝึกปฏิบัติและตรวจสอบ เพื่อลองผิดลองถูกเป็นการตรวจสอบแนวคิดหาความจริงในสถานที่แตกต่างกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

^{๗๗} Dewey, ๑๙๘๓

^{๗๘} Juch, ๑๙๘๓

นอกจากนี้ Pfeiffer and Jones, ๑๙๘๓ ได้เสนอการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่ามี ๕ ขั้นตอน คือ (๑) การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการค้นหาและแลกเปลี่ยนกับกลุ่มเพื่อน และครูสอนกิจกรรม (๒) การนำเสนอประสบการณ์ ผู้เรียนจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการนำเสนอ ประสบการณ์ในอดีต การสังเกต การร่วมปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม (๓) การเข้าร่วมอภิปราย ผู้เรียนมีโอกาสตรวจสอบและเข้าร่วมอภิปรายรูปแบบและการเปลี่ยนแปลงของกิจกรรม (๔) การสรุปสร้างความรู้ใหม่ ผู้เรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้รับมาผสมผสานและกำหนดสร้างเป็นความรู้ใหม่ (๕) การประยุกต์ใช้ ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและสร้างเป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับตนเอง

และ Esther Goh, ๑๙๙๘^{๗๙} ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมีวงจรการเรียนรู้ ๕ ขั้นตอน โดยได้เสนอแนวคิดที่ว่าในทุกรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ประกอบด้วย การปฏิบัติ การไตร่ตรอง และการประยุกต์ใช้ รายละเอียดการเรียนรู้จากประสบการณ์มี ๕ ขั้นตอน ประกอบด้วย (๑) ประสบการณ์ เป็นการรับรู้ประสบการณ์จากการปฏิบัติจากการเข้าร่วมกิจกรรม หรืออาจเป็นการกำหนดประสบการณ์ใหม่ (๒) การแลกเปลี่ยน เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูล การสังเกต การไตร่ตรอง และการนำเสนอข้อมูลวิเคราะห์และสะท้อนกลับข้อมูล (๓) กระบวนการ เป็นการถกเถียงอภิปรายผล ข้อมูล การค้นหาประสบการณ์การวิเคราะห์และสะท้อนกลับข้อมูล (๔) การสรุปภาพรวม เป็นการสรุปภาพรวม และกำหนดเป็นประสบการณ์ใหม่ และทดสอบ ทดลองปฏิบัติจริง (๕) การประยุกต์ใช้ เป็นการนำผลการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เป็นการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน รูปแบบวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Goh มีความครอบคลุมแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์หลายแนวคิด สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม และเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ใช้ได้ ทดลองกับผู้เรียนในมหาวิทยาลัย พบว่าได้ผลดีเป็นอย่างมาก

จากแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ สรุปได้ว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นลักษณะของการเรียนรู้ที่เป็นวงจรอย่างต่อเนื่อง หัวใจสำคัญของการเรียนรู้จากประสบการณ์อยู่ที่ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ในตัวของผู้เรียน ดังนั้น ผู้สอนจึงต้องมีบทบาทในการสนับสนุนผู้เรียน ให้เกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับประสบการณ์ในอดีตของผู้เรียนเป็นสำคัญ การได้มีส่วนร่วมในการวิพากษ์วิจารณ์ ในประเด็นข้อปัญหาต่างๆ ร่วมกันของผู้เรียน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งในการสร้างความรู้ โดยการสนทนานั้น จะต้องอยู่ภายใต้การสื่อสารแบบสันติ จึงจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเรียนรู้

^{๗๙} Esther Goh, ๑๙๙๘

ตารางที่ ๒.๕ แสดงรายละเอียดของทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยซึ่งสรุปได้จากการแสดงวงจรการเรียนรู้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและนักการศึกษา และแนวคิดกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

นักทฤษฎี	Dewey	Juch	kolb	Tittly	Pfeiffer & Jone	Goh	การเรียนรู้แบบพุทธศาสนา	สรุปประเด็น/ขั้นตอนที่นำมาใช้
ประเด็น/ขั้นตอนในวงจรแห่งการเรียนรู้								
ประสบการณ์	✓		✓	✓	✓	✓		
การรับรู้ปัญหา	✓			✓		✓	✓ (ฟัง)	✓
สะท้อนความคิด วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจาร์ณ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓ (โยนิโสมนสิการ)	✓
วิธีการเรียนรู้					✓			
การแลกเปลี่ยนความรู้						✓		
การทดลอง	✓					✓		
การสังเกต		✓	✓					
การวางแผน		✓		✓				
สร้างความรู้ใหม่	✓		✓	✓	✓			✓
การลงมือปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้		✓		✓	✓		✓ (ธรรมานุธรรมปฏิบัติ)	✓
การส่งต่อ				✓				

สรุปจากการสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัย ได้สรุปและกำหนดเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้จากประสบการณ์ไว้ ๔ ขั้นตอน ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดของนักทฤษฎีและนักการศึกษา Dewey, ๑๙๓๘ ; Juch, ๑๙๘๓ ; Kolb, ๑๙๘๔ ; Pfeiffer and Jones, ๑๙๘๓ ; Tittly ๑๙๙๔ และ Goh, ๑๙๙๘ และกระบวนการทางพระพุทธศาสนา เป็นรูปแบบวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ในการกำหนดวิธีการเรียนรู้ในโปรแกรม/กระบวนการสร้างเสริมภาวะพุดมพลังของผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกระบวนการจะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ทั้ง ๔ ขั้น ตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย ซึ่งจะต้องปฏิบัติให้ครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน โดยมีรายละเอียดและขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การรับรู้ปัญหา

การรับรู้ปัญหาเป็นการรับรู้ข้อมูลจากการสังเกต โดยการนำข้อมูลที่รับรู้มาศึกษาในรายละเอียด และปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในการเป็นผู้สูงอายุ โดยนำประสบการณ์เดิมที่รับรู้มาในอดีต

เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เป็นข้อมูลเพิ่มเติมในรายละเอียดของปัญหา (Dewey, ๑๙๓๘ ; Juch, ๑๙๘๓ ; Kolb, ๑๙๘๔ ; Pfeiffer and Jones, ๑๙๘๓ ; Tittly ๑๙๙๔ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา)

ขั้นตอนที่ ๒ การสะท้อนคิด วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจัย

ผู้สูงอายุจะคิดวิเคราะห์และไตร่ตรอง ทบทวน โดยใช้ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่แล้วในตน กับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นหรือได้ประสบมา รวมถึงการแลกเปลี่ยนสิ่งที่เคยเรียนรู้มาในเรื่องการเป็นผู้สูงอายุนำมาวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ เป็นการวิเคราะห์ด้วยเหตุผล โดยมีการพิจารณาว่า สิ่งใดเป็นประโยชน์และสิ่งใดไม่เป็นประโยชน์ (Kolb, ๑๙๘๔ ; Pfeiffer and Jones, ๑๙๘๓ ; Tittly ๑๙๙๔ ; Goh, ๑๙๙๘ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนา)

ขั้นตอนที่ ๓ การสร้างความรู้ใหม่

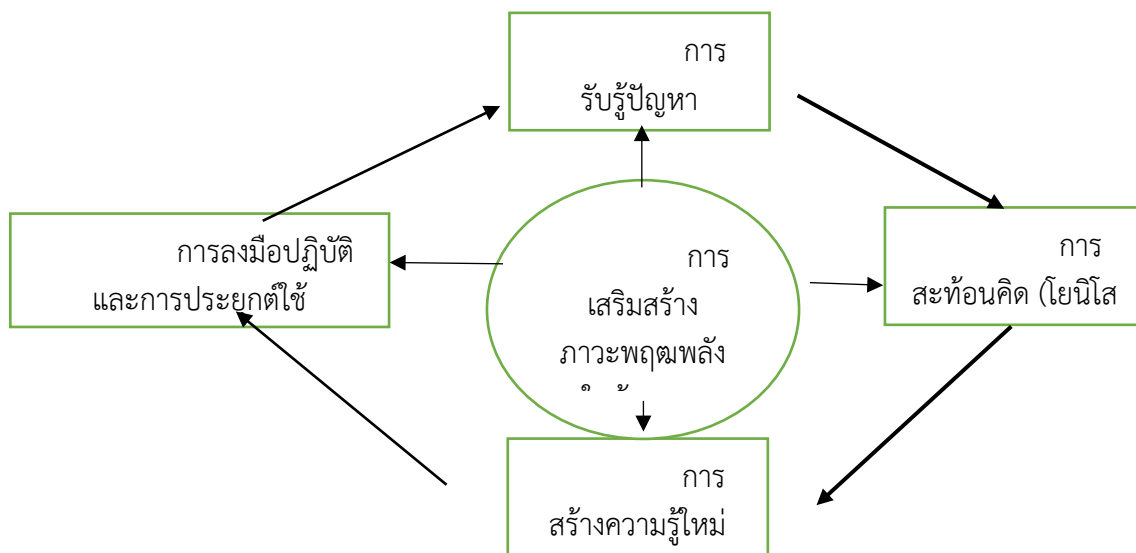
จากการนำไปลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง สามารถสรุปเป็นความรู้ใหม่เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะตีความจากผลลัพธ์ที่ได้ลงความเห็นและสรุปเป็นความรู้ใหม่โดยมีประสบการณ์เดิมเป็นข้อมูลประกอบการสรุปความรู้ที่ได้ รวมทั้งมีทัศนคติต่อประสบการณ์ใหม่ ซึ่งในที่นี้การยอมรับหรือปฏิเสธประสบการณ์ใหม่จะมีผลต่อการเสริมสร้างภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพต่อไปหรือไม่ Dewey, ๑๙๓๘ ; Juch, ๑๙๘๓ ; Kolb, ๑๙๘๔ ; Pfeiffer and Jones, ๑๙๘๓ ; Tittly ๑๙๙๔ และกระบวนการทางพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ ๔ การลงมือปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้

ผู้สูงอายุจะลงมือปฏิบัติ และประยุกต์ใช้ เป็นการทดลองปฏิบัติจริง เมื่อได้ผลสรุปของแนวคิดหรือประสบการณ์ใหม่ เพื่อเป็นการตรวจสอบยืนยันในประสบการณ์ที่ได้รับ (Dewey, ๑๙๓๘ ; Juch, ๑๙๘๓ ; Kolb, ๑๙๘๔ ; Pfeiffer and Jones, ๑๙๘๓ ; Tittly ๑๙๙๔ และกระบวนการทางพระพุทธศาสนา)

สรุปผลการสังเคราะห์แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและนักการศึกษา และการบูรณาการกระบวนการเรียนรู้แบบพระพุทธศาสนา พบว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอนดังนี้ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้มาจากการสังเคราะห์ที่ใช้ในงานวิจัย (Dewey, ๑๙๓๘ ; Juch, ๑๙๘๓ ; Kolb, ๑๙๘๔ ; Pfeiffer and Jones, ๑๙๘๓ ; Titty ๑๙๙๔ และ Goh, ๑๙๙๘ และกระบวนการทางพระพุทธศาสนา) ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้มาจากการสังเคราะห์ที่ใช้ในงานวิจัย

๒.๕ ความเป็นมาของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม)

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. เริ่มเกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๐ ภายใต้ นโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ที่จะให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึง ตลอดจนมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน และพัฒนาการสาธารณสุข จึงได้นำเอาการสาธารณสุขมูลฐานมาเป็นกลวิธีหลักในการพัฒนา โดย อสม. นั้น เป็นรูปแบบหนึ่งของการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน โดยผ่านกระบวนการอบรมให้ความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แต่ ละหมู่บ้านจึงมี ผู้สื่อข่าวสาธารณสุข หรือ ผสส และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้มีการยกระดับอาสาสมัครสาธารณสุขให้มีเพียงระดับเดียว คือ อสม. ที่ ต่างก็เสียสละแรงกาย แรงใจ เวลา และทุนทรัพย์ในการดำเนินงานพัฒนาหมู่บ้านให้สามารถพึ่งตนเอง ได้ โดยมีได้รับค่าตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น

ระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านพ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ กำหนดระเบียบสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเพื่อคุ้มครองประชาชน ตลอดจนส่งเสริม สนับสนุนให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของชุมชน ตาม หลักการการสาธารณสุขมูลฐานของกระทรวงสาธารณสุขอาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๐ แห่ง พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดินพ.ศ. ๒๕๓๔ ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติ ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน (ฉบับที่ ๕)พ.ศ. ๒๕๔๕ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออก

ระเบียบไว้ ดังต่อไปนี้ ข้อ ๑ ระเบียบนี้เรียกว่า “ระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พ.ศ. ๒๕๕๔” ข้อ ๒ ระเบียบนี้ให้ใช้บังคับในวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป ข้อ ๓ ในระเบียบนี้ “อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน” หมายความว่า บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากหมู่บ้านหรือชุมชนและผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมมาตรฐานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่คณะกรรมการกลางกำหนด ได้แก่

๑. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

๒. อาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานครซึ่งปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขในเขตกรุงเทพมหานคร

๓. อาสาสมัครสาธารณสุขอื่นตามที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนดอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านใช้ชื่อย่อว่า “อสม.” มีชื่อเรียกภาษาอังกฤษว่า Village Health Volunteer และใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า “VHV” “องค์กรอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน” หมายความว่า การรวมกลุ่มของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ชมรม สมาคม หรือมูลนิธิ ทั้งนี้การรวมกลุ่มดังกล่าวให้เป็นไปตามประกาศที่คณะกรรมการกลางกำหนด “สถาบันฝึกอบรมและพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน” หมายความว่าหน่วยงานของรัฐซึ่งได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการกลางให้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมและพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยครูฝึกอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน^{๕๐}

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

สำหรับการรับสมัครขอคุณแลคร้วเรือนในหมู่บ้าน/ชุมชน กำหนดจำนวน อสม.ในหมู่บ้าน/ชุมชน โดยเฉลี่ย ๑ คน รับสมัคร ๑๐-๑๕ หลังคาเรือน

คุณสมบัติ อสม.

๑. อายุไม่ต่ำกว่า ๑๘ ปี บริบูรณ์

๒. มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านและอาศัยอยู่เป็นการประจำในหมู่บ้านหรือชุมชนที่ประสงค์จะเป็น อสม. ไม่น้อยกว่า ๖ เดือน

^{๕๐} ระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พ.ศ. ๒๕๕๔ หน้า ๑ เล่ม ๑๒๘ ตอนพิเศษ ๓๓ ราชกิจจานุเบกษา ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๔.

๓. มีความรู้ สามารถอ่านออกเขียนได้
 ๔. สนุกใจและเสียสละเพื่อช่วยเหลือการดำเนินงานสาธารณสุข
 ๕. ประสงค์จะเข้าร่วมหรือเคยเข้าร่วมการดำเนินงานสาธารณสุขและต้องการพัฒนาชุมชนของตนเอง
 ๖. มีความประพฤติอยู่ในกรอบศีลธรรมอันดี ได้รับความไว้วางใจและยกย่องจากประชาชน
 ๗. มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ และมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่เป็นแบบอย่าง
 ๘. มีเวลาให้กับการทำงานในบทบาทหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
- การขึ้นทะเบียนเป็นอสม.**

สถานภาพของการเป็น อสม. เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับการคัดเลือก ผ่านการอบรม และได้รับการประเมินความรู้ความสามารถ ทั้งกลุ่มความรู้พื้นฐานและกลุ่มความรู้เฉพาะตามที่กำหนดไว้ จังหวัดจะออกประกาศนียบัตรและบัตรประจำตัวให้ใช้เป็นหลักฐาน โดยรูปแบบ อายุบัตร และสิทธิที่ได้รับเป็นไปตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

วาระและการฟื้นฟูสภาพการเป็น อสม.

สถานภาพของการเป็น อสม. เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับการคัดเลือก ผ่านการอบรม และได้รับการประเมินความรู้ความสามารถ ทั้งกลุ่มความรู้พื้นฐานและกลุ่มความรู้เฉพาะตามที่กำหนดไว้ จังหวัดจะออกประกาศนียบัตรและบัตรประจำตัวให้ใช้เป็นหลักฐาน โดยรูปแบบ อายุบัตร และสิทธิที่ได้รับเป็นไปตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

๑. วาระ กำหนดให้มีวาระคราวละ ๔ ปี เมื่อครบวาระแล้วให้พิจารณาต่อบัตรประจำตัว โดยดูจากผลการดำเนินงาน ร่วมกับการพิจารณาของประชาชนและองค์กรของหมู่บ้าน (เจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่ควรที่จะเป็นผู้ถอดถอน อสม. ด้วยตนเอง เพราะ อสม. เป็นอาสาสมัครที่เสียสละของประชาชน หากมีความจำเป็นก็ต้องใช้การประชุมและปรึกษาหารืออย่างเป็นทางการกับ อสม. ที่มีอยู่รวมทั้งกรรมการหมู่บ้าน เพื่อป้องกันความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น)

๒. การฟื้นฟูสภาพ

๒.๑ ตาย

๒.๒ ลาออก

๒.๓ เป็นคนไร้ความสามารถหรือคนเสมือนไร้ความสามารถแล้วแต่กรณี

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

อย่างไรอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ ๑) อสม.ผู้นั้นไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพที่กระทรวงสาธารณสุข หรือหน่วยงานของรัฐจัดขึ้นโดยไม่มีเหตุผลหรือความจำเป็น ๒) อสม.ผู้นั้นไม่รักษาระยาบรรณของ อสม.หรือ มีความประพฤติเสียหายที่อาจนำมาซึ่งความเสื่อมเสียศักดิ์ศรีขององค์กรอสม.

มาตรฐานอสม. ตามสมรรถนะของ อสม.

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดมาตรฐานสมรรถนะอาสาสมัครสาธารณสุขไว้ในหลักสูตร ฝึกอบรมมาตรฐานอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ ดังนี้

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

ตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข (เชิงรุก)

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

บทบาทหน้าที่ของ อสม.

อสม. มีบทบาทในการเป็นผู้นำการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพอนามัย และคุณภาพชีวิตของประชาชนในหมู่บ้าน/ชุมชน เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change agents) พฤติกรรมด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนในชุมชน และมีหน้าที่ แก่ข่าวร้าย กระจายข่าวดี ซึ่บริการ ประสานงาน สาธารณสุข บำบัดทุกข์ประชาชน ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดี โดยมีหน้าที่ความรับผิดชอบดังนี้

๑. เป็นผู้สื่อข่าวสาธารณสุขระหว่างเจ้าหน้าที่และประชาชนในหมู่บ้าน นัดหมายเพื่อนบ้านมารับบริการสาธารณสุข แจ้งข่าวสาธารณสุข เช่น การเกิดโรคติดต่อที่สำคัญ หรือโรคระบาดในท้องถิ่น ตลอดจนข่าวความเคลื่อนไหวในกิจกรรมสาธารณสุข รับข่าวสาธารณสุขแล้วแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นทราบอย่างรีบด่วนในเรื่องสำคัญ เช่น เรื่องโรคระบาดหรือโรคติดต่อต่าง ๆ รับข่าวสารแล้ว จดบันทึกไว้ในสมุดบันทึกผลการปฏิบัติงานของ อสม.

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

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

๒. หมุนเวียนกันปฏิบัติงาน ที่ ศสมช. โดยมีกิจกรรมที่ควรดำเนินการ ได้แก่ ๑) จัดทำศูนย์ข้อมูลข่าวสารของหมู่บ้าน ๒) ถ่ายทอดความรู้และจัดกิจกรรมตามปัญหาของชุมชน ๓) ให้บริการที่จำเป็นใน ๑๔ กิจกรรม สาธารณสุขมูลฐาน

๓. ฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสาธารณสุขในหมู่บ้าน เช่น ฝ้าระวังปัญหาโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนักเด็กและร่วมแก้ไขปัญหาเด็กขาดสารอาหารและขาดธาตุไอโอดีน ฝ้าระวังด้านอนามัยแม่และเด็ก โดยการติดตามหญิงมีครรภ์ให้มาฝากท้องและตรวจครรภ์ตามกำหนด ฝ้าระวังด้านสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค โดยการติดตามให้มารดานำเด็กไปรับวัคซีนตามกำหนด และฝ้าระวังเรื่องโรคติดต่อประจำถิ่น โดยการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เป็นต้น

๔. เป็นผู้ดำเนินการบริหารจัดการวางแผนแก้ปัญหาและพัฒนาชุมชน โดยใช้งบประมาณหมวดอุดหนุนทั่วไปที่ได้รับจากกระทรวงสาธารณสุข หรือจากแหล่งอื่น ๆ

๕. เป็นแกนนำในการชักชวนเพื่อนบ้านเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนางานสาธารณสุขของชุมชนและพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้กระบวนการ จปฐ. (ความจำเป็นพื้นฐาน) และรวมกลุ่มในการพัฒนาสังคมด้านต่าง ๆ

๖. ดูแลสิทธิประโยชน์ด้านสาธารณสุขของประชาชนในหมู่บ้าน โดยเป็นแกนนำในการประสานงานกับกลุ่มผู้นำชุมชน และองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) กระตุ้นให้มีการวางแผนและดำเนินงานเพื่อพัฒนางานสาธารณสุขของหมู่บ้าน

ตารางที่ ๒.๖ ลักษณะของบุคคลผู้มีจิตสาธารณะ

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

๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรม

๒.๖.๑ ความหมายของนวัตกรรม

ความหมายของนวัตกรรมได้มีนักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของนวัตกรรมไว้มากมาย โดยผู้เขียนขอเสนอรายละเอียด ดังนี้

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

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

คุณสมบัติประการเดียวของนวัตกรรม ถ้าเป็นเช่นนั้น ของทุกอย่างที่เข้ามาใหม่ ๆ ก็จะเป็นนวัตกรรมทั้งสิ้น นวัตกรรมไม่ว่าจะเป็นด้านใดจำเป็นตมามีคุณสมบัติที่สำคัญ^{๔๑} ดังนี้

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

๒. เป็นสิ่งใหม่ที่กำลังอยู่ในกระบวนการพิสูจน์ทดสอบว่าจะใช้ได้ผลมากน้อยเพียงใดในบริบทนั้น

๓. เป็นสิ่งใหม่ที่ได้รับการยอมรับนำไปใช้แต่ยังไม่เป็นส่วนหนึ่งของระบบงานปกติหากการยอมรับนำไปใช้นั้น ได้กลายเป็นการใช้อย่างเป็นปกติในระบบงานของที่นั้นแล้ว ก็ไม่ถือว่าเป็นนวัตกรรมอีกต่อไป

๔. เป็นสิ่งใหม่ที่ได้รับการยอมรับนำไปใช้บ้างแล้ว แต่ยังไม่แพร่หลาย คือยังไม่เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง

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

นวัตกรรมเป็นตัวแปรที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงองค์กรด้านต่าง ๆ ในเชิงธุรกิจ ได้แก่ ความอยู่รอด การเจริญเติบโต การสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขัน การสร้างโอกาสทางธุรกิจใหม่และสมรรถนะหลัก ซึ่งนวัตกรรมไม่ใช่แค่การพัฒนาสินค้าใหม่เท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับ การลดต้นทุนการแสวงหาแนวทางการตอบสนองความต้องการของตลาด การยกระดับคุณภาพชีวิต

^{๔๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศิริวัฒนา อินเตอร์พรีน, ๒๕๕๖), หน้า ๖๑๐.

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

นวัตกรรมหรือนวัตกรรม วงการศึกษา นำคำนี้มาใช้ในความหมายของ “การทำขึ้นใหม่” หรือ “สิ่งที่ทำขึ้นใหม่” ซึ่งได้แก่ แนวคิด แนวทาง ระบบ รูปแบบ วิธีการ กระบวนการ สื่อและเทคนิค ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาซึ่งได้รับการคิดค้นและจัดทำขึ้นใหม่ เพื่อช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ทาง การศึกษาเมื่อพิจารณาความหมายของคำว่า “นวัตกรรม” “นวกรรม” หรือ “Innovation” ที่นักการศึกษาทั้งของไทยและต่างประเทศหลายท่านได้ให้ความหมายและอธิบายเอาไว้ นั้น อาจสรุปได้ว่า นวัตกรรม คือ สิ่งที่ทำให้เกิดผลในเชิงบวกเมื่อปฏิบัติ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เกิดประสิทธิภาพสูงกว่าเดิม สามารถช่วยลดภาระด้านแรงงาน และเวลาได้เป็นอย่างดี ไม่ว่านวัตกรรม นั้นจะปรากฏออกมาในรูปความคิด การกระทำ หรือวัตถุ ก็ตาม ส่วน “นวัตกรรมการศึกษา” คือ รูปแบบ แนวคิด กระบวนการ หรือสื่อใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา สอดคล้องกับหลักสูตร และสามารถแก้ปัญหาหรือพัฒนาความสามารถของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๕๒}

นวัตกรรมทางการศึกษา คือ สิ่งใหม่ ๆ ที่สร้างขึ้นมาเพื่อช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการจัดการ เรียนการสอนหรือพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่แนวคิด รูปแบบ วิธีการ กระบวนการ สื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเพื่อนำเอาความคิดหรือวิธีปฏิบัติทางการศึกษาใหม่ ๆ มาใช้กับการศึกษา^{๕๓}

Rogers^{๕๔} กล่าวว่า สรุปได้ว่านวัตกรรม คือ ความคิด การกระทำ หรือวัตถุใหม่ๆ ที่รับรู้ว่าเป็นสิ่งใหม่ อาจรับรู้ด้วยตัวบุคคลแต่ละคนหรือหน่วยอื่น ๆ ของการยอมรับในสังคม นอกจากนี้ Rogers ยังอธิบายถึงการพิจารณาว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นนวัตกรรม จะขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของแต่ละบุคคล หรือกลุ่มบุคคลว่าเป็นสิ่งใหม่สำหรับเขา ฉะนั้นนวัตกรรมของสังคมใดสังคมหนึ่งอาจไม่ใช่ นวัตกรรมของสังคมอื่นก็ได้ ดังนั้นความใหม่ของนวัตกรรมมี ๓ ลักษณะ^{๕๕} ได้แก่

๑. สิ่งใหม่ที่ยังไม่มีใครทำมาก่อน
๒. สิ่งใหม่ที่เคยทำมาแล้วและถูกลืมเลิกไป และถูกรื้อฟื้นขึ้นมาใหม่เพราะเหมาะสม
๓. สิ่งใหม่ที่พัฒนามาจากของเก่าที่มีอยู่เดิม

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของคำว่า นวัตกรรม (innovation) คือ สิ่งใหม่ที่เกิด จากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม และหมาย

^{๕๒} ทิศนา ขัมมณี, ศาสตราจารย์, องค์กรความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 20, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559), หน้า ๔๘๑.

^{๕๓} สุคนธ์ สินธพานนท์, นวัตกรรมทางการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพของเยาวชน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ๙๑๑๙ เทคนิคพริ้นติ้ง, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖.

^{๕๔} Rogers, E. M.(2003), Diffusion of Innovations. New York: Free Press. Retrieved, [online], source: from books.google.co.th: แหล่งที่มา: <https://books.google.co.th/books>. P 12. [25 October 2019].

รวมถึงสิ่งที่ เกิดขึ้นจากความสามารถในการใช้ความรู้ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะ และประสบการณ์ทางเทคโนโลยี หรือ การจัดการมาพัฒนาให้เกิดผลิตภัณฑ์ หรือกระบวนการผลิต หรือบริการใหม่ เพื่อตอบสนองความต้องการของตลาด ตลอดจนการปรับปรุงเทคโนโลยีการแพร่กระจายเทคโนโลยีการออกแบบผลิตภัณฑ์ และการ ผูกอบรวมที่นำมาใช้เพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจและก่อให้เกิดประโยชน์สาธารณะในรูปแบบของการเกิดธุรกิจการลงทุน ผู้ประกอบการ หรือตลาดใหม่หรือรายได้แหล่งใหม่ รวมทั้งการจ้างงานใหม่นวัตกรรมจึง เป็นกระบวนการที่เกิดจากการนำ ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ มาผนวก กับความสามารถในการบริหารจัดการ เพื่อสร้างให้เกิดเป็นธุรกิจ นวัตกรรมหรือธุรกิจใหม่ อันจะนำไปสู่การลงทุนใหม่ที่ส่งผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ^{๔๕}

การทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการใหม่ ๆ และยังสามารถหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิด การผลิต กระบวนการ หรือ องค์กร ไม่ว่าจะการเปลี่ยนนั้นจะเกิดขึ้นจากการพัฒนาต่อยอด การเปลี่ยนแปลง การประยุกต์หรือ กระบวนการ และในหลายสาขา เชื่อกัน ตรงกันว่า การที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเป็นนวัตกรรมได้นั้นจะต้องมีความ ใหม่อย่างเห็นได้ชัด และความใหม่นั้น จะต้องเพิ่มมูลค่าสิ่งต่าง ๆ ได้อีกด้วย โดยเป้าหมายของนวัตกรรมคือ การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก เพื่อให้สิ่งต่าง ๆ เกิดเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น นวัตกรรมก่อให้เกิดผลผลิตเพิ่มขึ้น และเป็นที่มาสำคัญ ของความมั่นคง เศรษฐกิจและสังคมของชาติ และนวัตกรรม หมายถึง วิธีการปฏิบัติใหม่ ๆ ที่แปลกไปจากเดิมโดยอาจจะได้มาจากการคิดค้น หรือค้นพบวิธีการใหม่ ๆ ขึ้นมา มีการปรับปรุงของเก่าให้เหมาะสมและสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ได้รับการทดลอง พัฒนาให้เชื่อถือได้แล้วว่าได้ผลดีในทางปฏิบัติ ทำให้ระบบก้าวไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

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

เอเวอร์เรท เอ็มโรเจอร์ (Everette M. Rogers)^{๔๖} ได้ให้ความหมายของคำว่า นวัตกรรม (Innovation) ว่า นวัตกรรม คือ ความคิดการกระทำหรือสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งถูกรับรู้ว่าเป็นสิ่งใหม่ ด้วยตัวบุคคลหรือหน่วยอื่น ๆ ของการยอมรับในสังคม

^{๔๕} สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ, ความหมายนวัตกรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nia.or.th> [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒].

^{๔๖} Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://manmanza.blogspot.com/2013_06_01_archive.html [๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

ทอร์ทัส ฮิวเจอร์ (Thomas Hughes)^{๕๗} ให้ความหมายของนวัตกรรม (innovation) ไว้ว่าเป็นการนำวิธีการ ใหม่ ๆ มาปฏิบัติหลังจากได้ผ่านการทดลองหรือได้รับการพัฒนามาเป็นขั้น ๆ แล้วโดยเริ่มมาตั้งแต่

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

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

มอร์ตัน (Morton, J.A.)^{๕๘} ให้ความหมาย นวัตกรรม ว่าเป็นการทำให้ใหม่ขึ้นอีกครั้ง (Renewal) ซึ่งหมายถึง การปรับปรุงสิ่งเก่าและพัฒนาศักยภาพของบุคลากร ตลอดจนหน่วยงาน หรือองค์กรนั้น ๆ นวัตกรรม ไม่ใช่การขัดหรือล้มล้างสิ่งเก่าให้หมดไป แต่เป็นการ ปรับปรุงเสริม แต่งและพัฒนา^{7F}

สรุปได้ว่านวัตกรรมเป็นการคิดค้นหรือทำสิ่งใหม่ ๆ โดยมาจากความคิดหรือกระบวนการ ต่างๆ ที่ได้พัฒนาดัดแปลงจากของเดิมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยนวัตกรรมเป็นสิ่งที่พัฒนามาเพื่ออำนวยความสะดวกและให้เป็นประโยชน์สูงสุดใน เรื่องนั้น ๆ

๒.๖.๒ ลักษณะของนวัตกรรม

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

^{๕๗} Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/401951> [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

^{๕๘} Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/401951> [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

ของนวัตกรรมนั้น รวมทั้งรูปแบบหรือลักษณะของการเผยแพร่ นวัตกรรมนั้น นวัตกรรมที่มักได้รับความสนใจและการยอมรับ โดยนำไปใช้อย่างกว้างขวางทั่วไปมีลักษณะ 8F^{๘๙} ดังนี้

๑. เป็นนวัตกรรมที่ไม่ซับซ้อนและยากจนเกินไป ความยากง่ายของนวัตกรรมมีอิทธิพลอย่างมากต่อการยอมรับนำไปใช้ หากนวัตกรรมนั้นมีลักษณะที่ผู้ใช้เข้าใจได้ง่าย ใช้ได้ง่าย ใช้ได้สะดวก การยอมรับนำไปใช้ก็มักเกิดขึ้นได้ง่าย ไม่ต้องใช้เวลาในการเผยแพร่มากนัก

๒. เป็นนวัตกรรมที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายจนเกินไป นวัตกรรมที่จำเป็นต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ และการบำรุงรักษาที่มีค่าใช้จ่ายสูงย่อมได้รับการยอมรับและนำไปใช้น้อยกว่านวัตกรรมที่มีค่าใช้จ่ายถูกกว่า เนื่องจากผู้ใช้จำนวนมากมีข้อจำกัดด้านงบประมาณ แม้จะมีความต้องการใช้ แต่ ขาดงบประมาณ ก็ไม่สามารถใช้ได้

๓. เป็นนวัตกรรมที่สำเร็จรูป นวัตกรรมที่อำนวยความสะดวกในการใช้ มักได้รับการยอมรับและนำไปใช้มากกว่านวัตกรรมที่ผู้ใช้จะต้องนำไปจัดทำเพิ่มเติมซึ่งผู้ใช้จะต้องใช้เวลาจัดเตรียมเพิ่มขึ้น

๔. เป็นนวัตกรรมที่ไม่กระทบกระเทือนต่อบริบทเดิมมากนัก นวัตกรรมที่มีผลกระทบต่อบริบทเดิมมาก จำเป็นต้องปรับหรือเปลี่ยนแปลงบริบทเดิมมาก การนำไปใช้ย่อมยากกว่านวัตกรรมที่ไม่มีผลกระทบต่อบริบทเดิมมากนัก

๕. เป็นนวัตกรรมที่มีคนเกี่ยวข้องไม่มากนัก นวัตกรรมใดที่ต้องอาศัยคนหลายกลุ่มเข้ามาช่วยเหลือเกี่ยวข้องด้วย ทำให้ผู้ใช้ต้องประสานงานหลายฝ่าย การใช้ที่ขึ้นกับคนหลายฝ่ายย่อมทำให้เกิดความไม่สะดวกในการใช้ จึงทำให้การยอมรับหรือการใช้ นวัตกรรมนั้นยากขึ้น

๖. เป็นนวัตกรรมที่ให้ผลชัดเจน นวัตกรรมที่ส่งผลเป็นรูปธรรมเห็นได้ชัดเจน มักได้รับการยอมรับสูงกว่านวัตกรรมที่ให้ผลไม่ชัดเจน

สรุปได้ว่านวัตกรรมมีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ไม่ซับซ้อน ไม่มีค่าใช้จ่ายแพง เป็นสิ่งที่สำเร็จรูปไม่กระทบกระเทือนบริบทเดิมที่มีมาก่อน ไม่ต้องใช้คนในการช่วยนวัตกรรมมากและสิ่งสำคัญจะต้องมีผลที่ชัดเจน

๒.๖.๓ องค์ประกอบนวัตกรรม

นวัตกรรมเริ่มจากการก่อเกิดความคิดใหม่ และการการรับรู้ถึงโอกาสโดยก่อนอื่นคนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับสิ่งใหม่ แล้วเมื่อรับรู้แล้วก็ต้องประเมินความคิดแล้วก็จะไปสู่การพัฒนาความ และผ่านเส้นทางอันยากลำบากไปสู่การนำพาความคิดนั้นไปใช้ประโยชน์ในเชิงพานิช สอดคล้องกับนักการศึกษาที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบนวัตกรรมมากมายโดยผู้เขียนขอ ยกตัวอย่าง ได้แก่

^{๘๙} ทิศนา ขัมมณี, ศาสตราจารย์: องค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๑๘.

อัจฉรา จันทร์ฉาย^{๙๐} กล่าวถึง องค์ประกอบนวัตกรรมมีอยู่ ๓ ประการ 9F คือ

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

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

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

สมนึก เอื้อจิระพงษ์พันธ์และคณะ ได้กล่าวว่า องค์ประกอบที่เป็นมิติสำคัญของ นวัตกรรมมีอยู่ ๓ ประการ คือ

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

๒. ประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจ (Economic Benefits) หรือการสร้างความสำเร็จในเชิงพาณิชย์ กล่าวคือ นวัตกรรม จะต้องสามารถทำให้เกิดมูลค่าเพิ่มขึ้นได้จากการพัฒนาสิ่งใหม่นั้นๆซึ่ง ผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นอาจจะวัดได้เป็นตัวเงินโดยตรง หรือไม่เป็นตัวเงินโดยตรงก็ได้

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

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของ นวัตกรรมเป็นสิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้ และความคิดสร้างสรรค์ ที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม

๒.๖.๔ กระบวนการนวัตกรรม

กระบวนการสร้างนวัตกรรมให้เกิดขึ้นมี ๕ ขั้นตอน^{๙๑}

๑. การค้นหาความคิดใหม่: Idea Generation

แหล่งที่มาของความคิดที่เป็นนวัตกรรม

^{๙๐} อัจฉรา จันทร์ฉาย, “นวัตกรรม: ความหมาย ประเภท และความสำคัญต่อการเป็นผู้ประกอบการ”, วารสารบริหารธุรกิจ, ฉบับที่ ๓๓ (ตุลาคม-ธันวาคม, ๒๕๕๓): ๕๔.

^{๙๑} Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีสารสนเทศการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.google.co.th/search?dcr> [๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒].

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

๒. การรับรู้ถึงโอกาส: Opportunity Recognition

“สิ่งที่สำคัญก็คือ เราต้องฉลาดพอที่จะรับรู้ว่าจะมีสิ่งนั้นจะเป็นการค้นพบที่ยิ่งใหญ่เมื่อเราเห็นมันอยู่ตรงหน้า” (Norman Augustine)^{๑๒}

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

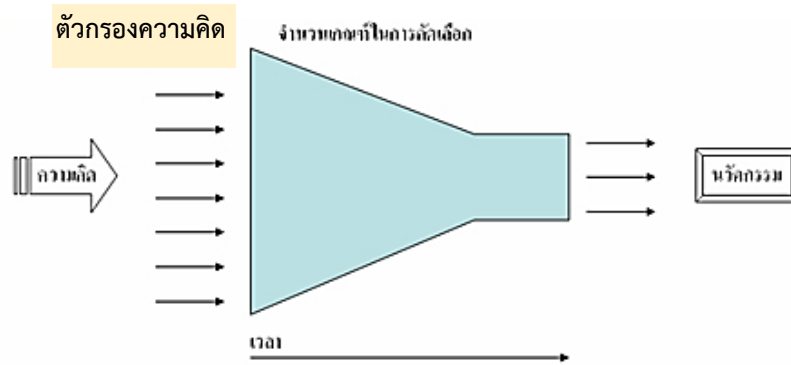
๓. การประเมินความคิด: Idea Evaluation

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

๔. การพัฒนานวัตกรรม: Development

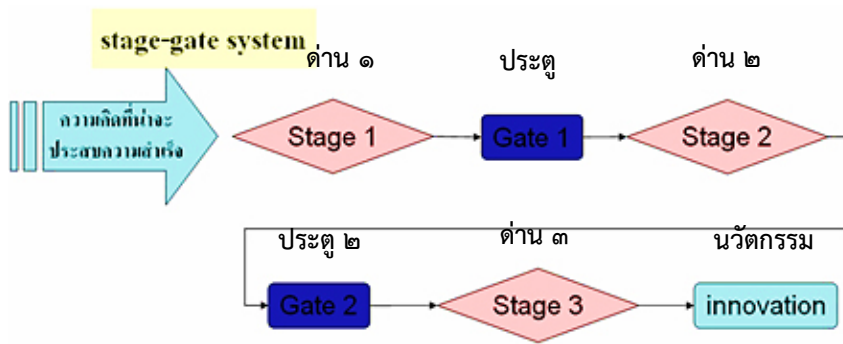
- (๑) ตัวกรองความคิด ดังรูปภาพที่ ๒.๑

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.google.co.th/search?dcr> [๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒].



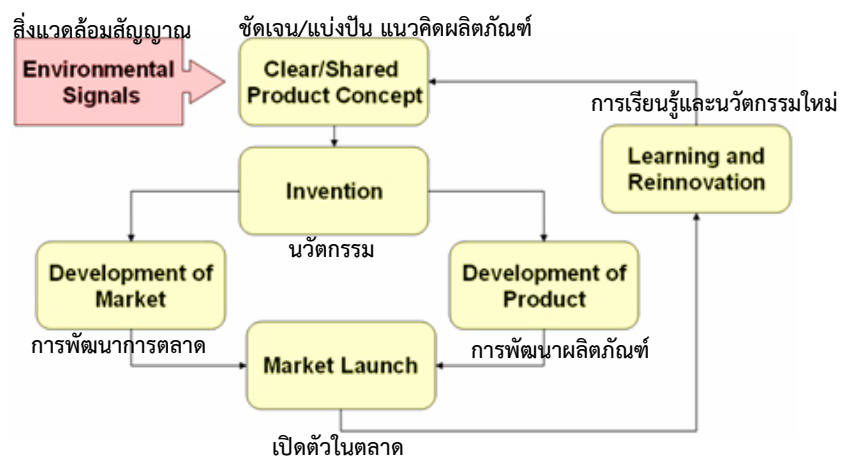
รูปภาพที่ ๒.๒ ตัวกรองความคิด

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



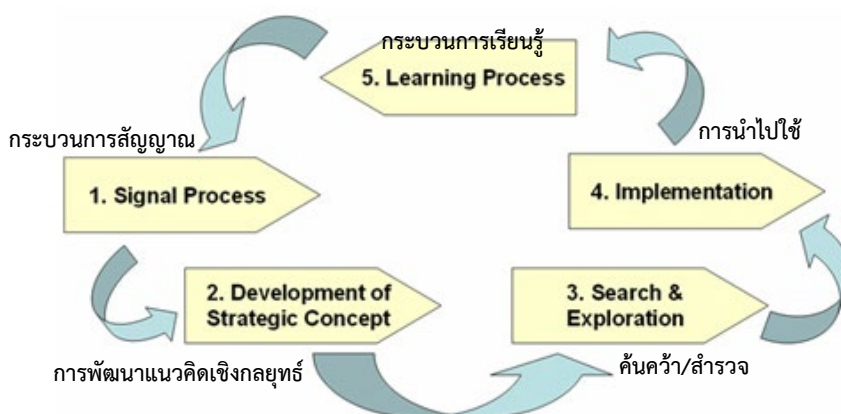
รูปภาพที่ ๒.๓ ขั้นตอนและประตู

(๓) การพัฒนานวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product Innovation) ดังรูปภาพที่ ๒.๓



รูปภาพที่ ๒.๔ การพัฒนานวัตกรรมผลิตภัณฑ์

(๔) การพัฒนานวัตกรรมกระบวนการ (Process Innovation) ดังแผนภาพที่ ๒.๔



รูปภาพที่ ๒.๕ การพัฒนานวัตกรรมกระบวนการ

๕. การนำนวัตกรรมเข้าสู่ตลาด: Commercialization

(๑) การวิเคราะห์จุดคุ้มทุน (breakeven analysis)

(๒) การวิเคราะห์กระแสเงินสดคิดลด (Discounted cash flow analysis)

สรุปได้ว่ากระบวนการของนวัตกรรม ประกอบด้วย การค้นหาความคิดใหม่ การรับรู้ถึงโอกาส การประเมินความคิด การพัฒนานวัตกรรม และการนำนวัตกรรม เข้าสู่ตลาดหรือการจัดการศึกษาโดยกระบวนการของนวัตกรรมจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้

๒.๖.๖ ทฤษฎีเกี่ยวกับนวัตกรรม

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

ก. ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มประมวลสารสนเทศ (Information Processing Theory)

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

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

๑. ความเป็นมา และแนวคิดของทฤษฎี

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

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าการทำงานของสมองมนุษย์มีความคล้ายคลึงกับการทำงานของเครื่องคอมพิวเตอร์ คลอสเมียร์^{๑๓} ได้อธิบายการเรียนรู้ของมนุษย์โดยเปรียบเทียบการทำงานของคอมพิวเตอร์กับการทำงานของสมอง ซึ่งมีการทำงานเป็นขั้นตอนดังนี้ คือ

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

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

^{๑๓} Klausmeier, H.J., *Educational Psychology*, 5th ed., (New York: Harper & Row, 1985), p. 108.

(elaborative Operations Process) ความจำระยะยาวนี้มี ๒ ชนิด คือ ความจำที่เกี่ยวกับภาษา (Semantic) และความจำที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ (episodic) นอกจากนี้ยังอาจแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ ความจำ ประเภทกลไกที่เคลื่อนไหว (motoric memory) หรือความจำประเภทอารมณ์ ความรู้สึก (effective memory) เมื่อข้อมูลข่าวสารได้รับการบันทึกไว้ในความจำระยะยาวแล้ว บุคคลจะสามารถเรียกข้อมูลต่าง ๆ ออกมาใช้ได้ ซึ่งในการเรียกข้อมูลออกมาใช้ บุคคลจำเป็นต้องถอดรหัสข้อมูล (Decoding) จากความจำระยะยาวนั้น และส่งต่อไปสู่ตัวก่อกำเนิดพฤติกรรมตอบสนอง ซึ่งจะเป็แรงขับหรือกระตุ้นให้บุคคลมีการเคลื่อนไหว หรือการพูดสนองตอบต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

กระบวนการทางสมองในการประมวลข้อมูลข้างต้น จะได้รับการสมองในการประมวลสารข้างต้น จะได้รับการบริหารควบคุมอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งหากเปรียบเทียบกับคอมพิวเตอร์แล้ว ก็คือ โปรแกรมสั่งงาน หรือ “Software” นั่นเอง การบริหารควบคุมการประมวลข้อมูลของสมองก็คือการที่บุคคลรู้ถึงการคิดของตนและสามารถควบคุมการคิดของตนให้เป็นไปในทางที่ตนต้องการ การรู้ในลักษณะนี้ใช้ศัพท์ทางวิชาการว่า “Metacognition” หรือ “การรู้คิด” ซึ่งหมายถึงการตระหนักรู้ (Awareness) เกี่ยวกับความรู้และความสามารถของตนเอง และใช้ความเข้าใจในการรู้ดังกล่าวในการจัดการควบคุมกระบวนการคิด การทำงานของตนด้วยกลวิธี (Strategies) ต่าง ๆ อันจะช่วยให้การเรียนรู้และงานที่ทำประสบผลสำเร็จตามที่ต้องการ (Osman and Hannafin) องค์ประกอบสำคัญของการรู้คิดที่ใช้ในการบริหารควบคุมกระบวนการประมวลข้อมูล ประกอบด้วยแรงจูงใจ ความตั้งใจ และความมุ่งหวังต่าง ๆ รวมทั้งเทคนิคและกลวิธีต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการบริหารควบคุม

กระบวนการรู้คิดเริ่มตั้งแต่ ความใส่ใจ (Attention) ในการรับรู้ ตัวอย่างเช่น หากผู้เรียนตระหนักรู้ว่าตนจะสามารถเรียนได้ดี หากใช้ความเอาใจใส่จากครู อาจารย์ผู้สอน ผู้เรียนคนนั้นก็ จะควบคุมตนเอง ให้ใส่ใจในสิ่งที่ครู อาจารย์สอน การรู้คิดประการต่อไปคือการรับรู้ (Perception) ตัวอย่างเช่น ผู้เรียนที่ตระหนักรู้ว่า การรับรู้ของตนอาจผิดพลาดได้ จะยังไม่ได้ตัดสินใจ จนกว่าจะได้ข้อมูลที่พอเพียง แสดงให้เห็นว่า การรู้คิดสามารถควบคุมการกระทำได้ การรู้คิดอีกประการหนึ่งได้แก่ กลวิธีต่าง ๆ (Strategies) ตัวอย่างเช่น หากผู้เรียนตระหนักรู้ว่าตนไม่สามารถจดจำสิ่งที่ครู อาจารย์สอนได้ การตระหนักรู้ดังกล่าวจะนำไปสู่การคิดหากกลวิธีต่าง ๆ ที่จะมาช่วยให้ตนจดจำสิ่งที่เรียนได้ดี เช่น การท่อง การจดบันทึก และการใช้เทคนิคช่วยจำอื่น ๆ เช่น การผูกเรื่องที่ต้องจำเป็นกลอน การจำตัวย่อ การทำรหัส การเชื่อมโยงในสิ่งที่สัมพันธ์กัน เป็นต้น ดังนั้น ความรู้ในเชิงเมตาอวกอนิชน หรือ การรู้คิด (Metacognitive knowledge) จึงมักประกอบไปด้วยความรู้เกี่ยวกับบุคคล (Person) งาน (Task) และกลวิธี (Strategy) ซึ่งประกอบด้วยความรู้ย่อย ๆ ที่สำคัญดังนี้

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

๒) ความรู้เกี่ยวกับงาน (Task) ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับขอบข่ายของงาน ปัจจัยเงื่อนไขของงาน และลักษณะงาน

๓) ความรู้เกี่ยวกับกลวิธี (Strategy) ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับกลวิธี การรู้คิด เฉพาะด้านและโดยรวม และประโยชน์ของกลวิธีนั้นที่มีต่องานแต่ละอย่าง

ในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน แพรริและคณะ จำแนกความรู้เมตาออกเป็น ๓ ประเภท เช่นเดียวกัน ได้แก่

๑) ความรู้ในเชิงปัจจัย (declarative Knowledge) คือ ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่องาน

๒) ความรู้เชิงกระบวนการ (procedural Knowledge) ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินงาน

๓) ความรู้เชิงเงื่อนไข (conditional Knowledge) ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ ข้อจำกัด เหตุผล และเงื่อนไขในการใช้กลวิธีต่าง ๆ และการดำเนินงาน

๒. กระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศ

กระบวนการทางสมองในการจัดการเก็บข้อมูลข่าวสารที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ผ่านการรับรู้เข้ามาในสมอง นำไปเข้ารหัสข้อมูล จัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ แล้วเก็บบันทึกไว้ในสมอง ซึ่งสามารถเรียกกลับมาใช้ใหม่ได้ เรียกว่าเป็นกระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศ (Information Processing)

ข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมที่ผ่านกระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศของสมอง จะถูกจัดเก็บในรูปความจำและเปลี่ยนรูปแบบความจำไปในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการ จำแนกรูปแบบความจำได้เป็น ๓ รูปแบบ คือ

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

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

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

แต่มีความสัมพันธ์กัน ปัญหาอยู่ที่ว่าทำอะไรข้อมูลข่าวสารจึงจะถูกเก็บอยู่ในความจำระยะยาว เป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาให้ความสนใจศึกษา เช่น การจำคำคำเดียว ไม่เพียงพอที่จะทำให้คำนี้เข้าไปอยู่ในความจำระยะยาว แต่ต้องใส่รายละเอียดขณะที่เห็นคำคำนี้ด้วย ข้อมูลที่เก็บไว้ในความจำระยะยาวจึงมีการแปรรูปและปรุงแต่งตามกรอบความคิดของแต่ละบุคคล

๓. ขั้นตอนการประมวลผลข้อมูลสารสนเทศ

เมื่อข้อมูลผ่านเข้าไปในสมองของมนุษย์ โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าจะเกิดการแปรข้อมูล เพื่อเตรียมนำไปเก็บไว้ในความจำรูปแบบต่าง ๆ และพร้อมที่จะให้เรียกกลับขึ้นมาใช้ได้อีก ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้^{๑๔}

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

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

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

๔. องค์ประกอบของกระบวนการประมวลผลข้อมูลสารสนเทศ

การที่บุคคลจะมีกระบวนการประมวลผลข้อมูลสารสนเทศที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีระบบความจำข้อมูลที่ดี การจำข้อมูลได้มาก-น้อยเพียงใดก็ขึ้นกับกระบวนการทางปัญญาของบุคคลนั้น ซึ่งประกอบด้วย^{๑๕}

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

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

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

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

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

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

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

อาจกล่าวได้ว่า สิ่งสำคัญของการประมวลข้อมูลสารสนเทศอยู่ที่ความสามารถในการเก็บ บันทึกข้อมูลที่รับเข้ามาในสมองส่วนความจำระยะยาว และสามารถเรียกขึ้นมาใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะ ความจำเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการเรียนรู้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ลักษณะใดความจำจะเป็นตัวเชื่อมต่อระหว่างการเรียนรู้กับการคิดของบุคคลนั้นๆ

๕. การจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมกระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศ

เมื่อข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ในสมองมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของบุคคล การส่งเสริมให้มีกระบวนการประมวลข้อมูลสารสนเทศที่มีประสิทธิภาพย่อมส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ของบุคคลด้วย การจัดการเรียนการสอนจึงต้องคำนึงว่า จะทำอย่างไรจึงจะสามารถเก็บสิ่งที่ผู้เรียนเรียนรู้ไว้ในความจำระยะยาว (LTM) และสามารถเรียกขึ้นมาใช้ได้ การเรียนการสอนจึงต้องส่งเสริมกระบวนการประมวลข้อมูลของสมองให้มีประสิทธิภาพ โดยอาจใช้แนวทางดังต่อไปนี้

๑) การใช้เทคนิคที่หลากหลายที่จะกระตุ้นและดึงความสนใจของผู้เรียน ทำให้รู้สึกสนุกสนานในการเรียน และได้เรียนรู้ในสิ่งที่มีความหมาย

๒) ก่อนสอนทุกครั้งครู อาจารย์ต้องสร้างภาพรวม พูดย่อ หรือใช้แผนที่ปัญญาเพื่อช่วยผู้เรียนในการสร้างรูปแบบการรับรู้เข้าไปเก็บในความจำระยะยาว

๓) ครู อาจารย์ อาจารย์ ต้องให้ความสำคัญกับข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาเดิม หรือประโยชน์ในการนำไปใช้ จะช่วยให้ผู้เรียนจำสิ่งที่เรียนได้มากขึ้น

๔) ใช้เทคนิคการท่องจำอย่างมีความหมาย และสามารถเชื่อมโยงคำที่ท่องจำกับสิ่งที่เคยรู้มาแล้ว

๕) ครู อาจารย์ อาจารย์ ต้องจัดสิ่งที่จะให้เรียนอย่างเป็นระบบระเบียบ จะช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงได้กับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกัน และเรียกข้อมูลกลับมาใช้ได้ง่ายขึ้น

๖) สอนความเป็นเหตุเป็นผลของข้อความรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความหมายของสิ่งนั้นด้วยตนเอง

๗) สอนกลยุทธ์ในการจำให้แก่ผู้เรียนหลายๆ รูปแบบ เช่น การจัดกลุ่มสิ่งที่มีลักษณะเดียวกันไว้ด้วยกัน การสร้างเรื่องจากข้อมูลที่ต้องการจำการสร้างคำคล้องจอง การจัดลำดับข้อมูล ใช้การเปรียบเทียบสิ่งที่จำกับสิ่งที่เรารู้จักดีอยู่แล้ว สร้างมโนภาพในสิ่งที่จำ เป็นต้น

๖. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการเรียนการสอน

ทฤษฎีที่ดังกล่าวมาข้างต้น นำมาประยุกต์กับการเรียนการสอนหลายประการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อหลายทาง ดังนี้

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

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

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

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

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

สังเกตเห็นได้ การที่บุคคลไม่สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่เก็บไว้ได้ อาจจะเป็นเพราะไม่สามารถเรียกข้อมูลให้ขึ้นถึงระดับจิตสำนึกได้ (Conscious Level) หรือเกิดการลืมนั่น

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

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

ข. ทฤษฎีนวัตกรรมแนวเครือข่ายเทคโนโลยี

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

ที่ปรึกษา ห้องปฏิบัติการ หน่วยงานภาครัฐ มหาวิทยาลัย ผู้ศึกษาจะแยกคำออกเป็น ๒ ส่วน คือ คำว่าเครือข่าย (Network) และคำว่าเทคโนโลยี (technology)^{๑๖}

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

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

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

เทคโนโลยี หมายถึง การนำความรู้ทางธรรมชาติวิทยาและต่อเนื่องมาถึงวิทยาศาสตร์ มาเป็นวิธีการปฏิบัติและประยุกต์ใช้เพื่อช่วยในการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ อันก่อให้เกิดวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักร แม้กระทั่งองค์ความรู้นามธรรมเช่น ระบบหรือกระบวนการต่าง ๆ เพื่อให้การดำรงชีวิตของมนุษย์ง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น^{๑๗}

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

^{๑๖} ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ, เครือข่ายการเรียนรู้. สารานุกรมวิชาชีพครู, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https:// sites. google.com/site/supoldee/kherux-khay-kar-reiyn-ru](https://sites.google.com/site/supoldee/kherux-khay-kar-reiyn-ru) [25 พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

^{๑๗} ปราการ เกิดมีสุข, เทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www. phojae. skn. go. th/Knowledge/pakarn. pdf](http://www.phojae.skn.go.th/Knowledge/pakarn.pdf) [25 พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้มีบทบาทสำคัญเพิ่มขึ้นจนสามารถสร้าง นวัตกรรม (Innovation) ซึ่งก็คือ การเรียนรู้ การผลิตและ การใช้ประโยชน์จากความคิดสร้างสรรค์ ให้กลายเป็นสิ่งใหม่ ให้เกิดผลทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จนเกิดการยอมรับกันเป็นวงกว้างกลายเป็นเทคโนโลยีทำให้สังคมโลกจากเรียบง่ายกลายเป็นสังคมที่มีการดำรงชีวิตที่สลับซับซ้อนมากขึ้น ก่อให้เกิดกระแสแห่งความไร้พรมแดน หรือกระแสโลกาภิวัตน์ ที่เข้ามาสู่ทุกประเทศอย่างรวดเร็ว จากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ อันเป็นการผสมผสาน ๔ ศาสตร์ เข้าด้วยกันได้แก่ อิเล็คทรอนิกส์ โทรคมนาคม และข่าวสาร (Electronics , Computer ,Telecommunication and Information หรือเรียกย่อๆ ว่า ECTI) ทำให้สังคมโลกสามารถสื่อสารกันได้ทุกแห่งทั่วโลกอย่างรวดเร็ว สามารถรับรู้ข่าวสาร ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้พร้อมกัน สามารถบริหารจัดการและตัดสินใจได้ทุกขณะเวลา การลงทุนค้าขาย และธุรกรรมการเงินที่ได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นเทคโนโลยีกำลังทำโลกใบนี้ “เล็กลง” ทุกขณะ เป็นทฤษฎีเทคโนโลยีซึ่งอธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้น เกิดจากปัจจัยทางเทคโนโลยีที่มีชื่อ เสียมาก คือ ทฤษฎีของ William F. Ogburn ทฤษฎีนี้มี ฐานคติ (Assumption) อยู่ ๓ ประการ คือ ประการแรก การประดิษฐ์สิ่งใหม่ขึ้นมาจะเพิ่มความสลับซับซ้อนของวัฒนธรรม ชีวิตของมนุษย์ก็สืบสนขึ้นตามเนื้อหาของวัฒนธรรมนั้น ประการที่ ๒ การประดิษฐ์สิ่งใหม่จะเป็นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ กล่าวคือ เทคนิคใหม่ๆ จะทำให้การผลิตเพิ่มขึ้น การวิภาคสินค้าและบริการก็กระจายออกไปในสังคมมากขึ้น ประการที่ ๓ โครงสร้างทางสังคมจะมีการปรับตัวให้เป็นระบบการผลิต การวิภาค และการบริโภค การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นผลจากกระบวนการปรับตัวนี้เอง ออกเบอร์น ยังอธิบายว่า วัฒนธรรมนั้น มีอยู่ ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ วัฒนธรรมทางวัตถุและไม่ใช้วัตถุ การเปลี่ยนแปลงมักจะเกิดขึ้นทางวัตถุก่อน ซึ่งต่อมาทางไม่ใช้วัตถุจะต้องปรับให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางวัตถุ การเปลี่ยนแปลงทางวัตถุจึงเป็นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านไม่ใช้วัตถุ และวัฒนธรรมด้านไม่ใช้วัตถุจะพยายาม ปรับตัวให้ทันกัน ด้วยเหตุนี้ การประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่อันเกิดการใช้เทคโนโลยีจึงเป็นเหตุให้สังคมเปลี่ยนแปลงไป^{๑๘}

ดังนั้น ทฤษฎีนวัตกรรมเครือข่ายเทคโนโลยี (the technology network theory of innovation) คือ ความสามารถในการกระจายสื่อสารโดยใช้การติดต่อสื่อสารโดยตรงหรือใกล้เคียงกัน จากคนหนึ่งไปยังอีกคนจำนวนมากหรือสื่อสารได้พร้อมกันในหลายสถานที่ ซึ่งมีความแตกต่างกันสามารถใช้ได้หลากหลายวิธีในการศึกษาทั้งอย่างเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันอย่างรวดเร็วและทุกรูปแบบอย่างที่ได้กล่าวไว้ว่า ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของที่มาของข้อมูลดังกล่าวว่ามาจากภายนอกองค์กร คือมาจากลูกค้า ผู้ประกอบการ ที่ปรึกษา ห้องปฏิบัติการ หน่วยงานภาครัฐ มหาวิทยาลัย

^{๑๘} ปรีดา ยังสุขสถาพร, (๒๕๕๖), Innovation System สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ สถาบันเศรษฐกิจสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.nia.or.th/innolinks/page.php?issue= \[๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒\]](http://www.nia.or.th/innolinks/page.php?issue= [๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒]).

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

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

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

ค. ทฤษฎีนวัตกรรมแนวเครือข่ายทางสังคม

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

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

การมีเครือข่ายทางสังคมมากทำให้ชุมชนสามารถเข้าถึงข้อมูลและความรู้ใหม่ ๆ ได้มากขึ้นซึ่งจะเป็นผลดีต่อการสร้างนวัตกรรมในแง่ของการมีปัจจัยนำเข้าที่ดี นอกจากนี้เครือข่ายสังคมที่หนาแน่นยังช่วยในการผลักดันให้การสร้างนวัตกรรมเกิดเป็นรูปธรรมได้ง่ายขึ้นเพราะสามารถเข้าถึงทรัพยากรและการสนับสนุนด้านอื่นๆที่จำเป็นได้มากขึ้น

แนวคิด ทฤษฎี ของนวัตกรรมมี ๔ ทฤษฎี คือ

๑. ทฤษฎี Schumpeter's theory of innovation Schumpeter

เป็นค้นคิดค้นนวัตกรรมต่างๆ ก็คือ การทำลายสิ่งสร้างสรรค์ ซึ่งมีการคิดสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อที่จะทำลายสิ่งที่มีอยู่เดิม โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างกำไรเพิ่มขึ้นให้กับองค์กร การสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันด้วยกลยุทธ์นวัตกรรม

ประเภทของนวัตกรรมของ Schumpeter ได้แบ่งออกเป็น ๔ ประเภทคือ

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

๒. ทฤษฎี แบบผ่าเหล่าผ่ากอ

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

- ก) การเปลี่ยนแปลงตลาด
- ข) การนำเสนอเทคโนโลยีใหม่

๓. ทฤษฎีหุบเหวแห่งการดับของนวัตกรรม

การยอมรับนวัตกรรมที่เกิดขึ้นในสังคมโดยนวัตกรรมใดที่สังคมมีความต้องการ และเกิด ประโยชน์เชิงพาณิชย์ สังคมนั้นๆก็จะมี การยอมรับนวัตกรรมตัวนี้ แต่ถ้านวัตกรรมใดที่สังคมต้องการ น้อยและมีปัญหาเกิดขึ้นนวัตกรรมตัวนี้ก็จะถูกดับไป

๔. ทฤษฎีการแพร่กระจายนวัตกรรม

เกิดจากการผ่านกระบวนการใช้เทคโนโลยีที่ปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ประดิษฐ์และผู้ใช้ใน สังคม กลับไปกลับมาหลายครั้งจนเกิดการยอมรับในสังคม กลุ่มคนในสังคมที่ยอมรับการแพร่กระจาย ทางเทคโนโลยีมีด้วยกัน ๕ ประเภทคือ

ก) คนกลุ่มแรกในสังคม เป็นทั้งผู้ประดิษฐ์คิดค้นแล้วยังเป็นผู้ใช้งานที่มีความรู้ด้าน เทคโนโลยี และชอบติดตามเทคโนโลยีอยู่เสมอนั่นเอง

ข) กลุ่มชอบลองอะไรใหม่ ๆ และค่อนข้างมีฐานะ เป็นนักวิชาการหรือคนดังในสังคม

ค) กลุ่มนี้จะตัดสินใจได้ต้องคิดหลายรอบแต่ต้องใช้งานได้ง่าย และมีประโยชน์ของ นวัตกรรม

ง) กลุ่มที่มีการใช้เทคโนโลยีหรือนวัตกรรมอาจจะเริ่มตกรุ่นไปแล้ว และมีความ จำเป็นที่จะใช้งานจริงๆ

จ) กลุ่มใช้เทคโนโลยีหรือนวัตกรรมเมื่อตกรุ่นไปแล้ว และเป็นกลุ่มสุดท้ายในสังคม สถานะในการแพร่กระจายของเทคโนโลยีในสังคมมี ๓ สถานะ คือ

สถานะที่ ๑ เป็นช่วงเวลาของการประดิษฐ์คิดค้นจนพบความสำเร็จ

สถานะที่ ๒ เป็นช่วงเวลาที่สังคมได้รับรู้ถึงเทคโนโลยีในสังคม

สถานะที่ ๓ เป็นช่วงเวลาและเทคโนโลยีอิมตัว มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสุดและ ไม่สามารถพัฒนาต่อไปได้อีก

หลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมทางการศึกษา ประกอบด้วย ทฤษฎีการเรียนรู้ที่ นำมาใช้ในด้านการศึกษา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั้น อาจสรุปได้ดังนี้

ก) กลุ่มพฤติกรรมนิยม คือ พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า และแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นออกมา

ข) กลุ่มปัญญานิยม คือเรียนรู้เป็นกระบวนการของจิตที่ต้องมีการรับรู้จากการกระทำ และตีความ สามารถให้เหตุผลจนเกิดเป็นความรู้

ค) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่ม คอนสตรัคติวิสต์ เป็นการอาศัยประสบการณ์เดิมทางปัญญาที่มีอยู่เดิม

ง) ทฤษฎีการสื่อสาร คือกระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างบุคคล โดยใช้สัญลักษณ์ สัญญาณ หรือพฤติกรรมที่เข้าใจกัน

จ) ทฤษฎีระบบ จัดเป็นสาขาวิชาที่เกิดขึ้นช่วงปลายศตวรรษที่ ๒๐ โดยอาศัยทฤษฎีหลายสาขาวิชา โดยนำแนวคิดแต่ละวิชามาประยุกต์รวมกัน สร้างเป็นทฤษฎีระบบขึ้นมา

ฉ) ทฤษฎีการเผยแพร่ เกิดจากการผสมผสานทฤษฎีหลักการ และความรู้ ความจริงจากหลานสาขาวิชา มาเป็นนวัตกรรมของศาสตร์นั้น ๆ มาเผยแพร่ขึ้น^{๑๙}

ง. ทฤษฎีการเรียนรู้

การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนโดยทั่วไปบุคคลจะเข้าใจว่า การรับรู้คือ การรู้ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับสัมผัส จากอวัยวะทั้ง ๕ ซึ่งมีไขเพียงเท่านั้น การรับรู้จะเริ่มตั้งแต่การรับสัมผัส และจะเข้าระบบประสาทส่วนกลางเพื่อเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้ผสมผสานกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมา แล้วประมวลผลข้อมูลเชื่อมโยงไปยังศูนย์กลางการควบคุมประสาทต่าง ๆ ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง นักจิตวิทยาหลายท่านศึกษาเรื่องการเรียนรู้และได้ให้ความหมายไว้หลากหลายดังนี้

โดยสรุปการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการแปลความหมายของสมองของคนเราที่มีสิ่งเร้ามากระทบจากการสัมผัสของร่างกาย ซึ่งจะแสดงออกเป็นพฤติกรรม หรือทัศนคติ ทั้งนี้ต้องอาศัยประสบการณ์เดิม หรือการเรียนรู้ หรือความคิดในการตีความนั้น ๆ

กระบวนการรับรู้ การรับรู้เป็นกระบวนการที่สร้างประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันและมีอิทธิพลนำไปสู่การกระทำ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล กระบวนการรับรู้มีขั้นตอนต่าง ๆ

๑. อาการสัมผัส หมายถึง อาการที่อวัยวะรับสัมผัสรับสิ่งเร้า หรือสิ่งเร้าผ่านเข้ามากระทบกับอวัยวะรับสัมผัสต่าง ๆ เพื่อให้คนเรารับรู้ภาวะแวดล้อมรอบตัว

๒. การแปลความหมายจากอาการสัมผัสส่วนสำคัญที่จะช่วยทำให้การแปลความหมายดีหรือถูกต้องเพียงใดนั้น ต้องอาศัย

ก) สติปัญญาหรือความเฉลียวฉลาด

^{๑๙} พัทรี เทพสุริบุรณ์, แนวคิด ทฤษฎี นวัตกรรมทางการศึกษาที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/553766> [๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

ข) การสังเกตพิจารณา

ค) ความสนใจและความตั้งใจ

ง) คุณภาพของจิตใจขณะนั้น

๓. ความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิม ซึ่งได้แก่ ความคิดความรู้และการกระทำที่ได้เคยปรากฏแก่ผู้นั้นแล้วในอดีตมีความสำคัญมากสำหรับช่วยในการตีความหรือแปลความหมายของการสัมผัสได้แจ่มชัด ความรู้เดิมและประสบการณ์เดิมที่ได้สะสมไว้สำหรับช่วยในการแปลความหมายได้นั้นจะต้องมีคุณสมบัติ 19F^{๑๐๐} ดังนี้ ๑) เป็นความรู้ที่แน่นอน ถูกต้อง ชัดเจน ๒) ต้องมีปริมาณมาก กล่าว คือ รู้หลายอย่างจึงจะช่วยแปลความหมายต่าง ๆ ได้สะดวกและถูกต้องดี

สรุปได้ว่าทฤษฎีเกี่ยวกับนวัตกรรมเป็นสิ่งทำให้เกิดนวัตกรรมใหม่ ๆ โดยทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับนวัตกรรมเช่น ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มประมวลสารสนเทศ ทฤษฎีนวัตกรรมแนวเครือข่ายเทคโนโลยี ทฤษฎีนวัตกรรมแนวเครือข่ายทางสังคม และทฤษฎีการรับรู้

๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรม

๒.๗.๑ ความหมายของชุดฝึกอบรม

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

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

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

^{๑๐๐} สุริโย ชัยโสภา, **ทฤษฎีการรับรู้**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://thesis.rru.ac.th/files/pdf>
[๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

ศิริพรรณ สายหงส์ และสมประสงค์ วิทย์เกียรติ^{๑๐๑} ให้ความหมายของชุดอบรมว่า เป็นสื่อการพัฒนาประเภทหนึ่ง ที่ได้พัฒนาขึ้นตามจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเฉพาะเรื่อง เพื่อใช้เป็นสื่อเสริมกิจกรรมการฝึกอบรม หรือเป็นสื่อสำหรับการศึกษาด້วยตนเองของผู้เข้ารับการฝึกอบรม สามารถใช้ฝึกอบรมให้แก่คนจำนวนมากได้ โดยอาจจัดในรูปเอกสาร สื่อพิมพ์ชุดฝึกอบรมระยะสั้น ชุดฝึกอบรมแบบบทเรียนสำเร็จรูป ชุดฝึกอบรมแบบโมดูล เป็นต้น

อวิกา พรรณโกมุ^{๑๐๒} กล่าวว่า ชุดฝึกอบรม หมายถึง ชุดนวัตกรรมที่ใช้เป็นสื่อหรือเครื่องมือในการพัฒนาสมรรถภาพของผู้เข้าอบรม ตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาชุดฝึกอบรม เป็นเนื้อหาสาระที่สำเร็จรูป มีลักษณะเด่น คือ ผู้เข้ารับการอบรมใช้ศึกษาด້วยตนเอง ง่าย สะดวก และรวดเร็ว

ชูชัย สมธิไกร^{๑๐๓} ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า คือ กระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติอันจะช่วยปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ

Buck และ Caple^{๑๐๔} ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า การฝึกอบรม เป็นการวางแผน และพัฒนาระบบในการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และทัศนคติให้กับบุคลากร โดยเรียนรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จตามกิจกรรม และจุดประสงค์ที่วางไว้ทำให้ได้มาซึ่งผู้ที่มีความสามารถตรงตามความต้องการและเพียงพอต่อภาระงาน

๒.๗.๒ ความสำคัญของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเปรียบเสมือนการฝึกปฏิบัติในการเพิ่มความรู้ ทักษะ ความชำนาญ และสร้างทัศนคติที่ดีเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในเรื่องที่ทำการฝึกอบรม โดยความสำคัญของการฝึกอบรม มีดังนี้

๑) การฝึกอบรม เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยตรง และเป็นเทคนิคที่นิยมทำกัน เพราะการฝึกอบรมก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ เพิ่มทักษะในการปฏิบัติด้วยการได้ปฏิบัติจริง เปลี่ยนแปลงทัศนคติและแนวคิดได้ดี เมื่อได้เข้ามารับการฝึกอบรม

^{๑๐๑} สายหงส์ และสมประสงค์ วิทย์เกียรติ, การผลิตและการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อใช้เป็นสื่อเสริมกิจกรรมการฝึกอบรม. (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๔), หน้า ๖๖๙ - ๗๖๖.

^{๑๐๒} อวิกา พรรณโกมุท, “การพัฒนาชุดฝึกอบรม เรื่อง การประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยโดยใช้แฟ้มสะสมงานสำหรับครูปฐมวัย”, ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗), หน้า ๔๑.

^{๑๐๓} ชูชัย สมธิไกร, การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร = Personnel training in organization, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙.

^{๑๐๔} Buck, Roger and Jim Caple, *The theory and practice of training 3rd*, (London: Kogan, 1990), p. 13.

๒) การฝึกอบรม เป็นการเสริม เป็นการเสริมสร้างวิทยาการและเทคโนโลยีใหม่ ปัจจุบันโลกมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นและสำคัญที่จะต้องมีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ในวิทยาการและเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาทำให้ดีขึ้นต่อไป

สรุปการฝึกอบรมมีความสำคัญในการช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหา เป็นเครื่องมือในการพัฒนามนุษย์โดยตรง เพื่อก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ เพิ่มทักษะในการปฏิบัติด้วยการได้ปฏิบัติจริง เปลี่ยนแปลงทัศนคติและแนวคิด สู่การปฏิบัติให้เป็นนิสัยหลังจากได้รับการฝึกอบรม

๒.๗.๓ ประเภทและส่วนประกอบของชุดการฝึกอบรม

สังเวียนนาคะชุดฝึกอบรม (Training Packages) หรืออีกนัยหนึ่งคือชุดการสอน (Learning Packages) เป็นบทเรียนสำเร็จรูป หมายถึง ระบบการผลิตและการนำเสนอประสมที่สอดคล้องกับหน่วยวิชาและหัวเรื่องเพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นนับว่าเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาอย่างหนึ่งซึ่งจะช่วยจัดปัญหาในการสอนในการฝึกอบรม^{๑๐๕}

วาสนา ซาวหา^{๑๐๖} แบ่งชุดการเรียนการสอน หรือ ชุดฝึกอบรมเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ชุดการฝึกอบรมประกอบการบรรยาย
๒. ชุดฝึกอบรมสำหรับกลุ่มเล็ก
๓. ชุดฝึกอบรมรายบุคคล

ชัยยงค์ พรหมวงศ์^{๑๐๗} ชุดฝึกอบรมประกอบด้วนส่วนสำคัญ ๔ ส่วน ได้แก่

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

^{๑๐๕} สังเวียนนาคะ, การสร้างชุดฝึกอบรมการบำรุงรักษาเครื่องยนต์แก๊สโซลีนเล็กสำหรับเกษตรกร, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๓๙), หน้า ๙.

^{๑๐๖} วาสนา ซาวหา, สื่อการเรียนการสอน, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, ๒๕๓๒), หน้า ๓๒.

^{๑๐๗} ชัยยงค์ พรหมวงศ์, นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๙), หน้า ๔๑-๔๔.

๒.๗.๔ ขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรม

Nadler^{๑๐๘} กล่าวถึงขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรมว่ามีขั้นตอน ดังนี้

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

กริช อัมโภชน์^{๑๐๙} อาศัยขั้นตอนการสร้างบทเรียนสำเร็จรูปเป็นแนวทางการสร้างชุดฝึกอบรมมีขั้นตอน ดังนี้

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

^{๑๐๘} Nadler, L., *Designing Training Program: The Critical Model*, (Reading, Massachusetts: Addison Wesley, 1982), pp. 11-13.

^{๑๐๙} กริช อัมโภชน์, *การสร้างหลักสูตรและโครงการอบรม*, เอกสารประกอบการบรรยายในการฝึกอบรมหลักสูตรการบริหารการฝึกอบรม, (สำนักฝึกอบรม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๒.

๕. เลือกสื่อการฝึกอบรม ไม่มีสื่อการสอนใดที่ใช้ได้ดีที่สุดในทุกสถานการณ์ ในการตัดสินใจเลือกใช้สื่อการสอนต้องพิจารณาถึงปัจจัยหลายๆ อย่างร่วมกัน

๖. ทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และการนำไปใช้กับงาน

๒.๗.๕ ผู้นำกิจกรรม

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย^{๑๑๐} กล่าวถึงลักษณะผู้นำกิจกรรมไว้ดังนี้

๑. มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของกิจกรรมนั้น ทักษะการและการนำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยได้รับการอบรมศึกษาโดยตรงจากหน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง

๒. มีความกระตือรือร้นที่จะทำงานและแสวงหาความรู้และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๓. มีทักษะหรือประสบการณ์ในกิจกรรมมาแล้ว

๔. มีอารมณ์มั่นคงและอารมณ์ขันในบางขณะ

๕. มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

๖. มีความเชื่อมั่นในตนเอง

๗. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับบุคคลได้ทุกเพศและทุกวัย

๘. มีความเป็นนักประชาธิปไตย รักความยุติธรรม

๙. เป็นผู้ตรงต่อเวลา รับผิดชอบในหน้าที่

๑๐. มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

๑๑. มีจิตวิทยา เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ มีจิตสำนึกหรือสัญชาตญาณในการป้องกันอุบัติเหตุ

๑๒. มีความสุขภาพทั้งกิริยาและวาจา ตลอดจนการแต่งกายถูกกาลเทศะ

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

^{๑๑๐} เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, **นันทนาการ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๑-๖๒.

ออกแบบ ชุดฝึกอบรม เพื่อใช้ในการพัฒนาคุณภาพองค์กรรวมของผู้สูงอายุ ด้วยโปรแกรมโยคะอินทรีย์ สมดุลที่บูรณาการตามหลักพุทธจิตวิทยากับกระบวนการโยคะโดยพัฒนาออกแบบตั้งแต่การวาง เป้าประสงค์ให้ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การออกแบบพัฒนากิจกรรมต่างๆ เพื่อตอบเป้าหมายที่ตั้งไว้ การ พัฒนาการระบวงท่าโยคะให้เรียบง่าย สามารถทำเองได้ จำได้ง่ายๆ เห็นประโยชน์ เห็นผลลัพธ์เชิง ประจักษ์สร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม ส่งเสริมความกล้าหาญในความเพียรพยายาม ในการฝึกฝน ด้วยใจตั้งมั่นแน่วแน่ ประกอบด้วยปัญญาวิคิดโยนิโสมนสิการ เห็นอริยสัจ สามัญลักษณ์ ชัดเจนแจ่มแจ้ง เป็นกัลยาณมิตรให้กันและกัน ร่วมกันสร้างแรงบันดาลใจใฝ่สัมฤทธิ์ผ่านกระบวนการ กลุ่ม และรับฟังเสียงสะท้อนความคิด ความเห็น ความเชื่อ หรือ ประสบการณ์เชิงลึก ปรับสัมมาทิฐิ วิทยุ รายบุคคลผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์อันเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อ พฤติกรรมในปัจจุบัน

๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานใน ชุมชน (อสม.) มุ่งเน้นการความสามารถทางจิตใจ มีการตระหนักรู้ เผชิญ กับปัญหาอย่างมีสติ มีความมั่นคงภายใน นำไปสู่ความสงบแห่งใจ ให้เกิด ความเท่าทันตนเอง มีสติ สงบร่มเย็น และมีความเป็นกัลยาณมิตรที่จะไป เอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น ให้สามารถทำงานได้ด้วยใจที่หนักแน่นมั่นคง และสามารถเป็นต้นแบบให้กับคนในชุมชนได้ โดยบูรณาการแนวคิด ดังต่อไปนี้

1) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้แผนภาพความคิดการรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ ใหม่ การลงมือปฏิบัติ

2) แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจ

3) แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ

4) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติ โยนิโสมนสิการ และหลักเมตตาภาวนา

ขั้นตอนการดำเนินการ มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1.ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม (อสม.) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและบรรยากาศการอบรม ที่เป็นชุมชนแห่งกัลยาณมิตรในการเรียนรู้เพื่อยกระดับจิตใจของผู้เข้าร่วม กิจกรรม (อสม.)

2.ขั้นดำเนินการ

3.ขั้นสรุป เป็นการสรุปสาระสำคัญจากการเรียนรู้ร่วมกัน ระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม (อสม.)

4.ขั้นประเมินผล โดยการประเมินการเรียนรู้ จากการสังเกต การให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม ของผู้เข้าร่วมวิจัย (อสม.)

ตัวแปรตาม

การยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานใน ชุมชน (อสม.)

1. ความเข้มแข็งทางใจ
2. ความฉลาดทางจิตวิญญาณ

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม)” เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ๒) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ๓) นำเสนอผลการพัฒนาพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) คณะวิจัยศึกษาวิธีการเจริญเมตตาภาวนา สติ และโยนิโสมนสิการ ร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก คือ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ รวมทั้งการเรียนรู้จากประสบการณ์มาออกแบบกิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

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

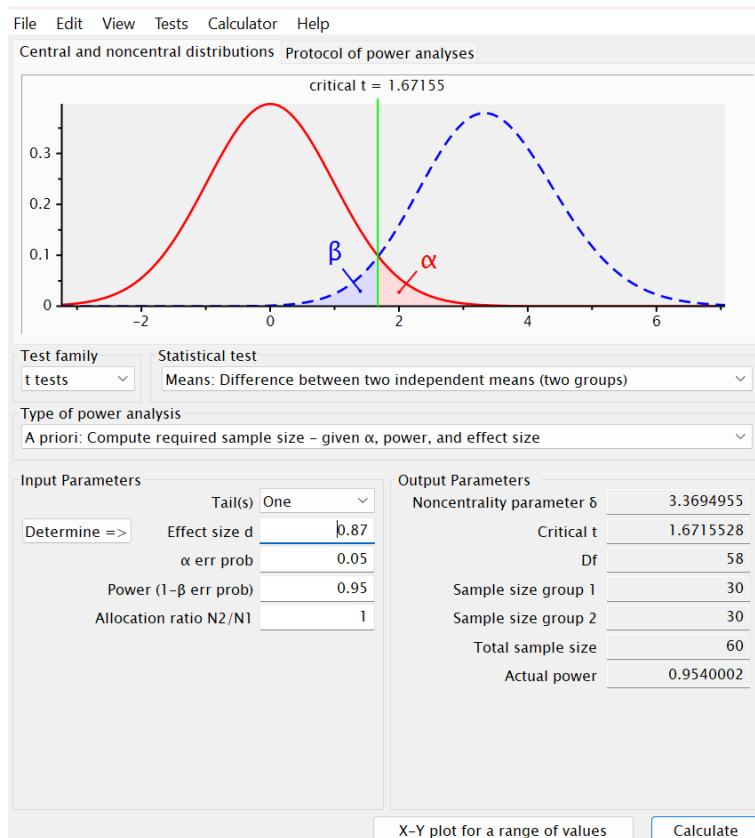
๓.๑.๑ การวิจัยเชิงคุณภาพ

โดยการรวบรวมจากการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) จากคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาต่างๆ และจากการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และจากการศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ จากตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ งานวิจัย รวมทั้งสื่ออินเทอร์เน็ต ที่เกี่ยวข้องกับพุทธนวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา ที่มิวิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยหลักการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

๓.๑.๒ วิธีวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่

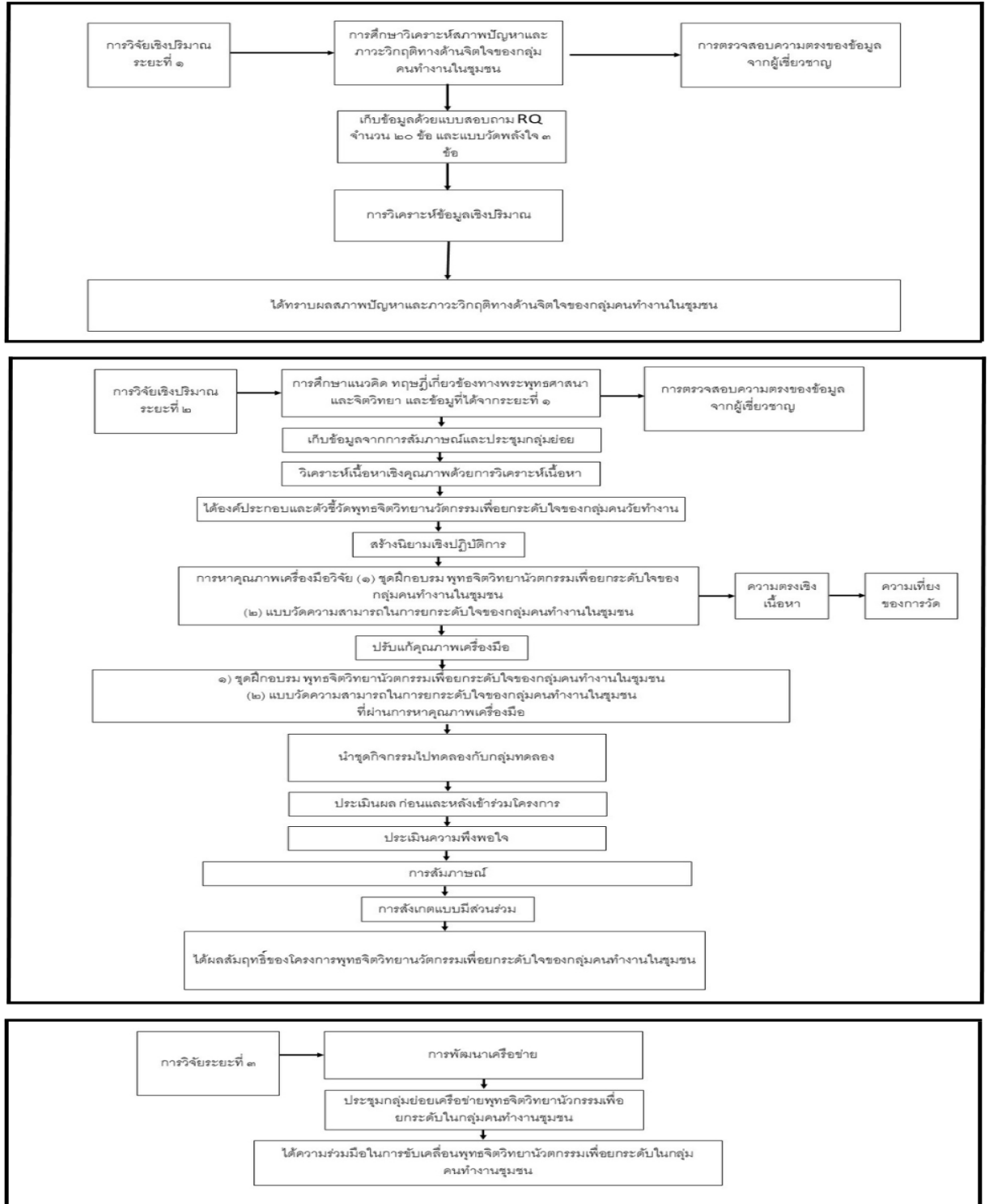
๑) แจกแบบสอบถาม ได้แก่ แบบวัดการยกระดับจิตใจกับกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วยการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

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



รูปภาพที่ ๓. ๑ การคำนวณกลุ่มคนทำงานในชุมชนด้วยสูตร G Power

ทีมผู้วิจัยได้นำเสนอสรุปขั้นตอนแผนภาพดังนี้



รูปภาพที่ ๓.๒ ขั้นตอนการวิจัย

๓.๒ ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการวิจัยเป็น ๓ ระยะ ดังนี้

๓.๒.๑ ระยะที่ ๑ การวิจัยเชิงปริมาณ ศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๑) ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) และกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษา กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มคนที่จะทำการตอบแบบสอบถามเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกรอบโมโนทัศน์การวิจัย

๒) กลุ่มเป้าหมาย

จากแหล่งข้อมูลเอกสารเอกสารที่เกี่ยวข้องแนวคิด ทฤษฎี และแนวปฏิบัติทำให้ได้กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน คืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ทำงานในชุมชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.) ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ ๙๕% คำนวณได้ ๓๘๕ คน ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง ๑๕ ตัวอย่างทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๐๐ คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) การตอบแบบสอบถามในระบบออนไลน์ โดยใช้ google form

๓) การเก็บรวบรวมข้อมูล

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

ปัจจัยนำเข้า	กระบวนการ	ผลลัพธ์
เอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	ตรวจสอบยืนยันและประเมินแบบสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ	- กรอบแนวคิดโมโนทัศน์และแบบสอบถามสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) - สถานการณ์สภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๔) การวิเคราะห์ข้อมูล

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

๓.๒.๒ ระยะที่ ๒ ออกแบบชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) และดำเนินการอบรม อสม. ในชุมชน ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ดังนี้

๓.๒.๒.๑ ศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาสำหรับการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๑) ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการยกระดับใจของ อสม. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จาก หนังสือ ตำรา วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ

๒) กลุ่มเป้าหมาย

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

เพื่อขอความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน มีรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาที่ทำงานเกี่ยวกับการยกระดับใจ ดังนี้

๑. พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ	ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา ประธานกลุ่มศีลธรรม
๒. รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ	ผู้เชี่ยวชาญทางวิจัย
๓. รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมานภาพ	ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
๔. ต้นแบบ อสม. จำนวน ๔ ท่าน	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

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

๓.๒.๒.๒ การพัฒนาแบบวัดการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๑. ผู้วิจัยได้นำข้อสรุปที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ ๑ กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ สร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมประเด็นของการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ จากกรมสุขภาพจิต และแบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณของ อสม. ด้วยการพัฒนาขึ้น ได้แบบวัดการยกระดับใจที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๒ องค์ประกอบ จำนวน ๕๐ ข้อ

๒. สร้างแบบวัดฉบับพิมพ์เขียว (Blueprint) โดยกำหนดรูปแบบการวัดพุทธ จิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ ๒ แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ จำนวน ๒๐ ข้อ วัดระดับความคิดเห็น ความรู้สึก การแสดงออกพฤติกรรม ที่เป็นจริงของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มี ๔ ระดับตั้งแต่ จริ่งมาก ค่อนข้างจริง จริ่งบางอย่าง ไม่จริง ตอนที่ ๓ แบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๓๐ ข้อ เป็นแบบมาตราวัดประเมินค่า (Rating scale) วัดระดับความคิดเห็น ความรู้สึก การแสดงออกพฤติกรรม ที่เป็นจริงของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มี ๔ ระดับตั้งแต่ จริ่งมาก ค่อนข้างจริง จริ่งบางอย่าง ไม่จริง

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

๔. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในด้านความตรงเชิงโครงสร้างเนื้อหา (Construct Validity Index : CVI) (ค่าเหมาะสม CVI ≥ 0.80) ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ แล้วนำผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ มาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา ค่า I-CVI (ควรมีค่า ตั้งแต่ .๘๐ ขึ้นไป) ค่า I-CVI ได้เท่ากับ ๐.๘๗

๖. การทดลองใช้ (Tryout) โดยจัดพิมพ์ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๕๐ คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงของแบบการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ใช้วิธีการตรวจสอบความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Method) ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ตั้งแต่ ๐.๘๕ ขึ้นไป นำข้อคำถามจำนวน ๕๐ ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้ เพื่อทำการพิจารณาผลค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดฉบับ

ผลการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคแบบวัดฉบับ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๕ ผลค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ ๐.๘๗๓ ผลค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ ๐.๙๔๒ แสดงว่าแบบวัดมีความเหมาะสมที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

๗. นำเครื่องมือที่พัฒนาสมบูรณ์ เสนอคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (Ethical Review Committee)

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

๓.๒.๒.๓ การพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

การพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นการกำหนดโครงสร้างของความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการแนวคิด และเทคนิคต่างๆ ของการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยา และพุทธจิตวิทยา โดยมีลำดับขั้นต่อไปนี้

๑. ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี ทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รวมถึงการนำผลจากการสัมภาษณ์ในระยะที่ ๒ เพื่อร่างชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๒. จัดทำชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยลักษณะของรูปแบบฉบับร่าง ประกอบด้วย ๒ องค์ประกอบ องค์ประกอบที่ ๑ ความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบที่ ๒ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยนำชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่พัฒนาขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบ และพิจารณาความถูกต้อง ของความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และตรวจคัดค้านี้ความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ IOC ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .๕๖-๑.๐๐

๓. นำชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้ Tryout กับกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน ในช่วงเดือน มีนาคม ๒๕๖๗ เพื่อทดสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่างๆ ของชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ตลอดจนเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

๔. นำชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มาดำเนินการจัดการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน ๖๐ คน ตามแผนการวิจัยในการศึกษาในระยะต่อไป

๓.๒.๒.๔ ศึกษาประสิทธิผลของชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ลักษณะการวิจัยทั้งหมดลง

ตารางที่ ๓.๑ แบบแผนการทดลอง (Two between subjects variables and one within – subjects variables design)^{๑๑๑}

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

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการวิจัย มีดังนี้

A๑ แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group) คือ กลุ่มที่ได้รับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

A๒ แทน กลุ่มควบคุม (Control Group) คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

B๑ แทน ระยะก่อนการให้อบรม (pre-test)

B๒ แทน ระยะหลังการอบรม เสร็จสิ้นทันที (post-test)

B๓ แทน ระยะติดตามผลการอบรม หลังการทดลองเสร็จสิ้น ติดตามผล ๔ สัปดาห์

S๑-S๓๐ แทน กลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลอง คนที่ ๑ ถึง คนที่ ๓๐

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

การรวบรวมข้อมูลการศึกษา

วิธีการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองด้วยชุดฝึกอบรมพุทธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) แบ่งออกเป็น ๔ ระยะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. ระยะก่อนการทดลอง

^{๑๑๑} Howell, D. C., *Statistical methods for psychology*, (6thed.), (Belmont, California: Duxbury Press, 2007), P. 461.

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

๒) ผู้วิจัยขอความร่วมมือ โดยรับหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

๓) ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง อธิบายวัตถุประสงค์ การวิจัยขอความร่วมมือในการลงชื่อให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ขอความร่วมมือในการในการทำแบบประเมินความสามารถในการกระตือรือร้นของกลุ่มคนทำงานในชุมชนใช้เป็นคะแนน ก่อนทดลอง (Pre-test)

๒. ระยะทดลอง จัดให้กลุ่มทดลอง จำนวน ๓๐ ได้รับการฝึกอบรมผ่านชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเป็นระยะเวลา ๓ วัน โดยบูรณาการหลักธรรม เมตตาภาวนา สติ และโยนิโสมนสิการ และแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ จำนวน ๑๐ กิจกรรม

๓. ระยะหลังการทดลอง หลังการเข้าร่วมกิจกรรมในชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำแบบวัดการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) กับกลุ่มทดลอง หลังสิ้นสุดการทดลองทันที เพื่อนำเป็นข้อมูลระยะหลังการทดลอง (Post-test) ภายหลังจากเข้าร่วมทดลอง ครบทั้ง ๓ วัน

๔. ระยะติดตามผล หลังสิ้นสุดการอบรมชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ๔ สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มทดลอง ตอบแบบวัดซ้ำอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลคะแนนหลังการเข้าร่วมกลุ่มทดลอง เป็นการติดตามผล

ทำการวิเคราะห์การยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ภายในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

๓.๓ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓.๑ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งที่ ๑ ศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.) ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ ๙๕% คำนวณได้ ๓๘๕ คน ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง ๑๕ ตัวอย่างให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๐๐ คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ตอบแบบสอบถามในระบบออนไลน์ในรูปแบบ google form

๓.๓.๒ ประชากรในการศึกษาในระยะที่ ๒

๓.๓.๒.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา และผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา แบ่งเป็น ๓ กลุ่มดังนี้

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

๑. พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ	ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา ประธานกลุ่มศีลธรรม
๒. รศ.ดร.อำนาจ บัวศิริ	ผู้เชี่ยวชาญทางวิจัย
๓. รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมานภาพ	ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
๔. ต้นแบบ อสม. จำนวน ๔ ท่าน	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

- ๑) มีความสมัครใจในการให้ข้อมูล
- ๒) เป็นผู้ทำงานและมีความรู้ความสามารถด้านการยกระดับใจ
- ๓) มีผลงานหรือประสบการณ์ในการทำงานชุมชนไม่ต่ำกว่า ๕ ปี

๓.๓.๓ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในการศึกษาในระยะที่ ๓

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) เพื่อการประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

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

ตารางที่ ๓.๓ แบบแผนการทดลอง (Two between subjects variables and one within – subjects variables design)^{๑๑๒}

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

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการวิจัย มีดังนี้

A๑ แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group) คือ กลุ่มที่ได้รับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

A๒ แทน กลุ่มควบคุม (Control Group) คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

B๑ แทน ระยะก่อนการให้อบรม (pre-test)

B๒ แทน ระยะหลังการอบรม เสร็จสิ้นทันที (post-test)

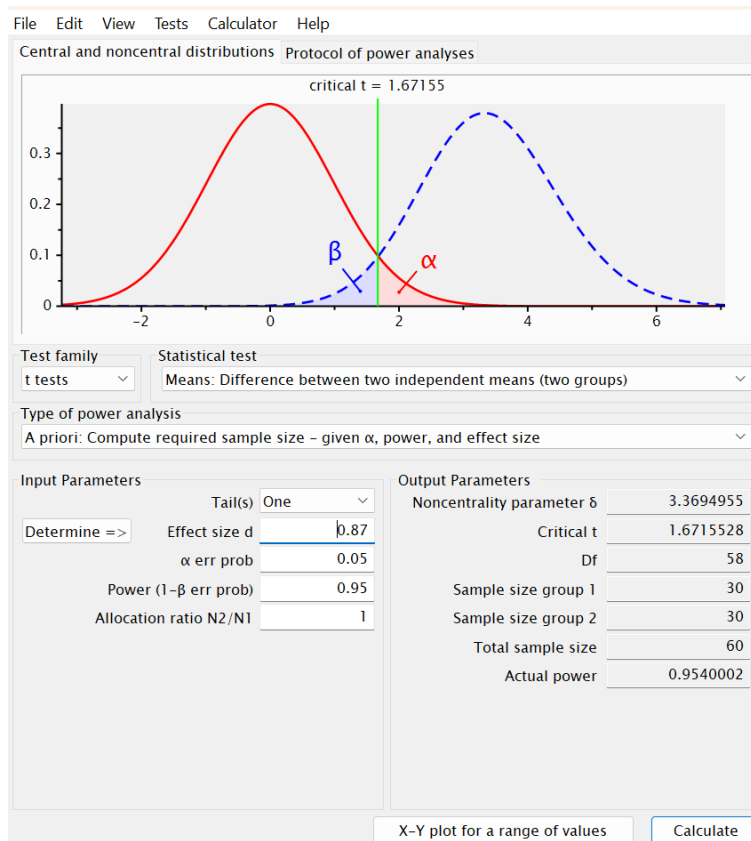
B๓ แทน ระยะติดตามผลการอบรม หลังการทดลองเสร็จสิ้น ติดตามผล ๔ สัปดาห์

S๑-S๓๐ แทน กลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลอง คนที่ ๑ ถึง คนที่ ๓๐

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

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๖๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มละ ๓๐ คน โดยการคำนวณด้วยสูตร G Power ที่ค่า effect size = ๐.๘๗ ค่าแอลฟา = ๐.๐๕ และ ใช้สถิติค่าเฉลี่ยที่มีค่าความแตกต่าง ๒ กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน

^{๑๑๒} Howell, D. C., *Statistical methods for psychology*, (6thed.), (Belmont, California: Duxbury Press, 2007), P. 461.



รูปภาพที่ ๓.๒ การคำนวณกลุ่มคนทำงานในชุมชนด้วยสูตร G Power
เกณฑ์ในการตัดเข้า (Onclusion Criteria)

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

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔.๑ แบบวัดการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ ๒ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน ๒๐ ข้อ วัดระดับความคิดเห็น ความรู้สึก การแสดงออกพฤติกรรม ที่เป็นจริงของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มี ๔ ระดับ ตั้งแต่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางอย่าง ไม่จริง ตอนที่ ๓ แบบประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๓๐ ข้อ วัดระดับความคิดเห็น ความรู้สึก การแสดงออกพฤติกรรม ที่เป็นจริงของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มี ๔ ระดับตั้งแต่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางอย่าง ไม่จริง

๓.๔.๒ ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้ผลการวิเคราะห์สภาพการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

(อสม.) โดยสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๓ วัน มีองค์ประกอบของกิจกรรม คือ แนวคิด หลักการ/เนื้อหาในการเรียนรู้ ระยะเวลา วัตถุประสงค์ สื่อสารเรียนรู้ วิธีการดำเนินกิจกรรม แบ่งเป็น ๔ ชั้น ตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ และการประเมินผลจากจุดวัตถุประสงค์การเรียนรู้และการประเมินผลจากสภาพจริง ได้แก่ การตอบคำถาม การสังเกต การอภิปราย การรายงานตัวเอง การสนทนากลุ่ม รวมถึงใบงานต่างๆ โดยโครงสร้างชุดกิจกรรมมีจุดประสงค์เพื่อการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ทั้งด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจ และด้านความฉลาดทางจิตวิญญาณ จำนวนเวลา ๓ วันๆ ละ ๖ ชั่วโมง แบ่งเป็น ๑๐ กิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกระดับใจของตนเอง และสามารถใช้ความรู้ และทักษะที่ได้จากการอบรมไปใช้ได้จริงในการทำงานและสามารถนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

ตารางที่ ๓.๔ แผนการออกแบบกิจกรรม

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

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		<p>ทำงานร่วมกันมาเรารู้สึกประทับใจอะไรเขาบ้าง</p> <p>๖. สะท้อนกลุ่มใหญ่ “วันนี้ที่ได้มาอยู่ร่วมกันกับเพื่อนๆ และที่เพื่อนๆ แสดงความรู้สึกกับเรา เช่นนั้น เรารู้สึกอย่างไรบ้าง”</p> <p>๗. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัครภาวนากับระฆังสติ (ประมาณ ๕ นาที)</p>			
กิจกรรมที่ ๒ รู้จักตัวเรา เข้าใจผู้อื่น	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่นได้	<p>๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพิจารณาตนเองว่า จากข้อความที่อ่านว่าตนเองมีคุณลักษณะเด่นใกล้เคียงกับสัตว์ชนิดใด</p> <p>๒. ให้คนที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันมารวมกัน แยกเป็นกลุ่มได้ ๔ กลุ่ม และนั่งล้อมวงแบบวงกลมตามจุดที่ผู้วิจัยกำหนดจากนั้น</p> <p>๒.๑ แนะนำตนเอง ชื่อนามสกุล ชื่อเล่น มาจากหมู่บ้านใด ขณะนี้กำลังดูแลใคร และเกี่ยวกับโรคอะไร</p> <p>๒.๒ ให้บอกเหตุผลว่าอะไรที่ทำให้คิดว่าตนเองมีคุณลักษณะใกล้เคียงแผ่นที่เราเลือกนี้มากที่สุด พร้อมบอกจุดแข็ง จุดอ่อนของ</p>	พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	นำสู่ การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอันเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนี่...) - พร้อมทั้งจะยอมรับและยกย่องผู้อื่น

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		<p>เรา โดยให้พูดทีละคน พูดจนครบทุกคน พร้อมทั้งเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต</p> <p>๓. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครที่อยู่ในแต่ละกลุ่มทั้ง ๔ แบบ ระดมความคิดเห็นว่า “เราจะสร้างสัมพันธ์อย่างไรกับคนต่างคุณลักษณะเพื่อให้เกิดการสื่อสารหรือเกิดปัญหาต่อกันน้อยที่สุด”</p> <p>๔. ผู้วิจัย ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอทีละ ๑ กลุ่มๆ ละ ๕ นาที</p> <p>๕. สะท้อนว่าจะอยู่กับคนที่แตกต่างอย่างไร</p> <p>๖.สรุปกิจกรรม -คิดว่าตนเองเป็นอย่างไร และทุกคนก็มีทุกๆ แบบในตัวเรามากน้อยต่างกันตามเหตุและปัจจัย และองค์ธรรมคือ อิทูปัจจตาไม่ว่าเราจะเป็นแบบไหน เราอยู่ด้วยกันก็ต้องเอื้อเพื่อเกื้อกูลให้งานที่อยู่ตรงหน้าเดินไปได้ ด้วยความรัก ความเมตตาต่อกัน รู้จัก และพร้อมที่จะเข้าไปทำงานที่จะเกื้อกูลกับเค้า</p> <p>ลักษณะสัตว์ต่างๆ เป็นแค่สื่อที่ทำให้เรารู้จัก แต่ละคนมีเหตุปัจจัยที่หล่อ</p>			

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		หลอมให้เค้าเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นการหลอม หลอมนั้นไม่มีดีไม่มีผิด แต่ เราจะอยู่กับเค้าด้วยใจ กรุณา ๗. ให้ อสม สสะท้อนสิ่งที่ได้ เรียนรู้ ๒-๓ ทาน ๘. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสา สมัครภาวนากับระฆังสติ (ประมาณ ๕ นาที)			
กิจกรรมที่ ๓ รู้จักโลก ภายนอก ภายใน	เพื่อเรียนรู้และ ฝึกปฏิบัติด้าน สมาธิและฝึกสติ อยู่กับตัวเอง	กิจกรรมเมตตาภาวนา	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความฉลาดทาง จิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	การเสริมสร้าง ความเข้มแข็ง ภายในของแต่ละ บุคคลจัดใน องค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉัน เป็นคนนี้...) - เป็นบุคคลมี พื้นอารมณ์ดี
กิจกรรมที่ ๔ เข้าใจผู้อื่นกับ Empathy	เพื่อให้ อาสาสมัครรู้จัก การเอาใจผู้อื่นมา ใส่ใจเรา เข้าใจใน อารมณ์ ความรู้สึก และ พฤติกรรมของ ผู้อื่น	๑. ผู้วิจัยถาม “ในฐานะที่ พวกเราเป็นอสม. เราเห็น คนที่เราดูแล เราแสดงออก อย่างไร? โดยให้อาสาสมัคร ระดมความคิดเห็น ๒. ผู้วิจัยเขียน คำตอบของ อาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart เช่น กระตือรือล้นอยาก ช่วยเหลือ วิตกกังวล สับสน หวาดกลัว เปื่อ หน่าย เป็นต้น	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความฉลาดทาง จิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	I am (ฉันเป็น คนที่...) - รู้จักเห็นอก เห็นใจและ สามารถ แสดงออกซึ่ง ความห่วงใย ใส่ใจต่อผู้คน รอบข้าง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		<p>๓. จากนั้นแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๒ กลุ่ม ให้ระดมความคิดเห็น แล้วถามกลุ่มดังนี้</p> <p>๓.๑ “ การแสดงออกแบบใดของเราที่เอื้อต่อผู้คนที่เราอยู่กับคนอื่นแล้วเค้ามีความสุข เราแสดงออกอย่างไร คิดอย่างไร พูดอย่างไร</p> <p>๓.๒ การแสดงออกแบบใดของเราที่ไม่เอื้อต่อผู้คนที่ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ เราแสดงออกอย่างไร คิดอย่างไร พูดอย่างไร</p> <p>๔. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครระดมความคิดเห็นตามประเด็นดังกล่าว พร้อมทั้งให้เตรียมนำเสนอ</p> <p>๕. ผู้วิจัย เชื่อมโยงถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการทำหน้าทีเป็นผู้ดูแลคนในชุมชน กัลยาณมิตร</p> <p>๖. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร ภาวนากับระฆังสติ</p>			
กิจกรรมที่ ๕ สำรวจ RQ	เพื่อให้ อาสาสมัครเกิด ความเข้าใจ ตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และ	๑. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร เล่าประสบการณ์ที่ตนเองประทับใจที่ได้ทบทวนในขั้นที่ ๑ ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	RQ และ Self esteem

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
	<p>มองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้</p>	<p>๒. หลังจากเล่าครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยถามต่อ “สิ่งสำคัญของการทำหน้าที่ อสม. คืออะไรบ้าง/ในการเป็น อสม. ของท่านอยากจะเพิ่มเติมอะไรบ้างที่ให้ทำหน้าที่ได้ดีมากขึ้น” โดยเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ท</p> <p>๓. ผู้วิจัยแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกโจทย์ และกระดาษ Flip Chart ให้แต่ละกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มละ ๑ แผ่น</p> <p>๔. ผู้วิจัยมอบหมายให้กลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็นในการถอดบทเรียน</p> <p><u>ประสบการณ์เดิม/มีความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น</u></p> <p><u>ถอดบทเรียนประสบการณ์เดิม</u></p> <p>ข้อ ๑ ตัวอย่างของอะไรบ้างที่ส่งเสริมความแข็งแกร่งทางใจ? I have - กัลยาณมิตร</p> <p>ข้อ ๒ ตัวอย่างของการเป็นคนเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร? I am- สติ</p> <p>ข้อ ๓ ตัวอย่างของความสามารถ ของคนในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลได้</p>	<p>ความฉลาดทางจิตวิญญาณ</p>		

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		<p>อย่างไร? I can-โยนิโส</p> <p>มนสิการสัมมาทิฐิ</p> <p>๕. ผู้วิจัยให้ตัวแทนนำเสนอ กลุ่มใหญ่ ผู้วิจัยให้ อาสาสมัครร่วมกันอภิปราย สิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ ก่อนจบกิจกรรม ให้ อาสาสมัคร ภาวนากับระฆัง สติ</p>			
<p>กิจกรรมที่ ๖ ฝังความเชื่อมโยง</p>	<p>เพื่อให้ อาสาสมัครเข้าใจ โครงสร้าง ความสัมพันธ์ และเห็นความ ซับซ้อนของ สมาชิก ในครอบครัวอดีต จนถึงปัจจุบัน และเห็นถึง ความสัมพันธ์ ระหว่าง สถานการณ์ที่ เกิดขึ้น</p>	<p>๑. ผู้วิจัยให้การบ้าน อาสาสมัคร กลับไป ทบทวนว่าได้ช่วยเอื้อเพื่อ ผู้คน เคสที่เราประทับใจ ในการเอื้อเพื่อนั้นมีใครมา สนับสนุนส่งเสริมการ ทำงานของเราให้ประสบ ผลสำเร็จนั้น</p> <p>๒. ทำการจดบันทึก แล้ว นำมาเสนอในเช้าของวัน ถัดไปภาวนา ระฆังสติ</p>	<p>พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความฉลาดทาง จิตวิญญาณ</p>	<p>๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา</p>	<p>Self Examination I Have, I Can</p>
<p>กิจกรรมที่ ๗ Wise Reflection /I message</p>	<p>เพื่อ ให้ อาสาสมัคร มี ความรู้ ความ เข้าใจระหว่าง รอยแยกของ ความจริงกับ ความต้องการ ของตนเอง และ สามารถนำไป</p>	<p>๑. ให้สมาชิกของกลุ่มเล่า การทำงาน อสม. ที่เรา ประทับใจ (ทบทวนกรณี ที่ประทับใจ) ให้เพื่อนฟัง โดยแต่ละคนใช้เวลา ๕ นาที จนครบทุกคน</p> <p>๒. FA ประจำกลุ่ม ตั้ง คำถามถามต่อในประเด็น ที่ ๒ ว่า “มีใครที่ส่งเสริม</p>	<p>พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความฉลาดทาง จิตวิญญาณ</p>	<p>๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา</p>	<p>Self Examination I Have, I Can</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
	ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตจริงได้	<p>การทำงานให้สำเร็จ” โดยให้แต่ละคนได้มองย้อนกลับไปว่า ในวันนี้มีใครได้ช่วยเหลือการทำหน้าที่ของเราให้สำเร็จบ้าง</p> <p>๓. จากนั้น FA สรุปลงให้เข้าประเด็น เครือข่าย ๓ เครือข่าย ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัว - เครือข่ายภายในชุมชน - เครือข่ายภายนอกชุมชน <p>๔. สะท้อนและเขียนลงในกระดาษปริปรินทร์</p> <p>๕. ท่านคิดอย่างไรกับคนกลุ่มนี้ (ครอบครัว-เครือข่ายภายใน-เครือข่ายภายนอก)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่านจะปฏิบัติกับคนกลุ่มนี้อย่างไร - ท่านจะสื่อสารกับคนกลุ่มนี้อย่างไร <p>๖. ให้สมาชิก อสม. แต่ละกลุ่มเลือกเรื่องที่ประทับใจมากที่สุดของกลุ่มเพื่อทำคลิป นำเสนอ ต่อไป</p>			
กิจกรรมที่ ๘ เรื่องเล่าเจ้าพลัง	๑. เพื่อให้ อาสาสมัครค้นหา บทเรียนและ ปัจจัย ความสำเร็จจาก เรื่องราวที่	๑. ทีมวิจัย นำเสนอ วิดีทัศน์ ของ นพ.เดชา แซ่ลี่ ผอ. รพ. กะป้อ จ. นราธิวาส (๑๗.๐๐ นาที) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานของ อสม.	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความฉลาดทาง จิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	RQ และ SQ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
	ถ่ายทอดผ่าน เรื่องเล่า	<p>๒. จากกลุ่มที่แบ่ง ๕ กลุ่ม เมื่อทำการคัดเลือกเรื่องที กลุ่มประทับใจและจำ นำเสนอผ่านการทำคลิป ให้ สมาชิก อสม. ซ้อมการ นำเสนอให้เป็นธรรมชาติ</p> <p>๓. บันทึกคลิปวิดีโอ ความ ยาวไม่เกิน ๓-๕ นาที โดย ทีมวิจัยเป็นผู้บันทึก</p> <p>๔. จากนั้นนำคลิปที่บันทึก ครบทั้ง ๕ กลุ่ม นำเสนอ ในห้อง</p> <p>๕. สมาชิก อสม. กลุ่มอื่น กล่าวชื่นชม คลิปของ เพื่อนที่นำเสนอ</p> <p>๖. ทีมวิทยากรกลุ่มชื่นชม การทำงานที่เสียสละของ อสม.</p>			
กิจกรรมที่ ๙ I plan	เพื่อให้มีการ วางแผน เตรียมการนำไป ประยุกต์ใช้	<p>๑. ให้ อสม. ทำผังความ เชื่อมโยงชีวิตและความ สัมพันธ์ของบุคคลใน ชุมชนอสม ๑ คน ดูแลที่ คนอย่างไร ..สัมพันธ์ อย่างไรภาพแรก ภาพ เดิม</p> <p>จากนั้น เอาไปใช้ ภาพใหม่ เป็นอย่างไร</p> <p>๒. แผนการปรับตัวเองให้ สอดคล้องกับการทำงาน ยกสถานการณ์ที่เป็น ปัญหา แล้วเราปรับตัว อย่างไรวางแผนจากสิ่ง</p>	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความฉลาดทาง จิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	องค์ประกอบ ที่ ๕ คือ I plan (ฉันท วางแผน..) - มุ่งมั่นใน งานที่ทำอยู่ จนกว่าจะ สำเร็จ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	องค์ประกอบ การยกระดับใจ	หลักธรรมที่ ใช้	หลักจิตวิทยา
		ที่เป็นปัญหา แล้วเราไม่ ก้าวผ่าน.... ๓. ฟีกสติอยู่กับลมหายใจ วันละ 5 นาที ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการให้ อาสาสมัคร คนละ ๑ ชุด สำหรับ การฝึกต่ออีก ๒๑ วัน ก่อนจบกิจกรรม ให้ อาสาสมัคร สวดบทสังฆคุณ และภาวนากัประฆังสติ			
กิจกรรมที่ ๑๐ I do	เพื่อให้มีการนำ แผนไปลงมือ ปฏิบัติ	ลงมือปฏิบัติเป็นระยะเวลา ๑ เดือน	พลังใจ ความเข้มแข็ง ทางใจ ความฉลาดทาง จิตวิญญาณ	๑. สติ ๒. โยนิโส มนสิการ ๓. เมตตา ภาวนา	องค์ประกอบ ที่ ๖ คือ I do (ฉันทำ ...) - มุ่งมั่นใน งานที่ทำอยู่ จนกว่าจะ สำเร็จ

๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

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

๒) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้านของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

๓) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี Bonferroni

๔) การตรวจคุณภาพเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของครอนบาค หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอยบาคทั้งฉบับ และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity)

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยการเก็บข้อมูลแบบมีส่วนร่วมในกิจกรรม (Participation) ด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- ๑) การสัมภาษณ์
- ๒) การประชุมกลุ่มย่อย

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

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)” โดยมีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ๒) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ๓) นำเสนอผลการพัฒนาพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร หนังสือ ตำราทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๔.๑ ผลการศึกษาสภาพการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ผลการศึกษาสภาพจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยได้การสำรวจสภาพการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสภาพการยกระดับใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.) ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ ๙๕% คำนวณได้ ๓๘๕ คน ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง ๑๕ ตัวอย่างให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๐๐ คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) พบผลวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

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

ตัวแปร		ความถี่	ร้อยละ
เพศ	หญิง	๒๘๔	๗๑.๐๐
	ชาย	๑๑๖	๒๙.๐๐
อายุ	น้อยกว่า ๖๐ ปี	๓๐๒	๗๕.๕๐
	๖๑-๗๐ ปี	๙๑	๒๒.๗๐
	มากกว่า ๗๐ ปี	๗	๑.๗๐
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	๒๓๐	๕๗.๖๐
	มัธยมศึกษา	๒๕๖	๖๔.๕๐
	ปริญญาตรี	๑๔	๓.๕๐
	สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
ประสบการณ์ทำงาน อสม.	ต่ำกว่า ๓ ปี	๕๑	๑๒.๗๐
	ระหว่าง ๓-๖ ปี	๕๖	๑๔.๐๐
	ระหว่าง ๖-๘ ปี	๔๘	๑๒.๐๐
	มากกว่า ๘ ปี	๒๔๕	๖๑.๓๐

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

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนทำงานใน ชุมชน (อสม.) (n=๔๐๐ รูป)

ข้อ	ข้อความ	mean	S.D.	ระดับ
๑	เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด	๓.๓๔	.๗๐	มาก
๒	ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาด หรือเสียหาย	๒.๔๖	.๙๘	ปานกลาง
๓	ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้	๓.๐๙	.๘๖	มาก
๔	ฉันยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น	๓.๕๙	.๖๒	มาก
๕	เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยหรือไม่สบาย	๓.๔๖	.๗๙	มาก
๖	ฉันสอนและเตือนตัวเองเสมอ	๓.๔๖	.๖๙	มาก
๗	ความลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น	๓.๕๔	.๗๐	มาก
๘	ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต	๒.๘๒	.๙๗	ปานกลาง
๙	ถึงแม้มีปัญหาหนักหนาเพียงใด แต่ชีวิตฉันก็ไม่ เลวร้ายไปหมด	๓.๒๑	.๘๒	มาก
๑๐	เมื่อฉันมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรึกษาด้วย	๓.๐๙	.๘๙	มาก
๑๑	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะ แก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้	๓.๓๐	.๗๗	มาก
๑๒	ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ	๓.๗๒	.๖๒	มาก
๑๓	ฉันมีแผนที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า	๓.๕๔	.๖๗	มาก
๑๔	เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกที่ตัวเองไร้ ความสามารถ	๓.๖๓	.๖๕	มาก
๑๕	เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำชีวิตให้ดีขึ้น	๓.๕๗	.๘๓	มาก
๑๖	ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้อง รับผิดชอบ	๓.๗๑	.๖๒	มาก

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

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

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

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

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

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

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

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

จากตารางที่ ๔.๔ จากการคำนวณค่าคะแนนนำมาเทียบการแปลผล พบว่า เมื่อให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้ กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีค่าคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๑๒๑ คน มีค่าคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๒๕ คนและคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน ๔๔ คน ในด้านกำลังใจ มีค่าคะแนนกำลังใจสูงกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน ๑๒๗ คน มีค่าคะแนนกำลังใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๔๙ คนและมีค่าคะแนนกำลังใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน ๒๔ คน และในด้านการจัดการกับปัญหา พบว่า ค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๔๔ คน ค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติจำนวน ๒๗๓ คน และค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๘๓ คน

ตารางที่ ๔. ๕ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของ
กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) (n=๔๐๐ รูป)

ข้อ	ข้อความ	mean	S.D.	ระดับ
	ด้านความเข้าใจความจริงของชีวิต			
๑	ความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาฉันไม่มีความกังวลใจในเรื่องนี้	๔.๑๙	.๙๐	มากที่สุด
๒	ฉันดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นเสมอ	๔.๒๒	.๗๕	มากที่สุด
๓	ฉันมักระลึกถึงความตายอยู่เสมอ	๒.๘๒	๑.๓๖	ปานกลาง

ข้อ	ข้อความ	mean	S.D.	ระดับ
	ด้านความเข้าใจความจริงของชีวิต			
๔	ความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัวเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของฉัน	๔.๔๕	.๗๔	มากที่สุด
๕	ฉันรู้ว่าตัวเองทุกข์กับเรื่องเดิมๆ น้อยลง	๓.๗๔	๑.๑๐	มาก
๖	ฉันสามารถอยู่กับปัญหาและแก้ไขได้ดีขึ้น	๔.๑๕	.๗๖	มากที่สุด
๗	ฉันรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เมื่อได้ทำในสิ่งที่รัก	๔.๕๓	.๖๘	มากที่สุด
๘	ฉันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว	๔.๕๓	.๗๔	มากที่สุด
๙	เมื่อมีความทุกข์ฉันมีวิธีผ่อนคลายให้กับตัวเอง	๔.๒๖	.๗๙	มากที่สุด
๑๐	ความอดทนเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเมื่อฉันประสบปัญหาและอุปสรรคในชีวิต	๔.๓๖	.๗๙	มากที่สุด
	ด้านความมั่นคงทางจิตใจ			
๑๑	เมื่อผู้อื่นประสบกับปัญหาฉันมักยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ	๓.๙๒	.๘๔	มากที่สุด
๑๒	ฉันต้อนรับสิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยใจสงบเย็น	๔.๐๘	.๘๓	มากที่สุด
๑๓	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อเจอสิ่งไม่ชอบใจ	๔.๐๓	.๘๑	มากที่สุด
๑๔	ฉันมีความปรารถนาดีกับผู้อื่นเสมอ	๔.๒๘	.๗๔	มากที่สุด
๑๕	ฉันเคารพการตัดสินใจของผู้อื่นแม้ฉันจะไม่เห็นด้วยก็ตาม	๓.๘๕	.๘๗	มาก
๑๖	ฉันเคารพทุกคนตามแบบที่เขาเป็น	๔.๐๖	.๘๔	มากที่สุด
๑๗	ฉันตั้งใจทำงานให้เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ	๔.๔๔	.๖๘	มากที่สุด
๑๘	ฉันจะปรับปรุงพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม	๔.๒๖	.๗๓	มากที่สุด
	ด้านความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม			
๑๙	ฉันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสังคม	๔.๕๒	.๖๒	มากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	mean	S.D.	ระดับ
	ด้านความเข้าใจความจริงของชีวิต			
๒๐	ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้อย่างรวดเร็ว	๔.๒๒	.๖๒	มากที่สุด
๒๑	เมื่อมีเวลว่างฉันมักไปช่วยงานจิตอาสา	๔.๓๔	.๗๔	มากที่สุด
๒๒	ฉันมักช่วยงานการกุศลเสมอ	๔.๒๒	.๗๐	มากที่สุด
๒๓	ฉันเลือกมองในแง่ดีของคนอื่น	๓.๙๙	.๘๓	มาก
๒๔	ฉันเชื่อว่าแท้จริงแล้วทุกคนเป็นคนดี	๔.๐๔	.๘๓	มากที่สุด
	ด้านความเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนา			
๒๕	ในวันสำคัญทางศาสนาที่ฉันนับถือ ฉันมักทำแต่สิ่งที่ดีๆ ทำจิตใจให้เกื้อกูลประโยชน์แก่ผู้อื่น	๓.๙๖	.๙๓	มาก
๒๖	เวลว่างฉันชอบฟังธรรมะและอ่านหนังสือธรรมะ/ <i>เวลว่างฉันชอบฟังและอ่านข้อคิดที่ดีๆ จากสื่อต่างๆ</i>	๓.๕๖	.๙๓	มาก
๒๗	ฉันเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนที่เกิดมา ต่างเคยเกื้อกูลกันมา	๔.๐๒	.๘๑	มากที่สุด
๒๘	ฉันรอดพ้นจากความทุกข์ ด้วยการปฏิบัติตามหลักศาสนาในแบบที่ฉันเคารพนับถือ	๓.๙๖	.๘๗	มาก
๒๙	การทำให้จิตใจนิ่งสงบ หรือการทำสมาธิทำให้ฉันใจเย็นมากขึ้น	๔.๐๘	.๘๓	มากที่สุด
๓๐	การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ฉันมีสติสงบเย็น และเข้าใจชีวิตได้มากขึ้น/ <i>การฝึกปฏิบัติตามหลักของศาสนาที่ฉันเคารพ ช่วยให้ฉันมีสติสงบเย็น และเข้าใจชีวิตได้มากขึ้น</i>	๔.๐๘	.๘๔	มากที่สุด
	ค่าเฉลี่ยภาพรวมทั้งฉบับ	๔.๑๐	๐.๕๑	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีผลการวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ส่วนมากในระดับสูง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อ ฉันฉันรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เมื่อได้ทำในสิ่งที่รัก มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๕๓ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๘ และ ฉันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว มีค่าเฉลี่ยที่ ๔.๕๓ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๗๔ รองลงมาคือ ฉันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสังคม มี

ค่าเฉลี่ยที่ ๔.๕๒ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๖๒ และที่มีค่าต่ำสุดคือ ฉันทักกระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ค่าเฉลี่ยที่ ๒.๘๒ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๑.๓๖

๔.๒ การศึกษาภาวะวิกฤติด้านจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

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

๔.๒.๑ มิติความหมายภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจ

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

“ก็ทางชุมชนเรามีปัญหาเรื่องยาเสพติด เราอยากจะช่วยเหลือให้เด็กและเยาวชนของเรา ออกมาจากมุนั้น แต่ไม่สามารถทำได้ เพราะว่าเราไม่กล้า แต่จริงๆ อยากจะให้มุนั้นเป็นมุมสว่าง คือแบบเรา ก็รู้กันอยู่ว่าตรงไหนมันมี มันเป็นมุมมืด พวกเราก็เครียดนะ อยากให้เด็กๆ เค้เล็กได้ เพราะมันก็เหมือนลูกเหมือนหลานในชุมชน ถ้าบอกว่า เป็นวิกฤติทางด้านจิตใจ ก็คือ เป็นความรู้สึกผิดที่เราไม่สามารถทำได้”^๑

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

“ป่าก็รู้สึกแย่นะ ที่คนที่ป่าดูแล เค้าจากไป ก็เศร้า เพราะว่าเราดูแลเค้ามาตลอด ตอนนี้ใจ ป่าก็ยังไม่ค่อยโอเค เดินผ่านหน้าบ้านก็ยังคงคิดถึงเค้าอยู่ ปกติก็จะเอาแพมเพิสไปให้ ไปดูเรื่องยา ไปวัด ความดันอย่างนี้ใจหายเลย”^๓

“อย่างเรื่องง่ายๆ แต่ป่าก็เรียกว่ายากนะ เช่น การใส่ทรายอะเบท ลูกน้ำยุ่งลาย เค้าไม่ให้การต้อนรับเราเลย มองเราเหมือนตัวอะไรไม่รู้ไม่ให้ความร่วมมือ เราก็พยายามนะ พยายามมากเลย แต่ก็ไม่ได้รับความช่วยเหลือ แล้วเกิดอะไรขึ้นรู้ไหม ปกติที่เกาะของเราไม่เคยใช่แตก ครั้งนั้นใช่แตก

^๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๓ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๓ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เลย เพราะพบว่ามีคนเป็นไข้เลือดออก พวกเราก็เครียดไปตามๆ กัน เพราะที่ผ่านมาระทำได้ดี พอเป็นแบบนี้ก็ไม่ว่าจะทำยังไง”^๔

“คนที่เราไปช่วยบางคนเห็นแก่ตัวมากๆ จะเอาจากเราทำเฉยๆ ไม่รู้จักแบ่งปัน ไม่รู้จักการให้”^๕

๔.๒.๒ มิติ ประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติจิตด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน

จากการสัมภาษณ์ประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติจิตด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น อสม. ในชุมชนที่มีประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติจิตด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๑๐ คน ได้ให้ข้อมูลที่สำคัญดังนี้

“เราก็ทำใจร่มๆ คือไม่เอาใจไปใส่กับคนที่เค้าไปเจอกับเรา เค้ามอง อสม. ไม่มีความหมาย ไม่มีค่า เวลาที่เราจะเข้าไปช่วย แต่พอโควิดมาเท่านั้นแหละ จากที่ไม่คุยกับเรา เอาอะไรไปให้ก็ไม่รู้ไม่เห็น ทีนี้มาเรียกร้องถามหาว่ามีแอลกอฮอล์ไหม มีที่ปิดปากไหม เอาแต่ประโยชน์ที่ตัวเองจะได้ ตอนแรกก็เครียด ไม่ชอบเลย แต่เรารู้ว่าเราทำหน้าที่ อสม.เพื่ออะไร เราก็ไม่เครียด จะเรียกว่าปล่อยวางก็น่าจะถูกนะ”^๖

“ก็ได้เพื่อน อสม. ด้วยกันนี่แหละช่วยรักษาใจ ว่าอย่าไปอะไรเลย บ้านนี้ใครก็โดนเค้าไม่เจอกับใครเลยไม่ใช่แต่เรา ก็เป็นประสบการณ์ที่เพื่อนช่วยพูดทำให้เราคิดได้”^๗

“ปากก็สู้ไม่ถอยนะ อยากให้เด็กมันพ้นจากมุมมืดของยา ก็ไปหาเครือข่ายไปหากำนันผู้ใหญ่ โนนไปหาตำรวจเลย ทีแรกไม่มีคนเห็นด้วย มีแต่คนในชุมชน กำนันผู้ใหญ่ที่ดี ตำรวจเค้าไม่เอากับเรา เราก็มาคิดว่าเอ...จะยังไงดี โนนพอดีไปประชุมมีโอกาสรู้จัก ปปส. พอเข้าไปหาเค้าเค้าก็แนะนำ มีคนลงมา พอ ปปส. มาที่นี้ ตำรวจมาเลยไม่ต้องบอกก็มา เออ..ดี ยิ่งไงก็ได้ ชุมชนเราได้ประโยชน์ นี่ป้ามาในรูปแบบนี้”^๘

“เครียดมากๆ ส่วนใหญ่ปากก็ปลงนะ เออ...เราช่วยแล้ว มันไม่ดีขึ้น เราก็ปลง ต่ก็ไม่ทิ้งความพยายามนะ เราก็ยังเดินหน้าช่วยต่อไป เพราะว่าเราอยากให้คนในชุมชนของเรามีความสุข อยากให้เค้าอยู่ดีกินดีสุขภาพดี เราก็ยังทำต่อไม่ห่อคอะ”^๙

^๔ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๙ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๕ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๐ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๖ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๗ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๘ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๕ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^๙ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๖ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

“ก็คงเหมือนๆ กับคนอื่นทำใจ ใช้วิธีการทำใจ ถ้ามันไม่ได้อย่างที่เรายากได้ ก็ทำใจ แล้วมันก็จะได้ไม่เครียด”^{๑๐}

“ปล่อยให้มันผ่านไป เต็มมันก็ดีเอง เคยได้ยินไหมคะนี่ ปล่อยให้มันผ่านไปเพราะถ้าเราไปเคร่งเครียดกับเค้า คนที่เครียดคือเราไม่ใช่เค้า แต่กว่าจะทำได้ ก็นานอยู่นะ ช่วงนั้นก็พยายามมากเลย”^{๑๑}

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

“ปล่อยให้วาง คำเดียวเลย ไม่เข้าไปยุ่งไม่ยอมรับรู้ เราเอาใจออกห่างแต่เราตัวไม่ออกห่าง เรายังช่วยเค้าเหมือนเดิม ถ้าเค้าต้องการอะไร เราก็ยินดีช่วยเท่าที่เราทำได้ แต่ในใจเราก็กปล่อยให้วาง”^{๑๓}

๔.๒.๓ มิติ การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เป็นกุศลมากขึ้น เอื้อเพื่อผู้อื่นและมีความสุขมากขึ้นในการทำงาน

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

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

“อย่างป่า เราเลิกคาดหวังเลย ไม่ให้ใส่ทรายอะเบทใช้ไหม ตอนแรกก็เครียดนะ พอเพื่อนให้กำลังใจ ก็ทำใจอย่างที่บอก ทีนี้พอเราเดินผ่านบ้านเค้าเค้าก็มอง เราไม่สนใจที่นี้ทำที่เค้าอ่อนลงเลย แต่เราก็กไม่เข้าไปนะ ไม่ให้ใส่ก็ไม่เป็นไร ไข่แตกแล้วนี่ ทำใจๆ แต่ก็มีความสุขมาก”^{๑๕}

“พอทำใจได้ ป้าว่ามีความสุขมากขึ้น ไม่กดดันตัวเอง ทีแรกก็เอาเป้าหมายเป็นตัวเลข ทีนี้ไม่เอาแล้ว เอาที่เราก็กมีความสุข ลูกบ้านก็มีความสุข”^{๑๖}

^{๑๐} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๗ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๑} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๒} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๙ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๓} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๐ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๔} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๓ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๕} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๔ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๖} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๗ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

“จริงๆ ก็รู้จักกันทั้งนั้น รอบๆ บ้านป่าก็รู้จักกันญาติ ๆ กันทั้งนั้น ช่วยกันเห็นเค้ามีความสุขเราก็มีความสุขตามไปด้วย”^{๑๗}

“พอทำได้ ปล่อยวางได้ ป่าก็เกิดความสบายใจในการทำงานกับเค้า ทำงานกับคนบ้านนี้”^{๑๘}

๔.๒.๔ มิติ ผลจากการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดผลต่อตัวเอง และการทำงานอย่างไร

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

“การเปลี่ยนแปลงที่ตัวเราหรือ พอทำได้มันเกิดความเบาสบายนะโล่งใจ”^{๑๙}

“ทำให้ทำงานมีความสุขมากขึ้น”^{๒๐}

“สุขภาพป่าดีขึ้น กินอิ่มนอนหลับ”^{๒๑}

๔.๓ การพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน

การพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยศึกษาทบทวนเอกสารเกี่ยวกับการยกระดับใจ ที่ประกอบด้วย ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี กระบวนการ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาวิเคราะห์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยการวิจัยระยะนี้เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น อสม. ในชุมชนที่มีประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๑๐ คน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มาสร้างกรอบแนวคิดเพื่อนำสู่การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ให้มากยิ่งขึ้น และนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ โยนิโสมนสิการ สติ และเมตตาภาวนา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อให้ได้กิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

^{๑๗} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๑๘} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๐ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

^{๑๙} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๕ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๒๐} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

^{๒๑} ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๙ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ตารางที่ ๔. ๖ การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมการเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักการ	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
ขั้นที่ ๑ รู้จักเรา เข้าใจเขา						
กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร	<p>๑. เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจกันและกัน</p> <p>๒. เพื่อให้อาสาสมัครได้ตระหนักถึงการมีกัลยาณมิตรเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม</p> <p>๓. แบบสอบถาม (Pre-test)</p> <p>๔. จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม</p>	<p>I can (ฉันสามารถที่จะ...)</p> <p>I have (ฉันมี...)</p>	<p>๑. สติ</p> <p>๒. โยนิโสมนสิการ</p> <p>๓. เมตตาภาวนา</p>	<p>๑. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย/สร้างบรรยากาศความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและอาสาสมัครและอาสาสมัครด้วยกันเอง และบอกวัตถุประสงค์ของโครงการ</p> <p>๒. กิจกรรม “บอกว่ามีรักจัง”</p> <p>๓. กิจกรรม “จับ-แอล”</p> <p>๔. แบ่งกลุ่มโดยใช้เพลง “ลมเพลมพัด”</p> <p>๕. แบ่งกลุ่มเป็น ๕ กลุ่ม แนะนำเพื่อนในวงที่เราประทับใจให้คนในวงฟังว่า “บอกชื่อ ชื่อเล่น รู้จักกันมาก็ปีแล้ว และที่เราได้ทำงานร่วมกันมาเรารู้สึกประทับใจอะไรเขาบ้าง</p> <p>๖. สะท้อนกลุ่มใหญ่ “วันนี้ที่ได้มาอยู่ร่วมกันกับเพื่อนๆ และที่เพื่อนๆ แสดงความรู้สึกกับเราเช่นนั้น เรารู้สึกอย่างไรบ้าง”</p> <p>๗. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัครภาวนากับระฆังสติ (ประมาณ ๕ นาที)</p>	<p>- เกิดสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>- เข้าใจวัตถุประสงค์ของการอบรม</p> <p>- การดำเนินการตามแผน</p>	<p>- พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม</p> <p>- สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วมกิจกรรมตามที่วิจัยได้ออกแบบไว้</p>

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

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักการ	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
				<p>๔. ผู้วิจัย ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอละ ๑ กลุ่มๆ ละ ๕ นาที</p> <p>๕. สะท้อนว่าจะอยู่กับคนที่แตกต่างกันอย่างไร</p> <p>๖.สรุปกิจกรรม - คิดว่าตนเองเป็นอย่างไร และทุกคนก็มีทุกๆ แบบในตัวเรามากน้อยต่างกันตามเหตุและปัจจัย และองค์ธรรมคือ อิทัปปัจจยา ไม่ว่าเราจะเป็นแบบไหน เราอยู่ด้วยกันก็ต้องเอื้อเพื่อเกื้อกูลให้งานที่อยู่ตรงหน้าเดินไปได้ ด้วยความรักความเมตตาต่อกัน รู้จักและพร้อมที่จะเข้าไปทำงานที่จะเกื้อกูลกับเค้า</p> <p>ลักษณะสัตว์ต่างๆ เป็นแค่สื่อที่ทำให้เรารู้จัก แต่ละคนมีเหตุปัจจัยที่หล่อหลอมให้เค้าเป็นอย่างนี้เพราะฉะนั้นการหล่อมหลอมนั้นไม่มีดีไม่มีผิด แต่เราจะอยู่กับเค้าด้วยใจกรุณา</p> <p>๗. ให้ อสม สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ๒-๓ ท่าน</p> <p>๘. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัครภาวนากับระฆังสติ (ประมาณ ๕ นาที)</p>		

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

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักการ	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
				<p>ทำทางที่เราอยู่กับคนอื่นแล้ว เค้ามีความสุข เราแสดงออก อย่างไร คิดอย่างไร พูด อย่างไร</p> <p>๓.๒ การแสดงออกแบบ ใดของเราที่ไม่เอื้อต่อผู้คนที่ ทำที่ที่ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ เราแสดงออกอย่างไร คิด อย่างไร พูดอย่างไร</p> <p>๔. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครระดม ความคิดเห็นตามประเด็น ดังกล่าว พร้อมทั้งให้เตรียม นำเสนอ</p> <p>๕. ผู้วิจัย เชื่อมโยงถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใน การทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลคนใน ชุมชนกัลยาณมิตร</p> <p>๖. ก่อนจบกิจกรรม ให้ อาสาสมัคร ภาวนากับระฆัง สติ</p>		
กิจกรรมที่ ๕ “สำรวจ RQ”	<p>๑. เพื่อให้อาสาสมัครเพิ่ม ความคุ้นเคยให้อาสาสมัครและความ ไว้วางใจในอาสาสมัคร มากขึ้น</p> <p>๒. เพื่อให้อาสาสมัครเกิด ความเข้าใจตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และมองเห็นการ</p>	RQ และ Self esteem	<p>๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา</p>	<p>๑. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร เล่า ประสบการณ์ที่ตนเอง ประทับใจที่ได้พบทวนในชั้น ที่ ๑ ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง</p> <p>๒. หลังจากเล่าครบทุกคน แล้ว ผู้วิจัยถามต่อ “สิ่ง สำคัญของการทำหน้าที่ อส ม. คืออะไรบ้าง/ในการเป็น อสม. ของท่านอยากจะทำ</p>	<p>๑. อาสาสมัครเพิ่ม ความคุ้นเคยให้อาสาสมัคร และความไว้วางใจใน อาสาสมัครมากขึ้น</p> <p>๒.อาสาสมัครเกิดความ เข้าใจตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และมองเห็นการ เปลี่ยนแปลงที่ตนเอง สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้</p>	<p>- พฤติกรรมการร่วม กิจกรรม</p> <p>- สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วม กิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ ออกแบบไว้</p> <p>- การเขียนบันทึกใบงาน</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักการ	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
	<p>เปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้</p> <p>๓. เพื่อให้อาสาสมัครมีทักษะในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล</p>			<p>เพิ่มเติมอะไรบ้างที่ทำให้หน้าที่ได้ตีมากขึ้น” โดยเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต</p> <p>๓. ผู้วิจัยแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกโจทย์และกระดาษ Flip Chart ให้แต่ละกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มละ ๑ แผ่น</p> <p>๔. ผู้วิจัยมอบหมายให้กลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็นในการถอดบทเรียน</p> <p><u>ประสบการณ์เดิม/มีความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น</u></p> <p><u>ถอดบทเรียนประสบการณ์เดิม</u></p> <p>ข้อ ๑ ตัวอย่างของอะไรบ้างที่ส่งเสริมความแข็งแกร่งทางใจ?</p> <p>I have -กัลยาณมิตร</p> <p>ข้อ ๒ ตัวอย่างของการเป็นคนเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร? I am-สติ</p> <p>ข้อ ๓ ตัวอย่างของความสามารถ ของคนในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างไร? I can-โยนิโสมนสิการ-สัมมาทฤษฎี</p> <p>๕. ผู้วิจัย ให้ตัวแทนนำเสนอกลุ่มใหญ่ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน</p>	<p>๓. อาสาสมัครมีทักษะในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล</p>	

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักการ	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
				กิจกรรมครั้งนี้ ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร ภาวนากับระฆังสติ		
ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสถานะ Self Examination						
กิจกรรมที่ ๖ “ฟังความ เชื่อมโยง” การบ้าน Wise Reflection/โยนิโสมนสิการ	เพื่อให้อาสาสมัครเห็นความสัมพันธ์ และเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลคนในชุมชน ที่ต้องประสานความร่วมมือของทุกภาคส่วนในชุมชน	Self Examination I Have, I Can	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	๑. ผู้วิจัยให้การบ้านอาสาสมัคร กลับไปทบทวนว่าได้ช่วยเอื้อเพื่อผู้คน คนที่เราประทับใจ ในการเอื้อเพื่อนั้นมีใครมาสนับสนุนส่งเสริมการทำงานของเรให้ประสบความสำเร็จนั้น ๒. ทำการจดบันทึก แล้วนำมาเสนอในเช้าของวันถัดไป ภาวนา ระฆังสติ	- เครือข่ายความร่วมมือ - I have	- พฤติกรรม การร่วมกิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วมกิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน
ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction						
กิจกรรมที่ ๗ Reflection การบ้าน/I Message/SQ /Self esteem	๑. เพื่อให้อาสาสมัคร เห็นคุณค่าของตนเอง และภาคภูมิใจในการทำงาน อสม. ๒. เพื่อให้อาสาสมัคร มีความรู้ความเข้าใจความจริงและความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้		๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓. เมตตาภาวนา	๑. ให้สมาชิกของกลุ่มเล่าการทำงาน อสม. ที่เราประทับใจ (ทบทวนกรณีที่ประทับใจ) ให้เพื่อนฟัง โดยแต่ละคนใช้เวลา ๕ นาที จนครบทุกคน ๒. FA ประจำกลุ่ม ตั้งคำถามถามต่อในประเด็นที่ ๒ ว่า “มีใครที่ส่งเสริมการทำงานให้สำเร็จ” โดยให้แต่ละคนได้มองย้อนกลับไปว่า ในวันนี้มีใครได้ช่วยเหลือการ	๑. อาสาสมัคร เห็นคุณค่าของตนเอง และภาคภูมิใจในการทำงาน อสม. ๒. อาสาสมัคร มีความรู้ความเข้าใจความจริงและความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้	- พฤติกรรม การร่วมกิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วมกิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักการ	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
				<p>ทำหน้าที่ของเราให้สำเร็จบ้าง</p> <p>๓. จากนั้น FA สรุบให้เข้าประเด็น เครือข่าย ๓ เครือข่าย ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัว - เครือข่ายภายในชุมชน - เครือข่ายภายนอกชุมชน <p>๔. สะท้อนและเขียนลงในกระดาษปริปรายาท</p> <p>๕. ท่านคิดอย่างไรกับคนกลุ่มนี้ (ครอบครัว-เครือข่ายภายใน-เครือข่ายภายนอก)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่านจะปฏิบัติกับคนกลุ่มนี้อย่างไร - ท่านจะสื่อสารกับคนกลุ่มนี้อย่างไร <p>๖. ให้สมาชิก อสม. แต่ละกลุ่มเลือกเรื่องที่ประทับใจมากที่สุดของกลุ่มเพื่อทำคลิป นำเสนอ ต่อไป</p>		
กิจกรรมที่ ๘ “เรื่องเล่าเร้าพลัง”	<p>๑. เพื่อให้อาสาสมัครค้นหาค้นหาและปัจจัยความสำเร็จจากเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า</p> <p>๒. เพื่อให้อาสาสมัครสามารถนำมาประยุกต์ใช้</p>	RQ และ SQ	<p>๑. สติ</p> <p>๒. โยนิโสมนสิการ</p> <p>๓. เมตตาภาวนา</p>	<p>๑. ทีมวิจัย นำเสนอ วิดีทัศน์ของ นพ.เดชา แซลลี่ ผอ. รพ. กะพ้อ จ.นราธิวาส (๑๗.๐๐ นาที) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานของ อสม.</p>	<p>๑.อาสาสมัครค้นหาบทเรียนและปัจจัยความสำเร็จจากเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า</p> <p>๒.อาสาสมัครสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการ</p>	<p>- พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม</p> <p>- สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วม</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักการ	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
	กับการสร้างความรู้และการทำงาน อสม. ของตนเอง			<p>๒. จากกลุ่มที่แบ่ง ๕ กลุ่ม เมื่อทำการคัดเลือกเรื่องในกลุ่มประทับใจและจำหน่ายเสนอผ่านการทำคลิปให้สมาชิก อสม. ช้อมการนำเสนอให้เป็นธรรมชาติ</p> <p>๓. บันทึกคลิปวิดีโอ ความยาวไม่เกิน ๓-๕ นาที โดยทีมวิจัยเป็นผู้บันทึก</p> <p>๔. จากนั้นนำคลิปที่บันทึกครบทั้ง ๕ กลุ่ม นำเสนอในห้อง</p> <p>๕. สมาชิก อสม. กลุ่มอื่นกล่าวชื่นชม คลิปของเพื่อนที่นำเสนอ</p> <p>๖. ทีมวิทยากรกลุ่มชื่นชมการทำงานที่เสียสละของอสม.</p>	สร้างความรู้ และการทำงาน อสม. ของตนเอง	<p>กิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ออกแบบไว้</p> <p>- การเขียนบันทึกใบงาน</p>
ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development						
กิจกรรมที่ ๙ “I plan” ส่งการบ้าน	เพื่อให้มีการวางแผนเตรียมการนำไปประยุกต์ใช้			<p>๑. ให้ อสม. ทำผังความเชื่อมโยงชีวิตและความสัมพันธ์ของบุคคลในชุมชน อสม ๑ คน ดูแลก็คนอย่างไร ..สัมพันธ์อย่างไรภาพแรกภาพเดิม</p> <p>จากนั้น เอาไปใช้ ภาพใหม่เป็นอย่างไร</p>	<p>- แผนผังความสัมพันธ์เดิม</p> <p>- แผนผังความสัมพันธ์ใหม่</p>	<p>- พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม</p> <p>- สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วมกิจกรรมตามที่ทีมวิจัยได้ออกแบบไว้</p> <p>- การเขียนบันทึกใบงาน</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	หลักจิตวิทยา	หลักการ	การดำเนินการ	ผลที่เกิด	ตัวชี้วัด
				<p>๒. แผนการปรับตัวเองให้สอดคล้องกับการทำงาน ยกสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วเราปรับตัวอย่างไร ... วางแผนจากสิ่งที่เป็นปัญหา แล้วเราไม่ก้าวผ่าน....</p> <p>๓. ฝึกสติอยู่กับลมหายใจ วันละ 5 นาที</p> <p>ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการให้อาสาสมัคร คนละ ๑ ชุด สำหรับ การฝึกต่ออีก ๒๑ วัน ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทสัจคุณ และภาวนากับระฆังสติ</p>		
กิจกรรมที่ ๑๐ “I do”	เพื่อให้มีการนำแผนไปลงมือปฏิบัติ	องค์ประกอบที่ ๖ คือ I do (ฉันทำ...) - มุ่งมั่นในงานที่ทำอยู่ จนกว่าจะสำเร็จ	๑. สติ ๒. โยนิโสมนสิการ ๓.เมตตาภาวนา	ลงมือปฏิบัติเป็นระยะเวลา ๑ เดือน	เกิดการทำกิจกรรม I Do	- พฤติกรรม การร่วมกิจกรรม - สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรม เช่น ความสนใจ การร่วมกิจกรรมตามที่มิวิจัยได้ออกแบบไว้ - การเขียนบันทึกใบงาน

จากตารางที่ ๔.๘ การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy

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

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

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

ขั้นที่ ๒ ฝึกลำจวนตนเอง Self Awareness

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

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

ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสถานะ Self Examination

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

ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction

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

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

ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development

กิจกรรมที่ ๙ “I plan” สั่งการบ้าน เพื่อให้มีการนำไปลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ ๑๐ “I do” เพื่อให้มีการนำไปลงมือปฏิบัติ

ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ในกิจกรรมแต่ละครั้ง จากแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ บูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หลักสติ โยนิโส มนสิการ และเมตตาภาวนา เป็นพุทธจิตวิทยานวัตกรรมยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีขั้นตอนการพัฒนาตนเองของ อสม. ๕ ขั้นตอน ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy ขั้นที่ ๒ ใฝ่สำรวจตนเอง Self Awareness ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสถานะ Self Examination ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development ดำเนินการกิจกรรม จำนวน ๑๐ กิจกรรม และบันทึกผลการประเมินทุกครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรม

๔.๒.๑ ผลการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ค่าความถี่ และร้อยละ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ ๔. ๗ แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = ๓๐)

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

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า ๘ ปี	๑๔	๔๖.๗๐
รวม	๓๐	๑๐๐.๐๐

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

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

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

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

๔.๒.๒ ผลการประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

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

ตารางที่ ๔.๑๐ ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

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

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีค่าไม่แตกต่างกันกับระยะติดตาม ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจน้อยกว่าในช่วงก่อนทดลองและหลังการทดลอง และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจมากกว่ากลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตาม อยู่ในระดับค่อนข้างจริง และพบผลเช่นเดียวในช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตารางที่ ๔.๘ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

เวลา	กลุ่ม	ระดับความเข้มแข็งทางใจ				
		n	\bar{x}	S.D.	t	Sig
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๕๒	๐.๒๙๕	๑.๙๘๐	๐.๐๕๗
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๕๔	๐.๑๙๒		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๙๘	๐.๑๗๑	-๘.๙๘๔*	๐.๐๐๐
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๕๒	๐.๒๒๑		
ระยะติดตาม	กลุ่มทดลอง	๓๐	๒.๙๙	๐.๑๗๗	-๙.๘๘๗*	๐.๐๐๐
	กลุ่มควบคุม	๓๐	๒.๔๙	๐.๒๐๖		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันที และในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .๐๕$)

ตารางที่ ๔.๑๒ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจระหว่างกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

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

จากตารางที่ ๔.๑๒ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๖๓.๗๔๔$, $Sig. = .๐๐๑$) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$)

ตารางที่ ๔.๑๓ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี Bonferroni

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

จากตารางที่ ๔.๑๒ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของแต่ละช่วงเวลาในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < .๐๕$) ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนทดลองกับระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) และ ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจหลังทดลองกับระยะติดตามไม่แตกต่างกัน ($p < .๐๕$)

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

โดยสรุป

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

๒. ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$)

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

๔.๒.๓ ผลการประเมินระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

การประเมินระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ จำนวน ๓๐ คน

ตารางที่ ๔.๑๔ ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง ภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

เวลา	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	\bar{X}	SD	ระดับ	\bar{X}	SD	ระดับ
ก่อนทดลอง	๓.๔๘	๐.๓๘๑	เห็นด้วยมาก	๓.๔๖	๐.๑๔๓	เห็นด้วยมาก
หลังทดลอง	๔.๔๖	๐.๑๔๗	เห็นด้วยมากที่สุด	๓.๔๖	๐.๑๔๓	เห็นด้วยมาก
ระยะติดตาม	๔.๔๒	๐.๑๓๙	เห็นด้วยมากที่สุด	๓.๔๗	๐.๑๔๒	เห็นด้วยมาก

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนและระยะติดตาม ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงระยะติดตาม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธมากกว่าในช่วงก่อนและหลังทดลอง

และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธมากกว่ากลุ่มควบคุมในทั้ง ๓ ช่วงเวลา โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธในช่วงหลังการทดลอง และระยะติดตาม อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด และส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธอยู่ในระดับเห็นด้วยมากในทั้ง ๓ ช่วงเวลา

ตารางที่ ๔.๑๕ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธในภาพรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

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

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันทีและในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .๐๕$)

ตารางที่ ๔.๑๖ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธระหว่างกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล หลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม(group)	๑๔.๗๑๔	๑	๗.๓๕๗	๑๗๓.๘๕๒	<๐.๐๑*
ภายในกลุ่ม(time)	๒.๔๕๔	๒๙	๐.๐๘๒		

จากตารางที่ ๔.๑๖ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๑๗๓.๘๕๒$, $Sig. = .๐๐๐$) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$)

ตารางที่ ๔.๑๗ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผล ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี Bonferroni

เวลา	ระยะ	Mean-difference	SE	p-value
------	------	-----------------	----	---------

ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	-๐.๘๗๔	๐.๐๖๕	<๐.๐๐๑*
	ระยะติดตาม	-๐.๘๔๐	๐.๐๖๕	<๐.๐๐๑**
หลังทดลอง	ระยะติดตาม	๐.๐๓๔	๐.๐๐๘	๐.๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๗ เมื่อทดสอบความ แตกต่างรายคู่ของแต่ละช่วงเวลาในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง ภายหลังกการทดลอง และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนทดลองกับหลังทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนทดลองกับระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธหลังทดลองกับระยะติดตามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .๐๕$)

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ สมมติฐาน ๒ คือ ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมมีคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และเป็นไปตามสมมติฐาน ๓ คือ หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างกัน

โดยสรุป

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

๒. ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .๐๕$)

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

๔.๒.๔ ข้อมูลเชิงคุณภาพ

หลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมพุทธนวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่มีวิจัยได้มีกิจกรรม แบบฝึกหัด I Plan และ I Do โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรม ปฏิบัติต่อเนื่องเป็นระยะเวลา ๓๐ วัน

๑. การฝึกสติเพื่อความสงบร่มเย็นของจิตใจอย่างต่อเนื่อง ขอให้ท่านได้ใช้เวลากับลมหายใจของตัวเองอย่างสม่ำเสมอโดยฝึกอยู่กับลมหายใจของตนเอง วันละ ๕ นาที และสังเกตตนเองและบันทึก ในหัวข้อต่อไปนี้ ๑) ท่านรับรู้การฝึกอยู่กับลมหายใจของตนเองอย่างไรบ้าง ๒) ภาวะใจของตนเองเป็นอย่างไรในตอนฝึก ๓) หากเพิ่มเวลาในการฝึก ให้จดบันทึกด้วยว่า ในวันนี้ท่านใช้เวลาในการฝึกอยู่กับลมหายใจของตนเองเป็นเวลากี่นาที และในแต่ละวัน ท่านฝึกกี่ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนผลการฝึกปฏิบัติของตนเอง ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ตอนแรกก็รู้สึกอึดอัดมาก และไม่สามารถมีสมาธิได้ในเวลา ๕ นาที ก็ทำอยู่หลายวันกว่าจะได้จริงๆ แต่พอได้จริงๆ แล้ว ก็ทำได้เลยนะ คือมันสามารถเป็นสมาธิได้เลย และก็ไม่มีรู้สึกอึดอัดใน

การทำเลย ตอนนี้ก็ยังเอามาใช้ แรกๆ ก็ทำตามที่อาจารย์บอก แต่ ๕ นาที ก็รู้สึกว่ามัน แต่ใจมันเบาสบายนะ ไม่อึดอัดเลย และก็รู้สึกดีมาก ๆ และก็สามารถทำได้นานขึ้น ตอนนี้ก็ได้มากกว่า ๒๐ นาที แต่ก็ได้ไม่ทำทุกวันนะช่วงหลัง เพราะว่าบางที่มีงานหรือเหนื่อยก็จะนอนเลย แต่ก็พยายามที่จะฝึกอย่างที่อาจารย์บอก”^๑

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

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

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

“ก็ฝึกเป็นบางครั้ง เพราะไม่ค่อยมีเวลา ทำแล้วรู้สึกสบายดี ฝึก วันละ ๑ ครั้งเท่านั้น”^๕

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

^๑ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๒ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๓ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๔ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๔ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๕ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๕ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๖ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

“ได้รับรู้การหายใจเข้าออกแบบลึกๆ และผ่อนออกแบบยาวๆ รู้สึกถึงความโล่งสมองได้ ผ่อนคลาย ได้ผ่อนคลายสมองของเราและรู้สึกถึงการไหลเวียนของเลือด และเลือดไหลเวียนดี ที่รู้สึก คือ รู้สึกถึงใจของตัวเองได้รับออกซิเจน และการเต้นของหัวใจของตัวเอง ว่ามันดีขึ้น สมองได้เปิดแบบ ที่ไม่มีอะไรที่มันหนักๆ มาสูมเอาไว้ เหมือนก่อนการฝึกลมหายใจ ในการฝึกส่วนมากก็จะฝึกตอนก่อนนอน ประมาณ ๑๕ นาที ตอนแรกก็ ๕ นาทีนะ แต่พอทำได้แล้วมันดี ก็ทำต่อตอนนี้ได้ ๑๕ นาที ทำ ๓ วันต่ออาทิตย์เลย และตอนก่อนนอนก่อนที่จะหลับก็นอนฝึกลมหายใจทุกคืน แล้วหลับไปเลย โดยที่เราก็มารู้ว่ากี่นาที”^๗

“ทำเป็นบางวัน มันยุ่งมากกว่าจะเสร็จงานบ้าน ทำแล้วใจมันสงบลง มีสมาธิมากขึ้น”^๘

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

“ในตอนที่ฝึกรู้สึกโล่งสบาย เริ่มแรกตอนที่ทำลมหายใจเหมือนไม่สิ้นตลอดแต่พอเริ่มทำไป ก็เริ่มช้า และนิ่งขึ้น ในการฝึกเริ่มฝึกจาก ๕ นาที แล้วก็เพิ่มไปเรื่อยๆ แต่ไม่ได้จดนะคะว่าได้กี่นาที แต่ ละครวันฝึก ๔ ครั้ง”^{๑๐}

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

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

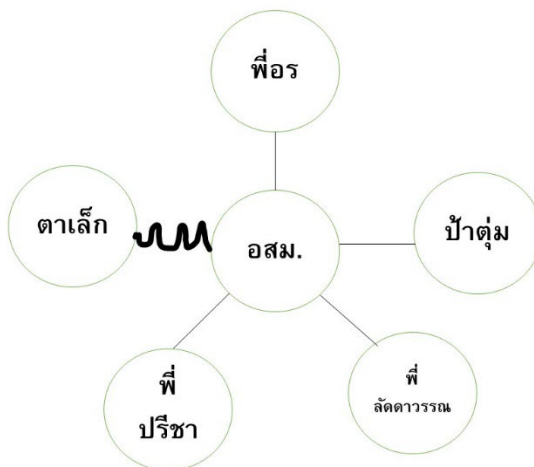
^๗ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๘ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๘ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๙ ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๙ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

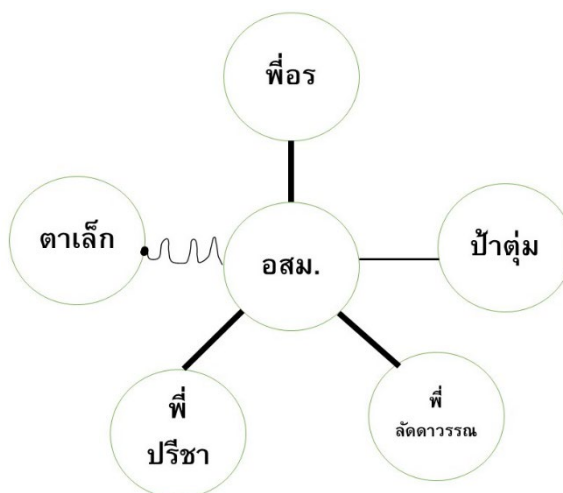
^{๑๐} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๐ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๑๑} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗



รูปภาพที่ ๔.๑ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๑ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๐

“สัมพันธ์ภาพของป่ากับตาเล็กไม่ค่อยจะดี ในที่นี้คือ เข้าไม่ให้ความร่วมมือ ใดๆ กับกิจกรรม อสม.ของเราเลย ไม่ว่าจะทำอะไร เค้าก็ไม่สนใจ กับพื๋อ ก็พอไปได้ ป่าตุ่ม พื๋อปรีชา และพื๋อลัดดาวรรณก็เหมือนกัน”^{๑๒}

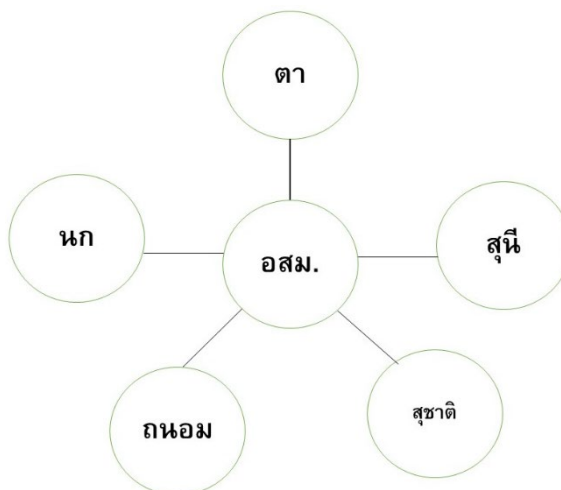


รูปภาพที่ ๔.๒ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๒ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๐

“สัมพันธ์ภาพของป่ากับตาเล็กก็ดีขึ้นบ้าง ป่าก็ใช้วิธีการต่างๆ ที่อาจารย์ให้ไปเอาไปใช้กับตาเล็ก เช่น เรารู้แล้วเราเป็นหนู ตาเล็กเป็นหมี เค้ต้องการข้อมูล เราก็เตรียมข้อมูลไปเวลาที่ไปบ้านตาเล็ก พอลองทำเค้ก็ดีขึ้นนะ แต่ก็ยังไม่สามารถทำได้มากนัก ต้องค่อยเป็นค่อยไป กับพื๋อ ก็สามารถเข้าไปดูแล และเขาก็เข้าใจและนำไปปฏิบัติตามทุกอย่าง และข่าวสารที่แจ้งไป กับป่าตุ่มพูดคุนกันได้ดี น่ารักมาก มีอะไรเขาก็ถามและฟังข่าวคราวของเราตลอด เขาให้ความร่วมมือดี พื๋อลัดดาวรรณ มีข่าวคราวอะไรไปแจ้งไปบอก เขารับฟังและปฏิบัติตาม สงสัยเขาก็ถาม อันไหนรู้ก็บอกไป

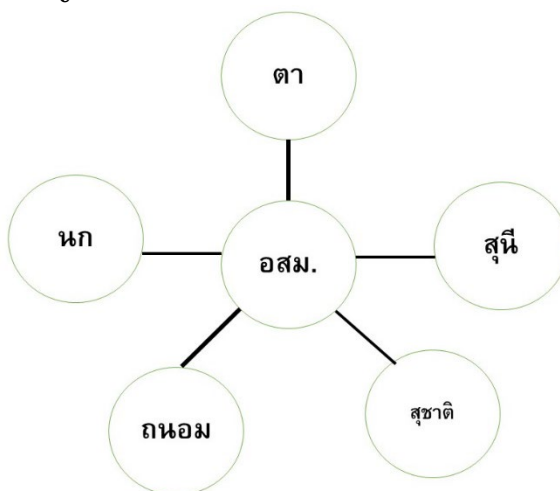
^{๑๒} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๐ (ก่อนเข้าอบรม) วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

อันไหนไม่รู้ก็หาข้อมูลมาให้ ส่วนที่ปรึกษา คนนี้ก็น่ารัก ให้ความร่วมมือทุกอย่าง แจ้งข่าวอะไรไปก็ ยอมรับและทำตาม ที่บอกไป”^{๑๓}



รูปภาพที่ ๔.๓ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๓ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗

“ก่อนเข้าร่วมอบรม สัมพันธภาพของคนที่เราทำงานด้วยกันเป็นไปแบบราบรื่น แต่ไม่ได้มากนัก เค้าไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรานัก”^{๑๔}



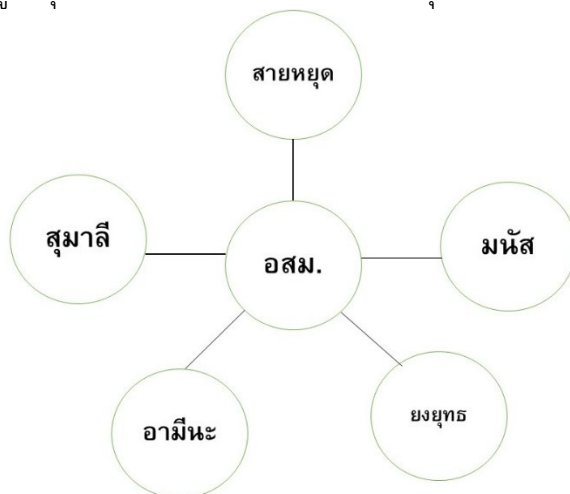
รูปภาพที่ ๔.๔ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๔ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗

“หลังจากที่อบรมในโครงการแล้ว ก็เอาที่อาจารย์สอนไปใช้ ครอบครัวตา เราแนะนำเขาไปพบหมอ ได้ผลลัพธ์คือเขาก็เข้าหาหมอตตามที่เราบอก ครอบครัวหนก เรออนะนำเขาให้เขาล้างอ่างน้ำที่ไว้ให้สุนัขกิน เขาก็ให้ความร่วมมืออย่างดี ครอบครัวถนอม ให้เขพบหมอตตามนัด เขาก็ทำตามที่เรา

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

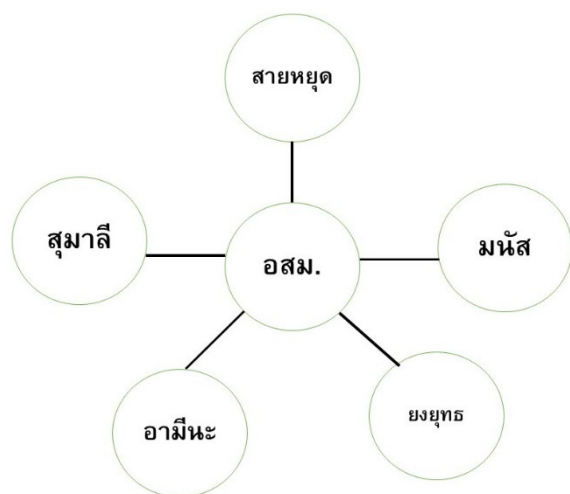
^{๑๔} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๗ (ก่อนเข้าอบรม) วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

บอก ครอบครัวเราแนะนำเขาให้เขาใส่ทรายกันยุ่ง เขาก็ให้ความร่วมมือกับเราอย่างดี ครอบครัว
 สุนี เราแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพเขาก็ให้ความร่วมมือกับเราทุกเรื่อง”^{๑๕}



รูปภาพที่ ๔.๕ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๕ ก่อนเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๘

“ความสัมพันธ์กับคนที่เราดูแล ก็เป็นไปแบบธรรมดา ทั้งสุนาลี สายหยุด มนัส อามีนะ
 และยงยุทธนา”^{๑๖}



รูปภาพที่ ๔.๖ แผนผังความสัมพันธ์ที่ ๖ หลังเข้ารับการอบรมของ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๘

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

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

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

ว่าเค้าหุ่ไม่ตีแต่ทำไมไม่รู้แบบนี้ก็ไม่รู้ ตอนนี่ก็ค่อยๆ อธิบายให้เขาฟัง ซ้ำๆ เราเป็นหนู เราก็พูดเร็วฟังชัด แต่เราก็เอามาปรับของเราแล้ว เค้าก็ฟังได้รู้เรื่องขึ้น ครอบครัวสุมาลี ก็เอาสมาธิที่อาจารย์สอนมาสอนเขาต่อ ให้เขาสงบนิ่ง สงบใจดี ก็ได้ผลดี อามีนะ ก็เอาสัตว์มาจับเขานะ เออ...เขา เป็นกระตังชอบความชัดเจน เราเป็นหนู พูดอ้อมไปอ้อมมาเขาก็ไม่เข้าไป ไม่ถูกใจก็พูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง แต่ก็ไม่มีปัญหากันนะ พอเรียนแล้ว อาจารย์ให้ลองเอามาปรับใช้ ก็ปรับตัวเราเองนี่แหละ ก็เวลาไปบ้านนี่ก็พูดชัดเจน ไปเลย ไม่อ้อมไปอ้อมมา เค้าก็รับฟังและทำตามเรตินะ ส่วนนงยุทธ นี่จริงๆ ก็เข้ากันได้นะ แต่ลองเอาสัตว์มาจับดู อ้อ เขาเป็นอินทรี อาจารย์บอกว่าเค้ารักอิสระ อย่าไปจ้ำจี้จ๊าไซเขามาก มีน้ำเมื่อก่อน เราก็อยากให้ใส่ทรายกันยุ่ง ก็ไปจ้ำจี้จ๊าไซให้คว่าภาชนะที่มีน้ำขัง ไปบอกให้ทำนั้นนี่โน่น ดูเขาก็ฟังนะ แต่ยังไม่ทำ ตอนนี่รู้แล้ว บอกแล้วค่อยมาดูผลว่าเขาจะทำไหม เออ...เขาทำเอง ดีจังนะ สัตว์ 4 ตัวนี้ ก็บมน์ส เป็นหมี นะ จะพูดอะไรกับเขาก็ต้องเตรียมข้อมูลให้พร้อม ใช้ได้ดีเลยขอบคุณอาจารย์มากๆ”^{๑๓๗}

๓. หลังจากที่ได้อบรมจากโครงการไปแล้ว สิ่งที่ทำนได้นำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มเติมเพื่อ ให้เกิดประโยชน์กับเขามากที่สุด ดังคำบอกเล่าของผู้เข้ารับการอบรมดังนี้

“ครอบครัวพี่แป้ว สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจมากขึ้น ครอบครัวพี่พัด สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นคือ ฟังเหมือนกันเป็นบางอย่าง ครอบครัว พี่จิม สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจ ครอบครัว เล็ก สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจ ครอบครัว พี่ณี สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจ”^{๑๓๘}

“ครอบครัวนิต สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการนำเอาขวดน้ำมาใช้เป็นเครื่องออกกำลังกาย ผลที่เกิดขึ้น เขามีกำลังมากขึ้นจากที่ไม่มีแรงก่ดีขึ้น ครอบครัวป่าติ่ม สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือ ใส่ใจ เอาไม้ไผ่มาทำเป็นไม้เท้า ผลที่เกิดขึ้นคือ เขาเดินสะดวกขึ้น ครอบครัว ป้าบุญเทียน สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ และเอาไม้ไผ่มาผูกทำราวให้จับเดิน ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจและเขาพยุงตัวได้มากขึ้น ครอบครัว สมพิศ สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ เอาผ้าที่มีอยู่แล้วมาทำเป็นปลอกเพื่อพยุงขา ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจและเดินได้ดีขึ้น”^{๑๓๙}

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

^{๑๓๗} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๘ (หลังเข้าอบรม) วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

^{๑๓๘} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๕ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

^{๑๓๙} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๓๐ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับมีมิตรภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น ครอบครัวนพดลมีความไว้วางใจมากขึ้น ครอบครัวป่าม๊ก สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการทักทาย พูดคุย แนะนำ ใส่ใจ ผลที่เกิดขึ้นได้รับความไว้วางใจจากที่เคยทักเขา แต่ตอนนี้เขาทักเราบ้าง และก็เล่าเรื่องครอบครัวให้เราฟัง ครอบครัว ป่าแจ้ว สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้คือการรู้จักอดทนอดกลั้น ไม่ใส่อารมณ์ ผลที่เกิดขึ้นเขายอมรับเรามากขึ้น”

๒๐

๔. สำรวจตนเองในการทำหน้าที่ อสม. โดยการพิจารณาว่ามีสถานการณ์ใดบ้างที่ท่านลงมือปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจช่วยเหลือผู้คนแล้ว ประสบผลสำเร็จดี เพราะอะไร และสถานการณ์ที่ไม่สามารถดำเนินลุกลงไปได้ เพราะอะไร และท่านมีแนวทางในการดำเนินงานเพิ่มเติมอะไรบ้าง ดังคำบอกเล่าของผู้เข้ารับการอบรมดังนี้

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

“ต้องบอกก่อนว่า เมื่อก่อนทำแล้วเค้าไม่ใส่ใจเราไม่สนใจเรา แต่พออบรมแล้วก็ลองไปใหม่บอกให้ลูกลูกเล็ก ให้เอาลูกเล็กออกมาเดินบ้างเพราะแกเดินได้ แต่ลูกเค้ากลัวแกล้ม พอเราพูดด้วยข้อมูล หรือว่าเราใจเย็นลงไม่รู้ ลูกเค้าก็ฟังเรานะ เค้าก็พาแกออกมาเดินช่วงเย็นๆ อันนี้รู้สึกดีเลย เพราะตาเล็กแกจะดูขามีกำลัง แต่ที่ทำไมไม่ได้ก็เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เรื่องคว่ำภาชนะยุ่งลายนี้แหละ เหมือนเค้ารำคาญเรา ก็ต้องเอาไปหลายๆคนช่วยกันพูด น่าจะทำได้”^{๒๑}

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

“เคล็ดลับก็ทำสำเร็จทุกเคส เพราะว่าไม่ได้หนักอะไร ที่หนักมีคนเดียวคือ ป่าชุ่มแกติดเตียง เราก็เอาแพมเพิสไปให้ เราก็พูดจาดี สอนให้แกทำสมาธิ นอนอยู่ก็ทำได้ ลูกเขาก็อยอมรับนะ และทำตามเราด้วย ป่าก็มีความสุขมากขึ้น เท่าที่สังเกตดูนะ”^{๒๓}

^{๒๐} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๑} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗




^{๒๒} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๓} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๑๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๔} ผู้เข้าร่วมอบรม คนที่ ๒๒ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

“อสม. เราทำทุกอย่างบางคนฟังก็ฟังยอมรับเรา บางคนก็ไม่ยอมรับเลย ขนาดไปพูดนี้เรื่องตัวเองแท้ๆ ไม่สนใจ เช่นลูกน้ำยุงลายก็เพื่อทุกคนบนเกาะ แต่ไม่สนใจไม่เข้าใจเลย ก็ต้องเอาแบบอาจารย์บอก เอาสัตว์ตัวอื่นไปด้วย เอาเพื่อนไปด้วยจะดีขึ้น”^{๒๕}

๕. จากการสะท้อนผ่านกลุ่มไลน์ของ อสม. พบการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงดังนี้

“Good morning everyone ค่ะ พี่อจเข้านี้มา สวัสดีทุก ท่านค่ะ พาลูกหลานมา ทะเลก่อนเปิด เทอมค่ะ ได้ ใช้ คำ ว่า อะไร ๆ ก็ ดี ไป หมดค่ะ อยู่ กับ ตัวเอง เป็นช่วงๆค่ะ และไหนๆก็ไหนๆ พี่อจ จำ ใส่ใจเสมอ พา หมี่, อินทรี,หนู,กระทิง มา ใช้ กับ ทุก สถานการณ์ ค่ะ แต่ ที่เพิ่ม มา มีลิงด้วย ค่ะเด็กๆอีก สามคน สนุก กันมาก ค่ะ ขอ อีกครั้ง นะค่ะ ไหนๆก็ไหนๆค่ะ. Have a nice day    ค่ะ”^{๒๖}

๖. หลังจากการเข้าร่วมอบรม ได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในระยะติดตามผลพบการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ดังนี้

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

มีความภาคภูมิใจในการทำงาน อสม.

“ในการทำงาน อสม. สิ่งที่สำคัญ ต้องใช้ความอดทน ทั้งกับตัวเอง และคนที่เราทำงานด้วย ถ้ามว่าภาคภูมิใจใหม่ ภาคภูมิใจมากๆ เพราะงานนี้เป็นงาน จิตอาสา ที่เราทำด้วยใจจริงๆ อยากให้คนในชุมชนมีความสุขทั้งกาย และใจ เมื่อทำแล้วเราก็ภูมิใจ รักมากๆ งาน อสม.”^{๒๗}

“คุณหมอไว้ใจเรา มอบหมายงานให้เราทำ เราก็ภาคภูมิใจ เค้านั่นใจว่าเราทำได้ เราก็ภาคภูมิใจในการทำงานมากๆ”^{๒๘}

“ภูมิใจจากที่เป็นคนธรรมดา ตอนนี้เป็นคนไม่ธรรมดาแล้วค่ะ มีความรู้เพิ่มเติมมามาก เราได้รู้เรื่องสุขภาพ การใช้ชีวิตของเรา ได้พบปะผู้คนทำให้เราได้พบเจอกับสิ่งที่ดีๆ การทำงาน อสม. ทำให้พี่อจมีความสุข เมื่อก่อนไม่กล้าพูดกับคน แต่เดี๋ยวนี้พี่อจเปลี่ยนไป พี่เข้าใจพุทธวัฒนธรรมด้วย ทำให้เรียนรู้เรื่องการอยู่ร่วมกัน และได้ดูแลกันเอามาผาสานกันทั้งพุทธและอิสลาม ทางพุทธไม่ค่อยเข้า แต่ก็มีความคล้ายกันมาก คือสอนให้เป็นดี”^{๒๙}

^{๒๕} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๒๙ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๖} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๗} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๔ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๘} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๒๙} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๔ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

“ภูมิใจที่ได้มาทำงาน อสม. มีความรู้ได้มาช่วยคนในชุมชน เวลาได้ช่วยคนเราก็ภูมิใจมาก”^{๓๐}

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

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

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

ทำงานด้วยความเป็นจิตอาสา

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

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

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

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

สิ่งที่ได้จากการอบรมและนำไปปรับใช้

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

^{๓๑} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๐ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๒} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๓} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๔} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๕} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๕ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๖} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๒ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๗} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

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

“ได้เลือกนกอินทรีคะ ชอบอิสระ มองไกล ๆ บางทีความอิสระส่วนตัวบางครั้ง ต้อง ผสมผสานเอาหนูมาด้วยคะ เพื่อจะได้ไปด้วยดีใน การทำงาน ใจก็เย็นมากขึ้น ไม่ใจร้อน ค่ะ คำว่า ” สติกับลมหายใจ ” ก็ได้นำมาใช้กับตัว เอง ตั้งแต่การได้เข้าอบรมในครั้งนี้อย่างยิ่ง ส่วนการทำงาน ก็คิดว่าเจอหลายๆ แบบ ปกติแล้วพี่เป็นคนทักทาย&ยิ้มเสมอ พอได้รับความรู้เพิ่มก็ยิ้มเลยคะ ขอขอบคุณอย่างสูง ค่ะ”^{๓๙}

“เอามาใช้ที่บ้าน มีลูกชายมีหลาน ปกติเราห่วงมาก และเค้าจะมองว่าเรายุ่งกับเค้ามาก เกินไป พอได้มาเรียนรู้เราก็สามารถเอามาใช้ได้ โดยเอาหลักธรรมที่ทางอาจารย์ได้สอน มาใช้ และก็ เอาสัตว์ ๔ ทิศ มาลองประเมินกับคนในบ้าน ก็รู้ว่าลูกน่าจะเป็นกระทิง เค้าจะเข้มงวด ชัดเจน เราลอง ประเมินตัวเอง เราเป็นหนู ก็เลยเอามาปรับทำที่ กับลูกและหลานดีขึ้นมา เราก็เปลี่ยนวิธีการเข้าไป หา เข้าไปคุย เมื่อก่อนขึ้นน้อยใจ แต่พอเรียนมาก็เข้าใจมากขึ้น และไม่คาดหวังกับสิ่งที่ทำหรือให้กับลูก และหลาน ตอนนี้ไม่น้อยใจแล้ว และไม่คิดมากแล้วด้วย เกิดจากสิ่งที่ได้มาอบรมกับอาจารย์และทีม พระอาจารย์จริงๆ”^{๔๐}

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

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

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

^{๓๘} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๓๙} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๔ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๐} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๑} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๒} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๘ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๓} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๙ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

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

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

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

“อบรมกับทีมงานอาจารย์ มีประโยชน์มากค่ะ โดยเฉพาะสัตว์ ๔ ทิศ ที่สามารถเอามาปรับใช้ในชุมชนได้จริงค่ะ อยากให้มีโครงการดี ๆ แบบนี้อีกค่ะ และที่สำคัญการฝึกสมาธิ ที่มีหลายรูปแบบทำให้เราสามารถเลือกมาใช้ได้ในแบบที่เราถนัด หรือเหมาะสมกับเรา”^{๔๗}

“สิ่งที่ได้รับมาก็ตรงกับนกอินทรีก็ได้เอาไปใช้ เราก็เอาลักษณะของหนูมาใช้ ที่เป็นความ ออมชอม เอามาใช้กับตัวเองและครอบครัว และคนใกล้ชิด มาวันหนึ่งเราไปเยี่ยมผู้ป่วยติดบ้าน เค้าตั้ง ไม่ยอมไป ป่าก็เอาทั้งอินทรี และหนู มาพูดโน้มน้าว กว่า ๒ ชั่วโมงเลย จนเค้าไป และเมื่อไปแล้วเราก็มาดูแลต่ออีก ไม่ว่าจะเรื่องยา หรือเรื่องการดูแลที่บ้าน ที่อาจารย์มาอบรมเราได้ความรู้มากๆ เราสามารถให้คำแนะนำทุกคนได้ ขอขอบคุณมากๆ ที่ได้ให้สัตว์ทั้ง ๔ มาให้เราเลือก เราสามารถนำไปใช้ได้จริง”^{๔๘}

^{๔๔} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๐ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๕} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๖} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๔ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๗} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^{๔๘} ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

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

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการอบรม

“อารมณ์เคยร้อน ก็เย็นลงพยายามคิดก่อนพูด ทำใจเป็นกลาง รับฟังเพื่อนพูดคุย สนุก ขำขันบ้าง บางเวลา และจะทำงานได้ตลอดเวลา โดยไม่คิดมากกินได้ นอนหลับ เราจะไม่เอากระโทงมาใส่ใจ เอาใจเขามาใส่ใจเราให้มากขึ้นก่อนพูดจะไม่เปลี่ยนคนรอบข้าง จะไม่ยอมได้ของคนอื่นมาเป็นของๆเราและเอื้อเฟื้อคนที่ด้อยกว่าเรา ให้ในสิ่งที่ให้ได้ อะไรที่เป็นบุญและเราทำได้ก็จะสะสมบุญนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดบุญ”^๒

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

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

“ผลการเปลี่ยนแปลง ทำให้รู้จักคนมากขึ้น มีการพูดคุย ทักทาย ถามสารทุกข์สุกดิบกันมากขึ้น เดี่ยวนี้เสมือนเป็นแหล่งข่าวแล้วค่ะ”^๕

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

^๑ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๒ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๒ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๓ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๕ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๔ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๖ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๕ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

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

“ตอนนี้ ใจไม่ร้อนอารมณ์เย็นลง เอาสัตว์ประจำตัวเอง กระทบ ไร่ทางๆแล้วคะ ตอนนี้ จะเอา*หนู*มาแทรกแซงเยอะขึ้น บางทีก็มีหลุดบ้าง แต่ก็น้อยลงคะ และช่วงนี้ ได้พยายามนับ ๑ ถึง ๑๐๐ และกำหนดลมหายใจเข้าออก นอนหลับสบาย ไม่คิดมาก เข้ากับผู้คนได้ดี ยิ้มและทักทายทุกครั้ง เคยมีคนไม่เคยพูดคุยกันมาก่อน เขาไม่ยิ้มและหน้าไม่รับแขก แต่ตอนนี้เขายิ้มและทักทายกันคะ ดีใจมากเลยคะ ที่ทำให้เขายิ้ม และพูดคุยกับเราได้ การยิ้มและการทักทาย สวัสดิ์ ชนะใจได้หมดจริงๆ ค่ะ”^๗

๔.๔ การพัฒนาเครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

เครื่องมือที่ใช้ในวัตถุประสงค์นี้เป็นนำข้อมูลจากการฝึกอบรมจากวัตถุประสงค์ข้อ ๑ และ ๒ มาใช้ต่อยอดในกระบวนการ

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

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

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

(๓) ประชุมทีมผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย เพื่อคัดเลือกภาคีเครือข่ายในระยะแรกของการลงนามทำความร่วมมือในการทำงาน อสม. ในพื้นที่ร่วมกัน

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

^๖ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๓ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

^๗ ผู้เข้าร่วมอบรมคนที่ ๑๗ วันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

(๕) การประชุมการสร้างเครือข่ายการยกระดับใจโดยชุมชน เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเครือข่ายเครือข่ายการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยชุมชน และทำการบันทึกข้อตกลงความร่วมมือจำนวน ๑๐ หน่วยงานในการขับเคลื่อนการทำงานพุทธจิตวิद्याนวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ดังภาพ



บันทึกข้อตกลงความร่วมมือ

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

๑. โครงการวิจัยพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ หัวหน้าโครงการวิจัย
๒. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยพระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, รศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
๓. กลุ่มอาสาสมัครธรรม โดย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, ผศ.ดร. ประธานกลุ่มอาสาสมัครธรรม
๔. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปากเกร็ด โดยนายสำเริง ปานปิ่น สาธารณสุขอำเภอปากเกร็ด
๕. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด โดยนางนริศรา ทะแดง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด
๖. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลาลูก โดยนายสนั่น ผันโพธิ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลาลูก
๗. องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด โดยนายสมชาย ทัดซัง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด
๘. นายเสกสรรค์ สุขทอง กำนันตำบลเกาะเกร็ด
๙. นางโลมลักษณ์ ตูมณี ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด
๑๐. นางมะลิวัลย์ ขาวด่อน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลาลูก

ซึ่งต่อไปในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้จะเรียกว่า “หน่วยงานทั้งสิบ”

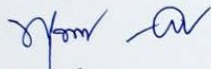
โดยที่หน่วยงานทั้งสิบได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมศักยภาพของกลุ่มคนทำงานอาสาสมัครในชุมชน (อสม.) ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความร่วมมือด้านต่างๆ เป็นไปด้วยความเกื้อกูลและสนับสนุนส่งเสริมซึ่งกันและกันด้วยความเสมอภาคตามอำนาจหน้าที่และความสมัครใจของแต่ละฝ่าย หน่วยงานทั้งสิบหน่วยจึงได้ตกลงความร่วมมือ โดยมีขอบเขตความร่วมมือดังนี้

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

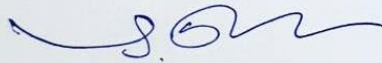
บันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้ มีผลตั้งแต่วันลงนามร่วมกันเป็นต้นไป โดยมีระยะเวลาความร่วมมือ ๕ (ห้า) ปี หากหน่วยงานทั้งสองฝ่ายประสงค์จะให้มีการทบทวนเพื่อปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมบันทึกข้อตกลงความร่วมมือให้หน่วยงานฝ่ายที่มีความประสงค์มีหนังสือแจ้งให้หน่วยงานอีกเก้าหน่วยงานทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่า ๖๐ วัน (หกสิบวัน)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

การยกเลิกบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ให้หน่วยงานที่มีความประสงค์จะยกเลิกบันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้ มีหนังสือแจ้งให้หน่วยงานอีกเก้าหน่วยงานทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่า ๖๐ วัน (หกสิบวัน) การยกเลิกความร่วมมือภายใต้บันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้ไม่ว่ากรณีใดๆ ไม่มีผลให้ต้องยกเลิกกิจกรรมที่ได้ดำเนินไปแล้ว หรืออยู่ระหว่างการดำเนินงานภายใต้ข้อตกลงความร่วมมือนี้

บันทึกข้อตกลงความร่วมมือนี้ จัดทำขึ้นเป็นสิบฉบับ มีข้อความถูกต้องตรงกัน หน่วยงานทั้งสองฝ่ายได้อ่านและเข้าใจข้อความโดยละเอียดแล้ว เห็นว่าตรงตามเจตนารมณ์ทุกประการ จึงลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน และต่างฝ่ายต่างถือไว้ฝ่ายละฉบับ



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



(พระมหาสุเทพ สุทธิญาณโณ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)
ประธานกลุ่มอาสาสมัครธรรม



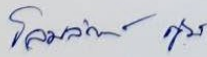
(นางนริสรา ทะแดง)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด



(นายสมชาย ทัดช้าง)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเกร็ด



(นางโลมลักษณ์ ตุ่มณี)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะเกร็ด



(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, รศ.ดร.)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



(นายสำเริง ปานปิ่น)

สาธารณสุขอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี



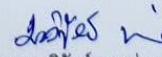
(นายสนั่น ผันโพธิ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลาลูก



(นายเสกสรรค์ สุขทอง)

กำนันตำบลเกาะเกร็ด



(นางมะลิวัลย์ ขาวต่อน)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดศาลาลูก

๔.๕ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ

๔.๕.๑ ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เข้าร่วมกิจกรรม

๑) รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

(๑) การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยยึดผู้เข้ารับการอบรมเป็นหลัก หรือเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ ทั้งนี้ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกกระบวนการพัฒนาชุดฝึกอบรมตามแนวคิดของ Boyle, ๑๙๘๑ เนื่องจากองค์ประกอบในการพัฒนาชุดฝึกอบรม มีการกล่าวถึง การมีส่วนร่วมของกลุ่มบุคคลเป้าหมายในกระบวนการจัดการอบรมที่สำคัญ ซึ่งผู้จัดทำชุดฝึกอบรมต้องนำมาพิจารณาในการตัดสินใจในการกำหนดการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายในกิจกรรม ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นเพียงผู้ได้รับความรู้ และเป็นผู้ได้รับการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของกระบวนการที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ผู้จัดกระบวนการจะต้องรับผิดชอบในการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน ผู้สอนมีบทบาทในการสนับสนุน กระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

(๒) การพัฒนาการยกระดับใจ ใช้การสังเคราะห์เนื้อหารวมทั้งหลักเมตตาภาวนา หลักโยนิโสมนสิการ (หลักทางพระพุทธศาสนา) และแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ รวมทั้งสิ้นกิจกรรม ๑๐ กิจกรรม

(๓) กิจกรรมการเรียนรู้ของชุดฝึกอบรม ใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ และ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ครบถ้วน

(๔) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มแบบมีส่วนร่วม เริ่มจากการรับรู้ปัญหา จากนั้นสะท้อนความคิด แล้วเกิดการสร้างความรู้ใหม่ และลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนครบเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน ซึ่งผู้เรียนจะเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม

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

๑) ด้านเทคนิควิธีการสอนมีความหลากหลาย และให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วมสร้างความสนุกอยากเรียนรู้ เช่น การตั้งประเด็นให้วิเคราะห์ ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้เกมหรือกิจกรรม การฝึกใจให้สงบด้วย การภาวนา การออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมจริงเช่น การการวิเคราะห์ตนเอง การออกแบบการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น สอนโดยยกตัวอย่างที่เป็นบุคคลหรือเป็นตัวอย่างเชิงสัญลักษณ์ ทั้งนี้จะใช้เทคนิคใดต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนั้นๆ

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

และสื่อที่สำคัญที่สุด คือ ตัวผู้สอน หรือผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนสังเกตเห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าจะ การสังเกตจากวิธีการพูด ท่าที สีหน้า และแววตา ความสามารถในการตอบคำถามและแสดงเนื้อหาที่ สอน

๓) ด้านตัวผู้เรียน : เข้าใจแก่นของการเรียนรู้ในโครงการวิจัยฯ การมาเรียนรู้ การเปิด โอกาสให้ได้รู้จัก ทบทวนตนเอง ประเมินตนเอง เป็นต้น

๑) ผู้เรียนเปิดใจเกิดการยอมรับ ด้านบรรยากาศการอบรมเป็นสิ่งที่เอื้อให้การ เรียนรู้เกิดความสุขุม และมีผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น การสร้างบรรยากาศเป็นสิ่งที่ผู้สอนการแสดงออก ต่อผู้เรียนเริ่มด้วยการต้อนรับที่อบอุ่น บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งต้องอาศัยการมี ข้อตกลงร่วมกันก่อนอบรมที่ผู้อบรม ควรให้ความร่วมมือ เพื่อให้การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ บรรยากาศ ที่ไม่เป็นทางการมีความเป็นกันเอง การเรียนต้องสนุกไม่ตึงเครียด หรือคุกคามตัวผู้อบรม การจัดนั้ การไม่บังคับ สามารถผ่อนคลายอิริยาบถบรรเทาความไม่สบายทางกาย ทำให้ผู้อบรมรู้สึกมีอิสระ ทำ ให้ผู้เข้าอบรม มีความพร้อมทั้งทางกาย และทางใจ

๒) การประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ช่วยทำให้ผู้อบรมได้รู้จักการนำ ความรู้ไปใช้กับสังคมชุมชนของตนเองในชีวิตจริง หลักประเมินที่ให้อบรมสังเกตประเมินตนเอง ควร เกี่ยวข้องสัมพันธ์ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ได้แก่ พฤติกรรมส่วนตน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง กายภาพ ด้านศีล คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์หรือทางสังคม ด้านสมาธิ คือการพัฒนาด้านจิตใจ มีความสงบเมื่อต้องเผชิญปัญหา ด้าน ปัญญา คือสามารถรู้เข้าใจ คิดได้ หยั่งเห็นได้ นำความรู้ที่ได้ไป แก้ปัญหาให้ตนเองและผู้อื่นได้ การฝึก ให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะประเมินตนเอง นอกจากทำให้เกิด กำลังเมื่อรู้สึกว่าคุณพัฒนาขึ้นแล้ว ยังเป็นการทบทวนเตือนสติตนเองให้รู้จักพัฒนาตนเองยิ่ง ๆ ขึ้น ไป เป็นแรงจูงใจภายในที่ต้องการพัฒนาความดีงามในตนเอง

๔) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ กิจกรรมที่นำมาใช้ในการอบรม การจัด บรรยากาศการอบรม ต้องเหมาะสมกับผู้เรียน และสามารถกระตุ้นสร้างความสนใจ ทำให้เกิด ความรู้สึกอยากเรียนรู้ และทำให้เกิดความสนุกในการเรียนรู้ ด้วยบรรยากาศที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย ให้ความเป็นมิตรที่ดีให้ความช่วยเหลือชี้แนะ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมคิด มองเห็นเป้าหมาย ของความสำเร็จ สร้างบรรยากาศการฝึกอบรมเต็มไปด้วยความสนุกสนานแบบมีส่วนร่วม การเปิด โอกาสให้แสดงออกร่วมกันทุกคน การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์

๕) ด้านเนื้อหาหลักสูตร : หลักสติ หลักโยนิโสมนสิการ และหลักเมตตาภาวนา เป็น ธรรมะที่เกื้อหนุนส่งเสริมให้เกิดการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อดึงความสนใจ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาสู่ประเด็นที่จะเรียนรู้ โดยภาพรวมของกิจกรรมเน้นวิธิตัด ความเข้าใจ เพื่อ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้นเพื่อส่งผลการยกระดับใจเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ด้วย

๖) การเสริมสร้างพลังศรัทธา คือ การประยุกต์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๔ วิธีเข้าใน การอบรม เพื่อกระตุ้นให้คนทำงานในชุมชน (อสม.) เกิดการเรียนรู้ในวิธีคิดแบบต่างๆ และสามารถ นำมาใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เป็นการเสริมสร้างความเห็นถูก หรือสัมมาทิฐิ ระดับแรก คือ สร้างความเห็นถูกแบบทางโลก (โลกียะสัมมาทิฐิ) คือ รู้ดี รู้ชั่ว และเชื่อมั่นในความดี เชื่อมั่นใน

ตนเองว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จริง นอกจากนี้ยังเสริมสร้างความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรที่จะลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

๗) การเสริมสร้างพลังแห่งสติ คือ การฝึกสังเกตตนเอง รู้เท่าทันตนเอง มีการระลึกถึงสติสัมปชัญญะ รู้ทันกิเลสตัณหาของตนเอง เสริมสร้างพลังของสมาธิ คือ ฝึกทำจิตใจให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน เสริมสร้างพลังแห่งปัญญา คือ ฝึกการพิจารณาใคร่ครวญ ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ด้านการเสริมสร้างพลังแห่งมิตรที่ดี คือ ทำให้เห็นความสำคัญของการคบหามิตรที่ช่วยส่งเสริมให้กำลังใจ ชักชวนให้คิด พูด ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ถูกที่เหมาะสม ทั้งนี้ การเลือกเนื้อหา ที่มิวิจัยเลือกสรรในสิ่งที่จำเป็นช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการเสริมสร้างการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยเนื้อหาสามารถยืดหยุ่นได้ตามความพร้อมของผู้เรียน และลำดับเนื้อหา ควรนำเสนอกรอบใหญ่ให้เห็นภาพชัด ชี้ให้เห็นจุดหมายหลักของการจัดอบรมและผลที่คาดว่าจะผู้อบรมจะได้รับ การสอน เป็นไปในลักษณะให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในสู่ภายนอก เห็นความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ สอนโดยชี้จากเหตุ ไปหาผล จากการเห็นปัญหา ไปสู่หนทางแก้ปัญหา เรียนจากเรื่องที่ย้ำไปสู่เรื่องที่ยาก เรียงจากเรื่องใกล้ตัวมาสู่เรื่องไกลตัว ชี้ให้เห็นภาพกว้างไปสู่รายละเอียดปลีกย่อย สอนให้รู้จักตรวจสอบใคร่ครวญเหตุผลด้วยตนเองก่อนเชื่อเรื่องใดๆ

๒. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เข้าร่วมกิจกรรม

๑) วิธีการดำเนินชีวิต

การทำโครงการวิจัยครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่เข้าไปขอความร่วมมือจาก กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยเป็นคนนอก (Emic) ที่ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับกลุ่มพื้นที่นี้แต่อย่างใด การทำกิจกรรมจึงเป็นไปด้วยความตั้งใจที่อยากเข้าร่วมโครงการ เนื่องจากกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มตัวอย่างมีกิจวัตรหน้าที่ที่ต้องทำตามหน้าที่ของ อสม. และบทบาทหน้าที่ในครอบครัว เช่น การรอรับหลานหลังจากเลิกเรียน การทำอาหารให้ผู้สูงอายุในครอบครัว เป็นต้น จำเป็นต้องใช้เทคนิคการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ทำแต่ละกิจกรรมให้สำเร็จ

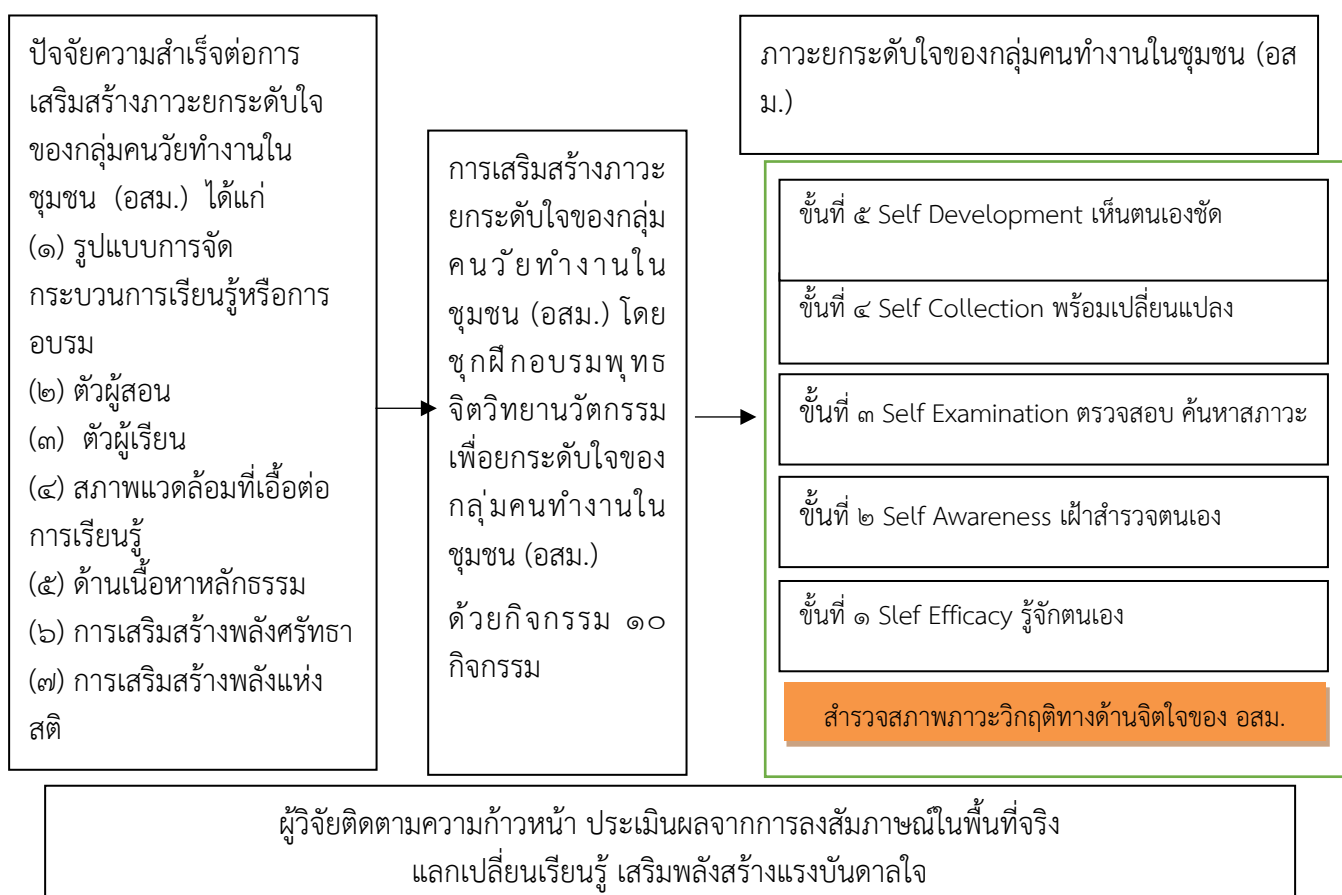
๒) ข้อจำกัดของการติดต่อสื่อสารในพื้นที่

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

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภาวะยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ด้วยการอบรมผ่านชุมชนฝึกอบรม พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เกิดจาก (๑) โครงการวิจัย (๒) กิจกรรมที่กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ทำในกระบวนการ (๓) คนในชุมชนทุกคนให้ความร่วมมือ (๔) ปัจจัยที่สำเร็จที่ทำให้กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เปลี่ยน และสามารถขับเคลื่อนตนเองได้ เกิดจากปัจจัยภายนอก คือ มีนักวิจัย มีโครงการงาน แยก

เป็น ๒ ประเด็น ๑) ปัจจัยเอื้อต่อความสำเร็จการเสริมสร้างภาวะยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ได้แก่ (๑) ลักษณะรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือการอบรม (๒) ด้านเทคนิควิธีการสอนมีความหลากหลาย (๓) ด้านตัวผู้เรียน (๔) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (๕) ด้านเนื้อหาหลักสูตร และ ๒) ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างการเสริมสร้างภาวะยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ได้แก่ (๑) วิถีชีวิต (๒) ข้อจำกัดของการติดต่อสื่อสารในพื้นที่

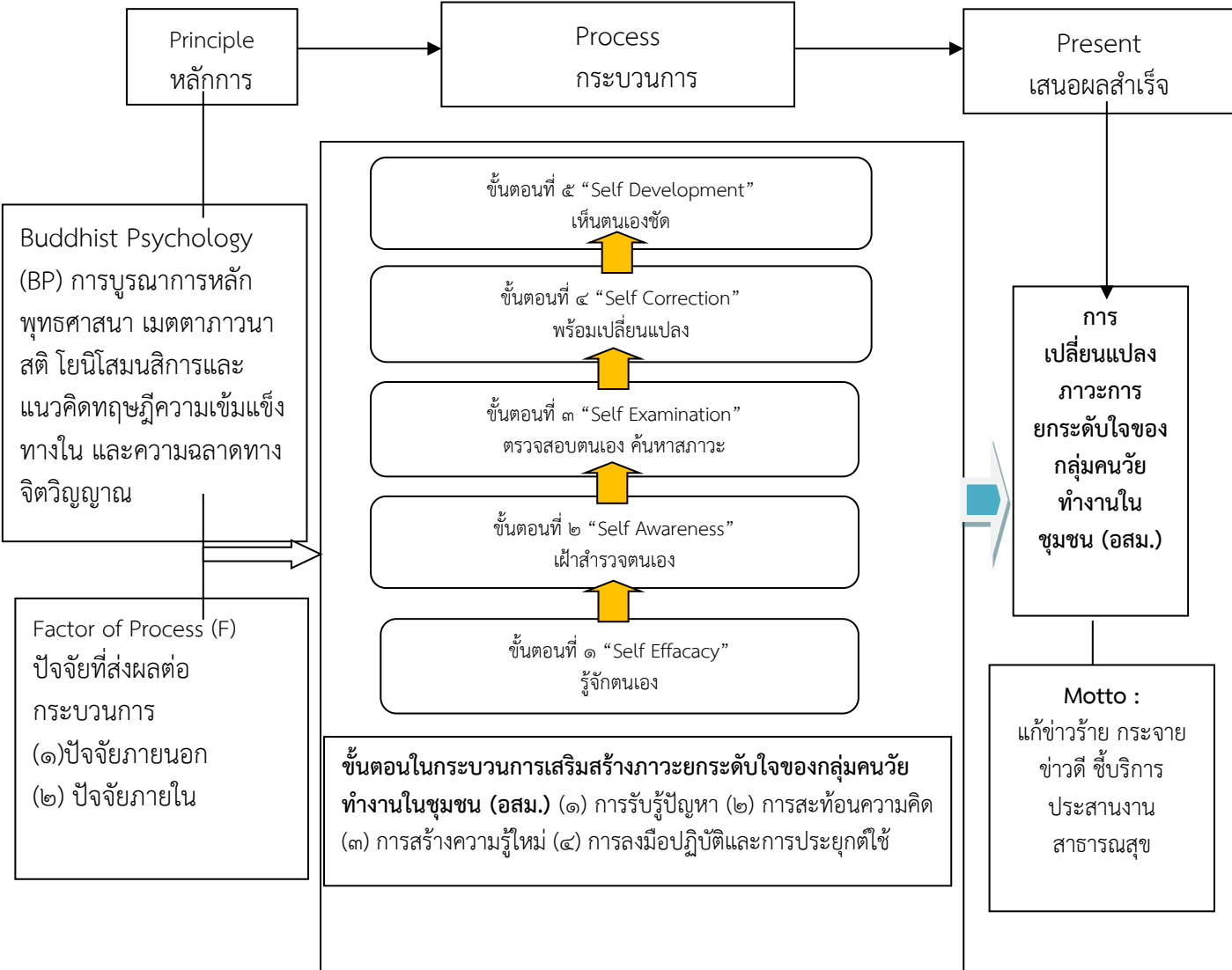
จากปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภาวะยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปเป็นแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ ๔.๑ ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภาวะยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

๔.๖ บทสรุปผลการวิเคราะห์พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) และผลการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

จากการวิเคราะห์พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน(อสม.) ทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอเป็นแผนภาพรูปแบบ “ผลการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)” เรียกว่า BPF : 5S-4P Model ดังแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ ๔.๒ รูปแบบ “ผลการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)” เรียกว่า 5S-4P Model

จากแผนภาพดังกล่าว สามารถอธิบายรูปแบบ (Model) BPF : 5S-4P Model ตามลำดับได้แก่ ๑) BP การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดผู้สูงอายุทางตะวันตก มากำหนดเป็นหลักการ (Principle) กระบวนการ (Process) ในการอบรม ๒) F ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการมีทั้งปัจจัย

ภายนอก และปัจจัยภายใน ๓) 5S หมายถึง ขั้นตอนการพัฒนาระดับใจ ๕ ขั้นตอน ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy ขั้นที่ ๒ ฝึกลำบากตนเอง Self Awareness ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสถานะ Self Examination ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development ดำเนินการกิจกรรม จำนวน ๑๐ กิจกรรม ๔) 4P หมายถึง ขั้นตอนในการทำกิจกรรม การยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน ๔ ขั้นตอน คือ (๑) การรับรู้ปัญหา (๒) การสะท้อนความคิด (๓) การสร้างความรู้ใหม่ (๔) การลงมือปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ สามารถอธิบายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน(อสม.) ได้ดังนี้

๑) BP การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดผู้สูงอายุทางตะวันตก มากำหนดเป็นหลักการ (Principle) กระบวนการ (Process) ในการอบรม จากผลการศึกษาพบว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเข้าใจ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเกิดภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ได้แก่ หลักสติ หลักเมตตาภาวนา หลักโยนิโสมนสิการ และแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ นอกจากนี้ยังมีการสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย

๒) F ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการมีทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เกิดจาก (๑) โครงการวิจัย (๒) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำในกระบวนการ (๓) คนในชุมชนทุกคนให้ความร่วมมือ (๔) ปัจจัยที่สำเร็จที่ทำให้กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เปลี่ยน และสามารถขับเคลื่อนตนเองได้ เกิดจากปัจจัยภายนอก คือ มีนักวิจัย มีโครงการ แยกเป็น ๒ ประเด็น ๑) ปัจจัยเอื้อต่อความสำเร็จต่อภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ได้แก่ (๑) ลักษณะรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้หรือการอบรม (๒) ด้านตัวผู้สอน (๓) ด้านตัวผู้เรียน (๔) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (๕) ด้านเนื้อหาหลักธรรม (๖) การเสริมสร้างพลังศรัทธา (๗) การเสริมสร้างพลังแห่งสติ และ ๒) ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ได้แก่ (๑) วิถีชีวิต (๒) ข้อจำกัดของการติดต่อสื่อสารในพื้นที่

๓) 5S หมายถึง ทำความเข้าใจในตนเองของผู้เข้ารับการอบรม และเข้าใจในชุมชนของตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองและชุมชน พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองและคนในชุมชนให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดย 5S ประกอบด้วย (1) self efficacy (2) self awareness (3) self examination (4) self correction (5) self development

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

สรุปได้ว่า จากการวิเคราะห์ผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีการเปลี่ยนแปลงภาวะการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น หลังจากที่เข้ารับการอบรม เป็นระยะเวลา ๓ วัน

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.)” เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาสภาพใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ๒) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน และ ๓) นำเสนอผลการพัฒนาพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ดำเนินการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ผลการศึกษาสภาพใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ผลการศึกษาภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ผู้วิจัยได้การสำรวจสถานการณ์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.) ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ ๙๕% คำนวณได้ ๓๘๕ คน ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง ๑๕ ตัวอย่างทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๐๐ คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

พบผลวิเคราะห์ดังนี้

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

การวิเคราะห์ด้านความเข้มแข็งทางใจของ อสม. พบว่า กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีผลการวัดความเข้มแข็งทางใจส่วนมากในระดับสูง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อ ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ มีค่าสูง รองลงมาคือ ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ และค่าที่น้อยที่สุดคือ ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย

เมื่อวิเคราะห์ความเข้มแข็งทางใจในรายด้านพบว่า พบว่า กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีค่าเฉลี่ยด้านกำลังใจมากที่สุด รองลงมาคือด้านการจัดการปัญหา และด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และจากการคำนวณค่าคะแนนนำมาเทียบการแปลผล พบว่า เมื่อให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้ กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ม.) มีค่าคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๑๒๑ คน มีค่าคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๒๕ คนและคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๔๔ คน ในด้านกำลังใจ มีค่าคะแนนกำลังใจสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๑๒๗ คน มีค่าคะแนนกำลังใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๔๗ คนและมีค่าคะแนนกำลังใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน ๒๔ คน และในด้านการจัดการกับปัญหา พบว่า ค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๔๔ คน ค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๒๗๓ คน และค่าคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน ๘๓ คน

ผลการวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) พบว่า กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีผลการวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ส่วนมากในระดับสูง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อ ฉันทันรู้สึกรู้สดีกับตัวเองมากขึ้น เมื่อได้ทำในสิ่งที่รัก มีค่าสูงที่สุด และ ฉันทันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว มี รองลงมาคือ ฉันทันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือ และที่มีค่าต่ำสุดคือ ฉันทันมีกระเสือกถึงความตายอยู่เสมอ

๕.๑.๒ การพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy

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

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

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

ขั้นที่ ๒ ฝึกลำจวนตนเอง Self Awareness

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

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

ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสภาวะ Self Examination

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

ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction

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

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

ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development

กิจกรรมที่ ๙ “I plan” สั่งการบ้าน เพื่อให้มีการนำแผนไปลงมือปฏิบัติ

กิจกรรมที่ ๑๐ “I do” เพื่อให้มีการนำแผนไปลงมือปฏิบัติ

ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ในกิจกรรมแต่ละครั้ง จากแนวคิดพลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ บูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หลักสติ โยนิโสมนสิการ และเมตตาภาวนา เป็นพุทธจิตวิทยานวัตกรรมยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีขั้นตอนการพัฒนา ๕ ขั้นตอน ขั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy ขั้นที่ ๒ ฝึกลำบากตนเอง Self Awareness ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสภาวะ Self Examination ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development ดำเนินการกิจกรรม จำนวน ๑๐ กิจกรรม และบันทึกผลการประเมินทุกครั้งที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม

๕.๑.๓ ผลการนำชุดฝึกอบรมไปใช้ในการฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มทำงานในชุมชน (อสม.)

ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ด้านเพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง รองลงมาเป็นเพศชาย

ด้านอายุ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า ๖๐ ปี รองลงมา อายุ ระหว่าง ๖๑-๗๐ ปี

ด้านระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับสถานภาพ รองลงมา ระดับประถมศึกษา

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

การประเมินความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีค่าไม่แตกต่างกันกับระยะติดตาม ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจน้อยกว่าในช่วงก่อนทดลองและหลังการทดลอง และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจมากกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตาม อยู่ในระดับค่อนข้างจริง และพบผลเช่นเดียวในช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

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

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

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

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

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

๒. ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วม

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

การประเมินระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีค่าสูงกว่าก่อนและระยะติดตาม ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงระยะติดตาม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธมากกว่าในช่วงก่อนและหลังทดลอง และพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธมากกว่ากลุ่มควบคุมในทั้ง ๓ ช่วงเวลา โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตาม อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด และส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธอยู่ในระดับเห็นด้วยมากในทั้ง ๓ ช่วงเวลา

ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันทีและในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = ๑๗๓.๘๕๒$, Sig. = .๐๐๐) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของแต่ละช่วงเวลาในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนทดลองกับระยะติดตามแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธหลังทดลองกับระยะติดตามไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ สมมติฐาน ๒ คือ ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมมีคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และเป็นไปตามสมมติฐาน ๓ คือ หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างกัน โดยสรุป

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

๒. ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ สูงกว่าก่อนเข้าร่วม

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

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๑ ศึกษาสภาพในของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

จากการศึกษาวิเคราะห์และประเมินภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) พบ อสม.ส่วนใหญ่ มีความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ มากถึง ๒๒๕ คน และกำลังใจในเกณฑ์ปกติจำนวน ๒๔๗ คน ส่วนด้านการจัดการปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติจำนวน ๒๗๓ คน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่ของ อสม. ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโควิด-19 มาอย่างยาวนานอาจทำให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจภาวะเครียดของกรมสุขภาพจิต พบว่าบุคลากรสาธารณสุข ๘ ใน ๑๐ คน และ ประชาชน ๔ ใน ๑๐ คน มีความเครียดและกังวลจากการทำงาน ซึ่งจะมีแนวโน้มให้บุคลากรสาธารณสุขมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง หมดหวัง และสูญเสียพลังทางจิตใจ, กรมสุขภาพจิต^๑ อาจเป็นไปได้ว่าด้วยช่วงระยะเวลาที่ผู้วิจัยทำการประเมินภาวะจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) หลังสถานการณ์การระบาดโควิด-๑๙ ผ่านไปได้ระยะหนึ่งแล้ว อสม. ทำการปฏิบัติหน้าที่ในภาวะการณ์ปกติตามบทบาทของ อสม. และ อสม. ส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการอบรมเรื่องโรคโควิด-๑๙ และการปฏิบัติตัว ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับโรค เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวและการป้องกันดีกว่าในช่วงก่อนโควิด-๑๙ และอสม. ที่เกาะเกร็ดส่วนใหญ่เป็นจิตอาสา มีความเต็มใจในการทำงานช่วยเหลือคนในชุมชน สอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรังกูร ญัฐรังสี และคณะ^๒ พบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับระดับภาวะซึมเศร้า และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธีชชา ทวยจต และคณะ^๓ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคและเจตคติในการป้องกันโรคโควิด-๑๙ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-๑๙ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ซึ่งการมีเจตคติที่ดีของ อสม. จะช่วยทำให้ อสม. ไม่ท้อแท้กับปัญหาได้ง่าย อีกทั้ง อสม. ยังเป็นผู้ที่มีความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพจิต หากมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจ

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

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

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

อสม. จะปรึกษากันในที่ทำงาน และปรึกษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับสูง เพื่อมีวิธีการในการสังเกตตนเองและมีวิธีจัดการไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนัสพงษ์ มาลา^๔ ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตสุขภาพที่ ๔ มีผู้ที่เข้า เกณฑ์ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟอยู่ในระดับสูง ร้อยละ ๕.๐๓ โดยส่วนใหญ่ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ ๙๐.๔๐ ด้านการลดความเป็นบุคคลส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ ๗๕.๑๔ และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ ๕๑.๒๑ จากการ ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องยังไม่พบการศึกษาภาวะเมื่อยล้า หมดไฟในอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ชัดเจนในประเทศไทย

๒ พัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นการพัฒนาคู่มือฝึกอบรมด้วยการบูรณาการแนวคิดทางตะวันตกและแนวคิดทางพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยศึกษาทบทวนเอกสารเกี่ยวกับการยกระดับใจ ที่ประกอบด้วย พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี กระบวนการ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาวิเคราะห์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน โดยการวิจัยระยะนี้เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ทำหน้าที่เป็น อสม. ในชุมชนที่มีประสบการณ์การก้าวผ่านภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน ๑๐ คน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มาสร้างกรอบแนวคิดเพื่อนำสู่การสร้างชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ให้มากยิ่งขึ้น และนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ โยนิโสมนสิการ สติ และเมตตาภาวนา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อให้ได้กิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

โดยมีกระบวนการพัฒนา ขั้นตอนการพัฒนา ๕ ขั้นตอน ขั้นตอนที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy ขั้นตอนที่ ๒ ฝึกรู้ตัวตนเอง Self Awareness ขั้นตอนที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสถานะ Self Examination ขั้นตอนที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction/Self Determination ขั้นตอนที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development ดำเนินการกิจกรรม จำนวน ๑๐ กิจกรรม และบันทึกผลการประเมินทุกครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรม

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

ในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยเริ่มขั้นแรกด้วยการทำการรู้จักตนเอง หรือ Self efficacy สอดคล้องกับ ปากาพัศร์ วงษ์ประคอง และคณะ^๕ ควรมีการพัฒนาครูให้มีการรับรู้ ความสามารถของตนเองซึ่งเป็นการสนับสนุนให้ครู ได้รับความสามารถทางการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่มีประโยชน์ในการวินิจฉัยการเรียนรู้ ด้วยการนำตนเอง สำหรับการรับรู้ความสามารถ นับว่าเป็นกระบวนการจูงใจที่สำคัญประการหนึ่งที่จะเชื่อมโยงความรู้และทักษะในการเรียนรู้ให้เป็นไป อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสามารถที่จะพึ่งพาตนเองได้ สามารถที่จะกำหนดและยอมรับในพฤติกรรมใดที่ตนปฏิบัติรู้ทั้งจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองและประเมินความสามารถของตนเองได้ตามความเป็นจริง และตามที่ Bandura^๖ ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ว่าเป็นความเชื่อของบุคคลที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะจัดระบบและกระทำให้บรรลุผลตามที่กำหนดได้ ซึ่งบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณ มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งที่ท้าทายได้ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะสนใจในกิจกรรมนั้น ๆ มากกว่าบุคคลที่เห็นว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะปฏิบัติในเรื่องนั้น

ขั้นที่ ๒ เผ่าสำรวจตนเอง Self Awareness ในขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ประเมินและวิเคราะห์ตนเอง ดังงานวิจัยของ สุรชัย ธชีพันธ์^๗ การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้ มีความใส่ใจในตนเอง ทั้งจากการมองหรือค้นหาตัวเอง รวมถึงการรับรู้ตนเองจากผู้อื่นด้วย การตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น เช่น รู้จักบุคลิกภาพของตนเอง รับรู้อารมณ์ของตนเอง ณ ปัจจุบันได้ สามารถประเมินตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ถ้าบุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเอง จะทำให้บุคคลสามารถ พัฒนาและปรับปรุงตนเองไปในทางที่เหมาะสม สามารถตัดสินใจเลือกหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองได้ นอกจากนี้การตระหนักรู้ในตนเองยังเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่ทักษะอื่นในการดำเนินชีวิต เช่น ทักษะความเป็นผู้นำ และทักษะชีวิต ทั้งยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อีกด้วย ในกิจกรรมการอบรม ผู้วิจัยได้จัดให้มีการสังเกตอารมณ์ความคิด ความรู้สึกของตัว อสม.เอง นอกจากนี้ยังมีการฝึกการฟัง การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และทำการสำรวจตนเองผ่านสัตว์สี่เท้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาคภูมิ ธีรสันติกุล และเกษม และหิม^๘ แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้พื้นฐานจากการศึกษาวิเคราะห์ตนเองสามารถกระทำได้ ๓ วิธี คือ ๑) การศึกษาตนเอง

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

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

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

^๘ ภาคภูมิ ธีรสันติกุล และเกษม และหิม, การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษา, วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม, ๒๕๖๕), หน้า ๕๕๘-๖๐๐.

ด้วยตนเอง เป็นการศึกษาสังเกตผลจากการกระทำ ความคิด ความรู้สึกด้วยตัวของเราเองโดยทั่วไป คนเรามีการตรวจสอบตนเองอยู่ตลอดเวลาคนที่มีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น (sensitive) จะตรวจสอบตนเองได้เร็วจากปฏิกิริยาที่คนอื่นแสดงออกมา ๒) การศึกษาตนเองโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ดังได้กล่าวมาแล้วว่าในบางคนอาจจะมีจุดบอด ทำให้ไม่สามารถเห็นตนเอง ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้บุคคลอื่นช่วยพิจารณา โดยเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิดรู้จักเรามากพอ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อนครู อาจารย์ หรือแม้แต่การกล่าวหาของผู้เป็นศัตรู ก็เป็นแนวทางที่ทำให้เราเห็นภาพของตนเองชัดเจนขึ้นสิ่งที่ฟังตระหนักก็คือ เราควรเปิดใจให้กว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ไม่รีบตอบรับหรือปฏิเสธใช้วิจารณ์ญาณ การพิจารณาอย่างถ่องแท้จากหลายกลุ่ม หลายทัศนคติ จะทำให้รู้จักตนเองได้หลายแง่มุมถูกต้อง มากขึ้น ๓) การสำรวจตนเองโดยใช้แบบทดสอบและ แบบสำรวจ การใช้แบบทดสอบในการสำรวจตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้การวิเคราะห์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบบทดสอบช่วยให้สำรวจตนเองใน แง่มุมต่างๆ ได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งในบางลักษณะ ที่เกี่ยวกับตนเองนั้น ไม่สามารถสำรวจได้ด้วยวิธีอื่น จำเป็นต้องอาศัยแบบทดสอบมาตรฐานที่มีการสร้างขึ้น เช่น แบบทดสอบวัดเจตคติ แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ แบบทดสอบวัดชาวปัญญา เป็นต้น แบบทดสอบบาง ชนิดไม่สามารถใช้สำรวจตนเองได้ด้วยตนเอง ต้อง อาศัยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ทดสอบ และแปลผลให้ แบบ ทดสอบบางชนิดสามารถใช้สำรวจตนเองได้ด้วยตนเอง เพราะมีความซับซ้อนน้อยกว่า เช่น แบบสำรวจอาชีพ แบบทดสอบความเป็นผู้นำแบบทดสอบลักษณะนิสัย เป็นต้น

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

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

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

โดยใน ๓ ขั้นตอนหลังของการออกแบบกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน เป็นแนวคิดของ Costa และ Kallick^๔ ยังได้อธิบายการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าประกอบด้วย การจัดการตนเอง การตรวจสอบตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเอง

^๔ Costa, A. L., & Kallick, B. (2004). Assessment strategies for self-directed learning. Thousand Oaks, CA: Corwin.

๓ ผลการใช้ชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

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

ปกติค่าเฉลี่ยของผลการวิจัยในระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลองจะมีค่าไม่แตกต่างกัน แต่งานวิจัยฉบับนี้พบในระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจมากกว่าในช่วงก่อนทดลองและหลังทดลอง

ผลการวิจัยที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแนวความคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของ Knowles^{๑๐} เป็นกระบวนการที่บุคคลคิดริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงความต้องการในการเรียนของตน มีการกำหนดเป้าหมาย หาสื่อการเรียน มีการติดต่อกับบุคคลอื่น แสวงหา แหล่งความรู้ที่หลากหลาย เลือกใช้วิธีการเรียนรู้เสริมแผนการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนของตน ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ซึ่งทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีกว่าการที่จะให้ผู้อื่นริเริ่มการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนจะมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนและมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นอย่างมาก จึงสามารถพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระในการเรียน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้จึงกล่าวได้ว่าการเรียนรู้แบบนำตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (A Lifelong Process) นอกจากนี้ Costa และ Kallick^{๑๑} ยังได้อธิบายการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าประกอบด้วย การจัดการตนเอง การตรวจสอบตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเอง ด้วยองค์ประกอบของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทำให้นิสิตนักศึกษาพึงพาอาศัยผู้อื่นน้อยลง และหันมาพึ่งตนเอง สามารถนำตนเองได้มากขึ้นด้วย และยิ่งช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปจากเริ่มต้นจนถึงช่วงเวลาครั้ง ๓ ก็ยิ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อการนำ การเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตนเอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา Kocaman, Dicle, & Ugur^{๑๒} พบว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้นมีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเนื่องมาจากการรับรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอันเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตตามแนวความคิด

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

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

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

เรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบหลักสูตรของ entraining^{๑๓} กล่าวว่า เกิดจากความเข้าใจความเข้าใจเนื้อหาและการประยุกต์ใช้ ความเชื่อใหม่ ที่นำไปปรับเปลี่ยนกับสถานการณ์เดิม เพื่อให้เกิดการกระทำแบบใหม่ และรู้วิธีการที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยจะได้อภิปรายตามลักษณะการเปลี่ยนแปลงดังนี้

การเปลี่ยนแปลงของตัวแปรพลังใจเมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยในระยะที่หนึ่ง ซึ่งพบว่า คนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนแรกเริ่มเพิ่มขึ้นจากการวัดในครั้งที่ ๑ ไปยังการวัดครั้งที่ ๒ การเพิ่มขึ้นดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนมีการเปลี่ยนแปลงจากช่วงเวลา ๑ ไปสู่ช่วงเวลา ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^{๑๔} ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนเป็นไปในลักษณะที่เพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป เนื่องมาจากการมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ก่อให้เกิดการค้นหา วางแผน วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งอาจจะเป็นการปรับปรุงตนเองตามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การใช้สัปดาห์ ๔ ทิศ ในการลงชุมชน การใช้หลักการที่ อสม. ได้เรียนรู้จากทีมวิจัย เช่น หลักสติ หลักเมตตาภาวนา และหลักการการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นต้น หรือ อสม. สนใจการเรียนรู้ ในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตนเองในอนาคต มีการแสวงหาแหล่งสนับสนุน และลงมือกระทำเพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างประสบผลสำเร็จ และอาจเป็นไปได้ว่าในการอบรมด้วยชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ผู้วิจัยทำการออกแบบให้มีการพัฒนา ๕ ชั้น คือ ชั้นตอน ชั้นที่ ๑ รู้จักตนเอง Self efficacy ชั้นที่ ๒ ใฝ่สำรวจตนเอง Self Awareness ชั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง คั่นหาสภาวะ Self Examination ชั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction/Self Determination ชั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาตนเองแล้ว จะทำให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเอง จึงทำให้ค่าคะแนนพลังใจ ไม่ลดลง หรือมีค่าเท่ากับค่าพลังใจหลังการทดลอง แต่กลับมามีค่ามากขึ้น ด้วยอสม.ที่เข้าร่วมอบรมเห็นความสำคัญ และตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า “จากที่เมื่อก่อนไม่สามารถสื่อสารหรือเข้ากับคนในชุมชนได้ แต่พอมาอบรมแล้วก็เกิดการเปลี่ยนแปลง ที่อาจารย์ให้เอาสัตว์ ๔ ทิศมาให้ใช้ก็ได้เอา หนูลงไปในชุมชนด้วยทุกครั้ง” เมื่อผู้เข้าอบรมเห็นประโยชน์จึงมีการฝึกฝนและกระทำต่อ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดความองกามแห่งตน (Personal Growth Initiative หรือ PGI) ที่กล่าวว่า เป็นความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง โดยความองกามหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เพียงแค่การรับรู้ตนเองเท่านั้น แต่ต้องลงมือทำอย่างตั้งใจด้วย ผู้ที่ได้รับการฝึกและเกิดการกระทำนี้จะเป็นผู้มีความสุขจาก

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

^{๑๔} พิชามณูชู้ บุญสิทธิ์, พัฒนาการด้านการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตน ภาวะผู้นำในตนเอง และพฤติกรรมการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยการนำตนเองของนิสิตนักศึกษาเพื่อการเคลื่อนย้ายแรงงานเสรีในกลุ่ม ประเทศอาเซียน, ปริญญาานิพนธ์ สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๒, หน้า ๑๕๘.

พื้นฐานของการพัฒนาตนเอง^{๑๕} และ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนยังเป็นการกำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงและความงอกงามผ่านชีวิตของบุคคล การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนยังสามารถพิจารณาจากโครงสร้างอภิปัญญา (Metacognitive) อันประกอบด้วย การตระหนักรู้ และการควบคุมความมุ่งมั่นตั้งใจในการปรับปรุงให้เกิดความงอกงามทางปัญญา และพฤติกรรมในทุกขอบข่ายของชีวิตเพิ่มขึ้น บุคคลที่มีการเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงผ่านช่วงชีวิต จะมีระดับของความมุ่งมั่นในกระบวนการงอกงามสูง เนื่องจากบุคคลจะมีการตระหนักและมีความตั้งใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงและมองเห็นทางเลือกอันเป็นทางออกในการเผชิญกับความกดดันของสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้พวกเขายังสามารถที่จะปฏิบัติตามอย่างเข้าใจต่อทางเลือกที่ตนเลือกเพื่อไปสู่ความงอกงามได้ ดังคำกล่าวของผู้เข้ารับการอบรมว่า “เราภูมิใจจากที่เป็นคนธรรมดา ตอนนี้เป็นคนไม่ธรรมดาแล้วละ มีความรู้เพิ่มเติมมามาก เราได้รู้เรื่องสุขภาพ การใช้ชีวิตของเรา ได้พบปะผู้คนทำให้เราได้พบเจอกับสิ่งที่ดีๆ การทำงาน อสม. ทำให้มีความสุข เมื่อก่อนไม่กล้าพูดกับคน แต่เดี๋ยวนี้ที่เปลี่ยนไป พี่เข้าใจหัวพัฒนาธรรมด้วย ทำให้เรียนรู้เรื่องการอยู่ร่วมกัน และได้ดูแลกันเอามาผแสนกัน ทั้งพุทธและอิสลาม ทางพุทธไม่ค่อยเข้า แต่ก็มีความคล้ายกันมาก คือสอนให้เป็นดี”

นอกจากนี้ Schlossberg^{๑๖} กล่าวว่า ขั้นตอนแรกเริ่มในการเตรียมความพร้อมเป็นขั้นตอนของความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงประกอบด้วยทั้งเจตคติและพฤติกรรม บุคคลที่มีการเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงผ่านช่วงชีวิต จะมีระดับของความมุ่งมั่นในกระบวนการงอกงามสูง เนื่องจากบุคคลจะมีการตระหนักและตั้งใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงและมองเห็นทางเลือกอันเป็นทางออกในการเผชิญกับความกดดันของสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้พวกเขายังสามารถที่จะปฏิบัติตามอย่างเข้าใจต่อทางเลือกที่ตั้งใจเลือกเพื่อไปสู่ความงอกงามนั้น ซึ่งแนวคิดในการพัฒนาตนตรงนี้ นั้นเป็นสิ่งที่สอดคล้องและเกิดขึ้นได้ในบุคคลทุกคนที่ต้องการจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งในการออกแบบการอบรม ทีมวิจัยได้ทำการออกแบบลำดับการอบรมในกิจกรรมชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของบุคคลวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เริ่มจากกระบวนการรับรู้ความสามารถแห่งตน การตระหนักรู้ การทดสอบตนเอง การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และลำดับขั้นสุดท้ายคือ เห็นตนเองชัด Self Development เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจเพื่อสร้างแรงจูงใจในชีวิตของคนก่อนเป็นอันดับแรก เน้นการค้นหาตัวเอง การวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งของตัวเอง การกำหนดเป้าหมายในชีวิต การกำหนดแนวทางไปสู่เป้าหมาย รวมถึงการจัดทำแผนการดำเนินชีวิตที่เป็นรูปธรรม ซึ่งคนเราจะพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่ง

นอกจากนี้ผลการวิจัยระยะที่ ๒ ยังช่วยขยายความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น กล่าวคือ ระดับการยกระดับจิตใจของ อสม. ที่สูงขึ้น มีเหตุเนื่องมาจาก อสม. หรือกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน เกิดการเรียนรู้ตามบริบทกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน

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

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

ในชุมชน จากช่วงเริ่มต้นของการอบรม กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เริ่มมีการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนของกิจกรรม กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เกิดการเรียนรู้ ในเนื้อหารอบรม และกิจกรรมที่ทีมวิจัยได้ออกแบบก่อให้เกิดการวิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์ชุมชน และได้รับเครื่องมือในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และการเข้าหาชุมชน พร้อมทั้งมีการออกแบบมอบหมายงานให้วิเคราะห์ชุมชนและบุคคลภายใต้ความรับผิดชอบของ อสม. ก่อให้เกิดการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย มีการนำเอาความรู้ที่ได้รับมาวิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์บุคคลที่ทำงานด้วย พร้อมวาดแผนผังความสัมพันธ์ ก่อนการรับการอบรม จากนั้นเมื่อวิเคราะห์แล้วให้ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ นำลงไปฝึกกับชุมชน และบุคคลที่ตนรับผิดชอบ จำนวน ๑ เดือน จากนั้นมาวิเคราะห์ผังความสัมพันธ์ใหม่พบว่า ความสัมพันธ์จากที่เป็นความสัมพันธ์ระดับเห็นห่าง ก็เป็นความสัมพันธ์ในระดับที่ใกล้ชิดมากขึ้น จากที่ไม่เข้าใจ ก็เข้าใจกันมากขึ้น ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงส่งผล ให้คะแนนจากการวัดในครั้งที่ ๒ มีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น จากข้อค้นพบในครั้งที่ ๒ นอกจากผู้เข้าร่วมอบรม อสม. จะได้รับความรู้ และการฝึกในพัฒนาตนเองด้านการยกระดับใจแล้ว ในการออกแบบกิจกรรมให้ อสม. นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ นำออกไปฝึกปฏิบัติจริงในการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว การรับรู้ว่าคุณต้องการพัฒนาตนเองด้านไหน เพื่อสามารถจะทำงานในชุมชนให้ได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ซึ่งผลการศึกษาของ Robitschek และ Cook^{๑๗} สนับสนุนในประเด็นนี้ จากการศึกษาอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับวิธีการแก้ปัญหาในการสำรวจอาชีพและเอกลักษณ์ทางอาชีพ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยที่มีระดับของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะค้นหาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับอาชีพและค้นหาเอกลักษณ์อันเหมาะสมกับอาชีพได้มากกว่า จึงกล่าวได้ว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจึงมีความสำคัญที่จะช่วยเอื้อให้นิสิต นักศึกษาเกิดการวางแผนเพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่สำคัญในแต่ละช่วงให้ตนเอง ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นกระบวนการที่บุคคลมองหาประสบการณ์ที่จะทำให้ตนเติบโตอยู่เสมอ เป็นการพัฒนาบุคคลทั้งด้านความคิด พฤติกรรม ทศนคติ และกำลังใจ นอกจากนี้แรงสนับสนุนจากสังคม เช่น เพื่อน สามัญ ก็เป็นประเด็นสำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาความงอกงามแห่งตน หรือการยกระดับใจในการทำงานในชุมชน โดย Robitschek และคณะ^{๑๘} โดยมีการแสวงหาแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน หรือพ่อแม่ ผู้ปกครอง และเกิดการลงมือทำตามแผนการอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ เพื่อให้ตนเองสามารถลงมือทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งข้อค้นพบสอดคล้องกับแนวคิดการริเริ่มพัฒนา ความงอกงามแห่งตน หรือการยกระดับใจ

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

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

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

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

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

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

๒) ชุดฝึกอบรมพุทฺธิจิตวิธานวัตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ และเติมความรู้เพื่อพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง

๓) การฝึกอบรมในชุดฝึกอบรมพุทฺธิจิตวิธานวัตรกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ควรอยู่ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดจากทีมวิทยากรกระบวนการ หรือบุคคลที่มีความรู้ในการให้อบรมแนวพุทฺธิจิตวิธาน

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

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

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

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

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

กรมสุขภาพจิต แนวทางการดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจ กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์พัช
ลิสซิ่ง จำกัด ๒๕๖๓.

กรมสุขภาพจิต คู่มือสร้างสรรค์พลังใจวัยทีน กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์พัชลิสซิ่ง
จำกัด ๒๕๖๒.

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

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

ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ พัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: กรณีศึกษาเอกสาร
และการสังเคราะห์งานวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย ๒๕๖๐.

จิรกิตต์ภรณ์ พิริยสุวัฒน์ จิตวิทยาในพระไตรปิฎก พิมพ์ครั้งที่ ๓ เลย: โรงพิมพ์บ้านนาอ้อ
๒๕๖๒.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช
๒๕๒๙.

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

ทัศนาศา งามมณี ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
พิมพ์ครั้งที่ 20 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๕๙.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย นันทนาการ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ
มหาวิทยาลัย๒๕๕๔.

บุญมี เมธางกูร และวรรณสิทธิ์ ไวกยะเสวี คู่มือการศึกษาอภิรรมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๓
กรุงเทพมหานคร : สุทธิสารการพิมพ์ ๒๕๖๖.

ประเวช ตันติพิวัฒน์สกุล **คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างคามเข้มแข็งทางใจ สำหรับบุคลากร
สาธารณสุข** พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย จำกัด ๒๕๕๑.

พัชรินทร์ จำปานนท์ **รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความฉลาด
ทางจิตวิญญาณของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตในภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ**

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๒๕๖๑.

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

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

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

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

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)** พิมพ์ครั้งที่ ๕๔
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิม ๒๕๖๓.

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

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

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

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) **พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย** กรุงเทพมหานคร:
ธรรมสภา ๒๕๔๖.

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

พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ **สมถกรรมฐานที่ปณี ปริเฉทที่ ๙** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ
สัทธัมมโชติกะ ๒๕๓๙.

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต **ความพิเศษของพระพุทธศาสนา** พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร:
ศิลปสยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด ๒๕๖๑.

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

ราชบัณฑิตยสถาน **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศิริ
วัฒนา อินเตอร์พรีน ๒๕๕๖.

วัชรระ งามจิตรเจริญ พุทธศาสนาเถรวาท พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ๒๕๕๒.

วาสนา ชาวหา สื่อการเรียนการสอน คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน๒๕๓๒.

วรรณีย์ ลิ้มอักษร จิตวิทยาการศึกษา = Educational psychology สงขลา: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ๒๕๔๖.

ศิริบุรณ์ สายโกสม ทฤษฎีการให้คำปรึกษา.

สมบุญรณ์ เอื้ออารีย์วงศ์ แบบจำลองกระบวนการเกิดแห่งสังคมตื่นรู้จากการก้าวข้ามของบุคคล : ศึกษากรณีประยงค์ วรรณรงค์และชุมชนไม้เรียง จังหวัดนครศรีธรรม.

สังเวียนนาคะ การสร้างชุดฝึกอบรมการบำรุงรักษาเครื่องยนต์แก๊สโซลีนเล็กสำหรับเกษตรกร กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ๒๕๓๙.

สายหงส์ และสมประสงค์ วิทย์เกียรติ การผลิตและการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อใช้เป็นสื่อเสริมกิจกรรมการฝึกอบรม กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ๒๕๓๔.

เสริมศิริ อัครพุดพิพันธ์ การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพันตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท.

สุคนธ์ สีนธพานนท์ นวัตกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพของเยาวชน พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร: ๙๑๑๙ เทคโนโลยีปริทัศน์ ๒๕๕๓.

สุรพล ไกรสรารุฒิ สถิติพื้นฐาน ๔ ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์ กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สุรชัย ธชีพันธ์ การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคม สำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีโรงเรียนกำเนิดวิทย์ สาขาการจัดการศึกษา วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ๒๕๖๖.

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ ๒๕๔๔.

อรทัย มีแสง การพัฒนาจิต : แนวคิดและการเปรียบเทียบเชิงพุทธบูรณาการ.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าของความเป็นมนุษย์โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ คุณค่าความเป็นมนุษย์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

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

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

พระมหาเข้มทอง ตนตติปาโล, (ฤทธิ์สื่อไกร) “ศึกษากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวโรณ)” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาสังเวย ธรรมเนตติโก (เนตรนิมิต) “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง ชีวิตภิกษุณีกับการ
บรรลุมรรคผล : เฉพาะที่ปรากฏในเถรีคาถา” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย ๒๕๓๖.

พระวรมน ขนตโก (วัตถุมา) “ศึกษาสัมมปปธาน ๔ อันเป็นองค์แห่งการบรรลุมรรค”
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
วิทยาลัย ๒๕๕๔.

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช) “ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวง
พ่อเทียน จิตตสุโก” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๓.

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

ไพรัช ลาวัณยากุล “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการศึกษาเพื่อบรรลุมรรค” **วิทยานิพนธ์พุทธ**
ศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย ๒๕๔๘.

เสริมศิริ อัครพุทธิพันธ์ “การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพันตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ๒๕๕๔.

อรภาภา ทองกระจ่างเนตร “การศึกษาวิเคราะห์สมถิกกับการบรรลุมรรคในพระพุทธศาสนา
เถรวาท” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณวิทยาลัย ๒๕๕๖.

(๓) รายงานวิจัย:

จุฑามาศ หริรัักษ์ธำรง และประเวศ อินทองปาน **รูปแบบการบรรลุมรรคของพระพุทธศาสนา**
เถรวาทและนิกายเซนเชิงประยุกต์ การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัย
ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๖ ๒๕๕๗.

(๔) บทความ:

จิรังกูร ญัฐรังสี และคณะ **สภาวะทางใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในระหว่าง**
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ วารสารสุขภาพและการศึกษา
พยาบาล ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๖.

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

ธนภณ พันธเสน **กระบวนการเปลี่ยนแปลงสู่การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์แบบยั่งยืน : จาก**
กระบวนการทัศน์อดีตสู่บูรณาการ.

ธัชชา ทวยจด และคณะ **ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมป้องกันและควบคุมโรคโควิด-๑๙**
ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จังหวัดจันทบุรี วารสาร
สาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา ๒๕๖๕.

นิตย ทัคนะนิยม การส่งเสริมสุขภาพ : มิติการสร้างพลังอำนาจ วารสารคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒ ๒๕๔๕.

ปภาพิศร์ วงษ์ประคอง และคณะ การจัดกิจกรรมโดยใช้แนวความคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนด้วยการนำตนเอง วารสารเกษมบัณฑิต ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๖๔.

พีรยุทธ เจริญสุขมงคล ประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปฏิฐาน *Journal of Spirituality in Mental Health*, vol. 16 No. 2 (2014).

เพชรตะวัน ณะรุ่ง สุรีย์ ธรรมิกกบวร และจิรวัดน์ เวชแพทย์ รูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนแห่งการเรียนรู้ : กรณีศึกษาชุมชนสวนป่านาบุญ วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖.

ภาคภูมิ ธีรสันติกุล และเกษม และทีม การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษา วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๕.

มนัสพงษ์ มาลา ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตสุขภาพที่ ๔ วารสารวิชาการสาธารณสุข ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๕ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๓.

เสริมศิริ อัครพุดิพันธ์ การก้าวข้ามพันตัวตนเชิงบูรณาการบนรากฐานพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕.

สุเมธ โสพฤกษ์ การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปฏิฐาน บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕.

เอี่ยมอร ชลวร การจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕.

อัจฉรา จันทรฉาย นวัตกรรม: ความหมาย ประเภท และความสำคัญต่อการเป็นผู้ประกอบการ วารสารบริหารธุรกิจ ฉบับที่ ๓๓ ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๓.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

กริช อัมโภชน์ การสร้างหลักสูตรและโครงการอบรม เอกสารประกอบการบรรยายในการฝึกอบรมหลักสูตรการบริหารการฝึกอบรม สำนักฝึกอบรม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ๒๕๓๔.

จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร และคณะ จิตตปัญญาศึกษา...พลังแห่งการฟื้นฟูและสร้างสรรค์สังคม สื่อการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่๖ โรงแรมรามาคาร์เด็นส์ กรุงเทพมหานคร ๒๕๕๗.

มัลลิกา ตั้งสงบ และคณะ “จิตตปัญญาศึกษา...พลังแห่งการฟื้นฟูและสร้างสรรค์สังคม” สื่อการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่๖ โรงแรมรามาคาร์เด็นส์ กรุงเทพมหานคร ๒๕๕๗.

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล “จิตตปัญญาศึกษา...พลังแห่งการฟื้นฟูและสร้างสรรค์สังคม” สื่อการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ ๖ โรงแรมรามารการ์เด็นส์ กรุงเทพมหานคร ๒๕๕๗.

สันต์ สุวัจฉราภินันท์และ อภิญญา เพ็องฟูสกุล “ปรากฏการณ์วิทยา : ทบทวนการใช้รากเหง้าและอัตลักษณ์ ในวาทกรรมของสถาปัตยกรรมไทยร่วมสมัย” เอกสารโครงการจัดประชุมวิชาการ ประจำปี ๒๕๕๕ Built Environment Research Associates Conference, BERAC 3, 2012.

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ปรากฏการ เกิดมีสุข, “เทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.phojae.skn.go.th/Knowledge/pakarn.pdf> [๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

ปรีดา ยังสุขสถาพร, “Innovation System สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ สถาบันเศรษฐกิจสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nia.or.th/innolinks/page.php?issue=> [๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

กรมสุขภาพจิต, “ความสุขของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโควิด-๑๙”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://kku.world/0az1m> ๒๕๖๓ [๑ สิงหาคม ๒๕๖๗].

พัชรี เทพสุริบุรณ์, “แนวคิด ทฤษฎี นวัตกรรมทางการศึกษาที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/553766> [๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๖].

ไพโรจน์ กลิ่นกุหลาบ, “เครือข่ายการเรียนรู้.สารานุกรมวิชาชีพครู”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/supoldee/kherux-khay-kar-reiyn-ru> [๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

สุริโย ชัยโสภากา, “ทฤษฎีการเรียนรู้”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://thesis.rru.ac.th/files/pdf> [๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ, “ความหมายนวัตกรรม”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nia.or.th> [๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๖].

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

หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ พลังใจวัยใส, “อึด ฮึด สู้”, กรมสุขภาพจิต, [ออนไลน์], [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/401951> [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖].

Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://manmanza.blogspot.com/2013_06_01_archive.html [๗ พฤษภาคม ๒๕๖๖].

Anonymous, นวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยีสารสนเทศการศึกษา, [ออนไลน์],
แหล่งที่มา:

<https://www.google.co.th/search?dcr> [๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒].

HFocus.org จาระลีระบบสุขภาพ, ภาวะสังคมไทย ๒๕๖๕ ป่วยซึมเศร้าพุ่งสูง แนวโน้มวัยรุน-
วัยทำงานฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:
<https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๓/๒๗๓๕>, [๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖]

๒. ภาษาอังกฤษ

1. Primary Sources

-

2. Secondary Sources

(I) Books:

Buck, Roger and Jim Caple **The theory and practice of training** 3rd London:
Kogan 1990.

Bandura, A. **Social foundations thought and action: A social cognitive theory**
Prentice Hall 1986.

C.G.Jung, **The Analytical Psychology of Carl Gustav Jung**
Matrixmeditations.info., 2011.

Edith Grotberg, **A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening
the Human Spirit** The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation
1995.

Howell, D. C., **Statistical methods for psychology** 6thed., Belmont California:
Duxbury Press 2007.

Jean Carpenter-Williams, **YouthThrive™ : Promoting Youth Resilience :
Trainer's Guide**, The Center for the Study of Social Policy Washington,
D.C., 2017.

Klausmeier, H.J., **Educational Psychology** 5th ed., New York: Harper & Row 1985.

Meckel, D.J. & Moore, R.L., **Self and Liberation : The Jung / Buddhism Dialogue**
New York : Paulist Press 1992.

Nadler, L., **Designing Traing Program: The Critical Model** Reading,
Massachusetts: Addison Wesley 1982.

Steven J Wolin and Sybil Wolin **The Resilient Self: How Survivors of Troubled
Families Rise above Adversity** New York: Random House Digital Inc., 2010.

Wilber. K., **Integral Psychology : Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy..**

(II) Articles:

- Boyd, R., “**Facilitating personal transformations in small groups: Part 1**”, Small Group Behavior, 20(4), 1989.
- Cheryl H. Gibson, “**The process of empowerment in mothers of chronically ill children**”, Journal of Advanced nursing, Vol. 21 No. 6 1995.
- Edith Grotberg, “**A Guide to Promoting Resilience in Children : Strengthening the Human Spirit**” , Early Childhood Development: Practice and Reflections. No. 8 1995.
- Foebes, S, “**What Holistic Education Claims About Itself; An Analysis of Holistic Schools Literature**”, American Education Research Association, Oxford: 2004.
- Gail Kinman & Louise Grant, “**Exploring stress resilience in trainee social workers: The role of emotional and social competencies**”, The British Journal of Social Work , Vol. 41 No. 2 2010.
- Gail M. Wagnild & Heather M. Young, “**Development and psychometric evaluation of the resiliency scale**”, Journal of Nursing Measurement, Vol. 1 1993.
- J. G. Dyer and Mark McGuinness, T.M., “**Resilience: Analysis of concept**”, Archives of Psychiartric Nursing, Vol. 10 No. 5 1996.
- Kolb, A.Y. & Kolb, D.A., “**Learning Style and Learning Spaces: Enhancing experiential learning in higher education**”, Academy of Management Learning & Education, 4(2). 2005.
- M. E.Haglund, et al., “**Psychobiological mechanisms of resilience : Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology**”, Development and Psychopathology, Vol. 19 No. 3 2007.
- Nina Wallerstein and Edward Bernstein, “**Empowerment Education : Freire is ideas adapted to Health education**”, Health education Quarterly, Vol. 15 No. 4 1988.
- O’Sullivan, E. W., “**Bringing a perspective of Transformative learning to globalized consumption**”, International Journal of Consumer Studies, 27(4) 2003.

(IV) Electronics:

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

Edith Henderson Grotberg, Resilience for Tomorrow, [online], source:[http://resilient .uluc.edu /library/grotberg2 0 0 5 _resilience-for-tommorrow-brazil.pdf](http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf) [4 March 2018].

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

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

๑. แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล ๓ ด้าน คือ ความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) หากประเมินแล้วพบว่ามืองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนด้านนั้นๆ ให้เพิ่มขึ้นได้

ข้อคำถามของแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ มีจำนวน ๒๐ ข้อ เป็นแบบสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านเองขอให้ท่านทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางอย่าง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
ด้านความทนทานทางอารมณ์				
๑. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าจูนใจนิ่งไม่ติด				
๒. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย				
๓. ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้				
๔. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
๕. เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยหรือไม่สบาย				
๖. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
๗. ความลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
๘. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
๙. ถึงแม้มีปัญหาหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
๑๐. เมื่อฉันมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
ด้านกำลังใจ				
๑๑. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาคงๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
๑๒. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
๑๓. ฉันมีแผนที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
๑๔. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกกว่าตัวเองไร้ความสามารถ				

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางอย่าง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
๑๕. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำชีวิตให้ดีขึ้น ด้านการจัดการกับปัญหา				
๑๖. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนา ต้องรับผิดชอบ				
๑๗. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
๑๘. ในการพูดคุย ฉันสงสัยเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือ เห็นด้วยกับฉัน				
๑๙. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรง กว่าที่คิด				
๒๐. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

การให้คะแนน

แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

ข้อความกลุ่มที่ ๑ ได้แก่

ข้อ ๒	ข้อ ๓	ข้อ ๔	ข้อ ๖	ข้อ ๗
ข้อ ๘	ข้อ ๙	ข้อ ๑๐	ข้อ ๑๑	ข้อ ๑๒
ข้อ ๑๓	ข้อ ๑๗	ข้อ ๑๘	ข้อ ๑๙	ข้อ ๒๐

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง = ๑ คะแนน

จริงบางครั้ง = ๒ คะแนน

ค่อนข้างจริง = ๓ คะแนน

จริงมาก = ๔ คะแนน

ข้อ ๑	ข้อ ๕	ข้อ ๑๔	ข้อ ๑๕	ข้อ ๑๖
-------	-------	--------	--------	--------

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง = ๔ คะแนน

จริงบางครั้ง = ๓ คะแนน

ค่อนข้างจริง = ๒ คะแนน

จริงมาก = ๑ คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

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

ตอนที่ ๒ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตรงตามความจริง

ก่อนการทดลอง				ข้อความ	หลังการทดลอง			
ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก		ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
				๑. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด (-)				
				๒. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย				
				๓. ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้				
				๔. ฉันยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
				๕. เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยหรือไม่สบาย (-)				
				๖. ฉันสอนและเตือนตัวเองเสมอ				
				๗. ความลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
				๘. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
				๙. ถึงแม้มีปัญหาหนักหนาเพียงใด แต่ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				

ก่อนการทดลอง				ข้อความถาม	หลังการทดลอง			
ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก		ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
				๑๐. เมื่อฉันมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
				๑๑. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
				๑๒. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
				๑๓. ฉันมีแผนที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
				๑๔. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ (-)				
				๑๕. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะใช้ชีวิตให้ดีขึ้น (-)				
				๑๖. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ (-)				
				๑๗. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
				๑๘. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉัน				
				๑๙. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
				๒๐. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

ตอนที่ ๓ แบบประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตรงตามความจริงมากที่สุด

โดย ๕ หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

๔ หมายถึง เห็นด้วย

๓ หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

๒ หมายถึง เห็นด้วยน้อย

๑ หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ก่อนการทดลอง					ข้อความถาม	หลังการทดลอง				
๕	๔	๓	๒	๑		๕	๔	๓	๒	๑
					๑. ความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาฉันไม่มีความกังวลใจในเรื่องนี้					
					๒. ฉันดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นเสมอ					
					๓. ฉันมักระลึกถึงความตายอยู่เสมอ					
					๔. ความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัวเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของฉัน					
					๕. ฉันรู้ว่าตัวเองทุกข์กับเรื่องเดิมๆ น้อยลง					
					๖. ฉันสามารถอยู่กับปัญหาและแก้ไขได้ดีขึ้น					
					๗. ฉันรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เมื่อได้ทำในสิ่งที่รัก					
					๘. ฉันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว					
					๙. เมื่อมีความทุกข์ฉันมีวิธีผ่อนคลายให้กับตัวเอง					
					๑๐. ความอดทนเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเมื่อฉันประสบปัญหาและอุปสรรคในชีวิต					
					๑๑. เมื่อผู้อื่นประสบกับปัญหาฉันมักยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ					
					๑๒. ฉันต้อนรับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยใจสงบเย็น					
					๑๓. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อเจอสิ่งไม่ชอบใจ					
					๑๔. ฉันมีความปรารถนาดีกับผู้อื่นเสมอ					
					๑๕. ฉันเคารพการตัดสินใจของผู้อื่นแม้ฉันจะไม่เห็นด้วยก็ตาม					
					๑๖. ฉันเคารพทุกคนตามแบบที่เขาเป็น					
					๑๗. ฉันตั้งใจทำงานให้เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ					

ก่อนการทดลอง					ข้อความ	หลังการทดลอง				
๕	๔	๓	๒	๑		๕	๔	๓	๒	๑
					๑๘. ฉันจะปรับปรุงพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม					
					๑๙. ฉันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสังคม					
					๒๐. ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้อย่างรวดเร็ว					
					๒๑. เมื่อมีเวลว่างฉันมักไปช่วยงานจิตอาสา					
					๒๒. ฉันมักช่วยงานการกุศลเสมอ					
					๒๓. ฉันเลือกมองในแง่ดีของคนอื่น					
					๒๔. ฉันเชื่อว่าแท้จริงแล้วทุกคนเป็นคนดี					
					๒๕. ในวันสำคัญทางศาสนาที่ฉันนับถือ ฉันมักทำแต่สิ่งที่ดีๆ ทำจิตใจให้เกื้อกูลประโยชน์แก่ผู้อื่น					
					๒๖. เวลารว่างฉันชอบฟังธรรมะและอ่านหนังสือธรรมะ/ <u>เวลารว่างฉันชอบฟังและอ่านข้อคิดที่ดีๆ จากสื่อต่างๆ</u>					
					๒๗. ฉันเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนที่เกิดมา ต่างเคยเกื้อกูลกันมา					
					๒๘. ฉันรอดพ้นจากความทุกข์ ด้วยการปฏิบัติตามหลักศาสนาในแบบที่ฉันเคารพนับถือ					
					๒๙. การทำให้จิตใจนิ่งสงบ หรือการทำสมาธิทำให้ฉันใจเย็นมากขึ้น					
					๓๐. การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ฉันมีสติสงบเย็น และเข้าใจชีวิตได้มากขึ้น/ <u>การฝึกปฏิบัติตามหลักของศาสนาที่ฉันเคารพ ช่วยให้ฉันมีสติสงบเย็น และเข้าใจชีวิตได้มากขึ้น</u>					

ภาคผนวก ข

สรุปภาพการทำกิจกรรม

ผลการดำเนินการในรอบ ๖ เดือน (ให้ระบุว่า ได้ดำเนินการขั้นตอนใดไปแล้วบ้างโดยละเอียด พร้อมหลักฐาน เช่น รูปภาพ หรือ หนังสือรับรอง)

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมคณะทำงาน ทั้งในระบบออนไซต์และออนไลน์

กิจกรรมที่ ๒ สสำรวจภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนวัยทำงาน ด้วยแบบวัดพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (ณ ปัจจุบันมีผู้ตอบแบบสอบถามมาแล้ว ๔๐๐ ชุด) ซึ่งทางคณะผู้วิจัยจะได้ทำการวิเคราะห์ผลต่อไป

แบบสอบถามพุทธจิตวิทยานวัตกรรมยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) ในชุมชน

คำชี้แจง : แบบวัดฉบับนี้เป็นเครื่องมือในการวิจัยเรื่อง "พุทธจิตวิทยานวัตกรรมยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) ในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสถานการณ์การยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) ในชุมชน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล
คำชี้แจง : โปรดคลิกถูกในช่องสี่เหลี่ยมตรงตามความเป็นจริง

กิจกรรมที่ 3 ลงพื้นที่สำรวจชุมชนเกาะเกร็ดให้เห็นบริบทแวดล้อม ทั้ง 8 หมู่



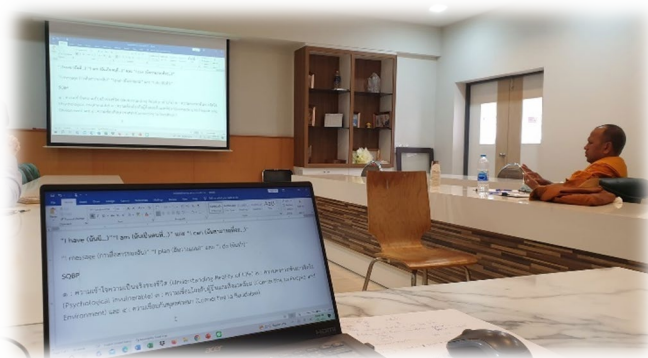
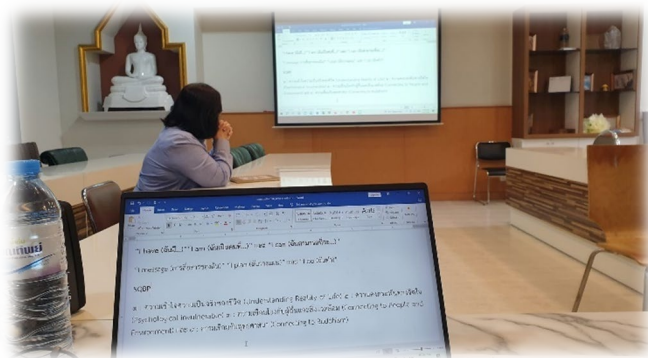


กิจกรรมที่ 4 สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือ คนวัยทำงาน ที่มีความ
 เชี่ยวชาญทางด้านจิตใจ ทั้งรูปแบบออนไลน์ และทางโทรศัพท์





กิจกรรมที่ 5 พัฒนาชุดกิจกรรมและแบบวัดเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับ
ใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)



กิจกรรมที่ 6 Tryout แบบวัดและชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)



กิจกรรมที่ 7 ติดต่อประสานงานพื้นที่เพื่ออบรมภายใต้โครงการพุทธจิตวิทยานวัตกรรม
เพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงาน (อสม.)



รูปถ่าย ที่ประชุมทางไกล

ภาคผนวก ค

ทำหนังสือประสานไปยังหน่วยงานต้นสังกัดเพื่อขอให้บุคลากรในสังกัดเข้าร่วมอบรม



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังษี
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓๓๑๗๐
โทร. ๐๓-๕๒๕-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ อว ๖๑๐๔.๔ / พิเศษ

๒ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประสานหน่วยงานและบุคลากรเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการฯ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการฯ

จำนวน ๓ แผ่น

ด้วย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินโครงการพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ให้มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะกระบวนการในการยกระดับจิตใจของตนเองและผู้อื่น ให้สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ในการนี้ โครงการฯ ขอเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน ซึ่งมีบทบาทในการขับเคลื่อนงานชุมชนเพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิต และยกระดับจิตใจของตนเองและคนในชุมชน ดังนี้ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน แห่งละ ๔ คน เข้าร่วมการอบรมฯ ดังกล่าว ในวันที่ ๒๙-๓๐ เมษายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมวัดปรมัยยิกาวาส เกาะเกี๊รีด อำเภอลำลูกเกด จังหวัดนนทบุรี ทั้งนี้ผู้เข้าอบรม สามารถเบิกค่าพาหนะ จากผู้จัดการอบรม และโปรดตอบกลับในแบบตอบรับภายในวันอังคารที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๗ นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และอนุมัติบุคลากรเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

ภาคผนวก ง



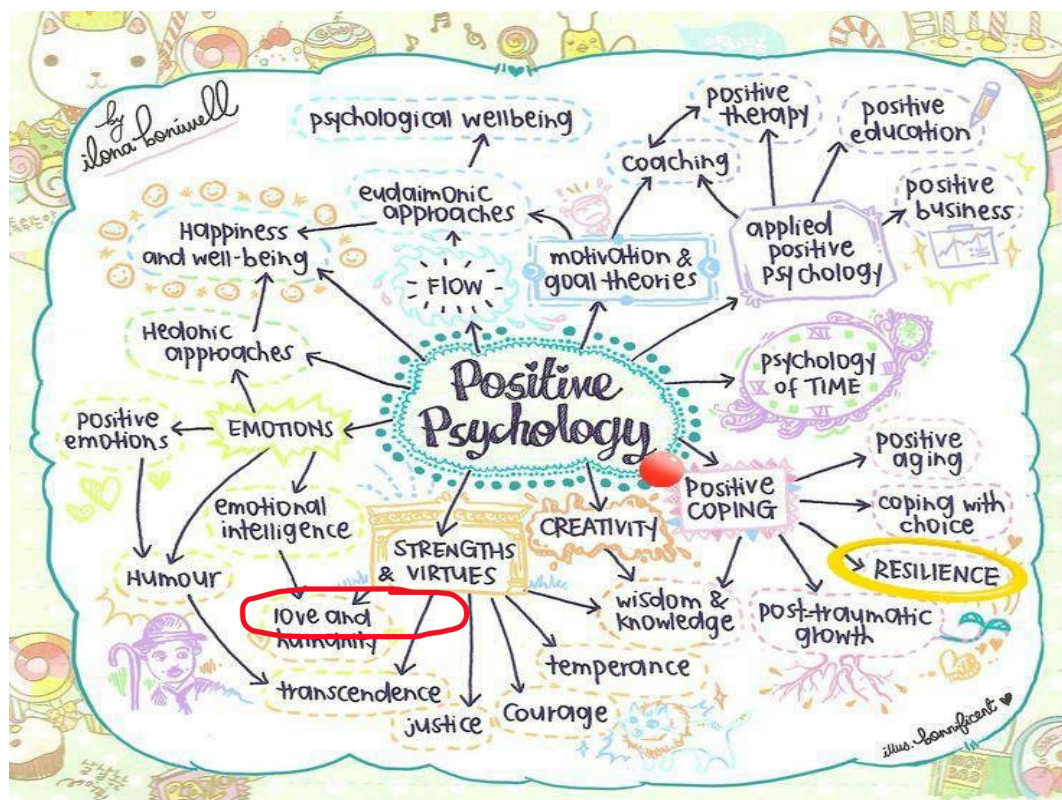
คู่มือ

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ

Innovation of Buddhist psychology to raise the mind

คู่มือ

ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยาานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)



ผู้วิจัย ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์ และคณะ

คำนำ

ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นการบูรณาการหลักจิตวิทยาเชิงบวก ความแข็งแกร่งทางใจ (Resilience Quotient) ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient) และหลักพระพุทธศาสนา สติ เมตตาภาวนา โดยมุ่งหวังให้กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ดูแลผู้คนในชุมชนภายใต้บทบาทหน้าที่ของตนเอง ในพื้นที่อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี สามารถเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น นำตนเองผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดทั้งในชีวิตประจำวันหรือระหว่างทางในการดูแลผู้คนในชุมชน ด้วยการเลือกวิถีการของตนเอง ด้วยการวางแผนและลงมือปฏิบัติ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการดูแลกิจกรรม เสริมสร้างให้กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีความสามารถในการยกระดับจิตใจของตนเอง และสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างเต็มภาคภูมิและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ฉบับนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ทางด้านหลักจิตวิทยาเชิงบวกคือ RQBP (Resilience Quotient Buddhist Psychology) ของกนกวรรณ ขวัญอ่อน ที่มีองค์ประกอบ ๖ องค์ประกอบหลักที่แต่ละบุคคลจะดึงมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย เพื่อจัดการกับปัญหาลดความรุนแรง และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสถานการณ์นั้น คือ “I have (ฉันมี...)” “I am (ฉันเป็นคน...)” และ “I can (ฉันสามารถที่จะ...)” “I message (การสื่อสารของฉัน)” “I plan (ฉันวางแผน)” และ “I do (ฉันทำ)” เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถของคนเราในการต่อสู้กับกับปัญหาชีวิตนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยการทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้องและการพัฒนาขีดความสามารถในการปรับตัวมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม และคนส่วนใหญ่เมื่อพบปัญหาร้ายแรงในชีวิตจะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์นั้นด้วยอารมณ์ที่รุนแรง ไม่สามารถปรับตัวได้ มีความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิต แต่มีคนจำนวนหนึ่งที่ปรับตัวได้ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์เลวร้ายเรียกว่า ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (Resilience) **บูรณาการกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient) หรือความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ (BUDDHISH SPIRITUAL GROWTH)** หมายถึง ภาวะทางจิตใจสงบสุข ไม่เครียดไม่กังวลใจจนเกินไป เป็นการยกระดับจิตจากความเป็นสัตว์ สัตว์ในที่นี่หมายถึงคนที่มีจิตของในอารมณ์ต่างๆ การพัฒนาจิตองงามก็เป็นจากกจิตที่เป็นสัตว์ให้เป็นมนุษย์ที่มีใจสูงขึ้น หรือเป็นคนที่มีพร้อมด้วยศีลธรรมและคุณธรรมที่เป็นกระแสริยะบุคคล ยึดพระพุทธศาสนาเป็นแกน อบรมขัดเกลาตัวเอง ปล่อยวางโลก ความรู้สึกสบาย โปรงโล่ง สงบ ตัดจากอสาวกิเลส นิรวณ มาวุ่นวาย ละเอียดประณีต ลึกซึ้ง อันเข้าใจในอริยสัจ ๔ เข้าใจในสัจธรรมในความเป็นไปในชีวิต และเดินทางตามอริยมรรค และก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคความทุกข์จนทำให้ใจพร้อมรับสภาพความจริงของชีวิตได้โดยไม่สงสัยในตัวเอง และความเข้าใจในศักยภาพตน มองตัวเองด้วยความไว้วางใจ และพบความหมายของชีวิตสูงสุดของบุคคลนั้นๆ โดยข้ามขีดจำกัดของตนเอง ความสัมพันธ์เชิงธรรมชาติดกับสิ่งแวดล้อม ที่ประกอบด้วยความศรัทธาทางศาสนา จนเกิดความปิติ รู้แจ้ง ยินดีกับสิ่งที่ได้มา ว่าเป็นคุณค่าของชีวิต ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔

องค์ประกอบ ดังนี้ ๑ : ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (Understanding Reality of Life) ๒ : ความคงกระพันทางจิตใจ (Psychological invulnerable) ๓ : ความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Connecting to People and Environment) และ ๔ : ความเชื่อมกับพุทธศาสนา (Connecting to Buddhism)

หลักพุทธศาสนาคือ สติ เมตตาภาวนา และโยนิโสมนสิการ เพื่อให้ดำเนินหรือเดินหน้าก้าวไปด้วยดีในการปฏิบัติ โดยมีบทบาทสำคัญต้องเกี่ยวข้องและปฏิบัติรวมพร้อมกันไป

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะสามารถพัฒนาระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ได้เป็นอย่างดี และเกิดการประสานเครือข่าย กลุ่มเป้าหมายนี้ให้นำชุดฝึกอบรมไปใช้ มีความเข้าใจ มีทักษะ สามารถดูแลใจของตนเอง ดูแลใจของกันและกัน ให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

ผู้วิจัย

๑๔ มกราคม ๒๕๖๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ตอนที่ ๑ คำนำ	๓
๑.๑ ความเป็นมา	๗
๑.๒ วัตถุประสงค์	๙
๑.๓ เนื้อหาวิชา	๑๐
๑.๔ คำถามวิจัย	๑๑
๑.๕ ระยะเวลาการดำเนินตามชุดฝึกอบรม	๑๑
๑.๖ โครงสร้างเนื้อหาของชุดฝึกอบรม	๑๑
๑.๗ การประเมินผล	๑๑
ตอนที่ ๒ ตารางดำเนินชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ	๑๒
ตอนที่ ๓ วิธีดำเนินการโปรแกรม	๑๓
๓.๑ ขั้นที่ ๑ รู้จักตัวเอง เข้าใจเขา Self Awareness	๑๓
กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ฉันท์กัลยาณมิตร	๑๓
กิจกรรมที่ ๒ รู้จักตัวเอง	๑๖
กิจกรรมที่ ๓ รู้จักโลกภายใน-ภายนอก	๑๙
๓.๒ ขั้นที่ ๒ ฝ่าประเมินตนเอง Self Awareness	๒๕
กิจกรรมที่ ๔ เข้าใจผู้อื่นกับ “Empathy”	๒๕
กิจกรรมที่ ๕ การสำรวจ “RQ”	๒๗
๓.๓ ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเองค้นหาสภาวะ Self Examination	๓๑
กิจกรรมที่ ๖ แฝงฝังความสัมพันธ์	๓๑
กิจกรรมที่ ๗ คั้นหารอยแยก	๓๓
กิจกรรมที่ ๘ เป้าหมายของจิตองกวม	๓๕
๓.๔ ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction	๓๗
กิจกรรมที่ ๙ การสื่อสาร I message	๓๗
กิจกรรมที่ ๑๐ การจัดการกับปัญหาที่ใจ	๓๙

กิจกรรมที่ ๑๑ การจัดการความเครียดและสร้างอารมณ์ขัน	๔๑
๓.๕ ชั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development	๔๔
กิจกรรมที่ ๑๒ I plan	๔๔
กิจกรรมที่ ๑๓ I do	๔๕
กิจกรรมที่ ๑๔ “ขอบคุณ ขอโทษ”	๔๖
ตอนที่ ๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๔๗
๑. แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ	๔๘
๒. แบบประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ	๕๐

ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ความเป็นมา

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

ข้อมูลจากศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๖๕ รายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายในช่วงปี ๒๕๖๐-๒๕๖๔ พบว่า กลุ่มวันเรียน วัยรุ่น หรือวัยทำงานตอนต้น มีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนวัยทำงานถึง ๔ เท่า ในช่วง ๔ ปีที่ผ่านมา ข้อมูลยังระบุว่า เฉพาะในปี ๒๕๖๔ ที่ผ่านมามีเด็กกลุ่มอายุ ๑๕-๒๔ ปี ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง ๔๓๙ คน^๒ กลุ่มวัยทำงานเหล่านี้ในช่วงวัยที่ต้องรับศึกหนักจากปัญหาสังคมรอบด้าน ทั้งความกดดันจากหน้าที่การงานอันหนักอึ้ง สภาพเศรษฐกิจที่ถดถอย และภาพลักษณ์แห่งการเปรียบเทียบจากสังคม หลอมรวมเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่ไม่เพียงทางด้านร่างกาย แต่จิตใจที่ขับเคลื่อนความคิดและความรู้สึกภายในก็สามารถเจ็บป่วยได้เช่นกัน ปัจจุบันมีคนไทยจำนวนไม่น้อยพบเจอกับวังวนแห่งความเครียดจนสะสมเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ โดยเฉพาะวัยทำงาน เป็นกลุ่มที่พบว่าเกิดความเครียดและวิตกกังวลมาก

^๑ HFocus.org จะสื่อระบบสุขภาพ, ภาวะสังคมไทย ๒๕๖๕ ป่วยซึมเศร้าพุ่งสูง แนวโน้มวัยรุ่น-วัยทำงานฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๓/๒๗๓๕>, [๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖].

^๒ หลังสูตรเสริมสร้างพลังใจ พลังใจวัยใส “อีด อีด ลู” กรมสุขภาพจิต เข้าถึงเมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

ที่สุด สาเหตุเกิดจากการมีชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป ประกอบกับความเครียดและวิตกกังวลเรื่องความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ความผิดหวังจากการคาดหวังในการเลื่อนตำแหน่งเพื่อรายได้ที่มากขึ้น หรือกังวลเรื่องการขาดโอกาสในการเจริญก้าวหน้า ความคาดหวังว่าเงินเดือนจะเพิ่มมากขึ้น หรือรู้สึกว่าการทำงานหนักแต่ผลตอบแทนที่ได้ไม่เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน

การต่อสู้กับโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ โควิด๑๙ ที่ประสบความสำเร็จโดยพิสูจน์จากอัตราป่วยและอัตราตายของคนในราชอาณาจักรไทย ทำให้ได้รับความชื่นชมยกย่องจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ อสม. หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นหนึ่งในบุคลากรสาธารณสุขที่ทำหน้าที่คัดกรอง เฝ้าระวัง ระดับหมู่บ้านที่ส่งผลให้ ยอดผู้ติดเชื้อลดลง องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ประจำประเทศไทย ได้ออกรายงานว่า จากการที่ประเทศไทยมีรายงานผู้ติดเชื้อลดลงส่วนหนึ่งมาจาก อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ของไทยกว่า ๑,๐๔๐,๐๐๐ คน และอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานครอีก ๑๕,๐๐๐ คนของไทยที่ลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน ในการค้นหา กลุ่มเสี่ยงเข้าสู่กระบวนการคัดกรอง นำเข้าระบบการรักษา ยิ่งค้นหาเร็ว ตรวจเร็ว รักษาเร็ว ยิ่งทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตลอดจนการให้ความรู้เรื่องสาธารณสุข การใช้ยา และการเฝ้าระวังการระบาดโควิด-๑๙ รวมถึงทำรายงานถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และได้กล่าวชื่นชมการทำงานของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ว่าเป็นกำลังสำคัญทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น เป็นด่านหน้าออกเคาะประตูบ้านแล้วเกือบ ๑๒ ล้านหลังคาเรือนให้ความรู้ในการป้องกันตนเองทั้งการใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ กินร้อนใช้ช้อนกลางของตนเอง รวมถึงการตอกย้ำความสำคัญมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing)

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

ทีมวิจัยจึงสนใจหารูปแบบหรือนวัตกรรมด้านพุทฺธิจิตวิทยาเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน เรื่อง “พุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)” เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล หากปล่อยให้เกิดขึ้นเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่ภาวะทางจิตที่ผิดปกติจนยากจะแก้ไข และเมื่อบุคคลเกิดความเครียดมากขึ้นเรื่อย ๆ อาจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ก็นำไปสู่ความวิตกกังวลในระดับรุนแรงและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในที่สุด วิธีบำบัดความเครียดและความวิตกกังวลมีหลายวิธี เช่น การพูดคุยกับจิตแพทย์ การทำสมาธิและอีกหนึ่ง “การยกระดับจิตใจของตัวเอง” ซึ่งจะทำให้บุคคลวัยทำงานมีความสามารถทางจิตใจ มีการตระหนักรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม^๓ นอกจากนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ยังสามารถใช้เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตจริงให้ปรากฏผลเป็นรูปธรรมว่าจะทำอะไร แก้ปัญหาด้วยวิธีใด และแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้มนุษย์สามารถที่จะมีกำลังใจมีความมั่นคงภายในปราศจากความหดหู่ท้อแท้เศร้าโศก เมื่อเจอปัญหาพร้อมทั้งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาสถานการณ์การยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)
๒. เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)
๓. เพื่อนำเสนอผลของชุดฝึกอบรมพุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

เนื้อหาวิชา

เนื้อหาที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมพุทฺธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจ ประกอบด้วยหลักจิตวิทยากับหลักพุทธศาสนา คำถามวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัยมีดังนี้

๑. แนวคิดเกี่ยวกับหลักจิตวิทยา

หลักจิตวิทยาเชิงบวกคือ RQBP (Resilience Quotient Buddhist Psychology) ของกนกวรรณ ขวัญอ่อน ที่มีองค์ประกอบ ๖ องค์ประกอบหลักที่แต่ละบุคคลจะดึงมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย เพื่อจัดการกับปัญหาลดความรุนแรง และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสถานการณ์นั้น คือ “I have (ฉันมี...)” “I am (ฉันเป็นคนที่...)” และ “I can (ฉันสามารถที่จะ...)” “I message (การสื่อสารของฉัน)” “I plan (ฉันวางแผน)” และ “I do (ฉันทำ)” and Problem-solving skills)

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient) หรือความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ (BUDDHISH SPIRITUAL GROWTH) หมายถึง ภาวะทางจิตใจสงบสุข ไม่เครียดไม่กังวลใจ

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

จนเกินไป เป็นการยกระดับจิตจากความเป็นสัตว์ สัตว์ในที่นี่หมายถึงคนที่มีจิตข้องในอารมณ์ต่างๆ การพัฒนาจิตองงามก็เป็นจากยกจิตที่เป็นสัตว์ให้เป็นมนุษย์ที่มีใจสูงขึ้น หรือเป็นคนที่พร้อมด้วย ศีลธรรมและคุณธรรม ที่เป็นกระแสระยะบุคคล ยึดพระพุทธศาสนาเป็นแกน อบรมขัดเกลาตัวเอง ปล่อยว้างโลก ความรู้สึกสบาย โปร่งโล่ง สงบ ตัดจากอัสวกิเลส นิเวศน์ มาวุ่นวาย ละเอียดประนีต ลึกซึ้ง อันเข้าใจในอริยสัจ ๔ เข้าใจในสังขารธรรมในความเป็นไปในชีวิต และเดินทางตามอริยมรรค และก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคความทุกข์จนทำให้ใจพร้อมรับสภาพความจริงของชีวิตได้โดยไม่สงสัยในตัวเอง และความเข้าใจในศักยภาพตน มองตัวเองด้วยความไว้วางใจ และพบความหมายของชีวิต สูงสุดของบุคคลนั้นๆ โดยข้ามขีดจำกัดของตนเอง ความสัมพันธ์เชิงธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อม ที่ประกอบด้วยความศรัทธาทางศาสนา จนเกิดความปิติ รู้แจ้ง ยินดีกับสิ่งที่ได้มา ว่าเป็นคุณค่าของชีวิต ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑ : ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (Understanding Reality of Life) ๒ : ความคงกระพันทางจิตใจ (Psychological invulnerable) ๓ : ความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Connecting to People and Environment) และ ๔ : ความเชื่อมกับพุทธศาสนา (Connecting to Buddhism)

๒. แนวคิดเกี่ยวกับพุทธศาสนา

หลักพุทธศาสนา คือ สติ เมตตาภาวนา อิ และโยนิโสมนสิการ เพื่อให้ดำเนินหรือเดินทาง ก้าวไปด้วยดีในการปฏิบัติ โดยมีบทบาทสำคัญต้องเกี่ยวข้องและปฏิบัติพร้อมกันไป

คำถามวิจัย

๑. วิธีการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ตามหลักพุทธจิตวิทยาทำได้ อย่างไร
๒. ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นอย่างไร

ระยะเวลาการดำเนินการ

จำนวน ๓ วัน วันละ ๖ ชั่วโมง รวม ๑๘ ชั่วโมง (แบบไม่พักค้าง)

โครงสร้างชุดกิจกรรม

โครงสร้างพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) แบ่ง ออกเป็น ๕ ขั้นตอน ๑๐ กิจกรรม ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การสร้าง Self Awareness แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมที่ ๑ “สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร”
- กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา เข้าใจผู้อื่น”
- กิจกรรมที่ ๓ “รู้จักโลกภายใน-ภายนอก” ผ่อนพักตระหนักรู้

ขั้นตอนที่ ๒ เฝ้ามองตนเอง Self Exploration แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๔ “เข้าใจผู้อื่นกับ Empathy” ประสบการณ์ก้าวผ่าน

กิจกรรมที่ ๕ “การสำรวจ RQ”

ขั้นตอนที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสถานะ Self Examination แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๖ “แผนผังความสัมพันธ์”

ขั้นตอนที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๗ “Reflection/I message”

กิจกรรมที่ ๘ “เรื่องเล่าเร้าพลัง”

ขั้นตอนที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๙ “I Plan”

กิจกรรมที่ ๑๐ “I do”

การประเมินผล

๑. ประเมินความรู้ความเข้าใจจากแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม
๒. ประเมินการนำผลการอบรมไปใช้หลังจากการอบรมโดยใช้แบบรายงานตนเอง และผลการวิเคราะห์

ตารางการดำเนินการโปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (Innovation of Buddhist psychology to raise the mind)

วัน/เวลา	๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.	๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.
วันแรก	ลงทะเบียน	*พิธีเปิด กล่าวรายงาน *ชี้แจง วัตถุประสงค์ โดย ผู้วิจัย *pre-test	Check-in (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ) กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร	กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา”	กิจกรรมที่ ๓ “รู้จักโลกภายใน- ภายนอก”	กิจกรรมที่ ๔ “เข้าใจผู้อื่นกับ Empathy” Check-out (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ)
วันที่สอง	ลงทะเบียน	Check-in (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ)	กิจกรรมที่ ๕ “สำรวจ RQ” (Resilience Quotient)	กิจกรรมที่ ๖ “ผังความ เชื่อมโยง”	กิจกรรมที่ ๗ “Reflection การสื่อสารแบบ I- Message	กิจกรรมที่ ๘ “เรื่องเล่าเร้า พลัง” Check-out (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ)

วัน เวลา	๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.	๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.
วันที่ สาม	ลงทะเบียน	Check-in (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ)	กิจกรรมที่ ๙ “I Plan” (แผนการยกระดับ ใจของตนเอง)	กิจกรรมที่ ๑๐ “I - Do” (อธิบายการใช้ แบบบันทึก ประจำวัน และ Line)	เตรียมการนำเสนอ แผนการยกระดับ ใจ	*post-test Check-out (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ) *พิธีปิด

ขั้นที่ ๑ รู้จักเรา เข้าใจเขา

กิจกรรมที่ ๑

สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจกันและกันระหว่างผู้วิจัยและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตลอดจนอาสาสมัครด้วยกันเอง
๒. เพื่อให้อาสาสมัครได้ตระหนักถึงการมีกัลยาณมิตรเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม
๓. เพื่อให้อาสาสมัครทราบถึงวัตถุประสงค์ รูปแบบและวิธีการต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมพุทฺธจิตวิทย์นวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.)

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
เสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่ง อยู่ในองค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...)	<p>ขั้นตอนที่ ๑ (๕ นาที)</p> <p>ผู้วิจัยกล่าวทักทาย/สร้างบรรยากาศความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและอาสาสมัครและอาสาสมัครด้วยกันเอง</p> <p>ขั้นตอนที่ ๒ (๑๐ นาที)</p> <p>๒.๑ ผู้วิจัยและอาสาสมัคร “แนะนำตนเอง” ด้วยกิจกรรมเกม “ป้ายบอกชื่อ” โดยให้อาสาสมัครนั่งล้อมเป็นวงกลม ๑ วง โดยผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมสานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร และผู้วิจัยร่วมเป็นส่วนหนึ่งของอาสาสมัครดังนี้</p> <p>๒.๑.๑ ผู้วิจัยนำกระดาษสีพร้อมรูปสัตว์ ๔ ประเภทขนาดโปสการ์ด ประเภทละ ๒๐ บัตร (กระทิง หมี และอินทรี) ที่เจาะรูไว้แล้ว วางบนพื้นคละกัน</p> <p>๒.๑.๒ ผู้วิจัยถามอาสาสมัครถึงลักษณะเด่นของสัตว์ ๔ ประเภท พร้อมทั้งผู้วิจัยเขียนคำตอบของอาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart</p> <p>๒.๑.๓ ผู้วิจัยให้อาสาสมัครหยิบกระดาษสีดังกล่าวคนละ ๑ บัตร ที่คิดว่าตนเองมีลักษณะเด่นใกล้เคียงกับสัตว์ประเภทนั้นที่สุด จากนั้นให้อาสาสมัครทุกคนเขียนชื่อเล่น และร้อยเชือก (พร้อมคล้องคอ)</p>	<p>๑. ปรบมือรวมพลัง</p> <p>๒. แก้ว U-shape</p> <p>๓. กิจกรรมเพลง “โซคดีที่มีเพื่อนดี”</p> <p>๑. กระดาษสีพร้อมรูปสัตว์ ๔ ประเภทขนาดโปสการ์ด</p> <p>๒. เชือก</p> <p>๓. ปากกาด้ามลาย</p> <p>๔. กระดาษ Flip Chart</p> <p>๕. ปากกาหัวตัดคละสี (น้ำเงิน ดำ แดง)</p>

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>๒.๑.๔ เมื่อเขียนเสร็จ ให้อาสาสมัครนำป้ายชื่อของตนเองมาวางไว้ตรงกลางวงกลมของที่นั่ง โดยขอให้อาสาสมัครนำป้ายทั้งหมดคละกัน จากนั้นให้อาสาสมัครเดินมาหยิบป้ายชื่อคนละ ๑ ป้ายชื่อ (ที่ไม่ใช่ของตนเอง) และกลับที่นั่ง พร้อมดูป้ายชื่อที่หยิบได้ว่าเป็นชื่อของใคร</p>	
<p>เสริมสร้างการตระหนักถึงคำว่า“กัลยาณมิตร”ที่ได้พบและรู้จักกัน และกัน สามารถเป็นแหล่งสนับสนุนความแข็งแกร่งทางใจในองค์ประกอบที่ ๑ I have (ฉันมี...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีคนนอกกรอบคร่าวที่สามารถไว้วางใจ/เชื่อใจได้ - มีคนที่ <p>จะคอยบอก/สอน/เตือน/ถึงข้อจำกัดที่ชัดเจนในการทำอะไรต่าง ๆ ที่จะได้ไม่ทำ</p>	<p>๒.๑.๕ ผู้วิจัยสอบถามอาสาสมัครว่า ป้ายชื่อของผู้วิจัยอยู่กับอาสาสมัครท่านใด? และให้ท่านนั้นยกป้ายขึ้นเหนือศีรษะ</p> <p>๒.๑.๖ ผู้วิจัย “เริ่มแนะนำตัวพร้อมบอกเหตุผลว่าอะไรที่ทำให้คิดว่าตนเองมีลักษณะเด่นใกล้เคียงสัตว์ที่เลือกมากที่สุด” เมื่อแนะนำตนเองเสร็จสิ้น ให้ผู้วิจัย “เดินไปหาอาสาสมัครที่ถือป้ายชื่อของผู้วิจัยแล้ว “ยกมือไหว้” พร้อมกล่าวคำว่า “ฉันคือกัลยาณมิตร...ขอขอบคุณที่เราพบกัน” โดยให้อาสาสมัครถือป้ายชื่อของผู้วิจัยคล้องคอผู้วิจัย</p> <p>๒.๑.๗ ผู้วิจัยให้อาสาสมัครผู้นั้น เป็นผู้แนะนำตัวเป็นลำดับถัดไปต่อจากผู้วิจัย โดยดำเนินการตามข้อ ๒.๑.๖ จนครบทุกคน</p> <p>ขั้นตอนที่ ๓ (๑๐ นาที)</p> <p>๓.๑ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มอาสาสมัครออกเป็น ๔ กลุ่ม</p> <p>๓.๒ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครระดมความคิด ดังนี้</p> <p>๓.๒.๑ การเป็นกัลยาณมิตรคืออะไร?</p> <p>๓.๒.๒ มนุษย์เราเพิ่งรู้จักกันสามารถเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อได้หรือไม่ หากได้มีวิธีการต้องกระทำอย่างไร?</p> <p>๓.๒.๓ บอกถึงพฤติกรรมของกัลยาณมิตรที่พึงประสงค์ (เราอยากมี) และไม่พึงประสงค์ (เราไม่อยากมี) เป็นอย่างไร?</p> <p>๓.๒.๔ ประโยชน์ของการมีกัลยาณมิตร ในความคิดของท่านเป็นอย่างไร?</p> <p>๓.๓ ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอและกลุ่มอื่นเติมเต็มแต่ละข้อคำถามเมื่อนำเสนอเสร็จสิ้นของแต่ละกลุ่ม</p> <p>๓.๔ ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงความสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตรนั้นสามารถเป็นแหล่งสนับสนุนความ</p>	<p>๑.กระดาน Flip Chart</p> <p>๒.ปากกาตัวมลาย</p> <p>๓. ความสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตรต่อกันและกัน</p>

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
ในสิ่งที่อาจนำปัญหาและความยุ่งยากมาสู่ตน	แข็งแกร่งทางใจได้ และสรุปให้ชัดว่า เมื่อรู้จักกันแล้ว จะกลายเป็นกัลยาณมิตร ได้ต้องมีพฤติกรรมต่อกันอย่างไร ๔. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และภาวนากับระฆังสติ	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๒

“รู้จักตัวเรา-เข้าใจผู้อื่น”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักตนเอง ก่อนเข้าใจผู้อื่น เช่น เจ้านาย เพื่อนร่วมงานและคนที่เรารัก ของเรามีลักษณะเด่นแบบใด รวมถึงลองวิเคราะห์ตนเองถึงจุดแข็งจุดอ่อน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจะเรียนรู้ว่า ความต้องการที่แท้จริงของเขาคืออะไร ผู้ที่เราดูแลอยากได้รับการปฏิบัติแบบไหน ระยะเวลา ๓๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
<p>นำสู่การเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองอันเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนที่มี...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - พร้อมทั้งจะยอมรับและยกย่องผู้อื่น - พร้อมทั้งจะรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำและยอมรับผลของการกระทำนั้น - มีความเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี 	<p>ขั้นตอนที่ ๑ (๑๐ นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ผู้วิจัย จัดที่นั่งเป็นลักษณะ u-shape แบบมีเก้าอี้ ๒. ผู้วิจัย เกริ่นนำความเชื่อ คุณค่า ความรู้ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ๒. ผู้วิจัย แจกเอกสารที่มีคุณลักษณะของคน ๔ ทิศ ให้จิตอาสาอ่านให้ครบทั้ง ๔ ช่อง <p>ขั้นตอนที่ ๒ (๓๐ นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพิจารณาตนเองว่า จากที่อ่านเอกสารดังกล่าวอาสาสมัคร มีคุณลักษณะเด่นของตนเองใกล้เคียงช่องใดใน ๔ ช่องมากที่สุด ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร เลือกเพียง ๑ ช่องแล้วให้พับเหลือช่องที่ตนเองเลือก ๑ ช่อง (พับตามรอย) ให้อยู่ในฝ่ามือของเรามองเห็นข้อความนั้น ๓. ผู้วิจัยถามอาสาสมัครว่า “กี่คนในที่นี้เลือกช่องที่ ๑ ยกมือ” ใช้คำถามนี้จนครบทั้ง ๔ ช่อง จากนั้นกำหนดจุด ๑ ๒ ๓ และ ๔ ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครรวมกลุ่ม ๑ ๒ ๓ และ ๔ ตามจุดที่ผู้วิจัยกำหนด โดยนั่งล้อมวงแบบวงกลมและดำเนินการ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> ๔.๑ แนะนำตนเอง ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น มาจากหมู่บ้านใด ขณะนี้กำลังดูแลใคร และเกี่ยวกับโรคอะไร ๔.๒ ให้บอกเหตุผลว่า อะไรที่ทำให้คิดว่าตนเองมีคุณลักษณะใกล้เคียงแผ่นที่เราเลือกนี้มากที่สุด พร้อม 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. เก้าอี้ ๒. เอกสารคุณลักษณะเบื้องต้น แบบ ๔ ช่อง ๓. เพลงบรรเลง

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	บอกจุดแข็ง จุดอ่อนของเรา โดยให้พูดทีละคน (มีผู้พูดก็ต้องมีผู้ฟังอย่างตั้งใจ) พูดจนครบทุกคน	
	<p>ขั้นตอนที่ ๓ (๓๐ นาที)</p> <p>๑. ผู้วิจัย ให้ข้อมูลคุณลักษณะของคน ๔ ทิศ เพิ่มเติม โดยการแจกให้อาสาสมัคร คนละ ๑ ชุด</p> <p>๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพิจารณาอีกครั้งหนึ่งหลังจาก ได้ข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อให้โอกาสเลือกว่า จะเปลี่ยนกลุ่มหรือไม่</p> <p>๓. ผู้วิจัยถาม “กี่คนในที่นี้มีความประสงค์จะเปลี่ยนกลุ่ม ขอให้ยกมือ” หากมีการเปลี่ยนกลุ่มก็ดำเนินการเปลี่ยนกลุ่มให้แก่อาสาสมัคร</p> <p>๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครดำเนินการตามขั้นตอนที่ ๒ ข้อ ๔.อีกครั้งหนึ่ง (เฉพาะผู้ที่เปลี่ยนกลุ่ม)</p> <p>๕. ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะความแตกต่างของแต่ละบุคคลในทิศต่างและจะมีสัตว์อยู่ ๔ ประเภทที่มีลักษณะคล้ายมนุษย์มากที่สุด ได้แก่ กระต๊อง หนู หมี และอินทรี ว่ามีลักษณะจุดแข็ง จุดอ่อนอย่างไร</p> <p>๖. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครที่อยู่ในแต่ละกลุ่มทั้ง ๔ แบบ ระดมความคิดเห็นว่า “เราจะสร้างสัมพันธ์อย่างไรกับคนต่างคุณลักษณะเพื่อให้เกิดการสื่อสารหรือเกิดปัญหาต่อกันน้อยที่สุด”</p> <p>๗. ผู้วิจัย ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอที่ละ ๑ กลุ่มๆ ละ ๕ นาที</p> <p>๘.สรุปกิจกรรม</p>	<p>๑. เอกสารที่มีคุณลักษณะเพิ่มเติม</p> <p>๒. Flip Chart</p> <p>๓. เพาเวอร์พอยท์ ลักษณะของสัตว์ ๔ ทิศ</p> <p>๔. กระดาษ Flip Chart</p> <p>๕. ปากกาด้ามลาย</p>

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร
๓. บอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

กิจกรรมที่ ๓
“รู้จักโลกภายใน-ภายนอก”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครได้ใช้เวลาทบทวนทวน ชวนทักทายและทำความเข้าใจตัวเอง ค้นหาความหมายของชีวิต

๒. เพื่อให้อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถบอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
<p>การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนที่...)</p> <p>- เป็ น บุ ค ค ล มี พื้ น อารมณดี</p>	<p>ขั้นตอนที่ ๑ (๑๕ นาที)</p> <p>๑. ผู้วิจัย ขอให้อาสาสมัครทุกคนหลับตา วางแขนทั้งสองข้างอย่างสบาย ๆ ไว้ข้างลำตัว ให้ปลายเท้าผ่อนคลาย ขาทั้งสองข้างผ่อนคลาย แยกปลายเท้าออกจากกันเล็กน้อย นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ จนถึงปลายเท้า ปล่อยวางความกังวลทั้งหลาย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ขณะหายใจเข้า ให้รู้สึกถึงหน้าท้องที่พองมากที่สุด ขณะหายใจออก ให้รู้สึกหน้าท้องยุบลง และฝึกหายใจเช่นนี้หลายๆ ครั้ง แล้วสังเกตแค่หน้าท้องที่พอง-ยุบ ขณะหายใจเข้า-ออก ขอให้ระลึกถึงร่างกายทั้งหมด รู้สึกถึงร่างกายทุกส่วนสัมผัสเก้าอี้ ไม่ว่าจะ เป็นฝ่าเท้า ขา สะโพก แผ่นหลัง แขน หลังมือ ตลอดจนศีรษะด้านหลัง ปล่อยวางความกังวลใด ๆ ไม่มีติดเหนี่ยวสิ่งใดไว้ ● ขณะที่หายใจเข้า ระลึกถึง “ดวงตา” หายใจออก ให้ “ดวงตา” และกล้ามเนื้อรอบ ๆ ดวงตาได้ผ่อนคลาย หายใจเข้า ยิ้มให้กับ “ดวงตา” หายใจออก ส่งความรักไปถึงดวงตาของเรา ให้ดวงตาของเราได้พัก และผ่อนคลายอยู่ในเบ้าตา ขณะหายใจเข้า-ออก ให้ระลึกถึงว่าดวงตาทั้งสองนั้นมีค่าเพียงไร ดวงตาของเราสามารถจ้องมองเข้าไปในดวงตาของคนที่เรารัก ได้เห็น 	<p>๑. เพลงบรรเลง</p> <p>๒. โน้ตบุ๊ก</p> <p>๓. ไมค์ลอย</p>

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>ดวงอาทิตย์อัสดงอันงดงาม ได้อ่าน ได้เขียน ให้เราได้ไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวกสบายได้เห็นนกโบยบินบนท้องฟ้าได้ดูหนัง ทำอะไรได้มากมายก็เพราะดวงตาคู่นี้</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ● ขณะที่หายใจเข้า ให้ระลึกถึงที่ “ไหล่” หายใจออก ให้ความตึงเครียดที่ไหล่ไหลลงลงพื้นไป หายใจเข้า ส่งความรักไปที่ไหล่ ขณะที่หายใจออก ยิ้มให้ซาบซึ้งในคุณค่าของไหล่ ขณะที่หายใจเข้า-ออก ให้ตระหนักว่าเราได้ปล่อยให้ความตึงเครียดมากมายมาส่งสมอยู่ที่ไหล่ แต่ครั้งที่หายใจออก ให้ความตึงเครียดออกไปจากไหล่ รู้สึกว่าได้ผ่อนคลายยิ่งๆ ขึ้นไป ส่งความปรารถนาดี ความห่วงใยไปถึงไหล่ของเรา ระลึกถึงว่าเราไม่ต้องการให้มันเกิดความตึงเครียดมากเกินไป หากแต่ต้องการจะมีชีวิตในแบบที่ได้พักและผ่อนคลาย ● หายใจเข้า ให้ตระหนักถึง “แขนทั้งสองข้าง” หายใจออก ให้แขนได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ขณะที่หายใจเข้า ให้ส่งความรักไปยังแขน ขณะที่หายใจออก ยิ้มให้กับแขนของเรา ใช้เวลาชื่นชมแขนและพลังความแข็งแกร่งเท่าที่มีอยู่ในนั้น ส่งความซาบซึ้งไปถึงแขนของเราได้โอบกอดคนที่เรารัก ช่วยเหลือและรับใช้ผู้อื่น ได้ทำงานหนัก ทำความสะอาดบ้าน ตัดหญ้า ทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ตลอดวัน หายใจเข้า-ออก โดยปล่อยให้แขนทั้งสองข้างได้พักผ่อนคลายเต็มที่ แต่ครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกถึงความเครียดกำลังออกจากแขน ขณะที่ใช้สติโอบอุ้มแขน ให้รู้สึกเบิกบานและผ่อนคลายไปกับทุก ๆ ส่วน ● หายใจเข้า ให้ตระหนักถึง “มือทั้งสองข้าง” หายใจออก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในมือทั้งหมดอย่างเต็มที่ คลายความตึงเครียดที่เกร็งไว้ออก ขณะที่หายใจเข้า ชื่นชมว่า ข้างมหัศจรรย์เพียงใดที่มีมือทั้ง 	

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>สองข้างนี้อยู่ ในขณะที่หายใจออก ให้ส่งรอยยิ้มแห่งความรักไปถึงมือของเรา หายใจเข้า-ออก บ้าน ตัดหญ้า ทำอะไรหลายๆ อย่างได้ตลอดวัน ขณะที่หายใจเข้า-ออก โดยระลึกถึงว่ามือทั้งสองทำให้เราสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะปรุงอาหาร เขียนหนังสือ ขับรถ กุมมือผู้อื่น อุ้มทารกน้อย ชำระร่างกาย วาดรูป เล่นดนตรี พิมพ์ดีด สร้างและซ่อมแซมสิ่งต่างๆ</p>	
	<p>เลี้ยงสัตว์ ถือกัวยชา เราได้ทำอะไรได้มากมายก็เพราะมือทั้งสองคู่นี้ แค่เพียงสัมผัสกับความเป็นจริงที่ว่าเรามีมือสองทั้งสองข้างแล้วปล่อยให้เซลล์ทุกเซลล์ในมือได้พักจริงๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● หายใจเข้า ให้ตระหนักถึง “ขาขวาและขาซ้าย” หายใจออก ให้เซลล์ทุกเซลล์ในขาได้ผ่อนคลาย หายใจเข้า ยิ้มให้กับขาทั้งสองข้าง หายใจออก ส่งความรักไปให้ขาทั้งสองข้างของเรา ขึ้นชมถึงพลังความแข็งแกร่งเท่าที่มีอยู่ในขาขวาและขาซ้ายของเรา ขณะหายใจเข้า - ออก ให้ส่งความห่วงใยความปรารถนาดี ไปถึงขาทั้งสองให้ได้พักผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อขาที่เราอาจเกร็งไว้ ● ตอนนี้ ขณะที่เราหายใจ ขอให้ระลึกถึงถึง “เท้าทั้งสอง” ขณะที่หายใจออก ให้ผ่อนคลายเท้าทั้งสอง หายใจเข้า ส่งความรักไปที่เท้า หายใจออก ยิ้มให้กับเท้า ขณะหายใจเข้า - ออก ให้ระลึกว่าขามหัศจรรย์เพียงใดที่มีเท้าทั้งสองให้เธอเดิน วิ่ง เล่นกีฬา เดินรำ ขับรถ ทำอะไรหลายๆ อย่างได้ตลอดวัน ส่งความรู้สึกซาบซึ้งไปยังเท้าทั้งสองที่หยดเย็นเพื่อเราเสมอ ทุกเมื่อที่เราต้องการ ● สุดท้าย ให้หายใจเข้า รู้ตัวทั่วพร้อม ร่างกายทั้งหมดผ่อนคลาย หายใจออก สัมผัสไปกับความรู้สึกทั่วร่างกาย ซึ่งผ่อนคลายและสงบอย่างยิ่ง ยิ้มให้กับร่างกายทั้งหมดขณะหายใจเข้า และส่งความรักความกรุณาไปถึงร่างกายของเราขณะหายใจออก ให้รู้สึก 	

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>ว่าเซลล์ทุกเซลล์ที่ร่างกายกำลังยึดอยู่กับเราอย่าง ชื่นบาน และรู้สึกซาบซึ้งไปกับเซลล์ในร่างกาย กลับมายังห้องที่พอง-ยุบอย่างแผ่วเบาอีกครั้ง หลังจากนั้น ให้ล้มตาคืนช้าๆ ค่อยๆ ลุกขึ้นด้วยความ สงบ ด้วยความสบายใจ จงรักษาความสงบและพลัง แห่งสติที่ได้บ่มเพาะนี้ไว้ ขณะที่ไปทำกิจกรรมอื่นต่อ รวมทั้งตลอดวันที่เหลือ</p>	
<p>เสริมสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลเป็นทักษะ สำคัญอย่างหนึ่งอยู่ใน องค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...) - บอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับ ความคิดความรู้สึก ของตนเอง</p>	<p>ขั้นตอนที่ ๒ (๔๕ นาที)</p> <p>๑. ผู้วิจัย แจกกระดาษขนาด เอ ๔ คนละ ๑ ใบ และ ปากกาด้ามลาย คนละ ๑ ด้าม</p> <p>๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพับกระดาษครึ่งหนึ่ง และพับ อีกครึ่งหนึ่ง จากนั้นให้คลี่กระดาษออก จะได้ทั้งหมด คนละ ๔ ช่อง</p> <p>๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครวาดภาพร่างกายของ อาสาสมัครที่ละส่วนลงในแต่ละช่องทางด้านขวาบน ลงมาเป็นช่องที่ ๑ ตามลำดับ ดังนี้</p> <p>๓.๑ ภาพแรก ให้วาดใบหน้าจนถึงไหล่ของ ตนเอง ลงในช่องที่ ๑</p> <p>๓.๒ ภาพที่สอง ให้วาดจากไหล่จนถึงเอวในช่องที่ ๒</p> <p>๓.๓ ภาพที่สาม ให้วาดจากเอวจนถึงหัวเข่า ในช่องที่ ๓ และ</p> <p>๓.๔ ภาพที่สี่ ให้วาดจากหัวเข่าจนถึงฝ่าเท้าในช่องที่ ๔ โดยผู้วิจัย จะเน้นการพูดที่กระตุ้นให้อาสาสมัคร รู้สึก ถึงว่า “ในวันหนึ่ง ๆ เราเคยเห็นหน้าของตัวเรา หรือไม่? เราเห็นแต่หน้าตาของผู้คนรอบข้างหรือ ผู้อื่นหรือไม่” วันนี้ชวนทบทวนมองกลับมาที่ตัวของเรา</p> <p>๔. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครเขียนคุณสมบัติของตัวเราลงในช่องแต่ละช่อง ดังนี้</p> <p>๔.๑ ในช่องที่ ๑ บ่งบอกถึงอารมณ์ของเรา</p> <p>๔.๒ ในช่องที่ ๒ บ่งบอกถึงความคิดของเรา</p> <p>๔.๓ ในช่องที่ ๓ บ่งบอกถึงความรู้สึกของเรา</p> <p>๔.๔ ในช่องที่ ๔ บ่งบอกถึงความเชื่อมั่นหรือ ศรัทธาในตัวของเรา</p>	<p>๑. กระดาษเอสี่</p> <p>๒. ปากกาด้ามลาย</p> <p>๓. เพลงบรรเลง</p>

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>๕. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครทุกคนนำแผ่นที่วาดและเขียนมาวางรวมกัน และให้ตัวแทนอาสาสมัครนำแผ่นดังกล่าวทั้งหมดสลับละเคล้ากัน</p> <p>๖. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครทุกคนหยิบแผ่นที่วาดคนละหนึ่งแผ่นที่มีใช้ของตนเองจากนั้นกลับที่นั่งของตน</p>	
<p>การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในขององค์กร ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนี่...)</p> <p>- พร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำและยอมรับผลของการกระทำนั้น</p>	<p>๗. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครแต่ละคนมองภาพที่เลือกแล้วสังเกตว่า เป็นภาพของท่านใด และนำเสนอที่ละคนจนครบทุกคน โดยเริ่มจากอาสาสมัครที่มีความพร้อมนำเสนอท่านแรก</p> <p>๘. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมหรือสรุปเกี่ยวกับชีวิตคืออะไร ชีวิตเป็นอย่างไร และหลักการใช้ชีวิตแบบรู้เท่าทันตนเองและผู้อื่นบนฐานการรู้จักโลกภายใน-ภายนอก (เพื่อสะท้อนประโยชน์ของกิจกรรม)</p> <p>ขั้นตอนที่ ๓ (๑๕ นาที)</p> <p>๑. ผู้วิจัยชี้แจง “ให้อาสาสมัคร ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม และวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดการดำเนินการ”</p> <p>๒. ผู้วิจัย ชวนสร้างข้อตกลงระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ ตลอด ๓ วัน (แบบไม่พักค้าง) และแจ้งให้ทราบว่าเป็นพื้นที่ปลอดภัย เรื่องที่จะชวนพูด ชวนคุยและการถาม เพื่อให้อาสาสมัครหาคำตอบในเรื่องที่นำมาคุยด้วยตัวเอง และบางกรณีจะตอบหรือไม่ก็ได้ ไม่มีคำตอบถูกผิดเพราะเป็นเรื่องของอาสาสมัครเองระหว่างทำกิจกรรม ผู้วิจัยขออนุญาตสะท้อนสิ่งที่อาสาสมัครพูดคุย</p> <p>๓. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณและภาวนากับประฆังสติ</p>	<p>๑. กระดาษ Flip Chart</p> <p>๒. ปากกาเคมี (หัวตัด)</p>

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

ชั้นที่ ๒ เผื่อสำรวจตนเอง (Self Awareness)

กิจกรรมที่ ๔

เข้าใจผู้อื่นกับ “Empathy”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักการเอาใจผู้อื่นมาใส่ใจเรา เข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่น

ระยะเวลา ๔๕ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
<p>การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนี่...)</p> <p>- รู้จักเห็นอกเห็นใจและสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อผู้คนรอบข้าง</p>	<p>๑. ผู้วิจัย ใช้กิจกรรมปรบมือเรียก “สติ” และกิจกรรม “ไหวปลาร้า” กับ “ปลาร้า”</p> <p>๒. ผู้วิจัยถาม “ในฐานะที่พวกเราเป็นญาติผู้ดูแลผู้ป่วย เราเห็นผู้ป่วยที่เราดูแล เราแสดงออกอย่างไร?”</p> <p>๓. ผู้วิจัยเขียน คำตอบของอาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart เช่น วิตกกังวล โกรธ อับอาย สับสน หวาดกลัว เบื่อหน่าย เป็นต้น</p> <p>๔. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของญาติผู้ดูแลในแต่ละช่วงของการรับรู้ที่มีผู้ป่วยต้องดูแล เช่น ช่วงวิกฤติ ช่วงรับมือ และช่วงการดูแล และถามต่อว่า “ท่านในฐานะญาติผู้ดูแลท่านอยู่ในช่วงใด?” และเขียนคำตอบของอาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart</p> <p>๕. ผู้วิจัย แบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๒ กลุ่ม แล้วถามกลุ่มดังนี้</p> <p>๕.๑ “พฤติกรรมของผู้ดูแลที่พึงประสงค์บ้าง?”</p> <p>๕.๒ “พฤติกรรมของผู้ดูแลที่ไม่พึงประสงค์บ้าง?”</p> <p>๕. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครระดมความคิดเห็นตามประเด็นดังกล่าว พร้อมทั้งให้เตรียมนำเสนอ</p> <p>๖. ผู้วิจัย เชื่อมโยงถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในแต่ละช่วงภาวะวิกฤติในชีวิตในการทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วย</p> <p>๗. ผู้วิจัย ชวนชมคลิป “การฟังด้วยหัวใจของเป็อาร์กซ์”</p>	<p>๑. กระดาษ Flip Chart</p> <p>๒. ปากกาเคมี (หัวตัด)</p> <p>๓. ปากกาด้ามลาย</p> <p>๔. ภาพภูเขาน้ำแข็ง</p> <p>๕. คลิป “การฟังด้วยหัวใจ” ของเป็อาร์กซ์</p>
<p>- การฟังเป็นหัวใจสำคัญของทักษะ</p>		

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การเข้าใจผู้อื่น “Empathy”	๘. ผู้วิจัย ชวนย้อนคิดถึงผู้ป่วย แล้วให้อาสาสมัครถามตัวเองว่า “เขาเหล่านั้นรู้สึกอย่างไร?” “เขาชอบ/ไม่ชอบอะไร?” แล้วเราอยากบอกอะไรแก่เขา และผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของญาติผู้ดูแล ๙. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และภาวนากับริบะซังสติ	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๕

“สำรวจ RQ”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครเพิ่มความคุ้นเคยให้อาสาสมัครและความไว้วางใจในอาสาสมัครมากขึ้น
๒. เพื่อให้อาสาสมัครเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้

ระยะเวลา เวลา ๔๕ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
<p>ประสบการณ์ที่ทำให้อาสาสมัครพบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดัน เบื่อหน่าย รู้สึกเป็นภาระ ความเครียด ไม่พึงพอใจในการดูแลผู้ป่วย</p> <p>องค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...)</p> <p>- บอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง</p> <p>แหล่งสนับสนุนความแข็งแกร่งทางใจในองค์ประกอบที่ ๑ I have (ฉันมี...)</p> <p>- มีคนนอกครอบครัวที่สามารถไว้วางใจ/เชื่อใจได้</p> <p>- มีคนพร้อมจะให้กำลังใจ</p>	<p>ขั้นตอนที่ ๑</p> <p>๑. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครทบทวนตนเองด้วยการหลับตาและผู้วิจัยใช้คำบอกดังนี้ “ให้จินตนาการสำรวจทบทวน ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่ผ่านมาในชีวิต มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ยังรบกวนจิตใจอยู่”</p> <p>๒. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลืมหายใจ และเขียนจดหมายถึงตนเองเกี่ยวกับจินตนาการตามข้อ ๑ ถึงตัวเอง</p> <p>๓. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามที่เขียนจดหมายในข้อ ๒ ที่ละคน หากมีบางคนอาจตอบว่าไม่มีเหตุการณ์ใดผู้วิจัยถามต่อถึง “สิ่งสำคัญในชีวิตของอาสาสมัครที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองมีอะไรบ้างในตัวคุณ ที่ยังไม่พึงพอใจและต้องการเปลี่ยนแปลง”</p> <p>ขั้นตอนที่ ๒</p> <p>๑. ผู้วิจัย แบ่งออกอาสาสมัครเป็น ๒ กลุ่ม และให้อาสาสมัครแต่ละคนเล่าเรื่องตามข้อ ๑ ขั้นตอนที่ ๑ อีกครั้ง ให้อาสาสมัครในกลุ่มรับฟัง</p> <p>๒. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่ม เลือกรื่องเล่าที่ตนคิดว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องที่โดดเด่น เพียง ๑ เรื่อง และให้จำลองสถานการณ์ (Scenarios) นำเสนอเรื่องที่เลือกนั้นด้วยบทบาทสมมุติ (Role Play)</p> <p>๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครคนอื่น ๆ แต่ละกลุ่มในกลุ่มได้ร่วมอภิปรายถึงสื่อความคิด ความรู้สึก และความ</p>	<p>๑. เพลงบรรเลง</p> <p>๒. กระดาษเอสี่</p> <p>๓. ปากกาด้ามลาย</p> <p>๔. สีเทียน</p> <p>๑. เพลงบรรเลง</p>

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
<p>และสนับสนุนให้เป็นตัวของตัวเอง</p> <p>ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ</p>	<p>ต้องการ ในการแสดง บทบาทนั้น ๆ เช่น ญาติผู้ดูแล ผู้ป่วย และบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น</p> <p>๔. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครทุกคนร่วมอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้</p> <p>๕. ผู้วิจัย เชื่อมโยงให้เห็นถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดวิกฤติในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่เกิดความเครียด</p> <p>ขั้นตอนที่ ๓ (๑๕ นาที)</p> <p>๑. ผู้วิจัย แบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๔ กลุ่ม โดยใช้วิธีการนับ ๑ ๒ ๓ และ ๔ นับตลอดจนครบจำนวนอาสาสมัครทุกคน จากนั้นให้คนที่นับ ๑ นับ ๒ นับ ๓ และนับ ๔ ยกมือที่ละกลุ่ม แล้วกำหนดให้คนที่นับ ๑ นับ ๒ นับ ๓ และนับ ๔ รวมกลุ่มของตนตามที่ผู้วิจัยกำหนด</p> <p>๒. ผู้วิจัย นำกระดาษ Flip Chart ติดบอร์ดหรือข้างฝา จำนวน ๔ แผ่น นำเก้าอี้ ๔ ตัว วางหน้าบอร์ดดังกล่าว และวางปากกาหัวสีน้ำเงินหรือดำ จำนวนจุดละ ๑ ด้าม พร้อมเขียนไว้บนกระดาษ Flip Chart ว่า “ในความคิดของท่านอะไรคือความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ?”</p> <p>๓. ผู้วิจัย ให้กลุ่มอาสาสมัคร จำนวน ๔ กลุ่ม โดยเข้าแถวตอน ๔ แถว หลังเก้าอี้</p> <p>๔. ผู้วิจัยอธิบายกติกา ให้อาสาสมัครเขียนคำตอบครั้งละ ๑ คำตอบ โดยก่อนเขียนจะต้องนั่งที่เก้าอี้ก่อนแล้ว จึงลุกขึ้นไปเขียนคำตอบ เมื่อเขียนเสร็จให้กลับออกไปต่อท้ายแถว แล้วคนต่อไปก็ดำเนินการเช่นคนแรก แล้วจึงเขียนทีละคน จนกว่าจะหมดเวลาตามที่ผู้วิจัยกำหนด</p> <p>๕. ผู้วิจัย ตรวจสอบคำตอบพร้อมให้คะแนน หากมีคำตอบใดเขียนไม่ชัดเจนหรืออ่านไม่ออก ห้ามผู้วิจัยตัดสินใจจะต้องสอบถามและรับฟังเหตุผล เพื่อให้เกิดความชัดเจนก่อนทุกคำตอบ</p>	<p>๑. กระดาษ Flip Chart</p> <p>๒. ปากกาหัวตัด</p> <p>๓. กระดาษกาวเย็น</p> <p>๔. เก้าอี้</p> <p>๕. นกหวีด</p>
<p>องค์ประกอบความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ</p>	<p>๖. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและองค์ประกอบ โดยเน้นย้ำให้อาสาสมัครสามารถเข้าถึงองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบ</p> <p>ขั้นตอนที่ ๔ (๓๐ นาที)</p> <p>๑. ผู้วิจัยแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๓ กลุ่ม แจกโจทย์ และกระดาษ Flip Chart ให้แต่ละกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มละ ๑ แผ่น พร้อมปากกาด้ามลาย กลุ่มละ ๑ ด้าม</p>	<p>๑. กระดาษ Flip Chart</p> <p>๒. ปากกาหัวตัด</p> <p>๓. สีเทียน</p> <p>๔. เพลงบรรเลง</p>

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
<p>ต ร ร ะ ห ั ก ธิ ง ความสำคัญของการ สร้างความเข้มแข็ง ทางด้านจิตใจ</p>	<p>๒. ผู้วิจัยมอบหมายให้กลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็น ยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือการแสดงออกของคน แข็งแกร่งทางใจ ดังนี้</p> <p>๒.๑ ข้อ ๑ ตัวอย่างของอะไรบ้างที่ส่งเสริมความ แข็งแกร่งทางใจ?</p> <p>๒.๒ ข้อ ๒ ตัวอย่างของการเป็นคนเข้มแข็งภายใน ของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร?</p> <p>๒.๓ ข้อ ๓ ตัวอย่างของความสามารถของคน ในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลได้ อย่างไร?</p> <p>๓. ผู้วิจัย ให้ตัวแทนนำเสนอ และนำกระดาษ Flip Chart ที่นำเสนอ ติดไว้บนบอร์ดเรียงจากซ้ายไป ทางขวาเริ่มจากลำดับข้อ ๑ – ๓ ผู้วิจัยซักถามเท่าที่ จำเป็น (ให้กลุ่มอื่น ๆ มีส่วนร่วมแสดงความเห็น เพิ่มเติม รวมทุกกลุ่ม)</p> <p>๔. ผู้วิจัย อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเข้มแข็ง ทางด้านจิตใจมีความสำคัญอย่างไร</p> <p>ขั้นตอนที่ ๕ (๑๐ นาที)</p> <p>ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน กิจกรรมครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยสรุป เน้นย้ำ “ตัวอย่างต่าง ๆ นั้น ทุกคนสามารถช่วยกันคิดออกมาได้ไม่ยาก และเมื่อ คิดได้แล้ว ก็ต้องทำให้ได้ด้วย โดยเริ่มที่ตัวเราก่อน แล้ว ขยายไปคนที่เรารัก (คนที่เราดูแล) คนรอบข้าง เช่น คน ในครอบครัว ญาติสนิท มิตร สหาย เพื่อนบ้าน เป็นต้น เนื่องจากเราในฐานะเป็นผู้ดูแล หากเรามีความ แข็งแกร่งทางใจ นั้นหมายถึงประสิทธิภาพของคนที่เรา ดูแลด้วย ความสำคัญอยู่ที่การดูแลของเรามีผลต่อผู้ที่ เราดูแลนั่นเอง</p> <p>ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และ ภาวนากับริบะฆังสติ</p>	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาภาวะ Self Examination

กิจกรรมที่ ๖

“แผนผังความสัมพันธ์”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครเข้าใจโครงสร้างความสัมพันธ์และเห็นความซับซ้อนของสมาชิกในครอบครัวอดีตจนถึงปัจจุบันและเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

๒. เพื่อให้อาสาสมัครวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่สืบทอดกันมา ซึ่งแสดงให้เห็นประวัติครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว อายุ เพศ อาชีพ ระดับการศึกษา ประวัติการแต่งงาน การเจ็บป่วย และ การเสียชีวิตในครอบครัว

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
<p>แหล่งสนับสนุนความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในองค์ประกอบที่ ๑ I have (ฉันมี...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีคนในและนอกครอบครัวที่สามารถไว้ใจ/เชื่อใจได้ - มีครอบครัวและชุมชนที่มั่นคง 	<p>๑. ผู้วิจัยแนะนำ แจกกระดาษ Flip Chart และปากกาด้ามลาย และอธิบายสัญลักษณ์การวาดข้อมูล ให้วาดครอบครัวละอย่างน้อย ๓ รุ่น (สัญลักษณ์ตามแผนภูมิครอบครัว Genogram) โดยให้เรียงสมาชิกในครอบครัวที่เกิดตามลำดับก่อนหลังจากซ้ายไปขวา</p> <p>๒. ผู้วิจัยแนะนำเพิ่มเติมว่า ถ้าทราบความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้ลากเส้นแสดงลงในแผนภูมิ</p> <p>๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครใส่ชื่อและอายุ (หรือปีเกิด) ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว และให้ใส่อายุและสาเหตุการตายของสมาชิกในครอบครัว</p> <p>๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครระบุโรคหรือปัญหาความเจ็บป่วยที่สำคัญของสมาชิกในครอบครัว และใครคือผู้ดูแลหลัก ผู้ดูแลรอง หรือผู้สนับสนุนการดูแล</p> <p>๕. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครวาดวงล้อมกรอบสมาชิกที่อยู่อาศัยในบ้านเดียวกัน พร้อมบ่งชี้ว่าผู้ป่วยอยู่ที่ตำแหน่งใดของแผนภูมิ นำกิจกรรม “รู้จักตัวเรา” มาวิเคราะห์ผู้ป่วยและบุคคลใน “ผังเครือญาติ” ของท่านว่าแต่ละบุคคลมีลักษณะเด่นคล้ายสัตว์ประเภทใดกันบ้าง?</p>	<p>๑. กระดาษ Flip Chart</p> <p>๒. ปากกา</p> <p>๓. เพลงบรรเลง</p> <p>๔. ผังเครือญาติ (Genogram)</p>

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>๖. ผู้วิจัย สรุปสาระสำคัญและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในครอบครัว และเน้นย้ำว่า การมีญาติหรือมุมมองเชิงบวกของการมีครอบครัวมั่นคง เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจอยู่ในองค์ประกอบที่ ๒ I have (ฉันมี...)</p> <p>๗. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และภาวนากับริชังสติ</p>	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

<p style="text-align: center;">ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction</p>
--

กิจกรรมที่ ๗

Wise Reflection การบ้าน/I Message/SQ /Self esteem

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัคร ได้ค้นหารอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง
๒. เพื่อให้อาสาสมัคร มีความรู้ความเข้าใจระหว่างรอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
ค้นหารอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง และมีความรู้ความเข้าใจ ระหว่างรอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตจริงได้	<p>ขั้นตอนที่ ๑ (๑๐ นาที)</p> <p>๑. ผู้วิจัยถาม “ความคาดหวังในชีวิตของอาสาสมัครในตอนนี้มีอะไรบ้าง คาดหวังกับอะไรในชีวิตตนเองบ้าง ” โดยใช้บัตรคำหรือ Post-it จำนวน ๓ ใบ ดังนี้</p> <p>๑.๑ ผู้วิจัยแจกบัตรคำหรือ Post-it ให้แก่อาสาสมัคร คนละ ๓ ใบ (คละสี)</p> <p>๑.๒ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร เขียนคาดหวังหรือเป้าหมายที่ต้องการได้รับในการสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน ๑ บัตรคำหรือ Post-it ต่อ</p> <p>๑ ความคิดเห็น จำนวน ๓ ความคิดเห็น เริ่มจากความคิดเห็นหลัก รอง ตามลำดับ</p> <p>๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร “ให้จัดลำดับความสำคัญจากความคิดเห็นทั้ง ๓ บัตรคำหรือ Post – it โดยให้เขียนหมายเลขลำดับ ๑ – ๓</p> <p>๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครแต่ละคนพิจารณาคะแนนความพึงพอใจเขียนลงในแต่ละบัตรคำหรือ post – it ตั้งแต่ ๑ – ๑๐</p> <p>๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครนำเสนอความคิดเห็นทั้งหมดของอาสาสมัครให้แก่ในกลุ่ม</p> <p>ขั้นที่ ๒ (๒๐ นาที)</p> <p>๑. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครกลับมาอยู่กับตัวเอง ด้วยการทำสมาธิผ่านเสียงระฆัง</p>	<p>๑. บัตรคำ หรือ Post-it จำนวน ๓ สี</p> <p>๒. ปากกา</p> <p>๓. กระดาษ Flip Chart</p> <p>๔. ฟังเครื่องญาติ ที่เขียนไว้แล้ว</p>

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>๒. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร พิจารณาความคาดหวังนั้น ว่า แล้วความจริง หรือความเป็นจริง สถานการณ์จริงๆ ที่ อยู่ตรงหน้าของเราในขณะนี้เป็นอย่างไร</p> <p>๓. จากนั้นให้อาสาสมัคร เขียนความจริงที่พิจารณาได้ ลงในกระดาษโพสต์อิท</p> <p>๔. ให้พิจารณาความคาดหวังและความจริง ว่ามันมีรอย แยกจากกันมากน้อยแค่ไหน ให้แต่ละคนพิจารณากับ ข้อความที่ตนเองเขียนง่ายๆ เป็นเวลา ๓๐ วินาที</p> <p>๕. จากนั้นให้อาสาสมัครพิจารณารอยแยกนั้นว่า ถ้าจะ ให้เป็นจริง หรือรอยแยกแยกจากกันน้อยที่สุด อาสาสมัครจะต้องทำอะไรอย่างไร แล้วเขียนลงใน กระดาษที่แจกให้</p> <p>๖. แลกเปลี่ยนให้กลุ่มให้เพื่อนท่านอื่นได้รับฟัง</p> <p>๗. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทธัมมคุณ และ ภาวนากับริชฌังสติ</p>	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๘

เรื่องเล่าเร้าพลัง

วัตถุประสงค์

๒. เพื่อให้อาสาสมัครค้นหาค้นหาบทเรียนและปัจจัยความสำเร็จจากเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า
๓. เพื่อให้อาสาสมัครสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการสร้างความรู้และการทำงาน อสม. ของตนเอง

ระยะเวลา ๙๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
ค้นหาค้นหาบทเรียนและปัจจัยความสำเร็จจากเรื่องราวที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า	<p>ขั้นตอนที่ ๑</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ทีมวิจัย นำเสนอ วิดีทัศน์ ของ นพ.เดชา แซ่ลี้ ผอ. รพ. กะพ้อ จ.นราธิวาส (๑๗.๐๐ นาที) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานของ อสม. ๒. จากกลุ่มที่แบ่ง ๕ กลุ่ม เมื่อทำการคัดเลือกเรื่องในกลุ่มประทับใจและจําแนกเสนอผ่านการทําคลิปให้สมาชิก อสม. ซ้อมการนำเสนอให้เป็นธรรมชาติ ๓. บันทึกคลิปวิดีโอ ความยาวไม่เกิน ๓-๕ นาที โดยทีมวิจัยเป็นผู้บันทึก ๔. จากนั้นนําคลิปที่บันทึกครบทั้ง ๕ กลุ่ม นำเสนอในห้อง ๕. สมาชิก อสม. กลุ่มอื่นกล่าวชื่นชม คลิปของเพื่อนที่นำเสนอ ๖. ทีมวิทยากรกลุ่มชื่นชม การทํางานที่เสียสละของ อสม. 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ๒. ปากกา ๓. เพลงบรรเลง

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทํากิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development

กิจกรรมที่ ๙

“I plan”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้มีการวางแผนเตรียมการนำไปประยุกต์ใช้

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
<p>การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๕ I plan (ฉันทวางแผนที่จะ...)</p> <p>- คิ ด พิ จ า ร ณา วางแผนในอนาคตที่เป็นไปได้ในความเป็นจริง</p>	<p>ขั้นตอนที่ ๑ (๑๕ นาที)</p> <p>๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครย้อนถึงกิจวัตรประจำวัน แล้วสำรวจว่ามีปัญหาที่พบหรือไม่อย่างไร (นำจากปัญหาในกิจกรรมที่ ๑๐ มาวางแผน) และนำหลักการต่าง ๆ ที่ผ่านมา ไปใช้ในชีวิตจริง</p> <p>ขั้นตอนที่ ๒</p> <p>๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครคิด และเขียนว่าจะทำอะไร กับใคร ที่ไหน อย่างไร และเมื่อใด</p> <p>๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครวางแผนสิ่งที่ได้เรียนรู้มา ตลอด ๓ วัน จะนำไปดูแลตนเอง เพื่อประสิทธิภาพ ในการดูแลผู้ป่วยอย่างไร</p> <p>ขั้นตอนที่ ๓</p> <p>ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการให้อาสาสมัคร คนละ ๑ ชุด สำหรับ การฝึกต่ออีก ๒๑ วัน</p> <p>ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทสัจจคุณ และ ภาวนากับริชังสติ</p>	<p>๑. เพลงบรรเลง</p>

กิจกรรมที่ ๑๐

“I do”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้มีการนำแผนไปลงมือปฏิบัติ

ระยะเวลา จำนวน ๒๑ วัน

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
<p>องค์ประกอบที่ ๖ คือ I do (ฉันทำ...) - มุ่งมั่นในงานที่ทำ อยู่จนกว่าจะสำเร็จ</p>	<p>๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครลงมือปฏิบัติการตามกรอบที่อาสาสมัครเขียนไว้ใน I plan เป็นเวลา ๒๑ วัน</p> <p>๒. ผู้วิจัยเชิญอาสาสมัครเข้ากลุ่ม Line ที่ผู้วิจัยตั้งไว้ใช้เป็นช่องทางให้อาสาสมัครที่เข้ารับการทดลองได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีการนัดส่งการบ้านทุก ๗ วันในกลุ่มไลน์</p> <p>๓. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทสังฆคุณ และภาวนากัปประชังสติ</p>	<p>๑. แบบบันทึก</p> <p>๒. กลุ่มไลน์</p>

ตอนที่ ๔
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ
แบบประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ

๑. แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล ๓ ด้าน คือ ความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) หากประเมินแล้วพบว่ามียอดประกอบด้านใดด้านหนึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนเองด้านนั้นๆ ให้เพิ่มขึ้นได้

ข้อคำถามของแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ มีจำนวน ๒๐ ข้อ เป็นแบบสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองขอให้ท่านทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางอย่าง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
ด้านความทนทานทางอารมณ์				
๑. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
๒. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย				
๓. ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้				
๔. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
๕. เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยหรือไม่สบาย				
๖. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
๗. ความลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
๘. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
๙. ถึงแม้มีปัญหาหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
๑๐. เมื่อฉันมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
ด้านกำลังใจ				
๑๑. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
๑๒. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
๑๓. ฉันมีแผนที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
๑๔. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ				
๑๕. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำชีวิตให้ดีขึ้น				
ด้านการจัดการกับปัญหา				

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางอย่าง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
๑๖. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนา ต้องรับผิดชอบ				
๑๗. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
๑๘. ในการพุดคุย ฉันสงสัยเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือ เห็นด้วยกับฉัน				
๑๙. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรง กว่าที่คิด				
๒๐. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

การให้คะแนน

แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

ข้อคำถามกลุ่มที่ ๑ ได้แก่

ข้อ ๒	ข้อ ๓	ข้อ ๔	ข้อ ๖	ข้อ ๗
ข้อ ๘	ข้อ ๙	ข้อ ๑๐	ข้อ ๑๑	ข้อ ๑๒
ข้อ ๑๓	ข้อ ๑๗	ข้อ ๑๘	ข้อ ๑๙	ข้อ ๒๐

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง = ๑ คะแนน

จริงบางครั้ง = ๒ คะแนน

ค่อนข้างจริง = ๓ คะแนน

จริงมาก = ๔ คะแนน

ข้อ ๑	ข้อ ๕	ข้อ ๑๔	ข้อ ๑๕	ข้อ ๑๖
-------	-------	--------	--------	--------

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง = ๔ คะแนน

จริงบางครั้ง = ๓ คะแนน

ค่อนข้างจริง = ๒ คะแนน

จริงมาก = ๑ คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

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

๒. แบบประเมินความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตรงตามความจริงมากที่สุด

๕ หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

๔ หมายถึง เห็นด้วย

๓ หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

๒ หมายถึง เห็นด้วยน้อย

๑ หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ข้อคำถาม	ความเห็นของท่าน				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. ความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาฉันไม่มีความกังวลใจในเรื่องนี้					
๒. ฉันดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นเสมอ					
๓. ฉัน.....อยู่เสมอ					
๔. ความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัวเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของฉัน					
๕. ฉันรู้ว่าตัวเองทุกข์กับเรื่องตื้นๆ น้อยลง					
๖. ฉันสามารถอยู่กับปัญหาและแก้ไขได้ดีขึ้น					
๗. ฉัน.....สิ่งที่รัก					
๘. ฉันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว					
๙. เมื่อมีความทุกข์ฉันมีวิธีผ่อนคลายให้กับตัวเอง					

ข้อคำถาม	ความเห็นของท่าน				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑๐. ความอดทนเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเมื่อฉันประสบปัญหาและอุปสรรคในชีวิต					
๑๑. เมื่อ.....ปัญหา					
๑๒. ฉันต้อนรับ.....ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต					
๑๓. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อเจอสิ่งไม่พอใจ					
๑๔. ฉัน.....เสมอ					
๑๕. ฉันเคารพการตัดสินใจของผู้อื่นแม้ฉันจะไม่เห็นด้วยก็ตาม					
๑๖. ฉันเคารพทุกคนตามแบบที่เขาเป็น					
๑๗. ฉัน.....เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ					
๑๘. ฉัน.....ความเคียดแค้นที่ไม่ดี					
๑๙. ฉันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสังคม					
๒๐. ฉันสามารถปรับตัวกับคนอื่นได้รวดเร็ว					
๒๑. เมื่อมีเวลาว่างฉันมักไปช่วยงานจิตอาสา					
๒๒. ฉัน.....งานการกุศลเสมอ					
๒๓. ฉันเปิดมุมมองในส่วนที่ดีของคนอื่น					
๒๔. ฉันเชื่อว่าแท้จริงแล้วทุกคนเป็นคนดี					
๒๕. ฉันมักเข้าวัดทำบุญในทุกวันพระและเมื่อมีโอกาส					
๒๖. เวลาว่างฉันชอบฟังธรรมะและอ่านหนังสือธรรมะ					
๒๗. ฉันเชื่อว่าทั้งหลายทั้งปวง					
๒๘. ฉันรอดพ้น.....ฉันเคารพนับถือ					
๒๙. การนั่งสมาธิทำให้ฉันใจเย็นมากขึ้น					
๓๐. การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ฉันมีสติสงบเย็น และเข้าใจชีวิตได้มากขึ้น					

ประวัติคณะผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ
 Email Address saha70@gmail.com
 ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา
 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การศึกษา

พ.ศ. ๒๕๓๖ วท.บ. (ชีววิทยา) เกียรตินิยมอันดับ ๒ คณะวิทยาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 พ.ศ. ๒๕๔๖ วท.ม. (เทคโนโลยีชีวภาพ) คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (บางมด)
 พ.ศ. ๒๕๖๓ ศษ.ม. (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 พ.ศ. ๒๕๕๓ พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 การศึกษาวิจัย คุชฌีนิพนธ์ปริญญาเอก เรื่อง การปลูกฝังความกตัญญู
 กตเวทีแก่เยาวชน โดยทำการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (PAR)

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๓๙ - ๒๕๔๑ นักวิจัย ห้องปฏิบัติการ คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
 พ.ศ. ๒๕๔๑-๒๕๔๘ ผู้สื่อข่าวเกษตร บริษัท สื่อเกษตร จำกัด
 ดูแลการผลิตรายการโทรทัศน์ และรายการวิทยุ
 พ.ศ. ๒๕๔๘ - ปัจจุบัน -เลขานุการมูลนิธิบรรจงสนิท
 -วิทยาการกระบวนการ ประจำค่ายพุทธบุตรอารยาภิวัตน์
 อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี
 ๒๕๕๔-๒๕๕๕ -ผู้จัดการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
 ๒๕๕๓-๒๕๕๘ -อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย ,

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และสถาบันเทคโนโลยีพระ
 จอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
 - อาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ระดับ
 ปริญญาโท ปริญญาเอก

- พุทธ
๒๕๕๕-๒๕๕๘ -อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
ศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต สาวิกาสิกขาลัย เสถียรธรรมสถาน
- สาขาวิชา
๒๕๕๘-๒๕๖๑ -อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
พุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย
- พุทธ
๒๕๖๑-ปัจจุบัน -อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย
- นักวิจัยโครงการ สำนักงานวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.)
กระทรวงสาธารณสุข
- คณะกรรมการพัฒนาศักยภาพสถานประกอบการสปาเพื่อ
สุขภาพสู่ระดับสากล

ความชำนาญและประสบการณ์ในการทำงาน

การวิจัยแบบมีส่วนร่วม (PAR)

จัดเวทีเสวนา

กระบวนการค่ายอบรมเยาวชน

นักจัดรายการวิทยุ/โทรทัศน์

การออกแบบและพัฒนาหลักสูตรการอบรม โดยมีหลักสูตรดังนี้
แนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพ “การเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก”,
แนวทางการเยียวยาพ่อแม่เพื่อลูกรวยรุ่น, อบรมบุคลากร “ภาวะผู้นำ”
สติ ในชีวิตประจำวัน และ การพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความสำเร็จ
เป็นต้น

บทความ

-กระบวนการปลูกฝังความกตัญญูกตเวทีแก่เยาวชนตีพิมพ์ในวารสารสมาคมจิตวิทยาแห่ง
ประเทศไทย มิถุนายน ๒๕๕๔

-The Process of Cultivation of Gratitude for The Youth. ในงาน International
Buddhist Research Seminar on Cultural Geography on Buddhism ครั้งที่ ๗ จังหวัดน่าน
๒๕๕๙

- Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using
Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices.

-ผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ วารสารรัชต์ภาคย์ ปีที่ ๑๒
ฉบับ ๒๕ มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑ หน้า ๒๕๕-๒๖๕.

-การพัฒนาแบบประเมินเจตสิกปัจจัยเชิงทำนายบุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติธรรม วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ หน้า ๓๖๑- ๓๗๑.

- กระบวนการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ (วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๑) หน้า ๒๖๗-๒๘๓ (ฐาน ๑)

- ผลการพัฒนากระบวนการสร้างค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาของสามเณร (วารสารท้องถิ่น ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑ หน้า ๔๐-๕๖. (ฐาน ๑)

- การพัฒนาต้นแบบการปรับสภาพที่อยู่อาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๑ หน้า ๑๔๙-๑๕๗ (ฐาน ๑)

-การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๔ ฉบับพิเศษ มิถุนายน-กันยายน๒๕๖๑ หน้า ๕๔-๖๒. (ฐาน ๑)

- ผลการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาต่อการลดระดับความเข้มข้นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์แผนกผู้ป่วยนอกเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒ (ฐาน ๒)

- การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินประสบการณ์ผู้รับบริการหอผู้ป่วยในตามแนวคิดสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาในสถานพยาบาล วารสารพยาบาลทหารบกปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๒ (ฐาน ๑)

-นำเสนองานวิจัยในงาน มจร. วิทยาเขต บาลีพุทธโฆษา ปี ๒๕๖๓

งานวิจัย

๐ ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการบริโภคสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร Value and Behavior Model of Media Consuming in Online Social Network Following integration of Philosophy in Buddhist Psychology of Novices.๐ ๐ ๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐

๒. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพหุพลังในผู้สูงอายุ (Development of Promoting Elderly Active Ageing Model) งานวิจัยปี ๒๕๖๐ (หัวหน้าโครงการ)

๓. การพัฒนาชุดความรู้ “สุขชีวีวิถีพุทธ (BUDDHIST BIO-WELL BEING)” ภายใต้โครงการ Holistic Health and Wellness Center โครงการย่อยที่ ๒ ศึกษาผลของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (โดยใช้ Bio-feedback) ทำร่วมกับคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล งานวิจัยปี ๒๕๖๐ (ผู้ร่วมวิจัย)

๔.การพัฒนาต้นแบบการปรับสภาพที่อยู่อาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (Development of Housing Modification Model for Promotion Elderly Life Quality) งานวิจัยปี ๒๕๖๑ (หัวหน้าโครงการ)

๕. การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เอื้อต่อการเยียวยา (Healthcare Healing Environment Design) (ระยะเวลา ๓ ปี) (ชุดโครงการที่เสนอขอทุน ชุดที่ ๙ ชุดโครงการวิจัย เพื่อพัฒนาคุณภาพและความปลอดภัยของผู้ป่วย กลุ่มที่ ๑ : การออกแบบโครงสร้าง

ที่ส่งเสริมคุณภาพของโรงพยาบาลและความปลอดภัยของผู้ป่วย) โครงการวิจัย : ทุนวิจัยมุ่งเป้าด้านสุขภาพ และชีวเวชศาสตร์ เสนอต่อ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ปี ผู้ร่วมวิจัย ๒๕๕๘-๒๕๖๑

๖. การพัฒนารูปแบบการจัดการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวพุทธสู่การเปลี่ยนแปลงภายใน (Model Development of Buddhist Transformative Learning Process Management) งานวิจัยปี ๒๕๖๐ (ผู้ร่วมวิจัย)

๗. แผนงานวิจัย : รูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพเชิงพุทธจิตวิทยา โครงการย่อยที่ ๒ การพัฒนาคลินิกพุทธจิตวิทยาการให้การปรึกษาด้านแบบเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพุทธจิตวิทยา งานวิจัยปี ๒๕๖๑ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘. โครงการนวัตกรรมสุขภาพวิถีพุทธและพุทธจิตวิทยาบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของเยาวชนไทย งบประมาณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) งานวิจัยปี ๒๕๖๒ (ผู้ร่วมวิจัย)

๙. โครงการเครือข่ายพระสงฆ์เฝ้าระวังสื่อชวนเชื่อทางศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี และกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ งานวิจัยปี ๒๕๖๓ (ผู้ร่วมวิจัย)

๑๐. โครงการวิจัยเรื่อง “อาวูโสฟรีแลนซ์ : การเสริมสร้างระบบและกลไกส่งเสริมอาชีพอิสระของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านป้อม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” งบประมาณ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม งานวิจัยปี ๒๕๖๓ CBR (ผู้ร่วมวิจัย)

งานประเมิน :

๑. โครงการจ้างประเมินโครงการสถานงานเสริมพลังเพื่อนภาคีเครือข่ายสุขภาพระดับกลุ่มจังหวัด งบประมาณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี ๒๕๖๒-๒๕๖๓ Phase I

๒. โครงการจ้างประเมินโครงการสถานงานเสริมพลังเพื่อนภาคีเครือข่ายสุขภาพระดับกลุ่มจังหวัด งบประมาณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี ๒๕๖๔ Phase II

หนังสือ

๑. สถาปัตยกรรมโรงพยาบาลและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยา (Healthcare Architecture and Healing Environment)

๒. สุขภาพจิตแนวพุทธ (Mental Health in Buddhism)

ผลงานวิจัยนิตยสารการงานวิจัยมุ่งเป้า คอบข. :

การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เพื่อการเยียวยา ปี ๑ ในงานมหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ ๒๕๕๙ (Thailand Research Expo ๒๐๑๖)

การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เพื่อการเยียวยา ปี ๒ ในงานมหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ ๒๕๖๐ (Thailand Research Expo ๒๐๑๗)

การออกแบบสภาพแวดล้อมสถานพยาบาลให้เพื่อการเยียวยา ปี ๓ ในงานมหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ ๒๕๖๑ (Thailand Research Expo ๒๐๑๘)

รางวัล

๑. ผลงานวิจัยระดับดีมาก ประจำปี ๒๕๖๑

“การพัฒนาต้นแบบการปรับสภาพที่อยู่อาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”

ในการประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ ๑๐ และการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๓ น่าน: นครพระพุทธศาสนา มรดกธรรมสู่มรดกโลก ณ วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ. THE 10TH INTERNATIONAL CONFERENCE AND THE 3RD NATIONAL CONFERENCE 2019 NAN: THE CITY OF BUDDHISM TOWARD DHAMMA AND WORLD HERITAGE.

๒. รางวัลนักวิจัยระดับดี ประจำปี ๒๕๖๕ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. รางวัลนักวิจัยดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๖-๒๕๖๗ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. รางวัลผลงานวิจัยระดับ ดีมาก ประจำปี ๒๕๖๖-๒๕๖๗ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง “รูปแบบการสร้างเสริมอาชีพอิสระผู้สูงอายุ ตำบลบ้านป้อม อำเภอบ้านป้อม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ”

๒) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๑

(๑) ชื่อ-นามสกุล	ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตน
(๒) ตำแหน่ง	อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์
(๓) มือถือ	๐๖๓ ๙๐๒ ๘๒๕๗
๔) Email	okkosol@gmail.com

๓) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๓

(๑) ชื่อ-นามสกุล	ดร.โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์
(๒) ตำแหน่ง	นักวิจัย มูลนิธิวิจัยสังคมและสุขภาพ
(๓) มือถือ	๐๙๓ ๙๗๙๑๔๒๔
๔) Email	okkosol@gmail.com

๔) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๓

(๑) ชื่อ-นามสกุล	พระมหาถาวร ถาวโร,ดร.
(๒) ตำแหน่ง	อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์
(๓) มือถือ	๐๘๓ ๗๗๐๒๖๑๙
(๔) Email	thawaroo@gmail.com

๕) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๔

(๑) ชื่อ-นามสกุล	รศ.ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์
(๒) ตำแหน่ง	อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์
(๓) มือถือ	๐๙๕ ๕๙๖๘๘๖๔
(๔) Email	kamalas2013@gmai.com

๖) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๕

(๑) ชื่อ-นามสกุล	ผศ.ดร.สุวัฒน์ รักขันโท
(๒) ตำแหน่ง	อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์
(๓) มือถือ	๐๘๓ ๗๗๐๒๖๑๙
(๔) Email	noonsuwat@gmail.com

๗) ประวัติผู้ร่วมวิจัย ๖

(๑) ชื่อ-นามสกุล	นางสาวอชชาวรรณ แก่นอินทร์
(๒) ตำแหน่ง	อาจารย์พยาบาล พยาบาลวิชาชีพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
(๓) มือถือ	๐๙๙ ๒๘๗๙๒๔๔
(๔) Email	kaninn@gmail.com

ผู้ช่วยวิจัย

๑. นางสาวมนัสนันท์ ปภัสสรพิทยา	นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๒. นางทิพย์วรินทร์ ศิริธราสกุล	นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๓. นางฉันทพร อนุกุล	นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๔. นางสาวณัชพิมพ์ แสงเดือนกุลชาดา	นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๕. นางสาวศุภจี ชนะสิทธิ์	นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
๖. นางสาวสุชาดา เชื้อเจ็ดตน	นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา