รายงานการวิจัยร่างฉบับสมบูรณ์

เรื่อง

นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

LIFE SLILLS INNOVATION OF THE WORLD IN NEW NORMAL : MODEL OF ENHANCING DEVELOPMENTAL CAPABILITIES IN MOVEMENT VULNERABLE GROUP TO PROMTIONG INTELLECTUAL WELL-BEING

โดย

รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ,ผศ.ดร.

พระมหาถาวร ถาวโร,ดร.

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS 800766008

รายงานการวิจัยร่างฉบับสมบูรณ์

เรื่อง

นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

LIFE SLILLS INNOVATION OF THE WORLD IN NEW NORMAL : MODEL OF ENHANCING DEVELOPMENTAL CAPABILITIES IN MOVEMENT VULNERABLE GROUP TO PROMTIONG INTELLECTUAL WELL-BEING

โดย

รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ,ผศ.ดร.

พระมหาถาวร ถาวโร,ดร.

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS 800766008

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Research Report

LIFE SLILLS INNOVATION OF THE WORLD IN NEW NORMAL : MODEL OF ENHANCING DEVELOPMENTAL CAPABILITIES IN MOVEMENT VULNERABLE GROUP TO PROMTIONG INTELLECTUAL WELL-BEING

BY

Assoc.Prof.Dr.Prayoon Suyajai

Phramaha Suthep Suthiyano, Asst. Prof. Dr.

Phramaha Taworn Th varo (Noo-in)

Faculty of Humanities

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2566

Research Project Funded

by Thailand Science Research and Innovation Fund

MCU RS 800766008

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

สารบัญ ก

สารบัญตาราง **ข**

สารบัญแผนภาพ ค

บทที่ ๑ บทนำ **๑**

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑

๑.๒ คำถามการวิจัย ๗

๑.๓ วัตถุประสงค์ ๗

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย ๗

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย ๘

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย ๘

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย ๙

บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง **๑๐**

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว **๑๐**

๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ๒๑

๒.๓ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ๔๓

๒.๔ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การปรึกษา ๖๘

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๗๒

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๘๑

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย **๘๒**

๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๘๒

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ๘๒

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๘๔

๓.๔ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ๘๘

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล ๘๙

บทที่ ๔ วิเคราะห์ผลการวิจัย **๑๐๔**

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ๑๐๔

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ๑๐๘

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ๑๑๙

๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก ๑๓๒

๔.๕ ผลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรม ๑๓๙

๔.๖ การทดสอบสมมติฐาน ๑๔๔

๔.๗ แบบสังเกตการณ์พฤติกรรมการเรียนรู้ ๑๕๑

๔.๘ สรุปโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ ๑๕๓
๔,๙ องค์ความรู้โมเดลที่ได้จากการวิจัย นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่
๔.๑๐: การติดตามผลพัฒนาการจัดการความรู้ในศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ

บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผล ๑๕๕
๕.๒ อภิปรายผล ๑๕๗
๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย ๑๕๙

บรรณานุกรม **๑๖๑**

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คนพิการเป็นบุคคลในสังคม เพียงเกิดข้อจำกัดในการทำกิจกรรมและการมีส่วนร่วมของสังคมในการดำรงชีวิตเท่านั้น การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าประเทศไทยมีคนพิการประมาณ๓.๗ ล้านคน ร้อยละ ๕.๕ ของประชากรทั้งประเทศ เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ ๕.๗ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ร้อยละ ๒๐.๖ อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ ๖.๒ และภาคเหนือมีคนพิการสูงกว่าภาคอื่น ร้อยละ ๗ พิจารณาตามลักษณะความพิการ พบว่า มีความลำบากหรือมีปัญหาสุขภาพที่เป็นข้อจำกัดในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๔.๑ หรือประชากรที่มีลักษณะความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ หรือสติปัญญา ร้อยละ ๔.๒ และมีทั้งสองลักษณะ ร้อยละ ๒.๘ [๑] (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๖๐) สอดคล้องกับข้อมูลกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (๒๕๖๒) พบคนพิการทางร่างกายและการเคลื่อนไหวมากที่สุด ๙๙๕,๔๑๙ คน ร้อยละ๔๙.๓๙ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๑,๐๘๑,๕๗๒ คน ร้อยละ ๕๓.๖๗ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์, ๒๕๖๒) จากการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรที่มีอัตราการเกิดลดลง อัตราการตายต่ำ ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น ส่งผลให้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) ในปี ๒๖๖๘

ในสภาวการณ์ปัจจุบันสหรัฐฯ จับมือยูนิเซฟ เร่งช่วยเหลือประชากรกลุ่มเปราะบางที่สุด และแรงงานข้ามชาติในประเทศไทย สู้วิกฤตโควิด-๑๙ ยูนิเซฟส่งเสริมสิทธิและความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กทุกคน ในทุกๆ งานที่ทำ ยูนิเซฟทำงานใน ๑๙๐ ประเทศและดินแดน ร่วมกับพันธมิตร เพื่อแปรเปลี่ยนความมุ่งมั่นให้กลายเป็นการลงมือทำที่เป็นรูปธรรม โดยมุ่งเน้นไปที่การเข้าถึงพวกเด็กๆ ในกลุ่มที่เปราะบางและถูกมองข้าม ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของเด็กทุกคน ในทุกๆพื้นที่ ซึ่งการทำงานขององค์กรจากสหรัฐอเมริกา โดยองค์การเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศของสหรัฐอเมริกา หรือ ยูเอสเอด (USAID) และ องค์การยูนิเซฟ ประสานความร่วมมือในการต่อสู้กับวิกฤตโควิด-๑๙ เพื่อยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส และบรรเทาผลกระทบในกลุ่มประชากรที่เปราะบางที่สุดในประเทศไทย

จากสถิติข้อมูลสถานการณ์ด้านคนพิการในประเทศไทย ของศูนย์ข้อมูลคนพิการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ในปี ๒๕๖๑ ระบุว่า ประเทศไทยมีคนพิการที่ได้รับการออกบัตรประจำตัวคนพิการแล้วทั้งสิ้น ๒,๐๔๑,๑๕๙ คน หรือคิดเป็น ๓.๐๘% ของประชากรชาวไทยทั้งหมด โดยส่วนมากจะเป็นผู้พิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย รองลงมาจะเป็นคนพิการทางการได้ยินหรือการสื่อสาร คนพิการทางการมองเห็น คนพิการทางจิตและพฤติกรรม คนพิการทางสติปัญญา คนพิการทางออทิสติก และคนพิการทางการเรียนรู้ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากช่วงอายุและประเภทของ

---

[๑] กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ. (๒๕๖๒). รายงานข้อมูลสถานการณ์ด้านคนพิการในประเทศไทย ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๒. สืบค้นเมื่อ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๒. เข้าถึงได้จาก http://www.dep.go.th/.

ความพิการแล้ว พบว่า ประเทศไทยมีผู้พิการที่อยู่ในวัยสูงอายุมากที่สุด คือ ๑,๑๐๙,๒๘๑ คน โดยส่วนใหญ่จะเป็นคนพิการทางการเคลื่อนไหว หรือทางร่างกาย (คิดเป็น ๕๕.๕๘% ของคนพิการในวัยสูงอายุ) ส่วนคนพิการที่อยู่ในวัยเด็กและวัยกำลังศึกษา (อายุไม่เกิน ๒๑ ปี) จะมีอาการพิการทางสติปัญญามากที่สุด (คิดเป็น ๒๙.๘๔% ของคนพิการในวัยเด็ก)

กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (พก.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ระบุจำนวนคนพิการที่ได้รับการออกบัตรประจำตัวคนพิการมี ๒,๐๙๒,๕๙๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๑ ของประชากรทั้งประเทศ ในจำนวนดังกล่าวเป็นเพศหญิง ๑,๐๐๐,๗๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๘๒ โดยความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกายมีมากที่สุด ๑,๐๔๓,๑๙๒ คน รองลงมาทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย ๓๙๔,๒๕๙ คน และทางการมองเห็น ๑๙๐,๗๖๗ คน ส่วนคนพิการวัยเด็กและวัยศึกษา ๐-๒๑ ปี มี ๑๔๖,๑๐๖ คน เป็นคนพิการทางสติปัญญามากที่สุด ๔๖,๘๓๓ คน นอกจากนั้นจะเห็นได้ว่ากลุ่มคนพิการถูกจัดวางให้อยู่ระดับล่างสุดอยู่แล้ว จึงมักถูกกระทำด้วยความรุนแรง รองรับความเครียด อารมณ์ ตั้งแต่การทำร้ายร่างกาย ข่มขืน บูลลี่ สถิติปีที่แล้วเท่าที่ติดตามผ่านการนำเสนอข่าวมีเป็นร้อย เพิ่มแบบมีนัยสำคัญจากปีก่อนๆที่ยังไม่มีโรคโควิด-๑๙ ที่น่าห่วงคือจำนวนที่เพิ่มขึ้นแล้วยังไม่รู้มีจุดจบตรงไหน ไม่รู้แต่ละคนที่ปรากฏเป็นข่าวได้รับการติดตามแก้ปัญหาจนถึงที่สุดหรือไม่อย่างไร โดยเฉพาะกระบวนการยุติธรรม ที่แม้แต่คดีบุคคลทั่วไปเรายังเห็นถึงช่องว่างความไม่เข้าใจและช่องว่างทางอำนาจ ที่ใช้ในการเลือกปฏิบัติ ทำให้หลายคดีเงียบหายหรือต้องใช้เวลายาวนาน ยิ่งผู้ถูกกระทำเป็นกลุ่มคนพิการ จะลุกขึ้นต่อสู้จนถึงที่สุดได้มากน้อยเพียงใด ความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศทั้งในเด็กหญิงและสตรีพิการ ส่วนใหญ่เกิดจากคนในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพราะคนเหล่านี้ไม่มีทางออก จึงระบาย กับเด็กหรือสตรีพิการซึ่งอ่อนแอที่สุดในบ้าน นอกจากนี้ยังมีความรุนแรงรูปแบบอื่นๆ ทั้งด้วยวาจา คำพูดด่าทอ เฆี่ยนตี กักขัง ล่ามโซ่ ไม่ให้ไปเรียนหนังสือ ห้ามทำในสิ่งที่ลูกคนอื่นทำ บางคนล่ามจนเสียสติ หรือถึงขั้นเสียชีวิตก็มี ดังนั้น ความรุนแรงที่เกิดกับเด็กหญิงและสตรีพิการที่ผ่านมามีเป็นระยะ ยิ่งช่วงการระบาดของโรคโควิด-๑๙ คาดว่าน่าจะมีสัดส่วนเพิ่มขึ้น เนื่องจากคนอยู่บ้านมากขึ้น และมีปัจจัยความเครียดจากภาวะเศรษฐกิจสังคมที่กระตุ้นให้เกิดความรุนแรงได้ ทั้งนี้ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (พก.)ได้ขับเคลื่อนแผนการพัฒนาสตรีพิการที่มุ่งเน้นการเข้าถึงสิทธิอย่างเท่าเทียม ภายใต้ยุทธศาสตร์ ๔ เสริม คือ เสริมพลังให้เข้าถึงสิทธิสวัสดิการ เสริมสร้างสุขภาวะ เสริมภูมิคุ้มกันและปกป้อง และเสริมความเข้มแข็งในศักยภาพและการมีส่วนร่วม โดยบูรณาการทุกภาคส่วนทำงานเชิงรุกเพื่อให้คนพิการได้อยู่ร่วมในสังคมอย่างเท่าเทียม โดยเฉพาะการเข้าถึงสิทธิทั้งการสาธารณสุข การศึกษา และกระบวนการยุติธรรม ผ่านการสร้างความรู้ ความเข้าใจ อาศัยเครือข่ายองค์กรคนพิการ อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) และชุมชนในพื้นที่ รวมไปถึงการปกป้องเฝ้าระวังความรุนแรงทุกรูปแบบ เมื่อเกิดเหตุต้องได้รับการดูแลคุ้มครองอย่างทันท่วงที

นโยบายปฏิรูปการศึกษา เพื่อให้ระบบการศึกษาเป็นกลไกหลัก ของการขับเคลื่อนประเทศ ภายใต้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยฉบับใหม่ กรอบยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐–๒๕๗๙) เพื่อให้สามารถนำพาประเทศไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า การปรับเปลี่ยนประเทศไปสู่ประเทศไทย ๔.๐ จะเป็นแรงผลักดันให้ประชากรเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร

และแหล่งเรียนรู้ ที่ไร้ขีดจำกัด สามารถพัฒนาองค์ความรู้ และสร้างปัญญาที่เพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ[๒] การจัดการอาชีวศึกษาและอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาประเทศไปสู่การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยีได้นั้น จะต้องมีกระบวนการสร้างเทคโนโลยีอย่างครบวงจร ตั้งแต่การออกแบบ การวิจัยและพัฒนา การสร้างต้นแบบ การถ่ายทอดและดัดแปลงเทคโนโลยีสู่ กระบวนการผลิต ทั้งในภาคอุตสาหกรรม เกษตรกรรมทันสมัย และการบริการ สถานศึกษาจึงต้องปรับเปลี่ยนทิศทางการผลิตกำลังคนด้านอาชีวะ/อุดมศึกษา และเทคโนโลยีจากทักษะในด้านปฏิบัติการซ่อมบำรุงรักษามาเป็นกำลังคนที่มี ความรู้และความเชี่ยวชาญในการผลิต การดัดแปลง และสร้างสิ่งประดิษฐ์ โดยใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม นอกจากนี้การจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพได้นั้น ผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องทราบถึงหลักการบริหารงานที่เป็นระบบต้องจัดสภาพแวดล้อมของโรงฝึกงานและห้องปฏิบัติการในสถานศึกษาให้คล้ายกับสถานประกอบการมากที่สุด จึงจะทำให้ผลิตกำลังคนที่มีคุณภาพและตอบสนองความต้องการของตลาดแรงงานได้ตามเป้าหมายที่วางไว้[๓] ประเทศไทยตระหนักและให้ความสำคัญต่อการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ เพื่อให้ คนพิการเข้าถึงสิทธิขั้นพื้นฐานและโอกาสการพัฒนาสมรรถนะ สามารถพึ่งตนเอง และดำรงชีวิตได้อย่างมี ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ตามพระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ. ๒๕๕๑ และที่แก้ไข เพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๖ และสอดคล้องกับเจตนารมณ์ที่บัญญัติในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ และปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิคนพิการ การจัดทำแผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) ดำเนินการบนพื้นฐานการมีส่วนร่วม โดยการวิเคราะห์สถานการณ์และแนวโน้มในอนาคตที่มีผลกระทบ การจัดวางทิศทางและยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องบูรณ าการเชื่อมโยงยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๗๙) ตลอดจนการรับฟังสาธารณะเพื่อสร้างการรับรู้ การยอมรับและการเติมเต็ม ความเหมาะสมและเป็นไปได้ต่อการนำแผนไปสู่การปฏิบัติ โดยคณะกรรมการส่งเสริมการจัดการศึกษา สำหรับคนพิการได้เห็นชอบแผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) เพื่อเป็นกรอบทิศทางและแนวทางการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการตามบทบาทอำนาจหน้าที่ของหน่วยงาน และองค์กรที่เกี่ยวข้องที่มุ่งการเชื่อมโยงบูรณาการการดำเนินการในทุกระดับ ทุกระบบ ในคราวประชุม ครั้งที่ ๑ /๒๕๖๑ วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑[๔] ซึ่งต้องการศักยภาพทางความคิด และการสร้างสรรค์ทางปัญญาเป็นหลักสำคัญพื้นฐาน ผู้ที่จะมีศักยภาพทางความคิดและการสร้างสรรค์ทางปัญญาสามารถพัฒนาได้ ด้วยการสอน ฝึกฝนและการฝึกปฏิบัติที่ถูกวิธี คือจะมีลักษณะความคล่องในการคิด (Fluency) ความยืดหยุ่นในการคิด (Flexibility) และความคิดริเริ่ม (Originality)[๕]

---

[๒] สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, **แผนการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๖๐–๒๕๗๙**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พริกหวาน กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๔.

[๓] บรรเลง ศรนิล และคณะ, **รายงานการวิจัย เส้นทางการศึกษาด้านอาชีวะศึกษาและเทคโนโลยี**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๒.

[๔] แผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ.๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) กระทรวงศึกษาธิการ สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

[๕] สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงศึกษาธิการ, **สรุปการศึกษาพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Cycle หรือ ๕E)**, (กรุงเทพมหานคร: คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๙), หน้า ๕.

การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เชิงนวัตกรรมในปัจจุบัน กับการเปลี่ยนแปลงในโลกเสมือนจริง ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในประวัติศาสตร์การศึกษาของชาติที่เด็กนักเรียน นิสิตนักศึกษาได้มีอิสระในการแสดงออกอย่างเต็มศักยภาพเพื่อตอบสนองความต้องการที่ตนได้เกิดการรับรู้สภาพสังคมอันจะเอื้อต่อการอยู่รอดในอนาคต จากปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุมาจากกระบวนการคิดและถือว่ามีความจำเป็นต้องพัฒนาเด็กและเยาวชนให้สร้างแนวคิดที่เป็นสัมมาทิฐิ โดยเฉพาะแนวคิดที่เป็นการคิดอย่างมีวิจารณญาณ จัดเป็นการคิดขั้นสูงรูปแบบหนึ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นการคิดที่มี เจตคติต่อการแสวงหาความรู้และการหาหลักฐานอ้างอิงมาอนุมานสรุปใจความสำคัญ เพื่อหาข้อสรุปที่น่าจะ เป็นไปได้ โดยเน้นกระบวนการพิจารณา ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ประเมินข้อมูลหลักฐานอย่างมีเหตุผลโดยใช้ เกณฑ์ที่กำหนด เพื่อการตัดสินใจ เช่น เชื่อหรือไม่เชื่อ ทำหรือไม่ทำ จากนั้นจึงจะลงมือปฏิบัติหรือนำไปใช้ในการ แก้ปัญหาต่างๆ จึงถือว่าเป็นการคิดที่มีกระบวนการที่สำคัญ สามารถนำไปใช้ในกระบวนการอื่นๆ ได้ เช่น การคิด แก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ การคิดตัดสินใจ กระบวนการวิจัย เป็นต้น ผู้ที่มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารญาณญาณจะเป็นผู้ที่มีเหตุผล ไม่ใช้อคติหรืออารมณ์ในการตัดสินใจ เป็นผู้ที่มีความรอบคอบ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ มีความ กระตือรือร้นในการศึกษาหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจเพื่อความแม่นยำ และความถูกต้องในการแก้ปัญหา เป็น ผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพในสังคม ซึ่งพฤติกรรมที่บ่งบอกว่ามี ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (ฆนัท ธาตุทอง. ๒๕๕๔, ทิศนา แขมมณีและคณะ. ๒๕๔๔, พจนานุกรมศัพท์ ศึกษาศาสตร์.๒๕๕๕, พรชุลี อาชวอำรุง. ๒๕๔๒. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. ๒๕๔๐, Brookfield. ๑๙๘๗: ๑๒-๒๑, Watson & Glaser. ๑๙๖๔: ๒๔) ได้แก่ ๑) สามารถนิยามปัญหา ๒) สามารถระบุความสัมพันธ์ของ ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนด ๓) สามารถประมวลและแยกแยะข้อมูล ๔) สามารถพิจารณาหาเหตุผลสำหรับ ทางเลือกในการตัดสินใจ และ๕) สามารถสำรวจ ตรวจสอบผลของความน่าจะเป็นในการตัดสินใจ ทั้งนี้กระบวนการของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ(เพ็ญพิศุทธ์ เนคมานุรักษ์. ๒๕๓๖, ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์และอุษา ชูชาติ. ๒๕๔๕: ๓๒-๓๗, Dressel & Mayhew. ๑๙๕๗: ๑๗๙-๑๘๑, Ennis. ๑๙๘๕: ๔๕-๔๘, Kneedler. ๑๙๘๕: ๒๗๗) ประกอบด้วย ๑) การระบุประเด็นปัญหา (Identify Issue) เป็นการวิเคราะห์และระบุประเด็นปัญหาจากข้อความ หรือสถานการณ์ต่างๆ ๒) การพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Credibility of Information) เป็นการ ประเมินข้อมูลด้านความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ ความพอเพียงและความเป็นปัจจุบันของข้อมูล พร้อมทั้งระบุ เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินข้อมูลได้๓) การระบุลักษณะข้อมูล (Indentify Information) เป็นการจำแนกความ แตกต่างระหว่างข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็น การระบุความสัมพันธ์ของข้อมูลกับปัญหา และการระบุ ข้อตกลงเบื้องต้นของข้อมูล ๔) การลงความเห็นจากข้อมูล (Making Inferences) เป็นการลงความเห็นเพื่อสรุปข้อมูลและหลักฐานที่มีอยู่อย่างสมเหตุสมผล และ๕) การตัดสินใจ (Making Decision) เป็นการพิจารณา

ความ น่าเชื่อถือและความสมเหตุสมผลของข้อสรุปจากข้อมูลหรือหลักฐานที่มีและตัดสินใจ รวมทั้งประเมินผลการ ตัดสินใจในพฤติกรรมนั้น

ในหลักด้านการคิด เป็นกระบวนการทำงานส่วนบุคคลของสมองที่จะเกิดขึ้นเมื่อประสาทสัมผัสของบุคคลนั้นๆ ได้รับการกระตุ้น หรือมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบ สมองจะทำงานให้เกิดการคิดทันที ซึ่งการที่ นักเรียนในยุคศตวรรษที่ ๒๑ มีความง่ายต่อการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร สะดวก รวดเร็ว ผ่านการเชื่อมต่อกับโลก เครือข่ายนักเรียนจะสามารถหาข้อมูลที่ต้องการได้ในทุกที่ ทุกเวลา ซึ่งหากนักเรียนนำข้อมูลในทางบวกไป ปรับใช้ ก็จะส่งผลดีกับการเรียนรู้ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ แต่หากนักเรียนนำข้อมูลในทางลบ ไปปรับใช้ ก็จะส่งผลร้ายต่อนักเรียนทันที หรือในระยะยาวซึ่งการรับรู้ ข้อมูลที่ดี นักเรียนอาจได้รับรู้ข้อมูลนั้นๆ มาด้วยความรวดเร็วก็จริง แต่การที่จะเชื่อ หรือตัดสินใจนั้น ไม่ควรกระทำทันที ควรมีการไตร่ตรอง เชื่อมโยง ความเป็นเหตุกับผล หรือเรียกว่า “การคิดอย่างมีวิจารณญาณ” เสียก่อน ซึ่งการคิดอย่างมีวิจารณญาณจัดอยู่ใน ทักษะการคิดขั้นสูง ที่จำแนกออกเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มการคิดที่ซับซ้อน กลุ่มพัฒนาลักษณะการคิด และกลุ่มกระบวนการคิด ซึ่งการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นทักษะการคิดที่เป็นกระบวนการเพื่อให้ได้มาซึ่งความรอบคอบ สาเหตุที่ จะเชื่อหรือจะทำ โดยผ่านการพิจารณาปัจจัยรอบด้านอย่างกว้างไกล ลึกซึ้ง และผ่านการกลั่นกรอง ไตร่ตรอง ทั้งทางด้านคุณและโทษ รวมถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นมาแล้ว (สำนักวิชาการและมาตรฐาน การศึกษา, ๒๕๕๕: ๒๕๔ – ๒๔๙) ทั้งนี้ การคิดอย่างมีวิจารณญาณยังมีความจำเป็นต่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลใน สภาพแวดล้อมการรับรู้ข้อมูลสารสนเทศ ช่วยในการปรับตัว และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของโลกใน ศตวรรษที่ ๒๑ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีความซับซ้อนมากขึ้น นอกจากนั้น ยังเป็นรากฐานของการเรียนรู้ สู่การแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ (บรรจง อมรชีวิน, ๒๕๕๖: ๑๔ - ๑๖) จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการพัฒนาในระดับการเรียนรู้เชิงปัญญา การรู้คิดสำหรับผู้เรียนในยุคปัจจุบัน

การพัฒนาปัญญาก็คือ*การสร้างปัญญา*ให้เจริญมากขึ้น แนวคิดการพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์เกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนา ๓ ระดับคือ[๖] สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ปัญญาในระดับภาวนามยเป็นปัญญาขั้นสูงสุด[๗] เพราะเป็นวิธีที่สร้างสรรค์ปัญญาขึ้นมาได้ด้วยตนเอง โดยผ่านกระบวนการลงมือปฏิบัติ จนกระทั่งเกิดประจักษ์แจ้งแห่งเหตุของปัญหาและสามารถแก้ปัญหานั้นได้เสร็จสิ้นด้วยตนเอง[๘] การที่จะปฏิบัติจนบรรลุถึงปัญญาขั้นสูงสุดนี้ได้ ต้องนำหลักไตรสิกขาที่ผ่านการเชื่อมโยงกับหลักอริยมรรค ๘ นั่นคือการนำเอาหลักอริยมรรค ๘ มาจัดเป็นแนวปฏิบัติให้เหลือเพียง ๓ หมวด เรียกปัญญาในเรื่องนี้ว่า “ปัญญาสิกขา”[๙] คือ หมวดอธิศีลสิกขา หมวดอธิสมาธิสิกขา และหมวดอธิปัญญาสิกขา การนำหลักไตรสิกขามาปฏิบัติอย่างเป็น

---

[๖] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

[๗] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๙/ ๕๐๔.

[๘] ขุ.สุ. (ไทย) ๓๕/๗๑๒-๗๒๙/๖๖๘-๖๗๒.

[๙] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๕/๒๗๒.

กระบวนการจึงทำให้ได้ศึกษาหรือปฏิบัติตามหลักอริยมรรค ๘ ไปด้วย[๑๐] ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาปัญญาแบบครบวงจรนั่นคือ การปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง โดยเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติ มีความคิดเห็นที่ถูกต้องเสียก่อน แล้วค่อยเพียรสร้างปัญญาในทางโลก (โลกิยปัญญา) จากนั้นจึงค่อยพัฒนาปัญญาในระดับสูงขึ้นต่อไปจนบรรลุถึง ปัญญาขั้นสูงสุด (โลกตรปัญญา) หรือนิพพาน[๑๑]

ปัจจุบันถือกันว่าเป็นยุคข้อมูลข่าวสาร (Information) ชีวิตของมนุษย์ในยุคปัจจุบันจึงถูกเชื่อมร้อยกันไว้ด้วยการสื่อสารผ่านสื่อใหม่อย่างสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media)ข้อมูลข่าวสารจะถูกต้องดีงามได้ผลดีหรือเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงไรนั้นต้องมีความสามารถที่จะวิเคราะห์และเลือกรับเรียนรู้ที่จะใช้ประโยชน์ ปรับตัว และพัฒนาตนเองจาก สภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและที่สัมผัสตลอดเวลาอยู่เสมอ ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า "มนุษย์เรามีเครื่องมือ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นช่องทาง ที่เราจะต้องติดต่อกับโลก ถ้าเราติดต่อกับโลกเป็น เราก็ได้ข้อมูลสาร ได้ความรู้ และสามารถพัฒนาความรู้ให้เจริญยิ่งขึ้นไป คนก็จะพัฒนาขึ้น มีความใฝ่รู้ เกิดความสุขจากการเรียนรู้"[๑๒] พระพุทธศาสนาจึงเน้นในเรื่องของปัญญาต่อกระบวนการรับรู้ผ่านทางอายตนะ ที่มีผลต่อการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ด้วยเหตุผลดังกล่าว หลักพุทธศาสตร์จึงมองว่า มนุษย์ควรมีการเรียนรู้อย่างถูกต้องและถูกวิธีเพื่อการพัฒนาสู่การเรียนรู้ที่สูงกว่าคือระดับการพัฒนาปัญญา อายตนะ แปลว่า ที่ต่อหรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดปัญญา (ความรู้) แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่าย ๆ ว่า ทางรับรู้ มี ๖ อย่าง ดังที่เรียกในภาษาไทยว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โลกนั้นปรากฏลักษณะอาการแก่มนุษย์เป็นส่วนๆ ด้านๆ ไป เท่าที่มนุษย์จะมีแดนหรือเครื่องมือสำหรับรับรู้ คือเท่ากับจำนวนอายตนะ ๖ นั่นเอง สิ่งที่ถูกหรือลักษณะอาการต่างๆ ของโลก เรียกชื่อว่าอายตนะเหมือนกัน ฉะนั้น แดนต่อความรู้ภายใน จึงเรียกว่าอายตนะภายใน มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าทวารหรืออินทรีย์ ๖[๑๓] และแดนต่อความรู้ภายนอกเรียกว่าอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไปนิยมเรียกว่าอารมณ์[๑๔]

พุทธจิตวิทยา หรือจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่นำแก่นของพุทธธรรม ได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ เป็นต้น มาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเสริมทักษะองค์ความรู้ใหม่และพัฒนาในการช่วยเยียวยาด้านความทุกข์ และ

---

[๑๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม,** (กรุงเทพมหานคร : บันลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

[๑๑] จักรพรรณ วงศ์พรพวัณ และคณะ, “การพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธจริยศาสตร์ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วารสารธรรมทรรศน์,** ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (พฤศจิกายน-ธันวาคม, ๒๕๕๙): ๑๔๙.

[๑๒] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), "กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนสู่ประชาธิปไตย", **ในสาระความรู้ที่ได้จากการสัมมนาทางวิชาการเพื่อนำเสนอผลการวิจัย/ผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับเรื่อง กระบวนการเรียนรู้,** รวบรวมและจัดพิมพ์โดยกรมวิชาการ, (กรุงเทพมหานคร: องค์การค้าของคุรุสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๖-๓๗.

[๑๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๑.

[๑๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔-๓๕.

ยกระดับคุณภาพทางจิตใจของมนุษย์[๑๕] สาเหตุที่จิตวิทยากับพระพุทธศาสนามาบรรจบกันจนกลายเป็น พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) เป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์ และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยานั้น เป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคม พร้อมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคมมนุษย์ในยุคพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญในยุคอุตสาหกรรม ได้ทำให้คนมีความพรั่งพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ปรากฏว่า ชีวิตของมนุษย์ที่พรั่งพร้อมด้วยวัตถุกลับทำให้มีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความ รู้สึกแปลกแยก ความว้าเหว่เดียวดาย ความรู้สึกว่างเปล่าไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้น ซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ความเป็นไปเช่นนี้ เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นให้วงการจิตวิทยา ขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ในคลินิกออกมาสู่ปัญหาจิตใจของคนทั่วไป หรือที่เรียกว่า ขยายความสนใจจากบุคคลที่ป่วย (Sick Person) มาสู่คนที่เรียกกันว่า เป็นคนปกติ (Socalled Normal Person)[๑๖] นอกจากนี้ ในการมองปัญหาของมนุษย์ พระพุทธศาสนาไม่ได้มองแบบแยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหาในจิตใจของมนุษย์นั้นว่า สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมดคือ การดำเนินชีวิตทุกด้านและพฤติกรรมทุกอย่าง ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์[๑๗] จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นมีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเองอยู่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ โสรีช์ โพธิแก้ว (๒๕๕๓) ที่กล่าวว่า หลักธรรมพุทธศาสนาครอบคลุมแนวคิด จิตวิทยาตะวันตกไว้ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ พุทธธรรมเปรียบเหมือนต้นไม้ทั้งต้น ส่วนแนวคิดจิตวิทยาทั้งหลายเปรียบได้เป็นกิ่งบ้าง ก้านบ้าง ใบบ้าง ในแต่ละความคิดก็ได้ให้ประโยชน์ตามกำลังและศักยภาพของตน ส่วนพุทธธรรมสามารถให้ความเข้าใจชีวิตและธรรมชาติได้อย่างถ้วนทั่วและหมดจด เต็มที่ เต็มกำลัง เต็มตามความจริง[๑๘]

ในฐานะผู้วิจัยได้มีคณะทีมงานวิจัย ซึ่งมีเป้าหมายหลักในการพัฒนานวัตกรรม ได้แก่ นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา โดยมีการศึกษาสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ศึกษาประสิทธิผลนวัตกรรมการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในชุมชน และเสนอการใช้โปรแกรมกิจกรรมการฝึกนวัตกรรมรูปแบบเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา: บทเรียนการพัฒนาศูนย์เรียนรู้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการ ในการพัฒนานวัตกรรมรูปแบบสร้างเสริมศักยภาพระบบประสาทสัมผัสวิวัฒน์จิตสู่การตื่นรู้กลุ่มผู้พิการทางการเคลื่อนไหวในประเทศไทย ซึ่งได้เน้นเชิงพื้นที่ของสมาคมคน

---

[๑๕] ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔, (ตุลาคม – ธันวาคม, ๒๕๕๒): ๑๘๘-๒๐๘.

[๑๖] พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา,** พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔-๒๕.

[๑๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

[๑๘] โสรีช์ โพธิแก้ว, **จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนพับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๔.

พิการในจังหวัดสมุทรปราการ โดยผ่านโปรแกรมการทดลองเชิงพุทธจิตวิทยาพร้อมกับสร้างเสริมกระบวนการกลุ่มเรียนรู้เฉพาะด้านทักษะความจำเป็นในชีวิตประจำวันเพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาทักษะกระบวนการคิดวิจารณญาณอันเป็นพื้นฐานต่อการเสริมสร้างความสามารถในแก้ปัญหาเชิงสถานการณ์ในการใช้ชีวิตยุคศตวรรษที่ ๒๑ ต่อไป

ดังนั้นในฐานะผู้วิจัยได้มีคณะทีมงานวิจัย จึงสนใจในการพัฒนานวัตกรรมรูปแบบสร้างเสริมศักยภาพระบบประสาทสัมผัสวิวัฒน์จิตสู่การตื่นรู้กลุ่มผู้พิการเคลื่อนไหวในประเทศไทย ของสมาคมคนพิการในจังหวัดสมุทรปราการ โดยผ่านโปรแกรมการทดลองเชิงพุทธจิตวิทยาพร้อมกับสร้างเสริมกระบวนการกลุ่มเรียนรู้เฉพาะด้านทักษะจำเป็นในชีวิตประจำวันเพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาทักษะกระบวนการคิดวิจารณญาณอันเป็นพื้นฐานต่อการเสริมสร้างความสามารถในแก้ปัญหาเชิงสถานการณ์ในการใช้ชีวิตยุคการเปลี่ยนแปลงวิถีใหม่เป็นสำคัญ

๑.๒.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

๒. เพื่อศึกษาประสิทธิผลนวัตกรรมการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

๓. เพื่อเสนอนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา: บทเรียนการพัฒนาศูนย์เรียนรู้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการ

๑.๓ คำถามการวิจัย

๑.๓.๑ สภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวมากน้อยเพียงใด

๑.๓.๒ ประสิทธิผลนวัตกรรมการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญามากน้อยเพียงใด

๑.๓.๓ นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา: บทเรียนการพัฒนาศูนย์เรียนรู้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ที่มีการวัดระดับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาก่อนและหลังทดลอง (Pretest - Posttest Design) โดยศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร (Documentary) และดำเนินการทดลอง ใช้แบบการวิจัยแบบศึกษาเดี่ยว มีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ ศึกษาด้านเอกสาร (Documentary) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารขั้นปฐมภูมิพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและศึกษาเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ งานวิจัย เอกสารการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา และวารสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

๑.๔.๒ พื้นที่ศึกษา ผู้ศึกษาได้เลือกพื้นที่ศึกษาจัดกิจกรรมเชิงพุทธต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เลขที่ ๕๐ หมู่ ๗ ถนนเพชรหึงษ์ ตำบลทรงคนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๑๓๐

๑.๔.๓ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยนี้คือ ศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการพระประแดง ซึ่งเป็นเด็กที่มีความพิการทางร่างกายโดยมีลักษณะของร่างกายที่ไม่สมส่วน เช่น ขาแขนไม่เท่ากันหรือไม่สมประกอบ มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม อาศัยอยู่ ศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการพระประแดง จำนวน ๕๐ คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างแบบง่าย (simple random sampling) โดยมีการจับฉลากเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๑ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มเด็กที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน ๕๐ คน รูปแบบของกิจกรรมมีลักษณะที่ผ่อนคลายและเน้นพัฒนามุมมองที่ดีแต่ตนเองโดยนำหลักพุทธศาสนามาบูรณาการ

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านเนื้อหาหรือประเด็นที่ทำการศึกษา ได้ทำการศึกษาโดย ใช้กรอบแนวคิดตามทฤษฎีการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาโดยการจัดกิจกรรมเชิงพุทธ เพื่อให้กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวได้เข้าใจและตระหนักรู้ถึงคุณค่าในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาและมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา กำหนดจัดกิจกรรม ๒ สัปดาห์ ระยะเวลาตั้งแต่ เดือนมีนาคม ๒๕๖๖ สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓ ชั่วโมงครึ่ง

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ กิจกรรมเชิงพุทธเพื่อพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ ๑ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว มีเพศต่างกัน มีการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๒ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวมีอายุต่างกัน มีการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๓ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๔ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว มีสถานภาพต่างกัน มีการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๕ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว มีอาชีพต่างกัน มีการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๖ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว มีการนับถือศาสนาต่างกัน มีการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๗ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว มีภูมิลำเนาต่างกัน มีการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๘ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว มีสุขภาพต่างกัน มีการพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาแตกต่างกัน

๑.๖ นิยามคำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ หมายถึง โปรแกรมกิจกรรมเชิงพุทธ ด้วยรูปแบบระบบการบริหารทั้งทางกายและจิตใจ โดยผ่านกิจกรรมกลุ่มที่ใช้หลักโยนิโสมนสิการ หลักอริยสัจจ์ ๔ หลักไตรสิกขา หลักพละ ๕ และบูรณาการหลักทางจิตวิทยาการปรึกษา จิตวิทยาการรู้คิดและรูปแบบของการเรียนรู้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการดำเนินกิจกรรม เพื่อพัฒนาทางจิตใจและปัญญา รูปแบบกิจกรรมมีลักษณะผ่อนคลาย เหมาะสมกับสภาพร่างกายของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวและสอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา หมายถึง การรับรู้ตนเองที่ประกอบด้วยการรับรู้ตนเองทั่วไป การรับรู้ด้านครอบครัว และสังคมรวมถึงความรู้สึกดีที่มีต่อตนเอง ความเข้าใจตนเองแล้วแสดงออกมาในแง่ของการยอมรับ หรือไม่ยอมรับตนเองในแง่ความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าและพลังมีอำนาจในตน โดยใช้หลักพุทธจิตวิทยาเป็นฐานประกอบด้วยหลักโยนิโสมนสิการ หลักอริยสัจจ์ ๔ หลักไตรสิกขาและหลักพละ ๕ และรูปแบบการให้การปรึกษาตามหลักอริยสัจ ๔ เป็นรูปแบบการปรึกษาตามหลักอริยสัจ๔ มีกระบวนการกิจกรรมอย่างมีแบบแผน ซึ่งประกอบไปด้วยกระบวนการ ๑.สร้างเสริมสุขชวนรู้ทุกข์ ๒.สนุกเบิกบานในการแสวงหา ๓. เป้าหมายมีไว้พุ่งชน ๔.สร้างสรรค์บนทางสายใหม่

พละ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นกำลัง หรือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน หมายถึง เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่ของตน ทำให้บุคคลมีศรัทธา ไม่มีความเกียจคร้าน ไม่มีความประมาท ไม่มีความฟุ้งซ่าน และไม่มีความหลงเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงความหลงจะเข้าครอบงำไม่ได้

สัทธาพละ หมายถึง ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม เช่น เชื่อมั่นว่าการที่คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตเชื่อมั่นว่า บุคคลที่ประกอบกรรมดีย่อมได้รับผลดี

วิริยะพละ หมายถึง ความเพียรพยายาม ถ้า ปรารถนาจะทำการสิ่งใดให้สำเร็จแล้ว ก็มีความเพียร พยายามกระทำไป ไม่ท้อถอย

สติพละ หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้ได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ

สมาธิพละ หมายถึง ความตั้งมั่น การทำใจให้ สงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่านการมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะในขณะทำงานสิ่งใดก็มีใจจดจ่ออยู่กับงานนั้นๆ ไม่วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น

ปัญญาพละ หมายถึง ความรู้ ความเฉลียวฉลาด มีประสบการณ์ต่างๆ และมีการตัดสินใจที่ดี

กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวหมายถึง กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการพระประแดง ที่มีลักษณะอวัยวะ ไม่สมส่วน อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนขาดหายไป กระดูกและกล้ามเนื้อพิการเจ็บป่วยเรื้อรังรุนแรงมีความพิการของระบบประสาท มีความลำบากในการเคลื่อนไหว

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงประสิทธิผลนวัตกรรมการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในชุมชน

๑.๗.๓ ได้นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา: ถอดบทเรียนการพัฒนาศูนย์เรียนรู้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการ

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาโดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย๑. เพื่อศึกษาสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ๒. เพื่อศึกษาประสิทธิผลนวัตกรรมการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ๓. เพื่อเสนอนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา: บทเรียนการพัฒนาศูนย์เรียนรู้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า วรรณกรรม แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสุขและการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้การปรึกษา

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวความคิดการวิจัย

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

๒.๑.๑ ความหมายของความพิการ

องค์กรอนามัยโลก ให้ความหมายของคนพิการว่า หมายถึง บุคคลที่มีความบกพร่องหรือสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกายหรือจิตใจทำให้ไม่สามารถที่จะช่วยตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน การเรียนรู้ การประกอบอาชีพและความสัมพันธ์ทางสังคมได้เหมือนอย่างปกติ[๑๙]

คนพิการ หมายถึง บุคคลที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้ทั้งหมด หรือบางส่วนที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตตามปกติ หรือการใช้ชีวิตในสังคมอันมีผลมาจากความบกพร่องทางร่างกายหรือจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นมาตั้งแต่กำเนิดหรือไม่ก็ตาม[๒๐]

ราชบัณฑิตสถาน[๒๑] ได้ให้ความหมายของคำว่า พิการ คือ เสียอวัยวะมีแขนขา เป็นต้น เสียไปจากสภาพเดิม เช่น แขนพิการ ตาพิการ บางทีใช้เข้าคู่กับคำพิกลเป็นพิกลพิการ

---

[๑๙] Who อ้างถึงใน กระทรวงแรงงาน, **คู่มือประเมินสมรรถภาพทางอาชีพ** เล่ม ๑ (กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๓๑), หน้า ๑๐.

[๒๐] สหประชาชาติ อ้างถึงในกระทรวงแรงงาน, **คู่มือประเมินสมรรถภาพทางอาชีพ** เล่ม ๑ (กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๓๑), หน้า ๑๑.

[๒๑] ราชบัณฑิตสถาน, **พจนานุกรมราชบัณฑิตสถาน** พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์, ๒๕๔๖), หน้า ๗๘๗.

สำนักเลขาธการนายกรัฐมนตรี[๒๒] ได้กล่าวว่า คนพิการโดยทั่วไป หมายถึง คนที่มีความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และการเรียนรู้ ต่อมาเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้ประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กำหนดคำนิยามคนพิการใหม่ คือ บุคคลซึ่งสามารถถูกจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมทางสังคมได้ โดยวิธีการทั่วไป เนื่องจากมีความบกพร่องทางการเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญาหรือการเรียนรู้ และมีความต้องการจำเป็นพิเศษด้านต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป

สรุปว่าความหมายของคนพิการ หมายถึง บุคคลที่มีความผิดปกติทางร่างกายหรือทางจิตใจ ทำให้ไม่สามารถที่จะช่วยเหลือตนเองในการ ทำกิจวัตรประจำวันการเรียนรู้การประกอบอาชีพและความสัมพันธ์ทางสังคมได้เหมือนคนปกติทั่วไปซึ่งความพิการมีหลายสาเหตุแตกต่างกันไป

๒.๑.๒ ประเภทของความพิการ

จรวยพร ธรณินทร์ ได้จำแนกความพิการออกเป็นประเภทใหญ่ๆ แบ่งออกได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. ความพิการทางร่างกาย แบ่งออกเป็นลักษณะย่อยได้อีก

๑.๑ หย่อนสมรรถภาพ ได้แก่

๑.๑.๑ หูหนวก

๑.๑.๒ ใบ้

๑.๑.๓ ตาบอด

๑.๑.๔ ป่วยไข้ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบกล้ามเนื้อ โรคประสาทอักเสพและโรคโปลิโอ ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายหรือส่วยหนึ่งส่วนใดไม่ปกติ

๑.๒ อวัยวะผิดรูปร่าง ได้แก่

๑.๒.๑ เป็นแต่กำเนิด เช่น เท้าบิด ขาเป๋ แขนลีบเล็ก นิ้วติดกัน

๑.๒.๒ อวัยวะหดหายไป เปลี่ยนรูปไป เช่น อุบัติเหตุ ศัลยกรรม

๑.๒.๓ จากโรคบางอย่าง เช่น โรคเรื้อน วัณโรค ข้ออักเสพ

๒.ความพิการทางใจ

๒.๑ มีโรคทางสมอง คือ เนื้อสมองอักเสบ เนื้องอก

๒.๒ หน้าที่สมองหรือจิตผิดปกติ

๒.๒.๑ แนวความคิดเสีย

๒.๒.๑.๑ จิตเภท

๒.๒.๑.๒ มีความคิดแปลกๆ

๒.๒.๒ อารมณ์ผิดปกติ

๒.๒.๒.๑ ดีใจและเสียใจสลับกัน

๒.๒.๓ โรคประสาท

---

[๒๒] สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, **เกียรติคุณของประเทศไทยในการดำเนินงานด้านคนพิการ** เล่มที่ ๓: คนพิการชีวิตที่กำหนดได้, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘.

๒.๒.๓.๑ โรคประสาทอ่อน

๒.๒.๓.๒ โรคออดแอด

๒.๒.๓.๓ โรคย้ำคิดย้ำทำ

๒.๒.๓.๔ โรคกลัว

๒.๒.๓.๕ โรคจิตและกายผิดปกติ

๒.๒.๓.๖ ประพฤติผิด เช่น อันธพาล พวกเกเร[๒๓]

พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. ๒๕๓๔ กำหนดประเภทของคนพิการดังต่อไปนี้

๑. บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการเห็นตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงตาบอดสนิท อาจแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑.๑ คนตาบอด หมายถึง คนที่สูญเสียการมองเห็นมากจนต้องสอนให้อ่านอักษรเบรลล์ หรือใช้วิธีการฟังเทปหรือแผ่นเสียหากตรวจวัดความชัดของสายตาข้างดี เมื่อแก้ไขแล้วอยู่ในระดับ ๖ ส่วน ๖๐ ส่วน ๒๐๐ (๒๐/๒๐๐)ลงมาจนถึงบอดสนิท (หมายถึง คนตาบอดสามารถมองเห็นวัตถุได้ในระยะน้อยว่า ๖ เมตร หรือ ๒๐ ฟุต ในขณะที่คนปกติสามารถมองเห็นวัตถุขณะเดียวกันได้ระยะ ๖๐ เมตร หรือ ๒๐๐ ฟุต) หรือมีลานตาแคบกว่า ๒๐ องศา (หมายถึง สามารถมองเห็นได้กว้างกว่า ๒๐ องศา)

๑.๒ คนที่สายตาเลือนลาง หมายถึง คนที่สูญเสียการเห็น แต่ยังสามารถอ่านอักษรตัวพิมพ์ที่ขยายใหญ่ได้หรือต้องใช้แว่นขยายอ่านหากตรวจวัดความชัดของสายตาข้างดีเมื่อแก้ไขแล้วอยู่ในระดับ ระหว่าง ๖ ส่วน ๑๘ (๖/๑๘) หรือ ส่วน ๗๐ (๒๐/๗๐) ถึง ๖ ส่วน ๖๐ (๖๖๐) หรือ ๒๐ ส่วน ๒๐๐ (๒๐/๒๐๐) หรือมีลานสายตาแคบกว่า ๓๐ องศา

๒. บุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยินหรือการสื่อความหมาย หมายถึง คนที่สูญเสียการได้ยินตั้งแต่ระดับรุนแรงจนถึงระดับน้อย อาจแบ่งได้ ๒ ประเภท คือ

๒.๑ คนที่ได้ยินเสียงความถี่ ๕๐๐ เฮิรตซ์ ๑,๐๐๐ เฮิรตซ์หรือ ๒,๐๐๐ เฮิรตซ์ ในหูข้างที่ดีกว่าที่มีความดังเฉลี่ย ดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ สำหรับเด็กอายุไม่เกิน ๗ ปี เกิน ๔๐ เดซิเบลขึ้นไป จนไม่ได้ยินเสียง

๒.๑.๒ สำหรับคนทั่วไปเกิน ๕๕ เดซิเบลขึ้นไป จนไม่ได้ยินเสียง

๒.๒ คนที่มีความผิดปกติหรือความบกพร่องในการเข้าใจหรือการใช้ภาษาพูดจนไม่สามารถสื่อความหมายกับคนอื่นได้

๓. คนพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว ได้แก่

๓.๑ คนที่มีความผิดปกติหรือความบกพร่องของร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจนและไม่สามารถประกอบกิจวัตรกลักในชีวิตประจำวันได้

๓.๒ คนที่มีการสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ขา หรือ ลำตัว อันเนื่องมาจากแขนหรือขาขาด อัมพาตหรืออ่อนแรง โรคข้อหรืออาการปวดเรื้อรังรวมทั้งโรคเรื้อรัง

---

[๒๓] จรวยพร ธรณินทร์, **พลศึกษาสำหรับคนพิการ**, (กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตการพิมพ์, ๒๕๒๖), หน้า ๒.

ของระบบการทำงานของร่างกายอื่นๆ ที่ทำให้ไม่สามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวัน หรือดำรงชีวิตในสังคมเยี่ยงคนปกติได้

๔. คนพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรม ได้แก่คนที่มีความผิดปกติหรือความบกพร่องทางจิตใจหรือสมอง ในส่วนของการรับรู้ อารมณ์ ความคิด จนไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมที่จำเป็นในการดูแลตนเองหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น

๕. คนพิการทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้ ได้แก่ คนที่มีพัฒนาการช้ากว่าปกติทั่วไป เมื่อวัดสติปัญญา โดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานแล้ว มีสติปัญญาต่ำกว่าบุคคลปกติและความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างน้อย ๒ ทักษะหรือ มากกว่า เช่น ทักษะการสื่อสารความหมาย ทักษะทางสังคม ทักษะการใช้สาธารณสมบัติการดูแลตนเอง การดำรงชีวิตในบ้าน การควบคุมตนเอง สุขอนามัยและความปลอดภัย การเรียนวิชาการเพื่อชีวิตประจำวัน การใช้เวลาและการทำงาน ซึ่งลักษณะความบกพร่องทางสติปัญญาจะแสดงอาการก่อนอายุ ๑๘ ปี ความบกพร่องทางสติปัญญาแบ่งเป็น ๔ ระดับ ดังนี้

๕.๑ บกพร่องเล็กน้อย ระดับเชาว์ปัญญา (IQ) ๕๖-๗๐

๕.๒ บกพร่องระดับปานกลาง ระดับเชาว์ปัญญา (IQ) ๓๖-๕๕

๕.๓ บกพร่องระดับรุนแรง ระดับเชาว์ปัญญา (IQ) ๒๕-๓๕

๕.๔ บกพร่องระดับรุนแรงมาก ระดับเชาว์ปัญญา (IQ) ๒๐-๒๕[๒๔]

๒.๑.๓ สาเหตุของความพิการ

ขนิษฐา เทวินทรภักติ ได้จำแนกสาเหตุและลักษณะของความพิการในทางการแพทย์ ดังนี้

๑. ความพิการแต่กำเนิด มีสาเหตุมาจาก

๑.๑ กรรมพันธุ์

๑.๒ สาเหตุที่ไม่ใช่กรรมพันธุ์ เช่น กินยาผิด และความผิดปกติการติดเชื้อระหว่างการตั้งครรภ์และระหว่างคลอด ทำให้เด็กเกิดมาผิดปกติทั้งร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม สติปัญญา สมอง พิการ ฯลฯ

๒. โรคติดต่อ เช่น โรคไขสันหลังอักเสพ ทำให้กล้ามเนื้อแขนขาลีบ ฯลฯ

๓. โรคที่ไม่ติดต่อ อาทิ โรคที่เกิดจากระบบการเคลื่อนไหว เช่น ปวดหลัง ปวดข้อ ความพิการจากกระดูก กล้ามเนื้อ อัมพาต โรคหัวใจ โรคปอด เบาหวาน หูตึง หูหนวก ตาบอด เป็นต้น

๔. โรคจิตประเภทต่างๆ เช่น ซึมเศร้า ย้ำคิดย้ำทำ ฯลฯ

๕. โรคพิษสุราเรื้อรัง และการติดสารเสพติดต่างๆ

๖. เกิดจากมลภาวะสิ่งแวดล้อมและอุบัติเหตุต่างๆ ทั้งจากการสัญจรทางน้ำ ทางบก และทางอากาศ อุบัติเหตุจากการทำงาน การต่อสู้จากภัยสงคราม ฯลฯ

๗. ภาวะโภชนาการ การขาดสารอาหารทั้งระหว่างการตั้งครรภ์ และการเลี้ยงดูทำให้เกิดความพิการได้ทั้งทางสติปัญญา และทางร่างกาย

---

[๒๔] กรมประชาสงเคราะห์, **สำนักงานคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ**, ๒๕๓๗, พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. ๒๕๓๔, (กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง), หน้า ๘.

๘. สาเหตุอื่นๆ เช่น การได้รับสารพิษ สารปรอด สารตะกั่ว การได้ยินเสียงดัง และสียงอึกทึกเป็นประจำทำให้ประสาทพิการ ได้รับการรักษาพยาบาลไม่ถูกวิธี[๒๕]

กิตติยา รัตนากร จำแนกสาเหตุของความพิการแบ่งได้ ดังนี้

๑. ปัญหากรรมพันธุ์

๒. ภาวะผิดปกติของฮอร์โมน

๓. การติดเชื้อไวรัสระหว่างตั้งครรภ์

๔. ยาและสารพิษต่างๆ

๕. อายุของมารดาระหว่างตั้งครรภ์

๖. การขาดสารอาหารของทารกในระยะแรกของการอยู่ในครรภ์[๒๖]

๒.๑.๔ ความหมายของความพิการทางร่างกาย

ศรีสุรัตน์ เปี๊ยนเปลี่ยมสิน ได้ให้ความหมายของคนพิการทางร่างกายว่า คนพิการทางร่างกาย หมายถึง คนที่มีอวัยวะไม่สมส่วน ไม่สมส่วน อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือส่วนขาดหายไป กระดูกและกล้ามเนื้อพิการ เจ็บป่วนเรื้อรัง มีความพิการของระบบประสาท มีความลำบากในการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาในสภาพปกติทั้งนี้ไม่รวมผู้พิการทางระบบประสาทสัมผัส เช่น ตาบอด หูหนวก[๒๗]

สุรินทร์ ยอดคำแปง ได้ให้ความหมายของเด็กที่บกพร่องทางร่างกายและสุขภาพนั้น หมายถึง ผู้ที่มีอวัยวะไม่สมส่วน อวัยวะส่วนใดหนึ่งหรือหลายส่วนหายไป กระดูกกล้ามเนื้อบกพร่อง เจ็บป่วยเรื้อรังรุนแรง หรือเฉียบพลัน มีความบกพร่องทางระบบประสาทสมอง มีความลำบากในการเคลื่อนไหว จนเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาเล่าเรียน และการทำกิจกรรมของเด็ก[๒๘]

อุบล เล่นวารีกล่าวว่า เด็กที่พิการทางร่างกาย หมายถึง เด็กที่ลำตัวแขนหรือขาผิดปกติทำให้เด็กไม่อาจเรียนในสภาพแวดล้อมกับเด็กปกติได้ จึงมีความจำเป็นต้องจัดสภาพแวดล้อมใหม่ให้สอดคล้องกับความสามารถ และความต้องการ ของเด็กประเภทนี้ ซึ่งอาจรวมไปถึง เด็กเจ็บเรื้อรังที่ต้องเข้ารังกับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลเป็นเวลานานติดต่อกัน[๒๙]

กองการศึกษาเพื่อคนพิการ ได้กล่าวถึงเด็กที่พิการร่างกาย คือ เป็นบุคคลที่มีอวัยวะไม่สมส่วนอวัยวะส่วนใดในลักษณะใดในลักษณะต่างๆ เช่น ไม่มีแขน หรือขา ตัวเล็กหรือร่างกายผิดรูป โรค

---

[๒๕] ขนิษฐา เทวินทรภักติ, **แนวทางการฟื้นฟูไปสู้ความสำเร็จของคนพิการ** (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, กรมประชาสงเคราะห์, ๒๕๓๙), หน้า ๗.

[๒๖] กิตติยา รัตนากร, **คนพิการ: การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๑),หน้า๑๑-๑๔.

[๒๗] ศรีสุรัตน์ เปี๊ยนเปลี่ยมสิน, **การศึกษาพิเศษ การจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต , คณะวิชาครุศาสตร์, ภาควิชาการศึกษาพิเศษ, ๒๕๓๖), หน้า ๒๑.

[๒๘] สุรินทร์ ยอดคำแปง, **การเรียนร่วมชั้นระหว่างเด็กปกติและเด็กพิเศษ** (นครราชสีมา: สถาบันราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๔๒), หน้า ๖๔.

[๒๙] อุบล เล่นวารี, **การบริหารและการจัดการศึกษาเรียนร่วม**, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๒), หน้า ๔.

ศีรษะโต กระดูกสันหลังคด กล้ามหลังคด กล้ามเนื้อลีบ ข้ออักเสบ เป็นต้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาสภาพปกติ[๓๐]

บุณฑริกา นาคนิศร ได้ให้ความหมายของเด็กที่มีความผิดปกติทางกาย ไว้ว่า เด็กที่มีความผิดปกติทางกาย คือ เด็กที่มีปัญหาในการเคลื่อนไหวหรืออวัยวะต่างๆ ของร่างกายไม่ครบถ้วนสมบรูณ์ ความผิดปกติต่างๆ เหล่านี้อาจเกิดจากระบบประสาท กระดูก และกล้ามเนื้อ[๓๑]

วารี ถิระจิตรได้ให้คำจัดความของคำว่า เด็กที่บกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ อาจจะสรุปความหมายได้ว่า เด็กที่อวัยวะไม่สมประกอบ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนขาดหายไป เจ็บป่วยเรื้อรังและรุนแรงทำให้สุขภาพอ่อนแอมีความลำบากในการเคลื่อนไหว หรือระบบประสาทจะมีความพิการซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา[๓๒]

จากคำจำกัดความหมายที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความพิการทางร่างกาย หมายถึง ความผิดปกติของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนที่เป็นความบกพร่องทางด้านร่างกาย อันเนื่องมาจากโรคที่เกี่ยวเนื่องกับระบบประสาทอันได้แก่ อัมพาต กล้ามเนื้อ อ่อนแรง บริเวณแขนขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือครึ่งตัวท่อนล่างและโรคทางกระดูกหรือกล้ามเนื้อ ได้แก่ แขนขาพิการ ลีบ ด้วน หรือ ความพิการที่เกิดจากอุบัติเหตุ โรคภัยไข้เจ็บหรือพิการแต่กำเนิด ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาและทำกิจกรรมตามปกติในชีวิตประจำวันอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒.๑.๕ สาเหตุของความพิการทางร่างกาย

สุชา จันทร์เอม ได้แบ่งสาเหตุของความพิการโดยกำเนิด ได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑. เกิดจากการผิดปกติทางกรรมพันธุ์ เนื่องมาจากความผิดปกติของบิดามารดาแล้วถ่ายทอดไปสู่บุตรหลาน โดยมีการถ่ายทอดที่แน่นอน

๒. เกิดจากการผิดปกติของโครโมโซน โครโมโซมเป็นสิ่งที่อยู่ภายในเซลของร่างกาย ลักษณะคล้ายเส้นด้ายเล็กๆ แต่มีความสามารถที่จะถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ของบรรพบุรุษไปยังลูกหลานได้ โดยความพิการมีได้หลายแบบ เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ มีนิ้วมากกว่าปกติ หัวใจพิการ หัวใจรั่ว อวัยวะเพศพิการ และปัญญาอ่อน เป็นต้น

๓. เกิดจากสิ่งแวดล้อม มีผลทำให้เกิดความพิการในทารกได้ เช่น ความเจ็บป่วยของมารดาระหว่างตั้งครรภ์ ยาที่มารดาใช้ระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะ ๓ เดือน จะมี

---

[๓๐] กองการศึกษาเพื่อคนพิการ, **คู่มือสำหรับผู้ปกครองบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือสุขภาพ** (กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

[๓๑] บุณฑริกา นาคนิศร, **เด็กพิเศษ: ประเภทสาเหตุการให้ความช่วยเหลือ**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะสังคมศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๔.

[๓๒] วารี ถิระจิตร, **การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๗๐

โอกาสเกิดความพิการมากกว่าช่วงระยะอื่นๆ ซึ่งจะขอกล่าวถึงรายละเอียดของโรคต่างๆ ซึ่งมารดาเป็นขณะตั้งครรภ์และสิ่งต่างๆ ซึ่งจะส่งผลถึงการกำเนิดบุตรที่พิการ ดังนี้

๓.๑ หัดเยอรมัน

๓.๒ กามโรค

๓.๓ อีสุกอีใส

๓.๔ โรคติดเชื่ออื่นๆ

๓.๔.๑ ยาทั้งหลายที่มีพิษ

๓.๔.๒ ยาประกอบฮอร์โมน

๓.๔.๓ ยานอนหลับ

๓.๕ เตตร้าซัยคลิน

๓.๖ ผงชูรส

๓.๗ สุรา

๓.๘ รังสี[๓๓]

ศรีสุรัตน์ เปี๊ยนเปลี่ยมสิน กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดความพิการทางร่างกาย ดังนี้

๑. ความผิดปกติที่เป็นมาแต่กำเนิด ส่วนใหญ่เกิดจากการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์เด็กมักจะมีความพิการซ้อน

๒. ความผิดปกติอันมีสาเหตุมาจากโรค เช่น โปลิโอ การอักเสบของสมอง เนื่องจากเชื้อไวรัสพัฒนาการช้าเนื่องจากขาดอาหาร

๓. ความผิดปกติอันมีสาเหตุมาจากภยันตราย เช่น เมล็ดผลไม้ยางชนิด หรือของเล่นหลุดเข้าไปในตมูกหรือหลอดลม เด็กหายใจสะดวก ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่พอทำให้สมองพิการได้ นอกจากนี้อุบัติเหตุต่างๆ ก็อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางด้านร่างกายได้ เช่น อุบัติเหตุท้องถนน ของมีคม แม่น้ำลำคลอง ยา สารเคมี[๓๔]

เฟื้องฟ้า คุณาดร ได้สรุปถึงสาเหตุต่างๆ ของความพิการทางกายและการเคลื่อนไหวแต่กำเนิด ดังนี้

๑. สาเหตุระหว่างมารดาตั้งครรภ์ ในช่วง ๓ เดือน แรก ที่มีการพัฒนาโครงสร้างของร่างกายและอวัยวะต่างๆ

๒. สาเหตุทางโรคทางพันธุกรรม มีการถ่ายทอดความผิดปกติมาทางสายเลือดเด็กในครรภ์อาจดิ้นไม่แรง หรือไม่ดิ้น เนื่องจากมีความผิดปกติของร่างกาย

๓. ความผิดปกติระหว่างคลอดหรือหลังคลอด ภาวะแทรกซ้อมระหว่างการคลอดหลังคลอด เด็กมีปัญหาเรื่องการหายใจหลังคลอดหรืออาจมีเลือดออกในสมอง ทำให้มีความผิดปกติของสมอง[๓๕]

---

[๓๓] สุชา จันทร์เอม, **จิตวิทยาเด็กพิเศษ.** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต, ๒๕๒๕),หน้า ๑๑๓.

[๓๔] ศรีสุรัตน์ เปี๊ยนเปลี่ยมสิน, **การศึกษาพิเศษ การจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต , คณะวิชาครุศาสตร์, ภาควิชาการศึกษาพิเศษ, ๒๕๓๖), หน้า ๒๑.

[๓๕] เฟื้องฟ้า คุณาดร, **ชีวิตใหม่ ใต้ร่มพระบารมี สมเด็จย่า มูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการ**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนพับลิชชิ่ง, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๒.

๒.๑.๖ ลักษณะของความพิการทางร่างกาย

ศรีสุรัตน์ เปี๊ยนเปลี่ยมสิน กล่าวถึง ลักษณะโดยทั่วไปของเด็กพิการทางร่างกาย คือ

๑. การขาดหายของแขนขา หมายถึง การสูญเสียแขนขาหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของแขนชา อาจเป็นมาแต่กำเนิด หรือเป็นขึ้นภายหลังเนื่องจากอุบัติเหตุ

๒. ความผิดปกติของรูปร่างของร่างกาย พบทั่วไปบริเวณส่วนแขน ขา หรือลำตัวมีสาเหตุเป็นมาแต่กำเนิด หรือเกิดจากการอ่อนแรงหรือแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ มีผลทำให้ร่างกายผิดปกติ

๓. การเคลื่อนไหวร่างกายลำบากเพราะกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ตัวแอ่น แขน ขาแกร็ง เคลื่อนไหวไม่ได้

๔. เด็กที่แม่ได้รับสารพิษ หรืออกกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่ทัน หรือโรคสมองอักเสบ เยื่อสมองอักเสบโดยทั่วไปเด็กจะมีความพิการซ้อนหลายอย่าง ได้แก่

๔.๑ ความบกพร่องทางสติปัญญา

๔.๒ ความบกพร่องในการสื่อสารและการใช้ภาษา

๔.๓ ความผิดปกติทางการเห็น

๔.๔ ความผิดปกติทางการได้ยิน

๔.๕ ความผิดปกติในการรับรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว[๓๖]

สุพัชรา ชิ้มเจริญ ได้อธิบายลักษณะของความพิการ ดังนี้

๑. สุขภาพทางกาย

๑.๑ ความผิดปกติในลักษณะ เช่น จำนวน ขนาด หรือรูปร่างของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั่งส่วนของระบบใดระบบหนึ่ง หรือหลายระบบ ไม่ว่าระบบสมอง หรือระบบอื่นๆของร่างกายก็ตาม ได้แก่ ลักษณะสมองเด็ก สมองที่น้ำคั่ง ปากแหว่ง แขนขาบิดเก ตัวเหลือง หลังโค้ง เพดานโหว่ เป็นต้น

๑.๒ ความผิดปกติในการกระทำหน้าที่ของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งส่วนของระบบใดระบบหนึ่ง ซึ่งทำให้ร่างกายหรือสมองมีความบกพร่องสมรรถภาพต่างๆ เช่น ความผิดปกติของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว และการทรงตัวอันเป็นผลมาจากสมองผิดปกติแต่กำเนิด โรคลมชัก โรคหัวใจรูมาติก โรคข้ออักเสบรูมาติก

๑.๓ การเจ็บป่วยเรื้อรังหรือรุนแรง หรือเฉียบพลันในขั้นอันตราย เช่น หอบ หืด เบาหวาน โรคไต โรคต่อมไทรอยด์ โรคเลือด

๒. สุขภาพทางจิต ความผิดปกติทางสุขภาพจิต เช่นมีพฤติกรรมไม่สมกับวัย อันอาจนำไปสู่ความบกพร่องทางบุคลิกภาพและการปรับตัว หากไม่ได้การแก้ไข ความผิดปกติทางความประพฤติที่เป็นปัญหาความผิดปกติทางอารมณ์ และอาการทางประสาทและความผิดปกติทางจิต[๓๗]

๒.๑.๗ ประเภทของความพิการทางร่างกาย

---

[๓๖] ศรีสุรัตน์ เปี๊ยนเปลี่ยมสิน, **การศึกษาพิเศษ การจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต , คณะวิชาครุศาสตร์, ภาควิชาการศึกษาพิเศษ, ๒๕๓๖), หน้า ๒๒.

[๓๗] สุพัชรา ชิ้มเจริญ , **เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน** , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประสานมิตร, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕.

สุรินทร์ ยอดคำแปง ได้จำแนกประเภทของเด็กพิการทางร่างกายดังนี้

๑. บกพร่องทางร่างกาย ที่มักพบบ่อย ได้แก่

๑.๑ Cerebral Palsy หรือ CP หมายถึง การเป็นอัมพาตเนื่องจากระบบประสาทสมองบกพร่อง หรือเป็นผลมาจากสมองที่กำลังพัฒนาถูกทำลายก่อนคลอด ระหว่างคลอด หรือหลังคลอด ซึ่งทำให้เกิดกลุ่มอาการผิดปกติอย่างถาวรจนทำให้การควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อสูญเสีย หรือบกพร่อง โดยที่พบส่วนใหญ่ คือ

๑.๑.๑ อัมพาตเกร็งของแขนขา หรือครั้งซีก

๑.๑.๒ อัมพาตของลีลาการเคลื่อนไหวผิดปกติ จะควบคุมการเคลื่อนไหวและบังคับให้ไปในทิศทางที่ต้องการไม่ได้

๑.๑.๓ อัมพาตสูญเสียการทรงตัว

๑.๑.๔ อัมพาตตึงแข็ง

๑.๑.๕ อัมพาตแบบผสม

๑.๒ กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกิดจากประสาทสมองที่ควบคุมส่วนของกล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ เสื่อมสลายตัว โดยไม่ทราบสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อแขนขาจะค่อยๆ อ่อนกำลัง

๑.๒.๑ โรคทางระบบกระดูกกล้ามเนื้อ ที่พบบ่อย ได้แก่

๑.๒.๒ ระบบกระดูกกล้ามเนื้อบกพร่องแต่กำเนิด

๑.๒.๓ ระบบกระดูกกล้ามเนื้อบกพร่องด้วยโรคติดเชื้อ

๑.๒.๔ กระดูกหัก ข้อเคลื่อน ข้ออักเสบ มีความบกพร่องเนื่องจากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง หรือทันท่วงทีภายหลังได้รับบาดเจ็บ

๑.๓ โปลิโอ หรืออัมพาตจากวัยเด็ก เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งเข้าสู่ร่างกายทางปากแล้วไปเจริญที่ต่อน้ำเหลืองในลำคอ ลำไส้เล็ก และเข้าสู่กระแสเลือดจนถึงระบบประสาทส่วนกลาง

๑.๔ แขนขาด้วนแต่กำเนิด รวมถึงเด็กที่เกิดมาด้วยลักษณะของอวัยวะที่มีการเจริญเติบโตผิดปกติ

๑.๕ โรคกระดูกอ่อน เป็นผลทำให้เด็กไม่เจริญโดสมวัย ตัวเตี้ย มีลักษณะของกระดูกผิดปกติ กระดูกยาวบิดเบี้ยวเห็นได้ชัดจากกระดูกหน้าแข้ง

๒. บกพร่องทางสุขภาพ ที่มักพบบ่อย ได้แก่

๒.๑ โรคลมชัก เป็นลักษณะอาการที่เกิดเนื่องมาจากความผิดปกติของระบบสมองที่พบบ่อย ได้แก่

๒.๑.๑ ลมบ้าหมู

๒.๑.๒ การชักในช่วงเวลาสั้นๆ

๒.๑.๓ การชักแบบรุนแรง

๒.๑.๔ อาการชักแบบพาร์เทียร์ คอมเพล็กซ์

๒.๑.๕ อาการไม่รู้สึกตัว

๒.๒ โรคระบบทางเดินหายใจ มีอาการเรื้อรังของโรคปอด

๒.๓ โรคเบาหวานในเด็ก เกิดจากร่างกายไม่สามารถใช้กลูโคสได้อย่างปกติเพราะขาดอินซูลิน

๒.๔ โรคข้ออักเสบรูมาตอย มีอาการปวดตามข้อเข่า ข้อเท้า ข้อศอก ข้อนิ้วมือ

๒.๕ โรคศีรษะโตเนื่องจากน้ำคั่งในสมอง

๒.๖ โรคหัวใจ

๒.๗ โรคมะเร็ง

๒.๘ บาดเจ็บแล้วเลือดไหลไม่หยุด[๓๘]

อุบล เล่นวารี กล่าวว่า สามารถจำแนกประเภทของความพิการดังนี้

๑. CP เป็นความผิดปกติของระบบประสาทในส่วนของสมอง พิการ ซึ่งเป็นผลก่อให้เกิดความพิการในด้านการเคลื่อนไหว การพูด พัฒนาทางกายและสติปัญญาที่ช้ากว่าปกติ ซึ่งเป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเด็กประมาณ ๐.๐๐๓-๐.๐๐๖ % เท่านั้นโดยจะมีลักษณะ ๔ ประการดังนี้

๑.๑ ความผิดปกติอันเนื่องมาจากความเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่สามารถเกิดได้ทุกส่วนที่สามารถมองเห็นได้ชัด คือ แขนและขา

๑.๒ การเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ ที่ไม่สามารถบังคับได้

๑.๓ เกิดจากการทำงานของอวัยวะที่ไม่ประสานกัน

๑.๔ การเคลื่อนไหวที่ไม่เป็นธรรมชาติ อาจจะมีอาการตึง แข็ง ช้าและชักกระตุก

๒. Muscular dystrophy คนพิการทางกายทางการเคลื่อนไหว หมายถึง

๒.๑ คนที่มีความผิดปกติหรือมีความบกพร่องของร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจนและสามารถประกอบกิจวัตรหลักในหลักในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

๒.๒ คนที่สูญเสียความสามารถ ในการเคลื่อนไหวมือ แขน ขา หรือ ลำตัว อันเนื่องมาจากแขนหรือขาขาด อัมพาตหรืออ่อนแรง โรคข้อ หรืออาการปวดเรื้อรัง รวมทั้งโรคเรื้อรังของระบบการทำงานของร่างกายอื่นๆ ที่ทำให้ไม่สามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันเยี่ยงคนปกติได้[๓๙]

บุณฑริกา นาคนิศร กล่าวถึงประเภทของเด็กที่มีความผิดปกติทางกายดังนี้

๑. ความผิดปกติเนื่องจากระบบประสาท เช่นอัมพาต CP

๒. ความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น การเป็นอัมพาตกล้ามเนื้อลีบกระดูกสันหลังคด

๓. ความผิดปกติของอวัยวะในร่างกายหรือการขาดหายของอวัยวะบางส่วนเช่น ศีรษะโตไม่มีแขนขา

๔. ความบกพร่องทางสุขภาพในด้านอื่นๆ

๔.๑ โรคติดต่อ เช่น โปลิโอ โรคเยื่อบุสมองอักเสบ

---

[๓๘] สุรินทร์ ยอดคำแปง, **การเรียนร่วมชั้นระหว่างเด็กปกติและเด็กพิเศษ** (นครราชสีมา: สถาบันราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๔๒), หน้า ๖๔.

[๓๙] อุบล เล่นวารี, **การบริหารและการจัดการศึกษาเรียนร่วม**, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๒), หน้า ๘.

๔.๒ อุบัติเหตุต่างๆ เช่น ไฟไหม้

๔.๓ ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ หอบหืด

ชาญณรงค์ พรรุ่งโรจน์[๔๐] กล่าวถึงเด็กพิการทางร่างกายไว้ ๕ ลักษณะ คือ

๑. เท้าใหญ่ หนา เท้าผิดปกติ

๒. ความพิการที่เกิดจากโรคโปลิโอ

๓. ความพิการที่เกิดจากอัมพาต

๔. แขน ขาด้วน

๕. การหดตัวของอวัยวะบางส่วนซึ่งอาจเกิดจากได้รับอุบัติเหตุ ไฟไหม้ หรือน้ำร้อนลวกอย่างสาหัส

สมองพิการ หรือบางคนเรียก “พิการทางสมอง” และบางคนเรียก “CP” ซึ่งเป็นหมายถึงคนที่มีปัญหาทางร่างกาย การเคลื่อนไหว หรือสุขภาพเนื่องจากความผิดปกติในการทำงานของสมอง ทำให้ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ อย่างเป็นปกติได้ โดยเกิดขึ้นก่อนอายุ ๘ ปี คนพิการทางสมองจึงมักมีปัญหา หรือความยากลำบากในการเคลื่อนไหวอวัยวะที่ใช้ ในการหายใจ และการพูดด้วย น พูดไม่ได้ พูดไม่ชัด พูดตะกุกตะกัก พูดช้า เป็นต้น รวมทั้งอาจมีปัญหาทางสายตาและการได้ยินร่วมด้วย

อัมพาต หมายถึง คนที่มีความผิดปกติที่ไขสันหลัง ซึ่งมักเกิดจาก พันธุกรรม ความผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ อุบัติเหตุ การบาดเจ็บ หรือเป็นโรคต่างๆ ซึ่งทำให้ระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายผิดจึงเกิดเป็นอัมพาต เช่น อัมพาตครึ่งล่างของร่างกาย อัมพาตเฉพาะร่างกายซีกซ้าย หรือซีกขวา และอัมพาตของแขนและขา ทั้ง ๒ ข้าง เป็นต้น เป็นเหตุให้บางคน ไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายได้ และอาจมีการทำงานของไตผิดปกติ

พิการทางกาย การเคลื่อนไหว ในลักษณะต่างๆ เช่น ไม่มีแขน หรือขา แขน-ขา หดสั้น ตัวเล็กหรือร่างกายผิดรูป โรคศีรษะโต กระดูกสันกลังคด กล้ามเนื้อลีบ ข้ออักเสบ เป็นต้น

บกพร่องทางสุขภาพ หมายถึง คนที่เจ็บป่วยเรื้อรังซึ่งทำให้มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคหอบ โรคเอดส์ โรคสมชัก เป็นต้น[๔๑]

๒.๑.๘ ผลกระทบจากความพิการ

กิตติยา รัตนากร คนพิการไม่ว่าจะเกิดในลักษณะใดก็ตาม ทั้งที่พิการแต่กำเนิด พิการภาพหลัง พิการเพียงเล็กน้อย พิการมาก ฯลฯ ผลที่เกิดขึ้นจากความพิการนั้นไม่เพียงแต่จะส่งผลให้เฉพาะคนพิการเท่านั้น แต่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติย่อมได้รับผลกระทบเหล่านั้นด้วย ความพิการที่เกิดขึ้นส่งผลในด้านต่างๆ ดังนี้

๑. ด้านร่างกาย ทำให้เสียบุคลิกภาพ และข้อกำจัดทางร่างกายยังเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรมต่างๆ และการดำเนินชีวิตประจำวัน

---

[๔๐] ชาญณรงค์ พรรุ่งโรจน์, **พลังแห่งศิลป์** (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ถ่ายอินเตอร์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘.

[๔๑] บุณฑริกา นาคนิศร, **เด็กพิเศษ: ประเภทสาเหตุการให้ความช่วยเหลือ**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะสังคมศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๔.

๒. ด้านจิตใจ ผลทางด้านจิตใจจะปรากฏให้เก็บได้หลายประการ ทั้งนี้เกี่ยวเนื่องจากสภาพความพิการทางกาย หรือเกี่ยวเนื่องจากทัศนคติของสังคมที่มีต่อคนพิการ เช่น

๒.๑ ผลของความพิการส่งผลต่อจิตใจ เช่น ท่อแท้ หมดหวัง เบื่อหน่าย อับอาย เครียด คิดมาก หวาดระแวง ขาดความเชื่อมั่น มองผู้อื่นในแง่ร้าย อ่อนแอ เรียกร้อง ปวดร้าว เศร้าใจ น้อยเนื้อต่ำใจ ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลให้คนพิการมีพฤติกรรมผิดไปจากปกติ เช่น แยกตัว หลีกเลี่ยง หลบหนี ขณะเดียวกันปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากความเครียดยังส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายเช่น แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง เบื่ออาหาร ลำไส้ใหญ่อักเสบ

๒.๒ ผลเกี่ยวเนื่องจากทัศนคติของสังคมที่มีต่อคนพิการ ทั้งนี้จากการศึกษาทัศนคติของสังคมต่อคนพิการพบว่า มีผลต่อการปรับตัวของคนพิการไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกหรือท่าทีที่คนปกติแสดงต่อคนพิการ

๓. ด้านสังคม คนพิการนอกจากปรับตัวให้ยอมรับสภาพความเปลี่ยนแปลง ความสูญเสียของร่างกายแล้ว ยังต้องปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม แต่ข้อจำกัดทางร่างกายและทัศนคติที่คนพิการมีต่อตนเอง และทัศนคติของสังคมที่มีต่อคนพิการ ย่อมมีผลทำให้คนพิการแยกตัวออกจากสังคมไปดำเนินชีวิตอีกแบบหนึ่ง มีฐานะทางสังคมที่แปลกออกไปเหมือนชนกลุ่มน้อย

๔. ด้านเศรษฐกิจ มีการเพิ่มรายจ่ายในการรักษาพยาบาล และมีรายได้ที่ลดลงเพราะความพิการทำให้ต้องออกจากที่ทำงาน ไม่สามารถประกอบอาชีพหารายได้ได้เต็มที่

๕. ด้านครอบครัว เป็นการเพิ่มภาระให้ครอบครัว เพิ่มภาระหน้าที่จะต้องดูแลครอบครัวที่จะต้องดูแลช่วยเหลือ และความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ราบรื่น[๔๒]

ตาราง ๒.๑ สถิติข้อมูลคนพิการที่มีบัตรประจำตัวคนพิการจำแนกตามภูมิภาค และเพศ ตั้งแต่วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

ภาค	จำนวน		
	ชาย	**หญิง**	**รวม**
๑.กรุงเทพมหานคร	๕๒,๓๔๐	๔๕,๖๖๙๐	๙๘,๐๓๐
๒.ภูมิภาค	๑,๐๔๕,๗๗๗	๙๕๘,๕๗๗	๒,๐๐๔,๓๕๔
รวมทั้งสิ้น	**๑,๐๙๘,๑๑๗**	**๑,๐๐๔,๒๖๗**	**๒,๑๐๒,๓๘๔**
ภูมิภาคประกอบด้วย			
๒.๑ ภาคกลางและภาคตะวันออก	๒๓๖,๐๘๕	๒๐๓,๗๓๔	๔๓๙,๘๑๙
๒.๒ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	๔๒๘,๒๒๘	๔๐๗,๘๖๙	๘๓๖,๐๙๗
๒.๓ ภาคใต้	๑๔๑,๕๓๘	๑๒๑,๒๐๖	๒๖๒,๗๔๔
๒.๔ ภาคเหนือ	๒๓๙,๙๒๖	๒๒๕,๗๖๗	๔๖๕,๖๙๓
๒.๕ ไม่ระบุ	๐	๑	๑
รวม	**๑,๐๔๕,๗๗๗**	**๙๕๘,๕๗๗**	**๒,๐๐๔,๓๕๔**

ข้อมูล ณ วันที่ ๔ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

---

[๔๒] กิตติยา รัตนากร, **คนพิการ: การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๑),หน้า ๘.

ที่มา : ข้อมูลประมวลผลจากฐานข้อมูลทะเบียนกลางคนพิการ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

หมายเหตุ ข้อมูลคนพิการ ทั้งหมด ๓,๑๕๙,๐๘๐ ราย เสียชีวิต ๑,๐๕๖,๖๙๖ ราย และมีชีวิต ๒,๑๐๒,๓๘๔ ราย

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขและการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

๒.๒.๑ความหมายในมุมมองด้านปรัชญาและศาสนา

ความหมายของความสุขในการทำงานในองค์กรจากงานวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ต้องดูให้รอบด้าน โดยเฉพาะความหมายในมุมมองด้านปรัชญาและศาสนา ซึ่งมีความหมายดังนี้

ความสุข หมายถึง การมีชีวิตที่ดี[๔๓] มีอายุยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ[๔๔] แต่ถ้าว่า ความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ต้องเกิดจากจิตใจและเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อม และความสุขเป็นความจำเป็นพื้นฐานขั้นต่ำที่สุดที่มนุษย์ต้องการเสมอ[๔๕] การมีทรัพย์สิน มีอาชีพที่มั่นคง มีตำแหน่ง ยศ ศักดิ์ ฐานะที่เป็นที่ยอมรับของสังคม มีมิตรสหายบริวารและครอบครัวที่ดี การแบ่งความสุขถ้าแบ่งออกเป็นสองประเภทอย่างเห็นได้ชัดคือ สุขกาย และสุขใจ การที่ร่างกายไม่มีโรคก็เป็นกายที่มีความสุข ส่วนสุขใจนั้นคือ ใจที่ไม่มีความกังวล เป็นสภาวะที่ไม่ทุกข์ จึงเป็นใจที่มีความสุข ซึ่งภาวะเช่นนี้เป็นภาวะที่กายและใจมีความสมดุล ฉะนั้นความสุขก็สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับเงิน[๔๖] ถ้าเรามองความสุขอย่างถ่องแท้เราจะเห็นได้ว่าที่มาของความสุขนั้นเกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก การเกิดจากปัจจัยภายในนั้นเป็นการที่มีอิสระจากความโลภ ความโกรธและความหลงอย่างสิ้นเชิง ส่วนความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายนอกนั้น เป็นความสุขจากการเป็นเจ้าของวัตถุ[๔๗]

ฉะนั้นแล้ว ถ้าเราเห็นตามความเป็นจริง ความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายในนั้นมีความสำคัญ เพราะเป็นต้นตอของวิถีของความสุขอย่างแท้จริง การที่คนเราทุกคนปรารถนาความสุขที่ยั่งยืนนั้น เราควรเข้าถึงหัวใจของพุทธศาสนา คือ การละความชั่ว การกระทำความดี การฝึกจิตให้บริสุทธิ์ ความสุขที่เกิดจากการทำคุณงามความดี เป็นความสุขที่มีคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น การมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม มีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตมีคุณค่า ความสุขที่ประกอบด้วยคุณธรรมที่เรียกว่าโลกุตตระ หมายถึง ผู้ที่มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้ชีวิตตามความเป็นจริง

---

[๔๓] XinHua Zidian, **XinHua Dictionary, (๖th ed.)**, (Beijing: Commercial Press, ๑๙๘๗).

[๔๔] Wu, Y., **Source of Inner Happiness**, (Taipei: Tong Da Books, ๑๙๙๒).

[๔๕] Lama Dalai, H.H., **The Art Happiness at Work**, (New York: Riverhead Books, ๑๙๙๘).

[๔๖] ว.วชิรเมธี, **ความทุกข์มาโปรด ความสุขโปรยปราย,** (กรุงเทพฯ: ปราณ, ๒๕๕๔), หน้า ๘๐ - ๘๔.

[๔๗] พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาสภิกขุ), **ธรรมสำหรับครู**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: สำนักงานการ ประถมศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๓๙), หน้า ๙๒ – ๙๔.

ปล่อยให้กฎธรรมทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ให้ความทุกข์เข้ากระทบจิตใจ มีความสุขอยู่กับตัวเองและมีชีวิตที่สมบูรณ์[๔๘]

จากความหมายของความสุขในมุมมองศาสนา สรุปได้ว่า ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขจะช่วยทำให้ชีวิตมนุษย์ดีขึ้นด้วยเจตนาที่กระทำลงไป ไม่ได้เกิดจากความรู้สึกพึงพอใจเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมและการรับรู้คุณค่าของชีวิตที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางกายหรือจิตใจ

๒.๒.๒ ความหมายในมุมมองด้านจิตวิทยา

ความหมายของความสุขในการทำงานในองค์กรจากงานวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ต้องดูให้รอบด้าน โดยเฉพาะความหมายในมุมมองด้านจิตวิทยา ดังนี้

ความสุข คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข[๔๙] อย่างกว้าง ๆ คือ ประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคลด้านบวก จากความหมายของความสุขในมุมมองด้านจิตวิทยา สรุปได้ว่า ความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกัน เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความเครียด สุขภาพจิตเป็นสภาวะความสมบูรณ์ของจิตใจมีอารมณ์ด้านบวก ด้านลบ แต่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคมได้อย่างมีความสุข สุขภาพกายดีย่อมมาจากสุขภาพจิตที่ดี

สามารถวัดได้จากระดับความรู้สึกที่แสดงออกถึงความพอใจในระดับสูงสุดและคำที่มีความหมายอย่างเดียวกับความสุขมีหลายคำ ได้แก่ ภาวะสุข (Well Being) สุขารมณ์ (Pleasure) โชคดี (Luck) สนุกสนาน (Joy) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความพออกพอใจ (Contentment) และความเบิกบานสำราญใจ (Ecstasy)[๕๐] ความสุขนั้นอาจประเมินได้จากความพึงพอใจได้ในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การประเมินภาวะสุขภาพ ชีวิตการแต่งงานและชีวิตการทำงาน คน ๆ นั้นจะต้องมีอารมณ์ทางบวกสูง คิดและทำแต่ในสิ่งที่ดี ในขณะที่คนขาดความสุข หรือมีอารมณ์ทางลบสูงมักจะทำและคิดในสิ่งที่เลวร้าย[๕๑] อันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง[๕๒] ฉะนั้นสุขภาพจิต หรือสภาพจิตใจ (Mental Quality) สมรรถภาพจิตใจ คุณภาพจิตใจ สองคำนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญ[๕๓] คุณภาพจิตใจอาจมาได้จากประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคลที่มีในด้านบวก ฉะนั้นความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกัน

---

[๔๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **คู่มือชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔๑ – ๑๕๐.

[๔๙] Lu, L. & Argyle, M., “Happiness and cooperation”, **Personality and Individual Differences**, ๑๒ (๑๙๙๑): ๑๐๑๙ – ๑๐๓๐.

[๕๐] Wittmann, P., **A Guide to Happiness for the Third Millennium**, (Chiang Mai: Sangsilp Printing, ๒๐๐๓), p. ๕ – ๗.

[๕๑] Diener, E. & Oishi, S., **Are Scandinavians Happier than Asians: Issues in Comparing Nations on Subjective Well – Being**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.psych.uiuc.edu /~edener/hottopic/diener–Oishi.pdf [๑๐ กันยายน ๒๕๖๐].

[๕๒] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (TMHI - ๖๖)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dmh.go.th/test/download/view.asp?id=๒๔ [๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๕๓] อภิชัย มงคล, **รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย**, (กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๒).

สุขภาวะจิตเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ของจิตมีอารมณ์ทั้งในด้านบวกและด้านลบ แต่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ตลอดจนการทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคมได้อย่างมีความสุข

๒.๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

๒.๒.๓.๑ สุขภาพองค์รวมแนวพุทธจิตวิทยา

คำว่า “สุข” แปลว่า ความสบาย ความสำราญ[๕๔] “สุฏฐุ ขณตีติ สุขํ” แปลว่า “ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี คือ ความสุข” ดังพุทธภาษิตที่กล่าวว่า “ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก”[๕๕] นอกจากนี้ คำว่า “สุข” หมายถึงว่า สิ่งที่ทำลายอาพาธทางกายและใจ ดังที่ปรากฏความในอรรถกถานี้ว่า “ธรรมชาติใดย่อมเคี้ยวกินอย่างดี และย่อมขุด (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจเพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า “ความสุข”[๕๖] เมื่ออิ่มใจ กายจะสงบ เมื่อกายสงบจะมีความสุข จิตของผู้มีความสุขจะตั้งมั่น[๕๗]

คำว่า “ภาวะ” แปลว่า สภาพเดิม ลักษณะ สภาวะ ปกติ ธรรมชาติ วิเคราะห์ความหมายว่า“ภวนฺ ภาโว” แปลว่า “ความมีความเป็นชื่อว่า ภาวะ” หรือ “ตเถว ภวตีติ ภาโว” แปลว่า “สภาพที่มีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ชื่อว่า ภาวะ”[๕๘] ดังนั้น คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” จึงหมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาวะที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” คือ การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างกาย สังคม จิตและปัญญา[๕๙] เกิดเป็นสุขภาพทางกาย จิต สังคมและปัญญาเป็นสุขภาพที่สมบูรณ์เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธจิตวิทยาหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

พระมหาอุดร สุทฺธิญาโณ (เกตุทอง) ให้ความหมาย“สุขภาพ” หมายถึง ชีวิตโดยภาพรวมทั้งหมดที่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมตามธรรมชาติ หรือชีวิต ที่เป็นสุข สงบ เย็น ปราศจากโรค ภัย หรืออันตรายต่างๆ เข้ามาเบียดเบียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นั่นเอง[๖๐]

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความคำว่า สุขภาพ[๖๑] หมายถึง ความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม นั่นคือ ต้องมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมครบทุกด้าน และในที่ประชุม

---

[๕๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์,** พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๔๕๒.

[๕๕] วิ.ม. (ไทย) ๔/๖/๙.

[๕๖] พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗.

[๕๗] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๑/๒๒๔.

[๕๘] พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๒๔๕.

[๕๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓.

[๖๐] พระมหาอุดร สุทฺธิญาโณ (เกตุทอง), “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

สมัชชาองค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้ตกลงเติมคำว่า “Spiritual Well-being” หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม ดังนั้นสุขภาพ จึงหมายถึง ภาวะของการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยดี บนพื้นฐานของคุณธรรม และการใช้สติปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้คำจำกัดความคำว่า สุขภาพ[๖๒] หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล คำว่า “ปัญญา”[๖๓] หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม “ระบบสุขภาพ”หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งมวลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

คำว่าสุขภาพและระบบสุขภาพมีความหมายที่สอดคล้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ซึ่งหมายถึง การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กันระหว่าง กาย ใจ ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม

การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาอีกนัยหนึ่งผู้วิจัยให้ความหมายที่เชื่อมโยงกับคำว่าสุขภาพองค์รวมแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การที่มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาอย่างแท้จริงนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ จนเป็นชีวิตที่ดีงามสมบูรณ์ ด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืนใน ๔ ด้าน ประกอบด้วยการพัฒนากายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (การพัฒนากาย) การพัฒนากายที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม (การพัฒนาสังคม) การพัฒนาจิต (การพัฒนาจิต) และการพัฒนาปัญญา(การพัฒนาปัญญา) จนกลายเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา[๖๔] รายละเอียด ดังนี้

๒.๑.๑.๑ การพัฒนากาย(Physical development) หมายถึง การเจริญกาย[๖๕] การฝึกอบรมกายที่มีความสัมพันธ์อันเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางภายภาพ ด้วยการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ในการติดต่อ หรือใช้สอยอุปกรณ์เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆอย่างมีสติ ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี ให้พอดี ด้วยคุณค่าที่แท้จริงในทางที่เป็นคุณ เป็นกุศล ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทหรือขาดสติ [๖๖] เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลัก เกิดประโยชน์แก่ชีวิต [๖๗] และเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต[๖๘] ให้อยู่ดีมีสุขไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น ประกอบด้วย

---

[๖๑] องค์การอนามัยโลก (WHO).**ความหมายสุขภาพ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.who.int/topics/en/ [๑๕ พ.ค. ๒๕๕๙].

[๖๒] พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐,หน้า ๑.

[๖๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

[๖๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

[๖๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๗๐.

[๖๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๑๔๔.

[๖๗] พระพรหมคุณภรณ์ (ปอ. ปยุตฺโต), **ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๘.

[๖๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

๑) สิ่งแวดล้อม พระพุทธศาสนาใช้ธรรมชาติแวดล้อมของป่าเป็นส่วน ประกอบในการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์[๖๙] เพราะธรรมชาติรวมทั้งสัตว์ และพืชทั้งหลายเป็นสภาพแวดล้อม[๗๐] อยู่ใกล้ชิด ประสานสอดคล้องกัน เป็นบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์สวยงาม คนเราถ้ามองธรรมชาติอย่างถูกต้อง ก็จะได้เรียนรู้จักธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เห็นคุณค่า ดูแลรักษา การได้อยู่กับธรรมชาติมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ รักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลังอย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติจะช่วยขัดเกลาและสร้างเสริมคุณภาพของจิตตลอดจนช่วยให้เกิดสมาธิและการใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ รู้เท่าทันโลกและชีวิตเกิดความสุขแท้จริง

๒) ปัจจัยสี่ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี หมายถึง การเสพ บริโภค ใช้สอย ปัจจัย ๔ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี มีทัศนคติที่ดีต่อปัจจัย ๔ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี ไม่ใช้เพียงเพื่อเสพ ปรนเปรอ สนุกสนาน มัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม ควรเสพ บริโภค ใช้สอย ด้วยปัญญา รู้จักเลือกใช้อย่างรู้คุณค่า ใช้เพื่อแสวงหาและพัฒนาความรู้ความสามารถ ต้องหัดกิน หัดใช้ให้เป็นอย่าไป การเบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายเสียไปเพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่นเห็นแก่ความเอร็ดอร่อยโก้เก๋เลยกินจนอืดเฟ้อ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ อย่าไปเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากโดยใช่เหตุ อย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม[๗๑] ดังนั้นต้องรู้จักกิน รู้จักใช้ด้วยปัญญา มีความรู้ มีความเข้าใจจุดมุ่งหมายในการกินการใช้ เพื่อคุณค่าที่แท้ให้เกิดความพอดี อย่างเป็นปัจจัย เพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์

๓) การใช้อินทรีย์ การพัฒนากายที่แท้จริงก็คือการพัฒนาการใช้อินทรีย์เน้นที่ ตา หู และลิ้นเป็นสำคัญเพราะมีบทบาทในชีวิตมาก[๗๒] มนุษย์ต้องใช้อินทรีย์เพื่อการดำรงชีวิต

สัมพันธ์กับโลกภายนอก เป็นช่องทางที่เราสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์มี ๒ ลักษณะ คือ ๑. ฝึกฝนทักษะการใช้งานให้มีความเฉียบคม มีความละเอียดอ่อน มีความไว มีความคล่อง ๒. ฝึกรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้าให้แก่ชีวิตป้องกันไม่ให้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา[๗๓]ดังนั้นการใช้อินทรีย์เป็นก็จะเกิดการบริโภคเป็น คือรู้จักเลือกที่จะบริโภคหรือเรียกว่าการบริโภคด้วยปัญญาอย่างมีสติ รู้จักเลือกเฟ้นไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิงลุ่มหลงมัวเมา เอาแต่ความเพลิดเพลิน จะนำมาซึ่งความแข็งแรงปลอดภัยจากโรคร้ายและมีคุณภาพชีวิตที่ดี[๗๔]

๔) สุขภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายเป็นพื้นฐาน[๗๕] ที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป ซึ่งในที่สุดแล้วมนุษย์เราควรจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ด้วย คือควรจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ[๗๖] จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย รักษาความสะอาด ดูแลให้ร่างกายแข็งแรง มีสามารถในการทำงานเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม

---

[๖๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๑๐๑.

[๗๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๖.

[๗๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น,** พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑-๑๒.

[๗๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** หน้า ๑๒๖.

[๗๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา : ๒๕๓๙), หน้า ๑๐.

[๗๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **คู่มือชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร **:** บริษัทพิมพ์สวยจำกัด ๒๕๔๗), หน้า ๒๔.

[๗๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** หน้า ๑๒๖.

[๗๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร **:** โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด ๒๕๕๙), หน้า ๑๒๘.

๒.๑.๑.๒ การพัฒนาสังคม (moral development) หมายถึงการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม[๗๗] ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย[๗๘] ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน ประกอบด้วย

๑) ปฏิสัมพันธ์ หลักในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นทางสังคมให้ได้ด้วยดีนั้น ต้องไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดไมตรี และความสามัคคี รู้จักการสื่อสาร เพื่อชักจูงและชักนำในการพัฒนาสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นและสังคม[๗๙]และสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป[๘๐]

๒) อาชีพ คือศีลที่เป็นการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม สุจริต เป็นการทำงานที่ถูกต้องอาชีพสุจริต คืออาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์หรือแก่สังคม เป็นกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ช่วยแก้ปัญหาของชีวิตและสังคม

๓) วินัย เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้การทำงานดำเนินไปได้ด้วยความสะดวก เช่น วินัยของสงฆ์ มีขึ้นเพื่อให้การดำเนินชีวิตของสงฆ์สะดวกแก่การพัฒนาตน ให้บรรลุถึงวิมุติหลุดพ้น มีอิสระของพระนิพพาน ทำให้สงฆ์มีชีวิตที่เป็นอิสระ[๘๑] สามารถทำประโยชน์ให้แก่มหาชนได้เต็มที่วินัยที่เป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์คือการรักษากายกับวาจาให้เรียบร้อย[๘๒] รู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิต ด้านการจัดวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อมและจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน[๘๓] ศีลเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งต่อกระบวนการพัฒนาจิตใจ และเมื่อใดที่มีการพัฒนาศีลขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ ก็จะเรียกว่าภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้วคือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในวินัยและอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข[๘๔]

๒.๒.๓.๒ การพัฒนาจิต (emotional development) คือการทำจิตใจให้เจริญงอกงามมากขึ้นในความดีงามความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข และเป็นอิสระด้วยคุณธรรมทั้งหลาย[๘๕] เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น การพัฒนาจิตนั้น เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจ ให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ ๓ ด้าน คือ

๑) คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม มีจิตใจที่สูงและประณีต ให้มีเมตตาความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มี

---

[๗๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

[๗๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๗๐.

[๗๙] ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

[๘๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** หน้า ๑๒๗.

[๘๑] ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”,วิ **ทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

[๘๒] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต**), การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕, หน้า ๗๖.

[๘๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** หน้า๑๒๗.

[๘๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์**, หน้า ๓๓-๓๔.

[๘๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๗๐.

ความเสียสละ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีสัมมาคารวะ ความเคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มีความอ่อนโยน กตัญญูรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น เหล่านี้เป็นเรื่องคุณภาพจิต

๒) สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต เช่น ความมีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายามสู้งาน มีขันติ ความอดทนและทนทาน มีสมาธิ จิตใจแน่วแน่ มีสัจจะ ความจริงจัง เอาจริงเอาจัง มีอธิษฐาน ความเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์ โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน

๓) สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพจิตดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่นร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่งสงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ความเอิบอิ่มใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ มีปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย ไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมอง หดหู่ เหี่ยวแห้ง หรือโศกเศร้าอะไรต่างๆ เหล่านี้เรียกว่าสุขภาพจิต[๘๖]

คุณสมบัติของจิตทั้ง ๓ ด้านนี้ เมื่อพัฒนาถึงพร้อมแล้ว ก็จะเรียกว่า ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว คือมีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือประกอบด้วยคุณธรรมเช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้ออารี มีมุทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม ความกตัญญูกตเวที สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือมีจิตเข้มแข็ง มั่นคง มีความเพียรพยายาม มีอุตสาหะวิริยะ รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือมีจิตที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบสุข[๘๗]

๒.๒.๓.๓ การพัฒนาปัญญา (Wisdom development) เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งอยู่ในจิต ปญฺญุตฺตรา สพฺเพ ธมฺมา ธรรมทั้งปวง มีปัญญาเป็นยอดยิ่ง[๘๘] ปัญญาจึงเป็นตัวนำไปสู่จุดมุ่งหมายในพุทธธรรมคือความหลุดพ้น ปัญญาเป็นความรู้ที่เข้าถึงความจริงของโลก มองเห็นโลกและชีวิตตามที่มันเป็นโดยสภาวะซึ่งไม่แยกต่างหากกันออกไป มองเห็นความว่างด้วยความรู้ตามที่มันเป็นอย่างนั้น[๘๙]ดังนั้นปัญญาจึงเป็นตัวปลดปล่อย แก้ไข ทำให้หลุดพ้นเป็นอิสระเรื่อยขึ้นไปในทุกขั้น

การพัฒนาปัญญา หมายถึง การเจริญปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง[๙๐] รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ ประกอบด้วย

๑) การปฏิบัติต่อความรู้ และ การมีความรู้ เช่นรู้วิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตนการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การนำความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา[๙๑]

๒) ระดับความรู้ ระดับความรู้เป็นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความรู้ซึ้งในระดับที่สูงขึ้นตามหลัก ปัญญา ๓[๙๒,๙๓] ประกอบด้วย สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การสดับการเล่าเรียน เป็นปัญญาที่คนทั่วไปที่สามารถพัฒนาขึ้นได้ จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาหาเหตุผล เมื่อได้ความรู้ ความเข้าใจจากการฟัง ได้มีการฝึกโยนิโสมนสิการให้เข้าใจถึงความเป็นจริงจากการใช้ความรู้อย่างมีเหตุมีผล ภาวนามยปัญญา

---

[๘๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

[๘๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์**, หน้า ๓๔-๔๑.

[๘๘] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๘/๑๒๖.

[๘๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์** หน้า ๔๒-๔๓.

[๙๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๗๐.

[๙๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** หน้า๑๒๙.

[๙๒] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

[๙๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๙๖.

ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ เป็นการฝึกปฏิบัติโดยใช้ประสบการณ์ตรง เป็นปัญญาที่ต่อยอดจาก สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา

การพัฒนาปัญญาในแต่ละระดับนั้นเมื่อพัฒนาครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็จะเรียกว่าภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมีปัญญาในการมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง ปราศจากอคติและแรงจูงใจที่เคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส รู้เท่าทันโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ หลุดพ้นจากทุกข์และปัญหาทั้งปวง[๙๔] ดังพุทธพจน์ได้แสดงทัศนะไว้ว่า “อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ผู้ได้สดับแล้วมีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไปทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้วก็ไม่เศร้าโศกไม่เสียใจไม่รำพันไม่ตีอก”[๙๕]

สรุปได้ว่า รูปแบบสุขภาพและระบบสุขภาพมีความหมายที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาและ/หรือสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งหมายถึง การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่าง กายที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ กายที่สัมพันธ์กับสังคม กายที่สัมพันธ์กับจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดและปัญญาคือความรู้ความเข้าใจ ธรรมชาติของมนุษย์ดำเนินไปเพื่อต้องการความสุข การจะไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้นั้นจะต้องกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ด้วยการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านไปพร้อมๆกัน จนไปสู่ภาวิต ๔ ผู้ที่ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว คือผู้ที่พัฒนาแล้วอย่างแท้จริง ดังรูปภาพ ๒.๒

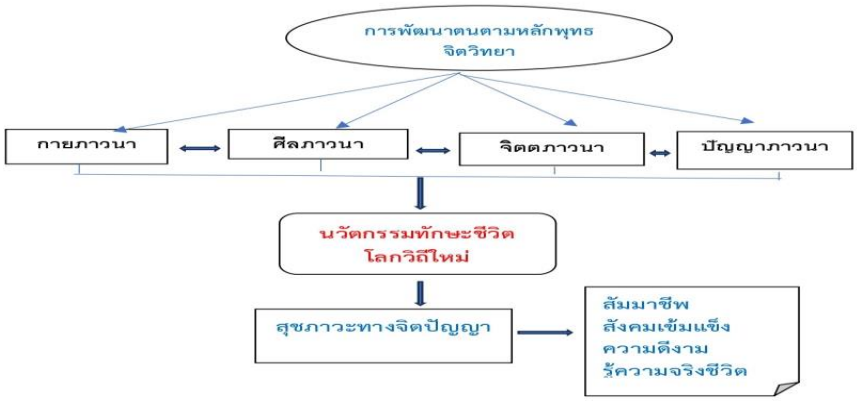
รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางด้วยสุขภาวะทางจิตปัญญา

รูปภาพที่ ๒.๑ นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่

---

[๙๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด**, หน้า ๑๒๓.

[๙๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๖๘/๔๐๔.



๒.๒.๔ องค์ประกอบของความสุข

ความสุข (Happiness or Subjective Well-being) ตามแนวคิดของ Diener[๙๖] อธิบายด้วยปัจจัย หรือองค์ประกอบของความสุขว่า ความสุขเป็นสิ่งสำคัญ หรือเป็นรากฐานของการดำรงชีวิต เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ดีที่ใช้ประเมินความเป็นอยู่หรือเป้าหมายหลักของชีวิต คนที่มีความสุขเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายอย่างที่แตกต่างกัน เช่น อายุ สถานภาพสมรส รายได้ สภาพแวดล้อม และองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการตอบสนองของบุคคลที่นำมาซึ่งความสุขในการทำงาน ได้แก่

๑) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลมีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและกระทำอยู่ มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิต สอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุสมผล เข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว

๒) ความพึงพอใจในงาน (Work Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่ตนรักและชอบ พอใจกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน มีความสุขเมื่องานที่กระทำสำเร็จ ลุล่วงตามเป้าหมาย ตลอดจนงานทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

---

[๙๖] Diener, E., “Subjective well-being”, **Psychological Bulletin**, Vol ๙๕ (๑๙๘๔): ๕๔๒ - ๕๗๕.

๓) อารมณ์ทางบวก (Positive Effect) หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่ดี รื่นรมย์หรรษา สนุกสนานกับการทำงาน ยิ้มแย้มแจ่มใส เบิกบานใจได้เสมอในขณะทำงานเลื่อมใสศรัทธาในสิ่งที่ตนกระทำ รับรู้ถึงความดีงาม และคุณประโยชน์ของงานที่กระทำ

๔) อารมณ์ทางลบ (Negative Effect) หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์กับสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นในการทำงาน เช่น คับข้องใจ เบื่อหน่าย เศร้าหมอง ไม่สบายใจเมื่อเห็นการกระทำที่ไม่ซื่อสัตย์หรือไม่ถูกต้อง อยากปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นเพื่อสนองความต้องการของตนให้มีความสุข

ความสุข (Joy at Work) ตามแนวคิดของ Manion[๙๗] อธิบายด้วยองค์ประกอบของความสุข ๔ องค์ประกอบ คือ การติดต่อสัมพันธ์ ความรักในงาน ความสำเร็จในงาน และการเป็นที่ยอมรับ

๑) การติดต่อสัมพันธ์ (Connections) เป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ของบุคลากรในสถานที่ทำงาน โดยที่บุคลากรรวมกันทำงานเกิดสังคมการทำงานขึ้น เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคลากรที่ตนปฏิบัติงาน ให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การสนทนาพูดคุยอย่างเป็นมิตรให้การช่วยเหลือและได้รับการช่วยเหลือจากผู้ร่วมงาน เกิดมิตรภาพระหว่างการปฏิบัติงานกับบุคลากรต่าง ๆ

๒) ความรักในงาน (Love of the Work) เป็นการรับรู้ถึงความรู้สึกรักและผูกพันอย่างเหนียวแน่นกับงาน รับรู้ว่าตนมีภาระในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ มีความยินดีในสิ่งที่เป็นองค์ประกอบของงาน กระตือรือร้นในการทำงาน เกิดความรู้สึกในทางบวกที่ได้ทำงาน สนุกสนาน รู้สึกภูมิใจที่ได้ทำงาน

๓) ความสำเร็จในงาน (Work Achievement) เป็นการรับรู้ว่า ได้ทำงานบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยได้รับความสำเร็จในการทำงาน ได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ท้าทายให้สำเร็จ เกิดความสำเร็จรู้สึกว่ามีคุณค่าในชีวิต

๔) การเป็นที่ยอมรับ (Recognition) รับรู้ว่าตนเองได้รับความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาในการทำงาน ได้รับความคาดหวังที่ดี และความไว้วางใจในการทำงาน

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์[๙๘] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้นำเสนอแนวทางการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) โดยประกอบด้วย ความสุข ๘ ประการ และก่อให้เกิดสุขภาวะที่มี ๔ มิติ คือ กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งมีอยู่ ๓ ส่วนใหญ่ ๆ คือ ความสุขของคน ความสุขของครอบครัว ความสุขของสังคม การสร้างความสุขในที่ทำงานจะทำให้บุคลากรมีความสุข ดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม มีความสัมพันธ์ที่ดีในหมู่เพื่อนร่วมงาน เกิดบรรยากาศในการทำงานที่ดี มีแรงจูงใจในการทำงานมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้องค์การเองก็จะได้รับประโยชน์จากการมีบุคลากรกระตือรือร้นเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความคิดและการเพิ่มผลการปฏิบัติงาน โดยแบ่งออกเป็น

๑) ความสุขทางกาย (Happy Body) ความสุขจากการมีสุขภาพดีแข็งแรงทั้งกาย และใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรู้จักใช้ชีวิตเป็นสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

---

[๙๗] Manion, J., “Joy at work: Creating a positive workplace”, **Journal of Nursing Administration**, ๓๓(๑๒) (๒๐๐๓): ๖๕๒ - ๖๕๕.

[๙๘] ชาญวิทย วสันตธนารัตน์, “องคกรแหงความสุขด้วยความสุข ๘ ประการ”, **หมอชาวบาน**, ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๓๔๙ (๒๕๕๑): ๑๘ – ๒๕.

๒) น้ำใจงาม (Happy Heart) ความมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกันในองค์การเป็นสิ่งสำคัญเชื่อว่าไม่มีใครอยู่ได้คนเดียวในโลกนี้ เราต้องรู้จักการแบ่งปันและต้องรู้สึกว่าเมื่อคิดถึงคนอื่นก็มีความสุขใจเกิดขึ้น

๓) ผ่อนคลาย (Happy Relax) ต้องรู้จักการผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการใช้ชีวิตต้องรู้จักปล่อยวาง ต้องมีคำว่าหยุดเพื่อจะมีสติแล้วคิดเดินต่อไป

๔) พัฒนาสมอง (Happy Brain) ความสุขจากการได้เรียนรู้พัฒนาสมองตัวเองจากแหล่งต่าง ๆ นำไปสู่ความเป็นมืออาชีพ และความก้าวหน้าในการทำงาน คนเราเรียนเพื่อรู้มีปัญญาก้าวหน้าในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ อนาคตก้าวหน้า เงินทองเกียรติยศชื่อเสียงความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์มักเกิดจากการเรียนรู้พัฒนาตนเอง

๕) ศาสนาและศีลธรรม (Happy Soul) ความศรัทธา ศาสนาและศีลธรรมในการดำเนินชีวิต ความสุขของคนทำงานเกิดได้จากธรรมะ จริยธรรม ความซื่อสัตย์เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกคนที่องค์การต้องสร้าง

๖) ปลอดหนี้ (Happy Money) มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ไม่เป็นหนี้ ถ้าเชื่อว่าหาความสุขด้วยเงินไม่มีวันพอ เงินสำคัญแต่ไม่ใช่ที่สุดเพราะบางครั้งเงินไม่สามารถตอบสนองความสุขให้คนได้จริง ๆ แล้วสุขไม่ได้อยู่ที่ไหนอยู่ที่รู้จักพอ

๗) สร้างความสุขจากการมีครอบครัวที่ดี (Happy Family) ครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมเป็นครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ความสุขที่ให้กับคนในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นพ่อ เป็นแม่ ญาติผู้ใหญ่ บุตร ภรรยา หรือหลาน คือ การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้ครอบครัว

๘) ความสุขที่เกิดจากสังคม (Happy Society) สังคมดีจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีความรักความสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อคนในชุมชน คนทำงาน ที่พักอาศัย ข้อเสนอเหล่านี้ได้รับการสนับสนุนจากการวิจัยเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน อาจมีองค์ประกอบเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสุขอีก ได้แก่ การบรรลุความปรารถนาแห่งตน เช่น บรรลุยังเป้าหมายในชีวิต การมีความเจริญงอกงาม มิติของความสุขภายในจิตใจที่มีความใกล้เคียงกัน คือ การได้ใช้เวลาว่าง การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามี ลูก เป็นต้น หรือการดื่มด่ำไปกับความงามของธรรมชาติ

Lu and Shih[๙๙] ได้ทำแบบแผนแห่งความสุขกับประชากรไต้หวัน ไว้ ๙ ด้าน ดังนี้

๑. การได้รับการยอมรับนับถือ เช่น คำชมเชย การให้เกียรติ

๒. การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี เช่น ครอบครัวอบอุ่น บุตรประสบความสำเร็จในชีวิต

๓. ความพึงพอใจจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทางวัตถุ หาเงินได้มาก มีเงินเพียงพอในการจับจ่ายใช้สอย

๔. ความสำเร็จในการทำงาน เช่น มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน ทำงานบรรลุเป้าหมาย

---

[๙๙] Lu, L. & Shih, J. B., " Personality and happiness: Is mental health a mediator?" , **Personality and Individual Differences**, ๒๒ (๑๙๙๗): ๒๔๙ – ๒๕๖.

๕. มีความสบายใจรู้สึกผ่อนคลาย เช่น เข้าใจความหมายของชีวิต หรือเชื่อในโชคชะตามันเป็นเช่นนั้นเอง

๖. มีความสุขจากการที่ตนยอมเสียสละ เช่น ได้หยุดพักผ่อนในขณะที่คนอื่นทำงานหนัก

๗. รู้สึกถึงการควบคุมตนเองและมีความประจักษ์ในตน เช่น บรรลุเป้าหมายในชีวิต หรือพยายามให้ดีที่สุดและได้รับคำวิจารณ์ที่ตนปรารถนา

๘. อารมณ์ทางบวก เบิกบานใจ ผ่อนคลายไม่มีอะไรทำให้โกรธ

๙. สุขภาพ เช่น ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

สุภาณี สุขะนาคินทร์[๑๐๐] กล่าวถึง ความสุข เกิดจากองค์ประกอบที่ดี ๔ ประการ คือ

๑. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปัทวันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้ หมายถึง ทางกายภาพด้วย ดังนั้นจึงครอบคลุมถึงสุขภาพทางกาย เศรษฐกิจแบบพอเพียง ระบบนิเวศน์ที่สมบูรณ์ ตลอดจนการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน รับรู้ถึงพละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความเป็นอิสระไม่ต้องพึงพาผู้อื่น การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ

๒. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้ เป็นการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง

๓. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

๔. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญา หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตากรุณา เข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self Transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดีอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นยอดที่ส่งผลกระทบอย่างแรงต่อสุขภาพ อีก ๓ มิติ ถ้าขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริงและขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง เมื่อขาดความสมบูรณ์ในตัวเองก็จะรู้สึกขาดหรือบกพร่องอยู่เรื่อยไป

โดยสรุปองค์ประกอบของความสุข เป็นส่วนหนึ่งในการประเมินความสุขของผู้ถูกประเมิน บุคคลจะใช้การประเมินความสุขจาก ๒ องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive

---

[๑๐๐] สุภาณี สุขะนาคินทร์, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, ๒๕๔๙).

Components) และองค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective Components) องค์ประกอบทางความคิด เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมของบุคคล ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรมและสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่ามีความพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ องค์ประกอบทางอารมณ์เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ ในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองออกมา ซึ่งขึ้นอยู่กับสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม และสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญาของแต่ละบุคคล อันมีปัจจัยภายในทางด้านจิตใจ และปัจจัยภายนอกที่เกิดจากสภาวะแวดล้อมของแต่ละบุคคลมาเป็นตัวกระทบกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก

๒.๒.๕ ประเภทการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

มนุษย์เราทุกคนจึงจำเป็นต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต ให้ปราศจากความทุกข์มากที่สุด ให้สามารถอยู่รอดอย่างดีงาม มีความสุข[๑๐๑] มีความเข้าใจในเหตุผล ดี ชั่ว รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ สิ่งใดเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์[๑๐๒] การเรียนรู้เป็นความหมายหนึ่งของการศึกษา ที่จะฝึกตัวเองพัฒนาชีวิตตนเอง ให้มีความสามารถที่จะเป็นอยู่ได้อย่างดี ซึ่งชีวิตของมนุษย์นั้นโดยปกติจะสัมพันธ์กับโลกใน ๓ ด้าน[๑๐๓] คือ (๑) ด้านพฤติกรรม หมายถึง ความสัมพันธ์กับผู้คนเพื่อนมนุษย์สรรพสัตว์ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ (๒) ด้านจิตใจ หมายถึง ความสัมพันธ์ในการแสดงออกทางกายและวาจาของตนเองและผู้อื่น สุดท้ายทาง (๓) ด้านปัญญา เป็นการแสดงออกทางด้านความเห็น ความเข้าใจ การพิจารณาในเหตุผล ซึ่งจะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ทั้ง ๓ ด้านนี้มีผลต่อเราทุกคนในการดำเนินชีวิต หากขาดปัญญาเสียแล้ว การเป็นอยู่ที่ต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีองค์ประกอบ ๓ ด้านก็อาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ ไม่สามารถ ควบคุม สติ สัมปชัญญะและอารมณ์ได้ “ปัญญาจะเป็นตัวชี้นำ บอกทาง ให้แสงสว่าง ขยายขอบเขต ปรับแก้จิตใจและพฤติกรรม และปลดปล่อยให้หลุดพ้นจากปัญหาหรือทุกข์”[๑๐๔] เมื่อปัญญาถูกพัฒนาขึ้นจนเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง (ขั้นบรรลุธรรม) จนสามารถคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในรูปร่างกายจิตใจนี้ได้อย่างแท้จริงแล้ว ย่อมเข้าถึงความสุขสงบสันติ เป็นอิสระจากเครื่องพันธนาการทั้งปวงของโลก จะเข้าถึงความสุขสงบอย่างแท้จริง ด้วยการฝึกอบรมปัญญาให้พัฒนาขึ้นตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

---

[๑๐๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “หัวใจพระพุทธศาสนา”, **พุทธจักร,** ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๔ (เมษายน ๒๕๕๐): ๑๐.

[๑๐๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**,พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗๔.

[๑๐๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๔๘-๓๕๑.

[๑๐๔] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๔๙.

๒.๒.๕.๑ ประเภทของปัญญา ปัญญาคือ ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความเข้าใจ ความรู้ชั้ง ปัญญา จำแนกออกไปเป็นประเภท ได้หลายประเภทตั้งแต่ ปัญญาหนึ่งเดียว ถึง ปัญญา ๗๓ โดยใช้ชื่อว่า ปัญญา โดยตรงบ้าง โดยชื่อว่า ญาณ วิชชา วิปัสสนา ปฏิสัมภิทา หรืออภิญญา เป็นต้น

ปรากฏในคัมภีร์ญาณวิภังค์ จำแนกญาณหรือปัญญาไว้ถึง ๑ - ๑๐ ประเภท กล่าวคือ ปัญญาเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ โลกิยปัญญาและ โลกุตตรปัญญา เป็นต้น จำแนกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และ ภาวนามยปัญญา เป็นต้น จำแนกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่ ปฏิสัมภิทา ๔ เป็นต้น[๑๐๕]

ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระจำแนกปัญญาไว้ ๗๓ ประการ โดยเป็นปัญญาที่ได้เกิดขึ้นแก่ท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตั้งแต่พระสาวกจนถึงพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกชื่อว่าปัญญาญาณ ๗๓[๑๐๖]

ปรากฏในปกรณ์พิเศษวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์จำแนกปัญญาไว้ ๑ - ๔ ประเภท คล้าย ๆ กับในคัมภีร์ญาณวิภังค์ ต่างแต่ในวิสุทธิมรรคจัดปัญญาเป็น ๑ โดยลักษณะ คือ การรู้แจ้งแทงตลอดสภาวธรรม หมายถึง การรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

ปัญญาซึ่งจำแนกได้มากมายหลายประเภท ตามหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ดังกล่าวมา ซึ่งผู้วิจัยมุ่งสนใจศึกษาเฉพาะหมวดหมู่การเรียนรู้นวัตกรรมเสริมทักษะใหม่ด้านการคิดเชิงวิจารณญาณโดยมีฐานพุทธธรรมเป็นกรอบ ดังนี้

๑.๑ การจำแนกปัญญาเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โลกิยปัญญา กับโลกุตตรปัญญา (๒) ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดนามหรือรูป โดยรายละเอียดจะได้นำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

๑.๑ โลกิยปัญญากับโลกุตตรปัญญา ปัญญาจำแนกเป็น โลกิยปัญญา กับ โลกุตตรปัญญาโดยที่โลกิยปัญญาเป็นปัญญาที่เกี่ยวกับทางโลก ซึ่งรวมถึงปัญญาในการดำรงชีพในชีวิตประจำวัน แต่ไม่รวมไปถึงปัญญาในขณะบรรลุธรรม ส่วนโลกุตตรปัญญาเป็นปัญญาในขณะบรรลุธรรม ปัญญาทั้ง ๒ ประเภทนี้มีชื่อเรียกอีกหลายชื่อเป็นคู่กัน แต่ยังคงมีความหมายเช่นเดียวกันกับคู่ของโลกิยปัญญากับโลกุตตรปัญญา ได้แก่ (๑) โลกิยปัญญา กับโลกุตตรปัญญา (๒) สาสวปัญญากับอนาสวปัญญา เป็นต้น[๑๐๗] ในทุกะนัยที่ ๑ จัดปัญญาไว้ ๒ ประการ คือ

๑) โลกิยปัญญา ปัญญาระดับโลกๆ เป็นปัญญาที่เกี่ยวกับทางโลกของชาวโลก ยังอยู่ในภพทั้ง ๓ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ เป็นปัญญาที่ประกอบด้วยอาสวะกิเลส เป็นปัญญาที่ยังถูกร้อยรัดด้วยกิเลสมีสังโยชน์ เป็นต้น คู่กับโลกุตตรปัญญา[๑๐๘] คุณสมบัติของโลกิยปัญญาเป็นไปเพื่อความไม่ประมาท ความมีศรัทธา การดำรงอยู่ในศีลและเลี้ยงชีพด้วยการไม่เบียดเบียน

๒) โลกุตตรปัญญา ปัญญาที่เหนือโลก ได้แก่ ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่พ้นวิสัยของโลก ไม่เนื่องในภพทั้งสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจาก

---

[๑๐๕] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๐/๕๑๓.

[๑๐๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๘/๖.

[๑๐๗] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๗/๕๐๐-๕.

[๑๐๘] สุนันท์ เพ็ชรพิรุณ, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามทรรศนะของพุทธทาสภิกขุ”,**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗.

การเจริญวิปัสสนา เป็นปัญญาที่ประกอบด้วยโลกุตตรมรรค คือ มรรค ผล นิพพาน[๑๐๙]คุณสมบัติของโลกุตตรปัญญาเป็นไปเพื่อกำจัดกิเลสตัณหา ขจัดอวิชชา เพื่อความรู้แจ้ง สำหรับในทุกะนัยที่ ๒ จัดปัญญาไว้ ๒ ประการ คือ

๑) สาสวปัญญา คือ ปัญญาที่เป็นอารมณ์แห่งอาสวะทั้งหลาย (คือสนับสนุนอาสวะ) โดยเนื้อความ คือ โลกิยปัญญา นั่นเอง

๒) อนาสวปัญญา คือ ปัญญาที่ไม่เป็นอารมณ์แห่งอาสวะทั้งหลายเหล่านั้น (ไม่สนับสนุนอาสวะ) โดยเนื้อความ คือ ปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔ นั่นเอง[๑๑๐]

ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาประเภทแรก เช่น ปุสสะและภัลลิกะ ได้เดินทางค้าขายไปทั่ว และระหว่างการเดินทางครั้งหนึ่งได้มาพบพระพุทธเจ้า และได้เป็นพุทธศาสนิกคู่แรกในพระพุทธศาสนา[๑๑๑] ในการค้าขายนั้นปุสสะและภัลลิกะ ย่อมต้องใช้ปัญญาในการทำการค้าขาย เพื่อให้การค้าขายนั้นประสบความสำเร็จตามที่วางไว้ ปัญญาดังกล่าว จัดเป็นปัญญาประเภทแรกที่เรียกว่า โลกิยปัญญา หรือ สาสวปัญญา ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาประเภทหลัง เช่น เมื่อครั้งปัญจวัคคีย์ได้บรรลุอรหัตผล พร้อมกันในวันแรม ๕ ค่ำ เดือน ๘[๑๑๒] ปัญญาในขณะบรรลุธรรมของพระปัญจวัคคีย์แต่ละท่านสามารถจัดเป็นปัญญาประเภทหลังที่เรียกว่า โลกุตตรปัญญา หรือ อนาสวปัญญาผู้วิจัยมีความเห็นว่า ปัญญา ๒ อย่างนี้ โลกิยปัญญา และสาสวปัญญา เป็นปัญญาทั่วไปสำหรับปุถุชนที่ยังมีกิเลสตัณหา ส่วนโลกุตตรปัญญาและอนาสวปัญญาเป็นปัญญาของอริยบุคคล ดังนั้นในการศึกษาพัฒนานวัตกรรมเสริมทักษะใหม่การเรียนรู้การคิดเชิงวิจารณญาณผู้วิจัยได้สังเคราะห์กระบวนการคิดตามแนวปัญญาคือหลักโยนิโสมนสิการ ดังนี้

ตารางที่ ๒.๓ การจำแนกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ[๑๑๓]

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	ทักษะแนวการคิดที่บ่งชี้
๑. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (คิดแบบอิทัปปัจจยตา หรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท)	- การค้นหาสาเหตุ - หาปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา - คิดแบบสอบสวน หรือตั้งคำถาม
๒. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (คิดแบบวิเคราะห์)	- จำแนก - แจกแจง - แยกแยะ - จัดประเภทหมวดหมู่ - วิเคราะห์
. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์(คิดแบบรู้เท่าทันของธรรมชาติ)	- การคิดอย่างเท่าทัน และยอมรับความจริง - การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ

---

[๑๐๙] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๙๑๑/๓๔๔., พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๗๔.

[๑๑๐] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๗/๕๐๐.

[๑๑๑] องฺ.เอกก. (ไทย) ๑๒/๒๔๔/๓๑.

[๑๑๒] วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๔/๓๑.

[๑๑๓] อาลัย พรหมชนะ, "การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการคิดของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ ในการเรียนวิชา ส ๐๔๑๑ พระพุทธศาสนาเรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยวิธีสอนตามแนวโยนิโสมนสิการ.", (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๑) หน้า ๓๕-๓๘.

	- แก้ไขตรงเหตุ และปัจจัยด้วยสติ
๔. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ (วิธีคิดแบบแก้ปัญหา)	- คิดตามเหตุและผล - คิดผลไปหาเหตุ - คิดตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา - การแก้ปัญหาของชีวิต
๕. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์	- การคิดพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมกับอรรถ (หลักการ-ความมุ่งหมาย) ทางธรรม ได้แก่ - หลักความจริง - หลักความดีงาม - หลักปฏิบัติ - หลักการนำไปใช้ปฏิบัติ ทางอรรถ ได้แก่ - ความรู้ความเข้าใจ – การฝึกหัดอบรมตน - ตระหนักในจุดหมาย ขอบเขตแห่งคุณค่าของหลักธรรม
๖.วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก	- มีการมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงทุกแง่มุม ทุกด้าน - มองทั้งแง่ดี แง่เสีย คุณและโทษ - หาทางออกเพื่อแก้ปัญหา
๗.วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม	- การพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง - การรู้จักเลือกเสพคุณค่าที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต - การรู้จักแยกแยะกุศลธรรม และอกุศลธรรม
๘. วิธีคิดแบบภาวนากุศล (แบบปลุกเร้าคุณธรรม)	- การสกัดกั้น บรรเทา และขัดเกลาตัณหา - เหตุการณ์เดียวกัน แต่มองเห็นนึกคิด ปรุงแต่งคนละอย่าง (ดี ไม่ดี) - การชักนำความคิด ให้เดินไปในทางที่ดี และเป็นประโยชน์ - คิดถูกวิธีเกิดกุศลธรรม - การคิดตื่นตัว เร้าใจ ไม่ประมาท มีสติ รู้เท่าทันตามความเป็นจริง - คิดปรุงแต่ง เพิ่มเติมในทางที่ดีงาม
วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	**ทักษะแนวการคิดที่บ่งชี้**
๙. วิธีคิดแบบอารมณ์ปัจจุบัน	- การใช้ความคิดและเนื้อหาของความคิดที่สติระลึกรู้กำหนดอยู่ - ฝึกอบรมจิตให้เกี่ยวข้องรับรู้ในภารกิจที่กำลัง กระทำอยู่ในปัจจุบัน - การใช้สติยับยั้งเหนี่ยวรั้ง เพ่ง โยงสู่ภาระหน้าที่ที่ทำอยู่ในปัจจุบัน - การบังคับจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ และตัณหา - การวิเคราะห์อดีตโดยใช้สติปัญญา คิดตระเตรียมวางแผน

	กิจการไว้ ไว้ล่วงหน้า เชื่อมโยงกับหน้าที่ในปัจจุบัน
๑๐. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท	- การเชื่อมโยงวิธีคิดกับการพูด - การมอง การแสดงความจริงโดยแยกแยะให้เห็นแต่ละแง่แต่ละ ด้านทุกแง่ทุกมุม - แยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับ - การซอยออกไปเป็นแต่ละขณะ ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง - การรู้จักแยกแยะกุศลธรรม และอกุศลธรรม

วิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยานี้ สามารถสรุปเป็นหลักใหญ่ๆ ได้ ๕ ประการคือ ๑) วิธีคิดแบบสาวหาเหตุปัจจัย ๒) วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ ๓) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา ๔) วิธีคิดแบบเห็นคุณและโทษทางออก และ ๕) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม[๑๑๔] สรุปได้ว่า ประเภทและรูปแบบของโยนิโสมนสิการที่ได้ศึกษามาเบื้องต้น สามารถแบ่งตามประเภทได้ ๔ ประการ แบ่งตามรูปแบบการพิจารณาได้ ๑๐ ประการ ซึ่งล้วนแล้วแต่ให้ความกระจ่างแจ้งเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการในแง่มุมต่าง ๆ ให้ครอบคลุมมากที่สุดโดยมุ่งเน้นประโยชน์เพื่อการนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ทั้งในระดับเบื้องต้นและระดับสูงคือ การบรรลุธรรม ในลำดับต่อไป

๒.๒.๕.๒ หลักพุทธจิตวิทยาที่เสริมสร้างความสำเร็จในชีวิต

การพัฒนาพละ ๕ มีความหมายแก้ไขความทุกข์ของมนุษย์ โดยเริ่มต้นจากกาฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจธรรมชาติโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มีความเป็นอยู่ที่สุขมากขึ้นทุกข์น้อยลง มีความอิสระพึ่งตนเองได้อย่างที่เรียนว่าเป็นสุขแท้ที่ปราศจากการเบียดเบียน นำไปสู่ชีวิตอันประเสริฐ จนพบความสุขที่ไร้ความทุกข์สิ้นเชิง ซึ่งไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากการได้ลาภยศ สรรเสริญ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเป็นความสุขที่ไม่มีการเสพเสวยใดๆ ซึ่งต่างจากความสุขอื่นๆ ที่ต้องเสพเสวยอะไรบางอย่างจึงจะมีความสุข เมื่อคนรู้จักความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งเสพภายนอก ลดการอย่างชิงเบียดเบียนลง เปลี่ยนจากความทุกข์ที่เกิดจากโลภและตัณหานำทาง กลายเป็นความสุขที่เกิดจากการเป็นอยู่ด้วยปัญญา เป็นการสืบต่อพระพุทธศาสนาด้วยค่านิยมที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเพื่อหลุดพ้นจากกิเลสอันเป็นเป้าหมายของการพัฒนาพละ ๕ ตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒.๕.๒.๑ ความหมายของประเภทพละ ๕

พละ แปลว่า กำลัง (power) หมายถึง กำลัง แรง ความเข้มแข็งที่ทำให้ข่มขจัดได้แม้แต่กำลังมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามปลอดโปร่งเป็นสุข[๑๑๕]เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุลธรรมที่เป็นปรปักษ์ กล่าวคือ เมื่อใดธรรมที่เป็นกำลังภายในนี้เกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศล

---

[๑๑๔]เริงชัย หมื่นชนะ, “วิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๕๖.

[๑๑๕] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๙.

ธรรมฝ่ายปรปักษ์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะธรรมที่เป็นกำลังนี้จะต้านทานไว้ป้องกันไว้อย่างมั่นคงและแข็งแรง[๑๑๖]มิได้หวั่นไหวมิให้อกุศลธรรมครอบงำได้[๑๑๗]

องค์ธรรมที่เป็นกำลังนี้ พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๕ ประการ มีชื่อเรียกว่าพละ ๕ ประกอบด้วย สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ[๑๑๘]จัดเป็นธรรมที่เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค[๑๑๙] และเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์[๑๒๐]มีความหมายของแต่ละองค์ธรรมดังนี้

๑) สัทธาพละ(confidence power) คือ ความเชื่อ กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อความเสื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์[๑๒๑] ว่าโดยสาระ คือ ผู้ที่ศรัทธาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า[๑๒๒] หมายถึง คามเชื่อ ความมั่นใจในพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ในฐานะที่ทรงเป็นต้นแบบหรือผู้นำของมนุษย์ที่ยืนยันถึงสรรถวิสัยของมนุษย์ว่า มนุษย์สามารถหยั่งรู้สัจธรรม เข้าถึงความดีงามสูงสุดได้ด้วยสติปัญญา และความเพียรพยายามฝึกฝนพัฒนาตนเอง[๑๒๓]ศรัทธามีความหมายสามัญว่า ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ มีกิจหน้าที่น้อมในดิ่งหรือเด็ดเดี่ยว[๑๒๔]ศรัทธาจะพัฒนามีกำลังเป็นศรัทธาพละได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา[๑๒๕]คือศรัทธาที่เป็นพลังต้านทานมิให้ความเชื่อเกิดขึ้นได้ เพราะถ้าไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้จริง ไม่เชื่อหรือลังเลว่าหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นทุกข์ได้ในที่สุด จิตใจก็จะขาดความเชื่อมั่นไม่มีพลัง เมื่อศรัทาไม่มีพลัง การพัฒนาจิตก็เป็นไปได้ยาก[๑๒๖]

๒) วิริยะพละ(energy power) คือ การปราถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความขวนขวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริอินทรีย์ สัมมาวายามะ[๑๒๗]ได้แก่ ผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความ

---

[๑๑๖] พิทูร มลิวัลย์, **คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร:กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๘), หน้า ๑๕๙.

[๑๑๗] มหามุกฎราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒ ฉบับมหามุฎราชวิทยาลัย**, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๒๓.

[๑๑๘] องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

[๑๑๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๕.

[๑๒๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๙.

[๑๒๑] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๒๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

[๑๒๒] องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗.

[๑๒๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๔๓), หน้า ๔๒๔-๔๒๕.

[๑๒๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๕.

[๑๒๕] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๔๑๔.

[๑๒๖] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๕.

[๑๒๗] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

เข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรม[๑๒๘] วิริยะมีความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายามมีกำลังใจก้าวหน้าไม่ท้อถอย มีหน้าที่ยกจิตไว้[๑๒๙]ความเพียรมีกำลังเป็นวิริยะพละ ได้ต้องไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน[๑๓๐] คือมีความเพียรที่เป็นพลังต้านทานมิให้ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้โดยการปฏิบัติทำความเพียรติดต่อกันทุกวันไม่หยุดหย่อน เมื่อทำได้มากความเพียรก็จะเกิดพลังเพิ่มขึ้น[๑๓๑]

๓) สติพละ (mindfulness power) คือ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สัมมาสติ[๑๓๒] ได้แก่ ผู้มีสติประกอบด้วยสิตปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดแม้นานได้[๑๓๓] สติมีความหมายสามัญว่า ความระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูดได้แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว หน้าที่ของสติ คือการดูแลหรือคอยกำลังจิต[๑๓๔]สติจะพัฒนาเป็นสติพละได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท[๑๓๕] คือมีความระลึกได้ที่เป็นพลังต้านทานมิให้ความประมาทความเลื่อนลอยเกิดขึ้นได้ เพราะถ้าประมาทไม่พยายามให้รู้ตัวอยู่เสมอในขณะที่ทำ พูด คิด สติจะไม่เกิดเป็นสติพละ เมื่อไม่มีพลังก็ยากจะหยั่งรู้สภาวธรรมหรือยากที่จะข่มกิเลส ฉะนั้นต้องฝึกสติในทุกอิริยาบถอย่างถูกวิธี สติจึงจะเกิดพลังขึ้นมาได้[๑๓๖]

๔) สมาธิพละ (concentration power) คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธินทรีย์ สัมมาสมาธิ[๑๓๗] ได้แก่ ผู้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุฌาน ๔[๑๓๘]สมาธิมีความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่ในกิจในสิ่งที่กำหนด บางครั้งหมายถึงตัวฌาน ๔ หรือให้ความหมายอย่างง่ายได้ว่า การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้สภาวะจิตเป็นอารมณ์เดียว หน้าที่ของสมาธิคือการทำจิตไม่ให้ส่าย[๑๓๙] สมาธิจะพัฒนามีกำลังเป็นสมาธิพละได้ต้องไม่หวั่นไหวในอุทธัจจะ[๑๔๐]คือมีสมาธิที่

---

[๑๒๘] องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

[๑๒๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๗๕.

[๑๓๐]ดูรายละเอียดใน ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

[๑๓๑] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๕.

[๑๓๒] อภิ. สงฺ. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

[๑๓๓] องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๑๗-๑๘.

[๑๓๔] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๗๕.

[๑๓๕] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

[๑๓๖] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๖.

[๑๓๗] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

[๑๓๘] องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

[๑๓๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๔๓), หน้า ๘๗๕.

[๑๔๐] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

เป็นพลังต้านทานมิให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นได้ เป็นการฝึกจิตให้รวมตัวเข้าสู่อารมณ์เดียว จนจิตไม่มีอาการฟุ้นซ่าน มีอาการสงบ แสดงว่าสมาธิมีพละขึ้น[๑๔๑]

๕) ปัญญาพละ (wisdom power) คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ เป็นเครื่องทำลายกิเลส เป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญินทรีย์ เปรียบเหมือนศัสตรา ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ[๑๔๒] ได้แก่ผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสอันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ[๑๔๓]ปัญญามีความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจตามเป็นจริง รู้สิ่งที่ทำ ที่ปฏิบัติ หยั่งรู้หรือรู้เท่าทันสภาวะ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง[๑๔๔]ปัญญาจะพัฒนาเป็นปัญญาพละได้ต้องไม่หวั่นไหวในอวิชชา[๑๔๕] คือมีปัญญาที่เป็นหลังต้านทานมิให้ความหลงและความไม่รู้เกิดขึ้นได้ ให้ความรอบรู้เข้าใจสภาพธรรมที่เราปฏิบัติอยู่ เช่น เมื่อมีสมาธิก็จะรู้ว่าอะไรทำให้เกิดสมาธิ อะไรเป็นตัวทำให้สมาธิเสื่อม และอะไรเป็นตัวทำให้จิตฟุ้งซ่าน ท้อถอย ให้ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัยซึ่งเป็นปัญญาในขั้นที่ทำให้จิตตั้งมั่นสงบเป็นสมาธิ เมื่อปัญญาพัฒนาไปโดยลำดับจนมีพลังเป็นปัญญาพละสามารถรอบรู้ในกองแห่งสังขาร (นามและรูป) ว่าตกอยู่ในสภาพธรรมดา ที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และไม่ใช่ตัวตนเป็นพียงสิ่งสมมติเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น[๑๔๖]

พลธรรม๕ อย่างนี้สมาธิเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทรีย์๕หมายถึงธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจการของตนที่เรียกว่าอินทรีย์เพราะความหมายว่าเป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆของตน คือเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไม่เชื่อความเกียจคร้านความประมาทความฟุ้งซ่านและความหลงความโง่เขลาตามลำดับที่เรียกว่าพละเพราะความหมายว่าเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงซึ่งความเชื่อความเกียจคร้านความประมาทความฟุ้งซ่านและความหลงในที่สุดดังนั้นการดำเนินตามหลักพละธรรม ๕ จึงเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์อีกแนวทางหนึ่ง **รูปภาพ ๒.๓ การพัฒนาความสำเร็จ**

---

[๑๔๑] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

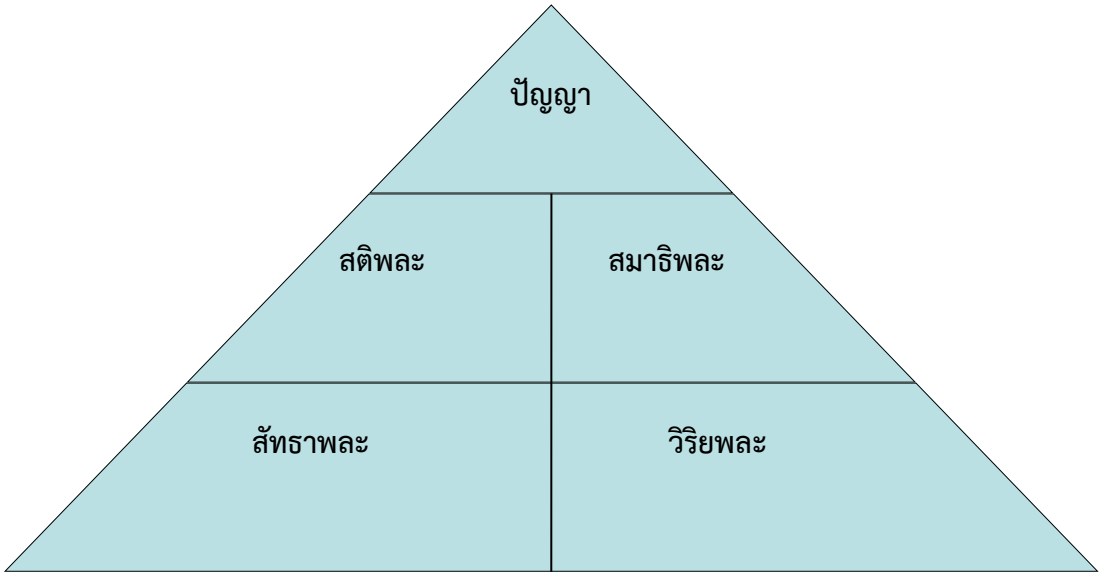
[๑๔๒] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

[๑๔๓] องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

[๑๔๔] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๗๕.

[๑๔๕] ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

[๑๔๖] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๖.



รูปภาพ ๒.๒ การพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางด้วยทางแห่งความสำเร็จ

๒.๒.๕.๓ ความหมายของการเรียนรู้

ฮิลการ์ดและโบเวอร์ (Hilgard and Bower, ๑๙๖๖) ให้ความหมายการเรียนรู้ว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อันเป็นผลจากการฝึกฝนและประสบการณ์แต่มิใช่ผลจากการตอบสนองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น สัญชาตญาณ หรือวุฒิภาวะ หรือจากการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวของร่างกาย เช่น ความเมื่อยล้า พิษของยา เป็นต้น

แกรรี่และคิงลี่ (Garry and Kingley, ๑๙๗๐) ได้กล่าวถึงลักษณะการเรียนรู้ว่ามี ๓ ประการ คือ ๑. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ เพราะมีวัตถุประสงค์หรือแรงจูงใจ ๒. การเรียนรู้เกิดจากการพยายามตอบสนองหลายรูปแบบ เพื่อบรรลุเป้าหมาย คือการแก้ปัญหา และ ๓. การตอบสนองจะต้องกระทำจนเป็นนิสัย

มาลินี จุฑะรพ (๒๕๓๙) ให้ความหมายการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับมาและผลของการเรียนรู้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใน ๓ ด้าน คือ ๑. ความรู้ (Knowledge) เช่น ความคิด ความเข้าใจ และความจำในเนื้อหาสาระต่างๆ ๒. ทักษะ (Skill) เช่น การพูด การกระทำ และการเคลื่อนไหวต่างๆ และ๓. ความรู้สึก (Affective) เช่น เจตคติ จริยธรรม และค่านิยม

สมบูรณ์ สงวนญาติ (๒๕๓๔) อธิบายถึงการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับแนวการตอบสนอง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งยังไม่ทำให้เรามั่นใจว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นแล้วหรือยัง เพราะการตอบสนองครั้งแรกอาจเป็นการลองผิดลองถูก เราจะถือว่ามีการเรียนรู้เมื่อมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นจนเป็นนิสัย ดังนั้นการเรียนรู้จะเกิดขึ้นต้องผ่านขั้นตอน ดังนี้ ๑. มีสิ่งเร้า ๒. ประสาท

สัมผัสรับสิ่งเร้า ๓. ตีความสิ่งเร้า ๔. ทำการตอบสนองแบบลองผิดลองถูก ๕. สังเกตผลการตอบสนอง ๖. นำมาตีความใหม่และทำการตอบสนองใหม่และ ๗. พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจนเป็นนิสัย จากความหมายที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การเรียนรู้คือ กระบวนการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล จากประสบการณ์ที่ได้รับโดยมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจนกลายเป็นนิสัย

๒.๒.๕.๔ องค์ประกอบของการเรียนรู้

นักการศึกษาหลายท่านได้แบ่งลักษณะองค์ประกอบที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ไว้ ดังนี้ การ์เย่ (Gagne, ๑๙๗๗) กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ คือ ผู้เรียน (The Learner) สิ่งเร้า (Stimulus) หรือประสบการณ์ต่างๆ โดยสิ่งเร้า หมายถึง สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวผู้เรียนและสถานการณ์ต่างๆ หมายถึง สถานการณ์หลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นรอบตัวผู้เรียน และการตอบสนอง (Response) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับสิ่งเร้า ปราณี รามสูต (๒๕๒๘) กล่าวว่า องค์ประกอบที่ส่งเสริมการเรียนรู้นั้น แบ่งออกเป็น ๔ องค์ประกอบ คือ ๑. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับผู้เรียน ได้แก่ วุฒิภาวะ สมรรถวิสัย อายุ ประสบการณ์เดิม ความบกพร่องทางกายและแรงจูงใจในการเรียน ๒. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับบทเรียน เช่น ความยากง่ายของบทเรียน การตีความหมายของบทเรียน ความยาวของบทเรียนและตัวรบกวนจากบทเรียนอื่น หรือจากกิจกรรมอื่น ๓. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับวิธีการเรียนการสอน ได้แก่ กิจกรรมในการเรียนการสอน การใช้เครื่องล่อใจ การให้คำแนะนำในการเรียน การส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้ประสาทรับรู้ในการเรียน การสอนแบบให้เรียนรวดเดียวจบกับเรียนทีละส่วน การฝึกฝน หรือฝึกหัด การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีโอกาสถ่ายโยงหรือถ่ายทอดการเรียนรู้ ๔. องค์ประกอบจากสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น สภาพแวดล้อมทางจิตวิทยา และสภาพแวดล้อมทางกาย สรุปองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมการเรียนรู้มี ๓ ประการ คือ

๑. ตัวผู้เรียนต้องมีความพร้อม มีความต้องการที่จะเรียน มีประสบการณ์บ้างแล้ว และมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่จะเรียน

๒. ตัวครู จะต้องมีบุคลิกภาพดี มีความรู้ในเนื้อหาวิชาที่สอนเป็นอย่างดี มีวิธีการเทคนิคที่จะถ่ายทอดความรู้ไปสู่ผู้เรียนได้หลายวิธี แต่ละวิธีที่ใช้ต้องเหมาะสมกับแต่ละเนื้อหาวิชา และต้องรู้จักใช้สื่อการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาที่จะสอน เพื่อผู้เรียนได้เข้าใจง่าย

๓. สิ่งแวดล้อม ต้องมีบรรยากาศในชั้นเรียนดี มีมนุษยสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน มีสถานที่เรียน ตลอดจนอุปกรณ์ที่อำนวยความสะดวกและเหมาะสม สถานที่เรียนต้องมีอากาศถ่ายเทดี อยู่ห่างไกลจากสิ่งรบกวนและแหล่งเสื่อมโทรมต่างๆ ทางไปมาสะดวก

๒.๒.๕.๕ ความหมายและรูปแบบของการเรียนรู้

มีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้คำจำกัดความของคำว่า รูปแบบการเรียนรู้ (Learning Style) ไว้หลายลักษณะด้วยกัน คือ ออสซูเบล (Ausubel, ๑๙๖๘) กล่าวถึงรูปแบบการเรียนรู้พอสรุปได้ว่า รูปแบบการเรียนรู้ หมายถึงแนวโน้มของบุคคลในการจัดรูปแบบการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งรูปแบบการเรียนรู้ของแต่ละคนจะคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าบุคคลใดเคยมีรูปแบบการเรียนรู้แบบใดก็มักจะเรียนแบบนั้นเสมอ คาแกน มอสส์ และ ซีเกิล (Kagan,Moss and Single,๑๙๗๔) ได้ให้ความหมายของรูปแบบการเรียนรู้พอสรุปได้ว่า รูปแบบการเรียนรู้เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละ

บุคคลที่มักใช้ในการรับรู้ซึ่งต่างบุคคลจะเรียนรู้ได้ดีต่างวิธีกันไป ธอร์เนล (Thornell, ๑๙๖๘) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนรู้เป็นกระบวนการเฉพาะตัวทางการเรียนรู้และเป็นวิธีการเฉพาะตัวที่นักเรียนใช้แก้ปัญหาโดยแม้จะเป็นการเรียนรู้ในเรื่องเดียวกันหรือการแก้ปัญหาในสถานการณ์เดียวกันก็ตาม แต่ผู้เรียนแต่ละบุคคลจะใช้วิธีแก้ปัญหาแตกต่างกันไป เดวิด คอล์บ (Kolb, D.A., ๑๙๗๔; ๑๙๙๒) ได้กล่าวไว้ว่า รูปแบบการเรียนรู้คือ เอกลักษณ์เฉพาะตัวในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลซึ่งล้วนแตกต่างกันเป็นผลมาจากลักษณะนิสัยทางพันธุกรรม ประสบการณ์เดิม และสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่ต่างกัน โดยผู้เรียนจะเลือกรูปแบบหรือสไตล์การเรียนรู้ด้วยตนเองตามสไตล์หรือเอกลักษณ์ของตนเป็นหลัก กิบส์สัน (Gibson, ๑๙๗๖) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนรู้ หมายถึง วิธีการของแต่ละบุคคลในกระบวนการรับรู้ข้อมูลต่างๆ เข้ามาเพื่อการเรียนรู้ความคิดรวบยอด และหลักเกณฑ์ใหม่ๆ สรุปได้ว่า รูปแบบการเรียนรู้ เป็นวิธีการที่ผู้เรียนใช้เป็นประจำในการรับรู้ การคงไว้ซึ่งความรู้รวมถึงการเลือกกลวิธีในการแก้ปัญหา ซึ่งกระบวนการในการรับรู้และแก้ปัญหาของในแต่ละบุคคลล้วนแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามรูปแบบการเรียนรู้ไม่ได้หมายถึง ตัวความสามารถโดยตรง แต่เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ความสามารถของตนที่มีอยู่ในการเรียนรู้ ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบการเรียนรู้หลักอยู่อย่างน้อย ๑ รูปแบบ และค่อยๆฝึกประยุกต์ใช้กับรูปแบบการเรียนรู้แบบอื่นๆ

๒.๒.๕.๖ การแบ่งรูปแบบของการเรียนรู้

นักวิชาการและผู้ที่มีความรู้ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้ ไม่ต่ำกว่า ๒๑ แนวคิด (Moran, ๑๙๙๑) ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงเพียง ๑๐ แนวคิด

รูปแบบการเรียนรู้ของเบลตันและเคมเมย์เยอร์ เบลตันและเคมเมย์เยอร์ (Belton and Kmmeyer, ๑๙๖๗) ได้แบ่งรูปแบบการเรียนรู้จากการสัมภาษณ์และการตอบแบบสอบถาม สรุปได้เป็น ๕ แบบ คือ กลุ่มวิชาการ กลุ่มมีปฏิกิริยาต่อสังคม กลุ่มชอบอยู่คนเดียว กลุ่มชอบอยู่กับคนอื่น และกลุ่มกิจกรรมนอกหลักสูตร

รูปแบบของการเรียนรู้ตามทฤษฎีพหุปัญญา (Theory of Multiple Intelligences) ของโฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner๑๙๙๕ อ้างใน ทิศนา แขมมณี, ๒๕๕๒, หน้า ๘๕) การ์ดเนอร์ได้แบ่งเชาวน์ปัญญาออกเป็น ๘ ด้าน ได้แก่ เชาวน์ปัญญาด้านภาษา (linguistic intelligence) เชาวน์ปัญญาด้านคณิตศาสตร์หรือการใช้เหตุผลเชิงตรรกะ (logical-mathematical intelligence) สติปัญญาด้านมิติสัมพันธ์ (spatial intelligence)เชาวน์ปัญญาด้านดนตรี (musical intelligence) เชาวน์ปัญญาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและกล้ามเนื้อ (bodily-kinesthetic intelligence) เชาวน์ปัญญาด้านการสัมพันธ์กับผู้อื่น (interpersonal intelligence) เชาวน์ปัญญาด้านการเข้าใจตนเอง (intrapersonal intelligence) เชาวน์ปัญญาด้านความเข้าใจธรรมชาติ (naturalist intelligence) เชาวน์ปัญญาแต่ละอย่างถูกควบคุมด้วยสมองในส่วนที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามเชาวน์ปัญญาแต่ละด้านไม่ได้ทำงานแยกจากกัน แต่มักจะทำงานในลักษณะผสมผสานกันไปแล้วแต่กิจกรรมที่ทำอยู่ว่าต้องการสติปัญญาส่วนใดบ้าง การ์ดเนอร์เชื่อว่า ในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้จะดูเหมือนว่า ใช้เชาวน์ปัญญาด้านหนึ่งด้านใดอย่างชัดเจน แต่แท้จริงแล้วต้องอาศัยเชาวน์ปัญญาหลาย ๆ ด้านผสมผสานกัน

รูปแบบของการเรียนรู้ของคาแกน มอสส์ และซีเกิล คาแกน มอสส์ และซีเกิล (Kagan Moss and Sigle, ๑๙๗๔) ได้แบ่งรูปแบบการเรียนรู้ของบุคคลจากหลักการหรือวิธีพื้นฐานเฉพาะตัว

ในการรับรู้ออกเป็น ๓ แบบ ดังนี้ แบบวิเคราะห์เชิงบรรยาย แบบจำแนกประเภทเชิงอ้างอิงและแบบโยงสัมพันธ์

รูปแบบของการเรียนรู้ของเดวิด คอล์บ เดวิด คอล์บ (David Kolb, ๑๙๘๕) ได้อธิบายกระบวนการเรียนรู้ ในประสบการณ์ (Experiential Learning) ของบุคคลไว้อย่างน่าสนใจมาก เขากล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้ เป็นวัฏจักร ๔ ขั้นด้วยกันคือ ประสบการณ์จากสิ่งที่เป็นรูปธรรม (Concrete Experience) การสังเกตและการไตร่ตรอง (Observation and Reflections) การสร้างแนวความคิดเชิงนามธรรมและสรุปหลักการ (Formation of Abstract Concepts and Generalization) และการทดลองหรือประยุกต์หลักการ ที่สร้างขึ้นในสถานการณ์ใหม่ๆ (Testing Implications of Concept in New Situations)

รูปแบบของการเรียนรู้ของ Bandt บันท์ (Bandt et al.,๑๙๗๔) ได้แบ่งรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาตามบุคลิกภาพ และการแสวงหาความรู้ไว้ ๑๒ แบบ ด้วยกัน คือ แบบนักสืบ แบบชำนาญเฉพาะ แบบนักใฝ่สันติ แบบนักคิด แบบโดดเดี่ยว แบบนักปรับปรุง แบบมายา แบบปิดบัง แบบนักปฏิบัติ แบบนักสร้างสรรค์ แบบลวงตา และแบบนักโทษทางปัญญา

๑. เสริมสร้างความทนทานและความอดทนของร่างกายและจิตใจ คือ “ความอดทนต่อการทำกิจกรรมใด ๆ เป็นเวลานาน ๆ” ในทางการแพทย์จัดว่าเป็นความทนทาน (endurance) ของร่างกายหรือกล้ามเนื้อหรืออวัยวะนั้นๆ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างและฟื้นฟู สมรรถภาพทางกายและการเคลื่อนไหว

๒. เพิ่มความขยันหมั่นเพียร คือ ผลลัพธ์ที่เกิดต่อเนื่องจากการเดินอย่างสม่ำเสมอ คือ เมื่อผู้ป่วยได้รับการฝึกฝนให้มีความทนทานและอดทนต่อการทำกิจกรรมที่เป็นปัญหาหรือที่ทำไม่ได้ผู้ป่วยหรือบุคคลนั้นย่อมมีความขยันหมั่นเพียรไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทำให้สามารถทำกิจกรรมนั้นๆ ได้สำเร็จในที่สุด

๓. ลดการเกิดโรค คือ การเดินออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน และมีหลักฐานทางการแพทย์สนับสนุนว่า สามารถช่วยรักษาหรือร่วมรักษาโรค/ภาวะเจ็บป่วยที่เกิดจากพฤติกรรมและความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม สมองเสื่อม พาร์กินสัน นอกจากนี้การเดินออกกำลังกายยังสามารถรักษาและลดการเจ็บป่วยจากภาวะที่ขาดการเคลื่อนไหว

๔. ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติ คือ มีรายงานและงานวิจัยหลายฉบับสนับสนุนว่า การเดินออกกำลังกายหลังผ่าตัดสามารถลดปัญหาหรือการเกิดภาวะแทรกซ้อนในระบบทางเดินอาหารและการขับถ่ายปัสสาวะได้ นอกจากนี้ยังสามารถลดระยะเวลาและอัตราการนอนนานหรือนอนติดเตียง รวมถึงลดค่าใช้จ่ายการรักษาตัวในโรงพยาบาลได้ ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าการเดินออกกำลังกายสามารถลดการเจ็บป่วยหรือภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการบีบตัวของลำไส้และทางเดินปัสสาวะได้

๕. ลดความเครียดทางกาย จิตใจและเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือ ในทางการแพทย์รายงานว่าโปรแกรมการรักษาผู้ป่วยด้วยวิธีเดินออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับการกินยาและ/หรือโปรแกรมจิตบำบัดสามารถช่วยรักษาโรคเครียดวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีข้อพิสูจน์อย่างเป็นรูปธรรมเพียงพอที่จะระบุว่าการเดินออกกำลังกายส่งผลต่อสมองและจิตใจอย่างไร มีเพียงข้อสังเกตและคำสันนิษฐานว่าการ

เดินออกกำลังกายในที่สงบร่มรื่นอาจจะช่วยสร้าง endogenous endorphin ในร่างกายส่งผลให้รู้สึกเป็นสุข ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า ร่วมการออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (relaxation exercise) ก็เป็นตัวเสริมในการลดความเครียดความอ่อนล้าทั้งร่างกายและจิตใจ (ชินภัทร์ จิระวรพงศ์, ๒๕๕๒)

๒.๒.๕.๗ สารส่งสัญญาณในสมอง (Neurotransmitter)

สารเคมีที่เป็นสารส่งสัญญาณสมอง แบ่งการทำงานได้ ๒ ส่วน ดังนี้

๑. การกระตุ้น (Excitatory) คือ ทำให้เซลล์สมองส่งสัญญาณ เช่น Serotonin Endorphin Acetylcholine Dopamine เป็นต้น

๒. การยับยั้ง (Inhibitory) คือ ทำให้เซลล์สมองหยุดการทำงาน เช่น Adrenaline Cortisol GABA เป็นต้น

ในสมองมีสารเคมีบางตัวที่ทำให้เรารู้สึกดี ซึ่งจะมีผลต่อความจำ การเรียนรู้ ความสัมพันธ์ ความคิด อาหารและยาบางตัวก็จะมีผลต่อสารเคมีเหล่านี้ ซึ่งในสมองมีมากกว่า ๖๐ ตัว (Sylwester ๑๙๙๗) ทำหน้าที่นำข้อมูล จากเซลล์สมองอันหนึ่ง ไปสู่อีกเซลล์หนึ่ง กระแสไฟฟ้าจากเซลล์สมองจะทำให้ใยประสาทตัวส่ง (Axon) หลั่งสารเคมีนี้ผ่านจุดเชื่อม (Synnapse) ไปสู่ใยประสาทของสมองตัวรับ (dendrite) ที่จุดรับเฉพาะ (Special receptor) ที่แตกต่างกัน และไม่สามรถจับกับจุดอื่นๆ ได้ เพื่อนำข้อมูลจากเซลล์สมองเซลล์หนึ่ง ส่งผ่านไปยังเซลล์สมองอีกเซลล์หนึ่ง

สารเคมีในสมองมีมากมายหลายชนิด เช่น

๑ อะเซทิลโคลีน (Acetylcholine) เป็นสารเคมีที่มีหน้าที่เกี่ยวกับความจำ และกระบวนการเรียนรู้

๒ เอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) เป็นสารเคมีที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หายเจ็บปวด

๓ เมลาโทนิน (Melatonins) เป็นสารเคมีที่ทำให้หลับสบาย

๔ เซโรโตนิน (Serotonins) หากสมองมีสารนี้ในระดับที่พอเหมาะ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด อารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี แต่หากมีระดับสารนี้ต่ำ จะทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า (ธีรพงษ์ แสงสิทธิ์, ๒๕๕๐, หน้า ๘)

๒.๒.๕.๘ การพัฒนาโปรแกรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

การพัฒนาโปรแกรมนี้บูรณาการแนวคิดทฤษฎีหลักการให้การปรึกษาเชิงพุทธและหลักธรรมตามแนวคิดนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา
ของนักวิชาการและหน่วยงานต่างที่ได้ศึกษา

ค้นคว้ามาจึงได้นำมาคิดค้นกิจกรรมที่เหมาะสมและง่ายต่อการนำไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่มี

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวหรือกลุ่มอื่น ๆ

ดังนั้นการหาวิธีการพัฒนาโปรแกรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่:
รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
ทางจิตปัญญาโดยการนำเอากิจกรรมและสอดแทรก
หลักธรรมที่เป็นประโยชน์ทำให้ผู้เข้าร่วม

กิจกรรมได้เห็นวิธีและแนวทางในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
และสามารถปรับทัศนคติให้เป็นพลังบวกแก่ตนเอง

ตารางที่ ๒.๔ แสดงการพัฒนาโปรแกรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่:
รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
ทางจิตปัญญา

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดรูปแบบการพัฒนาศักยภาพ	เชิงพุทธ
-เสริมสร้างสุขชวนรู้ทุกข์	-เพื่อสร้างความสัมพันธ์ มิตรภาพ ละลายพฤติกรรม การปรับตัว สร้างความผ่อนคลายกล้าแสดงออก	มีความเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจ เกื้อกูลต่อกัน มีใจโอบอ้อมอารี มีระเบียบ
-สนุกเบิกบานในการแสวงหา	การเรียนรู้และยอมรับในกฎของธรรมชาติ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	**ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ การฟัง การคิด สติ มีเหตุผล**
- เป้าหมายมีไว้พุ่งชน	**การทบทวนชีวิต การเข้าใจถึงปัญหา การคิดสร้างสรรค์ วางแผนการการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ใช้พลังชีวิตเชิงบวก**	มีสติทุกการกระทำ เกิดปัญญาจากการฟัง การคิด การลงมือทำ มีเมตตา เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง
--สร้างสรรค์บนทางสู่ความดี	การสนทนาธรรม นำคำสอนมาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขเรียนรู้ที่จะอยู่ เข้าใจในสิ่งที่ทุกข์	สติและปัญญา พัฒนาตน เข้าใจทุกข์ สุข การเปลี่ยนแปลง
-การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	การฝึกสมาธิให้ตนเองผ่านเสียงและลมหายใจเข้า-ออกได้ฝึกการคิดทบทวนก่อนลงมือทำ สร้างศีล สมาธิ ปัญญา ให้จิตสงบ	เกิดสมาธิ การปล่อยวางเข้าใจสุขทุกข์ และการเปลี่ยนแปลง

ตารางที่ ๒.๕ แสดงกรอบแนวทางของการนำหลักธรรมพัฒนากลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

Input	Process	Output	Outcome	Impact
๑.ชุดโปรแกรมกิจกรรม ศึกษาองค์ธรรม **-หลักกัลยาณมิตร** ๑) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจโปรแกรมเป็นอย่างดี ๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ๓) เกิดการตระหนักรู้สภาวะทางจิตปัญญาในใจของตนเองว่าเป็นระดับความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรม ๔) กล้าแบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นและเปิดใจรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน **-หลักโยนิโสมนสิการ** ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถสะท้อนถึงสิ่งที่ซ่อนอยู่หลังความทุกข์ของตนเองได้โดยมีภาพพฤติกรรมในการเข้าถึงคุณค่าแท้คุณค่าเทียมบน	**กรอบเนื้อหากิจกรรม** **-เสริมสร้างสุขชวนรู้ทุกข์** **-สนุกเบิกบานในการแสวงหา**	๑.จำนวนกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ที่ผู้เข้ารับการพัฒนาฝึกอบรม ๕๐ คน ๒.ชุดที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ชุดที่ ๒ แบบสอบถามการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ชุดที่ ๓ แบบสอบถามพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ชุดที่ ๔ แบบสอบถามพฤติกรรมเชิงบวก ชุดที่ ๕ แบบบันทึกการเรียนรู้	๑) เตรียมความพร้อมผู้ร่วมโปรแกรมเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในกติกาเงื่อนไข การทำกิจกรรมร่วมกัน ๒) แจ้งเป้าหมายและวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความมั่นใจในหลักการ และกระบวนการของโปรแกรม **-ด้านทักษะการ**ยอมรับความจริง -ด้านทักษะนวัตกรรมโลกวิถีใหม่แห่งการเปลี่ยนแปลง -ด้านทักษะการมีความสุขโดยไม่มีเงื่อนไข	๑)ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรู้จักกันและเกิดความคุ้นเคย ๒)ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความกล้าที่จะแสดงความเห็นแลกเปลี่ยนกัน ๓) เกิดการสะท้อนความรู้สึก **-ผู้เข้าร่วม**โปรแกรมรับรู้ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ของตนเองและสามารถที่จะสื่อสารแบ่งปันออกมาอย่างบูรณาการนวัตกรรมเชิง

โลกวิถีใหม่เสมือนจริง **-หลักพละ ๕** -ฝึกการตั้งเป้าหมายเพื่อการปรับเปลี่ยนทุกข์ให้กลายเป็นเครื่องมือพัฒนาใจไปสู่ความเป็นอิสระภายในอย่างเข้าใจ โดยผ่านเส้นทางกระบวนการเรียนรู้และการรู้คิดเชิงพุทธจิตวิทยา **-หลักอริยสัจ ๔** กระบวนการรู้คิดเชิงจิตปัญญาในการพัฒนาความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์บนฐานคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยหลักไตรสิกขา หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ถือเป็นนวัตกรรมการตื่นรู้ภายใน **-การให้การปรึกษา** -ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำประสบการณ์ที่ได้	**- เป้าหมายมีไว้พุ่งชน** **--สร้างสรรค์บนทางสู่ความดี**		**-ผู้เข้าอบรมสามารถ**สื่อสารเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงของตนเองออกมาได้ชัดเจนและเกิดการตระหนักรู้ภาวะของการเข้าถึงในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ **-ผู้เข้าอบรมสามารถ**สะท้อนและถอดบทเรียนชีวิตของตนเองได้หลังจากได้ลงมือทำสิ่งที่ตั้งใจไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่องกงามและนวัตกรรมพฤติกรรมการตื่นรู้ภายในบนเส้นทางสู่ความดี	สร้างสรรค์และกำหนดแนวทางการละเหตุแห่งทุกข์ได้ **- ผู้เข้าร่วม** โปรแกรมสื่อสารเป้าหมายของตนเองให้เพื่อนรับรู้ได้อย่างภาคภูมิ - มีการให้กำลังใจเพื่อเสริมสร้างแรงเสริมบวกให้แก่กันและกัน **-ผู้เข้าร่วม** โปรแกรมสะท้อนสิ่งที่ได้ทำไปให้เพื่อนฟัง - สนทนากลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทบทวนและถอดบทเรียนชีวิต ทั้งความผิดพลาดและความสำเร็จ

เรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลงตัวเองมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน -เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้	**-การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา**		**-ด้านการปรับตัวและ**นวัตกรรมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	**-- ผู้เข้าร่วม**โปรแกรมร่วมกันถอดบทเรียนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ - ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการประยุกต์ธรรมนำชีวิต -ได้พัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวหลักบูรณาการเชิงนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๓.๑ ความหมายของพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

กู๊ด (Good) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การให้การปรึกษา“ ไว้ในปทานุกรมการศึกษาของเขาว่า การให้การปรึกษา คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ในปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ และปัญหาส่วนตัว ซึ่งมีกระบวนการในการเก็บวิเคราะห์ข้อมูล และการแสวงหาลู่ทางในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่ในการให้การปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง[๑๔๗]

แพทเทอร์สัน (Patterson) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด[๑๔๘]

---

[๑๔๗] V.C.Good, **Dictionary of Education,** (New York : McGraw – Hill Book Company, ๑๙๗๓), p. ๑๙๕.

[๑๔๘] C.H.Patterson, **Theories of Counseling and Psychotherapy,** (๒nd ed.). (New York : Harper & Row, Publisher, ๑๙๗๓), p. ๑๘๗.

ไอวีย์ (Ivey) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็น กระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปรกติให้สามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์ หรือสามารถปฏิบัติตน ต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ[๑๔๙]

ชัาฟ (Sharf) การให้การปรึกษาเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา ๑ คน หรือมากกว่า ๑ คน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีปัญหาได้เข้าใจ ในความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ที่ทุกข์ทรมานหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้ในทฤษฎีบุคลิกภาพและทักษะการให้การปรึกษาในการเข้าไปช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา[๑๕๐]

อาภา จันทรสกุล กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้รับการปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหา หรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ดีขึ้นผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหา และเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม[๑๕๑]

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) [๑๕๒]ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การปรึกษาเป็นการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตัวเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องมีผู้มาชี้แนะและให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้ โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นตัวเข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้ เป็นหน้าที่ของการแนะแนวและการปรึกษา

โสรีช์ โพธิแก้ว[๑๕๓] ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่นำพามนุษย์ออกจากอวิชชา จากภาวะทุกข์ที่กดดัน บีบคั้นจิตใจ ไปสู่สัมมาทิฏฐิ เข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยใช้หลักธรรมอริยสัจ ๔ เป็นแผนที่นำทางออกจากทุกข์

เพริศพรรณ แดนศิลป์ [๑๕๔]กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักอริยสัจ ๔ และกระบวนการคิดพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักในการดำเนินกลุ่มเพื่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ความเข้าใจไปสู่ความประจักษ์ในความเป็นจริงของธรรมชาติ และกฎของความเปลี่ยนแปลงจนสามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำจิตใจยกระดับไปสู่สุขภาวะและแก้ปัญหาได้

---

[๑๔๙] Allen E Ivey, and Lynn Synek Dawning, **Counseling and Psychotherapy : Skills,** Theories and practices,(New Jersey : Prentice-Hall, Inc. ๑๙๘๐), p. ๘๖.

[๑๕๐] Richard S. Sharf, **Theories of Psychotherapy and Counseling** Concepts and Cases,(๕th ed.) CA: A Division of Cengage Learning, Inc, ๒๐๑๒) p.๔.

[๑๕๑] อาภา จันทรสกุล, **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา และแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๕), หน้า ๒.

[๑๕๒] พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธศาสน์กับการแนะแนว,** (กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๘.

[๑๕๓] โสรีย์ โพธิ์แก้ว, **จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม, (**นครปฐม: บริษัท วี.พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๖๓, ๗๒-๗๓.

[๑๕๔] เพลิศพรรณ แดนศิลป์, “ผลการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๒.

ประทีป พืชทองหลาง[๑๕๕] พุทธวิธีการปรึกษา คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นปรโตโฆสะและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักการ กระบวนการและวิธีการทางพุทธธรรมมาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดจาก ๒ ลักษณะ คือ ปัญหาภายนอกใจและปัญหาภายในใจ โดยหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาภายใน คือ ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหาหรือความทุกข์ตามทางสายกลาง คือมรรคมีองค์ ๘

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์[๑๕๖] จิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจ มาอธิบายกระบวนการเกิดและดับของความทุกข์ทางใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจสำหรับคนในยุคปัจจุบันที่คุ้นเคยกับจิตวิทยา

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล[๑๕๗] จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ และการวิเคราะห์จิตใจอย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินในแต่ละวัน

สรุปพุทธจิตวิทยาการปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวอริยสัจ ๔ โดยมีกัลยาณมิตรเป็นผู้แนะแนววิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ให้เกิดปัญญาค้นหาวิธีการดับทุกข์ ให้สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันด้วยตัวของเขาเอง

๒.๓.๒ เป้าหมายของพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

จากพระดำรัสของพระพุทธองค์ ที่ตรัสไว้ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์”[๑๕๘] จะเห็นได้ว่า เป้าหมายที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาการปรึกษาจึงอยู่ที่การดับทุกข์ นอกจากนั้นยังพบข้อความใน อลคัททูปมสูตร ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์ เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย[๑๕๙]” จากพุทธดำรัสต่อพระอรหันต์ ๖๐ องค์[๑๖๐]ก่อนส่งไปประกาศศาสนา พระองค์ได้ระบุ จุดมุ่งหมาย ที่ต้องการไว้ ดังนี้

๒.๓.๑.๑ เพื่อประโยชน์ หมายถึง พระธรรมจะนำคุณค่าที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตมาสู่ผู้ปฏิบัติ ๓ ลักษณะ คือ ประโยชน์ในชั้นต้น เช่น การมีสุขภาพดี มีทรัพย์สินเงินทอง มีครอบครัวที่มั่นคงผาสุขและเป็นที่ยอมรับในสังคม ประโยชน์เบื้องหน้า เช่น ความสุขทางจิตใจ ความอิ่มใจและความมั่นใจในชีวิต ประโยชน์อย่างสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ได้แก่มรรค ผล นิพพาน

๒.๓.๑.๒ เพื่อเกื้อกูล พระธรรมจะช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้คุณค่า คุณธรรมที่ดีงามให้เกิดขึ้น และสร้างสภาพที่เหมาะสมและความดีงามของชีวิตด้านอื่นๆให้สูงขึ้น

๒.๓.๑.๓ เพื่อความสุข หมายถึง ธรรมที่มีประโยชน์ที่ทำให้เกิดลักษณะเกื้อกูลนั้น จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขตามสมควรแก่องค์ธรรมนั้นๆ

---

[๑๕๕] ประทีป พืชทองหลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร” **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช ๒๕๕๖ หน้า๑๔๗

[๑๕๖] ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์.**จิตวิทยาแนวพุทธ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.dmh.go.th/news/, [๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๙].

[๑๕๗] ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนายาจิตใจมนุษย์”, **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๒.

[๑๕๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๔๗/ ๒๖๔.

[๑๕๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๘๖/๔๖-๔๗.

[๑๖๐] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พุทธวิธีการสอน**, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๖-๗.

ในการบำบัดทุกข์นั้นพระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคล ไม่ให้ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นศัตรูต่อความสงบของจิตใจนอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ ให้พ้นทุกข์และมีความสุขที่ยั่งยืน[๑๖๑]ด้วยการพัฒนาไปสู่การเป็นภาวิต ๔ ด้าน[๑๖๒,๑๖๓] คือ ๑.ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว เป็นการฝึกอินทรีย์ทั้ง๕ ให้รู้จัก ติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณและดีงาม ๒. ภาวิตศีล มีพฤติกรรมที่พัฒนาแล้ว เป็นการพัฒนาพฤติกรรม การอบรมจิตให้อยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ๓. ภาวิตจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว เป็นการอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะขยันหมั่นเพียร มีสมาธิ สดชื่นและเบิกบานผ่องใส ๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลส พ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

สรุปได้ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนหลักธรรมแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายโดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือเทวดาและมนุษย์เหล่านั้นได้รับประโยชน์ เกื้อกูลและความสุข ด้วยการนำหลักธรรมคำสอนมาพัฒนาตนไปสู่การเป็นภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา

๒.๓.๓ คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา

พระศาสดาผู้เป็นสัพพัญญู ทรงรู้เห็นธรรมทั้งปวง ทรงชนะหมู่มาร มีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล[๑๖๔] พระพุทธองค์ทรงรักษาสัตว์โลกด้วยวิธีการสอนที่ล้ำเลิศ ทรงเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์แต่ละคน สามารถประยุกต์หลักธรรมและให้การปรึกษาที่เหมาะสม สั่งสอนสาวกให้เข้าใจและพัฒนาตนเองได้อย่างยอดเยี่ยม ดังเวรัญชกัณฑ์พราหมณ์ได้ฟังข่าวว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีที่ฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค[๑๖๕] ผู้ให้การปรึกษาหรือกัลยาณมิตรเป็นผู้นำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาใช้เป็นฐานพาผู้รับการปรึกษาจากความทุกข์ไปสู่ความสุข ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจตัวเองตามหลักธรรมค้นพบตัวเองในหลักธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ความเข้าใจนี้จะนำผู้อื่นไปสู่ความเข้าใจชีวิต[๑๖๖] ดังนั้นผู้ให้การปรึกษา จะต้องมีคุณสมบัติ คือ มีปัญญาและกรุณา ดังนี้

๒.๓.๒.๑ ปัญญา

ปัญญาต้องอยู่คู่กรุณาจะนำพาไปสู่เป้าหมายเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล และเพื่อความสุข[๑๖๗]ปัญญาที่ผู้ให้การปรึกษาต้องมีในการให้การปรึกษา ประกอบด้วย

---

[๑๖๑] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พุทธวิธีการสอน**, หน้า ๖๓.

[๑๖๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์**, หน้า๔๔.

[๑๖๓] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พุทธวิธีการสอน**, หน้า ๖๓.

[๑๖๔] ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๗๒๒/๕๖๒.

[๑๖๕] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑/๑.

[๑๖๖] โสรีย์ โพธิแก้ว, **จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม,** หน้า ๖๘-๖๙.

[๑๖๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๑๐๑๘.

๑) มีความรู้และเข้าใจในเนื้อหา ขอบเขต หลักการที่ใช้ในการสอนอย่างชัดเจน มีปัญญาแตกฉานตามหลักปฏิสัมภิทา ๔[๑๖๘]ดังนี้

- อรรถปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในอรรถ หมายถึง เข้าใจข้อความหรือข้อธรรมต่างๆ สามารถขยายแยกแยะออกไปได้ เมื่อหาเหตุก็สามารถเชื่อมโยง กระจายความคิดออกไปล่วงรู้ถึงผลต่างๆได้

- ธรรมปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในธรรม หมายถึง เข้าใจข้อความหรือข้อธรรมต่างๆ สามารถจับใจความของคำอธิบาย ที่กว้างขวาง มาเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้ เมื่อมองเห็นผลต่างที่ปรากฏ ก็สามารถสืบสาวกลับไปหาสาเหตุได้

- นิรุตติปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในนิรุกติ หมายถึง มีความแตกฉานในภาษา รู้ภาษาต่างๆ และรู้จักใช้ถ้อยคำชี้แจง แสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจ และเห็นตามได้

- ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ หมายถึง มีไหวพริบ สามารถเข้าใจคิดเหตุผลได้เหมาะสมทันกาล มีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้ต่างๆว่ามีแหล่งที่มา มีประโยชน์อย่างไร สามารถเชื่อมโยงความรู้ทั้งหลายเข้าด้วยกัน สร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ได้[๑๖๙]

๒) มีความรู้และเข้าใจผู้รับการปรึกษา ด้วยการเข้าใจธรรมชาติในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และการเกิดดับของทุกข์ที่แตกต่างกันในแต่ละคน

องค์ประกอบของชีวิต ร่างกายประกอบด้วยขันธ์๕[๑๗๐] สรุปโดยย่อคือรูปกับนาม หรือกายกับใจ รูป คือส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น ใจ ประกอบด้วย เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง๕และทางใจ สัญญา คือ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือการกำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ นั้นๆได้สังขารคือองค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ปรุงแปรการตริตรึกนึกคิดในใจ และวิญญาณ คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

ธรรมชาติในการดำเนินชีวิต เนื่องจากชีวิตไม่ได้ตั้งอยู่เพียงเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติเท่านั้น ชีวิตมีการเคลื่อนไหวสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งต้องสัมพันธ์กันตลอดเวลาโดยผ่าน ช่องทาง มี ๒ ชุด ได้แก่ ความสัมพันธ์ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นช่องทางการรับรู้และช่องทางในการแสดงออก[๑๗๑] ความสัมพันธ์ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ[๑๗๒] ผ่านช่องทางการรับรู้และการเสพ ได้แก่ กายหรือรูป ประกอบด้วย ตา ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการเห็น มอง หรือดู ผ่านช่องทางที่เรียกว่า จักขุทวาร หู ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการได้ยินหรือฟัง ผ่านช่องทางที่เรียกว่า

---

[๑๖๘] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๑๘-๗๑๙/๔๕๙.

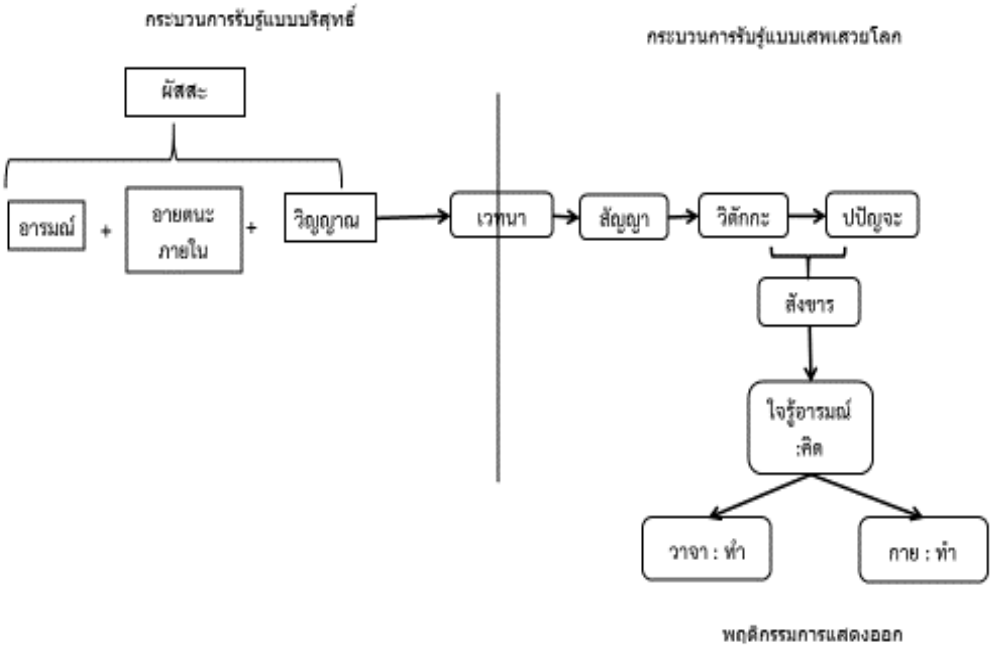
[๑๖๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๑๒๑.

[๑๗๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๑๓-๑๔.

[๑๗๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** หน้า ๑๘-๒๒, ๓๒-๓๙.

[๑๗๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘-๑๙.

โสตทวาร จมูก ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการได้กลิ่นหรือดม ผ่านช่องทางที่เรียกว่า ฆานทวาร ลิ้น ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการรู้รสหรือลิ้มหรือชิม ผ่านช่องทางที่เรียกว่า ชิวหาทวาร กายสัมผัส ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการแตะต้องลูบคลำ สัมผัส ผ่านช่องทางที่เรียกว่า กายทวาร ใจหรือนาม ทำหน้าที่รับรู้และเสพอารมณ์ทุกประเภทจากทวารทั้ง ๕ ผ่านช่องทางที่เรียกว่า มโนทวาร



รูปภาพที่ ๒.๓ แสดงกระบวนการรับรู้และการแสดงออกของมนุษย์
ที่มา: พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. หน้า ๑๐๑๘.สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๘-๒๒ และ ๓๒-๓๙.

กายและใจ ทำ หน้าที่ ๒ อย่าง คือ หน้าที่รู้ คือรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เช่น ตาดู รู้ว่าเป็นอะไร ว่าเป็นปากกา เป็นนาฬิกา เป็นดอกไม้ ใบไม้สีเขียว สีเหลือง รูปร่างยาวสั้นใหญ่เล็ก หูได้ยินเสียงว่า ดัง เบา เป็นถ้อยคำ สื่อสารว่าอย่างไร เป็นต้น เรียกง่ายๆ ว่า ด้านเรียนรู้ หรือศึกษา และหน้าที่รู้สึก หรือรับความรู้สึก พร้อมกับรับรู้ข้อมูล เราก็มีความรู้สึกด้วย บางทีตัวเด่นกลับเป็นความรู้สึก เช่น เห็นแล้วรู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถูกตาไม่ถูกตา สวยหรือน่าเกลียด ถูกหูไม่ถูกหู เสียงนุ่มนวลไพเราะหรือดังแสบแก้วหูรำคาญ เป็นต้น เรียกง่ายๆ ว่า ด้านเสพ

ความสัมพันธ์ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ[๑๗๓] ใจหรือนาม คือ การคิดของเราต่อสิ่งแวดล้อม ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสิ่งทั้งหลายว่าจะเอาอย่างไร แล้วก็ตั้งเจตนาก่อนจะออกไปสู่การพูดการกระทำ ผ่านช่องทางที่เรียกว่า มโนทวาร กายหรือรูป ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ การพูด ใช้ถ้อยคำ เจรจาปราศรัยกับคนอื่น ผ่านช่องทางที่เรียกว่า วจีทวาร และการกระทำ โดยการเคลื่อนไหว ใช้ร่างกายทำพฤติกรรมผ่านช่องทางที่เรียกว่า กายทวาร

ภาวะดุลยภาพของกายและใจ กายและใจสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพ ชีวิตมนุษย์เราประกอบไปด้วยขันธ์ ๕ ซึ่งย่อลงเหลือรูปและนามหรือกายและใจ เมื่อส่วนประกอบเหล่านี้ทำงาน

---

[๑๗๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** หน้า ๒๐-๒๑.

ได้ในสัดส่วนที่พอดีชีวิตของเราก็ดำเนินไปได้ด้วยดี [๑๗๔] เราจะต้องรักษาดุลยภาพให้ได้ทั้งทางกายและ ใจ[๑๗๕] ถ้าปรับให้เกิดความพอเหมาะพอดี มีสมดุลขึ้น ได้สัดส่วนแล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองคาพยพอันสมูรณ์ ก็เป็นอยู่ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี ซึ่งเป็นหลักที่สำคัญมาก นั่นคือ “ดุลยภาพ”[๑๗๖] เมื่อกายและใจสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพจะเกิดความสุข ในทางพระพุทธศาสนาชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นจะต้องประกอบพร้อมไปด้วยความสุขทั้ง ๒ ประการ[๑๗๗] คือ

- กายิกสุข ความสุขทางกาย หมายถึง ความสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งที่อ่อนนุ่มที่เรียกว่า ได้รับกามคุณ ๕

- เจตสิกสุข ความสุขทางใจ หมายถึง ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจความเสวยสุขที่เป็นความสำราญด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปใน มโนทวาร ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง

สุขภาวะทั้ง ๒ อย่างนี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด[๑๗๘] เพราะบุคคลแม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตใจเป็นสุขไม่ขุ่นมัวแล้ว ย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ และยังสามารถหาวิธีหรือแนวทางเพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์เหล่านั้นได้อีกด้วย

เราจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีของพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสต่างๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้วแต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ได้แก่ อาการเจ็บป่วยต่างๆ หรือกระทั่งความหิว เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้นก็มิได้เดือดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะเวทนาทางกายเหล่านั้นได้ เพราะใจท่านเป็นสุขสงบเย็นนั่นเอง หรือจะกล่าวให้ง่ายๆ ในระดับคนทั่วไปนั้นแม้ร่างกายจะเจ็บป่วยมากแค่ไหน หากเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบเย็น ไม่มีความวิตกกังวลแล้วอาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้ หรือไม่ก็สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้ เรียกว่า“อยู่เหนือทุกข์” โดยแท้[๑๗๙]

ดังนั้นดุลยภาพจึงมาสัมพันธ์กับสุขภาพ หมายความว่าถ้าไม่มีดุลยภาพ สุขภาพก็ไม่มี สุขภาพเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับดุลยภาพของชีวิต และดุลยภาพคือสาระขององค์รวม[๑๘๐] ถ้าสัดส่วนของกายและใจ ไม่พอดีขาดดุลยภาพเมื่อใดก็เกิดความทุกข์เมื่อนั้น [๑๘๑] “ความทุกข์” หมายถึง

---

[๑๗๔] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี,** (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๔๔.

[๑๗๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

[๑๗๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์,** หน้า ๒๕๐.

[๑๗๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๓/๒๗๑-๒๗๒.

[๑๗๘] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

[๑๗๙] พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ),“การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (**บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

[๑๘๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์,** หน้า ๒๕๐.

[๑๘๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดวิทยาศาสตร์และ**

ความรู้สึกนึกคิดที่มีความขัดแย้ง บีบคั้นบกพร่องไม่สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความหมายของคำว่า “ทุกข์” นี้ว่า “ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ พยาธิเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ ความประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การไม่ได้อารมณ์ที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”[๑๘๒]

ภาวะขาดดุลยภาพของกายและใจ เมื่อกายและใจขาดดุลยภาพก็ส่งผลให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ เกิดเป็นความทุกข์ ซึ่งเป็นสภาพที่ทนได้ยาก[๑๘๓] ประกอบด้วย

- กายิกทุกข์ ซึ่งหมายถึง ทุกข์ทางกาย
- เจตสิกทุกข์ ซึ่งหมายถึง ทุกข์ทางใจ, โทมนัส

“ทุกข์” นั้นอยู่ที่ชีวิต ซึ่งประกอบด้วยกายกับใจ คำว่า“ทุกข์” นี้เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า “โรค” ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิตเพราะฉะนั้น เมื่อใช้คำว่าโรคแทนคำว่าทุกข์ ก็ถือว่า ทุกข์นั้นเป็นโรค เป็นสิ่งบีบคั้นขัดข้อง เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข กระบวนการของการเกิดทุกข์เป็นระบบแห่งความสัมพันธ์ที่ขาดดุลยภาพระหว่างกายกับใจ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องอาศัยกัน จึงต้องสืบสาวหาเหตุ โดยลงไปสู่กระบวนการ ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น มองปัญหาของมนุษย์ มองทุกข์ มองโรคภัยไข้เจ็บ พร้อมทั้งการรักษาบำบัด เป็นระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่สืบทอดต่อเนื่อง[๑๘๔]ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดออกไป จะได้โปร่งได้โล่ง แล้วก็สบาย[๑๘๕]

ทุกข์ทางใจเกิดจากตัวแปรคือ “อกุศลมูล” ซึ่งหมายถึง ความโลภ ความโกรธ และความหลง และทุกข์อันเกิดจากผัสสะในขณะที่อายตนะภายในกระทบอายตนะภายนอกแล้วนำสิ่งต่างๆ ที่กระทบนั้นมาปรุงแต่สุขทุกข์ และดีชั่ว จึงทำให้เกิดการความรู้สึกชอบ โกรธ และเกลียดต่อไปอย่างไม่มีที่สุดสิ้น ทางออกที่จำเป็นต้องทำเพื่อให้สุขภาพจิตได้รับการดูแลรักษา และบำบัด คือ “การรู้เท่าทันกิเลสที่เข้ามากระทบ”พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล ดังนี้ โรคโลภะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ ไม่ตระหนี่[๑๘๖] โรคโทสะ ทรงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย[๑๘๗] โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา[๑๘๘]

ในพุทธศาสนาปัญหาของทุกข์คือปัญหาทางใจ เป็นความยึดมั่นถือมั่น ในขันธ์ ๕ ความทุกข์มากหรือน้อยขึ้นกับความรุนแรงของความยึดมั่นนั้น ระดับความรุนแรงของทุกข์มี ๓

เทคโนโลยี, หน้า ๔๔.

[๑๘๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๓.

[๑๘๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๖๓.

[๑๘๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.

[๑๘๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **การแพทย์แนวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มปท., ๒๕๕๗),หน้า ๓๖.

[๑๘๖] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๗๒-๗๘.

[๑๘๗] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕-๒๗๙, องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕-๒๖๙.

[๑๘๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๗๒-๗๘.

ระดับ[๑๘๙] คือระดับที่ ๑ เป็นปัญหาความขัดแย้งทางใจที่รุนแรง จนขาดการควบคุมใจและพฤติกรรม ระดับที่ ๒ เป็นปัญหาความขัดแย้งขั้นสามัญ ได้แก่ความรู้สึกนึกคิด ที่ขัดแย้งอย่างที่ปรากฏ ทั่วๆ ไปในชีวิตของคนส่วนใหญ่เช่น ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ความเกลียด ความฟุ้งซ่าน ความเหงา ความเศร้า ความรันทดเสียใจ ฯลฯ ซึ่งจะมีความรุนแรงแตกต่างกัน แต่ยังอยู่ในภาวะที่มีการควบคุมใจและพฤติกรรมได้ไม่ถึงกับขาดความรู้สึกตัวอย่างสิ้นเชิงเหมือนระดับแรก ระดับที่ ๓ เป็นปัญหาความขัดแย้งขั้นละเอียด ปัญหาในระดับนี้เป็นปัญหาที่คนทั่วไปไม่เห็นว่าเป็นปัญหาทางใจ เช่น ปัญหาการหลงผิดในเรื่องธรรมชาติของชีวิต ความยึดมั่นฝังติดในอัตตา ความมีตัวตน ความคิดงมงาย หรือกล่าวโดยรวมภาวะจิตที่ยังไม่ถึงภาวะของความสุขสมบูรณ์เต็มเปี่ยม ปราศจากทุกข์แม้ในระดับละเอียดสักเพียงใดอย่างสิ้นเชิง การแก้ปัญหาในพุทธศาสนาเป็นการแก้ปัญหาด้วยการยกภาวะจิตให้อยู่เหนือปัญหาทั้ง ๓ ระดับ ให้เข้าไปสู่ภาวะไร้ปัญหาอย่างสิ้นเชิง

เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ต้องอยู่บนฐานของการพึ่งตนเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก [๑๙๐] “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลยภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่ เธอทั้งหลายผู้มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งควรพิจารณาถึงกำเนิดว่า ‘โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ) เกิดขึ้น”[๑๙๑] จะนำไปสู่ความสุข

ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต[๑๙๒] การดำเนินชีวิตนั้นต้องอาศัยปัจจัยจากธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด การดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญาจะทำให้มนุษย์เบียดเบียนธรรมชาติน้อยที่สุดและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังนั้นคนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน และได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ากับการที่ได้เกิดมาแล้วชาตินึ่ง เรียกได้ว่าเป็นอยู่อย่างผู้มีชัยประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ด้วย ๑.การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว ๒.มีเงินมีงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ ๓. มีสถานภาพดี ทรงยศ เกียรติไมตรี เป็นที่ยอมรับในสังคมและ ๔. มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่นับถือ ทั้งหมดนี้ พึงให้เกิดมีโดยธรรม และใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขโดยชอบ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น[๑๙๓]

---

[๑๘๙] สุภาพรรณ ณ บางช้างและคณะ, **จิตวิทยาตามแนวพุทธ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา, ๒๕๒๖), หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

[๑๙๐] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒.

[๑๙๑] สำ.ข. (ไทย) ๑๗/๔๓/๕๙.

[๑๙๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,** หน้า ๔๒.

[๑๙๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **คู่มือมนุษย์และธรรมนูญชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑.

๓) มีความรู้และสามารถให้การปรึกษา การให้การปรึกษาเป็นกระบวน การเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้พ้นทุกข์ด้วยการพัฒนาให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวันและมีความสุขได้ ประกอบด้วย ขั้นตอนการให้การปรึกษา ทักษะการให้การปรึกษา เทคนิคการให้การปรึกษา

ขั้นตอนการให้การปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษานำมาใช้เพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาพ้นทุกข์ได้นั้น ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

- การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ เป็นการสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจและสมัครใจในการรับการปรึกษา ตกลงบริการเป็นการทำความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ในการปรึกษาครั้งแรกผู้ให้การปรึกษาจะต้องอธิบายกระบวนการ วัตถุประสงค์ วิธีการให้การปรึกษา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา ด้วยคำอธิบายสั้นๆ ให้เข้าใจง่าย และเน้นการรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา

- การสำรวจปัญหา เป็นการค้นหารายละเอียด ความเป็นมาสาเหตุของปัญหาให้มีความชัดเจนมากที่สุดก่อนที่จะนำปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหา พร้อมกับพิจารณาถึงความต้องการของผู้รับการปรึกษาด้วย

- ทำความเข้าใจปัญหา เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจปัญหา โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องปฏิตนเหมือนเป็นเป็นผู้ร่วมเดินทางของผู้ร่วมการปรึกษาในช่วงระยะหนึ่ง เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพิจารณาตนเองมองประสบการณ์ที่ผ่านมาและความรู้สึกต่างๆ ทำให้เข้าใจถึงสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษา ได้ใช้ความพยายามในการพิจารรณาชีวิตและปัญหาที่เกิดขึ้น

- การวางแผนแก้ไขปัญหา เป็นการลำดับความสำคัญ ความจำเป็นรีบด่วนของปัญหา ค้นหาความยากง่ายและความเป็นไปได้ในการแก้ไขสาเหตุของปัญหา เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาในการวางแผนแก้ไขปัญหาและสามารถนำไปปฏิบัติได้

- การยุติบริการ เป็นการสิ้นสุดของบริการ ซึ่งอาจเป็นการสิ้นสุดการพูดคุยแต่ละครั้งหรือเป็นการยุติการให้บริการแก่ผุ้รับการปรึกษารายนั้น[๑๙๔]

ทักษะการให้การปรึกษา

- การฟังอย่างใส่ใจ เป็นการรับฟังความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ในปัญหาของผู้รับการปรึกษา[๑๙๕] คือตั้งใจฟังต่อเนื่อหา สาระและอารมณ์ ซึ่งต้องใช้การสังเกต การจดจำคำพูด มีความไวต่อการรับรู้ในน้ำเสียง สำเนียง ภาษากายของผู้พูด ตลอดจนบริบทของการสื่อสารทั้งหมดด้วย[๑๙๖]

- การทวนความ เป็นการพูดซ้ำสิ่งที่รับการปรึกษาพูดออกมาด้วยประโยคบอกเล่าด้วยสำนวนของผู้รับการปรึกษาหรือผู้ให้การปรึกษาก็ได้

---

[๑๙๔] ฝ่ายเผยแพร่อบรมและให้คำแนะนำ กองควบคุมโรคเอดส์, **คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๑) หน้า ๔๐.

[๑๙๕] ฝ่ายเผยแพร่อบรมและให้คำแนะนำ กองควบคุมโรคเอดส์, **คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**, หน้า ๔๑.

[๑๙๖] ดร.ริชาร์ด เนลสัน โจนส์, **คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น,** แปลโดย รศ.ดร.นวลศิริ เปาโรหิตและดร.เมธินินท์ ภิญญูชน, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ บี มีเดีย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑.

- การสะท้อนความรู้สึก เป็นการสะท้อนความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมาพร้อมกับการเล่าเรื่องต่างๆ โดยไม่มีการตีความ อาจเพิ่มเติมด้วยเหตุผลที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างนั้น เป็นเทคนิคที่สำคัญที่แสดงว่าผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษานอกจากนั้นยังทำให้ให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับความรู้สึกของตน สามารถแสดงออกมาทางคำพูดโดยปราศจากความวิตกกังวล[๑๙๗]สิ่งสำคัญที่ช่วยสะท้อนความรู้สึกที่ดีนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องหัดสังเกตภาษากาย ท่าทาง หน้าตา การแสดงออกถึงความรู้สึกบนใบหน้า น้ำเสียงที่แสดงความรู้สึกและวลี[๑๙๘]

- การสรุป เป็นการนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันในรายละเอียดมาย่นย่อให้รายละเอียดมาย่นย่อให้เหลือเนื้อหาสั้นๆ การสรุปจะเป็นการสะท้อนและการทำความกระจ่างถึงสิ่งที่ได้พูดไปแล้วตั้งแต่ช่วงต้นถึงช่วงปลายของการสัมภาษณ์ หรืออาจทำเป็นระยะๆไป[๑๙๙]การสรุปที่ดี ควรประกอบด้วยประเด็นเนื้อหาและมีความรู้สึกร่วมด้วย

- การถาม เป็นการเปิดประเด็นที่จะพูดกัน เพื่อหาข้อมูลจากผู้รับการปรึกษาหรือใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง[๒๐๐]ตลอดจนตรวจสอบการรับรู้ในเนื้อหาที่สนทนากันระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาให้ตรงกัน พร้อมทั้งเป็นการค้นหาข้อมูลรายละเอียดด้วยคำถาม การใช้คำถามควรใช้ลักษณะปลายเปิดมากกว่าปลายปิดที่เป็นการจำกัดคำตอบ การใช้คำถามเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวัง เพราะการตั้งคำถามจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาขาดการรับฟังที่มีคุณภาพได้และบางคำถามอาจทำให้สัมพันธภาพสิ้นสุดลงได้ [๒๐๑]ในการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและสัมพันธภาพที่ดีผู้รับการปรึกษาจะเล่าเรื่องของเขาเองโดยที่ไม่ต้องตั้งคำถามบ่อย

- การเงียบ เป็นการสนทนาโดยที่ผู้ให้การปรึกษาไม่มีการเอ่ยวาจาใดๆ ในระหว่างนั้นอย่างมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาใช้ความคิด แสดงความรู้สึกอย่างเต็มที่ โดยที่ผู้ให้การปรึกษาอาจสื่อสารโดยใช้ท่าทางต่างๆได้และยังเป็นการแสดงถึงการยอมรับผู้รับการปรึกษา[๒๐๒]

เทคนิคการให้การปรึกษา

- การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล **(Individual Counselling)**

การให้คำปรึกษาประเภทนี้เป็นแบบที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ การให้คำปรึกษาจะเป็นการพบกัน ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา ๑ คน กับผู้ขอคำปรึกษา

---

[๑๙๗] อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, **การให้การปรึกษาทางสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนาเพรส, ๒๕๔๙), หน้า ๘๐.

[๑๙๘] ดร.ริชาร์ด เนลสัน โจนส์, **คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น,** แปลโดย รศ.ดร.นวลศิริ เปาโรหิตและดร.เมธินินท์ ภิญญูชน, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

[๑๙๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔.

[๒๐๐] อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, **การให้การปรึกษาทางสุขภาพ**, หน้า ๗๘.

[๒๐๑] ดร.ริชาร์ด เนลสัน โจนส์, **คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น,** แปลโดย รศ.ดร.นวลศิริ เปาโรหิตและดร.เมธินินท์ ภิญญูชน, หน้า ๑๒๓.

[๒๐๒] อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, **การให้การปรึกษาทางสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนาเพรส, ๒๕๔๙), หน้า ๗๙.

๑ คน โดยร่วมมือกัน การให้คำปรึกษาแบบนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง หรือเพื่อพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น เป็นกระบวนการช่วยเหลือโดย ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับบริการ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการ ได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางแผนและดูแลตนเองในอนาคตได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ซึ่งมิใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่นๆ ได้ด้วยตนเอง

- การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม **(Group Counselling)**

Trotzer[๒๐๓] กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีคุณลักษณะของความไว้วางใจ (Trust) การยอมรับ (Acceptance) การให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) ความอบอุ่น (Warmth) การติดต่อสื่อสาร (Communication) และความเข้าใจ เพื่อให้ความช่วยเหลือแต่ละบุคคลให้สามารถเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถค้นพบ เข้าใจและส่งเสริมแนวทางในการแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจ

เฮนเซนและคณะ [๒๐๔]ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา ๑ คน และสมาชิกกลุ่มจำนวนหลายคน มาเกี่ยวข้องกันเพื่อร่วมกันสำรวจตนเองและปัญหาต่างๆ อันจะนำไปสู่ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง

วัชรี ทรัพย์มี [๒๐๕] ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยสรุปไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา รวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน

ดังนั้นกระบวนการกลุ่ม จึงเป็นวิทยาการที่ว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกระบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งครอบคลุมถึงองค์ประกอบที่สำคัญต่างๆ เกี่ยวกับการตัดสินใจ แก้ปัญหา การขจัดข้อขัดแย้ง และการพัฒนาตนเอง ทั้งในด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม กระบวนการกลุ่มจัดเป็นที่รวมแห่งประสบการณ์ของบุคคล การที่บุคคลได้พบปะสัมพันธ์กัน ทำให้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ต่อกัน นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มยังเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การวิเคราะห์และปฏิบัติจริง ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเอง ยอมรับข้อบกพร่อง

---

[๒๐๓] Trotzer อ้างใน จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, **การให้การศึกษาแบบกลุ่ม**, (กรุงเทพมหานคร: คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๙), หน้า ๕๓๙.

[๒๐๔] เรื่องเดียวกัน,หน้า ๕๔๐.

[๒๐๕] วัชรี ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: โครงการส่งเสริมการแต่งตำรา ทบวงมหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๒๗๑.

ของตนเอง พร้อมที่จะแก้ไข และรู้จักผู้อื่นมากขึ้น ตลอดทั้งยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ในการดำรงชีวิตแบบประชาธิปไตย รู้จักรับผิดชอบในบทบาทของตนเอง มีเหตุผลเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และรู้จักการทำงานกับผู้อื่น

จุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่ม ปัจจุบันมีผู้สนใจนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการบำบัดผู้ป่วยฝ่ายกายมากขึ้น โดยนำวิธีการรักษาผู้ป่วยโรคจิตเป็นกลุ่ม มาดัดแปลงให้เหมาะสมสำหรับใช้กับผู้ป่วยทางกายหรือผู้รับบริการสุขภาพทั่วไปโดยมีจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญของการดำเนินกลุ่ม ดังนี้

- เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้น เกี่ยวกับพฤติกรรมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ โดยการได้รับข้อมูลย้อนกลับ

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับกำลังใจ และการสนับสนุนซึ่งกันและกันในกลุ่มจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม

- เพื่อลดความวิตกกังวล ความโดดเดี่ยวอ้างว้าง การแยกตัวออกจากสังคม เนื่องจากปัญหาความเจ็บป่วยและความรู้สึกว่าไม่มีอำนาจและหมดหวังในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการยอมรับในปัญหา วิกฤติการณ์ของชีวิต ความเจ็บป่วย

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขประสบการณ์ทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนบุคลิกภาพได้ถูกต้อง

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขบางอย่างที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง และการกำจัดความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีต่อตนเอง

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับตัวปรับใจที่เหมาะสม และมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากระบวนการกลุ่มมุ่งให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในตนเอง บรรเทาความรู้สึกอึดอัด ความคับข้องใจและความวิตกกังวล พร้อมทั้งมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบุคลิกภาพในทางที่เหมาะสม นับว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง แต่การใช้กระบวนการกลุ่มทางการพยาบาลควรมีกรอบแนวคิดที่ชัดเจน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ ตลอดทั้งผู้นำมาใช้ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม โครงสร้างของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิกกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่ม และการประเมินผลกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังจะกล่าวต่อไป

โครงสร้างของกลุ่ม[๒๐๖] ในการจัดตั้งกลุ่มต้องมีการเตรียมความพร้อมทางด้านโครงสร้างของกลุ่ม สิ่งที่ควรพิจารณาในด้านโครงสร้างของกลุ่ม มีดังนี้

- ลักษณะของกลุ่ม โดยทั่วไปมี ๒ แบบ คือ กลุ่มเปิด เป็นกลุ่มที่มีสมาชิกบางคนออกไป และรับสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่เป็นระยะจนกระทั่งปิดกลุ่ม กลุ่มปิด เป็นกลุ่มที่ประกอบไปด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งปิดกลุ่ม สำหรับกลุ่มที่ศึกษาครั้งนี้ เป็นกลุ่มแบบปิด เพราะกลุ่มจะมีการพัฒนาและก้าวสู่ช่วงเวลาที่มีปัญหา จำเป็นต้องอาศัยเวลาและความรู้สึกผูกพันกันของสมาชิกกลุ่ม

---

[๒๐๖] I.D. Yalom, **The theory and practice of Group Psychotherapy**, (๓ rd ed.), (New York: Books,๒๓), ๑๙๘๕.

- จำนวนสมาชิกกลุ่ม ที่เหมาะสมในการทำกลุ่ม คือ ๖-๑๐ คน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม ถ้าน้อยเกินไปความสัมพันธ์ในกลุ่มอาจจะเพ่งไปที่คนใดคนหนึ่งและภาวะวิตกกังวลของสมาชิกจะสูง ความคิดเห็นหรือแก้ปัญหาในกลุ่มจะน้อย แต่ถ้ามากเกินไป สมาชิกบางคนอาจไม่มีโอกาสได้พูด แสดงความคิดเห็น ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดจำนวนสมาชิกไม่ต่ำกว่า ๖ คน และไม่เกิน ๑๐ คน

- ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม โดยทั่วไปแล้วระยะเวลาของการดำเนินกลุ่มแต่ละครั้งควรจะใช้เวลา ๖๐-๙๐ นาที ในการทำกลุ่มนั้นไม่ควรใช้เวลาเกิน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที เพราะผู้นำกลุ่มจะมีความอ่อนล้า อาจเป็นสาเหตุให้กลุ่มไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ส่วนความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ป่วย ถ้าเป็นผู้ป่วยนอกอาจจัดสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ผู้ป่วยที่อยู่โรงพยาบาลควรจัดสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง สำหรับจำนวนครั้งที่จะใช้ในการเข้ากลุ่มทั้งหมดขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม

- สถานที่ดำเนินกลุ่ม การจัดสถานที่เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการทำกลุ่ม ห้องในการทำกลุ่มไม่ควรเป็นห้องที่กว้างหรือแคบเกินไป บรรยากาศในห้องควรเย็นสบาย ไม่ร้อนอบอ้าว การจัดที่นั่งควรจัดเป็นวงกลม ไม่ควรมีโต๊ะอยู่ระหว่างกลาง เพราะเป็นสิ่งกีดขวาง ทำให้มองไม่เห็นพฤติกรรมของสมาชิกทุกคน เช่น สมาชิกกลุ่มแสดงพฤติกรรมวิตกกังวลโดยการเขย่าขา นั่งโยกตัว เกร็งหรือพฤติกรรมอื่นๆที่ผู้นำอาจแปลความหมายในขณะที่อยู่ในกลุ่มได้

- ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม โดยทั่วไปการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นกับวัตถุประสงค์หลักของกลุ่มเป็นสำคัญ ซึ่งการคัดเลือกสมาชิกในกลุ่มนั้นจะพิจารณาดังนี้ คือกลุ่มสมาชิกที่มีลักษณะเหมือนกัน เป็นสมาชิกกลุ่มมีลักษณะเหมือนกัน ป่วยด้วยโรคเดียวกัน มีพยาธิสภาพคล้ายๆกัน การจัดกลุ่มผู้ป่วยลักษณะนี้สมาชิกกลุ่มจะมีปัญหาหรือหัวเรื่องในการเข้ากลุ่มเรื่องเดียวกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน ให้ความคิดเห็นและให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เท่าๆกัน ไม่มีการเกิดกลุ่มย่อย หรือแบ่งแยกกันในกลุ่มจะช่วยทำให้สมาชิกเข้ากันได้ และกลุ่มผู้ป่วยที่มีลักษณะแตกต่างกัน เป็นสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันด้านบุคลิกภาพ อายุ โรค เพศ การศึกษา และอาชีพ ทำให้ได้ประโยชน์ในด้านของการเพิ่ม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในแง่มุมต่างๆได้หลายมุมจากการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การจัดกลุ่มครั้งนี้จะมุ่งเน้นกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกัน ในด้านการเจ็บป่วยด้วยโรคเดียวกัน เพราะเชื่อว่ากลุ่มจะสามารถสร้างความผูกพันทางจิตใจต่อกันได้เร็วขึ้นเนื่องจากมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน และจะมีการสนับสนุนค้ำจุนจากสมาชิกซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นกำลังใจในการปรับแก้ปัญหาได้

- บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ประกอบด้วย การให้ความสะดวกเอื้ออำนวยก่อประโยชน์ให้แก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย มีความเป็นเจ้าของกลุ่ม และมีสัมพันธภาพเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักในความสามารถของแต่ละบุคคล และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาตนเอง เสริมสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและมีชีวิตแก่กลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความเป็นประชาธิปไตย สมาชิกทุกคนมีอิสระในการพูด การเสนอความคิดเห็น และการแสดงออกในกลุ่มได้อย่างเสรีพร้อมทั้งพยายามลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลภายในกลุ่มนำไปสู่ความงอกงามตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้นำกลุ่มต้องควบคุมให้ดำเนินไปตามเป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้ มีการเฝ้าตามคอยติดตาม สังเกตพฤติกรรมความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกว่ามีการพัฒนางอก

งามเป็นระยะๆอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกได้ประโยชน์จากกลุ่มตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สร้างความงอกงามให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ผู้นำกลุ่มต้องคอยกระตุ้นและสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีอย่างไร ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งพร้อมทั้งคอยส่งเสริมสนับสนุนประคับประคองและแก้ไขพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มให้ดีขึ้น เพื่อให้กลุ่มได้มีการเคลื่อนไหวพัฒนาการไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

- วิธีการดำเนินกลุ่มระยะเริ่มแรก (Beginning Phase) เป็นระยะสร้างสัมพันธภาพ เป็นระยะที่สมาชิกมีความวิตกกังวัลสูง ไม่แน่ใจและเปิดเผยความรู้สึกและปัญหาที่ลึกซึ้งก่อนจะเกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระยะกลาง(Middle Phase) เป็นระยะแก้ปัญหาเป็นระยะที่กลุ่มเริ่มมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกมากขึ้น มีการพูดถึงเรื่องและเนื้อหาต่อเนื่องเป็นเรื่องเดียวกัน ระยะสิ้นสุด(Terminate Phase) เป็นระยะที่สมาชิกต้องจากกัน สมาชิกในกลุ่มอาจแสดงพฤติกรรมที่ต้องจากกัน อาจจะดีใจ เสียใจ และโกรธต่อกลุ่ม หรือความรู้สึกทั้งดีใจและเสียใจ การพัฒนาการของกลุ่มที่กล่าวมาแล้ว ผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปตามพัฒนาการได้

- การประเมินผลกลุ่ม ในการประเมินผลกลุ่ม สามารถแบ่งการประเมินเป็น ๒ ประเภท คือ ๑.การประเมินกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่ม (Process evaluation) เป็นการประเมินประสิทธิภาพของกลุ่มในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นและดำเนินไปภายในกลุ่ม ซึ่งผู้นำและสมาชิกต้องร่วมกันรับผิดชอบมี ปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยมีเป้าหมาย เพื่อเพิ่มความเข้าใจในความเคลื่อนไหวการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มและหาข้อมูลช่วยในการปรับปรุงประสิทธิภาพการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ๒.การประเมินผลลัพธ์ของกลุ่ม (Outcome Evaluation)

ในการประเมินกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มจะกระทำภายหลังเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง โดยสังเกตได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและผู้นำ การมีทักษะและความสามารถในการดำเนินกลุ่มของผู้นำ ความร่วมมือและการแก้ปัญหาของสมาชิก ความเข้าใจและกิจกรรมการกระทำร่วมกันของสมาชิก การตัดสินใจและกระบวนการแก้ปัญหาที่ลงมติ รวมทั้งกฎระเบียบและบรรทัดฐานในการเข้ากลุ่มที่มีกระแสความเคลื่อนไหวที่ดี และมีประสิทธิภาพ ควรมีลักษณะสำคัญ คือ บรรยากาศของความปลอดภัยในการให้ข้อมูล สนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิก มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เชื่อถือไว้วางใจ มีความผูกพันทางจิตใจต่อกัน และมีการทำงานร่วมกัน มีการสนับสนุน กำลังใจแก่กัน เอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ทักษะในการแก้ไขปัญหา เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายสิ่งที่เก็บกดทางอารมณ์ให้กลุ่มได้รับรู้อย่างกระจ่างชัด ให้ข้อคิดเห็นและการตัดสินใจตามสภาวะการณ์ที่เป็นจริง กลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง กลุ่มที่มีการยอมรับในมติและข้อสรุปของกลุ่ม กลุ่มที่มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีการเปิดเผยตนเอง

การประเมินผลลัพธ์ของกลุ่ม (Outcome Evaluation) เป็นการประเมินประสิทธิภาพของกลุ่มถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวของสมาชิกที่เป็นผลเนื่องมาจากการเข้ากลุ่มได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยการศึกษาครั้งนี้ได้ประเมินคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคม การประเมินผลลัพธ์นี้จะประเมินผลภายหลังสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม

กระบวนการการกลุ่ม สามารถทำให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพ การไว้วางใจ เกิดการเรียนรู้การเข้าร่วมในสังคม ไม่แยกตัว ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างลดลง มีแลกเปลี่ยน

ความรู้และทักษะในการปรับแปลี่ยนพฤติกรรมการปรับตัว เกิดการเรียนแบบพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา เพิ่มความสามารถในการเผชิญกับความเจ็บป่วยและปัญหา มีความสามารถในการดูแลตนเองและติดต่อกับสังคมได้มากขึ้น

๒.๓.๒.๒ กรุณา

กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์[๒๐๗] เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ควรมีในผู้ให้การปรึกษา ลักษณะของผู้ที่มีความกรุณานั้นมีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งหมายถึง เพื่อนที่ดี, มิตรผู้มีพระคุณ[๒๐๘] ผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ผู้หวังดีหวังความเจริญแก่ผู้อื่น ปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นต้น ความเป็น กัลยาณมิตรในกรณีนี้จะมีปรากฏในโลกนี้ทุกแห่งหน ที่กล่าวอย่างนี้คงไม่กล่าวเกินความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะผู้หวังดี ผู้ปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมโลกมีจำนวนไม่น้อย ที่คอยเป็นกำลังใจต่อสู่เพื่อคนอื่นโดยเฉพาะผู้ยากไร้ เช่น แม่ชีเทเรซ่า แม่พระของคนยากที่อินเดีย ครูประทีป อึ้งทรงธรรม ฮาตะ แม่พระของคนสลัมคลองเตยที่กรุงเทพมหานคร เป็นต้น ท่านเหล่านี้ก็จัดเป็นกัลยาณมิตรได้เหมือนกันในพุทธศาสนา บุคคลผู้ได้ชื่อว่าเป็นมิตรที่ดีเพราะประกอบด้วยคุณธรรมที่เป็นคุณสมบัติที่ดี ๗ ประการที่เรียกว่า กัลยาณธรรม ๗ ประการ คือ

๑) ปิโย น่ารัก ด้วยมีเมตตา เป็นที่สบายจิตสนิทใจ ชวนให้อยากเข้าไปหา

๒) ครุ น่าเคารพ ด้วยความประพฤติหนักแน่น เป็นที่พึงอาศัยได้ ให้รู้สึกอบอุ่นใจ

๓) ภาวนีโย น่าเจริญใจ ด้วยความเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตน ควรเอาอย่าง ให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ

๔) วัตตา รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงแนะนำ เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕) วจนักขโม อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม ตลอดจนคำเสนอแนะวิพากย์วิจารณ์

๖) คัมภีรัญจะ กถัง กัตตา แถลงเรื่องล้ำลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจและสอนให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๗) โน จัฏฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร๑) ปิโย เป็นที่รัก ชวนให้เข้าไปใกล้สนทนาปรึกษาขอคำแนะนำ[๒๐๙]

คุณสมบัติของผู้เป็นกัลยาณมิตรตามที่กล่าวไว้ข้างต้น บุคคลผู้มีคุณสมบัติเช่นนี้อย่างสมบูรณ์ค่อนข้างหาได้ยาก ยกเว้นพระพุทธเจ้าและพระอริยบุคคลทั้งหลาย ส่วนกัลยาณมิตรที่มีในโลกนี้ไม่สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง ๗ ประการตามหลักกัลยาณธรรม แม้กระนั้นก็ตามก็อาจจะอนุโลมให้เรียกว่ากัลยาณมิตรได้ในความหมายที่ว่า มีความหวังดี ความปรารถนาดี มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อบุคคลอื่น โดยเฉพาะที่ปรากฏชัดและใกล้ชิดกับสังคมมากที่สุดคือบิดามารดาเป็นกัลยาณมิตรของบุตรธิดา ครูเป็นกัลยาณมิตรของศิษย์พระศาสดาเป็นกัลยาณมิตรของสรรพสัตว์ และเพื่อนเป็น

---

[๒๐๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๑๒๔

[๒๐๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๑.

[๒๐๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๗๖-๒๗๗.

กัลยาณมิตรของเพื่อน เป็นต้น ในที่นี้ขอยกตัวอย่างเพียงบิดามารดาผู้เป็นกัลยาณมิตรของบุตร และพระศาสดาเป็นกัลยาณมิตรของสรรพสัตว์โดยเน้นเฉพาะตามทัศนะของพุทธศาสนาเท่านั้น

๒.๓.๓ กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

๒.๓.๓.๑ หลักอริยสัจ ๔ ตามแนวคิดปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ จากพุทธพจน์ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ญาณทัสสนะ ตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบ ๑๒ อาการ ยังไม่หมดจดดีตราบใด เราก็ยังไม่ยืนยันว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก กับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลกในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ตราบนั้น”[๒๑๐] “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด ความรู้เห็นตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบ ๑๒ อาการอย่างนี้ หมดจดดีแล้ว เมื่อนั้น เราจึงยืนยันได้ว่า เป็นผู้ตรัสรู้ สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก[๒๑๑]”

พระพุทธองค์ทรงได้ญาณทัศนะ คือความรู้เห็นในอริยสัจ ๔ คือธรรมที่ได้ตรัสรู้ทั้งหมด ที่เป็นกระบวนการขั้นตอน โดยคำนึงถึงความสามารถที่จะเข้าใจและการนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อมุ่งสอนให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ผล[๒๑๒] ที่เรียกว่ารอบ ๓ อาการ ๑๒ คือความรู้ ความเห็นของพระองค์ได้เป็นในอริยสัจ ๔ วน ๓ รอบ รอบที่๑ คือสัจจญาณ หยั่งรู้ในความจริงอันประเสริฐ รอบที่๒ คือกิจจญาณ คือ ความหยั่งรู้กิจอันจะต้องทำในอริยสัจ ๔ รอบที่ ๓ กตญาณ คือหยั่งรู้การอันทำแล้ว คือ ความหยั่งรู้ว่ากิจอันจะต้องทำในอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างนั้นได้ทำเสร็จแล้ว เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ญาณทัศนะนี้แล้วจึงทรงปฏิญญาว่า พระองค์ได้ตรัสรู้เองยิ่งซึ่งพระสัมมาสัมโพธิญาณ คือตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง[๒๑๓]

สัจจญาณ คือ ความหยั่งรู้ในความจริงอันประเสริฐ ได้แก่ อริยสัจ ๔ [๒๑๔] ประกอบด้วย

๑) ทุกขอริยสัจ คือ ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์๕ ประการ เป็นทุกข์ [๒๑๕] ทุกข์ ด้วยอรรถว่าเป็นสิ่งบีบคั้นเป็นสิ่งถูกปรุงแต่งและเป็นสิ่งแปรผัน[๒๑๖] ทุกข์ หมายถึง สภาวะที่ทนได้ยาก[๒๑๗] เป็นภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตนเอง ขาดแก่นสาร[๒๑๘]และความไม่เที่ยง ไม่อาจให้ความพอใจเต็มอิ่มได้ พร้อมก่อให้เกิดปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นได้เสมอ [๒๑๙]

---

[๒๑๐] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๖/๒๓.

[๒๑๑] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๗/๒๔.

[๒๑๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, ๘๕๔

[๒๑๓] สมเด็จพระญาณสังวร สกลมหาสังฆปรินายก, **ความเข้าใจในศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถานบันลือธรรม, ไม่ระบุปี พ.ศ.), หน้า ๔-๕.

[๒๑๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, หน้า๘๖

[๒๑๕] ม.มู (ไทย) ๑๒/๓๐๑/๓๒๙.

[๒๑๖] วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑๑.

[๒๑๗] ม.มู (ไทย) ๑๒/๒๑/๒๑.

[๒๑๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,** หน้า๑๕๕.

[๒๑๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า๘๕๐.

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ หมายถึง เหตุปัจจัยหรือมูลเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”[๒๒๐] สมุทัย ด้วยอรรถว่าหอบทุกข์มาให้เป็นต้นเค้า เป็นเครื่องหน่วงเหนี่ยว[๒๒๑] เป็นความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน กระวนกระวายใจ อยู่ตลอดเวลาไม่เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้ ไม่รู้จักความสุข[๒๒๒] พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า ตัณหา คือความอยากเกินพอดีที่มีอยู่ในจิตใจนั่นเอง เป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ ตัณหา นั้นมีอยู่๓ ประการ คือ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา[๒๒๓]

- กามตัณหา คือ สิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า ความอยากได้อย่างโน้นอย่างนี้ ซึ่งเกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ตาเห็นรูปสวยงาม ก็เกิดความอยากได้ อยากได้บ้านสวยๆ ราคาแพง อยากได้เสื้อผ้าสวยๆ อยากได้รถยนต์คันงาม เป็นต้น ความอยากทำนองนี้เป็นความอยากในสิ่งที่รักใคร่ และน่าพอใจ เป็นความอยากที่ไม่รู้จบ เมื่อไม่ได้ตามความประสงค์ก็จะเกิดทุกข์

- ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภาวะของตนที่จะได้ความยากเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เป็นความอยากได้ในตำแหน่งฐานะที่สูงขึ้นตามที่ตนรักใคร่และพอใจ เช่น อยากเป็นข้าราชการในตำแหน่งสูงๆ อยากเป็นมหาเศรษฐีและอยากเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้นเมื่อไม่ได้ดังใจปรารถนาก็เป็นทุกข์

- วิภวตัณหา คือ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย ความอยากไม่เป็นความอยากไม่มี จัดเป็นความอยากที่ประกอบกับความเบื่อหน่ายในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยต้องการจะหลีกหนีให้พ้นจากสภาพนั้นไป[๒๒๔]

๓) ทุกขนิโรธ หมายถึง ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา[๒๒๕] ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกย้อม ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หมายถึง อริยมรรคมีองค์ ๘[๒๒๖] เป็นปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์[๒๒๗]

---

[๒๒๐] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

[๒๒๑] วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑๑.

[๒๒๒] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ** , หน้า ๘๕๐.

[๒๒๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙.

[๒๒๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๘๖.

[๒๒๕] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

[๒๒๖] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

[๒๒๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๘๖.

ในกระบวนการพุทธจิตวิทยาได้นำหลักอริยสัจ ๔ มาใช้เป็นพื้นฐานในการให้การปรึกษา ดังที่พระธรรมปิฎกได้กล่าวถึงคุณค่าที่เด่นของอริยสัจไว้ว่านอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแล้ว ยังมีคุณค่าเด่นที่น่าสังเกตอีกหลายประการ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้[๒๒๘]

๑) อริยสัจ ๔ เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตามที่จะมีคุณค่าและสมเหตุสมผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้

๒) อริยสัจ ๔ เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจดลบันดาลของสิ่งที่เหนือธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

๓) อริยสัจ ๔ เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกด้วยดี เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

๔) อริยสัจ ๔ เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินการใดๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตนและไม่ว่าศิลปะวิทยาการ หรือกิจการต่างๆ นั้นจะเจริญขึ้น เสื่อมลง หรือสูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทน

กิจญาณ คือ ความหยั่งรู้กิจอันจะต้องทำในอริยสัจ ๔ ในการปฏิบัติจริงนั้นการจะทำหน้าที่ได้ถูกต้องจำเป็นอาศัยความรู้ตามลำดับขั้นของการปฏิบัติ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นวิธีแก้ปัญหาในทุกระดับมี ๔ อย่าง ประกอบด้วย

๑) ปริญญา เป็นกิจญาณในทุกข์ คือ รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ รู้สภาพอันเป็นที่ตั้งของทุกข์ ตำแหน่งของทุกข์ ซึ่งจะต้องรู้ตามสภาพที่แท้จริง ได้แก่ การสำรวจปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต

๒) ปหาน เป็นกิจญาณในสมุทัย คือ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจะต้องกำจัดทิ้งไป จัดเป็นลำดับขั้น ได้แก่ การสืบค้น วิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขและกำจัดทิ้งไป

๓) สัจฉิกิริยา เป็นกิจญาณในนิโรธ คือ รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง ได้แก่ รู้ภาวะหมดปัญหาที่เอาเป็นจุดหมายให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหาสามารถไปถึงจุดมุ่งหมายได้

๔) ภาวนา เป็นกิจญาณในมรรค คือ รู้ในข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝน ปฏิบัติและพัฒนาให้เจริญไปข้างหน้า ได้แก่ รับทราบวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดในการแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องลงมือปฏิบัติต่อไป

กตญาณ คือ ความหยั่งรู้การอันทำแล้ว คือ ความหยั่งรู้ว่ากิจอันจะต้องทำในอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างนั้นได้ทำสำเร็จแล้ว

---

[๒๒๘] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๒๙๐.

ปริวัฏฏ์ หรือวนรอบ ๓ นี้ เป็นไปในอริยสัจทั้ง ๔ รวมเป็น ๑๒ เรียกว่าญาณทัสสนะ สรุปได้ ดังนี้[๒๒๙]

ปริวัฏฏ์ ที่ ๑	ปริวัฏฏ์ ที่ ๒	ปริวัฏฏ์ ที่ ๓
สัจญาณ ๔ อาการ	กิจญาณ ๔ อาการ	กตญาณ ๔ อาการ
๑. ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก	๑. ทุกข์ ควรกำหนดรู้	๑. ทุกข์นี้ ได้กำหนดรู้แล้ว
๒. สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์	๒. สมุทัย ควรละเสีย	๒. สมุทัยนี้ ได้ละแล้ว
๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์	๓. นิโรธ ควรทำให้แจ้ง	๓. นิโรธนี้ ได้ทำให้แจ้งแล้ว
๔. มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์	๔. มรรค ควรปฏิบัติ	๔. มรรคนี้ ได้ปฏิบัติแล้ว

โรคหรือทุกข์เป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ในการแก้ปัญหาของมนุษย์นั้นพระพุทธองค์ได้ทรงใช้หลักอริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการในการแก้ปัญหาของมนุษย์ อริยสัจ ๔เป็นระบบเหตุและผลในการแก้ปัญหาของมนุษย์ หรือบำบัดโรคของชีวิต[๒๓๐] หลักความจริงที่เรียกว่าอริยสัจนี้สามารถใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดเวลา อริยสัจ ๔ เป็นลักษณะสำคัญที่ของพุทธศาสนา คือสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ [๒๓๑] ดังนี้

๑) ทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสาร
- รู้ว่าปัญหาคืออะไร ตัวปัญหาอยู่ที่ไหน (สัจญาณ)
- รู้ว่าปัญหานี้ต้องเข้าใจสภาพและขอบเขตที่เป็นต้นของปัญหา (กิจญาณ)
- รู้ว่าได้เข้าใจสภาพและขอบเขตของปัญหาแล้ว (กตญาณ)

๒) สมุทัย เหตุเกิดแห่งปัญหา สาเหตุแห่งทุกข์
- รู้ว่าสาเหตุของปัญหาคืออะไร (สัจญาณ)
- รู้ว่าต้องแก้ไขที่สาเหตุของปัญหานั้นคืออะไร (กิจญาณ)
- รู้ว่าสาเหตุนั้นได้แก้ไข กำจัดแล้ว (กตญาณ)

๓) นิโรธ สภาวะที่สาเหตุแห่งปัญหาสิ้นไป ภาวะที่เป็นอิสระ
- รู้ภาวะหมดปัญหาที่ต้องการคืออะไร (สัจญาณ)
- รู้ว่าภาวะนั้นเป็นจุดหมายที่ต้องไปให้ถึง (กิจญาณ)
- รู้ว่าได้บรรลุจุดหมายแล้ว (กตญาณ)

๔) มรรค ข้อปฏิบัติ หลักการ แนวทางที่จะช่วยให้สามารถดำเนินไปให้ถึงจุดหมายนั้นๆ
- รู้ว่าวิธีแก้ปัญหาเป็นอย่างไร (สัจญาณ)
- รู้ว่าวิธีการนั้นมีขั้นตอนในการดำเนินการอย่างไร (กิจญาณ)
- รู้ว่าได้ปฏิบัติตามขั้นตอนแห่งวิธีการนั้นๆแล้ว (กตญาณ)

๒.๓.๓.๒ กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาในคิลานสูตร

---

[๒๒๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๕๖.

[๒๓๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **การแพทย์แนวพุทธ**, หน้า ๓๗.

[๒๓๑] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พุทธวิธีการสอน**, หน้า ๗๖-๗๗.

ในคิลานสูตร พระพุทธองค์ทรงเยี่ยมไข้ผู้ป่วยอย่างเป็นระบบ เนื่องด้วยพระองค์ทรงเข้าใจความเป็นมนุษย์ การเกิดทุกข์ การดับทุกข์ที่แท้จริง พระองค์จึงทรงสามารถดูแลผู้ป่วยได้เป็นกระบวนการอย่างงดงาม เริ่มจากกายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลให้จิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย แต่ถ้าจิตใจดี มีกำลังใจหรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน อาจทำให้โรคบรรเทาได้ ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน[๒๓๒] ในสมัยพุทธกาลนั้น พุทธองค์ทรงดูแลสุขภาพด้านกาย สังคม จิตและปัญญาอย่างเป็นระบบประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้าได้แก่ คนไข้ ผู้พยาบาลหรือผู้ดูแลดุจดังกัลยาณมิตร กระบวนการดูแลรักษา ได้แก่การที่ผู้พยาบาลได้ใช้กลวิธีที่กระตุ้นให้คนไข้ได้ใช้วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการนำไปสู่การปฏิบัติหลักธรรม อย่างมีเป้าหมายเพื่อบรรลุผลทั้งในระดับโลกียะและโลกุตตระ โดยมีเป้าหมายเพื่อบรรลุผลทั้งในระดับโลกียะคือ การมีสุขภาพด้านกาย สังคม จิตและปัญญาที่ดีและเป้าหมายในระดับโลกุตตระ คือการบรรลุมรรคผล นิพพาน โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑) สัมพันธภาพที่ดีงาม เกิดจากการมีศรัทธาต่อพระพุทธองค์ ผู้ฟังจะเชื่อในคำสอน ดังพุทธพจน์ที่ว่า“เพราะบุคคลผู้มีศรัทธา เมื่อพูดเรื่องศรัทธาก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่ขึ้งเคียด ไม่แสดงอาการโกรธ ขัดเคือง และไม่พอใจ เพราะบุคคลผู้มีศรัทธานั้น พิจารณาเห็นสัทธาสัมปทาในตน และได้ปีติ ปราโมทย์ ที่มีสัทธาสัมปทานั้นเป็นเหตุฉะนั้น การพูดเรื่องศรัทธาจึงเป็นเรื่องดี สำหรับบุคคลผู้มีศรัทธา”[๒๓๓]

๒) ประเมินปัญหาและวิเคราะห์ปัญหา ดังในปฐมคิลานสูตรท่านได้เสด็จไปหาพระกัสสปะและตรัสถามดังนี้ว่า“เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลงไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ” พระพุทธองค์ทรงดูแลคนไข้แบบองค์รวม โดยเริ่มจาก ประเมินด้านกาย จิต สังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม

๓) พระพุทธองค์ทรงกระตุ้นให้ใช้ปัญญาพิจารณาความเป็นจริงเพื่อให้เกิดการยอมรับ สอนหลักธรรมเพื่อให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอันนำไปสู่เป้าหมายคือหายขาดจากอาพาธนั้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสสอนพระมหากัสสปะ “กัสสปะ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานโพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ๑. สติสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ฯลฯ ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

๔) ประเมินผลการปฏิบัติ ดังที่พระมหากัสสปะกล่าวตอบพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค โพชฌงค์ดีนัก ข้าแต่พระสุคต โพชฌงค์ดีนัก”สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความศรัทธาที่ผู้รับการปรึกษามีต่อตัวผู้ให้การปรึกษา อันจะนำผู้รับการปรึกษานั้นไปสู่เป้าหมายได้เป็นอย่างดีพระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ท่านพระมหากัสสปะก็มีใจยินดี ชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค หายขาดจากอาพาธนั้น และอาพาธนั้นอันท่านพระมหากัสสปะละได้อย่างนั้น[๒๓๔] การดูแลคนไข้ตามหลักพุทธศาสนาเป็นการดูแลผู้ป่วยแบบรอบด้านเป็นองค์รวมอย่างมีระบบ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวีได้ เพราะร่างกายของทุกคนมีการทำงานประสานกันระหว่างกายกับใจ เมื่อร่างกายเกิดการเจ็บป่วยแล้วทำอย่างไรจิตใจจะไม่เจ็บป่วยตามไป การรักษาใจเป็นสิ่งสำคัญในยามเจ็บป่วยการรักษาทางกายเป็นเรื่องของแพทย์แต่การรักษาใจจะต้องเป็นของคนไข้เอง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยตาม”[๒๓๕]

๒.๓.๓.๓ กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาด้วยการประยุกต์หลักอริยสัจ ๔

---

[๒๓๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, หน้า ๓๘.

[๒๓๓] อง.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๗/๒๖๐-๒๖๑.

[๒๓๔] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘.

[๒๓๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, หน้า ๓-๕.

อาภา จันทรสกุล กล่าวว่า ขั้นตอนและกระบวนการของการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นั้น เป็นไปตามแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เป็นวิธีการแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผลเป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน [๒๓๖]ดังนี้

๑) การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำผู้รับการปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ และหลักพรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่เป็นปัญหา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจให้ชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่น การใช้คำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่างๆ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา

๒) การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาสืบสาวิเคราะห์ตรวจสอบค้นหามูลเหตุ หรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป

๓) การระบุจุดหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุจุดหมายที่ต้องการให้ชัดหรือระบุจุดหมายของการมาขอรับการปรึกษาให้ชัด ว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับการปรึกษาจุดหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร เช่น ผู้รับการปรึกษาต้องการอะไรแน่ อะไรกันแน่ที่ผู้รับการปรึกษาควรต้องการและสามารถจัดการได้ ชีวิตของผู้รับการปรึกษาต้องการอะไร อะไรควรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับการปรึกษา เป็นต้น ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจน เกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไป หรือกระบวนการของการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลีกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา

๔) การจัดวางการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามจุดหมาย เมื่อผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์แล้ว ผู้ให้การปรึกษาก็ช่วยแนะนำผู้รับการปรึกษาถึงวิธีการต่างๆ ที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุจุดหมายที่วางไว้ โดยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเลือกวิธีการต่างๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขาในการนำไปปฏิบัติ การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาควรลงรายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้ โดยกำหนดวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไข กำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์ แล้วให้ผู้รับการปรึกษาเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาต่อไป หรือนำไปปฏิบัติต่อไป โดยผู้รับการปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบ และมีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่ได้วางไว้ เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับมาพูดคุยปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา เพื่อจะได้ช่วยกันตรวจสอบวิธีการต่างๆ ที่ได้วางไว้นั้นว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการหรือจุดหมายหรือไม่ อย่างไร

โสรีช์ โพธิแก้ว [๒๓๗] ได้จำแนกกระบวนการของพุทธวิธีการปรึกษาที่ประยุกต์หลักธรรมอริยสัจ ๔ เป็นเหมือนแผนที่นำทาง ที่ส่งผลต่อเอื้อต่อแต่ละบุคคล ๓ ภาวะดังนี้

๑) การเชื่อมสมาน (Tuning In) หมายถึง การเชื่อมใจของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริงในใจของผู้รับบริการ เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้อง(สัมมาทิฏฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับบริการอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้รับบริการ จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการขึ้น

---

[๒๓๖] อาภา จันทรสกุล, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา.** (กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๒-๓๓.

[๒๓๗] โสรีช์ โพธิแก้ว, การประยุกต์อริยสัจสี่ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา**, รายงานการวิจัยเอกสาร** (Application of the Buddhist Four Noble Truths to Counseling and Psychotherapy)", (กรุงทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓-๓๐.

๒) การพินิจรอยแยก (Identifying Split) หมายถึง การมุ่งค้นหาประเด็นช่องซ่อนเร้นอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ในใจของผู้รับบริการ ที่เป็นรอยแยกระหว่างความเชื่อ ความคาดหวังความปรารถนากับความจริงที่ปรากฏในชีวิตของผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในพุทธธรรม เพื่อสามารถค้นหาโจทย์ที่เป็นความทุกข์ในใจของผู้รับบริการ และเอื้อให้ผู้รับบริการได้ประจักษ์รากเหง้าของความทุกข์ในใจนั้น เปรียบเหมือนการค้นพบประตูนำพาผู้รับบริการก้าวออกไปสู่อิสรภาพด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง

๓) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) หมายถึง ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา เอื้อให้รับบริการประจักษ์แจ้งถึงความทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์นั้น โดยอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง และนำพาให้รับบริการคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นความไม่รู้ (อวิชชา) ไปสู่ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) เอื้อให้ผู้บริการรู้จักคิด พิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) จนเกิดปัญญา สามารถจัดการแก้ไขความทุกข์ในใจที่เกิดขึ้นด้วยแนวทางปฏิบัติอันเหมาะสม (อริยมรรค) อย่างเข้าใจตามความเป็นจริง นอกจากกระแสการเอื้อบุคคลที่เกิดขึ้น (Personal Process) ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการแล้ว ยังสามารถอธิบายการเกิดขึ้นนี้ผสมผสานไปกับกระแสกลุ่ม (Group Process) ในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีกระบวนการที่เกิดขึ้นใน ๔ ภาวะดังนี้

๑) เอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) คือ การเชิญชวนสมาชิกสื่อสารผ่านเรื่องเล่าประสบการณ์ของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ด้วยความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มภายใต้บรรยากาศอันอบอุ่น ไม่เป็นทางการ

๒) เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) คือ การก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดผูกพัน เรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์เรื่องเล่าที่ได้นำมาแบ่งปันสู่กัน

๓) เอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) คือ การนำประสบการณ์เรื่องเล่าของสมาชิกที่มีคุณค่าน่าชื่นชมยินดี มาเป็นคุณประโยชน์หล่อเลี้ยงภาวะจิตใจสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข ปลื้มปีติ มีกำลังใจ เกิดความมุ่งมั่นที่จะให้ดำเนินชีวิตในแนวทางอันถูกต้องที่ยังให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม

๔) เอื้อการแก้ไขปัญหา (Facilitate Problem) คือ การนำประสบการณ์เรื่องเล่าที่สมาชิกรับรู้และเป็นทุกข์ มีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจมาเรียนรู้ร่วมกันเพื่อคลี่คลาย ค้นหาประเด็นความทุกข์และหาหนทางหรือทางออกจากทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นร่วมกัน

สรุปเป็นกระบวนการพัฒนาการเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดคุณลักษณะ ๖ ประการ[๒๓๘]ดังนี้

๑) การสังเกต (Awareness) คือ การที่ผู้รับบริการตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึก หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ ผู้รับบริการมักจะไม่ค่อยได้ตระหนักรู้ในตนเองเมื่ออยู่ในกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้ผู้รับบริการค่อยๆ สังเกต อาจจะด้วยคำถามของผู้ให้การปรึกษาหรือเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่ชวนให้หันกลับมาสังเกตตนเองมากขึ้น

๒) การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้รับบริการได้เริ่มทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้การเปิดเผยตนเองหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้นอาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือความละอาย แต่เมื่อผู้รับบริการมาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษาก็ทำให้ผู้รับบริการได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้นๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคงอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ

๓) การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่ผู้รับบริการได้ตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการเอื้อปฏิสัมพันธ์จะเป็นการขยายมุมมองของผู้รับบริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้นซึ่งทัศนะที่เคยคับแคบหรือเคย

---

[๒๓๘] โสรีช์ โพธิแก้ว, **การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ,** (กรุงทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑-๒๕.

รับรู้เพียงมุมเดียวจากใจที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้กว้างขึ้น ชัดเจนขึ้น ผู้รับบริการก็จะได้ตระหนักว่าตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนะที่ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

๔) การเกิดความงอกงาม (Growth) คือ การที่ผู้รับบริการมีความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกประเด็นในชีวิตผู้รับบริการที่ดีงาม ที่น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการให้มารับรู้ในส่วนที่ดีงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับบริการมีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น

๕) การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือ การที่ผู้รับบริการสามารถเข้าใจปัญหาที่เป็นประเด็นคงค้างในใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตนเอง ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการแก้ปัญหาจากผู้ให้การปรึกษา เมื่อผู้ให้การปรึกษาได้เชื่อมสมานกับผู้รับบริการ และนำให้ผู้รับบริการได้พิจารณารอยแยกระหว่างความเป็นจริงของชีวิตกับความคาดหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่นและนำให้ผู้รับบริการได้เข้าใจเห็นจริง (Realize) ในปมประเด็นปัญหานั้นๆ

๖) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจความทุกข์ในเรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะใจที่โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด

สรุปได้ว่าการให้การปรึกษาด้วยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาใช้ในการบำบัดทุกข์ ประกอบด้วย เป้าหมายของพุทธจิตวิทยาการปรึกษา ผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา และปฏิสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อผู้ให้การปรึกษาสามารถพัฒนาผู้รับการปรึกษาไปสู่เป้าหมายของการปรึกษาได้ อย่างมีลำดับขั้นตอนอย่างสัมพันธ์กัน

๒.๓.๔ กระบวนการพุทธจิตวิทยาให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

กระบวนการพุทธจิตวิทยาให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี หมายถึง กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาตามหลักอริยสัจ ๔ ตามแนวคิดปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ โดยผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้การปรึกษาแก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีให้สามารถมีสุขภาพดี มีสุข ด้วยการพัฒนาไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก โดยใช้วิธีการคิดแบบเร้ากุศลไปเปลี่ยนวิธีคิดจากคุณค่าเทียมไปสู่วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ ตลอดทั้งกระบวนการ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๒.๓.๔.๑ การสร้างศรัทธา คือ การเชื่อมใจของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริงในใจของผู้มาขอรับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้มาขอรับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้มาขอรับการปรึกษาขึ้น[๒๓๙] ความมีศรัทธาทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ผู้ฟังจะเชื่อในคำสอน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เพราะบุคคลผู้มีศรัทธา เมื่อพูดเรื่องศรัทธาก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่ขึ้งเคียด ไม่แสดงอาการโกรธ ขัดเคือง และไม่พอใจ เพราะบุคคลผู้มีศรัทธานั้น พิจารณาเห็นสัทธาสัมปทาในตน และได้ปีติ ปราโมทย์ ที่มีสัทธาสัมปทานั้นเป็นเหตุฉะนั้น การพูดเรื่องศรัทธาจึงเป็นเรื่องดี สำหรับบุคคลผู้มีศรัทธา”[๒๔๐] ความศรัทธายังทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ดังจะเห็นได้จากพรรษาสุดท้ายก่อนที่พระองค์จะปรินิพพาน ได้เกิดอาการพระประชวรอย่างรุนแรงมีทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสจวนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้นไม่พรั่นพรึงทรงพระดำริว่า “การ

---

[๒๓๙] ประทีป พืชทองหลาง. “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพุทธศาสนา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖, หน้า๑๕๔.

[๒๔๐] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๗/๒๖๐-๒๖๑.

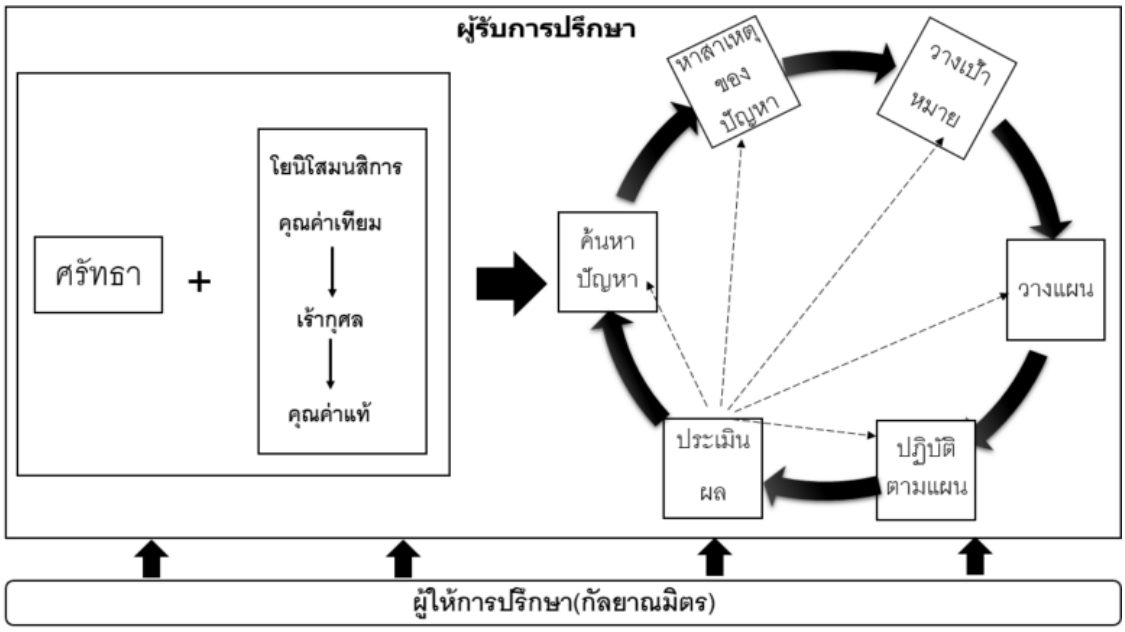
ที่เราไม่บอกผู้อุปัฏฐากไม่อำลาภิกษุสงฆ์ปรินิพพานนั้น ไม่เหมาะแก่เรา ทางที่ดี เราควรใช้ความเพียรขับไล่อาพาธนี้ดำรงชีวิตสังขารอยู่ต่อไป”[๒๔๑]

๒.๓.๔.๒ ค้นหาปัญหา และสาเหตุของปัญหา โดยใช้กระบวนการรับรู้และกระบวนการแสดงออกของพฤติกกรรม

๒.๓.๔.๓ กำหนดเป้าหมายการดูแลสุขภาพร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาเพื่อให้ไปสู่พฤติกรรมเชิงบวก

๒.๓.๔.๔ หาแนวทางและวิธีปฏิบัติร่วมกันเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก กำจัดปัญหาและเหตุของปัญหาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษานำไปปฏิบัติ

๒.๓.๔.๕ ติดตามประเมินผล ๕ ระยะคือระยะ ที่ ๑ ประเมินการค้นหาปัญหา ระยะที่ ๒ ประเมินระยะหาสาเหตุของปัญหา ระยะที่ ๓ ประเมินเป้าหมาย ระยะที่ ๔ ประเมินแผนที่จะนำไปปฏิบัติ และระยะที่ ๕ ประเมินผลหลังปฏิบัติ โดยสรุปเป็นแผนผังได้ดังนี้



รูปภาพที่ ๒.๔ แสดงกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาจากการประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ ตามแนวปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ (ที่มา: ผู้วิจัย)

๒.๔.๑ ความหมายของการให้การปรึกษา

การทำงานของผู้ให้การปรึกษามิได้จำกัดอยู่เพียงแค่คำจำกัดความของการให้การปรึกษาเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับความรู้สึก ความคิด และทัศคติของผู้ให้การปรึกษาแต่ละคนด้วยว่าจะมองเห็นถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์เพียงใด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นส่วนปรุงแต่งที่จะช่วยในการมองหาเป้าหมายของการให้การปรึกษาและคิดค้นหาวิธีการ กระบวนการที่เหมาะสมที่ดีงามต่อไป ดังนั้นจึงมีผู้กล่าวถึงความหมายของการให้การปรึกษาไว้ต่างต่างกันดังนี้

---

[๒๔๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๓-๑๖๔/๕๒-๕๓.

วัชรี ทรัพย์มี[๒๔๒]กล่าวว่าทฤษฎีการให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้ให้การปรึกษา พึงยึดไว้เป็นหลักในการปฏิบัติการให้คำปรึกษา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวว่าอะไรคือจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรมีบทบาทอย่างไร ควรใช้กลวิธีใด และหลักการแห่งพฤติกรรมมนุษย์เป็นเช่นใด ซึ่งในการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาเราควรพิจารณาประเด็นต่อไปนี้

๑. หลักเกี่ยวกับธรรมชาติ หรือลักษณะของมนุษย์

๒. หลักการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

๓. วัตถุประสงค์ของทฤษฎีการให้การปรึกษานั้นเป็นอย่างไร

๔. หลักฐานงานวิจัย หรือประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน

ทฤษฎีการให้การปรึกษาเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาที่เจ้าของทฤษฎีนำเสนอไว้ โดยแนวคิดที่เสนอไว้นี้ เป็นแนวคิดที่พยายามจะอธิบายที่มาที่ไปของเหตุการณ์หรือพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการที่จะช่วยให้ผู้คนได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวของตน สิ่งแวดล้อม ของตนวิธีที่ตนจะแสดงบทบาทได้อย่างเหมาะสม และเรียนรู้วิธีการที่ตนจะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น แนวความคิดดังกล่าวเป็นเหตุเป็นผลที่ประมวลมาจากประสบการณ์ของเจ้าของหฤษฎีซึ่งประสบการณ์ที่เจ้าของทฤษฎีได้รับนั้นอาจเป็นประสบการณ์ตรงที่ได้จากการสังเกตและ/หรือการทดลองและ/หรือได้จากประสบการณ์ทางอ้อมตามหลักวิชาการที่ได้ศึกษามาก็ได้ หรือ กล่าวโดยสรุปก็คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา คือ แนวคิดหรือโครงสร้างที่ให้แนวทางในการให้คำปรึกษา

ดรายเดน[๒๔๓] (Dryden) ได้เสนอแนะว่า การให้ความรู้ทางด้นทฤษฎีการให้การปรึกษานั้นมีจุดประสงค์ดังนี้

๑. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาใช้ประโยชน์จากทฤษฎีการให้การปรึกษาในการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา

๒. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้ทราบถึงสิ่งที่ได้ฟังและสังเกตพฤติกรรมจากผู้รับการปรึกษาได้

๓. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้ใช้ความรู้จากทฤษฎีการให้การปรึกษามาชี้แจงขอบข่ายของปัญหาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญ และเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหา

๔. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาใช้ความรู้จากทฤษฎีการให้การปรึกษามาตั้งเป้าหมายในการให้การปรึกษา และมีทิศทางในการให้การปรึกษามากขึ้น

๕. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้มีความรู้เกี่ยวกับหลักการทั่วไปและหลักการอื่นๆ จากทฤษฎีการให้การปรึกษาเพื่อนำมาช่วยผู้รับการปรึกษาค้นหาแนวทางในการให้การปรึกษา

๖. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษานำกลวิธี เทคนิค และกระบวนการจากทฤษฎีการให้การปรึกษามาใช้เพื่อการให้ความช่วยเหลือ[๒๔๔]

---

[๒๔๒] วัชรี ทรัพย์มี,"**ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**", (กรุงเทพมหานคร: โครงการส่งเสริมการแต่งตำราทบวงมหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓) หน้า๒๖-๗๗

[๒๔๓] Dryden, W.H.; & Mearns, D**," Issues in Professional Counsellor Training."(** London Biddles Ltd, Guildford and King's Lynn. ๑๙๙๕)P. ๒๗

๗. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้รู้ว่าจะใช้กลวิธีอะไรจากทฤษฎีใดมาใช้ภายใต้สถานการณ์หรือเงื่อนไขที่ผู้รับการปรึกษากำลังเผชิญอยู่

โซเลียร์[๒๔๕](Souliere.) ได้ศึกษาผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลส์ กับการใช้การให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ กับปัญหาสิ่งที่กังคาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีให้ผู้ให้การปรึกษา๔ คน ที่ได้รับการฝึกการให้การปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบ ทำการบำบัดแต่ละคนให้คำปรึกษาผู้รับการปรึกษา ๑๐ คน โดยใน ๑๐ คนมี ๕ คนที่มีปัญหา กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๔๐ คน มีอายุ ๒๐-๕๔ ปี ผลการทดลอง พบว่า การให้การบำบัดเกสตัลห์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า และการใช้การให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลเละอารมณ์ จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างในทันทีภายหลังการบำบัดจนถึง ๑ สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทดสอบซ้ำ พบว่า การให้การปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

จีน แบรี่[๒๔๖]กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึงกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์

ระหว่างบุคคล อาศัยการสื่อสารแบบสองทางระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษาซึ่งทำหน้าที่

เอื้ออำนวยให้อีกฝายหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ และทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เป็นปัญหาแลแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง

เรียม ศรีทอง[๒๔๗]กล่าวว่าการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพ

ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มารับบริการเพื่อช่วยให้ผู้มารับบริการ สามารถที่จะปรับปรุงชีวิตและสร้างความงอกงามให้แก่ตนเองได้

จำเนียร ช่างโชติ[๒๔๘]การบริการปรึกษาหมายถึง กระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลโดยผู้บริการปรึกมาซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะสัมพันธภาพที่มีขึ้นระหว่าง ผู้บริการปรึกษา และผู้มารับบริการปรึกษา ควรเป็นสัมพันธภาพของความช่วยเหลือที่มีความร่วมมือเข้าใจกัน มีการยกองนับถือกัน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ผู้มารับบริการปรึกษารู้จักตนเอง และรับรู้โลกถูกต้องยิ่งขึ้นจนสามารถนำไปสู่การเลือกและการตัดสินใจอย่างฉลาดและนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

วิลเลี่ยมส์[๒๔๙] คือลักษณะของกระบวนการในการสร้างสัมพันธภาพที่มีลักษณะเฉพาะระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่เป็นผู้ที่นำผู้รับการปรึกษาไปสู่การเปลี่ยนแปลงในประเด็นดังนี้

---

[๒๔๕] Souliere,Mechelle. "The Differential Effects of the Empty Chair Dialogue and Cognitive Restructuring on the Resolution of Lingering angry feeling," **Dissertation Abstracts International**.DAI-B ๕๖/๐๔.๑๙๙๕)P.๒๖๓.

[๒๔๖] จีน แบรี่," **คู่มือการฝึกทักษะในการให้การปรึกษา**"(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,๒๕๓๗) หน้า ๑๕๒

[๒๔๗] เรียม ศรีทอง, "**เอกสารกำสอนเทคนิคกรให้คำปรึกษา**"(กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยาเละการแนะแนว,คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต,๒๕๓๘) หน้า ๑๒

[๒๔๘] จำเนียร ช่วงโชติ,"**การบริการปรึกษาและแนะแนวเบื้องต้น**" (กรุงเทพฯ :พิมพ์ครั้งที่๕ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๒) หน้า ๑๓๓

[๒๔๙] Williams, K." **The School Counsellor**".(London: Methuen.๑๙๗๓),P.๙๙

๑. การเปลี่ยนแบลงทางด้านพฤติกรรม (การแสดงออก ทักษะในการรับมือกับปัญหา ทักษะในการตัดสินใจ และ/หรือทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ)

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อวิธีการคิดเกี่ยวกับคนเอง และผู้อื่น รวมทั้งทุกสิ่งทุกอย่างหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่สัมพันธ์กับการรับรู้

๓.. ระดับของความทุกข์ทางอารมณ์ ความรู้สึกไม่สบายใจ หรือความทุกข์ที่เกิดจากสภาพแวดล้อม)

Patterson; & Welfe๑l.[๒๕๐] การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับการปรึกษาซึ่งต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจ และทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

วัชรี ทรัพย์มี[๒๕๑]. ๒๕๓๓: ๕ ซึ่งเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับการปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเองเพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นการให้การปรึกษาควรดำเนินการในสภาพที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว มีแบบแผนทางวิชาชีพ โดยผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติตามจรรยาบรรณในการรักษาข้อมูลของผู้ขอรับการปรึกษาไว้เป็นความลับ

อาภา จันทรสกุล[๒๕๒]. โดยทั่วไปการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือซึ่งประกอบด้วยบุคคลที่ได้รับการฝึกอบรมจนมีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา และบุคคลอีกหนึ่งเป็นผู้รับการปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านส่วนตัว สังคม ด้านการศึกษาและอาชีพ ให้เกิดความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมจนสามารถตัดสินใจและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมุ่งพัฒนาตนเองไหสู่ความเจริญงอกงามอย่างเต็มศักยภาพในทุกด้าน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาหมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือให้บุคคลที่กำลังเผชิญกับปัญหา ได้เห็น ยอมรับ และเข้าใจปัญหา และหาแนวทางแก้ไข โดยการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้การปรึกมากับผู้รับการปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง.

---

[๒๕๐] Patterson E.L.; & Welfel R.E. “**The Counseling Process**“.(๕nd ed. Stamford: Thomson Learning.๑๙๙๙),P. ๑๙

[๒๕๑] วัชรี ทรัพย์มี,”**ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**”,(กรุงเทพ:ภาพพิมพ์,๒๕๔๕) หน้า ๒

[๒๕๒] อาภา จันทรสกุล,”**กฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา**”,(กรุงเทพฯ: พิมพครั้งที่ ๑,คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.๒๕๔๕)หน้า๑๒๕

๒.๔.๒ คุณลักษณะของการให้การปรึกษา

๑. เป็นการให้ความช่วยเหลือในปัญหาที่เกิดจากจิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมถึงความเชื่อ คำนิยม และวัฒนธรรม ดังนั้นจะเน้นการแก้ปัญหาโดย ให้ความสำคัญในเรื่องอารมณ์ความรู้สึกที่จะเป็นตัวสืบค้นต่อไปถึง ปัญหาพฤติกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

๒. เน้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาให้เกิด ความไว้วางใจ ผ่อนคลาย กล้าเปิดเผยตนเอง ยอมรับรู้ ทำความเข้าใจ และแก้ไขปัญหาของตนเอง

๓. เน้นการสื่อสารสองทาง เป็นการสร้างความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้ให้ การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา โดยสื่อด้วยคำพูด และหรืออากัปกิริยา

๔. เป็นกระบวนการที่พูดคุยกันอย่างมีเป้าหมาย มีขั้นตอน และมีการใช้ทักษะเฉพาะที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับโอกาส จังหวะ และสถานการณ์ที่ผู้ให้การปรึกษาจะเลือกใช้

๕. เน้นความรู้สึกนึกคิด ปัญหา และความต้องการ รวมไปถึง การรับรู้ปัญหา การตัดสินใจเลือก และการแก้ไขปัญหาตั้งอยู่บนศักยภาพของผู้รับการปรึกษา

๖. เน้นการแก้ปัญหาในปัจจุบัน คือ การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ท่าทีและคำพูดที่ปรากฏในขณะนั่น เพื่อผู้รับการปรึกษาจะได้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้

๗. ไม่มีคำตอบสำเร็จรูปหรือตายตัว ที่ผู้ให้การปรึกษาเตรียมไว้ล่วงหน้า เนื่องจากเป็นการสื่อสารระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา คำตอบขึ้นอยู่กับความต้องการ การตัดสินใจเลือก และศักยภาพของผู้รับการปรึกษา

๘. การให้การปรึกษาไม่ใช่การแนะแนว สั่งสอน ปลอบใจ หรือตัดสินถูกผิด แต่ละคนย่อมมีเหตุผลของตนเองในการที่จะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดๆ แต่การให้การ ปรึกษาเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางแก้ไขปัญหา สามารถพิจารณา ทางเลือกได้มากขึ้นและตัดสินใจง่ายขึ้นการให้การปรึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา มีลำดับขั้นตอนเป็นไปตามการแก้ไขปัญหาตามอริยสัจ โสรีช์ โพธิ์แก้ว และอาภา จันทรสกุลและดวงมณี จงรักษ์[๒๕๓] กล่าวว่าขั้นตอนและกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นั้น เป็นไปตามแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เป็นวิถีแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง

โดยสรุป อริยสัจเป็นสัจธรรมที่สำคัญที่นำมาใช้ในการให้การปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องฝึกพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีกัลยาณมิตรธรรม มีพรหมวิหาร ๔ และสังคหวัตถุ ๔ เพื่อที่จะให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ เชื่อใจ มั่นใจ และเกิดความเชื่อมั่นศรัทธา ช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นพบสาเหตุแห่งปัญหา และแก้ไขปัญหาด้วยปัญญาของตน บรรลุไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

---

[๒๕๓] อาภา จันทรสกุล, **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา**, หน้า ๙๔. ดวงมณี จงรักษ์,ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, หน้า ๑๒๐, โสรีช์ โพธิ์แก้ว, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา, (ม.ป.ก.: ม.ป.พ), หน้า ๕๕

โสรีช์ โพธิแก้ว[๒๕๔] ศึกษาการประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา: รายงานการวิจัยเอกสาร (Application of the Buddhist Four Noble Truths to Counseling and Psychotherapy) การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (documentary research) มีความมุ่งหมายเพื่อการศึกษาการประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา รวมทั้งศึกษาผลของการใช้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา ที่วางรากฐานอยู่บนหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา จากผลงานทางวิชาการของผู้วิจัยซึ่งประกอบด้วย บันทึกคำบรรยาย คำสัมภาษณ์ และบทความที่เผยแพร่ทางสื่อสาธารณะต่าง ๆ ในช่วงระยะเวลากว่า ๒๐ปีที่ผ่านมา (ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๖ จนถึงปัจจุบัน) และจากงานวิจัยของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นผู้ประยุกต์นำกรอบแนวคิดและแนวทางของผู้วิจัยไปใช้ในการทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓ ผลการศึกษาพบว่า การนำอริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา และผสานเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนใน ๓ ด้าน คือ ความเข้าใจโลกและชีวิต คุณภาพของจิตใจ และความสามารถในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาภายใต้โครงความคิดของอริยสัจ ๔ การฝึกฝนของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีแนวทางเป็นลำดับขั้น

วัฒนา พลชาติ [๒๕๕]ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) พบว่า วิธีการพัฒนาปัญญามีจุดมุ่งหมายเหมือนกับวิธีการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือเพื่อความรู้แจ้งในสรรพสิ่งที่เรียกว่าเป็นโลกุตตรปัญญา จากปัญญาของปุถุชนสามารถพัฒนาได้โดยอาศัยกัลยาณมิตรซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกเพื่อก่อให้เกิดศรัทธา รวมไปถึงปัจจัยภายในที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิขึ้นเป็นปัญญาในขั้นแรก และวิธีการพัฒนาปัญญาเดียวกัน คืออบรมให้บุคคลมีความระมัดระวังในเรื่องศีล สมาธิ ปัญญาแต่ต่างกันตรงวิธีนำเสนอและการอธิบายให้เห็นภาพพจน์ โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาต้องใช้คนเป็นแกนกลางปัญญา จะเริ่มต้นต่อเมื่อเริ่มมีการศึกษา คือหลักการพัฒนา ๓ ด้านด้วยการฝึกให้มีพฤติกรรมร่วมที่ดีงาม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและเอื้อต่อการพัฒนาจิตและปัญญา โดยมีหลักย่อย ๘ อย่าง โดยฝึกความสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบสัมมาชีพเป็นพื้นฐาน ทำการฝึกอบรมจิตให้ปราณีต มีคุณภาพและมีสุขภาพจิตที่ดี เรียกว่าสมาธิ และด้วยจิตที่ดีนั้นสามารถฝึกและอบรมบุคคลให้เกิดการพัฒนาทางด้านปัญญา โดยอาศัยการช่วยเหลือและประคับประคองจากสภาพแวดล้อมที่ดีคือกัลยาณมิตรและปัจจัยฝ่ายปัญญาคือโยนิโสมนสิการ แนวทางการประยุกต์ใช้ปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่การพัฒนากาย ผู้มีปัญญาจะดำเนินชีวิตโดยใช้หลักรู้จักประมาณในการบริโภค ทำให้เกิดความสำรวมระวังการใช้อินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น

---

[๒๕๔] โสรีช์ โพธิแก้ว, “การประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา: **รายงานการวิจัยเอกสาร** (Application of the Buddhist Four Noble Truths to Counseling and Psychotherapy)”, หน้า ๕๓.

[๒๕๕] วัฒนา พลชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)” **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๗.

กายและใจ จึงส่งผลให้พฤติกรรมได้รับการพัฒนา จากสภาพภายในที่ดีส่งให้เกิดพฤติกรรมที่ดี โดยเฉพาะในเรื่องของศีล ผู้มีศีลจะเป็นผู้มีความสุข ชีวิตราบรื่นร่มเย็น มีเมตตา กรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เกิดความสงบ ผ่องใสเกิดขึ้นในใจ ทำให้คุณภาพของจิตเกิดการพัฒนา มีความคล่องตัว มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต โดยจะส่งให้เกิดความคิดที่เป็นระบบคือการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา เข้าใจ ยอมรับ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของโลก ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้มีความเป็นอยู่มีชีวิตที่ดีงาม และผู้มีปัญญาย่อมเรียนรู้ที่จะพัฒนาฝึกฝนตนเองให้ถึงเป้าหมายสูงสุดคือความดับทุกข์ได้

เอื้อมอร ชลวร[๒๕๖] ศึกษาการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญญาและการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ปัญญาเป็นเครื่องมือที่มีความจำเป็นในการบริหารจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ หากขาดปัญญาจะทำให้ไม่สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคสำคัญ ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ซึ่งเป็นเครื่องสกัดกั้นความเจริญได้ทำให้เกิดทุกข์ ปัญญาจำแนกตามหมวดธรรมได้เป็น ๒, ๓, ๔ และ ๖ประเภท นอกจากนั้นปรากฏในหมวดธรรมต่างๆ ได้แก่ ไตรสิกขา อริยมรรค อินทรีย์ ๕ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ และโพชฌงค์ ๗ อุปสรรค แนวทางการวิจัยฉบับนี้มุ่งสังเคราะห์แนวทางพัฒนาปัญญาที่เน้นความสัมพันธ์เชื่อมโยงการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาและแนวทางพัฒนาปัญญาตามหลักวุฑฒิธรรม ๔ โดยมุ่งเน้นเป้าหมายสูงสุดคือความสงบสุข การพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขาต้องพัฒนาฐาน ๒ องค์ประกอบคือ พัฒนาความประพฤติที่เรียกว่าศีล และพัฒนาจิตใจที่เรียกว่า สมาธิจึงสามารถพัฒนาปัญญาได้ การพัฒนาปัญญามีเป้าหมายเพื่อ ประโยชน์สุขในในปัจจุบัน ในอนาคตและเพื่อบรรลุธรรม การพัฒนาปัญญาด้วยหลักวุฑฒิธรรม ๔ ประกอบด้วยการพบกับผู้ทรงปัญญา (สัปปุริสังเสวะ) ที่เป็นคนดี มีคุณธรรม มีความรู้ดี เป็นกัลยาณมิตร และหาความรู้จากผู้ทรงปัญญา (สัทธัมมัสสวนะ) มาพิจารณาไตร่ตรองด้วยหลักโยนิโสมนสิการและฝึกฝนการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาปัญญา (ธัมมานุธัมมปฏิบัติ) การสังเคราะห์หลักไตรสิกขาและวุฑฒิธรรม ๔ จะเห็นการเชื่อมโยงระหว่างแนวทางตามหลักธรรมทั้งสองแบบ เริ่มจากแนวทางเตรียมพื้นฐานทางความประพฤติ (ศีล) เป็นบาทฐานต่อแนวทางเตรียมพื้นฐานทางจิต (สมาธิ) ยังเป็นบาทฐานต่อแนวทางการคบกับผู้ทรงปัญญา (สัปปุริสังเสวะ) และแนวทางการหาความรู้จากผู้ทรงปัญญา (สัทธัมมัสสวนะ) ในขณะที่แนวทางการคบกับผู้ทรงปัญญา (สัปปุริสังเสวะ) เป็นบาทฐานแนวทางการหาความรู้จากผู้ทรงปัญญา (สัทธัมมัสสวนะ) และแนวทางเตรียมพื้นฐานทางจิต (สมาธิ)เป็นบาทฐานให้แนวทางในการพัฒนาปัญญาโดยตรง และยังเป็นบาทฐานให้แนวทางการหาความรู้จากผู้ทรงปัญญา(สัทธัมมัสสวนะ)ด้วย นอกจากนั้นแนวทางในการพัฒนาปัญญาโดยตรงยังเป็นบาทฐานให้แนวทางการพิจารณาไตร่ตรองอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) และแนวทางการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (ธัมมานุธัมมปฏิบัติ) ในขณะที่แนวทางการพิจารณาไตร่ตรองอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) เป็นบาทฐานให้แนวทางการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (ธัมมานุธัมมปฏิบัติ)

---

[๒๕๖] เอื้อมอร ชลวร, “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓-๔๒ และ ๕๔-๖๒.

อายุษกร งามชาติ [๒๕๗]ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก พบว่าภาวะบกพร่องทางความรักตามหลักพุทธธรรมหมายถึง ความปรารถนา ความต้องการ จึงเกิดกระบวนการในการแสวงหาและยึดมั่นถือมั่นในการครอบครองเป็นเจ้าของ แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือภาวะบกพร่องทางความรักด้วยอำนาจของตัณหาและภาวะบกพร่องทางความรักด้วยอำนาจของทิฏฐิ การปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักต้องปรับสภาพจิตใจของบุคคลให้อ่อนโยน ปรับเปลี่ยนความคิดของบุคคลให้มีความคิดดี มีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ไม่คิดเบียดเบียนและคิดร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น มีความเห็นที่ถูกต้อง เข้าใจในกฎแห่งกรรม หมั่นพัฒนาตนให้ดำรงชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อสร้างความสุขทางใจให้กับตนเองได้ เมื่อบุคคลมีความอ่อนโยนมีเมตตา มีความสุขสงบ ก็จะนำไปสู่ความรักที่ดีงามแสดงออกทางกายและวาจาที่เปี่ยมด้วยเมตตา ที่มาจากจิตใจที่เปี่ยมด้วยเมตตา

ประทีป พืชทองหลาง[๒๕๘] ศึกษารูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรในพระพุทธ ศาสนาเถรวาท พบว่า การปรึกษาเชิงพุทธมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑.สกัดปัญหา ๒.เยียวยาคนทุกข์ ๓.เพิ่มสุขยั่งยืน โดยพระพุทธเจ้ามีคุณลักษณะการปรึกษา ๖ ประการ ดังนี้ ๑.พระบุคลิกชื่นตา ๒.พระวาจาชื่นใจ ๓.พระหฤทัยมั่นคง ๔.วางพระองค์สม่ำเสมอ ๕.ค้นเจอความแตกต่าง ๖.วางพระกรุณาในหมู่สัตว์ ขั้นตอนการปรึกษาเชิงพุทธประกอบด้วย ๑.สร้างสัมพันธภาพ ๒.สำรวจตนเพื่อเข้าใจปัญหา สืบสาวหาสาเหตุ ๓.ขั้นปรึกษา ๔.ลงมือปฏิบัติ และ๕.ติดตามผล การปรึกษาเชิงพุทธเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ช่วยปลุกพลังทางปัญญาของพุทธบริษัทให้ตื่นรู้ เบิกบานและสลัดออกจากความทุกข์ เมื่อบูรณาการมาเป็นรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วยกระบวนการปรึกษา ๔ ขั้นตอน คือ ๑.สร้างศรัทธา ๒.สนทนาเปิดใจ ๓.เสริมธรรมเสริมปัญญา ๔.แสวงหาสันติ โดยผู้ให้และผู้รับการปรึกษามีแนวปฏิบัติ ๑๒ ประการ คือ ๑.เพียบพร้อมด้วยปัญญา ๒.ปฏิปทาน่าเลื่อมใส ๓.ผู้นำจิตใจแห่งการภาวนา ๔.จิตอาสาเกื้อกูล ๕.เกื้อหนุนความคิด ๖.ร่วมจิตแก้ปัญหา ๗.มุ่งมั่นพัฒนาตน ๘.ดำรงค์ชนม์ตามมรรคา ๙.วิปัสสนาเสริมชีวิต ๑๐.กระบวนการคิดแยบคาย ๑๑.เดินตามสายสัมมาสติ และ๑๒.มิจฉาทิฏฐิมุ่งปหาน

สุปรียา ธีรสรานนท์ [๒๕๙]ทำการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาทจากการศึกษาเอกสาร ตำราทางวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลจากการศึกษาพบว่า การเรียนรู้เกิดจากองค์ประกอบ คือ อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องกาย(โผฏฐพพะ) อารมณ์ที่เกิดกับใจ (ธรรมารมณ์) และวิญญาณ คือ ความรู้

---

[๒๕๗] อายุษกร งามชาติ, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก”, **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๓-๒๓๔.

[๒๕๘] ประทีป พืชทองหลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย), ๒๕๕๖.

[๒๕๙] สุปรียา ธีรสรานนท์, การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย), ๒๕๕๖ หน้า ๑๐-๑๒ และ ๕๖-๖๐.

ที่เกิดขึ้น เมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ ประจวบพร้อมกันจะเกิดผัสสะ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นการเรียนรู้ของมนุษย์ ข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะจะเป็นข้อมูลหรือความรู้ได้ต้องผ่านการแปลความหมายด้วยจิต โดยประมวลผลจนเกิดเป็นความรู้และสื่อสารกับสิ่งแวดล้อมตางๆ รอบตัว พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับจิตและการรับรู้ทางอารมณ์ต่างๆ อันเป็นสภาวะเฉพาะของจิตที่ไม่สามารถทดลองได้ด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ เช่น ความดีใจ พอใจ เสียใจ เป็นต้น ขั้นตอนการเรียนรู้ของมนุษย์เริ่มจากความศรัทธา เชื่อมั่นบนพื้นฐานของปัญญา ฟังความรู้จากกัลยาณมิตรและกลั่นกรอง วิเคราะห์พิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ จะเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติตามมรรคมีองค์๘ หรือกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา จะเกิดความสมบูรณ์ครบ ๓ ด้าน คือ พฤติกรรม จิต และปัญญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เพริศพรรณ แดนศิลป์ [๒๖๐]ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ เชิงปริมาณแบบกึ่งทดลอง วัดผลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน ๗๒ คน ที่มีค่าคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย แบ่งเป็น ๓ กลุ่มๆละ ๖-๘ คน กลุ่มละ ๖-๘ คน กลุ่มละ ๓ รุ่น กลุ่มที่๑ กลุ่มโยนิโสมนสิการ (ใช้หลักอริยสัจ ๔เป็นฐานแนวคิดและใช้โยนิโสมนสิการแบบอิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์ในการพัฒนาปัญญา) กลุ่มที่๒ กลุ่มจิตวิทยาตามแนวทรอตเซอร์ และกลุ่มควบคุม และติดตามผล ๓-๔ สัปดาห์หลังสิ้นสุดกลุ่มโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนน posttest สูงสุดและรองลงมา จำนวน ๑๓ คน จากกลุ่มโยนิโสมนสิการ ๕ คน กลุ่มจิตวิทยาตามแนวทรอตเซอร์ ๔ คน และกลุ่มควบคุม ๔ คน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยทางปัญญาจากการทดสอบทางสถิติไม่มีความแตกต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทั้ง ๓ กลุ่ม พบว่ากลุ่มที่มีคะแนนสูงสุดคือกลุ่มโยนิโสมนสิการ รองลงมาคือกลุ่มจิตวิทยาตามแนวทรอตเซอร์ และกลุ่มควบคุมตามลำดับ เมื่อศึกษาความแตกต่างของปัญญารายด้านพบว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญามากที่สุดในทุกด้าน กลุ่มโยนิโสมนสิการมีประสบการณ์ภายในใจมากกว่า อีก ๒ กลุ่ม ในด้านประสบการณ์ใน ๔ ประเด็น ได้แก่การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ความสำนึกขอบคุณกตัญญูต่อครอบครัว ความสามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลง และการนำหลักธรรม ความเข้าใจในชีวิตไปปฏิบัติ

สาระ มุขดี[๒๖๑] ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ๑๙ คน ที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ทั้งด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริโอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ และเมื่อติดตามผลในระยะ ๒ เดือนพบว่าคะแนนการควบคุมตนเองในนักศึกษา

---

[๒๖๐] เพริศพรรณ แดนศิลป์, **สู่ความกว้างของดวงใจ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๖), หน้า ๘๙.

[๒๖๑] สาระ มุขดี, “การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมคงเดิมซึ่งแสดงถึงประสิทธิผลและความคงทนของชุดกิจกรรม นอกจากนี้ในการศึกษาพบว่าหลักธรรมทั้ง ๓ ด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ การวิจัยนี้จึงสามารถสะท้อนได้ว่า รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลได้

พระปลัดประดิสิษฐ์ ฐิตาโภ (ประคองสาย)[๒๖๒] ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการศึกษาพบว่า ๑) โรงเรียนวิถีพุทธเปนโรงเรียนที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใชหรือประยุกตใชในการบริหารและการพัฒนาผูเรียน เนนกรอบการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปญญา อยางบูรณาการ ผูเรียนไดพัฒนาการกิน อยู ดู ฟง ใหเปน และนำเอาหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกตใชในการบริหารและการจัดการเรียนการสอน โดยยึดหลักไตรสิกขามาบูรณาการเขากับบริบทของโรงเรียนและชุมชนรวมกันพัฒนาทักษะชีวิต การกิน อยู ดู ฟง เปนตน โดยมีแนวทางการบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธ ๕ ดาน ประกอบดวย ๑. ดานการบริหารจัดการ ๒. ดานกายภาพ ๓. ดานกิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิต ๔. ดานการเรียนการสอน และ ๕. ดานบรรยากาศและปฏิสัมพันธ ๒) ผูตอบแบบสอบถามสวนใหญเปนเพศหญิงอายุต่ำกวา ๒๐ ป เปนนักเรียน มีการศึกษาในระดับต่ำกวาปริญญาตรี และอยูในโรงเรียนขนาดใหญ ในภาพรวม พบวา การบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ดานการบริหารจัดการคือสิ่งที่ผูตอบแบบสอบถามเห็นวามีการปฏิบัติอยูในระดับที่สูงมาก รองลงมาคือดานกิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิต ดานกายภาพ และดานบรรยากาศและปฏิสัมพันธ สวนที่มีระดับการปฏิบัตินอยที่สุด คือดานการเรียนการ สอน ๓) แนวทางการพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธในจังหวัด พระนครศรีอยุธยานั้น จากการวิเคราะหและสังเคราะหของผูวิจัย ประกอบดวย ๖ ดาน คือ ๓.๑ ดานการบริหารจัดการ ควรสรางความเขาใจในกระบวนการบริหารจัดการ รวมกันของทุกๆ ฝาย โดยมอบหมายหนาที่และความรับผิดชอบอยางชัดเจน และกำหนดใหบุคลากร ทุกคนไดมีสวนรวม พรอมทั้งนำหลักอิทธิบาทธรรม ๔ มาบูรณาการ ๓.๒ ดานกายภาพ บาน วัด โรงเรียน ควรประสานงานกันโดยใหทุกฝายมีความตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธและสรางความเขาใจในการวิถีชีวิตและวัฒนธรรมแบบวิถีพุทธพรอมทั้งสิ่งแวดลอมใหเปนไปตามหลักสัปปายะ ๗ ๓.๓ ดานกิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิตควรกำหนดแผนและนโยบายรวมกันประสานงานแลกเปลี่ยนขอมูลซึ่งกันและกันโดยมุงการตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิต พรอมทั้งบูรณาการตามหลักอริยสัจ ๔ ในการดำเนินชีวิต ๓.๔ ดานการเรียนการสอน ผูบริหาร ครู และบุคลากรของโรงเรียนควรเปนตนแบบในการเรียนรูที่ดีเนนการปฏิบัติเพื่อใหเกิดการนำไปใชจริงในชีวิตประจำวันและจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขาพรอมกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมอื่นๆ ๓.๕ ดานบรรยากาศและปฏิสัมพันธ ผูบริหาร ครู บุคลากรของโรงเรียน และนักเรียน ควรสรางความเปนกัลยาณมิตรดวยการยิ้มแยมแจมใสทักทายกันเพื่อสงเสริมการมีปฏิสัมพันธที่ดีและบูรณาการหลักพรหมวิหารธรรม ๓.๖ ดานการพัฒนาบุคลากรโรงเรียนควรกำหนดแผนการพัฒนาบุคลากรอยาง

---

[๒๖๒] พระปลัดประดิสิษฐ์ จิตาโภ (ประคองสาย), “การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

ชัดเจนโดยการจัดกิจกรรมพัฒนาบุคลากรสัมมนาแลกเปลี่ยนประสบการณและการเรียนรู รวมถึงการสนทนาหรือสอบถามผูรูหรือผูเชี่ยวชาญโดยนำหลักภาวนา ๔ เปนแนวทางในการพัฒนาอยางยั่งยืน

รัตน์นที วิโรจน์ฤทธิ์[๒๖๓] ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่า ๑) ผลการวิเคราะห์เชิงเอกสาร พบตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขในความรัก ทั้งตัวแปรทางพุทธจิตวิทยาและตัวแปรทางจิตวิทยาร่วมสมัย ประกอบด้วย ก) หลักฆราวาสธรรม ๔ ข) บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ค) รูปแบบความรัก ง) ความสุขในความรัก ๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้กรอบแนวคิดในการวิจัยสำหรับโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา ๓ โมเดล แต่ละโมเดล ประกอบด้วยตัวแปรแฝงภายนอก ๒ ตัวแปร ได้แก่ สัมพันธภาพคู่รักตามหลักฆราวาสธรรม ๔ และ บุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก ตัวแปรแฝงภายใน ๒ ตัวแปร ได้แก่ เจตคติต่อความรัก และ ความสุขในความรัก โดยมีตัวแปรเจตคติต่อความรัก ได้แก่ สิเนหะ เปมะ และเมตตา เป็นตัวแปรส่งผ่านในแต่ละโมเดล ๓) ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทั้ง ๓ โมเดล ดังนี้ ๓.๑) โมเดลที่มีเจตคติต่อความรักรูปแบบสิเนหะเป็นตัวแปรส่งผ่าน มีค่าไค-สแควร์ เท่ากับ ๑๐๕.๙๐ องศาอิสระ (df) เท่ากับ ๗๙ ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .๐๒๓ ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .๙๗๐ ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .๙๔๐ ค่าดัชนีรากของกาลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (RMR) เท่ากับ .๐๓๔ และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ .๐๒๙ อธิบายความแปรปรวนของความสุขในความรัก ได้ร้อยละ ๕๕.๐๐ อิทธิพลทางตรงจากสัมพันธภาพคู่รักตามหลักฆราวาสธรรม ๔ บุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึกและเจตคติต่อความรักรูปแบบสิเนหะ ที่ส่งผลต่อความสุขในความรัก มีค่าอิทธิพลเท่ากับ .๔๗๐, .๑๕๐ และ -.๒๕๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ตามลำดับ และอิทธิพลทางอ้อมจากบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก ผ่านตัวแปรเจตคติต่อความรักรูปแบบสิเนหะ ที่ส่งผลต่อความสุขในความรัก มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .๑๒๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ๓.๒) โมเดลที่มีเจตคติต่อความรักรูปแบบเปมะเป็นตัวแปรส่งผ่าน มีค่าไค-สแควร์ เท่ากับ ๑๑๐.๘๘ องศาอิสระ (df) เท่ากับ ๘๓ ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .๐๒๒ ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .๙๗๐ ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .๙๔๐ ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (RMR) เท่ากับ .๐๓๗ และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ .๐๒๙ อธิบายความแปรปรวนของความสุขในความรัก ได้ร้อยละ ๕๕.๐๐ อิทธิพลทางตรงจากสัมพันธภาพคู่รักตามหลักฆราวาสธรรม ๔ บุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึกและเจตคติต่อความรักรูปแบบสิเนหะที่ส่งผลต่อความสุขในความรัก มีค่าอิทธิพลเท่ากับ .๕๐๐, .๑๙๐ และ .๑๖๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ตามลาดับ และอิทธิพลทางอ้อมจากสัมพันธภาพของคู่รักตามหลักฆราวาสธรรม ๔ และบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึกผ่านตัวแปรเจตคติต่อความรักรูปแบบเปมะที่ส่งผลต่อความสุขในความรักมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .๐๗๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และขนาดอิทธิพลเท่ากับ .๐๔๐ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ ตามลำดับ ๓.๓) โมเดลที่มี

---

[๒๖๓] รัตน์นที วิโรจน์ฤทธิ์, “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

เจตคติต่อความรักรูปแบบเมตตาเป็นตัวแปรส่งผ่าน มีค่าไค-สแควร์ เท่ากับ ๑๐๔.๓๑ องศาอิสระ (df) เท่ากับ ๗๙ ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .๐๒๙ ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .๙๗๐ ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .๙๔๐ ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (RMR) เท่ากับ .๐๓๘ และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ .๐๒๘ อธิบายความแปรปรวนของความสุขในความรัก ได้ร้อยละ ๕๔.๐๐ อิทธิพลทางตรงจากสัมพันธภาพคู่รักตามหลักฆราวาสธรรม ๔ บุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึกและเจตคติต่อความรักรูปแบบเมตตา ที่ส่งผลต่อความสุขในความรัก มีค่าอิทธิพลเท่ากับ .๓๗๐, .๑๗๐ และ .๔๘๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ตามลาดับ และอิทธิพลทางอ้อมจากสัมพันธภาพคู่รักตามหลักฆราวาสธรรม ๔ และบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก ผ่านตัวแปรเจตคติต่อความรักรูปแบบเมตตา ที่ส่งผลต่อความสุขในความรัก มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .๑๗๐ และ .๒๖๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ตามลำดับ

วันวิสาข์ ทิมมานพ[๒๖๔] ได้ทำการศึกษาเรื่อง กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี พบว่า ผู้ติดเชื้อที่ขาดศรัทธาต่อการรักษาและศรัทธาต่อตนเองทาให้ขาดปัญญาจากการรับฟังและอ่านความรู้ในการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้ไม่มารับการรักษาต่อเนื่อง สำหรับระยะการรักษา ผู้ติดเชื้อที่ยอมรับผลเลือดได้จะเข้าสู่ระยะการดูแลสุขภาพ ผู้ติดเชื้อที่ไม่ยอมรับว่าผู้อื่นในสังคมบางคนยังไม่สามารถยอมรับโรคได้ จะมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกไม่ต่อเนื่องจากการพยายามไม่ให้คนในสังคมรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี และ สำหรับการระยะรักษาต่อเนื่อง ผู้ติดเชื้อที่ยอมรับโรคได้ และยอมรับว่าผู้อื่นในสังคมบางคนยังไม่สามารถยอมรับโรคได้ ขาดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้ไม่สามารถทาพฤติกรรมได้ต่อเนื่องเมื่อเจอปัญหา อุปสรรค และในผู้ที่มีเป้าหมายการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วนทั้งด้านกายและใจ จะส่งผลต่อการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและครบถ้วน การพัฒนากระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานีพบว่า กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา ประกอบด้วย ๑) ผู้ให้การปรึกษา ๒) ขั้นตอนการให้การปรึกษา ได้แก่ การสร้างความศรัทธาต่อตนเอง การรักษาและผู้รับการให้การปรึกษา การให้การปรึกษาตามแนวอริยสัจ ๔ ตามแนวปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ โดยการเปลี่ยนความคิดแบบคุณค่าเทียมด้วยการเร้ากุศลไปสู่การคิดแบบคุณค่าแท้ การทดสอบและนาเสนอผลการทดสอบกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานีพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้เข้าสู่กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้การปรึกษามีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และสูงกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการดูแลรักษาตามปกติ และในระยะหลังทดสอบและระยะติดตามผลมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกไม่แตกต่างกันที่มีนัยสำคัญ

---

[๒๖๔] วันวิสาข์ ทิมมานพ, “กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

อนันต์ธานินทร์ นามเมือง[๒๖๕] ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการประเมินผลแนวพุทธ: การพัฒนารูปแบบการประเมินผลการสอนศีลธรรมในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา คือ การพัฒนาองค์รวมทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สติ และปัญญา ให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติและมีอิสรภาพเน้นการปฏิบัติฝึกหัดอบรมตนตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีเป้าหมาย ๓ ประการคือ ขั้นต้นเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ขั้นกลางเพื่อให้มีศีลธรรมจริยธรรมดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตดี เป็นคนดีของสังคมและประเทศชาติ และขั้นสูงพัฒนามนุษย์ไปสู่ระดับอุดมคติตามหลักพุทธธรรม การประเมินผลการสอนศีลธรรมด้วยภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ศีลภาวนา การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ จิตตภาวนา การพัฒนาจิต คือการทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม จริยธรรม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข และปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง รูปแบบการประเมินผลการสอนศีลธรรมในโรงเรียน มีตัวชี้วัดรวม ๒๓ ตัวชี้วัด ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบหลัก คือด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา ผลการตรวจสอบคุณภาพของตัวชี้วัดการประเมินผลการสอนศีลธรรมในโรงเรียน โดยการรวบรวมข้อมูลจากพระสอนศีลธรรม จำนวน ๑๐๗ รูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อหาค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ตัวชี้วัดอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด (Mean = ๔.๔๓ SD = .๓๕) ผลการทดสอบรูปแบบการประเมินผลการสอนศีลธรรมในโรงเรียน โดยประเมินจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๗๐ คน พบว่า การสอนศีลธรรมในโรงเรียนภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = ๔.๒๘ SD = .๔๒) และผลสำเร็จเชิงคุณภาพของโครงการพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = ๔.๓๘ SD = .๔๖)

วิไลวรรณ อาจาริยานนท์[๒๖๖] ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุศึกษาจาก ๑. ผู้สูงอายุทั่วไป ใน ๓ ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ๑) ความต้องการความสุขของผู้สูงอายุแยกเป็น ๒ ด้าน คือ ความต้องการความสุขทางกาย และความต้องการความสุขทางใจ ๒) ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุขมี ๒ ด้าน คือ อุปสรรคทางกายและอุปสรรคทางใจ ๓) รูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ พบว่า แนวคิดเรื่องความสุขของผู้สูงอายุให้ความสำคัญต่อความสุขมากขึ้นกว่าเดิมทั้ง ๒ ด้าน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพอใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตปัจจุบันแล้ว มีส่วนน้อยที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ๒. ศึกษาจากหลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ พบว่า ล้วนให้ความรู้และข้อแนะนำที่ดีในการปฏิบัติตนในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้เพื่อสุขภาวะที่ดีต่อไปได้ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

---

[๒๖๕] อนันต์ธานินทร์ นามเมือง, “รูปแบบการประเมินผลแนวพุทธ: การพัฒนารูปแบบการประเมินผลการสอนศีลธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, ๒๕๕๗).

[๒๖๖] วิไลวรรณ อาจาริยานนท์, “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

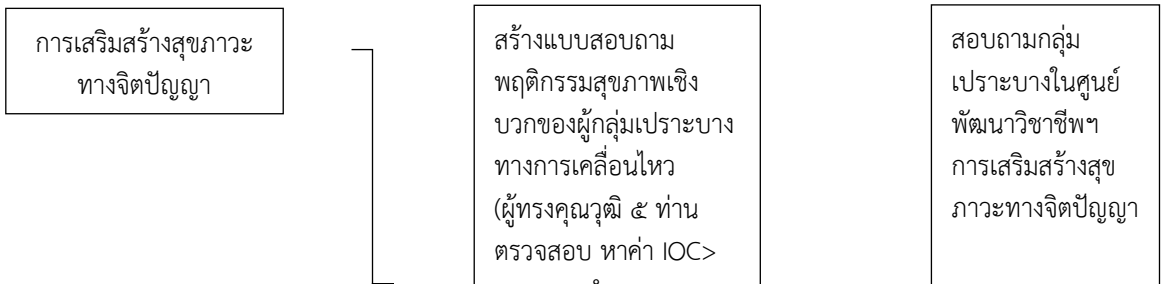
สำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมมีคำอธิบายความสุขไว้ทุกแง่มุม การดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาสอนว่าควรดำเนินชีวิตตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทาจึงจะมีความสุขและพ้นจากความทุกข์ได้ หลักการสำคัญในพุทธธรรมมีความสมบูรณ์ ชัดเจน ทั้งด้านปริยัติ และข้อเสนอทางการปฏิบัติที่จะสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดี และมีความสุขได้จริง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ ทรงตรัสรู้ และทรงเข้าสู่นิพพาน (บรมสุข) อันเป็นความสุขในขั้นสูงสุดด้วยพระองค์เองแล้ว ดังนั้น การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมเป็นการเจริญรอยตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงสามารถแก้ปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุขได้ และจะนำพาชีวิตของผู้สูงอายุไปสู่ความสุขที่ประณีตขึ้นต่อไป รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ หลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ รวมกับพุทธธรรมเป็น ๒ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม ใช้เป็น “คู่มือในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” และ ๒) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เป็น “ระบบการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข” รูปแบบที่ ๑ ผู้วิจัยสรุปคู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมเป็นคำย่อคือ GAPPSIDE ประกอบด้วยวิทยาการ ๘ หัวข้อ ได้แก่ (๑) จุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุขในระดับต่าง ๆ (**G**oal) (๒) แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม คือ แก้ทุกข์ สร้างสุข (**A**ttitude) (๓) หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม (**P**rinciple) มีส่วนประกอบ ๕ ข้อ คือ (๓.๑) ไตรสิกขา (๓.๒) หน้าที่ต่ออริยสัจ (๓.๓) หลักพุทธธรรมเรื่องความสุข (๓.๔) จุดหมายในการดำเนินชีวิต (๓.๕) วิธีปฏิบัติต่อความสุข (๔) แนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (Right **P**ath) คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือมรรคมีองค์แปด ได้แก่ (๔.๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) (๔.๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) (๔.๓) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) (๔.๔) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) (๔.๕) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) (๔.๖) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) (๔.๗) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) (๔.๘) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) (๕) ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (**S**ystem of Happy Life) มี ๔ แง่ คือ (๕.๑) ในแง่การรับรู้รับรู้เป็น (๕.๒) ในแง่การเสพบริโภค กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น (๕.๓) ในแง่การทำกรรม คิดเป็น พูดเป็น สื่อสารเป็น เสวนา คบหาเป็น (๕.๔) ในแง่การล่วงพ้นปัญหา แก้ปัญหาเป็น โดยคำว่า “เป็น” มีความหมายว่า “พอดี” ที่จะบรรลุจุดหมายของกุศลฉันทะได้ (๖) วิธีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (The **I**mplementation or Procedure of the Happy Life) มีการฝึก ๒ ด้าน คือ (๖.๑) ฝึกหลักจริยะอันประเสริฐ ใน ๓ ขั้น คือ ขั้นที่ ๑ เข้าใจ ความจริงของธรรมชาติ ขั้นที่ ๒ คือ กระทำการที่เป็นเหตุให้เกิดผลสอดคล้องกับธรรมชาติ ขั้นที่ ๓ คือ วางใจเป็นอิสระ ไม่เอาตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง (๖.๒) ฝึกพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขตามหลักพุทธธรรม โดยวิธีที่จะเข้าสู่เส้นทางของมรรคมีองค์แปดคือ ๑. สร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ๒. สร้างปัจจัยแก่สัมมาสังกัปปะให้เกิดขึ้น ๓. ฝึกบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ๔. ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านพัฒนาภาวะจิต และด้านการพัฒนาปัญญา (๗) หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (**D**hamma for the Happy Life) คือ ธรรมที่เป็นอาหารของวิชชาและวิมุตติ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สุจริต ๓ อินทรียสังวร โภชเนมัตตัญญุตา สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ ศรัทธา สัทธรรม และ (๘) กระบวนการ

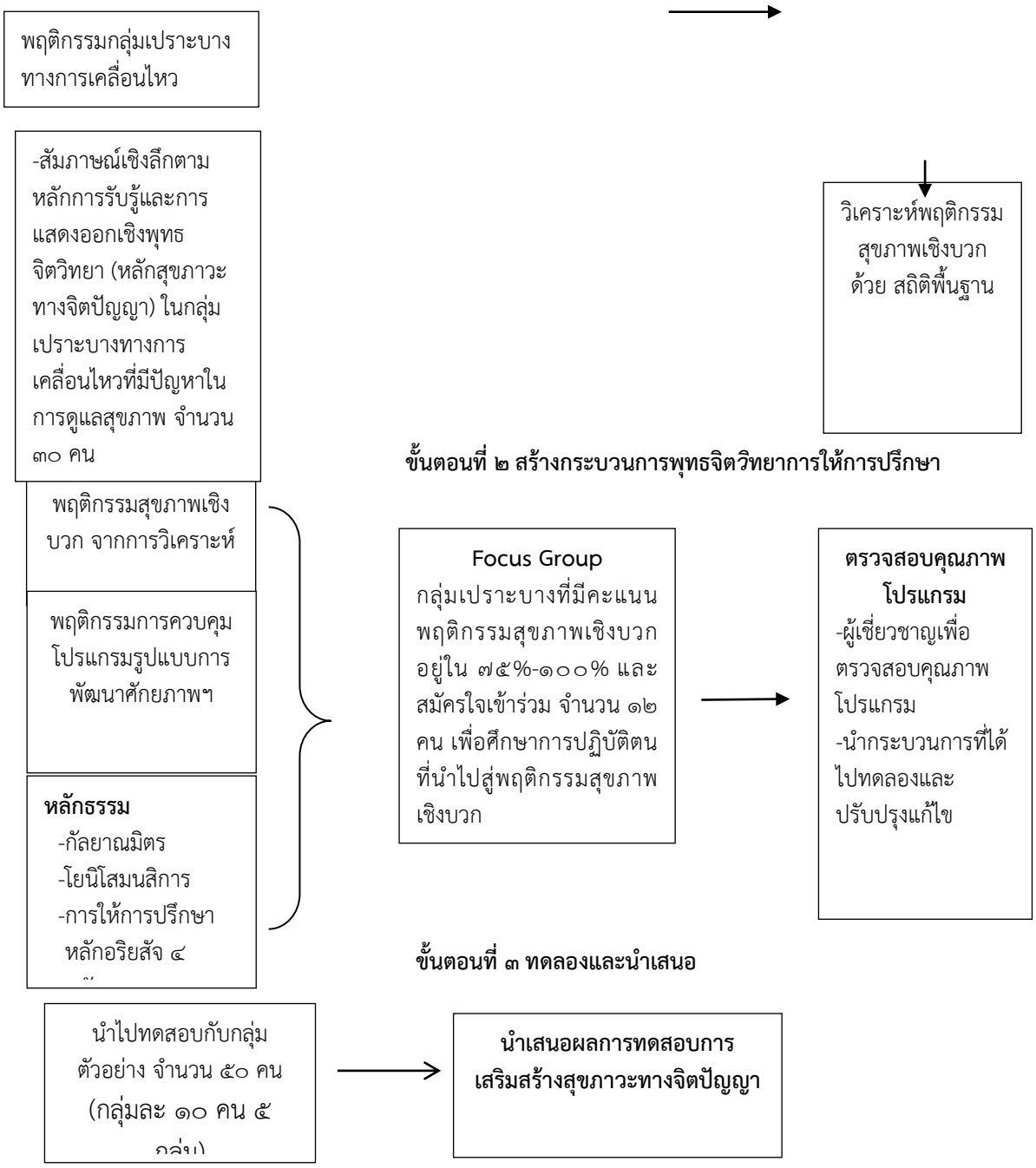
วัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธธรรม (Evaluate the Happy Life) คือ ภาวนา ๔ ได้แก่ (๘.๑) กายภาวนา (๘.๒) ศีลภาวนา (๘.๓) จิตภาวนา (๘.๔) ปัญญาภาวนา ส่วนรูปแบบที่ ๒ การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ออกแบบระบบให้แก่ผู้สูงอายุที่ต้องการพัฒนากระบวนการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน โดยใช้รูปแบบที่ ๑ เป็นกรอบหลัก แล้วแยกระบบการดำเนินชีวิตที่ดี (S) จาก GAPPSIDE กับรายละเอียดข้อแนะนำที่ดีจากหลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ มานำเสนอให้ผู้สูงอายุเลือกใช้ตามจริตของตน สรุปเป็นคำย่อ คือ **SCAS** ซึ่งเป็นระบบการดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญาในการกระทำตามแนวทางแห่งมัชฉิมาปฏิปทาซึ่งพอดีที่จะบรรลุจุดหมายได้ในระบบทั้ง ๔ แง่ คือ ๑. การรับรู้เป็น (**S**ense) ๒. การเสพบริโภคเป็น (**C**onsumption) ๓. การกระทำกรรมเป็น (**A**ction) ๔. การล่วงพ้นปัญหาเป็น (**S**olve the Problem)

๒.๖ กรอบแนวความคิด

การวิจัยเรื่อง “นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา”

ขั้นตอนที่ ๑ รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว




พฤติกรรมกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว
-สัมภาษณ์เชิงลึกตามหลักการรับรู้และการแสดงออกเชิงพุทธจิตวิทยา (หลักสุขภาวะทางจิตปัญญา) ในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มีปัญหาในการดูแลสุขภาพ จำนวน ๓๐ คน
วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก ด้วย สถิติพื้นฐาน
ขั้นตอนที่ ๒ สร้างกระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้การปรึกษา
พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก จากการวิเคราะห์
พฤติกรรมการควบคุมโปรแกรมรูปแบบการพัฒนาศักยภาพฯ
หลักธรรม
-กัลยาณมิตร
-โยนิโสมนสิการ
-การให้การปรึกษาหลักอริยสัจ ๔
Focus Group
กลุ่มเปราะบางที่มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกอยู่ใน ๗๕%-๑๐๐% และสมัครใจเข้าร่วม จำนวน ๑๒ คน เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนที่นำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก
ตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม
-ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม
-นำกระบวนการที่ได้ไปทดลองและปรับปรุงแก้ไข
ขั้นตอนที่ ๓ ทดลองและนำเสนอ
นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๕๐ คน (กลุ่มละ ๑๐ คน ๕ กลุ่ม)
นำเสนอผลการทดสอบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

บทที่ ๓

ระเบียบวิธีวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ด้วยรูปแบบการวิจัยแบบขั้นตอนเชิงอธิบาย (An Explanatory Sequential Design) โดยขั้นแรก(Phrase I) ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ด้วยแบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi experimental Research) เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ในขั้นที่สอง (Phrase II) ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนาแบบกลุ่ม (Focus Group) เพื่อนำมาอธิบาลผลของข้อมูลเชิงปริมาณในเชิงลึกต่อไป การวิจัยนี้ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่รับการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพฯการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เริ่มด้วยศึกษาเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จากนั้นจึงนำ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ และสร้างแบบสอบถาม ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามและนำแบบสอบถามไปใช้เพื่อทำการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ด้วยการใช้แบบสอบถามจำนวน ๔๐ ข้อ แต่ละข้อจะมี Scaleให้เลือกตอบ ๔ ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง จริงมาก จริงมากที่สุด แจกแบบสอบถามโดยการสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) เมื่อได้ข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว จึงนำมาวิเคราะห์ด้วย สถิติพื้นฐาน (ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปอร์เซ็นไทล์)

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนากระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา จากการบูรณาการพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวจากขั้นตอนที่ ๑ องค์ธรรมที่ได้จากตำรา เอกสาร งานวิจัย กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม และศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญากลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มีคะแนน ๗๕% ขึ้นไปและสมัครใจเข้าร่วม จำนวน ๕๐ คน นำกระบวนการที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ นำไปทดลองและปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอผลของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา นำกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างรายใหม่ จำนวน ๕๐ คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มที่ได้รับการทดสอบกระบวนการพุทธจิตวิทยาให้การปรึกษา จำนวน ๕๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มละ ๑๐ คน ๕ กลุ่ม และกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการดูแลรักษาตามปกติ จำนวน ๕๐ คน และนำเสนอผลของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในปีประมาณ ๒๕๖๓ จำนวน ๑,๕๖๕ คน

กลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง

๑. กลุ่มตัวอย่างสำหรับการสำรวจ (Survey study) พฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา คือ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในปีประมาณ ๒๕๖๓ ที่มีคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาที่มีค่าเปอร์เซนไทล์ตั้งแต่ ๗๕ และมีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ

จำนวนขนาดตัวอย่าง คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากร ๑,๕๖๕ คน โดยใช้ตารางของ Taro Yamane ในระดับความเชื่อมั่น ๙๐ % และความคลาดเคลื่อน ± ๑๐ % ได้กลุ่มตัวอย่าง ๙๔ คน

๒. กลุ่มตัวอย่างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In–depth Interview) คือ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในปีประมาณ ๒๕๖๓ ที่ถูกเลือกมาโดยไม่เป็นไปตามโอกาสทางสถิติ(Non-Probability Sampling) ด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มีปัญหาในการดูแลสุขภาพ จำนวน ๑๕ คน

๓. กลุ่มตัวอย่างสำหรับแผนการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi experimental Research) คือ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในปีประมาณ ๒๕๖๓ ที่มีคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาที่มีค่าเปอร์เซ็นไทล์ตั้งแต่ ๗๕ และมีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ

จำนวนขนาดตัวอย่าง คำนวณจากโปรแกรม G* power กำหนด p-value = 0.05 ,Power of test = 0.9 , Effect Size =.๙๐) ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ ๕๐ ตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวม ๒ กลุ่ม เท่ากับ ๑๐๐ ตัวอย่าง

การคัดเลือกตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายโดยการให้กลุ่มตัวอย่างจับสลากได้เลขคี่ให้เป็นกลุ่มทดลอง ได้เลขคู่ให้เป็นกลุ่มควบคุม ได้ผลดังนี้

๑. กลุ่มทดลองได้รับการอบรมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

๒. กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ

การได้มาของกลุ่มตัวอย่างใช้โปรแกรม G* power ในการคำนวณ ได้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ๕๐ คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ(Power Analysis) โดยใช้โปรแกรม G*Power (Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (๒๐๐๙)) ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญ (Significant Level) ที่.๐๕ อำนาจการทดสอบ(Power) ที่.๙๐ การศึกษาครั้งนี้จึงกำหนดอิทธิพลของขนาดตัวอย่าง(Effect Size) ที่ .๙๐ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้คำนวณค่าขนาดอิทธิพลของขนาดตัวอย่าง (Effect Size) จากผลของโปรแกรมพัฒนาจิตอาสาตามแนวคิดการเรียนรู้จากการให้บริการสังคมของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี โดย สุนิสา ทรงอยู่(๒๕๖๐) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญากลุ่มทดลอง เท่ากับ ๕.๓๒ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๔.๘๖ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๔.๓๔ จึงคำนวณขนาดอิทธิพลจากสูตรการคำนวณขนาดอิทธิพลของขนาดตัวอย่าง (Effect Size)

D = XE – XC* SDC

D = ขนาดอิทธิพล, XE = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง, XC =ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม SDC = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม แทนค่าได้

D = ๕.๓๒-๔.๘๖x๔.๓๔

D =๐.๙

การแปลผลค่าขนาดอิทธิพล (Cohen, ๑๙๙๙) ได้แบ่งระดับค่า Effect Size ๑) Small size (๐.๐๑-๐.๒๐) ๒) Medium size (๐.๑๕-๐.๕๐) ๓) Large size (๐.๓๕-๐.๙๐) แสดงถึงผลที่เกิดจากการทดลองสูง งานวิจัยครั้งนี้พิจารณาใช้กลุ่มตัวอย่างในเกณฑ์ Large Effect Size คือขนาดกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยกลุ่มละ ๕๐ คน เป็นกลุ่มทดลอง ๕๐ คน และกลุ่มควบคุม ๕๐ คน รวมเป็น ๑๐๐ คน

เกณฑ์ในการคัดเข้า (Inclusion Criteria)

๑. กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวเข้ารับการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพฯประจำปี ๒๕๖๖

๒. มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมในการวิจัย

๓. มีศักยภาพในการรับรู้อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจสมบูรณ์

๔. ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคจิต โรคประสาท และโรคเรื้อรังอื่นๆ

๕. คะแนน Karnofsky Score อยู่ระหว่าง ๘๐-๑๐๐ คะแนน

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion Criteria)

๑. เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือเหตุอันทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยตลอดกระบวนการ

๒. ไม่เข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่ให้ความสนใจในขณะเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดกระบวนการ

๓. แจ้งความจำนงขอถอนตัวออกจากการวิจัย

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้รูปแบบการสัมภาณณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่ได้มีการจัดเตรียมคำถามไว้ล่วงหน้า โดยมีเป้าหมายที่ไม่สามารถมีพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นไป

๓.๓.๒ แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ใช้เพื่อสำรวจพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มารับการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพฯ ปี ๒๕๖๖ ประกอบด้วยโครงสร้าง ๒ ตอน ได้แก่

ตอน ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ศาสนา และด้านสุขภาพทางกาย ซึ่งเป็นแบบสอบถามเลือกตอบและเติมคำในช่องว่าง

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว เป็นแบบสอบถามให้ผู้ตอบประเมินตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามรายข้อ จำนวน ๕๐ ข้อ ใช้วัดพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ๔ องค์ประกอบหลัก ได้แก่

๑. ด้านการพัฒนากาย

๒. ด้านการพัฒนาสังคม

๓. ด้านการพัฒนาจิต

๔. ด้านการพัฒนาปัญญา

การตอบแบบสอบถาม

การตอบแบบสอบถามแต่ละข้อจะให้ผู้ตอบได้สำรวจและประเมินตนเองในแต่ละข้อความว่า ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบมากน้อยเพียงใด

ข้อคำถามที่เป็นบวก ได้แก่ ข้อ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๖, ๑๗, ๑๙, ๒๐, ๒๑, ๒๒, ๒๓, ๒๔, ๒๕, ๒๖ ๒๘, ๒๙, ๓๐, ๓๑, ๓๔, ๓๕, ๓๖, ๓๘, ๓๙, ๔๐ การให้คะแนน ดังนี้

๔ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านมากที่สุด

๓ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านมาก

๒ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านน้อย

๑ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงเลย

ข้อคำถามที่เป็นทางลบได้แก่ ข้อ๗, ๘, ๑๕, ๑๘, , ๒๗, ๓๒, ๓๓, ๓๗, การให้คะแนน ดังนี้

๔ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงเลย

๓ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านน้อย

๒ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านมาก

๑ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับท่านที่สุด

เกณฑ์การคิดคะแนนรายข้อ

การคิดคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๑.๐๐-๔.๐๐ สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
๓.๐๑-๔.๐๐	หมายถึง มีพฤติกรรมเชิงบวกระดับสูง
๒.๐๑-๓.๐๐	หมายถึง มีพฤติกรรมเชิงบวกระดับปานกลาง
๑.๐๐-๒.๐๐	หมายถึง มีพฤติกรรมเชิงบวกระดับต่ำ

เกณฑ์การคิดคะแนนรายด้าน

การคิดคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๑๐.๐๐-๔๐.๐๐ สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
๓๐.๐๑ - ๔๐.๐๐	หมายถึง มีพฤติกรรมเชิงบวกระดับสูง
๒๐.๐๑ - ๓๐.๐๐	หมายถึง มีพฤติกรรมเชิงบวกระดับปานกลาง
๑๐.๐๐ - ๒๐.๐๐	หมายถึง มีพฤติกรรมเชิงบวกระดับต่ำ

เกณฑ์การคิดคะแนนทั้งฉบับ

การคิดคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง ๔๐.๐๐-๑๖๐.๐๐ สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
๑๒๐.๐๑ - ๑๖๐.๐๐	หมายถึง มีพฤติกรรมเชิงบวกระดับสูง
๘๐.๐๑ - ๑๒๐.๐๐	หมายถึง มีพฤติกรรมเชิงบวกระดับปานกลาง
๔๐.๐๐ - ๘๐.๐๐	หมายถึง มีพฤติกรรมเชิงบวกระดับต่ำ

ขนาดความสัมพันธ์ของข้อคำถาม

ใช้ค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ หากค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์มีค่าเข้าใกล้ -๑ หรือ ๑ แสดงถึงการมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง หากมีค่าเข้าใกล้ ๐ แสดงถึงการมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อยหรือไม่มีเลย สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ โดยทั่วไปอาจใช้เกณฑ์[๒๖๗] ดังนี้

ขนาดความสัมพันธ์ ®	**ความหมาย**
๐.๐๐ - ๐.๒๙	มีความสัมพันธ์กันต่ำมาก
๐.๓๐ - ๐.๔๙	มีความสัมพันธ์กันต่ำ
๐.๕๐ - ๐.๖๙	มีความสัมพันธ์กันปานกลาง
๐.๗๐ - ๐.๘๙	มีความสัมพันธ์กันสูง
๐.๙๐ - ๑.๐๐	มีความสัมพันธ์กันสูงมาก

การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑. **หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)**

ให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเรียบร้อยแล้วเสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาโครงการวิจัย เพื่อขอความเห็นชอบและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน นำมาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence : IOC) ค่า IOC ตั้งแต่ ๐.๖๗ ขึ้นไป ถือว่าข้อคำถามใช้ได้ แต่หากแบบทดสอบมีค่า IOC ต่ำกว่า ๐.๖๗ ต้องปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบ ก่อนนำไปทดลองจริง โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

\+ ๑ หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

\- ๑ หมายถึง ข้อคำถามไม่ความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

๒. ทดสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม

---

[๒๖๗] Hinkle; Wiersma and Jurs, ๒๐๐๓: ๑๐๙ อ้างถึงใน อวยพร เรืองตระกูล, **สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๘.

นำเครื่องมือที่ตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มารับการรักษาในศูนย์พัฒนาอาชีพฯ จำนวน ๓๐ ชุด เพื่อหาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficients) ตามวิธีของ Cronbach โดยค่าแอลฟาทั้งฉบับต้องมีค่ามากกว่า .๘๐ หากข้อใดไม่อยู่ในเกณฑ์พิจารณาปรับปรุงข้อคำถามให้มีความชัดเจนตรงตามวัตถุประสงค์และการใช้ภาษาให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

๓. นำเครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขเสนอต่ออาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ปรึกษาโครงการวิจัย เพื่อขอความเห็นชอบและจัดพิมพ์ เป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

๓.๓.๓ กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ผู้วิจัยได้กำหนดเป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

๑. ศึกษาหลักการจากเอกสาร ตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ได้แก่ พฤติกรรมการควบคุมโรค การดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธ ทักษะการให้การปรึกษาเชิงพุทธ

๒. ศึกษาปัญหา อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถกระทำพฤติกรรมเชิงบวกได้

๓. ศึกษาการจัดการที่สามารถกระทำพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มีคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ๗๕% ขึ้นไป

ขั้นตอนที่ ๒ การจัดทำโครงร่างกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

๑. กำหนดกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษา

กำหนดกระบวนการจากการสังเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนที่ ๑ สรุปเป็นแนวทางและเนื้อหานำมากำหนดเป็นองค์ประกอบของกระบวนการ ดังนี้

๑.๑ กำหนดปัญหาและความสำคัญของกระบวนการพุทธจิตวิทยา

๑.๒ กำหนดโครงร่างกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย หลักการ วิธีการ

๑.๓ กำหนดระยะเวลา รายละเอียดและแบบฝึกหัดในแต่ละครั้ง

๑.๔ กำหนดวิธีการประเมินผลกระบวนการพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ ๓ การตรวจสอบคุณภาพของกระบวนการพุทธจิตวิทยา

๑. นำโครงร่างกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่านตรวจสอบความเหมาะสมและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของกระบวนการพุทธจิตวิทยา แบ่งการดำเนินการออกเป็น ๒ ส่วน คือ

๑.๑ ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินความเหมาะสมของโครงร่างกระบวนการพุทธจิตวิทยา โดยนำมาหาค่า IOC ซึ่งจะต้องมีค่าตั้งแต่ .๖๗ ขึ้นแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามเกณฑ์ดังนี้

+๑ หมายถึง มีความเหมาะสม

๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่ามีความเหมาะสม

-๑ หมายถึง ไม่มีความเหมาะสม

๑.๒ ทำการประเมินความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับวัตถุประสงค์ เพื่อหาดัชนีความความสอดคล้อง

๒. นำโครงร่างกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาไปปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๘ คน

ขั้นตอนที่ ๔ การนำกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาไปใช้

การนำกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง และนำแบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปสอบถามก่อนการทดลอง (Pretest) หลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล ๔ สัปดาห์

๓.๔ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ และนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้อย่างเชื่อมโยงและต่อเนื่องตามระยะของการทำวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่รับการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพฯ

๑. ผู้วิจัยดำเนินการขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ของศูนย์พัฒนาอาชีพฯ และทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากศูนย์พัฒนาอาชีพฯ เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

๒. ภายหลังจากการได้รับการอนุญาตในการทำวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งได้แก่ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มารับการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพฯและมีปัญหาในการดูแลสุขภาพตามแนวคิดพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยลงนามในแบบฟอร์มยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน ๓๐ คน และนำข้อมูลที่ค้นพบมาสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน

๓. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาที่ได้ ไปทดสอบกับกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

๔. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรเป้าหมาย คือ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มารับการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพฯ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๕๐ คน ซึ่งในการแจกแบบสอบถามผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปแจกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง

ขั้นตอนที่ ๒ การพัฒนากระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ๗๕% ขึ้นไปและยินดีเข้าร่วมวิจัย จำนวน ๕๐ คน เพื่อค้นหาปัญหาและแนวทางที่นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมเชิงบวกได้จริง

ขั้นตอนที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอผลของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

การวิจัยในขั้นการทดสอบและนำเสนอผลของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา มีการรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ เพื่อทดสอบกระบวนการให้การปรึกษา ประกอบด้วย

๑. แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา สอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษา ทั้งกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา และกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาตามปกติ จำนวน ๓ ครั้ง คือก่อนเข้าร่วม หลังเข้าร่วม และระยะติดตามผล ๑ เดือน

๒. แบบบันทึกประจำวัน เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแนวทางสร้างพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาเพื่อนำผลมาใช้ในกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาครั้งต่อไป

๓.๕ สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่รับการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพฯ

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มีปัญหาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา จำนวน ๓๐ คน โดย

๑.๑ รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์มาจำแนกและจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy)

๑.๒ ผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูล (Data organizing) ที่ได้จากการสัมภาษณ์ นำมารวบรวมและจัดวางอย่างเป็นระเบียบให้พร้อมใช้งานอย่างสะดวก จากนั้นจัดระเบียบออกเป็นหน่วยย่อยๆ ตามความเหมาะสมอย่างเป็นหมวดหมู่ เพื่อเป็นข้อมูลในการตอบคำถามของงานวิจัย โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามโครงสร้างของประเด็นและเนื้อหาที่กำหนดไว้

๑.๓ ตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Credibility) ด้วยวิธีการตรวจสอบ ด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) เป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้ตรงตามทฤษฎีที่กำหนดไว้หรือไม่ อย่างไร และให้กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่ได้รับการสัมภาษณ์ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

๒. การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

๒.๑ การทดสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

๑) วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (Index of Item Objective Congruence: IOC)

๒) วิเคราะห์ความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาครอนบาค (Constant comparison: α)

๒.๒ การทดสอบคุณภาพของกระบวนการพุทธจิตวิทยา

วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (Index of Item Objective Congruence: IOC)

๓. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มารับการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพฯ กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๕๐ คน

๑. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ ๒ การพัฒนากระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จากกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มีพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ๗๕% ขึ้นไปและยินดีเข้าร่วมวิจัย จำนวน ๑๐ คน โดย

๑. รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์มาจำแนกและจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy)

๒. ผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูล (Data organizing) ที่ได้จากการสัมภาษณ์ นำมารวบรวมและจัดวางอย่างเป็นระเบียบให้พร้อมใช้งานอย่างสะดวก จากนั้นจัดระเบียบออกเป็นหน่วยย่อยๆ ตามความเหมาะสมอย่างเป็นหมวดหมู่ เพื่อเป็นข้อมูลในการตอบคำถามของงานวิจัย โดยการวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis) ตามโครงสร้างของประเด็นและเนื้อหาที่กำหนดไว้

๓. ตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Credibility) ด้วยวิธีการตรวจสอบ ด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) เป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้ตรงตามทฤษฎีที่กำหนดไว้หรือไม่ อย่างไร และให้กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่ได้รับการสัมภาษณ์ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

ขั้นตอนที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอผลของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

การวิจัยในขั้นการทดสอบและนำเสนอผลของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา มีการรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ เพื่อทดสอบกระบวนการให้การปรึกษา ประกอบด้วย

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน ๓ ครั้ง คือก่อนเข้าร่วม หลังเข้าร่วม และ ๑ เดือนหลังเข้าร่วมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

๑.๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๑.๒ วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาก่อนและหลังการทดสอบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาและกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาตามปกติ โดยใช้ ค่าที ๒ กลุ่มอิสระ (t-test independent)

๑.๓ วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาระหว่างกลุ่มย่อยที่เข้าร่วมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา ก่อนการทดสอบ หลังการทดสอบและระยะติดตามผล ๑ เดือนด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

๑.๔ วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาก่อน หลังและ ๑ เดือนหลังเข้าร่วมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

๒. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม

๑) รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม

๒) ตรวจสอบความเชื่อถือได้ ด้วยการให้กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่ได้รับการสัมภาษณ์ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

บทที่ ๔
ผลการวิจัย

ในส่วนนี้เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งประกอบด้วย ๑)ข้อมูลทั่วไป ๒) ข้อมูลเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ประกอบด้วย ๒.๑) ด้านกาย ๒.๒) ด้านสังคม ๒.๓) ด้านจิต ๒.๔)ด้านปัญญา ๓) ข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ๔) ข้อมูลเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ประกอบด้วย ด้านสัทธาพละ ด้านวิริยะพละ ด้านสติพละ ด้านสมาธิพละ และด้านปัญญาพละ ๕)ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก ประกอบด้วย ด้านสัมพันธภาพ ด้านการยอมรับความจริง ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านการปรับตัว มีรายละเอียด ดังนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา
๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต
๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก
๔.๕ ผลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรม
๔.๖ การทดสอบสมมติฐาน
๔.๗ แบบสังเกตการณ์พฤติกรรมการเรียนรู้
๔.๘ สรุปโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่
๔,๙ องค์ความรู้โมเดลที่ได้จากการวิจัย นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่
๔.๑๐: การติดตามผลพัฒนาการจัดการความรู้ในศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับปัจจัยที่มีต่อกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพ ตามรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑

จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพด้านเพศ

เพศ	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๗๕	๗๕.๐๐
หญิง	๒๕	๒๕.๐๐
รวม	**๑๐๐**	**๑๐๐**

จากตารางที่ ๔.๑ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพคิดตามปัจจัยเกี่ยวกับเพศ พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน ๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๐๐ รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐๐

ตารางที่ ๔.๒

จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพด้านอายุ

อายุ	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๔๓	๔๓.๐๐
ระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี	๒๒	๒๒.๐๐
ระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี	๑๔	๑๔.๐๐
สูงกว่า ๔๐ ปี	๑๙	๑๖.๐๐
รวม	**๑๐๐**	**๑๐๐**

จากตารางที่ ๔.๒ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพ เมื่อคิดตามปัจจัยเกี่ยวกับอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ ต่ำกว่า ๒๐ ปี มีจำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓ รองลงมากมีอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี มีจำนวน ๒๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๐๐ มีอายุสูงกว่า ๔๐ ปี จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๐๐ และ มีอายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๐๐

ตารางที่ ๔.๓

จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกตามปัจจัยเกี่ยวกับระดับการศึกษา

ระดับชั้นการศึกษา	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นประถมศึกษา	๓๒	๓๒.๐๐
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	๒๖	๒๖.๐๐
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	๒๐	๒๐.๐๐
ระดับปริญญาตรี	๑๒	๑๒.๐๐
ระดับสูงกว่าปริญญาตรี	๑๐	๑๐.๐๐
รวม	**๑๐๐**	**๑๐๐**

จากตารางที่ ๔.๓ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพ เมื่อคิดตามปัจจัยเกี่ยวกับระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๐๐ รองลงมามีการศึกษาระดับ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๐ ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๐๐ และมีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๐ คนคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐

ตารางที่ ๔.๔

จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพ ปัจจัยเกี่ยวกับสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
โสด	๘๐	๘๐.๐๐
สมรส	๑๐	๑๐.๐๐
หย่าร้าง	๑๐	๑๐.๐๐
รวม	**๑๐๐**	**๑๐๐**

จากตารางที่ ๔.๔ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพคิดตามปัจจัยเกี่ยวกับสถานภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีสถานภาพเป็นโสด จำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐๐ รองลงมามีสถานภาพสมรถและหย่าร้าง จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐

ตารางที่ ๔.๔

จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพ ปัจจัยเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ

อาชีพ	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีการทำงาน	๑๔	๑๔.๐๐
ลูกจ้างเอกชน	๑๑	๑๑.๐๐
ประกอบอาชีพอิสระ	๘	๐๘.๐๐
ข้าราชการ	๗	๐๗.๐๐
ประกอบอาชีพอื่นๆ	๖๐	๖๐.๐๐
รวม	**๑๐๐**	**๑๐๐**

จากตารางที่ ๔.๕ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพคิดตามปัจจัยเกี่ยวกับอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพอื่นๆ ไม่มีการระบุ จำนวน ๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมาประอาชีพลูกจ้างเอกชน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๐๐ ประกอบอาชีพอิสระ จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๐๘.๐๐ และรับราชการ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๐๘.๐๐

ตารางที่ ๔.๕

จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกตามปัจจัยการนับถือศาสนา

ศาสนา	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
พุทธ	๘๔	๘๔.๐๐
อิสลาม	๕	๐๕.๐๐
ศาสนาอื่นๆ	๑๑	๑๑.๐๐
รวม	**๑๐๐**	**๑๐๐**

จากตารางที่ ๔.๕ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพคิดตามปัจจัยเกี่ยวกับการนับถือศาสนา พบว่า ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน ๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๐๐ รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๐๕.๐๐ อื่นๆ ไม่มีการระบุการนับถือศาสนา จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๐๐

ตารางที่ ๔.๖
จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกตามปัจจัยเกี่ยวกับภูมิลำเนา

ภูมิลำเนา	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
กรุงเทพมหานคร	๙๐	๙๐.๐๐
ต่างจังหวัด	๑๐	๑๐.๐๐
รวม	**๑๐๐**	**๑๐๐**

จากตารางที่ ๔.๖ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพคิดตามปัจจัยเกี่ยวกับภูมิลำเนา พบว่า ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๐๐ รองลงมามีภูมลำเนาต่างจังหวัด จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐

ตารางที่ ๔.๗
จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพ ปัจจัยเกี่ยวกับสุขภาพ

สุขภาพ	จำนวนและร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	๖๒	๖๒.๐๐
มีโรคประจำตัว	๓๘	๓๘.๐๐
รวม	**๑๐๐**	**๑๐๐**

จากตารางที่ ๔.๗ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพคิดตามปัจจัยเกี่ยวกับการมีโรคประจำตัว พบว่า ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จำนวน ๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๐๐ รองลงมามีโรคประจำตัว จำนวน ๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๐๐

๔.๒ ข้อมูลเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

ข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ผู้วิจัยได้ศึกษาตามลักษณะที่มีความสอดคล้องเชิงพฤติกรรม จำแนกเป็น รายด้าน ดังนี้ ๑) ด้านกาย ๒) ด้านสังคม ๓) ด้านจิต ๔) ด้านปัญญา ตามลำดับ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๘ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพโดยภาพรวมด้านการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

ข้อที่	ข้อคำถาม การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาโดยภาพรวม	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	กลุ่มควบคุม
๑	ด้านกาย	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๙)
๒	ด้านสังคม	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๖)
f๓	ด้านจิตใจ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๕)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๔)
๔	ด้านปัญญา	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๐)	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๓)**
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๐)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๙)**	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๘)

จากตารางที่ ๔.๘ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพโดยภาพรวมด้านการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา โดยภาพรวมในการทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับ ปานกลาง **($\overline{X}$ =๒.๖๐)** เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกาย อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๖๓) ด้านสังคมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๒) ด้านจิตใจอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๕) และด้านปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๑)

ผลการทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ของกลุ่มเปราะบาง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๓๙) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกาย อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๖๘) ด้าน

สังคม อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๐) ด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๖) และด้านปัญญา อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๐)

ผลกาทดลองกลุ่มในกลุ่มควบคุม โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๘) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๙) ด้านสังคมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๖) ด้านจิตใจ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๔) และด้านปัญญา อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๓)

ตารางที่ ๔.๙ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกาย

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านกาย	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๑	ฉันแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือเมื่อตื่นนอนและก่อนเข้านอน	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๐)
๒	ฉันล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๐)
๓	ฉันออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๒๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๘)
๔	ฉันนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๖๐)
๕	ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด โรคโควิด ๑๙	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๙)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๗)
๖	ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ ครบ ๓ มื้อ ตรงเวลา	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๖)
๗	ฉันรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัดเผ็ดจัด และของหมักดอง	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๐๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๔.๐๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๒)

ตารางที่ ๔.๙ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกาย (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถามด้านกาย	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	กลุ่มควบคุม
๘	ฉันดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่	น้อย ($\overline{X}$ = ๑.๖๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๖๒)
๙	ฉันรับประทานยาถูกต้อง ตรงเวลา	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๔๖)
๑๐	ฉันมาพบแพทย์และตรวจเลือดตามนัด	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๒)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๓)**	**มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๘)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๙)**

จากตารางที่ ๔.๙ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพมีความคิดเห็นต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายก่อนการทดลอง โดยรวมในการทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =**๒.๖๓**) เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือเมื่อตื่นนอนและก่อนเข้านอน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๑)จากข้อคำถามที่ว่า ในคำถาม ฉันล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๗๗) จากข้อคำถามที่ว่าฉันออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง อยู่ในระดับ น้อย ($\overline{X}$ =๒.๒๖) จากข้อคำถามที่ว่าฉันนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๘๒)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด โรคโควิด ๑๙ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๖) จากข้อคำถามที่ว่าฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ ครบ ๓ มื้อ ตรงเวลา อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๑)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัดเผ็ดจัด และของหมักดอง อยู่ในระดับ น้อย($\overline{X}$ = ๒.๐๖)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ อยู่ในระดับ น้อย ($\overline{X}$ =๑.๖๑) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรับประทานยาถูกต้อง ตรงเวลา อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๖) และ จากข้อคำถามที่ว่าฉันมาพบแพทย์และตรวจเลือดตามนัด อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๘๙)

ผลการทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มเปราะบางโดยรวม อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๖๘) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่าฉันแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อย

วันละ ๒ ครั้ง คือเมื่อตื่นนอนและก่อนเข้านอน อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๕๖) จากข้อคำถามที่ว่าฉันล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๘๒) จากข้อคำถามที่ว่าฉันออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๗๑)จากข้อคำถามที่ว่าฉันนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๙๖)จากข้อคำถามที่ว่าฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด โรคโควิด ๑๙ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๐๙)จากข้อคำถามที่ว่าฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ ครบ ๓ มื้อ ตรงเวลาอยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๘๗)จากข้อคำถามที่ว่าฉันรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัดเผ็ดจัด และของหมักดองอยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๔.๐๑) จากข้อคำถามที่ว่าฉันดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๓๖)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรับประทานยาถูกต้อง ตรงเวลา อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๗๓)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมาพบแพทย์และตรวจเลือดตามนัด อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๓)

ผลการทดลองในกลุ่มควบคุม การเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเปราะบางโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๙) จากข้อคำถามที่ว่าฉันแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือเมื่อตื่นนอนและก่อนเข้านอน อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๐) จากข้อคำถามที่ว่าฉันล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๖๐) จากข้อคำถามที่ว่าฉันออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๘) จากข้อคำถามที่ว่าฉันนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓. ๖๐) จากข้อคำถามที่ว่าฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด โรคโควิด ๑๙ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๗) จากข้อคำถามที่ว่าฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ ครบ ๓ มื้อ ตรงเวลา อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๖) จากข้อคำถามที่ว่าฉันรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัดเผ็ดจัด และของหมักดอง อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๖๒) จากข้อคำถามที่ว่าฉันดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๖๒)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรับประทานยาถูกต้อง ตรงเวลา อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๔๖) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมาพบแพทย์และตรวจเลือดตามนัด อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๙๒)

ตารางที่ ๔.๑๐ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านสังคม

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านสังคม	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๑	ฉันสามารถรอได้เมื่อต้องเข้าคิวในการรับการรักษา	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๓)	มาก ($\overline{X}$ =($\overline{X}$ = ๓.๕๑)

๒	ฉันมีโอกาสจะช่วยงานในชุมชนแม้จะไม่ร้องขอ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๙)	ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๓๖)
๓	เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือฉันได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๔)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๓๗)
๔	ฉันปฏิบัติตนให้มีคุณค่า	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๘)
๕	ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้	น้อย ($\overline{X}$ = ๑.๘๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒. ๘๗)
๖	ฉันไปมาหาสู่กับญาติพี่น้อง	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๔๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๕๐	ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๒๔)
๗	ฉันไปมาหาสู่กับเพื่อน	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๔)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๐)
๘	ฉันมักอยู่เงียบๆตามลำพัง	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๒๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๓)	ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๒๐)
๙	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชน	น้อย($\overline{X}$ = ๒.๓๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๑)
๑๐	ฉันชวนผู้อื่นไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปวัด ทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือละหมาด	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๔๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๒๙)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๒)**	**มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๐)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๖)**

จากตารางที่ ๔.๑๐ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพมีความคิดเห็นต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านสังคมในกลุ่มก่อนการทดลอง โดยรวมในการทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =**๒.๕๒**) เมื่อพิจารณารายข้อคำถามพบว่า จากคำถามที่ว่า ฉันสามารถรอได้เมื่อต้องเข้าคิวในการรับการรักษา อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๓) จากคำถามที่ว่า ฉันมีโอกาสจะช่วยงานในชุมชนแม้จะไม่ร้องขอ อยู่ในระดับ ปานกลาง

($\overline{X}$ =๒.๗๒)จากคำถามที่ว่า เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือฉันได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๔)จากคำถามที่ว่า ฉันปฏิบัติตนให้มีคุณค่า อยู่ในระดับ ปานกลา($\overline{X}$ = ๒.๗๔)จากคำถามที่ว่า ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ =๑.๘๖)จากคำถามที่ว่า ฉันไปมาหาสู่กับญาติพี่น้อง อยู่ในระดับ น้อย ($\overline{X}$ =๒.๔๒)จากคำถามที่ว่า ฉันไปมาหาสู่กับเพื่อน อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๔)จากคำถามที่ว่า ฉันมักอยู่เงียบๆตามลำพัง อยู่ในระดับ น้อย($\overline{X}$ = ๒.๒๘)จากคำถามที่ว่า ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชน อยู่ในระดับ น้อย($\overline{X}$ =๒.๓๘) จากคำถามที่ว่า ฉันชวนผู้อื่นไร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปวัด ทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือละหมาด อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ =๒.๔๖)

ผลการทดลองในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมอบรม ด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =**๓.๕๐**) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากคำถามที่ว่า ฉันสามารถรอได้เมื่อต้องเข้าคิวในการรับการรักษา อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๘๓)จากคำถามที่ว่า ฉันมีโอกาสจะช่วยงานในชุมชนแม้จะไม่ร้องขอ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๘๙)จากคำถามที่ว่า เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือฉันได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๗๖)จากคำถามที่ว่า ฉันปฏิบัติตนให้มีคุณค่า อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๖จากคำถามที่ว่า ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๘) จากคำถามที่ว่า ฉันไปมาหาสู่กับญาติพี่น้อง อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๕๐ จากคำถามที่ว่า ฉันไปมาหาสู่กับเพื่อน อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๗๐)จากคำถามที่ว่า ฉันมักอยู่เงียบๆตามลำพัง อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๓)จากคำถามที่ว่า ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชน อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๑๔) จากคำถามที่ว่า ฉันชวนผู้อื่นไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปวัด ทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือละหมาดอยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๒๔) จากคำถามที่ว่า ฉันสามารถรอได้เมื่อต้องเข้าคิวในการรับการรักษา อยู่ในระดับมา($\overline{X}$ =($\overline{X}$ =๓.๙๓)จากคำถามที่ว่า ฉันมีโอกาสจะช่วยงานในชุมชนแม้จะไม่ร้องขอมาก($\overline{X}$ =๓.๙๔) จากคำถามที่ว่า เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือฉันได้รับความช่วยเหลือจากบุคอื่นอยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๘๗) จากคำถามที่ว่า ฉันปฏิบัติตนให้มีคุณค่าปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๖) จากคำถามที่ว่า ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๘๘) จากคำถามที่ว่า ฉันไปมาหาสู่กับญาติพี่น้องปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๕๐) จากคำถามที่ว่า ฉันไปมาหาสู่กับเพื่อนมาก($\overline{X}$ = ๓.๖๘) จากคำถามที่ว่า ฉันมักอยู่เงียบๆตามลำพังมาก($\overline{X}$ =๓.๗๑) จากคำถามที่ว่า ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชนมาก($\overline{X}$ =๓.๕๗) จากคำถามที่ว่า ฉันชวนผู้อื่นไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปวัด ทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือละหมาด มาก ($\overline{X}$ =๓.๖๐)

ผลการทดลองในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมอบรม ด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับ **ปานกลาง** ($\overline{X}$ =**๓.๒๖**) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากคำถามที่ว่า ฉันสามารถรอได้เมื่อต้องเข้าคิวในการรับการรักษาอยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =($\overline{X}$ =๓.๕๑) จากคำถามที่ว่า ฉันมีโอกาสจะช่วยงานในชุมชนแม้จะไม่ร้องขออยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๓๖) จากคำถามที่ว่า เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือฉันได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๓๗) จากคำถามที่ว่า ฉันปฏิบัติตนให้มีคุณค่าอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๘) จากคำถามที่ว่า ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒. ๘๗) จากคำถามที่ว่า ฉันไปมาหาสู่กับญาติพี่น้องอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๒๔) จากคำถามที่ว่า ฉันไปมาหาสู่กับเพื่อนอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๐) จากคำถามที่ว่า ฉันมักอยู่เงียบๆตามลำพังอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๒๐) จากคำถามที่ว่า ฉัน

เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชน อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๑) จากคำถามที่ว่า ฉันชวนผู้อื่นไปร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับ ทางศาสนา เช่น ไปวัด ทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือละหมาดอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓. ๒๙)

ตารางที่ ๔.๑๑ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตใจ

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านจิตใจ	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๑	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถมีสุขภาพดี	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๒)
๒	ฉันมั่นใจว่าทีมสุขภาพดูแลฉันเป็นอย่างดี	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๗)
๓	ฉันปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพดี	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๐)
๔	ฉันให้อภัยผู้ที่แสดงความรังเกียจฉัน	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๙)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๗)
๕	ฉันมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๖)

ตารางที่ ๔.๑๑ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตใจ (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านจิตใจ	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๖	เมื่อรู้สึกท้อแท้ฉันมักคิดว่าฉันจะต้องลุกขึ้นสู้เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๓)
๗	ฉันไม่เคยสวดมนต์ นั่งสมาธิ /ละหมาด หรือทำกิจกรรมอื่นๆเพื่อให้จิตใจสงบ	น้อย ($\overline{X}$ = ๑.๙๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๓)
๘	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันจะหาสาเหตุทันที	ปานกลาง	มาก	ปานกลาง

		($\overline{X}$ = ๒.๗๖)	($\overline{X}$ = ๓.๖๖)	($\overline{X}$ = ๓.๔๐)
๙	เมื่อฉันทำสิ่งใด ฉันจะต้องทำจนสำเร็จ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๒๔)
๑๐	ฉันมีความสุขเมื่อฉันนำความรู้มาใช้จัดการอุปสรรคในการดูแลสุขภาพได้	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๑)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๕)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๖)**	**ปานกลาง** ($\overline{X}$ = ๓.๓๔)

จากตารางที่ ๔.๑๑ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพมีความคิดเห็นต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตใจ ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๗๕) เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถมีสุขภาพดี อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๗)จากข้อคำถามที่ว่าฉันมั่นใจว่าทีมสุขภาพดูแลฉันเป็นอย่างดี อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๖) จากข้อคำถามที่ว่าฉันปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพดี อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๑๑) จากข้อคำถามที่ว่าฉันให้อภัยผู้ที่แสดงความรังเกียจฉัน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๗๗) จากข้อคำถามที่ว่าฉันมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๐) จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อรู้สึกท้อแท้ฉันมักคิดว่าฉันจะต้องลุกขึ้นสู้เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๔) จากข้อคำถามที่ว่าฉันไม่เคยสวดมนต์ นั่งสมาธิ /ละหมาด หรือทำกิจกรรมอื่นๆเพื่อให้จิตใจสงบ อยู่ในระดับ น้อย ($\overline{X}$ =๑.๙๑) จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันจะหาสาเหตุทันที ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๗๖) จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันทำสิ่งใด ฉันจะต้องทำจนสำเร็จ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๖๙) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมีความสุขเมื่อฉันนำความรู้มาใช้จัดการอุปสรรคในการดูแลสุขภาพได้ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๗๗)

ผลการทดลองในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมอบรม ด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ **=๓.๔๖)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถมีสุขภาพดีอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๐)จากข้อคำถามที่ว่าฉันมั่นใจว่าทีมสุขภาพดูแลฉันเป็นอย่างดี อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๓๒)จากข้อคำถามที่ว่าฉันปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพดี อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๗๘) จากข้อคำถามที่ว่าฉันให้อภัยผู้ที่แสดงความรังเกียจฉัน อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๒๙)จากข้อคำถามที่ว่าฉันมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๓๗)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อรู้สึกท้อแท้ฉันมักคิดว่าฉันจะต้องลุกขึ้นสู้เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป อยู่ในระดับ ปานกลา($\overline{X}$ =๓.๓๘) จากข้อคำถามที่ว่าฉันไม่เคยสวดมนต์ นั่งสมาธิ /ละหมาด หรือทำกิจกรรมอื่นๆเพื่อให้จิตใจสงบ อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๐) จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันจะหาสาเหตุทันทีมาก($\overline{X}$ =๓.๖๖)จาก ข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันทำสิ่งใด ฉันจะต้องทำจน

สำเร็จ อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๕๘)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมีความสุขเมื่อฉันนำความรู้มาใช้จัดการอุปสรรคในการดูแลสุขภาพได้ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๗)

ผลการทดลองในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมอบรม ด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับ**ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๔)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถมีสุขภาพดี อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๒) จากข้อคำถามที่ว่าฉันมั่นใจว่าทีมสุขภาพดูแลฉันเป็นอย่างดี อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๗) จากข้อคำถามที่ว่าฉันปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพดี อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๐) จากข้อคำถามที่ว่าฉันให้อภัยผู้ที่แสดงความรังเกียจฉัน อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๗)จากข้อคำถามที่ว่าฉันมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๖)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อรู้สึกท้อแท้ฉันมักคิดว่าฉันจะต้องลุกขึ้นสู้เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๓)จากข้อคำถามที่ว่าฉันไม่เคยสวดมนต์ นั่งสมาธิ / ละหมาด หรือทำกิจกรรมอื่นๆเพื่อให้จิตใจสงบ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๓)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันจะหาสาเหตุทันทีปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๐) จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันทำสิ่งใด ฉันจะต้องทำจนสำเร็จ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๑)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมีความสุขเมื่อฉันนำความรู้มาใช้จัดการอุปสรรคในการดูแลสุขภาพได้ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๓)

ตารางที่ ๔.๑๒ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านปัญญา

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านปัญญา	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	กลุ่มควบคุม
๑	ฉันมีความรู้เรื่องที่เป็นอยู่และการดูแลสุขภาพ	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๓๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๐)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๒๙)
๒	ฉันเคยแสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๓๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๓๙)
๓	ฉันไม่สามารถคิดวิธีแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพได้	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๐๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๑๐)
๔	ฉันสามารถคิดแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคเพื่อให้ชีวิตมีคุณค่า	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๐)

๕	เมื่อมีปัญหาในการดำเนินชีวิตฉันคิดว่าฉันจะปรึกษากับคนในครอบครัว หรือคนที่ฉันไว้วางใจ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๓)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๓๔)
๖	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย ฉันจะไปรับคำปรึกษาจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๒)
๗	เมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะอดทนและรอจนถึงวันนัดจึงไปพบแพทย์	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๑๘)	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๑๘)	ปานกลา ($\overline{X}$ = ๒.๕๘)
๘	ฉันสามารถปรับตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๐)
๙	เมื่อฉันมีธุระไม่สามารถมาพบแพทย์ได้ฉันจะโทรมาเลื่อนนัด	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๔๖)	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๔๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๑)
๑๐	ฉันนำความรู้ที่มีไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๘)	ปานกลา ($\overline{X}$ = ๒.๖๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๗)
	รวม	ปานกลาง ($\overline{X}$ = **๒.๕๑**)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = **๒.๙๐**)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = **๓.๐๓**)

จากตารางที่ ๔.๑๒ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพมีความคิดเห็นต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านปัญญา ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =**๒.๕๑**) เมื่อพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า จากข้อคำถามที่ว่าฉันมีความรู้เรื่องที่เป็นอยู่และการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับน้อย($\overline{X}$ =๒.๓๗)จากข้อคำถามที่ว่าฉันเคยแสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับน้อย($\overline{X}$ =๒.๓๗)จากข้อคำถามที่ว่าฉันไม่สามารถคิดวิธีแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพได้อยู่ในระดับน้อย($\overline{X}$ =๒.๐๑)จากข้อคำถามที่ว่าฉันสามารถคิดแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคเพื่อให้ชีวิตมีคุณค่าอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๖๑)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อมีปัญหาในการดำเนินชีวิตฉันคิดว่าฉันจะปรึกษากับคนในครอบครัว หรือคนที่ฉันไว้วางใจอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๙๓)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย ฉันจะไปรับคำปรึกษาจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๘)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะอดทนและรอจนถึงวันนัดจึงไปพบแพทย์อยู่ในระดับน้อย($\overline{X}$ =๒.๑๘)จากข้อคำถามที่ว่าฉันสามารถปรับตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อนอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๖๘)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันมีธุระไม่สามารถมาพบแพทย์ได้ฉันจะโทรมาเลื่อนนัดอยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ =๒.๔๖) จากข้อคำถามที่ว่าฉันนำความรู้ที่มีไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๖๘)

ผลการทดลองในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมอบรม ด้านปัญญา โดยรวมอยู่ในระดับ ปา
กลาง

($\overline{X}$ =**๒.๙๐**) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่าฉันมีความรู้เรื่องที่เป็นอยู่และการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๐)จากข้อคำถามที่ว่าฉันเคยแสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๓๗)จากข้อคำถามที่ว่าฉันไม่สามารถคิดวิธีแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพได้อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๒) จากข้อคำถามที่ว่าฉันสามารถคิดแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคเพื่อให้ชีวิตมีคุณค่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๖๑)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อมีปัญหาในการดำเนินชีวิตฉันคิดว่าฉันจะปรึกษากับคนในครอบครัว หรือคนที่ฉันไว้วางใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๓)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย ฉันจะไปรับคำปรึกษาจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๗๘)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะอดทนและรอจนถึงวันนัดจึงไปพบแพทย์อยู่ในระดับน้อย($\overline{X}$ =๒.๑๘)จากข้อคำถามที่ว่าฉันสามารถปรับตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อนอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๖๘)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันมีธุระไม่สามารถมาพบแพทย์ได้ฉันจะโทรมาเลื่อนนัดอยู่ในระดับน้อย($\overline{X}$ =๒.๔๖) จากข้อคำถามที่ว่าฉันนำความรู้ที่มีไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลา ($\overline{X}$ = ๒.๖๘)

ผลการทดลองในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมอบรม ด้านปัญญา โดยรวมอยู่ในระดับ**ปานกลาง** ($\overline{X}$ =**๓.๐๓**) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่าฉันมีความรู้เรื่องที่เป็นอยู่และการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๙)จากข้อคำถามที่ว่าฉันเคยแสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๙) จากข้อคำถามที่ว่าฉันไม่สามารถคิดวิธีแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพได้อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๑๐) จากข้อคำถามที่ว่าฉันสามารถคิดแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรเพื่อให้ชีวิตมีคุณค่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๑๐)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อมีปัญหาในการดำเนินชีวิตฉันคิดว่าฉันจะปรึกษากับคนในครอบครัว หรือคนที่ฉันไว้วางใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๔) จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย ฉันจะไปรับคำปรึกษาจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๒)จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะอดทนและรอจนถึงวันนัดจึงไปพบแพทย์อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๘) จากข้อคำถามที่ว่าฉันสามารถปรับตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อนอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๘๐) จากข้อคำถามที่ว่าเมื่อฉันมีธุระไม่สามารถมาพบแพทย์ได้ฉันจะโทรมาเลื่อนนัดอยู่ในระดับปานกลาง จากข้อคำถามที่ว่าฉันนำความรู้ที่มีไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๖๑)

๔.๓ ข้อมูลเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต

ตารางที่ ๔.๑๓ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต

ข้อที่	ข้อคำถาม ภาพรวม	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	กลุ่มควบคุม
๑	ด้านศรัทธพละ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๕)	
๒	ด้านวิริยะพละ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๘)	
๓	ด้านสติพละ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๖)	
๔	ด้านสมาธิพละ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๔)	
๕	ด้านปัญญาพละ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๕)	
	รวม	ปานกลาง ($\overline{X}$ = **๒.๘๘**)	มาก ($\overline{X}$ = **๓.๖๒**)	

จากตารางที่ ๔.๑๓ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิตโดยรวม ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =**๒.๘๘**) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านศรัทธพละ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๘) ด้านวิริยะพละอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๑๒)ด้านสติพละอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๖๗)ด้านสมาธิพละอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๓) ด้านปัญญาพละ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๑๒)

ผลการทดลองในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิตโดยรวม ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =**๓.๖๒**) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านศรัทธพละ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =

๓.๕๕) ด้านวิริยะพละอยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๗๘) ด้านสติพละอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๖๖) ด้านสมาธิพละอยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๕๔) ด้านปัญญาพละ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๕)

ผลการทดลองในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิตโดยรวม ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม มาก($\overline{X}$ =**๓.๖๕**) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านศรัทธพละ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๑) ด้านวิริยะพละอยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๘๒) ด้านสติพละอยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๗๕) ด้านสมาธิพละอยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๔) ด้านปัญญาพละ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๕๕)

ตารางที่ ๔.๑๔ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ด้านศรัทธพละ

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านศรัทธพละ	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๑	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๙)
๒	ถ้ามีคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวฉัน ฉันจะไม่สามารถรับฟังได้	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๖๑)
๓	ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๔๙)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๐)

ตารางที่ ๔.๑๔ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ด้านศรัทธพละ (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านศรัทธพละ	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๔	ฉันชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๔๖)	ปานกลา ($\overline{X}$ = ๓.๓๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๙)
๕	ฉันจะเสียงสั่นๆ เวลาพูดหน้าชั้นเรียน	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๖)

๖	ฉันภาคภูมิใจ กับผลงานทุกๆชิ้นที่ฉันทำ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๔.๐๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๑)
๗	ฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๕๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๗)
๘	ฉันไม่กล้าทักทายหรือยิ้มให้กับคนแปลกหน้า	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๓)
๙	ฉันเชื่อมั่นว่าการทำความดีย่อมได้รับผลดี	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๔.๐๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๙)
๑๐	ฉันมีความเข้มแข็งในการจัดการภาระหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๙๙)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๐)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๘)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๕๕)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๕)**

จากตารางที่ ๔.๑๔ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านศรัทธพละ** ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง **($\overline{X}$ =๒.๗๘)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๓๙)จากข้อคำถามที่ว่า ถ้ามีคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวฉัน ฉันจะไม่สามารถรับฟังได้ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๘)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย อยู่ในระดับ น้อย($\overline{X}$ =๒.๔๙)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ อยู่ในระดับน้อย($\overline{X}$ =๒.๔๖)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันจะเสียงสั่นๆ เวลาพูดหน้าชั้นเรียน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๒)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันภาคภูมิใจ กับผลงานทุกๆชิ้นที่ฉันทำ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๒)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๔)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันไม่กล้าทักทายหรือยิ้มให้กับคนแปลกหน้า อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๖๒)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันเชื่อมั่นว่าการทำความดีย่อมได้รับผลดีอยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๒๑)และจากข้อคำถามที่ว่า ฉันมีความเข้มแข็งในการจัดการภาระหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๖)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านศรัทธพละ** ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ **=๓.๕๕)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๑)จากข้อคำถามที่ว่า ถ้ามีคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวฉัน ฉันจะไม่สามารถรับฟังได้ อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๙๔) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๑๐)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ อยู่ในระดับ ปานกลา ($\overline{X}$ = ๓.๓๒) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันจะเสียงสั่นๆ เวลาพูดหน้าชั้นเรียน อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๖) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันภาคภูมิใจ กับผลงานทุกๆชิ้นที่ฉันทำ อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๔.๐๒) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๕๘) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันไม่กล้าทักทายหรือยิ้มให้กับคนแปลกหน้า อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๔๘) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันเชื่อมั่นว่าการทำความดีย่อมได้รับผลดีอยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ = ๔.๐๐) และจากข้อคำถามที่ว่า ฉันมีความเข้มแข็งในการจัดการภาระหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๙๙)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านศรัทธพละ** ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ **=๓.๑๕)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๙)จากข้อคำถามที่ว่า ถ้ามีคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวฉัน ฉันจะไม่สามารถรับฟังได้ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๖๑) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๘๐) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๘๙) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันจะเสียงสั่นๆ เวลาพูดหน้าชั้นเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๖)

จากข้อคำถามที่ว่า ฉันภาคภูมิใจ กับผลงานทุกๆชิ้นที่ฉันทำ อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๑๑)

จากข้อคำถามที่ว่า ฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๓) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันไม่กล้าทักทายหรือยิ้มให้กับคนแปลกหน้า อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ = ๓.๐๙)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันเชื่อมั่นว่าการทำความดีย่อมได้รับผลดีอยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๑๐) และจากข้อคำถามที่ว่า ฉันมีความเข้มแข็งในการจัดการภาระหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๑๐)

ตารางที่ ๔.๑๕ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ด้านวิริยะพละ

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านวิริยะพละ	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	กลุ่มควบคุม
๑	ฉันเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๔)
๒	ฉันรู้สึกเบื่อที่ต้องรับผิดชอบงานสำคัญ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๐)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๙)
๓	ฉันมักจะทุ่มเทให้กับงาน จนออกมาดีอย่างที่ต้องการ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๔)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๑)
๔	ฉันคิดเสมอว่าความสำเร็จจะไม่เกิดขึ้น หากไม่มีความพยายาม	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๒)
๕	เมื่อได้รับมอบหมายงานฉันต้องทำให้สำเร็จ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๐)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๖๑)
๖	เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่ยากลำบาก ฉันมักถอยหนี	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๐)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๖)
๗	ฉันชอบคิดว่าเพื่อนมีพรสวรรค์มากกว่าตัวเองเสมอ	($\overline{X}$ = ๒.๖๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๗)
๘	แม้คนรอบข้างจะล้มเลิกความตั้งใจแต่ฉันจะพยายามต่อไป	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๙)

ตารางที่ ๔.๑๕ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ด้านวิริยะพละ (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านวิริยะพละ	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน	หลัง	กลุ่ม

		การฝึก	การฝึก	ควบคุม
๙	ฉันพึงพอใจกับการปฏิบัติกิจกรรมในหน้าที่	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๓)
๑๐	แม้จะเป็นงานยาก ฉันจะเพียรพยายามทำด้วยความไม่ท้อถอย	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๑)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๒)**	**มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๘)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๓)**

จากตารางที่ ๔.๑๕ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านวิริยะพละ** ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง **($\overline{X}$ =๓.๑๒)**เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๓)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรู้สึกเบื่อที่ต้องรับผิดชอบงานสำคัญ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๗)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะทุ่มเทให้กับงาน จนออกมาดีอย่างที่ต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๔)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันคิดเสมอว่าความสำเร็จจะไม่เกิดขึ้น หากไม่มีความพยายาม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๑)จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อได้รับมอบหมายงานฉันต้องทำให้สำเร็จ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๐)จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่ยากลำบาก ฉันมักถอยหนี อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๖๐)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันชอบคิดว่าเพื่อนมีพรสวรรค์มากกว่าตัวเองเสมอ อยู่ในระดับ($\overline{X}$ =๒.๖๒)จากข้อคำถามที่ว่า แม้คนรอบข้างจะล้มเลิกความตั้งใจแต่ฉันจะพยายามต่อไป อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๗)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันพึงพอใจกับการปฏิบัติกิจกรรมในหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๐๗)จากข้อคำถามที่ว่า แม้จะเป็นงานยาก ฉันจะเพียรพยายามทำด้วยความไม่ท้อถอย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๓)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านวิริยพละ** ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ มาก **($\overline{X}$ =๓.๗๘)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๙๑) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรู้สึกเบื่อที่ต้องรับผิดชอบงานสำคัญ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๑๐) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะทุ่มเทให้กับงาน จนออกมาดีอย่างที่ต้องการ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๗๘) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันคิดเสมอว่าความสำเร็จจะไม่เกิดขึ้น หากไม่มีความพยายาม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๙๔) จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อได้รับมอบหมายงานฉันต้องทำให้สำเร็จ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๙๗) จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่ยากลำบาก ฉันมักถอยหนี อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๑) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันชอบคิดว่าเพื่อนมีพรสวรรค์มากกว่าตัวเองเสมอ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๗) จากข้อคำถามที่ว่า แม้คนรอบข้างจะล้มเลิกความตั้งใจแต่ฉันจะพยายามต่อไป อยู่ในระดับ

มาก ($\overline{X}$ =๓.๙๒) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันพึงพอใจกับการปฏิบัติกิจกรรมในหน้าที่ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๙๖) จากข้อคำถามที่ว่า แม้จะเป็นงานยาก ฉันจะเพียรพยายามทำด้วยความไม่ท้อถอย อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๙๑)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านวิริยะพละ** ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง **($\overline{X}$ =๓.๔๓)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ข้อคำถามที่ว่า ฉันเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๔จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรู้สึกเบื่อที่ต้องรับผิดชอบงานสำคัญ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๕๙ จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะทุ่มเทให้กับงาน จนออกมาดีอย่างที่ต้องการ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๑)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันคิดเสมอว่าความสำเร็จจะไม่เกิดขึ้น หากไม่มีความพยายาม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๒)จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อได้รับมอบหมายงานฉันต้องทำให้สำเร็จ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๑)จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่ยากลำบาก ฉันมักถอยหนี อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๖)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันชอบคิดว่าเพื่อนมีพรสวรรค์มากกว่าตัวเองเสมอ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๕๗)จากข้อคำถามที่ว่า แม้คนรอบข้างจะล้มเลิกความตั้งใจแต่ฉันจะพยายามต่อไป อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๙)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันพึงพอใจกับการปฏิบัติกิจกรรมในหน้าที่ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๓)จากข้อคำถามที่ว่า แม้จะเป็นงานยาก ฉันจะเพียรพยายามทำด้วยความไม่ท้อถอย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๑)

ตารางที่ ๔.๑๖ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ด้านสติพละ

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านสติพละ	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๑	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๔)
๒	ฉันรับรู้ได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๓)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๓)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๖)
๓	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๙)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๗)
๔	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๓๓)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๑)
๕	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	ปานกลาง	มาก	มาก($\overline{X}$ =

		($\overline{X}$ = ๒.๕๙)	($\overline{X}$ = ๓.๖๐)	๓.๒๒)
๖	ฉันยอมรับความผิดพลาดที่ตนเองได้กระทำ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๔)
๗	ฉันจะทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๒)
๘	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น และสิ่งที่ฉันมีในตอนนี้	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๙)
๙	ฉันไม่พอใจคำวิจารณ์ของคนรอบข้าง	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๓๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๖)
๑๐	อดีตที่ผิดพลาด ทำให้ฉันรู้สึกกังวลที่จะต้องเริ่มต้นใหม่	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๒)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๗)**	**มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๖)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๖)**

จากตารางที่ ๔.๑๖ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านสติพละ** ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ **=๒.๖๗)**เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๖๑)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรับรู้ได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๖๓)จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๗๘)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย อยู่ในระดับน้อย($\overline{X}$ =๒.๓๓)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๙)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันยอมรับความผิดพลาดที่ตนเองได้กระทำ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๖)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันจะทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๙๙)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น และสิ่งที่ฉันมีในตอนนี้ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๗)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันไม่พอใจคำวิจารณ์ของคนรอบข้าง อยู่ในระดับ น้อย ($\overline{X}$ =๒.๓๙)จากข้อคำถามที่ว่า อดีตที่ผิดพลาด ทำให้ฉันรู้สึกกังวลที่จะต้องเริ่มต้นใหม่ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๖๑)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านสติพละ** ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม

อยู่ในระดับ มาก**มาก ($\overline{X}$ =๓.๖๖)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๕๘)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรับรู้ได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๓ จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งทีไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๖๙ จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๔) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ อยู่ในระดับ มา($\overline{X}$ =๓.๖๐)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันยอมรับความผิดพลาดที่ตนเองได้กระทำ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๙๑)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันจะทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๘๓)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น และสิ่งที่ฉันมีในตอนนี้ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๘๒)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันไม่พอใจคำวิจารณ์ของคนรอบข้าง อยู่ในระดับ มา($\overline{X}$ =๓.๖๐)จากข้อคำถามที่ว่า อดีตที่ผิดพลาด ทำให้ฉันรู้สึกกังวลที่จะต้องเริ่มต้นใหม่ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๔)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านสติพละ** ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง **($\overline{X}$ =๓.๓๖)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๔)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรับรู้ได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๖)จากข้อคำถามที่ว่า เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งทีไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๗)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๑)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๒๒)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันยอมรับความผิดพลาดที่ตนเองได้กระทำ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๙๑)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันจะทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๖)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น และสิ่งที่ฉันมีในตอนนี้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๑๔)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันไม่พอใจคำวิจารณ์ของคนรอบข้าง อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๕๒) จากข้อคำถามที่ว่า อดีตที่ผิดพลาด ทำให้ฉันรู้สึกกังวลที่จะต้องเริ่มต้นใหม่ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๙)

ตารางที่ ๔.๑๗ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ด้านสมาธิพละ

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านสมาธิพละ	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๑	ฉันสามารถรับฟังความคิดเห็นติชมของคนอื่นได้เสมอ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๔)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๘)
๒	ฉันมักจะตรวจสอบผลงานของฉันอย่างละเอียด	ปานกลาง	มาก	มาก

		($\overline{X}$ = ๒.๖๔)	($\overline{X}$ = ๓.๖๒)	($\overline{X}$ = ๓.๖๓)
๓	ฉันชอบทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๙)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๖)
๔	ฉันระงับอารมณ์โกรธของตัวเองได้ดี	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๙)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๑)
๕	ขณะอยู่ทำงาน ฉันมักจะใจลอยไม่ค่อยมีสติ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๔)	มาก($\overline{X}$ = ๓.๖๒)
๖	ฉันรู้สึกอยู่ไม่สุขหรือกระสับกระส่าย ขณะอยู่ในห้องทำงาน	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๓๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๘)
๗	ฉันมักจะถูกเบี่ยงเบนความสนใจในขณะอยู่ในห้องทำงาน	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๓๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๓)

ตารางที่ ๔.๑๗ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ด้านสมาธิพละ

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านสมาธิพละ	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๘	ฉันสามารถรอเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๖)
๙	ฉันมักจะหวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๐)
๑๐	ฉันมักทำอะไร ที่ละอย่างและทำไปจนเสร็จ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๙)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๑)

	รวม	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๗)

จากตารางที่ ๔.๑๗ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านสมาธพละ** ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง **($\overline{X}$ =๒.๗๓)**เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันสามารถรับฟังความคิดเห็นติชมของคนอื่นได้เสมอ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๖๔)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะตรวจสอบผลงานของฉันอย่างละเอียด อยู่ในระดับ ปานกลา($\overline{X}$ =๒.๖๔)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันชอบทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๙จากข้อคำถามที่ว่า ฉันระงับอารมณ์โกรธของตัวเองได้ดี อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๗)จากข้อคำถามที่ว่า ขณะอยู่ทำงาน ฉันมักจะใจลอยไม่ค่อยมีสติ อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๘) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรู้สึกอยู่ไม่สุขหรือกระสับกระส่าย ขณะอยู่ในห้องทำงาน อยู่ในระดับ น้อย($\overline{X}$ =๒.๓๑)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะถูกเบี่ยงเบนความสนใจในขณะอยู่ในห้องทำงาน อยู่ในระดับ น้อย($\overline{X}$ =๒.๓๒) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันสามารถรอเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๐๒)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะหวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๘)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักทำอะไร ที่ละอย่างและทำไม

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านสมาธพละ** ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ มาก**มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๔)**เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันสามารถรับฟังความคิดเห็นติชมของคนอื่นได้เสมอ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๖) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะตรวจสอบผลงานของฉันอย่างละเอียด อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๖๒) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันชอบทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๓๘) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันระงับอารมณ์โกรธของตัวเองได้ดี อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๙) จากข้อคำถามที่ว่า ขณะอยู่ทำงาน ฉันมักจะใจลอยไม่ค่อยมีสติ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๔) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรู้สึกอยู่ไม่สุขหรือกระสับกระส่าย ขณะอยู่ในห้องทำงาน อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๓๐) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะถูกเบี่ยงเบนความสนใจในขณะอยู่ในห้องทำงาน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๒) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันสามารถรอเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๘๗) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะหวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๘) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักทำอะไร ที่ละอย่างและทำไปจนเสร็จ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๗๙)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านสมาธพละ** ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง **($\overline{X}$ =๓.๔๗)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันสามารถรับฟังความคิดเห็นติชมของคนอื่นได้เสมอ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๕๘) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะตรวจสอบผลงานของฉันอย่างละเอียด อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๖๓) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันชอบทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันระงับ

อารมณ์โกรธของตัวเองได้ดี อยู่ในระดับมา($\overline{X}$ =๓.๕๖) จากข้อคำถามที่ว่า ขณะอยู่ทำงาน ฉันมักจะใจลอยไม่ค่อยมีสติ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๑) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันรู้สึกอยู่ไม่สุขหรือกระสับกระส่าย ขณะอยู่ในห้องทำงาน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๖๒) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะถูกเบี่ยงเบนความสนใจในขณะอยู่ในห้องทำงาน อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๓๘) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันสามารถรอเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๒๓) จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักจะหวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๖)จากข้อคำถามที่ว่า ฉันมักทำอะไร ที่ละอย่างและทำไปจนเสร็จ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๘๐)

ตารางที่ ๔.๑๘ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ด้านปัญญาพละ

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านปัญญาพละ	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๑	แม้ว่าฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ แต่ก็มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๔)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๒)
๒	ฉันวางแผนการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายความสำเร็จที่คาดหวังไว้	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๙)
๓	ฉันมักรู้สึกไม่พอใจ ที่มีคนมาวิจารณ์ผลงานที่ฉันทำ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๘)	มาก($\overline{X}$ = ๓.๖๓)
๔	ฉันมักจะทำงานอดิเรก เมื่อมีเวลาว่าง	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๘)
๕	ฉันเครียดกับภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๔๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๖)
๖	ฉันยอมรับในจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๗)	ปานกลา**ง** ($\overline{X}$ = ๒.๗๙)
๗	ฉันมักจะถูกแรงกดดันจากคนรอบข้าง	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๘)

๘	ฉันคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๐)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๐)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๘)
๙	ฉันมองไม่เห็นเป้าหมายในชีวิต	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๑)
๑๐	ฉันอยากที่จะเรียนรู้ในเรื่องของอาชีพที่ฉันสนใจ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๒๑)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๑๒)**	**มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๕)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๙)**

จากตารางที่ ๔.๑๘ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านปัญญาพละ** ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง **($\overline{X}$ =๓.๑๒)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อความที่ว่าแม้ว่าฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ แต่ก็มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๑๔)จากข้อความที่ว่าฉันวางแผนการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายความสำเร็จที่คาดหวังไว้ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๑)จากข้อความที่ว่าฉันมักรู้สึกไม่พอใจ ที่มีคนมาวิจารณ์ผลงานที่ฉันทำ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๙๘)จากข้อความที่ว่าฉันมักจะทำงานอดิเรก เมื่อมีเวลาว่าง อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๑๐)จากข้อความที่ว่าฉันเครียดกับภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ = ๒.๔๑)จากข้อความที่ว่าฉันยอมรับในจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๗) จากข้อความที่ว่าฉันมักจะถูกแรงกดดันจากคนรอบข้าง อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๙)ฉันจากข้อความที่ว่านคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๐) จากข้อความที่ว่าฉันมองไม่เห็นเป้าหมายในชีวิต อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๘๘)จากข้อความที่ว่าฉันอยากที่จะเรียนรู้ในเรื่องของอาชีพที่ฉันสนใจ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๑๘)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านปัญญาพละ** ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ มาก**มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๕)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อความที่ว่า แม้ว่าฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ แต่ก็มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๗๙) จากข้อความที่ว่าฉันวางแผนการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายความสำเร็จที่คาดหวังไว้ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๓)จากข้อความที่ว่าฉันมักรู้สึกไม่พอใจ ที่มีคนมาวิจารณ์ผลงานที่ฉันทำ อยู่ในระดับปานกลา($\overline{X}$ =๒.๙๘)จากข้อความที่ว่าฉันมักจะทำงานอดิเรก เมื่อมีเวลาว่าง อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๒๖) จากข้อความที่ว่าฉันเครียดกับภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน อยู่ในระดับปานกลา($\overline{X}$ =๒.๘๖) จากข้อความที่ว่าฉันยอมรับในจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๘๗) จากข้อความที่ว่าฉันมักจะถูกแรง

กดดันจากคนรอบข้าง อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๔)ฉันจากข้อความที่ว่านคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๙๐) จากข้อความที่ว่าฉันมองไม่เห็นเป้าหมายในชีวิต อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๕๗) จากข้อความที่ว่าฉันอยากที่จะเรียนรู้ในเรื่องของอาชีพที่ฉันสนใจ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๙๙)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ด้านปัญญาพละ** ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ มาก **($\overline{X}$ =๓.๕๕)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อความที่ว่า แม้ว่าฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ แต่ก็มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๗๙) จากข้อความที่ว่าฉันวางแผนการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายความสำเร็จที่คาดหวังไว้ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๖๓) จากข้อความที่ว่าฉันมักรู้สึกไม่พอใจ ที่มีคนมาวิจารณ์ผลงานที่ฉันทำ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๘) จากข้อความที่ว่าฉันมักจะทำงานอดิเรก เมื่อมีเวลาว่าง อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๖) จากข้อความที่ว่าฉันเครียดกับภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๘๖) จากข้อความที่ว่าฉันยอมรับในจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๘๗) จากข้อความที่ว่าฉันมักจะถูกแรงกดดันจากคนรอบข้าง อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๖๔) ฉันจากข้อความที่ว่านคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๙๐) จากข้อความที่ว่าฉันมองไม่เห็นเป้าหมายในชีวิต อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๗) จากข้อความที่ว่าฉันอยากที่จะเรียนรู้ในเรื่องของอาชีพที่ฉันสนใจ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๙๙)

๔.๔ ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก

ตารางที่ ๔.๑๙ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกโดยภาพรวม

ข้อที่	ข้อคำถาม ภาพรวม	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	กลุ่มควบคุม
๑	ด้านสัมพันธภาพ	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๕)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๓)	มาก ($\overline{X}$ = ๒.๙๘)
๒	ด้านยอมรับความจริง	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๓๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๔๕)
๓	ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๐)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๒)	มาก ($\overline{X}$ = **๓.๔๗**)
๔	ด้านการปรับตัว	ปานกลาง ($\overline{X}$ =	ปานกลาง ($\overline{X}$ =	มาก ($\overline{X}$ =

		๒.๘๑)	๓.๔๖)	๓.๔๒)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๖)**	**มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๒)**	**มาก ($\overline{X}$ = ๓.๓๓)**

จากตารางที่ ๔.๑๙ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกโดยภาพรวม** ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง **($\overline{X}$ =๒.๕๖)** เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสัมพันธภาพ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๕)ด้านยอมรับความจริง อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ =๒.๓๙)ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๐) ด้านการปรับตัว อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๘๑)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกโดยภาพรวม** ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ มาก **($\overline{X}$ =๓.๗๒)**เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสัมพันธภาพ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ = ๓.๙๓) ด้านยอมรับความจริง อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๗๘) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อยู่ในระดับมาก **(** $\overline{X}$ =๓.๗๒) ด้านการปรับตัว อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๖)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกโดยภาพรวม** ในกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ มาก **($\overline{X}$ =๓.๓๓)** เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านสัมพันธภาพ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ = ๙๘) ด้านยอมรับความจริง อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๔๕) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อยู่ในระดับมาก **(** $\overline{X}$ =๓.๔๗) ด้านการปรับตัว อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๔๒)

ตารางที่ ๔.๒๐ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกด้านสัมพันธภาพ

ข้อที่	**ข้อคำถาม ด้านสัมพันธภาพ**	**ค่าเฉลี่ย**		
		ก่อน การฝึก	**หลัง การฝึก**	**กลุ่ม ควบคุม**
๑	ความสัมพันธ์ที่ดีของท่านในครอบครัวมีผลต่อความสุขในครอบครัว	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๔)
๒	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุขเมื่อได้อยู่กับครอบครัว	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๘)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๔)
๓	ท่านมีความสุขกับการพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัว	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ =

				๓.๔๓)
๔	ท่านมีความสุขเบิกบานกับการกอดกับคนรัก	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๐)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๙)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๑)
๕	ท่านมีความสุขเมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๔๐)	มาก ($\overline{X}$ = ๔.๐๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๒)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๕)**	**มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๓)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๙๘)**

จากตารางที่ ๔.๒๐ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพ** ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๕) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อความที่ว่า ความสัมพันธ์ที่ดีของท่านในครอบครัวมีผลต่อความสุขในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๗)จากข้อความที่ว่า ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุขเมื่อได้อยู่กับครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๘)จากข้อความที่ว่าท่านมีความสุขกับการพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๙) จากข้อความที่ว่าท่านมีความสุขเบิกบานกับการกอดกับคนรัก อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๐)จากข้อความที่ว่า ท่านมีความสุขเมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๔๐)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพ** ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๙๓) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าจากข้อความที่ว่า ความสัมพันธ์ที่ดีของท่านในครอบครัวมีผลต่อความสุขในครอบครัวอยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๘๑) จากข้อความที่ว่า ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุขเมื่อได้อยู่กับครอบครัวอยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๙๑) จากข้อความที่ว่า ท่านมีความสุขกับการพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัวอยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๙๔) จากข้อความที่ว่า ท่านมีความสุขเบิกบานกับการกอดกับคนรัก อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๙๙) จากข้อความที่ว่า ท่านมีความสุขเมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๔.๐๑)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพ** ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๘) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ความสัมพันธ์ที่ดีของท่านในครอบครัวมีผลต่อความสุขในครอบครัว อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๔) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุขเมื่อได้อยู่กับครอบครัวอยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๔๔) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความสุขกับการพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๕) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความสุขเบิกบานกับการกอดกับคนรัก อยู่ในระดับ

มาก ($\overline{X}$ =๓.๗๓) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความสุขเมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๙๒)

ตารางที่ ๔.๒๑ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกด้านยอมรับความจริง

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านยอมรับความจริง	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	กลุ่มควบคุม
๑	ท่านเข้าใจข้อจำกัดในพัฒนาการตนเอง	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๐)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๖)
๒	ท่านรู้ดีว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๔๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๙)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๖)
๓	ท่านมีความกังวลกับพัฒนาการตนเอง	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๒๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๓)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๙)
๔	ท่านสามารถปรับใจกับพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงฉับพลันของตัวเอง	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๑๗)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๙)
๕	ท่านสามารถยอมรับความจริงของชีวิต	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๖๐)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๙๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๔)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๓๙)**	**มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๘)**	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๕)**

จากตารางที่ ๔.๒๐ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกด้านยอมรับความจริง** ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ **=๒.๓๙)**เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ท่านเข้าใจข้อจำกัดในพัฒนาการตนเอง อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๐)จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรู้ดีว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๔๒)จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความกังวลกับ

พัฒนาการตนเอง อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๒๖)จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถปรับใจกับพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงฉับพลันของตัวเอง อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๑๗)จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถยอมรับความจริงของชีวิต อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๖๐)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกด้านยอมรับความจริง** ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ **=๓.๗๘)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ท่านเข้าใจข้อจำกัดในพัฒนาการตนเอง อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๙๒) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรู้ดีว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๗๙) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความกังวลกับพัฒนาการตนเอง อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๓) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถปรับใจกับพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงฉับพลันของตัวเอง อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๗๒) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถยอมรับความจริงของชีวิต อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๙๖)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับ พฤติกรรมเชิงบวก ด้านยอมรับความจริง** ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ **=๓.๔๕)**เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ท่านเข้าใจข้อจำกัดในพัฒนาการตนเอง อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๖) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านรู้ดีว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๖) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความกังวลกับพัฒนาการตนเอง อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๙) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถปรับใจกับพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงฉับพลันของตัวเอง อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๙) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถยอมรับความจริงของชีวิต อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๔)

ตารางที่ ๔.๒๑ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกด้านความมั่นคงทางอารมณ์

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๑	ท่านสามารถรักษาใจให้สงบได้เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๔)
๒	ท่านสามารถยับยั้งใจตนเองไม่ให้โกรธหรือโมโห	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๔๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๘)
๓	ท่านสามารถปรับใจให้ฮึดสู้เมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๔๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๐)

ตารางที่ ๔.๒๑ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ต่อ)

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อน การฝึก	หลัง การฝึก	กลุ่ม ควบคุม
๔	ท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่ออยู่กับเพื่อน	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๒๗)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๖)
๕	ท่านสามารถยิ้มแย้มแจ่มใสได้เสมอขณะอยู่กับเพื่อน	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๘๒)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๔๗)
	รวม	**ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๐)**	**มาก($\overline{X}$ = ๓.๗๒)**	**มาก ($\overline{X}$ = ๓.๔๗)**

จากตารางที่ ๔.๒๐ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์** ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ ปานกลาง **($\overline{X}$ =๒.๕๐)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถรักษาใจให้สงบได้เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๖) จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถยับยั้งใจตนเองไม่ให้โกรธหรือโมโห อยู่ในระดับ น้อย($\overline{X}$ =๒.๔๖)จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถปรับใจให้ฮึดสู้เมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต อยู่ในระดับน้อย($\overline{X}$ =๒.๔๖) จากข้อความที่ว่า ท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่ออยู่กับเพื่อน อยู่ในระดับ น้อย($\overline{X}$ = ๒.๒๗) จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถยิ้มแย้มแจ่มใสได้เสมอขณะอยู่กับเพื่อน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๖)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับ พฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์** ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ มาก **($\overline{X}$ =๓.๗๒)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถรักษาใจให้สงบได้เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๗๔) จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถยับยั้งใจตนเองไม่ให้โกรธหรือโมโห อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๗๔) จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถปรับใจให้ฮึดสู้เมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๘๑) จากข้อความที่ว่า ท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่ออยู่กับเพื่อน อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๔๖) จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถยิ้มแย้มแจ่มใสได้เสมอขณะอยู่กับเพื่อน อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๘๒)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์** ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ มาก (**$\overline{X}$ =๓.๔๗)** เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าจากข้อความที่ว่า ท่านสามารถรักษาใจให้สงบได้เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อยู่ในระดับปานกลาง (**$\overline{X}$** =๓.๔๔) จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถยับยั้งใจตนเองไม่ให้โกรธหรือโมโห อยู่ในระดับ มาก (**$\overline{X}$** =๓.๔๘) จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถปรับใจให้ฮึดสู้เมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต อยู่ในระดับ มาก (**$\overline{X}$** = ๓.๔๐) จากข้อความที่ว่า ท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่ออยู่กับเพื่อน อยู่ในระดับ ปานกลาง (**$\overline{X}$** =**๓.๕๗**) จากข้อความที่ว่า ท่านสามารถยิ้มแย้มแจ่มใสได้เสมอขณะอยู่กับเพื่อน อยู่ในระดับ มาก (**$\overline{X}$** =๓.๓๖)

ตารางที่ ๔.๒๑ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะพฤติกรรมเชิงบวกเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกด้านการปรับตัว

ข้อที่	ข้อคำถาม ด้านการปรับตัว	ค่าเฉลี่ย		
		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	กลุ่มควบคุม
๑	ท่านกระตือรือร้นที่จะส่งเสริมพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๕๔)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๗๘)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๘)
๒	ท่านปรับตัวเข้ากับคนแปลกหน้าได้	น้อย ($\overline{X}$ = ๒.๔๔)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๓)
๓	ท่านสามารถบริหารจัดชีวิตส่วนตัว การงาน ได้	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๗)
๔	เกิดความวุ่นวายเสมอเมื่อท่านมีปัญหากับสิ่งแวดล้อม	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๗๑)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๒)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๒๙)
๕	ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้พร้อมกับกายสภาพของตัวเอง	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๖๖)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๓)

	รวม	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๒.๘๑)	มาก ($\overline{X}$ = ๓.๔๖)	ปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๒)

จากตารางที่ ๔.๒๐ กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกด้านการปรับตัว**ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๘๑) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านกระตือรือร้นที่จะส่งเสริมพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๔)จากข้อคำถามที่ว่า ท่านปรับตัวเข้ากับคนแปลกหน้าได้ อยู่ในระดับน้อย($\overline{X}$ =๒.๔๔)จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถบริหารจัดชีวิตส่วนตัว การงาน ได้ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๑)จากข้อคำถามที่ว่า เกิดความวุ่นวายเสมอเมื่อท่านมีปัญหากับสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๑)จากข้อคำถามที่ว่า ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้พร้อมกับกายสภาพของตัวเอง อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๖๖)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกด้านการปรับตัว**ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๔๖) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านกระตือรือร้นที่จะส่งเสริมพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๗๘) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านปรับตัวเข้ากับคนแปลกหน้าได้ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๓๒) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถบริหารจัดชีวิตส่วนตัว การงาน ได้ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๕๑) จากข้อคำถามที่ว่า เกิดความวุ่นวายเสมอเมื่อท่านมีปัญหากับสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๐๒) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้พร้อมกับกายสภาพของตัวเอง อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๖๖)

ผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกด้านการปรับตัว**ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๔๒) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ท่านกระตือรือร้นที่จะส่งเสริมพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๔๘) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านปรับตัวเข้ากับคนแปลกหน้าได้ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๔๓) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถบริหารจัดชีวิตส่วนตัว การงาน ได้ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๓๗) จากข้อคำถามที่ว่า เกิดความวุ่นวายเสมอเมื่อท่านมีปัญหากับสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๒๙) จากข้อคำถามที่ว่า ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้พร้อมกับกายสภาพของตัวเอง อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๔๓)

๔.๔ ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าอบรมกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในศูนย์พัฒนาอาชีพ

จากผลการทดลองเปรียบเทียบระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้ากิจกรรมของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในศูนย์พัฒนาอาชีพ มีผลการการเปรียบเทียบ ดังนี้

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของผลการเข้าร่วมกิจกรรมการสเสริมสร้างความเคลื่อนไหวของกลุ่มเปราะบาง ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกต่างผลการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลัง

เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาก่อนเข้าร่วมกิจกรรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๖๓ และหลักการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๕ เมื่อใช้สถิติ compare mean paired sample t –test พบว่า ค่าเฉลี่ย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แสดงว่า ผลการเข้าร่วมกิจกรรมมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างปัญญาของกลุ่มเปราะบาง ตามตารางที่ ๔.๒๒

ตารางที่ ๔.๒๒
เปรียบเทียบการเคลื่อนไหวทางกายและปัญญาระหว่างก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	N. (คน)	$\overline{X}$	S.D.	t.	Sig.
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๒.๖๓	๐.๓๗	-๐๓๓๖	๐.๐๐๐
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๓.๓๕	๐.๒๗		
รวม	**๑๐๐**	**๒.๙๙**	**๐.๓๒**		

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของผลการเข้าร่วมกิจกรรมการสเสริมสร้างความเคลื่อนไหวของกลุ่มเปราะบาง ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกต่างผลการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลังเกี่ยวกับ**พลังสู่ความสำเร็จในชีวิต** มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๘ และหลักการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๑ เมื่อใช้สถิติ compare mean paired sample t –test พบว่า ค่าเฉลี่ย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แสดงว่า ผลการเข้าร่วมกิจกรรมมีอิทธิพลต่อการมี**พลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ของกลุ่มเปราะบาง ตามรางที่ ๔.๒๓

ตารางที่ ๔.๒๓
เปรียบเทียบการเคลื่อนไหวทางกายและปัญญาระหว่างก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมการพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต

เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	N. (คน)	$\overline{X}$	S.D.	t.	Sig.
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๒.๘๘	๐.๕๑๙	-๑๕๖	๐.๐๐
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๓.๖๑	๐.๓๗		
รวม	**๑๐๐**	**๓.๒๔**			

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของผลการเข้าร่วมกิจกรรมการสเสริมสร้างความเคลื่อนไหวของกลุ่มเปราะบาง ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกต่างผลการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลัง**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก** มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๔๓ และหลักการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๔ เมื่อใช้สถิติ compare mean paired sample t –test พบว่า ค่าเฉลี่ย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แสดงว่า ผลการเข้าร่วมกิจกรรมมีอิทธิพลต่อการมี**พฤติกรรมเชิงบวก** ของกลุ่มเปราะบาง ตามรางที่ ๔.๒๔

ตารางที่ ๔.๒๔
เปรียบเทียบการเคลื่อนไหวทางกายและปัญญาระหว่างก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมการมีกิจกรรมเชิงบวก

เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	N. (คน)	$\overline{X}$	S.D.	t.	Sig.
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๒.๔๓	๐.๕๐๐	-๑๙๕๑	๐.๐๐
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๓.๕๔	๐.๓๘๔		
รวม	**๑๐๐**				

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของผลการเข้าร่วมกิจกรรมการสเสริมสร้างความเคลื่อนไหวของกลุ่มเปราะบาง ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกต่างผลตามกลุ่มก่อนเข้ากิจกรรมกับกลุ่มควบคุม ส่งผลเกี่ยวกับการ**เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา** มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๕๓ และหลักการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๖ เมื่อใช้สถิติ compare mean paired sample t –test พบว่า ค่าเฉลี่ย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แสดงว่า ผลก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งผลติ่กลุ่มควบคุมในการเข้าร่วมกิจกรรมมีอิทธิพลต่อการ**เสริมสร้างปัญญา**ของกลุ่มเปราะบาง ตามตารางที่ ๔.๒๕

ตารางที่ ๔.๒๕
เปรียบเทียบการเคลื่อนไหวทางกายและปัญญาระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	N. (คน)	$\overline{X}$	S.D.	t.	Sig.
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๒.๕๓	๐.๓๘	-๐๓๓๖	๐.๐๐๐
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๓.๕๖	๐.๒๕		
รวม	**๑๐๐**	**๓.๐๔**	**๐.๓๒**		

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของผลการเข้าร่วมกิจกรรมการสเสริมสร้างความเคลื่อนไหวของกลุ่มเปราะบาง ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกตามก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมเกี่ยวกับ**พลังสู่ความสำเร็จในชีวิต** มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๘ และการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๕ เมื่อใช้สถิติ compare mean paired sample t –test พบว่า ค่าเฉลี่ย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แสดงว่ากลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมมีอิทธิพลต่อการมี**พลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ของกลุ่มเปราะบาง ตามรางที่ ๔.๒๖

ตารางที่ ๔.๒๖
เปรียบเทียบการเคลื่อนไหวทางกายและปัญญาในกลุ่มก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมการพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต

พลังสู่ความสำเร็จในชีวิต	N. (คน)	$\overline{X}$	S.D.	t.	Sig.
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๒.๘๘	๐.๕๑	-๑๕๘	๐.๐๐
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๓.๖๕	๐.๓๔		
รวม	**๑๐๐**	**๓.๒๗**			

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของผลการเข้าร่วมกิจกรรมการสเสริมสร้างความเคลื่อนไหวของกลุ่มเปราะบาง ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกต่างผลการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลัง **เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก** มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๔๓ และการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๔ เมื่อใช้สถิติ compare mean paired sample t –test พบว่า ค่าเฉลี่ย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แสดงว่า ผลการเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มควบคุมมีอิทธิพลต่อการมี **พฤติกรรมเชิงบวก** ของกลุ่มเปราะบาง ตามรางที่ ๔.๒๗

ตารางที่ ๔.๒๗
เปรียบเทียบการเคลื่อนไหวทางกายและปัญญาระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
กับกลุ่มควบคุมต่อการมีกิจกรรมพฤติกรรมเชิงบวก

กิจกรรมการมีกิจกรรมเชิงบวก	N. (คน)	$\overline{X}$	S.D.	t.	Sig.
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๒.๔๓	๐.๕๐๐	-๒๖๔๑	๐.๐๐
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๒.๕๖	๐.๓๘๔		
รวม	**๑๐๐**				

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของผลการเข้าร่วมกิจกรรมการสเสริมสร้างความเคลื่อนไหวของกลุ่มเปราะบาง ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกต่างผลตามกลุ่มหลังการเข้ากิจกรรมกับกลุ่มควบคุมส่งผลเกี่ยวกับการ**เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา** มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๕ และหลักการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๖ เมื่อใช้สถิติ compare mean paired sample t –test พบว่า ค่าเฉลี่ย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แสดงว่า ผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งผลต่อกลุ่มควบคุมในการเข้าร่วมกิจกรรมการ**เสริมสร้างปัญญา**ของกลุ่มเปราะบาง ตามตารางที่ ๔.๒๘

ตารางที่ ๔.๒๘
เปรียบเทียบการเคลื่อนไหวทางกายและปัญญาระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	N. (คน)	$\overline{X}$	S.D.	t.	Sig.
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๓.๓๕	๐.๒๗๗	-๑๑.๓๖	๐.๐๐๐
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๓.๕๖	๐.๒๕		
รวม	**๑๐๐**	**๓.๔๖**	**๐.๒๖**		

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของผลการเข้าร่วมกิจกรรมการสเสริมสร้างความเคลื่อนไหวของกลุ่มเปราะบาง ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกตามหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมเกี่ยวกับ**พลังสู่ความสำเร็จในชีวิต** มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๑ และการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๕ เมื่อใช้สถิติ compare mean paired sample t –test พบว่า ค่าเฉลี่ย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แสดงว่ากลุ่มหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมมีอิทธิพลต่อการมี**พลังสู่ความสำเร็จในชีวิต**ของกลุ่มเปราะบาง ตามรางที่ ๔.๒๙

ตารางที่ ๔.๒๙
เปรียบเทียบการเคลื่อนไหวทางกายและปัญญาในกลุ่มหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกับควบคุมส่งผลต่อการพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต

พลังสู่ความสำเร็จในชีวิต	N. (คน)	$\overline{X}$	S.D.	t.	Sig.
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๓.๖๑	๐.๓๗	-๔.๓๖๓	๐.๐๐
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๓.๖๕	๐.๓๔		
รวม	**๑๐๐**	**๓.๖๓**	**๐.๓๕**		

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของผลการเข้าร่วมกิจกรรมการสเสริมสร้างความเคลื่อนไหวของกลุ่มเปราะบาง ในศูนย์พัฒนาอาชีพ จำแนกตามกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมมีผลต่อ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก** มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๔ และการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๕๖ เมื่อใช้สถิติ compare mean paired sample t –test พบว่า ค่าเฉลี่ย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แสดงว่า ผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมมีอิทธิพลต่อการมี**พฤติกรรมเชิงบวกใน**กลุ่มเปราะบาง ตามรางที่ ๔.๓๐

ตารางที่ ๔.๓๐
เปรียบเทียบการเคลื่อนไหวทางกายและปัญญาระหว่างกลุ่มหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมที่มีต่อการมีกิจกรรมเชิงบวก

กิจกรรมการมีกิจกรรมเชิงบวก	N. (คน)	$\overline{X}$	S.D.	t.	Sig.

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๓.๕๔	๐.๓๘	-๑๕.๔๕๓	๐.๐๐
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	๕๐	๒.๕๖	๐.๕๒		
รวม	**๑๐๐**	๓.**๐๕**	๐.๔๕		

๔.๗ แบบสังเกตการณ์พฤติกรรมการเรียนรู้

๔.๗.๑ ผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัยในโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

ผลการประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา จากการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้ช่วยนักวิจัย เป็นการประเมินโดยใช้หลักไตรสิกขา ๓ เป็นเกณฑ์กำหนดพฤติกรรมที่วัดครั้งที่ ๑ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ ๒ หลังกิจกรรมที่ ๑-๓ จบลง และ ครั้งที่ ๓ ระหว่างกิจกรรมที่ ๔-๕ จนสิ้นสุดกิจกรรม ผลค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรม พบว่าพฤติกรรมด้าน กาย+ ศีล, สมาธิ+จิต, และปัญญา พัฒนาขึ้นเป็นลำดับ แตกต่างกันบ้างตามรายบุคคล โดยผลของคะแนนมีดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๑ ผลคะแนนค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมตามหลักไตรสิกขา ๔ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย

ผู้เข้าอบรม	**คะแนนผู้ให้โดยผู้ช่วยนักวิจัย**									
	ด้านกาย/ศีล/พฤติกรรมภายนอก				ด้านสมาธิ/จิตใจ			ด้านปัญญา		
	ก่อนเข้า	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓
A๐๑	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๕๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๕.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๔.๖๗
A๐๒	๓.๖๗	๔.๓๓	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๕.๐๐	๕.๓๓	๔.๖๗	๕.๐๐	๕.๐๐
A๐๓	๓.๐๐	๔.๓๓	๔.๖๗	๔.๕๐	๔.๓๓	๕.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๖๗	๕.๐๐
A๐๔	๓.๖๗	๔.๐๑	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๖๗	๕.๐๐	๔.๑๐	๕.๐๐	๔.๖๗
A๐๕	๓.๐๐	๔.๒๐	๕.๐๐	๓.๓๓	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๖๗
A๐๖	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๕.๐๐	๔.๐๐	๔.๑๐	๕.๐๐	๕.๐๐
A๐๗	๓.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๓๓	๔.๓๓	๔.๖๗	๕.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๔.๖๗
A๐๘	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๓.๓๓	๓.๖๗	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๓๓	๕.๐๐
A๐๙	๓.๖๗	๔.๑๐	๔.๓๐	๓.๖๗	๓.๖๗	๔.๓๓	๔.๖๗	๔.๓๓	๔.๓๓	๔.๓๓
A๑๐	๓.๐๐	๓.๓๓	๔.๒๐	๓.๖๗	๓.๖๗	๔.๐๐	๓.๖๗	๔.๐๑	๔.๓๓	๔.๙๐
A๑๑	๓.๖๗	๔.๑๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๖๗	๔.๑๐	๔.๖๗	๔.๖๗
A๑๒	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๕.๐๐	๕.๐๐

A๑๓	๓.๐๐	๔.๒๐	๔.๓๓	๓.๖๗	๔.๐๐	๕.๐๐	๔.๓๓	๔.๒๐	๕.๐๐	๕.๐๐
A๑๔	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๓๓	๓.๓๓	๓.๖๗	๕.๐๐	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๖๗	๕.๐๐
A๑๕	๓.๐๐	๓.๓๓	๔.๐๐	๓.๖๗	๓.๖๗	๔.๐๐	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๒๐
A๑๖	๓.๐๐	๔.๓๓	๔.๖๗	๔.๕๐	๔.๓๓	๕.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๖๗	๕.๐๐
A๑๗	๓.๖๗	๔.๐๑	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๖๗	๕.๐๐	๔.๑๐	๕.๐๐	๔.๖๗
A๑๘	๓.๐๐	๔.๒๐	๕.๐๐	๓.๓๓	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๖๗
A๑๙	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๕.๐๐	๔.๐๐	๔.๑๐	๕.๐๐	๕.๐๐
A๒๐	๓.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๓.๓๓	๔.๓๓	๔.๖๗	๕.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๔.๖๗
A๒๑	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๖๗	๓.๓๓	๓.๖๗	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๓๓	๕.๐๐
A๒๒	๓.๖๗	๔.๑๐	๔.๓๐	๓.๖๗	๓.๖๗	๔.๓๓	๔.๖๗	๔.๓๓	๔.๓๓	๔.๓๓
A๒๓	๓.๐๐	๓.๓๓	๔.๒๐	๓.๖๗	๓.๖๗	๔.๐๐	๓.๖๗	๔.๐๑	๔.๓๓	๔.๙๐
A๒๔	๓.๖๗	๔.๑๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๔.๐๐	๔.๖๗	๔.๖๗	๔.๑๐	๔.๖๗	๔.๖๗
A๒๕	๓.๖๗	๔.๐๐	๔.๓๓	๔.๐๐	๔.๐๐	๕.๐๐	๔.๖๗	๔.๐๐	๕.๐๐	๕.๐๐
รวม	**๓.๔๔**	**๔.๐๓**	**๔.๕๗**	**๓.๗๙**	**๔.๐๕**	**๔.๖**	**๔.๓๙**	**๔.๑๕**	**๔.๗๒**	**๔.๗๙**

จากตารางที่ ๔.๓๑ แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ยการประเมินพฤติกรรมตามหลักไตรสิกขา ๓ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย

ด้านกาย+ศีล ค่าเฉลี่ยครั้งที่ ๑, ๒, ๓ เท่ากับ ๔.๐๑๗, ๔.๐๔๕, ๔.๑๖๗ตามลำดับ

ด้านสมาธิ+จิตใจ ค่าเฉลี่ยครั้งที่ ๑,๒,๓ เท่ากับ ๔.๕๔, ๔.๖๓, ๔.๗๓ ตามลำดับ

ด้านปัญญา ค่าเฉลี่ยครั้งที่ ๑, ๒, ๓ เท่ากับ ๓.๘, ๔.๔๐๐, ๔.๗๘ ตามลำดับ

การประเมินพฤติกรรมตามหลักไตรสิกขา ๓ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย ทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านกาย +ศีล ด้านสมาธิ+จิตใจ ด้านปัญญา ก่อนเข้าร่วมการทดลอง มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๔๔-๓.๖๗), คะแนนหลังจากสิ้นสุดการเรียนรู้กลุ่มที่ ๑ (กิจกรรม ๑-๓) โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก (๓.๙๖-๔.๐๐) ค่าเฉลี่ยแต่ละด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้กลุ่มที่ ๒ (กิจกรรม ๔-๕) คะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด (๔.๐๐-๔.๗๘) ค่าเฉลี่ยแต่ละด้านสูงกว่าการวัดหลังสิ้นสุดกลุ่มเรียนรู้ที่ ๑ และมากกว่าคะแนนก่อนการทดลอง ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาทำให้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเปราะบางมีพฤติกรรมการแสดงออกของผู้เข้าอบรมทั้งหมดมีการปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นโดยลำดับหลังจากที่ได้เข้าทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ทำการวิเคราะห์จาก ๔ แหล่งข้อมูลสำคัญ คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้นำกลุ่มตัวอย่าง ผู้ช่วยนักวิจัย และสภาพทั่วไปของการอบรม, การประเมินผลในท้ายกิจกรรมและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างอบรม, การประเมินพฤติกรรมโดยผู้ช่วยนักวิจัย และ การสัมภาษณ์ภายหลังจากอบรมแล้ว ๑ เดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเปราะบางที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ซึ่งได้ผ่านกระบวนการเข้าอบรม

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา มีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตน มีการปรับแนวคิด ทัศนคติในการพัฒนาตนเองบนพื้นฐานแนวคิดหลักโยนิโสมนสิการและหลักธรรมพละ ๕ หลักอริยสัจ ๔ และหลักภาวนา ๔ มากขึ้น และได้เกิดการตระหนักรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความเป็นกัลยาณมิตรได้ช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน ได้เกิดแรงบันดาลใจ พร้อมกับแรงจูงใจในขั้นจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกที่เกิดขึ้นเป็นแรงจูงใจตามแนวพุทธจิตวิทยาการให้การปรึกษาเพื่อจะเอื้อต่อการช่วยเหลือให้บุคคลอื่นได้นำพาพวกเขาออกจากความทุกข์ โดยมีพฤติกรรมที่สังเกตได้ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทนอดกลั้นมีความสงบนิ่งมากขึ้น และมีความพร้อมในการใช้ทักษะการวิเคราะห์มากขึ้น และใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในพัฒนาศักยภาพต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา มีทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต มีความรู้เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าเริ่มเดินทางเข้าสู่วิถีของมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ สามารถอธิบายและยืนยันผลที่ได้จากการทำการตอบแบบสอบถามในการทดลองด้านแบบสอบถามเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาแบบสอบถามพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต แบบสอบถามพฤติกรรมเชิงบวก ภายหลังการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง

นอกจากนั้นได้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในของกลุ่มตัวอย่างด้านแนวคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดแบบองค์รวมนักวิชาการได้มองเห็นว่าในความเป็นมนุษย์ได้รับการดูแลเอาใจใส่ หลังจากนั้นความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมก็จะเป็นส่วนประกอบของทัศนคติการสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม ของ Villar (๑๙๙๗ A, pp. ๕๓-๕๔) นั้นเป็นการสร้างทรรศนะใหม่ใน ๓ ส่วน คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยมีแนวคิดมาจากนักจิตวิทยาเหล่านี้คือ ๑. ด้านความคิด Ellis (๑๙๗๕ cited in Villar, ๑๙๙๗ A, p. ๕๓) เชื่อว่า ไม่มีเหตุการณ์หรือการกระทำใด ๆที่สร้างความรู้สึกให้กับบุคคล แต่สิ่งที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกก็คือ ความเชื่อหรือความคิดที่เขามีนั่นเอง ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะนำมาซึ่งอารมณ์ทางลบ บ่อยครั้งที่พบว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เขาประสบกับปัญหา และมีพฤติกรรมเกิดขึ้นตามมา ดังนั้นการที่จะจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดก็คือ การจัดการกับความคิดที่ไร้เหตุผลของเขานั่นเอง

๒. ด้านความรู้สึก Roger et al. (๑๙๕๑ cited in Villar, ๑๙๙๗ a, p. ๕๓) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกว่าถ้าบุคคลมีความรู้สึกทางลบอยู่นาน ๆ ก็จะไม่พบความรู้สึกทางบวกในคน ๆ นั้น โรเจอร์ จึงสนับสนุนให้แสดงอารมณ์ทางลบออกมา โดยใช้การสื่อสารและการสะท้อนกลับอย่างเห็นอกเห็นใจ (Empathy)Alder (๑๙๙๖ cited in Villar, ๑๙๙๗ b, p. ๕๓) เชื่อว่า บุคคลจะแสดงออกมาตามความรู้สึกที่มีโดยความรู้สึกมีผลต่อพฤติกรรมและยังมีผลทั้งทางบวกและทางลบ เมื่อบุคคลรู้สึกซึมเศร้าเขาจะคิดและปฏิบัติช้าลง เมื่อมีความสุขเขาจะมีพลังในการกระทำมากขึ้น

๓. ด้านพฤติกรรม เอลเดอร์ เชื่อว่า ประสิทธิผลขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขากระทำ ในขณะที่บุคคลเชื่อว่าข้อมูลเป็นสิ่งสำคัญ แต่เมื่อใดที่เขาได้ลงมือปฏิบัติจริงจะทำให้พบความแตกต่างว่าอะไรคือสิ่งที่ทำและอะไรเป็นสิ่งที่เขารู้ ผลลัพธ์จะประสบผลสำเร็จจากการกระทำมากกว่าความคิดและความรู้สึก บ่อยครั้งที่บุคคลเสียใจ จากการเผชิญหน้ากับพฤติกรรมที่พลิกผันจากเป้าหมายที่เขาต้องการ GlAsser,Skinner, Kxumboltz, And Thoresen (๑๙๙๖ cited in Villar, ๑๙๙๗ b, p. ๕๔) ซึ่งกระบวนการทำงานนี้โดยผ่านการทำงานของจิตใต้สำนึกเป็นสำคัญ สรุปได้ว่า การสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม เป็นการเปลี่ยนแปลงทรรศนะที่บุคคลรับและให้ความหมายต่อ

เหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งพิจารณาทั้งความคิดความรู้สึก และพฤติกรรม โดยใช้จิตใต้สำนึกเลือกสรรทางเลือกที่ผ่านการตรวจสอบและยอมรับจากด้านต่าง ๆ ของร่างกาย หากบุคคลเปลี่ยนแปลงทรรศนะได้ ก็สามารถเปลี่ยนความหมายได้และเมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนอง ความคิดความรู้สึกรวมถึงพฤติกรรมก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วย

สรุปโดยภาพรวม พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา โดยจุดมุ่งหมายหลักคือการสัมผัสธรรม เข้าถึงธรรมและเข้าใจธรรม เข้าสู่หลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจากพระดำรัสของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์”[๒๖๘] จะเห็นได้ว่า เป้าหมายที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาการปรึกษาจึงอยู่ที่การดับทุกข์ นอกจากนั้น พระองค์ได้ระบุ จุดมุ่งหมาย ที่ต้องการไว้อีกว่าเพื่อประโยชน์ตามพระธรรมจะนำคุณค่าที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตมาสู่ผู้ปฏิบัติ ๓ ลักษณะ คือ ประโยชน์ในชั้นต้น เช่น การมีสุขภาพดี มีทรัพย์สินเงินทอง มีครอบครัวที่มั่นคงผาสุกและเป็นที่ยอมรับในสังคม ประโยชน์เบื้องหน้า เช่น ความสุขทางจิตใจ ความอิ่มใจและความมั่นใจในชีวิต ประโยชน์อย่างสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ได้แก่มรรค ผล นิพพาน และพุทธจิตวิทยาจะช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้คุณค่า คุณธรรมที่ดีงามให้เกิดขึ้น และสร้างสภาพที่เหมาะสมและความดีงามของชีวิตด้านอื่นๆให้สูงขึ้น ดังนั้น การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา จึงเปิดพื้นที่ให้บุคคลเข้ามาศึกษาและปฏิบัติ เพื่อความสุขและการดับทุกข์ตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีประโยชน์ที่ทำให้เกิดลักษณะเกื้อกูลนั้น จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขตามสมควรแก่องค์ธรรมนั้นๆ นอกจากนั้นในหลักการให้การปรึกษาและการบำบัดทุกข์นั้น พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคล ไม่ให้ยึดติดกับลักษณะภายนอก แต่ควรมีกายที่พัฒนาแล้ว พัฒนาพฤติกรรมเชิงสังคม พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา เป็นการฝึกอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้รู้จัก ติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณและดีงาม นอกจากนั้นควรมีพฤติกรรมที่พัฒนาแล้ว เป็นการพัฒนาพฤติกรรม การอบรมจิตให้อยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และเกื้อกูลซึ่งกันและกันและมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว เป็นการอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิต ดังหลักการนี้บนฐานกระบวนการคิดของหลักธรรมพละ ๕ ด้านนั้นสามารถเชื่อมโยงให้กลุ่มทดลองได้พัฒนาตนเองได้อย่างผู้รู้ตื่นเบิกบานในธรรมเป็นสำคัญ

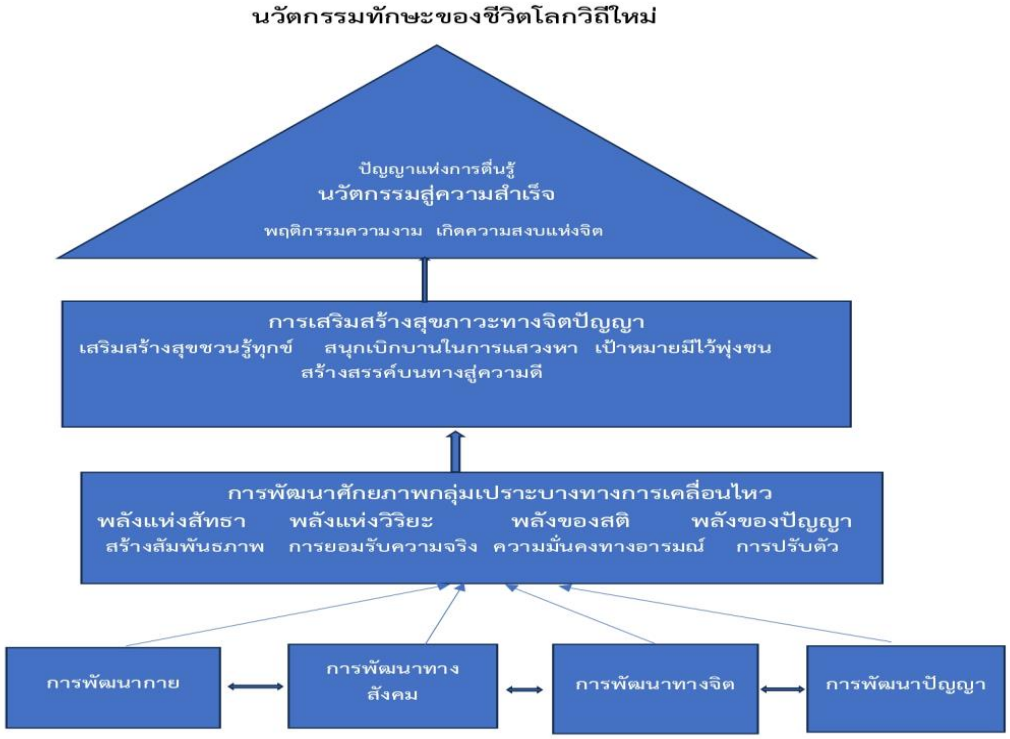
---

[๒๖๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๔๗/ ๒๖๔.

พัฒนาโมเดลหลักบูรณาการกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ดังนี้

พบว่า ผลการศึกษาได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยการศึกษาการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นโมเดล จากการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและผลที่เกิดขึ้นจากการทดลองโปรแกรมโดยการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและการบันทึก การสัมภาษณ์และการรายงานผลของกลุ่มทดลอง จึงนำเสนอตามตารางบนแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันต์ ฟรอยด์ จึงให้ได้ตระหนักรู้ถึงจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกที่จะเอื้อต่อการพัฒนาภายในของกลุ่มตัวอย่างด้วยหลักธรรมพละ ๕ จึงนำเสนอตารางและข้อค้นพบใหม่

ดังนั้นจึงสรุปโดยภาพรวมพบว่า ผลการศึกษาได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยศึกษาการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม จึงได้องค์ความรู้ใหม่ดังตารางภาพที่ ๔.๓๒ ดังต่อไปนี้



พลังจิตขณะรู้สึกตัว (Power of Mindfulness And Clear Comprehension) พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนากระบวนการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการและการกำกับตนเองด้วยหลักสติ เป็นความระลึกได้,นึกได้,สำนึกได้ไม่เผลอความรู้สึก และมีหลักแห่งสัมปชัญญะ ที่สามารถเกิดความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนักได้ เข้าใจชัดตามความเป็นจริงด้วยผ่านโปรแกรมกระบวนการจิตบำบัด จึงเกิดการรู้สึกตัวทั่วพร้อมกับสิ่งที่ปรากฏภายใน

อุปนิสัยเดิม/จิตใต้สำนึก หลักการตระหนักรู้ การรับรู้วิถีจิตภายในเป็นภวังคจิต จิตมีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการสืบต่อสันตติของจิต ย่อมอาศัยการถ่ายทอดข้อมูลจากภวังคจิตจิตดวงเดิม ไปสู่จิตดวงใหม่ ด้วยกระบวนการของการทำงานของภวังคจิต เพราะเหตุว่าภวังคจิตเป็นเหตุให้สร้างจิตดวงใหม่ตลอดเวลาก่อนจิตดวงเก่าจะดับไป จึงชื่อว่าเป็นเหตุแห่ง "ภพ" หรือเป็นเหตุสร้าง"ภพ"เป็นกระบวนการทำงานแบบอัตตโนมัติของจิต จิตใต้สำนึกในความหมายของภวังคจิตนี้จึงอาจแตกต่างจากทางจิตวิทยา เพราะว่ากระบวนการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อวิถีจิตดับ และเมื่อเกิดวิถีจิตภวังคจิตจะดับลง เมื่อวิถีจิตดับลงภวังคจิตจะเกิดขึ้นมาใหม่ ถ้าไม่มีภวังคจิต พอขาดวิถีจิต จิตจะไม่มีการสืบต่อสันตติก็เท่ากับสิ้นชีวิตในขณะที่เปลี่ยนภพจุติใหม่สู่ชาติใหม่ จะใช้ชื่อว่า ปฏิสนธิจิตแทน ซึ่ง

เป็นขณะจิตแรกของแต่ละชาติ ภวังคจิตจึงสืบต่อภพในระดับเปลี่ยนชาติด้วย ซึ่งกล่าวโดยสรุปจิตนี้โดยธรรมชาติของมันเอง มิใช่เป็นสภาวะที่แปดเปื้อนสกปรก หรือมีสิ่งเศร้าหมองเจือปนอยู่ แต่สภาพเศร้าหมองนั้นเป็นของแปลกปลอมเข้ามา ฉะนั้น การชำระจิตให้สะอาดหมดจดจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้มี พุทธพจน์ว่า “จิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง ผ่องใส บริสุทธิ์) แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา" จิตที่ประภัสสรในที่นี้พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่าหมายถึงภวังคจิต

พลังความเชื่อศรัทธา (confidence power) คือ กลุ่มตัวอย่างได้มีความเชื่อ กิริยาที่เชื่อความปลงใจเชื่อความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถปรับสภาวะจิตของตนเองได้โดยเฉพาะสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ที่บีบคั้นทนอยู่ได้ยาก จึงต้องมีการปลูกจิตสำนึกให้เกิดการกระทำสิ่งที่ดี เพราะหลักพุทธจิตวิทยาเชื่อในการทำความดี ว่าโดยสาระ คือ ผู้ที่ศรัทธาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หมายถึง คามเชื่อ ความมั่นใจในพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ในฐานะที่ทรงเป็นต้นแบบหรือผู้นำของมนุษย์ที่ยืนยันถึงสรรถวิสัยของมนุษย์ว่า มนุษย์สามารถหยั่งรู้สัจธรรม เข้าถึงความดีงามสูงสุดได้ด้วยหลักความเชื่อและความศรัทธา

พลังความเพียร (energy power) คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการตั้งจิตมีการปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความขวนขวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริอินทรีย์ สัมมาวายามะได้แก่ ผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรม

พลังความสงบแห่งจิต (Mindfulness power) คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการตั้งความใส่ใจด้วยหลักแห่งสติความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สัมมาสติ ได้แก่ ผู้มีสติ ประกอบด้วยสิตปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดแม้นานได้ ความระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูดได้แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว คือการดูแลหรือคอยกำลังจิตจะพัฒนาเป็นพลังได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท

พลังความตั้งใจ (Concentration power) คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั่งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย โดยมีฐานคิดเป็นสมถะ สมาธินทรีย์ สัมมาสมาธิ ได้แก่ ผู้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุเข้าถึงระดับสภาวะที่ตื่นรู้ ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่ในกิจในสิ่งที่กำหนด บางครั้งหมายถึงตัฌาน ๔ หรือให้ความหมายอย่างง่ายได้ว่า การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้สภาวะจิตเป็นอารมณ์เดียว หน้าที่ของสมาธิคือการทำจิตไม่ให้ส่ายจึงเหมาะแก่การใช้งานของสภาวะจิตที่เกิดขึ้น

พลังจิตสำนึกรับความสำเร็จ พบว่ากลุ่มทดลองได้มีการพัฒนาพลังจิตสำนึกรับความสำเร็จด้วยหลักการและวิธีการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมาสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ด้วยการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการเป็นฐานและหลักธรรมพละ ๕ และหลักธรรมสติสัมปชัญญะในการกำกับตนเองเทคนิคกาสร้างทรรศนะใหม่ใต้จิตสำนึกแบบองค์รวม (Global unconscious reframing: GUR)การสร้างทรรศนะใหม่ดีกว่าวิธีการอื่น ๆ ของโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เพราะการสร้างทรรศนะใหม่ ทำให้บุคคลจดจำว่าพฤติกรรมไม่ใช้จะเลวไปหมด ทุกประสบการณ์ ทุกพฤติกรรมมีความเหมาะสมในบาง

สภาพแวดล้อม บางกรอบ ดังนั้น บุคคลสามารถเรียนรู้ว่าจะยอมรับพฤติกรรมตนเองด้วยจิตใจที่สงบมากขึ้น และใช้กลไกการป้องกันตนเองน้อยลงได้อย่างไร ได้ตระหนักรู้ข้อดีของการสร้างทรรศนะใหม่

พลังจิตมนุษย์ คือกลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการสร้างพลังจิตภายในตัวมนุษย์ เป็นการพัฒนาพลังจิตด้วยหลักไตรสิกาขา การกำกับตนเองด้วยหลักสติและสัมปชัญญะ ซึ่งด้วยสภาพอาการแห่งสติเป็นการระลึกย้อนหลัง ระลึกแล้วจำได้ สติของผู้หลงลืมต้องมีคนชวนคิดต้องตักเตือนถึงจะระลึกได้ สติที่ยกระดับความเป็นสามัญชนสู่โสดาบัน สติที่ระลึกถึงความลำบาก สติที่ระลึกถึงความตรงข้าม เช่น ความดี ความชั่ว สติที่หมายจำถึงลักษณะสิ่งต่างๆโดยมีสาเหตุอยู่ ๓ ประการ คือ บุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมิได้เกิดจากกระบวนการภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียวแต่ได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์ในสิ่งแวดล้อม และเหตุการณ์ในด้านพฤติกรรมด้วย และขณะเดียวกันปัจจัยด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

พลังปัญญาการตื่นรู้ (wisdom power) คือกลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการพัฒนาหลักปัญญาการรู้คิดตามแนวหลักโยนิโสมนสิการ โดยผ่านวิธีคิดตามแนวปัญญาพละ คือ ปัญญา ที่ก่อให้เกิดกิริยาที่รู้ขีดความสามารถ ความรู้วิจัยค้นคว้า ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะการตระหนักรู้และควบคุมกระบวนการรู้คิดของบุคคล คือรู้ว่า ตนกำลังอยู่ในกระบวนการคิดใด และสามารถควบคุมตนเองให้ทำตามนั้นได้ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ เป็นเครื่องทำลายกิเลส เป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญินทรีย์ เปรียบเหมือนศัสตรา ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงงาย ความเลือกเฟ้นธรรม ซึ่งพลังปัญญาการรู้คิดจะนำพาให้กลุ่มตัวอย่างการทดลองเข้าสู่หลักสัมมาทิฏฐิเป็นสำคัญ

๔.๘ สรุปโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่

แนวความคิดเห็นและประสบการณ์เรียนรู้ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

จากการเก็บข้อมูลด้วยการรายงานตนเองและการสัมภาษณ์กลุ่มเปราะบางในกลุ่มทดลอง จำนวน ๑๕ คน พบว่า กลุ่มเปราะบาง ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมภายหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา อารมณ์ และพฤติกรรม ทัศนคติ เพื่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการเผชิญปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก ทัศนคติของตนเอง ดังต่อไปนี้

๑.โปรแกรมการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่ม และประสบการณ์ที่กลุ่มเปราะบางได้รับในส่วนที่กลุ่มเปราะบางเห็นว่า ***<u>เหมาะสมแล้ว</u>*** คือ กลุ่มเปราะบางรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพ มีความสามารถ มีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าเสียดายเวลาในช่วงที่ผ่านมาที่ไม่ได้ให้ความสนใจในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ จึงทำให้เสียเวลาในการเรียนรู้ในแต่ระดับ และจากการที่ตนเองได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเช่น เป็นคนใจเย็นเกิดการตระหนักรู้ในภาระหน้าที่หลักของตน เพิ่มสมาธิในการเรียนทำงาน เข้าใจในบทกิจกรรมการเรียนรู้

มากขึ้น จากแต่ก่อนที่ชอบนั่งใจลอย ขาดสมาธิสนใจแต่อุปกรณ์การสื่อสารและเป็นผู้มีพฤติกรรมเก็บตนเองมากเกินไป

กลุ่มเปราะบางสามารถ วิเคราะห์ปัญหาและแก้ไขปัญหากับการเรียนรู้หรือสิ่งที่ตนเองไม่เข้าใจได้ตรงประเด็น โดยไม่เข้าข้างตนเองหรือไม่เอาแต่ความคิดของตนเองเป็นใหญ่ กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรคอย่างไม่ท้อถอย เช่น กลุ่มเปราะบาง เอ็ม เล่าให้ฟังว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เวลาตนเองมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นเรื่องตนเองหรือเรื่องสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนสมาชิกในศูนย์ฝึกอาชีพการเรียนรู้ จะหลีกหนีด้วยการไปให้ความสนใจอย่างอื่น ไม่กล้าจะเผชิญปัญหา แต่ปัญหาก็ไม่ได้หายไปไหนเพียงแต่ว่าอาจจะลืมไปชั่วคราวเท่านั้น ในบางครั้งปัญหาอาจจะขยายความยุ่งยากใหญ่โตมากขึ้น ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมทำให้เขาคิดได้ว่าเพียงเราเข้าใจปัญหาเผชิญกับปัญหาอย่างเป็นผู้ตื่นรู้เข้าใจอย่างผู้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม คิดก่อนจึงปรึกษาครูพี่เลี้ยง หรือปรึกษาเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร จึงมีการตัดสินใจก่อนจะทำอะไรลงไป ส่วนกลุ่มเปราะบาง บี ได้พูดว่า เขาเริ่มมีความใจตนเอง ตระหนักรู้ตนเอง มีความเชื่อมั่นในตน พร้อมกับเข้าใจแนวคิด ความรู้สึกของเพื่อนและผู้อื่นมากขึ้นว่าคนเรามีความแตกต่างกันถ้าเราเอาแต่ความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง เราต้องปรับพฤติกรรมลำบากและเจอแต่ความขัดแย้งทั้งกับตนเองและกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จึงมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาและเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งนั้นด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตามยังมีแนวคิดโดยรวมมองว่า ในการเข้าโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ สิ่งที่ได้ถือว่าเป็นประสบการณ์ใหม่ ได้ทั้งความรู้และความรู้สึกที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น ได้รู้ประสบการณ์ของเพื่อน ได้รู้ว่าสิ่งที่เราทำมันส่งผลเป็นวงกว้าง ไม่ได้แค่กับเราเท่านั้นแต่ก็ได้กับคนอื่นด้วย และเทคนิคการเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมเข้าอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ด้านวิชาชีพของกลุ่มเปราะบางอีกด้วย จึงได้ตั้งเป้าหมายของชีวิตและได้เพิ่มความสุขของการเรียนรู้อย่างมีคุณค่าทุกขณะที่ยังมีโอกาสเรียนอยู่ในศูนย์ฝึกอาชีพคนพิการ

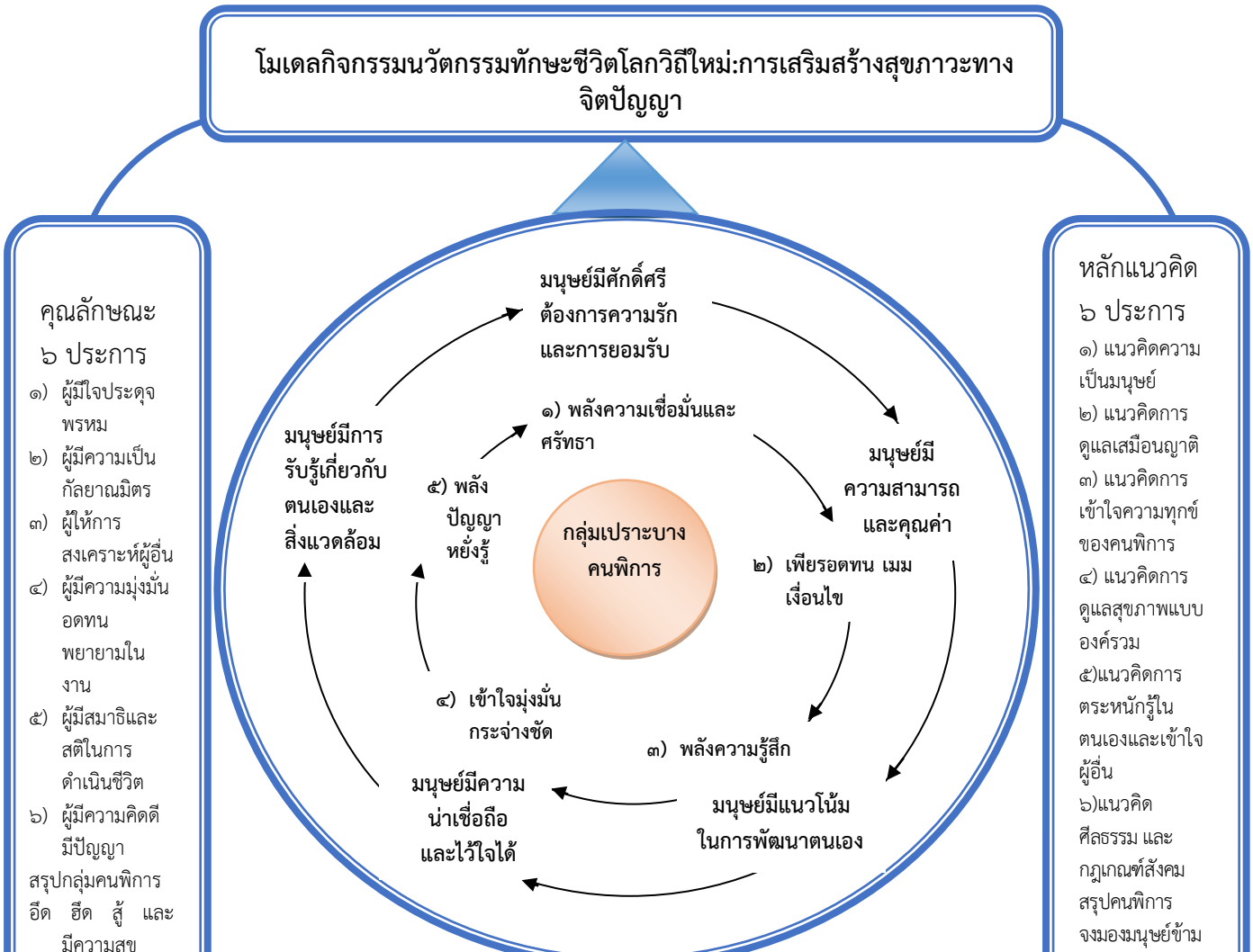
กลุ่มเปราะบางมีความพร้อมที่จะตัดสินใจที่ดีขึ้น มีความยึดมั่นในกฎและกติกาในศูนย์ฝึกอาชีพร่วมทั้งของสังคมรอบข้าง ในเมื่อมีการเผชิญปัญหาและประสบการณ์ใหม่ๆในชีวิต เช่น กลุ่มเปราะบางซี ได้ให้ความคิดว่า ได้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ชีวิตโดยตรง คือได้รู้ถึงตัวเรามากขึ้น ได้ย้อนมองดูตัวเองและรู้จักตัวเองว่าเรานั้นมีปัญหาอะไรในชีวิต ที่ผ่านมาหรือในปัจจุบัน เช่น กิจกรรมในการอบรมทำให้เรานั้นได้นึกถึงการอยู่กับสังคมต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสังคมนั้นๆ นอกจากนั้น กลุ่มเปราะบาง ดี ได้ให้ทัศนะว่า การให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา ทำให้เรียนรู้และเข้าใจที่จะอยู่ร่วมกันระหว่างคนหมู่มากเพื่อความสามัคคีของหมู่คณะเพื่อความพร้อมเพรียงของการดำเนินงานหรือทำกิจกรรมร่วมกัน และเรียนรู้กันของหมู่คณะเพื่อน เรียนรู้ความรู้สึกอารมณ์ที่ของแต่ละคนแสดงออกมาทางลักษณะทางกายภาพและทางวาจา และนอกจากนั้นยังมีภาพรวมของแนวคิดกลุ่มเปราะบางกลุ่มทดลองได้มองว่า โปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ ได้เรียนรู้และนำไปประยุกต์แก้ไขปัญหาการที่ในศูนย์ฝึกอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการช่วยเหลือของเพื่อน การแสดงความคิดเห็นในกลุ่มต่างคนต่างก็มีความคิดดีๆที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งถือเป็นทิศทางของการแก้ไขปัญหาโดยผ่านการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาที่เหมาะสม

๒. โปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ และประสบการณ์ที่กลุ่มเปราะบางได้รับในส่วนที่กลุ่มเปราะบางเห็นว่า ***<u>ควรปรับปรุงแก้ไข</u>*** คือ กลุ่มเปราะบางกลุ่มทดลอง ได้เสนอ

แนวคิดไว้ว่า โปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ สรุปโดยภาพรวมควรพัฒนาปรับปรุงแก้ไข ในด้านช่วงระยะเวลาในการเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรม ควรให้กลุ่มเปราะบางได้รับข้อมูลและเตรียมความพร้อมโดยผ่านการประเมินการคัดกรองปัจจัยจากตัวแปรเช่น ตัวแปรจิตลักษณะด้านสถานการณ์ ตัวแปรปัจจัยจิตสังคม อันจะเอื้อต่อการวัดและการประเมินผลการวิจัยได้หลากหลายมิติ เพื่อจะเอื้อต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญหาและการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

กลุ่มเปราะบางกลุ่มทดลอง ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมการอบรมให้เหมาะสมของช่วงระยะเวลาในการเข้าโปรแกรมก่อนการทดลอง หลังการทดลองและการติดตามผล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตัวแปรบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ ผู้วิจัยจำเป็นต้องสังเคราะห์เพื่อให้เห็นข้อมูลเชิงสาเหตุอันจะเอื้อต่อการได้ข้อมูลปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองตามข้อสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ นอกจากนั้น นักวิจัยผู้เป็นวิทยากรแกนนำและผู้ช่วยนักวิจัย จำต้องมีการพัฒนาทักษะกระบวนการกลุ่มให้กระชับรวดเร็วกับช่วงระยะเวลาที่เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งของกลุ่มทดลองและสร้างเครื่องมือการวัดการทดสอบและการประเมินโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ให้ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๙ องค์ความรู้โมเดลที่ได้จากการวิจัย นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่



โปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา เป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมและแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา โดยการนำหลักการนำหลักโยนิโสมนสิการและหลักธรรมพละ ๕ หลักอริยสัจ ๔ และหลักภาวนา ๔ ซึ่งประกอบด้วยหลักพุทธจิตวิทยาโดยภาพรวมไปพัฒนาทักษะรูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาและทฤษฎีให้คำปรึกษาโดยให้ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered) ของ Carl Rogers กลุ่มแนวคิดมนุษย์นิยม ที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนูษย์[๒๖๙]ว่า ๑) มนุษย์มีศักดิ์ศรี และเกียรติยศ (Dignity) ต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น ๒) มนุษย์มีความสามารถและคุณค่า (Worth) ๓) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาและนำพาตนเองได้ (Self-Directive) ๔) โดยพื้นฐานมนุษย์มีความน่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ (Trust) และ ๕) มนุษย์มีการรับรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเอง (Self) และสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ (Phenomenal Experience)

เทคนิคการให้คำปรึกษาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง[๒๗๐] ประกอบด้วย ๑) การรับฟังอย่างอย่างมีประสิทธิภาพหรือตั้งใจ (Intensive Listening) ๒)การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional) ๓) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ๔)การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด(Clearify) และ ๕) การสนับสนุนให้มั่นใจ (Reassure)

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา หมายถึงการที่มนุษย์ดูแลมนุษย์ด้วยกันเองอย่างเข้าใจความเป็นมนุษย์ มีหลักแนวคิด

---

[๒๖๙] Carl R.Rogers. **Client - Centered Therapy,** copy right 1951, (Great British: Robinson Publishing, 2015), p.20-21.

[๒๗๐] Carl R.Rogers, **Instructor'Manual for Carl Rogers on Person- Centered Therapy,** (Canada: Published by Psychotherapy.net,),p. 6-7.

๖ ประการ ที่ได้จากการวิจัย ประกอบด้วย ๑) แนวคิดความเป็นมนุษย์ (Humanism) ๒) แนวคิดการดูแลคนพิการเสมือนญาติ(Kinship) ๓) แนวคิดการเข้าใจความทุกข์ของคนพิการ ๔) แนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic) ๕) แนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) และเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และ๖) แนวคิดมโนธรรม (Conscience) ยึดศีลธรรมและกฎเกณฑ์สังคม โดยสรุปคือ มองมนุษย์ข้ามพ้นความพิการ

ปัจจัยและองค์ประกอบ ๖ประการที่ช่วยในการดูแลคนพิการให้คลายทุกข์กาย ทุกข์ใจ ประกอบด้วย ๑) ปัจจัยเรื่องสุขภาวะองค์รวม (Holistic) ๒) ปัจจัยการดูแลทางพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ๓) ปัจจัยด้านความรักความเมตตา (Compassion) ๔) ปัจจัยผู้รับบริการศูนย์ฝึกอาชีพคนพิการ ๕) ปัจจัยการให้คำปรึกษา (Counseling) และ๖) ปัจจัยด้านพลังความสามารถของคนพิการ (Competence)

คุณลักษณะ ๖ ประการ เป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ผู้ให้การดูแลคนพิการด้วยความเสมอภาคและด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ จากการวิจัย ประกอบด้วย ๑) ผู้มีใจประดุจพรหม ๒) ผู้มีความเป็นกัลยาณมิตร ๓) ผู้ให้การสงเคราะห์ผู้อื่น ๔) ผู้มีความมุ่งมั่น อดทน พยายามในงาน ๕) ผู้มีสมาธิและสติในการดำเนินชีวิต ๖) ผู้มีความคิดดี มีปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ โดยสรุปคือ อึด ฮึด สู้และมีความสุข

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผล

๕.๑.๑ สรุปผลปัจจัยส่วนบุคคล

กลุ่มตัวที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรมกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในศูนย์พัฒนาอาชีพส่วยใหญ่มีสถานภาพเป็นเพศชาย จำนวน ๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๐๐ รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐๐ ปัจจัยด้านอายุส่วนใหญ่ ต่ำกว่า ๒๐ ปี มีจำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓ รองลงมากมีอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี มีจำนวน ๒๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๐๐ ปัจจัยเกี่ยวกับระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๐๐ รองลงมามีการศึกษาระดับ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๐ ปัจจัยเกี่ยวกับสภานภาพสมรสส่วนใหญ่มีสถานภาพเป็นโสด จำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐๐ รองลงมามีสถานภาพสมรสและหย่าร้าง จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ปัจจัยเกี่ยวกับอาชีพส่วนใหญ่ประกอบอาชีพอื่นๆ ไม่มีการระบุ จำนวน ๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมาประอาชีพลูกจ้างเอกชน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๐๐ ปัจจัยเกี่ยวกับการนับถือศาสนาส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน ๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๐๐ รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๐๕.๐๐ ปัจจัยเกี่ยวกับภูมิลำเนา ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๐๐ รองลงมามีภูมลำเนาต่างจังหวัด จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ และปัจจัย

เกี่ยวกับการมีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จำนวน ๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๐๐ รองลงมามีโรคประจำตัว จำนวน ๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๐๐

๕.๑.๒ สรุปผลการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพโดยภาพรวมด้านการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา โดยภาพรวมในการทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ **=๒.๖๐)** เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกาย อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๖๓) ด้านสังคมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๒) ด้านจิตใจอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๗๕) และด้านปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๕๑)

ผลการทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ของกลุ่มเปราะบาง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปากลาง($\overline{X}$ =๓.๓๙) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกาย อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๖๘) ด้านสังคม อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๐) ด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๖) และด้านปัญญา อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๙๐)

ผลกาทดลองกลุ่มในกลุ่มควบคุม โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๘) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๔๙) ด้านสังคมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๒๖) ด้านจิตใจ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๓๔) และด้านปัญญา อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๐๓)

๕.๑.๓ สรุปผลเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต

กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิตโดยรวม ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ = **๒.๘๘**) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านศรัทธพละ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๘) ด้านวิริยะพละอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๑๒)ด้านสติพละอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ =๒.๖๗)ด้านสมาธิพละอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๗๓) ด้านปัญญาพละ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ =๓.๑๒)

ผลการทดลองในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิตโดยรวม ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =**๓.๖๒**) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านศรัทธพละ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ = ๓.๕๕) ด้านวิริยะพละอยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๗๘) ด้านสติพละอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๖๖) ด้านสมาธิพละอยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๕๔) ด้านปัญญาพละ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๕)

ผลการทดลองในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิตโดยรวม ในกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม มาก($\overline{X}$ =**๓.๖๕**) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านศรัทธพละ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๑) ด้านวิริยะพละอยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๘๒) ด้านสติพละอยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๗๕) ด้านสมาธิพละอยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๕๔) ด้านปัญญาพละ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๓.๕๕)

๕.๑.๔ ผลสรุปการมี**พฤติกรรมเชิงบวก**ของกลุ่มเปราะบาง

สรุปผลกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกโดยภาพรวม** ในกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\overline{X}$ **=๒.๕๖)** เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสัมพันธภาพ อยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๕)ด้านยอมรับความจริง อยู่ในระดับน้อย ($\overline{X}$ =๒.๓๙)ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๕๐) ด้านการปรับตัว อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๒.๘๑)

สรุปผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกโดยภาพรวม** ในกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ **=๓.๗๒)**เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสัมพันธภาพ อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๙๓) ด้านยอมรับความจริง อยู่ในระดับมาก($\overline{X}$ =๓.๗๘) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๗๒) ด้านการปรับตัว อยู่ในระดับ ปานกลาง($\overline{X}$ =๓.๔๖)

สรุปผลการทดลองกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกโดยภาพรวม** ในกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ **=๓.๓๓)** เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านสัมพันธภาพ อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ =๙๘) ด้านยอมรับความจริง อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๔๕) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อยู่ในระดับ มาก ($\overline{X}$ =๓.๔๗) ด้านการปรับตัว อยู่ในระดับ มาก($\overline{X}$ =๓.๔๒)

๕.๑.๕ สรุปผลการผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าอบรมกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในศูนย์พัฒนาอาชีพ

สรุปผลการทดลองเปรียบเทียบระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในศูนย์พัฒนาอาชีพ พบว่า กลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มหลังการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา มีความแตกต่างก้นอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕

สรุปผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมด้านพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต มีความแตกต่างก้นอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕ และผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มกลังเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุมด้านพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต มีความแตกต่างก้นอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕

สรุปผลการเปรียบเทียบระหว่างด้านพฤติกรรมเชิงบวกระหว่างกลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีความแตกต่างก้นอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕ กลุ่มก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างก้นอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕ และกลุ่มหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างก้นอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๕

๕.๒ อภิปรายผล

กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพโดยภาพรวมด้านการ**เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา** ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับ ปานกลาง อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มเปราะบางยังไม่ได้รับการเสริมข้อมูลด้านการฝึกทักษะใช้ความเคลื่อนไหว จากครูผู้สอนและวิทยากรที่ให้การฝึกอบรม ส่งผลให้ควาเคลื่อนด้าน

ปัญญาอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลางพฤติกรรมดังกล่าวมีผู้ศึกษาที่มีความสอดคล้องได้แก่ เอื้อมอร ชลวร[๒๗๑] ศึกษาการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญญาและการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ปัญญาเป็นเครื่องมือที่มีความจำเป็นในการบริหารจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ หากขาดปัญญาจะทำให้ไม่สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคสำคัญ ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ซึ่งเป็นเครื่องสกัดกั้นความเจริญได้ทำให้เกิดทุกข์ ปัญญาจำแนกตามหมวดธรรมได้เป็น ๒, ๓, ๔ และ ๖ประเภท นอกจากนั้นปรากฏในหมวดธรรมต่างๆ ได้แก่ ไตรสิกขา อริยมรรค อินทรีย์ ๕ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ และโพชฌงค์ ๗ อุปสรรค แนวทางการวิจัยฉบับนี้มุ่งสังเคราะห์แนวทางพัฒนาปัญญาที่เน้นความสัมพันธ์เชื่อมโยงการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาและแนวทางพัฒนาปัญญาตามหลักวุฑฒิธรรม ๔ โดยมุ่งเน้นเป้าหมายสูงสุดคือความสงบสุข การพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขาต้องพัฒนาฐาน ๒ องค์ประกอบคือ พัฒนาความประพฤติที่เรียกว่าศีล และพัฒนาจิตใจที่เรียกว่า สมาธิจึงสามารถพัฒนาปัญญาได้ การพัฒนาปัญญามีเป้าหมายเพื่อ ประโยชน์สุขในในปัจจุบัน ในอนาคตและเพื่อบรรลุธรรม การพัฒนาปัญญา

ผลการทดลองกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมการ**เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา** ของกลุ่มเปราะบาง โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่มาก อาจมีปัจจัยมากจาก การให้การอบรมของครูผู้สอนและวิทยากรได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการให้การอบรม ให้กลุ่มเปราะบางมีความเข้าใจต่อการสร้างความพยายามอดทนพัฒนาปัญญาของตนให้มากเพิ่มขึ้น ซึ่งกลุ่มเปราะบางมีความพยายามพัฒนาตนเองมากกว่ากลุ่มคนทั่วไป มีการควบคุมตนเองมากกว่ากลุ่มอื่นในสังคม สอดคล้องกับวิจัยของ สาระ มุขดี[๒๗๒] ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ๑๙ คน ที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ทั้งด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริโอตตัปปะ และด้านขันติโสรัจจะ และเมื่อติดตามผลในระยะ ๒ เดือนพบว่าคะแนนการควบคุมตนเองในนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมคงเดิมซึ่งแสดงถึงประสิทธิผลและความคงทนของชุดกิจกรรมนอกจากนี้ในการศึกษาพบว่าหลักธรรมทั้ง ๓ ด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ การวิจัยนี้จึงสามารถสะท้อนได้ว่า รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลได้

การเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิตกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในปานกลาง อาจจะเป็นเพราะว่ากลุ่มเปราะบางมีความต้องการด้านความรัก ความอบอุ่นจากผู้ปกครองจากคุณครูหรือผู้เกี่ยวข้องที่มีความคาดหวังจะสามารถพึ่งพาได้ จึงทำให้พลังนำไปสู่ความสำเร็จอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง ความต้องการดังกล่าวผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจำเป็นต้องมีความพยายามนำ

---

[๒๗๑] เอื้อมอร ชลวร, “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓-๔๒ และ ๕๔-๖๒.

[๒๗๒] สาระ มุขดี, “การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการเยี่ยวยาความบกพร่องแก่กลุ่มเปราะบาง จึงสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อายุษกร งามชาติ [๒๗๓]ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก พบว่า ภาวะบกพร่องทางความรักตามหลักพุทธธรรมหมายถึงความปรารถนา ความต้องการ จึงเกิดกระบวนการในการแสวงหาและยึดมั่นถือมั่นในการครอบครองเป็นเจ้าของ แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือภาวะบกพร่องทางความรักด้วยอำนาจของตัณหาและภาวะบกพร่องทางความรักด้วยอำนาจของทิฏฐิการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักต้องปรับสภาพจิตใจของบุคคลให้อ่อนโยน ปรับเปลี่ยนความคิดของบุคคลให้มีความคิดดี มีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ไม่คิดเบียดเบียนและคิดร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น มีความเห็นที่ถูกต้อง เข้าใจในกฎแห่งกรรม หมั่นพัฒนาตนให้ดำรงชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อสร้างความสุขทางใจให้กับตนเองได้ เมื่อบุคคลมีความอ่อนโยนมีเมตตา มีความสุขสงบ ก็จะนำไปสู่ความรักที่ดีงามแสดงออกทางกายและวาจาที่เปี่ยมด้วยเมตตา ที่มาจากจิตใจที่เปี่ยมด้วยเมตตา

ผลทดลองกับกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะ**เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกโดยภาพรวม** ในกลุ่มก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มเปราะบางมีศรัทธาในตนเอง มีความมั่นใจต่อการพัฒนาตนให้ไปสู่อนาคตอย่างมีเป้าหมายโดยการพัฒนาศักยภาพของตนได้เท่าเทียมกับคนทั่วไปในสังคม ไม่หวั่นต่อปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาตน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วันวิสาข์ ทิมมานพ[๒๗๔] ได้ทำการศึกษาเรื่อง กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี พบว่า ผู้ติดเชื้อที่ขาดศรัทธาต่อการรักษาและศรัทธาต่อตนเองทำให้ขาดปัญญาจากการรับฟังและอ่านความรู้ในการดูแลสุขภาพส่งผลให้ไม่มารับการรักษาต่อเนื่อง สำหรับระยะการรักษา ผู้ติดเชื้อที่ยอมรับผลเลือดได้จะเข้าสู่ระยะการดูแลสุขภาพ ผู้ติดเชื้อที่ไม่ยอมรับว่าผู้อื่นในสังคมบางคนยังไม่สามารถยอมรับโรคได้ จะมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกไม่ต่อเนื่องจากการพยายามไม่ให้คนในสังคมรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี และสำหรับการระยะรักษาต่อเนื่อง ผู้ติดเชื้อที่ยอมรับโรคได้ และยอมรับว่าผู้อื่นในสังคมบางคนยังไม่สามารถยอมรับโรคได้ ขาดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้ไม่สามารถทาพฤติกรรมได้ต่อเนื่องเมื่อเจอปัญหา อุปสรรค และในผู้ที่มีเป้าหมายการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วนทั้งด้านกายและใจ จะส่งผลต่อการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและครบถ้วน การพัฒนากระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานีพบว่า กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา ประกอบด้วย ๑) ผู้ให้การปรึกษา ๒) ขั้นตอนการให้การปรึกษา ได้แก่ การสร้างความศรัทธาต่อตนเอง การรักษาและผู้รับการให้การ

---

[๒๗๓] อายุษกร งามชาติ, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก”, **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๓-๒๓๔.

[๒๗๔] วันวิสาข์ ทิมมานพ, “กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

ปรึกษา การให้การปรึกษาตามแนวอริยสัจ ๔ ตามแนวปริวัฏฏ์ ๓ อาการ ๑๒ โดยการเปลี่ยนความคิดแบบคุณค่าเทียมด้วยการเร้ากุศลไปสู่การคิดแบบคุณค่าแท้ การทดสอบและนาเสนอผลการทดสอบกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานีพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้เข้าสู่กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้การปรึกษามีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และสูงกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการดูแลรักษาตามปกติ และในระยะหลังทดสอบและระยะติดตามผลมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกไม่แตกต่างกันที่มีนัยสำคัญ

๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

วิจัยเรื่องนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา จากผลการวิจัย ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการทำไปใช้

๑) ควรมีการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของกลุ่มเปราะบางเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องของกลุ่ม เพราะกลุ่มเปราะบางไม่ได้คิดว่าความพิการของตนไม่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตน

๒) ควรมีการส่งเสริมด้านจิตปัญญาโดยประยุคใช้ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุขแก่กลุ่มเปราะบางเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของการเคลื่อนไหวทางปัญญาของพวกเขา

๓) ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายภาพแก่กลุ่มเปราะบางเพื่อทำให้เกิดกำลังขวัญแต่กลุ่มเปราะบางในการพัฒนาตนให้ไปสู่ความสำเร็จในการใช้ชีวิต

๔) ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้กำลังใจแก่กลุ่มเปราะบางเพื่อส่งเสริมให้มีความคิดเชิงบวกแก่ตนเอง ไม่ให้ความพิการเป็นปัญหาและอุปสรรคในการใช้ชีวิต

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะให้การศึกษาวิจัย

๑) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องพัฒนาจิตปัญญากับการพัฒนาทักษะการคิดของกลุ่มคนพิการที่มีต่อการเสริมสร้างความสุขและสร้างอาชีพ

๒) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการใช้หลักพุทธนวัตกรรมเสริมสร้างเครื่องมือด้านเทคโนโลยีที่มีต่อการเสริมสร้างความสุขและการเผยแผ่ธรรมของกลุ่มเปราะบาง

๓) ควรพัฒนางานวิจัย รูปแบบการพัฒนาศักยภาพคนพิการในยุคปัญญาประดิษฐ์ต่อการบริหารจัดการแรงงานของบุคคลพิการในสถานประกอบการ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔ **ข. ข้อมูลทุติยภูมิ**

มหามุกฎราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒ ฉบับมหามุฎราชวิทยาลัย**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

(๑) หนังสือ:

กรมประชาสงเคราะห์. **สำนักงานคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ** พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. ๒๕๓๔ กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๓๗.

กระทรวงแรงงาน. **คู่มือประเมินสมรรถภาพทางอาชีพ**. เล่ม ๑ กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๓๑.

กองการศึกษาเพื่อคนพิการ. **คู่มือสำหรับผู้ปกครองบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๔๔.

ก่องแก้ว เจริญอักษ. **การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ**. (กรุงทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

กิตติยา รัตนากร. **คนพิการ: การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพ**. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๑.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล **Self-esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น.** กรุงเทพมหานคร : ที.พี.พริ้นท์ จำกัด , ๒๕๔๐.

ขนิษฐา เทวินทรภักติ. **แนวทางการฟื้นฟูไปสู้ความสำเร็จของคนพิการ**. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, กรมประชาสงเคราะห์, ๒๕๓๙.

จรวยพร ธรณินทร์. **พลศึกษาสำหรับคนพิการ**, กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตการพิมพ์, ๒๕๒๖.

ชาญณรงค์ พรรุ่งโรจน์. **พลังแห่งศิลป์**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ถ่ายอินเตอร์, ๒๕๔๖.

ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม. “วันวิสาขบูชาโลก” **อัญมณีแห่งชีวิต ชมรมกัลยาณธรรม** นนทบุรี: ก้อนเมฆแอนด์กันย์ กรุ๊ป, ๒๕๔๘.

ธรรมนิพนธ์ พระพรหมคณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (CD-ROM ฉบบัเรียนพระไตรปิฎก), พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย ,

บรรจง นะแส. **งานพัฒนาคือการปลดปล่อย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โกมลคิมทอง, ๒๕๔๖.

บุณฑริกา นาคนิศร. **เด็กพิเศษ: ประเภทสาเหตุการให้ความช่วยเหลือ**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะสังคมศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา, ๒๕๔๔.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : บริษัทแอคทิฟพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระเทพเวที (ประยทุธ์ ปยุตฺโต). **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔.

พระเทพเวที (ประยทุธ์ ปยุตฺโต). **การศึกษา: เครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา** , พิมพ์ครั้งที่ ๔, ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๓๖.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **สถานการณ์พุทธศาสนา พลิกหายนะเป็นพัฒนา**, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๖.

พระเทพโสภณ (ประยรู ธมฺมจิตฺโต). **ทิศทางการศึกษาไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **ธรรมนูญชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, ๒๕๔๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม** (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **ทำอย่างไรจะทำให้งานประสานกับความสุข**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิธรรม, ๒๕๔๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น** แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **ปฏิบัติให้ถูกทาง**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย, ๒๕๔๖.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙.

พระพรหมคณุาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์ตพริ้นติ้งแมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์ พริ้นติ้งแมสโปรกดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระไพศาล วิสาโล. **ชีวิตที่จิตใฝ่หา**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิธรรม, ๒๕๔๖.

พิทูร มลิวัลย์. **คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ ,๒๕๒๘.

พุทธทาสภิกขุ. **ตามรอยพระอรหันต์**. ราชบุรี: ธรรมดานิยม, ๒๕๓๐.

พิมพ์พรรณ วรชุตินธร.**จิตวิทยาเด็กพิเศษ**สถาบันราชภัฏธนบุรี :กรุงเทพมหานคร., ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก(ปยุตโต .ปอ).**พุทธธรม.** กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุหลงกร :ณราชวิทยาลัย ,๒๕๓๙.

พระธรรมปิฎก (ปยุตโต .อ .ป).**พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้ง ๒. กรุงเทพมหานครสานักพิมพ์สยาม :,๒๕๓๘.

พระพรหมคณาภรณ์(ปยุตโต .ปอ).**วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**.พิมย์แยกเล่มเฉพาะบท ครั้งที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.๒๕๕๖ .ศ.

พอปิ่น มุทุกันต์..**พุทธศาสตร์ภาค ๑.**มหามกุฎราชวิกขลัยพิมพ์ครั้งที่ ๑.กรุงทพมหานคร โรงพิมพ์: มหามกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

เฟื้องฟ้า คุณาดร. **ชีวิตใหม่ ใต้ร่มพระบารมี สมเด็จย่า มูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการ**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนพับลิชชิ่ง, ๒๕๔๓.

วัชรี ทรัพย์มี.**ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**โรงพิมพ์ภาพพิมพ์:กรุงเทพ.,๒๕๔๕.

สรชัย พิศาลบุตร.**การสร้างและประมวลผลข้อมูลจากแบบสอบถาม**.กรุงเทพมหานคร:วิทยพัฒน์ ,๒๕๕๖.

สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.**การสังเคราะห์งานด้านการจัดการเรียนร่วมสู่ภาคปฏิบัติเพื่อนำนโยบายการจัดการศึกษาอย่างมีคุณภาพสำหรับเด็กและเยาวชนพิการ**. กรุงเทพมหานครองค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ :,๒๕๔๘.

ศรียา นิยมธรรม. **ประมวลคำศัพท์การศึกษาพิคษ**.กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แว่นแก้ว :, ๒๕๓๙.

ศรีเรือน แก้วกังวาน.**จิตวิทยาเด็กที่มีลักษณะพิเศษ**.กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน : ,๒๕๔๕.

ศรีเรือน แก้วกังวาน.**จิตวิทยาเด็กที่มีลักษณะพิเศษ**.กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน : ,๒๕๔๕.

มั่นเกียรติ โกศลนิรัติวงษ์. **พุทธธรรมทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุวริยาศาสน์, ๒๕๔๑.

ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์. การทดสอบทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจฬุาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

รศ.วชัรี ทรัพย์มี. **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ส, จฬุาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

ราชบัณฑิตสถาน. **พจนานุกรมราชบัณฑิตสถาน** พ.ศ. ๒๕๔๒, กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์, ๒๕๔๖.

ว.วชิรเมธี. “บุพนิมิตแห่งชีวิตที่ดีงาม” **อัญมณีแห่งชีวิต ชมรมกัลยาณธรรม** นนทบุรี: ก้อนเมฆแอนด์กันย์ กรุ๊ป, ๒๕๔๘.

วารี ถิระจิตร. **การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์. **กฎหมายและนโยบายของรัฐเกี่ยวกับคนพิการ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิญญูชน, ๒๕๓๙.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๖.

ศรีสุรัตน์ เปี๊ยนเปลี่ยมสิน. **การศึกษาพิเศษ การจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม**, กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, คณะวิชาครุศาสตร์, ภาควิชาการศึกษาพิเศษ, ๒๕๓๖.

สนอง วรคุไร. “กลยุทธ์ชนะใจ” **อัญมณีแห่งชีวิต ชมรมกัลยาณธรรม** นนทบุรี: ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป, ๒๕๔๗.

สมิธิ อาชวนิจกุล. **การพัฒนาตนเอง**. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

สยุมพร เค-ไพบูลย์. **ทำอย่างไรเด็กจึงจะภูมิใจในตนเองและมีความสุข.** กรุงเทพมหานคร: โชติการพิมพ์, ๒๕๔๔.

สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี. **เกียรติคุณของประเทศไทยในการดำเนินงานด้านคนพิการ** เล่มที่ ๓: คนพิการชีวิตที่กำหนดได้. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๗.

สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี. **เกียรติคุณของประเทศไทยในการดำเนินงานด้านคนพิการ เล่มที่ ๓ : คนพิการชีวิตที่กำหนดได้**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประสานมิตร, ๒๕๔๗.

สุชา จันทน์เอม. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์ไทย วัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๐.

สุชา จันทร์เอม. **จิตวิทยาเด็กพิเศษ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต, ๒๕๒๕.

สุพัชรา ชิ้มเจริญ. **เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประสานมิตร, ๒๕๔๖.

สุรินทร์ ยอดคำแปง. **การเรียนร่วมชั้นระหว่างเด็กปกติและเด็กพิเศษ** นครราชสีมา: สถาบันราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๔๒.

สุวรี ศิวะแพทย์. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๔๙.

โสภา ชปีลนันท์. **บุคลิกภาพและพัฒนาการ: แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้ง, ๒๕๓๖.

อษุณีษ์ เย็นสบาย. **จิตวิทยาแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์, ๒๕๓๓.

อาภา จันทรสกลุ. **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้ง ที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๕.

อุบล เล่นวารี. **การบริหารและการจัดการศึกษาเรียนร่วม**. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๒.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. **Everest พาลูกค้าหาความนับถือตนเอง**, กรุงเทพมหานคร: ซันต้าการพิมพ์, ๒๕๔๓.

(๒) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

พวงแก้ว กิจธรรม, มูลนิธิคนพิการไทย, **บทความ**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http:// www.tddf.or.th, (๑๖ มีนาคม ๒๕๕๘)

(๓) บทความ:

เกียรติวรรณ อมาตยกุล, การศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดของมาสโลว์, **วารสารครุสาสตร์** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๑๓ (๒) ๒๕๒๗ (ต.ค.-ธ.ค. ๒๕๒๗๗)

โสภัณฑ์ นุชนาถ, การสร้างสุขให้ชีวิตด้วยการปรับเปลี่ยนเจตคติ. **วารสารวิชาการสถาบันราชภัฏธนบุรี** ๓,๑ (ม.ค.-ธ.ค. ๒๕๔๖)

อนุรักษ์ บัณฑิตย์ชาติ, ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, กรมสุขภาพจิต : กระทรวงสาธารณสุข ๗(๒) : (ก.พ. –พ.ค. ๒๕๔๒)

บวรสวุรรณผา, รายงานการวิจัย สัมมาทิฏฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการเข้ากลุ่มการปรึษาเชิงจิตวิทยาแนวพทุธ, มหาวิทยาลัยราชภฏันครราชสีมา, ๒๕๕๑.

เจนจิรา เทศทิม, “ศาสนากับคนพิการในประเทศไทย”, **รายงานผลการสังเคราะห์ความรู้ชุดโครงการวิจัย ๗ เรื่อง**, กรุงเทพมาหานคร: สถาบันการวิจัยระบบสาธารณสุข ๒๕๔๙.

(๔) วิทยานิพนธ์:

กนกวรรณ อังกะสิทธิ์. “พฤติกรรมสุขภาพและการการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ” **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.** (การส่งเสริมสุขภาพ), บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๐.

กัญช์ เกสรสุคนธ์. “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖.

การะเกด เย็นนิกร, “ผลของกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและครอบครัวต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗.

จินดาพร แสงแก้ว. “การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมารธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์มูลนิธิสร้างสรรค์เด็กกรุงเทพมหานคร”, **ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑.

จรินทิพย์ โคธีรานุรักษ์. “ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเอื่อเฟื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ชนัฐชาร์ เขียวชอุ่ม. “ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นปะถมศึกษาปีที่ ๕ ที่มีสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน”, **ปริญญานิพนธ์**, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๙.

ชยาพร ลี้ประเสริฐ. “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. “ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ ๕”, **ปริญญานิพนธ์วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ, ๒๕๓๙.

ณัฐณิชา สัปหล่อ. “การใช้การปรึกษาแบบพุทธจิตวิทยา เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ ๖", **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต**, สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒.

ดลดาว ปรูณานนท์, "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรส่อ ", **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ดิเรก ชัยชนะ. "การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดของผู้เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มให้คำปรึกษาแบบต่อเนื่อง และกลุ่มมาราธอน". **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๕.

ธิดารัตน์ พวงงาม. "ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต ๔ จังหวัดขอนแก่น", **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต** , มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๘.

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. "ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ", **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดษุฎีบัณฑิต** คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

นงลักษณ์ บุญไทย, ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ, **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต**, คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

นิภาพร เฉลิมฉัตร์. "ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓", **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗.

บุปผา อยู่ยืด. "ผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑", **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ปรารถนา ไชยประเสริฐ. "การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนตนเองของนักเรียนชาติพันธุ์ชาวเขา ช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียน วัดดอนจั่น จังหวัดเชียงใหม่". **ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓.

ปริประภา สารีบุตร. "การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑" **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรสตร์, ๒๕๓๔.

ปิยฉัตร บัวรอด. "ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขัดคดียาเสพติดเรือนจำกลางจังหวัดชลบุรี". **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๘.

พรประเสริฐ เสือสี. “ผลของกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี เพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร” **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต**. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พิชญรัชต์บุญช่วย. “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๙.

เพริศพรรณ แดนศิลป์. “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดษฎีบัณฑิต**, คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ภนิดา ภูโตน. “ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของรักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ๒๕๓๙.

ไมไณย อภิศักดิ์มนตรี. “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่พิการทางร่างกาย” **วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒.

ยุทธการ โสเมือง. “ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น” **ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔.

รพีพร ศิลาวรรณ. “ผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดมนุษยนิยมใหม่ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชานบ้านเชียงใหม่”, **การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

วันเพ็ญ สุมมาพันธุ์. “ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ วิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

สิตา เพียรพิจิตร. “ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานท่าอากาศยานกรุงเทพ”. **วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. จิตวิทยาอุสาหกรรม. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒.

สุนทรี เรือนตระกูล. “ผลของการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนเองของเด็กภาวะยากลำบากในมูลนิธิพุทธเกษตร จังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๑.

สุนทรี ศุภรบุณย์. “ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร**

มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๖.

สุปรียา เพ็งสถิต. “การศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ระหว่างการใช้และไม่ใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐.

สุภาเพ็ญ คชพลายุกต์. “ผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความคาดหวังในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

เสมอจันทร์ อะนะเทพ. “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรค ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ ของผู้เสพยาเสพติดทางเส้นเลือดที่ได้รับการรักษาด้วยยาเมทธาโดน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต**, คณะวิทยาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

เสาวภา วิชิตวาที. “ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา”. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต**, คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๔.

อภิรดี ปราสาทภรณ์. “ผลของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพบริการของข้าราชการตำรวจ กองตรวจคนเข้าเมือง ๒ ”.**วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๑๕.

อัปสรสิริ เอี่ยมประชา. “พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อารุณี ไทยบัณฑิตย์. “การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ท่าสอนโดยการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ”. **ปริญญานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ, ๒๕๔๕

อุมาพร สงวนญาติ. “การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่มีรูปแบบการตอบและวิธีดารวิเคราะห์ต่างกัน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต**. สาขาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.

๒. ภาษาอังกฤษ:

Babladelis, G., **The study of personality**, New Yoek : Rinehart and Winston ,๑๙๘๔.

Bandura Albert, **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. New Jersey: Englewood cliffs, Prentice-hall ๑๙๘๖

Brandshaw, Pete., **The management of self-esteem: How people can feel good about themselves and better about their organization**, Englewood Chiffs, New Jersey : Prentice-hall, ๑๙๘๑

Brook, R.B., **Self-esteem during the school year**. Pediatric Clinlcs of North America. ๓๙,๓:

Burke, H.M. Jr., & Stefflre, B., Theories of Counseling , ๓ rd ed., New York: McGraw - Hill Book Company, ๑๙๗๙.

Chess, S., and A. Thomas, **Know your child**, New York : Basic Book, ๑๙๘๗.

Coopersmith,S, **The Antecedents of self-esteem.** California: Consulting Psychologists press, ๑๙๘๑.

Coopersmith, S., **SEL: Self-esteem inventorires**, Palo Alto, C..A: Consulting Psychologist, ๑๙๘๔.

Coopersmith, S., **Studies in self-esteem: Contemporary psychology**, San Francisco : W.H. Freeman, ๑๙๗๑.

Golemen, D., **Working with Emotional Intelligence**, New York: Bantan Books ๑๙๙๘.

Hamachek, D.E. **Encounters with the Self.** ๒ nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston,Inc., ๑๙๗๘.

Levy, Allen E, and Dawning, Lynn Synek, Counseling and Psychotherapy: Skills , Theories and practices, ๑๙๘๐.

Maslow, A.H., **Motivation and Personality**(๒nded.) New Jersey: Princeton, ๑๙๗๐.

Patterson, C.H., **Theories of Counseling and Psychotherapy** , ๒ nd ed., New York: Row, Publisher, ๑๙๗๓.

Pietrofesa, John L., **Counseling: Research and Practice** , Chicago: Kand Mcnally College publishing Coun, ๑๙๗๕.

Rozenberg, M., **Conceiving The Self**, New York : Basic Books, Inc., Publishers, ๑๙๗๙

Sasse, C.R., **Person to Person**. Illinois: Bennett Publishing Co ๑๙๗๘.

Taft, L.B., **Self-Esteem in later life: A nursing perspective. Advances in Nursing Science**, ๘, October ๑๙๘๕.

Wongpakaran T, Wongpakaran N., A comparison of reliability and construst validity between the original and the revised. ๒๐๑๑.