



ผลของโปรแกรมการฝึกอบรมแบบบูรณาการพลัง 5 และการคิดเชิงบวกที่มีต่อการริเริ่มพัฒนา
ความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิตของกลุ่มสมาชิก
สมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทย*

Effects of Integrative Training Program Based on Five Powers and Positive Thinking on
Personal Growth Initiative and Psychological Well-being of the Member
of the Girl Guides (Girl Scouts) Association of Thailand

ธัญพร กริทธิทายาวุธ

Thanyaporn Krichtitayawuth

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Course Student the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: thanya@globalcompact-th.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกอบรมบูรณาการพลัง 5 และการคิดเชิงบวกที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิตของกลุ่มสมาชิกสมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทย เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 72 คน อายุ 20-70 ปี ด้วยวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 36 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพลัง 5 และการคิดเชิงบวก ด้วยชุดฝึกจำนวน 8 กิจกรรม รวม 11 สัปดาห์ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่ 1-7 ใน 3 สัปดาห์แรก และอีก 8 สัปดาห์มีเรียนรู้แบบกลุ่มทางไกลและฝึกผ่านสมุดบันทึกด้วยตนเอง จนนำมาบูรณาการความเข้าใจในกิจกรรมที่ 8 เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย ชุดกิจกรรม “คิดบวกเพื่อความสุขใจ” และชุดเครื่องมือทดสอบด้วยแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลภายในกลุ่มทดลองก่อนหลังการทดลองและติดตามผลด้วย One-way ANOVA Repeated Measure และวิเคราะห์ข้อมูลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Two-way ANOVA Repeated Measure

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงมากขึ้นหลังทดลอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง คะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ก่อน หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.01(p < .01, F = 21.162)$ และคะแนนสุขภาวะทางจิต มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.01(p < .01, F = 41.397)$ แสดงว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิต หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ: พลัง 5; การคิดเชิงบวก; การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน; สุขภาวะทางจิต

* Received April 2, 2022; Revised April 23, 2022; Accepted July 26, 2022

Abstract

The objective of this study was to study the effects of the Integrative Training Program Based on Five Powers and Positive Thinking on Personal Growth initiatives and Psychological Well-being of the Member of the Girl Guides (Girl Scouts) Association of Thailand. The study was a quasi-experimental research in nature. The sample group consisted of 72 members from the headquarter of the Girl Guides (Girl Scouts) Association of Thailand with ages from 20-70 years old, selected by a purposive sampling, divided into control group and the experimental group with 36 samples each. The experimental group was trained with the integrative Training Program of Five Powers and Positive Thinking by a training set of 8 activities and a total of 11 weeks comprising activities 1-7 in the first 3 weeks and distance learning with positive thinking book diary in the rest 8 weeks until it could have been integrated into the understanding of Activity 8. The tools of data collection consisted of a training program called “Positive thinking for psychological happiness”, and a set of testing tools with the Personal Growth Initiative Scale and Psychological Well-being scale. For analyzing data, the basic statistics consisting of Mean, Percentage, and Standard Deviation was used. Moreover, for proving hypothesis testing, One-way ANOVA Repeated Measure was used for analyzing the pre-post-follow up intragroup data, and Two-way ANOVA Repeated Measure was employed for data analysis between experimental and control groups.

The results of the study were as follows: The effects of training programs were well responded to quantitatively. The experiment group was significantly improved in their Personal Growth Initiative and Psychological Well-being, while the controlled group did not.

When compared within the experimental group, the score of the pre-post-follow up Personal Growth Initiative had a statistically significant difference at .01 ($p < .01$, $F = 21.162$) and the score of Psychological Well-being at .01 ($p < .01$, $F = 41.397$). It indicated significant changes in Personal Growth Initiative and Psychological Well-being after the experimental and follow-up period.

Keywords; Five Powers; Positive Thinking; Personal Growth Initiative; Psychological Well-being



บทนำ

สภาพสังคมในช่วงปี 2564 ที่ได้มีโรคอุบัติใหม่ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว คนทุกกลุ่มทั่วโลกจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ทั้งหมด จนส่งผลถึงคนวัยทำงานส่วนใหญ่ก็มีปัญหาหลายอย่างที่ตนเองไม่อาจแก้ได้ด้วยตนเอง ความเครียดจากสภาพปัญหาสังคม และรวมถึงความกังวลถึงอนาคต ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อคนวัยทำงาน

จากการสำรวจคนในทวีปเอเชีย บริษัทวิจัยและให้คำปรึกษาด้านทรัพยากรบุคคล รายงานเมื่อ 1 ธันวาคม 2564 ผลงานวิจัยปี 2564 ได้สำรวจความคิดเห็นจากหัวหน้าแผนกทรัพยากรบุคคลและผู้บริหารระดับสูงกว่า 14,600 คน ใน 13 ประเทศชี้ว่า ผู้คนทั่วโลกต่างรู้สึกว่าการดิ้นรนอยู่กับภาวะน่าเบื่อหน่ายที่ไม่สามารถหาทางออกได้ ทั้งในเรื่องอาชีพการงานและเรื่องส่วนตัว จำนวนมากกว่า ๖,๐๐๐ คนจากภูมิภาคเอเชียมีความกังวลถึงอนาคตการทำงานที่เสี่ยงไม่ก้าวหน้า โควิดกระทบจิตใจคนทำงานเป็นอย่างมาก ร้อยละ 80 ได้รับผลกระทบเชิงลบจากปีที่ผ่านมาแล้ว โดยกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดร้อยละ 55 ต้องต่อสู้กับปัญหาสุขภาพจิตจากเรื่องงานในปีนี้นี้น่ากว่าปีที่ผ่านมา โดยผู้คนรู้สึกถึงการไม่สามารถควบคุมการใช้ชีวิตได้ ทั้งในเรื่องส่วนตัวและเรื่องงานเพิ่มขึ้นหลังจากเกิดการแพร่ระบาดมีสุขภาพจิตไม่ดี

สมาชิกสมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทยเป็นองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไรดำเนินงานด้านการฝึกทักษะชีวิตให้กับเยาวชนสตรีให้เป็นคนที่เก่ง ดี มีประโยชน์มากกว่า 64 ปี ปัจจุบันมีทั้งอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่พนักงานร่วมกันทำงานโดยทุ่มเทงาน พร้อมทั้งหาโอกาสสร้างรายได้เพื่อมาดูแลจ่ายค่าตอบแทนให้กับพนักงาน ซึ่งเป็นคนวัยทำงานที่ยังทำหน้าที่รับผิดชอบงานตนเองและต้องเสียสละตนเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในการเป็นอาสาสมัคร เป็นการทำงานที่หนักเท่าที่วิญญูกว่าคนทำงานทั่วไป ธรรมชาติของสมาชิกสมาคมฯ นี้เป็นลูกจ้างในลักษณะงานเดิมสถานที่เดิมนานหรือเกือบตลอดชีวิตการทำงาน จึงทำให้ขาดการริเริ่มพัฒนาส่วนบุคคล ขาดการวางแผนในเป้าหมายการดำเนินชีวิต ขาดความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากสภาพการทำงานที่กำลังถูกทำให้เปลี่ยนไป ถึงแม้ว่าเป็นผู้ที่จะต้องบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม หากขาดแรงกายแรงใจจากภายในตนเองก็ยากที่จะสานต่อภารกิจผู้บำเพ็ญประโยชน์นี้ไปได้ จากที่คุ้นเคยกับการจมอยู่ในปัญหาจะเกิดการริเริ่มเพื่อพัฒนาตนเองนั้นได้ยาก ดังนั้นจากธรรมชาติบุคคลากรนี้ควรได้รับการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล โดยเป็นผู้ที่จำเป็นที่จะได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเพื่อให้ส่งผลถึงสุขภาวะทางจิต

งานวิจัยนี้เลือกตัวอย่างกลุ่มสมาชิกสมาคมฯ เพื่อให้ได้ตัวอย่างกลุ่มตามขนาดตัวอย่างที่มีลักษณะที่ต้องการมีความตื่นตัวและเตรียมพร้อมปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ด้วยตนเอง มีวิธีเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การเลือกตัวอย่าง คือ เป็นกลุ่มสมาชิกสมาคมฯ ที่มีความสมัครใจ มีความจำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนตัวเอง มีความต้องการที่จะได้รับการเสริมสร้างทักษะชีวิต และสามารถเข้าร่วมการฝึกที่สำนักงานใหญ่ด้วยกันต่อเนื่องตลอดทั้งโครงการ

การทำสมาธินั้นได้มีการนำมาประยุกต์เป็นกระบวนการพัฒนาตน (Self-development) เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้ง แม้ว่าสมาธิภาวนาจะส่งผลต่อทางจิตใจได้ แต่ยังไม่ได้เป็นสุขภาวะทางจิตที่แท้จริง ซึ่งความเข้าใจนั้นอาจจะไม่ครอบคลุมข้อปฏิบัติทางจิตใจทั้งหมด และเนื่องจากยังไม่ได้ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ นักจิตวิทยาจากงานวิจัยโดยทั่วไปจะนำเสนอเฉพาะระดับวิธีการแก้ปัญหา มีผลงาน



ศึกษาวิจัยน้อยมากที่นำหลักผล 5 มาใช้ควบคู่กับการริเริ่มพัฒนาตนเองเพื่อให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแบบวัดจิตวิทยา การบูรณาการนำองค์ความรู้มาต่อยอดจิตวิทยาเรื่องการนำหลักธรรมผล 5 กับแนวคิดเชิงบวกมาใช้ปิดช่องว่างนี้ยังมาเคยมีใครทำมาก่อน

การคิดเชิงบวกเป็นทักษะสำคัญของการดำรงชีวิต ผลจากการมีการคิดเชิงบวกจะช่วยให้บุคคลมีความสุขในชีวิต ยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้รู้จักตัดสินใจ รู้จักตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและกระทำการให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม มีกำลังใจและความเข้มแข็งในการต่อสู้ชีวิตต่อไป

การบูรณาการการคิดเชิงบวกที่ใช้แนวทางของ Seligman ได้ค้นพบว่า มนุษย์มีจุดแข็งที่ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความเจ็บป่วยทางจิต และการมีทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวก ได้กำหนดคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการ ของการคิดเชิงบวก เมื่อบูรณาการนำองค์ความรู้ในการคิดบวกที่มีจุดแข็งทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความเจ็บป่วยทางจิต เชื่อมโยงกับผล 5 หลักความเข้มแข็งพลังของจิตใจของตนเองที่จะสู้กับทุกสิ่งที่ขวาง จะร่วมกันเป็นพลังชีวิตปรับสมดุลให้สร้างสภาวะใหม่ที่มีกำลังจากภายในเป็นพลังของชีวิตที่ริเริ่มงอกงามเจริญเติบโตได้ด้วยตนเอง ถึงแม้จะพบเรื่องท้าทายก็จะต่อสู้กับปัญหาปัจจัยภายนอกได้

งานวิจัยนี้จึงนำผล 5 เชื่อมโยงกับตัวแปรค่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ได้ศึกษาการประเมินความสัมพันธ์ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิตนั้น พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์กับการคิดเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนแบ่งออกเป็น 2 มิติด้วยกัน คือ ด้านความคิด ได้แก่ ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) และการวางแผน (Planfulness) มิติที่ 2 คือ ด้านพฤติกรรม ได้แก่ การใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resource) และการกระทำอย่างตั้งใจ (Intentional Behavior) ซึ่งผู้วิจัยได้เชื่อมโยงศรัทธาและปัญญามาส่งเสริมด้านความคิด และสมาธิวิริยะส่งผลต่อด้านพฤติกรรม เป็นพิเศษเพราะจะเป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลมีแนวทางที่สามารถปฏิบัติได้ โดยมีการฝึกใช้สติมาเป็นตัวเตือน อันจะส่งผลสู่การประสบความสำเร็จนำไปสู่สุขภาวะที่ดีและการปรับตัวที่เหมาะสม

การบูรณาการอย่างมีระบบนั้นสามารถที่จะส่งผลได้ หากนำมาสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกผล 5 ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และการคิดเชิงบวก คัดสรรเป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับกลุ่มคนวัยทำงานมาสร้างเป็นกระบวนการกิจกรรม เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งในแง่การนำแนวคิดตามวิทยาการของจิตวิทยามาใช้ และการมีประสบการณ์ตรงของการฝึกฝนโดยเริ่มที่การฝึกเจริญสติ ฝึกฝนพัฒนาตนตามแนวของพุทธจิตวิทยา ผู้เข้าอบรมจะได้รับประสบการณ์ทางการพัฒนาคุณภาพทางจิตและปัญญา โดยมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาให้เกิดขึ้นจริง ซึ่งจะวัดได้ 2 ด้าน คือ การริเริ่มความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิต เป็นระยะเวลา 11 สัปดาห์ และติดตามผลหลังจากจบกิจกรรมเป็นระยะเวลาต่ออีก 3 สัปดาห์

จากการทบทวนข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยชิ้นนี้จะช่วยสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดีให้กับสมาชิกสมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทย เป็นประโยชน์ต่อประชาชนคนไทยที่จะนำเอาองค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัยนี้ไปใช้สำหรับพัฒนาตนและผู้อื่นต่อไป



วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกอบรมแบบบูรณาการพละ 5 และการคิดเชิงบวกที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามและสุขภาวะทางจิตของกลุ่มสมาชิกสมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทย

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรม จะมีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก ทั้งระยะหลังได้รับการฝึกและระยะติดตามผล

สมมติฐานที่ 2 กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรม จะมีคะแนนการสุขภาวะทางจิต สูงกว่าก่อนได้รับการฝึก ทั้งระยะหลังได้รับการฝึกและระยะติดตามผล

สมมติฐานที่ 3 กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรม จะมีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งระยะหลังการได้รับการฝึกและระยะติดตามผล

สมมติฐานที่ 4 กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรม จะมีคะแนนสุขภาวะทางจิต มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งระยะหลังการได้รับการฝึกและระยะติดตามผล

รูปแบบวิธีการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบวิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research)

ที่มีกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกพละ 5 แนวคิดเชิงบวก ศึกษาหลักธรรมทางพุทธที่เกี่ยวข้องกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิต ในรูปแบบที่จะมาใช้สร้างสุขในการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลแล้วนำมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย การออกแบบสร้างชุดฝึกอบรม และการพัฒนาแบบวัดในงานวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

1. โปรแกรมการฝึกอบรม ชุดกิจกรรมคิดบวกเพื่อความเข้าใจ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและการประเมินผล

การบูรณาการต้นแบบโปรแกรมการฝึกอบรม

ผู้วิจัยได้สร้างต้นแบบโปรแกรมการฝึกพละ 5 และการคิดเชิงบวก โดยบูรณาการจากแนวทางด้วยหลักธรรมพละ 5 และ ใช้แนวทาง Seligman และเวนเทอร์ลา ได้กำหนดคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการของการคิดเชิงบวก นำมาออกแบบชุดฝึกอบรม คิดบวกเพื่อความเข้าใจ

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัด

ผู้วิจัยได้นำมาตรวจวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และแบบวัดสุขภาวะทางจิต ไปทดสอบภาษาเพื่อทดสอบความเข้าใจภาษาในแบบวัดและการใช้เวลาในการตอบแบบวัดแล้วนำไปปรับปรุง หลังจากนั้นนำแบบวัดไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือกับบุคลากรสมาคม จำนวน 84 คน ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มทดลอง เพื่อหาค่าความเที่ยง ทั้งนี้ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของ Robitschek and Keyes มาจากผู้ที่ได้พัฒนาแบบสอบถามเป็นภาษาไทยมาก่อนแล้ว เพื่อให้มีความเหมาะสม



กับบริบททางภาษาและวัฒนธรรมเพื่อนำมาใช้ปรับให้เข้ากับกลุ่มตัวอย่าง โดยทั้งนี้ผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากผู้พัฒนาแบบสอบถามแล้ว

1. ศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. จัดทำเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยโดยได้ศึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือแบบวัด ขออนุญาตไปยังผู้พัฒนามาตรวัด เพื่อใช้แบบสอบถามที่เป็นเอกสารฉบับภาษาไทย และปรับให้เข้าสำหรับการใช้ในงานวิจัยนี้ จัดทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (checklist) เพื่อสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

3. การหาค่าความเที่ยง (Validity) นำคะแนนจากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและวัดสุขภาวะทางจิต โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้ง 2 แบบวัด แต่ละแบบวัดได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation : CITC)

4. เมื่อผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากผู้พัฒนาแบบวัดที่จะขอนำมาใช้เป็นแบบสอบถามแล้ว เพื่อให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง ไปปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อแบบสอบถามผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้ (ครั้งที่ 1) กับกลุ่มบุคคลทั่วไป จำนวน 84 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อคำถามรายข้อโดยวิเคราะห์หาค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทง จะต้องมีความสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .217$, $df = 80$, $p < .05$) พบว่าผ่านทุกข้อ

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างโปรแกรมการฝึก

ใช้หลักพะละ 5 ที่เป็นทั้งแนวคิดและแนวพฤติกรรม มาผสมผสานฝึกด้วยกระบวนการคิดเชิงบวก โดยใช้แนวทาง Seligman ได้ค้นพบว่า มนุษย์มีจุดแข็งที่ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความเจ็บป่วยทางจิต มาออกแบบโปรแกรมการฝึกให้มีกิจกรรมเป็นกลุ่มที่มีคนที่อยู่ในองค์กรเดียวกัน มาเป็นแรงจูงใจเชิงบวกให้กันและกัน โดยสอดคล้องกับการเกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากแรงจูงใจเข้ามามีส่วนร่วม ก่อตัวขึ้นจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนทั้ง 4 ด้าน จากมาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth) แยกรายด้าน ด้านความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านการวางแผน ด้านการรู้จักใช้ทรัพยากร ด้านพฤติกรรมแสดงความตั้งใจ” ร่วมกับการนำแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน หรือ Personal Growth Initiative ที่พัฒนาจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่มุ่งเน้นการค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพพิเศษของตน และทำชีวิตที่ปกติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนถูกพัฒนาโดย มีหัวใจหลัก คือ การมุ่งเน้นพัฒนาตนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก โดยมีกระบวนการประกอบไปด้วยความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง การวางแผนที่จะเปลี่ยน การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเหมาะสม และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการลงมือปฏิบัติ



ชุดฝึกอบรมคิดบวกเพื่อความสุขใจประกอบด้วย 8 กิจกรรม รวมเป็น 11 สัปดาห์

กิจกรรมที่ 1-3 สัปดาห์แรก เข้าใจการคิดเชิงบวก

กิจกรรมที่ 3-6 สัปดาห์สอง เข้าถึงการฝึกพละ 5

กิจกรรมที่ 7 สัปดาห์สาม พัฒนาการคิดบวกเพื่อความสุขใจอย่างต่อเนื่อง เป็นกิจกรรมพัฒนาการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลา 8 สัปดาห์

กิจกรรมที่ 8 สัปดาห์สี่เ็ด พัฒนาการเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง (บูรณาการเชิงปฏิบัติ)

งานวิจัยนี้มีกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปฏิบัติแนวพุทธเป็นการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้หลักกระบวนการคิดเชิงบวกร่วมกับหลักพุทธธรรมเป็นฐาน มีกระบวนการโดยนักจิตวิทยาแนวพุทธทำหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ความจริงในชีวิต จนสามารถเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าเป็นสิ่งที่ปรารถนาหรือไม่ก็ตาม มาทำให้เกิดความเข้าใจในปัจเจกบุคคล เรียนรู้ของแต่ละคนให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตได้ ผ่านกระบวนการฝึกในรูปแบบการกระตุ้นให้ฝึกคิด คิดเองได้ด้วยตนเอง นำไปสู่จิตใจที่เบิกบาน สอดคล้องกับความเป็นจริงได้มากขึ้นกว่าเดิม

ขั้นตอนที่ 4 จริยธรรมการวิจัย

นำโครงการวิจัยเข้ารับพิจารณาขออนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย ที่ส่งผลที่ดีต่อสังคมและเป็นประโยชน์ในสังคมไทย

ขั้นตอนที่ 5 การดำเนินการทดลอง

นำแบบฝึกพละ 5 และกระบวนการจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อการสุขภาวะทางจิต ที่ผ่านการปรับปรุงจากผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองกับกลุ่มทดลองใช้ วิธีการฝึกนั้น จะมีวิธีอธิบายถึงขั้นตอนในการกำหนดลมหายใจให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจว่า สิ่งสำคัญในการฝึกพละ 5 ต้องการให้มีกำลังอย่างต่อเนื่อง ผ่านใ้ความรู้และการอธิบายทุก ๆ ครั้ง ตลอดจนมีการถามตอบสอบถามแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว หรือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมานำเสนอสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติ คำถามข้อสงสัย และแก้ไขร่วมกัน

มีการฝึกอย่างเป็นระบบผ่านใ้ความรู้และใ้งานที่ได้รับใ้ช่วยกันลองแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งใ้มีส่วนร่วมในการอภิปรายในขณะใ้กลุ่มควบคุมนั้นจะใ้จัดทำกิจกรรมของกลุ่มทดลอง หลังจากจบกิจกรรมทั้งหมดและมีการประเมินผลรวมแล้ว ทำการวิจัยด้วยการ ดำเนินการอบรม (treatment) ตามรูปแบบโปรแกรมที่พัฒนามาฝึกพละ 5 และกระบวนการจิตวิทยาเชิงบวกใ้ต่อการสุขภาวะทางจิต นำโปรแกรมไปทดลองจริงกับกลุ่มทดลอง

ขั้นตอนที่ 6 การประเมินผล

ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยมาตรวัด เพื่อประเมินผลเปรียบเทียบระดับคะแนนจากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและแบบวัดสุขภาวะทางจิต ทั้งระยะก่อน หลังการทดลอง และระยะติดตามผลในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง และประเมินผลเปรียบเทียบค่าคะแนนความต่างทั้งภายในกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองเทียบกับกลุ่มควบคุม



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กลุ่มสมาชิกและเจ้าหน้าที่สมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทย ทำงานในสังกัดสำนักงานใหญ่ภาคกลาง และส่วนภูมิภาคของสมาคม จำนวน 120 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มสมาชิกและเจ้าหน้าที่สมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทย จำนวน 72 คน อายุระหว่าง 20–70 ปี ด้วยการผ่านเกณฑ์การคัดเลือก เป็นกลุ่มที่มีความเชื่อในหลักพุทธศาสนา สามารถเข้าใจหลักธรรมได้ สามารถปฏิบัติธรรมได้ ที่มีความเข้าใจในกิจกรรมและยินยอมตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และมีความสมัครใจเข้าฝึกอบรมในชื่อ “คิดบวกเพื่อความสุขใจ”

กลุ่มที่ 1 คือ กิจกรรมการฝึกพละ 5 ควบคู่กับกระบวนการคิดเชิงบวก จำนวน 36 คน

กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 36 คน

กระบวนการฝึกอบรม

แม้การคิดเชิงบวกจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตของบุคคล แต่ความเหมาะสมในการนำแนวคิดเรื่องการคิดเชิงบวกซึ่งมีรากฐานมาจากสังคมตะวันตกมาใช้กับสังคมไทยก็เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาและคำนึงถึง เนื่องจากหัวใจสำคัญของการคิดเชิงบวกตั้งอยู่บนพื้นฐานของมุมมองที่มีต่อความสุขในชีวิต รวมไปถึงความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อตนเองและพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความแตกต่างกันไปตามบริบททางสังคม เลี้ยว วังและคุ กล่าวถึงวัฒนธรรมของเอเชียที่เกี่ยวข้องกับมุมมองของความสุขว่ามีความแตกต่างจากวัฒนธรรมของชาวตะวันตก โดยส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความแตกต่างด้านศาสนา กล่าวคือ คำสอนของพุทธศาสนามุ่งเน้นหลักการเรื่องความทุกข์และการดับทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ตามสภาพที่มันเป็นจริง มีมุมมองที่มีต่อความสุขมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกำหนดมุมมองในเรื่องของความสุขในชีวิต อันเป็นรากฐานที่สำคัญของการคิดเชิงบวก ด้วยเหตุนี้การนำแนวคิดเรื่องการคิดเชิงบวกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดจึงจำเป็นต้องมีการปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม ในการฝึกคิดเชิงบวกเพื่อให้มีทักษะและการรับรู้ที่ชัดเจน ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมวิธีฝึกการคิดบวกใช้แนวทาง Seligman ในการฝึกอุปนิสัยคิดบวก และแนวคิดแบบเวนเทอร์ลลา นำมาออกแบบชุดฝึกอบรมที่เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริงในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง

เริ่มจากกิจกรรมใน 3 ครั้งแรก ที่ใช้วิทยากรช่วยเตรียมความพร้อมเพื่อที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และต่อมากิจกรรมในครั้งที่ 4 5 6 มีการให้ความเข้าใจ เพื่อที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ มีการตระหนักรู้ถึงตนเองและสามารถฝึกใช้ทักษะ พละ 5 ซึ่งเป็นกำลังของจิตใจให้มีความมั่นคง มุ่งมั่นที่จะฝึกต่อไป มีการขยายการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมกลุ่มอย่างต่อเนื่องจนครบ 11 สัปดาห์

วิธีการขยายการเรียนรู้เป็นการทบทวนการใช้ทักษะ พละ 5 ในชีวิตประจำวัน เพื่อสนับสนุนการนำข้อมูลไปสู่ความจำระยะยาว จนสามารถเปลี่ยนนิสัยได้ “การกระทำ” จะตกผลึกกลายเป็น “นิสัย” โดยกระทำต่อเนื่องในกิจกรรมกลุ่มออนไลน์ให้เวลาช่วงนี้ถึง 8 สัปดาห์ ฝึกใช้ทักษะ พละ 5 ในการสร้างพลังใจจนครบระยะเวลา บนพื้นฐานความเชื่อว่าจะเป็นไปได้ และมีสติในการลงมือทำ หากปรารถนาสิ่งใด เช่น การเติบโตขึ้นในหน้าที่การงาน ในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนฝูงครอบครัวเพื่อนร่วมงาน หรือในทุกเรื่องที่ต้องการ หลักการง่ายๆ คือ เพียงแค่เขียนถึงสิ่งที่ต้องการขึ้นมา ตอบลงในสมุดบันทึก ระบุลงไปในข้อความ



การกระทำใดจะทำให้ไปถึงในจุดที่ต้องการ จากนั้นเชื่อมั่นมันเป็นไปได้ มีศรัทธา วิริยะ สมาธิ ปัญญา และใช้สติลงมือทำตามนั้นต่อเนื่อง นำแนวทางการคิดบวกนี้มาปรับปรุงพัฒนาตนเองนี้ไปปฏิบัติต่อเนื่องจนครบระยะเวลาการฝึก จนผู้เข้ากิจกรรมจะมีอุปนิสัยเหล่านี้ไปโดยอัตโนมัติ พร้อมจะริเริ่มพัฒนาตนเองและมีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

ข้อมูลจากใบงานในการทำกิจกรรม และการบันทึกในสมุดบันทึก ได้นำมาประเมินวิเคราะห์ผลร่วมกับค่าคะแนนตามแบบวัดหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ชุดกิจกรรมในงานวิจัยนี้มีความมุ่งหวังในการฝึกพละ 5 และการคิดเชิงบวก ซึ่งจะเป็นปัจจัยอิสระต่อทั้งทางด้านจิตใจ ความคิดและพฤติกรรม มีการฝึกเจริญสติ มีความมุ่งหวังที่จะสร้างให้เกิดปัญญา เพื่อยกระดับจิตใจในการสำรวจถึงสาเหตุของปัญหาและแก้ปัญหาได้ หากแต่ว่าในด้านที่จะต้องปรับเปลี่ยนอย่างไรที่จะจัดการกับปัญหานี้ให้ได้ถึงที่สุด ต่อเนื่องชีวิตประจำวันได้นั้น ต้องอาศัยการแก้ปัญหาในเชิงพฤติกรรม ทั้งนี้ในงานวิจัยนี้มีกระบวนการฝึกที่จะเข้าใจปัญหาทั้งในระดับศีลและระดับปัญญา ยกระดับจิตใจในระดับศีลเพื่อปรับพฤติกรรมและระดับปัญญาเพื่อยกระดับจิตใจให้สามารถเข้าใจสาเหตุของปัญหา ซึ่งมีความสัมพันธ์เป็นองค์รวมของแต่ละบุคคล เป็นการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมทางด้านกาย วาจา ให้ประพฤติดี ไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ยกระดับจิตใจในระดับปัญญา ให้มีการรับรู้ รู้ว่าสิ่งใดเป็นคุณ สิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ การพัฒนาปัญญามีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไรอย่างไร และแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อย ให้ทางออกแก่จิตใจ ดังนั้นการพัฒนาปัญญามีส่วนช่วยพัฒนาชีวิต เพื่อยกระดับสุขภาวะทางจิตได้

สรุประยะทดลอง 11 สัปดาห์ มีทั้งหมด 8 กิจกรรม ที่ผู้เข้ากิจกรรมฝึกด้วยตนเองพร้อมทำการบันทึกลงในสมุดส่วนตัว ชื่อสมุด “คิดบวกเพื่อความสุขใจ” ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระยะ

1. ระยะส่งเสริมพลังจิตใจ (Positive Power) เพื่อเข้าใจหลักการวิธีคิด ปรับพื้นฐานด้วยการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ผ่าน 3 กิจกรรมแรก 1) ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก 2) การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี และ 3) การฝึกสติและคิดบวก เป็นการเตรียมความพร้อมด้านเข้าใจตนเอง การยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง

2. ระยะสร้างความตระหนักรู้ (Awareness) เพื่อเข้าใจหลักพละ 5 ในอีก 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 4) เรียนรู้พละ 5 กิจกรรมที่ 5) ฝึกพละ 5 พร้อมการฝึกสมาธิ กิจกรรมที่ 6) เข้าใจใช้พละ 5 ในแต่ละอย่าง ศรัทธา ปัญญา วิริยะ สมาธิ และสติ เป็นการเตรียมความพร้อมของตนเองที่จะได้ใช้ฝึกทักษะจริงในช่วงต่อไป

3. ระยะริเริ่มการพัฒนา (Personal Growth Initiative) ซึ่งตรงกับการริเริ่มพัฒนาความองอาจแห่งตน ด้วยกระบวนการฝึกทักษะจริงในกิจกรรมครั้งที่ 7) พัฒนาฝึกพละ 5 เพื่อความสุขใจอย่างต่อเนื่อง เป็นประจำทุกวันใช้ระยะเวลาอีก 8 สัปดาห์ ซึ่งในระหว่างนี้ผู้เข้ากิจกรรมฝึกพละ 5 จะมีการเสริมแรงด้วยกระบวนการให้กำลังใจจากวิทยากร มีการช่วยแบ่งปันการเรียนรู้จากกลุ่มผู้เข้ากิจกรรมด้วยกันตลอดเวลา ภายใต้กลุ่ม “คิดบวกเพื่อความสุขใจ” ที่จัดเฉพาะผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้มีพื้นที่ปลอดภัยได้แลกเปลี่ยนทักษะเน้นที่การสะท้อนการเรียนรู้จากด้านความคิด มาเป็นด้านพฤติกรรมการใช้พละทั้ง 5 ว่าสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันได้ โดยสอดคล้องกับการเกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากแรงจูงใจเข้ามามีส่วนร่วม มี



การบันทึกเรื่องราวทั้งในอดีต ปัจจุบันและการวางแผนการพัฒนา ก่อตัวขึ้นเป็นการพัฒนาส่วนบุคคล ซึ่งภายหลังจบกิจกรรมนี้ ผู้เข้ากิจกรรมได้นำสมุดบันทึกมาส่งให้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินผลเบื้องต้น

4. ระยะสุขภาวะทางจิต (Phycological Well-being) บรูณาการจากการเรียนรู้ตั้งแต่ด้านความคิด (ศรัทธา ปัญญา) มาเป็นพฤติกรรม (สมาธิ วิริยะ) ด้วยกิจกรรมครั้งที่ 8) พัฒนาการเพื่อสุขภาวะทางจิต เริ่มส่งผลของการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม โดยใช้หลักผละ 5 ที่เริ่มจากผละความศรัทธาในตัวเอง ประกอบด้วย ผละปัญญา ผละสมาธิ ผละวิริยะ มีมุมมองต่อตนเองที่ดีขึ้นจากการเห็นคุณค่าในตนเอง การมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นจากการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) ว่าเป็นตัวแปรทางบวก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีความรู้สึกที่ดีพึงพอใจในชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติขั้นพื้นฐานใช้ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดสุขภาวะทางจิต ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลภายในกลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมและกลุ่มควบคุมด้วยค่าสถิติ One-way ANOVA with Repeated Measure
3. วิเคราะห์ข้อมูลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบค่าคะแนนความต่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมและกลุ่มควบคุม ไปทดสอบด้วยค่าสถิติ Two-way ANOVA with Repeated Measure พร้อมแผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและคะแนนสุขภาวะทางจิต

ผลการวิจัย

ผลทดสอบสมมติฐานทางสถิติสามารถยืนยันประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมบูรณาการผละ 5 และการคิดเชิงบวกที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิตของกลุ่มสมาชิกสมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทย มีดังนี้

กลุ่มทดลองเมื่อเข้าการฝึกอบรมบูรณาการผละ 5 และการคิดเชิงบวกแล้ว วิเคราะห์ด้วยสถิติ One-way ANOVA Repeated Measure พบว่า คะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนหลังการทดลอง (65.03) และระยะติดตามผล (64.69) สูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง (55.75) มีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ($p < .01$, $F = 21.162$) และมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงขึ้นหลังการทดลอง (60.50) และระยะติดตามผล (60.44) จากก่อนทดลอง (52.56) คะแนนสุขภาวะทางจิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ($p < .01$, $F = 41.387$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกอบรมบูรณาการผละ 5 และการคิดเชิงบวก มีผลให้กลุ่มทดลองมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น



ผลการวิเคราะห์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบคะแนนตามระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธี Two-way ANOVA Repeated Measure มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีความแตกต่างของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p < .01$, $F = 12.842$) และมีความแตกต่างของสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p < .01$, $F = 33.496$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้ากิจกรรมการฝึกพละ 5 และการคิดเชิงบวก มีคะแนนของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงขึ้นและคะแนนของสุขภาวะทางจิตสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกอบรมแบบบูรณาการพละ 5 และการคิดเชิงบวกพัฒนาการส่งผลต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามและสุขภาวะทางจิตได้ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1-3 ในงานวิจัยนี้เป็นกิจกรรมกลุ่มให้มีวิธีคิดเชิงบวกพัฒนามุมมองที่มีต่อโลกมากขึ้น มีเพื่อนร่วมงานที่อยู่ด้วยกันมานานมาร่วมทำกิจกรรม โดยมีบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้จากคนที่ใกล้ชิดไว้วางใจอยู่แล้วสะท้อนมุมมองต่อตนเองในทางที่ดี เสริมการยอมรับและเชื่อมั่นในตนเองและเป็นการเสริมแรงจิตใจเชิงบวกเป็นความคิดในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น กิจกรรมครั้งที่ 4-6 เน้นที่การสะท้อนการเรียนรู้จากหลักพละ 5 มาเป็นพฤติกรรมการใช้พละทั้ง 5 โดยสอดคล้องกับการเกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากแรงใจเข้ามามีส่วนร่วม ก่อตัวขึ้นจากการมีสุขภาวะทางจิตทั้ง 6 ด้าน อ้างอิงการศึกษาสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของ ทิว่า ความสุขที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งพิจารณาได้จากมาตรวัดสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) ด้านการยอมรับตัวเอง ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านความงอกงามในตน ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม และด้านการมีเป้าหมายในชีวิต เป็นความรู้สึกความพึงพอใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ประกอบด้วยความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ จะแสดงให้เห็นได้จากความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลผ่านการประเมินของบุคคลเอง

ผลจากการเข้ากิจกรรมพบว่าบรรยากาศที่ผ่อนคลายผ่านกิจกรรมการละลายพฤติกรรม หรือการทำสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรม ทำให้มีความพร้อมในการฝึกมากขึ้น ซึ่งในการทดลองมีการแบ่งปันความรู้ความเข้าใจ แลกเปลี่ยนทัศนคติประสบการณ์ชีวิต การมีส่วนร่วมแบบนี้จึงเป็นการเรียนรู้ร่วมกันที่ดี นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้ากิจกรรมซักถามวิทยากรและให้กำลังใจอย่างเป็นกันเองในกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น ส่งเสริมให้มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นการพัฒนาบุคคลทั้งทางมิติความคิด พฤติกรรม ทัศนคติ และกำลังใจ การทำซ้ำ (Rehearsal) เป็นหัวใจสำคัญในการทดลองครั้งนี้ มีการฝึกพละ 5 โดยการจดบันทึกลงในสมุดบันทึก โดยมีทำทุก ๆ วัน อย่างน้อย 8 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดความจำระยะยาว อ้างอิงจากการประยุกต์ทฤษฎีประมวลสารสนเทศ (Information Processing Theory) การนำเสนอสิ่งที่เราที่ผู้เข้ากิจกรรมรู้จักหรือมีข้อมูลอยู่จะสามารถช่วยให้หันมาใส่ใจและรับรู้สิ่งนั้น โดยจัดสิ่งเราในกิจกรรมให้ตรงกับความสนใจของผู้เข้าร่วม ฝึกการจำโดยใช้วิธีการที่หลากหลายเพื่อให้จดจำหลักการปฏิบัติได้เป็นเวลานานๆ



ด้วยการนำไปเข้าหน่วยความจำระยะยาว กิจกรรมมีการทบทวนและการใช้กระบวนการขยายความคิด ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้เหตุผลและสามารถสืบสาวราวเรื่องได้ ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนไปพร้อมกับประสบการณ์ความสำเร็จในการใช้แนวคิดเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ วิธีในการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพทำโดยให้ผู้เข้าอบรมตั้งคำถามด้วยตนเองและใช้การจดบันทึกลงใน “สมุดคิดบวกเพื่อความสุขใจ” ซึ่งเป็นกระบวนการขยายความคิดเมื่อความคิดเรื่องนั้นเป็นสิ่งสำคัญ นพ.สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์ พบว่า การคิดบวกต่อสุขภาวะ เชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน กลุ่มทดลองจะได้รับการคิดบวกทุกวันก่อนเข้าทำงานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและด้านความรู้สึกทางบวกดีขึ้น ในงานวิจัยนี้หัวใจสำคัญจากหลักผล 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นอกจากเป็นการนำไปสู่การรับรู้ (Perception) ในเรื่องกำลังของจิตใจแล้วนั้น การทำให้สามารถมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ในแต่ละขณะได้เร็วขึ้น และเมื่อป้อนข้อมูลซ้ำๆทางบวกก็จะมีศรัทธา หรือวิริยะ หรือสติ หรือสมาธิ หรือเกิดปัญญาได้เร็วขึ้น มีข้อมูลทางบวกในความจำระยะยาวมากขึ้น และใช้วิธีเดียวกันกับการมุ่งมั่นตั้งใจพัฒนาตน สอดคล้องกับแนวคิดของ ที่กล่าวไว้ว่าผู้ที่มีการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนสูง จะไม่เพียงแต่รู้จุดมุ่งหมายที่อยากเติบโตเปลี่ยนแปลง แต่ยังกระตือรือร้นในการหาโอกาสเส้นทางในการพัฒนาตนเอง โดยสามารถมีการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนตามความเป็นจริงได้ดีขึ้น ซึ่งนำไปสู่สุขภาวะจิตที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ ยรัตน์ดุล เล่าห์วีระพานิช ที่สรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ที่ว่าตัวแปรทั้งสองกล่าวถึงการรับรู้ตนเอง จนถึงมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง และองค์ประกอบความพยายามอย่างตั้งมั่นและการตั้งใจทำอย่างเต็มที่ของสุขภาวะทางจิต มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบการกระทำอย่างตั้งใจของการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตน



ความสัมพันธ์จากการบูรณาการหลักพละ 5 และการคิดเชิงบวก ส่งผลต่อการริเริ่มพัฒนา ความงอกงามและสุขภาวะทางจิต

พละ 5	ความสัมพันธ์ต่อการคิดเชิงบวก	รับรู้ทาง	ส่งเสริมต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในแต่ละด้าน	มีผลต่อสุขภาวะทางจิตในแต่ละด้าน
ศรัทธา Confidence	การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อ ความมั่นใจ	มิติความคิด	ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Readiness for change) เป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมเข้าไปในกระบวนการความงอกงามแห่งตน การวางแผน (Plan) เป็นการเริ่มต้นกลยุทธ์หรือการจัดการกับความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง	ด้านการยอมรับตัวเอง ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านความงอกงามในตน ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม
ปัญญา Wisdom Understanding	ความยึดมั่นในคุณธรรม			ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม
สติ Mindfulness	ความกระตือรือร้น			ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม
วิริยะ Energy Effort	ความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น ความอดทน	มิติพฤติกรรม	พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ (Intentional behavior) เป็นการติดตามต่อเนื่องและลงมือทำจริง กับแผนเปลี่ยนแปลงตนเองและพฤติกรรม	ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต
สมาธิ Concentration	ความสุขุม การสำรวจความตั้งใจ		การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร (Using resources) เป็นความสามารถในการเข้าถึงและระบุแหล่งทรัพยากร	

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ด้านการสร้างและนำเสนอโปรแกรมที่มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ เพื่อการฝึกพละ 5 และการคิดเชิงบวกที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและสุขภาวะทางจิต กับกลุ่มสมาชิกสมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทย เป็นกิจกรรมเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ มีเวลาเข้าใจตนเองมากขึ้น ความรู้ความตระหนักรู้นั้นมาจากการเปิดโอกาสของแต่ละคนที่ตั้งใจมาดูแลใจตนเอง สามารถที่จะพัฒนาเรียนรู้ด้วยตนเองได้ มีพลังของจิตใจที่จะมีสภาวะจิตใจที่แข็งแกร่งขึ้น กิจกรรมออกแบบมาในรูปแบบเอื้อให้เปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนกันและได้เรียนรู้แนวทางการพัฒนาของแต่ละคน

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ “พ ร ร ส” โมเดล (PAIW Model) และการนำสมุดคิดบวกหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมาศึกษาพบว่า เมื่อกลุ่มทดลองผ่านการฝึกคิดบวกทุกวันต่อเนื่องอีกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีความเข้าใจในเรื่องคิดบวก และมีทักษะในการคิดบวกโดยจะเห็นได้จาก

ข้อความในสมุดคิดบวกแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) ที่เกิดขึ้น และเมื่อนำมาฝึก ร่วมกับการฝึกสติ ก็จะสามารถคิดบวก ณ ปัจจุบันขณะทำให้การคิดบวกทำได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตที่เพิ่มขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย : “พ ร ร ส” โมเดล (PAIW Model)

พ = พลังจิตใจ

P = Positive Power

ร = รู้ ความตระหนักรู้

A = Awareness

ร = ริเริ่มการพัฒนา

I = Initiative

ส = สุขภาวะทางจิต

W = (Psychological) Well-being



องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย : “พ ร ร ส” โมเดล (PAIW Model)

พ. มาจากคำว่า พลังจิตใจ (P มาจาก Positive Power) ซึ่งหมายถึง พลังของจิตใจที่มาจากความคิดบวก การคิดในมุมมองในเหตุการณ์ที่เข้ามาในชีวิตไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเป็นสถานการณ์บวกหรือสถานการณ์ลบก็สามารถคิดไปในทางที่ดีงาม เป็นกุศลและเป็นประโยชน์ได้เสมอ

ร. มาจากคำว่า รู้ ความตระหนักรู้ โดยนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา พละ 5 ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรม

ร. มาจากคำว่า ริเริ่มการพัฒนา (I มาจาก Personal Growth Initiative) ซึ่งหมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของบุคคล โดยที่ตนรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงและโอกาสนั้น อีกทั้งยังเข้ามามีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างตั้งใจ มีการวางแผน และใช้ทรัพยากรรอบตัวอย่างสูงสุดจนประสบความสำเร็จ ซึ่งการที่บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมนั้น แสดงให้เห็นว่าเขามีความใส่ใจและยอมรับในตัวเองได้ ซึ่งจะส่งผลให้เขาเป็นบุคคลที่รู้จักหน้าที่และทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม โดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงในตนเองเป็นความคิดเชิงบวกด้วยการพัฒนาในทิศทางที่เป็นความสมบูรณ์มากขึ้น หรือเป็นมนุษย์ที่แท้ โดยการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนนี้เป็นทั้งกระบวนการที่เป็นไปตามพัฒนาการ (Developmental) และการเรียนรู้อย่างตั้งใจ (Intentional Process) หรือเมื่อได้รับการกระตุ้นโดยสิ่งแวดล้อม (Environmental) ความองกามแห่งตนก็สามารถเกิดขึ้นได้



ส. มาจากสุขภาวะทางจิต (W มาจาก Psychological Well-being) ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกที่มีความสุขที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ประกอบด้วยด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านความรู้สึกทางบวกที่เพิ่มขึ้น และด้านความรู้สึกทางลบที่ลดลง

จากองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ มีความรู้ที่เกิดจากการนำความรู้ทางพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยาออกมาออกแบบกระบวนการทดลองเพื่อให้ได้องค์ความรู้ในเชิงกระบวนการจัดการที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

พละ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นการให้ความเข้าใจในเรื่องนิยาม ความหมาย คุณค่า ประโยชน์ ตัวอย่างที่ดี ๆ เพื่อนำไปสู่การรับรู้ (Perception) ในเรื่อง “กำลังของจิตใจ” ธรรมะที่เป็นกำลังในการต้านทานไม่ให้กุศลธรรมเข้าครอบงำ มาทำหน้าที่เป็นฝ่ายรับต้านอกุศลธรรมไม่ให้บุกเข้ามาทำลายได้ เริ่มต้นด้วยศรัทธา คือ ความเชื่อความที่จิตใจแล่นไปหาและคล้อยไปตามเข้ากับปัญญา ความพิจารณาไตร่ตรองมองหาความจริง ให้รู้เข้าใจเข้าถึงสภาวะ และการฝึกที่สำคัญที่ควรปฏิบัติให้มีความสมดุล การฝึกปฏิบัติมีการปรับคู่แรก คือ ศรัทธากับปัญญาให้สม่าเสมอสมดุลกัน คู่ต่อมาเป็นวิริยะคือความเพียร มีใจมุ่งมั่นหน้าจะทำให้ก้าวหน้าเรื่อยไปเข้ากับสมาธิ คือความสงบของจิตใจที่แน่วแน่อยู่ว่าไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถูกอารมณ์ต่าง ๆ รบกวน ถ้าวิริยะแรงไปก็จะเครียดและฟุ้งซ่าน โน้มไปทางล้ำเลยเขต ถ้าเน้นทำแต่สมาธิก็จะสงบสบาย ชวนให้ติดอยู่ในสุขความสุขจากความสงบ ตลอดจนกลายเป็นเกียจคร้านเฉื่อยชา ปลีกตัวออกหาความสบาย ปล่อยปละละเลย จึงให้เสริมสร้างวิริยะและสมาธิอย่างสม่าเสมอสมดุลกัน เพื่อจะได้ประคับประคองกันไปและเป็นเครื่องอุดหนุนการให้ก้าวหน้าไปในการปฏิบัติ สติเป็นตัวคุมตัวเตือน ต้องใช้ในทุกระณ เป็นเหมือนยามที่คอยบอกว่าเวลานี้ศรัทธาจะแรงไป ปัญญาจะหย่อนไปแล้ว เวลานี้ควรเร่งวิริยะขึ้นมาเพราะทำท่าจะติดในสุขจากสมาธิมากไป

ซึ่งงานวิจัยชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนคนไทยที่จะนำเอาองค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัยนี้ไปใช้เป็นประโยชน์สำหรับพัฒนาตนและผู้อื่นต่อไป



บรรณานุกรม

- ทวีศักดิ์ แสงทอง, เจาะอินไซด์ ‘คนวัยทำงาน’ จุดเปลี่ยนบนชีวิตวิถีใหม่, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com/tech/974980> [1 ธันวาคม 2564].
- นพ.สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, ผลของการฝึกสติและจิตบวก ที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน, พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา), มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562: 89.
- พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ, “การคิดเชิงบวก: ตัวแปรในการพัฒนาชีวิต Positive Thinking: Life Development Variable”, วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University, ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2561) 1958-1978.
- ยรัตน์กุล เล่าหิระพานิช, “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองกับสภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษา โดยมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นตัวแปรส่งผ่าน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา, (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2558): บทคัดย่อ.
- วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์ภูมิกุล, “ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555), 1.
- เวนเทอร์ลล่า สก็อตต์ ดับเบิลยู, **อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ**, แปลโดย วิทยา พลายนณี, (กรุงเทพมหานคร: เอ. อาร์. บิซิเนส เพรส, 2545) :101-131.
- Atkinson, R.C. & Shiffrin, R.M., “Human Memory: A Proposed System and its Control Processes”, **Psychology of Learning and Motivation**, Vol. 2 (1968): 89-195.
- Leu, J.; Wang, J.; & Koo, K. (2011). **Are positive emotions just as “positive” across cultures? Emotion**. 11: 1-5.
- Ryff, C.D., “Beyond Ponce De Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Aging”, **International Journal of Behavioral Development**, Vol. 12 No. 1 (1989): 35-55.
- Robitschek, C., “Personal Growth Initiative: The Construct and Its Measure”, **Measurement and Evaluation in Counseling and Development**, Vol. 30 (1998): 183-198.
- Robitschek, C. & Keyes, C.L.M., “Keyes's Model of Mental Health with Personal Growth Initiative as a Parsimonious Predictor”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 56 (2009): 321-329.
- Seligman, M., “Positive Psychology: An Introduction”, **American Psychologist**, Vol. 55 No. 1 (2000): 5-14.