



รายงานการวิจัยฉบับร่างสมบูรณ์

เรื่อง

นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว
ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

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

โดย

รศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

พระมหาสุเทพ สุธิริญาโณ, ผศ.ดร.

พระมหาถาวร ถาวโร, ดร.

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS ๘๐๐๗๖๖๐๐๘



รายงานการวิจัยฉบับร่างสมบูรณ์

เรื่อง

นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว
ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

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

โดย

รศ.ดร.ประยูร สุธะใจ

พระมหาสุเทพ สุธธิญาโณ, ผศ.ดร.

พระมหาถาวร ถาวโร, ดร.

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU RS ๘๐๐๗๖๖๐๐๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

LIFE SKILLS INNOVATION OF THE WORLD IN NEW NORMAL : MODEL OF
ENHANCING DEVELOPMENTAL CAPABILITIES IN MOVEMENT VULNERABLE
GROUP TO PROMOTING 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)

ชื่อรายงานการวิจัย	: นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา
ผู้วิจัย	: รศ.ดร.ประยูร สุธะใจ และคณะ
ส่วนงาน	: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ	: ๒๕๖๖
ทุนอุดหนุนการวิจัย	: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยมีวัตถุประสงค์คือศึกษาสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ศึกษาประสิทธิผลนวัตกรรมการพัฒนา รูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาและเสนอแนะนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา: บทเรียนการพัฒนาศูนย์เรียนรู้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการ 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)

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองหลังได้รับการอบรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ด้านกายภาพ ด้านปัญญา ด้านจิต ด้านสังคม และ ภาพรวมการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา สูงวก่อนอบรมในทุกด้าน คิดเป็นร้อยละการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น เท่ากับ ๗.๒ ๑๑.๐ ๑๕.๑ ๑๗.๑ และ ๑๒.๕ ตามลำดับ โดยผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนอบรมและหลังอบรม พบว่า ด้านจิต ด้านปัญญา และ ภาพรวม มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $< .05$ ยกเว้นด้านกายภาพ และด้านสังคม ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

พบว่ากลุ่มทดลองหลังได้รับการอบรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ทั้งด้านสติพละ ด้านปัญญาพละ ด้านสมาธิพละ สัทธาพละ ด้านวิริยะพละ และภาพรวมการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ สูงวก่อนอบรมทุกด้าน คิดเป็นร้อยละการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น เท่ากับ ๕.๖ ๘.๗ ๙.๔ ๑๐.๐ ๑๓.๑ และ ๙.๔ ตามลำดับ โดยผลการทดสอบความแตกต่างระหว่าง

ก่อนอบรมและหลังอบรม พบว่า ด้านปัญญาพละ ด้านสมาธิพละ สัทธาพละ ด้านวิริยะพละ และภาพรวม มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $< .05$ ยกเว้นด้านสติพละ ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

พบว่ากลุ่มทดลองหลังได้รับการอบรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริง ด้านความสัมพันธ์ภาพ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านการปรับตัว และภาพรวมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวกสูงกว่าก่อนอบรม คิดเป็นร้อยละการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น เท่ากับ ๘.๗ ๙.๕ ๑๕.๑ ๑๕.๘ และ ๑๒.๑ ตามลำดับ โดยผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนอบรมและหลังอบรม พบว่า ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านการปรับตัว และภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $< .05$ ยกเว้นด้าน ด้านการยอมรับความจริงและด้านความสัมพันธ์ภาพ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ นวัตกรรมทักษะชีวิต, รูปแบบการพัฒนาศักยภาพ, กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวและสุขภาวะทางจิตปัญญา



กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระธรรมวัชรบัณฑิต, ศ.ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัย คณะผู้บริหารของคณะมนุษยศาสตร์ และขอขอบคุณผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พร้อมด้วยผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนส่งเสริมการทำวิจัยนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ ศูนย์พัฒนาศักยภาพอาชีพคนพิการ พระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ และกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย ขอขอบคุณคณะนักวิจัยที่ให้ความร่วมมือ อดทนพยายามทำโครงการต่อ ยอดนำไปสู่การรับใช้สังคม ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำแนะนำที่ ลึกซึ้งอันมีค่า ขออนุโมทนาขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกส่วนงานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย รวมถึงผู้มีส่วนร่วมกับการวิจัยนี้ ที่มีได้เอื้อนามมา หากคุณความดีใดที่จะเกิดจากการวิจัยนี้ ขอมอบให้เป็นปฏิการคุณแก่ทุกท่านและสถาบันการศึกษา หน่วยงาน องค์กร บุคคลต่าง ๆ ไว้ ณ ที่นี้

รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ และคณะ

๓๐ เมษายน ๒๕๖๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภาพ	ฌ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๙
๑.๓ วัตถุประสงค์	๑๐
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๑๐
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๑๑
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๑๒
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๓
บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๔
๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว	๑๔
๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	๒๘
๒.๓ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา	๕๙
๒.๔ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การปรึกษา	๘๘
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙๒
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๑๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑๕
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๑๑๕
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๑๑๖
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๑๘
๓.๔ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	๑๒๒
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๒๓

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๔ วิเคราะห์ผลการวิจัย	๑๒๖
๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	๑๒๖
๔.๒ ข้อมูลเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	๑๓๐
๔.๓ ข้อมูลเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต	๑๔๑
๔.๔ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก	๑๕๔
๔.๕ แบบสังเกตการณ์พฤติกรรมการเรียนรู้	๑๗๐
๔.๖ สรุปโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่	๑๗๗
๔.๗ องค์ความรู้โมเดลที่ได้จากการวิจัย นวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่	๑๘๓
๔.๘ การติดตามผลพัฒนาการจัดการความรู้ในศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ	๑๘๕
บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๒๐๖
๕.๑ สรุปผล	๒๐๖
๕.๒ อภิปรายผล	๒๑๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย	๒๒๐
บรรณานุกรม	๒๒๓
ภาคผนวก	๒๓๓
ภาคผนวก ก คู่มือโปรแกรมการฝึกอบรม	๒๓๔
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	๒๔๕
ประวัติผู้วิจัย	๒๕๗

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๒.๑	สถิติข้อมูลคนพิการที่มีบัตรประชาชน	๒๗
๒.๒	การจำแนกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	๔๔
๒.๓	แสดงการพัฒนาโปรแกรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนา ศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ปัญญา	๕๖
๒.๔	แสดงกรอบแนวทางของการนำหลักธรรมพัฒนากลุ่มเปราะบางทางการ เคลื่อนไหว	๕๗
๔.๑	คุณลักษณะด้านเพศของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๒๗
๔.๒	คุณลักษณะด้านอายุของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๒๗
๔.๓	คุณลักษณะด้านสถานภาพสมรสของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๒๗
๔.๔	คุณลักษณะด้านการศึกษาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๒๘
๔.๕	คุณลักษณะด้านอาชีพของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๒๘
๔.๖	คุณลักษณะด้านการนับถือศาสนาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๒๙
๔.๗	ภูมิลำเนาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๒๙
๔.๘	ภาวะสุขภาพของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๒๙
๔.๙	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายภาพของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ)	๑๓๐
๔.๑๐	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านสังคมของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ)	๑๓๑
๔.๑๑	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ)	๑๓๒
๔.๑๒	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านปัญญาของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ)	๑๓๔
๔.๑๓	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายภาพของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ)	๑๓๕
๔.๑๔	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านสังคมของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ)	๑๓๖
๔.๑๕	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ)	๑๓๗
๔.๑๖	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านปัญญาของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ)	๑๓๘
๔.๑๗	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา(กลุ่มควบคุม)	๑๔๐
๔.๑๘	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา กลุ่มทดลอง	๑๔๐
๔.๑๙	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสัทธาพละ กลุ่มควบคุม	๑๔๑
๔.๒๐	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ กลุ่มควบคุม	๑๔๒
๔.๒๑	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ กลุ่มควบคุม	๑๔๓

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
๔.๒๒	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมาธิพละ กลุ่มควบคุม	๑๔๕
๔.๒๓	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ กลุ่มควบคุม	๑๔๖
๔.๒๔	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสัทธาพละ กลุ่มทดลอง	๑๔๗
๔.๒๕	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ กลุ่มทดลอง	๑๔๘
๔.๒๖	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ กลุ่มทดลอง	๑๔๙
๔.๒๗	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมาธิพละ กลุ่มทดลอง	๑๕๑
๔.๒๘	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ กลุ่มทดลอง	๑๕๒
๔.๒๙	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ กลุ่มควบคุม	๑๕๔
๔.๓๐	การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ กลุ่มทดลอง	๑๕๕
๔.๓๑	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพ กลุ่มควบคุม	๑๕๖
๔.๓๒	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริง กลุ่มควบคุม	๑๕๗
๔.๓๓	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กลุ่มควบคุม	๑๕๘
๔.๓๔	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการปรับตัว กลุ่มควบคุม	๑๕๙

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
๔.๓๕	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพ กลุ่มทดลอง	๑๖๐
๔.๓๖	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริง กลุ่มทดลอง	๑๖๑
๔.๓๗	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กลุ่มทดลอง	๑๖๒
๔.๓๘	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการปรับตัว กลุ่มทดลอง	๑๖๓
๔.๓๙	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก กลุ่มควบคุม	๑๖๔
๔.๔๐	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก กลุ่มทดลอง	๑๖๕
๔.๔๑	ผลคะแนนค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมตามหลักไตรสิกขา	๑๗๑
๔.๔๒	ข้อมูลทั่วไป	๑๙๐
๔.๔๓	สรุปข้อมูลความคิดเห็นของผู้พิการที่ได้รับการจ้างงาน และอยู่ในการดูแลของศูนย์ฯ	๑๙๕
๔.๔๔	สรุปข้อมูลความคิดเห็นของผู้พิการที่ได้รับการจ้างงานในสถานประกอบการ	๑๙๙

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
๒.๑	นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่	๓๗
๒.๒	การพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางด้วยทางแห่งความสำเร็จ	๕๐
๒.๓	แสดงกระบวนการรับรู้และการแสดงออกของมนุษย์	๖๕
๒.๔	แสดงกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาจากการประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ ตามแนวปรัญญา ๓ อาการ ๑๒	๘๗
๔.๑	กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง(%)การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๖๖
๔.๒	กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง(%)การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๖๗
๔.๓	กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง(%)การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	๑๖๘
๔.๔	กราฟที่ร้อยละการเปลี่ยนแปลงการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาพลังสู่ความสำเร็จ และพฤติกรรมเชิงบวก กลุ่มทดลอง	๑๗๐
๔.๕	องค์ความรู้ใหม่: นวัตกรรมทักษะของชีวิตโลกวิถีใหม่	๑๗๖
๔.๖	โมเดลกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่:การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	๑๘๔
๔.๗	กระบวนการติดตาม/ประเมินผลคณพิการหลังการฝึกอบรม	๑๘๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

รายงานการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบเอกสาร โดยใช้พระไตรปิฎกเป็นข้อมูลปฐมภูมิ ค้นคว้าเนื้อหาที่เกี่ยวกับสุขภาวะและประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ อนึ่ง พระไตรปิฎก เป็นพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำหนดรหัสเป็นอักษรย่อ เล่ม/ข้อ/หน้า โดยมีคำอธิบายอักษรย่อคัมภีร์ ดังนี้

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำย่อ	พระวินัยปิฎก ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มท. (ไทย)	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	ภาษาไทย
วิ.ม. (ไทย)	วินัยปิฎก มหาวรรค	ภาษาไทย
วิ.ป. (ไทย)	วินัยปิฎก ปริวาร	ภาษาไทย

คำย่อ	พระสุตตันตปิฎก ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	ภาษาไทย
ที.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	ภาษาไทย
ที.ปา. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาติกวรรค	ภาษาไทย
ม.มฺ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	ภาษาไทย
ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	ภาษาไทย
ส.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	ภาษาไทย
ส.ช. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวรรค	ภาษาไทย
อง.เอกก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	ภาษาไทย
อง.ทุก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	ภาษาไทย
อง.ติก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	ภาษาไทย
อง.ทสก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	ภาษาไทย
อง.ปญจก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	ภาษาไทย
ขุ.ข. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	ภาษาไทย
ขุ.ธ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	ภาษาไทย
ขุ.สุ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	ภาษาไทย
ขุ.เถรี. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา	ภาษาไทย
ขุ.ป. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	ภาษาไทย

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.สง. (ไทย)	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	ภาษาไทย
อภิ.วิ. (ไทย)	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	ภาษาไทย

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์พระอรรถกถา

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.ม.อ. (ไทย)	สมันตปาสาทิกา มหาวรรคอรรถกถา	ภาษาไทย



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในองค์การสหประชาชาติได้มุ่งส่งเสริมสิทธิและความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของคนพิการ มาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๕ และกำหนดให้วันที่ ๓ ธันวาคม ของทุกปีเป็นวันคนพิการสากล เพื่อส่งเสริมให้ประเทศต่างๆ สร้างความเข้าใจและตระหนักถึงปัญหาความพิการ การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ รวมทั้งการส่งเสริมสิทธิและสวัสดิการสำหรับคนพิการ เพื่อให้คนพิการมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

จากรายงานการสำรวจความพิการ พ.ศ. ๒๕๖๐ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ที่สำรวจความพิการทุก ๕ ปี) พบว่า คนพิการในประเทศไทยมีประมาณ ๓.๗ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๕.๕ ของประชากรทั้งหมด โดยมีคนพิการเพียงร้อยละ ๔๔.๔ เท่านั้น ที่ได้รับการจดทะเบียนเป็นคนพิการตามกฎหมาย และมีเพียงร้อยละ ๔๓.๘ ของคนพิการทั้งหมดเท่านั้นที่ได้รับเบี้ยยังชีพคนพิการ^๑

ขณะที่รายงานข้อมูลสถานการณ์ด้านคนพิการในประเทศไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ระบุว่าปี พ.ศ. ๒๕๖๕ มีคนพิการที่ได้รับการออกบัตรประจำตัวคนพิการจำนวน ๒.๑ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๓.๑๘ ของประชากรทั่วประเทศ แยกเป็นเพศชาย ๑.๐๘๘ ล้านคน (ร้อยละ ๕๒.๒๓) เพศหญิง ๑ ล้านคน (ร้อยละ ๔๗.๗๗) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ายังมีคนพิการอีกเกือบครึ่งหนึ่ง (จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ) ^๒ที่ยังไม่ได้รับการออกบัตรประจำตัวคนพิการ

คนพิการเป็นบุคคลในสังคม เพียงเกิดข้อจำกัดในการทำกิจกรรมและการมีส่วนร่วมของสังคมในการดำรงชีวิตเท่านั้น การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าประเทศไทยมีคนพิการประมาณ ๓.๗ ล้านคน ร้อยละ ๕.๕ ของประชากรทั่วประเทศ เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ ๕.๗ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ร้อยละ ๒๐.๖ อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ ๖.๒ และภาคเหนือมีคนพิการสูงกว่าภาคอื่น ร้อยละ ๗ พิจารณาตามลักษณะความพิการ พบว่า มีความลำบากหรือมีปัญหาสุขภาพที่เป็นข้อจำกัดในการทำกิจกรรม ร้อยละ ๔.๑ หรือประชากรที่มีลักษณะความ

^๑เดชรัตน์ สุขกำเนิด, แนวทางการพัฒนาระบบสวัสดิการถ้วนหน้าสำหรับผู้พิการ : บทความเนื่องในวันคนพิการสากล, ๓ ธันวาคม ๒๕๖๔. <https://think.moveforwardparty.org/article/welfare/๑๘๑๒/>.

^๒ รายงานข้อมูลสถานการณ์ ด้านคนพิการในประเทศไทย, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการ ๒๕๖๕, https://www.dep.go.th/images/uploads/files/Situation_june๖๕.pdf.

บกพร่องทางร่างกาย จิตใจ หรือสติปัญญา ร้อยละ ๔.๒ และมีทั้งสองลักษณะ ร้อยละ ๒.๘^๓ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๖๐) สอดคล้องกับข้อมูลกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (๒๕๖๒) พบคนพิการทางร่างกายและการเคลื่อนไหวมากที่สุด ๙๙๕,๔๑๙ คน ร้อยละ ๔๙.๓๙ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๑,๐๘๑,๕๗๒ คน ร้อยละ ๕๓.๖๗ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์, ๒๕๖๒) จากการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรที่มีอัตราการเกิดลดลง อัตราการตายต่ำ ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น ส่งผลให้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) ในปี ๒๕๖๘

ในสถานการณ์ปัจจุบันสหรัฐฯ จับมือยูนิเซฟ เร่งช่วยเหลือประชากรกลุ่มเปราะบางที่สุด และแรงงานข้ามชาติในประเทศไทย สู้วิกฤตโควิด-๑๙ ยูนิเซฟส่งเสริมสิทธิและความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กทุกคน ในทุกๆ งานที่ทำ ยูนิเซฟทำงานใน ๑๙๐ ประเทศและดินแดน ร่วมกับพันธมิตร เพื่อแปรเปลี่ยนความมุ่งมั่นให้กลายเป็นการลงมือทำที่เป็นรูปธรรม โดยมุ่งเน้นไปที่การเข้าถึงพวกเขา ในกลุ่มที่เปราะบางและถูกมองข้าม ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของเด็กทุกคน ในทุกพื้นที่ ซึ่งการทำงานขององค์กรจากสหรัฐอเมริกา โดยองค์การเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศของสหรัฐอเมริกา หรือ ยูเอสเอเอด (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 เมื่อพิจารณาจากช่วงอายุและประเภทของความพิการแล้ว พบว่า ประเทศไทยมีผู้พิการที่อยู่ในวัยสูงอายุมากที่สุด คือ ๑,๐๐๙,๒๘๑ คน โดยส่วนใหญ่จะเป็นคนพิการทางการเคลื่อนไหว หรือทางร่างกาย (คิดเป็น ๕๕.๕๘% ของคนพิการในวัยสูงอายุ) ส่วนคนพิการที่อยู่ในวัยเด็กและวัยกำลังศึกษา (อายุไม่เกิน ๒๑ ปี) จะมีอาการพิการทางสติปัญญามากที่สุด (คิดเป็น ๒๙.๘๔% ของคนพิการในวัยเด็ก)

โดยจำนวนคนพิการที่ได้รับการออกบัตรประจำตัวคนพิการ แยกเป็นคนพิการที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑,๑๖๘,๑๖๕ คน (คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๖ ของจำนวนคนพิการทั้งหมด) ขณะที่คนพิการที่อยู่ในวัยทำงาน (อายุระหว่าง ๑๕ – ๕๙ ปี) มีจำนวน ๘๕๕,๘๑๖ คน (คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๗๑ ของจำนวนคนพิการทั้งหมด) ทั้งนี้คนพิการวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง ๑๕-๕๙ ปี และคน

^๓ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ, รายงานข้อมูลสถานการณ์ด้านคนพิการในประเทศไทยประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๒, สืบค้นเมื่อ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๒, เข้าถึงได้จาก <http://www.dep.go.th/>. ๒๕๖๒.

พิการวัยสูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) มีความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกายมากคิดเป็นร้อยละ ๔๔.๐๗ และร้อยละ ๕๕.๙๙ ตามลำดับ

จากข้อมูลพบว่า คนพิการในประเทศไทยยังประสบปัญหาในหลายด้าน เช่น ปัญหารายได้ไม่เพียงพอในการดำรงชีวิต ปัญหาด้านโอกาสในการประกอบอาชีพ ปัญหาการขาดผู้ดูแลหรือขาดเครื่องมือ/อุปกรณ์ในการช่วยเหลือคนพิการ ปัญหาสภาพที่อยู่อาศัยไม่ได้มาตรฐานและถูกสุขอนามัย ปัญหาการขาดโอกาสทางการศึกษา ปัญหาการถูกกีดกันในด้านการงานเนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม และในบางครั้งอาจถูกล้อเลียน/กลั่นแกล้ง ทำให้ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ และปัญหาการเข้าไม่ถึงสวัสดิการของรัฐ^๔

กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (พก.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ระบุจำนวนคนพิการที่ได้รับการออกบัตรประจำตัวคนพิการมี ๒,๐๙๒,๕๕๕ 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 ที่แม้แต่คดียุติธรรมทั่วไปเรายังเห็นถึงช่องว่างความไม่เข้าใจและช่องว่างทางอำนาจ ที่ใช้ในการเลือกปฏิบัติ ทำให้หลายคดีเงียบหายหรือต้องใช้เวลายาวนาน ยิ่งผู้ถูกกระทำเป็นกลุ่มคนพิการ จะลุกขึ้นต่อสู้จนถึงที่สุดได้มากน้อยเพียงใด ความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศ ทั้งในเด็กหญิงและสตรีพิการ ส่วนใหญ่เกิดจากคนในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพราะคนเหล่านี้ไม่มีทางออก จึงระบายกับเด็กหรือสตรีพิการซึ่งอ่อนแอที่สุดในบ้าน นอกจากนั้นยังมีความรุนแรงรูปแบบอื่นๆ ทั้งด้วยวาจา คำพูดคำทอ เหยียด ตี กักขัง ล่ามโซ่ ไม่ให้ไปเรียนหนังสือ ห้ามทำในสิ่งที่ลูกคนอื่นทำ บางคนล่ามจนเสียชีวิต หรือถึงขั้นเสียชีวิตก็มี ดังนั้น ความรุนแรงที่เกิดกับเด็กหญิงและสตรีพิการที่ผ่านมามีเป็นระยะ ยิ่งช่วงการระบาดของโรคโควิด-๑๙ คาดว่าน่าจะมีสัดส่วนเพิ่มขึ้น เนื่องจากคนอยู่บ้านมากขึ้น และมีปัจจัยความเครียดจากภาวะเศรษฐกิจสังคมที่กระตุ้นให้เกิดความรุนแรงได้ ทั้งนี้ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (พก.) ได้ขับเคลื่อนแผนการพัฒนาสตรีพิการที่มุ่งเน้นการเข้าถึงสิทธิอย่างเท่าเทียม ภายใต้ยุทธศาสตร์ ๔ เสริม คือ เสริมพลังให้เข้าถึงสิทธิสวัสดิการ เสริมสร้างสุขภาวะ เสริมภูมิคุ้มกันและปกป้อง และเสริมความเข้มแข็งในศักยภาพและการมีส่วนร่วม โดยบูรณาการทุกภาคส่วนทำงานเชิงรุกเพื่อให้คนพิการได้อยู่

^๔ อ้างอิงใน <https://think.moveforwardparty.org/article/welfare/๓๕๔๙/๑๒/๐๘/๒๕๖๖>.

ร่วมในสังคมอย่างเท่าเทียม โดยเฉพาะการเข้าถึงสิทธิทั้งการสาธารณสุข การศึกษา และกระบวนการยุติธรรม ผ่านการสร้างความรู้ ความเข้าใจ อาศัยเครือข่ายองค์กรคนพิการ อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) และชุมชนในพื้นที่ รวมไปถึงการปกป้องเฝ้าระวังความรุนแรงทุกรูปแบบ เมื่อเกิดเหตุต้องได้รับการดูแลคุ้มครองอย่างทัน่วงที

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^๕ การจัดการอาชีวศึกษาและอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาประเทศไปสู่การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยีได้นั้น จะต้องมีกระบวนการสร้างเทคโนโลยีอย่างครบวงจร ตั้งแต่การออกแบบ การวิจัยและพัฒนา การสร้างต้นแบบ การถ่ายทอดและดัดแปลงเทคโนโลยีสู่ กระบวนการผลิต ทั้งในภาคอุตสาหกรรม เกษตรกรรมทันสมัย และการบริการ สถานศึกษาจึงต้องปรับเปลี่ยนทิศทางการผลิตกำลังคนด้านอาชีวศึกษา/อุดมศึกษา และเทคโนโลยีจากทักษะในด้านปฏิบัติการซ่อมบำรุงรักษามาเป็นกำลังคนที่มี ความรู้และความเชี่ยวชาญ ในการผลิต การดัดแปลง และสร้างสิ่งประดิษฐ์ โดยใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม นอกจากนี้การจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพได้นั้น ผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องทราบถึงหลักการบริหารงานที่เป็นระบบต้องจัดสภาพแวดล้อมของโรงฝึกงานและห้องปฏิบัติการในสถานศึกษาให้คล้ายกับสถานประกอบการมากที่สุด จึงจะทำให้ผลิตกำลังคนที่มีคุณภาพและตอบสนองความต้องการของตลาดแรงงานได้ตามเป้าหมายที่วางไว้^๖ ประเทศไทยตระหนักและให้ความสำคัญต่อการจัดการศึกษา สำหรับคนพิการ เพื่อให้ คนพิการเข้าถึงสิทธิขั้นพื้นฐานและโอกาสการพัฒนาสมรรถนะ สามารถพึ่งตนเอง และดำรงชีวิตได้อย่างมี ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ตามพระราชบัญญัติการจัดการศึกษา สำหรับคนพิการ พ.ศ. ๒๕๕๑ และที่แก้ไข เพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๖ และสอดคล้องกับเจตนารมณ์ที่บัญญัติในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ และปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิคนพิการ การจัดทำแผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) ดำเนินการบนพื้นฐานการมีส่วนร่วม โดยการวิเคราะห์สถานการณ์และแนวโน้มในอนาคตที่มีผลกระทบ การจัดวางทิศทางและยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องบูรณาการเชื่อมโยงยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๗๙) ตลอดจนการรับฟังสาธารณะเพื่อสร้างการรับรู้ การยอมรับและการเติมเต็ม ความเหมาะสมและเป็นไปได้ต่อการนำไปสู่การปฏิบัติ โดยคณะกรรมการส่งเสริมการจัดการศึกษา สำหรับคนพิการได้เห็นชอบแผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ.

^๕ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, แผนการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรักหวานกราฟฟิค จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๔.

^๖ บรรเลง ศรีนิล และคณะ, รายงานการวิจัย เส้นทางการศึกษาด้านอาชีวศึกษาและเทคโนโลยี, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๒.

๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) เพื่อเป็นกรอบทิศทางและแนวทางการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการตามบทบาทอำนาจหน้าที่ของหน่วยงาน และองค์กรที่เกี่ยวข้องที่มุ่งการเชื่อมโยงบูรณาการการดำเนินการในทุก ระดับ ทุกระบบ ในคราวประชุม ครั้งที่ ๑ /๒๕๖๑ วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑^๗ ซึ่งต้องการศักยภาพทางความคิด และการสร้างสรรค์ทางปัญญาเป็นหลักสำคัญพื้นฐาน ผู้ที่จะมีศักยภาพทางความคิดและการสร้างสรรค์ทางปัญญาสามารถพัฒนาได้ด้วยการสอน ฝึกฝน และการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้อง คือจะมีลักษณะความคล่องในการคิด (Fluency) ความยืดหยุ่นในการคิด (Flexibility) และความคิดริเริ่ม (Originality)^๘

การพัฒนาแบบการเรียนรู้เชิงนวัตกรรมในปัจจุบัน กับการเปลี่ยนแปลงในโลกเสมือนจริงซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในประวัติศาสตร์การศึกษาของชาติที่เด็กนักเรียน นิสิต นักศึกษาได้มีอิสระในการแสดงออกอย่างเต็มศักยภาพเพื่อตอบสนองความต้องการที่ตนได้เกิดการรับรู้สภาพสังคมอันจะเอื้อต่อการอยู่รอดในอนาคต จากปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุมาจากกระบวนการคิดและถือว่ามีเจตจำนงจำเป็นต้องพัฒนาเด็กและเยาวชนให้สร้างแนวคิดที่เป็นสัมมาทิฐิ โดยเฉพาะแนวคิดที่เป็นการคิดอย่างมีวิจารณญาณ จัดเป็นการคิดขั้นสูงรูปแบบหนึ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นการคิดที่มีเจตคติต่อการแสวงหาความรู้และการหาหลักฐานอ้างอิงมาอนุมานสรุปใจความสำคัญ เพื่อหาข้อสรุปที่น่าจะเป็นไปได้ โดยเน้นกระบวนการพิจารณา ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ประเมินข้อมูลหลักฐานอย่างมีเหตุผลโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนด เพื่อการตัดสินใจ เช่น เชื่อหรือไม่เชื่อ ทำหรือไม่ทำ จากนั้นจึงจะลงมือปฏิบัติหรือนำไปใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ จึงถือว่าการคิดที่มีกระบวนการที่สำคัญ สามารถนำไปใช้ในกระบวนการอื่น ๆ ได้ เช่น การคิด แก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ การคิดตัดสินใจ กระบวนการวิจัย เป็นต้น ผู้ที่มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ จะเป็นผู้ที่มิได้มีเหตุผล ไม่ใช้อคติหรืออารมณ์ในการตัดสินใจ เป็นผู้ที่มีความรอบคอบ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ มีความกระตือรือร้นในการศึกษาหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจเพื่อความแม่นยำ และความถูกต้องในการแก้ปัญหา เป็น ผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพในสังคม ซึ่งพฤติกรรมที่บ่งบอกว่ามี ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (ชนัท ธาตุทอง, ๒๕๕๔, ทิศนา ขัมมณีและคณะ, ๒๕๔๔, พจนานุกรมศัพท์ ศึกษาศาสตร์, ๒๕๕๕, พรชูลี อาชาวาร์ง, ๒๕๔๒, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๐, Brookfield, ๑๙๘๗, pp. ๑๒-๒๑, Watson & Glaser. ๑๙๖๔, p. ๒๔) ได้แก่ ๑) สามารถนิยามปัญหา ๒) สามารถระบุความสัมพันธ์ของปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนด ๓) สามารถประมวลและแยกแยะข้อมูล ๔) สามารถพิจารณาหาเหตุผลสำหรับทางเลือกในการตัดสินใจ และ๕) สามารถสำรวจ ตรวจสอบผลของความน่าจะเป็นในการตัดสินใจ

^๗ แผนการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) กระทรวงศึกษาธิการ สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

^๘ สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงศึกษาธิการ, **สรุปการพัฒนาแบบการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Cycle หรือ ๕E)**, (กรุงเทพมหานคร: ครูสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๙), หน้า ๕.

ทั้งนี้ กระบวนการของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (เพ็ญพิศุทธิ์ เนคมานุรักษ์, ๒๕๓๖, ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และอุษา ชูชาติ, ๒๕๔๕, หน้า ๓๒-๓๗, Dressel & Mayhew, ๑๙๕๗, pp. ๑๗๙-๑๘๑, Ennis. ๑๙๘๕, pp. ๔๕-๔๘, Kneeder. ๑๙๘๕, p. ๒๗๗) ประกอบด้วย ๑) การระบุประเด็นปัญหา (Identify Issue) เป็นการวิเคราะห์และระบุประเด็นปัญหาจากข้อความ หรือสถานการณ์ต่างๆ ๒) การพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Credibility of Information) เป็นการประเมินข้อมูลด้าน ความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ ความพอเพียง และความเป็นปัจจุบันของข้อมูล พร้อมทั้งระบุเกณฑ์ที่ใช้ ในการประเมินข้อมูลได้ ๓) การระบุลักษณะข้อมูล (Identify Information) เป็นการจำแนกความ แตกต่างระหว่างข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็น การระบุความสัมพันธ์ของข้อมูลกับปัญหา และ การระบุข้อตกลงเบื้องต้นของข้อมูล ๔) การลงความเห็นจากข้อมูล (Making Inferences) เป็นการลง ความเห็นเพื่อสรุปข้อมูลและหลักฐานที่มีอยู่อย่างสมเหตุสมผล และ ๕) การตัดสินใจ (Making Decision) เป็นการพิจารณาความน่าเชื่อถือและสมเหตุสมผลของข้อสรุปจากข้อมูลหรือ หลักฐานที่มีและตัดสินใจ รวมทั้งประเมินผลการตัดสินใจในพฤติกรรมนั้น

ในหลักด้านการคิด เป็นกระบวนการทำงานส่วนบุคคลของสมองที่จะเกิดขึ้นเมื่อประสาท สัมผัสของบุคคลนั้นๆ ได้รับการกระตุ้น หรือมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบ สมองจะทำงานให้เกิดการคิดทันที ซึ่งการที่นักเรียนในยุคศตวรรษที่ ๒๑ มีความง่ายต่อการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร สะดวก รวดเร็ว ผ่าน การเชื่อมต่อกับโลก เครือข่ายนักเรียนจะสามารถหาข้อมูลที่ต้องการได้ในทุกที่ ทุกเวลา ซึ่งหาก นักเรียนนำข้อมูลในทางบวกไปปรับใช้ ก็จะส่งผลดีกับการเรียนรู้ และนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ แต่หากนักเรียนนำข้อมูลในทางลบไปปรับใช้ ก็จะส่งผลร้ายต่อนักเรียนทันที หรือใน ระยะยาวซึ่งการรับรู้ข้อมูลที่ดี นักเรียนอาจได้รับรู้ข้อมูลนั้นๆ มาด้วยความรวดเร็วก็จริง แต่การที่จะ เชื่อ หรือตัดสินใจนั้น ไม่ควรกระทำทันที ควรมีการไตร่ตรอง เชื่อมโยง ความเป็นเหตุกับผล หรือ เรียกว่า “การคิดอย่างมีวิจารณญาณ” เสียก่อน ซึ่งการคิดอย่างมีวิจารณญาณจัดอยู่ในทักษะการคิด ขั้นสูง ที่จำแนกออกเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มการคิดที่ซับซ้อน กลุ่มพัฒนาทักษะการคิด และกลุ่ม กระบวนการคิด ซึ่งการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นทักษะการคิดที่เป็นกระบวนการเพื่อให้ได้มาซึ่ง ความรอบคอบ สาเหตุที่จะเชื่อหรือจะทำ โดยผ่านการพิจารณาปัจจัยรอบด้านอย่างกว้างไกล ลึกซึ้ง และผ่านการกลั่นกรอง ไตร่ตรอง ทั้งทางด้านคุณและโทษ รวมถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นมาแล้ว (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, ๒๕๕๕, หน้า ๒๕๔ - ๒๕๙) ทั้งนี้ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ยังมีความจำเป็นต่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในสภาพแวดล้อมการรับรู้ข้อมูลสารสนเทศ ช่วยในการ ปรับตัว และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของโลกในศตวรรษที่ ๒๑ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีความ ซับซ้อนมากขึ้น นอกจากนี้ ยังเป็นรากฐานของการเรียนรู้สู่การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (บรรจง อมรชิวิน, ๒๕๕๖, หน้า ๑๔ - ๑๖) จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการพัฒนาในระดับการเรียนรู้เชิง ปัญญาการรู้คิดสำหรับผู้เรียนในยุคปัจจุบัน

การพัฒนาปัญญาก็คือการสร้างปัญญาให้เจริญมากขึ้น แนวคิดการพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์เกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนา ๓ ระดับคือ^๙ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ปัญญาในระดับภาวนามยเป็นปัญญาขั้นสูงสุด^{๑๐} เพราะเป็นวิธีที่สร้างสรรค์ปัญญาขึ้นมาได้ด้วยตนเอง โดยผ่านกระบวนการลงมือปฏิบัติ จนกระทั่งเกิดประกายแจ้งแห่งเหตุของปัญหา และสามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จด้วยตนเอง^{๑๑} การที่จะปฏิบัติจนบรรลุถึงปัญญาขั้นสูงสุดนี้ได้ต้องนำหลักไตรสิกขาที่ผ่านการเชื่อมโยงกับหลักอริยมรรค ๘ นั่นคือการนำเอาหลักอริยมรรค ๘ มาจัดเป็นแนวปฏิบัติให้เหลือเพียง ๓ หมวด เรียกปัญญาในเรื่องนี้ว่า “ปัญญาสิกขา”^{๑๒} คือ หมวดอริสสิกขา หมวดอริสมาธิสิกขา และหมวดอริปัญญาสิกขา การนำหลักไตรสิกขามาปฏิบัติอย่างเป็นกระบวนการจึงทำให้ได้ศึกษาหรือปฏิบัติตามหลักอริยมรรค ๘ ไปด้วย^{๑๓} ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาปัญญาแบบครบวงจรนั่นคือ การปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง โดยเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติ มีความคิดเห็นที่ถูกต้องเสียก่อน แล้วค่อยเพียรสร้างปัญญาในทางโลก (โลกียปัญญา) จากนั้นจึงค่อยพัฒนาปัญญาในระดับสูงขึ้นต่อไปจนบรรลุถึง ปัญญาขั้นสูงสุด (โลกตรปัญญา) หรือนิพพาน^{๑๔}

ปัจจุบันถือกันว่าเป็นยุคข้อมูลข่าวสาร (Information) ชีวิตของมนุษย์ในยุคปัจจุบันจึงถูกเชื่อมร้อยกันไว้ด้วยการสื่อสารผ่านสื่อใหม่อย่างสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ข้อมูลข่าวสารจะถูกต้องดิงามได้ผลดีหรือเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงไรนั้นต้องมีความสามารถที่จะวิเคราะห์และเลือกรับเรียนรู้ที่จะใช้ประโยชน์ ปรับตัว และพัฒนาตนเองจาก สภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและที่สัมผัสตลอดเวลาอยู่เสมอ ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า “มนุษย์เรามีเครื่องมือ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นช่องทางที่เราจะต้องติดต่อกับโลก ถ้าเราติดต่อกับโลกเป็น เราก็ได้ข้อมูลสาร ได้ความรู้ และสามารถพัฒนาความรู้ให้เจริญยิ่งขึ้นไป คนก็จะพัฒนาขึ้น มีความใฝ่รู้ เกิดความสุขจากการเรียนรู้”^{๑๕} พระพุทธศาสนาจึงเน้นในเรื่องของปัญญาต่อกระบวนการรับรู้ผ่านทางอายตนะ ที่มีผลต่อการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ด้วยเหตุผลดังกล่าว หลักพุทธศาสตร์จึงมองว่า มนุษย์ควรมีการเรียนรู้อย่างถูกต้องและถูกวิธีเพื่อการพัฒนาสู่การเรียนรู้ที่สูงกว่าคือ

^๙ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๑๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๙/ ๕๐๔.

^{๑๑} พุ.สุ. (ไทย) ๓๕/๗๑๒-๗๒๙/๖๖๘-๖๗๒.

^{๑๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๕/๒๗๒.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

^{๑๔} จักรพรรณ วงศ์พรพวัน และคณะ, “การพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธจริยศาสตร์ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่ขิงบ้านหมัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วารสารธรรมทศวรรษ**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (พฤศจิกายน-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๔๙.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), “กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนสู่ประชาธิปไตย”, ใน **สาระความรู้ที่ได้จากการสัมมนาทางวิชาการเพื่อนำเสนอผลการวิจัย/ผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับเรื่อง กระบวนการเรียนรู้**, รวบรวมและจัดพิมพ์โดยกรมวิชาการ, (กรุงเทพมหานคร: องค์การคำของคุรุสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๖-๓๗.

ระดับการพัฒนาปัญญา อายุตนะ แปลว่า ที่ต่อหรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดปัญญา (ความรู้) แดน เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่าย ๆ ว่า ทางรับรู้ มี ๖ อย่าง ดังที่เรียก ในภาษาไทยว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โลกนั้นปรากฏลักษณะอาการแก่นุชย์เป็นส่วนๆ ด้านๆ ไป เท่าที่มนุษย์จะมีแดนหรือเครื่องมือสำหรับรับรู้ คือเท่ากับจำนวนอายุตนะ ๖ นั่นเอง สิ่งที่ถูกหรือ ลักษณะอาการต่างๆ ของโลก เรียกชื่อว่าอายุตนะเหมือนกัน ฉะนั้น แดนต่อความรู้ภายใน จึงเรียกว่า อายุตนะภายใน มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าทวารหรืออินทรีย์ ๖^{๑๖} และแดนต่อความรู้ภายนอกเรียกว่า อายุตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไปนิยมเรียกว่า อารมณ์

๑๗

พุทธจิตวิทยา หรือจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่นำแก่นของพุทธธรรม ได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ เป็นต้น มาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเสริมทักษะองค์ความรู้ใหม่และพัฒนาในการช่วยเหลือทางด้านความทุกข์ และยกระดับคุณภาพทางจิตใจของมนุษย์^{๑๘} สาเหตุที่จิตวิทยากับพระพุทธศาสนามาบรรจบกันจน กลายเป็นพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) เป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่า ด้วยเรื่องทุกข์ และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยานั้น เป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคม พร้อมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและ สังคมมนุษย์ในยุคพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญในยุคอุตสาหกรรม ได้ทำให้คนมีความพรั่งพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ปรากฏว่า ชีวิตของมนุษย์ที่พรั่งพร้อมด้วยวัตถุกลับทำให้มีปัญหามากขึ้นใน ด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกแปลกแยก ความว้าวุ่นเดียวดาย ความรู้สึก ว่างเปล่าไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้น ซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ความ เป็นไปเช่นนี้ เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นให้วงการจิตวิทยา ขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของ คนไข้ในคลินิกออกมาสู่ปัญหาจิตใจของคนทั่วไป หรือที่เรียกว่า ขยายความสนใจจากบุคคลที่ป่วย (Sick Person) มาสู่คนที่เรียกกันว่า เป็นคนปกติ (So-called Normal Person)^{๑๙} นอกจากนี้ ในการ มองปัญหาของมนุษย์ พระพุทธศาสนาไม่ได้มองแบบแยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหา ในจิตใจของมนุษย์นั้นว่า สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมดคือ การดำเนินชีวิตทุกด้านและ พฤติกรรมทุกอย่าง ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนา

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๑.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔-๓๕.

^{๑๘} ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔, (ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๒): ๑๘๘-๒๐๘.

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔-๒๕.

มนุษย์^{๒๐} จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นมีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเองอยู่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ โสริช โปธิแก้ว (๒๕๕๓) ที่กล่าวว่า หลักธรรมพุทธศาสนาครอบคลุมแนวคิด จิตวิทยา ตะวันตกไว้ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ พุทธธรรมเปรียบเหมือนต้นไม้ทั้งต้น ส่วนแนวคิดจิตวิทยาทั้งหลายเปรียบได้เป็นกิ่งบ้าง ก้านบ้าง ใบบ้าง ในแต่ละความคิดก็ได้ให้ประโยชน์ตามกำลังและศักยภาพของตน ส่วนพุทธธรรมสามารถให้ความเข้าใจชีวิตและธรรมชาติได้อย่างถ้วนทั่วและหมดจดเต็มที่ เต็มกำลัง เต็มตามความจริง^{๒๑}

ในฐานะผู้วิจัยได้มีคณะทีมงานวิจัย ซึ่งมีเป้าหมายหลักในการพัฒนานวัตกรรม ได้แก่ นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา โดยมีการศึกษาสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ศึกษาประสิทธิผลนวัตกรรมการพัฒนา รูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในชุมชน และเสนอการใช้โปรแกรมกิจกรรมการฝึกนวัตกรรมการพัฒนาสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในชุมชน และเสนอการใช้โปรแกรมกิจกรรมการฝึกนวัตกรรมการพัฒนาสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในชุมชน และเสนอการใช้โปรแกรมกิจกรรมการฝึกนวัตกรรมการพัฒนาสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในชุมชน เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการ ในการพัฒนานวัตกรรมรูปแบบสร้างเสริมศักยภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วิวัฒน์จิตสู่การตื่นรู้กลุ่มผู้พิการทางการเคลื่อนไหวในประเทศไทย ซึ่งได้เน้นเชิงพื้นที่ของสมาคมคนพิการในจังหวัดสมุทรปราการ โดยผ่านโปรแกรมการทดลองเชิงพุทธจิตวิทยาพร้อมกับสร้างเสริมกระบวนการกลุ่มเรียนรู้เฉพาะด้านทักษะความจำเป็นในชีวิตประจำวันเพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาทักษะกระบวนการคิดวิจารณ์ญาณอันเป็นพื้นฐานต่อการเสริมสร้างความสามารถในแก้ปัญหาเชิงสถานการณ์ในการใช้ชีวิตยุคศตวรรษที่ ๒๑ ต่อไป

ดังนั้นในฐานะผู้วิจัยได้มีคณะทีมงานวิจัย จึงสนใจในการพัฒนานวัตกรรมรูปแบบสร้างเสริมศักยภาพวิวัฒน์จิตสู่การตื่นรู้กลุ่มผู้พิการทางการเคลื่อนไหวในประเทศไทย ของศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการในจังหวัดสมุทรปราการ โดยผ่านโปรแกรมการทดลองเชิงพุทธจิตวิทยาพร้อมกับสร้างเสริมกระบวนการกลุ่มเรียนรู้เฉพาะด้านทักษะจำเป็นในชีวิตประจำวันเพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาทักษะกระบวนการคิดวิจารณ์ญาณอันเป็นพื้นฐานต่อการเสริมสร้างความสามารถในแก้ปัญหาเชิงสถานการณ์ในการใช้ชีวิตยุคการเปลี่ยนแปลงวิถีใหม่เป็นสำคัญ

๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ สภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวมากน้อยเพียงใด

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๒๑} โสริช โปธิแก้ว, จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๔.

๑.๒.๒ ประสิทธิภาพนวัตกรรมการพัฒนา รูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญามากน้อยเพียงใด

๑.๒.๓ นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนา ศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา: บทเรียนการพัฒนา ศูนย์เรียนรู้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพนวัตกรรมการพัฒนา รูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

๑.๓.๓ เพื่อเสนอแนะนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนา ศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา: บทเรียนการพัฒนา ศูนย์เรียนรู้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการ

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

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

๑.๔.๑ ศึกษาด้านเอกสาร (Documentary) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและศึกษาเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ งานวิจัย เอกสารการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา และวารสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

๑.๔.๒ พื้นที่ศึกษา ผู้ศึกษาได้เลือกพื้นที่ศึกษาจัดกิจกรรมเชิงพุทธต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เลขที่ ๕๐ หมู่ ๗ ถนนเพชรหิรัญ ตำบลทรงคนอง อำเภพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๑๓๐

๑.๔.๓ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยนี้คือ ศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการพระประแดง ซึ่งเป็นเด็กที่มีความพิการทางร่างกายโดยมีลักษณะของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ เช่น ขาแขนไม่เท่ากันหรือไม่สมประกอบ มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม อาศัยอยู่ ศูนย์พัฒนาศักยภาพและ

อาชีพคนพิการพระประแดง จำนวน ๕๐ คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างแบบง่าย (simple random sampling) โดยมีการจับฉลากเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๑ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มเด็กที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน ๕๐ คน รูปแบบของกิจกรรมมีลักษณะที่ผ่อนคลายและเน้นพัฒนามุมมองที่ดีแต่ตนเองโดยนำหลักพุทธศาสนามาบูรณาการ

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านเนื้อหาหรือประเด็นที่ทำการศึกษา ได้ทำการศึกษาโดยใช้กรอบแนวคิดตามทฤษฎีการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาโดยการจัดการกิจกรรมเชิงพุทธ เพื่อให้กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวได้เข้าใจและตระหนักรู้ถึงคุณค่าในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา และมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา กำหนดจัดกิจกรรม ๒ สัปดาห์ ระยะเวลาตั้งแต่ เดือน มีนาคม 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 หลักอริยสัจ ๔ หลักไตรสิกขา หลักพละ ๕ และบูรณาการหลักทางจิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการรู้คิดและรูปแบบของการเรียนรู้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการดำเนินกิจกรรม เพื่อพัฒนาทางจิตใจและปัญญา รูปแบบกิจกรรมมีลักษณะผ่อนคลาย เหมาะสมกับสภาพร่างกายของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวและสอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

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

พละ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นกำลัง หรือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน หมายถึง เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่ของตน ทำให้บุคคลมีศรัทธา ไม่มีความเกียจคร้าน ไม่มีความประมาท ไม่มีความฟุ้งซ่าน และไม่มี ความหลงเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงความหลงจะเข้าครอบงำไม่ได้

สัทธาพละ หมายถึง ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม เช่น เชื่อมั่นว่าการที่คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตเชื่อมั่นว่า บุคคลที่ประกอบกรรมดีย่อมได้รับผลดี

วิริยะพละ หมายถึง ความเพียรพยายาม ถ้าปรารถนาจะทำการสิ่งใดให้สำเร็จแล้ว ก็มีความเพียร พยายามกระทำไป ไม่ท้อถอย

สติพละ หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้ได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ

สมาธิพละ หมายถึง ความตั้งมั่น การทำให้ สงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่านการมีจิตกำหนดแน่วแน่ อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะในขณะที่ทำงานสิ่งใดก็มีใจจดจ่ออยู่กับงานนั้นๆ ไม่วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น

ปัญญาพละ หมายถึง ความรู้ ความเฉลียวฉลาด มีประสบการณ์ต่างๆ และมีการตัดสินใจ ที่ดี

กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวหมายถึง กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในศูนย์ พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการพระประแดง ที่มีลักษณะอวัยวะ ไม่สมบูรณ์ อวัยวะส่วนใดส่วน หนึ่งหรือหลายส่วนขาดหายไป กระดูกและกล้ามเนื้อพิการเจ็บป่วยเรื้อรังรุนแรงมีความพิการของ ระบบประสาท มีความลำบากในการเคลื่อนไหว

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทาง จิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงประสิทธิผลนวัตกรรมการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่ม เปราะบางทางการเคลื่อนไหวในชุมชน

๑.๗.๓ ได้นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบาง ทางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา: ถอดบทเรียนการพัฒนาศูนย์เรียนรู้เพื่อ ฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการ

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาโดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๑. เพื่อศึกษาสภาพบริบทที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ๒. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพผลนวัตกรรมการพัฒนาแบบการฟื้นฟูสุขภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ๓. เพื่อเสนอนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา: บทเรียนการพัฒนาศูนย์เรียนรู้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว
- ๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา
- ๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา
- ๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การปรึกษา
- ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๖ กรอบแนวความคิดการวิจัย

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

๒.๑.๑ ความหมายของความพิการ

องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายของคนพิการว่า หมายถึง บุคคลที่มีความบกพร่องหรือสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกายหรือจิตใจทำให้ไม่สามารถที่จะช่วยตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน การเรียนรู้ การประกอบอาชีพและความสัมพันธ์ทางสังคมได้เหมือนอย่างปกติ^๑

^๑ Who อ้างถึงใน กระทรวงแรงงาน, คู่มือประเมินสมรรถภาพทางอาชีพ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๓๑), หน้า ๑๐.

คนพิการ หมายถึง บุคคลที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้ทั้งหมด หรือบางส่วนที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตตามปกติ หรือการใช้ชีวิตในสังคมอันมีผลมาจากความบกพร่องทางร่างกายหรือจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นอย่างมาตั้งแต่กำเนิดหรือไม่ก็ตาม^๒

ราชบัณฑิตสถาน^๓ ได้ให้ความหมายของคำว่า พิการ คือ เสียอวัยวะมีแขนขา เป็นต้น เสียไปจากสภาพเดิม เช่น แขนพิการ ตาพิการ บางทีใช้เข้าคู่กับคำพิการเป็นพิกลพิการ

สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี^๔ 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 ทำกิจวัตรประจำวัน การเรียนรู้การประกอบอาชีพ และความสัมพันธ์ทางสังคมได้เหมือนคนปกติทั่วไปซึ่งความพิการมีหลายสาเหตุแตกต่างกันไป

๒.๑.๒ ประเภทของความพิการ

จรรยาพร ธรรมินทร์ ได้จำแนกความพิการออกเป็นประเภทใหญ่ๆ แบ่งออกได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. ความพิการทางร่างกาย แบ่งออกเป็นลักษณะย่อยได้อีก

๑.๑ หย่อนสมรรถภาพ ได้แก่

๑.๑.๑ หูหนวก

๑.๑.๒ ไข้

๑.๑.๓ ตาบอด

๑.๑.๔ ป่วยไข้ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบกล้ามเนื้อ โรคประสาทอักเสบและโรคโปลิโอ ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายหรือส่วยหนึ่งส่วนใดไม่ปกติ

^๒ สหประชาชาติ อ้างถึงใน กระทรวงแรงงาน, คู่มือประเมินสมรรถภาพทางอาชีพ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๓๑), หน้า ๑๑.

^๓ ราชบัณฑิตสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์, ๒๕๔๖), หน้า ๗๘๗.

^๔ สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, เกียรติคุณของประเทศไทยในการดำเนินงานด้านคนพิการ เล่มที่ ๓: คนพิการชีวิตที่กำหนดได้, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘.

๑.๒ อวัยวะผิดปกติรูปร่าง ได้แก่

- ๑.๒.๑ เป็นแต่กำเนิด เช่น เท้าบิด ขาเป้ แขนลีบเล็ก นิ้วติดกัน
- ๑.๒.๒ อวัยวะหดหายไป เปลี่ยนรูปไป เช่น อุบัติเหตุ ศัลยกรรม
- ๑.๒.๓ จากโรคบางอย่าง เช่น โรคเรื้อน วัณโรค ข้ออักเสบ

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

๒.๒.๓.๑ โรคประสาทอ่อน

๒.๒.๓.๒ โรคออกแอด

๒.๒.๓.๓ โรคย้ำคิดย้ำทำ

๒.๒.๓.๔ โรคกลัว

๒.๒.๓.๕ โรคจิตและกายผิดปกติ

๒.๒.๓.๖ ประพฤติผิด เช่น อันธพาล พวกรเเร^๕

พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. ๒๕๓๔ กำหนดประเภทของคนพิการดังต่อไปนี้

๑. บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการเห็นตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงตาบอดสนิท อาจแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑.๑ คนตาบอด หมายถึง คนที่สูญเสียการมองเห็นมากจนต้องสอนให้อ่านอักษรเบรลล์ หรือใช้วิธีการฟังเทปหรือแผ่นเสียงหากตรวจวัดความชัดของสายตาสายตาข้างดี เมื่อแก้ไขแล้วอยู่ในระดับ ๖ ส่วน ๖๐ ส่วน ๒๐๐ (๒๐/๒๐๐) ลงมาจนถึงตาบอดสนิท (หมายถึง คนตาบอดสามารถมองเห็นวัตถุได้ในระยะน้อยกว่า ๖ เมตร หรือ ๒๐ ฟุต ในขณะที่คนปกติสามารถมองเห็นวัตถุขณะเดียวกันได้ระยะ ๖๐ เมตร หรือ ๒๐๐ ฟุต) หรือมีลานตาแคบกว่า ๒๐ องศา (หมายถึง สามารถมองเห็นได้กว้างกว่า ๒๐ องศา)

^๕ จรรยาพร ธรรมินทร์, **พลศึกษาสำหรับคนพิการ**, (กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตการพิมพ์, ๒๕๒๖), หน้า ๒.

๑.๒ คนที่สายตาเลือนราง หมายถึง คนที่สูญเสียการเห็น แต่ยังสามารถอ่านอักษรตัวพิมพ์ที่ขยายใหญ่ได้หรือต้องใช้แว่นขยายอ่านหากตรวจวัดความชัดของสายตาข้างดีเมื่อแก้ไขแล้วอยู่ในระดับ ระหว่าง ๖ ส่วน ๑๘ (๖/๑๘) หรือ ส่วน ๗๐ (๒๐/๗๐) ถึง ๖ ส่วน ๖๐ (๖/๖๐) 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 คนที่มีความผิดปกติหรือความบกพร่องของร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจนและไม่สามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันได้

๓.๒ คนที่มีการสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ขา หรือ ลำตัว อันเนื่องมาจากแขนหรือขาขาด อัมพาตหรืออ่อนแรง โรคข้อหรืออาการปวดเรื้อรังรวมทั้งโรคเรื้อรังของระบบการทำงานของร่างกายอื่นๆ ที่ทำให้ไม่สามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวัน หรือ ดำรงชีวิตในสังคมเยี่ยงคนปกติได้

๔. คนพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรม ได้แก่คนที่มีความผิดปกติหรือความบกพร่องทางจิตใจหรือสมอง ในส่วนของการรับรู้ อารมณ์ ความคิด จนไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมที่จำเป็นในการดูแลตนเองหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น

๕. คนพิการทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้ ได้แก่ คนที่มีพัฒนาการช้ากว่าปกติทั่วไปเมื่อวัดสติปัญญา โดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานแล้ว มีสติปัญญาดำกว่าบุคคลปกติและความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างน้อย 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 ระดับเซวาร์ปัญญา (IQ) ๒๕-๓๕

๕.๔ บกพร่องระดับรุนแรงมาก ระดับเซวาร์ปัญญา (IQ) ๒๐-๒๕^๖

๒.๑.๓ สาเหตุของความพิการ

ชนิษฐา เทวินทรภักดี ได้จำแนกสาเหตุและลักษณะของความพิการในทางการแพทย์ ดังนี้

๑. ความพิการแต่กำเนิด มีสาเหตุมาจาก

๑.๑ กรรมพันธุ์

๑.๒ สาเหตุที่ไม่ใช่กรรมพันธุ์ เช่น กินยาผิด และความผิดปกติการติดเชื้อระหว่าง การตั้งครรภ์และระหว่างคลอด ทำให้เด็กเกิดมาผิดปกติทั้งร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม สติปัญญา สมอง พิการ ฯลฯ

๒. โรคติดต่อ เช่น โรคไขสันหลังอักเสบ 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

๘. สาเหตุอื่นๆ เช่น การได้รับสารพิษ สารปรอท สารตะกั่ว การได้ยินเสียงดัง และเสียงอีกทีก็เป็นประจำทำให้ประสาทพิการ ได้รับการรักษาพยาบาลไม่ถูกวิธี^๗

กิตติยา รัตนกร จำแนกสาเหตุของความพิการแบ่งได้ ดังนี้

๑. ปัญหากรรมพันธุ์

๒. ภาวะผิดปกติของฮอร์โมน

๓. การติดเชื้อไวรัสระหว่างตั้งครรภ์

๔. ยาและสารพิษต่างๆ

๕. อายุของมารดาระหว่างตั้งครรภ์

๖. การขาดสารอาหารของทารกในระยะแรกของการอยู่ในครรภ์^๘

^๖ กรมประชาสงเคราะห์, สำนักงานคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ, ๒๕๓๗, พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. ๒๕๓๔, (กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง), หน้า ๘.

^๗ ชนิษฐา เทวินทรภักดี, แนวทางการฟื้นฟูไปสู่ความสำเร็จของคนพิการ, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, กรมประชาสงเคราะห์, ๒๕๓๙), หน้า ๗.

๒.๑.๔ ความหมายของความพิการทางร่างกาย

ศรีสุรัตน์ เปียนเปลี่ยมสิน ได้ให้ความหมายของคณพิการทางร่างกายว่า คณพิการทางร่างกาย หมายถึง คนที่มีอวัยวะไม่สมส่วน ไม่สมส่วน อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือส่วนขาดหายไป กระดูกและกล้ามเนื้อพิการ เจ็บปวดเรื้อรัง มีความพิการของระบบประสาท มีความลำบากในการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาในสภาพปกติทั้งนี้ไม่รวมผู้พิการทางระบบประสาทสัมผัส เช่น ตาบอด หูหนวก^๙

สุรินทร์ ยอดคำแปง ได้ให้ความหมายของเด็กที่บกพร่องทางร่างกายและสุขภาพนั้น หมายถึง ผู้ที่มีอวัยวะไม่สมส่วน อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนขาดหายไป กระดูกกล้ามเนื้อบกพร่อง เจ็บป่วยเรื้อรังรุนแรง หรือเฉียบพลัน มีความบกพร่องทางระบบประสาทสมอง มีความลำบากในการเคลื่อนไหว จนเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาเล่าเรียน และการทำกิจกรรมของเด็ก^{๑๐}

อุบล เล่นวารี กล่าวว่า เด็กที่พิการทางร่างกาย หมายถึง เด็กที่ลำตัวแขนหรือขาผิดปกติ ทำให้เด็กไม่อาจเรียนในสภาพแวดล้อมกับเด็กปกติได้ จึงมีความจำเป็นต้องจัดสภาพแวดล้อมใหม่ให้สอดคล้องกับความสามารถ และความต้องการของเด็กประเภทนี้ ซึ่งอาจรวมไปถึงเด็กเจ็บเรื้อรังที่ต้องเข้ารับกับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลเป็นเวลานานติดต่อกัน^{๑๑}

กองการศึกษาเพื่อคนพิการ ได้กล่าวถึงเด็กที่พิการทางร่างกาย คือ เป็นบุคคลที่มีอวัยวะไม่สมส่วนอวัยวะส่วนใดในลักษณะใดในลักษณะต่างๆ เช่น ไม่มีแขน หรือขา ตัวเล็กหรือร่างกายผิดปกติ โรคศีรษะโต กระดูกสันหลังคด กล้ามเนื้อลีบ ข้ออักเสบ เป็นต้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาสภาพปกติ^{๑๒}

บุญทริกา นาคนิศร ได้ให้ความหมายของเด็กที่มีความผิดปกติทางกาย ไว้ว่า เด็กที่มีความผิดปกติทางกาย คือ เด็กที่มีปัญหาในการเคลื่อนไหวหรืออวัยวะต่างๆ ของร่างกายไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ความผิดปกติต่างๆ เหล่านี้อาจเกิดจากระบบประสาท กระดูก และกล้ามเนื้อ^{๑๓}

^๙ กิตติยา รัตนกร, **คนพิการ: การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๑), หน้า๑๑-๑๔.

^{๑๐} ศรีสุรัตน์ เปียนเปลี่ยมสิน, **การศึกษาพิเศษ การจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, คณะวิชาครุศาสตร์, ภาควิชาการศึกษาพิเศษ, ๒๕๓๖), หน้า ๒๑.

^{๑๑} สุรินทร์ ยอดคำแปง, **การเรียนรู้ร่วมชั้นระหว่างเด็กปกติและเด็กพิเศษ**, (นครราชสีมา: สถาบันราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๔๒), หน้า ๖๔.

^{๑๒} อุบล เล่นวารี, **การบริหารและการจัดการศึกษาเรียนร่วม**, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๒), หน้า ๔.

^{๑๓} กองการศึกษาเพื่อคนพิการ, **คู่มือสำหรับผู้ปกครองบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

^{๑๔} บุญทริกา นาคนิศร, **เด็กพิเศษ: ประเภทสาเหตุการให้ความช่วยเหลือ**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะสังคมศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๔.

วารี ธีระจิตร ได้ให้คำจัดความของคำว่า เด็กที่บกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ อาจจะสามารถสรุปความหมายได้ว่า เด็กที่อวัยวะไม่สมบูรณ์ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนขาดหายไป เจ็บป่วยเรื้อรังและรุนแรงทำให้สุขภาพอ่อนแอมีความลำบากในการเคลื่อนไหว หรือระบบประสาทจะมีความพิการซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา^{๑๔}

จากคำจำกัดความสรุปได้ว่า ความพิการทางร่างกาย หมายถึง ความผิดปกติของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนที่เป็นความบกพร่องทางด้านร่างกาย อันเนื่องมาจากโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทอันได้แก่ อัมพาต กล้ามเนื้อ อ่อนแรง บริเวณแขนขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือครึ่งตัว ท่อนล่างและโรคทางกระดูกหรือกล้ามเนื้อ ได้แก่ แขนขาพิการ ลิ้น ด้วน หรือ ความพิการที่เกิดจากอุบัติเหตุ โรคภัยไข้เจ็บหรือพิการแต่กำเนิด ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาและทำกิจกรรมตามปกติในชีวิตประจำวันอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒.๑.๕ สาเหตุของความพิการทางร่างกาย

สุชา จันทรเฒ ได้แบ่งสาเหตุของความพิการโดยกำเนิด ได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑. เกิดจากการผิดปกติทางกรรมพันธุ์ เนื่องมาจากความผิดปกติของบิดามารดาแล้วถ่ายทอดไปสู่บุตรหลาน โดยมีการถ่ายทอดที่แน่นอน

๒. เกิดจากการผิดปกติของโครโมโซม โครโมโซมเป็นสิ่งที่อยู่ภายในเซลล์ของร่างกาย ลักษณะคล้ายเส้นด้ายเล็กๆ แต่มีความสามารถที่จะถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ของบรรพบุรุษไปยังลูกหลานได้ โดยความพิการมีได้หลายแบบ เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ มีนิ้วมากกว่าปกติ หัวใจพิการ หัวใจรั่ว อวัยวะเพศพิการ และปัญญาอ่อน เป็นต้น

๓. เกิดจากสิ่งแวดล้อม มีผลทำให้เกิดความพิการในทารกได้ เช่น ความเจ็บป่วยของมารดาระหว่างตั้งครรภ์ ยาที่มารดาใช้ระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะ ๓ เดือน จะมีโอกาสเกิดความพิการมากกว่าช่วงระยะอื่นๆ ซึ่งจะขอกกล่าวถึงรายละเอียดของโรคต่างๆ ซึ่งมารดาเป็นขณะตั้งครรภ์และสิ่งต่างๆ ซึ่งจะส่งผลถึงการกำเนิดบุตรที่พิการ ดังนี้

๓.๑ หัดเยอรมัน

๓.๒ กามโรค

๓.๓ อีสุกอีใส

๓.๔ โรคติดเชื้ออื่นๆ

๓.๔.๑ ยาทั้งหลายที่มีพิษ

๓.๔.๒ ยาประกอบฮอร์โมน

๓.๔.๓ ยานอนหลับ

^{๑๔}วารี ธีระจิตร, การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๗๐

๓.๕ เตตร่าซัยคลิน

๓.๖ ฟงซูรัส

๓.๗ สุรา

๓.๘ รังสี^{๑๕}

ศรีสุรัตน์ เปียนเปลี่ยมสิน กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดความพิการทางร่างกาย ดังนี้

๑. ความผิดปกติที่เป็นมาแต่กำเนิด ส่วนใหญ่เกิดจากการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์เด็ก มักจะมีความพิการซ้อน

๒. ความผิดปกติอันมีสาเหตุมาจากโรค เช่น โปลิโอ การอักเสบของสมอง เนื่องจากเชื้อไวรัสพัฒนาการช้าเนื่องจากขาดอาหาร

๓. ความผิดปกติอันมีสาเหตุมาจากภยันตราย เช่น เมล็ดผลไม้ยางชนิด หรือของเล่นหลุด เข้าไปในตมูกหรือหลอดลม เด็กหายใจสะดวก ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่พอทำให้สมองพิการได้ นอกจากนี้อุบัติเหตุต่างๆ ก็อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางด้านร่างกายได้ เช่น อุบัติเหตุท้องถนน ของมีคม แม่น้ำลำคลอง ยา สารเคมี^{๑๖}

เพื่อฟ้า คุณาตร ได้สรุปถึงสาเหตุต่างๆ ของความพิการทางกายและการเคลื่อนไหวแต่กำเนิด ดังนี้

๑. สาเหตุระหว่างมารดาตั้งครรภ์ ในช่วง ๓ เดือน แรก ที่มีการพัฒนาโครงสร้างของร่างกายและอวัยวะต่างๆ

๒. สาเหตุทางโรคทางพันธุกรรม มีการถ่ายทอดความผิดปกติทางสายเลือดเด็กในครรภ์อาจดื้นไม่แรง หรือไม่ดื้น เนื่องจากมีความผิดปกติของร่างกาย

๓. ความผิดปกติระหว่างคลอดหรือหลังคลอด ภาวะแทรกซ้อนระหว่างการคลอดหลังคลอด เด็กมีปัญหาเรื่องการหายใจหลังคลอดหรืออาจมีเลือดออกในสมอง ทำให้มีความผิดปกติของสมอง^{๑๗}

๒.๑.๖ ลักษณะของความพิการทางร่างกาย

ศรีสุรัตน์ เปียนเปลี่ยมสิน กล่าวถึง ลักษณะโดยทั่วไปของเด็กพิการทางร่างกาย คือ

๑. การขาดหายของแขนขา หมายถึง การสูญเสียแขนขาหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของแขนขา อาจเป็นมาแต่กำเนิด หรือเป็นขึ้นภายหลังเนื่องจากอุบัติเหตุ

^{๑๕} สุชา จันท์เอม, จิตวิทยาเด็กพิเศษ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต, ๒๕๒๕), หน้า ๑๑๓.

^{๑๖} ศรีสุรัตน์ เปียนเปลี่ยมสิน, การศึกษาพิเศษ การจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, คณะวิชาครุศาสตร์, ภาควิชาการศึกษาพิเศษ, ๒๕๓๖), หน้า ๒๑.

^{๑๗} เพื่อฟ้า คุณาตร, ชีวิตใหม่ ใต้ร่มพระบารมี สมเด็จพระนางเจ้า มุลณีรัตนมหาราชแห่งการ, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๒.

๒. ความผิดปกติของรูปร่างของร่างกาย พบทั่วไปบริเวณส่วนแขน ขา หรือลำตัวมีสาเหตุเป็นมาแต่กำเนิด หรือเกิดจากการอ่อนแรงหรือแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีผลทำให้ร่างกายผิดปกติ

๓. การเคลื่อนไหวร่างกายลำบากเพราะกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ตัวแอ่น แขน ขาเกร็ง เคลื่อนไหวไม่ได้

๔. เด็กที่แม่ได้รับสารพิษ หรือออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่ทัน หรือโรคสมองอักเสบเยื่อสมองอักเสบโดยทั่วไปเด็กจะมีความพิการซ้อนหลายอย่าง ได้แก่

๔.๑ ความบกพร่องทางสติปัญญา

๔.๒ ความบกพร่องในการสื่อสารและการใช้ภาษา

๔.๓ ความผิดปกติทางการเห็น

๔.๔ ความผิดปกติทางการได้ยิน

๔.๕ ความผิดปกติในการรับรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว^{๑๘}

สุพัชรา ชุ่มเจริญ ได้อธิบายลักษณะของความพิการ ดังนี้

๑. สุขภาพทางกาย

๑.๑ ความผิดปกติในลักษณะ เช่น จำนวน ขนาด หรือรูปร่างของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งส่วนของระบบใดระบบหนึ่ง หรือหลายระบบ ไม่ว่าจะเป็นระบบสมอง หรือระบบอื่นๆ ของร่างกายก็ตาม ได้แก่ ลักษณะสมองเด็ก สมองที่น้ำคั่ง ปากแหว่ง แขนขาบิดเก ตัวเหลือง หลังโค้ง เพดานโหว่ เป็นต้น

๑.๒ ความผิดปกติในการกระทำหน้าที่ของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งส่วนของระบบใดระบบหนึ่ง ซึ่งทำให้ร่างกายหรือสมองมีความบกพร่องสมรรถภาพต่างๆ เช่น ความผิดปกติของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว และการทรงตัวอันเป็นผลมาจากสมองผิดปกติแต่กำเนิด โรคลมชัก โรคหัวใจรูมาติก โรคข้ออักเสบรูมาติก

๑.๓ การเจ็บป่วยเรื้อรังหรือรุนแรง หรือเฉียบพลันในชั้นอันตราย เช่น หอบ หืด เบาหวาน โรคไต โรคต่อมไทรอยด์ โรคเลือด

๒. สุขภาพทางจิต ความผิดปกติทางสุขภาพจิต เช่น มีพฤติกรรมไม่สมกับวัย อันอาจนำไปสู่ความบกพร่องทางบุคลิกภาพและการปรับตัว หากไม่ได้รับการแก้ไข ความผิดปกติทางความประพฤติที่เป็นปัญหาความผิดปกติทางอารมณ์ และอาการทางประสาทและความผิดปกติทางจิต^{๑๙}

^{๑๘} ศรีสุรัตน์ เป็ยนเปลี่ยมสิน, การศึกษาพิเศษ การจัดการศึกษาแบบเรียนร่วม, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, คณะวิชาครุศาสตร์, ภาควิชาการศึกษาพิเศษ, ๒๕๓๖), หน้า ๒๒.

^{๑๙} สุพัชรา ชุ่มเจริญ, เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประสานมิตร, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕.

๒.๑.๗ ประเภทของความพิการทางร่างกาย

สุรินทร์ ยอดคำแปง ได้จำแนกประเภทของเด็กพิการทางร่างกายดังนี้

๑. บกพร่องทางร่างกาย ที่มักพบบ่อย ได้แก่

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

๑.๑.๑ อัมพาตเกร็งของแขนขา หรือครึ่งซีก

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 หรือทันตแพทย์ภายหลังได้รับบาดเจ็บ

๑.๓ โปลิโอ หรืออัมพาตจากวัยเด็ก เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งเข้าสู่ร่างกายทางปากแล้วไปเจริญที่ต่อน้ำเหลืองในลำคอ ลำไส้เล็ก และเข้าสู่กระแสเลือดจนถึงระบบประสาทส่วนกลาง

๑.๔ แขนขาด้วนแต่กำเนิด รวมถึงเด็กที่เกิดมาด้วยลักษณะของอวัยวะที่มีการเจริญเติบโตผิดปกติ

๑.๕ โรคกระดูกอ่อน เป็นผลทำให้เด็กไม่เจริญโตสมวัย 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 อาการไม่รู้สีกตัว

๒.๒ โรคระบบทางเดินหายใจ มีอาการเรื้อรังของโรคปอด

๒.๓ โรคเบาหวานในเด็ก เกิดจากร่างกายไม่สามารถใช้กลูโคสได้อย่างปกติเพราะขาด

อินซูลิน

๒.๔ โรคข้ออักเสบรูมาตอย มีอาการปวดตามข้อเข่า ข้อเท้า ข้อศอก ข้อนิ้วมือ

๒.๕ โรคศีรษะโตเนื่องจากน้ำคั่งในสมอง

๒.๖ โรคหัวใจ

๒.๗ โรคมะเร็ง

๒.๘ บาดเจ็บแล้วเลือดไหลไม่หยุด^{๒๐}

อุบล เล่นวารี กล่าวว่า สามารถจำแนกประเภทของความพิการดังนี้

๑. CP เป็นความผิดปกติของระบบประสาทในส่วนของสมอง พิกการ ซึ่งเป็นผลก่อให้เกิดความพิการในด้านการเคลื่อนไหว การพูด พัฒนาการทางกายและสติปัญญาที่ช้ากว่าปกติ ซึ่งเป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเด็กประมาณ ๐.๐๐๓-๐.๐๐๖ % เท่านั้นโดยจะมีลักษณะ ๔ ประการ ดังนี้

๑.๑ ความผิดปกติอันเนื่องมาจากความเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่สามารถเกิดได้ทุกส่วนที่สามารถมองเห็นได้ชัด คือ แขนและขา

๑.๒ การเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ ที่ไม่สามารถบังคับได้

๑.๓ เกิดจากการทำงานของอวัยวะที่ไม่ประสานกัน

๑.๔ การเคลื่อนไหวที่ไม่เป็นธรรมชาติ อาจจะมีอาการตึง แข็ง ข้ำและชักกระตุก

๒. Muscular dystrophy คนพิการทางกายทางการเคลื่อนไหว หมายถึง

๒.๑ คนที่มีความผิดปกติหรือมีความบกพร่องของร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจนและสามารถประกอบกิจวัตรหลักในหลักในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

๒.๒ คนที่สูญเสียความสามารถ ในการเคลื่อนไหวมือ แขน ขา หรือ ลำตัว อันเนื่องมาจากแขนหรือขาขาด อัมพาตหรืออ่อนแรง โรคข้อ หรืออาการปวดเรื้อรัง รวมทั้งโรคเรื้อรังของระบบการทำงานของร่างกายอื่นๆ ที่ทำให้ไม่สามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันได้อย่างคนปกติได้^{๒๑}

^{๒๐} สุรินทร์ ยอดคำแปง, การเรียนร่วมขั้นระหว่างเด็กปกติและเด็กพิเศษ (นครราชสีมา: สถาบันราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๔๒), หน้า ๖๔.

^{๒๑}อุบล เล่นวารี, การบริหารและการจัดการศึกษาเรียนร่วม, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๒), หน้า ๘.

บุญทริกา นาคนิศร กล่าวถึงประเภทของเด็กที่มีความผิดปกติทางกายดังนี้

๑. ความผิดปกติเนื่องจากระบบประสาท เช่น อัมพาต CP
๒. ความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น การเป็นอัมพาตกล้ามเนื้อสับกระดูกสัน

หลังคด

๓. ความผิดปกติของอวัยวะในร่างกายหรือการขาดหายของอวัยวะบางส่วนเช่น ศีรษะโต ไม่มีแขนขา

๔. ความบกพร่องทางสุขภาพในด้านอื่นๆ

๔.๑ โรคติดต่อ เช่น โปลิโอ โรคเยื่อสมองอักเสบ

๔.๒ อุบัติเหตุต่างๆ เช่น ไฟไหม้

๔.๓ ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ หอบหืด

ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์^{๒๒} กล่าวถึงเด็กพิการทางร่างกายไว้ ๕ ลักษณะ คือ

๑. เท้าใหญ่ หนา เท้าผิดปกติ

๒. ความพิการที่เกิดจากโรคโปลิโอ

๓. ความพิการที่เกิดจากอัมพาต

๔. แขน ขาด้วน

๕. การหดตัวของอวัยวะบางส่วนซึ่งอาจเกิดจากได้รับอุบัติเหตุ ไฟไหม้ หรือน้ำร้อนลวก อย่างสาหัส

สมองพิการ หรือบางคนเรียก “พิการทางสมอง” และบางคนเรียก “CP” ซึ่งเป็นหมายถึง คนที่มีปัญหาทางร่างกาย การเคลื่อนไหว หรือสุขภาพเนื่องจากความผิดปกติในการทำงานของสมอง ทำให้ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ อย่างเป็นปกติได้ โดยเกิดขึ้นก่อนอายุ ๘ ปี คนพิการทางสมองจึงมักมีปัญหา หรือความยากลำบากในการเคลื่อนไหวอวัยวะที่ใช้ในการหายใจ และการพูดด้วย น พูดไม่ได้ พูดไม่ชัด พูดตะกุกตะกัก พูดซ้ำ เป็นต้น รวมทั้งอาจมีปัญหาทางสายตา และการได้ยินร่วมด้วย

อัมพาต หมายถึง คนที่มีความผิดปกติที่ไขสันหลัง ซึ่งมักเกิดจากพันธุกรรม ความผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ อุบัติเหตุ การบาดเจ็บ หรือเป็นโรคต่างๆ ซึ่งทำให้ระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายผิดจึงเกิดเป็นอัมพาต เช่น อัมพาตครึ่งล่างของร่างกาย อัมพาตเฉพาะร่างกาย ซีกซ้าย หรือซีกขวา และอัมพาตของแขนและขา ทั้ง ๒ ข้าง เป็นต้น เป็นเหตุให้บางคน ไม่สามารถควบคุมการขยับได้ และอาจมีการทำงานของไตผิดปกติ

^{๒๒} ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์, **พลังแห่งศิลป์**, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ถ่ายอินเตอร์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘.

พิการทางกาย การเคลื่อนไหว ในลักษณะต่างๆ เช่น ไม่มีแขน หรือขา แขน-ขา หดสั้น ตัวเล็กหรือร่างกายผิดปกติ โรคศีรษะโต กระดูกสันหลังคด กล้ามเนื้อลีบ ข้ออักเสบ เป็นต้น

บทพร่องทางสุขภาพ หมายถึง คนที่เจ็บป่วยเรื้อรังซึ่งทำให้มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคหอบ โรคเอดส์ โรคซึมเศร้า เป็นต้น^{๒๓}

๒.๑.๘ ผลกระทบจากความพิการ

กิตติยา รัตนกร คนพิการไม่ว่าจะเกิดในลักษณะใดก็ตาม ทั้งที่พิการแต่กำเนิด พิการภายหลัง พิการเพียงเล็กน้อย พิการมาก ฯลฯ ผลที่เกิดขึ้นจากความพิการนั้นไม่เพียงแต่จะส่งผลให้เฉพาะคนพิการเท่านั้น แต่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติย่อมได้รับผลกระทบเหล่านั้นด้วย ความพิการที่เกิดขึ้นส่งผลในด้านต่างๆ ดังนี้

๑. ด้านร่างกาย ทำให้เสียบุคลิกภาพ และข้อจำกัดทางร่างกายยังเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรมต่างๆ และการดำเนินชีวิตประจำวัน

๒. ด้านจิตใจ ผลทางด้านจิตใจจะปรากฏให้เห็นได้หลายประการ ทั้งนี้เกี่ยวเนื่องจากสภาพความพิการทางกาย หรือเกี่ยวเนื่องจากทัศนคติของสังคมที่มีต่อคนพิการ เช่น

๒.๑ ผลของความพิการส่งผลต่อจิตใจ เช่น ท้อแท้ หดหู่ เบื่อหน่าย อับอาย เครียด คิดมาก หวาดระแวง ขาดความเชื่อมั่น มองผู้อื่นในแง่ร้าย อ่อนแอ เรือกร่อง ปวดร้าว เศร้าใจ น้อยเนื้อต่ำใจ ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลให้คนพิการมีพฤติกรรมผิดไปจากปกติ เช่น แยกตัว หลีกเลียงหลบหนี ขณะเดียวกันปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากความเครียดยังส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายเช่น แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง เบื่ออาหาร ลำไส้ใหญ่อักเสบ

๒.๒ ผลเกี่ยวเนื่องจากทัศนคติของสังคมที่มีต่อคนพิการ ทั้งนี้จากการศึกษาทัศนคติของสังคมต่อคนพิการพบว่า มีผลต่อการปรับตัวของคนพิการไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกหรือท่าทีที่คนปกติแสดงต่อคนพิการ

๓. ด้านสังคม คนพิการนอกจากปรับตัวให้ยอมรับสภาพความเปลี่ยนแปลง ความสูญเสียของร่างกายแล้ว ยังต้องปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม แต่ข้อจำกัดทางร่างกายและทัศนคติที่คนพิการมีต่อตนเอง และทัศนคติของสังคมที่มีต่อคนพิการ ย่อมมีผลทำให้คนพิการแยกตัวออกจากสังคมไปดำเนินชีวิตอีกแบบหนึ่ง มีฐานะทางสังคมที่แปลกออกไปเหมือนชนกลุ่มน้อย

๔. ด้านเศรษฐกิจ มีการเพิ่มรายจ่ายในการรักษาพยาบาล และมีรายได้ที่ลดลงเพราะความพิการทำให้ต้องออกจากที่ทำงาน ไม่สามารถประกอบอาชีพหารายได้ได้เต็มที่

^{๒๓} บุญทริกา นาคนิศร, เด็กพิเศษ: ประเภทสาเหตุการให้ความช่วยเหลือ, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะสังคมศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๔.

๕. ด้านครอบครัว เป็นการเพิ่มภาระให้ครอบครัว เพิ่มภาระหน้าที่ที่ต้องดูแลครอบครัวที่ต้องดูแลช่วยเหลือ และความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ราบรื่น^{๒๔}

ตารางที่ 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

ที่มา: ข้อมูลประมวลผลจากฐานข้อมูลทะเบียนกลางคนพิการ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

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

^{๒๔} กิตติยา รัตนกร, คนพิการ: การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพ, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๑), หน้า ๘.

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขและการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

๒.๒.๑ ความหมายในมุมมองด้านปรัชญาและศาสนา

ความหมายของความสุขในการทำงานในองค์กรจากงานวิจัยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ต้องดูให้รอบด้าน โดยเฉพาะความหมายในมุมมองด้านปรัชญาและศาสนา ซึ่งมีความหมายดังนี้

ความสุข หมายถึง การมีชีวิตที่ดี^{๒๕} มีอายุยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ^{๒๖} แต่ถ้าว่าความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ต้องเกิดจากจิตใจและเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อม และความสุขเป็นความจำเป็นพื้นฐานขั้นต่ำที่สุดที่มนุษย์ต้องการเสมอ^{๒๗} การมีทรัพย์สิน มีอาชีพที่มั่นคง มีตำแหน่ง ยศ ศักดิ์ ฐานะที่เป็นที่ยอมรับของสังคม มีมิตรสหายบริวารและครอบครัวที่ดี การแบ่งความสุขถ้าแบ่งออกเป็นสองประเภทอย่างเห็นได้ชัดคือ สุขกาย และสุขใจ การที่ร่างกายไม่มีโรคภัยเป็นกายที่มีความสุข ส่วนสุขใจนั้นคือ ใจที่ไม่มีความกังวล เป็นสภาวะที่ไม่ทุกข์ จึงเป็นใจที่มีความสุข ซึ่งภาวะเช่นนี้เป็นภาวะที่กายและใจมีความสมดุล ฉะนั้นความสุขก็สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับเงิน^{๒๘} ถ้าเรามองความสุขอย่างถ่องแท้เราจะเห็นได้ว่าที่มาของความสุขนั้นเกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก การเกิดจากปัจจัยภายในนั้นเป็นการที่มีอิสระจากความโลภ ความโกรธและความหลงอย่างสิ้นเชิง ส่วนความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายนอกนั้น เป็นความสุขจากการเป็นเจ้าของวัตถุ^{๒๙}

ฉะนั้นแล้ว ถ้าเราเห็นตามความเป็นจริง ความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายในนั้นมีความสำคัญ เพราะเป็นต้นตอของวิถีของความสุขอย่างแท้จริง การที่คนเราทุกคนปรารถนาความสุขที่ยั่งยืนนั้น เราควรเข้าถึงหัวใจของพุทธศาสนา คือ การละความชั่ว การกระทำความดี การฝึกจิตให้บริสุทธิ์ ความสุขที่เกิดจากการทำความดี เป็นความสุขที่มีคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น การมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม มีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตมีคุณค่า ความสุขที่ประกอบด้วยคุณธรรมที่เรียกว่า โลกุตตระ หมายถึง ผู้ที่มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้ชีวิตตามความเป็นจริง ปลดปล่อยให้กฎธรรมทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ให้ความทุกข์เข้ากระทบจิตใจ มีความสุขอยู่กับตัวเองและมีชีวิตที่สมบูรณ์^{๓๐}

^{๒๕} Xinhua Zidian, Xinhua Dictionary, (6thed.), (Beijing: Commercial Press, 1987).

^{๒๖} Wu, Y., *Source of Inner Happiness*, (Taipei: Tong Da Books, 1992).

^{๒๗} Lama Dalai, H.H., *The Art Happiness at Work*, (New York: Riverhead Books, 1998).

^{๒๘} ววชิรเมธี, *ความทุกข์มาโปรด ความสุขไปเรื่อย*, (กรุงเทพมหานคร: ปราณ, ๒๕๕๔), หน้า ๘๐ - ๘๔.

^{๒๙} พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาสภิกขุ), *ธรรมสำหรับครู*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๓๙), หน้า ๙๒ - ๙๔.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *คู่มือชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔๑ - ๑๕๐.

จากความหมายของความสุขในมุมมองศาสนา สรุปได้ว่า ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขจะช่วยให้ชีวิตมนุษย์ดีขึ้นด้วยเจตนาที่กระทำลงไป ไม่ได้เกิดจากความรู้สึกพึงพอใจเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมและการรับรู้คุณค่าของชีวิตที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางกายหรือจิตใจ

๒.๒.๒ ความหมายในมุมมองด้านจิตวิทยา

ความหมายของความสุขในการทำงานในองค์กรจากงานวิจัยในการศึกษาค้นคว้านี้ ต้องดูให้รอบด้าน โดยเฉพาะความหมายในมุมมองด้านจิตวิทยา ดังนี้

ความสุข คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข^{๓๑} อย่างกว้าง ๆ คือ ประสบการณ์ภายในจิตใจ ของบุคคลด้านบวก จากความหมายของความสุขในมุมมองด้านจิตวิทยา สรุปได้ว่า ความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกัน เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความเครียด สุขภาพจิตเป็นสภาวะความสมบูรณ์ของจิตใจมีอารมณ์ด้านบวก ด้านลบ แต่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคมได้อย่างมีความสุข สุขภาพกายดีย่อมมาจากสุขภาพจิตที่ดี

สามารถวัดได้จากระดับความรู้สึกที่แสดงออกถึงความพอใจในระดับสูงสุดและค่าที่มีความหมายอย่างเดียวกับความสุขมีหลายคำ ได้แก่ ภาวะสุข (Well Being) สุขารมณ์ (Pleasure) โชคดี (Luck) สนุกสนาน (Joy) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความพอใจพอใจ (Contentment) และความเบิกบานสำราญใจ (Ecstasy)^{๓๒} ความสุขนั้นอาจประเมินได้จากความพึงพอใจได้ในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การประเมินภาวะสุขภาพ ชีวิตการแต่งงานและชีวิตการทำงาน คน ๆ นั้นจะต้องมีอารมณ์ทางบวกสูง คิดและทำแต่ในสิ่งที่ดี ในขณะที่คนขาดความสุข หรือมีอารมณ์ทางลบสูงมักจะทำและคิดในสิ่งที่ไม่ดี^{๓๓} อันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง^{๓๔} ฉะนั้นสุขภาพจิต หรือสภาพจิตใจ (Mental Quality)

^{๓๑} Lu, L. & Argyle, M., “ Happiness and cooperation ” , **Personality and Individual Differences**, 12 (1991): 1019 – 1030.

^{๓๒} Wittmann, P., **A Guide to Happiness for the Third Millennium**, (Chiang Mai: Sangsilp Printing, ๒๐๐๓), pp. 5-7.

^{๓๓} 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].

^{๓๔} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (TMHI - ๖๖)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/test/download/view.asp?id=24> [๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๐].

สมรรถภาพจิตใจ คุณภาพจิตใจ สองคำนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญ^{๓๕} คุณภาพจิตใจอาจมาได้จากประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคลที่มีในด้านบวก ฉะนั้นความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกัน สุขภาวะจิตเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ของจิตมีอารมณ์ทั้งในด้านบวกและด้านลบ แต่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ตลอดจนการทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคมได้อย่างมีความสุข

๒.๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

๒.๒.๓.๑ สุขภาพองค์รวมแนวพุทธจิตวิทยา

คำว่า “สุข” แปลว่า ความสบาย ความสำราญ^{๓๖} “สุญฺญ ชนตฺติ สุขํ” แปลว่า “ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี คือ ความสุข” ดังพุทธภาษิตที่กล่าวว่า “ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก”^{๓๗} นอกจากนี้ คำว่า “สุข” หมายถึงว่า สิ่งที่ทำลายอาพาธทางกายและใจ ดังที่ปรากฏความในอรรถกถาที่ว่า “ธรรมชาติโดยย่อเมื่อยกขึ้นอย่างดี และย่อเมื่อยกด (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจเพราะเหตุนี้ ธรรมชาตินี้ จึงชื่อว่า “ความสุข”^{๓๘} เมื่ออัมใจ กายจะสงบ เมื่อกายสงบจะมีความสุข จิตของผู้มีความสุขจะตั้งมั่น^{๓๙}

คำว่า “ภาวะ” แปลว่า สภาพเดิม ลักษณะ สภาวะ ปกติ ธรรมชาติ วิเคราะห์ความหมายว่า “ภาวนา ภาโว” แปลว่า “ความมีความเป็นชื่อว่า ภาวะ” หรือ “ตถา ภาวตฺติ ภาโว” แปลว่า “สภาพที่มีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ชื่อว่า ภาวะ”^{๔๐} 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^{๔๑} เกิดเป็นสุขภาพทางกาย จิต สังคมและปัญญาเป็นสุขภาพที่สมบูรณ์เรียกว่า “องค์รวม” สุขภาพแนวพุทธจิตวิทยาหรือ

^{๓๕} อภิชัย มงคล, รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย, (กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๒).

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๘), หน้า ๔๕๒

^{๓๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖/๙.

^{๓๘} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗.

^{๓๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๑/๒๒๔.

^{๔๐} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อริยฐานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔๕.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๕๙), หน้า ๒๓.

สุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) ภูมิคติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนร่นกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

พระมหาอุตร สุธิญาโณ (เกตุทอง) ให้ความหมาย“สุขภาพ” หมายถึง ชีวิตโดยภาพรวมทั้งหมดที่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมตามธรรมชาติ หรือชีวิต ที่เป็นสุข สงบ เย็น ปราศจากโรค ภัย หรืออันตรายต่างๆ เข้ามาเบียดเบียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นั่นเอง^{๔๒}

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความคำว่า สุขภาพ^{๔๓} หมายถึง ความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม นั่นคือ ต้องมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมครบทุกด้าน และในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้ตกลงเติมคำว่า “Spiritual Well-being” หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม ดังนั้นสุขภาพ จึงหมายถึง ภาวะของการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยดี บนพื้นฐานของคุณธรรม และการใช้สติปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้คำจำกัดความคำว่า สุขภาพ^{๔๔} หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล คำว่า “ปัญญา”^{๔๕} หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม “ระบบสุขภาพ”หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

คำว่าสุขภาพและระบบสุขภาพมีความหมายที่สอดคล้องกับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ซึ่งหมายถึง การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์กันระหว่าง กาย ใจ ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม

การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาอีกนัยหนึ่งผู้วิจัยให้ความหมายที่เชื่อมโยงกับคำว่าสุขภาพองค์รวมแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การที่มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาอย่างแท้จริงนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ จนเป็นชีวิตที่ดั่งงามสมบูรณ์ ด้วยการพัฒนายังยืนใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (การพัฒนากาย) การพัฒนาที่สัมพันธ์กับ

^{๔๒} พระมหาอุตร สุธิญาโณ (เกตุทอง), “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

^{๔๓} องค์การอนามัยโลก (WHO).ความหมายสุขภาพ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.who.int/topics/en/> [๑๕ พ.ค. ๒๕๕๙].

^{๔๔} พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐, หน้า ๑.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

สิ่งแวดล้อมทางสังคม (การพัฒนาสังคม) การพัฒนาจิต (การพัฒนาจิต) และการพัฒนาปัญญา (การพัฒนาปัญญา) จนกลายเป็น ภาวิตกาย ภาวิตจิต ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา^{๔๖} รายละเอียด ดังนี้

๑. การพัฒนากาย (Physical development) หมายถึง การเจริญกาย^{๔๗} การฝึกอบรมกายที่มีความสัมพันธ์อันเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้วยการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ในการติดต่อ หรือใช้สอยอุปกรณ์เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆ อย่างมีสติ ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี ให้พอดี ด้วยคุณค่าที่แท้จริง ในทางที่เป็นคุณ เป็นกุศล ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทหรือขาดสติ^{๔๘} เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลัก เกิดประโยชน์แก่ชีวิต^{๔๙} และเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต^{๕๐} ให้อยู่ดีมีสุขไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น ประกอบด้วย

๑.๑) สิ่งแวดล้อม พระพุทธศาสนาใช้ธรรมชาติแวดล้อมของป่าเป็นส่วนประกอบในการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์^{๕๑} เพราะธรรมชาติรวมทั้งสัตว์ และพืชทั้งหลายเป็นสภาพแวดล้อม^{๕๒} อยู่ใกล้ชิด ประสานสอดคล้องกัน เป็นบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์สวยงาม คนเราถ้ามองธรรมชาติอย่างถูกต้อง ก็จะได้เรียนรู้จักธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เห็นคุณค่า ดูแลรักษา การได้อยู่กับธรรมชาติมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ รักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลังอย่าทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติจะช่วยขัดเกลาและสร้างเสริมคุณภาพของจิต ตลอดจนช่วยให้เกิดสมาธิและการใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ รู้เท่าทันโลกและชีวิต เกิดความสุขแท้จริง

๑.๒) ปัจจัยสี่ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี หมายถึง การเสพ บริโภค ใช้สอย ปัจจัย ๔ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี มีทัศนคติที่ดีต่อปัจจัย ๔ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี ไม่ใช่เพียงเพื่อเสพปรนเปรอ สนุกสนาน มัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม ควรเสพ บริโภค ใช้สอย ด้วยปัญญา รู้จักเลือกใช้อย่างรู้คุณค่า ใช้เพื่อแสวงหาและพัฒนาความรู้ความสามารถ ต้องหักกิน หักใช้ให้เป็นอย่าไปการเบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายเสียไปเพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่น เห็นแก่ความเอร็ดอร่อยก็เผลอกินจนอืดเฟ้อ หรือกินอาหารที่เป็นพิษ อย่าไปเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากเกินไปโดยใช่เหตุ อย่าทำลาย

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติน่าเป็นรมณีย์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ลิขิต, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ลิขิต, ๒๕๕๘), หน้า ๗๐.

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๑๔๔.

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๘.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๑๐๑.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๖.

ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม^{๕๓} ดังนั้นต้องรู้จักกิน รู้จักใช้ด้วยปัญญา มีความรู้ มีความเข้าใจ จุดมุ่งหมายในการกินการใช้ เพื่อคุณค่าที่แท้ให้เกิดความพอดี อย่างเป็นปัจจัย เพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์

๑.๓) การใช้อินทรีย์ การพัฒนากายที่แท้จริงก็คือการพัฒนาการใช้อินทรีย์เน้นที่ ตา หู และลิ้น เป็นสำคัญเพราะมีบทบาทในชีวิตมาก^{๕๔} มนุษย์ต้องใช้อินทรีย์เพื่อการดำรงชีวิตสัมพันธ์ กับโลกภายนอก เป็นช่องทางที่เราสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์มี ๒ ลักษณะ คือ ๑. ฝึกฝนทักษะการใช้งานให้มีความละเอียดคม มีความละเอียดอ่อน มีความไว มีความ คล่อง ๒. ฝึกรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้าให้แก่ชีวิตป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือ เป็นโทษเข้ามา^{๕๕} ดังนั้นการใช้อินทรีย์เป็นก็จะเกิดการบริโภคนั่น คือรู้จักเลือกที่จะบริโภคหรือ เรียกว่าการบริโภคด้วยปัญญา อย่างมีสติ รู้จักเลือกเฟ้นไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิงลุ่มหลงมัวเมา เอา แต่ความเพลิดเพลิน จะนำมาซึ่งความแข็งแรงปลอดภัยจากโรคร้ายและมีคุณภาพชีวิตที่ดี^{๕๖}

๑.๔) สุขภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายเป็นพื้นฐาน^{๕๗} ที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ ดีงามยิ่งขึ้นไป ซึ่งในที่สุดแล้วมนุษย์เราควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ด้วย คือ ควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ^{๕๘} จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีทัศนคติต่อการมีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย รักษาความสะอาด ดูแลให้ร่างกายแข็งแรง มีสามารถใน การทำงานเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม

๒. การพัฒนาสังคม (moral development) หมายถึงการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม^{๕๙} ให้ตั้งอยู่ในระเบียบ วินัย^{๖๐} ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน ประกอบด้วย

๒.๑) ปฏิสัมพันธ์ หลักในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นทางสังคมให้ได้ด้วยดีนั้น ต้องไม่ เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดไมตรี และความ

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑-๑๒.

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๖.

^{๕๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา : ๒๕๓๙), หน้า ๑๐.

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), คู่มือชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด ๒๕๔๓), หน้า ๒๔.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๖.

^{๕๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด ๒๕๕๙), หน้า ๑๒๘.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

สามัคคี รู้จักการสื่อสาร เพื่อชักจูงและชักนำในการพัฒนาสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นและสังคม^{๖๑} และสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป^{๖๒}

๒.๒) อาชีพ คือศิลปะที่เป็นการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม สุจริต เป็นการทำงานที่ถูกต้องอาชีพสุจริต คืออาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์หรือแก่สังคม เป็นกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ ช่วยแก้ปัญหาของชีวิตและสังคม

๒.๓) วินัย เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้การทำงานดำเนินไปได้ด้วยความสะดวก เช่น วินัยของสงฆ์ มีขึ้นเพื่อให้การดำเนินชีวิตของสงฆ์สะดวกแก่การพัฒนาตน ให้บรรลุถึงวิมุตติหลุดพ้น มีอิสระของพระนิพพาน ทำให้สงฆ์มีชีวิตที่เป็นอิสระ^{๖๓} สามารถทำประโยชน์ให้แก่มหาชนได้เต็มที่วินัยที่เป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์คือการรักษากายกัปปาจาให้เรียบร้อย^{๖๔} รู้จักใช้วินัยในการดำเนินชีวิต ด้านการจัดวัตถุประสงค์ของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อมและจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน^{๖๕} ศิลปะเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งต่อกระบวนการพัฒนาจิตใจ และเมื่อใดที่มีการพัฒนาศิลปะขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ ก็จะเรียกว่าภาวนาศิลป์ มีศิลปะที่พัฒนาแล้วคือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในวินัยและอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข^{๖๖}

๒.๒.๓.๒ การพัฒนาจิต (emotional development) คือการทำจิตใจให้เจริญงอกงามมากขึ้นในความดีงามความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข และเป็นอิสระด้วยคุณธรรมทั้งหลาย^{๖๗} เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น การพัฒนาจิตนั้น เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจ ให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ ๓ ด้าน คือ

๑) คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม มีจิตใจที่สูงและประณีตให้มีเมตตาความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา อภัย ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีความเสียสละ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีสัมมาคารวะ ความเคารพ

^{๖๑} ชูฤทธิ์ เติงไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

^{๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๗.

^{๖๓} ชูฤทธิ์ เติงไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

^{๖๔} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๕), หน้า ๗๖.

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๗.

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์, หน้า ๓๓-๓๔.

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

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 ปลอดภัย สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ความเอิบอิ่มใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ มีปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย ไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมอง หดหู่ เหี่ยวแห้ง หรือโศกเศร้าอะไรต่างๆ เหล่านี้เรียกว่าสุขภาพจิต^{๖๘}

คุณสมบัติของจิตทั้ง ๓ ด้านนี้ เมื่อพัฒนาถึงพร้อมแล้ว ก็จะเรียกว่า ภาวจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว คือมีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือประกอบด้วยคุณธรรมเช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้ออาทร มีมูทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม ความกตัญญูกตเวที สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือมีจิตเข้มแข็ง มั่นคง มีความเพียรพยายาม มีอุตสาหะวิริยะ รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือมีจิตที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบสุข^{๖๙}

๒.๒.๓.๓ การพัฒนาปัญญา (Wisdom development) เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งอยู่ในจิต ปญฺญุตตรา สัพเพ ธมฺมา ธรรมทั้งปวง มีปัญญาเป็นยอดเยี่ยม^{๗๐} ปัญญาจึงเป็นตัวนำไปสู่จุดมุ่งหมายในพุทธธรรมคือความหลุดพ้น ปัญญาเป็นความรู้ที่เข้าถึงความจริงของโลก มองเห็นโลกและชีวิตตามที่มันเป็นโดยสภาวะซึ่งไม่แยกต่างหากกันออกไป มองเห็นความว่างด้วยความรู้ตามที่มันเป็นอย่างนั้น^{๗๑} ดังนั้นปัญญาจึงเป็นตัวปลดปล่อย แก้ไข ทำให้หลุดพ้นเป็นอิสระเรื่อยขึ้นไปในทุกชั้น

การพัฒนาปัญญา หมายถึง การเจริญปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง^{๗๒} รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ ประกอบด้วย

๑) การปฏิบัติต่อความรู้ และการมีความรู้ เช่นรู้วิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตนเอง การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การนำความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา^{๗๓}

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

^{๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์, หน้า ๓๔-๔๑.

^{๗๐} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๘/๑๒๖.

^{๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์, หน้า ๔๒-๔๓.

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๙.

๒) ระดับความรู้ ระดับความรู้เป็นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความรู้ซึ่งในระดับที่สูงขึ้น ตามหลัก ปัญญา ๓^{๗๔}, ๗๕ ประกอบด้วย สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การสดับการเล่าเรียน เป็นปัญญาที่คนทั่วไปที่สามารถพัฒนาขึ้นได้ จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาหาเหตุผล เมื่อได้ความรู้ ความเข้าใจจากการฟัง ได้มีการฝึกโยนิโสมนสิการให้เข้าใจถึงความเป็นจริงจากการใช้ความรู้อย่างมีเหตุมีผล ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ เป็นการฝึกปฏิบัติโดยใช้ประสบการณ์ตรง เป็นปัญญาที่ต่อยอดจาก สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา

การพัฒนาปัญญาในแต่ละระดับนั้นเมื่อพัฒนาครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็จะเรียกว่าภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมีปัญญาในการมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงปราศจากอคติและแรงจูงใจที่เคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส รู้เท่าทันโลกและชีวิตเข้าถึงอิสรภาพ หลุดพ้นจากทุกข์และปัญหาทั้งปวง^{๗๖} ดังพุทธพจน์ได้แสดงทัศนะไว้ว่า “อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ผู้ได้สดับแล้วมีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนามกระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไปทุกข์เวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกข์เวทนามกระทบเข้าแล้วก็ไม่เศร้าโศกไม่เสียใจไม่รำพันไม่ตอก”^{๗๗}

สรุปได้ว่า รูปแบบสุขภาพและระบบสุขภาพมีความหมายที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาและ/หรือสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งหมายถึง การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบอย่างมีความสัมพันธ์กันระหว่าง กายที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ กายที่สัมพันธ์กับสังคม กายที่สัมพันธ์กับจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดและปัญญาคือความรู้ ความเข้าใจ ธรรมชาติของมนุษย์ดำเนินไปเพื่อต้องการความสุข การจะไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้นั้นจะต้องกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ด้วยการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านไปพร้อมๆ กัน จนไปสู่ภาวิต ๔ ผู้ที่ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว คือผู้ที่พัฒนาแล้วอย่างแท้จริง ดังรูปภาพ ๒.๒

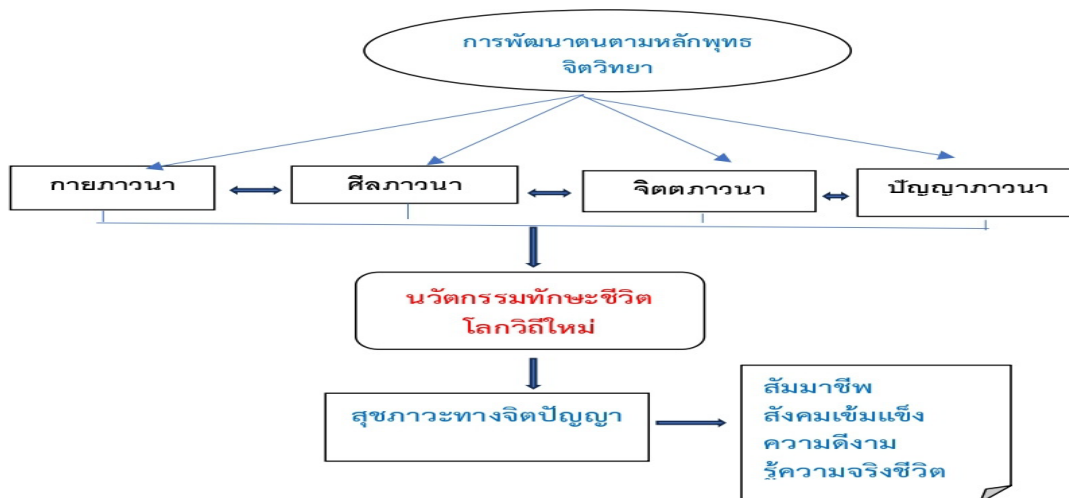
^{๗๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๖.

^{๗๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด, หน้า ๑๒๓.

^{๗๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๘/๔๐๔.

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางด้วยสุขภาวะทางจิตปัญญา



แผนภาพที่ ๒.๑ นวัตกรรมทักษะชีวิตโลภวิถีใหม่

๒.๒.๔ องค์ประกอบของความสุข

ความสุข (Happiness or Subjective Well-being) ตามแนวคิดของ Diener^{๗๘} อธิบายด้วยปัจจัย หรือองค์ประกอบของความสุขว่า ความสุขเป็นสิ่งสำคัญ หรือเป็นรากฐานของการดำรงชีวิต เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ดีที่ใช้ประเมินความเป็นอยู่หรือเป้าหมายหลักของชีวิต คนที่มีความสุขเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายอย่างที่แตกต่างกัน เช่น อายุ สถานภาพสมรส รายได้ สภาพแวดล้อม และองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการตอบสนองของบุคคลที่นำมาซึ่งความสุขในการทำงานได้แก่

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

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

^{๗๘} Diener, E., "Subjective well-being", *Psychological Bulletin*, Vol ๙๕ (๑๙๘๔): ๕๔๒ - ๕๗๕.

๓) อารมณ์ทางบวก (Positive Effect) หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่ดี รื่นรมย์หรือสนุกสนานกับการทำงาน ยิ้มแย้มแจ่มใส เบิกบานใจได้เสมอในขณะที่ทำงาน เลื่อมใสศรัทธาในสิ่งที่ตนกระทำ รับรู้ถึงความดีงาม และคุณประโยชน์ของงานที่กระทำ

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

ความสุข (Joy at Work) ตามแนวคิดของ Manion^{๗๙} อธิบายด้วยองค์ประกอบของความสุข ๔ องค์ประกอบ คือ การติดต่อสัมพันธ์ ความรักในงาน ความสำเร็จในงาน และการเป็นที่ยอมรับ

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

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

๓) ความสำเร็จในงาน (Work Achievement) เป็นการรับรู้ว่าได้ทำงานบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยได้รับความสำเร็จในการทำงาน ได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ท้าทายให้สำเร็จ เกิดความสำเร็จรู้สึกว่าคุณค่าในชีวิต

๔) การเป็นที่ยอมรับ (Recognition) รับรู้ว่าคุณเองได้รับความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาในการทำงาน ได้รับความคาดหวังที่ดี และความไว้วางใจในการทำงาน

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์^{๘๐} 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 การสร้างความสุขในที่ทำงานจะทำให้

^{๗๙} Manion, J., “ Joy at work: Creating a positive workplace” , *Journal of Nursing Administration*, 33 (12) (2003): 652 – 655..

^{๘๐} ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, “องค์กรแห่งความสุขด้วยความสุข ๘ ประการ”, *หมอชาวบ้าน*, ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๓๔๙ (๒๕๕๑): ๑๘ – ๒๕.

บุคลากรมีความสุข ดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม มีความสัมพันธ์ที่ดีในหมู่เพื่อนร่วมงาน เกิดบรรยากาศในการทำงานที่ดี มีแรงจูงใจในการทำงานมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้องค์กรเองก็จะได้รับประโยชน์จากการมีบุคลากรกระตือรือร้นเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความคิดและการเพิ่มผลการปฏิบัติงาน โดยแบ่งออกเป็น

๑) ความสุขทางกาย (Happy Body) ความสุขจากการมีสุขภาพดีแข็งแรงทั้งกาย และใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรู้จักใช้ชีวิตเป็นสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

๒) น้ำใจงาม (Happy Heart) ความมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกันในองค์กรเป็นสิ่งสำคัญ เชื่อว่าไม่มีใครอยู่ได้คนเดียวในโลกนี้ เราต้องรู้จักการแบ่งปันและต้องรู้สึกว่ามีคนอื่นก็มีความสุขใจเกิดขึ้น

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

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

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

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

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

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

Lu and Shih^{๔๑} ได้ทำแบบแผนแห่งความสุขกับประชากรไต้หวัน ไว้ ๙ ด้าน ดังนี้

๑. การได้รับการยอมรับนับถือ เช่น คำชมเชย การให้เกียรติ
๒. การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี เช่น ครอบครัวอบอุ่น บุตรประสบความสำเร็จในชีวิต
๓. ความพึงพอใจจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทางวัตถุ หาเงินได้มาก มีเงินเพียงพอในการใช้จ่ายใช้สอย
๔. ความสำเร็จในการทำงาน เช่น มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน ทำงานบรรลุเป้าหมาย
๕. มีความสบายใจรู้สึกผ่อนคลาย เช่น เข้าใจความหมายของชีวิต หรือเชื่อในโชคชะตา มันเป็นเช่นนั้นเอง
๖. มีความสุขจากการที่ตนยอมเสียสละ เช่น ได้หยุดพักผ่อนในขณะที่คนอื่นทำงานหนัก
๗. รู้สึกถึงการควบคุมตนเองและมีความประจักษ์ในตน เช่น บรรลุเป้าหมายในชีวิต หรือพยายามให้ดีที่สุดและได้รับคำวิจารณ์ที่ตนปรารถนา
๘. อารมณ์ทางบวก เบิกบานใจ ผ่อนคลายไม่มีอะไรทำให้โกรธ
๙. สุขภาพ เช่น ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

สุภาณี สุขะนาคินทร์^{๔๒} 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 รับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ว่าจะไม่ต้องพึ่งพาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ

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

^{๔๑} Lu, L. & Shih, J. B., “Personality and happiness: Is mental health a mediator?”, *Personality and Individual Differences*, 22 (1997): 249 – 256.

^{๔๒} สุภาณี สุขะนาคินทร์, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, ๒๕๕๔).

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

๔. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญา หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา เข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระเจ้า เป็นต้น ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self Transcending) จึงมีอิสระภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความเปิดเผย敞胸襟ไป มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดีอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นยอดที่ส่งผลกระทบอย่างแรงต่อสุขภาพ อีก ๓ มิติ ถ้าขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริงและขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง เมื่อขาดความสมบูรณ์ในตัวเองก็จะรู้สึกขาดหรือบกพร่องอยู่เรื่อยไป

โดยสรุปองค์ประกอบของความสุข เป็นส่วนหนึ่งในการประเมินความสุขของผู้ถูกประเมิน บุคคลจะการใช้การประเมินความสุขจาก ๒ องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive 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^{๘๓} มีความเข้าใจในเหตุผล ดี ชั่ว รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ สิ่งใดเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์^{๘๔} การเรียนรู้เป็นความหมายหนึ่งของการศึกษา ที่จะฝึกตัวเองพัฒนาชีวิตตนเอง ให้มีความสามารถที่จะเป็นอยู่ได้อย่างดี ซึ่งชีวิตของมนุษย์นั้นโดยปกติ

^{๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), “หัวใจพระพุทธศาสนา”, พุทธจักร, ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๔ (เมษายน ๒๕๕๐): ๑๐.

^{๘๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗๔.

จะสัมพันธ์กับโลกใน ๓ ด้าน^{๔๕} คือ (๑) ด้านพฤติกรรม หมายถึง ความสัมพันธ์กับผู้คน เพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ (๒) ด้านจิตใจ หมายถึง ความสัมพันธ์ในการแสดงออกทาง กายและวาจาของตนเองและผู้อื่น สุดท้ายทาง (๓) ด้านปัญญา เป็นการแสดงออกทาง ด้านความเห็น ความเข้าใจ การพิจารณาในเหตุผล ซึ่งจะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ทั้ง ๓ ด้านนี้มีผลต่อเราทุกคนในการ ดำเนินชีวิต หากขาดปัญญาเสียแล้ว การเป็นอยู่ที่ต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีองค์ประกอบ ๓ ด้าน ก็อาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ ไม่สามารถ ควบคุม สติ สัมปชัญญะและอารมณ์ได้ “ปัญญาจะเป็นตัว ชี้นำ บอกทาง ให้แสงสว่าง ขยายขอบเขต ปรับแก้จิตใจและพฤติกรรม และปลดปล่อยให้หลุดพ้นจาก ปัญหาหรือทุกข์”^{๔๖} เมื่อปัญญาถูกพัฒนาขึ้นจนเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง (ขั้น บรรลุดุธรรม) จนสามารถคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในรูปร่างกายจิตใจนี้ได้อย่างแท้จริงแล้ว ย่อม เข้าถึงความสุขสงบสันติ เป็นอิสระจากเครื่องพันธนาการทั้งปวงของโลก จะเข้าถึงความสุขสงบอย่าง แท้จริง ด้วยการฝึกอบรมปัญญาให้พัฒนาขึ้นตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

๒.๒.๕.๑ ประเภทของปัญญา ปัญญา คือ ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความเข้าใจ ความรู้ซึ่ง ปัญญา จำแนกออกไปเป็นประเภท ได้หลายประเภทตั้งแต่ ปัญญาหนึ่งเดียว ถึง ปัญญา ๗๓ โดยใช้ชื่อว่า ปัญญา โดยตรงบ้าง โดยชื่อว่า ญาณ วิชา วิปัสสนา ปฏิสัมภिता หรืออภิญญา เป็นต้น

ปรากฏในคัมภีร์ภิกขุสงฆปิฎก จำแนกญาณหรือปัญญาไว้ถึง ๑ - ๑๐ ประเภท กล่าวคือ ปัญญาเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ โลเกียปัญญาและ โลกุตตรปัญญา เป็นต้น จำแนกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และ ภาวนามยปัญญา เป็นต้น จำแนกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่ ปฏิสัมภिता ๔ เป็นต้น^{๔๗}

ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค พระสารีบุตรเถระจำแนกปัญญาไว้ ๗๓ ประการ โดยเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นแก่ท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตั้งแต่พระสาวกจนถึงพระอรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกชื่อว่าปัญญาญาณ ๗๓^{๔๘}

ปรากฏในปกรณ์พิเศษวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะจารย์จำแนกปัญญาไว้ ๑ - ๔ ประเภท คล้าย ๆ กับในคัมภีร์ภิกขุสงฆปิฎก ต่างแต่ในวิสุทธิมรรคจัดปัญญาเป็น ๑ โดยลักษณะ คือ การ รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรม หมายถึง การรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

ปัญญาซึ่งจำแนกได้มากมายหลายประเภท ตามหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ดังกล่าวมา ซึ่ง ผู้วิจัยมุ่งสนใจศึกษาเฉพาะหมวดหมู่การเรียนรู้วัตรกรรมเสริมทักษะใหม่ด้านการคิดเชิงวิจารณ์ญาณ โดยมีฐานพุทธธรรมเป็นกรอบ ดังนี้

^{๔๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๔๘-๓๕๑.

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๔๙.

^{๔๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๐/๕๑๓.

^{๔๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๘/๖.

๑.๑ การจำแนกปัญหาเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โลภียปัญหา กับโลกุตตรปัญหา (๒) ปัญหาที่เกิดจากการกำหนดนามหรือรูป โดยรายละเอียดจะได้นำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

๑.๑.๑ โลภียปัญหากับโลกุตตรปัญหา ปัญหาจำแนกเป็น โลภียปัญหากับโลกุตตรปัญหาโดยที่โลภียปัญหาเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับทางโลก ซึ่งรวมถึงปัญหาในการดำรงชีพในชีวิตประจำวัน แต่ไม่รวมไปถึงปัญหาในขณะบรรลุนิพพาน ส่วนโลกุตตรปัญหาเป็นปัญหาในขณะบรรลุนิพพาน ปัญหาทั้ง ๒ ประเภทนี้มีชื่อเรียกอีกหลายชื่อเป็นคู่กัน แต่ยังคงมีความหมายเช่นเดียวกันกับคู่ของโลภียปัญหากับโลกุตตรปัญหา ได้แก่ (๑) โลภียปัญหา กับโลกุตตรปัญหา (๒) สาสวปัญหากับอนาสวปัญหา เป็นต้น^{๔๙} ในทุกะนัยที่ ๑ จัดปัญหาไว้ ๒ ประการ คือ

๑) โลภียปัญหา ปัญหาระดับโลกๆ เป็นปัญหาที่เกี่ยวกับทางโลกของชาวโลก ยังอยู่ในภพทั้ง ๓ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ เป็นปัญหาที่ประกอบด้วยอาสวะกิเลส เป็นปัญหาที่ยังถูกร้อยรัดด้วยกิเลสมีสังโยชน์ เป็นต้น คู่กับโลกุตตรปัญหา^{๕๐} คุณสมบัติของโลภียปัญหาเป็นไปเพื่อความไม่ประมาท ความมีศรัทธา การดำรงอยู่ในศีลและเลี้ยงชีพด้วยการไม่เบียดเบียน

๒) โลกุตตรปัญหา ปัญหาที่เหนือโลก ได้แก่ ภาวนามยปัญหา เป็นปัญหาที่พ้นวิสัยของโลก ไม่เนื่องในภพทั้งสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา เป็นปัญหาที่ประกอบด้วยโลกุตตรมรรค คือ มรรค ผล นิพพาน^{๕๑} คุณสมบัติของโลกุตตรปัญหาเป็นไปเพื่อกำจัดกิเลสตัณหา ขจัดอวิชชา เพื่อความรู้แจ้ง สำหรับในทุกะนัยที่ ๒ จัดปัญหาไว้ ๒ ประการ คือ

๑) สาสวปัญหา คือ ปัญหาที่เป็นอารมณ์แห่งอาสวะทั้งหลาย (คือ สนับสนุนอาสวะ) โดยเนื้อความ คือ โลภียปัญหา นั่นเอง

๒) อนาสวปัญหา คือ ปัญหาที่ไม่เป็นอารมณ์แห่งอาสวะทั้งหลาย เหล่านั้น (ไม่สนับสนุนอาสวะ) โดยเนื้อความ คือ ปัญหาในมรรค ๔ ผล ๔ นั่นเอง^{๕๒}

ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงปัญหาประเภทแรก เช่น ปุสสะและภัลลิกะ ได้เดินทางค้าขายไปทั่ว และระหว่างการเดินทางครั้งหนึ่งได้มาพบพระพุทธเจ้า และได้เป็นพุทธศาสนิกชนคู่แรกในพระพุทธศาสนา^{๕๓} ในการค้าขายนั้นปุสสะและภัลลิกะ ย่อมต้องใช้ปัญหาในการทำการค้าขาย เพื่อให้การค้าขายนั้นประสบความสำเร็จตามที่วางไว้ ปัญหาดังกล่าว จัดเป็นปัญหาประเภทแรกๆ ที่เรียกว่า โลภียปัญหา หรือ สาสวปัญหา ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงปัญหาประเภทหลัง เช่น เมื่อครั้งปัญจวัคคีย์ได้บรรลุอรหัตผล พร้อม

^{๔๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๗/๕๐๐-๕.

^{๕๐} สุนันท์ เพ็ชรพิรุณ, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามทฤษฎีของพุทธศาสนิกชน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗.

^{๕๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๙๑๑/๓๔๔., พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธจนาณุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๔.

^{๕๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๗/๕๐๐.

^{๕๓} ออง.เอกก. (ไทย) ๑๒/๒๔๔/๓๑.

กันในวันแรม ๕ ค่ำ เดือน ๘^{๙๔} ปัญญาในขณะบรรลุนิติภาวะของพระปัญจวัคคีย์แต่ละท่านสามารถจัดเป็นปัญญาประเภทหลังที่เรียกว่า โลกุตตรปัญญา หรือ อนาสวปัญญาผู้วิจัยมีความเห็นว่า ปัญญา ๒ อย่างนี้ โลกียปัญญา และสาสวปัญญา เป็นปัญญาทั่วไปสำหรับปุถุชนที่ยังมีกิเลสตัณหา ส่วนโลกุตตรปัญญาและอนาสวปัญญาเป็นปัญญาของอริยบุคคล ดังนั้นในการศึกษาพัฒนานวัตกรรมเสริมทักษะใหม่การเรียนรู้การคิดเชิงวิจารณ์ญาณผู้วิจัยได้สังเคราะห์กระบวนการคิดตามแนวปัญญาคือหลักโยนิโสมนสิการ ดังนี้

ตารางที่ ๒.๒ การจำแนกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ^{๙๕}

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	ทักษะแนวการคิดที่บ่งชี้
๑. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (คิดแบบอื๊อปปัจจยตา หรือคิดตามหลักปัจจุสมุปบาท)	- การค้นหาสาเหตุ - หาปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา - คิดแบบสอบสวน หรือตั้งคำถาม
๒. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (คิดแบบวิเคราะห์)	- จำแนก - แยกแยะ - วิเคราะห์ - แจกแจง - จัดประเภทหมวดหมู่
วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์(คิดแบบรู้เท่าทันของธรรมชาติ)	- การคิดอย่างเท่าทัน และยอมรับความจริง - การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ - แก้ไขตรงเหตุ และปัจจัยด้วยสติ
๔. วิธีคิดแบบอริยสังข์ (วิธีคิดแบบแก้ปัญหา)	- คิดตามเหตุและผล - คิดตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา - การแก้ปัญหาของชีวิต - คิดผลไปหาเหตุ
๕. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์	- การคิดพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมกับอรรถ (หลักการ-ความมุ่งหมาย) - หลักการ ได้แก่ - หลักความจริง - หลักความดีงาม - หลักปฏิบัติ - หลักการนำไปใช้ปฏิบัติ

^{๙๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๔/๓๑.

^{๙๕} อาลัย พรหมชนะ, “การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ในการเรียนวิชา ส ๐๔๑๑ พระพุทธศาสนาเรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยวิธีสอนตามแนวโยนิโสมนสิการ.”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน, (บัณฑิตวิทยาลัย; มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๑) หน้า ๓๕-๓๘.

ตารางที่ ๒.๒ การจำแนกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (ต่อ)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	ทักษะแนวความคิดที่บ่งชี้
	ทางอรรถ ได้แก่ - ความรู้ความเข้าใจ – การฝึกหัดอบรมตน - ตระหนักในจุดหมาย ขอบเขตแห่งคุณค่าของหลักธรรม
๖. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออก	- มีการมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงทุกแง่มุม ทุกด้าน - มองทั้งแง่ดี แง่เสีย คุณและโทษ - หาทางออกเพื่อแก้ปัญหา
๗. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม	- การพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง - การรู้จักเลือกเสพคุณค่าที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต - การรู้จักแยกแยะกุศลธรรม และอกุศลธรรม
๘. วิธีคิดแบบภาวนากุศล (แบบปลูกเร้าคุณธรรม)	- การสกัดกั้น บรรเทา และขัดเกลาตัณหา - เหตุการณ์เดียวกัน แต่มองเห็นนึกคิด ประมวลคนละอย่าง (ดี ไม่ดี) - การชักนำความคิด ให้เดินไปในทางที่ดี และเป็นประโยชน์ - คิดถูกวิธีเกิดกุศลธรรม - การคิดตื่นตัว ระวัง ไม่ประมาท มีสติ รู้เท่าทันตามความเป็นจริง - คิดปรุงแต่ง เพิ่มเติมในทางที่ดีงาม
๙. วิธีคิดแบบอารมณ์ปัจจุบัน	- การใช้ความคิดและเนื้อหาของความคิดที่สตรียลิกู้กำหนดอยู่ - ฝึกอบรมจิตให้เกี่ยวข้องรับรู้ในภารกิจที่กำลัง กระทำอยู่ในปัจจุบัน - การใช้สติยับยั้งเหนี่ยวรั้ง เพ่ง โยงสู่ภาระหน้าที่ที่ทำอยู่ในปัจจุบัน - การบังคับจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ และตัณหา - การวิเคราะห์อดีตโดยใช้สติปัญญา คิดตระเตรียมวางแผน กิจการไว้ล่วงหน้า เชื่อมโยงกับหน้าที่ในปัจจุบัน

ตารางที่ ๒.๒ การจำแนกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (ต่อ)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	ทักษะแนวความคิดที่บ่งชี้
๑๐. วิธีคิดแบบวิวัชชวาท	- การเชื่อมโยงวิธีคิดกับการพูด - การมอง การแสดงความจริงโดยแยกแยะให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านทุกแง่ทุกมุม - แยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับ - การขอยกออกไปเป็นแต่ละขณะ ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง - การรู้จักแยกแยะกุศลธรรม และอกุศลธรรม

วิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยานี้ สามารถสรุปเป็นหลักใหญ่ๆ ได้ ๕ ประการ คือ ๑) วิธีคิดแบบสวหาเหตุปัจจัย ๒) วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ ๓) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา ๔) วิธีคิดแบบเห็นคุณและโทษทางออก และ ๕) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม^{๔๖} สรุปได้ว่า ประเภทและรูปแบบของโยนิโสมนสิการที่ได้ศึกษามาเบื้องต้น สามารถแบ่งตามประเภทได้ ๔ ประการ แบ่งตามรูปแบบการพิจารณาได้ ๑๐ ประการ ซึ่งล้วนแล้วแต่ให้ความกระจ่างแจ้งเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการในแง่มุมต่าง ๆ ให้ครอบคลุมมากที่สุดโดยมุ่งเน้นประโยชน์เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ทั้งในระดับเบื้องต้นและระดับสูงคือ การบรรลुरुธรรม ในลำดับต่อไป

๒.๒.๕.๒ หลักพุทธจิตวิทยาที่เสริมสร้างความสำเร็จในชีวิต

การพัฒนาพละ ๕ มีความหมายแก้ไขความทุกข์ของมนุษย์ โดยเริ่มต้นจากกาฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจธรรมชาติโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขขึ้นทุกข์น้อยลง มีความอิสระพึ่งตนเองได้อย่างที่เรียนว่าเป็นสุขแท้ที่ปราศจากการเบียดเบียน นำไปสู่ชีวิตอันประเสริฐ จนพบความสุขที่ไร้ความทุกข์สิ้นเชิง ซึ่งไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากการได้ลาภ ยศ สรรเสริญ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเป็นความสุขที่ไม่มีการเสวยใดๆ ซึ่งต่างจากความสุขอื่นๆ ที่ต้องเสวยเสวยอะไรบางอย่างจึงจะมีความสุข เมื่อคนรู้จักความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งเสวยภายนอก ลดการอยากชิงเบียดเบียนลง เปลี่ยนจากความทุกข์ที่เกิดจากโลกและต้นหนทาง กลายเป็นความสุขที่เกิดจากการเป็นอยู่ด้วยปัญญา เป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนาด้วยค่านิยมที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเพื่อหลุดพ้นจากกิเลสอันเป็นเป้าหมายของการพัฒนาพละ ๕ ตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท

^{๔๖} เริงชัย หมิ่นชนะ, “วิธีคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธจิตวิทยา”, วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๕๖.

๒.๒.๕.๒.๑ ความหมายของประเภทพละ ๕

พละ แปลว่า กำลัง (power) หมายถึง กำลัง แรง ความเข้มแข็งที่ทำให้เข้ม ขจัดได้แม้แต่กำลังมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดั่งามปลอดโปร่งเป็นสุข^{๙๗}เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปฏิกิริยา กล่าวคือ เมื่อใดธรรมที่เป็นกำลังภายในนี้เกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายปฏิกิริยาจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะธรรมที่เป็นกำลังนี้จะต้านทานไว้ป้องกันไว้ อย่างมั่นคงและแข็งแรง^{๙๘}มิได้หวั่นไหวมิให้ออกุศลธรรมครอบงำได้^{๙๙}

องค์ธรรมที่เป็นกำลังนี้ พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๕ ประการ มีชื่อเรียกว่า พละ ๕ ประกอบด้วย สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ^{๑๐๐}จัดเป็นธรรมที่เป็น เครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค^{๑๐๑} และเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์^{๑๐๒}มีความหมายของแต่ละองค์ธรรมดังนี้

๑) สัทธาพละ(confidence power) คือ ความเชื่อ กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจ เชื่อความเสื่อมไสยง ศรัทธา สัทธินทรีย์^{๑๐๓}ว่าโดยสาระ คือ ผู้ที่ศรัทธาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า^{๑๐๔}หมายถึง ความเชื่อ ความมั่นใจในพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ในฐานะที่ทรงเป็นต้นแบบหรือผู้นำ ของมนุษย์ที่ยืนยันถึงสรรพวิสัยของมนุษย์ว่า มนุษย์สามารถหยั่งรู้สัจธรรม เข้าถึงความดั่งามสูงสุดได้ด้วย สติปัญญา และความเพียรพยายามฝึกฝนพัฒนาตนเอง^{๑๐๕}ศรัทธามีความหมายสามัญว่า ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ มีกิจหน้าที่น้อมในดั่งหรือเด็ดเดี่ยว^{๑๐๖}ศรัทธาจะพัฒนามีกำลังเป็นศรัทธาพละได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา^{๑๐๗}คือศรัทธาที่เป็นพลัง ต้านทานมิให้ความเชื่อเกิดขึ้นได้ เพราะถ้าไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้จริง ไม่เชื่อหรือล้งเลว่า

^{๙๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๙.

^{๙๘} พิศุร มลิวัดย์, *คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๘), หน้า ๑๕๙.

^{๙๙} มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๒๓.

^{๑๐๐} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

^{๑๐๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๕.

^{๑๐๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๙.

^{๑๐๓} อภิ.สง. (ไทย) ๒๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

^{๑๐๔} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗.

^{๑๐๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๒๔-๔๒๕.

^{๑๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๕.

^{๑๐๗} พุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

หลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นทุกข์ได้ในที่สุด จิตใจก็จะขาดความเชื่อมั่นไม่มีพลัง เมื่อศรัทธาไม่มีพลัง การพัฒนาจิตก็เป็นไปได้ยาก^{๑๐๘}

๒) วิริยะพละ(energy power) คือ การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความพยายาม ความอดุสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริอินทรีย์ สัมมาวายามะ^{๑๐๙} ได้แก่ ผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรม^{๑๑๐} วิริยะมีความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายามมีกำลังใจก้าวหน้าไม่ท้อถอย มีหน้าที่ยกจิตไว้^{๑๑๑}ความเพียรมีกำลังเป็นวิริยะพละ ได้ต้องไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน^{๑๑๒} คือมีความเพียรที่เป็นพลังด้านทานมิให้ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้โดยการปฏิบัติทำความเพียรติดต่อกันทุกวันไม่หยุดหย่อน เมื่อทำได้มากความเพียรก็จะเกิดพลังเพิ่มขึ้น^{๑๑๓}

๓) สติพละ (mindfulness power) คือ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สัมมาสติ^{๑๑๔} ได้แก่ ผู้สติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดแม่นยำได้^{๑๑๕} สติมีความหมายสามัญว่า ความระลึกรู้ถึงกิจที่ทำคำที่พูดได้แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว หน้าที่ของสติ คือการดูแลหรือคอยกำลัจิต^{๑๑๖}สติจะพัฒนาเป็นสติพละได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท^{๑๑๗} คือมีความระลึกรู้ได้ที่เป็นพลังด้านทานมิให้ความประมาทความเลือนลอยเกิดขึ้นได้ เพราะถ้าประมาทไม่พยายามให้รู้ตัวอยู่เสมอในขณะที่ทำ พูด คิด สติจะไม่เกิดเป็นสติพละ เมื่อไม่มี

^{๑๐๘} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๕.

^{๑๐๙} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

^{๑๑๐} อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

^{๑๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๗๕.

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน พุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

^{๑๑๓} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๕.

^{๑๑๔} อภ. สง. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

^{๑๑๕} อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๑๗-๑๘.

^{๑๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๗๕.

^{๑๑๗} พุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

พลังก็ยากจะหยั่งรู้สภาวะธรรมหรือยากที่จะข่มกิเลส ฉะนั้นต้องฝึกสติในทุกอิริยาบถอย่างถูกวิธี สติจึงจะเกิดพลังขึ้นมาได้^{๑๑๘}

๔) สมาธิพละ (concentration power) คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิทริย สัมมาสมาธิ^{๑๑๙} ได้แก่ ผู้สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุฌาน ๔^{๑๒๐}สมาธิมีความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่วแนในกิจในสิ่งที่กำหนด บางครั้งหมายถึงตัวฌาน ๔ หรือให้ความหมายอย่างง่ายได้ว่า การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้สภาวะจิตเป็นอารมณ์เดียว หน้าที่ของสมาธิคือการทำให้จิตไม่ให้ส่าย^{๑๒๑} สมาธิจะพัฒนามีกำลังเป็นสมาธิพละได้ต้องไม่หวั่นไหวในอุทธัจจะ^{๑๒๒}คือมีสมาธิที่เป็นพลังด้านทานมิให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นได้ เป็นการฝึกจิตให้รวมตัวเข้าสู่อารมณ์เดียว จมจิตไม่มีอาการฟุ้งซ่าน มีอาการสงบ แสดงว่าสมาธิมีพละขึ้น^{๑๒๓}

๕) ปัญญาพละ (wisdom power) คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ เป็นเครื่องทำลายกิเลส เป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญินทรีย์ เปรียบเหมือนคัสตรา ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ^{๑๒๔} ได้แก่ ผู้มีปัญญา ประกอบด้วย ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสอันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ^{๑๒๕}ปัญญามีความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจตามเป็นจริง รู้สิ่งที่ทำ ที่ปฏิบัติ หยั่งรู้หรือทันสภาวะ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง^{๑๒๖}ปัญญาจะพัฒนาเป็นปัญญาพละได้ต้องไม่หวั่นไหวในอวิชชา^{๑๒๗} คือมีปัญญาที่เป็นพลังด้านทานมิให้ความหลงและความไม่รู้เกิดขึ้นได้ ให้ความ

^{๑๑๘} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๖.

^{๑๑๙} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

^{๑๒๐} อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

^{๑๒๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๗๕.

^{๑๒๒} พุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

^{๑๒๓} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

^{๑๒๔} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

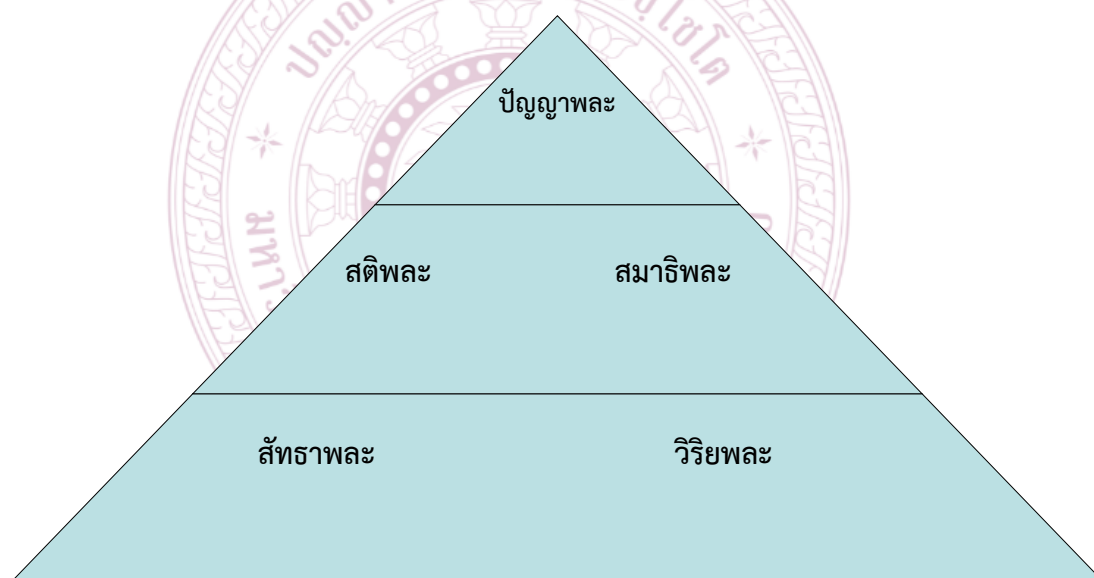
^{๑๒๕} อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

^{๑๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๗๕.

^{๑๒๗} พุ. ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

รอบรู้เข้าใจสภาพธรรมที่เราปฏิบัติอยู่ เช่น เมื่อมีสมาธิก็จะรู้ว่าอะไรทำให้เกิดสมาธิ อะไรเป็นตัวทำให้สมาธิเสื่อม และอะไรเป็นตัวทำให้จิตฟุ้งซ่าน ท้อถอย ให้ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัยซึ่งเป็นปัญญาในขั้นที่ทำให้จิตตั้งมั่นสงบเป็นสมาธิ เมื่อปัญญาพัฒนาไปโดยลำดับจนมีพลังเป็นปัญญาจะสามารถรอบรู้ในกองแห่งสังขาร (นามและรูป) ว่าตกอยู่ในสภาพธรรมตา ที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และไม่ใช่ว่าตนเป็นเพียงสิ่งสมมติเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น^{๑๒๘}

พลธรรม๕ อย่างนี้สมาธิเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทรีย์ ๕ หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจการของตนที่เรียกว่าอินทรีย์เพราะความหมายว่าเป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือ เป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไม่เชื่อความเกียจคร้านความประมาทความฟุ้งซ่านและความหลงความโง่เขลาตามลำดับที่เรียกว่าพลเพราะความหมายว่าเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความเชื่อความเกียจคร้านความประมาทความฟุ้งซ่านและความหลงในที่สุดตั้งนั้นการดำเนินตามหลักพลธรรม ๕ จึงเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์อีกแนวทางหนึ่ง



แผนภาพที่ ๒.๒ การพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางด้วยทางแห่งความสำเร็จ

^{๑๒๘} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๖.

๒.๒.๕.๓ ความหมายของการเรียนรู้

ฮิลการ์ดและโบเวอร์ (Hilgard and Bower, 1966) ให้ความหมายการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อันเป็นผลจากการฝึกฝนและประสบการณ์ แต่มิใช่ผลจากการตอบสนองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น สัญชาตญาณ หรือวุฒิภาวะ หรือจากการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวของร่างกาย เช่น ความเมื่อยล้า พืชของยา เป็นต้น

แกร์รีและคิงลีย์ (Garry and Kingley, 1970) 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 และ ๓. ความรู้สึก (Affective) เช่น เจตคติ จริยธรรม และค่านิยม

สมบูรณ์ สงวนญาติ (๒๕๓๔) อธิบายถึงการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับแนวการตอบสนอง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งยังไม่ทำให้เรามั่นใจว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นแล้วหรือยัง เพราะการตอบสนองครั้งแรกอาจเป็นการลองผิดลองถูก เราจะถือว่ามีการเรียนรู้เมื่อมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นจนเป็นนิสัย ดังนั้นการเรียนรู้จะเกิดขึ้นต้องผ่านขั้นตอน ดังนี้ ๑. มีสิ่งเร้า ๒. ประสาทสัมผัสรับสิ่งเร้า ๓. ตีความสิ่งเร้า ๔. ทำการตอบสนองแบบลองผิดลองถูก ๕. สังเกตผลการตอบสนอง ๖. นำมาตีความใหม่และทำการตอบสนองใหม่และ ๗. พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองจนเป็นนิสัย จากความหมายที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การเรียนรู้คือ กระบวนการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล จากประสบการณ์ที่ได้รับโดยมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจนกลายเป็นนิสัย

๒.๒.๕.๔ องค์ประกอบของการเรียนรู้

นักการศึกษาหลายท่านได้แบ่งลักษณะองค์ประกอบที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ไว้ ดังนี้ การ์เย่ (Gagne, 1977) กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ คือ ผู้เรียน (The Learner) สิ่งเร้า (Stimulus) หรือประสบการณ์ต่างๆ โดยสิ่งเร้าหมายถึง สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวผู้เรียนและสถานการณ์ต่างๆ หมายถึง สถานการณ์หลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นรอบตัวผู้เรียน และการตอบสนอง (Response) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับสิ่งเร้า ปราณิ งามสุต (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 การใช้เครื่องมือสื่อ การให้คำแนะนำในการเรียน การส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้ประสาทรับรู้ในการเรียน การสอนแบบให้เรียนรวบเดียวจบกับเรียนทีละส่วน การฝึกฝน หรือฝึกหัด การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีโอกาสถ่ายโยงหรือถ่ายถอดการเรียนรู้ ๔. องค์ประกอบจากสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น สภาพแวดล้อมทางจิตวิทยา และสภาพแวดล้อมทางกาย สรุปลักษณะองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมการเรียนรู้มี ๓ ประการ คือ

๑. ตัวผู้เรียนต้องมีความพร้อม มีความต้องการที่จะเรียน มีประสบการณ์บ้างแล้ว และมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่เรียน

๒. ตัวครู จะต้องมีความรู้ในเนื้อหาวิชาที่สอนเป็นอย่างดี มีวิธีการเทคนิคที่จะถ่ายทอดความรู้ไปสู่ผู้เรียนได้หลายวิธี แต่ละวิธีที่ใช้ต้องเหมาะสมกับแต่ละเนื้อหาวิชา และต้องรู้จักใช้สื่อการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาที่จะสอน เพื่อผู้เรียนได้เข้าใจง่าย

๓. สิ่งแวดล้อม ต้องมีบรรยากาศในชั้นเรียนดี มีมนุษยสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน มีสถานที่เรียน ตลอดจนอุปกรณ์ที่อำนวยความสะดวกและเหมาะสม สถานที่เรียนต้องมีอากาศถ่ายเท 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, 1974) ให้ความหมายของรูปแบบการเรียนรู้พอสรุปได้ว่า รูปแบบการเรียนรู้เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละบุคคลที่มักใช้ในการรับรู้ซึ่งต่างบุคคลจะเรียนรู้ได้ดีต่างกันไป ธอร์เนล (Thornell, 1968) กล่าวว่ารูปแบบการเรียนรู้เป็นกระบวนการเฉพาะตัวทางการเรียนรู้และเป็นวิธีการเฉพาะตัวที่นักเรียนใช้แก้ปัญหาโดยแม้จะเป็นการเรียนรู้ในเรื่องเดียวกันหรือการแก้ปัญหาในสถานการณ์เดียวกันก็ตาม แต่ผู้เรียนแต่ละบุคคลจะใช้วิธีแก้ปัญหาแตกต่างกันไป เดวิด คอลบ์ (Kolb, D.A., 1974; 1992) ได้กล่าวไว้ว่า รูปแบบการเรียนรู้คือ เอกลักษณ์เฉพาะตัวในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลซึ่งล้วนแตกต่างกันเป็นผลมาจากลักษณะนิสัยทางพันธุกรรม ประสบการณ์เดิม และสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่ต่างกัน โดยผู้เรียนจะเลือกรูปแบบหรือสไตล์การเรียนรู้ด้วยตนเองตามสไตล์หรือเอกลักษณ์ของตนเป็นหลัก กิบส์สัน (Gibson, 1976) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนรู้ หมายถึง วิธีการของแต่ละบุคคลในกระบวนการรับรู้ข้อมูลต่างๆ เข้ามาเพื่อการเรียนรู้ความคิดรวบยอด และหลักเกณฑ์ใหม่ๆ สรุปได้ว่า รูปแบบการ

เรียนรู้ เป็นวิธีการที่ผู้เรียนใช้เป็นประจำในการรับรู้ การคงไว้ซึ่งความรู้รวมถึงการเลือกกลวิธีในการแก้ปัญหา ซึ่งกระบวนการในการรับรู้และแก้ปัญหาของในแต่ละบุคคลล้วนแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามรูปแบบการเรียนรู้ไม่ได้หมายถึง ตัวความสามารถโดยตรง แต่เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ความสามารถของตนที่มีอยู่ในการเรียนรู้ ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบการเรียนรู้หลักอยู่อย่างน้อย ๑ รูปแบบ และค่อยๆฝึกประยุกต์ใช้กับรูปแบบการเรียนรู้แบบอื่นๆ

๒.๒.๕.๖ การแบ่งรูปแบบของการเรียนรู้

นักวิชาการและผู้ที่มีความรู้ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้ ไม่ต่ำกว่า ๒๑ แนวคิด (Moran, 1991) ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงเพียง ๑๐ แนวคิด

รูปแบบการเรียนรู้ของเบลตันและเคมเมย์เยอร์ เบลตัน และเคมเมย์เยอร์ (Belton and Kmmeyer, 1967) ได้แบ่งรูปแบบการเรียนรู้จากการสัมภาษณ์และการตอบแบบสอบถาม สรุปได้เป็น ๕ แบบ คือ กลุ่มวิชาการ กลุ่มมีปฏิริยาต่อสังคม กลุ่มชอบอยู่คนเดียว กลุ่มชอบอยู่กับคนอื่น และกลุ่มกิจกรรมนอกหลักสูตร

รูปแบบของการเรียนรู้ตามทฤษฎีพหุปัญญา (Theory of Multiple Intelligences) ของ โฮวาร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner ๑๙๘๕ อ้างใน ทิศนา ขัมมณี, 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, 1974) ได้แบ่งรูปแบบการเรียนรู้ของบุคคลจากหลักการหรือวิธีพื้นฐานเฉพาะตัวในการรับรู้ออกเป็น ๓ แบบ ดังนี้ แบบวิเคราะห์เชิงบรรยาย แบบจำแนกประเภทเชิงอ้างอิง และแบบโยงสัมพันธ์

รูปแบบของการเรียนรู้ของเดวิด คอลบ์ เดวิด คอลบ์ (David Kolb, 1985) ได้อธิบายกระบวนการเรียนรู้ ในประสบการณ์ (Experiential Learning) ของบุคคลไว้อย่างน่าสนใจ

มาก เขากล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้ เป็นวัฏจักร ๔ ขั้นตอนด้วยกันคือ 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., 1974) ได้แบ่งรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาตามบุคลิกภาพ และการแสวงหาความรู้ไว้ ๑๒ แบบด้วยกัน คือ แบบนักสืบ แบบชำนาญเฉพาะ แบบนักไฟสันติ แบบนักคิด แบบโดดเดี่ยว แบบนักปรับปรุง แบบมายา แบบปิดบัง แบบนักปฏิบัติ แบบนักสร้างสรรค์ แบบลวงตา และแบบนักโทษทางปัญญา

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

๒. เพิ่มความขยันหมั่นเพียร คือ ผลลัพธ์ที่เกิดต่อเนื่องจากการเดินอย่างสม่ำเสมอ คือ เมื่อผู้ป่วยได้รับการฝึกฝนให้มีความทนทานและอดทนต่อการทำกิจกรรมที่เป็นปัญหาหรือที่ทำได้ไม่ได้ผู้ป่วยหรือบุคคลนั้นย่อมมีความขยันหมั่นเพียรไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทำให้สามารถทำกิจกรรมนั้นๆ ได้สำเร็จในที่สุด

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

๔. ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติ คือ มีรายงานและงานวิจัยหลายฉบับสนับสนุนว่า การเดินออกกำลังกายหลังผ่าตัดสามารถลดปัญหาหรือการเกิดภาวะแทรกซ้อนในระบบทางเดินอาหารและการขับถ่ายปัสสาวะได้ นอกจากนี้ยังสามารถลดระยะเวลาและอัตราการนอนนานหรือนอนติดเตียง รวมถึงลดค่าใช้จ่ายการรักษาตัวในโรงพยาบาลได้ ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าการเดินออกกำลังกายสามารถลดการเจ็บป่วยหรือภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการบิตัวของลำไส้และทางเดินปัสสาวะได้

๕. ลดความเครียดทางกาย จิตใจและเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือ ในทางการแพทย์รายงานว่าโปรแกรมการรักษาผู้ป่วยด้วยวิธีเดินออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับการกินยาและ/หรือโปรแกรมจิตบำบัดสามารถช่วยรักษาโรคเครียดวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีข้อพิสูจน์อย่างเป็นทางการเพียงพอที่จะระบุว่าการเดินออกกำลังกายส่งผลต่อสมองและจิตใจอย่างไร มีเพียงข้อสังเกตและคำสันนิษฐานว่าการเดินออกกำลังกายในที่สงบร่มรื่นอาจจะช่วยสร้าง endogenous endorphin ใน

ร่างกายส่งผลให้รู้สึกเป็นสุข 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) หลังสารเคมีนี้ผ่านจุดเชื่อม (Synnapse) ไปสู่อีกใยประสาทของสมองตัวรับ (dendrite) ที่จุดรับเฉพาะ (Special receptor) ที่แตกต่างกัน และไม่สามารถจับกับจุดอื่นๆ 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 แสงสิทธิ, ๒๕๕๐, หน้า ๘)

๒.๒.๕.๘ การพัฒนาโปรแกรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

การพัฒนาโปรแกรมนี้บูรณาการแนวคิดทฤษฎีหลักการให้การปรึกษาเชิงพุทธ และหลักธรรมตามแนวคิดนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของ นักวิชาการและหน่วยงานต่างที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาจึงได้นำมาคิดค้นกิจกรรมที่เหมาะสมและง่ายต่อการนำไปใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่มีรูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวหรือกลุ่มอื่น ๆ

ดังนั้นการหาวิธีการพัฒนาโปรแกรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา โดยการนำเอากิจกรรมและสอดแทรก หลักธรรมที่เป็นประโยชน์ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นวิธีและแนวทางในการนำไปปฏิบัติใน ชีวิตประจำวันได้ และสามารถปรับทัศนคติให้เป็นพลังบวกแก่ตนเอง

ตารางที่ ๒.๓ แสดงการพัฒนาโปรแกรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดรูปแบบการพัฒนาศักยภาพ	เชิงพุทธ
-เสริมสร้างสุข ชนรู้ทุกข์	-เพื่อสร้างความสัมพันธ์ มิตรภาพ ละลายพฤติกรรม การปรับตัว สร้างความผ่อนคลายกล้าแสดงออก	มีความเมตตากรุณา เห็นอก เห็นใจ เกื้อกูลต่อกัน มีใจโอบอ้อมอารีมีระเบียบ
-สนุกเบิกบานใน การแสวงหา	การเรียนรู้และยอมรับในกฎของธรรมชาติ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ การฟัง การคิด สติ มีเหตุผล
- เป้าหมายมีไว้ พุ่งชน	การทบทวนชีวิต การเข้าใจถึงปัญหา การคิดสร้างสรรค์ วางแผนการการ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ใช้พลังชีวิตเชิงบวก	มีสติทุกการกระทำ เกิดปัญญา จากการฟัง การคิด การลงมือทำ มีเมตตา เข้าใจถึงการเปลี่ยน แปลง
--สร้างสรรค์บน ทางสู่ความดี	การสนทนาธรรม นำคำสอนมาเป็น แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขเรีย นรู้ที่จะอยู่ เข้าใจในสิ่งที่ทุกข์	สติและปัญญา พัฒนาตน เข้าใจทุกข์ สุข การเปลี่ยนแปลง
-การเสริมสร้าง สุขภาวะทางจิต ปัญญา	การฝึกสมาธิให้ตนเองผ่านเสียงและ ลมหายใจเข้า-ออกได้ฝึกการคิดทบทวน ก่อนลงมือทำ สร้างศีล สมาธิ ปัญญา ให้จิตสงบ	เกิดสมาธิ การปล่อยวางเข้าใจสุข ทุกข์ และการเปลี่ยนแปลง

ตารางที่ ๒.๔ แสดงกรอบแนวทางของการนำหลักธรรมพัฒนากลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

Input	Process	Output	Outcome	Impact
๑. ชุดโปรแกรมกิจกรรม ศึกษาองค์ธรรม -หลักกัลยาณมิตร ๑) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจโปรแกรมเป็นอย่างดี ๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ๓) เกิดการตระหนักรู้สภาวะทางจิตปัญญาในใจของตนเองว่าเป็นระดับความรู้สึกความคิด หรือพฤติกรรม ๔) กล้าแบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นและเปิดใจรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน -หลักโยนิโสมนสิการ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถสะท้อนถึงสิ่งที่ซ่อนอยู่หลังความทุกข์ของตนเองได้โดยมีภาพพคติ-	กรอบเนื้อหา กิจกรรม -เสริมสร้างสุขขณรัฐทุกซ์ -สนุกเบิกบานในการแสวงหา -เป้าหมายมีไว้พุ่งชน -สร้างสรรค์บนทางสู่ความดี -การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต	๑. จำนวนกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่ผู้เข้าร่วมการพัฒนาฝึกอบรม ๕๐ คน ๒. ชุดที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ชุดที่ ๒ แบบสอบถามการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ชุดที่ ๓ แบบสอบถามพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ชุดที่ ๔ แบบสอบถามพฤติกรรมเชิงบวก ชุดที่ ๕ แบบบันทึกการเรียนรู้	๑) เตรียมความพร้อมผู้ร่วมโปรแกรม เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในกติกากฎ กติกา เงื่อนไข การทำกิจกรรมร่วมกัน ๒) แจกเป้าหมายและวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความมั่นใจในหลักการ และกระบวนการของโปรแกรม ด้านทักษะการ ยอมรับความจริง -ด้านทักษะ นวัตกรรมโลกวิถีใหม่ แห่งการเปลี่ยนแปลง -ด้านทักษะการมีความสุขโดยไม่มีเงื่อนไข -ผู้เข้าอบรมสามารถ สื่อสารเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงของตนเองออกมาได้ชัดเจนและเกิดการตระหนักรู้สภาวะของการเข้าถึงในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ	๑) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรู้จักกันและเกิดความคุ้นเคย ๒) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกัน ๓) เกิดการสะท้อนความรู้สึกรู้สึก -ผู้เข้าร่วมโปรแกรม รับรู้ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ของตนเองและสามารถที่จะสื่อสารแบ่งปันออกมาอย่างบูรณาการ นวัตกรรมเชิงสร้างสรรค์และกำหนดแนวทางการละเหตุแห่งทุกข์ได้ - ผู้เข้าร่วม โปรแกรมสื่อสารเป้าหมายของตนเองให้เพื่อนรับรู้ได้อย่างภาคภูมิใจ - มีการให้กำลังใจเพื่อเสริมสร้างแรงเสริมบวกให้แก่กันและกัน

ตารางที่ ๒.๔ แสดงกรอบแนวทางของการนำหลักธรรมพัฒนากลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว (ต่อ)

Input	Process	Output	Outcome	Impact
กรรมในการเข้าถึงคุณค่าแท้คุณค่าเทียมบนโลกวิถีใหม่เสมือนจริง -หลักพละ ๕ -ฝึกการตั้งเป้าหมายเพื่อการปรับเปลี่ยนทุกซีให้กลายเป็นเครื่องมือพัฒนาใจไปสู่ความเป็นอิสระภายในอย่างเข้าใจ โดยผ่านเส้นทางกระบวนการเรียนรู้และการรู้คิดเชิงพุทธจิตวิทยา -หลักอริยสัจ ๔ กระบวนการรู้คิดเชิงจิตปัญญาในการพัฒนาความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์บนฐานคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยหลักไตรสิกขา หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ถือเป็นวัตรกรรมการตื่นรู้ภายใน			-ผู้เข้าอบรมสามารถสะท้อนและถอดบทเรียนชีวิตของตนเองได้หลังจากได้ลงมือทำสิ่งที่ตั้งใจไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่อกงามและนวัตกรรมพฤติกรรม การตื่นรู้ภายในบนเส้นทางสู่ความดี -ด้านการปรับตัวและนวัตกรรม พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	-ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสะท้อนสิ่งที่ได้ทำไปให้เพื่อนฟัง - สนทนากลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทบทวนและถอดบทเรียนชีวิตทั้งความผิดพลาดและความสำเร็จ - ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกันถอดบทเรียนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ - ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการประยุกต์ธรรมนำชีวิต -ได้พัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวหลักบูรณาการเชิงนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่

ตารางที่ ๒.๔ แสดงกรอบแนวทางของการนำหลักธรรมพัฒนากลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว (ต่อ)

Input	Process	Output	Outcome	Impact
-การให้การปรึกษา -ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้นำประสบ- การณ์ที่ได้เรียนรู้ จากการเปลี่ยน แปลงตัวเองมา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งกันและกัน -เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมได้ทบทวน สิ่งที่ตนเองได้ เรียนรู้				

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

๒.๓.๑ ความหมายของพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

กู๊ด (Good) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การให้การปรึกษา” ไว้ในปทานุกรมการศึกษาของเขาว่า การให้การปรึกษา คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ในปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ และปัญหาส่วนตัว ซึ่งมีกระบวนการในการเก็บวิเคราะห์ข้อมูล และการแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง^{๑๒๙}

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

๑๓๐

^{๑๒๙} V.C.Good, *Dictionary of Education*, (New York McGraw – Hill Book Company, 1973), p. 195.

^{๑๓๐} C.H.Patterson, *Theories of Counseling and Psychotherapy*, (2nd ed.). (New York: Harper & Row, Publisher, 1973), p. 187.

ไอเวีย (Ivey) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปรกติให้สามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์ หรือสามารถปฏิบัติตนต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๑๓๑}

ซาฟ (Sharf) การให้การปรึกษาเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา ๑ คน หรือมากกว่า ๑ คน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีปัญหาได้เข้าใจ ในความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ที่ทุกข์ทรมานหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้ในทฤษฎี บุคลิกภาพและทักษะการให้การปรึกษาในการเข้าไปช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษา^{๑๓๒}

อาภา จันทรสกุล กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้รับปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหา หรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ดีขึ้นผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหา และเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม^{๑๓๓}

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต)^{๑๓๔}ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การปรึกษาเป็นการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตัวเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องมีผู้มาชี้แนะและให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้ โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นตัวเข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้ เป็นหน้าที่ของการแนะแนวและการปรึกษา

โสรัจ โปธิแก้ว^{๑๓๕}ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่นำพามนุษย์ออกจากอวิชชา จากภาวะทุกข์ที่ก่อดัน บีบคั้นจิตใจ ไปสู่สัมมาทิฐิ เข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยใช้หลักธรรมอริยสัจ ๔ เป็นแผนที่นำทางออกจากทุกข์

^{๑๓๑} Allen E Ivey, and Lynn Synek Dawning, **Counseling and Psychotherapy : Skills, Theories and practices**,(New Jersey: Prentice-Hall, Inc. 1980), p. 86.

^{๑๓๒} Richard S. Sharf, **Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases**, (5thed.) CA: A Division of Cengage Learning, Inc, 2012) p. 4.

^{๑๓๓} อาภา จันทรสกุล, **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา และแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๕), หน้า ๒.

^{๑๓๔} พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธศาสนกับการแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๘.

^{๑๓๕} โสรัจ โปธิแก้ว, **จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม**, (นครปฐม: บริษัท วิ.พรินท์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๖๓, ๗๒-๗๓.

เพริศพรณ แดนศิลป์^{๑๓๖} กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักอริยสัจ ๔ และกระบวนการคิดพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักในการดำเนินกลุ่มเพื่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ความเข้าใจไปสู่ความประจักษ์ในความเป็นจริงของธรรมชาติ และกฎของความเปลี่ยนแปลงจนสามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำจิตใจยกระดับไปสู่สภาวะและแก้ปัญหาได้

ประทีป พืชทองหลาง^{๑๓๗} พุทธวิธีการปรึกษา คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นปรโตโฆสะและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักการ กระบวนการและวิธีการทางพุทธธรรมมาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดจาก ๒ ลักษณะ คือ ปัญหาภายนอกใจและปัญหาภายในใจ โดยหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาภายใน คือ ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหาหรือความทุกข์ตามทางสายกลาง คือมรรคมรรค ๘

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์^{๑๓๘} จิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจ มาอธิบายกระบวนการเกิดและดับของความทุกข์ทางใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจสำหรับคนในยุคปัจจุบันที่คุ้นเคยกับจิตวิทยา

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล^{๑๓๙} จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการศึกษาระบบจิตของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ และการวิเคราะห์จิตใจอย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินในแต่ละวัน

สรุปพุทธจิตวิทยาการปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวอริยสัจ ๔ โดยมีกัลยาณมิตรเป็นผู้แนะแนววิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ที่เกิดปัญหาค้นหาวิธีการดับทุกข์ ให้สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันด้วยตัวของเขาเอง

^{๑๓๖} เพริศพรณ แดนศิลป์, “ผลการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๒.

^{๑๓๗} ประทีป พืชทองหลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร” พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๗

^{๑๓๘} ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์.จิตวิทยาแนวพุทธ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/news/>, [๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๙].

^{๑๓๙} ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๒): ๑๙๒.

๒.๓.๒ เป้าหมายของพุทธจิตวิทยาการศึกษา

จากพระดำรัสของพระพุทธองค์ ที่ตรัสไว้ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์”^{๑๔๐} จะเห็นได้ว่า เป้าหมายที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาการศึกษาจึงอยู่ที่การดับทุกข์ นอกจากนั้นยังพบข้อความใน อลคัฏฐปมสูตร ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์ เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย”^{๑๔๑} จากพุทธดำรัสต่อพระอรหันต์ ๖๐ องค์^{๑๔๒} ก่อนส่งไปประกาศศาสนา พระองค์ได้ระบุ จุดมุ่งหมาย ที่ต้องการไว้ ดังนี้

๒.๓.๒.๑ เพื่อประโยชน์ หมายถึง พระธรรมจะนำคุณค่าที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตมาสู่ผู้ปฏิบัติ ๓ ลักษณะ คือ ประโยชน์ในขั้นต้น เช่น การมีสุขภาพดี มีทรัพย์เงินทอง มีครอบครัวที่มั่นคงผาสุกและเป็นที่ยอมรับในสังคม ประโยชน์เบื้องหน้า เช่น ความสุขทางจิตใจ ความอึดใจและความมั่นใจในชีวิต ประโยชน์อย่างสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ได้แก่มรรค ผล นิพพาน

๒.๓.๒.๒ เพื่อเกื้อกูล พระธรรมจะช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้คุณค่า คุณธรรมที่พึงามให้เกิดขึ้น และสร้างสภาพที่เหมาะสมและความดีงามของชีวิตด้านอื่นๆให้สูงขึ้น

๒.๓.๒.๓ เพื่อความสุข หมายถึง ธรรมที่มีประโยชน์ที่ทำให้เกิดลักษณะเกื้อกูลนั้น จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขตามสมควรแก่องค์ธรรมนั้นๆ

ในการบำบัตทุกข์นั้นพระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลไม่ให้ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นศัตรูต่อความสงบของจิตใจนอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ ให้พ้นทุกข์และมีความสุขที่ยั่งยืน^{๑๔๓}ด้วยการพัฒนาไปสู่การเป็นภาวิต ๔ ด้าน^{๑๔๔, ๑๔๕} คือ ๑.ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว เป็นการฝึกอินทรีย์ทั้ง๕ ให้รู้จัก ติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณและดีงาม ๒. ภาวิตศีล มีพฤติกรรมที่พัฒนาแล้ว เป็นการพัฒนาพฤติกรรม การอบรมจิตให้อยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ๓. ภาวิตจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว เป็นการอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกามด้วยคุณธรรม

^{๑๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๗/ ๒๖๔.

^{๑๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๘๖/๔๖-๔๗.

^{๑๔๒} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พุทธวิธีการสอน, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๖-๗.

^{๑๔๓} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พุทธวิธีการสอน, หน้า ๖๓.

^{๑๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), บทนาสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์, หน้า๔๔.

^{๑๔๕} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พุทธวิธีการสอน, หน้า ๖๓.

ทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะขยันหมั่นเพียร มีสมาธิ สดชื่นและเบิกบานผ่องใส ๔. ภาวิต ปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลส พ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

สรุปได้ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนหลักธรรมแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายโดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือเทวดาและมนุษย์เหล่านั้นได้รับประโยชน์ เกื้อกูลและความสุข ด้วยการนำหลักธรรมคำสอนมาพัฒนาตนไปสู่การเป็นภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิตและภาวิตปัญญา

๒.๓.๓ คุณสมบัติของผู้ให้การศึกษา

พระศาสดาผู้เป็นสัพพัญญู ทรงรู้เห็นธรรมทั้งปวง ทรงชนะหมู่มาร มีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเปี่ยมยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล^{๑๔๖} พระพุทธองค์ทรงรักษาสัตว์โลกด้วยวิธีการสอนที่ล้ำเลิศ ทรงเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์แต่ละคน สามารถประยุกต์หลักธรรมและให้การศึกษาที่เหมาะสม สั่งสอนสาวกให้เข้าใจและพัฒนาตนเองได้อย่างยอดเยี่ยม ดังเวรัณชกัณฑ์พราหมณ์ได้ฟังข่าวว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีที่ฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค^{๑๔๗} ผู้ให้การศึกษาหรือกัลยาณมิตรเป็นผู้นำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปใช้เป็นฐานพาผู้รับการปรึกษาจากความทุกข์ไปสู่ความสุข ผู้ให้การศึกษาจะต้องเข้าใจตัวเองตามหลักธรรมค้นพบตัวเองในหลักธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ความเข้าใจนี้จะนำไปสู่ความเข้าใจชีวิต^{๑๔๘} ดังนั้นผู้ให้การศึกษา จะต้องมียุทธศาสตร์ คือ มีปัญญาและกรุณา ดังนี้

๒.๓.๓.๑ ปัญญา

ปัญญาต้องอยู่คู่กรุณาจะนำไปสู่เป้าหมายเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล และเพื่อความสุข^{๑๔๙} ปัญญาที่ผู้ให้การศึกษาต้องใช้ในการให้การศึกษา ประกอบด้วย

๑) มีความรู้และเข้าใจในเนื้อหา ขอบเขต หลักการที่ใช้ในการสอนอย่างชัดเจน มีปัญญาแตกฉานตามหลักปฏิสัมพันธ์ ๔^{๑๕๐} ดังนี้

- อรรถปฏิสัมพันธ์ ปัญญาแตกฉานในอรรถ หมายถึง เข้าใจข้อความหรือข้อธรรมต่างๆ สามารถขยายแยกแยะออกไปได้ เมื่อหาเหตุก็สามารถเชื่อมโยง กระจายความคิดออกไปล่วงรู้ถึงผลต่างๆ ได้

^{๑๔๖} ชุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๗๒๒/๕๖๒.

^{๑๔๗} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑/๑.

^{๑๔๘} โสริย์ โพธิ์แก้ว, จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม, หน้า ๖๘-๖๙.

^{๑๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๐๑๘.

^{๑๕๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๑๘-๗๑๙/๔๕๙.

- ธรรมปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในธรรม หมายถึง เข้าใจข้อความหรือข้อธรรมต่างๆ สามารถจับใจความของคำอธิบาย ที่กว้างขวาง มาเป็นกระพุ้งหรือหัวข้อได้ เมื่อมองเห็นผลต่างที่ปรากฏ ก็สามารถสืบสาวกลับไปหาสาเหตุได้

- นิรุตติปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในนิรุกติ หมายถึง มีความแตกฉานในภาษา รู้ภาษาต่างๆ และรู้จักใช้ถ้อยคำชี้แจง แสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจ และเห็นตามได้

- ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ หมายถึง มีไหวพริบ สามารถเข้าใจคิดเหตุผลได้เหมาะสมทันกาล มีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้ต่างๆว่ามีแหล่งที่มา มีประโยชน์อย่างไร สามารถเชื่อมโยงความรู้ทั้งหลายเข้าด้วยกัน สร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ได้^{๑๕๑}

๒) มีความรู้และเข้าใจผู้รับการปรึกษา ด้วยการเข้าใจธรรมชาติในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และการเกิดดับของทุกข์ที่แตกต่างกันในแต่ละคน

องค์ประกอบของชีวิต ร่างกายประกอบด้วยชั้น^{๑๕๒} สรุปลงโดยย่อคือรูปกับนามหรือกายกับใจ รูป คือส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น ใจ ประกอบด้วย เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ สัญญา คือ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือการกำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ นั้นๆได้สังขารคือองค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ปฐมการตรัสรู้ที่นึกคิดในใจ และวิญญาน คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

ธรรมชาติในการดำเนินชีวิต เนื่องจากชีวิตไม่ได้ตั้งอยู่เพียงเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติเท่านั้น ชีวิตมีการเคลื่อนไหวสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งต้องสัมพันธ์กันตลอดเวลาโดยผ่าน ช่องทาง มี ๒ ชุด ได้แก่ ความสัมพันธ์ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นช่องทางการรับรู้และช่องทางในการแสดงออก^{๑๕๓} ความสัมพันธ์ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ^{๑๕๔} ผ่านช่องทางการรับรู้และการเสพ ได้แก่ กายหรือรูป ประกอบด้วย ตา ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการเห็น มอง หรือดู ผ่านช่องทางที่เรียกว่า จักขุทวาร หู ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการได้ยินหรือฟัง ผ่านช่องทางที่เรียกว่า โสตทวาร จมูก ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการได้กลิ่นหรือดม ผ่านช่องทางที่เรียกว่า ฆานทวาร ลิ้น ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการรู้รสหรือลิ้มหรือชิม ผ่านช่องทางที่เรียกว่า ชิวหาทวาร กายสัมผัส ทำหน้าที่รับรู้และเสพ

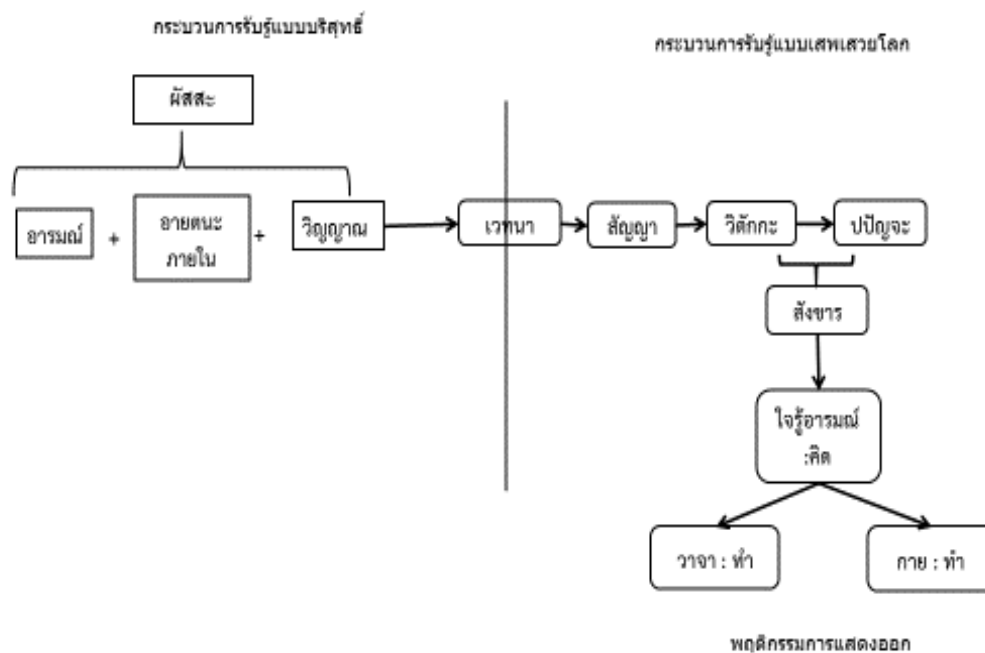
^{๑๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๑.

^{๑๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๓-๑๔.

^{๑๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๘-๒๒, ๓๒-๓๔.

^{๑๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘-๑๙.

ด้วยการตะตองลูปคลำ สัมผัส ผ่านช่องทางที่เรียกว่า กายทวาร ใจหรือนาม ทำหน้าที่รับรู้และเสพอารมณ์ทุกประเภทจากทวารทั้ง ๕ ผ่านช่องทางที่เรียกว่า มโนทวาร



แผนภาพที่ ๒.๓ แสดงกระบวนการรับรู้และการแสดงออกของมนุษย์

ที่มา: พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. หน้า ๑๐๑๘. สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๘-๒๒ และ ๓๒-๓๔.

กายและใจ ทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือ หน้าที่รู้ คือรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เช่น ตา ดู ว่าเป็นอะไร ว่าเป็นปากกา เป็นนาฬิกา เป็นดอกไม้ ใบไม้สีเขียว สีเหลือง รูปร่างยาวสั้นใหญ่เล็ก หู ได้ยินเสียงว่า ดัง เบา เป็นถ้อยคำ สื่อสารว่าอย่างไร เป็นต้น เรียกว่าด้านเรียนรู้ หรือศึกษา และหน้าที่รู้สึก หรือรับรู้ความรู้สึก พร้อมกับรับรู้ข้อมูล เราก็มีความรู้สึกด้วย บางทีตัวเด่นกลับเป็นความรู้สึก เช่น เห็นแล้วรู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถูกตาไม่ถูกตา สวยหรือน่าเกลียด ถูกหูไม่ถูกหู เสียงนุ่มนวลไพเราะหรือดังแสบแก้วหูรำคาญ เป็นต้น เรียกว่าด้านเสพอ

ความสัมพันธ์ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ^{๑๕๕} ใจหรือนาม คือ การคิดของเราต่อสิ่งแวดล้อม ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสิ่งทั้งหลายว่าจะเอาอย่างไรแล้วก็ตั้งเจตนาก่อนจะออกไปสู่การพูดการกระทำ ผ่านช่องทางที่เรียกว่า มโนทวาร กายหรือรูป ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ การพูด ใช้ถ้อยคำ เจรจาปราศรัยกับคนอื่น ผ่านช่องทางที่เรียกว่า วจิทวาร และการกระทำ โดยการเคลื่อนไหว ใช้ร่างกายทำพฤติกรรมผ่านช่องทางที่เรียกว่า กายทวาร

^{๑๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๒๐-๒๑.

ภาวะดุลยภาพของกายและใจ กายและใจสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพ ชีวิตมนุษย์เราประกอบไปด้วยชั้น ๕ ซึ่งย่อลงเหลือรูปและนามหรือกายและใจ เมื่อส่วนประกอบเหล่านี้ทำงานได้ในสัดส่วนที่พอดีชีวิตของเราดำเนินไปได้ด้วยดี ^{๑๕๖} เราจะต้องรักษาดุลยภาพให้ได้ทั้งทางกาย และใจ ^{๑๕๗} ถ้าปรับให้เกิดความพอเหมาะพอดี มีสมดุลขึ้น ได้สัดส่วนแล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองคาพยพอันสมบูรณ์ ก็เป็นอยู่ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี ซึ่งเป็นหลักที่สำคัญมาก นั่นคือ “ดุลยภาพ” ^{๑๕๘} เมื่อกายและใจสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพจะเกิดความสุข ในทางพระพุทธศาสนาชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นจะต้องประกอบพร้อมไปด้วยความสุขทั้ง ๒ ประการ ^{๑๕๙} คือ

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

- เจตสิกสุข ความสุขทางใจ หมายถึง ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจความเสวยสุขที่เป็นความสำราญด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปใน มโนทวาร ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง

สุขภาวะทั้ง ๒ อย่างนี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ^{๑๖๐} เพราะบุคคลแม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตใจเป็นสุขไม่ขุ่นมัวแล้วย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ และยังสามารถหาวิธีหรือแนวทางเพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์เหล่านั้นได้อีกด้วย

เราจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีของพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสต่างๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้วแต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ได้แก่ อาการเจ็บป่วยต่างๆ หรือกระทั่งความหิว เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้นก็ได้เดือดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะเวทนาทางกายเหล่านั้นได้ เพราะใจท่านเป็นสุขสงบเย็นนั่นเอง หรือจะกล่าวให้ง่ายๆ ในระดับคนทั่วไปนั้นแม้ร่างกายจะเจ็บป่วยมากแค่ไหน หากเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบเย็น ไม่มีความวิตกกังวลแล้วอาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้ หรือไม่ก็สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้ เรียกว่า “อยู่เหนือทุกข์” โดยแท้ ^{๑๖๑}

^{๑๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกมหาวิทยาลัยวชิราลงกรณเทคโนโลยี, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๔๔.

^{๑๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

^{๑๕๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, หน้า ๒๕๐.

^{๑๕๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๓/๒๗๑-๒๗๒.

^{๑๖๐} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

^{๑๖๑} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

ดังนั้น ดุลยภาพจึงมาสัมพันธ์กับสุขภาพ หมายความว่าถ้าไม่มีดุลยภาพ สุขภาพก็ไม่มี สุขภาพเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับดุลยภาพของชีวิต และดุลยภาพคือสาระขององค์รวม^{๑๖๒} ถ้าสัดส่วนของ กายและใจ ไม่พอดีขาดดุลยภาพเมื่อใดก็เกิดความทุกข์เมื่อนั้น^{๑๖๓} “ความทุกข์” หมายถึงความรู้สึก นึกคิดที่มีความขัดแย้ง บีบคั้นบงการอย่างไม่สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความหมายของคำว่า “ทุกข์” นี้ว่า “ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ พยาธิเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ ความประสบกับอารมณ์อัน ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การไม่ได้อารมณ์ที่ปรารถนา ก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์”^{๑๖๔}

ภาวะขาดดุลยภาพของกายและใจ เมื่อกายและใจขาดดุลยภาพก็ส่งผลให้เกิดความไม่ สบายกายไม่สบายใจ เกิดเป็นความทุกข์ ซึ่งเป็นสภาพที่ทนได้ยาก^{๑๖๕} ประกอบด้วย

- กายิกทุกข์ ซึ่งหมายถึง ทุกข์ทางกาย
- เจตสิกทุกข์ ซึ่งหมายถึง ทุกข์ทางใจ, โทมนัส

“ทุกข์” นั้นอยู่ที่ชีวิต ซึ่งประกอบด้วยกายกับใจ คำว่า“ทุกข์” นี้เป็นคำที่ใช้แทนคำ ว่า “โรค” ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิตเพราะฉะนั้น เมื่อใช้คำว่าโรคแทน คำว่าทุกข์ ก็ถือว่า ทุกข์นั้นเป็นโรค เป็นสิ่งบีบคั้นขัดข้อง เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข กระบวนการของการ เกิดทุกข์เป็นระบบแห่งความสัมพันธ์ที่ขาดดุลยภาพระหว่างกายกับใจ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องอาศัยกัน จึง ต้องสืบสาวหาเหตุ โดยลงไปสู่กระบวนการ ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น มองปัญหาของมนุษย์ มองทุกข์ มองโรคมัยไข้เจ็บ พร้อมทั้งการรักษาบำบัด เป็นระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่อิง อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่สืบทอดต่อเนื่อง^{๑๖๖}ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดออกไป จะได้โปร่งได้โล่ง แล้วก็สบาย^{๑๖๗}

ทุกข์ทางใจเกิดจากตัวแปรคือ “อกุศลมูล” ซึ่งหมายถึง ความโลภ ความโกรธ และความหลง และทุกข์อันเกิดจากผัสสะในขณะที่อายตนะภายในกระทบอายตนะภายนอก แล้วนำสิ่งต่างๆ ที่กระทบนั้นมาปรุงแต่งสุขทุกข์ และดีชั่ว จึงทำให้เกิดการความรู้สึกชอบ โกรธ และเกลียดต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด สิ้น ทางออกที่จำเป็นต้องทำเพื่อให้สุขภาพจิตได้รับการดูแล รักษา และบำบัด คือ “การรู้เท่าทันกิเลสที่เข้ามากระทบ”พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปใน

^{๑๖๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, หน้า ๒๕๐.

^{๑๖๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมดวิทยาสาสตร์และ เทคโนโลยี, หน้า ๔๔.

^{๑๖๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๓.

^{๑๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๖๓.

^{๑๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.

^{๑๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์แนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มปท., ๒๕๕๗), หน้า ๓๖.

การแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล ดังนี้ โรคโลภะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ ไม่ตระหนี่^{๑๖๘} โรคโทสะ ทรงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย^{๑๖๙} โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา^{๑๗๐}

ในพุทธศาสนาปัญหาของทุกข์คือปัญหาทางใจ เป็นความยึดมั่นถือมั่น ในชั้น ๕ ความทุกข์มากหรือน้อยขึ้นกับความรุนแรงของความยึดมั่นนั้น ระดับความรุนแรงของทุกข์มี ๓ ระดับ^{๑๗๑} คือระดับที่ ๑ เป็นปัญหาความขัดแย้งทางใจที่รุนแรง จนขาดการควบคุมใจและพฤติกรรม ระดับที่ ๒ เป็นปัญหาความขัดแย้งขั้นสามัญ ได้แก่ความรู้สึกนึกคิด ที่ขัดแย้งอย่างที่ปรากฏ ทั่วไปในชีวิตของคนส่วนใหญ่เช่น ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ความเกลียด ความฟุ้งซ่าน ความเหงาม ความเศร้า ความรันทดเสียใจ ฯลฯ ซึ่งจะมีความรุนแรงแตกต่างกัน แต่ยังอยู่ในภาวะที่มีการควบคุมใจ และพฤติกรรมได้ไม่ถึงกับขาดความรู้สึกตัวอย่างสิ้นเชิงเหมือนระดับแรก ระดับที่ ๓ เป็นปัญหาความขัดแย้งขั้นละเอียด ปัญหาในระดับนี้เป็นปัญหาที่คนทั่วไปไม่เห็นว่าเป็นปัญหาทางใจ เช่น ปัญหาการหลงผิดในเรื่องธรรมชาติของชีวิต ความยึดมั่นฝังติดในอัตตา ความมีตัวตน ความคิดงมงาย หรือกล่าวโดยรวมภาวะจิตที่ยังไม่ถึงภาวะของความสุขสมบูรณ์เต็มเปี่ยม ปราศจากทุกข์แม้ในระดับละเอียดสักเพียงใดอย่างสิ้นเชิง การแก้ปัญหามโนธรรมในพุทธศาสนาเป็นการแก้ปัญหาด้วยการยกภาวะจิตให้อยู่เหนือปัญหาทั้ง ๓ ระดับ ให้เข้าไปสู่ภาวะไร้ปัญหาอย่างสิ้นเชิง

เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ต้องอยู่บนฐานของการพึ่งตนเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก”^{๑๗๒} “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลยภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่ เธอทั้งหลายผู้มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งควรพิจารณาถึงกำเนิดว่า ‘โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ) เกิดขึ้น”^{๑๗๓} ออจะนำไปสู่ความสุข

ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่าง ผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ(ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต^{๑๗๔} การดำเนินชีวิตนั้นต้องอาศัยปัจจัย

^{๑๖๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๗๒-๗๘.

^{๑๖๙} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕-๒๗๙, อ.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕-๒๖๙.

^{๑๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๓-๘๖/๗๒-๗๘.

^{๑๗๑} สุภาพรรณ ญ บางช้างและคณะ, จิตวิทยาตามแนวพุทธ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา, ๒๕๒๖), หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

^{๑๗๒} ข.ข. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒.

^{๑๗๓} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๔๓/๕๙.

^{๑๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๔๒.

จากธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด การดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญาจะทำให้มนุษย์เบียดเบียนธรรมชาติน้อยที่สุดและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังนั้นคนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน และได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ากับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นอยู่อย่างผู้มีชัยประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ด้วย ๑. การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว ๒. มีเงินมีงาน มีทรัพย์สินจากอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ ๓. มีสถานภาพดี ทรงยศ เกียรติ ไมตรี เป็นที่ยอมรับในสังคมและ ๔. มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าถือ ทั้งหมดนี้ พึงให้เกิดมีโดยธรรม และใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขโดยชอบ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น^{๑๗๕}

๓) มีความรู้และสามารถให้การปรึกษา การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้พ้นทุกข์ด้วยการพัฒนาให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวันและมีความสุขได้ ประกอบด้วย ขั้นตอนการให้การปรึกษา ทักษะการให้การปรึกษา เทคนิคการให้การปรึกษา

ขั้นตอนการให้การปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษานำมาใช้เพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาพ้นทุกข์ได้นั้น ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

- การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ เป็นการสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ และสมัครใจในการรับการศึกษา ตกลงบริการเป็นการทำความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ในการปรึกษาครั้งแรกผู้ให้การปรึกษาจะต้องอธิบายกระบวนการวัตถุประสงค์ วิธีการให้การปรึกษา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา ด้วยคำอธิบายสั้นๆ ให้เข้าใจง่าย และเน้นการรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา

- การสำรวจปัญหา เป็นการค้นหารายละเอียด ความเป็นมาสาเหตุของปัญหาให้มีความชัดเจนมากที่สุดก่อนที่จะนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญห พร้อมกับพิจารณาถึงความต้องการของผู้รับการปรึกษาด้วย

- ทำความเข้าใจปัญหา เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจปัญหา โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องปฏิบัติเหมือนเป็นเป็นผู้ร่วมเดินทางของผู้ร่วมการปรึกษาในช่วงระยะหนึ่ง เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพิจารณาตนเองมองประสบการณ์ที่ผ่านมาและความรู้สึกต่างๆ ทำให้เข้าใจถึงสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษา ได้ใช้ความพยายามในการพิจารณาชีวิตและปัญหาที่เกิดขึ้น

- การวางแผนแก้ไขปัญห เป็นการลำดับความสำคัญ ความจำเป็นรีบด่วนของปัญห ค้นหาความยากง่ายและความเป็นไปได้ในการแก้ไขสาเหตุของปัญหา เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาในการวางแผนแก้ไขปัญหและสามารถนำไปปฏิบัติได้

^{๑๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **คู่มือมนุษย์และธรรมบุญชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑.

- การยุติบริการ เป็นการสิ้นสุดของบริการ ซึ่งอาจเป็นการสิ้นสุดการพูดคุยแต่ละครั้ง หรือเป็นการยุติการให้บริการแก่ผู้รับการปรึกษารายนั้น^{๑๗๖}

ทักษะการให้การปรึกษา

- การฟังอย่างใส่ใจ เป็นการรับฟังความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ในปัญหาของผู้รับการปรึกษา^{๑๗๗} คือตั้งใจฟังต่อเนื่องหาสาระและอารมณ์ ซึ่งต้องใช้การสังเกต การจดจำคำพูด มีความไวต่อการรับรู้ในน้ำเสียง สำเนียง ภาษากายของผู้พูด ตลอดจนบริบทของการสื่อสารทั้งหมดด้วย^{๑๗๘}

- การทวนความ เป็นการพูดซ้ำสิ่งที่รับการปรึกษาพูดออกมาด้วยประโยคบอกเล่า ด้วยสำนวนของผู้รับการปรึกษาหรือผู้ให้การปรึกษาก็ได้

- การสะท้อนความรู้สึก เป็นการสะท้อนความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมา พร้อมกับการเล่าเรื่องต่างๆ โดยไม่มีการตีความ อาจเพิ่มเติมด้วยเหตุผลที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างนั้น เป็นเทคนิคที่สำคัญที่แสดงว่าผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษานอกจากนั้นยังทำให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับความรู้สึกของตน สามารถแสดงออกมาทางคำพูดโดยปราศจากความวิตกกังวล^{๑๗๙} สิ่งสำคัญที่ช่วยสะท้อนความรู้สึกที่ดีนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องหัดสังเกตภาษากาย ท่าทาง หน้าตา การแสดงออกถึงความรู้สึกบนใบหน้า น้ำเสียงที่แสดงความรู้สึกและวลี^{๑๘๐}

- การสรุป เป็นการนำสิ่งที่ได้พูดคุยกันในรายละเอียดมาย่อให้รายละเอียดมาย่อให้เหลือเนื้อหาสั้นๆ การสรุปจะเป็นการสะท้อนและการทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ได้พูดไปแล้วตั้งแต่ช่วงต้นถึงช่วงปลายของการสัมภาษณ์ หรืออาจทำเป็นระยะๆไป^{๑๘๑} การสรุปที่ดี ควรประกอบด้วยประเด็นเนื้อหาและมีความรู้สึกร่วมด้วย

- การถาม เป็นการเปิดประเด็นที่จะพูดกัน เพื่อหาข้อมูลจากผู้รับการปรึกษาหรือใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง^{๑๘๒} ตลอดจนตรวจสอบการรับรู้ในเนื้อหาที่สนทนากันระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาให้ตรงกัน พร้อมทั้งเป็นการค้นหาข้อมูลรายละเอียดด้วยคำถาม การ

^{๑๗๖} ฝ่ายเผยแพร่อบรมและให้คำแนะนำ กองควบคุมโรคเอดส์, คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๑) หน้า ๔๐.

^{๑๗๗} ฝ่ายเผยแพร่อบรมและให้คำแนะนำ กองควบคุมโรคเอดส์, คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม, หน้า ๔๑.

^{๑๗๘} ดร.ริชาร์ด เนลสัน โจนส์, คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น, แปลโดย รศ.ดร.นวลศิริ เปาโรหิต และดร.เมธินันท์ ภิญญชน, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ บี มีเดีย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑.

^{๑๗๙} อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, การให้การปรึกษาทางสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนาเพรส, ๒๕๔๙), หน้า ๘๐.

^{๑๘๐} ดร.ริชาร์ด เนลสัน โจนส์, คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น, แปลโดย รศ.ดร.นวลศิริ เปาโรหิต และดร.เมธินันท์ ภิญญชน, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

^{๑๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔.

^{๑๘๒} อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, การให้การปรึกษาทางสุขภาพ, หน้า ๗๘.

ใช้คำถามควรใช้ลักษณะปลายเปิดมากกว่าปลายปิดที่เป็นการจำกัดคำตอบ การใช้คำถามเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวัง เพราะการตั้งคำถามจะทำให้ผู้ให้การศึกษาขาดการรับฟังที่มีคุณภาพได้และบางคำถามอาจทำให้สัมพันธภาพสิ้นสุดลงได้^{๑๘๓}ในการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและสัมพันธภาพที่ดีผู้รับการศึกษาจะเล่าเรื่องของเขาเองโดยไม่ต้องตั้งคำถามบ่อย

- การเงียบ เป็นการสนทนาโดยที่ผู้ให้การศึกษาไม่มีการเอ่ยวาจาใดๆ ในระหว่างนั้นอย่างมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาใช้ความคิด แสดงความรู้สึกอย่างเต็มที่ โดยที่ผู้ให้การศึกษาอาจสื่อสารโดยใช้ท่าทางต่างๆได้และยังเป็นการแสดงถึงการยอมรับผู้รับการศึกษา

๑๘๔

เทคนิคการให้การศึกษา

- การให้การศึกษาแบบรายบุคคล (Individual Counselling)

การให้คำปรึกษาประเภทนี้เป็นแบบที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ การให้คำปรึกษาจะเป็นการพบกัน ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา ๑ คน กับผู้ขอคำปรึกษา ๑ คน โดยร่วมมือกัน การให้คำปรึกษาแบบนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง หรือเพื่อพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น เป็นกระบวนการช่วยเหลือโดย ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับบริการ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการ ได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางแผนและดูแลตนเองในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีใช้เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่นๆ ได้ด้วยตนเอง

- การให้การศึกษาแบบกลุ่ม (Group Counselling)

Trotzer^{๑๘๕} กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีคุณลักษณะของความไว้วางใจ (Trust) การยอมรับ (Acceptance) การให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) ความอบอุ่น (Warmth) การติดต่อสื่อสาร (Communication) และความเข้าใจ เพื่อให้ความช่วยเหลือแต่ละบุคคลให้สามารถเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถค้นพบ เข้าใจและส่งเสริมแนวทางในการแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจ

^{๑๘๓} ดร.ริชาร์ด เนลสัน โจนส์, คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น, แปลโดย รศ.ดร.นวลศิริ เปาโรหิต และดร.เมธิรินทร์ ภิญญชน, หน้า ๑๒๓.

^{๑๘๔} อรรถพรณ ลือบุญธวัชชัย, การให้การศึกษาทางสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนาพร, ๒๕๔๙), หน้า ๗๙.

^{๑๘๕} Trotzer อังโน จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, การให้การศึกษาแบบกลุ่ม, (กรุงเทพมหานคร: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๙), หน้า ๕๓๙.

เฮนเซนและคณะ^{๑๘๖} ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา ๑ คน และสมาชิกกลุ่มจำนวนหลายคน มาเกี่ยวข้องกันเพื่อร่วมกันสำรวจตนเองและปัญหาต่างๆ อันจะนำไปสู่ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง

วัชร ทรัพย์มี^{๑๘๗} ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยสรุปไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาดังปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา รวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน

ดังนั้นกระบวนการกลุ่ม จึงเป็นวิทยาการที่ว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกระบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งครอบคลุมถึงองค์ประกอบที่สำคัญต่างๆ เกี่ยวกับการตัดสินใจ แก้ปัญหา การจัดข้อขัดแย้ง และการพัฒนาตนเอง ทั้งในด้านทัศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรม กระบวนการกลุ่มจัดเป็นที่รวมแห่งประสบการณ์ของบุคคล การที่บุคคลได้พบปะสัมพันธ์กัน ทำให้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ต่อกัน นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มยังเป็นที่รวมที่นำไปสู่การวิเคราะห์และปฏิบัติจริง ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง พร้อมทั้งแก้ไข และรู้จักผู้อื่นมากขึ้น ตลอดทั้งยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ในการดำรงชีวิตแบบประชาธิปไตย รู้จักรับผิดชอบในบทบาทของตนเอง มีเหตุผลเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และรู้จักการทำงานกับผู้อื่น

จุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่ม ปัจจุบันมีผู้สนใจนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการบำบัดผู้ป่วยฝ่ายกายมากขึ้น โดยนำวิธีการรักษาผู้ป่วยโรคจิตเป็นกลุ่ม มาดัดแปลงให้เหมาะสมสำหรับใช้กับผู้ป่วยทางกายหรือผู้รับบริการสุขภาพทั่วไปโดยมีจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญของการดำเนินกลุ่ม ดังนี้

- เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้น เกี่ยวกับพฤติกรรมและสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นๆ โดยการได้รับข้อมูลย้อนกลับ
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับกำลังใจ และการสนับสนุนซึ่งกันและกันในกลุ่มจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม

^{๑๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๐.

^{๑๘๗} วัชร ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: โครงการส่งเสริมการแต่งตำรา ทบวงมหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๒๗๑.

- เพื่อลดความวิตกกังวล ความโดดเดี่ยวอ้างว้าง การแยกตัวออกจากสังคม เนื่องจากปัญหาความเจ็บป่วยและความรู้สึกที่ไม่มีอำนาจและหมดหวังในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการยอมรับในปัญหา วิกฤติการณ์ของชีวิต ความเจ็บป่วย
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขประสบการณ์ทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนบุคลิกภาพได้ถูกต้อง
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขบางอย่างที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง และการกำจัดความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีต่อตนเอง
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับตัวปรับใจที่เหมาะสม และมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากระบวนการกลุ่มมุ่งให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในตนเอง บรรเทาความรู้สึกอึดอัด ความคับข้องใจและความวิตกกังวล พร้อมทั้งมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบุคลิกภาพในทางที่เหมาะสม นับว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง แต่การใช้กระบวนการกลุ่มทางกายภาพควรมีกรอบแนวคิดที่ชัดเจน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของการนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ตลอดทั้งผู้นำใช้ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม โครงสร้างของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิกกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่ม และการประเมินผลกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังจะกล่าวต่อไป

โครงสร้างของกลุ่ม^{๑๘๘} ในการจัดตั้งกลุ่มต้องมีการเตรียมความพร้อมทางด้านโครงสร้างของกลุ่ม สิ่งที่ต้องพิจารณาในด้านโครงสร้างของกลุ่ม มีดังนี้

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

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

- ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม โดยทั่วไปแล้วระยะเวลาของการดำเนินกลุ่มแต่ละครั้งควรจะใช้เวลา ๖๐-๙๐ นาที ในการทำกลุ่มนั้นไม่ควรใช้เวลาเกิน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที เพราะผู้นำกลุ่มจะมีความอ่อนล้า อาจเป็นสาเหตุให้กลุ่มไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ส่วนความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น

^{๑๘๘} I.D. Yalom, *The theory and practice of Group Psychotherapy*, (3rd ed.), (New York: Books 1985): 23.

ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ป่วย ถ้าเป็นผู้ป่วยนอกอาจจัดสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ผู้ป่วยที่อยูโรงพยาบาลควรจัดสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง สำหรับจำนวนครั้งที่จะใช้ในการเข้ากลุ่มทั้งหมดขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม

- สถานที่ดำเนินกลุ่ม การจัดสถานที่เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการทำกลุ่ม ห้องในการทำกลุ่มไม่ควรเป็นห้องที่กว้างหรือแคบเกินไป บรรยากาศในห้องควรเย็นสบาย ไม่ร้อนอบอ้าว การจัดที่นั่งควรจัดเป็นวงกลม ไม่ควรมีโต๊ะอยู่ระหว่างกลาง เพราะเป็นสิ่งที่กีดขวาง ทำให้มองไม่เห็นพฤติกรรมของสมาชิกทุกคน เช่น สมาชิกกลุ่มแสดงพฤติกรรมวิตกกังวลโดยการเข่าขา นั่งโยกตัว เกร็งหรือพฤติกรรมอื่นๆที่ผู้นำอาจแปลความหมายในขณะที่อยู่ในกลุ่มได้

- ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม โดยทั่วไปการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นกับวัตถุประสงค์หลักของกลุ่มเป็นสำคัญ ซึ่งการคัดเลือกสมาชิกในกลุ่มนั้นจะพิจารณาดังนี้ คือกลุ่มสมาชิกที่มีลักษณะเหมือนกัน เป็นสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกันป่วยด้วยโรคเดียวกัน มีพยาธิสภาพคล้ายๆกัน การจัดกลุ่มผู้ป่วยลักษณะนี้สมาชิกกลุ่มจะมีปัญหาหรือหัวเรื่องในการเข้ากลุ่มเรื่องเดียวกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน ให้ความคิดเห็นและให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เท่าๆกัน ไม่มีการเกิดกลุ่มย่อย หรือแบ่งแยกกันในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเข้ากันได้ และกลุ่มผู้ป่วยที่มีลักษณะแตกต่างกัน เป็นสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันด้านบุคลิกภาพ อายุ โรค เพศ การศึกษา และอาชีพ ทำให้ได้ประโยชน์ในด้านการเพิ่ม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในแ่งมุมต่างๆได้หลายมุมจากการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การจัดกลุ่มครั้งนี้จะมุ่งเน้นกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกัน ในด้านการเจ็บป่วยด้วยโรคเดียวกัน เพราะเชื่อว่ากลุ่มจะสามารถสร้างความผูกพันทางจิตใจต่อกันได้เร็วขึ้นเนื่องจากมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน และจะมีการสนับสนุนคำจูงจากสมาชิกซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นกำลังใจในการปรับแก้ปัญหาได้

- บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ประกอบด้วย การให้ความสะดวกเอื้ออำนวยก่อประโยชน์ให้แก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย มีความเป็นเจ้าของกลุ่ม และมีสัมพันธภาพเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักในความสามารถของแต่ละบุคคล และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาตนเอง เสริมสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและมีชีวิตแก่กลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความเป็นประชาธิปไตย สมาชิกทุกคนมีอิสระในการพูด การเสนอความคิดเห็น และการแสดงออกในกลุ่มได้อย่างเสรีพร้อมทั้งพยายามลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลภายในกลุ่ม นำไปสู่ความงอกงามตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้นำกลุ่มต้องควบคุมให้ดำเนินไปตามเป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้ มีการเฝ้าตามคอยติดตาม สังเกตพฤติกรรมความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกว่ามีพัฒนาการเป็นระยะๆอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกได้ประโยชน์จากกลุ่มตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สร้างความงอกงามให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ผู้นำกลุ่มต้องคอยกระตุ้นและสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีอย่างไร ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งพร้อมทั้งคอยส่งเสริมสนับสนุนประคับประคองและแก้ไขพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มให้ดีขึ้น เพื่อให้กลุ่มได้มีการเคลื่อนไหวพัฒนาการไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

- วิธีการดำเนินกลุ่มระยะเริ่มแรก (Beginning Phase) เป็นระยะสร้างสัมพันธ์ภาพ เป็นระยะที่สมาชิกมีความวิตกกังวลสูง ไม่แน่ใจและเปิดเผยความรู้สึกและปัญหาที่ลึกซึ้งก่อนจะเกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ระยะกลาง(Middle Phase) เป็นระยะแก้ปัญหาเป็นระยะที่กลุ่มเริ่มมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกมากขึ้น มีการพูดถึงเรื่องและเนื้อหาต่อเนื่องเป็นเรื่องเดียวกัน ระยะสิ้นสุด(Terminate Phase) เป็นระยะที่สมาชิกต้องจากกัน สมาชิกในกลุ่มอาจแสดงพฤติกรรมที่ต้องจากกัน อาจจะดีใจ เสียใจ และโกรธต่อกลุ่ม หรือความรู้สึกทั้งดีใจและเสียใจ การพัฒนาการของกลุ่มที่กล่าวมาแล้ว ผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปตามพัฒนาการได้

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

ในการประเมินกระบวนการเคลื่อนไหวของกลุ่มจะกระทำภายหลังเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง โดยสังเกตได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและผู้นำ การมีทักษะและความสามารถในการดำเนินกลุ่มของผู้นำ ความร่วมมือและการแก้ปัญหาของสมาชิก ความเข้าใจและกิจกรรมการกระทำร่วมกันของสมาชิก การตัดสินใจและกระบวนการแก้ปัญหาที่ลงมติ รวมทั้งกฎระเบียบและบรรทัดฐานในการเข้ากลุ่มที่มีกระบวนการเคลื่อนไหวที่ดี และมีประสิทธิภาพ ควรมีลักษณะสำคัญ คือ บรรยากาศของความปลอดภัยในการให้ข้อมูล สนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิก มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เชื่อถือไว้วางใจ มีความผูกพันทางจิตใจต่อกัน และมีการทำงานร่วมกัน มีการสนับสนุน กำลังใจแก่กัน เอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ทักษะในการแก้ไขปัญหา เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายสิ่งที่เก็บกดทางอารมณ์ให้กลุ่มได้รับรู้อย่างกระจ่างชัด ให้ข้อคิดเห็นและการตัดสินใจตามสถานะการณ์ที่เป็นจริง กลุ่มที่เอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง กลุ่มที่มีการยอมรับในมติและข้อสรุปของกลุ่ม กลุ่มที่มีสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น มีการเปิดเผยตนเอง

การประเมินผลลัพธ์ของกลุ่ม (Outcome Evaluation) เป็นการประเมินประสิทธิภาพของกลุ่มถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกที่เป็นผลเนื่องมาจากการเข้ากลุ่มได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยการศึกษาครั้งนี้ได้ประเมินคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคม การประเมินผลลัพธ์นี้จะประเมินผลภายหลังสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม

กระบวนการการกลุ่ม สามารถทำให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพ การไว้วางใจ เกิดการเรียนรู้การเข้าร่วมในสังคม ไม่แยกตัว ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างลดลง มีแลกเปลี่ยนความรู้และทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปรับตัว เกิดการเรียนรู้แบบพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้

เกิดการพัฒนาศักยภาพในการเผชิญกับความเจ็บป่วยและปัญหา มีความสามารถในการดูแลตนเองและติดต่อกับสังคมได้มากขึ้น

๒.๓.๒.๒ กรุณา

กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์^{๑๘๙} เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ควรมีในผู้ให้การศึกษา ลักษณะของผู้ที่มีความกรุณานั้นมีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งหมายถึง เพื่อนที่ดี, มิตรผู้มีพระคุณ^{๑๙๐} ผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ผู้หวังดีหวังความเจริญแก่ผู้อื่น ประารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นต้น ความเป็น กัลยาณมิตร ในกรณีนี้จะมีปรากฏในโลกนี้ทุกแห่งหน ที่กล่าวอย่างนี้คงไม่กล่าวเกินความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะผู้หวังดีผู้ปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมโลกมีจำนวนไม่น้อย ที่คอยเป็นกำลังใจต่อสู้เพื่อคนอื่นโดยเฉพาะผู้ยากไร้ เช่น แม่ชีเทเรซา แม่พระของชนยากที่อินเดีย ครูประทีป อึ้งทรงธรรม ฮาตะ แม่พระของชนสลัมคลองเตยที่กรุงเทพมหานคร เป็นต้น ท่านเหล่านี้ก็จัดเป็นกัลยาณมิตรได้เหมือนกันในพุทธศาสนา บุคคลผู้ได้ชื่อว่าเป็นมิตรที่ดีเพราะประกอบด้วยคุณธรรมที่เป็นคุณสมบัติที่ดี ๗ ประการที่เรียกว่า กัลยาณธรรม ๗ ประการ คือ

- ๑) ปิโย น่ารัก ด้วยมีเมตตา เป็นที่สบายจิตสนิทใจ ชวนให้อยากเข้าไปหา
- ๒) ครุ น่าเคารพ ด้วยความประพฤติหนักแน่น เป็นที่พึ่งอาศัยได้ ให้รู้สึกอบอุ่นใจ
- ๓) ภาวนีโย น่าเจริญใจ ด้วยความเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตน ควรเอาอย่าง ให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ
- ๔) วัตตะ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงแนะนำ เป็นที่ปรึกษาที่ดี
- ๕) วจันทโม อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม ตลอดจนคำแนะนำแนะวิพากษ์วิจารณ์
- ๖) คัมภีรญจะ กัง กัดดา แกล้งเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจและสอนให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป
- ๗) โน จัญฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำไปในอุทธาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร๑) ปิโย เป็นที่รัก ชวนให้เข้าไปใกล้สนทนาปรึกษาขอคำแนะนำ^{๑๙๑}

คุณสมบัติของผู้เป็นกัลยาณมิตรตามที่กล่าวไว้ข้างต้น บุคคลผู้มีความดีเช่นนี้ย่อมสมบูรณ์ค่อนข้างหาได้ยาก ยกเว้นพระพุทธเจ้าและพระอริยบุคคลทั้งหลาย ส่วนกัลยาณมิตรที่มีในโลกนี้ไม่สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง ๗ ประการตามหลักกัลยาณธรรม แม้กระนั้นก็ตามก็อาจจะอนุโลมให้เรียกว่ากัลยาณมิตรได้ในความหมายที่ว่า มีความหวังดี ความปรารถนาดี มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อบุคคลอื่น โดยเฉพาะที่ปรากฏชัดและใกล้ชิดกับสังคมมากที่สุดคือบิดามารดาเป็นกัลยาณมิตรของบุตรธิดา

^{๑๘๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๔

^{๑๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑.

^{๑๙๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๖-๒๗๗.

ครูเป็นกัลยาณมิตรของศิษย์พระศาสดาเป็นกัลยาณมิตรของสรรพสัตว์ และเพื่อนเป็นกัลยาณมิตรของเพื่อน เป็นต้น ในที่นี้ขอยกตัวอย่างเพียงบิดามารดาผู้เป็นกัลยาณมิตรของบุตร และพระศาสดาเป็นกัลยาณมิตรของสรรพสัตว์โดยเน้นเฉพาะตามทัศนะของพุทธศาสนาเท่านั้น

๒.๓.๓ กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา

๒.๓.๓.๑ หลักอริยสัจ ๔ ตามแนวคิดปรีชาญาณ ๓ อาการ ๑๒ จากพุทธพจน์ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ญาณทัสสนะ ตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบ ๑๒ อาการ ยังไม่หมดจดติดราบใด เราก็กังขามยืนยันว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก กับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลกในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ตราบนั้น”^{๑๙๒} “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด ความรู้เห็นตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบ ๑๒ อาการอย่างนี้ หมดจดดีแล้ว เมื่อนั้น เราจึงยืนยันได้ว่า เป็นผู้ตรัสรู้ สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก”^{๑๙๓}

พระพุทธองค์ทรงได้ญาณทัสสนะ คือความรู้เห็นในอริยสัจ ๔ คือธรรมที่ได้ตรัสรู้ทั้งหมด ที่เป็นกระบวนการขั้นตอน โดยคำนึงถึงความสามารถที่จะเข้าใจและการนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อมุ่งสอนให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ผล^{๑๙๔} ที่เรียกว่ารอบ ๓ อาการ ๑๒ คือความรู้ ความเห็นของพระองค์ได้เป็นในอริยสัจ ๔ รอบ ๓ รอบ รอบที่ ๑ คือสังจญาณ หยั่งรู้ในความจริงอันประเสริฐ รอบที่ ๒ คือกิจจญาณ คือ ความหยั่งรู้กิจอันจะต้องทำในอริยสัจ ๔ รอบที่ ๓ กตญาณ คือหยั่งรู้การอันทำแล้ว คือ ความหยั่งรู้ว่ากิจอันจะต้องทำในอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างนั้นได้ทำเสร็จแล้ว เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ญาณทัสสนะนี้แล้วจึงทรงบัญญัติว่า พระองค์ได้ตรัสรู้เองยิ่งซึ่งพระสัมมาสัมโพธิญาณ คือตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง^{๑๙๕}

สังจญาณ คือ ความหยั่งรู้ในความจริงอันประเสริฐ ได้แก่ อริยสัจ ๔^{๑๙๖} ประกอบด้วย

๑) ทุกขอริยสัจ คือ ขาติเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้นธัมมประการ เป็นทุกข์^{๑๙๗} ทุกข์ ด้วยอรรถว่าเป็นสิ่งบีบคั้นเป็นสิ่งถูกปรุงแต่งและเป็นสิ่งแปรผัน^{๑๙๘}

^{๑๙๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๖/๒๓.

^{๑๙๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๗/๒๔.

^{๑๙๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, ๘๕๔

^{๑๙๕} สมเด็จพระญาณสังวร สกลมหาสังฆปริณายก, ความเข้าใจในศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถานบันสื่อธรรม, ไม่ระบุปี พ.ศ.), หน้า ๔-๕.

^{๑๙๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๖

^{๑๙๗} ม.มู (ไทย) ๑๒/๓๐๑/๓๒๙.

^{๑๙๘} วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑๑.

ทุกข์ หมายถึง สภาวะที่ทนได้ยาก^{๑๙๙} เป็นภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตนเอง ขาดแก่นสาร^{๒๐๐}และความไม่เที่ยง ไม่อาจให้ความพอใจเต็มอึดได้ พร้อมก่อให้เกิดปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นได้เสมอ^{๒๐๑}

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ หมายถึง เหตุปัจจัยหรือมูลเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”^{๒๐๒} สมุทัย ด้วยอรรถว่าหอบทุกข์มาให้เป็นต้นเค้า เป็นเครื่องหน่วงเหนี่ยว^{๒๐๓} เป็นความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน กระวนกระวายใจ อยู่ตลอดเวลาไม่เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้ ไม่รู้จักความสุข^{๒๐๔} พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า ตัณหา คือความอยากเกินพอดีที่มีอยู่ในจิตใจนั่นเอง เป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ ตัณหา นั้นมีอยู่ ๓ ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา^{๒๐๕}

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

- ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภาวะของตนที่จะได้ความอยากเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เป็นความอยากได้ในตำแหน่งฐานะที่สูงขึ้นตามที่ตนรักใคร่และพอใจ เช่น อยากเป็นข้าราชการในตำแหน่งสูงๆ อยากเป็นมหาเศรษฐีและอยากเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้นเมื่อไม่ได้ตั้งใจปรารถนาก็เป็นทุกข์

- วิภวตัณหา คือ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย ความอยากไม่เป็นความอยากไม่มี จัดเป็นความอยากที่ประกอบกับความเบื่อหน่ายในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยต้องการจะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากสภาพนั้นไป^{๒๐๖}

๑๙๙ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๑/๒๑.

๒๐๐ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๕.

๒๐๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๕๐.

๒๐๒ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

๒๐๓ วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๑๑.

๒๐๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๕๐.

๒๐๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙.

๒๐๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๖.

๓) ทุกขนิโรธ หมายถึง ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทั้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา^{๒๐๗} ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสารอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกย้อม ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หมายถึง อริยมรรคมีองค์ ๘^{๒๐๘} เป็นปฏิปทาที่นำไปสู่ ความดับทุกข์หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๒๐๙}

ในกระบวนการพุทธจิตวิทยาได้นำหลักอริยสัจ ๔ มาใช้เป็นพื้นฐานในการให้การปรึกษา ดังที่พระธรรมปิฎกได้กล่าวถึงคุณค่าที่เด่นของอริยสัจไว้ว่านอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุม หลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแล้ว ยังมีคุณค่าเด่นที่น่าสังเกตอีก หลายประการ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้^{๒๑๐}

๑) อริยสัจ ๔ เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตามที่จะมีคุณค่าและสมเหตุสมผลจะต้องดำเนินไปใน แนวเดียวกันเช่นนี้

๒) อริยสัจ ๔ เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอิงอำนาจดลบันดาลของสิ่งที่เหนือธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

๓) อริยสัจ ๔ เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะไป เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวมากมาเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกด้วยดี เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

๔) อริยสัจ ๔ เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิต แท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินการใดๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนา ความเป็นอยู่ของตนและไม่ว่าศิลปะวิทยาการ หรือกิจการต่างๆ นั้นจะเจริญขึ้น เสื่อมลง หรือสูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทน

กิจญาณ คือ ความหยั่งรู้กิจอันจะต้องทำในอริยสัจ ๔ ในการปฏิบัติจริงนั้นการจะทำให้ หน้าที่ได้ถูกต้องจำเป็นอาศัยความรู้ตามลำดับขั้นของการปฏิบัติ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นวิธีแก้ปัญหา ในทุกระดับมี ๔ อย่าง ประกอบด้วย

๑) ปริญา เป็นกิจญาณในทุกข์ คือ รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ รู้สภาพอันเป็นที่ตั้งของทุกข์ ตำแหน่งของทุกข์ ซึ่งจะต้องรู้ตามสภาพที่แท้จริง ได้แก่ การสำรวจปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและ รู้ขอบเขต

^{๒๐๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

^{๒๐๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

^{๒๐๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๖.

^{๒๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๒๙๐.

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

๓) สังคิกิริยา เป็นกิจญาณในนิโรธ คือ รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง ได้แก่ รู้ภาวะหมดปัญหาที่เอาเป็นจุดหมายให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหามีไปได้ถึงจุดหมายได้

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

กตญาณ คือ ความหยั่งรู้การอันทำแล้ว คือ ความหยั่งรู้ว่ากิจอันจะต้องทำในอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างนั้นได้ทำสำเร็จแล้ว

ปรีวัฏฐ์ หรือวนรอบ ๓ นี้ เป็นไปในอริยสัจทั้ง ๔ รวมเป็น ๑๒ เรียกว่าญาณทัสสนะ สรุไปได้ ดังนี้^{๒๑๑}

ปรีวัฏฐ์ ที่ ๑	ปรีวัฏฐ์ ที่ ๒	ปรีวัฏฐ์ ที่ ๓
สังญาณ 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 ข้อปฏิบัติให้ถึง ความดับทุกข์	๔. มรรค ควรปฏิบัติ	๔. มรรคนี้ ได้ปฏิบัติแล้ว

โรคหรือทุกข์เป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ในการแก้ปัญหามนุษย์นั้นพระพุทธองค์ได้ทรงใช้หลักอริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการในการแก้ปัญหามนุษย์ อริยสัจ ๔ เป็นระบบเหตุและผลในการแก้ปัญหามนุษย์ หรือบำบัดโรคของชีวิต^{๒๑๒} หลักความจริงที่เรียกว่าอริยสัจนี้สามารถใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดเวลา อริยสัจ ๔ เป็นลักษณะสำคัญของพุทธศาสนา คือสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้^{๒๑๓} ดังนี้

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

^{๒๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๕๖.

^{๒๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์แนวพุทธ, หน้า ๓๗.

^{๒๑๓} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พุทธวิธีการสอน, หน้า ๗๖-๗๗.

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

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

๔) มรรค ข้อปฏิบัติ หลักการ แนวทางที่จะช่วยให้สามารถดำเนินไปให้ถึงจุดหมาย

นั้นๆ

- รู้ว่าวิธีแก้ปัญหามีอย่างไร (สังญาณ)
- รู้ว่าวิธีการนั้นมีขั้นตอนในการดำเนินการอย่างไร (กิจญาณ)
- รู้ว่าได้ปฏิบัติตามขั้นตอนแห่งวิธีการนั้นๆแล้ว (กตญาณ)

๒.๓.๓.๒ กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาในคิลานสูตร

ในคิลานสูตร พระพุทธองค์ทรงเยี่ยมไข้ผู้ป่วยอย่างเป็นระบบ เนื่องด้วยพระองค์ทรงเข้าใจความเป็นมนุษย์ การเกิดทุกข์ การดับทุกข์ที่แท้จริง พระองค์จึงทรงสามารถดูแลผู้ป่วยได้เป็นกระบวนการอย่างงดงาม เริ่มจากกายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลให้จิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย แต่ถ้าจิตใจดี มีกำลังใจหรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน อาจทำให้โรคบรรเทาได้ ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน^{๒๑๔} ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธองค์ทรงดูแลสุขภาพด้านกาย สังคม จิตและปัญญาอย่างเป็นระบบประกอบด้วย ปัจฉัยนำเข้าได้แก่ คนไข้ ผู้พยาบาลหรือผู้ดูแลดุจดังกัลยาณมิตร กระบวนการดูแลรักษา ได้แก่การที่ผู้พยาบาลได้ใช้กลวิธีที่กระตุ้นให้คนไข้ได้ใช้วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการนำไปสู่การปฏิบัติหลักธรรม อย่างมีเป้าหมายเพื่อบรรลุผลทั้งในระดับโลกียะและโลกุตระ โดยมีเป้าหมายเพื่อบรรลุผลทั้งในระดับโลกียะคือ การมีสุขภาพด้านกาย สังคม จิตและปัญญาที่ดีและเป้าหมายในระดับโลกุตระ คือการบรรลุมรรคผล นิพพาน โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑) สัมพันธภาพที่ดีงาม เกิดจากการมีศรัทธาต่อพระพุทธองค์ ผู้ฟังจะเชื่อในคำสอน ดังพุทธพจน์ที่ว่า“เพราะบุคคลผู้มีศรัทธา เมื่อพูดเรื่องศรัทธาก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่ชิงเคียด ไม่แสดงอาการโกรธ ขัดเคือง และไม่พอใจ เพราะบุคคลผู้มีศรัทธานั้น พิจารณาเห็นสัทธา

^{๒๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), โพชนก: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, หน้า ๓๘.

สัมปทาในตน และได้ปิติ ปราโมทย์ ที่มีสัทธาสัมปทานั้นเป็นเหตุฉะนั้น การพูดเรื่องศรัทธาจึงเป็นเรื่องดี สำหรับบุคคลผู้มีศรัทธา”^{๒๑๕}

๒) ประเมินปัญหาและวิเคราะห์ปัญหา ดังในปฐมคิลานสูตรท่านได้เสด็จไปหา พระกัสสปะและตรัสถามดังนี้ว่า“เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลงไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ” พระพุทธองค์ทรงดูแคลนใช้แบบองค์รวม โดยเริ่มจาก ประเมินด้านกาย จิต สังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม

๓) พระพุทธองค์ทรงกระตุ้นให้ใช้ปัญญาพิจารณาความเป็นจริงเพื่อให้เกิดการยอมรับ สอนหลักธรรมเพื่อให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอันนำไปสู่เป้าหมายคือหายขาดจากอาพาธนั้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสสอนพระมหากัสสปะ “กัสสปะ โภชณัง ๗ ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โภชณัง ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ๑. สติสัมโพชณังเรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ฯลฯ ๗. อุเบกขาสัมโพชณังเรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่งเพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

๔) ประเมินผลการปฏิบัติ ดังที่พระมหากัสสปะกล่าวตอบพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค โภชณังคตินัก ข้าแต่พระสุคต โภชณังคตินัก” สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความศรัทธาที่ผู้รับการปรึกษามีต่อตัวผู้ให้การศึกษา อันจะนำผู้รับการศึกษานั้นไปสู่เป้าหมายได้เป็นอย่างดีพระผู้มีพระภาคได้ตรัสสาธิตนี้แล้ว ท่านพระมหากัสสปะก็มีใจยินดี ชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาคหายขาดจากอาพาธนั้น และอาพาธนั้นอันท่านพระมหากัสสปะละได้อย่างนั้น^{๒๑๖} การดูแคลนใช้ตามหลักพุทธศาสนาเป็นการดูแลผู้ป่วยแบบรอบด้านเป็นองค์รวมอย่างมีระบบ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวีได้ เพราะร่างกายของทุกคนมีการทำงานประสานกันระหว่างกายกับใจ เมื่อร่างกายเกิดการเจ็บป่วยแล้วทำอย่างไรจิตใจจะไม่เจ็บป่วยตามไป การรักษาใจเป็นสิ่งสำคัญ ในยามเจ็บป่วยการรักษาทางกายเป็นเรื่องของแพทย์แต่การรักษาใจจะต้องเป็นของคนไข้เอง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยตาม”^{๒๑๗}

๒.๓.๓.๓ กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาด้วยการประยุกต์หลักอริยสัจ ๔

อาภา จันทรสกุล กล่าวว่า ขั้นตอนและกระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้น เป็นไปตามแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เป็นวิธีการแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหามาตาม

^{๒๑๕} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๓/๒๖๐-๒๖๑.

^{๒๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘.

^{๒๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), โภชณัง: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, หน้า ๓-๕.

ระบบแห่งเหตุผลเป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน^{๒๑๘} ดังนี้

๑) การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือ แนะนำผู้รับการปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ และหลักพรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาทำความเข้าใจ ปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่ปัญหา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจให้ชัดเจนว่า ปัญหาคืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่น การใช้คำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่างๆ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา

๒) การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาสืบสาววิเคราะห์ ตรวจสอบค้นหามูลเหตุ หรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป

๓) การระบุจุดหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุจุดหมายที่ต้องการให้ชัด หรือระบุจุดหมายของการมาขอรับการปรึกษาให้ชัด ว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับการปรึกษาจุดหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร เช่น ผู้รับการปรึกษาต้องการอะไร แน่ อะไรกันแน่ที่ผู้รับการปรึกษาควรต้องการและสามารถจัดการได้ ชีวิตของผู้รับการปรึกษาต้องการอะไร อะไรควรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับการปรึกษา เป็นต้น ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจน เกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไป หรือกระบวนการของการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา

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

^{๒๑๘} อภา จันทรสกุล, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา**. (กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๒-๓๓.

โสริช โพธิแก้ว^{๒๑๙} ได้จำแนกกระบวนการของพุทธวิธีการปรึกษาที่ประยุกต์หลักธรรมอริยสัจ ๔ เป็นเหมือนแผนที่นำทาง ที่ส่งผลต่อเอื้อต่อแต่ละบุคคล ๓ ภาวะดังนี้

๑) การเชื่อมสมาน (Tuning In) หมายถึง การเชื่อมโยงของผู้ให้การศึกษาเข้ากับความจริงในใจของผู้รับบริการ เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับบริการอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้รับบริการ จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับบริการขึ้น

๒) การพินิจรอยแยก (Identifying Split) หมายถึง การมุ่งค้นหาประเด็นช่องซ้อนเร้นอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ในใจของผู้รับบริการ ที่เป็นรอยแยกระหว่างความเชื่อ ความคาดหวังความปรารถนากับความจริงที่ปรากฏในชีวิตของผู้รับบริการ ผู้ให้การศึกษาจะต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในพุทธธรรม เพื่อสามารถค้นหาโจทย์ที่เป็นความทุกข์ในใจของผู้รับบริการ และเอื้อให้ผู้รับบริการได้ประจักษ์รากเหง้าของความทุกข์ในใจนั้น เปรียบเหมือนการค้นพบประตุนำพาผู้รับบริการก้าวออกไปสู่สภาวะด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง

๓) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) หมายถึง ภาวะที่ผู้ให้การศึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา เอื้อให้ผู้รับบริการประจักษ์แจ้งถึงความทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์นั้น โดยอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง และนำพาให้ผู้รับบริการคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นความไม่รู้ (อวิชชา) ไปสู่ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เอื้อให้ผู้รับบริการรู้จักคิด พิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) จนเกิดปัญญา สามารถจัดการแก้ไขความทุกข์ในใจที่เกิดขึ้นด้วยแนวทางปฏิบัติอันเหมาะสม (อริยมรรค) อย่างเข้าใจตามความเป็นจริง นอกจากกระแสการเอื้อบุคคลที่เกิดขึ้น (Personal Process) ระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับบริการแล้ว ยังสามารถอธิบายการเกิดขึ้นนี้ผสมผสานไปกับกระแสกลุ่ม (Group Process) ในกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีกระบวนการที่เกิดขึ้นใน ๔ ภาวะดังนี้

๑) เอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) คือ การเชิญชวนสมาชิกสื่อสารผ่านเรื่องเล่าประสบการณ์ของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ด้วยความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มภายใต้บรรยากาศอันอบอุ่น ไม่เป็นทางการ

๒) เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) คือ การก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดผูกพัน เรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์เรื่องเล่าที่ได้นำมาแบ่งปันสู่กัน

๓) เอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) คือ การนำประสบการณ์เรื่องเล่าของสมาชิกที่มีคุณค่าน่าชื่นชมยินดี มาเป็นคุณประโยชน์หล่อเลี้ยงภาวะจิตใจสมาชิกในกลุ่มให้เกิด

^{๒๑๙} โสริช โพธิแก้ว, การประยุกต์อริยสัจสี่ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา, รายงานการวิจัยเอกสาร (Application of the Buddhist Four Noble Truths to Counseling and Psychotherapy)", (กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓-๓๐.

ความรู้สึกเป็นสุข ปลื้มปิติ มีกำลังใจ เกิดความมุ่งมั่นที่จะให้ดำเนินชีวิตในแนวทางอันถูกต้องที่ยังให้
เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม

๔) เอื้อการแก้ไขปัญหา (Facilitate Problem) คือ การนำประสบการณ์เรื่องเล่าที่
สมาชิกรับรู้และเป็นทุกข์ มีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจมาเรียนรู้ร่วมกันเพื่อคลี่คลาย ค้นหาประเด็น
ความทุกข์และหาหนทางหรือทางออกจากทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นร่วมกัน

สรุปเป็นกระบวนการพัฒนาการเพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดคุณลักษณะ ๖ ประการ
๒๒๐ ดังนี้

๑) การสังเกต (Awareness) คือ การที่ผู้รับบริการตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเอง
เผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึก หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ ผู้รับบริการมักจะไม่ค่อยได้ตระหนักรู้ในตนเองเมื่อ
อยู่ในกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้ผู้รับบริการค่อยๆ สังเกต อาจจะด้วยคำถามของผู้ให้การปรึกษาหรือ
เรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่ชวนให้หันกลับมาสังเกตตนเองมากขึ้น

๒) การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้รับบริการได้เริ่มทำความเข้าใจตนเองอย่าง
ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้การเปิดเผยตนเองหรือ
ใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือความสละสลวย แต่เมื่อผู้รับบริการมา
อยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษาก็ทำให้ผู้รับบริการได้หวน
ระลึกถึงประเด็นในใจนั้นๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคงอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่าง
อิสระ

๓) การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่ผู้รับบริการได้ตรวจสอบระหว่าง
ประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ด้วยการเอื้ออำนวยให้
เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการเอื้อปฏิสัมพันธ์จะเป็นการขยายมุมมองของผู้รับบริการให้กว้างขวาง
ยิ่งขึ้นซึ่งทัศนคติที่เคยคับแคบหรือเคยรับรู้เพียงมุมเดียวจากใจที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้กว้างขึ้น
ชัดเจนขึ้น ผู้รับบริการก็จะได้ตระหนักว่าตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนคติที่ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

๔) การเกิดความงอกงาม (Growth) คือ การที่ผู้รับบริการมีความเข้าใจโลก ชีวิตและ
ธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกประเด็นใน
ชีวิตผู้รับบริการที่ตึงตัง ที่น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการให้มารับรู้
ในส่วนที่ตึงตัง มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับบริการมีกำลังใจและความ
มั่นใจในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น

๕) การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือ การที่ผู้รับบริการสามารถเข้าใจปัญหาที่
เป็นประเด็นคงค้างในใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตนเอง ด้วยการเอื้ออำนวยให้
เกิดการแก้ปัญหาจากผู้ให้การปรึกษา เมื่อผู้ให้การปรึกษาได้เชื่อมสมานกับผู้รับบริการ และนำไป

ผู้รับบริการได้พิจารณาอรรถกถาว่าความเป็นจริงของชีวิตกับความคาดหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่น และนำไปสู่การเข้าใจเห็นจริง (Realize) ในปมประเด็นปัญหานั้นๆ

๖) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจความทุกข์ ในเรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขากลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะใจที่โล่ง โปร่ง สงบและ สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองในที่สุด

สรุปได้ว่าการให้การปรึกษาด้วยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาใช้ในการบำบัดทุกข์ ประกอบด้วย เป้าหมายของพุทธจิตวิทยาการปรึกษา ผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา และปฏิสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อผู้ให้การปรึกษาสามารถพัฒนาผู้รับการปรึกษาไปสู่เป้าหมายของการปรึกษาได้อย่างมีลำดับขั้นตอนอย่างสัมพันธ์กัน

๒.๓.๔ กระบวนการพุทธจิตวิทยาให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื่อเฮอไอวี

กระบวนการพุทธจิตวิทยาให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื่อเฮอไอวี หมายถึง กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาตามหลักอริยสัจ ๔ ตามแนวคิดปรัญญา ๓ อาการ ๑๒ โดยผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้การปรึกษาแก่ผู้ติดเชื่อเฮอไอวีให้สามารถมีสุขภาพดี มีสุข ด้วยการพัฒนาไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก โดยใช้วิธีการคิดแบบเร้ากุศลไปเปลี่ยนวิธีคิดจากคุณค่าเทียมไปสู่วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ ตลอดทั้งกระบวนการ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๒.๓.๔.๑ การสร้างศรัทธา คือ การเชื่อมโยงของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริงในใจของผู้มาขอรับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้มาขอรับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้มาขอรับการปรึกษาขึ้น^{๒๒๑} ความมีศรัทธาทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ผู้ฟังจะเชื่อในคำสอน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เพราะบุคคลผู้มีศรัทธา เมื่อพูดเรื่องศรัทธาก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยายาบท ไม่ชิงเคียด ไม่แสดงอาการโกรธ ขัดเคือง และไม่พอใจ เพราะบุคคลผู้มีศรัทธานั้นพิจารณาเห็นสัทธาสมปทาในตน และได้ปิติ ปราโมทย์ ที่มีสัทธาสมปทานั้นเป็นเหตุฉะนั้น การพูดเรื่องศรัทธาจึงเป็นเรื่องดี สำหรับบุคคลผู้มีศรัทธา”^{๒๒๒} ความศรัทธายังทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ดังจะเห็นได้จากพระราชสุตทายก่อนที่พระองค์จะปรินิพพาน ได้เกิดอาการพระประชวรอย่างรุนแรงมีทุกขเวทนา อย่างแสนสาหัสจนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงอด

^{๒๒๑} ประทีป พิชทองหลาง. “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖, หน้า๑๕๔.

^{๒๒๒} อ.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๗/๒๖๐-๒๖๑.

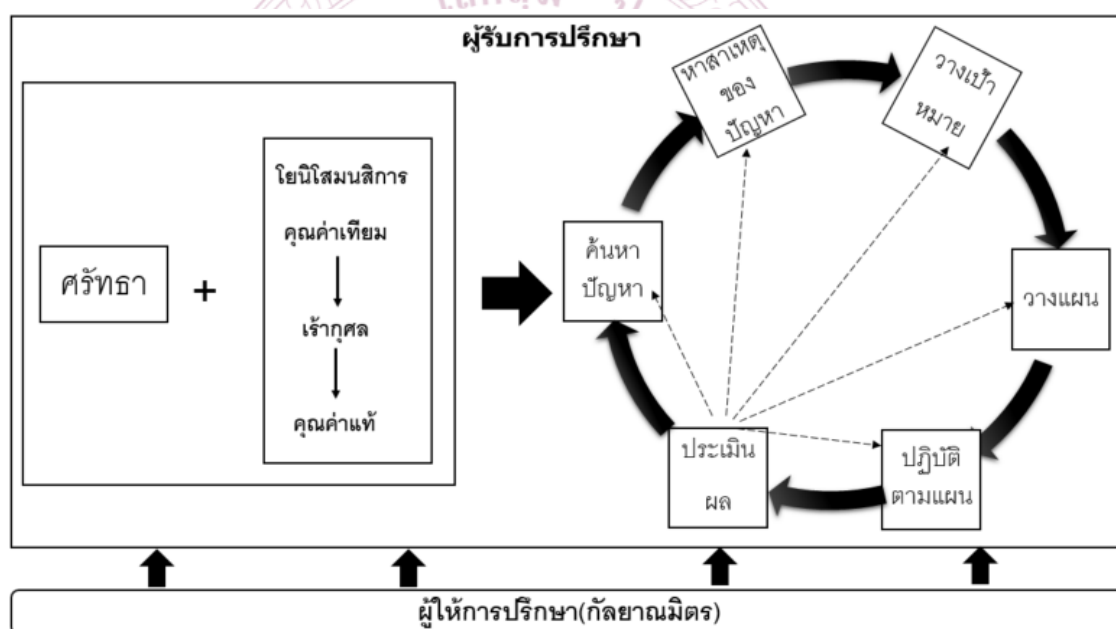
กลับไม่พรั่งพรูทรงพระดำริว่า “การที่เราไม่บอกผู้ปฏิบัติว่าไม่อำลาภิกษุสงฆ์บริณีพพานั้น ไม่เหมาะสมแก่เรา ทางที่ดี เราควรใช้ความเพียรขับไล่อาพาธนี้ ดำรงชีวิตสังขารอยู่ต่อไป”^{๒๒๓}

๒.๓.๔.๒ ค้นหาปัญหา และสาเหตุของปัญหา โดยใช้กระบวนการรับรู้และกระบวนการแสดงออกของพฤติกรรม

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



แผนภาพที่ ๒.๔ แสดงกระบวนการพุทฺธจิตวิทยาการปรึกษาจากการประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ ตามแนวปรีชาญาณ ๓ อาการ ๑๒
ที่มา: ผู้วิจัย

๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา

๒.๔.๑ ความหมายของการให้การปรึกษา

การทำงานของผู้ให้การปรึกษามีได้จำกัดอยู่เพียงแค่คำจำกัดความของการให้การปรึกษาเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับความรู้สึก ความคิด และทัศนคติของผู้ให้การปรึกษาแต่ละคนด้วยว่าจะมองเห็นถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์เพียงใด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นส่วนปรุ้งแต่งที่จะช่วยในการมองหาเป้าหมายของการให้การปรึกษาและคิดค้นหาวิธีการ กระบวนการที่เหมาะสมที่ต้งามต่อไป ดังนั้นจึงมีผู้กล่าวถึงความหมายของการให้การปรึกษาไว้ต่างต่างกันดังนี้

วัชร ทรัพย์มี^{๒๒๔}กล่าวว่าทฤษฎีการให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้ให้การปรึกษา พึงยึดไว้เป็นหลักในการปฏิบัติการให้คำปรึกษา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวว่าอะไรคือจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรมีบทบาทอย่างไร ควรใช้กลวิธีใด และหลักการแห่งพฤติกรรมมนุษย์เป็นเช่นใด ซึ่งในการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาเราควรพิจารณาประเด็นต่อไปนี้

๑. หลักเกี่ยวกับธรรมชาติ หรือลักษณะของมนุษย์
๒. หลักการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
๓. วัตถุประสงค์ของทฤษฎีการให้การปรึกษานั้นเป็นอย่างไร
๔. หลักฐานงานวิจัย หรือประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน

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

ดรายเดน^{๒๒๕} (Dryden) ได้เสนอแนะว่า การให้ความรู้ทางด้านทฤษฎีการให้การปรึกษานั้นมีจุดประสงค์ดังนี้

๑. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาใช้ประโยชน์จากทฤษฎีการให้การปรึกษาในการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา

^{๒๒๔} วัชร ทรัพย์มี, *ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา*, (กรุงเทพมหานคร: โครงการส่งเสริมการแต่งตำราทบวณมหาวิทาลัย, ๒๕๓๓) หน้า๒๖-๓๗

^{๒๒๕} Dryden, W.H.; & Mearns, D, "Issues in Professional Counsellor Training.", (London Biddles Ltd, Guildford and King's Lynn., 1995), p. 27.

๒. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้ทราบถึงสิ่งที่ได้ฟังและสังเกตพฤติกรรมจากผู้รับการปรึกษาได้

๓. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้ใช้ความรู้จากทฤษฎีการให้การปรึกษามาชี้แจงข้อบ่งชี้ของปัญหาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญ และเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหา

๔. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาใช้ความรู้จากทฤษฎีการให้การปรึกษามาตั้งเป้าหมายในการให้การปรึกษา และมีทิศทางในการให้การปรึกษามากขึ้น

๕. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้มีความรู้เกี่ยวกับหลักการทั่วไปและหลักการอื่นๆ จากทฤษฎีการให้การปรึกษาเพื่อนำมาช่วยผู้รับการปรึกษาค้นหาแนวทางในการให้การปรึกษา

๖. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษานำกลวิธี เทคนิค และกระบวนการจากทฤษฎีการให้การปรึกษามาใช้เพื่อให้ความช่วยเหลือ

๗. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้รู้ว่าจะใช้กลวิธีอะไรจากทฤษฎีใดมาใช้ภายใต้สถานการณ์หรือเงื่อนไขที่ผู้รับการปรึกษากำลังเผชิญอยู่

โซเลียร์^{๒๒๖}(Souliere.) ได้ศึกษาผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์ กับการใช้การให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ กับปัญหาสิ่งที่กังขาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีให้ผู้ให้การปรึกษา ๔ คน ที่ได้รับการฝึกการให้การปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบ ทำการบำบัดแต่ละคนให้คำปรึกษาผู้รับการปรึกษา ๑๐ คน โดยใน ๑๐ คนมี ๕ คนที่มีปัญหา กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๔๐ คน มีอายุ ๒๐-๕๔ ปี ผลการทดลอง พบว่า การให้การบำบัดเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า และการใช้การให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างกันที่ภายหลังการบำบัดจนถึง ๑ สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทดสอบซ้ำ พบว่า การให้การปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

จิน แบรี^{๒๒๗}กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึงกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์

ระหว่างบุคคล อาศัยการสื่อสารแบบสองทางระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษาซึ่งทำหน้าที่

เอื้ออำนวยให้อีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ และทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหาแลแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง

^{๒๒๖} 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 56/04.1995), p. 263.

^{๒๒๗} จิน แบรี, *คู่มือการฝึกทักษะในการให้การปรึกษา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๕๒.

เรียม ศรีทอง.^{๒๒๘} กล่าวว่าการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่าง นักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มารับบริการเพื่อช่วยให้ผู้มารับบริการ สามารถที่จะปรับปรุงชีวิตและ สร้างความงอกงามให้แก่ตนเองได้

จำเนียร ช่างโชติ.^{๒๒๙} การบริการปรึกษาหมายถึง กระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ กันระหว่างบุคคลโดยผู้บริการปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะสัมพันธภาพที่มีขึ้น ระหว่าง ผู้บริการปรึกษา และผู้มารับบริการปรึกษา ควรเป็นสัมพันธภาพของความช่วยเหลือที่มีความ ร่วมมือเข้าใจกัน มีการยกยอสนับสนุน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ผู้มารับบริการปรึกษารู้จักตนเอง และรับรู้โลก ถูกต้องยิ่งขึ้นจนสามารถนำไปสู่การเลือกและการตัดสินใจอย่างฉลาดและนำไปสู่การพัฒนาตนเอง อย่างเต็มที่

วิลเลียมส์.^{๒๓๐} คือลักษณะของกระบวนการในการสร้างสัมพันธภาพที่มีลักษณะเฉพาะ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่เป็นผู้ที่นำผู้รับการปรึกษาไปสู่การเปลี่ยนแปลงใน ประเด็นดังนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม (การแสดงออก ทักษะในการรับมือกับปัญหา ทักษะในการตัดสินใจ และ/หรือทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ)

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อวิธีการคิดเกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งทุกสิ่งทุก อย่างหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่สัมพันธ์กับการรับรู้

๓. ระดับของความทุกข์ทางอารมณ์ ความรู้สึกไม่สบายใจ หรือความทุกข์ที่เกิดจาก สภาพแวดล้อม)

Patterson; & Welfel.^{๒๓๑} การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับการปรึกษาซึ่งต้องการความ ช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการ ตัดสินใจ และทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำใหตนเอง พัฒนาขึ้น

^{๒๒๘} เรียม ศรีทอง, เอกสารการสอนเทคนิคการให้คำปรึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาและ การแนะแนว, คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒.

^{๒๒๙} จำเนียร ช่างโชติ, การบริการปรึกษาและแนะแนวเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๒), หน้า ๑๓๓

^{๒๓๐} Williams, K., *The School Counsellor*, (London: Methuen, 1973), p. 99.

^{๒๓๑} Patterson E.L.; & Welfel R.E., *The Counseling Process*, (5th ed.) Stamford: ThomsonLearning, 1999), p. 19.

วัชร ทรัพย์มี^{๒๓๒} (๒๕๓๓, หน้า ๕) ซึ่งเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับการปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยา ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเองเพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นการให้การปรึกษาควรดำเนินการในสภาพที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว มีแบบแผนทางวิชาชีพ โดยผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติตามจรรยาบรรณในการรักษาข้อมูลของผู้ขอรับการปรึกษาไว้เป็นความลับ

อาภา จันทรสกุล^{๒๓๓}. โดยทั่วไปการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือซึ่งประกอบด้วยบุคคลที่ได้รับการฝึกอบรมจนมีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา และบุคคลอีกหนึ่งเป็นผู้รับการปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านส่วนตัว สังคม ด้านการศึกษาและอาชีพ ให้เกิดความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อม จนสามารถตัดสินใจและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมุ่งพัฒนาตนเองไปสู่ความเจริญงอกงามอย่างเต็มศักยภาพในทุกด้าน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาหมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือให้บุคคลที่กำลังเผชิญกับปัญหา ได้เห็น ยอมรับ และเข้าใจปัญหา และหาแนวทางแก้ไข โดยการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง.

๒.๔.๒ คุณลักษณะของการให้การปรึกษา

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

๒. เน้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาให้เกิด ความไว้วางใจ ผ่อนคลาย กล้าเปิดเผยตนเอง ยอมรับรู้ ทำความเข้าใจ และแก้ไขปัญหของตนเอง

๓. เน้นการสื่อสารสองทาง เป็นการสร้างความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้ให้ การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา โดยสื่อด้วยคำพูด และหรืออากัปกิริยา

๔. เป็นกระบวนการที่พูดคุยกันอย่างมีเป้าหมาย มีขั้นตอน และมีการใช้ทักษะเฉพาะที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับโอกาส จังหวะ และสถานการณ์ที่ผู้ให้การปรึกษาจะเลือกใช้

^{๒๓๒} วัชร ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร :ภาพพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒

^{๒๓๓} อาภา จันทรสกุล, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๕.

๕. เน้นความรู้สึกนึกคิด ปัญหา และความต้องการ รวมไปถึง การรับรู้ปัญหา การตัดสินใจเลือก และการแก้ไขปัญหาตั้งอยู่บนศักยภาพของผู้รับการปรึกษา

๖. เน้นการแก้ปัญหาในปัจจุบัน คือ การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ท่าทีและคำพูดที่ปรากฏในขณะนั้น เพื่อผู้รับการปรึกษาจะได้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้

๗. ไม่มีคำตอบสำเร็จรูปหรือตายตัว ที่ผู้ให้การปรึกษาเตรียมไว้ล่วงหน้า เนื่องจากเป็นการสื่อสารระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา คำตอบขึ้นอยู่กับความต้องการ การตัดสินใจเลือก และศักยภาพของผู้รับการปรึกษา

๘. การให้การปรึกษาไม่ใช่การแนะนำ สั่งสอน ปลอบใจ หรือตัดสินถูกผิด แต่ละคนย่อมมีเหตุผลของตนเองในการที่จะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดๆ แต่การให้การ ปรึกษาเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางแก้ไขปัญหา สามารถพิจารณา ทางเลือกได้มากขึ้นและตัดสินใจง่ายขึ้นการให้ การปรึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา มีลำดับขั้นตอนเป็นไปตามการแก้ไขปัญหาตามอริยสัจ ไสริช โพธิ์แก้ว และอาภา จันทรสกุล และดวงมณี จงรักษ์^{๒๓๔}. กล่าวว่าขั้นตอนและกระบวนการให้การ ปรึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้น เป็นไปตามแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุม หลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เป็นวิธีแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไข ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของ มนุษย์เอง

โดยสรุป อริยสัจเป็นสัจธรรมที่สำคัญที่นำมาใช้ในการให้การปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษา จะต้องฝึกพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีกัลยาณมิตรธรรม มีพรหมวิหาร ๔ และสังคหวัตถุ ๔ เพื่อที่จะให้ผู้เข้า รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ เชื่อใจ มั่นใจ และเกิดความเชื่อมั่นศรัทธา ช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษา ทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นพบสาเหตุแห่งปัญหา และแก้ไขปัญหาด้วยปัญญาของตน บรรลุไปสู่ เป้าหมายที่ปรารถนา

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โสริช โพธิ์แก้ว^{๒๓๕} ศึกษาการประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิง จิตวิทยาและจิตรักษา: รายงานการวิจัยเอกสาร (Application of the Buddhist Four Noble Truths to Counseling and Psychotherapy) การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล

^{๒๓๔} อาภา จันทรสกุล, ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา, หน้า ๙๔. ดวงมณี จงรักษ์, ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, หน้า ๑๒๐, โสริช โพธิ์แก้ว, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลัก พระพุทธศาสนา, (ม.ป.ก.: ม.ป.พ), หน้า ๕๕

^{๒๓๕} โสริช โพธิ์แก้ว, “การประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิต รักษา”, รายงานการวิจัยเอกสาร (Application of the Buddhist Four Noble Truths to Counseling and Psychotherapy), หน้า ๕๓.

จากเอกสาร (documentary research) มีความมุ่งหมายเพื่อการศึกษาการประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนากับการปรัษาเชิงจิตวิทยาและจิตรึกษา รวมทั้งศึกษาผลของการใช้กระบวนการปรัษาเชิงจิตวิทยาและจิตรึกษา ที่วางรากฐานอยู่บนหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา จากผลงานทางวิชาการของผู้วิจัยซึ่งประกอบด้วย บัณฑิตคำบรรยาย คำสัมภาษณ์ และบทความที่เผยแพร่ทางสื่อสาธารณะต่าง ๆ ในช่วงระยะเวลากว่า ๒๐ ปีที่ผ่านมา (ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๖ จนถึงปัจจุบัน) และจากงานวิจัยของนักจิตวิทยาการปรัษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นผู้ประยุกต์นำกรอบแนวคิดและแนวทางของผู้วิจัยไปใช้ในการทำงานด้านการปรัษาเชิงจิตวิทยาและจิตรึกษา ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓ ผลการศึกษาพบว่า การนำอริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา และผสานเข้าสู่กระบวนการปรัษาเชิงจิตวิทยาและจิตรึกษา นักจิตวิทยาการปรัษาแนวพุทธต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนใน ๓ ด้าน คือ ความเข้าใจโลกและชีวิต คุณภาพของจิตใจ และความสามารถในการทำงานการปรัษาเชิงจิตวิทยาภายใต้โครงความคิดของอริยสัจ ๔ การฝึกฝนของนักจิตวิทยาการปรัษาแนวพุทธจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีแนวทางเป็นลำดับขั้น

วัฒนา พลชาติ ^{๒๓๖}ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) พบว่า วิธีการพัฒนาปัญญามีจุดมุ่งหมายเหมือนกับวิธีการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือเพื่อความรู้แจ้งในสรรพสิ่งที่เรียกว่าเป็นโลกุตตรปัญญา จากปัญญาของปุถุชนสามารถพัฒนาได้โดยอาศัยกัลยาณมิตรซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกเพื่อก่อให้เกิดศรัทธา รวมไปถึงปัจจัยภายในที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดสัมมาทิฐิขึ้นเป็นปัญญาในขั้นแรก และวิธีการพัฒนาปัญญาเดียวกัน คืออบรมให้บุคคลมีความระมัดระวังในเรื่องศีล สมาธิ ปัญญาแตกต่างกันตรงวิธีนำเสนอและการอธิบายให้เห็นภาพพจน์ โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาต้องใช้คนเป็นแกนกลางปัญญา จะเริ่มต้นต่อเมื่อเริ่มมีการศึกษา คือหลักการพัฒนา ๓ ด้านด้วยการฝึกให้มีพฤติกรรมร่วมที่ติงาม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและเอื้อต่อการพัฒนาจิตและปัญญา โดยมีหลักย่อย ๘ อย่าง โดยฝึกความสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบสัมมาชีพเป็นพื้นฐาน ทำการฝึกอบรมจิตให้ปราณีต มีคุณภาพและมีสุขภาพจิตที่ดี เรียกว่าสมาธิ และด้วยจิตที่ดีนั้นสามารถฝึกและอบรมบุคคลให้เกิดการพัฒนาทางด้านปัญญา โดยอาศัยการช่วยเหลือและประคับประคองจากสภาพแวดล้อมที่ดีคือกัลยาณมิตรและปัจจัยฝ่ายปัญญาคือโยนิโสมนสิการ แนวทางการประยุกต์ใช้ปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่การพัฒนากาย ผู้มีปัญญาจะดำเนินชีวิตโดยใช้หลักรู้จักประมาณในการบริโภค ทำให้เกิดความสำรวมระวังการใช้อินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จึงส่งผลให้พฤติกรรมได้รับการพัฒนา จากสภาพภายในที่ดีส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ดี โดยเฉพาะในเรื่องของศีล ผู้มีศีลจะเป็นผู้มีความสุข ชีวิตราบรื่นร่มเย็น มีเมตตา กรุณาต่อตนเองและ

^{๒๓๖} วัฒนา พลชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)”, พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๗.

ผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เกิดความสงบ ผ่องใสเกิดขึ้นในใจ ทำให้คุณภาพของจิตเกิดการพัฒนามีความคล่องตัว มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต โดยจะส่งผลให้เกิดความคิดที่เป็นระบบคือการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา เข้าใจ ยอมรับ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของโลก ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้มีความเป็นอยู่มีชีวิตที่ดีงาม และผู้มีปัญญาย่อมเรียนรู้ที่จะพัฒนาฝึกฝนตนเองให้ถึงเป้าหมายสูงสุดคือความดับทุกข์ได้

เอี่ยมอร ชลวร^{๒๓๗} ศึกษาการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญญาและการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ปัญญาเป็นเครื่องมือที่มีความจำเป็นในการบริหารจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ หากขาดปัญญาจะทำให้ไม่สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคสำคัญ ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ซึ่งเป็นเครื่องสกัดกั้นความเจริญได้ทำให้เกิดทุกข์ ปัญญาจำแนกตามหมวดธรรมได้เป็น ๒, ๓, ๔ และ ๖ ประเภท นอกจากนั้นปรากฏในหมวดธรรมต่างๆ ได้แก่ ไตรสิกขา อริยมรรค อินทรีย์ ๕ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ และโพชฌงค์ ๗ อุปสรรค แนวทางการวิจัยฉบับนี้มุ่งสังเคราะห์แนวทางพัฒนาปัญญาที่เน้นความสัมพันธ์เชื่อมโยงการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาและแนวทางพัฒนาปัญญาตามหลักวุฑฒิธรรม ๔ โดยมุ่งเน้นเป้าหมายสูงสุดคือความสงบสุข การพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขาต้องพัฒนาฐาน ๒ องค์ประกอบคือ พัฒนาความประพฤติที่เรียกว่าศีล และพัฒนาจิตใจที่เรียกว่า สมาธิจึงสามารถพัฒนาปัญญาได้ การพัฒนาปัญญามีเป้าหมายเพื่อ ประโยชน์สุขในในปัจจุบัน ในอนาคตและเพื่อบรรลुरुธรรม การพัฒนาปัญญาด้วยหลักวุฑฒิธรรม ๔ ประกอบด้วยการพบกับผู้ทรงปัญญา (สัพบุรีสังเสวะ) ที่เป็นคนดี มีคุณธรรม มีความรู้ดี เป็นกัลยาณมิตร และหาความรู้จากผู้ทรงปัญญา (สัทธัมมัสสวนะ) มาพิจารณาไตร่ตรองด้วยหลักโยนิโสมนสิการและฝึกฝนการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาปัญญา (ธัมมานุฉัมมปฏิบัติ) การสังเคราะห์หลักไตรสิกขาและวุฑฒิธรรม ๔ จะเห็นการเชื่อมโยงระหว่างแนวทางตามหลักธรรมทั้งสองแบบ เริ่มจากแนวทางเตรียมพื้นฐานทางความประพฤติ (ศีล) เป็นบาทฐานต่อแนวทางเตรียมพื้นฐานทางจิต (สมาธิ) ยังเป็นบาทฐานต่อแนวทางการคบกับผู้ทรงปัญญา (สัพบุรีสังเสวะ) และแนวทางการหาความรู้จากผู้ทรงปัญญา (สัทธัมมัสสวนะ) ในขณะที่แนวทางการคบกับผู้ทรงปัญญา (สัพบุรีสังเสวะ) เป็นบาทฐานแนวทางการหาความรู้จากผู้ทรงปัญญา (สัทธัมมัสสวนะ) และแนวทางเตรียมพื้นฐานทางจิต (สมาธิ) เป็นบาทฐานให้แนวทางในการพัฒนาปัญญาโดยตรง และยังเป็นบาทฐานให้แนวทางการหาความรู้จากผู้ทรงปัญญา (สัทธัมมัสสวนะ) ด้วย นอกจากนั้นแนวทางในการพัฒนาปัญญาโดยตรงยังเป็นบาทฐานให้แนวทางการพิจารณาไตร่ตรองอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) และแนวทางการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (ธัมมานุฉัมมปฏิบัติ) ในขณะที่แนวทางการพิจารณาไตร่ตรองอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) เป็นบาทฐานให้แนวทางการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (ธัมมานุฉัมมปฏิบัติ)

^{๒๓๗} เอี่ยมอร ชลวร, “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓-๔๒ และ ๕๔-๖๒.

อายุษกร งามชาติ^{๒๓๘} ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก พบว่าภาวะบกพร่องทางความรักตามหลักพุทธธรรมหมายถึง ความปรารถนา ความต้องการ จึงเกิดกระบวนการในการแสวงหาและยึดมั่นถือมั่นในการครอบครองเป็นเจ้าของ แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือภาวะบกพร่องทางความรักด้วยอำนาจของตัณหาและภาวะบกพร่องทางความรักด้วยอำนาจของทิฐิ การปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักต้องปรับสภาพจิตใจของบุคคลให้อ่อนโยน ปรับเปลี่ยนความคิดของบุคคลให้มีความคิดดี มีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ไม่คิดเบียดเบียนและคิดร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น มีความเห็นที่ถูกต้อง เข้าใจในกฎแห่งกรรม หมั่นพัฒนาตนให้ดำรงชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อสร้างความสุขทางใจให้กับตนเองได้ เมื่อบุคคลมีความอ่อนโยนมีเมตตา มีความสุขสงบ ก็จะนำไปสู่ความรักที่ดีงามแสดงออกทางกายและวาจาที่เปี่ยมด้วยเมตตา ที่มาจากจิตใจที่เปี่ยมด้วยเมตตา

ประทีป พืชทองกลาง^{๒๓๙} ศึกษารูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรในพระพุทธ ศาสนาเถรวาท พบว่า การปรึกษาเชิงพุทธมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑. สกัดปัญหา ๒. เยียวยาคนทุกข์ ๓. เพิ่มสุขยังยืน โดยพระพุทธเจ้ามีคุณลักษณะการปรึกษา ๖ ประการ ดังนี้ ๑. พระบุคลิกขึ้นตา ๒. พระวาจาชื่นใจ ๓. พระหฤทัยมั่นคง ๔. วางพระองค์สม่ำเสมอ ๕. คั่นเจอความแตกต่าง ๖. วางพระกรุณาในหมู่สัตว์ ขั้นตอนการปรึกษาเชิงพุทธประกอบด้วย ๑. สร้างสัมพันธภาพ ๒. สสำรวจตนเพื่อเข้าใจปัญหา สืบสาวหาสาเหตุ ๓. ขึ้นปรึกษา ๔. ลงมือปฏิบัติ และ ๕. ติดตามผล การปรึกษาเชิงพุทธเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ช่วยปลุกพลังทางปัญญาของพุทธบริษัทให้ตื่นรู้ เบิกบานและสลัดออกจากความทุกข์ เมื่อบูรณาการมาเป็นรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย กระบวนการปรึกษา 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. ดำรงคณัมตามมรรคา ๙. วิปัสสนาเสริมชีวิต ๑๐. กระบวนการคิดแยกกาย ๑๑. เดินตามสายสัมมาสติ และ ๑๒. มิจฉาทิฎฐิ มุ่งปหาน

^{๒๓๘} อายุษกร งามชาติ, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก”, **พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๓-๒๓๔.

^{๒๓๙} ประทีป พืชทองกลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, **พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย), ๒๕๕๖.

สุปรียา อีรสรานนท์^{๒๔๐} ทำการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาทจากการศึกษาเอกสาร ตำราทางวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลจากการศึกษาพบว่า การเรียนรู้เกิดจากองค์ประกอบ คือ อายุขณะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายุขณะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องกาย(โณรุทพะ) อารมณ์ที่เกิดขึ้น (ธรรมารมณ์) และวิญญาณ คือ ความรู้ที่เกิดขึ้น เมื่ออายุขณะภายในและอายุขณะภายนอกกระทบกัน เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ ประจวบพร้อมกันจะเกิดผัสสะ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นการเรียนรู้ของมนุษย์ ข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะจะเป็นข้อมูลหรือความรู้ได้ต้องผ่านการแปลความหมายด้วยจิต โดยประมวลผลจนเกิดเป็นความรู้และสื่อสารกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับจิตและการรับรู้ทางอารมณ์ต่างๆ อันเป็นสภาวะเฉพาะของจิตที่ไม่สามารถทดลองได้ด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ เช่น ความดีใจ พอใจ เสียใจ เป็นต้น ขั้นตอนการเรียนรู้ของมนุษย์เริ่มจากความศรัทธา เชื่อมั่นบนพื้นฐานของปัญญา ฟังความรู้จากกัลยาณมิตรและกลั่นกรอง วิเคราะห์พิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ จะเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ หรือกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา จะเกิดความสุขสมบูรณ์ครบ ๓ ด้าน คือ พุทธจริม จิต และปัญญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เพริศพรรณ แดนศิลป์^{๒๔๑} ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ เชิงปริมาณแบบกึ่งทดลอง วัดผลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดปัญหาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน ๗๒ คน ที่มีค่าคะแนนปัญญาดำกว่าค่าเฉลี่ย แบ่งเป็น ๓ กลุ่มๆละ ๖-๘ คน กลุ่มละ ๖-๘ คน กลุ่มละ ๓ รุ่น กลุ่มที่ ๑ กลุ่มโยนิโสมนสิการ (ใช้หลักอริยสัจ ๔ เป็นฐานแนวคิดและใช้โยนิโสมนสิการแบบอทิปปัจจยตาและไตรลักษณ์ในการพัฒนาปัญญา) กลุ่มที่ ๒ กลุ่มจิตวิทยาตามแนวทอโรดเซอร์ และกลุ่มควบคุม และติดตามผล ๓-๔ สัปดาห์หลังสิ้นสุดกลุ่มโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนน posttest สูงสุดและรองลงมา จำนวน ๑๓ คน จากกลุ่มโยนิโสมนสิการ ๕ คน กลุ่มจิตวิทยาตามแนวทอโรดเซอร์ ๔ คน และกลุ่มควบคุม ๔ คน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยทางปัญญาจากการทดสอบทางสถิติไม่มีความแตกต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทั้ง ๓ กลุ่ม พบว่ากลุ่มที่มีคะแนนสูงสุดคือกลุ่มโยนิโสมนสิการ รองลงมาคือกลุ่มจิตวิทยาตามแนวทอโรดเซอร์ และกลุ่มควบคุมตามลำดับ เมื่อศึกษาความแตกต่างของปัญญารายด้านพบว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญามากที่สุดใน

^{๒๔๐} สุปรียา อีรสรานนท์, การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๕๖ หน้า ๑๐-๑๒ และ ๕๖-๖๐.

^{๒๔๑} เพริศพรรณ แดนศิลป์, สู่ความกว้างของดวงใจ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๖), หน้า ๘๙.

ทุกด้าน กลุ่มโยนิโสมนสิการมีประสบการณ์ภายในใจมากกว่า อีก ๒ กลุ่ม ในด้านประสบการณ์ใน ๔ ประเด็น ได้แก่ การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ความสํานึกขอบคุณกตัญญูต่อครอบครัว ความสามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลง และการนำหลักธรรม ความเข้าใจในชีวิตไปปฏิบัติ

สาระ มุขดี^{๒๔๒} ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ๑๙ คน ที่เข้าร่วมการปฐกฐาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ทั้งด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริโอตตปปะ และด้านขันติโสรัจจะ และเมื่อติดตามผลในระยะ ๒ เดือนพบว่าคะแนนการควบคุมตนเองในนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมคงเดิมซึ่งแสดงถึงประสิทธิผลและความคงทนของชุดกิจกรรม นอกจากนี้ในการศึกษาพบว่าหลักธรรมทั้ง ๓ ด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ การวิจัยนี้จึงสามารถสะท้อนได้ว่า รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลได้

พระปลัดประติสฺสธฺ ฐิตาโก (ประคองสาย)^{๒๔๓} ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการศึกษาพบว่า ๑) โรงเรียนวิถีพุทธเป็นโรงเรียนที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้หรือประยุกต์ใช้ในการบริหารและการพัฒนาผู้เรียน เน้นรอบการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา อย่างบูรณาการ ผู้เรียนได้พัฒนาการกิน อยู่ ดู ฟัง ให้เป็น และนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการบริหารและการจัดการเรียนการสอน โดยยึดหลักไตรสิกขามาบูรณาการเข้ากับบริบทของโรงเรียนและชุมชนร่วมกันพัฒนาทักษะชีวิต การกิน อยู่ ดู ฟัง เป็นต้น โดยมีแนวทางการบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธ ๕ ด้าน ประกอบด้วย ๑. ด้านการบริหารจัดการ ๒. ด้านกายภาพ ๓. ด้านกิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิต ๔. ด้านการเรียนการสอน และ ๕. ด้านบรรยากาศและปฏิสัมพันธ์ ๒) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี เป็นนักเรียน มีการศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี และอยู่ในโรงเรียนขนาดใหญ่ ในภาพรวม พบว่า การบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้านการบริหารจัดการคือสิ่งที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่ามีปฏิบัติอยู่ในระดับที่สูงมาก รองลงมาคือด้านกิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิต ด้านกายภาพ และด้านบรรยากาศและปฏิสัมพันธ์ ส่วนที่มีระดับการปฏิบัติน้อยที่สุด คือด้านการเรียนการสอน ๓) แนวทางการพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียน

^{๒๔๒} สาระ มุขดี, “การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^{๒๔๓} พระปลัดประติสฺสธฺ ฐิตาโก (ประคองสาย), “การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

วิถีพุทธในจังหวัด พระนครศรีอยุธยา นั้น จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ของผู้วิจัย ประกอบด้วย ๖ ด้าน คือ ๓.๑ ด้านการบริหารจัดการ ควรสร้างความเข้าใจในกระบวนการบริหารจัดการ ร่วมกันของทุกๆ ฝ่าย โดยมอบหมายหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างชัดเจน และกำหนดให้บุคลากร ทุกคนได้มีส่วนร่วม พร้อมทั้งนำหลักอิทธิบาทธรรม ๔ มาบูรณาการ ๓.๒ ด้านกายภาพ บ้าน วัด โรงเรียน ควรประสานงานกันโดยให้ทุกฝ่ายมีความตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธและสร้างความเข้าใจในการใช้ชีวิตและวัฒนธรรมแบบวิถีพุทธพร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามหลักสัปปายะ ๗ ๓.๓ ด้านกิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิตควรกำหนดแผนและนโยบายร่วมกันประสานงานแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกันโดยมุ่งการตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมพื้นฐานวิถีชีวิต พร้อมทั้งบูรณาการตามหลักอริยสัจ ๔ ในการดำเนินชีวิต ๓.๔ ด้านการเรียนการสอน ผู้บริหาร ครู และบุคลากรของโรงเรียนควรเป็นต้นแบบในการเรียนรู้ที่ดีเน้นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวันและจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขาพร้อมกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมอื่นๆ ๓.๕ ด้านบรรยากาศและปฏิสัมพันธ์ ผู้บริหาร ครู บุคลากรของโรงเรียน และนักเรียน ควรสร้างความเป็นกัลยาณมิตรด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใสทักทายกันเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและบูรณาการหลักพรหมวิหารธรรม ๓.๖ ด้านการพัฒนาบุคลากรโรงเรียนควรกำหนดแผนการพัฒนาบุคลากรอย่างชัดเจนโดยการจัดกิจกรรมพัฒนาบุคลากรสัมมนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเรียนรู้ รวมถึงการสนทนาหรือสอบถามผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญโดยนำหลักภavana ๔ เป็นแนวทางในการพัฒนาอย่างยั่งยืน

รัตน์ที่ วิโรจน์ฤทธิ์^{๒๔๔} 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 สีนหะ เปมะ และเมตตา เป็นตัวแปรส่งผ่านในแต่ละโมเดล ๓) ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทั้ง ๓ โมเดล ดังนี้ ๓.๑) โมเดลที่มีเจตคติต่อความรักรูปแบบสินหะเป็นตัวแปรส่งผ่าน มีค่าไค-สแควร์ เท่ากับ ๑๐๕.๙๐ องศาอิสระ (df) เท่ากับ ๗๙ ความน่าจะเป็น (p) เท่ากับ .๐๒๓ ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .๙๗๐ ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว

^{๒๔๔} รัตน์ที่ วิโรจน์ฤทธิ์, “การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

(AGFI) เท่ากับ .๙๔๐ ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (RMR) เท่ากับ .๐๓๔ และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ .๐๒๙ อธิบายความแปรปรวนของความสุขในความรัก ได้ร้อยละ ๕๕.๐๐ อิทธิพลทางตรงจากสัมพันธภาพคู่รักตามหลักทฤษฎี ๔ บุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึกและเจตคติต่อความรักรูปแบบสีนะห์ ที่ส่งผลต่อความสุขในความรัก มีค่าอิทธิพลเท่ากับ .๔๗๐, .๑๕๐ และ -.๒๕๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ตามลำดับ และอิทธิพลทางอ้อมจากบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก ผ่านตัวแปรเจตคติต่อความรักรูปแบบสีนะห์ 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 อิทธิพลทางตรงจากสัมพันธภาพคู่รักตามหลักทฤษฎี ๔ บุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึกและเจตคติต่อความรักรูปแบบสีนะห์ ที่ส่งผลต่อความสุขในความรัก มีค่าอิทธิพลเท่ากับ .๕๐๐, .๑๙๐ และ .๑๖๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ตามลำดับ และอิทธิพลทางอ้อมจากสัมพันธภาพของคู่รักตามหลักทฤษฎี ๔ และบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก ผ่านตัวแปรเจตคติต่อความรักรูปแบบเปมะ ที่ส่งผลต่อความสุขในความรัก มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .๐๗๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และขนาดอิทธิพลเท่ากับ .๐๕๐ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ ตามลำดับ ๓.๓) โมเดลที่มีเจตคติต่อความรักรูปแบบเมตตาเป็นตัวแปรส่งผ่าน 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 ๕๕.๐๐ อิทธิพลทางตรงจากสัมพันธภาพคู่รักตามหลักทฤษฎี ๔ บุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึกและเจตคติต่อความรักรูปแบบเมตตา ที่ส่งผลต่อความสุขในความรัก มีค่าอิทธิพลเท่ากับ .๓๗๐, .๑๗๐ และ .๔๘๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ตามลำดับ และอิทธิพลทางอ้อมจากสัมพันธภาพคู่รักตามหลักทฤษฎี ๔ และบุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก ผ่านตัวแปรเจตคติต่อความรักรูปแบบเมตตา ที่ส่งผลต่อความสุขในความรัก มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .๑๗๐ และ .๒๖๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ตามลำดับ

วันวิสาข์ ทิมมานพ^{๒๔๕} ได้ทำการศึกษาเรื่อง กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ผลการศึกษา

^{๒๔๕} วันวิสาข์ ทิมมานพ, “กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี”, *วิทยานพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

พบว่า พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี พบว่า ผู้ติดเชื้อที่ขาดศรัทธาต่อการรักษาและศรัทธาต่อตนเองทำให้ขาดปัญญาจากการรับฟังและอ่านความรู้ในการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้ไม่มารับการรักษาต่อเนื่อง สำหรับระยะการรักษา ผู้ติดเชื้อที่ยอมรับผลเลือดได้จะเข้าสู่ระยะการดูแลสุขภาพ ผู้ติดเชื้อที่ไม่ยอมรับว่าผู้อื่นในสังคมบางคนยังไม่สามารถยอมรับโรคได้ จะมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกไม่ต่อเนื่องจากการพยายามไม่ให้คนในสังคมรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี และ สำหรับการระยะรักษาต่อเนื่อง ผู้ติดเชื้อที่ยอมรับโรคได้ และยอมรับว่าผู้อื่นในสังคมบางคนยังไม่สามารถยอมรับโรคได้ ขาดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้ไม่สามารถหาพฤติกรรมได้ต่อเนื่องเมื่อเจอปัญหา อุปสรรค และในผู้ที่มีเป้าหมายการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วนทั้งด้านกายและใจ จะส่งผลต่อการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและครบถ้วน การพัฒนาระบบการพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานีพบว่า กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา ประกอบด้วย ๑) ผู้ให้การปรึกษา ๒) ขั้นตอนการให้การปรึกษา ได้แก่ การสร้างความศรัทธาต่อตนเอง การรักษา และผู้รับการให้การปรึกษา การให้การปรึกษาตามแนวจริย ๔ ตามแนวปฏิวัติ ๓ อาการ ๑๒ โดย การเปลี่ยนความคิดแบบคุณค่าเทียมด้วยการเร้ากุศลไปสู่การคิดแบบคุณค่าแท้ การทดสอบและนำเสนอผลการทดสอบกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานีพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้เข้าสู่กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาให้การปรึกษามีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และสูงกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการดูแลรักษาตามปกติ และในระยะหลังทดสอบและระยะติดตามผลมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกไม่แตกต่างกันที่มีนัยสำคัญ

อนันต์ธานินทร์ นามเมือง^{๒๔๖} 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 คือการทำจิตใจให้เจริญองงามขึ้น

^{๒๔๖} อนันต์ธานินทร์ นามเมือง, “รูปแบบการประเมินผลแนวพุทธ: การพัฒนารูปแบบการประเมินผลการสอนศีลธรรม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

ในคุณธรรม จริยธรรม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข และปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง รูปแบบการประเมินผลการสอนศีลธรรมในโรงเรียน มีตัวชี้วัดรวม ๒๓ ตัวชี้วัด ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบหลัก คือด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา ผลการตรวจสอบคุณภาพของตัวชี้วัดการประเมินผลการสอนศีลธรรมในโรงเรียน โดยการรวบรวมข้อมูลจากพระสอนศีลธรรมจำนวน ๑๐๗ รูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อหาค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ตัวชี้วัดอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด (Mean = ๔.๔๓ SD = .๓๕) ผลการทดสอบรูปแบบการประเมินผลการสอนศีลธรรมในโรงเรียน โดยประเมินจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๗๐ คน พบว่า การสอนศีลธรรมในโรงเรียนภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = ๔.๒๘ SD = .๔๒) และผลสำเร็จเชิงคุณภาพของโครงการพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = ๔.๓๘ SD = .๔๖)

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์^{๒๔๗} 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 การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมมีคำอธิบายความสุขไว้ทุกแง่มุม การดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาสอนว่าควรดำเนินชีวิตตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทาจึงจะมีความสุขและพ้นจากความทุกข์ได้ หลักการสำคัญในพุทธธรรมมีความสมบูรณ์ ชัดเจน ทั้งด้านปริยัติ และข้อเสนอทางการปฏิบัติที่จะสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดี และมีความสุขได้จริง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ ทรงตรัสรู้ และทรงเข้าสู่นิพพาน (บรมสุข) อันเป็นความสุขในขั้นสูงสุดด้วยพระองค์เองแล้ว ดังนั้น การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมเป็นการเจริญรอยตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงสามารถแก้ปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุขได้ และจะนำพาชีวิตของผู้สูงอายุไปสู่ความสุขที่ประณีตขึ้นต่อไป รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนิน

^{๒๔๗} วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

ชีวิตของผู้สูงอายุ หลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ รวมกับพุทธธรรมเป็น ๒ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม ใช้เป็น “คู่มือในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” และ ๒) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เป็น “ระบบการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข” รูปแบบที่ ๑ ผู้วิจัยสรุปคู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมเป็นคำย่อคือ GAPPSIDE ประกอบด้วย วิทยาการ ๘ หัวข้อ ได้แก่ (๑) จุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุขในระดับต่าง ๆ (Goal) (๒) แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม คือ แก่ทุกข์ สร้างสุข (Attitude) (๓) หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม (Principle) มีส่วนประกอบ ๕ ข้อ คือ (๓.๑) ไตรสิกขา (๓.๒) หน้าที่ต่ออริยสัจ (๓.๓) หลักพุทธธรรมเรื่องความสุข (๓.๔) จุดหมายในการดำเนินชีวิต (๓.๕) วิธีปฏิบัติต่อความสุข (๔) แนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (Right Path) คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือมรรคมืองค์แปด ได้แก่ (๔.๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) (๔.๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) (๔.๓) สัมมาวาယามะ (พยายามชอบ) (๔.๔) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) (๔.๕) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) (๔.๖) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) (๔.๗) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) (๔.๘) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) (๕) ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (System of Happy Life) มี ๔ แ่ง คือ (๕.๑) ในแง่การรับรู้ รับรู้เป็น (๕.๒) ในแง่การเสปบริโศก กินเป็น ใช้เป็น บริโศกเป็น (๕.๓) ในแง่การทำความ คิดเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น เสวนา คบหาเป็น (๕.๔) ในแง่การล่องพ้นปัญหา แก้ปัญหาเป็น โดยคำว่า “เป็น” มีความหมายว่า “พอดี” ที่จะบรรลุจุดหมายของกุศลนั้นได้ (๖) วิธีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (The Implementation or Procedure of the Happy Life) มีการฝึก ๒ ด้าน คือ (๖.๑) ฝึกหลักจริยะอันประเสริฐ ใน ๓ ชั้น คือ ชั้นที่ ๑ เข้าใจ ความจริงของธรรมชาติ ชั้นที่ ๒ คือ กระทำการที่เป็นเหตุให้เกิดผลสอดคล้องกับธรรมชาติ ชั้นที่ ๓ คือ วางใจเป็นอิสระ ไม่เอาตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง (๖.๒) ฝึกพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขตามหลักพุทธธรรม โดยวิธีที่จะเข้าสู่เส้นทางของมรรคมืองค์แปดคือ ๑. สร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ๒. สร้างปัจจัยแก่สัมมาสังกัปปะให้เกิดขึ้น ๓. ฝึกบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ๔. ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านพัฒนาภาวะจิต และด้านการพัฒนาปัญญา (๗) หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Dhamma for the Happy Life) คือ ธรรมที่เป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สัจจ ๓ อินทรีย์สังวร โภชนมัตตัญญูตา สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ ศรัทธา สัทธรรม และ (๘) กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธธรรม (Evaluate the Happy Life) คือ ภาวนา ๔ ได้แก่ (๘.๑) กายภาวนา (๘.๒) คีลภาวนา (๘.๓) จิตภาวนา (๘.๔) ปัญญาภาวนา ส่วนรูปแบบที่ ๒ การดำเนินชีวิต ประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ออกแบบระบบให้แก่ผู้สูงอายุที่ต้องการพัฒนากระบวนการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน โดยใช้รูปแบบที่ ๑ เป็นกรอบหลัก แล้วแยกระบบการดำเนินชีวิตที่ดี (S) จาก GAPPSIDE กับรายละเอียดข้อแนะนำที่ดีจากหลักการและแนวคิดของ

ผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ มานำเสนอให้ผู้สูงอายุเลือกใช้ตามจริตของตน สรุปเป็นคำย่อ คือ SCAS ซึ่งเป็นระบบการดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญาในการกระทำตามแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทาซึ่งพอดีที่จะบรรลุจุดหมายได้ในระบบทั้ง ๔ แ่ง คือ ๑. การรับรู้เป็น (Sense) ๒. การเสพบริโภคเป็น (Consumption) ๓. การกระทำกรรมเป็น (Action) ๔. การล่องพ้นปัญหาเป็น (Solve the Problem)

ศิณัญญา ศรีเกตุ^{๒๔๘}ได้ทำการศึกษาเรื่อง กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ผลการวิจัยพบว่า ๑. กระบวนการเรียนรู้ของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน คือ ๑) การวิเคราะห์และกำหนดความต้องการของตนเองเกิดจากความสนใจ วิเคราะห์ตนเองและกำหนดเป้า หมายการเรียนรู้ ๒) การวางแผน การเรียนรู้ ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ระยะสั้นเป็นตามความต้องการเรียนรู้ในช่วงเวลาหนึ่ง และแผนการเรียนรู้ระยะ ยาวที่กำหนดเป้าหมายชัดเจน ๓) การแสวงหาแบบอย่างที่ดี เกิดจากความเชื่อมั่น ศรัทธา มี ๓ ลักษณะ คือ แบบอย่างที่ดี เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ แบบอย่างด้านพฤติกรรม และแบบอย่างที่ดีสร้างแรงบันดาลใจ ๔) การแสวงหาแหล่งเรียนรู้ ได้แก่ ศูนย์ฝึกอาชีพคนพิการ ผู้เชี่ยวชาญ และสารสนเทศออนไลน์ ๕) การกำหนดวิธีการเรียนรู้ เพื่อให้ได้มา ซึ่งความรู้ ได้แก่ การเรียนรู้จากแบบอย่างการทดลอง ปฏิบัติด้วยตนเอง การสืบค้นข้อมูลจากหนังสือ สื่ออินเทอร์เน็ต และการแบ่งปัน ข้อมูลแบบรวมกลุ่ม ๖) การประเมินผลการเรียนรู้จากความสำเร็จ ด้านการพึ่งพาตนเอง ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม

๒. แนวทางการพัฒนาตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ ๑) การรักษา และฟื้นฟูร่างกายจาก แพทย์ หรือหมอพื้นบ้าน พระสงฆ์ วิถีทางไสยศาสตร์ และการดูแลจากครอบครัว ญาติ พี่น้อง นักสังคมสงเคราะห์ ๒) การมีทัศนคติเชิงบวกจากการยอมรับ ของครอบครัว การมีแบบอย่างที่ดี และได้เข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคม ๓) การศึกษาที่เหมาะสมกับ ตนเอง สามารถเลือกและผสมผสานการศึกษาและน าวความรู้มาใช้ในการพัฒนา ตนเอง ๔) การมีอาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้จากการพัฒนาอาชีพที่ได้รับการสืบทอดจากครอบครัวและอาชีพที่ริเริ่มจากการ เรียนรู้และฝึกทักษะใหม่และงานวิจัยของวิทยา วิสูตรเรืองเดช^{๒๔๙} เสนอแนวทางการส่งเสริมและ ช่วยเหลือคนพิการทางการเคลื่อนไหวที่ได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุว่าสังคมควรมีการส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อคนพิการ มีต้นแบบของคนพิการที่ประสบความสำเร็จในชีวิต และเลิกพฤติกรรมกาเลือกปฏิบัติ ต่อคนพิการ

^{๒๔๘} ศิณัญญา ศรีเกตุ. “คู่มือนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาและการพัฒนาสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา”, วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๓)

^{๒๔๙} วิทยา วิสูตรเรืองเดช, “การปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวที่ได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาและการพัฒนาสังคม, (บัณฑิตวิทยาลัย: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗).

ปิยะพิมพ์ กิตติสุทธธรรม^{๒๕๐} พบว่า การปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวแบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ ๑) การปรับตัวด้านร่างกายเป็นเป้าหมายที่สำคัญ เพื่อให้คนพิการทางการเคลื่อนไหวสามารถใช้ชีวิตในสภาพของความพิการได้สะดวกที่สุด ด้วยการดูแลฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง และปรับในเรื่องของพื้นที่และสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ๒) การปรับตัวด้านจิตใจ เป็นการปรับตัวที่สำคัญที่สุดของคนพิการทางการเคลื่อนไหว เนื่องจากสภาพทางด้านจิตใจนั้นมีผลกระทบต่อทุกด้านในการดำรงชีวิตของคนพิการ ๓) การปรับตัวด้านสังคมเป็นการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกับผู้อื่น และสามารถใช้ชีวิตทางสังคมได้อย่างปกติ โดยบทบาทของครอบครัวมีผลต่อการยอมรับและการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ซึ่งคู่สามีภรรยาของคนพิการทางการเคลื่อนไหว มีบทบาทต่อการยอมรับและการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหว มากกว่าครอบครัวโดยสายเลือด อีกทั้งการเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมจะส่งเสริมและงานวิจัยของวิจิตรา บุญประเสริฐ^{๒๕๑} ความต้องการในการเรียนวิชาชีพของบุคคลที่มีความบกพร่องทางกายและการเคลื่อนไหวในจังหวัดนครปฐม พบว่า ๑) เพศ วุฒิการศึกษา อาชีพ รายได้ ลักษณะความพิการของบุคคลที่มีความบกพร่องทางกายและการเคลื่อนไหวมีความต้องการเรียนวิชาชีพแตกต่างกัน ๒) อายุที่แตกต่างกันของบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายและการเคลื่อนไหวมีความต้องการในการเรียนวิชาชีพแตกต่างกัน

^{๒๕๐} ปิยะพิมพ์ กิตติสุทธธรรม, “การยอมรับและการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับบทบาทของครอบครัว”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, (คณะรัฐศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๒๕๑} วิจิตรา บุญประเสริฐ, “ความต้องการในการเรียนวิชาชีพของบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายและการเคลื่อนไหวในจังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, (คณะศึกษาศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

ให้คนพิการทางการเคลื่อนไหวฟื้นฟูตัวเองได้ดีขึ้น อาจเป็นเพราะกลุ่มคนที่มีเป้าหมายในการพัฒนา ตัวเองเช่นเดียวกัน จะมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารในเรื่องที่สนใจ แลกเปลี่ยนข้อมูลภายในกลุ่มสังคมส่งผลให้คนพิการทางการเคลื่อนไหวรู้สึกมีแนวร่วมในการพัฒนาตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและเห็นคุณค่าในตนเอง

กมลพรรณ พันพื้ง^{๒๕๒} พบว่า ความหมายต่อความพิการของบุคคลมีผลต่อการ พัฒนาและเสริมอำนาจให้แก่บุคคลพิการ สิ่งที่ปรากฏชัดเจนคือการให้ ความหมายต่อความพิการของตนเอง ในเชิงบวก (เช่น ฉันเป็นคนพิการและมีความสามารถในการทำกิจกรรมที่มีคุณค่า ความพิการทำให้ ฉัน มีโอกาสที่ดีตั้งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน) เป็นจุดพลิกสำคัญที่ส่งผลกระทบให้เกิดการเสริมพลังอำนาจ จากภายในตนเองและนำไปสู่พฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ในด้านต่างๆ และสอดคล้องกับ สายสุณีย์ ทับทิมเทศ^{๒๕๓} พบว่า กระบวนการเปลี่ยนผ่านสู่การดำรงชีวิตอิสระนั้นเริ่มจากการยอมรับ ความพิการ เปลี่ยนวิธีคิดใหม่ ทำใหม่ การปรับตัว การเสริมพลัง การกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง และฝึกทักษะหรือทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนกำหนดให้สำเร็จ ทั้งนี้ สิ่งสำคัญคือการได้รับการสนับสนุน จากครอบครัว องค์กรคนพิการ สังคมและการจัดสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกให้ เหมาะสมกับคนพิการเหล่านี้สามารถดำรงบทบาทใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง

บุญญาวิธ อารามะ^{๒๕๔}ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับ คนพิการทางการมองเห็นในภูมิภาคตะวันตกผลการวิจัย พบว่า ๑. ข้อมูลพื้นฐานการดำเนินงานการสร้าง เสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็น กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ด้านที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ด้านปัจจัยสังคม และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพ รองลงมาได้แก่ด้านทัศนคติและการเสริมพลังตนเอง และน้อยที่สุด ได้แก่ด้านการจัดการสุขภาพตนเอง ๒. การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็น ได้รูปแบบชื่อว่า “MIND Model” ประกอบด้วย M: mind จิตใจความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองและสังคม I: Intervention การจัด กิจกรรมหรือวิธีการรักษาฟื้นฟู N: Network เครือข่ายการทำงานคนพิการ และ D: Disability ความพิการ หรือโรคที่เป็น ที่ผ่านการรับรองแล้ว ๓. ผลการทดลองใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการ ทางการมองเห็นกับกลุ่มทดลอง ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบความรู้การอบรมก่อน

^{๒๕๒} กมลวรรณ พันพื้ง, “อัตลักษณ์ การเสริมพลังอำนาจ และการกำหนดวิถีชีวิตของตนเอง: การ ดำรงชีวิตอิสระของคนพิการในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการบริหาร สังคม, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓).

^{๒๕๓} สายสุณีย์ ทับทิมเทศ, “กระบวนการเปลี่ยนแปลงสู่การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการทางการ เคลื่อนไหว”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓).

^{๒๕๔} บุญญาวิธ อารามะ, “การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็นใน ภูมิภาคตะวันตก”, ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๖๕).

และหลังการอบรม คณะเน้นเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕ ๔. ความพึงพอใจของผู้เข้าประชุมประเมินผลรูปแบบในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และจากการถอดบทเรียน พบว่า MIND model เป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนพิการทางการมองเห็น และสร้างความร่วมมือจากหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชนในพื้นที่

กรมการจัดหางานกระทรวงแรงงาน และ Workability Thailand (๒๕๖๑).^{๒๕๕} ศึกษาสถานการณ์การจ้างงานคนพิการ ปี ๒๕๖๐ และทิศทางการปรับกลยุทธ์ปี๒๕๖๑ โดยมีวัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษารูปแบบในการจ้างงานคนพิการของหน่วยงานภาคเอกชนภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๒. เพื่อสำรวจและนำเสนอข้อมูลสถานการณ์การจ้างงานคนพิการ ในปี ๒๕๖๐ และทิศทางการจ้างงานคนพิการในปี๒๕๖๑ จากหน่วยงานภาคเอกชนภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๓. เพื่อทราบถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการจ้างงานคนพิการตามมาตรา ๓๓ และ ๓๕ ในปี ๒๕๖๐จากมุมมองของภาคเอกชนภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นการสำรวจแบบผสม (Mixed methods research) ประชากรได้แก่จำนวนภาครัฐ/รัฐวิสาหกิจที่เข้าข่ายตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนา คุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. ๒๕๕๐ และกฎกระทรวงกำหนดให้จำนวนคนพิการที่นายจ้างหรือเจ้าของสถานประกอบการจะต้องรับเข้าทำงานจำนวนทั้งหมด ๑๓,๓๐๙ แห่ง โดยใช้ ๑. แบบสอบถาม (Questionnaires) และ ๒.การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews Questions) พบว่า ๑. นายจ้างมีความต้องการรูปแบบการจ้างงาน (๗๕%) และการซื้อสินค้า (๑๕%) ตามลำดับโดยตำแหน่งงานที่เป็นที่ต้องการมากคืองานธุรการ/สนับสนุนทั่วไปโดยต้องการความพิการประเภทเคลื่อนไหว (๕๖%) เป็นอันดับแรกทางการได้ยิน/สื่อความ (๓๕%) และทางการมองเห็น(๑๖%)๒. ทิศทางการจ้างงานคนพิการในปี ๒๕๖๑ ดีขึ้นโดยรูปแบบการจ่ายเงินเข้ากองทุน(มาตรา ๓๔) ลดลงถึง ๑๓% และมีการขยายผลสู่การจ้างงานตามมาตรา ๓๓ เพิ่มขึ้นถึง ๑๗% โดยพบว่าปัจจัยทางกฎหมายหรือนโยบายมีระดับความพร้อมที่ดีขึ้นมากแต่สะท้อนถึงความไม่ชัดเจน ของการเข้าถึงและการรายงานผลการใช้งบประมาณกองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ๓. ความพร้อมของคนพิการเอกชนมีความเชื่อมั่นมากขึ้นว่าคนพิการมีความสามารถในการดำรงชีวิตและมีความพร้อมในการทำงานในระดับที่ดีขึ้น

^{๒๕๕} กรมการจัดหางาน, รายงานสรุปสถานการณ์การจ้างงานคนพิการ ปี ๒๕๖๐ และทิศทางการปรับกลยุทธ์ ปี ๒๕๖๑, (กระทรวงแรงงาน และ Workability Thailand, ๒๕๖๑).

กมลพรรณ พันพื้ง (๒๕๕๓)^{๒๕๖} ได้วิจัย อัตลักษณ์ การเสริมพลังอำนาจ และการกำหนดวิถีชีวิตตนเอง: การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการในสังคมไทย ซึ่ง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ ๒ วิธีการคือ การสนทนาโต้ตอบ (Dialogic approach) และเรื่องเล่าคำให้การ (Testimonio) ของผู้เกี่ยวข้องในศูนย์การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ ๓ จังหวัด ได้แก่ นครปฐม นนทบุรีและชลบุรี ซึ่งเป็นคนพิการ ๑๙ คนและบุคคลในครอบครัว ๙ คน ผู้นำองค์กร ๔ คน และผู้เชี่ยวชาญ ๕ คน โดยใช้ เครื่องมือคือ ๑. การจัดทำ Deep listening dialogue ๒. การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ๓. การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ๔. การทบทวนเอกสารและวัสดุสื่อ ผลการศึกษาที่ได้ คือ ๑) การให้ความหมายต่อความพิการของบุคคลมีอิทธิพลต่อการพัฒนาและเสริมพลังอำนาจ ๒) กระบวนการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ ถือเป็นพื้นที่ทางสังคมที่ออกแบบเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์เชิงบวกและอัตลักษณ์กลุ่ม ๓) การตีความคำสอนทางพุทธศาสนาในเชิงลึกซึ่งถึงเรื่องจิตและปัญญาทำให้บุคคลพิการก้าวข้ามวาทกรรมเชิงลบในเรื่องบุญ-กรรม แต่ทำให้เกิดมีสติอยู่กับปัจจุบัน ช่วยเหลือสนับสนุนกันตามความจำเป็น ๔) การส่งเสริมคุณภาพคนพิการมีความจำกัอยู่ในทางการแพทย์ (การบำบัดทางกาย) และการสงเคราะห์ หากเน้นวิธีคิด การสร้างความรู้ความหมายและคุณค่าของความพิการให้เป็นเชิงบวก โดยสนับสนุนให้เกิดองค์กรที่เข้มแข็งและจัดการโดยคนพิการด้วยกันเอง

อารี ภาวสุทธิไพศิฐ (๒๕๕๔)^{๒๕๗} ได้วิจัย การเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน การรวบรวมข้อมูลใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกประกอบการสังเกตกลุ่มเป้าหมายคือ บุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ประสบผลสำเร็จ ๘ คน การคัดเลือกใช้วิธีการทางสังคมมิติและโดยคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ผลการศึกษาพบว่า เงื่อนไขที่เอื้อต่อการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง ประกอบด้วย ๑. ด้านตัวผู้เรียน ได้แก่ แรงจูงใจในการเรียนประสบการณ์เดิมในการเรียนและมนุษยสัมพันธ์ ๒. ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยความสะดวกต่อการเรียนรู้ และอุปกรณ์ สื่อเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก ๓. เงื่อนไขด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ล่าม หรือผู้จดคำบรรยาย ครอบครัว ครูอาจารย์

^{๒๕๖} กมลพรรณ พันพื้ง. (๒๕๕๓). “อัตลักษณ์ การเสริมพลังอำนาจ และการกำหนดวิถีชีวิตตนเอง: การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓).

^{๒๕๗} อารี ภาวสุทธิไพศิฐ, “การเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาลดชีวิตและการพัฒนามนุษย์, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๔).

ชัตพันธ์ ชุมนุสนธิ^{๒๕๘} ได้วิจัย พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของ คนพิการเพื่อการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกคนพิการต้นแบบ และ ตรวจยืนยันรูปแบบจากผู้เชี่ยวชาญด้วยเทคนิคเดลฟาย สำหรับแบบสอบถามรอบที่ ๒ และ ๓ วิเคราะห์หา ค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์แต่ละข้อเพื่อสร้างข้อสรุป กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเลือกแบบเจาะจง คือ ๑. คน พิการต้นแบบ ๑๐ คน และ ๒.ผู้เชี่ยวชาญด้านคน พิการ ๑๗ คน ผลการศึกษา พบว่า รูปแบบการเสริมสร้าง ความสามารถในการจัดการตนเองมีองค์ประกอบ ๕ ด้าน คือ ๑. การประกอบอาชีพ ๒. การเรียนรู้ ๓. เทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก ๔. การดูแลตนเอง และ ๕. การตระหนักในตนเอง และมีกระบวนการ ๕ ขั้นตอน คือ ๑. การเตรียมความพร้อม ๒. การสร้างการเรียนรู้ ๓. การเสริมพลัง ๔. การติดตามประเมินผล และ ๕. การรวมกลุ่มโดยรูปแบบที่ผ่านการประเมินภาพรวมแต่ละด้านอยู่ในระดับมากที่สุด

วิชัย จันทรบุญ, มณีนัย ทองอยู่ และดุขฎิ อายุวัฒน์^{๒๕๙} ได้ศึกษาการเข้าร่วมขบวนการ เคลื่อนไหวทางสังคมของคนพิการ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มเป้าหมายคือ คนพิการทางการมองเห็น จากสมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย คนพิการทางการได้ยินหรือการสื่อความหมายจากสมาคมคนหู หนวกแห่งประเทศไทย และคนพิการทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวจากสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย จำนวน ๓๗๘ คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ และสถิติที่ใช้คือการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมขบวนการเคลื่อนไหวทาง สังคมของคนพิการคือ ๑) การได้รับการบริการทางกายภาพ ๒) ความเคารพตนเอง ๓) ความคาดหวังต่อ ประโยชน์การได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพส่วนบุคคล และ ๔) ความคาดหวังต่อประโยชน์ในการจัดการ เคลื่อนไหว โดยปัจจัยทั้งหมดสามารถพยากรณ์การตัดสินใจการเข้าร่วมขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคม ของคนพิการ ได้ร้อยละ ๑๔.๕๐

ศิณัญญา ศรีเกตุ, สมหมาย แจ่มกระจ่าง, ดุสิต ขาวเหลือง^{๒๖๐} ได้ศึกษากระบวนการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการ เรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว

^{๒๕๘} ชัตพันธ์ ชุมนุสนธิ, “การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของคนพิการ เพื่อการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษา, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๘).

^{๒๕๙} วิชัย จันทรบุญ, มณีนัย ทองอยู่, และดุขฎิ อายุวัฒน์, “การเข้าร่วมขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมของ คนพิการ”, วารสารวิจัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (บศ.), ๑๒(๒), (๒๕๕๕): ๑๐๕-๑๑๕.

^{๒๖๐} ศิณัญญา ศรีเกตุ, สมหมาย แจ่มกระจ่าง, ดุสิต ขาวเหลือง, “ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนา ตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว”, ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาและการพัฒนาสังคม, (คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๖๓).

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน ๑๓ คน เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In- depth interview) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participation observation) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการ วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ผลการวิจัยพบว่า ๑. กระบวนการเรียนรู้ของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน คือ ๑) การวิเคราะห์และกำหนดความต้องการของตนเองเกิดจากความสนใจ วิเคราะห์ตนเอง และกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ๒) การวางแผน การเรียนรู้ ประกอบด้วย แผนการเรียนรู้ระยะสั้นเป็นตามความต้องการเรียนรู้ในช่วงเวลาหนึ่ง และแผนการเรียนรู้ระยะ ยาวที่กำหนดเป้าหมายชัดเจน ๓) การแสวงหาแบบอย่างที่ดี เกิดจากความเชื่อมั่น ศรัทธา มี ๓ ลักษณะ คือ แบบอย่างที่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ แบบอย่างด้านพฤติกรรม และแบบอย่างที่สร้างแรงบันดาลใจ ๔) การแสวงหาแหล่งเรียนรู้ ได้แก่ ศูนย์ฝึกอาชีพคนพิการ ผู้เชี่ยวชาญ และสารสนเทศออนไลน์ ๕) การกำหนดวิธีการเรียนรู้ เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ ได้แก่ การเรียนรู้จากแบบอย่าง การทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง การสืบค้นข้อมูลจากหนังสือ สื่ออินเทอร์เน็ต และการแบ่งปันข้อมูลแบบรวมกลุ่ม ๖) การประเมินผลการเรียนรู้จากความสำเร็จ ด้านการพึ่งพาตนเอง ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ๒. แนวทางการพัฒนาตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ ๑) การรักษา และฟื้นฟูร่างกายจาก แพทย์ หรือหมอพื้นบ้าน พระสงฆ์ วิธีทางไสยศาสตร์ และการดูแลจากครอบครัว ญาติ พี่น้อง นักสังคมสงเคราะห์ ๒) การมีทัศนคติเชิงบวกจากการยอมรับของครอบครัว การมีแบบอย่างที่ดี และได้เข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคม ๓) การศึกษาที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเลือกและผสมผสานการศึกษาและนำความรู้มาใช้ในการพัฒนา ตนเอง ๔) การมีอาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้จากการพัฒนาอาชีพที่ได้รับการสืบทอดจากครอบครัวและอาชีพที่ริเริ่มจาก การเรียนรู้และฝึกทักษะใหม่

งานวิจัยต่างประเทศ

Persson (2014)^{๒๖๑} ศึกษาผลการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยชุมชนในยูกันดาและสวีเดน: การศึกษาเปรียบเทียบ (Implementing Community Based Re/habilitation in Uganda and Sweden: A Comparative Approach) เพื่อตรวจสอบความคิดเห็นนานาชาติประเทศว่าด้วยการปฏิบัติงานทางสังคมในรูปของ CBR ในบริบทของโครงสร้างและสถาบันที่แตกต่างกันในประเทศยูกันดา และสวีเดน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีเปรียบเทียบด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา กลุ่มเป้าหมายคือ พ่อแม่ของเด็กพิการและผู้เชี่ยวชาญด้านการทำงานเด็กพิการตัวแปรที่ใช้ คือ ๑. ความคิดของ CBR ที่นำมาใช้และ

^{๒๖๑} Persson, C. (2014). Implementing Community Based Rehabilitation in Uganda and Sweden: A Comparative Approach. (Doctoral thesis), Mid Sweden University, Faculty of Human Sciences, Department of Social Work.

ดำเนินการในยูกันดาและสวีเดนอย่างไร? ๒. ปัจจัยด้านบริบทใดที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินงานของ CBR ในประเทศเหล่านี้? ๓. ข้อจำกัด และความเป็นไปได้ที่ทำให้ CBRs มีโอกาสต่อเนื่องและองค์การที่เกี่ยวข้อง ทั้งสองประเทศ? ๔. ความคิดและรูปแบบสากลสำหรับงานสังคมสงเคราะห์สามารถนำมาใช้ในบริบทของ โครงสร้างและสถาบันได้อย่างไร? ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่ามีความแตกต่างในกระบวนการดำเนินงาน CBR ในยูกันดาและสวีเดน ความเป็นมาของอดีตอาณานิคมของยูกันดาและรัฐสวัสดิการที่อ่อนแอทำให้ CBR เป็นโครงการที่สำคัญสำหรับการปรับปรุงสภาพชีวิตของเด็กพิการ ในขณะที่สวีเดนเป็นรัฐสวัสดิการ ที่ดีมาก และมีการคุ้มครองตามกฎหมายของเด็กพิการใน CBR มากกว่าสิ่งเหล่านี้จะช่วยป้องกันแนวคิด ด้านสังคมสงเคราะห์ว่ายังไม่เพียงพอถึงแม้จะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามกัน ๆ แต่ควรใช้เป็นวิธีการทำงาน ช่วยเหลือผู้ที่ต้องการบริการที่เหมาะสม

Tanui^{๒๖๒} การฟื้นฟูสมรรถภาพโดยชุมชนเพื่อสนับสนุนทางสังคมและการมีส่วนร่วมในการ ทำงานของเยาวชนที่มีความบกพร่องทางสายตาในเคนยา (Community-Based Rehabilitation Supports for Social Inclusion and Work Participation of Young Adults with Visual Impairment in Kenya: A Case Study) เพื่อทำความเข้าใจอุปสรรคในการเข้าสังคมและการมีส่วนร่วม ในการทำงานสำหรับเยาวชนที่มีความบกพร่องทางสายตา โดยเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพบนพื้นฐานของ การสัมภาษณ์การสังเกตการเก็บเอกสารและใช้ภาพถ่ายเล่าเรื่อง (photovoice) ซึ่งเป็นวิธีการของการเก็บ ข้อมูลเฉพาะกลุ่มที่เข้าร่วมโดยใช้ภาพถ่ายและอธิบายมุมมองของพวกเขาโดยเล่าเรื่องราวว่าภาพเหล่านั้น แสดงความหมายในแง่ของการรับรู้ของพวกเขาเกี่ยวกับการไม่เข้าร่วมงาน การยกเว้นกิจกรรมสังคม หรือ อื่น ๆ ของผู้ใหญ่ที่มีความบกพร่องทางสายตา การรับรู้ของเยาวชนที่มีความบกพร่องทางสายตาและ อุปสรรคในการร่วมกิจกรรมกับชุมชนและการมีส่วนร่วมในการทำงานซึ่งพวกเขามีประสบการณ์ด้าน การศึกษา, สุขภาพ, สังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรมเพื่อการปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน การศึกษานี้ พบว่า แนวคิดของ CBR เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและทำให้ เยาวชนที่มีความบกพร่องทางสายตาได้รับสนับสนุนการร่วมกิจกรรมในชุมชนและการมีส่วนร่วมในการ ทำงาน

^{๒๖๒} Tanui, P. J. (2015). Community-Based Rehabilitation Supports for Social Inclusion and Work Participation of Young Adults with Visual Impairment in Kenya: A Case Study. (Doctoral thesis in Rehabilitation), Human Resources and Communication Disorders, The University of Arkansas.

Weber^{๒๖๓} การประเมินผลแบบมีส่วนร่วมสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยชุมชน

(Participatory Evaluation (PE) for Community-based Rehabilitation-CBR) มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อระบุอิตรากำลัง ความต้องการและการปฏิบัติงานปัจจุบันของการประเมินผลโปรแกรม CBR๒. เพื่อระบุรูปแบบที่เหมาะสมที่ใช้ในการพัฒนาระหว่างประเทศ CBR และเลือกหนึ่งรูปแบบสำหรับ การทดสอบภาคสนาม ๓. เพื่อใช้ปรับเปลี่ยนและประเมินผลโปรแกรม CBR ๔. เพื่อดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนากรอบการทำงานที่สามารถนำกระบวนการประเมินผลแบบมีส่วนร่วมของท้องถิ่นมาใช้มี ๒ องค์ประกอบของการวิจัยคือ ๑. การเลือกรูปแบบการประเมินผลแบบมีส่วนร่วม (PE) เพื่อปรับให้เข้ากับ CBR: กลุ่มผู้เชี่ยวชาญใช้ผลการวิจัยและเลือกใช้การทำแผนที่ผลลัพธ์ (Outcome Mapping: OM) เป็นแบบ PE ที่จะนำมาใช้และทดสอบภาคสนามด้วยโปรแกรม CBR ในจาเมกา ๒. การทดสอบภาคสนามของโมเดล PE ในโปรแกรม CBR ของจาเมกาโดยใช้เครื่องมือวิจัยคือ ๑. การสำรวจออนไลน์เกี่ยวกับขีดความสามารถในการประเมินผลในปัจจุบันและการปฏิบัติในโปรแกรม CBR ในระดับสากล ๒. การทบทวนระบบ PE model ที่ใช้ในการพัฒนาระหว่างประเทศ ๓. การทดสอบภาคสนามของ PE model โดยที่ผลกระทบของ CBR ต่อคนพิการนั้น

กระบวนการประเมินผลตัวเองและตัวแปรที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการคิดและพฤติกรรมของผู้มีส่วนได้เสียอันเป็นผลมาจากการมีส่วนร่วมในการประเมินผล พบว่าผู้เข้าร่วมการประเมินรู้สึกรู้ว่ามีข้อจำกัด ในการจัดตั้งโปรแกรม CBR และเสนอรูปแบบที่มีการปรับเปลี่ยนอย่างมาก พวกเขาชื่นชอบกรอบ PE ที่ยืดหยุ่นมากขึ้น มากกว่าวิธีที่เข้มงวดและเน้นที่การสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับการแบ่งปันการเรียนรู้และการดำเนินการ วิทยานิพนธ์นี้ให้มีการประเมินผลที่สำคัญและวิธีการประเมินจากด้านล่างขึ้นไป ซึ่งจะช่วยให้ผู้ออกนอกกรอบการประเมินแบบควบคุมกำกับโปรแกรม CBR และรวมถึงการปรับตัวและความคิดเชิงบวก

Dunbar^{๒๖๔} ศึกษาความพิการทางสายตาในผู้ป่วยโรคเบาหวานและการฟื้นฟู

สมรรถภาพ (Visual disability in diabetic eye disease-DED and its rehabilitation) โดยมีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อหาผลกระทบจากโรคเบาหวานขึ้นตา (DED) ในด้านต่าง ๆ ของการมองเห็นและการรายงานด้วยตนเอง ๒. เพื่อการทดลองแบบสุ่มควบคุม (RCT) ในการหาประสิทธิภาพของการฟื้นฟูสมรรถภาพการมองเห็นในผู้ที่มี DED เป็นการศึกษาแบบสุ่มควบคุม (Randomized Controlled

^{๒๖๓} Weber, J. G., Participatory Evaluation (PE) for Community-based Rehabilitation (CBR). (Doctoral thesis), Department of Clinical Research, Faculty of Infectious and Tropical Diseases, London School of Hygiene & Tropical Medicine, 2017.

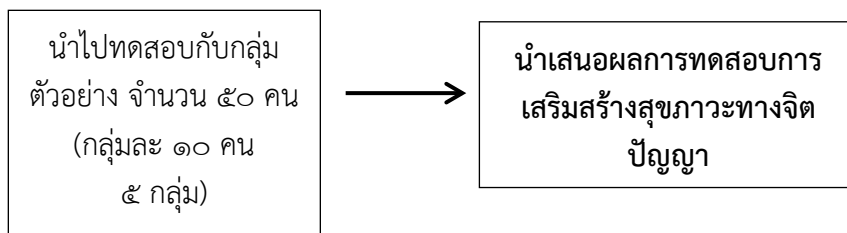
^{๒๖๔} Dunbar, H. M. P., Visual disability in diabetic eye disease and its rehabilitation, (Doctoral thesis), UCL (University College London, 2013).

Trial RCT) เพื่อหาประสิทธิภาพในการฟื้นฟูสมรรถภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน ๑๐๐ คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้ Rasch analysis เพื่อวัดความสามารถในการมองเห็น (logits) การถดถอยพหุแบบตัวแปรเดียวและหลายตัวแปร ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงของโรคและความสามารถในการมองเห็น การรักษาที่นัดหมายที่คลินิกสายตาสีตาขาว ในโรงพยาบาลโดยจะเชิญผู้ป่วยมาวัดผลซ้ำ ๓ และ ๖ เดือนหลังจากการลงทะเบียน พบว่าความรุนแรงของโรค และหน้าที่ของการมองเห็นมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการมองเห็นอย่างมีนัยสำคัญ ความรุนแรงไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการมองเห็นหลังจากการปรับหน้าที่ของการมองเห็น การถดถอยแบบขั้นตอน Stepwise regression พบว่าการวัดความรุนแรงเพียงอย่างเดียวคือ ๓๘% ของความแปรปรวนในความสามารถในการมองเห็น ($p < 0.001$) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลอง ทั้งระยะ ๓ หรือ ๖ เดือน โดยหลังจากการลงทะเบียนทดลอง ๓ เดือน ผู้ที่มีความรุนแรงหรือสูญเสียลานสายตา (scotoma) ส่วนกลางที่ได้รับการทดลอง จะดีขึ้นระหว่าง ๐.๔๒ และ ๐.๕๖ logits มากกว่าผู้ที่ได้รับการทดลอง ๖ เดือน ($p = 0.0๒$)

Riddering^{๒๖๕} ศึกษาความบกพร่องทางการการเห็นและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความยากลำบากในการทำงานประจำวัน (Visual Impairment and Factors Associated with Difficulties with Daily Tasks) มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อตรวจสอบและอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความบกพร่องทางสายตา (ขึ้นอยู่กับมาตรการทางคลินิก เช่น ความคมชัดการมองเห็นภาพการมองเห็นภาพด้านข้างหรือลานสายตา และการแยกความแตกต่างของความมืด-สว่าง) และรายงานปัญหาด้วยกิจวัตรประจำวัน ๑๑ งาน รวมทั้งความคล้ายคลึงกันหรือความแตกต่างตามช่วงเวลาในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพการเห็นของโรงพยาบาลขนาดใหญ่ กลุ่มเป้าหมาย คือ ๑. ผู้ป่วยที่ได้รับการบริการจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพทางการเห็นในเขตมิสซิสซิปปีเมื่อปี ๑๙๙๗-๒๐๐๓ เทียบกับ ๒๐๐๗-๒๐๑๒ และ ๒. ผู้เข้าร่วมการสำรวจสุขภาพและโภชนาการแห่งชาติ (NHANES) จากปี ๑๙๙๙/๒๐๐๐ เทียบกับปี ๒๐๐๗/๒๐๐๘ โดยการศึกษาเหล่านี้ให้ความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับความคล้ายคลึงกันและความแตกต่างในช่วงเวลาที่เกี่ยวข้องกับการมองเห็นและความสัมพันธ์ระหว่างความบกพร่องทางการเห็นภาวะโรคร่วมหลายโรค และการรายงานด้วยตนเองในกิจกรรมประจำวันของผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็น ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการมองเห็นจำเป็นต้องเข้าใจเพื่อจัดการกับการรักษาผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่รุนแรงและไม่รุนแรง

^{๒๖๕} Riddering, A. T., Visual Impairment and Factors Associated with Difficulties with Daily Tasks. (Doctoral thesis), The Graduate College at Scholar Works at Western Michigan University, 2016.

ขั้นตอนที่ ๓ ทดลองและนำเสนอ



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) เพื่อนำมาอธิบายผลของข้อมูลเชิงปริมาณในเชิงลึกต่อไป การวิจัยนี้ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน ดังนี้

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

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนาระบบการพุทธิจิตวิทยาการปรึกษา จากการบูรณาการพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวจากขั้นตอนที่ ๑ องค์ธรรมที่ได้จากตำรา เอกสาร งานวิจัย กระบวนการพุทธิจิตวิทยาการปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม และศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มีคะแนน ๗๕% ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วม จำนวน ๕๐ คน นำกระบวนการที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ นำไปทดลองและปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอผลของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา นำกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างรายใหม่ จำนวน ๕๐ คน สุ่มอย่างง่ายเข้าสู่กลุ่มที่ได้รับการทดสอบกระบวนการพุทธจิตวิทยาให้การศึกษา จำนวน ๕๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มละ ๑๐ คน ๕ กลุ่ม และกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการดูแลรักษาตามปกติ จำนวน ๕๐ คน และนำเสนอผลของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กลุ่มประชากรบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในปีประมาณ ๒๕๖๓ จำนวน ๑,๕๖๕ คน

กลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง

๑. กลุ่มตัวอย่างสำหรับการสำรวจ (Survey study) พฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา คือ กลุ่มประชากรบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในปีประมาณ ๒๕๖๓ ที่มีคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาที่มีค่าเปอร์เซ็นต์ตั้งแต่ ๗๕ และมีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ

จำนวนขนาดตัวอย่าง คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากร ๑,๕๖๕ คน โดยใช้ตารางของ Taro Yamane ในระดับความเชื่อมั่น ๙๐ % และความคลาดเคลื่อน $\pm 10\%$ ได้กลุ่มตัวอย่าง ๙๔ คน

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

๓. กลุ่มตัวอย่างสำหรับแผนการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi experimental Research) คือ กลุ่มประชากรบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในปีประมาณ ๒๕๖๓ ที่มีคะแนนพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาที่มีค่าเปอร์เซ็นต์ตั้งแต่ 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

การคัดเลือกตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายโดยการให้กลุ่มตัวอย่างจับสลากได้เลขคู่ให้เป็นกลุ่มทดลอง ได้เลขคี่ให้เป็นกลุ่มควบคุม ได้ผลดังนี้

๑. กลุ่มทดลองได้รับการอบรมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา

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 ๐.๐๕ อำนาจการทดสอบ(Power) ที่ ๐.๘๐ การศึกษาครั้งนี้จึงกำหนดอิทธิพลของขนาดตัวอย่าง (Effect Size) ที่ ๐.๕๐ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้คำนวณค่าขนาดอิทธิพลของขนาดตัวอย่าง (Effect Size) จากผลของโปรแกรมพัฒนาจิตอาสาตามแนวคิดการเรียนรู้จากการให้บริการสังคมของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี โดยสุนิสา ทรงอยู่(๒๕๖๐) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มทดลอง เท่ากับ ๕.๓๒ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๔.๘๖ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๔.๓๔ จึงคำนวณขนาดอิทธิพลจากสูตรการคำนวณขนาดอิทธิพลของขนาดตัวอย่าง (Effect Size)

$$D = XE - XC \times SDC$$

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

$$D = ๕.๓๒ - ๔.๘๖ \times ๔.๓๔$$

$$D = ๐.๙$$

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. กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวเข้ารับการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพประจำปี ๒๕๖๖

๒. มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมในการวิจัย

๓. มีศักยภาพในการรับรู้ถ่ายทอด 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. แจ้งความจำนงค์ถอนตัวออกจากการวิจัย

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้รูปแบบการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่ได้มีการจัดเตรียมคำถามไว้ล่วงหน้า โดยมีเป้าหมายที่ไม่สามารถมีพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาได้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นไป

๓.๓.๒ แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว

แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ใช้เพื่อสำรวจพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาในกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่มีการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพฯ ปี ๒๕๖๖ ประกอบด้วยโครงสร้าง ๒ ตอน ได้แก่

ตอน ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ศาสนา และด้านสุขภาพทางกาย ซึ่งเป็นแบบสอบถามเลือกตอบ และเติมคำในช่องว่าง

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

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

- ๔ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงเลย
- ๓ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับทำนน้อย
- ๒ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับทำนมาก
- ๑ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับทำนที่สุด

เกณฑ์การคิดคะแนนรายข้อ

การคิดคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ย
อยู่ระหว่าง ๑.๐๐-๔.๐๐ สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จากการ
ตอบแบบสอบถาม ดังนี้

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

เกณฑ์การคิดคะแนนรายด้าน

การคิดคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ย
อยู่ระหว่าง ๑๐.๐๐-๔๐.๐๐ สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จาก
การตอบแบบสอบถาม ดังนี้

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

เกณฑ์การคิดคะแนนทั้งฉบับ

การคิดคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ย
อยู่ระหว่าง ๔๐.๐๐-๑๖๐.๐๐ สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จาก
การตอบแบบสอบถาม ดังนี้

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

ขนาดความสัมพันธ์ของข้อคำถาม

ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าเข้าใกล้ -๑ หรือ ๑ แสดงถึงการมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง หากมีค่าเข้าใกล้ ๐ แสดงถึงการมีความสัมพันธ์กันในระดับน้อย หรือไม่มีเลย สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยทั่วไปอาจใช้เกณฑ์^๑ ดังนี้

ขนาดความสัมพันธ์ ⑤	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 โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเรียบร้อยแล้ว เสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาโครงการวิจัย เพื่อขอความเห็นชอบและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 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 ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

๒. ทดสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม

นำเครื่องมือที่ตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มารับการรักษา ในศูนย์พัฒนาอาชีพฯ จำนวน ๓๐ ชุด เพื่อหาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficients) ตามวิธีของ Cronbach โดยค่าแอลฟาทั้งฉบับต้องมีค่ามากกว่า .๘๐ หากข้อ

^๑ Hinkle; Wiersma and Jurs, (2203, p. 109), อ้างถึงใน อวยพร เรืองตระกูล, สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๘.

ใดไม่อยู่ในเกณฑ์พิจารณาปรับปรุงข้อคำถามให้มีความชัดเจนตรงตามวัตถุประสงค์และการใช้ภาษา ให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

๓. นำเครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขเสนอต่ออาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ปรึกษาโครงการวิจัย เพื่อขอความเห็นชอบและจัดพิมพ์ เป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

๓.๓.๓ กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ปัญญา 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 สรุปเป็นแนวทางและเนื้อหา นำมากำหนดเป็นองค์ประกอบของกระบวนการ 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 ทำการประเมินความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ เพื่อหาดัชนีความสอดคล้อง

๒. นำโครงสร้างกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษาไปปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ 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 เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง 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 การพัฒนากระบวนการพุทธิจิตวิทยาการศึกษา

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

ขั้นตอนที่ ๓ ทดสอบและนำเสนอผลของกระบวนการพุทธิจิตวิทยาการศึกษา

การวิจัยในขั้นการทดสอบและนำเสนอผลของกระบวนการพุทธิจิตวิทยาการศึกษา มีการรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ เพื่อทดสอบกระบวนการให้การศึกษา ประกอบด้วย

๑. แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา สอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษา ทั้งกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกระบวนการพุทธิจิตวิทยาการศึกษา และกลุ่มที่ได้รับการศึกษาตามปกติ จำนวน ๓ ครั้ง คือก่อนเข้าร่วม หลังเข้าร่วม และระยะติดตามผล ๑ เดือน

๒. แบบบันทึกประจำวัน เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแนวทางสร้างพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาเพื่อนำผลมาใช้ในการบวนการพุทธิจิตวิทยาการศึกษาครั้งต่อไป

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 การทดสอบคุณภาพของกระบวนการพุทธิจิตวิทยา

วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (Index of Item Objective Congruence: IOC)

๓. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ศึกษาพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหว ที่มารับการดูแลในศูนย์พัฒนาอาชีพฯ กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๕๐ คน

๑. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ ๒ การพัฒนากระบวนการพุทธิจิตวิทยาการศึกษา

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 ทดสอบและนำเสนอผลของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา

การวิจัยในขั้นการทดสอบและนำเสนอผลของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา มีการรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ เพื่อทดสอบกระบวนการให้การปรึกษา ประกอบด้วย

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา จำนวน ๓ ครั้ง คือ ก่อนเข้าร่วม หลังเข้าร่วม และ ๑ เดือนหลังเข้าร่วมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา

๑.๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๑.๒ วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาก่อนและหลังการทดสอบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาและกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาตามปกติ โดยใช้ ค่าที่ ๒ กลุ่มอิสระ (t-test independent)

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

๑.๔ วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาก่อน หลังและ ๑ เดือนหลังเข้าร่วมกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (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 ด้านสัทธิพละ ด้านวิริยะพละ ด้านสติพละ ด้านสมาธิพละ และด้านปัญญาพละ ๕) ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก ประกอบด้วย ด้านสัมพันธภาพ ด้านการยอมรับความจริง ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านการปรับตัว มีรายละเอียด ดังนี้

- ๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- ๔.๒ ข้อมูลเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา
- ๔.๓ ข้อมูลเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต
- ๔.๔ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก
- ๔.๕ แบบสังเกตการณ์พฤติกรรมการเรียนรู้
- ๔.๖ สรุปโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่
- ๔.๗ องค์ความรู้โมเดลที่ได้จากการวิจัย นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่
- ๔.๘ การติดตามผลพัฒนาการจัดการความรู้ในศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง คือ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ เป็นต้น โดยแจกแจงตามความถี่ และค่าร้อยละ แยกตามกลุ่ม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑.เพศ

คุณลักษณะด้านเพศ พบว่า กลุ่มควบคุมเป็นเพศชาย ร้อยละ ๗๒ และ เพศหญิง ร้อยละ ๒๘ สำหรับ กลุ่มทดลองเป็นเพศชาย ร้อยละ ๗๐ และ เพศหญิง ร้อยละ ๓๐ ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีสัดส่วนเพศชายต่อเพศหญิงประมาณ ๓ ต่อ ๑ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ คุณลักษณะด้านเพศของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

เพศ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๓๖	๗๒	๓๕	๗๐
หญิง	๑๔	๒๘	๑๕	๓๐
รวม	๕๐	๑๐๐	๕๐	๑๐๐

๒.อายุ

คุณลักษณะด้านอายุ พบว่า กลุ่มควบคุม มีอายุ ต่ำกว่า ๒๐ ปี ร้อยละ ๔๐ ช่วงอายุ ๒๐-๓๐ ปี ร้อยละ ๓๒ ช่วงอายุ ๓๑-๓๙ ปี ร้อยละ ๑๔ และ อายุ ตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป ร้อยละ ๑๔ สำหรับกลุ่มทดลอง มีอายุ ต่ำกว่า ๒๐ ปี ร้อยละ ๓๖ ช่วงอายุ ๒๐-๓๐ ปี ร้อยละ ๓๒ ช่วงอายุ ๓๑-๓๙ ปี ร้อยละ ๑๘ และ อายุ ตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป ร้อยละ ๑๔ ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีร้อยละของช่วงอายุแต่ละช่วงใกล้เคียงกัน รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ คุณลักษณะด้านอายุของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

อายุ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๒๐	๔๐	๑๘	๓๖
๒๐-๓๐ ปี	๑๖	๓๒	๑๖	๓๒
๓๑ - ๓๙ ปี	๗	๑๔	๙	๑๘
ตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป	๗	๑๔	๗	๑๔
รวม	๕๐	๑๐๐	๕๐	๑๐๐

๓.สถานภาพสมรส

คุณลักษณะด้านสถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มควบคุม มีสถานภาพโสด ร้อยละ ๘๔ สมรส ร้อยละ ๔ หย่าร้าง/หม้าย/แยกกัน ร้อยละ ๑๒ สำหรับกลุ่มทดลอง มีสถานภาพโสด ร้อยละ ๘๒ สมรส ร้อยละ ๔ หย่าร้าง/หม้าย/แยกกัน ร้อยละ ๑๔ ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีร้อยละของสถานภาพสมรสใกล้เคียงกัน รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓

ตารางที่ ๔.๓ คุณลักษณะด้านสถานภาพสมรสของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

สถานภาพสมรส	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	๔๒	๘๔	๔๑	๘๒
สมรส	๒	๔	๒	๔
หย่าร้าง/หม้าย/แยกกัน	๖	๑๒	๗	๑๔
รวม	๕๐	๑๐๐	๕๐	๑๐๐

๔.ระดับการศึกษา

คุณลักษณะด้านระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มควบคุม จบการศึกษาระดับประถมศึกษา/ต่ำกว่าร้อยละ ๓๖ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ ๓๐ ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.ร้อยละ ๒๘ อนุปริญญา/ปวส. ร้อยละ ๒ และปริญญาตรีหรือมากกว่า ร้อยละ ๔ สำหรับกลุ่มทดลอง จบการศึกษาระดับประถมศึกษา/ต่ำกว่าร้อยละ ๓๖ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ ๓๓ ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.ร้อยละ ๒๐ และ ปริญญาตรีหรือมากกว่า ร้อยละ ๒๒ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๔

ตารางที่ ๔.๔ คุณลักษณะด้านการศึกษาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

การศึกษา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา/ต่ำกว่า	๑๘	๓๖	๑๘	๓๖
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	๑๕	๓๐	๑๑	๓๓
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	๑๔	๒๘	๑๐	๒๐
อนุปริญญา/ปวส.	๑	๒	๐	๐
ปริญญาตรีหรือมากกว่า	๒	๔	๑๑	๒๒
รวม	๕๐	๑๐๐	๕๐	๑๐๐

๕.อาชีพ

คุณลักษณะด้านอาชีพ พบว่า กลุ่มควบคุม ว่างาน ร้อยละ ๑๒ รับจ้าง ร้อยละ ๑๐ แม่บ้าน ร้อยละ ๖ ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ ๒ ข้าราชการ ร้อยละ ๖ และ อาชีพอื่นๆ ร้อยละ ๖๔ สำหรับกลุ่มทดลอง ว่างาน ร้อยละ ๑๘ รับจ้าง ร้อยละ ๑๐ แม่บ้าน ร้อยละ ๔ ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ ๒ และ อาชีพอิสระ หรือ ฟรีแลนซ์ ร้อยละ ๖๖ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๕

ตารางที่ ๔.๕ คุณลักษณะด้านอาชีพของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

อาชีพ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ว่างงาน	๖	๑๒	๙	๑๘
รับจ้าง	๕	๑๐	๕	๑๐
แม่บ้าน	๓	๖	๒	๔
ธุรกิจส่วนตัว	๑	๒	๑	๒
ข้าราชการ	๓	๖	๐	๐
อาชีพอิสระ หรือ ฟรีแลนซ์	๓๒	๖๔	๓๓	๖๖
รวม	๕๐	๑๐๐	๕๐	๑๐๐

๖.การนับถือศาสนา

คุณลักษณะด้านการนับถือศาสนา พบว่า กลุ่มควบคุม นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ ๘๔ ศาสนาคริสต์ ร้อยละ ๔ และ ศาสนาอิสลาม ร้อยละ ๒ สำหรับ กลุ่มทดลอง นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ ๙๔ และ ศาสนาอิสลาม ร้อยละ ๖ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๖

ตารางที่ ๔.๖ คุณลักษณะด้านการนับถือศาสนาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

การนับถือศาสนา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
พุทธ	๔๕	๘๔	๔๗	๙๔
คริสต์	๓	๔	๐	๐
อิสลาม	๒	๖	๓	๖
รวม	๕๐	๑๐๐	๕๐	๑๐๐

๗.ภูมิลำเนา

พบว่า กลุ่มควบคุม มีภูมิลำเนาในประเทศไทย ร้อยละ ๙๘ และมีภูมิลำเนาประเทศเพื่อนบ้าน ร้อยละ ๒ และ สำหรับกลุ่มทดลอง มีภูมิลำเนาในประเทศไทย ร้อยละ ๙๐ และมีภูมิลำเนาประเทศเพื่อนบ้าน ร้อยละ ๑๐ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๗

ตารางที่ ๔.๗ ภูมิลำเนาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ภูมิลำเนา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ประเทศไทย	๔๙	๙๘	๔๕	๙๐
ประเทศเพื่อนบ้าน	๑	๒	๕	๑๐
รวม	๕๐	๑๐๐	๕๐	๑๐๐

๘.ภาวะสุขภาพ

พบว่า กลุ่มควบคุม ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๗๒ และมีโรคประจำตัว ร้อยละ ๒๘ และ สำหรับกลุ่มทดลอง ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๗๘ และมีโรคประจำตัว ร้อยละ ๒๒ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๘

ตารางที่ ๔.๘ ภาวะสุขภาพของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ภาวะสุขภาพ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	๓๖	๗๒	๓๙	๗๘
มีโรคประจำตัว	๑๔	๒๘	๑๑	๒๒
รวม	๕๐	๑๐๐	๕๐	๑๐๐

๔.๒ ข้อมูลเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

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

๔.๒.๑ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ)

๑. ด้านกายภาพ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายภาพของกลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๗๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๐๙ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๐๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๒.๒๘ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สูงเช่นกัน และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพียง ร้อยละ ๑ เท่านั้น

เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายภาพ อยู่ในเกณฑ์ที่สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นบวก เพียง ๕ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๕๐ โดยข้อที่มีแนวโน้มต่ำลง คือ ฉันปร่งพินทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อย วันละ ๒ ครั้ง ตื่นนอนและก่อนเข้านอน ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด โรคโควิด ๑๙ ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ ครบ ๓ มื้อ ตรงเวลา ฉันรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัดเผ็ดจัด และของหมักดอง และ ฉันรับประทานยาถูกต้อง ตรงเวลา รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๙

ตารางที่ ๔.๙ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายภาพของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ)

ด้านกายภาพ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ฉันปร่งพินทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อย วันละ ๒ ครั้ง ตื่นนอนและก่อนเข้านอน	๓.๓๔	๐.๖๙	สูง	๓.๒๔	๐.๗๒	สูง	-๓.๐
ฉันล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง	๓.๒๒	๐.๗๙	สูง	๓.๔๒	๐.๖๔	สูง	๖.๒
ฉันออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง	๓.๐๔	๐.๘๘	สูง	๓.๔๒	๐.๗๖	สูง	๑๒.๕
ฉันนอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน	๓.๒๘	๐.๗๖	สูง	๓.๓๔	๐.๖๙	สูง	๑.๘
ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคน	๓.๑๖	๐.๗๔	สูง	๓.๐๘	๐.๗๐	สูง	-๒.๕

ที่ติดเชื่อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด โรคโควิด ๑๙							
ฉันรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ ครบ ๓ มื้อ ตรงเวลา	๓.๓๘	๐.๖๔	สูง	๓.๓๔	๐.๕๙	สูง	-๑.๒
ฉันรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัดเผ็ดจัด และของ หมักดอง	๓.๕๘	๐.๖๗	สูง	๓.๓๖	๐.๖๐	สูง	-๖.๑
ฉันดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่	๓.๓๖	๐.๗๕	สูง	๓.๓๘	๐.๖๔	สูง	๐.๖
ฉันรับประทานยาถูกต้อง ตรงเวลา	๓.๒๘	๐.๗๓	สูง	๓.๒๖	๐.๖๙	สูง	-๐.๖
ฉันมาพบแพทย์และตรวจเลือด ตามนัด	๓.๑๐	๐.๗๔	สูง	๓.๒๒	๐.๖๘	สูง	๓.๙
ภาพรวม	๓๒.๗๔	๓.๐๙	สูง	๓๓.๐๖	๒.๒๘	สูง	๑.๐

๒. ด้านสังคม

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านสังคมของกลุ่มควบคุม
ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๐.๘๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๐๒ ซึ่งอยู่ใน
เกณฑ์ที่สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๑.๕๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๒.๗๓ ซึ่ง
อยู่ในเกณฑ์ที่สูงเช่นกัน และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง
พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพียง ร้อยละ ๒.๓ เท่านั้น

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้าน
สังคม อยู่ในเกณฑ์ที่สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อย
ละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นบวก ๘ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ และมี ๒ ข้อ ที่มี
แนวโน้มต่ำลง คือ ข้อฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชน และ ข้อฉันชวนผู้อื่นไปร่วมกิจกรรมทาง
ศาสนา เช่นไปวัด ทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิหรือละหมาด รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๐
ตารางที่ ๔.๑๐ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านสังคมของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ)

ด้านสังคม	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการ เปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	
ฉันสามารถรอได้เมื่อต้องเข้าคิวในการ รับการรักษา	๓.๒๐	๐.๗๓	สูง	๓.๓๒	๐.๖๕	สูง	๓.๗
ฉันมีโอกาสจะช่วยงานในชุมชนแม้จะ ไม่ร้องขอ	๓.๐๒	๐.๖๕	สูง	๓.๑๖	๐.๖๒	สูง	๔.๖
เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือฉัน	๓.๐๐	๐.๗๖	สูง	๓.๑๒	๐.๗๒	สูง	๔.๐

ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น							
ฉันปฏิบัติตนให้มีคุณค่า	๒.๙๒	๐.๙๐	สูง	๒.๙๒	๐.๘๘	สูง	๐.๐
ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้	๒.๙๔	๐.๙๖	สูง	๒.๙๔	๐.๙๖	สูง	๐.๐
ฉันไปมาหาสู่กับญาติพี่น้อง	๓.๐๘	๐.๙๒	สูง	๓.๑๐	๐.๘๙	สูง	๐.๖
ฉันไปมาหาสู่กับเพื่อน	๓.๐๒	๐.๘๒	สูง	๓.๐๘	๐.๘๐	สูง	๒.๐
ฉันมักอยู่เฉยๆตามลำพัง	๒.๘๘	๐.๘๕	สูง	๓.๑๘	๐.๘๓	สูง	๑๐.๔
ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชน	๓.๕๒	๐.๘๔	สูง	๓.๕๐	๐.๘๔	สูง	-๐.๖
ฉันชวนผู้อื่นไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปวัดทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ละคร	๓.๒๔	๐.๙๒	สูง	๓.๒๐	๐.๘๖	สูง	-๑.๒
ภาพรวม	๓๐.๘๒	๓.๐๒	สูง	๓๑.๕๒	๒.๗๓	สูง	๒.๓

๓. ด้านจิต

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตของกลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๐๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๔๙ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๘๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๕๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สูงเช่นกัน และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ -๐.๖

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิต อยู่ในเกณฑ์ที่สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นลบ จำนวน ๕ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๕๐ ข้อที่มีแนวโน้มต่ำลง คือ ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถมีสุขภาพดี เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันจะหาสาเหตุทันที เมื่อฉันทำสิ่งใด ฉันจะต้องทำงานสำเร็จ และ ฉันมีความสุขเมื่อฉันนำความรู้มาใช้ในการอุปสรรคในการดูแลสุขภาพได้ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๑

ตารางที่ ๔.๑๑ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตของกลุ่มควบคุม (รายข้อ)

ด้านจิต	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถมีสุขภาพดี	๓.๓๒	๐.๖๕	สูง	๓.๒๖	๐.๖๓	สูง	-๑.๘
ฉันมั่นใจว่าทีมสุขภาพดูแลฉันเป็นอย่างดี	๓.๔๔	๐.๗๓	สูง	๓.๔๔	๐.๗๓	สูง	๐.๐
ฉันปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพดี	๓.๔๒	๐.๖๔	สูง	๓.๔๒	๐.๖๔	สูง	๐.๐
ฉันให้อภัยผู้ที่แสดงความรังเกียจ	๓.๕๒	๐.๗๑	สูง	๓.๕๒	๐.๗๑	สูง	๐.๐

ฉัน							
ฉันมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพ	๓.๑๖	๐.๗๙	สูง	๓.๑๖	๐.๗๙	สูง	๐.๐
เมื่อรู้สึกท้อแท้ฉันมักคิดว่าฉันจะต้องลุกขึ้นสู้เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป	๓.๓๖	๐.๘๐	สูง	๓.๓๖	๐.๘๐	สูง	๐.๐
ฉันไม่เคยสวดมนต์ นั่งสมาธิ / ละครหมาด หรือทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อให้จิตใจสงบ	๒.๙๘	๐.๙๑	ปานกลาง	๒.๙๘	๐.๙๑	ปานกลาง	๐.๐
เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันจะหาสาเหตุทันที	๓.๒๒	๐.๘๒	สูง	๓.๒๐	๐.๘๑	สูง	-๐.๖
เมื่อฉันทำสิ่งใด ฉันจะต้องทำจนสำเร็จ	๓.๒๔	๐.๘๙	สูง	๓.๑๘	๐.๘๗	สูง	-๑.๙
ฉันมีความสุขเมื่อฉันนำความรู้มาใช้จัดการอุปสรรคในการดูแลสุขภาพได้	๓.๓๔	๐.๗๒	สูง	๓.๒๘	๐.๗๐	สูง	-๑.๘
ภาพรวม	๓๓.๐๐	๓.๔๙	สูง	๓๒.๘๐	๓.๕๒	สูง	-๐.๖

๔. ด้านปัญญา

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตของกลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๐.๒๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๘๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๐.๑๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๗๓ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สูงเช่นกัน และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ -๐.๖

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิต อยู่ในเกณฑ์ที่สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นลบ จำนวน ๖ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๖๐ ข้อที่มีแนวโน้มต่ำลง คือ ฉันเคยแสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ฉันไม่สามารถคิดวิธีแก้ปัญหาคาดูแลสุขภาพได้ ฉันสามารถคิดแก้ไขปัญหาคาดูแลสุขภาพเพื่อให้ชีวิตมีคุณค่า ฉันสามารถปรับตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน เมื่อฉันมีธุระไม่สามารถมาพบแพทย์ได้ฉันจะโทรมาเตือนนัด ฉันนำความรู้ที่มีไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๒

ตารางที่ ๔.๑๒ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านปัญญาของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ)

ด้านปัญญา	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ฉันมีความรู้เรื่องที่เป็นอยู่และการดูแลสุขภาพ	๓.๒๔	๐.๖๖	สูง	๓.๒๔	๐.๖๖	สูง	๐.๐
ฉันเคยแสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	๓.๒๖	๐.๘๕	สูง	๓.๒๔	๐.๘๕	สูง	-๐.๖
ฉันไม่สามารถคิดวิธีแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพได้	๓.๒๐	๐.๗๓	สูง	๓.๑๘	๐.๗๒	สูง	-๐.๖
ฉันสามารถคิดแก้ไขปัญหหรืออุปสรรคเพื่อให้ชีวิตมีคุณค่า	๓.๐๒	๐.๗๑	สูง	๓.๐๐	๐.๗๐	สูง	-๐.๗
เมื่อมีปัญหาในการดำเนินชีวิตฉันคิดว่าฉันจะปรึกษากับคนในครอบครัว หรือคนที่ฉันไว้วางใจ	๓.๔๒	๐.๖๗	สูง	๓.๔๒	๐.๖๗	สูง	๐.๐
เมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย ฉันจะไปรับคำปรึกษาจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ	๓.๑๖	๐.๗๔	สูง	๓.๑๖	๐.๗๔	สูง	๐.๐
เมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะอดทนและรอจนถึงวันนัดจึงไปพบแพทย์	๒.๗๒	๑.๐๑	ปานกลาง	๒.๗๒	๑.๐๑	ปานกลาง	๐.๐
ฉันสามารถปรับตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน	๒.๘๔	๑.๐๐	ปานกลาง	๒.๘๐	๐.๙๗	ปานกลาง	-๑.๔
เมื่อฉันมีฐานะไม่สามารถมาพบแพทย์ได้ฉันจะโทรมาเตือนนัด	๒.๖๒	๑.๐๙	ปานกลาง	๒.๖๐	๑.๐๗	ปานกลาง	-๐.๘
ฉันนำความรู้ที่มีไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ	๒.๘๐	๑.๑๔	ปานกลาง	๒.๗๔	๑.๑๐	ปานกลาง	-๒.๑
ภาพรวม	๓๐.๒๘	๔.๘๒	สูง	๓๐.๑๐	๔.๗๓	สูง	-๐.๖

๔.๒.๒ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ)

๑. ด้านกายภาพ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายภาพของกลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๔.๘๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๖๓ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๖.๖๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๒๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๗.๒

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายภาพ อยู่ในเกณฑ์ปานกลางทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นบวก จำนวน ๙ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๙๐ และมีหนึ่งข้อที่มีแนวโน้มทางลบคือ ฉันทอกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๓

ตารางที่ ๔.๑๓ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายภาพของกลุ่มทดลอง (รายข้อ)

ด้านกายภาพ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ฉันทรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือเมื่อตื่นนอนและก่อนเข้านอน	๒.๘๐	๐.๙๕	ปานกลาง	๓.๔๒	.๖๗	สูง	๒๒.๑
ฉันทล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง	๒.๕๒	๐.๙๕	ปานกลาง	๒.๖๔	.๙๒	ปานกลาง	๔.๘
ฉันทออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง	๒.๒๔	๐.๙๖	ปานกลาง	๒.๐๖	.๙๑	ปานกลาง	-๘.๐
ฉันทนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน	๒.๕๘	๐.๙๑	ปานกลาง	๒.๘๔	.๘๖	ปานกลาง	๑๐.๑
ฉันทหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด โรคโควิด๑๙	๒.๗๖	๐.๙๘	ปานกลาง	๒.๗๘	๑.๐๔	ปานกลาง	๐.๗
ฉันทรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ ครบ ๓ มื้อตรงเวลา	๒.๘๐	๐.๘๑	ปานกลาง	๒.๘๖	.๙๗	ปานกลาง	๒.๑
ฉันทรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัดเผ็ดจัด และของหมักดอง	๒.๑๔	๐.๘๑	ปานกลาง	๒.๑๖	.๙๑	ปานกลาง	๐.๙
ฉันทดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่	๑.๖๒	๐.๘๘	ต่ำ	๑.๗๐	๑.๐๕	ต่ำ	๔.๙
ฉันทรับประทานยาถูกต้อง ตรงเวลา	๒.๖๘	๑.๐๐	ปานกลาง	๓.๒๐	.๘๓	สูง	๑๙.๔
ฉันทมาพบแพทย์และตรวจเลือดตามนัด	๒.๖๘	๑.๐๔	ปานกลาง	๒.๙๔	๑.๐๘	ปานกลาง	๙.๗
ภาพรวม	๒๔.๘๒	๔.๖๓	ปานกลาง	๒๖.๖๐	๔.๒๔	ปานกลาง	๗.๒

๒. ด้านสังคม

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ด้านสังคมของกลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๒.๒๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๙๕ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๖.๐๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๒๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลางเช่นกัน และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๗.๑

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ด้านสังคม อยู่ในเกณฑ์ปานกลางทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นบวก จำนวน ๑๐ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ แต่มีข้อคำถามที่ว่าฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ อยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๔

ตารางที่ ๔.๑๔ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ด้านสังคมของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ)

ด้านสังคม	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ฉันสามารถรอได้เมื่อต้องเข้าคิวในการรับการรักษา	๒.๗๒	๐.๙๙	ปานกลาง	๒.๙๒	๑.๐๘	ปานกลาง	๗.๔
ฉันมีโอกาสจะช่วยงานในชุมชนแม้จะไม่ร้องขอ	๒.๓๖	๐.๘๓	ปานกลาง	๒.๙๐	.๙๑	ปานกลาง	๒๒.๙
เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือฉันได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น	๒.๔๔	๐.๗๖	ปานกลาง	๒.๗๖	.๘๒	ปานกลาง	๑๓.๑
ฉันปฏิบัติตนให้มีคุณค่า	๒.๓๘	๐.๘๑	ปานกลาง	๒.๘๔	.๘๒	ปานกลาง	๑๙.๓
ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้	๑.๗๖	๐.๘๒	ต่ำ	๑.๙๐	๑.๐๓	ต่ำ	๘.๐
ฉันไปมาหาสู่กับญาติพี่น้อง	๒.๐๔	๐.๗๘	ปานกลาง	๒.๖๔	๑.๐๒	ปานกลาง	๒๙.๔
ฉันไปมาหาสู่กับเพื่อน	๒.๑๒	๐.๙๒	ปานกลาง	๒.๖๐	๑.๐๓	ปานกลาง	๒๒.๖
ฉันมักอยู่เงียบๆตามลำพัง	๒.๑๘	๐.๙๒	ปานกลาง	๒.๔๔	๑.๐๗	ปานกลาง	๑๑.๙
ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชน	๒.๐๔	๐.๗๓	ปานกลาง	๒.๕๘	.๙๕	ปานกลาง	๒๖.๕

ฉันชวนผู้อื่นไปร่วม กิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปวัด ทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือละหมาด	๒.๑๘	๐.๘๗	ปาน กลาง	๒.๔๔	.๙๑	ปาน กลาง	๑๑.๙
ภาพรวม	๒๒.๒๒	๓.๙๕	ปาน กลาง	๒๖.๐๒	๔.๒๒	ปาน กลาง	๑๗.๑

๓. ด้านจิต

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตของกลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๔.๗๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๕.๑๗ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๘.๔๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๗๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลางเช่นกัน และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๕.๑

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิต อยู่ในเกณฑ์ปานกลางทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นบวก จำนวน ๑๐ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๕

ตารางที่ ๔.๑๕ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ)

ด้านจิต	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	
ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถ มีสุขภาพดี	๒.๖๐	๐.๘๖	ปาน กลาง	๒.๗๖	.๘๒	ปาน กลาง	๖.๒
ฉันมั่นใจว่าทีมสุขภาพ ดูแลฉันเป็นอย่างดี	๒.๖๔	๐.๘๐	ปาน กลาง	๒.๙๔	.๗๗	ปาน กลาง	๑๑.๔
ฉันปรารถนาให้ตนเอง มีสุขภาพดี	๒.๗๔	๐.๘๕	ปาน กลาง	๓.๐๘	.๘๓	สูง	๑๒.๔
ฉันให้อภัยผู้ที่แสดง ความรังเกียจฉัน	๒.๔๘	๐.๙๓	ปาน กลาง	๒.๘๒	.๙๒	ปาน กลาง	๑๓.๗
ฉันมีความตั้งใจและ มุ่งมั่นในการดูแล สุขภาพ	๒.๕๘	๐.๘๖	ปาน กลาง	๒.๙๔	.๘๙	ปาน กลาง	๑๔.๐
เมื่อรู้สึกท้อแท้ฉันมัก คิดว่าฉันจะต้องลุกขึ้นสู้ เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป	๒.๕๖	๐.๙๕	ปาน กลาง	๓.๐๒	.๘๒	สูง	๑๘.๐

ฉันไม่เคยสวดมนต์ นั่งสมาธิ / ละหมาด หรือทำกิจกรรมอื่นๆเพื่อให้จิตใจสงบ	๑.๙๒	๐.๙๔	ต่ำ	๒.๒๘	๑.๐๙	ปานกลาง	๑๘.๘
เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ ฉันจะหาสาเหตุทันที	๒.๓๖	๐.๙๒	ปานกลาง	๒.๘๒	.๘๗	ปานกลาง	๑๙.๕
เมื่อฉันทำสิ่งใด ฉันจะต้องทำจนสำเร็จ	๒.๔๔	๐.๙๓	ปานกลาง	๒.๙๐	.๘๖	ปานกลาง	๑๘.๙
ฉันมีความสุขเมื่อฉันนำความรู้มาใช้จัดการอุปสรรคในการดูแลสุขภาพได้	๒.๔๒	๐.๘๘	ปานกลาง	๒.๙๒	.๗๘	ปานกลาง	๒๐.๗
ภาพรวม	๒๔.๗๔	๕.๑๗	ปานกลาง	๒๘.๔๘	๔.๗๖	ปานกลาง	๑๕.๑

๔. ด้านปัญญา

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านปัญญาของกลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๓.๕๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๕.๑๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๖.๐๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๘๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลางเช่นกัน และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๑.๐

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิต อยู่ในเกณฑ์ปานกลางทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นบวก จำนวน ๗ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๗๐ และมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางลบ คือ เมื่อมีการฝึกปฏิบัติ ฉันจะอดทนและรอจนถึงวันนัดจึงไปพบแพทย์ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๖

ตารางที่ ๔.๑๖ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านปัญญาของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ)

ด้านปัญญา	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ฉันมีความรู้เรื่องที่เป็นอยู่ และการดูแลสุขภาพ	๒.๒๖	๐.๘๓	ปานกลาง	๒.๕๔	.๘๘	ปานกลาง	๑๒.๔
ฉันเคยแสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	๒.๓๘	๐.๙๐	ปานกลาง	๒.๓๘	.๙๒	ปานกลาง	๐.๐
ฉันไม่สามารถคิดวิธี	๒.๑๐	๐.๘๖	ปาน	๒.๑๐	.๙๙	ปาน	๐.๐

แก้ปัญหาการดูแลสุขภาพ ได้			กลาง			กลาง	
ฉันสามารถคิดแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคเพื่อให้ชีวิตมี คุณค่า	๒.๓๔	๐.๘๙	ปาน กลาง	๒.๗๐	.๘๑	ปาน กลาง	๑๕.๔
เมื่อมีปัญหาในการดำเนิน ชีวิตฉันคิดว่าฉันจะปรึกษ ากับคนในครอบครัว หรือคน ที่ฉันไว้วางใจ	๒.๖๖	๐.๘๙	ปาน กลาง	๒.๙๘	.๗๙	ปาน กลาง	๑๒.๐
เมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย ฉันจะ ไปรับคำปรึกษาจากแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ	๒.๔๒	๐.๙๑	ปาน กลาง	๒.๗๘	.๘๒	ปาน กลาง	๑๔.๙
เมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะ อดทนและรอนจนถึงวันนัด จึงไปพบแพทย์	๒.๓๐	๐.๘๙	ปาน กลาง	๒.๒๒	๑.๐๒	ปาน กลาง	-๓.๕
ฉันสามารถปรับตัวด้านการ รับประทานอาหาร การ ออกกำลังกายและการ พักผ่อน	๒.๔๘	๐.๙๑	ปาน กลาง	๒.๗๘	.๙๑	ปาน กลาง	๑๒.๑
เมื่อฉันมีธุระไม่สามารถมา พบแพทย์ได้ฉันจะโทรมา เลื่อนนัด	๒.๑๘	๐.๙๒	ปาน กลาง	๒.๖๘	๑.๐๐	ปาน กลาง	๒๒.๙
ฉันนำความรู้ที่มีไป ประยุกต์ใช้ในการดูแล สุขภาพ	๒.๓๘	๐.๙๕	ปาน กลาง	๒.๙๒	.๗๘	ปาน กลาง	๒๒.๗
ภาพรวม	๒๓.๕๐	๕.๑๔	ปาน กลาง	๒๖.๐๘	๔.๘๑	ปาน กลาง	๑๑.๐

๔.๒.๓ เปรียบเทียบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเพื่อดู
ผลสัมฤทธิ์ของโครงการอบรมด้านการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ดังนี้

๑. การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มควบคุม ในองค์ประกอบด้าน
กายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา พบว่า ด้านกายภาพและด้านสังคม มีการเปลี่ยนแปลงที่
ดีขึ้นเล็กน้อย ส่วนด้านจิตและด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดลงเล็กน้อย และเมื่อ
ทดสอบค่าเฉลี่ยหลังทดลองเทียบกับก่อนทดลองพบว่าด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต และด้าน
ปัญญา และภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๔๘๑ .๒๒๕ .๗๔๗ .๘๓๐ และ .๗๐๗ ตามลำดับ ซึ่งมี
นัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๗

ตารางที่ ๔.๑๗ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา(กลุ่มควบคุม)

องค์ประกอบ	ก่อนอบรม(n=๕๐)		หลังอบรม (n=๕๐)		ความแตกต่าง ของ ค่าเฉลี่ย	Paired t-test	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
ด้านกายภาพ	๓๒.๗๔	๓.๐๙	๓๓.๐๖	๒.๒๘	๐.๓๒	.๗๑๑	.๔๘๑
ด้านสังคม	๓๐.๘๒	๓.๐๒	๓๑.๕๒	๒.๗๓	๐.๗๐	๑.๒๒๙	.๒๒๕
ด้านจิต	๓๓.๐๐	๓.๔๙	๓๒.๘๐	๓.๕๒	-๐.๒๐	-.๓๒๕	.๗๔๗
ด้านปัญญา	๓๐.๒๘	๔.๘๒	๓๐.๑๐	๔.๗๓	-๐.๑๘	-.๒๑๕	.๘๓๐
รวม	๑๒๖.๘๔	๑๐.๑๙	๑๒๗.๔๘	๘.๙๗	๐.๖๔	.๓๗๘	.๗๐๗

* p-value < ๐.๐๕ significant level , ** p-value < ๐.๐๐๑ High significant level

๒. การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มทดลอง องค์ประกอบด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา พบว่า ด้านกายภาพและด้านสังคม ด้านจิตและด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังพบว่าด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต ด้านปัญญา และ ภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๐๔๖* .๐๐๑** .๐๐๑** .๐๐๑** และ .๐๐๑** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ p-value < .๐๕ แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ของการอบรมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นทุกด้าน รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๘

ตารางที่ ๔.๑๘ การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา กลุ่มทดลอง

องค์ประกอบ	ก่อนอบรม(n=๕๐)		หลังอบรม (n=๕๐)		ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง (%)	Paired t-test	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
ด้านกาย	๒๔.๘๒	๔.๖๓	๒๖.๖๐	๔.๒๔	๑.๗๘	๒.๐๔๔	.๐๔๖*
ด้านสังคม	๒๒.๒๒	๓.๙๕	๒๖.๐๒	๔.๒๒	๓.๘๐	๔.๓๓๘	.๐๐๑**
ด้านจิต	๒๔.๗๔	๕.๑๗	๒๘.๔๘	๔.๗๖	๓.๗๔	๓.๕๓๖	.๐๐๑**

ด้านปัญญา	๒๓.๕๐	๕.๑๔	๒๖.๐๘	๔.๘๑	๒.๕๘	๒.๓๑๘	.๐๒๕*
รวม	๙๕.๒๘	๑๕.๖๑	๑๐๗.๑๘	๑๔.๗๔	๑๑.๙	๓.๖๙๐	.๐๐๑**

* p-value < ๐.๐๕ significant level , ** p-value < ๐.๐๐๑ High significant level

๔.๓ ข้อมูลเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต

๔.๓.๑ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต กลุ่มควบคุม (รายชื่อ)

๑. ด้านสัทธาพละ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสัทธาพละ กลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๓๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๒๓ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๐.๖๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๒๓ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๕.๐

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสัทธาพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงติดลบทั้ง ๑๐ ข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ ไม่ได้เข้ารับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสัทธาพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดต่ำลงทุกข้อ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๑๙ ตารางที่ ๔.๑๙ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสัทธาพละ กลุ่มควบคุม

ด้านสัทธาพละ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง(%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มี ความหวังว่าจะดีขึ้น	๓.๔๔	๑.๑๘	สูง	๓.๐๒	๐.๙๔	สูง	-๑๒.๒
ถ้ามีคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับ ตัวฉัน ฉันจะไม่สามารถรับฟังได้	๒.๙๒	๐.๙๙	ปานกลาง	๒.๗๖	๐.๘๒	ปานกลาง	-๕.๕
ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะ ความรู้สึกที่ว่าตนเองมีปมด้อย	๒.๙๖	๐.๙๕	ปานกลาง	๒.๘๖	๐.๘๖	ปานกลาง	-๓.๔
ฉันชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ	๓.๒๐	๑.๐๑	สูง	๓.๑๘	๑.๐๐	สูง	-๐.๖
ฉันจะเสียสละๆ เวลาพูดหน้าชั้นเรียน	๓.๑๒	๐.๖๙	สูง	๓.๐๖	๐.๖๕	สูง	-๑.๙

ฉันภาคภูมิใจ กับผลงานทุกๆชิ้น ที่ฉันทำ	๓.๒๘	๐.๖๑	สูง	๓.๑๐	๐.๔๖	สูง	-๕.๕
ฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถแก้ไข ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้	๓.๑๘	๐.๕๖	สูง	๓.๑๒	๐.๕๒	สูง	-๑.๙
ฉันไม่กลัวท้าทายหรือยิ้มให้กับ คนแปลกหน้า	๓.๐๖	๐.๖๘	สูง	๓.๐๖	๐.๖๘	สูง	๐.๐
ฉันเชื่อมั่นว่าการทำความดีย่อม ได้รับผลดี	๓.๕๔	๐.๗๙	สูง	๓.๒๒	๐.๗๔	สูง	-๙.๐
ฉันมีความเข้มแข็งในการจัดการ ภาระหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย	๓.๖๐	๐.๖๗	สูง	๓.๓๐	๐.๖๘	สูง	-๘.๓
ภาพรวม	๓๒.๓๐	๔.๒๓	สูง	๓๐.๖๘	๔.๒๓	สูง	-๕.๐

๒. ด้านวิริยะพละ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ กลุ่ม
ควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๓๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๙๖ ซึ่ง
อยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๒๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๐๘
ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อน
และหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๓.๒

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ
ด้านวิริยะพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการ
เปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงติดลบทั้ง ๑๐
ข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ ไม่ได้เข้ารับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้าน
วิริยะพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดต่ำลงทุกข้อ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒๐
ตารางที่ ๔.๒๐ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ กลุ่มควบคุม

ด้านวิริยะพละ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยนแปลง(%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ฉันเรียนรู้จากความผิดพลาดที่ เกิดขึ้น และพยายามไม่ให้ เกิดขึ้นอีก	๓.๔๘	๐.๗๙	สูง	๓.๒๐	๐.๗๓	สูง	-๘.๐
ฉันรู้สึกเบื่อกับที่ต้องรับผิดชอบงาน สำคัญ	๓.๐๔	๐.๘๘	สูง	๒.๙๖	๐.๘๓	ปาน กลาง	-๒.๖
ฉันมักจะท้อแท้ให้กับงาน จน	๓.๔๔	๐.๙๕	สูง	๓.๑๔	๐.๘๓	สูง	-๘.๗

ออกมาได้อย่างที่ต้องการ							
ฉันคิดเสมอว่าความสำเร็จจะไม่เกิดขึ้น หากไม่มีความพยายาม	๓.๕๖	๐.๘๖	สูง	๓.๓๒	๐.๗๔	สูง	-๖.๗
เมื่อได้รับมอบหมายงานฉันต้องทำให้สำเร็จ	๓.๕๐	๐.๖๘	สูง	๓.๓๔	๐.๕๖	สูง	-๔.๖
เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่ยากลำบาก ฉันมักถอยหนี	๓.๒๒	๐.๘๖	สูง	๓.๒๒	๐.๘๖	สูง	๐.๐
ฉันชอบคิดว่าเพื่อนมีพรสวรรค์มากกว่าตัวเองเสมอ	๓.๓๒	๐.๗๗	สูง	๓.๓๐	๐.๗๖	สูง	-๐.๖
แม้คนรอบข้างจะล้มเลิกความตั้งใจแต่ฉันจะพยายามต่อไป	๓.๒๒	๐.๕๑	สูง	๓.๒๒	๐.๕๑	สูง	๐.๐
ฉันพึงพอใจกับการปฏิบัติกิจกรรมในหน้าที่	๓.๒๘	๐.๕๔	สูง	๓.๒๘	๐.๕๔	สูง	๐.๐
แม้จะเป็นงานยาก ฉันจะเพียรพยายามทำด้วยความไม่ท้อถอย	๓.๒๖	๐.๔๔	สูง	๓.๒๖	๐.๔๔	สูง	๐.๐
ภาพรวม	๓๓.๓๒	๓.๙๖	สูง	๓๒.๒๔	๓.๐๘	สูง	-๓.๒

๓. ด้านสติพละ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ กลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๘๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๔๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๓๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๕๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๑.๕

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงติดลบทั้ง ๑๐ ข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ ไม่ได้เข้ารับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดต่ำลงทุกข้อ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒๑

ตารางที่ ๔.๒๑ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ กลุ่มควบคุม

ด้านสติพละ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	๓.๑๘	๐.๗๗	สูง	๓.๑๔	๐.๗๓	สูง	-๑.๓

ฉันรับรู้ได้เมื่อคนใกล้ชิดมี อารมณ์เปลี่ยนแปลง	๓.๓๐	๐.๘๑	สูง	๓.๒๖	๐.๗๘	สูง	-๑.๒
เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่น ยอมรับได้	๓.๓๖	๐.๖๙	สูง	๓.๓๒	๐.๖๕	สูง	-๑.๒
ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรง ต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	๓.๒๒	๐.๗๙	สูง	๓.๒๒	๐.๗๙	สูง	๐.๐
ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉัน รู้สึกโกรธ	๓.๒๐	๐.๖๗	สูง	๓.๒๐	๐.๖๗	สูง	๐.๐
ฉันยอมรับความผิดพลาดที่ ตนเองได้กระทำ	๓.๕๖	๐.๗๐	สูง	๓.๔๔	๐.๗๐	สูง	-๓.๔
ฉันจะทำงานที่ได้รับมอบหมาย อย่างมีประสิทธิภาพ	๓.๔๔	๐.๘๑	สูง	๓.๓๘	๐.๘๑	สูง	-๑.๗
ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น และ สิ่งที่ฉันมีในตอนนี้	๓.๔๒	๐.๘๑	สูง	๓.๓๒	๐.๗๗	สูง	-๒.๙
ฉันไม่พอใจคำวิจารณ์ของคน รอบข้าง	๓.๔๔	๑.๐๑	สูง	๓.๔๐	๐.๙๙	สูง	-๑.๒
อดีตที่ผิดพลาด ทำให้ฉันรู้สึก กังวลที่จะต้องเริ่มต้นใหม่	๓.๗๒	๐.๗๐	สูง	๓.๖๖	๐.๖๙	สูง	-๑.๖
ภาพรวม	๓๓.๘๔	๔.๔๒	สูง	๓๓.๓๔	๔.๕๖	สูง	-๑.๕

๔. ด้านสมรรถิพละ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมรรถิพละ กลุ่ม
ควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๗๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๑๑ ซึ่ง
อยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๔๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๓๕
ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อน
และหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๐.๙

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ
ด้านสมรรถิพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการ
เปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงติดลบทั้ง ๑๐
ข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ ไม่ได้เข้ารับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้าน
สมรรถิพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดต่ำลงทุกข้อ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒๒

ตารางที่ ๔.๒๒ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมาธิพละ กลุ่มควบคุม

ด้านสมาธิพละ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยนแปลง ปลง(%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ฉันสามารถรับฟังความคิดเห็น ชมของคนอื่นได้เสมอ	๓.๔๘	๑.๑๓	สูง	๓.๓๘	๑.๑๐	สูง	-๒.๙
ฉันมักจะตรวจสอบผลงานของฉัน อย่างละเอียด	๓.๒๖	๑.๑๗	สูง	๓.๑๘	๑.๑๖	สูง	-๒.๕
ฉันชอบทำอะไรหลายๆ อย่าง พร้อมกัน	๓.๑๐	๑.๐๗	สูง	๓.๐๖	๑.๐๔	สูง	-๑.๓
ฉันระงับอารมณ์โกรธของตัวเอง ได้ดี	๓.๕๔	๐.๗๓	สูง	๓.๕๐	๐.๗๑	สูง	-๑.๑
ขณะอยู่ทำงาน ฉันมักจะใจลอย ไม่ค่อยมีสติ	๓.๒๖	๑.๑๐	สูง	๓.๒๖	๑.๑๐	สูง	๐.๐
ฉันรู้สึกอยู่ไม่สุขหรือ กระสับกระส่าย ขณะอยู่ในห้อง ทำงาน	๓.๒๐	๑.๐๙	สูง	๓.๒๐	๑.๐๙	สูง	๐.๐
ฉันมักจะถูกเบี่ยงเบนความสนใจ ในขณะที่อยู่ในห้องทำงาน	๓.๒๘	๑.๑๔	สูง	๓.๒๘	๑.๑๔	สูง	๐.๐
ฉันสามารถรอเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่พอใจ	๓.๗๘	๐.๗๙	สูง	๓.๗๘	๐.๗๙	สูง	๐.๐
ฉันมักจะหวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ ต่างๆ ที่เกิดขึ้น	๓.๒๒	๑.๑๘	สูง	๓.๒๒	๑.๑๘	สูง	๐.๐
ฉันมักทำอะไร ที่ละอย่างและทำ ไปจนเสร็จ	๓.๖๔	๐.๘๐	สูง	๓.๖๐	๐.๗๘	สูง	-๑.๑
ภาพรวม	๓๓.๗๖	๖.๑๑	สูง	๓๓.๔๖	๖.๓๕	สูง	-๐.๙

๕. ด้านปัญญาพละ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ กลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๒๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๗๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๐๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๓๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อน และหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๓.๗

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงติดลบทั้ง ๑๐ ข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ ไม่ได้เข้ารับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดต่ำลงทุกข้อ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒๓ ตารางที่ ๔.๒๓ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ กลุ่มควบคุม

ด้านปัญญาพละ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยนแ แปลง(%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
แม้ว่าฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ แต่ก็มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	๓.๖๘	๐.๗๔	สูง	๓.๖๐	๐.๗๐	สูง	-๒.๒
ฉันวางแผนการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายความสำเร็จที่คาดหวังไว้	๓.๖๐	๐.๘๑	สูง	๓.๕๒	๐.๗๖	สูง	-๒.๒
ฉันมักรู้สึกไม่พอใจ ที่มีคนมาวิจารณ์ผลงานที่ฉันทำ	๓.๐๐	๑.๑๔	สูง	๒.๙๖	๑.๑๑	ปานกลาง	-๑.๓
ฉันมักจะทำงานอดิเรก เมื่อมีเวลาว่าง	๓.๒๒	๑.๒๘	สูง	๓.๑๖	๑.๒๗	สูง	-๑.๙
ฉันเครียดกับภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน	๒.๙๘	๑.๒๐	ปานกลาง	๒.๘๘	๑.๑๔	ปานกลาง	-๓.๔
ฉันยอมรับในจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	๓.๔๐	๐.๙๙	สูง	๓.๒๖	๐.๙๒	สูง	-๔.๑
ฉันมักจะถูกแรงกดดันจากคนรอบข้าง	๓.๑๒	๐.๙๐	สูง	๓.๑๒	๐.๙๐	สูง	๐.๐
ฉันคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้	๓.๔๖	๐.๘๑	สูง	๓.๒๔	๐.๗๔	สูง	-๖.๔
ฉันมองไม่เห็นเป้าหมายในชีวิต	๓.๒๒	๐.๘๒	สูง	๓.๐๐	๐.๗๖	สูง	-๖.๘
ฉันอยากที่จะเรียนรู้ในเรื่องของอาชีพที่ฉันสนใจ	๓.๖๐	๐.๗๓	สูง	๓.๓๐	๐.๖๕	สูง	-๘.๓
ภาพรวม	๓๓.๒๘	๔.๗๖	สูง	๓๒.๐๔	๔.๓๖	สูง	-๓.๗

๔.๓.๒ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต กลุ่มทดลอง (รายข้อ)

๑. ด้านสัทธาพละ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสัทธาพละ กลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๐.๙๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๕.๙๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๔.๐๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๙๘ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๐

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสัทธาพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงมีทิศทางเพิ่มขึ้นทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ เมื่อได้เข้ารับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสัทธาพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกข้อ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒๔ ตารางที่ ๔.๒๔ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสัทธาพละ กลุ่มทดลอง

ด้านสัทธาพละ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยนแ แปลง(%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มี ความหวังว่าจะดีขึ้น	๓.๑๔	๑.๑๖	สูง	๓.๗๖	๑.๐๖	สูง	๑๙.๗
ถ้ามีคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัว ฉัน ฉันจะไม่สามารถรับฟังได้	๒.๖๘	๑.๐๒	ปานกลาง	๒.๘๖	๑.๒๑	ปาน กลาง	๖.๗
ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะ ความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย	๒.๖๘	๑.๐๐	ปานกลาง	๒.๗๘	๑.๒๕	ปาน กลาง	๓.๗
ฉันชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เสมอ	๒.๕๘	๑.๑๔	ปานกลาง	๒.๙๖	๑.๓๙	ปาน กลาง	๑๔.๗
ฉันจะเสียสละๆ เวลาพูดหน้าชั้น เรียน	๓.๑๖	๑.๑๘	สูง	๓.๑๖	๑.๓๓	สูง	๐.๐
ฉันภาคภูมิใจ กับผลงานทุกๆชิ้นที่ ฉันทำ	๓.๖๖	๑.๑๕	สูง	๔.๑๒	.๙๔	สูง	๑๒.๖
ฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถแก้ไข ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้	๒.๘๘	๑.๑๒	ปานกลาง	๓.๔๖	๑.๐๙	สูง	๒๐.๑
ฉันไม่กล้าท้าทายหรือยืนให้กับคน แปลกหน้า	๒.๘๔	๑.๐๙	ปานกลาง	๒.๙๘	๑.๓๙	ปาน กลาง	๔.๙
ฉันเชื่อมั่นว่าการทำความดีย่อม ได้รับผลดี	๓.๖๘	๑.๑๕	สูง	๔.๑๐	๑.๐๑	สูง	๑๑.๔

ฉันมีความเข้มแข็งในการจัดการ ภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	๓.๖๒	๐.๙๕	สูง	๓.๘๒	.๙๖	สูง	๕.๕
ภาพรวม	๓๐.๙๒	๕.๙๖	สูง	๓๔.๐ ๐	๖.๙๘	สูง	๑๐.๐

๒. ด้านวิริยะพละ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ กลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๑.๗๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๖๗ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๕.๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๓๗ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๓.๑

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่าส่วนใหญ่มีค่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้รับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นเกือบทุกข้อ ยกเว้นข้อฉันชอบคิดว่าเพื่อนมีพรสวรรค์มากกว่าตัวเอง เสมอที่มีค่าติดลบ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒๕

ตารางที่ ๔.๒๕ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ กลุ่มทดลอง

ด้านวิริยะพละ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ฉันเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก	๓.๕๐	๑.๒๕	สูง	๓.๗๐	๑.๐๗	สูง	๕.๗
ฉันรู้สึกเบื่อที่ต้องรับผิดชอบงานสำคัญ	๒.๕๘	๑.๐๕	ปานกลาง	๒.๘๔	๑.๒๖	ปานกลาง	๑๐.๑
ฉันมักจะทุ่มเทให้กับงาน จนออกมาได้อย่างที่ต้องการ	๓.๔๐	๑.๐๙	สูง	๓.๗๖	๑.๑๗	สูง	๑๐.๖
ฉันคิดเสมอว่าความสำเร็จจะไม่เกิดขึ้น หากไม่มีความพยายาม	๓.๖๒	๑.๑๘	สูง	๓.๘๖	๑.๒๑	สูง	๖.๖
เมื่อได้รับมอบหมายงานฉันต้องทำให้สำเร็จ	๓.๓๒	๑.๐๔	สูง	๔.๐๔	.๙๙	สูง	๒๑.๗
เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือ	๒.๕๔	๐.๙๕	ปานกลาง	๒.๘๔	๑.๓๔	ปาน	๑๑.๘

ปัญหาที่ยากลำบาก ฉันมักถอยหนี						กลาง	
ฉันชอบคิดว่าเพื่อนมีพรสวรรค์มากกว่าตัวเองเสมอ	๓.๐๐	๑.๑๘	สูง	๒.๘๒	๑.๔๔	สูง	-๖.๐
แม้คนรอบข้างจะล้มเลิกความตั้งใจแต่ฉันจะพยายามต่อไป	๓.๑๒	๑.๑๗	สูง	๔.๐๖	.๙๑	สูง	๓๐.๑
ฉันพึงพอใจกับการปฏิบัติหน้าที่	๓.๓๖	๑.๐๖	สูง	๓.๙๐	.๙๕	สูง	๑๖.๑
แม้จะเป็นงานยาก ฉันจะเพียรพยายามทำด้วยความไม่ท้อถอย	๓.๒๘	๑.๐๙	สูง	๔.๐๔	๑.๐๕	สูง	๒๓.๒
ภาพรวม	๓๑.๗๒	๖.๖๗	สูง	๓๕.๘๖	๖.๓๗	สูง	๑๓.๑

๓. ด้านสติพละ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ กลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๐.๕๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๔๙ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๒๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๘.๘๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น ร้อยละ ๕.๖

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังมีค่าการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่เพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้รับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น ยกเว้นข้อฉันไม่พอใจคำวิจารณ์ของคนรอบข้าง รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒๖

ตารางที่ ๔.๒๖ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ กลุ่มทดลอง

ด้านสติพละ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง(%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	๒.๘๐	๑.๑๖	ปานกลาง	๓.๐๔	๑.๓๒	สูง	๘.๖
ฉันรับรู้ได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	๓.๑๖	๑.๒๐	สูง	๓.๒๐	๑.๓๘	สูง	๑.๓
เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ	๓.๐๘	๑.๑๘	สูง	๓.๒๘	๑.๒๑	สูง	๖.๕

ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้							
ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	๒.๕๖	๑.๑๕	ปานกลาง	๒.๗๖	๑.๔๖	ปานกลาง	๗.๘
ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	๒.๖๒	๑.๑๔	ปานกลาง	๒.๘๔	๑.๓๔	ปานกลาง	๘.๔
ฉันยอมรับความผิดพลาดที่ตนเองได้กระทำ	๓.๔๖	๑.๑๘	สูง	๓.๗๖	๑.๑๘	สูง	๘.๗
ฉันจะทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ	๓.๓๘	๑.๑๘	สูง	๓.๖๔	๑.๑๗	สูง	๗.๗
ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น และสิ่งที่ฉันมีในตอนนี้อย่างมาก	๓.๔๐	๑.๐๗	สูง	๓.๖๘	๑.๑๑	สูง	๘.๒
ฉันไม่พอใจคำวิจารณ์ของคนรอบข้าง	๓.๐๔	๑.๑๒	สูง	๒.๘๒	๑.๔๒	ปานกลาง	-๗.๒
อดีตที่ผิดพลาด ทำให้ฉันรู้สึกกังวลที่จะต้องเริ่มต้นใหม่	๓.๐๒	๑.๐๘	สูง	๓.๒๒	๑.๔๐	สูง	๖.๖
ภาพรวม	๓๐.๕๒	๖.๔๙	สูง	๓๒.๒๔	๘.๘๒	สูง	๕.๖

๔. ด้านสมาธิพละ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมาธิพละ กลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๙.๗๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๕.๔๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๕๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๗.๑๘ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง ก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น ร้อยละ ๙.๔

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมาธิพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้รับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมาธิพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่สูงขึ้น ยกเว้นข้อ ฉันรู้สึกอยู่ไม่สุขหรือกระสับกระส่าย ขณะอยู่ในห้องทำงาน และ ฉันมักจะถูกเบี่ยงเบนความสนใจ ที่มีการเปลี่ยนแปลงลดลง รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒๗ ตารางที่ ๔.๒๗ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมาธิพละ กลุ่มทดลอง

ด้านสมรรถนะ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยนแ ปลง(%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	
ฉันสามารถรับฟังความคิดเห็น ของคนอื่นได้เสมอ	๓.๒๔	๑.๐๖	สูง	๓.๖๐	๑.๑๖	สูง	๑๑.๑
ฉันมักจะตรวจสอบผลงานของฉัน อย่างละเอียด	๓.๑๒	๑.๐๘	สูง	๓.๖๐	๑.๒๖	สูง	๑๕.๔
ฉันชอบทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อม กัน	๒.๖๖	๑.๑๐	ปาน กลาง	๓.๑๖	๑.๓๓	สูง	๑๘.๘
ฉันระงับอารมณ์โกรธของตัวเองได้ ดี	๓.๐๘	๑.๑๒	สูง	๓.๖๐	๑.๑๔	สูง	๑๖.๙
ขณะอยู่ทำงาน ฉันมักจะใจลอยไม่ ค่อยมีสติ	๒.๗๘	๑.๑๘	ปาน กลาง	๒.๙๔	๑.๔๖	ปาน กลาง	๕.๘
ฉันรู้สึกอยู่ไม่สุขหรือ กระสับกระส่าย ขณะอยู่ในห้อง ทำงาน	๒.๘๒	๑.๑๔	ปาน กลาง	๒.๖๒	๑.๓๙	ปาน กลาง	-๗.๑
ฉันมักจะถูกเบี่ยงเบนความสนใจ ในขณะที่อยู่ในห้องทำงาน	๒.๗๖	๑.๑๕	ปาน กลาง	๒.๗๐	๑.๔๓	ปาน กลาง	-๒.๒
ฉันสามารถรอเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่พอใจ	๓.๓๖	๑.๐๕	สูง	๓.๗๒	๑.๑๔	สูง	๑๐.๗
ฉันมักจะหวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ ต่างๆ ที่เกิดขึ้น	๒.๗๔	๑.๑๔	ปาน กลาง	๓.๐๖	๑.๒๐	สูง	๑๑.๗
ฉันมักทำอะไร ที่ละอย่างและทำไป จนเสร็จ	๓.๒๒	๑.๑๕	สูง	๓.๕๘	๑.๑๒	สูง	๑๑.๒
ภาพรวม	๒๙.๗ ๘	๕.๔๔	ปาน กลาง	๓๒.๕ ๘	๗.๑๘	สูง	๙.๔

๕. ด้านปัญญาพละ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ กลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๑.๖๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๐๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๔.๓๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๒๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น ร้อยละ ๘.๗

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น แสดงให้

เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้รับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่สูงขึ้น ยกเว้นข้อฉันมักจะทำงานอดิเรก เมื่อมีเวลาว่าง และ ข้อฉันเครียดกับภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒๘

ตารางที่ ๔.๒๘ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ กลุ่มทดลอง

ด้านปัญญาพละ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
แม้ว่าฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ แต่ก็มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	๓.๑๐	๑.๑๓	สูง	๓.๗๐	๑.๐๙	สูง	๑๙.๔
ฉันวางแผนการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายความสำเร็จที่คาดหวังไว้	๓.๒๖	๑.๐๗	สูง	๓.๕๘	๑.๐๑	สูง	๙.๘
ฉันมักรู้สึกไม่พอใจ ที่มีคนมาวิจารณ์ผลงานที่ฉันทำ	๓.๐๐	๑.๐๕	สูง	๓.๑๐	๑.๕๐	สูง	๓.๓
ฉันมักจะทำงานอดิเรก เมื่อมีเวลาว่าง	๓.๒๘	๑.๒๐	สูง	๓.๒๖	๑.๓๙	สูง	-๐.๖
ฉันเครียดกับภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน	๒.๘๘	๑.๒๖	ปานกลาง	๒.๗๐	๑.๒๖	ปานกลาง	-๖.๒
ฉันยอมรับในจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	๓.๔๖	๑.๑๑	สูง	๓.๗๘	๑.๑๓	สูง	๙.๒
ฉันมักจะถูกแรงกดดันจากคนรอบข้าง	๒.๘๐	๑.๐๙	ปานกลาง	๓.๑๘	๑.๒๙	สูง	๑๓.๖
ฉันคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้	๓.๗๐	๑.๐๒	สูง	๓.๘๖	๑.๑๓	สูง	๔.๓
ฉันมองไม่เห็นเป้าหมายในชีวิต	๒.๕๐	๑.๐๕	ปานกลาง	๒.๙๘	๑.๔๓	ปานกลาง	๑๙.๒
ฉันอยากที่จะเรียนรู้ในเรื่องของอาชีพที่ฉันสนใจ	๓.๖๒	๑.๑๔	สูง	๔.๒๐	.๙๐	สูง	๑๖.๐
ภาพรวม	๓๑.๖๐	๖.๐๑	สูง	๓๔.๓๔	๖.๒๖	สูง	๘.๗

๔.๓.๓ เปรียบเทียบการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต

การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเพื่อผลลัพธ์ของโครงการอบรม ด้านการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ดังนี้

๑. การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ของกลุ่มควบคุม ในองค์ประกอบด้านสัทธิพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และ ปัญญาพละ พบว่าองค์ประกอบดังกล่าวทุกด้านมีแนวโน้มลดลง และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยหลังทดลองเทียบกับก่อนทดลองพบว่า องค์ประกอบทุกด้าน มีค่า p-value เท่ากับ ๐.๗๑ .๑๑๗ .๕๖๓ .๘๐๓ .๑๒๒ และ .๑๒๙ ตามลำดับ ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๒๙

ตารางที่ ๔.๒๙ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ กลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ	ก่อนอบรม(n=๕๐)		หลังอบรม (n=๕๐)		ความแตกต่าง ของ ค่าเฉลี่ย	Paired t-test	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
ด้านสัทธิพละ	๓๒.๓๐	๔.๒๓	๓๐.๖๘	๔.๒๓	-๑.๖๒	-๑.๘๔๘	.๐๗๑
ด้านวิริยะพละ	๓๓.๓๒	๓.๙๖	๓๒.๒๔	๓.๐๘	-๑.๐๘	-๑.๕๙๘	.๑๑๗
ด้านสติพละ	๓๓.๘๔	๔.๔๒	๓๓.๓๔	๔.๕๖	-๐.๕	-.๕๘๓	.๕๖๓
ด้านสมาธิพละ	๓๓.๗๖	๖.๑๑	๓๓.๔๖	๖.๓๕	-๐.๓	-.๒๕๑	.๘๐๓
ด้านปัญญาพละ	๓๓.๒๘	๔.๗๖	๓๒.๐๔	๔.๓๖	-๑.๒๔	-๑.๕๗๒	.๑๒๒
ภาพรวม	๑๖๖.๕๐	๑๕.๘๔	๑๖๑.๗๖	๑๕.๒๓	-๔.๗๔	-๑.๕๔๔	.๑๒๙

* $p\text{-value} < ๐.๐๕$ significant level , ** $p\text{-value} < ๐.๐๐๑$ High significant level

๒. การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จของกลุ่มทดลอง องค์ประกอบในองค์ประกอบด้าน สัทธิพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และ ปัญญาพละ พบว่า ทุกองค์ประกอบมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง พบว่า ด้านสัทธิพละ วิริยะพละ สมาธิพละ และ ปัญญาพละ และ ภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๐๒๙* .๐๐๔** .๐๓๖* .๐๓๖* และ .๐๒๒* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$ แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเกิดจากผลสัมฤทธิ์ของการอบรม ส่วน ด้านสติพละ มีค่า p-value เท่ากับ .๒๙๓ ไม่มี

นัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .05$ แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ของการอบรมยังส่งผลไม่มากพอต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสติพละ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๐

ตารางที่ ๔.๓๐ การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ กลุ่มทดลอง

องค์ประกอบ	ก่อนอบรม(n=๕๐)		หลังอบรม (n=๕๐)		ความแตกต่าง ของ ค่าเฉลี่ย	Paired t-test	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
ด้านสัทธาพละ	๓๐.๙๒	๕.๙๖	๓๔.๐๐	๖.๙๘	๓.๐๘	๒.๒๕๑	.๐๒๙*
ด้านวิริยะพละ	๓๑.๗๒	๖.๖๗	๓๕.๘๖	๖.๓๗	๔.๑๔	๓.๐๒๑	.๐๐๔**
ด้านสติพละ	๓๐.๕๒	๖.๔๙	๓๒.๒๔	๘.๘๒	๑.๗๒	๑.๐๖๓	.๒๙๓
ด้านสมาธิพละ	๒๙.๗๘	๕.๔๔	๓๒.๕๘	๗.๑๘	๒.๘๐	๒.๑๕๒	.๐๓๖*
ด้านปัญญาพละ	๓๑.๖๐	๖.๐๑	๓๔.๓๔	๖.๒๖	๒.๗๔	๒.๑๕๒	.๐๓๖*
ภาพรวม	๑๕๔.๕๔	๒๖.๒๙	๑๖๙.๐๒	๓๑.๐๐	๑๔.๔๘	๒.๓๖๐	.๐๒๒*

* $p\text{-value} < 0.05$ significant level , ** $p\text{-value} < 0.001$ High significant level

๔.๔ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก

๔.๔.๑ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก กลุ่มควบคุม (รายชื่อ)

๑. ด้านสัมพันธภาพ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพ ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๘.๑๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๒.๗๓ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๖.๔๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๑.๘๗ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๙.๗

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าทุกชื่อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพอยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงลดลงทุกชื่อ

แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ไม่ได้รับการอบรมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านสัมพันธภาพ ยังคงไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๑

ตารางที่ ๔.๓๑ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพ กลุ่มควบคุม

ด้านสัมพันธภาพ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยน แปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ความสัมพันธ์ที่ดีของท่านใน ครอบครัวมีผลต่อความสุขใน ครอบครัว	๓.๓๔	๐.๘๕	สูง	๓.๑๐	๐.๖๕	สูง	-๗.๒
ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่านมี ความสุขเมื่อได้อยู่กับครอบครัว	๓.๕๐	๐.๗๙	สูง	๓.๒๔	๐.๕๙	สูง	-๗.๔
ท่านมีความสุขกับการพูดคุย สื่อสารกันในครอบครัว	๓.๖๖	๐.๗๒	สูง	๓.๓๖	๐.๖๐	สูง	-๘.๒
ท่านมีความสุขเบิกบานกับการ กอดกับคนรัก	๓.๗๔	๐.๗๕	สูง	๓.๒๘	๐.๕๔	สูง	-๑๒.๓
ท่านมีความสุขเมื่อได้ร่วมทำ กิจกรรมกับเพื่อน	๓.๙๔	๐.๖๘	สูง	๓.๔๔	๐.๕๐	สูง	-๑๒.๗
ภาพรวม	๑๘.๑๘	๒.๗๓	สูง	๑๖.๔๒	๑.๘๗	สูง	-๙.๗

๒. ด้านการยอมรับความจริง

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริง ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๔๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๒.๖๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๖.๐๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๒.๑๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๘.๒

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริงอยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงลดลงทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ไม่ได้รับการอบรมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านการยอมรับความจริงยังคงไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๒

ตารางที่ ๔.๓๒ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริง กลุ่มควบคุม

ด้านการยอมรับความจริง	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยนแ ปลง(%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ท่านเข้าใจข้อจำกัดในพัฒนาการ ตนเอง	๓.๖๖	๐.๗๗	สูง	๓.๓๐	๐.๕๘	สูง	-๙.๘
ท่านรู้ดีว่าตนเองแตกต่างจากคน อื่น	๓.๕๖	๐.๗๖	สูง	๓.๒๔	๐.๕๒	สูง	-๙.๐
ท่านมีความกังวลกับพัฒนาการ ตนเอง	๓.๑๖	๐.๙๘	สูง	๒.๙๘	๐.๘๗	สูง	-๕.๗
ท่านสามารถปรับใจกับพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงฉับพลันของ ตัวเอง	๓.๔๖	๐.๙๗	สูง	๓.๒๒	๐.๘๖	สูง	-๖.๙
ท่านสามารถยอมรับความจริง ของชีวิต	๓.๖๔	๐.๗๒	สูง	๓.๓๐	๐.๕๘	สูง	-๙.๓
ภาพรวม	๑๗.๔๘	๒.๖๔	สูง	๑๖.๐๔	๒.๑๒	สูง	-๘.๒

๓. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๕๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๒.๙๐ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๖.๐๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๒.๕๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๘.๙

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงลดลงทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ไม่ได้รับการอบรมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านความมั่นคงทางอารมณ์ยังคงไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๓

ตารางที่ ๔.๓๓ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กลุ่มควบคุม

ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยน แปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ท่านเข้าใจข้อจำกัดในพัฒนาการ ตนเอง	๓.๕๘	๐.๗๖	สูง	๓.๓๐	๐.๖๑	สูง	-๗.๘
ท่านรู้ดีว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น	๓.๕๘	๐.๗๖	สูง	๓.๒๘	๐.๖๔	สูง	-๘.๔
ท่านมีความกังวลกับพัฒนาการ ตนเอง	๓.๕๐	๐.๗๖	สูง	๓.๒๐	๐.๖๑	สูง	-๘.๖
ท่านสามารถปรับใจกับพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงฉับพลันของ ตัวเอง	๓.๑๒	๑.๑๕	สูง	๒.๙๖	๑.๐๗	ปาน กลาง	-๕.๑
ท่านสามารถยอมรับความจริง ของชีวิต	๓.๗๘	๐.๘๒	สูง	๓.๒๖	๐.๖๖	สูง	-๑๓.๘
ภาพรวม	๑๗.๕๖	๒.๙๐	สูง	๑๖.๐๐	๒.๕๔	สูง	-๘.๙

๔. ด้านการปรับตัว

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการปรับตัว ผลการประเมิน ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๖๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๑๘ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๕.๙๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๒.๖๓ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๙.๒

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการปรับตัวอยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงลดลงทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ไม่ได้รับการอบรมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านการปรับตัวยังคงไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๔

ตารางที่ ๔.๓๔ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการปรับตัว กลุ่มควบคุม

ด้านการปรับตัว	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยนแปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ท่านกระตือรือร้นที่จะส่งเสริมพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	๓.๗๒	๐.๗๐	สูง	๓.๓๘	๐.๕๗	สูง	-๙.๑
ท่านปรับตัวเข้ากับคนแปลกหน้าได้	๓.๔๖	๐.๗๖	สูง	๓.๒๒	๐.๖๒	สูง	-๖.๙
ท่านสามารถบริหารจัดการชีวิตส่วนตัว การทำงาน ได้	๓.๖๐	๐.๙๓	สูง	๓.๒๖	๐.๗๕	สูง	-๙.๔
เกิดความวุ่นวายเสมอเมื่อท่านมี ปัญหากับสิ่งแวดล้อม	๓.๑๖	๑.๐๙	สูง	๒.๙๔	๐.๙๖	ปานกลาง	-๗.๐
ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้พร้อมกับ กายสภาพของตัวเอง	๓.๖๖	๐.๙๔	สูง	๓.๑๘	๐.๗๒	สูง	-๑๓.๑
ภาพรวม	๑๗.๖๐	๓.๑๘	สูง	๑๕.๙๘	๒.๖๓	สูง	-๙.๒

๔.๔.๒ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก กลุ่มทดลอง

๑. ด้านสัมพันธภาพ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพ ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๙๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๑๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๙.๖๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๐๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๙.๕

และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพอยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงลดลงทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้อบรมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านสัมพันธภาพมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกข้อ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๕

ตารางที่ ๔.๓๕ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพ กลุ่มทดลอง

ด้านสัมพันธภาพ	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยน แปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
ความสัมพันธ์ที่ดีของท่านใน ครอบครัวมีผลต่อความสุขใน ครอบครัว	๓.๓๔	๑.๑๕	สูง	๓.๗๖	๑.๒๐๕	สูง	๑๒.๖
ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่านมี ความสุขเมื่อได้อยู่กับครอบครัว	๓.๗๐	๑.๑๕	สูง	๓.๙๔	๑.๐๙๖	สูง	๖.๕
ท่านมีความสุขกับการพูดคุย สื่อสารกันในครอบครัว	๓.๕๘	๑.๑๑	สูง	๓.๘๖	.๙๖๙	สูง	๗.๘
ท่านมีความสุขเบิกบานกับการ กอดกับคนรัก	๓.๖๒	๑.๑๙	สูง	๔.๐๖	.๙๙๘	สูง	๑๒.๒
ท่านมีความสุขเมื่อได้ร่วมทำ กิจกรรมกับเพื่อน	๓.๗๐	๑.๑๖	สูง	๔.๐๒	.๙๗๙	สูง	๘.๖
ภาพรวม	๑๗.๙๔	๔.๑๒	สูง	๑๙.๖๔	๔.๐๑	สูง	๙.๕

๒. ด้านการยอมรับความจริง

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริง ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๖.๕๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๗๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๙๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๖๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘.๗

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริงอยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้อบรมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านการยอมรับความจริงมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกข้อ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๖

ตารางที่ ๔.๓๖ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริง กลุ่มทดลอง

ด้านการยอมรับความจริง	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยน แปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	
ท่านเข้าใจข้อจำกัดในพัฒนาการ ตนเอง	๓.๕๐	๐.๙๕	สูง	๔.๐๐	.๘๓๓	สูง	๑๔.๓
ท่านรู้ว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น	๓.๓๐	๑.๒๐	สูง	๓.๖๘	๑.๒๓๖	สูง	๑๑.๕
ท่านมีความกังวลกับพัฒนาการ ตนเอง	๒.๘๐	๑.๐๗	ปาน กลาง	๓.๐๘	๑.๓๕๓	สูง	๑๐.๐
ท่านสามารถปรับใจกับ พฤติกรรมการเปลี่ยนแปลง ฉับพลันของตัวเอง	๓.๒๐	๑.๑๔	สูง	๓.๓๒	๑.๓๔๗	สูง	๓.๘
ท่านสามารถยอมรับความจริง ของชีวิต	๓.๗๐	๑.๑๓	สูง	๓.๘๖	.๙๙๐	สูง	๔.๓
ภาพรวม	๑๖.๕๐	๓.๗๔	สูง	๑๗.๙๔	๓.๖๑	สูง	๘.๗

๓ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๕.๑๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๕๐ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๓๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๕๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๕.๑

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้อบรมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านความมั่นคงทางอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกข้อ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๗

ตารางที่ ๔.๓๗ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กลุ่มทดลอง

ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยนแ ปลง(%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	
ท่านเข้าใจข้อจำกัดใน พัฒนาการตนเอง	๓.๒๒	๑.๑๓	สูง	๓.๓๐	๑.๐๗๔	สูง	๒.๕
ท่านรู้ดีว่าตนเองแตกต่างจาก คนอื่น	๓.๐๘	๑.๐๕	สูง	๓.๕๒	๑.๑๑๑	สูง	๑๔.๓
ท่านมีความกังวลกับพัฒนาการ ตนเอง	๒.๙๔	๑.๒๐	ปาน กลาง	๓.๖๔	.๙๖๔	สูง	๒๓.๘
ท่านสามารถปรับใจกับ พฤติกรรมการเปลี่ยนแปลง ฉับพลันของตัวเอง	๒.๕๔	๑.๐๙	ปาน กลาง	๒.๙๖	๑.๓๘๔	ปาน กลาง	๑๖.๕
ท่านสามารถยอมรับความจริง ของชีวิต	๓.๓๒	๑.๒๒	สูง	๓.๙๖	.๙๔๗	สูง	๑๙.๓
ภาพรวม	๑๕.๑๐	๓.๕๐	สูง	๑๗.๓๘	๓.๕๔	สูง	๑๕.๑

๔. ด้านการปรับตัว

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการปรับตัว ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๕.๔๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๕๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๐๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๕.๘

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการปรับตัวอยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้อบรมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านการปรับตัวมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกข้อ รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๘

ตารางที่ ๔.๓๘ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการปรับตัว กลุ่มทดลอง

ด้านการปรับตัว	ก่อนอบรม(n=๕๐)			หลังอบรม (n=๕๐)			ค่าเฉลี่ย การ เปลี่ยน แปลง (%)
	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	$\bar{X}$	S.D.	แปล ผล	
ท่านกระตือรือร้นที่จะส่งเสริมพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	๓.๓๘	๐.๙๕	สูง	๓.๘๔	๑.๐๑๗	สูง	๑๓.๖
ท่านปรับตัวเข้ากับคนแปลกหน้าได้	๓.๐๘	๑.๐๑	สูง	๓.๓๘	๑.๓๓๘	สูง	๙.๗
ท่านสามารถบริหารจัดการชีวิตส่วนตัว การงาน ได้	๒.๙๘	๑.๐๒	ปาน กลาง	๓.๗๒	๑.๐๘๙	สูง	๒๔.๘
เกิดความวุ่นวายเสมอเมื่อท่านมี ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม	๒.๗๒	๑.๑๘	ปาน กลาง	๓.๑๖	๑.๒๘๓	สูง	๑๖.๒
ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้พร้อม กับกายสภาพของตนเอง	๓.๒๖	๑.๑๖	สูง	๓.๗๖	.๙๖๐	สูง	๑๕.๓
ภาพรวม	๑๕.๔๒	๓.๕๒	สูง	๑๗.๘๖	๔.๐๑	สูง	๑๕.๘

๔.๔.๓ เปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก

๑. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกกลุ่มควบคุม ประกอบด้านความสัมพันธ์ ด้านการยอมรับความจริง ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านการปรับตัว พบว่า ทุกองค์ประกอบมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางต่ำลงทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง พบว่า ด้านความสัมพันธ์ ด้านการยอมรับความจริง ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านการปรับตัว และภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๐๐๑** .๐๐๑** .๐๐๔** .๐๑๔* และ .๐๐๑** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ p-value < .๐๕ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองไม่ได้รับการอบรมคงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกทุกด้านที่ต่ำลง รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๙

ตารางที่ ๔.๓๙ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก กลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ	ก่อนอบรม(n=๕๐)		หลังอบรม (n=๕๐)		ความแตกต่าง ของ ค่าเฉลี่ย	Paired t-test	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
ด้านสัมพันธภาพ	๑๘.๑๘	๒.๗๓	๑๖.๔๒	๑.๘๗	-๑.๗๖	- ๓.๗๘๐	.๐๐๑**
ด้านการยอมรับ ความจริง	๑๗.๔๘	๒.๖๔	๑๖.๐๔	๒.๑๒	-๑.๔๔	- ๓.๔๑๒	.๐๐๑**
ด้านความมั่นคง ทางอารมณ์	๑๗.๕๖	๒.๙๐	๑๖.๐๐	๒.๕๔	-๑.๕๖	- ๓.๐๕๑	.๐๐๔**
ด้านการปรับตัว	๑๗.๖๐	๓.๑๘	๑๕.๙๘	๒.๖๓	-๑.๖๒	- ๒.๕๖๒	.๐๑๔*
ภาพรวม	๑๗.๘๒	๓.๙๐	๑๕.๔๔	๓.๐๗	-๒.๓๘	- ๔.๒๖๔	.๐๐๑**

* p-value < ๐.๐๕ significant level , ** p-value < ๐.๐๐๑ High significant level

๒. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกกลุ่มทดลอง ประกอบด้วยด้านความสัมพันธ์ ด้านการยอมรับความจริง ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านการปรับตัว พบว่า ทุกองค์ประกอบมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่เพิ่มขึ้นทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง พบว่า ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านการปรับตัว และ ภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๐๐๑** .๐๐๑* และ .๐๐๒** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ p-value < .๐๕ แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเกิดจากผลสัมฤทธิ์ของการอบรม ส่วน ด้านความสัมพันธ์ ด้านการยอมรับความจริง มีค่า p-value เท่ากับ .๐๖๕ .๐๖๒ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ p-value < .๐๕ แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ของการอบรมยังส่งผลไม่มากพอต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านความสัมพันธ์และด้านการยอมรับความจริง รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๔๐

ตารางที่ ๔.๔๐ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก กลุ่มทดลอง

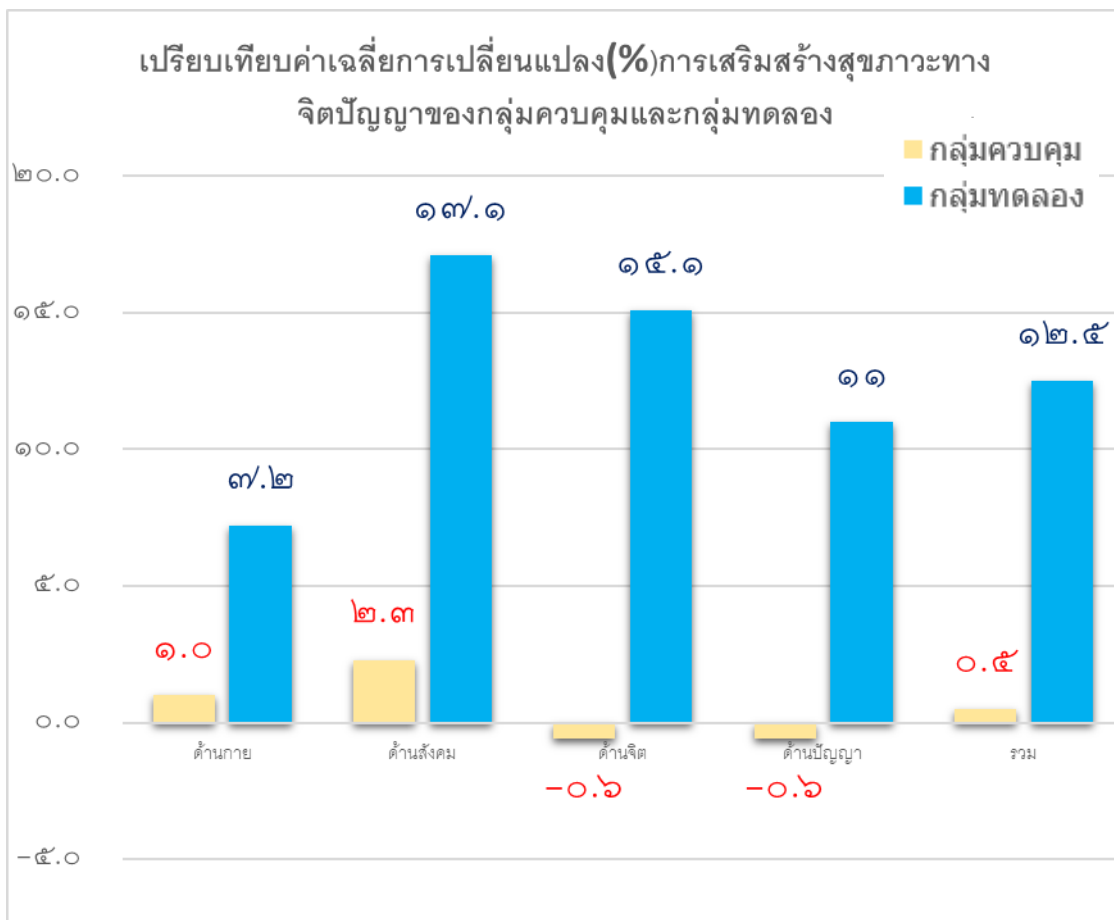
องค์ประกอบ	ก่อนอบรม(n=๕๐)		หลังอบรม (n=๕๐)		ความแตกต่าง ของ ค่าเฉลี่ย	Paired t-test	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
ด้าน สัมพันธภาพ	๑๗.๙๔	๔.๑๒	๑๙.๖๔	๔.๐๑	๑.๗๐	๑.๘๙๑	.๐๖๕
ด้านการยอมรับ ความจริง	๑๖.๕๐	๓.๗๔	๑๗.๙๔	๓.๖๑	๑.๔๔	๑.๙๐๗	.๐๖๒
ด้านความมั่นคง ทางอารมณ์	๑๕.๑๐	๓.๕๐	๑๗.๓๘	๓.๕๔	๒.๒๘	๓.๕๑๖	.๐๐๑**
ด้านการปรับตัว	๑๕.๔๒	๓.๕๒	๑๗.๘๖	๔.๐๑	๒.๔๔	๓.๔๒๔	.๐๐๑**
ภาพรวม	๑๕.๙๖	๑๒.๒๔	๑๗.๘๒	๑๒.๓๐	๑.๘๖	๓.๒๔๙	.๐๐๒**

* p-value < ๐.๐๕ significant level , ** p-value < ๐.๐๐๑ High significant level

๔.๔.๔ เปรียบเทียบการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มควบคุมและกลุ่ม

ทดลอง

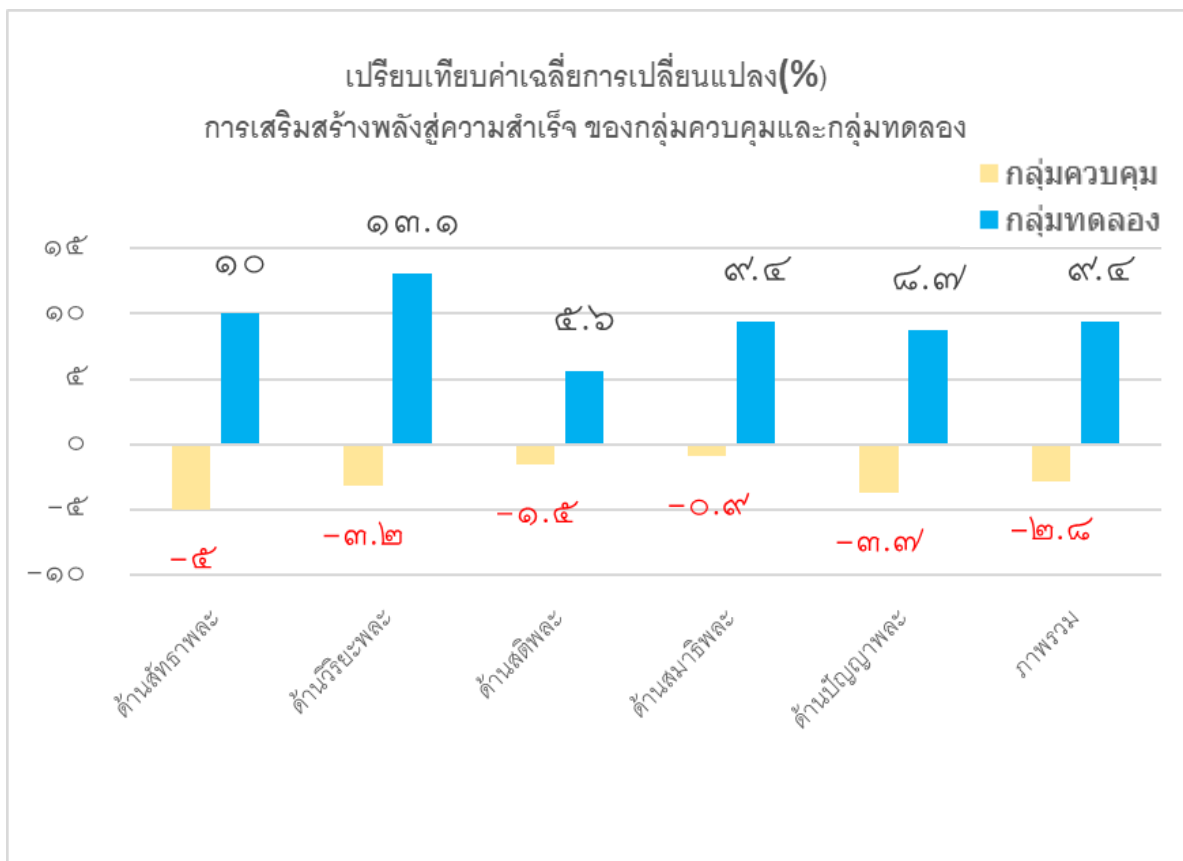
จากกราฟ อธิบายได้ว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับการอบรมมีร้อยละการเปลี่ยนแปลงการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิต ด้านปัญญา และ ภาพรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตและปัญญาในทิศทางที่ต่ำลง



กราฟที่ ๔.๑ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง(%)การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

๔.๔.๕ เปรียบเทียบการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

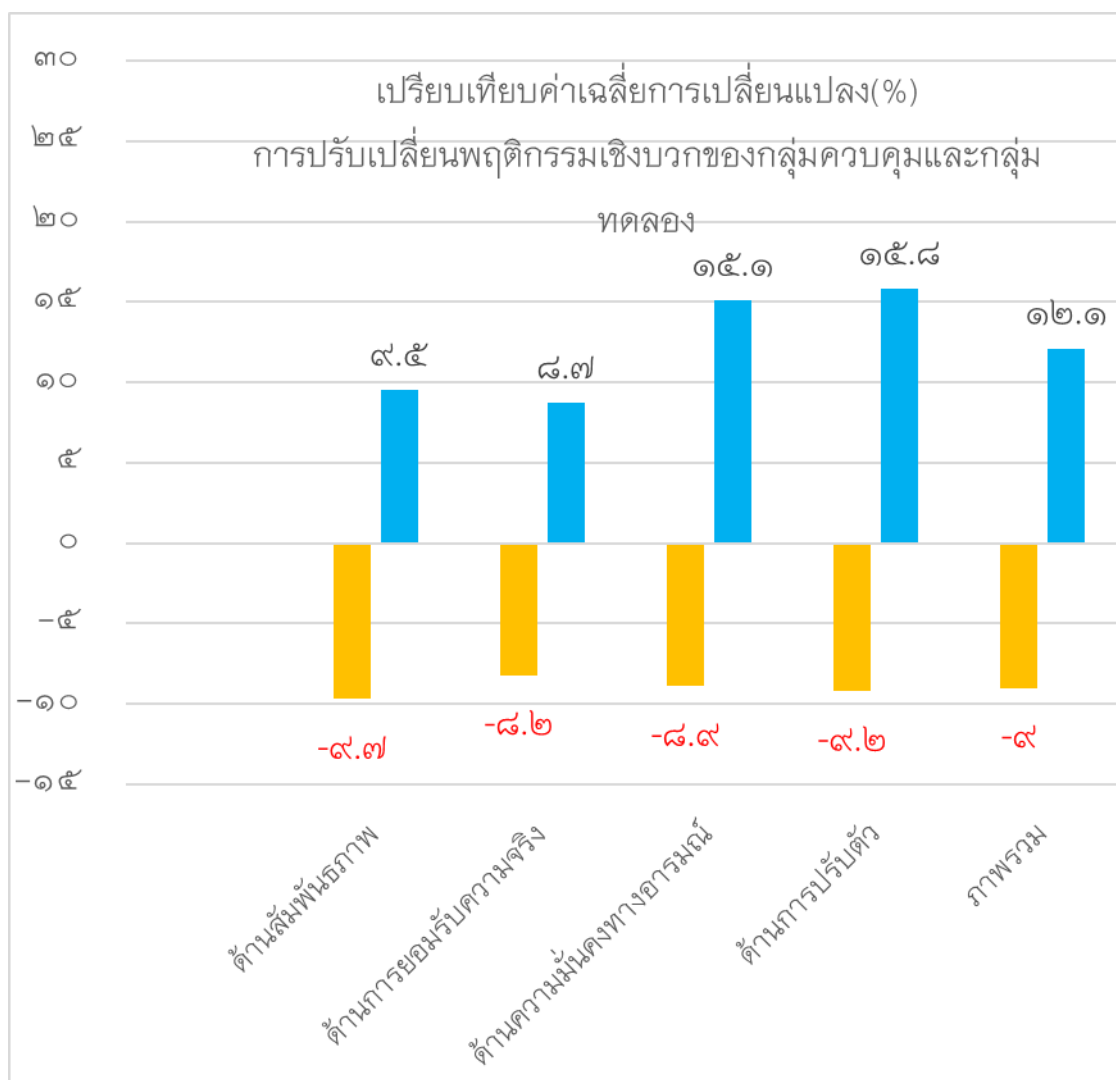
จากกราฟ อธิบายได้ว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับการอบรมมีร้อยละการเปลี่ยนแปลงการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ทั้งด้านสัทธิพละ ด้านวิริยะพละ ด้านสติพละ ด้านสมาธิพละ ด้านปัญญาพละ และภาพรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านในทิศทางที่ต่ำลง



กราฟที่ ๔.๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง(%)การเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

๔.๔.๖ เปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

จากกราฟ อธิบายได้ว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับการอบรมมีร้อยละการเปลี่ยนแปลงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ทั้งด้านสัมพันธภาพ ด้านการยอมรับความจริง ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านการปรับตัว และภาพรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านในทิศทางที่ต่ำลง



กราฟที่ ๔.๓ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลง(%)การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

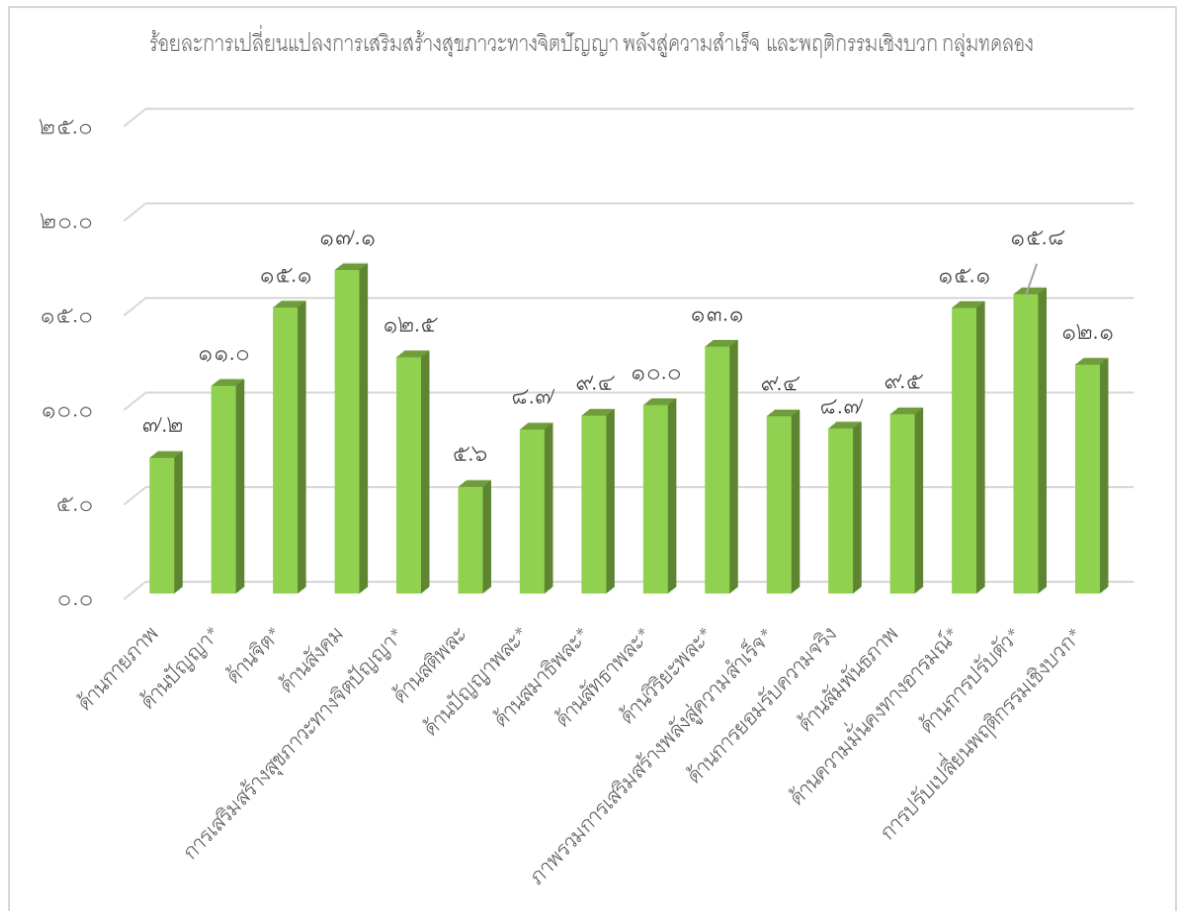
๔.๔.๗ ผลสัมฤทธิ์การอบรมของกลุ่มทดลอง

เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การอบรมโดยพิจารณาจากความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองที่ประเมินก่อนและหลังการอบรม จากกราฟแสดงให้เห็นว่า

๑.กลุ่มทดลองหลังได้รับการอบรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ปัญญา ด้านกายภาพ ด้านปัญญา ด้านจิต ด้านสังคม และ ภาพรวมการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ปัญญา สูงกว่าก่อนอบรมในทุกด้าน คิดเป็นร้อยละการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น เท่ากับ ๗.๒ ๑๑.๐ ๑๕.๑ ๑๗.๑ และ ๑๒.๕ ตามลำดับ โดยผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนอบรมและหลังอบรม พบว่า ด้านจิต ด้านปัญญา และ ภาพรวม มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $< .๐๕$ ยกเว้นด้านกายภาพ และด้านสังคม ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๒.กลุ่มทดลองหลังได้รับการอบรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ทั้งด้านสติพละ ด้านปัญญาพละ ด้านสมาธิพละ สัทธาพละ ด้านวิริยะพละ และภาพรวมการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ สูงกว่าก่อนอบรมทุกด้าน คิดเป็นร้อยละการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น เท่ากับ ๕.๖ ๘.๗ ๙.๔ ๑๐.๐ ๑๓.๑ และ ๙.๔ ตามลำดับ โดยผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนอบรมและหลังอบรม พบว่า ด้านปัญญาพละ ด้านสมาธิพละ สัทธาพละ ด้านวิริยะพละ และ ภาพรวม มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $< .๐๕$ ยกเว้นด้านสติพละ ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๓.กลุ่มทดลองหลังได้รับการอบรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริง ด้านความสัมพันธภาพ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านการปรับตัว และภาพรวมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวกสูงกว่าก่อนอบรม คิดเป็นร้อยละการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้น เท่ากับ ๘.๗ ๙.๕ ๑๕.๑ ๑๕.๘ และ ๑๒.๑ ตามลำดับ โดยผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนอบรมและหลังอบรม พบว่า ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านการปรับตัว และภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $< .๐๕$ ยกเว้นด้าน ด้านการยอมรับความจริงและด้านความสัมพันธภาพ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



* p-value < 0.05 significant level

กราฟที่ ๔.๔ ร้อยละการเปลี่ยนแปลงการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา พลังสู่ความสำเร็จ และพฤติกรรมเชิงบวก กลุ่มทดลอง

๔.๕ แบบสังเกตการณ์พฤติกรรมการเรียนรู้

๔.๕.๑ ผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัยในโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

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

ตารางที่ ๔.๔๑ ผลคะแนนค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมตามหลักไตรสิกขา ๔ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย

ผู้เข้า อบรม	คะแนนผู้ให้โดยผู้ช่วยนักวิจัย									
	ด้านกาย/ศิลป/พฤติกรรม				ด้านสมาธิ/จิตใจ				ด้านปัญญา	
	ภายนอก									
	ก่อน เข้า	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

ตารางที่ ๔.๔๑ ผลคะแนนค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมตามหลักไตรสิกขา ๔ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย (ต่อ)

ผู้เข้า อบรม	คะแนนผู้ให้โดยผู้ช่วยนักวิจัย									
	ด้านกาย/ศีล/พฤติกรรม ภายนอก				ด้านสมาธิ/จิตใจ			ด้านปัญญา		
	ก่อน เข้า	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓
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 ๔.๔๑ แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ยการประเมินพฤติกรรมตามหลักไตรสิกขา ๓ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย

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

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 เมื่อสิ้นสุดการเรียนรู้

กลุ่มที่ ๒ (กิจกรรม ๔-๕) คะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด (๔.๐๐-๔.๗๘) ค่าเฉลี่ยแต่ละด้านสูงกว่าการวัดหลังสิ้นสุดกลุ่มเรียนรู้ที่ ๑ และมากกว่าคะแนนก่อนการทดลอง ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาทำให้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเปราะบางมีพฤติกรรมการแสดงออกของผู้เข้าอบรมทั้งหมดมีการปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นโดยลำดับหลังจากที่ได้เข้าทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ทำการวิเคราะห์จาก ๔ แหล่งข้อมูลสำคัญ คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้นำกลุ่มตัวอย่าง ผู้ช่วยนักวิจัย และสภาพทั่วไปของการอบรม, การประเมินผลในท้ายกิจกรรมและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างอบรม, การประเมินพฤติกรรมโดยผู้ช่วยนักวิจัย และการสัมภาษณ์ภายหลังจากอบรมแล้ว ๑ เดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเปราะบางที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ซึ่งได้ผ่านกระบวนการเข้าอบรมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา มีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามกระบวนการเรียนรู้ด้วยการนำตน มีการปรับแนวคิด ทักษะในการพัฒนาตนเองบนพื้นฐานแนวคิดหลักโยนิโสมนสิการและหลักธรรมพละ ๕ หลักอริยสัจ ๔ และหลักภาวา ๔ มากขึ้น และได้เกิดการตระหนักรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความเป็นกัลยาณมิตรได้ช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน ได้เกิดแรงบันดาลใจ พร้อมกับแรงจูงใจในชั้นจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกที่เกิดขึ้นเป็นแรงจูงใจตามแนวพุทธจิตวิทยาการให้การปรึกษาเพื่อจะเอื้อต่อการช่วยเหลือให้บุคคลอื่นได้นำพาพวกเขาออกจากความทุกข์ โดยมีพฤติกรรมที่สังเกตได้ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความอดทนอดกลั้นมีความสงบนิ่งมากขึ้น และมีความพร้อมในการใช้ทักษะการวิเคราะห์มากขึ้น และใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในพัฒนาศักยภาพต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา มีทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต มีความรู้เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าเริ่มเดินทางเข้าสู่วิถีของมรรคมรรค ๘ ซึ่งผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ สามารถอธิบายและยืนยันผลที่ได้จากการทำการตอบแบบสอบถามในการทดลองด้านแบบสอบถามเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาแบบสอบถามพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต แบบสอบถามพฤติกรรมเชิงบวก ภายหลังจากการทดลองที่มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง

นอกจากนั้นได้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในของกลุ่มตัวอย่างด้านแนวคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดแบบองค์รวมนักวิชาการได้มองเห็นว่าในความเป็นมนุษย์ได้รับการดูแลเอาใจใส่ หลังจากนั้นความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมก็จะเป็นส่วนประกอบของทัศนคติการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม ของ Villar (๑๙๙๗ A, pp. ๕๓-๕๔) นั้นเป็นการสร้างทฤษฎีใหม่ใน ๓ ส่วน คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยมีแนวคิดมาจากนักจิตวิทยาเหล่านี้คือ

๑. ด้านความคิด Ellis (๑๙๗๕ cited in Villar, ๑๙๙๗ A, p. ๕๓) เชื่อว่า ไม่มีเหตุการณ์หรือการกระทำใด ๆ ที่สร้างความรู้สึกให้กับบุคคล แต่สิ่งที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกก็คือ ความเชื่อหรือความคิดที่เขามั่นใจ ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะนำมาซึ่งอารมณ์ทางลบ บ่อยครั้งที่พบว่า เป็นสิ่งที่ทำให้เขาประสบกับปัญหา และมีพฤติกรรมเกิดขึ้นตามมา ดังนั้นการที่จะจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดก็คือ การจัดการกับความคิดที่ไร้เหตุผลของเขานั้นเอง

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

๓. ด้านพฤติกรรม เอลเดอร์ เชื่อว่า ประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขากระทำ ในขณะที่บุคคลเชื่อว่าข้อมูลเป็นสิ่งสำคัญ แต่เมื่อใดที่เขาได้ลงมือปฏิบัติจริงจะทำให้พบความแตกต่างว่าอะไรคือสิ่งที่ทำและอะไรเป็นสิ่งที่เขารู้ ผลลัพธ์จะประสบผลสำเร็จจากการกระทำมากกว่าความคิดและความรู้สึก บ่อยครั้งที่บุคคลเสียใจ จากการเผชิญหน้ากับพฤติกรรมที่พลิกผันจากเป้าหมายที่เขาต้องการ Glasser, Skinner, Krumholtz, And Thoresen (๑๙๙๖ cited in Villar, ๑๙๙๗ b, p. ๕๔) ซึ่งกระบวนการทำงานนี้โดยผ่านการทำงานของจิตใต้สำนึกเป็นสำคัญ สรุปได้ว่า การสร้างทฤษฎีใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวม เป็นการเปลี่ยนแปลงทฤษฎีที่บุคคลรับและให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งพิจารณาทั้งความคิดความรู้สึก และพฤติกรรม โดยใช้จิตใต้สำนึกเลือกสรรทางเลือกที่ผ่านการตรวจสอบและยอมรับจากด้านต่าง ๆ ของร่างกาย หากบุคคลเปลี่ยนแปลงทฤษฎีได้ ก็สามารถเปลี่ยนความหมายได้และเมื่อความหมายเปลี่ยน การตอบสนอง ความคิดความรู้สึกรวมถึงพฤติกรรมก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วย

สรุปโดยภาพรวม พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา โดยจุดมุ่งหมายหลักคือการสัมผัสธรรม เข้าถึงธรรมและเข้าใจธรรม เข้าสู่หลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจากพระดำรัสของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกขและความดับทุกข”¹ จะเห็นได้ว่า เป้าหมายที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาการศึกษาจึงอยู่ที่การดับทุกข นอกจากนั้น พระองค์ได้ระบุ จุดมุ่งหมาย ที่ต้องการไว้อีกว่าเพื่อประโยชน์ตามพระธรรมจะนำคุณค่าที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตมาสู่ผู้ปฏิบัติ ๓ ลักษณะ คือ ประโยชน์ในขั้นต้น เช่น การมีสุขภาพดี มีทรัพย์สินเงินทอง มีครอบครัวที่มั่นคงผาสุกและเป็นที่ยอมรับในสังคม ประโยชน์เบื้อง

¹ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๗/ ๒๖๔.

หน้า เช่น ความสุขทางจิตใจ ความอึดใจและความมั่นใจในชีวิต ประโยชน์อย่างสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน และพุทธจิตวิทยาจะช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้คุณค่าคุณธรรมที่ดั่งามให้เกิดขึ้น และสร้างสภาพที่เหมาะสมและความดั่งามของชีวิตด้านอื่นๆให้สูงขึ้น ดังนั้น การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา จึงเปิดพื้นที่ให้บุคคลเข้ามาศึกษาและปฏิบัติ เพื่อความสุขและการดับทุกข์ตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีประโยชน์ที่ทำให้เกิดลักษณะเกื้อกูลนั้น จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขตามสมควรแก่องค์ธรรมนั้นๆ นอกจากนั้นในหลักการให้การปรึกษาและการบำบัดทุกข์นั้น พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคล ไม่ให้ยึดติดกับลักษณะภายนอก แต่ควรมีภายในที่พัฒนาแล้ว พัฒนาพฤติกรรมเชิงสังคม พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา เป็นการฝึกอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้รู้จัก ติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณและดั่งาม นอกจากนั้นควรมีพฤติกรรมที่พัฒนาแล้ว เป็นการพัฒนาพฤติกรรม การอบรมจิตให้อยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และเกื้อกูลซึ่งกันและกันและมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว เป็นการอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิต ด้วยหลักการนี้บนฐานกระบวนการคิดของหลักธรรมพละ ๕ ด้านนั้นสามารถเชื่อมโยงให้กลุ่มทดลองได้พัฒนาตนเองได้อย่างผู้รู้ตื่นเบิกบานในธรรมเป็นสำคัญ

๔.๕.๒ การพัฒนาโมเดลหลักสูตรการกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ดังนี้

พบว่า ผลการศึกษาได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยการศึกษาการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นโมเดล จากการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและผลที่เกิดขึ้นจากการทดลองโปรแกรมโดยการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและการบันทึก การสัมภาษณ์และการรายงานผลของกลุ่มทดลอง ที่จะเอื้อต่อการพัฒนาภายในของกลุ่มตัวอย่างด้วยหลักธรรมพละ ๕ จึงนำเสนอตารางและข้อค้นพบใหม่

ดังนั้น จึงสรุปโดยภาพรวมพบว่า ผลการศึกษาได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยการศึกษาการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม จึงได้องค์ความรู้ใหม่ดังแผนภาพ ๔.๑ ดังต่อไปนี้

นวัตกรรมทักษะของชีวิตโลกวิถีใหม่



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

พลังความเชื่อศรัทธา (confidence power) คือ กลุ่มตัวอย่างได้มีความเชื่อ กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถปรับสภาวะจิตของตนเองได้โดยเฉพาะสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ที่บีบคั้นทนอยู่ได้ยาก จึงต้องมีการปลูกจิตสำนึกให้เกิดการกระทำสิ่งที่ดี เพราะหลักพุทธจิตวิทยาเชื่อในการทำความดี ว่าโดยสาระ คือ ผู้ที่ศรัทธาการตรัสรู้ของ

พระพุทธเจ้า หมายถึง ความเชื่อ ความมั่นใจในพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ในฐานะที่ทรงเป็นต้นแบบหรือผู้นำของมนุษย์ที่ยืนยันถึงสรรพวิสัยของมนุษย์ว่า มนุษย์สามารถหยั่งรู้สัจธรรม เข้าถึงความดีงามสูงสุดได้ด้วยหลักความเชื่อและความศรัทธา

พลังความเพียร (energy power) คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการตั้งใจมีการปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความพยายาม ความอดุสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริอินทรีย์ สัมมาวายามะได้แก่ ผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรม

พลังความสงบแห่งจิต (Mindfulness power) คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการตั้งความใส่ใจด้วยหลักแห่งสติความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สัมมาสติ ได้แก่ ผู้มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดแน่วแน่ได้ ความระลึกรู้ถึงกิจที่ทำคำที่พูดได้แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว คือการดูแลหรือคอยกำลังจิตจะพัฒนาเป็นพลังได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท

พลังความตั้งใจ (Concentration power) คือ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย โดยมีฐานคิดเป็นสมณะ สมาธิินทรีย์ สัมมาสมาธิ ได้แก่ ผู้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุเข้าถึงระดับสภาวะที่ตื่นรู้ ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่ในกิจในสิ่งที่กำหนด บางครั้งหมายถึงตัวมาน ๔ หรือให้ความหมายอย่างง่ายได้ว่า การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้สภาวะจิตเป็นอารมณ์เดียว หน้าที่ของสมาธิคือการทำจิตไม่ให้ส่ายจึงเหมาะแก่การใช้งานของสภาวะจิตที่เกิดขึ้น

พลังปัญญาการตื่นรู้ (wisdom power) คือกลุ่มตัวอย่างในการทดลองได้มีการพัฒนาหลักปัญญาการรู้คิดตามแนวหลักโยนิโสมนสิการ โดยผ่านวิธีคิดตามแนวปัญญาพละ คือ ปัญญา ที่ก่อให้เกิดกิริยาที่รู้ขีดความสามารถ ความรู้วิจยค้นคว้า ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะการตระหนักรู้และควบคุมกระบวนการรู้คิดของบุคคล คือรู้ว่า ตนกำลังอยู่ในกระบวนการคิดใด และสามารถควบคุมตนเองให้ทำตามนั้นได้ ภาวะที่รู้ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ เป็นเครื่องทำลายกิเลส เป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญินทรีย์ เปรียบเหมือนศัสตรา ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม ซึ่งพลังปัญญาการรู้คิดจะนำพาให้กลุ่มตัวอย่างการทดลองเข้าสู่หลักสัมมาทิฏฐิเป็นสำคัญ

๔.๖ สรุปโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่

แนวความคิดเห็นและประสบการณ์เรียนรู้ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

จากการเก็บข้อมูลด้วยการรายงานตนเองและการสัมภาษณ์กลุ่มเปราะบางในกลุ่มทดลองจำนวน ๑๕ คน พบว่า กลุ่มเปราะบาง ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมภายหลังได้รับการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา อารมณ์ และพฤติกรรม ทศนคติ เพื่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการเผชิญปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก ทศนคติของตนเอง ดังต่อไปนี้

๑. โปรแกรมการศึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่ม และประสบการณ์ที่กลุ่มเปราะบางได้รับในส่วนที่กลุ่มเปราะบางเห็นว่า เหมาะสมแล้ว คือ กลุ่มเปราะบางรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพ มีความสามารถ มีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าเสียเวลาในช่วงที่ผ่านมาที่ไม่ได้ให้ความสนใจในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ จึงทำให้เสียเวลาในการเรียนรู้ในแต่ละระดับ และจากการที่ตนเองได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเช่น เป็นคนใจเย็นเกิดการตระหนักรู้ในภาระหน้าที่หลักของตน เพิ่มสมาธิในการเรียนทำงาน เข้าใจในบทกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น จากแต่ก่อนที่ขบถใจลอย ขาดสมาธิสนใจแต่อุปกรณ์การสื่อสารและเป็นผู้มีพฤติกรรมเก็บตนเองมากเกินไป

กลุ่มเปราะบางสามารถวิเคราะห์ปัญหาและแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรู้หรือสิ่งที่ตนเองไม่เข้าใจได้ตรงประเด็น โดยไม่เข้าข้างตนเองหรือไม่เอาแต่ความคิดของตนเองเป็นใหญ่ กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรคอย่างไม่ท้อถอย เช่น กลุ่มเปราะบาง เอ็ม เล่าให้ฟังว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เวลาตนเองมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นเรื่องตนเองหรือเรื่องสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนสมาชิกในศูนย์ฝึกอาชีพการเรียนรู้ จะหลีกเลี่ยงด้วยการไปให้ความสนใจอย่างอื่น ไม่กล้าจะเผชิญปัญหา แต่ปัญหาก็ไม่ได้หายไปไหนเพียงแต่อาจจะมีไปชั่วคราวเท่านั้น ในบางครั้งปัญหาอาจจะขยายความยุ่งยากใหญ่โตมากขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมทำให้เขาคิดได้ว่าเพียงเราเข้าใจปัญหาเผชิญกับปัญหาอย่างเป็นผู้ตื่นรู้เข้าใจอย่างผู้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม คิดก่อนจึงปรึกษาครูพี่เลี้ยง หรือปรึกษาเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร จึงมีการตัดสินใจก่อนจะทำอะไรลงไป ส่วนกลุ่มเปราะบาง บี ได้พูดว่า เขาเริ่มมีความใจตนเอง ตระหนักรู้ตนเอง มีความเชื่อมั่นในตน พร้อมกับเข้าใจแนวคิด ความรู้สึกของเพื่อนและผู้อื่นมากขึ้นว่าคนเรามีความแตกต่างกันถ้าเราเอาแต่ความคิดของตนเองเป็นที่ตั้ง เราต้องปรับพฤติกรรมลำบากและเจอแต่ความขัดแย้งทั้งกับตนเองและกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จึงมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาและเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งนั้นด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตามยังมีแนวคิดโดยรวมมองว่า ในการเข้า

โปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ สิ่งที่ได้ถือว่าเป็นประสบการณ์ใหม่ ได้ทั้งความรู้และความรู้สึกที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น ได้รู้ประสบการณ์ของเพื่อน ได้รู้ว่าสิ่งที่เราทำมันส่งผลเป็นวงกว้าง ไม่ได้แค่กับเราเท่านั้นแต่ก็ได้กับคนอื่นด้วย และเทคนิคการเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมเข้าอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ด้านวิชาชีพของกลุ่มเปราะบางอีกด้วย จึงได้ตั้งเป้าหมายของชีวิตและได้เพิ่มความสุขของการเรียนรู้อย่างมีคุณค่าทุกขณะที่ยังมีโอกาสเรียนอยู่ในศูนย์ฝึกอาชีพคนพิการ

กลุ่มเปราะบางมีความพร้อมที่จะตัดสินใจที่ดีขึ้น มีความยึดมั่นในกฎและกติกาในศูนย์ฝึกอาชีพรวมทั้งของสังคมรอบข้าง ในเมื่อมีการเผชิญปัญหาและประสบการณ์ใหม่ๆในชีวิต เช่น กลุ่มเปราะบางซี ได้ให้ความคิดว่า ได้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ชีวิตโดยตรง คือได้รู้ถึงตัวเรามากขึ้น ได้ย้อนมองดูตัวเองและรู้จักตัวเองว่าเรานั้นมีปัญหาอะไรในชีวิต ที่ผ่านมาหรือในปัจจุบัน เช่น กิจกรรมในการอบรมทำให้เรานั้นได้นึกถึงการอยู่กับสังคมต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสังคมนั้นๆ นอกจากนั้น กลุ่มเปราะบาง ดี ได้ให้ทัศนะว่า การให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยา ทำให้เรียนรู้และเข้าใจที่จะอยู่ร่วมกันระหว่างคนหมู่มากเพื่อสามัคคีของหมู่คณะเพื่อความพร้อมเพรียงของการดำเนินงานหรือทำกิจกรรมร่วมกัน และเรียนรู้กันของหมู่คณะเพื่อน เรียนรู้ความรู้สึกอารมณ์ที่ของแต่ละคนแสดงออกมาทางลักษณะทางกายภาพและทางวาจา และนอกจากนั้นยังมีภาพรวมของแนวคิดกลุ่มเปราะบางกลุ่มทดลองได้มองว่า โปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ ได้เรียนรู้และนำไปประยุกต์แก้ไขปัญหาการที่ในศูนย์ฝึกอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการช่วยเหลือของเพื่อน การแสดงความคิดเห็นในกลุ่มต่างคนต่างก็มีความคิดดีๆที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งถือเป็นทิศทางของการแก้ไขพัฒนาวิธิตตามแนวปัญญาที่เหมาะสม

๒. โปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ และประสบการณ์ที่กลุ่มเปราะบางได้รับในส่วนที่กลุ่มเปราะบางเห็นว่า **ควรปรับปรุงแก้ไข** คือ กลุ่มเปราะบางกลุ่มทดลอง ได้เสนอแนวคิดไว้ว่า โปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่ สรุปลงโดยภาพรวมควรพัฒนาปรับปรุงแก้ไข ในด้านช่วงระยะเวลาในการเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรม ควรให้กลุ่มเปราะบางได้รับข้อมูลและเตรียมความพร้อมโดยผ่านการประเมินการคัดกรองปัจจัยจากตัวแปรเช่น ตัวแปรจิตลักษณะด้านสถานการณ์ ตัวแปรปัจจัยจิตสังคม อันจะเอื้อต่อการวัดและการประเมินผลการวิจัยได้หลากหลายมิติเพื่อจะเอื้อต่อการพัฒนาวิธิตตามแนวปัญญาและการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

สรุป ตามข้อคำถามใน กิจกรรม Focus group. ประกอบด้วย ข้อคำถาม ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๔ รอบ สรุปได้ดังนี้

๑. ท่านคิดอย่างไรเกี่ยวกับโครงการ.... ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมท่านผ่านมาในมุมมองของท่าน A๑: -A๗:

-การได้ร่วมกิจกรรมต่างๆ เด็กได้มีการพัฒนาจิตใจ พัฒนาด้านต่างๆหลากหลายด้าน จากการสังเกต ครูประเมินได้ว่าเด็กได้รับรู้สภาวะจิตของตัวเอง สามารถนำมาปรับใช้ พัฒนาต่อเนื่อง

-เป็นโครงการที่ดี มีประโยชน์มาก มีผลดีต่อเด็กและบุคลากร ทำให้มองเด็ก เข้าใจ พฤติกรรมของเด็กได้มากขึ้น มองเด็กเป็นบวกมากขึ้นลดอคติของบุคลากรต่อเด็กลงได้ มองภูมิหลัง เปิดใจได้ง่ายขึ้น

-คิดว่าตนเองมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น โดยภาพรวมพบว่าการสื่อสารระหว่างครูกับเด็ก พัฒนาดีขึ้น

-เป็นโครงการที่ช่วยให้ได้มีโอกาสค้นพบตนเอง ได้สำรวจตนเอง ซึ่งบางครั้งตัวเราเองมองไม่เห็น

-เป็นโครงการที่ดี ช่วยให้ครูและเด็กได้เรียนรู้ พัฒนาต่อเนื่องได้ จากการสังเกตพบว่าการเรียนรู้ของเด็กดีขึ้น

-โครงการนี้ช่วยให้มองเป้าหมาย และเส้นทางเดินสู่ความสำเร็จ

-คิดว่าโครงการนี้มีส่วนที่ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความแตกต่างของบุคคลได้ชัดเจนขึ้น

-ตามมุมมองส่วนตัวคิดว่าโครงการนี้ดี จะนำไปพัฒนาต่อยอดกับงานของตน

๒. ท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับโครงการ.....

-รู้สึกดีมาก รู้สึกสนุกมาก รู้สึกว่าได้ผ่อนคลาย

-เด็กรู้สึกสนุกมาก อยากเล่นอีก อยากระบายสี ได้เรียนอย่างสนุกและมีความสุขมาก

-รู้สึกสนุกน่าสนใจ ชอบกิจกรรมต่อตาปู รู้สึกดีใจที่ตนเองก็ทำได้ และมีความสุขที่ได้สนทนากับพระอาจารย์

-รู้สึกว่าได้เรียนรู้ และรู้จักตนเองมากขึ้น รู้สึกสนุกดีใจที่ตัวเองก็ทำได้

-ความรู้สึกของครูผู้สอน รู้สึกว่าโครงการทำให้เราได้รับประโยชน์จะเด็กพิเศษที่ตนดูแลอยู่ เช่นได้เด็กเป็นกระจกสะท้อนตัวเรา ได้เรียนรู้ว่าอย่าตัดสินเด็ก สิ่งที่ได้เห็นจากการเข้าร่วมโครงการ สิ่งที่เราคิดว่ายาก คิดว่าเด็กจะไม่สามารถทำได้ แต่ตรงกันข้ามเด็กกลับทำให้เรารู้ว่าคำว่าเหลือเชื่อ เกิดขึ้นในใจเราเมื่อเห็นเด็กมุ่งมั่นตั้งใจทำในสิ่งที่ยาก

-รู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ....นี้ทั้งครูและนักเรียนได้รับโอกาสที่ดีมากๆ

-ครูรู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ ได้เรียนรู้และเข้าใจเด็กมากขึ้น

-รู้สึกได้ว่าการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความใจเย็นขึ้น

-ครูและนักเรียนได้รับรู้ถึงความรู้สึกซึ่งกันและกัน

-รู้สึกดี ได้ค้นพบตัวเอง ได้เปิดใจ รับรู้เป้าหมายชีวิต ได้เข้าใจชีวิตมากขึ้น

-รู้สึกดีประทับใจ กิจกรรมที่ชอบมากคือ BENALA

-รู้สึกดี มีสมาธิมากขึ้น รับรู้ว่าดีหลังผ่านโครงการนี้ แะพูดได้รู้เรื่องขึ้น

-นักเรียนรู้สึกว่าการกิจกรรมบางอย่างมันยากสำหรับตนเอง แต่ก็ได้พยายามจนสำเร็จ

๓. ได้นำกิจกรรม หรือกิจกรรมเด่นๆ ที่ท่านชอบไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันของท่าน
อย่างไรบ้าง

-ได้ค้นพบศักยภาพของเด็กแต่ละคนผ่านกิจกรรมของโครงการ ทำให้สามารถนำมาพัฒนา
ต่อยอดพัฒนาเด็กแต่ละคนได้ตรงกับ ความชอบ จริต และศักยภาพของแต่ละคน

-ครูเองได้นำไปใช้ประโยชน์ต่อเนื่อง คือการฝึกสมาธิ พบว่าเด็กที่มีอารมณ์ก้าวร้าว ลด
ความรุนแรงลงอย่างเห็นได้ชัดเจน

-ครูเองได้นำไปใช้ประโยชน์ ได้ปรับกิจกรรมไปใช้ให้เหมาะสมกับการเด็กที่มีความ
แตกต่าง มีภูมิหลังที่หลากหลาย

-ครูเองได้นำไปใช้ประโยชน์เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนอย่าง
ต่อเนื่อง

-ครูเองได้นำไปใช้ประโยชน์เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการ
ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคมให้กับเด็ก

-ครูเองได้นำไปใช้ในการฝึกด้านการควบคุมอารมณ์ ในด้านการเรียนรู้แบบไม่ปรุง
แต่ง

-ครูเองได้นำไปปรับใช้กับตนเอง รู้เท่าทันความคิด รู้เท่าทันอารมณ์ของทั้งตนเองและเด็ก

-ครูเองได้นำกิจกรรมไปปรับใช้ มีประโยชน์มากๆ

-ครูเองได้นำกิจกรรมไปปรับใช้บ่อยคือการควบคุมอารมณ์ การจัดการอารมณ์

-ในกิจกรรมของโครงการได้พัฒนาเด็กให้เกิดสมาธิมากขึ้น ได้รู้จักตนเอง ครูได้นำกิจกรรม
บางช่วงมาพัฒนาต่อ และส่งเสริมให้เด็กได้ทำต่อเนื่อง เช่น การวาดภาพ การติดชิ้นส่วนต่างๆ

-สิ่งที่ได้นำมาปรับใช้มากที่สุดคือส่วนที่พบว่าการมีสมาธิ มีความอดทนมากขึ้น ทั้งครูและ
ผู้เรียน เข้าใจกันมากขึ้น

-นำมาปรับใช้ในการสื่อสาร ครูรับฟังมากขึ้น ผู้เรียนกล้าที่จะสอบถามในสิ่งที่ไม่
ชัดเจน

-ได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันทำให้มีความสุข ในการทำงาน ในการเรียน

-นำมาใช้ในการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นพบตนเอง ค้นพบเป้าหมายได้ชัดเจน และง่ายขึ้น

-นำกิจกรรมบางกิจกรรมมาใช้เมื่อเด็กเกิดปัญหามาใช้ใน

๔. ความคาดหวังของท่านเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการ....

-คาดหวังว่าเด็กจะมีอารมณ์คงที่ จากที่ได้อะไรเด็กหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าเด็ก
อารมณ์เย็นลง ความงามทางความคิด เด็กอึดอึด ใจฟู เด็กเกิดการพัฒนาด้านการแบ่งปัน

-คาดหวังอยากให้สังคมภายนอกยอมรับศักยภาพของเด็ก ให้โอกาสเด็กๆ เหมือนกับ
โครงการนี้

-คาดหวังว่าครูและเพื่อนๆ เข้าใจธรรมชาติ ตัวตนของเรามากขึ้น

-คาดหวังว่าเมื่อกลับบ้านอยากทำงาน มีรายได้ ไม่อยากถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ตนไม่ชอบ
ไม่อยากถูกดุด่า ไม่อยากให้ที่บ้านบ่น

-คาดหวังว่าจะมีงานทำ มีเงินใช้เป็นของตนเอง และช่วยเหลือครอบครัวได้

-คาดหวังว่าอยากเรียนจบเร็วๆ กลับไปอยู่กับครอบครัว

-คาดหวังว่าเด็กจะมีสมาธิมากขึ้น สามารถสื่อสารได้เข้าใจมากขึ้น กล้าพูด กล้าเสนอ
ความคิดเห็น กล้าถามครู

-คาดหวังว่าอยากให้มีโอกาสได้ทำกิจกรรมดีๆ แบบนี้อีก

-ไม่อยากกลับบ้านอยากอยู่ที่นี้ต่อไป และอยากให้ครูรัก

-อยากแบ่งปันความสุขให้ใครสักคน อยากให้คนอื่น ๆ ได้มีโอกาสเหมือนตนเอง อยากให้
เค้าคนนั้นได้ปึกหมุดสี ระบายสี ได้คุณธรรมะ

-ไม่คาดหวังใด ๆ

-ไม่เคยคาดหวังคิดว่าเด็กจะทำได้ แต่พอได้ร่วมกิจกรรม ทำให้ครูมาความคาดหวังมี
พลังใจได้ว่าเด็กแต่ละคนมีจินตนาการของตนเอง

-ไม่คาดหวังใด แต่ได้เห็น ได้เปิดใจ ได้เข้าใจ ได้รับรู้ความคาดหวังของเด็ก นับว่าเกิน
ความคาดหมาย และหลังผ่านโครงการแล้วรู้สึกมีความหวัง เชื่อมั่นมากขึ้นว่าเด็กจะทำได้ดี อยากให้
เด็กมีงานทำ ช่วยตัวเองได้ อยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย

๕. ข้อเสนอ

๕.๑ เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างหลังจากการเข้าร่วมโครงการ เกิดการเปลี่ยนแปลง
ครั้งยิ่งใหญ่ เด็กมีสติอยู่กับงานตรงหน้า มีสมาธิ มีความอดทน มากขึ้น

๕.๒ เกิดการด้านอารมณ์ ความสุข เช่นครูใจเย็นมากขึ้น ให้โอกาสและยอมรับความแตกต่างของเด็ก

๕.๓ จากการสังเกต พบว่าในชนที่เด็กได้พูดถึงกิจกรรมต่างๆ เด็ก ยิ้ม หัวเราะอย่างมีความสุข แววตาเป็นประกาย

๖. Problem Priority ด้วยการใช้ข้อคำถาม ในฐานะที่ท่านเป็นครูหรือผู้ดูแล“ หากท่านสามารถพัฒนานักเรียนได้ อยากเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างไร”

๖.๑ ครูขอให้เด็กของตนเองเป็นเด็กปกติ

๖.๒ อยากให้สังคมทั่วไปยอมรับและให้โอกาสแก่เด็กๆ

๖.๓ ขอมีงานทำ มีรายได้ของตัวเอง มีเงินเลี้ยงครอบครัว

๖.๔ อยากทำงานราบรื่น อยู่กับครอบครัวได้ไม่ถูกส่งกลับ

๖.๕ ขอให้ครูมีสุขภาพแข็งแรง อยู่สอนพวกเค้า จนจบมีอาชีพ

๖.๖ ครูขอให้เด็กเกิดความคิดเพื่อตนเอง มีความอดทนมากขึ้น ได้มองอนาคตของตนเอง เด็กมีชีวิตของตนเอง เกิดทักษะชีวิต ได้รับความสำเร็จตามความคาดหวัง

๖.๗ ครูขอปรารถนาตัวเพื่อการช่วยเหลือเด็ก

๖.๘ อยากให้เด็กมีพ่อแม่ที่สมบูรณ์

๖.๙ อยากให้เด็กมีงานทำ เลี้ยงดูตนเองได้ มีชีวิตที่ดี wellbeing มีอาชีพ ร่างกายแข็งแรง มีสติ

๖.๑๐ ขอปัญญาให้กับเด็ก เลี้ยงดูตนเองได้ เดินสู่เป้าหมายได้ราบรื่น สมหวัง

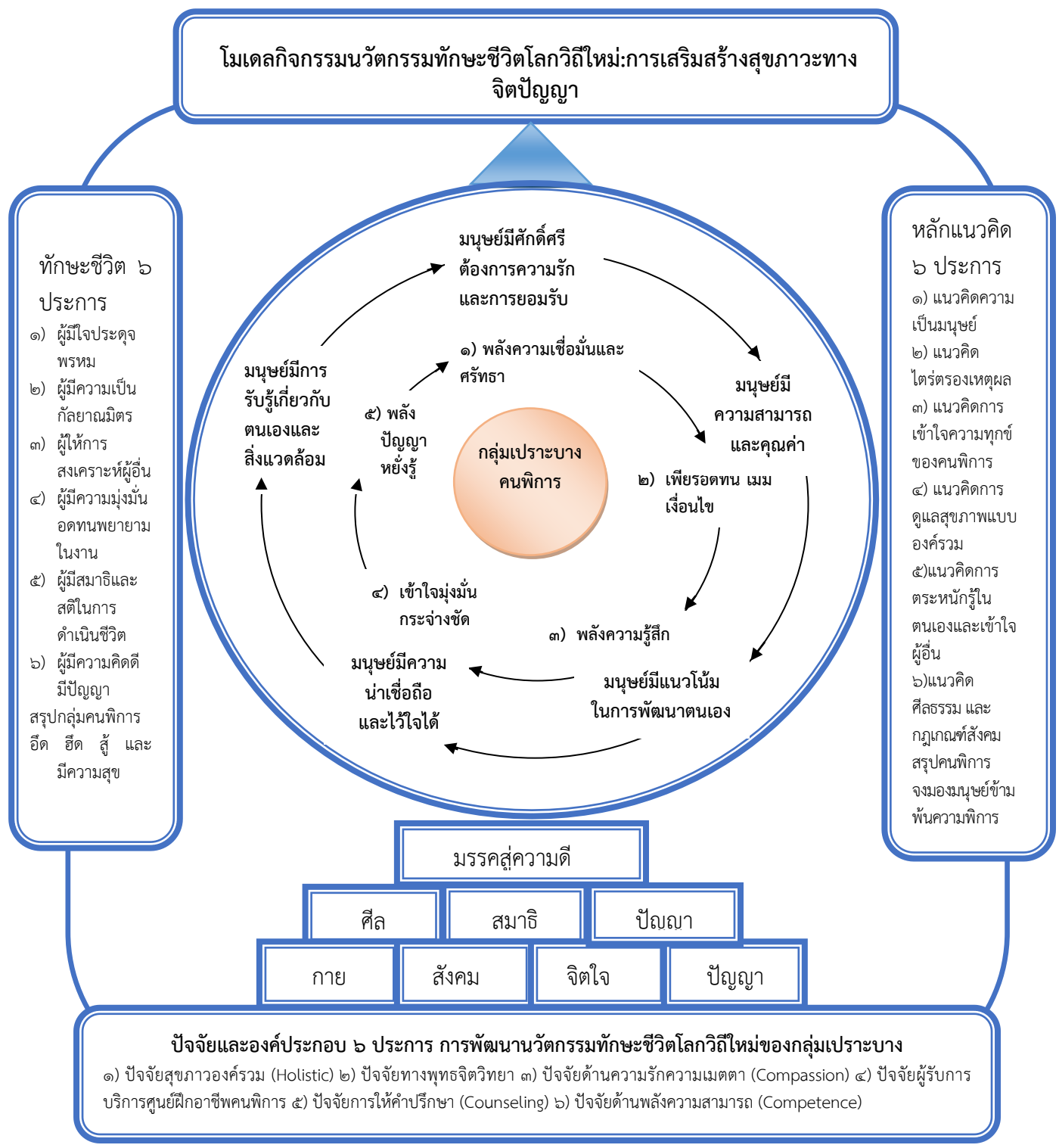
๖.๑๑ ขอให้ครอบครัวให้ความรักแก่เด็ก(ปัญหาพ่อแม่ไม่ยอมรับ)

๖.๑๒ อยากให้สังคมทั่วไปเข้าใจ แบ่งปันและให้โอกาส มีหน่วยงาน สังคมที่เกี่ยวข้องปกป้องเด็ก

กลุ่มเปราะบางกลุ่มทดลอง ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมการอบรมให้เหมาะสมของช่วงระยะเวลาในการเข้าโปรแกรมก่อนการทดลอง หลังการทดลองและการติดตามผล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตัวแปรบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ ผู้วิจัยจำเป็นต้องสังเคราะห์เพื่อให้เห็นข้อมูลเชิงสาเหตุอันจะเอื้อต่อการได้ข้อมูลปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองตามข้อสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ นอกจากนี้ นักวิจัยผู้เป็นวิทยากรแกนนำและผู้ช่วยนักวิจัย จำต้องมีการพัฒนาทักษะกระบวนการกลุ่มให้กระชับรวดเร็วกับช่วงระยะเวลาที่เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งของกลุ่ม

ทดลองและสร้างเครื่องมือการวัดการทดสอบและการประเมินโปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิต
โลกวิถีใหม่ให้ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๗ องค์ความรู้โมเดลที่ได้จากการวิจัย นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่



โปรแกรมกิจกรรมนวัตกรรมการทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา เป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมและแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา โดยการนำหลักโยนิโสมนสิการและหลักธรรมพละ ๕ หลักอริยสัจ ๔ และหลักภาวนา ๔ ซึ่งประกอบด้วยหลักพุทธจิตวิทยาโดยภาพรวมไปพัฒนาทักษะรูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา และทฤษฎีให้คำปรึกษาโดยให้ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered) ของ Carl Rogers กลุ่มแนวคิดมนุษยนิยม ที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์²ว่า ๑) มนุษย์มีศักดิ์ศรี และเกียรติยศ (Dignity) ต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น ๒) มนุษย์มีความสามารถและคุณค่า (Worth) ๓) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาและนำพาตนเองได้ (Self-Directive) ๔) โดยพื้นฐานมนุษย์มีความน่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ (Trust) และ ๕) มนุษย์มีการรับรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเอง (Self) และสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ (Phenomenal Experience)

เทคนิคการให้คำปรึกษาที่ยึดคนเป็นศูนย์กลาง³ ประกอบด้วย ๑) การรับฟังอย่างอย่างมีประสิทธิภาพหรือตั้งใจ (Intensive Listening) ๒) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข(Unconditional) ๓) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ๔) การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด(Clarify) และ ๕) การสนับสนุนให้มั่นใจ (Reassure)

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา หมายถึงการที่มนุษย์ดูแลมนุษย์ด้วยกันเองอย่างเข้าใจความเป็นมนุษย์ มีหลักแนวคิด ๖ ประการ ที่ได้จากการวิจัย ประกอบด้วย ๑) แนวคิดความเป็นมนุษย์ (Humanism) ๒) แนวคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล ๓) แนวคิดการเข้าใจความทุกข์ของคนพิการ ๔) แนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic) ๕) แนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) และเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และ ๖) แนวคิดมโนธรรม (Conscience) ยึดศีลธรรมและกฎเกณฑ์สังคม โดยสรุปคือมองมนุษย์ข้ามพ้นความพิการ

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

² Carl R.Rogers. **Client - Centered Therapy**, copy right ๑๙๕๑, (Great British: Robinson Publishing, ๒๐๑๕), pp. ๒๐-๒๑.

³ Carl R.Rogers, **Instructor'Manual for Carl Rogers on Person- Centered Therapy**, (Canada: Published by Psychotherapy.net), pp. ๖-๗.

หลักพัฒนาทักษะชีวิต ๖ ประการ เป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ผู้ให้การดูแลคนพิการด้วยความเสมอภาค และด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ จากการวิจัย ประกอบด้วย ๑) ผู้มีใจประดุจพรหม ๒) ผู้มีความเป็นกัลยาณมิตร ๓) ผู้ให้การสงเคราะห์ผู้อื่น ๔) ผู้มีความมุ่งมั่น อดทน พยายามในงาน ๕) ผู้มีสมาธิและสติในการดำเนินชีวิต ๖) ผู้มีความคิดดี มีปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ โดยสรุปคือ อึด อึดสู้ และมีความสุข

๔.๘ การติดตามผลพัฒนาการจัดการความรู้ในศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ

การจัดการความรู้เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการติดตาม/ประเมินผลคนพิการหลังการฝึกอาชีพ เพื่อการส่งเสริมการเข้าทำงานในสถานประกอบการ/กลับสู่ครอบครัว” ประจำปี ๒๕๖๖ ของศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

ทีมวิจัยและคณะทำงานการจัดการความรู้ (KM Team) ตามคำสั่งศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการ พระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ที่ ๑๒/๒๕๖๖ ได้ร่วมกันกำหนดแผนการจัดการความรู้เรื่อง “การพัฒนารูปแบบ การติดตาม/ประเมินผลคนพิการหลังการฝึกอาชีพเพื่อการส่งเสริมการเข้าทำงานในสถานประกอบการ/กลับสู่ครอบครัว” ประจำปี ๒๕๖๖ เพื่อศึกษา/ทบทวน รูปแบบการติดตามประเมินผลที่ผ่านมา โดยการศึกษาผล การศึกษาที่ผ่านมา สรรวจ/สอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ สถานประกอบการ ผู้รับการฝึกที่เข้าสู่อาชีพ และ ที่กลับสู่ครอบครัว เพื่อปรับปรุงการพัฒนารูปแบบการติดตาม/ประเมินผล และการพัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้พิการ ที่เข้ารับการฝึกได้อย่างเหมาะสม

คณะทำงานได้ดำเนินการ ศึกษา/ทบทวน การดำเนินงาน และรวบรวมข้อมูลใน ๓ ส่วน ได้แก่

๑. สถานประกอบการที่รับคนพิการเข้าทำงาน ๒. เจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินการติดตาม/ประเมินผลคนพิการหลัง การฝึกอาชีพ และ ๓. ผู้รับการฝึกที่เข้าทำงานในสถานประกอบการ โดยมีผลจากการดำเนินงานตามแผนการ จัดการความรู้ ดังนี้

สถานประกอบการ

จากการศึกษาในส่วน of สถานประกอบการที่รับคนพิการจากศูนย์ฯ เป็นสถานประกอบการที่มีการผลิต สินค้า/บริการที่หลากหลาย ได้แก่ เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ผลิตชิ้นส่วนอะไหล่ยานยนต์ จิวเวอรี่ พลาสติก สำลี และเสื้อผ้าเครื่องนุ่ง โดยสถานประกอบการทั้ง ๖ แห่ง พบว่า ๔ แห่ง รับคนพิการเข้าทำงานตามจำนวน และเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด และมีจำนวน ๒ แห่ง ที่รับคนพิการต่ำกว่าที่กฎหมายกำหนด โดยให้เหตุผลการจ้างงานคนพิการเพราะเชื่อว่าคนพิการมีทักษะความสามารถในการทำงาน เป็นการให้โอกาส พัฒนาคนพิการ และ เป็นไปตาม พ.ร.บ.ฯ

ช่องทางที่สถานประกอบการใช้ในการรับสมัครคนพิการเข้าทำงาน ส่วนใหญ่ใช้การประสานหน่วยงาน ด้านคนพิการจัดหา หรือคนพิการเข้ามาสมัครด้วยตนเอง และ จากการแนะนำของพนักงานในสถานประกอบการ ข้อมูลในส่วนของการมอบหมายงานคนพิการพบว่าคนพิการสามารถทำงานได้ โดยทางสถานประกอบการส่วนใหญ่ไม่ได้คาดหวัง เพียงต้องการให้คนพิการพัฒนาการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนร่วมงาน เป็นคนดีมีวินัยในการทำงาน มีเพียง๑ แห่งที่ต้องการให้คนพิการสามารถรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีคุณภาพ และส่งมอบได้ตามระยะเวลาที่กำหนด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อส่งเสริมการจ้างงานคนพิการ สถานประกอบการเห็นว่าควรมีการส่งเสริมสถาน ประกอบการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้มีการดำเนินงาน ดังนี้

๑. ส่งเสริมการอบรม ให้ความรู้ทักษะ ความสามารถ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ ให้แก่คนพิการให้ สอดคล้องตามความต้องการของสถานประกอบการ เพื่อสนับสนุนให้เกิดการจ้างงานตามมาตรา ๓๓ และ ๓๕ ที่มากขึ้น

๒. มีบุคลากรที่รับผิดชอบดูแลให้คำปรึกษาการใช้ชีวิตคนพิการในสถานประกอบการที่ชัดเจน

๓. การให้ความรู้ในการดูแลคนพิการที่ทำงานในสถานประกอบการ

๔. หน่วยงานช่วยประสานในการสรรหาคคนพิการเข้าทำงานในสถานประกอบการ

๕. รัฐสนับสนุนงบประมาณในการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนพิการในการทำงาน

๒. เจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินการติดตาม/ประเมินผลคนพิการหลังการฝึกอาชีพ

จากการสอบถามเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบในกระบวนการติดตาม/ประเมินผลคนพิการหลังการฝึกอาชีพ พบว่าเจ้าหน้าที่ได้ดำเนินการตามกระบวนการที่กำหนดตามแผนภาพ



โดยมีข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติมจากการติดตาม/ประเมินผลดังนี้

ปัญหา/อุปสรรค

๑. คนพิการที่ได้รับการจ้างงานยังคงมีปัญหาในเรื่องการใช้จ่ายเงินในชีวิตประจำวัน

๒. ปัญหาเรื่องการดูแลความสะอาดบริเวณที่พักอาศัย

๓. ปัญหาเรื่องการดูแลสุขภาพและการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง

การให้ความช่วยเหลือจัดการกับปัญหาที่พบกรณีปัญหาทั่วไป (ไม่เร่งด่วน)

๑. ประสานเครือข่ายเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลของสถานประกอบการ สร้างความเข้าใจและปรับพฤติกรรม

๒. โทรศัพท์ / วิดีโอคอล เพื่อพูดคุยให้คำปรึกษาและให้กำลังใจ

กรณีเร่งด่วน

สำหรับกรณีเร่งด่วน/ปัญหาที่มีความรุนแรง เจ้าหน้าที่ลงพื้นที่เพื่อจัดการปัญหา ร่วมกับคนพิการ และ สถานประกอบการโดยเร็ว

ข้อเสนอแนะ

๑. พัฒนาหลักสูตรการฝึกอาชีพคนพิการให้สอดคล้องตามความต้องการของสถานประกอบการ

๒. ประสานงานและสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็งร่วมกับสถานประกอบการในการติดตามคนพิการอย่างใกล้ชิด เพื่อลดโอกาสการเกิดปัญหาที่รุนแรงที่จะนำไปสู่การเลิกจ้างคนพิการ

๓. ผู้รับการฝึกที่เข้าทำงานในสถานประกอบการ

จากการศึกษาพบว่าใน ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการ พระประแดง มีผู้เข้ารับการฝึกฯ ทั้งสิ้น ๗๐ คน โดยมีผู้รับการฝึกที่เข้าทำงานในสถานประกอบการ กลับสู่ครอบครัว และ อยู่ในระยะเวลาของกระบวนการติดตาม จำนวน ๑๕ คน กลับสู่ครอบครัว ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๔๒ และ ๑.๔๒ โดยศูนย์จัดให้มีกระบวนการหลังการฝึกอาชีพ และ กระบวนการติดตาม/ประเมินผลคนพิการหลังการฝึกอาชีพ จากแบบสอบถามร่วมกับการสัมภาษณ์ พบข้อมูลในประเด็นสำคัญ ดังนี้

ข้อมูลทั่วไป

จากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ สามารถนำข้อมูลมาจัดทำตารางเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไป ของคนพิการที่ได้รับการจ้างจากสถานประกอบการ ที่อยู่ในการดูแลของศูนย์ฯ และในสถานประกอบการ ในส่วน ของข้อมูลทั่วไปได้ ดังนี้

คนพิการที่ได้รับการจ้างงานและอยู่ในการดูแลของศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการ พระประแดง จำนวน ๘ คน และข้อมูลคนพิการในสถานประกอบการ จำนวน ๗ คน รวมทั้งสิ้น ๑๕ คน

คนพิการทั้ง ๒ กลุ่ม ส่วนใหญ่เป็นชายจำนวน ๑๑ คน หญิง ๔ คน อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี รับเข้าจากสถาน คุ้มครองและพัฒนาคนพิการ จำนวน ๑๑ คน จากครอบครัว ๔ คน มีความพิการทางสติปัญญา/เรียนรู้ช้า ระดับ การศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนต้น มี ระยะเวลาการฝึก ๖-๑๒ เดือน จากแผนก หัตถกรรมหนัง ๒ ได้รับมอบหมายให้ทำงานในตำแหน่ง พ่อบ้านแม่บ้าน บรรจุนสินค้า สนับสนุน ฯลฯ การจ้างงาน เป็นลักษณะพนักงานรายวัน และมีรายได้ ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง ๖,๐๐๐ – ๙,๐๐๐ บาท/เดือน โดยมีรายละเอียด ดังตาราง

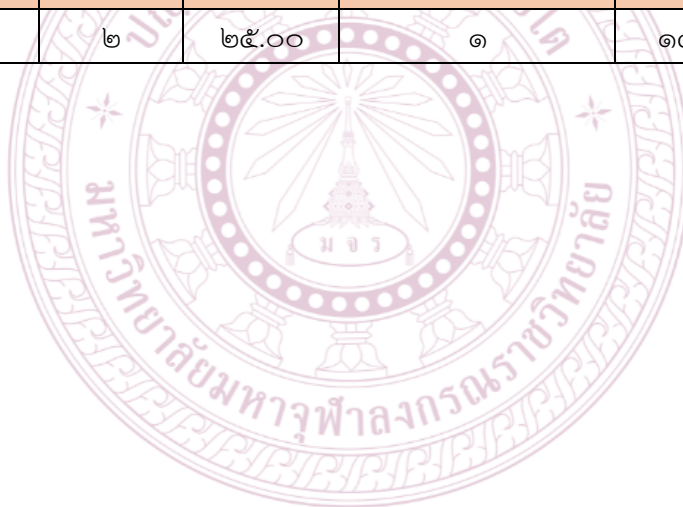
ตารางข้อมูลทั่วไป

ผู้รับการฝึกในการดูแลของศูนย์ฯ จำนวน ๘ คน				ผู้รับการฝึกในสถานประกอบการ จำนวน ๗ คน		รวมทั้ง ๒ ส่วน	รวมทั้งสิ้น
ลำดับ	ประเด็น	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
๑. เพศ	ชาย	๕	๖๒.๕๐	๖	๘๕.๗๒	๗๓.๓๓	๑๐๐.๐๐
	หญิง	๓	๓๗.๕๐	๑	๑๔.๒๘	๒๖.๖๗	
๒. อายุ	ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๒	๒๕.๐๐	๓	๔๒.๘๕	๓๓.๓๓	๑๐๐.๐๐
	๒๐-๒๔	๑	๑๒.๕๐	๒	๒๘.๕๗	๒๐.๐๐	
	๒๕-๓๐	๓	๓๗.๕๐	๑	๑๔.๒๘	๒๖.๖๗	
	๓๐ปี ขึ้นไป	๒	๒๕.๐๐	๑	๑๔.๒๘	๒๐.๐๐	
๓. ที่มา	สถานคุ้มครองฯ	๗	๘๗.๕๐	๔	๕๗.๑๔	๗๓.๓๓	๑๐๐.๐๐
	มีผู้ปกครองนำมา	๑	๑๒.๕๐	๓	๔๒.๘๕	๒๖.๖๗	
๔. ประเภทความพิการ	ทางการเคลื่อนไหว	๓	๓๗.๕๐	๑	๑๔.๒๘	๒๖.๖๗	๑๐๐.๐๐
	สติปัญญา/เรียนรู้ช้า	๓	๓๗.๕๐	๖	๘๕.๗๒	๖๐.๐๐	
	สติปัญญา/เรียนรู้ช้า/พูดไม่ ค่อยชัด	๒	๒๕.๐๐	-	๐๐.๐๐	๑๓.๓๓	

ผู้รับการฝึกในการดูแลของศูนย์ฯ จำนวน ๘ คน				ผู้รับการฝึกในสถานประกอบการ จำนวน ๗ คน		รวมทั้ง ๒ ส่วน	รวมทั้งสิ้น
ลำดับ	ประเด็น	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
๕. ระดับการศึกษา	ไม่ได้รับการศึกษา	-	๐๐.๐๐	๕	๗๑.๔๒	๓๓.๓๓	๑๐๐.๐๐
	ต่ำกว่าประถมศึกษาตอนต้น	๒	๒๕.๐๐	-	๐๐.๐๐	๑๓.๓๓	
	ประถมศึกษาตอนต้น	๔	๕๐.๐๐	๒	๒๘.๕๗	๔๐.๐๐	
	มัธยมต้น	๑	๑๒.๕๐	-	๐๐.๐๐	๖.๖๗	
	สูงกว่ามัธยมต้น	๑	๑๒.๕๐	-	๐๐.๐๐	๖.๖๗	
๖. ระยะเวลาการเข้าฝึกอบรม	ต่ำกว่า ๖ เดือน	-	๐.๐๐	-	๐.๐๐	๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
	๖ - ๑๒ เดือน	๓	๓๗.๕๐	๓	๔๒.๘๕	๔๐.๐๐	
	๑๒ - ๒๓ เดือน	๑	๑๒.๕๐	-	๐๐.๐๐	๖.๖๗	
	๒๔-๓๖ เดือน	๒	๒๕.๐๐	๓	๔๒.๘๕	๓๓.๓๓	
	มากกว่า ๓๖ เดือน	๒	๒๕.๐๐	๑	๑๔.๒๘	๒๐.๐๐	
๗. แผนก	แพชชั่นดีไซน์	๒	๒๕.๐๐	๑	๑๔.๒๘	๒๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
	หัตถกรรมหนัง ๑	-	๐๐.๐๐	๓	๔๒.๘๕	๒๐.๐๐	
	หัตถกรรมหนัง ๒	๕	๖๒.๕๐	๑	๑๔.๒๘	๔๐.๐๐	
	คอมพิวเตอร์ ๑	-	๐.๐๐	๒	๒๘.๕๗	๑๓.๓๓	
	คอมพิวเตอร์ ๒	๑	๑๒.๕๐	-	๐๐.๐๐	๖.๖๗	

ผู้รับการฝึกในการดูแลของศูนย์ฯ				ผู้รับการฝึกใน สถานประกอบการ		รวมทั้ง ๒ ส่วน	รวมทั้งสิ้น
ลำดับ	ประเด็น	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
๘. สถาน ประกอบการ	บริษัท วัลแคน โคอะลิชั่น จำกัด	๑	๑๒.๕๐	อาร์ต อีเวนท์ (๒)	๒๘.๕๗		๑๐๐.๐๐
	บริษัท สี่พระยาก่อสร้าง จำกัด	๖	๗๕.๕๐	รุ่งจรัญ แอนด์ ซิน (๓)	๔๒.๘๕		
	บริษัท โอเลียนต์สปอร์ต อินดรัสเตรียน จำกัด	๑	๑๒.๕๐	แฮมโก้ (๑)	๑๔.๒๘		
๙. ตำแหน่ง/ ลักษณะงาน	AI เทรนต์เนอร์	๑	๑๒.๕๐	ศตวรรษ (๑)	๑๔.๒๘		๑๐๐.๐๐
	ช่วยงานในแผนก	๓	๓๗.๕๐	บรรจุนินค้า (๓)	๔๒.๘๕		
				ผลิต (๑)	๑๔.๒๘		
				สนับสนุน (๑)	๑๔.๒๘		
	ช่วยงานทำความสะอาด/ดูแล บริเวณทั่วไป	๔	๕๐.๕๐	พ่อบ้าน/แม่บ้าน (๒)	๒๘.๕๗		

ผู้รับการฝึกในการดูแลของศูนย์ฯ				ผู้รับการฝึกใน สถานประกอบการ		รวมทั้ง ๒ ส่วน	รวมทั้งสิ้น
ลำดับ	ประเด็น	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
๑๐. ประเภท การจ้าง/ รายได้	รายวัน	๗	๘๗.๕๐	๗	๑๐๐.๐๐	๙๓.๓๓	๑๐๐.๐๐
	รายเดือน	๑	๑๒.๕๐	-	๐๐.๐๐	๖.๖๗	
	๖,๐๐๐ - ๙,๐๐๐ ป.	๖	๗๕.๕๐	๖	๘๕.๗๑	๘๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
	๙,๐๐๑ - ๑๒,๐๐๐ ป.	๒	๒๕.๐๐	๑	๑๔.๒๘	๒๐.๐๐	



ข้อมูลความคิดเห็นต่อการเข้าทำงานของคนพิการ

ผลการดำเนินงานตามแผนการจัดการความรู้การพัฒนารูปแบบการติดตาม/ประเมินผล คนพิการหลังการ ฝึกอาชีพ เพื่อการส่งเสริมการเข้าทำงานในสถานประกอบการ/กลับสู่ครอบครัว” ประจำปี ๒๕๖๖ เพื่อปรับปรุง/ พัฒนารูปแบบการติดตามประเมินผลที่เหมาะสม โดยนำข้อมูลที่ได้มาเพื่อดำเนินการ ดังนี้

ข้อมูลจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์คนพิการที่เข้าทำงานในสถานประกอบการโดย อยู่ในการ ดูแลของศูนย์ฯ จำนวน ๘ คน ส่วนใหญ่มีความรู้สึกดีใจ ที่มีรายได้เป็นของตนเอง ไม่เป็น ภาระ กังวลว่าอาจถูกออกจากงาน แต่เมื่อเจอกับปัญหาสามารถแก้ไขได้ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด มีความมุ่งมั่นที่จะสามารถดูแลตนเอง และครอบครัว ตั้งใจพัฒนาตนเองในการทำงาน และอยากใช้ ชีวิตอิสระภายนอก รายละเอียดดังตาราง



ตารางสรุปข้อมูลความคิดเห็นของผู้พิการที่ได้รับการจ้างงาน และอยู่ในการดูแลของศูนย์ฯ จำนวน ๘ คน

ประเด็น/ข้อคำถาม	รูปแบบความคิดเห็น				รวม
๑. ความรู้สึกที่ได้ทำงาน ความรู้สึกของท่านเมื่อได้เข้าทำงาน และมีรายได้เป็นของตนเอง	๑. ดีใจ มีรายได้มีเงินซื้อของ ๕ คน (๖๒.๕๐)	๒. รู้สึกมีคุณค่า/ไม่เป็นการระ ครอบครวั ๒ คน (๒๕.๐๐)	๓. เหนือความคาดหวัง ดีใจ ๑ คน (๑๒.๕๐)		๑๐๐.๐๐
๒. ความท้าทาย ข้อท้าทายในการทำงาน ที่ทำให้คุณกังวล ตอนรู้ว่าได้รับเลือกเป็นเด็กทำงาน	๑. กังวลว่าอาจถูกออกจากงานเวลาทำงาน ผิดพลาด ๓ คน (๓๗.๕๐)	๒. การเรียนรู้ งานเพื่อพัฒนา ๒ คน (๒๕.๐๐)	๓. ไม่รู้สึกกังวลเพราะได้ทำงานในแผนกที่ฝึก ๒ คน (๒๕.๐๐)	๔. กังวลเล็กน้อย ๑ คน (๑๒.๕๐)	๑๐๐.๐๐
๓. การจัดการกับปัญหาในการ ทำงาน ในการทำงานเกิดปัญหาอะไรบ้างและคุณจัดการกับปัญหานั้นได้หรือไม่ โดยวิธีใด	๑.ปรึกษากับกลุ่มหัวหน้าที่ดูแลอยู่/เพื่อนๆ ที่ทำงานด้วยกัน เพื่อแก้ไข ๓ คน (๓๗.๕๐)	๒. ไม่มีปัญหาโดยปรับที่ตัวเอง ๒ คน (๒๕.๐๐)	๓. ปรับปรุงตามที่ครูบอก ๒ คน (๒๕.๐๐)	๔. แจ้งครู/เจ้าหน้าที่ทราบ ๑ คน (๑๒.๕๐)	๑๐๐.๐๐
๔. มีปัญหาในการใช้ ชีวิตประจำวันหรือไม่ และ จัดการกับปัญหาด้วยวิธีใด /อย่างไร	๑. มีปัญหาแต่ สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยการปรับเปลี่ยน ความคิด ๔ คน (๕๐.๐๐)	๒. ไม่มีปัญหาสามารถใช้ชีวิตได้ ๓ คน (๓๗.๕๐)	๓. ความพิการ ทำงานให้การสื่อสาร การเดินทางลำบาก /๑ คน (๑๒.๕๐)	-	๑๐๐.๐๐

ประเด็น/ข้อคำถาม	รูปแบบความคิดเห็น				รวม
๕. แรงจูงใจ ความต้องการ ความคาดหวังที่จะสำเร็จได้ จากการได้ทำงานของท่าน คืออะไร	๑. การพึ่งพาตนเอง/สร้างฐานะ (มีบ้าน อยู่กับครอบครัว / การแบ่งเบาภาระครอบครัว ๖ คน (๗๕.๐๐)	๒. อยากมี รายได้ เพื่อใช้ จ่าย และทำในสิ่งที่อยากทำ ๒ คน (๒๕.๐๐)			๑๐๐.๐๐
๗. จุดมุ่งหมายในชีวิต มีจุดมุ่งหมายในชีวิต หรือมีการวางแผนอนาคตของตนเองไว้อย่างไรบ้าง	๑. มีบ้านเป็นของตนเอง และดูแล ตัวเองได้และครอบครัว ๕ คน (๖๒.๕๐)	๒. อยากไปทำงาน ใช้ชีวิตข้างนอก อย่างอิสระ ๒ คน (๒๕.๐๐)	๓. เก็บเงินซื้อที่อยากทำสวน ปลุกผักขาย ๑ คน (๑๒.๕๐)		๑๐๐.๐๐
๘. การพัฒนาตนเอง การได้ทำงานทำให้เกิดการพัฒนาในตัวเราอย่างไรบ้างหรือเกิดการเปลี่ยนแปลง ตัวเองไปในทางที่ดีอย่างไร	๑. ตั้งใจทำงานมากขึ้น ขยัน มีรายได้ ๖ คน (๗๕.๐๐)	๒. ทำให้เรารู้จักการรับผิดชอบงาน - รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น - บุคลิกภาพ - ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ๒ คน (๒๕.๐๐)			๑๐๐.๐๐

ประเด็น/ข้อคำถาม	รูปแบบความคิดเห็น				รวม
๙. ลักษณะงานกับความสามารถ ลักษณะงาน ที่ได้รับ มอบหมายตาม ตาม ความสามารถและมีความ เหมาะสมอย่างไร	๑. ตรงกับ ความ สามารถและความ ชอบ ๘ คน ๑๐๐.๐๐				๑๐๐.๐๐
๑๐. ข้อเสนอแนะ ข้อเสนอแนะต่อ การพัฒนา และเตรียมความพร้อมคน พิการก่อนเข้าสู่การทำงาน	๒.การใช้ชีวิตข้างนอก(การ เดินทาง /การซื้อ ของ/การใช้ จ่ายเงิน/ การเดินทาง/การ แต่งตัว /การพูด/รู้จัก การอยู่ ร่วมกับผู้อื่น ๕ คน (๖๒.๕๐)	๒. การอ่าน ออก/ เขียนได้ ๑ คน (๑๒.๕๐)	๓. ไปทัศนศึกษาใน อาชีพที่ฝึก / การตลาด ๑ คน (๑๒.๕๐)	๔. มีที่ปรึกษา/เปิด พื้นที่ให้ ผู้รับได้แสดง ความคิดเห็น ๑ คน (๑๒.๕๐)	

ตารางสรุปข้อมูลความคิดเห็นของผู้พิการที่ได้รับการจ้างงานในสถานประกอบการ จำนวน ๗ คน

ประเด็น/ข้อคำถาม	รูปแบบความคิดเห็น				รวม
๑. คุณภาพชีวิตหลังออกไปใช้ชีวิตภายนอกศูนย์ฯ	๑. ได้ซื้อของใช้ที่จำเป็น เช่น เสื้อผ้า แต่ก็ดูว่าจำเป็นจริง ๆ จึงจะซื้อ ๖ คน (๘๕.๗๑)	๒. มีเงินเก็บ ๑ คน (๑๔.๒๘)	-	-	๑๐๐.๐๐
๒. ประสบการณ์ที่ได้รับในการใช้ชีวิตในภายนอกศูนย์ฯ	๑. เรียนรู้ว่าต้องใช้ ชีวิตภายนอกให้ได้ จิตใจ แข็งแรงขึ้น มีทักษะชีวิต และการทำงาน ๓ คน (๔๒.๘๕)	๒. การเจอเพื่อน ร่วมงาน หัวหน้างาน ๒ คน (๒๘.๕๘)	๓. ต้องทำงาน หนัก และรู้จักคนหลาย รูปแบบ ๑ คน (๑๔.๒๘)	๔. ชอบที่ได้ออกมาใช้ ชีวิตภายนอกศูนย์ฯ ที่สามารถเลือกใช้จ่าย ซื้อของที่จำเป็นได้เอง ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐
๓. ตำแหน่งสภาพการทำงาน					
๓.๑ แพนก	๑. บรรจุสินค้า/คลัง สินค้า ๓ คน (๔๒.๘๕)	๒. ทำความสะอาด ๒ คน (๒๘.๕๘)	๓. พนักงาน สนับสนุนทั่วไป ๑ คน (๑๔.๒๘)	๔. พนักงานผลิต ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐

ประเด็น/ข้อคำถาม	รูปแบบความคิดเห็น				รวม
๓.๒ สถานที่เป็นอย่างไ	๑. อาคารร้อน หัวหน้า เข้มงวด ๓ คน (๔๒.๘๕)	๒. อาคารเย็น ทำงานในห้องแอร์ ๒ คน (๒๘.๕๘)	๓. สภาพแวดล้อม ร่มรื่น อากาศถ่ายเท ได้สะดวก ๑ คน (๑๔.๒๘)	๔. ทั้งร้อนและเย็น เพราะต้องทำงานใน ออฟฟิตและภายนอก ด้วย ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐
๓.๓ ความก้าวหน้า	๑. ไม่ตอบ ๖ คน (๘๕.๗๒)	๒. ไม่มี ความ ก้าวหน้า ๑ คน (๑๔.๒๘)	-	-	๑๐๐.๐๐
๓.๔ สวัสดิการ	๑. สวัสดิการ ๕ชนิด ๑. ชุดทำงาน ๒. ข้าวกลางวัน ๓. เบี้ยขยัน ๔. ห้องเที่ยวประจำปี ๕. ประกันสังคม ๓ คน (๔๒.๘๕)	๒. สวัสดิการ ๒-๓ชนิด ๑. ชุดยูนิฟอร์ม ๒. ประกันสังคม ๓. เบี้ยขยัน ๒ คน (๒๘.๕๓)	สวัสดิการ ๔ ชนิด ๑. ชุดฟอร์ม ๒. เบี้ยขยัน ๓. ตรวจสอบสุขภาพ ๔. ประกันสังคม ๑ คน (๑๔.๒๘)	สวัสดิการ ๖ ชนิด ๑. ทำงานล่วงเวลา ๒. เบี้ยขยัน ๓. ตรวจสอบสุขภาพ ๔. ชุดฟอร์ม ๕. ประกันสังคม ๖. ห้องเที่ยวประจำปี ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐

ประเด็น/ข้อคำถาม	รูปแบบความคิดเห็น				รวม
๔. ความสามารถด้านใด ที่จะทำให้เราอยู่ในที่ทำงานและสังคมได้อย่างมีความสุข	๑.- จิตใจที่แข็งแรง - ความอดทนระดับสูง - ร่างกายแข็งแรง ๔ คน (๕๗.๑๕)	๒. ทำเพื่ออนาคต ๑ คน (๑๔.๒๘)	๓. การสื่อสาร ๑ คน (๑๔.๒๘)	๔. ไม่มีปัญหา ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐
๕. ตระหนักรู้ถึง ความสามารถของตนเองในการใช้ชีวิตในสังคม	๑. รู้สีกว่าตนเอง มี ความรับผิดชอบมาก ขึ้น สามารถพึ่งพา ตัวเองได้ ๓ คน (๔๒.๘๕)	๒. ตั้งใจว่าจะต้องอยู่ ให้ได้ เพื่อชีวิตตัวเอง เลยตั้งใจทำงาน ขยัน ๒ คน (๒๘.๕๗)	๓. ยังไม่มีความคิดนี้ ๒ คน (๒๘.๕๗)	-	๑๐๐.๐๐
๖. ปัญหาที่พบเมื่อมาทำงาน	๑. สื่อสาร ๒ คน (๒๘.๕๗)	๒. ใช้จ่ายเงิน ๑ คน (๒๘.๕๗)	๓. เพื่อนร่วมงานไม่ดี / การเดินทาง ๒ คน (๒๘.๕๗)	ไม่มีปัญหา ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐
๗. การปรับเปลี่ยนตัวเองอย่างไร เพื่อแก้ไขปัญหา	๑. ไม่ตอบ ๔ คน (๕๗.๑๕)	๒. ปรึกษาครู คุณครูก็ เข้ามาช่วยสอนการใช้ เงิน ว่าต้องทำอะไร ให้ใช้เงินได้อย่าง ๑ คน (๑๔.๒๘)	๓. รับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น ๑ คน (๑๔.๒๘)	๔. ไม่ใส่ใจกับคำพูดที่ ไม่เป็นความจริง ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐

ประเด็น/ข้อคำถาม	รูปแบบความคิดเห็น				รวม
๗.๑ ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน	ไม่มี ๔ คน (๕๗.๑๕)	ปรับตัวได้ ๑ คน (๑๔.๒๘)	รับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น ๑ คน (๑๔.๒๘)	รู้จักปฏิเสธสิ่งที่ส่งผล เสียกับตัวเอง ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐
๗.๒ กับหัวหน้างาน	ไม่มี ๕ คน (๗๑.๔๒)	ปรับตัวได้แล้ว ๑ คน (๑๔.๒๘)	ทำตามคำสั่งที่หัวหน้า งานสั่งมา ๑ คน (๑๔.๒๘)	-	๑๐๐.๐๐
๗.๓ กับสังคมหรือสภาพแวดล้อม	ไม่มี ๓ คน (๔๒.๘๕)	ปรับตัวได้แล้ว ๑ คน (๑๔.๒๘)	รับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น ๒ คน (๒๘.๕๗)	นั่งพักเมื่อรู้สึกว้าอากาศ ร้อน หรือเหนื่อย ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐
๘. ความมุ่งหวังและคาดหวังในชีวิต จากการได้ทำงาน	๑. มีเงินเก็บ มีบ้าน ของที่ชอบได้ ๔ คน (๕๗.๑๕)	๒. ทำงานหน้าที่ใหม่ ๆ / ได้รับมอบงานที่หลากหลาย ขึ้น ๓ คน (๔๒.๘๕)	-	-	๑๐๐.๐๐
๙. ความมุ่งหวังและคาดหวังใน ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	๑. อยากได้รับ ตำแหน่งที่สูงขึ้น ๓ คน (๔๒.๘๕)	๒. อยากได้เงินเดือนที่ สูงขึ้น ๒ คน (๒๘.๕๗)	๓. ยังไม่มี ๑ คน (๑๔.๒๘)	๔. เก็บเงินสร้าง บ้าน มีที่ดินเป็น ของตนเอง ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐

ประเด็น/ข้อความ	รูปแบบความคิดเห็น				รวม
๑๐. จุดมุ่งหมายในชีวิต หรือการวางแผนอนาคตของตนเอง	๑. เก็บเงินให้ได้ หลายๆ ๒ คน (๒๘.๕๗))	๒. จะซื้อบ้านและ เลี้ยงดู ครอบครัว (แม่,น้อง) ๒ คน (๒๘.๕๗)	๓. ยังไม่มี ๒ คน (๒๘.๕๗)	๔. สามารถ ปรับตัวอยู่ ร่วมกับสังคมคน ภายนอกได้ ๑ คน (๑๔.๒๘)	๑๐๐.๐๐
๑๑. มีปัญหาและอุปสรรคในการใช้ชีวิตในสังคมภายนอกเพิ่มเติม	๑. ไม่มี ๔ คน (๕๗.๑๕)	๒. การยับยั้งชั่งใจ ๒ คน (๒๘.๕๗)	๓. การเรียนรู้สิ่ง แปลกใหม่ /การ สื่อสาร ๑ คน (๑๔.๒๘)	-	๑๐๐.๐๐
๑๒. ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาและเตรียมความพร้อมคนพิการก่อนเข้าสู่การทำงาน	๑. ด้านจิตใจ การ แก้ไขปัญหา ๒.ร่างกาย การดูแล ตนเอง ๓. สังคม การสื่อสาร การใช้จ่ายเงิน ๔ คน (๕๗.๑๕)	๒. ไม่มี ๒ คน (๒๘.๕๗)	๓. การให้โอกาส ผู้พิการได้ไปทำงาน ๑คน (๑๔.๒๘)	-	๑๐๐.๐๐

กรณีคนพิการหลังการฝึกอาชีพกลับสู่ครอบครัว

ในปีงบประมาณ ๒๕๖๖ มีผู้พิการที่เข้ารับการฝึกอาชีพกลับสู่ครอบครัวเพียง ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๔๒ ผลการติดตาม/ประเมินผลตามกระบวนการ พบว่าครอบครัว (มารดา/พี่สาว) รู้สึกดีใจที่คนพิการกลับมาสู่ ครอบครัว สามารถช่วยเหลืองานในบ้าน ดูแลมารดาที่สูงอายุ ในส่วนของคนพิการมีความสุขที่ได้อยู่กับครอบครัว ได้ช่วยเหลือครอบครัวในการดูแลมารดา ทำให้พี่สาวและครอบครัวสามารถออกไปทำงานต่างจังหวัดโดยไม่ต้อง กังวลในการดูแลมารดาเหมือนก่อนที่คนพิการจะกลับมา

ผลการจัดการความรู้เพื่อการพัฒนาการติดตาม/ประเมินผล

ผลการติดตาม/ประเมินผลคนพิการหลังการฝึกอาชีพ เพื่อการส่งเสริมการเข้าทำงานในสถานประกอบการ/กลับสู่ครอบครัว” ประจำปี ๒๕๖๖ จากการศึกษาข้อมูลทั้งในส่วนของสถานประกอบการที่รับ คนพิการเข้าทำงาน เจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินการติดตาม/ประเมินผลคนพิการหลังการฝึกอาชีพ และผู้รับการฝึก ที่เข้าทำงานในสถานประกอบการ สามารถนำมาพัฒนาการติดตามประเมินผล และการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการ พระประแดง ให้เกิดการพัฒนาด้านต่างๆ ดังนี้

การติดตาม/ประเมินผลคนพิการหลังการฝึกอาชีพ กรณีผู้รับการฝึกอาชีพเข้าสู่การทำงานในสถานประกอบการ (ระยะเวลา รวม ๑ ปี)

จากกระบวนการติดตาม/ประเมินผลฯ ที่ผ่านมาศูนย์ฯ ได้ดำเนินการตามรูปแบบที่กำหนด และแก้ไข เพิ่มเติมการกระบวนการให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น ตามข้อมูลความคิดเห็นที่ได้รับจากการจัดทำแผนการจัดการ ความรู้ ศูนย์ฯ ควรดำเนินการดังนี้

๑. จัดทำแผนการติดตาม/ประเมินผลคนพิการหลังการฝึกอาชีพ รายบุคคล ให้เป็นไปตามระยะเวลาที่ กำหนด และพิจารณาดำเนินการปรับแผนตามความเหมาะสมของแต่ละกรณี และความเร่งด่วน

๒. จัดให้มีบุคลากรที่รับผิดชอบดูแลให้คำปรึกษาการใช้ชีวิตคนพิการในสถานประกอบการที่ชัดเจน รวมถึงทำความเข้าใจ และให้ความรู้สถานประกอบการในการดูแล และการทำงานร่วมกับคนพิการที่ทำงาน ในสถานประกอบการเพื่อสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็งในการติดตามคนพิการในสถานประกอบการอย่างใกล้ชิด รวมถึงครอบครัว เพื่อลดโอกาสการเกิดปัญหาที่รุนแรงที่อาจนำไปสู่การเลิกจ้างคนพิการ

๓. ศูนย์ฯ ร่วมเป็นเครือข่ายในการประสานงานกับสถานประกอบการในการสรรหาคนพิการเข้าทำงาน

นอกจากนี้ตามข้อมูลและความคิดเห็นจากผู้เกี่ยวข้อง ศูนย์สามารถนำมาพัฒนา และปรับปรุง กระบวนการฝึกอาชีพ และพัฒนาทักษะชีวิตให้แก่คนพิการผู้รับการฝึก ดังนี้

๑. ควรปรับปรุงการฝึกอบรม ให้ความรู้ทักษะ ความสามารถ ด้านทักษะอาชีพที่หลากหลายตรงกับ ความสามารถของคนพิการ และทักษะชีวิตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ ให้แก่คนพิการให้สอดคล้องตาม ความต้องการของสถานประกอบการ เพื่อสนับสนุนให้เกิดการจ้างงานตามมาตรา ๓๓ และ ๓๕ ให้มากขึ้น

๒. มีการเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตในสถานประกอบการ/สังคมภายนอก เช่น การจัดทำบ้านพัก จำลอง/การเพิ่มเติมทักษะชีวิต เช่น การใช้จ่ายเงิน การสื่อสาร การแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตภายนอกศูนย์ (สถานการณ์จำลอง) ฯลฯ

๓. จัดให้มีการประเมินผลการพัฒนาทักษะอาชีพ ทักษะชีวิต เพื่อใช้ในการจัดลำดับความพร้อมผู้รับการฝึกในการเข้าสู่อาชีพในสถานประกอบการ/กลับสู่ครอบครัว

๔. จัดทำแผนพัฒนาคนพิการผู้เข้ารับการฝึก ร่วมกับการประเมินความพร้อมในการเข้าสู่สถานประกอบการ/ กลับสู่ครอบครัวของผู้เข้ารับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผล

๕.๑.๑ สรุปผลปัจจัยส่วนบุคคล

กลุ่มตัวที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรมกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในศูนย์พัฒนาอาชีพส่วนใหญ่มีสถานภาพเป็นเพศชาย คุณลักษณะด้านเพศ พบว่า กลุ่มควบคุมเป็นเพศชาย ร้อยละ ๗๒ และ เพศหญิง ร้อยละ ๒๘ สำหรับ กลุ่มทดลองเป็นเพศชาย ร้อยละ ๗๐ และ เพศหญิง ร้อยละ ๓๐ ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีสัดส่วนเพศชายต่อเพศหญิงประมาณ ๓ ต่อ ๑ คุณลักษณะด้านอายุ พบว่า กลุ่มควบคุม มีอายุ ต่ำกว่า ๒๐ ปี ร้อยละ ๔๐ ช่วงอายุ ๒๐-๓๐ ปี ร้อยละ ๓๒ ช่วงอายุ ๓๑-๓๙ ปี ร้อยละ ๑๔ และ อายุ ตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป ร้อยละ ๑๔ สำหรับกลุ่มทดลอง มีอายุ ต่ำกว่า ๒๐ ปี ร้อยละ ๓๖ ช่วงอายุ ๒๐-๓๐ ปี ร้อยละ ๓๒ ช่วงอายุ ๓๑-๓๙ ปี ร้อยละ ๑๘ และ อายุ ตั้งแต่ ๔๐ ปี ขึ้นไป ร้อยละ ๑๔ ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีร้อยละของช่วงอายุแต่ละช่วงใกล้เคียงกัน คุณลักษณะด้านสถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มควบคุม มีสถานภาพโสด ร้อยละ ๘๔ สมรส ร้อยละ ๔ หย่าร้าง/หม้าย/แยกกัน ร้อยละ ๑๒ สำหรับกลุ่มทดลอง มีสถานภาพโสด ร้อยละ ๘๒ สมรส ร้อยละ ๔ หย่าร้าง/หม้าย/แยกกัน ร้อยละ ๑๔ ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีร้อยละของสถานภาพสมรสใกล้เคียงกัน คุณลักษณะด้านระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มควบคุม จบการศึกษาระดับประถมศึกษา/ต่ำกว่าร้อยละ ๓๖ ขึ้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ ๓๐ ขึ้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.ร้อยละ ๒๘ อนุปริญญา/ปวส. ร้อยละ ๒ และ ปริญญาตรีหรือมากกว่า ร้อยละ ๔ สำหรับกลุ่มทดลอง จบการศึกษาระดับประถมศึกษา/ต่ำกว่าร้อยละ ๓๖ ขึ้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ ๓๓ ขึ้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.ร้อยละ ๒๐ และ ปริญญาตรีหรือมากกว่า ร้อยละ ๒๒ คุณลักษณะด้านอาชีพ พบว่า กลุ่มควบคุม ว่างาน ร้อยละ ๑๒ รับจ้าง ร้อยละ ๑๐ แม่บ้าน ร้อยละ ๖ ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ ๒ ข้าราชการ ร้อยละ ๖ และ อาชีพอื่นๆ ร้อยละ ๖๔ สำหรับกลุ่มทดลอง ว่างาน ร้อยละ ๑๘ รับจ้าง ร้อยละ ๑๐ แม่บ้าน ร้อยละ ๔ ธุรกิจ ส่วนตัว ร้อยละ ๒ และ อาชีพอิสระ หรือ ฟรีแลนซ์ ร้อยละ ๖๖ คุณลักษณะด้านการนับถือศาสนา พบว่า กลุ่มควบคุม นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ ๘๔ ศาสนาคริสต์ ร้อยละ ๔ และ ศาสนาอิสลาม ร้อยละ ๒ สำหรับ กลุ่มทดลอง นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ ๙๔ และ ศาสนาอิสลาม ร้อยละ ๖ ด้านภูมิลำเนา พบว่า กลุ่มควบคุม มีภูมิลำเนาในประเทศไทย ร้อยละ ๙๘ และมีภูมิลำเนาประเทศเพื่อนบ้าน ร้อยละ ๒ และ สำหรับกลุ่มทดลอง มีภูมิลำเนาในประเทศไทย ร้อยละ ๙๐ และมีภูมิลำเนาประเทศเพื่อนบ้าน ร้อยละ ๑๐ ด้านภาวะสุขภาพ พบว่า กลุ่มควบคุม ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๗๒ และมีโรคประจำตัว ร้อยละ ๒๘ และ สำหรับกลุ่มทดลอง ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ ๗๘ และมีโรคประจำตัว ร้อยละ ๒๒

๕.๑.๒ สรุปผลการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลั้งฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพโดยภาพรวมจากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายภาพของกลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๔.๘๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๖๓ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๖.๖๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๒๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๗.๒

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านกายภาพ อยู่ในเกณฑ์ปานกลางทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นบวก จำนวน ๙ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๙๐ และมีหนึ่งข้อที่มีแนวโน้มทางลบคือ ฉันทอกกำลั้งกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านสังคมของกลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๒.๒๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๙๕ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๖.๐๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๒๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลางเช่นกัน และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๗.๑

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านสังคม อยู่ในเกณฑ์ปานกลางทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นบวก จำนวน ๑๐ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ แต่มีข้อคำถามที่ว่าฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ อยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิตของกลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๔.๗๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๕.๑๗ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๘.๔๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๗๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลางเช่นกัน และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๕.๑

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านจิต อยู่ในเกณฑ์ปานกลางทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นบวก จำนวน ๑๐ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาด้านปัญญาของกลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๓.๕๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๕.๑๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๖.๐๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๘๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลางเช่นกัน และเมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๑.๐

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ปัญหาด้านจิต อยู่ในเกณฑ์ปานกลางทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง ที่มีทิศทางเป็นบวก จำนวน ๗ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ หรือคิดเป็นร้อยละ ๗๐ และมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางลบ คือ เมื่อมีอาการผิดปกติ นั้นจะอดทนและรอจนถึงวันนัดจึงไปพบแพทย์

๕.๑.๓ สรุปผลเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต

กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุข ภาวะเกี่ยวกับพลังสู่ความสำเร็จในชีวิตโดยรวมจากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ ความสำเร็จ ด้านสุขภาพละ กลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๓๐ ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๒๓ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๐.๖๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๒๓ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลง จากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๕.๐

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ ความสำเร็จ ด้านสุขภาพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้ม การเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงติดลบทั้ง ๑๐ ข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ ไม่ได้เข้ารับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสุขภาพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดต่ำลงทุกข้อ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะละ กลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๓๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๙๖ ซึ่งอยู่ใน เกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๒๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๐๘ ซึ่งอยู่ ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและ หลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๓.๒

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ ความสำเร็จ ด้านวิริยะละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้ม การเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงติดลบทั้ง ๑๐ ข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมนี้ ไม่ได้เข้ารับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดต่ำลงทุกข้อ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติละ กลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๘๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๔๒ ซึ่งอยู่ใน เกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๓๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๕๖ ซึ่งอยู่ ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและ หลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๑.๕

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ ความสำเร็จ ด้านสติละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการ เปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงติดลบทั้ง ๑๐

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมทธิพละ กลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๗๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๑๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๔๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๓๕ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๐.๙

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ กลุ่มควบคุม ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๓.๒๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๗๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๐๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๓๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงลดลง ร้อยละ ๓.๗

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสุขภาพละ กลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๐.๙๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๕.๙๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๔.๐๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๙๘ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๐

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ กลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๑.๗๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๖๗ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๕.๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๓๗ ซึ่งอยู่

ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๓.๑

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่าส่วนใหญ่มีค่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้รับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านวิริยะพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นเกือบทุกข้อ ยกเว้นข้อฉันชอบคิดว่าเพื่อนมีพรสวรรค์มากกว่าตัวเองเสมอที่มีค่าติดลบ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ กลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๐.๕๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๔๙ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๒๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๘.๘๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น ร้อยละ ๕.๖

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังมีค่าการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่เพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้รับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสติพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น ยกเว้นข้อฉันไม่พอใจคำวิจารณ์ของคนรอบข้าง

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมาธิพละ กลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๒๙.๗๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๕.๔๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๒.๕๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๗.๑๘ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น ร้อยละ ๙.๔

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมาธิพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้รับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านสมาธิพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่สูงขึ้น ยกเว้นข้อ ฉันรู้สึกอยู่ไม่สุขหรือกระสับกระส่าย ขณะอยู่ในห้องทำงาน และ ฉันมักจะถูกเบี่ยงเบนความสนใจ ที่มีการเปลี่ยนแปลงลดลง

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ กลุ่มทดลอง ประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๑.๖๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๐๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓๔.๓๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๖.๒๖ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น ร้อยละ ๘.๗

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ อยู่ในเกณฑ์สูง ทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้ม

การเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้รับการอบรมผลของการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จ ด้านปัญญาพละ มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่สูงขึ้น ยกเว้นข้อฉันทักจะทำงานอดิเรก เมื่อมีเวลาว่าง และ ข้อฉันทักเครียดกับภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน

๕.๑.๔ ผลสรุปการมีพฤติกรรมเชิงบวกของกลุ่มเปราะบาง

สรุปผลกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกโดยภาพรวม จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพ ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๙๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๑๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๙.๖๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๐๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๙.๕

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านสัมพันธภาพอยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงลดลงทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้อบรมผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านสัมพันธภาพมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกข้อ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริง ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๖.๕๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๗๔ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๙๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๖๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘.๗

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการยอมรับความจริงอยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้อบรมผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านการยอมรับความจริงมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกข้อ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๕.๑๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๕๐ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๓๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๕๔ ซึ่ง

อยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๕.๑

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้อบรมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านความมั่นคงทางอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกข้อ

จากผลรวมค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการปรับตัว ผลการประเมินก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๕.๔๒ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๓.๕๒ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูง และหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๑๗.๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ๔.๐๑ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์สูงเช่นกัน เมื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง พบว่ามีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๕.๘

และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวก ด้านการปรับตัวอยู่ในเกณฑ์สูงทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลัง มีค่าการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นทุกข้อ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองนี้ หลังได้อบรมผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกด้านการปรับตัวมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกข้อ

๕.๑.๕ สรุปผลการผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าอบรมกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวในศูนย์พัฒนาอาชีพ

สรุปผลการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มควบคุม ในองค์ประกอบด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา พบว่า ด้านกายภาพและด้านสังคม มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเล็กน้อย ส่วนด้านจิตและด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดลงเล็กน้อย และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยหลังทดลองเทียบกับก่อนทดลองพบว่าด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา และภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๔๘๑ .๒๒๕ .๗๔๗ .๘๓๐ และ .๗๐๗ ตามลำดับ ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$

ผลการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มทดลอง องค์ประกอบด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา พบว่า ด้านกายภาพและด้านสังคม ด้านจิตและด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังพบว่าด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต ด้านปัญญา และ ภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๐๔๖* .๐๐๑** .๐๐๑** .๐๐๑** และ .๐๐๑** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$ แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ของการอบรมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นทุกด้าน

สรุปผลการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต ของกลุ่มควบคุม ในองค์ประกอบด้าน สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และ ปัญญาพละ พบว่าองค์ประกอบดังกล่าวทุกด้านมี แนวโน้มลดลง และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยหลังทดลองเทียบกับก่อนทดลองพบว่า องค์ประกอบทุกด้าน มีค่า p-value เท่ากับ ๐.๗๑ .๑๑๗ .๕๖๓ .๘๐๓ .๑๒๒ และ .๑๒๙ ตามลำดับ ซึ่งไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$

ผลการเสริมสร้างพลังสู่ความสำเร็จของกลุ่มทดลอง องค์ประกอบในองค์ประกอบด้าน สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และ ปัญญาพละ พบว่า ทุกองค์ประกอบมีการเปลี่ยนแปลง ในทิศทางที่ดีขึ้นทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง พบว่า ด้านสัทธาพละ วิริยะพละ สมาธิพละ และ ปัญญาพละ และ ภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๐๒๙* .๐๐๔** .๐๓๖* . ๐๓๖* และ .๐๒๒* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$ แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเกิดจากผลสัมฤทธิ์ของการอบรม ส่วน ด้านสติพละ มีค่า p-value เท่ากับ .๒๙๓ ไม่มี

สรุปผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกกลุ่มควบคุม ประกอบด้านความสัมพันธ์ ด้าน การยอมรับความจริง ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านการปรับตัว พบว่า ทุกองค์ประกอบมีการ เปลี่ยนแปลงในทิศทางต่ำลงทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง พบว่า ด้านความสัมพันธ์ ด้านการยอมรับความจริง ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านการปรับตัว และภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๐๐๑** .๐๐๑** .๐๐๔** .๐๑๔* และ .๐๐๑** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองไม่ได้รับการอบรมจึงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกทุก ด้านที่ต่ำลง

ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกกลุ่มทดลอง ประกอบด้านความสัมพันธ์ ด้านการ ยอมรับความจริง ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านการปรับตัว พบว่า ทุกองค์ประกอบมีการ เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่เพิ่มขึ้นทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง พบว่า ด้านความมั่นคง ทางอารมณ์ ด้านการปรับตัว และ ภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๐๐๑** .๐๐๑* และ .๐๐๒** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$ แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเกิดจาก ผลสัมฤทธิ์ของการอบรม ส่วน ด้านความสัมพันธ์ ด้านการยอมรับความจริง มีค่า p-value เท่ากับ . ๐๖๕ .๐๖๒ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$ แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ของการอบรม ยังส่งผลไม่มากพอต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านความสัมพันธ์และด้านการยอมรับความจริง

๕.๒ อภิปรายผล

กลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพโดยภาพรวมด้านการ เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ผลการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มทดลอง องค์ประกอบด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา พบว่า ด้านกายภาพและด้านสังคม ด้านจิตและด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและ

หลังพบว่าด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต ด้านปัญญา และ ภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ . ๐๔๖* .๐๐๑** .๐๐๑** .๐๐๑** และ .๐๐๑** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ p-value < .๐๕ แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ของการอบรมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นทุกด้าน ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับ ปานกลาง อาจเป็น เพราะ กลุ่มเปราะบางยังไม่ได้รับการเสริมข้อมูลด้านการฝึกทักษะใช้ความเคลื่อนไหว จากครูผู้สอน และวิทยากรที่ให้การฝึกอบรม ส่งผลให้ความเคลื่อนไหวด้านปัญญาอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลางพฤติกรรม ดังกล่าวมีผู้ศึกษาที่มีความสอดคล้อง ได้แก่ เอื้อมอร ชลวร^๑ ศึกษาการพัฒนาปัญญาใน พระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญญาและการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ปัญญาเป็นเครื่องมือที่มีความจำเป็นในการบริหารจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตของ มนุษย์ หากขาดปัญญาจะทำให้ไม่สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคสำคัญ ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฎฐิ ซึ่งเป็นเครื่องสกัดกั้นความเจริญได้ทำให้เกิดทุกข์ ปัญญาจำแนกตามหมวดธรรมได้เป็น ๒, ๓, ๔ และ ๖ ประเภท นอกจากนั้นปรากฏในหมวดธรรมต่างๆ ได้แก่ ไตรสิกขา อริยมรรค อินทรีย์ ๕ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ และโพชฌงค์ ๗ อุปสรรค แนวทางการวิจัยฉบับนี้มุ่งสังเคราะห์แนวทางพัฒนาปัญญาที่เน้น ความสัมพันธ์เชื่อมโยงการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาและแนวทางพัฒนาปัญญาตามหลักกุศลธรรม ๔ โดยมุ่งเน้นเป้าหมายสูงสุดคือความสงบสุข การพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขาต้องพัฒนาฐาน ๒ องค์ประกอบคือ พัฒนาความประพฤติที่เรียกว่าศีล และพัฒนาจิตใจที่เรียกว่า สมาธิจึงสามารถพัฒนา ปัญญาได้ การพัฒนาปัญญามีเป้าหมายเพื่อ ประโยชน์สุขในปัจจุบัน ในอนาคตและเพื่อบรรลุธรรม การพัฒนาปัญญาสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญญาวิรร อารามะ:^๒ ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็นในภูมิภาคตะวันตกผลการวิจัย พบว่า ๑. ข้อมูลพื้นฐานการดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็น กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ด้านที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ ด้านปัจจัยสังคม และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพรองลงมาได้แก่ด้านทัศนคติและการเสริมพลังตนเอง และน้อยที่สุด ได้แก่ด้านการจัดการสุขภาพตนเอง ๒. การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็น ได้รูปแบบชื่อว่า “MIND Model” ประกอบด้วย M: mind จิตใจ ความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองและสังคม I: Intervention การจัดกิจกรรมหรือวิธีการรักษาฟื้นฟู N: Network เครือข่ายการทำงานคนพิการ และ D: Disability ความพิการหรือโรคที่เป็น ที่ผ่านการรับรองแล้ว ๓. ผลการทดลองใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็นกับ

^๑ เอื้อมอร ชลวร, “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓-๔๒, ๕๔-๖๒.

^๒ บุญญาวิรร อารามะ บทคัดย่อ การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการทางการมองเห็นในภูมิภาคตะวันตกวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชา พัฒนศึกษา แบบ ๑.๑ ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา ๒๕๖๕.

กลุ่มทดลอง ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบความรู้การอบรมก่อนและหลังการอบรม คะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕ ๔. ความพึงพอใจของผู้เข้าประชุมประเมินผลรูปแบบในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และจากการถอดบทเรียน พบว่า MIND model เป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนพิการทางการมองเห็น และสร้างความร่วมมือจากหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชนในพื้นที่

ผลการทดลองกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มเปราะบาง ผลการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญาของกลุ่มควบคุม ในองค์ประกอบด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา พบว่า ด้านกายภาพและด้านสังคม มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเล็กน้อย ส่วนด้านจิตและด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดลงเล็กน้อย และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยหลังทดลองเทียบกับก่อนทดลองพบว่าด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา และภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๔๘๑ .๒๒๕ .๗๔๗ .๘๓๐ และ .๗๐๗ ตามลำดับ ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ p-value < .๐๕ โดยภาพรวมอยู่ในระดับที่มาก อาจมีปัจจัยมากจาก การให้การอบรมของครูผู้สอนและวิทยากรได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการให้การอบรม ให้กลุ่มเปราะบางมีความเข้าใจต่อการสร้างความพยายามอดทนพัฒนาปัญญาของตนให้มากขึ้น ซึ่งกลุ่มเปราะบางมีความพยายามพัฒนาตนเองมากกว่ากลุ่มคนทั่วไป มีการควบคุมตนเองมากกว่ากลุ่มอื่นในสังคม สอดคล้องกับวิจัยของ สาระ มุขดี^๓ ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ๑๙ คน ที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ ทั้งด้านสติสัมปชัญญะ ด้านหิริโอตตปเป และด้านขันติโสรัจจะ และเมื่อติดตามผลในระยะ ๒ เดือนพบว่าคะแนนการควบคุมตนเองในนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมคงเดิมซึ่งแสดงถึงประสิทธิผลและความคงทนของชุดกิจกรรมนอกจากนี้ในการศึกษาพบว่า หลักธรรมทั้ง ๓ ด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ การวิจัยนี้จึงสามารถสะท้อนได้ว่า รูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักศึกษาพยาบาลได้สอดคล้องกับวิจัยของ กมลพรรณ พันพื้ง^๔ ได้วิจัย

^๓ สาระ มุขดี, “การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชูติราช”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^๔ กมลพรรณ พันพื้ง, “อัตลักษณ์ การเสริมพลังอำนาจ และการกำหนดวิถีชีวิตตนเอง:การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการในสังคมไทย”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓).

อัตลักษณ์ การเสริมพลังอำนาจ และการกำหนดวิถีชีวิตตนเอง: การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการในสังคมไทย ซึ่ง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ ๒ วิธีการคือ การสนทนาโต้ตอบ (Dialogic approach) และเรื่องเล่าคำให้การ (Testimonio)ของผู้เกี่ยวข้องในศูนย์การดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ๓ จังหวัดได้แก่นครปฐม นนทบุรีและชลบุรี ซึ่งเป็นคนพิการ ๑๙ คนและบุคคลในครอบครัว ๙ คน ผู้นำองค์กร ๔ คน และผู้เชี่ยวชาญ ๕ คน โดยใช้ เครื่องมือคือ ๑. การจัดทำ Deep listening dialogue ๒. การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ๓. การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ๔. การทบทวนเอกสารและวัสดุสื่อ ผลการศึกษาที่ได้ คือ ๑) การให้ความหมายต่อความพิการของบุคคลมีอิทธิพลต่อการพัฒนาและเสริมพลังอำนาจ ๒)กระบวนการดำรงชีวิตอิสระของคนพิการ ถือเป็นพื้นที่ทางสังคมที่ออกแบบเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์เชิงบวกและอัตลักษณ์กลุ่ม๓) การตีความคำสอนทางพุทธศาสนาในเชิงลึกซึ่งถึงเรื่องจิตและปัญญาทำให้บุคคลพิการก้าวข้ามวาทกรรมเชิงลบในเรื่องบุญ-กรรม แต่ทำให้เกิดมีสติอยู่กับปัจจุบัน ช่วยเหลือสนับสนุนกันตามความจำเป็น ๔) การส่งเสริมคุณภาพคนพิการมีควรจำกัดอยู่ในทางการแพทย์ (การบำบัดทางกาย) และการสงเคราะห์ หากเน้นวิธีคิด การสร้างความรู้ ความหมายและคุณค่าของความพิการให้เป็นเชิงบวก โดยสนับสนุนให้เกิดองค์กรที่เข้มแข็งและจัดการโดยคนพิการด้วยตนเอง Tanui ^๔การฟื้นฟูสมรรถภาพโดยชุมชนเพื่อสนับสนุนทางสังคมและการมีส่วนร่วมในการทำงานของเยาวชนที่มีความบกพร่องทางสายตาในเคนยา (Community-Based Rehabilitation Supports for Social Inclusion and Work Participation of Young Adults with Visual Impairment in Kenya: A Case Study) เพื่อทำความเข้าใจอุปสรรคในการเข้าสังคมและการมีส่วนร่วมในการทำงานสำหรับเยาวชนที่มีความบกพร่องทางสายตา โดยเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพบนพื้นฐานของการสัมภาษณ์การสังเกตการเก็บเอกสารและใช้ภาพเล่าเรื่อง (photovoice)ซึ่งเป็นวิธีการของการเก็บข้อมูลเฉพาะกลุ่มที่เข้าร่วมโดยใช้ภาพถ่ายและอธิบายมุมมองของพวกเขาโดยเล่าเรื่องราวว่าภาพเหล่านั้น แสดงความหมายในแง่ของการรับรู้ของพวกเขาเกี่ยวกับการไม่เข้าร่วมงาน การยกเว้นกิจกรรมสังคม หรืออื่น ๆ ของผู้ใหญ่ที่มีความบกพร่องทางสายตา การรับรู้ของเยาวชนที่มีความบกพร่องทางสายตาและอุปสรรคในการร่วมกิจกรรมกับชุมชนและการมีส่วนร่วมในการทำงานซึ่งพวกเขามีประสบการณ์ด้านการศึกษา, สุขภาพ,สังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรมเพื่อการปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน การศึกษานี้ พบว่าแนวคิดของ CBR เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและทำให้เยาวชนที่มีความบกพร่องทางสายตาได้รับสนับสนุนการร่วมกิจกรรมในชุมชนและการมีส่วนร่วมในการทำงาน

^๔ Tanui, P. J. Community-Based Rehabilitation Supports for Social Inclusion and Work Participation of Young Adults with Visual Impairment in Kenya: A Case Study. (Doctoral thesis in Rehabilitation), Human Resources and Communication Disorders, The University of Arkansas. (2015).

การเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพลังสำเร็จในชีวิตกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมผลการเสริมสร้างพลังสำเร็จของกลุ่มทดลอง องค์ประกอบในองค์ประกอบด้านสัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และ ปัญญาพละ พบว่า ทุกองค์ประกอบมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นทุกด้าน และเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง พบว่า ด้านสัทธาพละ วิริยะพละ สมาธิพละ และ ปัญญาพละ และ ภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๐๒๙* .๐๐๔** .๐๓๖* .๐๓๖* และ .๐๒๒* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p\text{-value} < .๐๕$ แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเกิดจากผลสัมฤทธิ์ของการอบรม ส่วน ด้านสติพละ มีค่า p-value เท่ากับ .๒๙๓ ไม่มี ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่ากลุ่มเปราะบาง มีความกังวล ฟุ้งซ่าน คิดมากในสภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่เป็นอยู่ จึงต้องแสวงหาสิ่งเติมเต็มให้กับชีวิต มีความต้องการด้านความรัก ความอบอุ่นจากผู้ปกครอง จากคุณครูหรือผู้เกี่ยวข้องที่มีความคาดหวังจะสามารถพึ่งพาได้ จึงทำให้พลังด้านสตินำไปสู่ความสำเร็จอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง ความต้องการดังกล่าวผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจำเป็นต้องมีความพยายามนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการเยียวยาความบกพร่องแก่กลุ่มเปราะบาง จึงสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อายุขจร งามชาติ^๖ ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก พบว่า ภาวะบกพร่องทางความรักตามหลักพุทธธรรมหมายถึง ความปรารถนา ความต้องการ จึงเกิดกระบวนการในการแสวงหาและยึดมั่นถ้อยมั่นในการครอบครองเป็นเจ้าของ แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือภาวะบกพร่องทางความรักด้วยอำนาจของตัณหาและภาวะบกพร่องทางความรักด้วยอำนาจของทิฐิการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรักต้องปรับสภาพจิตใจของบุคคลให้อ่อนโยน ปรับเปลี่ยนความคิดของบุคคลให้มีความคิดดี มีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ไม่คิดเบียดเบียนและคิดร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น มีความเห็นที่ถูกต้อง เข้าใจในกฎแห่งกรรม หมั่นพัฒนาตนให้ดำรงชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อสร้างความสุขทางใจให้กับตนเองได้ เมื่อบุคคลมีความอ่อนโยนมีเมตตา มีความสุขสงบ ก็จะนำไปสู่ความรักที่ดั่งามแสดงออกทางกายและวาจาที่เปี่ยมด้วยเมตตา ที่มาจากจิตใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาและสอดคล้องกับงานวิจัยของชัตพันธ์ ชุมนุสนธิ์^๗ ได้วิจัย พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของคนพิการเพื่อการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกคนพิการต้นแบบ และตรวจยืนยันรูปแบบจากผู้เชี่ยวชาญด้วยเทคนิคเดลฟาย สำหรับแบบสอบถามรอบที่ ๒ และ ๓ วิเคราะห์หาคำมัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์แต่ละข้อเพื่อสร้างข้อสรุป กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเลือกแบบเจาะจงคือ ๑. คนพิการต้นแบบ ๑๐ คน และ ๒. ผู้เชี่ยวชาญด้านคน พิการ ๑๗ คน ผลการศึกษา พบว่า

^๖ อายุขจร งามชาติ, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่องทางความรัก”, **พุทธศาสตร์คุณภิวัตน์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๓-๒๓๔.

^๗ ชัตพันธ์ ชุมนุสนธิ์, “การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองของคนพิการเพื่อการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรคุณภิวัตน์** สาขาพัฒนศึกษา, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๘).

รูปแบบการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองมีองค์ประกอบ ๕ ด้าน คือ ๑. การประกอบอาชีพ ๒. การเรียนรู้ ๓. เทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก ๔. การดูแลตนเอง และ ๕. การตระหนักในตนเอง และมีกระบวนการ ๕ ขั้นตอน คือ ๑. การเตรียมความพร้อม ๒. การสร้างการเรียนรู้ ๓. การเสริมพลัง ๔. การติดตามประเมินผล และ ๕. การรวมกลุ่มโดยรูปแบบที่ผ่านการประเมินภาพรวมแต่ละด้านอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของคิณัญญา ศรีเกตุ, สมหมาย แจ่มกระจ่าง, ดุสิต ขาวเหลือง, ได้ศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน ๑๓ คน เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In- depth interview) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participation observation) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการ วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ผลการวิจัยพบว่า ๑. กระบวนการเรียนรู้ของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน คือ ๑) การวิเคราะห์และ กำหนดความต้องการของตนเองเกิดจากความสนใจ วิเคราะห์ตนเอง และกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ๒) การวางแผน การเรียนรู้ ประกอบด้วย แผนการเรียนรู้ระยะสั้นเป็นตามความต้องการเรียนรู้ในช่วงเวลาหนึ่ง และแผนการเรียนรู้ระยะ ยาวที่ กำหนดเป้าหมายชัดเจน ๓) การแสวงหาแบบอย่างที่ดี เกิดจากความเชื่อมั่น ศรัทธา มี ๓ ลักษณะ คือ แบบอย่างที่ดี เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ แบบอย่างด้านพฤติกรรม และแบบอย่างที่ดีสร้างแรงบันดาลใจ ๔) การแสวงหาแหล่งเรียนรู้ ได้แก่ ศูนย์ฝึกอาชีพคนพิการ ผู้เชี่ยวชาญ และสารสนเทศออนไลน์ ๕) การ กำหนดวิธีการเรียนรู้ เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ ได้แก่ การเรียนรู้จากแบบอย่าง การทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง การสืบค้นข้อมูลจากหนังสือ สื่ออินเทอร์เน็ต และการแบ่งปัน ข้อมูลแบบรวมกลุ่ม ๖) การ ประเมินผลการเรียนรู้จากความสำเร็จ ด้านการพึ่งพาตนเอง ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ๒. แนวทางการพัฒนาตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ ๑) การรักษา และฟื้นฟูร่างกายจาก แพทย์ หรือหมอพื้นบ้าน พระสงฆ์ วิถีทางไสยศาสตร์ และการดูแลจากครอบครัว ญาติ พี่น้อง นักสังคมสงเคราะห์ ๒) การมีทัศนคติเชิงบวก จากการ ยอมรับของครอบครัว การมีแบบอย่างที่ดี และได้เข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคม ๓) การศึกษาที่ เหมาะสมกับตนเอง สามารถเลือกและผสมผสานการศึกษาและนำความรู้มาใช้ในการพัฒนา ตนเอง ๔) การมีอาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้จากการพัฒนาอาชีพที่ได้รับการสืบทอดจากครอบครัวและอาชีพที่ ริเริ่มจาก การเรียนรู้และฝึกทักษะใหม่

ผลทดลองกับกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวที่กำลังฝึกอยู่ในศูนย์พัฒนาอาชีพในการเสริมสร้างสุขภาวะเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกโดยภาพรวม ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงบวกกลุ่มทดลอง ประกอบด้านความสัมพันธ์ ด้านการยอมรับความจริง ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านการปรับตัว พบว่า ทุกองค์ประกอบมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่เพิ่มขึ้นทุกด้าน และเมื่อทดสอบ

ค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง พบว่า ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านการปรับตัว และ ภาพรวม มีค่า p-value เท่ากับ .๐๐๑** .๐๐๑* และ .๐๐๒** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ p-value < .๐๕ แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเกิดจากผลสัมฤทธิ์ของการอบรม ส่วน ด้านความสัมพันธ์ด้านการยอมรับความจริง มีค่า p-value เท่ากับ .๐๖๕ .๐๖๒ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ p-value < .๐๕ แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ของการอบรมยังส่งผลไม่มากพอต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านความสัมพันธ์และด้านการยอมรับความจริง ในกลุ่มก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะด้านความสัมพันธ์และด้านการยอมรับความจริง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มเปราะบางยังขาดการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เกิดความรู้สึกตนเองมีปมด้อย ผู้คนอื่นไม่ได้ปฏิเสธการยอมรับความจริงของชีวิตที่เป็นอยู่ ขาดการตระหนักรู้กฎของธรรมชาติ กฎของไตรลักษณ์ จึงต้องพัฒนาเสริมสร้างความคิดเชิงบวกให้มากขึ้น โดยให้มีศรัทธาในตนเอง มีความมั่นใจต่อการพัฒนาตนให้ไปสู่อนาคตอย่างมีเป้าหมายโดยการพัฒนาศักยภาพของตนได้เท่าเทียมกับคนทั่วไปในสังคม ไม่หวั่นต่อปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาตน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วันวิสาข์ ทิมมานพ^๔ ได้ทำการศึกษาเรื่อง กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี พบว่า ผู้ติดเชื้อที่ขาดศรัทธาต่อการรักษาและศรัทธาต่อตนเองทำให้ขาดปัญญาจากการรับฟังและอ่านความรู้ในการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้ไม่มารับการรักษาต่อเนื่อง สำหรับระยะการรักษา ผู้ติดเชื้อที่ยอมรับผลเลือดได้จะเข้าสู่ระยะการดูแลสุขภาพ ผู้ติดเชื้อที่ไม่ยอมรับว่าผู้อื่นในสังคมบางคนยังไม่สามารถยอมรับโรคได้ จะมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกไม่ต่อเนื่องจากการพยายามไม่ให้คนในสังคมรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี และสำหรับการระยะรักษาต่อเนื่อง ผู้ติดเชื้อที่ยอมรับโรคได้ และยอมรับว่าผู้อื่นในสังคมบางคนยังไม่สามารถยอมรับโรคได้ ขาดเป้าหมายในการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้ไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ต่อเนื่องเมื่อเจอปัญหา อุปสรรค และในผู้ที่มีเป้าหมายการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วนทั้งด้านกายและใจ จะส่งผลต่อการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและครบถ้วน การพัฒนากระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานีพบว่า กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษา ประกอบด้วย ๑) ผู้ให้การศึกษา ๒) ขั้นตอนการให้การศึกษา ได้แก่ การสร้างความศรัทธาต่อตนเอง การรักษาและผู้รับการให้การศึกษา การให้การศึกษาตามแนวอริยสัจ ๔ ตามแนวปรีชาญาณ ๓ อากาโร ๑๒ โดยการเปลี่ยนความคิดแบบคุณค่าเทียมด้วยการเฝ้ากุศลไปสู่การคิดแบบคุณค่าแท้ การทดสอบและนำเสนอผลการทดสอบกระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่รับ

^๔ วันวิสาข์ ทิมมานพ, “กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

การรักษาในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานีพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้เข้าสู่กระบวนการพุทธจิตวิทยา การให้การศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และสูงกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการดูแลรักษาตามปกติ และในระยะหลังทดสอบและระยะติดตามผลมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกไม่แตกต่างกันที่มีนัยสำคัญ สอดคล้องกับผลการวิจัยของปิยะพิมพ์ กิตติสุทธธรรม^๙ พบว่า การปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวแบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ ๑) การปรับตัวด้านร่างกาย เป็นเป้าหมายที่สำคัญ เพื่อให้คนพิการทางการเคลื่อนไหวสามารถใช้ ชีวิตในสภาพของ ความพิการได้สะดวกที่สุด ด้วยการดูแลฟื้นฟูสุขภาพ ร่างกายให้มีความแข็งแรง และปรับในเรื่องของพื้นที่และ สภาพแวดล้อมภายในบ้าน ๒) การปรับตัวด้านจิตใจ เป็นการ ปรับตัวที่สำคัญที่สุดของคนพิการทาง การเคลื่อนไหว เนื่องจากสภาพทางด้านจิตใจนั้นมีผลกระทบต่อทุกด้านในการ ดำรงชีวิตของคนพิการ ๓) การปรับตัวด้านสังคมเป็นการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหว ด้านปฏิสัมพันธ์ ทางสังคม ร่วมกับผู้อื่น และสามารถใช้ชีวิตทางสังคมได้อย่างปกติ โดยบทบาทของครอบครัวมีผลต่อการ ยอมรับ และการ ปรับตัวของคนพิการ ทาง การเคลื่อนไหว ซึ่งคู่สามีภรรยาของคนพิการทางการเคลื่อนไหว มี บทบาทต่อการยอมรับและ การปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวมากกว่าครอบครัวโดย สายเลือด อีกทั้งการเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมจะส่งเสริมและงานวิจัยของวิจิตรา บุญประเสริฐ^{๑๐} ความ ต้องการในการเรียนวิชาชีพของบุคคลที่มีความบกพร่องทางกายและการเคลื่อนไหวในจังหวัด นครปฐม พบว่า ๑) เพศ วุฒิการศึกษา อาชีพ รายได้ ลักษณะความพิการของบุคคลที่มีความบกพร่อง ทางกายและการเคลื่อนไหวมีความต้องการเรียนวิชาชีพแตกต่างกัน ๒) อายุที่แตกต่างกันของบุคคลที่ มีความบกพร่องทางร่างกายและการเคลื่อนไหวมีความต้องการในการเรียนวิชาชีพแตกต่างกัน

๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

วิจัยเรื่องนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา จากผลการวิจัย ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. หน่วยงานภาครัฐ เป็นหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในการนำยุทธศาสตร์ กฎหมาย นโยบาย และแผนการดำเนินงานระดับชาติมาขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านคนพิการให้เกิดรูปธรรม และเป็นหน่วยงานที่ถือครองทรัพยากร เช่น องค์ความรู้ งบประมาณ บุคลากรและอำนาจตาม

^๙ ปิยะพิมพ์ กิตติสุทธธรรม, “การยอมรับและการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับ บทบาทของครอบครัว”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยามหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยา, (คณะรัฐศาสตร์: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๑๐} วิจิตรา บุญประเสริฐ, “ความต้องการในการเรียนวิชาชีพของบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย และการเคลื่อนไหวในจังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาผู้ใหญ่และการ ศึกษาต่อเนื่อง, ภาควิชาการศึกษานอกระบบ, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๗).

กฎหมาย ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐจะต้องยกระดับแนวทางการปฏิบัติสู่การขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านคนพิการ โดยจะต้องพิจารณาความรับผิดชอบของแต่ละหน่วยงานที่ชัดเจน และจัดทำแผนการบูรณาการการดำเนินงานร่วมกัน โดยมุ่งเป้าหมายหลักที่สำคัญ คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการร่วมกัน นอกจากนี้ หน่วยงานภาครัฐจะต้องเป็นผู้สนับสนุนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น ภาคประชาสังคม สถานประกอบการ ครอบครัวและผู้ดูแล นักวิจัยและนักวิชาการ นักจิตวิทยา คณะสงฆ์ สังคม และชุมชน และคนพิการ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาการทำงานด้านคนพิการร่วมกัน เช่น การประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติต่อคนพิการที่ถูกต้อง การสนับสนุนงบประมาณด้านการจ้างงานคนพิการ การให้สิทธิประโยชน์ด้านภาษีแก่สถานประกอบการที่จ้างงานคนพิการ การสนับสนุนทุนการศึกษาด้านคนพิการ รวมถึงการส่งเสริมกิจกรรมสำหรับคนพิการในรูปแบบต่าง ๆ

๒. ภาคเอกชนและ/หรือภาคประชาสังคมเป็นกลุ่มผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งการดำเนินงานด้านคนพิการในประเทศไทย เช่น องค์กรอิสระ สมาคม ชมรม มูลนิธิ หรืออาสาสมัคร เป็นต้น เพื่อให้การขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านคนพิการของประเทศไทยมีประสิทธิภาพ จึงควรเข้าไปบูรณาการการทำงานร่วมกับหน่วยงานภาครัฐอย่างชัดเจน ในการตั้งเป้าหมายร่วมกัน หรืออาจเป็นส่วนในการตรวจสอบการทำงานของหน่วยงานภาครัฐ ทั้งนี้ ภาคประชาสังคมสามารถนำตัวแบบการบริหารจัดการที่พึงประสงค์กับกลุ่มคนพิการ โดยมีการกำหนดแผนและออกแบบกิจกรรมเพื่อการจัดการสมรรถนะและสุขภาวะองค์กรรวมของคนพิการในประเทศไทย และเพื่อให้การทำงานของภาคประชาสังคมอยู่ในลักษณะคู่ขนานกับภาครัฐแต่เป็นการทำงานที่มีเป้าหมายและจุดประสงค์เดียวกันได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการใช้ประโยชน์

๑) องค์กรส่วนงานภาครัฐและเอกชนและสถาบันการศึกษา ควรมีการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของกลุ่มเปราะบางเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่ม เพราะกลุ่มเปราะบางไม่ได้คิดว่าความพิการของตนไม่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตน

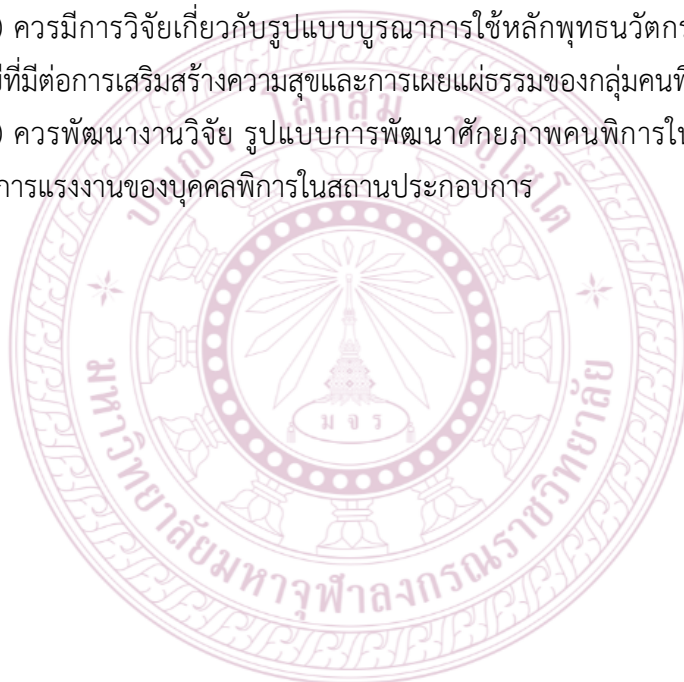
๒) ควรมีการส่งเสริมด้านจิตปัญญาเพิ่มมากขึ้นโดยประยุกต์ใช้ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุขสงบอย่างรู้เท่าทัน ในสภาพการณ์ปัจจุบันแก่กลุ่มเปราะบางพร้อมพัฒนาศักยภาพทักษะชีวิตสามารถอยู่ด้วยควมมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

๓) ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายภาพ ด้านสังคมแห่งความเป็นกัลยาณมิตร สร้างหลักแนวความคิดความเห็นที่ถูกต้อง ดำรงตนด้วยการตั้งสติไว้ทุกเมื่อแก่กลุ่มเปราะบางเพื่อทำให้เกิดขวัญกำลังใจ ในการพัฒนาตนให้ไปสู่ความสำเร็จในการใช้ชีวิต

๔) ควรมีการจัดกิจกรรมเสริมแรงให้กำลังใจแก่กลุ่มเปราะบางเพื่อส่งเสริมให้มีความคิดเชิงกุศลแห่งความองกามแก่ตนเอง โดยมีการวางเงื่อนไขให้มีสภาวะของความปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมานิ และเกิดปัญญา ไม่ให้ความพิการเป็นปัญหาและอุปสรรคในการใช้ชีวิต

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะให้การศึกษาวิจัย

- ๑) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องพัฒนาโมเดลจิตปัญญากับการพัฒนาทักษะการคิดของกลุ่มคนพิการที่มีต่อการเสริมสร้างความสุขและสร้างอาชีพที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น
- ๒) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบบูรณาการใช้หลักพุทธนวัตกรรมการเสริมสร้างเครื่องมือด้านเทคโนโลยีที่มีต่อการเสริมสร้างความสุขและการเผยแพร่ธรรมของกลุ่มคนพิการ
- ๓) ควรพัฒนางานวิจัย รูปแบบการพัฒนาศักยภาพคนพิการในยุคปัญญาประดิษฐ์ต่อการบริหารจัดการแรงงานของบุคคลพิการในสถานประกอบการ



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๔

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. วิสัทธิสมรรถแปล ภาค ๓ ตอน ๒ ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

(๑) หนังสือ:

กรมประชาสัมพันธ์. สำนักงานคณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พระราชบัญญัติการ

ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. ๒๕๓๔. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๓๗.

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

กองการศึกษาเพื่อคนพิการ. คู่มือสำหรับผู้ปกครองบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือ

สุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๔๔.

กองแก้ว เจริญอักษร. การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

กิตติยา รัตนกร. คนพิการ: การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพ. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคม

สงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๑.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. Self-esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์ จำกัด,

๒๕๔๐.

ชนิษฐา เทวินทรภักดี. แนวทางการฟื้นฟูไปสู่ความสำเร็จของคนพิการ. กรุงเทพมหานคร: กระทรวง

แรงงานและสวัสดิการสังคม, กรมประชาสัมพันธ์, ๒๕๓๙.

จรรยาพร ธรรมินทร์. พลศึกษาสำหรับคนพิการ. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิตการพิมพ์, ๒๕๒๖.

ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์. พลังแห่งศิลป์. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ถ่ายอินเตอร์, ๒๕๔๖.

ทวีศักดิ์ ศุภจิตธรรม. “วันวิสาขบูชาโลก” อัญมณีแห่งชีวิต ชมรมกัลยาณธรรม นนทบุรี: ก้อนเมฆ

แอนด์กันย์ กรู๊ป, ๒๕๔๘.

ธรรมนิพนธ์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (CD-ROM ฉบับเรียนพระไตรปิฎก), พัฒนาการ

แบบองค์รวมของเด็กไทย ,

บรรจง นะแสง. งานพัฒนาคือการปลดปล่อย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๔๖.

- บุญทริกา นาคนิศร. **เด็กพิเศษ: ประเภทสาเหตุการให้ความช่วยเหลือ**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะสังคมศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา, ๒๕๔๔.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : บริษัทแอคทีฟพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **การศึกษา: เครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๓๖.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **สถานการณ์พุทธศาสนา พลิกหายนะเป็นพัฒนา**, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๖.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต). **ทิศทางการศึกษาไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, ๒๕๔๐.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **ทำอย่างไรจะทำให้งานประสานกับความสุข**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรม, ๒๕๔๑.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **ปฏิบัติใหญ่ทาง**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย, ๒๕๔๖.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์ตพริ้นติ้งแมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๐.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์ พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระไพศาล วิสาโล. **ชีวิตที่จิตไม่หา**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรม, ๒๕๔๖.

พิฑูร มลิวัดย์. **คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๘.

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

พิมพ์พรรณ วรชุตินธร. **จิตวิทยาเด็กพิเศษสถาบันราชภัฏธนบุรี** : กรุงเทพมหานคร., ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก(ปยุตโต .ปอ). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ : ๒๕๓๙.

พระธรรมปิฎก (ปยุตโต .อ .ป). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์สยาม : ๒๕๓๘.

พระพรหมคุณาภรณ์(ปยุตโต .ปอ). **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์แยกเล่มเฉพาะบท ครั้งที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.๒๕๕๖ .ศ.

พอปิ่น มุทุกันต์.. **พุทธศาสตร์ภาค ๑**. มหามกุฏราชวิทยาลัยพิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

เฟื่องฟ้า คุณาตร. **ชีวิตใหม่ ได้ร่มพระบารมี สมเด็จย่า มูลนิธิอนุเคราะห์คนพิการ**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๓.

วัชร ทรัพย์มี. **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**โรงพิมพ์ภาพพิมพ์: กรุงเทพฯ., ๒๕๔๕.

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

สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **การสังเคราะห์งานด้านการจัดการเรียนรู้ร่วมสู่ภาคปฏิบัติ เพื่อนำนโยบายการจัดการศึกษาอย่างมีคุณภาพสำหรับเด็กและเยาวชนพิการ**. กรุงเทพมหานครองค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ : ๒๕๔๘.

ศรียา นิยมธรรม. **ประมวลคำศัพท์การศึกษาพิเศษ**. กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แว่นแก้ว : ๒๕๓๙.

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

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

มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์. **พุทธธรรมทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุริยาศาสตร์, ๒๕๔๑.

ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์. **การทดสอบทางจิตวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

รศ.วชิร ทรัพย์มี. **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

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

ว.วชิรเมธี. “บุพนิมิตแห่งชีวิตที่ดั่งงาม” **อัญมณีแห่งชีวิต ชมรมกัลยาณธรรม** นนทบุรี: ก้อนเมฆแอนด์กันย์ กรู๊ป, ๒๕๔๘.

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

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

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

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

สนอง วรคุโร. “กลยุทธ์ชนะใจ” **อัญมณีแห่งชีวิต ชมรมกัลยาณธรรม** นนทบุรี: ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรู๊ป, ๒๕๔๗.

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

สยมพร 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 จันทน์เอม. **จิตวิทยาเด็กพิเศษ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต, ๒๕๒๕.

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

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

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

โสภา ชปิลนันท์. **บุคลิกภาพและพัฒนาการ: แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินต์ติ้ง, ๒๕๓๖.

อษุณีย์ เย็นสบาย. **จิตวิทยาแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินต์ติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๓.

อาภา จันทรสกุล. **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๕.

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

อุมพร ตรังสมบัติ. Everest พาลูกค้าหาความนับถือตนเอง, กรุงเทพมหานคร: ชันต้าการพิมพ์, ๒๕๕๓.

(๒) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

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

(๓) บทความ:

เกียรติวรรณ อมาตยกุล, การศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดของมาสโลว์, วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๑๓ (๒) ๒๕๒๗ (ต.ค.-ธ.ค. ๒๕๒๗)

โสภณัท นุชนาถ, การสร้างสุขให้ชีวิตด้วยการปรับเปลี่ยนเจตคติ. วารสารวิชาการสถาบันราชภัฏธนบุรี. ๓,๑ (ม.ค.-ธ.ค. ๒๕๕๖)

อนรรักษ์ บัณฑิตยชาติ. “ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย”.

วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, กรมสุขภาพจิต : กระทรวงสาธารณสุข ๗(๒) : (ก.พ. -พ.ค. ๒๕๕๒)

บวรสุพรรณผา, รายงานการวิจัย สัมมาทฤษฎีของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๕๑.

เจนจิรา เทศทิม, “ศาสนากับคนพิการในประเทศไทย”, รายงานผลการสังเคราะห์ความรู้ชุดโครงการวิจัย ๗ เรื่อง. กรุงเทพมหานคร: สถาบันการวิจัยระบบสาธารณสุข ๒๕๕๙.

(๔) วิทยานิพนธ์:

กนกวรรณ อังกะสิทธิ์. “พฤติกรรมสุขภาพและการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการ” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. (การส่งเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐.

กัญช์ เกสรสุนทร. “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๖.

การะเกด เย็นนิกร, “ผลของกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและครอบครัวต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔”. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๗.

จินดาพร แสงแก้ว. “การเปรียบเทียบผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มสัมพันธ์แบบมารathonเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก กรุงเทพมหานคร”. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑.

- จรินทร์พย์ โคธีรานุกฤษ. “ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเอื้อเฟื้อของ นักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาจิตวิทยาการศึกษา. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- ชนัญชาร์ เขียวขุ่ม. “ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ที่มีสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน”, **ปริญญาานิพนธ์, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๙.
- ชยาพร ลีประเสริฐ. “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา จิตวิทยาการศึกษา**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖.
- ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. “ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕”. **ปริญญาานิพนธ์วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๙.
- ณัฐนิชา สัปหล่อ. “การใช้การปรึกษาแบบพุทธจิตวิทยา เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษา ต่อระดับอุดมศึกษา และเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๖”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒.
- ดลดาว ปรูณานนท์, “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดย มีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- ดิเรก ชัยชนะ. “การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัด ของผู้เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มให้คำปรึกษาแบบต่อเนื่อง และกลุ่ม มารารอน”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย รามคำแหง, ๒๕๔๕.
- ธิดารัตน์ พวงงาม. “ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชนเขต ๔ จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๘.
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. “ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อ สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- นงลักษณ์ บุญไทย, ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ, **วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต**. คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

นิภาพร เณลิมฉัตร. “ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗.

บุปผา อยู่ยัด. “ผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ปรารณา ไชยประเสริฐ. “การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาติพันธุ์ชาวเขา ช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียน วัดดอนจั่น จังหวัดเชียงใหม่”. **ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓.

ปริประภา สาริบุตร. “การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑” **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๔.

ปิยฉัตร บัวรอด. “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังคดียาเสพติดเรือนจำกลางจังหวัดชลบุรี”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๘.

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

พิชญรัชต์บุญช่วย. “การศึกษากระบวนการสร้างภวามานะ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๙.

เพชรพรรณ แดนศิลป์. “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ภนิดา ภูโตน. “ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๙.

ไมไฉย อภิศักดิ์มนตร. “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่พิการทางร่างกาย”. **วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒.

ยุทธการ โสเมือง. “ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น”. **ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔.

รพีพร ศิลาวรรณ. “ผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดมนุษยนิยมใหม่ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชานบ้านเชียงใหม่”, **การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

วันเพ็ญ สุมาพันธุ์. “ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ วิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

สิตา เพียรพิจิตร. “ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานท่าอากาศยานกรุงเทพ”. **วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒.

สุนทรี เรืองตระกูล. “ผลของการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่ออำนาจในตนเองของเด็กภาวะยากลำบากในมูลนิธิพุทธเกษตร จังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์วิทยาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๑.

สุนทรี ศุภบุญย์. “ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีป็นด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี”. **วิทยานิพนธ์วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๖.

สุปรียา เฟื่องสกลิต. “การศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ระหว่างการใช้และไม่ใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง”. **วิทยานิพนธ์วิทยาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐.

สุภาเพ็ญ คชพลายุกต์. “ผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความคาดหวังในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกละเลย”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

เสมอจันทร์ อดนะเทพ. “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรค ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์ ของผู้เสพยาเสพติดทางเส้นเลือดที่ได้รับการรักษาด้วยยาเมทธาโดน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

เสาวภา วิจิตวาที. “ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมดูแลของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต คณะพยาบาลศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๔.

อภิรดี ปราสาทภรณ์. “ผลของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพบริการของข้าราชการตำรวจ กองตรวจคนเข้าเมือง ๒”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๑๕.

อัปสรสิริ เอี่ยมประชา. “พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อารุณี ไทยบัณฑิตย์. “การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ทำสอนโดยการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ”. **ปริญญาโทบริหารจิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕.

อุมพร สงวนญาติ. “การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ที่มีรูปแบบการตอบและวิธีการวิเคราะห์ต่างกัน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต สาขาการวัดผลการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.

๒. ภาษาอังกฤษ:

Babbladelis, G., **The study of personality**, New Yoek: Rinehart and Winston, 1984.

Bandura Albert, **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. New Jersey: Englewood cliffs, Prentice-hall, 1986.

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, 1981.

Brook, R.B., **Self-esteem during the school year**. Pediatric Clinlcs of North America. 39,3:

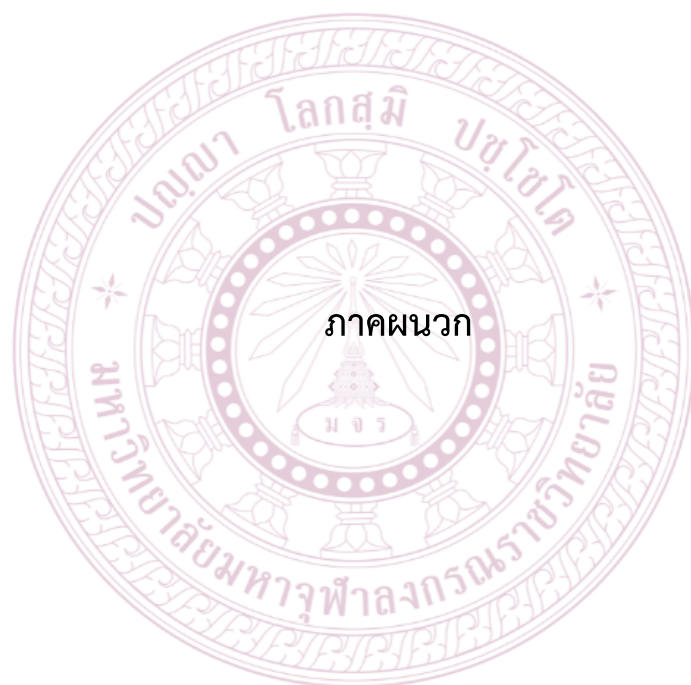
Burke, H.M. Jr., & Stefflre, B., **Theories of Counseling** , 3rd ed., New York: McGraw - Hill Book Company, 1979.

Chess, S., and A. Thomas, **Know your child**, New Yor : Basic Book, 1987.

Coopersmith,S, **The Antecedents of self-esteem**. California: Consulting Psychologists press, 1981.

Coopersmith, S., **SEL: Self-esteem inventorires**, Palo Alto, C.A: Consulting Psychologist, 1984.

- Coopersmith, S., **Studies in self-esteem: Contemporary psychology**, San Francisco: W.H. Freeman, 1971.
- Golemen, D., **Working with Emotional Intelligence**, New York: Bantan Books, 1998.
- Hamachek, D.E. **Encounters with the Self**. 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1978.
- Levy, Allen E, and Dawning, Lynn Synek, **Counseling and Psychotherapy: Skills, Theories and practices**, 1980.
- Maslow, A.H., **Motivation and Personality** (2nd ed.) New Jersey: Princeton, 1970.
- Patterson, C.H., **Theories of Counseling and Psychotherapy**, ๒nd ed., New York: Row, Publisher, 1973.
- Pietrofesa, John L., **Counseling: Research and Practice**, Chicago: Kand McNally College publishing Coun, 1975.
- Rozenberg, M., **Conceiving The Self**, New York : Basic Books, Inc., Publishers, ๑๙๗๙
- Sasse, C.R., **Person to Person**. Illinois: Bennett Publishing Co., 1978.
- Taft, L.B., **Self-Esteem in later life: A nursing perspective**. **Advances in Nursing Science**, 8, October 1985.
- Wongpakaran T, Wongpakaran N., A comparison of reliability and construst validity between the original and the revised, 2011.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คู่มือโปรแกรมการฝึกอบรม

เรื่อง นวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนา ศักยภาพกลุ่มเปราะบางทาง
การเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้าง สุขภาวะทางจิตปัญญา

โปรแกรมกิจกรรมปฐมนิเทศ และสร้างเสริมสุขชนรู้ทุกซ์

เวลา ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ผู้วิจัยและทีมงานต้อนรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักตลอดจนถึงอธิบายกระบวนการและเป้าหมายของหลักสูตรนวัตกรรมทักษะชีวิตโลกวิถีใหม่: รูปแบบการพัฒนา ศักยภาพกลุ่มเปราะบางทางการเคลื่อนไหวต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตื่นตัว ผ่อนคลายและรู้สึกเป็นกันเอง วางใจ ด้วยความกรุณาแห่งรัก การแบ่งปัน อ่อนโยนต่อความรู้สึก ปราโมทย์ปิติ สุข สงบ เดินทางภายในด้วยความเมตตา เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง ผู้วิจัยและผู้ร่วมกิจกรรมพร้อมร่วมกิจกรรม ฝึกการตระหนักรู้สภาวะทุกซ์-สุข-ไม่สุขไม่ทุกซ์ของตนเองและปรับมุมมองของการรับรู้สุขภาวะทางจิต

ปัญญาในความหมายนวัตกรรมทักษะชีวิตวิถีใหม่

วัตถุประสงค์

- ๑) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจวัตถุประสงค์ของโปรแกรมเป็นอย่างดี
- ๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโปรแกรม
- ๓) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการตระหนักรู้สภาวะทางจิตปัญญาในใจของตนเองว่าเป็นระดับความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรม
- ๔) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าแบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นและเปิดใจรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน

เนื้อหาสาระ

- ๑) เตรียมความพร้อมผู้ร่วมโปรแกรม เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในกติกา เงื่อนไข การทำกิจกรรมร่วมกัน
- ๒) แจ้งเป้าหมายและวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม เกิดความมั่นใจในหลักการ และกระบวนการของโปรแกรม

เป้าหมายเชิงพฤติกรรม

- ๑) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรู้จักกันและเกิดความคุ้นเคย
- ๒) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความกล้าที่จะแสดงความเห็นแลเปลี่ยนกัน
- ๓) เกิดการสะท้อนความรู้สึก

ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ๒๐ ท่าน

การประเมินผล

๑) สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

๒) แบบวัดความสมบูรณ์เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

เวลา	วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
	๑) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่งล้อมเป็นวงกลม วิทยากรพูดคุยทักทาย และเชิญระฆังแห่งสมาธิ นั่งสงบร่วมกัน ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ก่อนที่จะอธิบายกติกาการอยู่ร่วมในการทำ กิจกรรม และประเมินแบบวัดสุขภาวะทางจิต ปัญญา ก่อนทำกิจกรรม ๒) จากนั้นหยิบแจกันดอกไม้ที่อยู่ตรงหน้าของ ตนเอง พูดคุยถึงแจกันดอกไม้ตรงหน้า ๓) ให้ผู้เข้าร่วมอบรม สะท้อน ความรู้สึก เพื่อ ตระหนักกับความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันขณะ ๔) ให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมทำกิจกรรมกาย เคลื่อนไหวใจตั้งมั่น (โยคะ) ๕) ผู้นำกิจกรรม ชวนทุกคน สะท้อนความรู้สึก ย้อนระลึกนึกถึงเรื่องราวที่ ผ่านในชีวิตที่ทำให้ เกิดสภาวะใจสันไหวไม่มั่นคง ส่งผลให้เกิดสภาวะ ทุกข์ททางกายและใจ และสื่อสารให้กับกลุ่มด้วย จิตที่เมตตากับเรื่องราว และเพื่อนในวงรับฟังกัน ด้วยจิตเมตตาเช่นเดียวกัน ๖) เชิญระฆังแห่งสติ นั่งสงบ ร่วมกัน ๕ นาที จากนั้นเชิญชวนผู้เข้าร่วมโปรแกรม สะท้อนการ เรียนรู้ และบันทึกลงในสมุด	๑) แจกันดอกไม้ที่มีดอกไม้หลากหลาย ชนิด ๒) เบาะรองนั่ง ๓) เอกสารคู่มือ ๔) สมุดบันทึกกิจกรรม ๕) ระฆัง ๖) ทำทางการเคลื่อนไหวโยคะ

ท่าทางโยคะประกอบกิจกรรม



โปรแกรมกิจกรรม สนุกเบิกบานในการแสวงหา

เวลา ๒ ชั่วโมง

เนื้อหาสาระ

ฝึกการค้นหาค้นหาแห่งทุกข์ของตนเองว่าเป็นที่ความรู้สึกหรือมุมมองของทิวทัศน์ที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นตนเองทุกข์ โดยใช้สื่อนวัตกรรมเทคโนโลยีเป็นอุปกรณ์พระธรรมที่เอื้อต่อการค้นหาความจริงของชีวิตพร้อมกับอยู่ใน โลกวิถีใหม่แห่งการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาทักษะด้วยพลังธรรม ๕ ด้านคือ ความเชื่อ ความเพียร ความ ระวังได้ ความตั้งใจมั่นและความรอบรู้ทั่วชัด

เป้าหมายเชิงพฤติกรรม

ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถสะท้อนถึงสิ่งที่ซ่อนอยู่หลังความทุกข์ของตนเองได้ โดยมีภาพพฤติกรรมในการเข้าถึงคุณค่าแท้คุณค่าเทียมบนโลกวิถีใหม่เสมือนจริง

เป้าหมายเชิงตัวแปร

ด้านทักษะการยอมรับความจริง ด้านทักษะนวัตกรรมโลกวิถีใหม่แห่งการเปลี่ยนแปลง ด้านทักษะการมีความสุขโดยไม่มีเงื่อนไข

ตัวชี้วัดความสำเร็จเชิงพฤติกรรม

ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรับรู้ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ของตนเองและสามารถที่จะสื่อสารแบ่งปันออกมาอย่างบูรณาการนวัตกรรมเชิงสร้างสรรค์และกำหนดแนวทางการละเหตุแห่งทุกข์ได้

ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ๒๐ ท่าน

การประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- แบบสังเกตพฤติกรรม

เทคนิคที่ใช้

- การสนทนากลุ่ม
- การตั้งคำถามการสะท้อนคิด
- ทบทวนความรู้สึก การสะท้อนความรู้สึก

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
	๑) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่งล้อมเป็น วงกลม ผู้นำกิจกรรมพูดคุยทักทาย และ เชิญ ระฆัง แห่งสติ นั่งสงบร่วมกัน ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ๒) จากนั้นแจกอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม “เติมสี” ๓) ผู้เข้าร่วมโปรแกรม เริ่มทำกิจกรรมเติมน้ำเปล่าลงไปในแก้ว สังเกตสิ่งที่เห็น - เติมสีแดง แทน ความโกรธ - เติมสีดำแทน ความหลง - เติมสีน้ำเงิน แทน ความ โลก - เติมสีชมพู แทน ความรัก ๔) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสังเกตสภาวะที่เกิดขึ้น กับความรู้สึก ๕) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสะท้อนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และเชื่อมโยงกับสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะจดบันทึกเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึก ๖) ผู้นำกิจกรรม เชิญระฆังแห่งสติ นั่ง สมาธิ ร่วมกัน ๒๐ นาที ๗) จากนั้นแจกอุปกรณ์ในการทำ กิจกรรม “เติมสี” อีกครั้ง ครั่งนี้ให้ผู้ เข้าร่วมโปรแกรมระลึกรู้ถึงความทุกข์ในใจ แล้วค่อยๆ พิจารณาเลือกสี ค่อยๆเติมอย่างมีสติ รู้ตัว เท่าทัน สภาวะความคิด และสังเกตความรู้สึก	๑) แก้วน้ำใส ๒) สีผสมอาหารชนิดน้ำหลากสี ๓) กระดาษ ๔) สมุดบันทึก ๕) ปากกา ๖) ระฆัง

เวลา	วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
	๘) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพูดคุยสะท้อน สภาวะความรู้สึก ของตนเองด้วยความเมตตา รับรู้ โอบกอดเรื่องราวแห่งทุกข์ทางใจของตน สื่อสารแบ่งปันสาเหตุแห่งทุกข์ และ ชคิตหาแนวทางในการสร้างสรรค์หนทางละเหตุแห่งทุกข์ นั้น ๙) จัดบันทึกสะท้อนการเรียนรู้	



อุปกรณ์ในการประกอบการทำกิจกรรม



หยดหยดสี



โปรแกรมกิจกรรม เป้าหมายมีไว้ฟังชน

เวลา ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ฝึกการตั้งเป้าหมายเพื่อการปรับเปลี่ยนทุกสิ่งให้กลายเป็นเครื่องมือพัฒนาใจไปสู่ความเป็นอิสระภายในอย่างเข้าใจ โดยผ่านเส้นทางกระบวนการเรียนรู้และการรู้คิดเชิงพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยสุขภาวะทางจิต ปัญญามีด้านกาย สังคม อารมณ์และสติปัญญา

เป้าหมายเชิงพฤติกรรม

ผู้เข้าอบรมสามารถสื่อสารเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงของตนเองออกมาได้ชัดเจนและเกิดการตระหนักรู้ภาวะของการเข้าถึงในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ

เป้าหมายเชิงตัวแปร

ด้านทักษะการยอมรับความจริง และด้านทักษะการปรับตัว ด้านทักษะการเข้าถึงสุขภาวะเชื่อมโยงด้านกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญา

ตัวชี้วัดความสำเร็จเชิงพฤติกรรม

- ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสื่อสารเป้าหมายของตนเองให้เพื่อนรับรู้ได้อย่างภาคภูมิใจ
- มีการให้กำลังใจเพื่อเสริมสร้างแรงเสริมบวกให้แก่กันและกัน

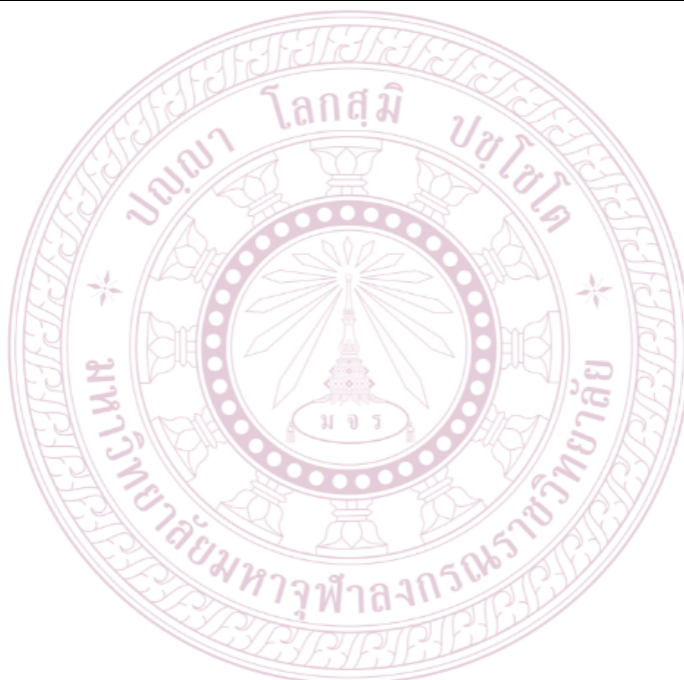
เทคนิคที่ใช้

- ค ำถามชวนคิด
- สะท้อนคิดเป้าหมาย
- ทบทวนความรู้สึก

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
	๑) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่งล้อมเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมพูดคุยทักทาย และเชิญ ระวังแห่งสติ นั่งสงบร่วมกัน ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ๒) ผู้นำกิจกรรม แจกการ์ดข้อความ “ปลูกดอกไม้คุณธรรม ปลูกสำนึกแห่งความดี” ๓) ผู้เข้าร่วมโปรแกรม อ่านการ์ด ข้อความ “ปลูกดอกไม้คุณธรรม ปลูกสำนึกแห่งความดี” ลำดับไปทีละคน ๔) ผู้นำกิจกรรม แจกอุปกรณ์ กิจกรรม “เติมสี เติมน้ำใส” ๕) ผู้เข้าร่วมโปรแกรม เริ่มทำกิจกรรม “เติมสี เติมน้ำใส” - ผู้นำกิจกรรม เชิญเสียงระวังแห่งสติ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่งหลับตาสงบ ไคร่ครวญ สภาวะทุกข์ในใจ จากนั้นเริ่มเติมสีลงในแก้วเปล่า ที่เตรียมไว้ - เติมสีแดง แทน ความโกรธ - เติมสีดำ แทน ความหลง - เติมสีน้ำเงิน แทน ความ โภภ - เติมสีชมพู แทน ความรัก ๖) สังเกตสภาวะความรู้สึกที่เกิดขึ้น สื่อสารสะท้อนสภาวะความรู้สึก ความคิด และ การกระทำของตนเองด้วยความจริงใจ ซื่อสัตย์ ๗) จากนั้น ผู้นำกิจกรรม เชิญเสียงระวังแห่งสติ นั่งสมาธิ รับรู้ลมหายใจ ร่วมกัน ๓๐ นาที และแผ่เมตตาให้กับเรื่องราวที่ทำให้เกิดทุกข์ ๘) ผู้นำกิจกรรม แจกน้ำใส แทนการ ให้อภัย (หลักพรหมวิหาร ๔,หลักพละธรรม ๕)	๑) แก้วน้ำใส ๒) สีส้มอาหารชนิดหลากสี ๓) กระดาษ ๔) สมุดบันทึก ๕) ปากกา ๖) ระวัง ๖) การ์ดปลูกดอกไม้ คุณธรรม ปลูกสำนึกแห่งความดี

เวลา	วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
	๙) ผู้เข้าร่วมโปรแกรม เริ่มกิจกรรมด้วยการค่อยๆ เติมน้ำใส่ลงไปจนแก้วสีจนกลายเป็นน้ำใสด้วยสติ สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในแก้ว ๑๐) จากนั้นสะท้อนการเรียนรู้ ร่วมถึงสื่อสารเป้าหมายการฝึกฝนตนเองในการเฝ้าดูและการสังเกตใจ กล่าวคำให้กำลังใจกันและกัน บันทึกการเรียนรู้ลงในสมุด	



อุปกรณ์ในการประกอบการทำกิจกรรม



หลอดหยดสี



แก้วน้ำ



สีผสมอาหารชนิดน้ำ



การ์ดคุณธรรม

โปรแกรมกิจกรรม นวัตกรรมบนเส้นทางสู่ความดี

เวลา ๒ ชั่วโมง

เนื้อหาสาระ

กระบวนการรู้คิดเชิงจิตปัญญาในการพัฒนาความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์บนฐานคิดตามแนวพุทธ จิตวิทยาประกอบด้วยหลักไตรสิกขา หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ถือเป็นนวัตกรรมการตื่นรู้ภายใน ผู้เข้าอบรมได้สร้างเป้าหมายไว้แล้ว และได้ปฏิบัติเพื่อไปสู่จุดหมายความดี ความงาม ความเป็นเลิศทาง อาชีพและความสมดุลของชีวิต

เป้าหมายเชิงพฤติกรรม

ผู้เข้าอบรมสามารถสะท้อนและถอดบทเรียนชีวิตของตนเองได้หลังจากได้ลงมือทำสิ่งที่ตั้งใจไว้เพื่อ การเปลี่ยนแปลงที่องกงามและนวัตกรรมพฤติกรรมการตื่นรู้ภายในบนเส้นทางสู่ความดี

เป้าหมายเชิงตัวแปร

ด้านความมั่นคงทางสภาวะอารมณ์การปรับตัว ด้านความเพิ่มพูนพลังแห่งการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

ตัวชี้วัดความสำเร็จเชิงพฤติกรรม

ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสะท้อนสิ่งที่ได้ทำไปให้เพื่อนฟัง- สันทนากลุ่ม ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทบทวนและถอดบทเรียนชีวิต ทั้งความผิดพลาดและความสำเร็จ

เทคนิคที่ใช้

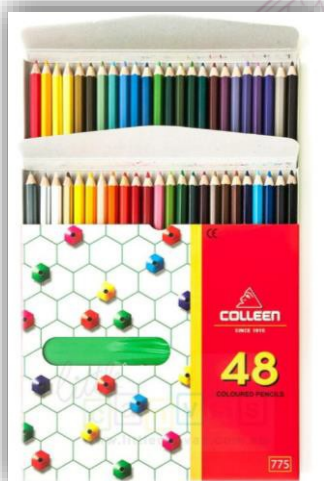
- การสะท้อนความคิด
- ทบทวนอารมณ์
- บันทึกความรู้สึก

ขั้นตอนกิจกรรม

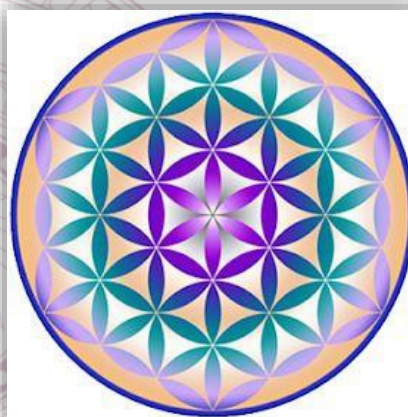
เวลา	วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
	๑) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่งล้อมเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมพูดคุยทักทาย และ เชิญระฆังแห่งสติ นั่งสงบร่วมกัน ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ๒) ผู้นำกิจกรรมแจกภาพศิลปะมานดาล่า ๓ แผ่น สี ไม้ ให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม ระบายสีภาพศิลปะมานดาล่า ๓) ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ระบายสีมานดาล่าเพื่อให้ มีสมาธิ และความผ่อนคลาย โดยจะอย่างไรก็ได้ ไม่มีรูปแบบ ระบายๆ แบบสบายๆ ระบายพลังงานลบออกไปจากตัว ๔) เมื่อเสร็จ หยุดพัก และร่วมกันสะท้อนการลงมือทำ และการรับรู้ความรู้สึก ๕) ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมระบายมานดาล่า แผ่นที่ ๒ เพื่อให้มีความสงบ เกิดสติ การรู้ตัวและรู้สึกตัว ในขณะที่ทำสะสมพลังงานแห่งความสมดุล ในการลงมือทำรับรู้ความรู้สึก และเท่าทันความคิด ในขณะที่ทำนั้นมีการรู้สึกถึงลมหายใจเข้าและออกไปพร้อมๆ กับการเคลื่อนไหวของมือ ๖) เมื่อเสร็จ หยุดพัก และร่วมกันสะท้อนการลงมือทำการรับรู้ความรู้สึก ความคิด ๗) ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมระบายสีมานดาล่า แผ่นที่ ๓ ใช้กระบวนการภาวนาผ่านภาพศิลปะมานดาล่า - ให้นั่งสงบ สบายๆๆก่อนสัก ๓-๕ นาที - เริ่มระบายสีภาพมานดาล่าแทนที่ภายในต้องการอย่างสงบ ผ่อนคลาย ขณะที่ลงมือทำนั้นให้รู้สึกตัวผ่านลมหายใจเข้าและออกไปพร้อมๆ กับมือที่เคลื่อนไหวในการระบายสี	๑) ระฆัง ๒) ภาพศิลปะมานดาล่า ๓) สีไม้ ๔) กระดาษ ๕) สมุดบันทึก ๖) ปากกา

เวลา	วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/อุปกรณ์
	- เมื่อวาดเสร็จนั่งสงบนิ่ง ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ อยู่กับลมหายใจเข้า-ออก ผ่อนคลายกาย ผ่อนคลายใจ - อธิฐานจิตกล่าวคำขอบคุณตนเอง และส่งพลังแห่งการลงมือทำอันงดงามนี้ให้สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง (๘) จากนั้นสะท้อนการเรียนรู้ ร่วมถึงสื่อสารเป้าหมายการฝึกฝนตนเองในการภาวนา กล่าวคำให้กำลังใจกันและกัน บันทึกการเรียนรู้ลงในสมุด	

อุปกรณ์ในการประกอบการทำกิจกรรม

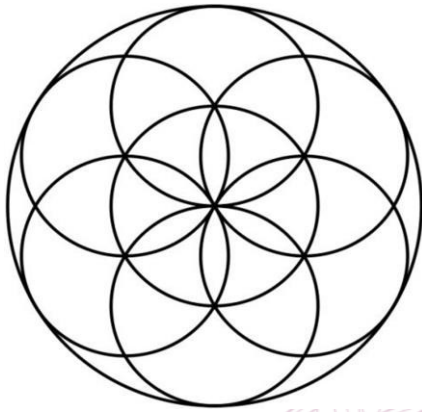


สีไม้



ภาพศิลปะแมนดาล่า

ตัวอย่างภาพมานดาล่า



หลักการสร้างผลงานศิลปะด้วยแมนดาลา (Mandala Art) หลักการในการสร้างงานก็มีง่าย ๆ อย่างที่บอกไว้ในขั้นต้น คือ เราสามารถใช้เทคนิคอะไรก็ได้ ใช้รูปทรงอะไรก็ได้ ใช้สีสันทันใดก็ได้ แต่ทุกอย่างจำเป็นต้องเข้ามาอยู่เป็นองค์ประกอบหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของแขนงของรูปวงกลม โดยมีทุกอย่างเริ่มต้นจากจุดศูนย์กลางของวงกลม และค่อย ๆ ขยายอาณาบริเวณกิ่งก้านสาขาออกไปจากจุดศูนย์กลางของวงกลม โดยจะใหญ่หรือเล็กแค่ไหนก็ได้ไม่จำกัด ตราบเท่าที่เรายังมีสมาธิอยู่กับมัน แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก ๆ ก็คือ ทุกรูปทรงจะต้องมีความสมมาตร (Symmetry) กันในทุก ๆ ด้าน ทุก ๆ สัดส่วนสมมาตรกันในทุก ๆ กิ่งก้านสาขาที่แตกแขนงออกไปจากจุดศูนย์กลางของวงกลม



โปรแกรมกิจกรรม สรุปรการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต

ปัญญา

เวลา ๒ ชั่วโมง

เนื้อหาสาระ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลงตัวเองมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

เป้าหมายเชิงพฤติกรรม

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้

เป้าหมายเชิงตัวแปร

ด้านการปรับตัวและนวัตกรรมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต

ปัญญา

ตัวชี้วัดความสำเร็จเชิงพฤติกรรม

- ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกันถอดบทเรียนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้
- ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการประยุกต์

ธรรมนำชีวิต

- ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้พัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวหลักบูรณาการเชิงนวัตกรรมทักษะ

ชีวิตโลกวิถีใหม่

เทคนิคที่ใช้

- สนทนากลุ่ม
- ระดมความคิด
- การสะท้อนความคิด
- บันทึกธรรม

ขั้นตอนกิจกรรม

เวลา	วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้/ อุปกรณ์
	๑) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่งล้อมเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมพูดคุยทักทาย และเชิญระฆังแห่งสติ นั่ง สงบร่วมกัน ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ๒) กิจกรรม สรุปรธรรมนำชีวิต ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม จับคู่สนทนา ใคร่ครวญ ความมั่นคงทางใจของตนเอง และการเปลี่ยนแปลงของสภาวะใจในปัจจุบัน และการสร้างปณิธาน การเดินบนเส้นทางแห่งความมั่นคงทางใจ ผ่านหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และการดับทุกข์ด้วยหลักอริยสัจ ๔ หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เส้นทางสู่ความดีงาม ๓) เขียนบันทึก ในรูปแบบจดหมายถึงตนเอง เพื่อ เก็บไว้อ่านทบทวน และ การตระหนักถึงการรับรู้ตนเอง ๔) ถอดบทเรียน สรุปรกระบวนการร่วมกัน ประเมินผลการทำกิจกรรมร่วมกัน ประเมินโปรแกรม ๕) ประเมินแบบวัดเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา หลังร่วมโปรแกรม ๖) ผู้นำกิจกรรมกล่าวปิดโครงการ และขอบคุณผู้เข้าร่วมโปรแกรม	๑) ระฆัง ๒) กระดาษ ๓) ปากกา ๔) แบบวัดเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

กรุณา ใส่เครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ตรงกับท่านและกรอกข้อมูลในช่องว่าง

๑. เพศ () ชาย () หญิง

๒. อายุ ปี

๓. จบการศึกษา

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| () ประถมศึกษา/ต่ำกว่า | () มัธยมศึกษาตอนต้น |
| () มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. | () อนุปริญญา/ปวส |
| ()ปริญญาตรี/สูงกว่า | () อื่นๆ ระบุ..... |

๔. สถานภาพ

- | | | |
|---------|---------|-------------------------------|
| () โสด | () คู่ | () หย่าร้าง/หม้าย/แยกกันอยู่ |
|---------|---------|-------------------------------|

๕. อาชีพปัจจุบัน

- | | | |
|---------------|-------------|---------------------|
| () ว่างาน | () รับจ้าง | () ธุรกิจส่วนตัว |
| () ข้าราชการ | () แม่บ้าน | () อื่นๆ ระบุ..... |

๖. ศาสนา

- | | |
|------------|---------------------------|
| () พุทธ | () คริสต์ |
| () อิสลาม | () อื่น ๆ โปรดระบุ |

๗. ภูมิลำเนา

- | |
|-----------------------------|
| () ประเทศไทย จังหวัด |
| () อื่น ๆ โปรดระบุ |

๘. ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ

- | |
|----------------------------------|
| () ไม่มีโรคประจำตัว |
| () มีโรคประจำตัว โปรดระบุ |

ส่วนที่ ๒ แบบสอบถามการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา

คำชี้แจง วัตถุประสงค์ของแบบสอบถามชุดนี้ เพื่อศึกษาสุขภาวะทางจิตปัญญาของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยผู้ตอบแบบสอบถามอ่านข้อความทางซ้ายมือแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรม หรือการรู้ คิด ที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบมากที่สุด

ข้อ	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	จริงมาก	จริงที่สุด
๑.	ด้านกาย ฉันแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือ เมื่อตื่นนอนและก่อนเข้านอน				
๒.	ฉันล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง				
๓.	ฉันออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง				
๔.	ฉันนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน				
๕.	ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด โรคโควิด ๑๙				
๖.	ฉันรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ ครบ ๓ มื้อ ตรงเวลา				
๗.	ฉันรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัดเผ็ดจัด และของหมักดอง				
๘.	ฉันดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่				
๙.	ฉันรับประทานยาถูกต้อง ตรงเวลา				
๑๐.	ฉันมาพบแพทย์และตรวจเลือดตามนัด				
	ด้านสังคม				
๑๑.	ฉันสามารถรอได้เมื่อต้องเข้าคิวในการรับการรักษา				
๑๒.	ฉันมีโอกาสจะช่วยงานในชุมชนแม้จะไม่ร้องขอ				
๑๓.	เมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือฉันได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น				
๑๔.	ฉันปฏิบัติตนให้มีคุณค่า				
๑๕.	ฉันปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้				
๑๖.	ฉันไปมาหาสู่กับญาติพี่น้อง				
๑๗.	ฉันไปมาหาสู่กับเพื่อน				

ข้อ	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	จริง มาก	จริง ที่สุด
๑๘.	ฉันมักอยู่เงียบๆตามลำพัง				
๑๙.	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชน				
๒๐.	ฉันชวนผู้อื่นไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปวัด ทำบุญ สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือละหมาด				
ด้านจิต					
๒๑.	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถมีสุขภาพดี				
๒๒.	ฉันมั่นใจว่าทีมสุขภาพดูแลฉันเป็นอย่างดี				
๒๓.	ฉันปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพดี				
๒๔.	ฉันให้อภัยผู้ที่แสดงความรังเกียจฉัน				
๒๕.	ฉันมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพ				
๒๖.	เมื่อรู้สึกท้อแท้ฉันมักคิดว่าฉันจะต้องลุกขึ้นสู้เพื่อให้ชีวิต ดำเนินต่อไป				
๒๗.	ฉันไม่เคยสวดมนต์ นั่งสมาธิ /ละหมาด หรือทำกิจกรรม อื่นๆเพื่อให้จิตใจสงบ				
๒๘.	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันจะหาสาเหตุทันที				
๒๙.	เมื่อฉันทำอะไรใด ฉันจะต้องทำจนสำเร็จ				
๓๐.	ฉันมีความสุขเมื่อฉันนำความรู้มาใช้จัดการอุปสรรคในการ ดูแลสุขภาพได้				
ด้านปัญญา					
๓๑.	ฉันมีความรู้เรื่องที่เป็นอยู่และการดูแลสุขภาพ				
๓๒.	ฉันเคยแสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ				
๓๓.	ฉันไม่สามารถคิดวิธีแก้ปัญหาคาดการดูแลสุขภาพได้				
๓๔.	ฉันสามารถคิดแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคเพื่อให้ชีวิตมี คุณค่า				
๓๕.	เมื่อมีปัญหาในการดำเนินชีวิตฉันคิดว่าฉันจะปรึกษากับ คนในครอบครัว หรือคนที่ฉันไว้วางใจ				
๓๖.	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย ฉันจะไปรับคำปรึกษาจากแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ				
๓๗.	เมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะอดทนและรอจนถึงวันนัดจึงไป พบแพทย์				

ข้อ	การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตปัญญา	ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	จริง มาก	จริง ที่สุด
๓๘.	ฉันสามารถปรับตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน				
๓๙.	เมื่อฉันมีธุระไม่สามารถมาพบแพทย์ได้ฉันจะโทรมาเลื่อนนัด				
๔๐.	ฉันนำความรู้ที่มีไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ				

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามพลังสู่ความสำเร็จในชีวิต

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีหลักเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

- ๑ = ไม่จริงเลยสำหรับฉัน
 ๒ = จริงบ้างเล็กน้อย
 ๓ = จริงประมาณครึ่งหนึ่ง
 ๔ = จริงโดยส่วนใหญ่
 ๕ = จริงทุกประการ

ข้อ	คำถาม	จริง ทุก ประการ	จริง โดย ส่วน ใหญ่	จริง ประมาณ ครึ่งหนึ่ง	จริง บ้าง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย สำหรับ ฉัน
ด้านสัทธิาพละ						
๑.	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
๒.	ถ้ามีคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวฉัน ฉันจะไม่สามารถรับฟังได้					
๓.	ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดใจเพราะความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย					
๔.	ฉันชอบเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเสมอ					
๕.	ฉันจะเสียสละๆ เวลาพูดหน้าชั้นเรียน					
๖.	ฉันภาคภูมิใจ กับผลงานทุกๆ ชิ้นที่ฉันทำ					
๗.	ฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้					

ข้อ	คำถาม	จริง ทุก ประการ	จริง โดย ส่วน ใหญ่	จริง ประมาณ ครึ่งหนึ่ง	จริง บ้าง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย สำหรับ ฉัน
๘.	ฉันไม่กล้าทักทายหรือยิ้มให้กับคนแปลกหน้า					
๙.	ฉันเชื่อมั่นว่าการทำความดีย่อมได้รับผลดี					
๑๐.	ฉันมีความเข้มแข็งในการจัดการภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย					
ด้านวิริยะพละ						
๑.	ฉันเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก					
๒.	ฉันรู้สึกเบื่อที่ต้องรับผิดชอบงานสำคัญ					
๓.	ฉันมักจะทุ่มટેให้กับงาน จนออกมาดีอย่างที่ต้องการ					
๔.	ฉันคิดเสมอว่าความสำเร็จจะไม่เกิดขึ้น หากไม่มีความพยายาม					
๕.	เมื่อได้รับมอบหมายงานฉันต้องทำให้สำเร็จ					
๖.	เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่ยากลำบาก ฉันมักถอยหนี					
๗.	ฉันชอบคิดว่าเพื่อนมีพรสวรรค์มากกว่าตัวเองเสมอ					
๘.	แม้คนรอบข้างจะล้อเลียนความตั้งใจแต่ฉันจะพยายามต่อไป					
๙.	ฉันพึงพอใจกับการปฏิบัติกิจกรรมในหน้าที่					
๑๐.	แม้จะเป็นงานยาก ฉันจะเพียรพยายามทำด้วยความไม่ท้อถอย					
ด้านสติพละ						
๑.	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
๒.	ฉันรับรู้ได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					

ข้อ	คำถาม	จริง ทุก ประการ	จริงโดย ส่วนใหญ่	จริง ประมาณ ครึ่งหนึ่ง	จริง บ้าง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย สำหรับ ฉัน
๓.	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
๔.	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
๕.	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
๖.	ฉันยอมรับความผิดพลาดที่ตนเองได้กระทำ					
๗.	ฉันจะทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ					
๘.	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น และสิ่งที่ฉันมีในตอนนี้อยู่					
๙.	ฉันไม่พอใจคำวิจารณ์ของคนรอบข้าง					
๑๐.	อดีตที่ผิดพลาด ทำให้ฉันรู้สึกกังวลที่จะต้องเริ่มต้นใหม่					
	ด้านสมรรถนะ					
๑.	ฉันสามารถรับฟังความคิดเห็นติชมของคนอื่นได้เสมอ					
๒.	ฉันมักจะตรวจสอบผลงานของฉันอย่างละเอียด					
๓.	ฉันชอบทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน					
๔.	ฉันระงับอารมณ์โกรธของตัวเองได้ดี					
๕.	ขณะอยู่ทำงาน ฉันมักจะใจลอยไม่ค่อยมีสติ					
๖.	ฉันรู้สึกอึดอัดหรือกระสับกระส่าย ขณะอยู่ในห้องทำงาน					
๗.	ฉันมักจะถูกเบี่ยงเบนความสนใจในขณะที่อยู่ในห้องทำงาน					
๘.	ฉันสามารถรอเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
๙.	ฉันมักจะหวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น					

ข้อ	คำถาม	จริง ทุก ประการ	จริงโดย ส่วนใหญ่	จริง ประมาณ ครึ่งหนึ่ง	จริง บ้าง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย สำหรับ ฉัน
๑๐.	ฉันมักทำอะไร ที่ละอย่างและทำไปจนเสร็จ					
	ด้านปัญญาพละ					
๑.	แม้ว่าฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ แต่ก็มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
๒.	ฉันวางแผนการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายความสำเร็จที่คาดหวังไว้					
๓.	ฉันมักรู้สึกไม่พอใจ ที่มีคนมาวิจารณ์ผลงานที่ฉันทำ					
๔.	ฉันมักจะทำงานอดิเรก เมื่อมีเวลาว่าง					
๕.	ฉันเครียดกับภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน					
๖.	ฉันยอมรับในจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง					
๗.	ฉันมักจะถูกแรงกดดันจากคนรอบข้าง					
๘.	ฉันคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้					
๙.	ฉันมองไม่เห็นเป้าหมายในชีวิต					
๑๐.	ฉันอยากที่จะเรียนรู้ในเรื่องของอาชีพที่ฉันสนใจ					

ตอนที่ ๔ แบบสอบถามพฤติกรรมเชิงบวก

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีหลักเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

๑ = ไม่จริงเลยสำหรับฉัน

๒ = จริงบ้างเล็กน้อย

๓ = จริงประมาณครึ่งหนึ่ง

๔ = จริงโดยส่วนใหญ่

๕ = จริงทุกประการ

ข้อที่	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		๑	๒	๓	๔	๕
ด้านสัมพันธภาพ						
๑.	ความสัมพันธ์ที่ดีของท่านในครอบครัวมีผลต่อความสุขในครอบครัว					
๒.	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่านมีความสุขเมื่อได้อยู่กับครอบครัว					
๓.	ท่านมีความสุขกับการพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัว					
๔.	ท่านมีความสุขเบิกบานกับการกอดกับคนรัก					
๕.	ท่านมีความสุขเมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน					
ด้านการยอมรับความจริง						
๖.	ท่านเข้าใจข้อจำกัดในพัฒนาการตนเอง					
๗.	ท่านรู้ว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น					
๘.	ท่านมีความกังวลกับพัฒนาการตนเอง					
๙.	ท่านสามารถปรับใจกับพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงฉับพลันของตัวเอง					
๑๐.	ท่านสามารถยอมรับความจริงของชีวิต					
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์						
๑๑.	ท่านสามารถรักษาใจให้สงบได้เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์					
๑๒.	ท่านสามารถยับยั้งใจตนเองไม่ให้โกรธหรือโมโห					
๑๓.	ท่านสามารถปรับใจให้ฮึดสู้เมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต					

ข้อที่	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		๑	๒	๓	๔	๕
๑๔.	ท่านไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่ออยู่กับเพื่อน					
๑๕.	ท่านสามารถยิ้มแย้มแจ่มใสได้เสมอขณะอยู่กับเพื่อน					
ด้านการปรับตัว						
๑๖.	ท่านกระตือรือร้นที่จะส่งเสริมพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น					
๑๗.	ท่านปรับตัวเข้ากับคนแปลกหน้าได้					
๑๘.	ท่านสามารถบริหารจัดการชีวิตส่วนตัว การงาน ได้					
๑๙.	เกิดความวุ่นวายเสมอเมื่อท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม					
๒๐.	ท่านปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้พร้อมกับกายสภาพของตัวเอง					

สะท้อนนกระบวนกรของการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

...../...../.....

แบบบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Learning Reflection)

ชื่อ-สกุล.....วันที่.....เวลา.....น.

กิจกรรม

สะท้อนการเรียนรู้ : คำชี้แจง

ให้ผู้เรียนบันทึกข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม โดยบันทึกในประเด็นดังต่อไปนี้

๑. ข้อคิดที่ได้ในแต่ละกิจกรรม ๒. ข้อคิดและสิ่งที่เรียนรู้ในวันนี้ ๓. ความประทับใจในวันนี้
 ๔. ความผิดและข้อบกพร่องของตนเอง และ ๕. ความตั้งใจที่จะทำในวันนี้ ๖. อื่นๆ
- กิจกรรมที่ ๑-๔

ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

ความประทับใจในกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

ความตั้งใจจะเอาความรู้ใหม่ไปใช้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสังเกตนี้ใช้สังเกตผู้เข้าอบรมในระหว่างการทดลอง เมื่อสังเกตแล้วให้คะแนนโดยวงกลมรอบตัว
เลขที่บอกระดับพฤติกรรมที่แสดง

[illegible]

ข้อคิดเห็นของผู้สังเกต

.....

.....

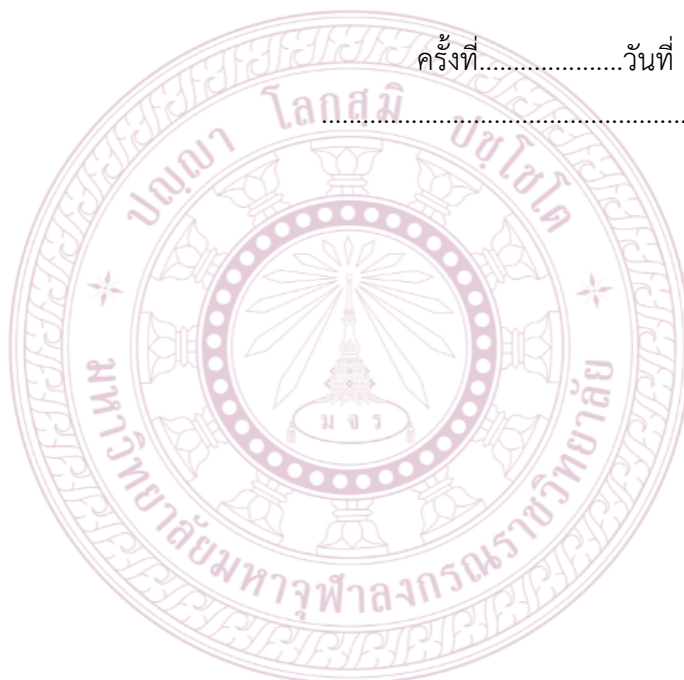
.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สังเกตพฤติกรรม

(.....)

ครั้งที่.....วันที่.....



ประวัติและผลงานหัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) รศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

(ภาษาอังกฤษ) Assoc. Prof. Dr. Prayoon Suyajai

๒. หมายเลขบัตรประชาชน

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน/อดีต

- อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
- หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา
- อดีตผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา
- อดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
- อดีตรองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์

๔. สถานที่ทำงาน

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๓๔๕๕๓๙, ๐๒-๘๙๑๑๗๔๐ มือถือ ๐๖๑๘๘๖๕๗๕๙
E-mail prayun ๔๕ @ mcu.ac.th

๕. ประวัติการศึกษา

ด้านทางศาสนา นักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม ๓ ประโยค

๕.๑ ปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยา (พธ.บ.) คณะมนุษยศาสตร์

สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีที่จบ ๒๕๓๖

๕.๑.๑ ปริญญาตรี คณะสื่อสารมวลชน สาขา หนังสือพิมพ์ (B.J.)

สถาบัน Marathwada University India ปีที่จบ ๒๕๔๐

๕.๑.๒ ปริญญาตรี สาขาวิชานิติศาสตร์บัณฑิต คณะสังคมศาสตร์

สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๘

๕.๒.๑ ปริญญาโท คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาคลินิก (M.A.)

สถาบัน Marathwada University India ปีที่จบ ๒๕๓๙

๕.๒.๒ ปริญญาโท คณะรัฐศาสตร์ สาขารัฐศาสตร์

สถาบัน Deemed University Pune India ปีที่จบ ๒๕๔๑

๕.๒.๓ ปริญญาโท คณะเศรษฐศาสตร์ สาขาเศรษฐศาสตร์

สถาบัน Deemed University Pune India ปีที่จบ ๒๕๔๓

๕.๒.๔ ปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการศึกษา

สถาบัน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีที่จบ ๒๕๔๘

๕.๒.๕ ปริญญาเอก คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก
สถาบัน Marathwada University India ปีที่จบ ๒๕๔๗
๕.๒.๖ ประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา (การวิจัยทางสังคม)
สถาบัน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีที่จบ ๒๕๕๔

๖. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) :

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา และรัฐศาสตร์ สื่อสารมวลชน

๗. ประสบการณ์ในการวิจัย : รหัสนักวิจัยแห่งชาติปี ๒๕๔๙

(รหัสประจำตัว ๐๐๐๑๒๓๗๕) สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

ประสบการณ์ในการอบรม: ผ่านการฝึกอบรมพัฒนานักวิจัย สภาวิจัยแห่งชาติ ร่วมกับสมาคม
นักวิจัย โครงการพัฒนานักวิจัย(แม่ไก่)รุ่นที่ ๑๐

๘. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

๘.๑ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อปัญหาการเรียนภาษาอังกฤษของนิสิตคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๔๗ (หัวหน้าโครงการ)

๘.๒ ภาวะผู้นำของผู้บริหารในมหาวิทยาลัยสงฆ์ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการบริหารงาน
ทางวิชาการ ปีงบประมาณ ๒๕๔๗ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๓ การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยจิตสังคมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.ปีงบประมาณ ๒๕๔๙ (หัวหน้าโครงการ)

๘.๔ การมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นที่เอื้อต่อการพัฒนา
ชุมชน. ปีงบประมาณ ๒๕๔๘ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๕ บทบาทของพระสงฆ์กับเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษากันทำสว่าง จังหวัดสุรินทร์
,สัจจะสะสมทรัพย์ จังหวัดตราด และโครงการเมืองสหกรณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๔๙
(หัวหน้าโครงการ)

๘.๖ โครงการชุด กระบวนทัศน์การยอมรับความตายของชาวพุทธ ปีงบประมาณ
๒๕๕๐ (ผู้บริหารชุดโครงการ / หัวหน้าโครงการ)

๘.๗ อิทธิพลพระพุทธศาสนาต่อการอนุรักษ์การท่องเที่ยวของวัดในกรุงเทพมหานคร
ปีงบประมาณ ๒๕๕๐ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๘ ศึกษาการประเมินการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตในสหรัฐอเมริกา
ปีงบประมาณ ๒๕๕๑ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๙ ศึกษาการพัฒนาจริยธรรมเชิงพุทธของหมู่บ้านจ๊กสาน กรณีศึกษากลุ่มจ๊กสาน
อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๐ ศึกษาวิเคราะห์ยุทธศาสตร์หลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตไทย
ในอินเดีย ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๑ การประเมินผลการใช้สื่อวิทยุในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนตามหลักธรรมทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ ๔ งบประมาณ ๒๕๕๒ (ผู้ร่วมวิจัย)(มหาวิทยาลัยสวนดุสิต)

๘.๑๓ การศึกษาวิเคราะห์รัฐศาสตร์เชิงพุทธในมุมมองของนักวิชาการด้านรัฐศาสตร์ในประเทศไทย ปีงบประมาณ ๒๕๕๓ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๔ ศึกษาการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในกลุ่มฝั่งแม่น้ำโขง ปีงบประมาณ ๒๕๕๓ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๑๕ โครงการชุด พุทธจิตวิทยานุภาพการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรของครอบครัวและสังคม ปีงบประมาณ ๒๕๕๙ (หัวหน้าโครงการย่อย)

๘.๑๖ โครงการชุด การสร้างโมเดลพฤติกรรมเชิงพุทธ : แนวคิด หลักการ และการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ (ผู้อำนวยการแผน/หัวหน้าโครงการย่อย)

๘.๑๗ เรื่อง ความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในสังคมไทยปัจจุบัน ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ ของกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม กรุงเทพมหานคร

๘.๑๘ โครงการวิจัย เรื่อง “วิเคราะห์ความเชื่อมโยงทางด้านพุทธศาสนากับเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสังคม สุวรรณภูมิจากอดีตสู่ปัจจุบันและอนาคต เพื่อการกำหนดยุทธศาสตร์และการวางแผนยุทธศาสตร์ของประเทศในมิติศาสนา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคม” ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ของสำนักประยุกต์และบริการภูมิสารสนเทศสำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (องค์การมหาชน)(ผู้ร่วมวิจัย)

ประวัติผู้ช่วยนักวิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล :

- ๑.๑ ภาษาไทย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโน, ผศ.ดร.
๑.๒ ภาษาอังกฤษ Phramaha Suthep Suthiyano, Asst. Prof. Dr.

๒. ตำแหน่งทางวิชาการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์

๓. ตำแหน่งทางบริหาร : รองคณบดีคณะมนุษยศาสตร์ ฝ่ายวิชาการ

๔. สังกัดหน่วยงาน/คณะ

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๕๓๔๕๕๓๙, ๐๒-๘๙๑๑๗๔๐ มือถือ

๕. ที่อยู่ติดต่อได้

วัดสังเวชวิศยารามวรวิหาร เลขที่ ๑๑๐ ซอยสามเสน ๑ ถนนสามเสน
แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
รหัสไปรษณีย์ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ - โทรสาร -
โทรศัพท์มือถือ ๐๘-๙๓๖๑-๙๔๕๑
อีเมล boompa๕๐@gmail.com

๖. วุฒิการศึกษา

- ๖.๑ ปริญญาเอก พธ.ด. (พุทธจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๖.๒ ปริญญาโท พธ.ม. (ชีวิตและความตาย) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๖.๓ ปริญญาตรี พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗. สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ พุทธจิตวิทยา

๘. ผลงานทางวิชาการ

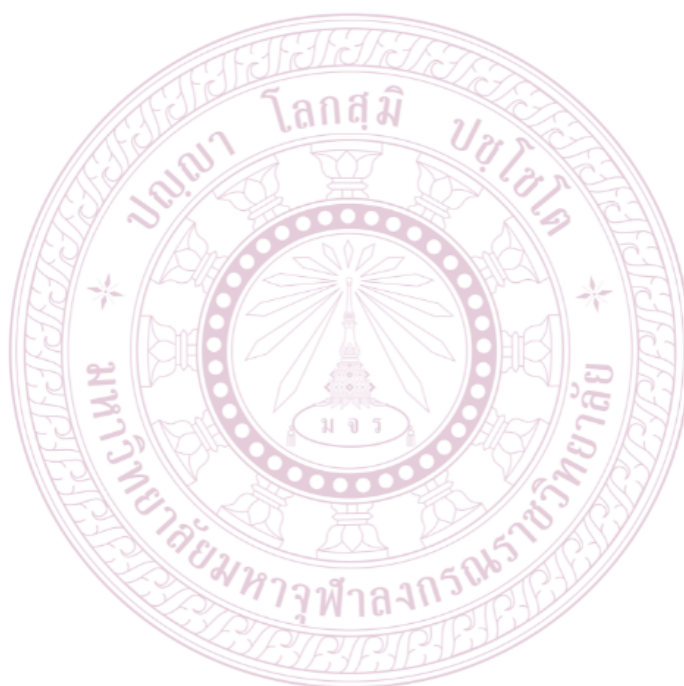
๘.๑ งานวิจัย

“การพัฒนาโปรแกรมสุขภาวะองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยาที่มีต่อพยาบาลวิชาชีพ”.
ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ (ผู้ร่วมวิจัย)

๘.๒ บทความวิชาการ

“โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปฐกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย”. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๑)

“การพัฒนาโปรแกรมสุขภาวะองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยาที่มีต่อพยาบาลวิชาชีพ”. วารสารมหาจุฬาริชาการ. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๓)



ประวัติผู้ช่วยนักวิจัย

๑. ชื่อ-สกุล พระมหาถาวร ฉายา ถาวโร นามสกุล หนูอิน
๒. ที่อยู่ปัจจุบัน วัดชลประทานรังสฤษฎ์ เลขที่ ๗๘/๘ ถนนติวานนท์ ต.บางตลาด
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทรศัพท์ ๐๘๓๗๗๐๒๖๑๙
๓. สถานที่ทำงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๕๓๔๕๙๓๙, ๐๒-๘๙๑๑๗๔๐
๔. ประวัติการศึกษา ร.บ. (รัฐศาสตรบัณฑิต) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พร.ม. (พุทธศาสตรมหาบัณฑิต) สาขาพุทธจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พร.ด. (พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต) สาขาพุทธจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. ประวัติการทำงาน พระสอนพระปริยัติแผนกธรรม-บาลี สังกัด วัดชลประทานรังสฤษฎ์
พระวิทยากร พระนักเทศน์ พระภิกษุสงฆ์ วัดชลประทานรังสฤษฎ์
พระอาสาสมัครคิลานธรรม
กรรมการมูลนิธิอานาปานสติภาวนาเพื่อส่งเสริมสุขภาพะ(มอภส.)
กรรมการมูลนิธิรองศาสตราจารย์ ดร.ประภา ลัมประสูตร
เลขานุการหลักสูตรบวชเนกขัมมะบารมี ศุภร์ เสาร์ อาทิตย์ (บศสอ.) วัดชลประทานรังสฤษฎ์
เลขานุการหลักสูตรอานาปานสติภาวนา ลมหายใจแห่งสันติภาพ (อนปส.) ออนไลน์
ประธานหลักสูตรอานาปานสติภาวนาเนกขัมมะบารมี พัฒนาจิตอาสาเพื่อสังคม (อนพจ.)
ออนไลน์
ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน สังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
คณะกรรมการดำเนินงานจิตอาสาศูนย์ PCMC Palliative care model Excellence
Center ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
อาจารย์ประจำหลักสูตร ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย