



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการ “การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม
ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย”

โดย รองศาสตราจารย์ ดร. รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ

กุมภาพันธ์ 2560

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการ “การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม
ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย”

คณะผู้วิจัย

- รองศาสตราจารย์ ดร. รัตติกรณ์ จงวิศาล
- ดร.อิสระ บุญญะฤทธิ์

สังกัด

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

(ความเห็นในรายงานนี้เป็นของผู้วิจัย สกว. ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป)

บทสรุปผู้บริหาร (Executive Summary)

โครงการวิจัย การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ควรพัฒนา และเสนอแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) และ (2) เพื่อทดลองนำแนวทางการพัฒนาใหม่ไปใช้พร้อมทั้งศึกษาผลของการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาที่ได้นำมาปรับปรุงและสรุปเป็นหลักสูตรและคู่มือการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือ ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 กลุ่ม และนิสิตนักศึกษา 1 กลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มแรกจำนวน 5 ท่าน ที่เป็นผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และเป็นกระบวนกร รวมถึงสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ติดตามผล ประเมินผล อีกทั้งให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มที่สองจำนวน 5 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร และกลุ่มนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐจำนวน 31 คน เป็นผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยใช้แนวทางการพัฒนาใหม่

ผู้วิจัยใช้วิธีการดำเนินการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ การวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Act) การสังเกต (Observe) การสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) และนำผลที่ได้มาพิจารณาปรับปรุงแผน (Replanning) โดยขั้นตอนดังกล่าวจะสอดแทรกอยู่ในขั้นตอนการดำเนินการวิจัยรวมทั้งหมด 12 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ประมวลเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรมและแนวทางการพัฒนา สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และนิสิตนักศึกษา เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ของประเด็นปัญหาและกำหนดประเด็นปัญหาวิจัยครั้งนี้ (2) การสร้างกรอบแนวคิดในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา (3) การจัดทำโครงการและหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา (4) การหาคุณภาพหลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (5) การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม โดยนำผลการประเมินและข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมก่อนนำไปใช้ครั้งที่หนึ่ง (6) นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ครั้งที่หนึ่ง (7) การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม โดยนำข้อมูลจากการฝึกอบรมครั้งที่หนึ่งได้แก่ การสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมและผลการประเมิน รวมถึงข้อเสนอแนะจากทีมกระบวนกรและนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม มาปรับปรุงแก้ไขคู่มือการฝึกอบรม (8) นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ครั้งที่สอง (9) การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมจากการประเมินผลการฝึกอบรมครั้งที่สอง (10) นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ครั้งที่ (11) การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมจากการประเมินการฝึกอบรมครั้งที่สาม และ (12) สรุปหลักสูตรฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์ และเขียนคู่มือหลักสูตรฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ (1) แบบสำรวจความต้องการฝึกอบรม เพื่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านต่าง ๆ ในการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรมที่นิสิตนักศึกษาต้องการพัฒนา และแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา (2) แบบประเมินคุณภาพของหลักสูตรการฝึกอบรมสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ (3) เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการพัฒนาในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ได้แก่ แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรม แบบประเมินผลโครงการฝึกอบรม แบบวัดจิตวิญญาณและจริยธรรม 7 ด้านซึ่งได้รับการตรวจสอบคุณสมบัติทางจิตมิติแล้ว ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดการเห็นคุณค่าของผู้อื่น แบบวัดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แบบวัดการให้อภัย แบบวัดความรับผิดชอบต่อตนเอง แบบวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น แบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา นอกเหนือจากนั้นยังมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้และผลของการเรียนรู้โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนประเมินโครงการฝึกอบรม การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการเขียนบันทึก Journal Journey

ผลจากการวิจัยปฏิบัติการเพื่อพัฒนาหลักสูตรพบคุณลักษณะจิตวิญญาณและจริยธรรมที่นิสิตนักศึกษาควรพัฒนา และได้สร้างแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม โดยผ่านหลักสูตรและคู่มือในการฝึกอบรมโครงการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยอันประกอบด้วย 4 โมดูล ได้แก่ โมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น โมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โมดูลที่ 3 การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม โมดูลที่ 4 การวางแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเองและการติดตามผล ทั้ง 4 โมดูลได้ถูกนำไปใช้ในการพัฒนากลุ่มนิสิตนักศึกษา โดยกำหนดให้มีการพัฒนาทั้งสิ้น 3 ครั้งๆ ละ 3 วัน 2 คืน ซึ่งในแต่ละครั้งผู้วิจัยได้รับผลข้อมูลย้อนกลับจากการประเมินเนื้อหา ประสิทธิภาพของแนวทางพัฒนา และผลต่อพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาสำหรับการพัฒนาหลักสูตรในครั้งถัดไป

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรการพัฒนาดังกล่าวและดำเนินการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตร โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมระหว่างก่อนได้รับการพัฒนา (Pre Test) กับหลังได้รับการพัฒนา (Post Test) โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาที่สามารถเข้าร่วมการพัฒนาได้ครบตามหลักสูตรทั้ง 3 ครั้ง และให้ข้อมูลครบ เป็นจำนวนคนทั้งสิ้น 26 คน โดยผลการวิจัยพบว่าภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วนิสิตศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 5.599, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮน (Cohen's d) เท่ากับ 1.09 ส่วนตัวแปรการเห็นคุณค่าของผู้อื่นพบว่า ภายหลังได้รับการพัฒนาตาม

หลักสูตรฯ แล้วนิสิตนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าของผู้อื่นมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 2.124, p < .05$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .41 สำหรับตัวแปรสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นนั้น ผู้วิจัยพบว่าภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 1.987, p < .05$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .39 นอกจากนี้ยังพบว่าภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วนิสิตนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบต่องานของตนเองมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 6.152, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ 1.20 ส่วนตัวแปรด้านความรับผิดชอบต่อผู้อื่นนั้นพบว่าภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 8.813, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ 1.72 นอกจากนี้ผู้วิจัยสนใจผลของการพัฒนาที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยพบว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 3.143, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .61 อย่างไรก็ตามไม่พบว่าการให้อภัยภายหลังจากการได้รับการพัฒนาจะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = .287, ns$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .05

นอกจากนั้นผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รายงานเกี่ยวกับตนเอง เช่น ได้มีการพัฒนาตนเองจากภายใน ได้เห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ยอมรับและมองตนเองทางบวกมากขึ้น ได้ออกจากพื้นที่แห่งความสะดวกสบาย (Comfort Zone) ได้ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง ได้ให้อภัยตนเอง มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง กล้าแสดงออก และมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ได้เปลี่ยนความคิดและมุมมองในชีวิต มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป ได้พัฒนาตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในทั้งความคิดและจิตใจ จัดการอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น มีสติไม่วู่วาม มีวินัยในตนเองมากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ได้ตระหนักว่าควรเปลี่ยนแปลงตนเองแทนที่จะเปลี่ยนแปลงผู้อื่น ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากความรู้สึกว่าตนเองต้องเป็นหนึ่งเท่านั้น เปลี่ยนเป็นความรู้สึกว่าตนเองขอเป็นส่วนหนึ่ง และผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รายงานเกี่ยวกับผู้อื่น เช่น ได้เห็นคุณค่าของผู้อื่น ได้เข้าใจในตัวผู้อื่นและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น ได้เรียนรู้เรื่องความแตกต่าง เปิดใจรับผู้อื่น เรียนรู้ที่จะเข้าใจและรับฟังผู้อื่นมากขึ้น ได้ยินเสียงผู้อื่นมากขึ้น ใส่ใจและใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น ได้กลายมิตร ได้มิตรภาพและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้ให้อภัยผู้อื่นมากขึ้น และลดความมีอคติกับผู้อื่น และในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมกับสิ่งแวดล้อม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รายงาน เช่น ได้เห็นความเหลื่อมล้ำของสังคม ได้ตระหนักในเรื่องความรับผิดชอบต่อส่วนรวม สังคมและโลกมากขึ้น

รู้สึกมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ ได้ประสบการณ์ใกล้ชิดกับธรรมชาติ รู้คุณค่าของธรรมชาติรอบตัวมากขึ้น เห็นคุณค่าและความหมายของสิ่งต่างๆ มากขึ้นและได้เข้าใจว่าธรรมชาติกับมนุษย์ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

จากผลการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาที่ควรพัฒนา และการพัฒนาแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมโดยใช้การวิจัยปฏิบัติการ ผลจากการศึกษาทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพนำมาพัฒนาเป็นหลักสูตรที่สมบูรณ์ และจัดทำคู่มือการฝึกอบรมการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทของกลุ่มตัวอย่างทั้งนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย นักเรียนในระดับโรงเรียน หรือเยาวชนในกลุ่มต่างๆ ต่อไป

บทคัดย่อ

จิตวิญญาณและจริยธรรมเป็นคุณลักษณะพึงประสงค์ที่สะท้อนถึงคุณภาพของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่จะต้องเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมต่อไป การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาและเสนอแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ในบริบทของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย และทดลองใช้แนวทางการพัฒนาและประเมินประสิทธิผลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของจิตวิญญาณและจริยธรรม ดำเนินการโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีกลุ่มผู้ร่วมวิจัยคือ นิสิตนักศึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในการพัฒนาจิตวิญญาณ เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ กระบวนการวิจัยดำเนินการ โดยมีระยะเวลาปฏิบัติการทั้งสิ้น 1 ปี 6 เดือน ใช้กระบวนการของวงจร ปฏิบัติการและสะท้อนผลทั้งสิ้น 3 รอบ จึงได้หลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ประกอบด้วย 4 โมดูลที่มุ่งพัฒนา การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาความรับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม และการวางแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเองและการติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า หลังจากได้รับการพัฒนาแล้ว นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมการพัฒนามีจิตวิญญาณด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าของผู้อื่น สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น และสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลจากการสัมภาษณ์และข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า นิสิตนักศึกษามีประสบการณ์ภายในทางจิตวิญญาณเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น สามารถเชื่อมโยงกับตัวตนภายในตนเอง การเชื่อมโยงกับผู้อื่น และเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมได้

Abstract

Spirituality and ethics are desirable characteristics reflecting a person's quality, especially university students who would become a driving force in social development. The research was aimed to study and propose a new approach to spiritual and ethical development in the context of university students, and to put the development approach into experiment and assess its effectiveness in improving spirituality and ethics. The method employed was the action research and the participants were university students and experts in spiritual development. Both qualitative and quantitative data were collected. The overall period was one and a half years and a curriculum on spiritual and ethical development was produced after three cyclical processes and reflection, resulting four modules of spiritual and ethical characteristics which students needed to be developed: Self-esteem and Other Esteem, Relationship with Others, Responsibility towards self, others and the environment, and Planning of Spiritual and Ethical Development and Monitoring. After the trial curriculum implementation, the participating students' spirituality in self-esteem, other esteem, responsibility to self and others increased significantly. Findings from the qualitative data revealed that students had profound experience of self and others showing their connecting with themselves, others, and environment.

สารบัญ

	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร	i
บทคัดย่อ	v
Abstract	vi
สารบัญตาราง	(4)
สารบัญภาพ	(6)
 บทที่ 1 บทนำ	
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์	5
 บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ และหลักจิตตปัญญาศึกษา	6
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น	27
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	33
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย	35
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม	40
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ	49
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	51

สารบัญ (ต่อ)

		หน้า
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	64
	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	65
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	72
	การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัด	81
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	83
	การวิเคราะห์ข้อมูล	83
 บทที่ 4	 ผลการวิจัย	
ส่วนที่ 1	ผลการสรุปความคิดเห็นจากการสนทนากลุ่มกับนิสิตนักศึกษา	85
ส่วนที่ 2	การสร้างกรอบแนวคิดในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา	94
ส่วนที่ 3	โครงการและหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา	97
ส่วนที่ 4	การหาคุณภาพหลักสูตรฝึกอบรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ	101
ส่วนที่ 5	ผลการปรับปรุงหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	110
ส่วนที่ 6	ผลการนำหลักสูตรการฝึกอบรมครั้งที่ 1 ไปใช้	118
ส่วนที่ 7	ผลการนำหลักสูตรการฝึกอบรมครั้งที่ 2 ไปใช้	138
ส่วนที่ 8	ผลการนำหลักสูตรการฝึกอบรมครั้งที่ 3 ไปใช้	158
ส่วนที่ 9	ผลการปรับปรุงเนื้อหากิจกรรมในหลักสูตรเพิ่มเติม ภายหลังการฝึกอบรมทั้ง 3 ครั้ง	176
ส่วนที่ 10	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย	183
ส่วนที่ 11	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา	189
ส่วนที่ 12	หลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย	203

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	
การสรุปผลการวิจัย	230
อภิปรายผล	242
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	244
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้	244
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	246
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	246
	197
เอกสารอ้างอิง	248
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการระดมความคิด และใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	260
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการหาคุณภาพของหลักสูตร	269
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล	276
ภาคผนวก ง หลักสูตรและคู่มือการฝึกอบรม	292
ภาคผนวก จ	293
บทความสำหรับการเผยแพร่	
กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการไปใช้ประโยชน์	
ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่	
ดำเนินการมาและผลที่ได้รับตลอดโครงการ	

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัด	82
4.1 ข้อสรุป 3 อันดับแรกของคุณลักษณะจิตวิญญาณและจริยธรรมที่ต้องการพัฒนา	88
4.2 สรุปคุณลักษณะจิตวิญญาณและจริยธรรมที่นิสิตนักศึกษาต้องการพัฒนา แนวทางการพัฒนา เทคนิค หรือกิจกรรมที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ	94
4.3 ผลการประเมินคุณภาพหลักสูตรโมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น	102
4.4 ผลการประเมินคุณภาพหลักสูตรโมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการให้อภัย	104
4.5 ผลการประเมินคุณภาพหลักสูตรโมดูลที่ 3 การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม	105
4.6 ผลการประเมินคุณภาพหลักสูตรโมดูลที่ 4 การวางแผนการพัฒนาจิตวิญญาณ และจริยธรรมของตนเอง และการติดตามผล	107
4.7 ผลการประเมินความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนา จิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาพรวมของหลักสูตร	108
4.8 ตัวอย่างตารางเวลาโมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และ การเห็นคุณค่าของผู้อื่น	112
4.9 ตัวอย่างตารางเวลาโมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการให้อภัย	114
4.10 ตัวอย่างตารางเวลาโมดูลที่ 3 การพัฒนาความรับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม	115
4.11 การประเมินภาพรวมของหลักสูตรโมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น	120
4.12 การประเมินเจตคติต่อการฝึกอบรมโมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น	121
4.13 การประเมินความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรมโมดูลที่ 1 การพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น	122
4.14 ผลการดำเนินการฝึกอบรมครั้งที่ 1	135
4.15 ผลการประเมินภาพรวมของหลักสูตรโมดูลที่ 2 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการให้อภัย	139

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.16	ผลการประเมินเจตคติต่อการฝึกอบรมโมดูลที่ 2 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการให้อภัย	141
4.17	ผลการประเมินความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรมโมดูลที่ 2 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการให้อภัย	142
4.18	ผลการดำเนินการฝึกอบรมครั้งที่ 2	155
4.19	ผลการประเมินภาพรวมของหลักสูตรโมดูลที่ 3 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม	158
4.20	ผลการประเมินเจตคติต่อการฝึกอบรมโมดูลที่ 3 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม	160
4.21	ผลการประเมินความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรมโมดูลที่ 3 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม	161
4.22	ผลการดำเนินการฝึกอบรมครั้งที่ 3	172
4.23	การประเมินความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรม	176
4.24	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล	183
4.25	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาระหว่างก่อนและหลังการได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ	186
4.26	ผลการเปรียบเทียบคะแนนตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาระหว่างก่อนและหลังการได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ	188
5.1	สรุปหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับสมบูรณ์	241

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
3.1 วงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Cycle of Action Research)	65
3.2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	66
4.1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย	96
4.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา ก่อนและหลังได้รับการพัฒนา	187
4.3 ตัวอย่างรูปภาพจากบันทึก Journal Journey	196
4.4 ตัวอย่างภาพการฝึกอบรมโมดูลที่ 1	215
4.5 ตัวอย่างภาพการฝึกอบรมโมดูลที่ 2	216
4.6 ตัวอย่างภาพการฝึกอบรมโมดูลที่ 3	217
4.7 ตัวอย่างภาพการติดตามผล 60 วันเปลี่ยนชีวิต	218
4.8 ตัวอย่างภาพการฝึกอบรมเพิ่มเติม ครั้งที่ 4	220

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงและวิกฤติด้านต่างๆ ทั้งในระดับโลกและระดับประเทศ สังคมและองค์กรต่างๆ มีความต้องการบุคคลที่มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง ปรับตัว พัฒนา และใช้ศักยภาพของตนเองอย่างสูงสุด และต้องการบุคคลที่มีคุณธรรมและจริยธรรม (Virtue and Ethic) มีจิตวิญญาณ (Spirituality) หรือมีสุขภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) มีความผาสุก (Well-Being) มีภาวะผู้นำ (Leadership) ที่ดีและรวมถึงมีค่านิยมที่ดี ซึ่งถ้าบุคคลมีปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ จะช่วยให้ประเทศ สังคมและองค์กรมีการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน

จิตวิญญาณ หรือสุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นปัจจัยที่ได้รับการสนใจจากนักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยมีแนวคิดที่มนุษย์มีความแตกต่างจากเครื่องจักรในการทำงาน คือ มนุษย์มีร่างกาย มีสมอง มีจิตใจ และมีจิตวิญญาณโดยมีมุมมองเกี่ยวกับจิตวิญญาณว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตภายใน (Inner Life) ที่บุคคลต้องการแสวงหาคำตอบความหมายสูงสุดในชีวิตของตนเอง และดำเนินชีวิตตามนั้น (Dhingra, Manhas, & Thakur, 2005) รวมถึงการเห็นคุณค่าความหมายของผู้อื่น ต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และต้องการที่จะมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือชุมชน (Community) (Robbins & Judge, 2017) คนที่มีจิตวิญญาณที่ดี จะมีความสัมพันธ์ (Connectivity) ที่ดีกับตนเอง (Self) กับผู้อื่น (Others) และสังคมหรือสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้น จิตวิญญาณยังเป็นสถานะที่บุคคลมีความสุข มีความประณีต มีความสุขที่แท้จริงหรือมีความผาสุกในชีวิต หลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ เป็นสถานะที่เปี่ยมล้นด้วยความปิติ อิ่มเอิบ เต็มอิ่มจากภายใน มีความอ่อนโยน เบิกบาน จิตใจสงบนิ่ง ไม่วุ่นวายสับสน มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน พึงพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและมีความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในภาวะวิกฤติได้อย่างเหมาะสม (นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช และคณะ, 2552) นอกจากนั้นมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพทางจิตวิญญาณและพบว่าสุขภาพทางจิตวิญญาณของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับผลการเรียน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (พรพิมล จันทรวีโรจน์ และคณะ, 2557) และจิตวิญญาณเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลต่อปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เช่น มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) (Dhingra, Manhas, & Thakur, 2005) มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Young, 2010) มีความสัมพันธ์กับภาวะผู้นำ (Wellman et. al., 2009) และมีความสำคัญต่อการพัฒนาภาวะผู้นำ (Abdullah, Alzaidiyeen, & Aldarabah, 2009) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเพิ่มพลังอำนาจ (Empowerment) (Lee, 1991) มีความสัมพันธ์ทางลบกับการตั้งใจลาออกของพนักงาน (Moore & Casper, 2005) และยังมีองค์การชั้นนำในต่างประเทศที่ได้นำเทคนิคในเรื่องจิตวิญญาณมาใช้เป็นพื้นฐานในการทำงาน ซึ่งจะทำให้มีการพัฒนาผลผลิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Colin, 1999 อ้างใน Robbins & Judge, 2017)

ในปัจจุบันนอกเหนือจากการส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี โดยให้มีการพัฒนาด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตและสุขภาพสังคมแล้ว ได้มีความสนใจและตระหนักในความสำคัญที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีการพัฒนาจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เพื่อให้บุคคลได้พัฒนาตนอย่างสมบูรณ์ และได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างสูงสุด มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะส่งผลดีต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อโลกด้วย สำหรับการพัฒนาจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้มีนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ความเห็นว่าสามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การภาวนา การทำสมาธิ การเจริญสติวิปัสสนา การทำโยคะ การทำงานศิลปะ การทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคมและชุมชน (ประเวศ วะสี, 2547; ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแห่งแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551) กระบวนการฝึกอบรม กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช และคณะ, 2552; ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2552) และการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา (ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแห่งแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551)

นอกเหนือจากการพัฒนาจิตวิญญาณแล้ว ยังมีแนวคิดเรื่องจริยธรรมซึ่งมีความหมายที่ใกล้เคียงกับจิตวิญญาณ โดยพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายว่าจริยธรรมหมายถึง ธรรมที่เป็นข้อประพฤติ ศีลธรรม กฎศีลธรรม ส่วนอีกความหมายหนึ่งจริยธรรมหมายถึง จริยศาสตร์ ซึ่งเป็นปรัชญาสาขาหนึ่ง เกี่ยวข้องกับความดีงามทางสังคมมนุษย์ การจำแนกแยกแยะว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด อะไรดีอะไรชั่ว และในอีกความหมายหนึ่งจริยธรรม หมายถึง กฎเกณฑ์แห่งความประพฤติ หรือหลักความจริงที่เป็นแนวทางแห่งความประพฤติปฏิบัติ (ไสว มาลาทอง, 2552) จริยธรรมจึงเป็นเป้าหมายสำคัญที่ประเทศและสังคมให้ความสำคัญในการพัฒนา เห็นได้จากนโยบายของประเทศในทศวรรษที่ผ่านมาได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้เป็นคนดีที่เก่งและมีสุข ใช้ความรู้ คุณธรรม และความเพียรในการปฏิบัติและการดำรงชีวิต สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ

และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ซึ่งได้สานต่อแนวคิดในการพัฒนาคน โดยหนึ่งในพันธกิจสำคัญคือการพัฒนาคุณภาพคนไทยให้มีคุณธรรม มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีทักษะและการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมในแต่ละช่วง สามารถปรับตัวรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลง รวมถึงพัฒนาคนไทยทุกกลุ่มวัยอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางกาย ใจ สติปัญญา อารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม และมีการพัฒนาสถาบันต่างๆ ทางสังคมให้มีบทบาทหลักในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555)

สถาบันอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัยเป็นสถาบันทางสังคมหนึ่งที่มีภารกิจหลัก คือ การผลิตและพัฒนากำลังคนระดับกลางและระดับสูง บทบาทสำคัญยิ่งของสถาบันอุดมศึกษาจึงกล่าวได้ว่าเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) หรือเป็นองค์การขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพื่อที่จะนำประเทศไปสู่สังคมที่พึงปรารถนา (ภาวิข ทองโรจน์, 2549) ซึ่งในที่ประชุมระดับโลกว่าด้านการอุดมศึกษา ในปี 2009 ณ สำนักงานใหญ่ของ UNESCO กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศสได้มีความเห็นสรุปร่วมกันว่า การอุดมศึกษามีความสำคัญต่อการสร้างพื้นฐานการวิจัยและนวัตกรรม ซึ่งเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญในการฟื้นฟูและพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม และพบว่าหน้าที่ของอุดมศึกษาไม่เพียงแต่ผลิตคนสู่ตลาดแรงงานเท่านั้น แต่ยังต้องผลิตพลเมืองโลกที่มีความรับผิดชอบและมีจริยธรรมด้วย (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2552) ดังนั้นหากสถาบันอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัยสามารถผลิตและพัฒนাবัณฑิตที่นอกจากมีความรู้ความสามารถแล้ว ยังเป็นบุคคลที่มีจิตวิญญาณ รวมถึงมีจริยธรรม ซึ่งจะเป็นการช่วยพัฒนานิสิตนักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ และมีความพร้อมที่จะออกไปทำงาน ไปช่วยพัฒนาองค์กร ชุมชน สังคม และประเทศต่อไป คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม โดยการพัฒนาเป็นหลักสูตรและคู่มือฝึกอบรมจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยทั้งในปัจจุบันและในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

เฟส 1 เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยที่ควรพัฒนา และเสนอแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยโดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

เฟส 2 เพื่อทดลองนำแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยไปใช้ และศึกษาผลของการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยโดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) นำผลการศึกษาที่ได้มาปรับปรุงและสรุป เป็นหลักสูตรและคู่มือการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ควร พัฒนา
2. ได้แนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม และได้หลักสูตรและคู่มือการ ฝึกอบรมจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย สามารถนำไปใช้ในการฝึกอบรมจิต วิญญาณและจริยธรรมให้กับนิสิตนักศึกษา และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำหลักสูตร ฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย มี ขอบเขตการศึกษา ดังต่อไปนี้

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ และนิสิตนักศึกษา ดังนี้

1. ผู้ทรงคุณวุฒิ กลุ่มที่ 1 จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และเป็น กระบวนการ รวมถึงสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ติดตามผล ประเมินผล และให้ ข้อเสนอแนะในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ได้แก่ ดร.สมสิทธิ์ อัสตรนธิ ดร.ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์ อ.อิษฐานัน คงทรัพย์ อ.จันทร์ทิพย์ ปิยะวรรณธรรม และ อ.วรรณภา จารุสมบุญ

2. ผู้ทรงคุณวุฒิ กลุ่มที่ 2 จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร ได้แก่
 รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ รศ.ดร.ปกรณ์ สิงห์สุริยา ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ ดร.อดิสร จันทรสุข และ
 อ.นริศ มณีขาว

3. นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวนทั้งหมด 31 คน โดยแบ่งเป็นนิสิตนักศึกษา
 จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 20 คน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 5 คน
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 5 คน และมหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 1 คน

นิยามศัพท์

จิตวิญญาณ หมายถึง มิติหรือภาวะ หรือคุณลักษณะภายในของบุคคลที่เห็นคุณค่า
 ความหมายของตนเองและผู้อื่น รวมถึงมีความรู้สึกเชื่อมโยง (Connectivity) และมีความสัมพันธ์ที่ดี
 ทั้งกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม

จริยธรรม หมายถึง แนวทางในการประพฤติปฏิบัติที่บุคคลสามารถควบคุมตนเอง มีจิตสำนึก
 และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

จากการทบทวนแนวคิดและการพัฒนาเกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรม พบคุณลักษณะที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการให้อภัย และคุณลักษณะที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม คือ เรื่องความรับผิดชอบ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการทบทวนเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ประกอบการพัฒนาหลักสูตร การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ และหลักจิตตปัญญาศึกษา
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น
3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น
4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย
5. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม
6. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ และหลักจิตตปัญญาศึกษา

ความหมายของจิตวิญญาณ

จิตวิญญาณ (Spirituality) ในทางวิชาการมีเรียกกันหลายชื่อแต่ล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน เช่น บางทีเรียก จิต บางทีเรียกว่าวิญญาณ (วศิน อินทสระ, 2546) หรือจิตตปัญญา จิตปัญญา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา มิติทางจิตวิญญาณของสุขภาพ สุขภาวะทางจิตปัญญา เป็นต้น นอกเหนือจากนั้น คำว่าจิตวิญญาณมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรม ศาสนา ภาษา และประวัติศาสตร์ ซึ่งจิตวิญญาณก็มีลักษณะร่วมที่คล้ายคลึงสอดคล้องกันบางประการในความต่าง

เหล่านั้น เรื่องจิตวิญญาณนี้เป็นกระแสความคิดที่มีมาอย่างต่อเนื่องตามประวัติศาสตร์ของมนุษย์ โดยมีจุดสูงสุดของความรู้ที่ให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณ ก็คือ ศาสนธรรมต่างๆ แม้ว่าในความรู้ทางศาสนาที่มีความแตกต่างกัน จะไม่ได้ใช้คำที่มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่าจิตวิญญาณในปัจจุบัน แต่ความรู้ทางด้านศาสนาธรรมเหล่านี้ล้วนกล่าวถึงจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับชีวิตอันประเสริฐที่ไปพ้นจากเงื่อนไขทางวัตถุเป็นสำคัญ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2549) อย่างไรก็ตามมีความเห็นที่เปรียบเทียบจิตวิญญาณกับศาสนาไว้ว่า ศาสนาเน้นไปที่พิธีการทางสังคมและคำสอนทางศาสนา แต่จิตวิญญาณเน้นไปที่ความรู้ ความรู้สึก และแรงบันดาลใจภายในตัวบุคคล และจิตวิญญาณทำให้คนตระหนักว่ามีความศักดิ์สิทธิ์ที่สำคัญเป็นจุดร่วมพื้นฐานของการดำรงอยู่ (Adler, 1992 cited in Marques, Dhiman, & King, 2007)

การศึกษาเรื่องจิตวิญญาณในอดีตส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับศาสนา แต่ในปัจจุบันจิตวิญญาณได้ถูกนำไปใช้ในบริบทต่างๆ ทั้งด้านการศึกษา การทำงาน และองค์กรต่างๆ ทั้งในการศึกษาในมหาวิทยาลัย มีบางมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ มีการตั้งศูนย์การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม เช่น Center for Spiritual and Ethic Development (CSED) ของ Pennsylvania State University หรือ Center for Ethic and Spiritual Development ของ University of California San Diego และ Center for Spirituality & Healing ของ University of Minnesota นอกเหนือจากนั้นในองค์กรหรือในการทำงานได้สนใจเรื่องจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน หรือจิตวิญญาณในการทำงาน (Workplace Spirituality or Spirituality in the Workplace or Spirituality at Work or Spirituality in Organizations) โดยนำมาใช้อธิบายในการทำงานของมนุษย์ว่าด้านจิตวิญญาณและจริยธรรมสำหรับนิสิตนักศึกษา สำหรับในองค์กรมีมุมมองเรื่ององค์ประกอบที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากเครื่องจักรในการทำงาน คือ มนุษย์มีร่างกาย สมอง จิตใจ (อารมณ์และความรู้สึก) และมีจิตวิญญาณเมื่อบุคคลเข้ามาทำงานก็จะนำจิตวิญญาณของตนเข้ามาด้วย จิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน เป็นการตระหนักว่าคนมีชีวิตภายใน (Inner Life) และต้องการแสวงหางานที่มีความหมาย ซึ่งคนที่มีจิตวิญญาณในการทำงานคือคนที่เห็นคุณค่าของตนเอง เห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectivity or Relationship) ที่ดีกับตนเอง ผู้อื่น และสังคมหรือชุมชน (รัตติกรณ์ และคณะ, 2553; Robbins & Judge, 2017)

จิตวิญญาณ หมายถึงเป็นสิ่งที่แสดงออกเป็นแก่นแท้หรือสาระ (Essence) ของบางสิ่งหรือของคนบางคน โดยอยู่เหนือการมีสุขภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่ดีและมีความสุข โดยจะบอกถึง การ

รู้จักตนเอง (เราเป็นใคร) ความเป็นอยู่ของเรา (เรามีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างไร) และจิตสำนึก (เราอยู่กับตนเองอย่างไร เราแสดงตัวตนของเราอย่างไร เรารับรู้ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่นอย่างไร) และความเป็นจิตวิญญาณ คือ การมองกลับเข้าไปภายในเพื่อค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของเรา โดยเป็นการมองเพื่อค้นพบตัวตน คุณค่า ความหมายและเป้าหมายในชีวิต ให้ลึกซึ้งถึงแก่นแท้ของตัวเรา นอกเหนือจากนั้นยังต้องเชื่อมโยงกับมนุษย์ทุกคน และรับรู้ถึงบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราเอง โดยที่บางคนอาจพูดว่าเป็นประสบการณ์ของความสงบที่แสดงออกมาในรูปของความกรุณา (อารยาพรายแย้ม และคณะ, 2552) รวมถึงจิตวิญญาณยังเป็นความรู้สึกที่เชื่อมโยงหรือผูกพัน ความเข้าใจความพึงพอใจและการให้ความเคารพ ไม่ใช่เพียงแค่ศาสนาแต่รวมถึงผู้คนรอบข้างและตนเอง (Altat & Awan, 2011)

นอกจากนี้ ประเวศ วะสี (2553) ได้ให้ความหมายของจิตวิญญาณไว้ว่า จิตวิญญาณ หมายถึง มิติหรือภาวะของการมีจิตใจสูง เป็นจิตที่เห็นแก่ตัวน้อย จิตที่สามารถเข้าถึงสิ่งสูงสุด จิตวิญญาณคือ ปัญญา เป็นมิติที่มีความดีประกอบอยู่ซึ่งทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์เป็นมนุษย์ที่มีจิตสูง ปราศจากความคับแคบและเห็นแก่ตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับรู้และการมีอยู่ของตัวตน ส่วนคำว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณ แบ่งเป็น 2 คำ คือ สุขภาวะ และจิตวิญญาณ สุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ภาวะทั้ง 4 มีความเชื่อมโยงบูรณาการกัน โดยมีปัญญาเป็นศูนย์กลาง (ประเวศ วะสี, 2551 อ้างใน ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2552)

จิตวิญญาณมีความเกี่ยวข้องกับความต้องการ 3 ประการ ได้แก่ 1) ความต้องการสิ่งที่มีความหมาย เป้าหมาย และสิ่งที่เติมเต็มชีวิต (Meaning, Purpose and Fulfillment in Life) 2) ความหวังหรือความตั้งใจที่จะมีชีวิตอยู่ (Hope/ Will to Live) และ 3) ความเชื่อและความศรัทธา (Belief and Faith) (Ross, 1995)

จากความหมายข้างต้นของจิตวิญญาณ ในการศึกษาครั้งนี้สรุปว่าจิตวิญญาณ หมายถึง มิติหรือภาวะ หรือคุณลักษณะภายในของบุคคลที่เห็นคุณค่าความหมายของตนเองและผู้อื่น รวมถึงมีความรู้สึกเชื่อมโยง และมีความสัมพันธ์ที่ดีทั้งกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ

ประเวศ วะสี (2552) ได้เสนอแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับจิตวิญญาณและสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีหลายประเด็น ดังนี้

1. จิตวิญญาณอยู่ใกล้ตัวเราทั้งการทำงานและการดำเนินชีวิต จิตวิญญาณเป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณเป็นการข้ามพ้นกรอบความคิดเดิมที่เรายึดติด การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณต้องเริ่มที่ตนเอง โดยปลดปล่อยให้ตนเองหลุดออกจากกรอบความคิดและความเชื่อเดิมๆ ซึ่งจะช่วยให้เรามีพลังในการใช้ชีวิตและการทำงานได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่เชื่อมโยง การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบด้าน ทั้งชุมชน สังคม องค์กร การทำงาน ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ความเชื่อมโยงเป็นเรื่องของการพึ่งพิงอาศัยซึ่งกันและกัน ช่วยให้เราเข้าใจคุณค่าความหมายของสิ่งต่างๆ

4. จิตวิญญาณเป็นคุณค่าสูงสุดทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นคำว่าจิตตปัญญา สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หัวใจของความเป็นมนุษย์ การพัฒนาจิต ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งเดียวกันที่มีความหมายถึงสิ่งที่มีค่าสูงสุดทางจิตใจ มิติทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถสัมผัสได้ถึงความงามอันลึกซึ้ง ความสุขอันปราณีต ความอิสระที่มีอยู่ภายในจิตใจ หรือความรักต่อเพื่อนมนุษย์

5. สติเป็นเครื่องมือสำคัญของการพัฒนาทางจิตวิญญาณ สติช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนวิธีคิดได้ ทำให้จิตเป็นกลาง ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนวิธีคิดไปจากเดิม คนในอาชีพต่างๆ ถ้ามีสติ ก็สามารถช่วยให้สังคมเปลี่ยนแปลงได้ สติเป็นเครื่องมือสำคัญของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงกับทุกอย่างในชีวิต

6. การพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถกระทำได้ในทุกศาสนา โดยเริ่มต้นจากการฝึกปฏิบัติตามศาสนาที่ตนเองนับถือ เช่น ศาสนาพุทธ ฝึกละอกุศล ทำความดี มีสติอยู่กับปัจจุบัน ศาสนาคริสต์ ฝึกชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณให้มีความรักและศรัทธาในพระเจ้า และแสดงออกด้วยการรักเพื่อนมนุษย์ ศาสนาอิสลาม ฝึกละหมาดเพื่อระลึกถึงพระเจ้าตลอดทั้งวันและคืน แม้ว่าแต่ละศาสนามีหลักปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่มีจุดร่วมกันคือตรงที่การปฏิบัติอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันก็สามารถพัฒนาจิตวิญญาณได้

7. สุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถสร้างความสุขในการทำงานได้ เริ่มจากการเห็นคุณค่าและศรัทธาในงานที่ตนเองทำ รู้จักชื่นชมและให้กำลังใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตมนุษย์ ฝึกฝนการเจริญสติในระหว่างการทำงาน โดยเริ่มต้นที่ตนเองก็สามารถรับผลอันเป็นความสุขจากการทำงานได้ทันที

8. ชุมชนกัลยาณมิตรเป็นสิ่งสนับสนุนให้สุขภาวะทางจิตวิญญาณคงอยู่ผ่านการสื่อสาร การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การมีเพื่อนที่สามารถบอกเล่าเรื่องราวและแบ่งปันทุกข์สุขให้แก่กันและกันได้ เราสามารถสร้างชุมชนกัลยาณมิตรได้ด้วยการสร้างพื้นที่แห่งความปลอดภัย ให้ความ และสร้างโอกาส ทำให้เกิดชุมชนที่ดีซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้คนในชุมชนมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

9. ผู้นำที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพองค์กร ซึ่งผู้นำควรมีการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเองไปด้วย เช่น ส่งเสริมบุคลากรแต่ละคนให้มีโอกาสทำงานที่ยากและท้าทาย มีการทำงานแบบเป็นงานศิลปะที่มีสุนทรียภาพ มีการใส่ใจดูแลทุกข์สุขบุคลากรทุกคน และการทำงานโดยอาศัยความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรทุกระดับ

10. เมื่อนำจิตวิญญาณเข้าไปใช้ในระบบการศึกษา จะทำให้ระบบการศึกษามีการเรียนรู้อย่างเป็นองค์รวมได้ โดยการนำเอาเข้าไปสู่การเรียนการสอน นำการเรียนรู้เข้ามาสู่ตัวผู้เรียนและผู้สอน โดยอาศัยวิธีการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงเนื้อหาวิชาออกไปสู่ชีวิต เชื่อมโยงชีวิตผู้เรียนไปสู่โลกภายนอก สู่ชุมชนต่างๆ การศึกษาเช่นนี้โดยเริ่มจากผู้สอนต้องมีจิตวิญญาณ ตระหนักในคุณค่าที่แท้จริงของความเป็นครู หรือมีจิตวิญญาณของความเป็นครู และในขณะที่นักเรียนก็ต้องเป็นผู้มีจิตวิญญาณของผู้ใฝ่เรียนรู้ การเรียนรู้อย่างเป็นองค์รวมที่แท้จริงจึงจะเกิดขึ้นได้

11. สุขภาวะทางจิตวิญญาณเริ่มต้นเมื่อนำชุมชนเป็นศูนย์กลาง โดยการสร้างโอกาสให้เข้าไปรับรู้ความรู้สึกของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับตนเองหรือองค์กรจะทำให้เกิดความเข้าใจชีวิตและความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณโดยการบูรณาการ นำเอามิติต่างๆ เข้ามาในชีวิตและการทำงาน ทั้งมิติทางกาย จิต สังคม การบูรณาการจะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการทำงานมากยิ่งขึ้น

นางเยาว์ มงคลอิทธิเวช และคณะ (2552) ได้อธิบายถึงสภาวะของจิตวิญญาณ ว่าเป็นสภาวะที่บุคคลมีความสุข มีความประณีต มีความสุขที่แท้จริงหรือมีความสุขในจิตใจ หลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ เป็นสภาวะที่เปี่ยมล้นด้วยความปิติจากภายใน มีความอ่อนโยน เบิกบาน จิตใจสงบนิ่ง ไม่วุ่นวายสับสน มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน พึงพอใจในชีวิต เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และมีความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม โดยได้ทำการสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการใน

ระบบสุขภาพ: พัฒนาการทางจิตวิญญาณและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาได้สรุปและสังเคราะห์คุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพทางจิตปัญญา ประกอบด้วย 18 คุณลักษณะ สามารถจัดได้เป็น 3 กลุ่มตามคุณสมบัติของสุขภาพทางจิตปัญญา ได้แก่

กลุ่มที่ 1 กลุ่มความสุข ประกอบด้วย คุณลักษณะดังต่อไปนี้ คือ **1. เมตตา กรุณา** **อยากช่วยเหลือ** หมายถึง มีจิตใจที่เมตตา สงสาร **อยากช่วยเหลือ** **อยาก** **อยากให้คนอื่นมีความสุข** **อยากช่วย** **ทำให้ทุกอย่างมันดีขึ้น** **จึงนำมาสู่การทำงานด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง** **2. จิตใจอ่อนโยน** **เข้าใจ เห็นอกเห็นใจคนอื่น** หมายถึง มีจิตใจที่อ่อนโยนทำให้มองเห็นความทุกข์ของคนอื่นได้ง่ายและลึกซึ้ง แม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ ที่คนอื่นมองไม่เห็นหรือไม่ให้ความสำคัญ **3. เป็นมิตร เป็นกันเอง เข้าถึงได้ง่าย** หมายถึง ความเป็นมิตรกับผู้อื่น พูดคุยอย่างให้ความเป็นกันเอง สามารถเข้าถึงได้ง่าย **4. รับผิดชอบ** หมายถึง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองจากจิตสำนึกอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะ เป็นในหรือนอกเวลาราชการ หรือเกินหน้าที่ตนเองหากเห็นว่ามี ความจำเป็นและมีผลดีต่อผู้อื่นก็จะ ทำอย่างเต็มความสามารถ **5. ยืดหยุ่น ปรับตัวง่าย** หมายถึง ก้าวข้ามกฎเกณฑ์บางอย่างเพื่อทำสิ่งที่ ดีกว่า **6. เคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์** หมายถึง เห็นคนทุกคนมีความสำคัญ มีคุณค่ามีศักดิ์ศรี มีคุณค่าความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน แม้แต่คนที่เสียชีวิตแล้วก็ยังคงต้องให้เกียรติและเคารพในความ เป็นมนุษย์ของเขา

กลุ่มที่ 2 กลุ่มความสงบ ประกอบด้วย คุณลักษณะดังต่อไปนี้ คือ **7. จัดการ ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้** หมายถึง สามารถรับรู้และหาวิธีจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของ ตนเองได้อย่างเหมาะสมและสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่นได้อย่างเหมาะสม อีกทั้ง สามารถมองทะลุปัญหาไปสู่สาเหตุที่แท้จริง มองเห็นความงามของสิ่งที่เกิดขึ้น เห็นถึงความรัก ความห่วงใยที่มีต่อกันของผู้คน **8. เข้มแข็ง อดทน** หมายถึง มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ไม่เอนเอียงหวั่นไหวไป กับอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ควบคุมอารมณ์ได้ในทุกสถานการณ์ อดทนต่อการทำงานที่ ยากลำบาก อดทนต่อวิถีชีวิตที่ยุ่งยาก **9. เสียสละ** หมายถึง มีความเสียสละได้ทุกสิ่งโดยไม่หวัง ผลตอบแทน ทั้งทรัพย์สิน เงินทอง เวลา สุขภาพส่วนตัวหรือแม้กระทั่งชีวิต **10. มุ่งมั่น ทุ่เม** หมายถึง มีความมุ่งมั่น ทุ่เมทั้งร่างกายแรงใจ แรงสติปัญญา เพื่อพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง แม้จะต้อง พินฝ่าปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ก็ไม่ย่อแท้ อดทนต่อการทำงานหนักและเหนื่อยล้า แต่ก็มีกำลังใจที่จะสู้ ต่อไป **11. มองโลกในแง่ดี** หมายถึง มองโลกในแง่ดีจะเห็นวิกฤติเป็นโอกาสได้เสมอ นำข้อผิดพลาด หรือเหตุการณ์ที่เลวร้ายมาเป็นบทเรียนหรือใช้เป็นแรงบันดาลใจในการทำสิ่งที่ดีกว่า **12. ยอมรับและ**

ให้อภัย หมายถึง ไม่ถือโทษกับผู้ที่สร้างความปวดร้าวใจ สร้างความทุกข์ สร้างความเสียหายให้ เมื่อพบกับความบีบคั้นทางอารมณ์ สามารถข่มใจ เอาชนะใจตัวเองได้ ไม่ลู่ด้วยโทษสามารถใช้คุณธรรมที่สูงส่งในการเอาชนะอำนาจฝ่ายต่ำได้

กลุ่มที่ 3 กลุ่มความอิสระ ประกอบด้วย คุณลักษณะดังต่อไปนี้ คือ **13. มีพลังแห่งการเรียนรู้** หมายถึง มีการทำงานทำให้เกิดการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เรียนรู้งาน เรียนรู้คน เรียนรู้สิ่งแวดล้อมและความเชื่อมโยง เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาและพัฒนางานพัฒนาคนให้บรรลุผลสำเร็จและมีความสุข ทำให้เห็นคุณค่าของคนทุกคน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข เกิดงานที่สร้างสรรค์ เกิดการเชื่อมโยงเครือข่าย เกิดการพัฒนางานพัฒนาคนและพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น **14. กล้าหาญ** หมายถึง กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ กล้าที่จะยืนหยัดยืนมั่นทำในสิ่งที่คิดว่าเป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้อื่น กล้ารับทั้งผิดและชอบในสิ่งที่ตนเองทำ และกล้าเสี่ยง แม้ในสถานการณ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต **15. คิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบ** หมายถึง มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำให้สิ่งที่ไม่น่าเป็นไปได้ ให้เป็นไปได้ อย่างน่าอัศจรรย์ถึงแม้จะมีข้อจำกัดของทั้งคน สิ่งของ งบประมาณ และกฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ รวมถึงมีความคิดนอกกรอบ **16. อ่อนน้อมถ่อมตน** หมายถึง เห็นคุณค่าที่แท้จริงของตน ขณะเดียวกันก็เห็นคุณค่าของคนอื่นทำให้พร้อมที่จะให้โดยไม่ทะนงตน และถ่อมตนลง เพื่อรับความรู้คำแนะนำจากผู้อื่นด้วยกิจวัตรที่อ่อนน้อม **17. ประสานความแตกต่าง** หมายถึง สามารถประสานความแตกต่างได้ ต้องเข้าใจบริบท ยอมรับและยืดหยุ่น แยกแยะ และการเชื่อมโยงในจังหวะที่เหมาะสม ทำให้เกิดการประสานความแตกต่างได้อย่างลงตัว **18. พอเพียง** หมายถึง มองเห็นว่าทุกสิ่งคือ กำไร และพร้อมที่จะแบ่งปันให้คนอื่น

นอกจากนี้ รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2553) ได้ศึกษาวิจัยและพัฒนาเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา ผลการศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบจากข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณประกอบด้วย 7 องค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง (Moral Courage) หมายถึง มีความคิดและการกระทำอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้อง แม้ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่น และกล้าที่จะยืนหยัดในสิ่งที่เห็นว่าถูกต้อง กล้าที่จะยืนหยัดเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตนและพรรคพวก กล้าที่จะตัดสินใจตามอุดมการณ์ หรือเป้าหมายในชีวิตของตนเอง มีความคิดในแง่บวกและรู้จักปรับเปลี่ยน

มุมมองความคิดเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ จึงสามารถเผชิญปัญหาได้ในทุกปัญหา สามารถใช้ข้อผิดพลาดเป็นแรงผลักดันในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น

องค์ประกอบที่ 2 เมตตากรุณา (Loving Kindness and Compassion) หมายถึง ความสามารถในการมองเห็นความทุกข์ของผู้อื่น แม้ว่าเขาจะไม่ได้แสดงออกอย่างชัดเจน รู้สึกร่วมทุกข์และให้ความสำคัญกับความทุกข์ของผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็กน้อย มีความรู้สึกอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุขมากขึ้น เมื่อต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่นก็มักจะนำใจเข้ามาใส่ใจเรา ยินดีที่จะเสียสละเพื่อให้ผู้อื่นพ้นทุกข์และประสบกับความสุข

องค์ประกอบที่ 3 มีเป้าหมายและพอเพียง (Goal and Sufficiency) หมายถึง มีเป้าหมายเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติ มีเหตุผล รู้จักที่จะแบ่งปันให้กับผู้อื่น รู้จักความพอเพียงในชีวิตและพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่

องค์ประกอบที่ 4 ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ (Humanism) หมายถึง มีความคิดและความเชื่อในคุณค่าและศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ ตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน มีสิทธิ์ที่จะได้รับความช่วยเหลือหรือได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน

องค์ประกอบที่ 5 อ่อนน้อมถ่อมตน (Humility) หมายถึง การไม่โอ้อวดทะนงตนในความรู้หรือความสามารถของตนเอง รู้จักมีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและยอมรับความคิดเห็นหรือคำแนะนำที่เป็นประโยชน์จากผู้อื่น แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดของตนเองก็ตาม

องค์ประกอบที่ 6 ให้อภัย (Forgiveness) หมายถึง สามารถให้อภัยต่อความผิดของผู้อื่น สามารถแสดงพฤติกรรมทางบวกต่อคนที่ทำไม่ดีกับตนเอง การมีความตั้งใจที่จะทำดีกับผู้อื่น ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นมิตรหรือศัตรู

องค์ประกอบที่ 7 ความเป็นมิตร (Friendliness) หมายถึง ความเป็นมิตรต่อผู้อื่น ความเป็นกันเอง สามารถพูดคุยและเข้ากับคนได้ทุกระดับ

การพัฒนาจิตวิญญาณ

การพัฒนาจิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งนักวิชาการต่างๆ ได้พยายามหาแนวทาง ให้ข้อเสนอแนะและให้มุมมองเกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิญญาณได้โดยวิธีการต่างๆ ดังนี้

ประเวศ วะสี (2547) ได้อธิบายถึงการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือจิตวิญญาณว่า ต้องเริ่มจากการพัฒนาปัญญา จากนั้นจึงนำไปสู่การพัฒนากาย จิต และสังคม ซึ่งการพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้ต้องทำร่วมกัน จึงจะเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาจิตได้ด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

1. การประมวลและการกระจายความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิต เป็นหัวใจของกระบวนการเคลื่อนไหว เพราะทำให้การเคลื่อนไหวทำไปด้วยความรู้ ไม่ใช่เกิดจากความไม่รู้

2. โยคะเพื่อสุขภาพ โยคะ เป็นการบริหารกายที่มีการบริหารจัดการไปด้วย ซึ่งจะมีการกำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างกายกับใจ เกิดสุขภาวะ และเป็นการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นรวมถึงพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงสุขภาพดี

3. สิ่งแวดล้อมกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เมื่อบุคคลได้สัมผัสกับคุณค่าหรือมิติทางจิตวิญญาณของธรรมชาติ จะทำให้จิตเป็นอิสระออกจากกรอบ เกิดความรักต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ ซึ่งทั้งหมดนี้เรียกว่าพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

4. ศิลปะกับพัฒนาการทางสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ความจริง ความงาม ความดี เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด ความดี คือพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ใครเข้าถึงความจริงก็จะประสบความสำเร็จอันล้นเหลือ และเกิดความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติทั้งหมด (ความดี) ซึ่งมนุษย์สามารถจะประสบความสำเร็จได้จากหลายวิธี เช่น จากการทำงาน จากการทำเพื่อเพื่อนมนุษย์ จากสิ่งแวดล้อม จากการเจริญสติ เป็นต้น ความงามทำให้มนุษย์มีความชื่นอกชื่นใจ ศิลปะจึงมีพลังอย่างมากในการพาบุคคลเข้าถึงความดีงามได้ เพราะฉะนั้นจึงควรสนับสนุนศิลปะทุกแขนงเพื่อให้เข้ามามีบทบาทในการทำให้บุคคลเข้าถึงความดี

5. วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องของพุทธศาสนาเพียงอย่างเดียว อาจจะเป็นลัทธิหรือศาสนาใดๆ หรือไม่มีศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องก็ได้ หรืออาจจะเป็นเทคนิคทางจิตที่จะทำให้รู้จิตใจของตัวเอง ทำให้รู้เท่าทัน เกิดปัญญาและความดี ซึ่งหลายๆ หน่วยงานควรส่งเสริมให้มีศูนย์ฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานให้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้วิปัสสนากัมมัฏฐานได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต เพื่อความสุข การมีจิตใจสูง และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

6. การศึกษาเพื่อพัฒนาจิตใจ การศึกษาทุกระดับทุกประเภท ควรจะมีการศึกษาที่จะสามารถพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น เช่น ใครชอบโยคะก็ไปโยคะ ใครชอบศิลปะให้ไปทำศิลปะ หรืออะไรอื่นก็ไปทำในสิ่งที่ตนเองชอบ แต่ทุกทางนั้นล้วนไปสู่การพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ถ้าการศึกษาทำได้ดังนี้ ก็จะเป็นเครื่องมือสร้างความสุขและสันติภาพ

7. สื่อสร้างสรรค์ สื่อมีอิทธิพลมากทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งปัจจุบันความพยายามในการใช้สื่อไปในทางบวกหรือสื่อสร้างสรรค์ยังมีน้อย ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้มีบุคคลหรือองค์กรเข้ามาจัดการในเรื่องสื่อสร้างสรรค์อย่างจริงจังและเป็นระบบ

8. การทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคม เมื่อสังคมเราเป็นแบบสังคมตัวใครตัวมัน บุคคลก็จะขาดจิตวิญญาณ แต่ถ้ามีอาสาสมัครเพื่อสังคมเต็มประเทศ ก็จะกลายเป็นสังคมที่อบอุ่นและปลอดภัย

ซึ่งบุคคลต่างๆ สามารถใช้เวลาในการเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม เช่น อาจจะทำอาสาไปทำงานในโรงพยาบาล สถานเด็กกำพร้า เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นอีกทางหนึ่ง

9. ชุมชนเข้มแข็งและเศรษฐกิจพอเพียง ถ้าคนในชุมชนหรือสังคมอยู่แบบตัวใครตัวมัน คิดแต่ผลประโยชน์ของตัวเอง จิตใจก็จะตกต่ำ แต่ถ้าร่วมคิดร่วมทำรวมตัวกันเกิดความเป็นชุมชน มีการคำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน มิติทางจิตวิญญาณก็จะสูงขึ้น เมื่อชุมชนเข้มแข็งก็จะสามารถแก้ปัญหาเศรษฐกิจ จิตใจ ครอบครัวย ชุมชน สิ่งแวดล้อม และสุขภาพไปพร้อมกัน เรียกว่า “ชีวิตวัฒนธรรม” วัฒนธรรมเป็นวิถีชีวิตร่วมกันของกลุ่มคนซึ่งสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมหนึ่งๆ ในวัฒนธรรมจึงมีมิติทางจิตวิญญาณอยู่ด้วยเสมอ วัฒนธรรมเป็นการมีชีวิตร่วมกัน (Living Together) ในความร่วมกันจึงมีจิตและจิตวิญญาณ ดังนั้นวัฒนธรรมชุมชนและเศรษฐกิจชุมชนจึงมีมิติทางจิตใจเป็นแกนกลางอยู่ ซึ่งจะช่วยให้คนในสังคมพ้นจากวิกฤติการณ์จากการพัฒนาแบบเอาเงินเป็นใหญ่ ซึ่งเศรษฐกิจชุมชนเป็นเศรษฐกิจพอเพียง ที่ยึดนำความพอเพียงของชีวิต จิตใจ และการอยู่ร่วมกันเป็นใหญ่

10. การทำงานคือการปฏิบัติธรรม การทำงานทุกชนิด ถ้าทำด้วยใจสุจริต มีความเพียร ทำด้วยความประณีต โดยหวังประโยชน์เกื้อกูล นั่นคือการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง ถ้าบุคคลทำได้ งานจะกลายเป็นบ่อเกิดของความสุขและความสร้างสรรค์ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าของการทำงานคือการปฏิบัติธรรมเช่นกัน จะทำให้แผ่นดินมีพลังของความดีเพิ่มขึ้น

11. ธุรกิจเพื่อสังคม การทำธุรกิจสามารถด้วยจิตใจที่ดีได้ ทำด้วยความประณีต ทำด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม พร้อมๆ กับมีกำไรตามสมควร ซึ่งจะเป็นธุรกิจเพื่อความดี (Business for the Goodness) ซึ่งนักธุรกิจมีพลังมาก หากเข้ามาร่วมกันพัฒนาสังคม ประเทศก็จะเกิดพลังแห่งความดี

12. ความเป็นธรรมทางสังคมและสันติภาพ การขาดความเป็นธรรมเป็นปัญหาใหญ่ ซึ่งเป็นปัญหาเชิงโครงสร้าง เช่น โครงสร้างทางความคิด โครงสร้างทางกฎหมาย โครงสร้างทางการเมือง เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาที่แก้ไขยาก โดยต้องการวิจัยสร้างความรู้ นำมาสู่กระบวนการนโยบายสาธารณะ ซึ่งทำให้จิตใจตกต่ำ ไม่สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข นำไปสู่ความขัดแย้ง และความรุนแรง การขาดสันติภาพเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา

นอกจากนี้ นางเยาว์ มงคลอิทธิเวช และคณะ (2552) ได้อธิบายถึงกระบวนการพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณว่าเป็นกระบวนการที่มีความละเอียดอ่อน ต้องใช้ความต่อเนื่องเป็นระยะเวลา

ยาวนานโดยมีปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนา คือ ปัญหา อุปสรรค และความยากลำบากต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต และเป็นประสบการณ์ตรงของแต่ละบุคคล ประสบการณ์เหล่านั้นจะผสมผสานกันอย่างสมดุล ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ว่า จะอยู่อย่างไร การดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีการพัฒนาทางจิตวิญญาณ จะไม่ละเลยการไตร่ตรอง ทบทวนชีวิต และการเติมเต็มตนเองในยามที่อยู่ตามลำพัง อีกทั้งไม่ละทิ้งหน้าที่ความรับผิดชอบเมื่ออยู่ในสังคม จนทำให้ถูกเรียกว่าเป็นคนดีและมีผลงานเป็นที่ยอมรับ วิธีของบุคคลจึงมีทั้งการพัฒนาตนเองและพัฒนาสังคมควบคู่กันไป สิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณของบุคคลคือ สนามประสบการณ์ชีวิตและความเชื่อภายในตนเอง โดยปัจจัยที่ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ แบ่งออกเป็น ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ซึ่งปัจจัยภายใน ได้แก่ อุปสรรค ปัญหา และภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต รวมถึงลักษณะส่วนบุคคล เช่น อายุ ความคิด ความเชื่อ และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อการพัฒนา กระบวนการขัดเกลาจากครอบครัว โรงเรียน สังคม และยังมีแนวทางการพัฒนาจิตปัญญา ซึ่งสามารถพัฒนาได้ใน 2 ระดับ ได้แก่ระดับบุคคลและระดับองค์การ โดยระดับบุคคล สามารถพัฒนาจิตปัญญาได้ดังนี้

1. **ทบทวนตนเองบ่อย ๆ** ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้รู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน เห็นถึงคุณค่าความหมายของการมีชีวิตอยู่ และมีความสุขกับการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง
2. **ฝึกควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง** เช่น การฝึกสติให้ไวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ ปลดปล่อยวางเปลี่ยนความคิด หรือการเปลี่ยนจุดสนใจ การทำกิจกรรมผ่อนคลาย ซึ่งช่วยให้สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขและอิสระ
3. **ศึกษาจากต้นแบบ** เลียนแบบพฤติกรรมและวิธีการที่ดี ฝึกทักษะที่พึงประสงค์ต่างๆบ่อยๆ
4. **มีกัลยาณมิตร** มีเพื่อนสนิทที่รู้ใจ เป็นการเติมเต็มพลังและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
5. **ทำกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองได้** เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง อ่านบทกวีต่างๆ เปิดโอกาสให้ตนเองได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ
6. **ศึกษาธรรม ฝึกปฏิบัติธรรม** การยึดมั่นในหลักคำสอนของศาสนาต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยให้มีการพัฒนาจิตปัญญาได้อย่างมั่นคง
7. **เข้าร่วมอบรม ศึกษาดูงาน** แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทำให้เกิดการเรียนรู้แนวคิดและวิธีการทำงานซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในหน่วยงานของตนได้

ระดับองค์กร สามารถพัฒนาจิตปัญญาได้ดังนี้

1. มีนโยบายในการช่วยส่งเสริมการพัฒนาจิตปัญญาอย่างชัดเจน
2. มีระบบการคัดเลือกคนเข้าองค์กรโดยการวัดใจ คือ ความรู้สึกรัก ชอบ มีใจอยากจะทำมากกว่าผลการเรียนหรือประสบการณ์ที่ผ่านมา
3. ผู้บริหารต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิต และคุณภาพชีวิตของบุคลากร นำผลการพัฒนาจิตปัญญาเป็นเป้าหมาย คำนึงมองการณ์ เชื่อมโยงถึงผลการให้รางวัลหรือการเลื่อนตำแหน่งต่างๆ
4. มีระบบชื่นชมคนทำดี สร้างคนให้ดี สร้างคนให้เก่ง ให้กล้าคิด กล้านำเสนอในเรื่องดีๆ มีความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง มีการชื่นชมคนทำดีแม้เพียงเล็กน้อย เช่น มีกล่องความดี แผนที่ความดี เวทีเสวนาความดี วิทยุชุมชนชื่นชมคนดี เป็นต้น
5. การพัฒนาบุคลากรต้องเริ่มตั้งแต่การเรียนรู้ การรู้จักลูกน้องอย่างแท้จริงรู้ว่าแต่ละคนมีจุดเด่นจุดด้อยตรงไหน เลือกคนให้เหมาะสมกับงาน เปิดโอกาสให้ทำในสิ่งถนัด มีการพัฒนาในส่วนที่ขาด กำหนดเป้าหมายการพัฒนาให้ถึงระดับจิตปัญญา คือ ทุกคนมีความสุขในการทำงาน รู้สึกสงบและเป็นอิสระ
6. มีตัวแบบ (Role Model) สนับสนุนคนที่มีสุขภาวะทางจิตปัญญาให้เด่นเป็นต้นแบบที่ดี การทำให้ดู อยู่ให้เห็น เป็นตัวอย่าง เป็นแรงบันดาลใจที่ยั่งยืน มั่นคง และช่วยให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งคนที่เป็นต้นแบบและคนที่อยากเรียนรู้
7. สร้างบรรยากาศการทำงานให้เป็นบรรยากาศของการเรียนรู้และแบ่งปัน มีระบบพี่สอนน้องมีการส่งต่อรุ่นต่อรุ่น มีคู่หู มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ทักษะชีวิตแก่กันและกัน
8. จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาจิต ทั้งด้านบุคคล ส่งเสริมให้มีบรรยากาศการทำงานที่เอื้ออาทร อยู่กันแบบพี่แบบน้อง เป็นครอบครัวเดียวกัน ด้านสิ่งแวดล้อมจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่เหมือนบ้าน มีสภาพแวดล้อมที่สวยงาม ผ่อนคลายสบายตา เช่น มีสวนหย่อม มีสนามหญ้า มีสวนสุขภาพ เป็นต้น
9. มีระบบการจัดการกับอารมณ์ของกลุ่ม เช่น มีการตรวจสอบเพื่อพัฒนาไม่ใช้หาคนทำผิด มีระบบการฝึกอบรมน้องใหม่ในการแก้ปัญหาภาวะอารมณ์ของคนไข้ มีพี่เลี้ยงคอยช่วยเหลือ และทำให้อยู่เป็นตัวอย่าง มีการช่วยเหลือส่งต่อคนไข้ หากอีกคนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้หรือมี

ระบบแต่มือ มีแนวทางการปฏิบัติเมื่อมีปัญหาด้านอารมณ์ เช่น เชิญให้นั่ง บริการน้ำเย็นให้ดื่ม มีทีมคอยช่วยแก้ไขปัญหาคือ เป็นต้น

10. มีนโยบายสนับสนุน ส่งเสริมให้บุคลากรได้ปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนาของตนเอง
เช่น การไปฝึกปฏิบัติธรรมโดยไม่ถือเป็นวันลา มีงบสนับสนุน มีรถบริการ มีห้องให้ละหมาด มีผลต่อการพิจารณาความดีความชอบ เป็นต้น

11. ส่งเสริมให้ทุกคนได้เข้าอบรมที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางจิตปัญญา

12. ส่งเสริมให้บุคลากรได้ทำกิจกรรมเพื่อสังคม หรือกิจกรรมที่มีโอกาสเห็นความทุกข์ของคนอื่น เห็นคนอื่นเป็นองค์กรรวม เห็นความเชื่อมโยงของทุกสิ่ง

13. ขยายขอบเขตงานให้มีการแลกเปลี่ยนหน้าที่กัน เพื่อจะได้เรียนรู้และเข้าใจกันมากขึ้น หรือเปิดโอกาสให้ทำงานในสิ่งที่ถนัด ซึ่งอาจจะนอกเหนือบทบาทหน้าที่ ช่วยพัฒนามุมมองให้กว้างขึ้น

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ (2552) ได้เสนอแนะแนวทางการพัฒนาจิต โดยใช้หลายวิธีการ เช่น 1) การทบทวนตนเอง 2) การได้สัมผัสและสัมผัสความทุกข์จากการทำงานที่ต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์รุนแรง ความกดดันจากการทำงาน หรือความเสี่ยงจากการใช้ชีวิต 3) การศึกษาจากต้นแบบที่เหมาะสม 4) การมีกัลยาณมิตร 5) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน 6) ความคิดเชิงบวก 7) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และ 8) การปรับตัวเข้าหาคนอื่น

การวัดจิตวิญญาณและสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

ในปี ค.ศ. 1976 แบบวัด The Spiritual Well-Being Scale (SWBS) ที่พัฒนาโดย Paloutzian & Ellison (1982 อ้างใน รัตติกรณ จงวิศาล และคณะ, 2553) แบบวัดนี้สามารถนำไปใช้ในหลากหลายบริบท แบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ Religious Well-Being เป็นประเด็นข้อคำถามเกี่ยวกับความคิดที่มีต่อพระเจ้า และ Existential well-being ซึ่งจะเน้นไปที่ประเด็นเกี่ยวกับการให้ความหมายและเป้าหมายของชีวิต

Beazley (1998 อ้างใน รัตติกรณ จงวิศาล และคณะ, 2553) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดแบบใหม่ขึ้น โดยใช้ชื่อว่า Spiritual Experiences Scale (SES) เครื่องมือวัดชุดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ โดยให้นิยาม จิตวิญญาณ ว่าเป็น ความเชื่อที่สัมพันธ์กับสิ่งที่เหนือธรรมชาติ แบบวัดนี้เน้นคุณลักษณะของจิตวิญญาณภายในบริบทขององค์กร เช่น ความซื่อสัตย์ หรือการให้บริการผู้อื่น การวิจัยที่ใช้เครื่องมือวัดนี้ได้ชี้ให้เห็นว่าภายในองค์กรนั้น สามารถจำแนกจิตวิญญาณออกเป็น 3 มิติ คือ มิติแรกเรียกว่า จิตวิญญาณที่ศักดิ์สิทธิ์ (Sacred Spirituality) หมายถึง ความเชื่อที่สัมพันธ์กับสิ่งที่

เหนือธรรมชาติ มิติที่สองคือ จิตวิญญาณเชิงจิตวิทยา (Psychological Spirituality) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับมิติแรกแต่จะไม่เกี่ยวข้องกับเชื่อในสิ่งที่เหนือธรรมชาติ (Transcendent) และมิติที่สามเรียกว่า ความไม่เป็นจิตวิญญาณ (Nonspirituality) คือการไม่มีทั้งจิตวิญญาณ และจิตวิญญาณที่เป็นจริงทางจิตวิทยาในเรื่องของคุณลักษณะของบุคคลที่สำคัญ

ต่อมาได้มีการพัฒนาแบบวัดจิตวิญญาณต่างๆ อาทิเช่น Spiritual Experiences Scale (SAS) ที่พัฒนาโดย Howden (1993 อ้างใน รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ, 2553) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ ใช้วัดจิตวิญญาณใน 4 ด้าน ได้แก่ Purpose and Meaning in Life, Innerness or Inner Resources, Unifying Connectedness และ Transcendence มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง

The Spiritual Assessment Inventory (SAI) แบบวัดนี้สร้างขึ้นโดย Hall & Edwards (2002 อ้างใน รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ, 2553) ในปี ค.ศ. 1996 ประกอบด้วยข้อคำถาม 43 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ เพื่อประเมินคุณลักษณะต่างๆ ของ Spiritual, Maturity and Awareness รวมทั้งคุณภาพชีวิต (Life Quality)

รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2553) ได้ศึกษาวิจัยและพัฒนาเครื่องมือประเมินตัวชี้วัดสุขภาพทางจิตวิญญาณ มีจำนวน 23 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 อันดับ เป็นข้อคำถามทางบวก ให้ผู้ตอบเลือกตอบตามความเป็นจริง ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ คือ 1) กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง 2) เมตตากรุณา 3) มีเป้าหมายและพอเพียง 4) ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ 5) อ่อนน้อมถ่อมตน 6) ให้อภัย 7) ความเป็นมิตร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดและเครื่องมือวัดสุขภาพทางจิตวิญญาณของ รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2553) มาใช้ในการวัดจิตวิญญาณ โดยแบ่งออกเป็น 7 องค์ประกอบ ดังนี้ กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง เมตตากรุณา มีเป้าหมายและพอเพียง ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ อ่อนน้อมถ่อมตน ให้อภัย ความเป็นมิตร

หลักจิตตปัญญาศึกษา

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) มาเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาจิตวิญญาณ เนื่องจากจิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดหนึ่งของการจัดการศึกษาในรูปแบบใหม่ที่มีแนวคิดและแนวปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้มนุษย์หันมาใส่ใจกับการพัฒนาคุณภาพของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากการใคร่ครวญภายในจิตใจ และการแสดงออกต่อความสัมพันธ์กับโลกภายนอก (สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, 2552)

จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างแท้จริง ทำให้เข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ทั้งในตนเอง และในสิ่งต่างๆ ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ, 2550) เป็นการจัดบรรยากาศทางการศึกษา เพื่อสร้างกระบวนการในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้ตระหนักรู้ รวมถึงสามารถรู้เท่าทันด้านในของตนเองได้ ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขในการเรียนผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เน้นการพิจารณาใคร่ครวญค้นหาความจริง (จุมพล พุฒภัทรชีวิน, 2552) เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาด้านในเพื่อให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าต่อสิ่งต่างๆ เกิดความรักความเมตตา มีโดยไม่มีอคติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551)

นอกจากนี้จิตตปัญญาศึกษายังเป็นการกลับเข้ามาศึกษาเรียนรู้โลกด้านในของตัวผู้เรียนเองเป็นหลัก เพื่อทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและนำไปสู่การพัฒนาทั้งมิติด้านจิตใจและด้านจิตวิญญาณ ซึ่งเชื่อว่าความรู้และความสามารถเกิดขึ้นได้จากภายในตัวผู้เรียนเอง หากได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม โดยจิตตปัญญาศึกษาคาดหวังว่าผู้ที่เรียนรู้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ยกกระดับจิตสำนึก และเกิดมุมมองกระบวนการทัศน์ใหม่ๆ เกิดการบ่มเพาะคุณลักษณะทางบวกในด้านต่างๆ เช่น ความรักความเมตตา การเกิดปัญญาตื่นรู้ การตระหนักรู้เท่าทัน การมีวิจาร์ณญาณ การมีคุณธรรมความดี การมีจิตสาธารณะ เข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพะ มีชีวิตที่สมดุล เป็นต้น (สมสิทธิ์ อัสตรนธิ และกาญจนา ภูครองนาค, 2555)

หลักการพื้นฐานของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2550) ได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาในการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานการพัฒนาจิตตปัญญาในสังคมไทย และพัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมด้านจิตตปัญญาศึกษาควบคู่ไปกับการพัฒนากลุ่มกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา โดยเน้นการเรียนรู้และถอดบทเรียนจากการเข้าร่วมกระบวนการในการฝึกอบรมที่เน้นการเรียนรู้แบบองค์รวม การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตรง การเรียนรู้เชิงจินตนาการ การเรียนรู้เชิงแนวคิด และการเรียนรู้แนวเชิงปฏิบัติเข้าด้วยกัน และสรุปเป็นหลักการซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการอบรมหรือการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ได้ 7 ประการ เรียกว่า “หลักจิตตปัญญาศึกษา 7” หรือชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7C's คือ

1. การพิจารณาด้วยใจใคร่ครวญ (Contemplation)

หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ อาศัยคุณลักษณะสองประการ คือ สภาวะจิต กับการทำงานทางจิต โดยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา อาศัยการปรับสภาวะจิตสู่สภาวะที่เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น สภาวะสมาธิ สภาวะรู้สึกตัว เป็นต้น เมื่อปรับสภาวะทางจิตแล้วจึงอาศัยสภาวะทางจิตนั้นทำงานทางจิต ซึ่งการพิจารณาด้วยใจใคร่ครวญ จะเชื่อมโยงกับประสบการณ์ไปในด้านต่างๆ อย่างน้อย 3 ด้าน คือ 1) ด้านพุทธิปัญญา อาจเรียกได้ว่าเป็นการคิดกระบวนการระบบ (Systems Thinking) 2) ด้านภายในบุคคล อาจเรียกว่าเป็นการย้อนกลับมาดูตนเอง (Self-Reflection) การสืบค้นตนเอง (Self-Inquiry) และ 3) ด้านระหว่างบุคคล อาจเรียกว่าเป็นการร่วมรู้สึก (Empathy) เป็นต้น ซึ่งจะช่วยกระตุ้นศักยภาพการเรียนรู้และพัฒนาบุคคลอย่างสมบูรณ์ ซึ่งหลักการเหล่านี้อาศัยผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น กระบวนการสุนทรียสนทนา การรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นอย่างใคร่ครวญ เป็นต้น

2. ความรักความเมตตา (Compassion)

กระบวนการเป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา หากกระบวนการมีพลังแห่งความรักความเมตตาจะสามารถส่งต่อพลังของตนเองทั้งฐานกาย ฐานใจ และฐานหัวให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งพลังทั้งหมดนี้จะช่วยสร้างพื้นที่ความปลอดภัยให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทำให้เกิดความมั่นใจในการเข้าสู่พื้นที่เสี่ยง เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น

บรรยากาศระหว่างการฝึกอบรม ก็จำเป็นต้องสร้างความรักความเมตตาและการยอมรับซึ่งกันและกันให้เกิดขึ้นในกลุ่ม เพราะบรรยากาศในลักษณะดังกล่าวจะช่วยทำให้เกิดความพร้อมในการเปิดเผยตนเอง และทำให้บุคคลเกิดความกล้าในการเข้าสู่พื้นที่เสี่ยงเพื่อการเรียนรู้ร่วมกันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังหมายถึงการส่งเสริมให้เกิดความรักความเมตตากับตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเอง สามารถชื่นชมในข้อดี ยอมรับข้อจำกัดและจุดอ่อนของตนเอง

นอกจากนี้หลักของการจัดกระบวนการ และสถานที่ในการจัดการฝึกอบรมยังเป็นปัจจัยที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดศักยภาพในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม คือ ต้องใส่ใจในกระบวนการและบรรยากาศแวดล้อมที่เป็น “สัปปายะ” คือเป็นมิตรต่อผู้เข้ารับการอบรม เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชนรอบข้าง

3. การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connnection)

การเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงจิตตปัญญา มีรากฐานมาจากกระบวนการทัศน์องค์รวม

ประเด็นแรกขององค์ประกอบนี้คือ กระบวนการที่มีพลังในการเปลี่ยนแปลงต้องสามารถช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ และสามารถนำไปสู่กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (Internalization) เกิดประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งกระบวนการอาจจะชี้แนะหรือปล่อยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีอิสระในการเชื่อมโยงด้วยตนเอง สามารถทำได้ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การเจริญสติวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน การสร้างชุมชนเรียนรู้ผ่านกระบวนการสุนทรียสนทนา การสร้างความไว้วางใจ เป็นต้น

ประเด็นที่สอง คือ กระบวนการต้องเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน เกิดเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Learning Community) ร่วมกัน ซึ่งเกิดจากการมีวิถีปฏิบัติร่วมกันที่เปลี่ยนแปลงไป มีการสนทนากันอย่างมีสติและได้ย้อนกลับมาดูตนเอง (Reflective Conversation)

ประเด็นที่สาม คือ การเชื่อมโยงกับธรรมชาติและจักรวาล เป็น “วิถีคิดกระบวนการระบบ” ซึ่งเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง (Deep Learning Cycle) นำไปสู่การเชื่อมโยงกับระเบียบม้วนซ่อนแห่งจักรวาล (Implicate Order) ซึ่งการเรียนรู้และการพัฒนาของบุคคลมีทิศทางที่สำคัญ คือ ความกลมกลืนที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจักรวาลที่มีวิวัฒนาการอยู่เสมอ ซึ่งองค์ประกอบต่างๆ ของกิจกรรมทำให้เกิดการเรียนรู้แบบองค์รวม กระบวนการควรมุ่งจัดกระบวนการให้เอื้อต่อการเชื่อมโยงระหว่างชีวิต ชุมชน และจักรวาลได้ด้วยตนเองให้เกิดขึ้นในผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น การทบทวนประสบการณ์ร่วมกัน

4. การเข้าเผชิญ (Confrontation)

การจัดกระบวนการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยง ต้องมีพลังของกระบวนการคอยดูแลโอบอุ้มผู้เข้ารับการฝึกอบรมไว้ ดำเนินควบคู่ไปกับหลักความรักความเมตตา ซึ่งการเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงอาจจำแนกได้เป็น 2 พื้นที่หลัก คือ พื้นที่ภายในร่างกายและจิตใจ กับพื้นที่ภายนอกของสิ่งแวดล้อมและชุมชน การเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงภายในร่างกายสามารถพบได้ในกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายในการฝึกอบรม ส่วนพื้นที่เสี่ยงภายในจิตใจ จะเห็นได้จากกิจกรรมการเจริญสติ การทบทวนเรื่องราวความทุกข์ของตนเอง เป็นต้น ซึ่งการเข้าเผชิญกับความจริง

ในใจเป็นองค์ประกอบสำคัญในการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง นอกจากนี้ประเด็นพื้นที่ภายนอกของสิ่งแวดล้อมและชุมชน จะเป็นการพาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเดินทางไปพื้นที่ที่ไม่คุ้นชินภายนอก หรือพาไปอยู่ในกลุ่มคนที่ไม่รู้จัก ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการตั้งคักยภาพภายในออกมาได้ใช้ และทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ความต่อเนื่อง (Continuity)

การวางความต่อเนื่องจากกิจกรรมหนึ่งสู่อีกกิจกรรมหนึ่งอย่างเป็นระบบ จะเป็นแนวทางทำให้เกิดการเรียนรู้ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ กระบวนการส่วนใหญ่อาจพอแบ่งขั้นตอนได้เป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ คือ 1) ขั้นการเตรียมความพร้อม 2) ขั้นตอนดำเนินการ และ 3) ขั้นสรุปบทเรียน โดยหลักความต่อเนื่องอาจใช้การอธิบายในเรื่องความไหลลื่นของพลัง (Energetic Flow) ทั้งนี้ความไหลลื่นของพลังขึ้นอยู่กับกรอบของการจัดกระบวนการแต่ละกระบวนการมีลักษณะเช่นไร นอกจากนี้ความต่อเนื่องของกิจกรรมและกระบวนการในแต่ละชุดการอบรมแล้ว ความต่อเนื่องระหว่างการอบรมแต่ละครั้งก็มีความสำคัญเช่นกัน เพราะการเปลี่ยนแปลงภายในเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาไม่สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการอบรมเพียงครั้งเดียว ดังนั้น การมีกระบวนการที่ต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งและมั่นคง ความต่อเนื่องนี้ยังเกี่ยวข้องกับการมีกลุ่มกัลยาณมิตรที่จะช่วยสนับสนุนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงตนเองของกันและกันอย่างต่อเนื่อง

6. ความมุ่งมั่น (Commitment)

หลักในเรื่องความมุ่งมั่นนี้เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่แต่ละคนจะต้องทำด้วยตนเอง ด้วยแรงสนับสนุนจากชุมชนที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนไม่สามารถเกิดขึ้นได้เพียงแค่เข้ารับการฝึกอบรมเพียงครั้งเดียว แต่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องนำความรู้ไปฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการเกิดเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนได้นั้นต้องมาจากการใส่ใจกับการสร้างความมุ่งมั่นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยกระบวนการและกระบวนการนั้นมีบทบาทสำคัญในการจุดประกายความมุ่งมั่นให้เกิดขึ้นในตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรม แต่การรักษาความมุ่งมั่นให้ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่องนั้นต้องอาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ ทั้งเงื่อนไขภายนอกและเงื่อนไขภายใน

7. ชุมชนแนวปฏิบัติและชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community of Practise & Learning Community)

หลักการนี้มีผลต่อกระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ซึ่งในการทำกิจกรรมจะส่งผลทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม เกิดบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็ง ซึ่งชุมชนแนวปฏิบัตินี้สามารถรองรับการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งได้ สามารถเปิดเผยตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นพื้นที่แห่งความรักความเมตตา และมีมิตรภาพ ซึ่งการที่บุคคลได้อยู่ในกลุ่มชุมชนที่มีความสนใจและมีจุดมุ่งหมายในการทำสิ่งที่ดี มีคุณค่า จะทำให้บุคคลนั้นได้รับแบบอย่าง ได้รับแนวคิด แรงบันดาลใจจากผู้อื่น ซึ่งในเรื่องอิทธิพลของชุมชนต่อการเรียนรู้ร่วมกัน เครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

องค์ประกอบทั้ง 7 ประการมีลักษณะเป็นองค์รวม มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน จะแยกออกจากกันไม่ได้ แบ่งเป็น 7 องค์ประกอบเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายและชัดเจนขึ้นเท่านั้น แต่ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 7 องค์ประกอบต้องดำเนินไปพร้อมกัน และเป็นหลักการที่อยู่บนพื้นฐานของปรัชญาหรือแนวคิด 2 ประการ คือ ความเชื่อมั่นในความเปี่ยมมนุษย์ และกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม และสามารถใช้หลักจิตตปัญญาศึกษา 7C's นี้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้ได้

นอกเหนือจากนั้น ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2550) ได้พัฒนาองค์ความรู้เรื่องการจัดกระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาและกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โดยเน้นความสมดุลในการจัดกระบวนการ เช่น

1. กิจกรรมที่เน้นสร้างความสมดุลของฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว โดยเน้นรูปแบบวิธีการที่หลากหลายในการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อฐานต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่สมดุลเป็นองค์รวม
2. ความสมดุลของการสร้างพื้นที่ในการเรียนรู้ คือ การจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ได้เผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นชินหรือพื้นที่เสี่ยง (Risk Zone) ซึ่งเรียกร้องให้ต้องอาศัยความกล้าในการทำสิ่งที่แตกต่างไปจากชีวิตประจำวัน ในขณะที่ยังที่คงรักษาความรู้สึกปลอดภัยไว้ได้ ไม่รู้สึกว่ามันถูกคุกคามมากเกินไปจนกลายเป็นพื้นที่อันตราย (Danger Zone)
3. ความสมดุลของการมีเวลาใคร่ครวญตามลำพัง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น คือ การจัดกิจกรรมที่ให้แต่ละคนมีโอกาสร่วมเรียนรู้ไปกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่นๆ ในลักษณะของกลุ่ม ชุมชน ร่วมรับฟังกันอย่างลึกซึ้ง และมีการสร้างกิจกรรมให้มีเวลาอยู่ลำพังเพื่อใคร่ครวญประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงกิจกรรม หรือสำรวจสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

4. ความสมดุลของการแบ่งกลุ่มในการเรียนรู้ คือ การแบ่งขนาดกลุ่ม และจัดวิธีการในการแบ่งกลุ่มให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมหรือกระบวนการในแต่ละช่วง

5. ให้มีความสมดุลและความยืดหยุ่นระหว่างกรอบโครงสร้างของกระบวนการอบรม และกิจกรรมที่ใช้ที่สะท้อนเป้าหมายและเนื้อหาของการฝึกอบรม และมีความยืดหยุ่น สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าตามพลวัตของกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้เรื่องคุณลักษณะพื้นฐานของการเป็นกระบวนการในกระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษา เริ่มต้นจากเงื่อนไขพื้นฐานข้อแรก คือ การมีประสบการณ์ด้านจิตตปัญญาศึกษา และมีบูรณาการลักษณะ 5 ประการ คือ

1. ความแจ่มชัด คือ การรู้จริง มีความรู้อยู่ในตนเอง (Embodied Knowledge) มองเห็นความเชื่อมโยงและเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้สอดคล้องกับความเป็นจริง

2. การเกื้อหนุน และการโอบอุ้ม คือ การเป็นกัลยาณมิตร คือเกื้อหนุนให้ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมเติบโตด้วยตนเองด้วยความเชื่อมั่น ศรัทธาในความเป็นมนุษย์ในความจริง ความดี และความงามที่มีอยู่ในตัวผู้เรียน

3. ความละเอียดอ่อน ลึกซึ้งและการเข้าถึงใจ คือ การสามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้อย่างละเอียดลึกซึ้ง และว่องไว สามารถเชื่อมสัมพันธ์ในระดับใจถึงใจกับผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ และการเข้าถึงใจของตนเองทั้งอารมณ์ ความรู้สึก สามารถเปิดรับสัมผัสถึงความงาม ความลุ่มลึก และสุนทรียภาพได้

4. การเข้ากระทำ และการบรรลุผล คือ การสามารถยึดเป้าหมายของกระบวนการได้อย่างชัดเจน และแสดงออกมาในการปฏิบัติ คือ การทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างสมดุล

5. ความสงบ ตั้งมั่น และการเปิดรับ คือ การมีสติ อยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง ทำให้เกิดความสงบ มีความตั้งมั่น อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ เกิดความรู้ตัว รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตน รับรู้สิ่งที่กำลังทำ และคนที่อยู่ตรงหน้าอย่างประสานสอดคล้องกันอย่างต่อเนื่อง

คุณลักษณะทั้ง 5 ประการนี้เป็นลักษณะที่เป็นบูรณาการหรือเป็นองค์รวมที่พึงมีในตัวกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา คุณลักษณะเหล่านี้ไม่ใช่ต้นแบบอุดมคติที่ต้องทำให้ได้ตลอดเวลา แต่เป็นแนวทางที่กระบวนการแต่ละคนสามารถใช้ในการสำรวจสถานะของตนเองเพื่อการเรียนรู้สู่การพัฒนาความเป็นกระบวนการของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

แนวทางการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

Center for Contemplative Mind in Society (2008 อ้างใน สมสิทธิ์ อัสตรนธิ, 2552)

ได้แบ่งประเภทของการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญา ได้เป็น 7 แนวทางหลักๆ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. **แนวทางการเรียนรู้และฝึกผ่านความสงบนิ่ง (Stillness Practices)** โดยมีเป้าหมายเพื่อมุ่งเน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีรูปแบบการฝึกปฏิบัติ คือ การนั่งสมาธิ
2. **แนวทางการเรียนรู้และฝึกผ่านการเคลื่อนไหว (Movement Practices)** โดยมีเป้าหมายเพื่อฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งมีรูปแบบการฝึกปฏิบัติ คือ การทำโยคะ การทำซิงก ไทเก็ก และการเดิน
3. **แนวทางการเรียนรู้และฝึกผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation Process Practices)** โดยมีเป้าหมายเพื่อสังเกตใคร่ครวญภายใน และพัฒนาญาณทัศนะ และรายละเอียดก่อนประณีต ซึ่งมีรูปแบบการฝึกปฏิบัติ คือ การวาดภาพ การจัดดอกไม้ การเขียนพู่กันจีน และการทำภาพทรายมันดาลา
4. **แนวทางการเรียนรู้และฝึกผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม (Activist Practices)** โดยมีเป้าหมายเพื่อการสัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญ เห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและความทุกข์ในชีวิตจริง ซึ่งมีรูปแบบการฝึกปฏิบัติ คือ การเจริญสติในการทำงาน และในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการทำกิจกรรมอาสาสมัคร
5. **แนวทางการเรียนรู้และฝึกผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (Relational Practices)** โดยมีเป้าหมายเพื่อการฝึกสติ ฝึมองสภาวะภายในสะท้อนตนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกาลยณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน ซึ่งมีรูปแบบการฝึกปฏิบัติ คือ การทำสุนทรียสนทนา การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง การสนทนากับเสียงภายใน และการเขียนบันทึกประจำวัน
6. **แนวทางการเรียนรู้และฝึกผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual Practices)** โดยมีเป้าหมายเพื่อสัมผัสพลัง จิตวิญญาณของธรรมชาติ เปิดญาณทัศนะและสัมผัสเรียนรู้ตนเองเพื่อพัฒนาความสงบเย็น และละเอียดประณีตภายใน ซึ่งมีรูปแบบการฝึกปฏิบัติ คือ การสวดมนต์ภาวนา นิเวศภาวนา และการปลุกวิเวกสัมผัสธรรมชาติ

7. แนวทางการเรียนรู้ฝึกผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ (Generative Practices) โดยมีเป้าหมายเพื่อระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า พระผู้ศักดิ์สิทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์ ซึ่งมีรูปแบบการฝึกปฏิบัติ คือ การสวดมนต์ การอ่านพระคัมภีร์ เมตตาภาวนา

นอกจากนี้ จุมพล พูลภัทรชีวิน (2552) ได้สรุปกิจกรรมวิธีการซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในมิติด้านใน อารมณ์ ความรู้ ความคิด ความเชื่อ เช่น การสะท้อนการเรียนรู้ของตนเองในแต่ละคน (Self Reflection) การสะท้อนการเรียนรู้จากกลุ่ม (Group Reflection) สนทนา (Dialogue) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) การทำกิจกรรมอาสาสมัคร การบำเพ็ญประโยชน์ การใช้ศิลปะ รวมถึงพิธีกรรมทางศาสนา ทั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ขั้นพื้นฐาน (Fundamental Transformative Learning) อย่างลึกซึ้งทางความคิด ทำให้บุคคลมีการประพฤติปฏิบัติตนอย่างมีสติ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น

การเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นคุณค่าของผู้อื่น (Self Esteem and Other Esteem) นั้นเป็นแนวคิดที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การเห็นคุณค่าในตนเอง บางครั้งจะมีการใช้คำว่า ความนับถือตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง หรือการประเมินค่าตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น โดยการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย ความปลอดภัย ได้รับความรัก ความเป็นเจ้าของ ซึ่งบุคคลจะมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีประโยชน์ และต้องการแสดงความสามารถต่างๆ ของตนเอง นอกจากนี้ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญและต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ เปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย (อุมาพร ตรังคมบัติ, 2543)

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้มากมาย ดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองถึงความแตกต่างระหว่างตนที่เป็นอยู่จริง (Real Self) ในปัจจุบันกับตนที่อยากจะเป็น (Ideal Self) เป็นกระบวนการทางด้านอารมณ์ความรู้สึกที่วัดได้จากการที่บุคคลใส่ใจต่อความแตกต่างนี้ บุคคลซึ่งพบความแตกต่าง

ในการประเมินมากจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ถ้าพบว่ามีความแตกต่างน้อยจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Lawrence, 1987) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นการรับรู้ภาพพจน์ที่ดีของตนเอง มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มองตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต และการแสดงออกของคนเราเป็นอย่างมาก เช่น ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเหมาะสม เป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีสุขภาพจิตดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลใดขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตนเองให้ผู้อื่น เป็นคนที่ชอบเอาชนะและรู้สึกว่าตนเองเป็นฝ่ายถูกเสมอ บุคคลประเภทนี้มันจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อจะให้ตนเองชนะ หรืออาจจะเป็นคนชอบฟังผู้อื่นเสมอ บางคนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอาจจะพยายามฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงหนีปัญหา (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

นอกจากนี้บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำอาจจะมีแนวโน้มขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และประเมินสมรรถนะของตนเองทางลบแทบทุกด้าน ไม่ว่าจะพยายามมากเพียงใดมักจะคิดว่าตนเองล้มเหลว ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้อื่น และมีการควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ดังนั้นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อาจจะมีแนวโน้มที่จะยอมและคล้อยตามกลุ่ม (McCrosky, Richmond & Stewart, 1986)

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเองระหว่างตนที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบันกับตนที่อยากจะเป็น โดยบุคคลที่มีเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีสุขภาพจิตดี และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

การเห็นคุณค่าของผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล ยอมรับผู้อื่น เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบ (ดวงเดือน ละมุล, 2555) เป็นการเคารพ เข้าใจ และใจกว้างต่อบุคคลอื่นที่อาจจะคิด เชื่อ และประพฤติในสิ่งที่แตกต่างจากเรา ไม่ใช่เพียงแค่การแสดงให้เห็นถึงความมีน้ำใจหรือความเอื้ออาทรต่อผู้ที่ด้อยกว่า การเห็นคุณค่าของผู้อื่นต้องการการเคารพ การยอมรับ และการเห็นคุณค่าโดยปราศจากเงื่อนไข เป็นการยอมรับความจริงว่าพวกเราต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน และมีปฏิสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยด้วยความเชื่อมโยงระหว่างบุคคลอื่นๆ ที่ไม่ใช่เรื่องของความอ่อนแอ หรือด้อยกว่า พฤติกรรมเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความแข็งแกร่งและการพัฒนาที่สูงขึ้น (Hwang, 2000)

จากความหมายข้างต้น สามารถสรุปความหมายการเห็นคุณค่าของผู้อื่น ว่าเป็นการเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล โดยมีความเคารพ ยอมรับและเข้าใจต่อบุคคลอื่นที่อาจจะคิด เชื่อบริษัทในสิ่งที่แตกต่างจากตนเอง เป็นการยอมรับว่าพวกเราแต่ละคนต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เรามีปฏิสัมพันธ์และความเชื่อมโยงกัน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น

จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยต่างๆ พบว่ามีนักวิชาการอธิบายแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ เช่น

Coopersmith (1981 อ้างใน ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา, 2556) ได้กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางอารมณ์และเหตุผลเชิงชีววิทยา (Biologic-Temperament) โดยการเห็นคุณค่าในตนเองได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ มีรายละเอียด ดังนี้

1. อิทธิพลด้านชีววิทยาและพื้นฐานทางอารมณ์ (Biologic-Temperament Influences) ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ตอบสนองต่อบุคคล เช่น บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี โดยปัจจัยด้านนี้ ประกอบด้วย

1.1.1 ความสามารถโดยทั่วไป ทักษะ และการปฏิบัติงาน (General Capacity, Ability and Performance) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

1.1.2 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ในการประเมินตนเอง หากมีการประเมินตนเองในทางบวกจะส่งผลให้บุคคลนั้นมองตนเองว่าเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ และจะส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

1.1.3 ปัญหาและพยาธิสภาพ (Problems and Pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพทั่วไป และปัญหาทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Symptoms) โดยพบว่าบุคคลที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนบุคคลที่มีปัญหาดังกล่าวน้อยจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

1.1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) เมื่อบุคคลเห็นความสำคัญหรือเห็นคุณค่าต่อสิ่งใด ก็จะทำสิ่งนั้นไปเป็นมาตรฐานในการตัดสินคุณค่าต่างๆ เช่น หากบุคคลให้ความสำคัญกับผลการเรียน ถ้าผลการเรียนของตนเองไม่ดี ก็จะส่งผลทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) คือการที่บุคคลเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานของตนเองกับความสำเร็จที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ หากผลที่ได้เป็นไปตามที่ตนเองตั้งไว้ หรือดีกว่า จะทำให้บุคคลเห็นว่าตนเองมีคุณค่า

2. อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Influence) สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญต่อการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว โดยพบว่าเด็กที่ได้รับความอบอุ่น ครอบครัวให้การสนับสนุนและกำลังใจ ได้รับอิสระในการทำสิ่งต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กมีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนเป็นสถานที่ส่งเสริมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็ก โดยคุณครูจะมีบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็ก

2.3 สถานภาพทางสังคม โดยสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่ทำให้เห็นถึงระดับทางสังคมของบุคคล โดยพิจารณาได้จากอาชีพของบุคคลนั้นๆ รายได้ ตำแหน่ง สภาพที่อยู่อาศัย โดยสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าบุคคลใดประสบความสำเร็จในชีวิต และจะส่งผลทำให้มีการเห็นคุณค่า

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน บุคคลจะเปรียบเทียบกับเพื่อนในด้านต่างๆ ถ้ามีสูงกว่าเพื่อน จะส่งผลทำให้เห็นคุณค่าในตนเองสูง

นอกจากนี้ Rosenberg (1965 อ้างใน ชลลดา ทวีคุณ, 2555) ได้เสนอแนวทางการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเกิดจากกระบวนการรับรู้ของบุคคล โดยแบ่งได้เป็น 3 ประการ ดังนี้

1. การประเมินสะท้อนกลับ (The Principle of Reflected Appraisal)

หมายถึง การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำมาจากการรับรู้ของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งโดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ได้แก่ พ่อแม่ หัวหน้างาน เพื่อน เป็นต้น

2. การเปรียบเทียบกับสังคม (The Principle of Social Appraisal) หมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเองโดยนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่มีลักษณะเดียวกันหรือแตกต่างออกไป

3. คุณสมบัติของบุคคล (The Principle of Self Attribute) หมายถึง กระบวนการวิเคราะห์จากผลของการกระทำในอดีต เช่น ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในการทำงาน ก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เช่นเดียวกันหากที่ผ่านมามีบุคคลนั้นทำงานผิดพลาด ก็จะทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

สำหรับการเห็นคุณค่าของผู้อื่น เป็นทัศนคติยอมรับความจริงในเรื่องความเท่าเทียมกันของบุคคล ซึ่งบุคคลควรที่จะรักษาสมดุลของทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น (Other-Esteem) โดยการเห็นคุณค่าของผู้อื่น (Other-Esteem) สร้างความอ่อนน้อมถ่อมตน (Humble) สร้างความภาคภูมิใจ (Proud) และสร้างความร่วมมือ (Cooperative) มากกว่าการแข่งขัน (Competitive) กับผู้อื่น (Hwang, 2000)

Hwang (2000) ได้นำเสนอมุมมองการเห็นคุณค่าของผู้อื่น ประกอบไปด้วย 10 ประการ คือ การไม่รังเกียจ (Non-offensive) เป็นมิตร (Friendly) สุภาพ อ่อนโยน (Courteous) มีเมตตา (Kind) ให้ความเคารพ (Respectful) ยอมรับ (Accepting) ให้คุณค่า (Valuing) ยกย่อง (Praising) สนับสนุนผู้อื่น (Promoting Others) และการให้อภัย (Forgiving)

การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

Rosenberg (1965) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg Self-Esteem Scale) ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ แบบวัดเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Likert Scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งหากบุคคลใดทำได้คะแนนสูง หมายความว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

Coopersmith (1981 อ้างใน ชลลดา ทวีคุณ, 2555) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ Self Esteem Inventory (SEI) และ Behavior Rating Form (BRF) ซึ่งเป็นแบบวัดรายงานตนเอง แบ่งออกเป็นด้านๆ คือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้าน

โรงเรียน และด้านความจริงใจ โดยในแต่ละด้านประกอบด้วยลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง

4 ประการ คือ การมีความสำคัญ การมีอำนาจ การมีความสามารถ และการมีคุณค่าความดี

สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์ และคณะ (2554) ได้พัฒนาแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองแบบรูปภาพ เพื่อให้ได้แบบวัดที่มีคุณภาพทั้งความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ค่าอำนาจจำแนก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาเครื่องมือวัดคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดการศึกษาขั้นพื้นฐานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,039 คน เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประกอบด้วย แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาขึ้น แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg แบบประเมินภาวะความซึมเศร้าและความวิตกกังวลจากแบบทดสอบสุขภาพจิตในคนไทย โดยผลการศึกษา พบว่าแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้พัฒนาขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ซึ่งแบบประเมินดังกล่าวมีจำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ จาก 6 องค์ประกอบ คือ ด้านร่างกาย ด้านความสามารถทั่วไป ด้านคุณค่าในตนเอง ด้านความมุ่งหวังสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อน มีความเที่ยงตรงเชิงเกณฑ์สัมพันธ์กับแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1965) โดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การประเมินสะท้อนกลับ การเปรียบเทียบกับสังคม และคุณสมบัติของบุคคล

Thomas & Watkins (2003) ได้พัฒนาแบบวัด The GRAT-Short Form ซึ่งได้รับการพัฒนามาจากแบบวัด The Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) ซึ่งแบบวัดนี้มีข้อคำถามทั้งสิ้น 44 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความซาบซึ้งต่อบุคคล ความซาบซึ้งต่อสิ่งรอบตัว และความซาบซึ้งแห่งตน จากนั้นจึงได้ทำการพัฒนาเป็นแบบวัด The GRAT-Short Form ขึ้น เพื่อให้แบบวัดมีความกระชับมากขึ้น มีข้อคำถามเหลือเพียง 16 ข้อเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัด The GRAT-Short Form ของ Thomas & Watkins (2003)

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ความสำคัญของการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น หรือการมีมิตรภาพนั้นไม่เพียงแต่ให้ชีวิตที่มีความสุข หรือความดีในระดับบุคคลเท่านั้น แต่การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นยังเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้เกิดความสงบสุขในสังคม ทั้งนี้เพราะการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นทำให้เกิดการเชื่อถือไว้วางใจซึ่งกันและกัน เป็นการแสดงออกถึงสภาวะทางศีลธรรมที่บุคคลมีต่อกันคือ ความรัก ความชื่นชมในความดีและความปรารถนาดีที่ต่างฝ่ายต่างมีให้กัน (Crisp, 2000 อ้างใน ทิพาวดี เมฆสวรรค์, 2544)

ความหมายของการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้ผู้อื่นช่วยเหลือตัวเองได้ด้วยความเต็มใจ (Weisinger, 1998) รู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วย การสื่อสารที่ดี การจัดการความขัดแย้ง เป็นต้น (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542) โดยบุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นจะมีความสามารถในการพูดจาโน้มน้าว ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถทำให้ผู้อื่นที่รอบข้างมีความสุข (Goleman, 1998) รวมถึงมีเมตตาริใจที่ดีต่อผู้อื่น มีเมตตาต่อกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งความยอมรับนับถือ ความไว้วางใจ สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, 2545)

จากความหมายข้างต้น ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล รู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น มีความสามารถในการพูดจาโน้มน้าว ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม สามารถทำให้ผู้อื่นที่รอบข้างมีความสุข รวมถึงมีเมตตาริใจที่ดี มีเมตตาต่อผู้อื่น

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

Reece & Brandt (1997) ได้เสนอหลักสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ 7 ประการดังนี้

1. การสื่อสาร (Communication) มีความสำคัญต่อการรู้จักตนเองและผู้อื่น เมื่อเราทำอะไรร่วมกับคนอื่นก็ต้องผ่านการสื่อสาร

2. การรู้เท่าทันตนเอง (Self-Awareness) เป็นการเรียนรู้อารมณ์ตนเอง ช่วยให้เรารู้จักและควบคุมอารมณ์ให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการได้ง่าย จึงต้องพยายามสำรวจภาวะที่เกิดขึ้นภายในตนเองเสมอ มีสติอยู่ตลอดเวลา

3. การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) เป็นพื้นฐานสำหรับความสำเร็จในการติดต่อกับผู้อื่น ผู้ที่ยอมรับตนเองมีแนวโน้มที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลง ยอมรับความแตกต่าง รับผิดชอบต่องาน และทำงานเป็นทีมได้ รวมถึงกำหนดความสำเร็จของเป้าหมายได้ด้วย

4. การจูงใจ (Motivation) เป็นแรงขับเคลื่อนความต้องการ เมื่อรู้สึกว่าการสนองความต้องการในการพัฒนาของตนเอง มีแนวโน้มที่จะทำงานอย่างดีที่สุด

5. ความไว้วางใจ (Trust) เป็นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมีความไว้วางใจต่อกัน เป็นกุญแจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในระยะยาว เมื่อเกิดความไว้วางใจกันและกันเราจะได้รับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ตลอดเวลา มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน

6. การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) จะสร้างความไว้วางใจกันมากขึ้น ยิ่งมีความไว้วางใจกันมากเท่าไรก็ยิ่งจะรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยตนเองมากขึ้นเท่านั้น

7. การจัดการความขัดแย้ง (Conflict Management) ก่อให้เกิดการแก้ไขจะนำไปสู่การลดการกระทบกระทั่งกัน ไม่ไว้วางใจกัน ไม่ให้ความร่วมมือกัน และทำลายสัมพันธภาพระหว่างกัน

การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

สมพร สุทัศนีย์ (2544) ได้อธิบายถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น โดยมีขั้นตอนรายละเอียด ดังนี้

1. การศึกษาตนเองและผู้อื่น ซึ่งทำให้บุคคลได้รู้จักตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งในขั้นนี้สำคัญที่สุด เพราะก่อนที่บุคคลจะไปสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้นั้น เราต้องเข้าใจตนเองก่อน โดยการศึกษาตนเองมีหลายวิธี เช่น การสอบถามบุคคลอื่น การสังเกตตนเอง ทั้งนี้ในการศึกษาตนเองต้องปฏิบัติด้วยความใจกว้าง เที่ยงธรรม กล้ายอมรับความจริง ส่วนการศึกษาก็ใช้วิธีเดียวกัน คือ การสังเกต การพูดคุยสอบถาม การใช้แบบสอบถามซึ่งสิ่งนี้ล้วนแล้วแต่จะช่วยให้เราได้รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

2. การแก้ไขปรับปรุงตนเอง เมื่อบุคคลได้ทราบทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเองแล้ว ต่อไปคือ ต้องทำการแก้ไขปรับปรุงตนเอง โดยเริ่มจากวางแผนปรับปรุงตนเองอย่างเป็นระบบและมีความอดทน ทั้งนี้ในการปรับปรุงตนเองต้องทำอย่างสม่ำเสมอและมีความต่อเนื่อง

3. ศึกษาวัฒนธรรม ประเพณี และสังคม โดยบุคคลต้องทำความเข้าใจทั้งวัฒนธรรม ประเพณีต่างๆ เพื่อนำข้อมูลเหล่านี้ไปเป็นองค์ประกอบในการสร้างสัมพันธภาพต่อไป

4. ศึกษาหลักการและวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งในบางครั้งก็จำเป็นต้องอาศัยหลัก วิชาการและหลักการทั่วไปเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ โดยสามารถทำได้หลายวิธี เช่น ศึกษาจากเอกสาร ตำราต่างๆ งานวิจัย สังเกตพฤติกรรมการแสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างๆ ในสังคม รวมถึงเข้ารับการฝึกอบรมด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

5. นำหลักและวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไปใช้ในชีวิตจริง

การวัดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

Ryff (1989) ได้สร้างแบบวัดความผาสุกทางจิต (Psychological Well-Being Scale) ซึ่ง แบบวัดนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 6 มิติ คือ 1) การยอมรับตนเอง 2) การมีจุดหมายในชีวิต 3)ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม 4) การมีความเจริญงอกงามในตน 5) การมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น และ 6) ความมีอิสระแห่งตน ทั้งข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตรา ส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ เห็นด้วยจนไปถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในการให้ คะแนน ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงในองค์ประกอบใด แสดงว่ามีความผาสุกทางจิตดีในองค์ประกอบนั้นๆ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ข้อคำถามด้านสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจากแบบวัดความผาสุกทางจิต ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย

การให้อภัยเป็นปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของบุคคลในการจัดการตนเองและ ความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นในสถานการณ์ของการกระทบกระทั่ง บุคคลที่สามารถให้อภัยแก่ ตนเองและผู้อื่นได้จะมีความสุขในการใช้ชีวิต (Worthington, 2005) การให้อภัยสามารถมองได้ว่าเป็นคุณลักษณะเชิงคุณธรรมที่พึงประสงค์ของบุคคลในการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล (Enright & Coyle, 1998) ในมุมมองทางวิชาการมองการให้อภัยว่ามีความหมายดังต่อไปนี้

การให้อภัยเป็นความต้องการของบุคคลที่ไม่ยึดถือสิทธิของตนเองที่จะตอบโต้คืนกลับแก่บุคคลที่มาคุกคามตนเองและมอบความรักหรือความปรารถนาดีแทน (Enright & Coyle, 1998) เป็นการเปลี่ยนแปลงของท่าทีที่มีต่อบุคคลที่มาคุกคามตนเองให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์มากขึ้น หรือพยายามระงับไม่ให้ตนเองใช้การตอบโต้บุคคลนั้น (McCullough et al., 1997)

นอกจากนี้ McCullough, Pargament, & Thoresen (2000) ได้สรุปความหมายของการให้อภัยจากนิยามของนักวิชาการคนอื่นๆ ในทางตะวันตก พบว่าการให้อภัยเป็นการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อผู้ที่มากระทำไม่ดีต่อตนเอง บุคคลที่ให้อภัยจะมีแนวโน้มที่ลดความคิด ความรู้สึก และท่าทีทางลบที่มีต่อบุคคลนั้น และพยายามเพิ่มท่าทีทางบวกให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งบุคคลจะต้องอาศัยกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง เช่น ปรับความคิด หรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก เพื่อส่งผลให้เกิดประโยชน์ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อไป

ในพุทธศาสนาของโลกมองการให้อภัยว่าเป็นคุณสมบัติทางคุณธรรมของบุคคลที่ควรปฏิบัติต่อเพื่อนที่อยู่ใกล้กัน สำหรับในประเทศไทยนั้น การให้อภัยได้รับอิทธิพลมาจากมุมมองทางพุทธศาสนา ซึ่งเห็นว่าการให้อภัยเปรียบเสมือนการให้ทานเรียกว่า อภัยทาน ถือเป็นทานระดับสูง เพราะต้องใช้ความยากลำบากและความพยายามในการให้อภัยแก่บุคคลที่มาคุกคามตนเอง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) เสนอว่าการให้อภัยเป็นการละทิ้งความโกรธ ความอาฆาตที่มีต่อบุคคลมากระทำไม่ดีต่อตนเอง คนที่ให้อภัยจะต้องพยายามมอบความเมตตาแก่บุคคลนั้น และพยายามใช้กระบวนการคิดทางปัญญาของตนเองเพื่อระงับจิตที่แค้นเคืองดังกล่าว เพื่อให้มีความเชื่อที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาระหว่างบุคคล

จากมุมมองทั้งทางตะวันตกและต่างประเทศจะเห็นได้ว่าการให้อภัยเป็นแนวโน้มของบุคคลที่ตอบสนองต่อบุคคลที่มากระทำไม่ดีต่อตนเอง โดยพยายามลดความคิด ความรู้สึก และท่าทีทางลบ และพยายามเพิ่มท่าทีทางบวกเช่น ให้ความเมตตาต่อบุคคลนั้น

แนวคิดเกี่ยวกับการให้อภัย

การให้อภัยสามารถแบ่งแยกเป็นไปได้หลายมุมมองสามารถสรุปได้ดังนี้

McCullough & Witvliet (2002) อธิบายว่าการให้อภัยสามารถแบ่งได้เป็น 3 มุมมองดังนี้

1. การให้อภัยเฉพาะในสถานการณ์หนึ่ง ๆ (Offense-specific Forgiveness) เป็นมุมมองที่ว่าการให้อภัยถือเป็นปรากฏการณ์ที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งระหว่างบุคคลในสถานการณ์เฉพาะหนึ่ง ๆ การให้อภัยมีเงื่อนไขตามสถานการณ์ที่บุคคลประสบ เช่น การให้อภัยแก่

บุคคลที่เคยมีสัมพันธภาพกันมาก่อนหรือบุคคลที่ไม่มีความสัมพันธ์กันมาก่อนหน้าอาจมีความแตกต่างกัน เป็นต้น

2. นิสัยของการให้อภัย (Trait Forgiveness) มองว่าการให้อภัยเป็นคุณลักษณะหรือนิสัยของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะให้อภัยแก่บุคคลอื่น ๆ ในสถานการณ์ที่หลากหลาย มักจะมองในแง่ภาพรวมของบุคคลว่าเป็นคนให้อภัยง่ายหรือยาก

3. การให้อภัยเป็นคุณสมบัติของหน่วยทางสังคม (Quality of Social Unit) ในมุมมองนี้การให้อภัยถูกมองว่าเป็นลักษณะที่สังคมคาดหวังถึงหน่วยทางสังคมบางหน่วยที่จะต้องมีการให้อภัยสูงเช่น โรงเรียน หรือหน่วยงานทางศาสนา บุคคลที่อยู่ภายในหน่วยสังคมนี้อีกคาดหวังให้แสดงพฤติกรรมในทางที่ให้อภัยสูงกว่า

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นถึงมุมมองของการให้อภัยต่อผู้อื่น หรือเป็นการให้อภัยระหว่างบุคคล (Interpersonal Forgiveness) อย่างไรก็ตามมีการแบ่งประเภทอีกแนวทางหนึ่งคือการให้อภัยนอกจากจะมองในแง่บุคคลที่ถูกกระทำได้ให้อภัยแก่ผู้ที่มากระทำไม่ดีต่อตนเองแล้ว บุคคลที่ไปคุกคามหรือทำให้บุคคลอื่นมีความทุกข์หรือรู้สึกโกรธ เกิดความรู้สึกละอายใจและรู้สึกผิดต่อการกระทำไม่ดีของตนเองต่อผู้อื่น สามารถละทิ้งความคิดและความรู้สึกดังกล่าวต่อตนเองได้ สามารถเรียกได้ว่าเป็นการให้อภัยตนเอง (Forgiveness Towards Self) ถือเป็นการละทิ้งความปรารถนาที่จะละทิ้งความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเอง เพื่อยังผลให้ตนเองสามารถสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับผู้อื่นได้อีกครั้ง (Tangney, Boone, & Dearing, 2005)

สำหรับการให้อภัยในประเทศไทย Boonyarit, Chuawanlee, Macaskill & Supparerkchaisakul (2013) ได้พัฒนาองค์ประกอบของการจัดการให้อภัยพบว่าการให้อภัยสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 องค์ประกอบดังนี้

1. การให้อภัยเป็นความพยายามที่จะเอาชนะความคิดและความรู้สึกทางลบต่อผู้ที่มาคุกคาม
2. การให้อภัยเป็นการทำความเข้าใจในมุมมองของผู้ที่มาคุกคาม
3. การให้อภัยเป็นการส่งเสริมแนวโน้มการตอบสนองทางบวกต่อผู้ที่มาคุกคาม
4. การให้อภัยเป็นความเชื่อในประโยชน์ที่บุคคลแสดงการให้อภัยแก่ผู้ที่มาคุกคาม

Hallowell (อ้างใน วีรครอง นิกุลกาญจน์, 2552) ได้กล่าวถึงลักษณะของการให้อภัยว่า มีลักษณะที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเงื่อนไขต่างๆ เช่น ระดับของการกระทำผิด ได้แก่ การกระทำนั้นก่อให้เกิดความรู้เจ็บปวดมากน้อยเพียงใด ฐานะหรือตำแหน่งของบุคคลในประเด็นของการให้อภัย

ได้แก่ เป็นบุคคลที่เป็นผู้ให้อภัย หรือเป็นบุคคลที่แสวงหาการให้อภัย หรือต้องการได้รับการให้อภัย รูปแบบของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้อภัยและผู้ที่ทำให้เกิดความชุ่นเคืองใจ ได้แก่ เป็นคนแปลกหน้า หรือเป็นบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น โดยได้แบ่งประเภทของการให้อภัยออกเป็น 9 ประเภท ประกอบด้วย

1. การที่มีบุคคลได้กระทำความผิด และบุคคลนั้นได้ขออภัย ขอให้ยกโทษให้ สถานการณ์ลักษณะดังกล่าวนำมาสู่การยกโทษหรือให้อภัยได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าสถานการณ์มีความรุนแรง สร้างความเจ็บปวดที่ลึกซึ้ง อาจจะไม่เกิดการให้อภัยแม้ว่าจะมีการขอโทษหรือมีการชดใช้ให้ก็ตาม

2. การที่บุคคลได้กระทำความผิดแล้วบุคคลนั้นไม่รู้ว่าได้กระทำความผิด จึงไม่ได้ขอโทษ ในกรณีแบบนี้ การได้รับคำขอโทษเป็นเรื่องที่ยาก แต่การดำเนินการให้อภัยสามารถดำเนินการได้

3. การที่บุคคลได้กระทำความผิดแต่ไม่สามารถทราบได้ว่าเป็นใคร ทำให้ไม่สามารถจะไปตำหนิหรือกล่าวโทษใครหรือจะให้อภัยกับบุคคลใด

4. การที่เป็นบุคคลได้ทำผิดตระหนักรู้ว่าได้กระทำความผิด และดำเนินการขออภัยต่อผู้ที่เสียหาย ด้วยการขอโทษหรือด้วยการชดใช้ การกระทำดังกล่าวแม้ว่าจะไม่ได้รับการให้อภัยจากผู้เสียหายแต่เป็นการกระทำที่นำมาสู่การให้อภัยตนเองได้

5. การที่บุคคลได้กระทำความผิดและคิดว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นเป็นสิ่งที่เหมาะสม และไม่จำเป็นต้องขออภัย ในกรณีนี้แม้ว่าจะไม่เกิดการให้อภัยหากแต่ถ้าจะนำมาใช้เป็นประเด็นในการเตือนตนเองที่จะไม่ให้กระทำความผิดซ้ำในแบบเดียวกันอีก

6. การที่บุคคลรู้ว่าตนเองทำผิด แต่ไม่กล้าบอกหรือขออภัยกับผู้เสียหาย สถานการณ์แบบนี้มักจะสร้างความรู้สึกลึกซึ้งไม่เพียงเฉพาะผิดกับผู้อื่น หากแต่เป็นการผิดต่อตนเองด้วย ความรู้สึกผิดเหล่านี้จะคุกคามตนเอง การที่บุคคลได้มีโอกาสเปิดเผยเรื่องราวหรือได้ระบายความรู้สึกกับบุคคลที่ไว้วางใจอาจเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะนำมาสู่การให้อภัยตนเอง

7. เมื่อมีการกระทำความผิด ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้แก้ตัวในเรื่องที่พวกเขาได้กระทำและไม่มีการขออภัย กรณีนี้อาจจะจบลงได้ถ้ามีผู้ที่ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยที่ดี

8. เมื่อมีการกระทำความผิด มีบางคนรับรู้ว่าจะต้องมีการรับผิดชอบ และขออภัยแต่ก็มีบางคนที่ยินยอมเสีย การนิ่งเฉยอาจเป็นลักษณะหนึ่งของการให้อภัย และสำหรับผู้ที่มีความรับผิดชอบหรือพยายามที่จะขออภัยมักได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบและมีความซื่อสัตย์ในตนเอง

9. การถือว่าการกระทำผิดเป็นชะตากรรมไม่อาจตำหนิได้ มีบางคนรู้สึกผิดและพยายามที่จะขอภัย ในขณะที่คนอื่นรู้สึกโกรธและต้องการแก้แค้น เช่น กรณีของการเป็นโรคติดต่อร้ายแรง เป็นต้น

การวัดการให้อภัย

แบบวัดการให้อภัยของ Transgression-Related Interpersonal Motivations พัฒนาโดย McCullough et al. (1997) โดยพัฒนาแบบวัดนี้จากแบบประเมินของ Wade ในปี ค.ศ. 1989 และจัดทำเครื่องมือชี้วัดตัวใหม่ที่มี 12 ข้อ เรียกว่า รายละเอียดแรงจูงใจทางความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับผู้ล่วงละเมิด (Transgression Related Interpersonal Motivation Inventory - TRIM) ซึ่งประกอบด้วย 2 เรื่องย่อย ได้แก่ ส่วนประเมินแรงจูงใจที่จะหลบหน้าผู้กระทำผิด และอีกส่วนหนึ่งใช้ประเมินความต้องการในการทำร้ายผู้กระทำผิด ซึ่งแบบวัดนี้มีความสอดคล้องภายใน มีการสรุปความและความน่าเชื่อถือในการอธิบาย

แบบประเมินลักษณะทั่วไปของการให้อภัย (General Forgiveness) ของ Trainer (1981 อ้างใน McCoullough, 2001) เป็นแบบประเมินตนเองจำนวน 9 ข้อ ในประเด็นของการให้อภัย เฉพาะลักษณะของความชุ่มเคื่องใจ เช่น การปราศจากความเป็นปรปักษ์ การคงไว้ซึ่งความชุ่มมัว การมีความรู้สึกเชิงบวก และความหวัง สำหรับความสุขใจของผู้ที่ทำให้ชุ่มเคื่องใจ

แบบประเมินการให้อภัยของ Ward's Forgiveness Scale พัฒนาขึ้นโดย Ward (1987 อ้างใน McCoullough, 2001) มีข้อคำถามจำนวน 81 ข้อ ที่ประเมินการให้อภัยใน 9 มิติ เป็นเครื่องมือที่สามารถจำแนกบุคคลได้เป็น 2 กลุ่ม คือ บุคคลที่รายงานว่า ตนเองเป็นผู้ที่ให้อภัยที่ทำให้ชุ่มเคื่องใจ และบุคคลที่ไม่ให้อภัยผู้ที่ทำให้ชุ่มเคื่องใจ

แบบประเมินการให้อภัย FLS (Forgiveness Likelihood Scales) ของ Rye et al. (2001) มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการศึกษาการยุติการมีสัมพันธภาพแบบโรแมนติก ประกอบด้วยเรื่องเล่า 15 เรื่อง ซึ่งประกอบด้วย สมมติฐานของการกระทำผิด และให้ผู้ประเมินตนเองว่าจะมีการตัดสินใจต่อการให้อภัยในแต่ละกรณีอย่างไร

แบบประเมินการแสวงหาการให้อภัย (Seeking Forgiveness) คิดค้นโดย Mullet et. al. (2003) ชื่อแบบวัด The Forgiveness Questionnaire เพื่อประเมินลักษณะความต้องการการให้อภัย

ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ประกอบด้วยข้อคำถาม 38 ข้อ โดยให้ผู้ประเมินทำการให้น้ำหนัก 19 ระดับ จากเห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

แบบประเมินลักษณะการให้อภัย Heartland Forgiveness Scale (HFS) พัฒนาขึ้นโดย Yamhure-Thompson & Snyder (2003) เป็นแบบวัดการให้อภัยในสามบริบทคือ การให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ เครื่องมือนี้เป็นแบบประเมินตนเองที่ประเมินลักษณะการให้อภัย (Dispositional Forgiveness) ประกอบด้วยคำถาม 18 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย เนื้อหาเชิงความคิดและเนื้อหาเกี่ยวกับอารมณ์ (การแค้น การยอมรับ อารมณ์ การคิด ความหวัง และความเข้าใจ)

แบบวัดการให้อภัยของ Enright (2008) ที่ถูกพัฒนาขึ้นมาเป็นแบบทดสอบการวัดระดับการให้อภัยระหว่างบุคคลของ Enright (60-item Enright Forgiveness Inventory - EFI) มีวัตถุประสงค์ที่ใช้วัดระดับทัศนคติของการให้อภัยของคนหนึ่งคนที่มีต่อผู้อื่นทำให้เขาหรือเธอนั้นได้รับความเจ็บปวดอย่างลึกซึ้งและไม่ได้ได้รับความยุติธรรม ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 60 ข้อแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม โดยในแต่ละกลุ่มประกอบไปด้วย 20 ข้อคำถาม ทั้งด้านบวกและด้านลบ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ข้อคำถามในด้านการให้อภัยแก่ผู้อื่นจากแบบวัด Heartland Forgiveness Scale ของ Yamhure-Thompson & Snyder (2003) ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ

แนวคิดเกี่ยวกับจริยธรรม

ความหมายของจริยธรรม

จริยธรรม มีความหมายถึงความดีงามทางสังคมมนุษย์ การจำแนกแยกแยะว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด อะไรดีอะไรชั่ว และในอีกความหมายหนึ่งคำว่าจริยธรรม มาจาก 2 คำ คือ จริย และ ธรรม โดยคำว่าจริยะ คือความประพฤติ กริยาที่ควรประพฤติ คำว่าธรรม แปลว่า คุณความดี คำสั่งสอนในศาสนา หลักปฏิบัติในทางศาสนา ความจริง ความยุติธรรม ความถูกต้อง กฎเกณฑ์ เมื่อเอาสองคำมารวมกันเป็นจริยธรรม แปลว่า กฎเกณฑ์แห่งความประพฤติ หรือหลักความจริงที่เป็นแนวทางแห่งความประพฤติปฏิบัติ (ไสว มาลาทอง, 2542) จริยธรรมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในสังคม หากคนในสังคมมีจริยธรรมแล้ว ก็จะทำให้คนมีจิตใจที่สะอาด มีคุณค่า มีประโยชน์ สามารถสร้างสรรค์คุณ

งามความดีอันเป็นประโยชน์ ทำให้สังคมนั้นมีแต่ความสุขและความเจริญก้าวหน้า (สุภาพร พิศาลบุตร, 2549) เป็นสิ่งที่สังคมเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งบุคคลควรเลือกกระทำในสิ่งที่แสดงให้เห็นว่ามี จริยธรรมที่สูง เพื่อสังคมจะได้อยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็น (วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี, 2552) เป็นแนวทางการ ประพฤติของบุคคลว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ โดยพิจารณาจากกฎระเบียบ ความเชื่อ ของแต่ละสังคม ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข (อ้อมเดือน สดมณี และ ฐาศุภร์ จันประเสริฐ, 2554)

นอกจากนี้จริยธรรมยังหมายถึงหลักการ ศีลธรรม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี พฤติกรรมอันดีงาม ที่ปลูกฝังอยู่ในตัวบุคคล สามารถใช้เป็นแนวทางให้แก่บุคคลในการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรมของบุคคลว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี ควรจะทำหรือไม่ควร ทำ (เพ็ญแข ประจันปัจจนิก และคณะ, 2551)

กล่าวโดยสรุป จริยธรรม หมายถึง แนวทางในการประพฤติปฏิบัติที่บุคคลสามารถควบคุม ตนเอง มีจิตสำนึกและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าได้นำนักวิชาการได้อธิบายแนวคิดและ ทฤษฎีจริยธรรมไว้หลายแนวคิด แต่ในที่นี้จะยกตัวอย่างแนวคิดในระดับสากลและระดับชาติ ดังนี้

ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม ของ Kohlberg (1946 อ้างใน ศูนย์คุณธรรม และ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2558) โดยได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรม ออกเป็น 3 ระดับ มีรายละเอียด ดังนี้

ระดับที่ 1 ระดับก่อนเกณฑ์ทางสังคม (Pre-Conventional) โดยเด็กจะได้รับทราบ กฎเกณฑ์ของพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตนเอง เช่น พ่อแม่ ครู หรือบุคคลที่มีอายุ มากกว่า และจะเชื่อมโยงกับผลที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมต่างๆ เช่น หากมีพฤติกรรมคือพฤติกรรม ที่แสดงแล้วได้รางวัล โดยสามารถแบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอนย่อย คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการลงโทษ และการเชื่อฟัง (Punishment and Obedience Orientation) ซึ่งในขั้นนี้เด็กจะยอมทำตามเพราะไม่อยากถูกลงโทษ

ขั้นที่ 2 ขั้นถือประโยชน์ของตนเองเป็นใหญ่ (Instrumental Relativist Orientation) เด็กจะเชื่อฟังขึ้นอยู่กับรางวัล คำชมเชยที่ได้รับ

ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์ทางสังคม (Conventional) เชื่อว่าการประพฤติตนตามความคาดหวังของพ่อแม่ กลุ่มหรือสังคม เป็นสิ่งที่ควรทำเพราะหากกระทำที่ผิดเพี้ยนไปจาก ความคาดหวังก็อาจจะไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น โดยในระดับนี้สามารถแบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอนย่อย คือ

ขั้นที่ 3 ขั้นคล้ายตามบุคคลอื่น (Mutual Interpersonal Normative Morality) เป็นการคล้ายตามความคาดหวังของคนในสังคม เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มว่าตนเองเป็นคนดี จึงทำตามในสิ่งที่สังคมต้องการหรือคาดหวัง

ขั้นที่ 4 ขั้นของการทำตามกฎหมาย กฎระเบียบของสังคม (Law and Order Orientation) เป็นการที่บุคคลทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่กระทำความผิดกฎหมาย ทำตามหน้าที่ของพลเมืองที่ดีในสังคม รักษาระเบียบของสังคม

ระดับที่ 3 ระดับภายหลังจากการทำตามกฎระเบียบของสังคม (Post-Conventional Level) โดยพัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้เป็นหลักจริยธรรมของบุคคลที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งบุคคลจะตีความหมายของมาตรฐานทางจริยธรรมด้วยวิจารณญาณของตนเองจากนั้นจึงนำไปยึดถือปฏิบัติเป็นหลักการของตนเอง ระดับนี้สามารถแบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอนย่อย คือ

ขั้นที่ 5 ขั้นทำตามสัญญาของสังคม (Social Contract Orientation) การที่บุคคลในสังคมยอมรับมาตรฐานทางจริยธรรมในสังคมว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมควรที่จะปฏิบัติตาม

ขั้นที่ 6 หลักการคุณธรรมจริยธรรมสากล (Univers Ethical Principle Orientation) เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเชื่อในความดีงาม ความถูกต้องที่เป็นหลักสากล ซึ่งเป็นหลักที่ได้รับการยอมรับจากคนส่วนใหญ่ในระดับสังคมและระดับโลก

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม เป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานจากผลการวิจัยในประเทศไทย 12 เรื่อง และมีผลการวิจัยสนับสนุนต่อเนื่องว่าสามารถนำไปใช้ในการอธิบายสาเหตุต่างๆ ของการเกิดพฤติกรรม และเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะทางจริยธรรมได้ โดยทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมกล่าวถึงจิตลักษณะ 8 ประการที่เกี่ยวกับจริยธรรม โดยนำเสนออยู่ในรูปของต้นไม้ ได้แก่ ส่วนที่เป็นราก ส่วนที่เป็นลำต้น และส่วนที่เป็นดอกและผลของต้นไม้ (ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2544 อ้างใน ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2551) ส่วนแรก คือ ราก ประกอบด้วยรากหลัก 3 ราก แทนจิตลักษณะพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่ 1) สุขภาพจิต หมายถึง ความวิตกกังวล ตื่นเต้น ความไม่สบายใจของบุคคลอย่าง

เหมาะสมกับเหตุการณ์ 2) ความเฉลียวฉลาด หรือสติปัญญา หมายถึง การรู้การคิดในขั้นรูปธรรมหลายด้าน และการคิดในขั้นรูปธรรมหลายด้าน และการคิดในขั้นนามธรรม และ 3) ประสบการณ์ทางสังคม หมายถึง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจ สามารถคาดเดาความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ ซึ่งจิตลักษณะทั้ง 3 ประการนี้จะเป็ จิตลักษณะพื้นฐานของจิตลักษณะ 5 ตัวบนลำดับ และเป็ จิตลักษณะพื้นฐานของพฤติกรรมของบุคคลในส่วนที่เป็นดอกและผลด้วย ซึ่งหากบุคคลมีจิตลักษณะ 3 ประการนี้ในปริมาณเหมาะสม จะทำให้จิตลักษณะอีก 5 ตัวบนลำดับพัฒนาได้ อย่ างดี และเป็นพฤติกรรมที่น่าปรารถนามากด้วย **ส่วนที่ 2 คือ ส่วนที่เป็นลำดับ** เป็ นผลมาจากจิตลักษณะพื้นฐานที่ราก 3 ประการ ประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ประการ ได้แก่ 1) ทศนคติ ค่านิยม และคุณธรรม ซึ่งทศนคติเป็นการเห็นประโยชน์หรือโทษของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความพอใจหรือความไม่พอใจต่อสิ่งนั้น ส่วนคุณธรรมนั้นหมายถึงสิ่งที่ส่วนรวมเห็นว่าดีงาม ส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับหลักศาสนา เช่น ความกตัญญู ความเสียสละ และค่านิยมหมายถึงสิ่งที่คนส่วนใหญ่เห็นว่าสำคัญ เช่น ค่านิยมในการศึกษาต่อ เป็นต้น 2) เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง เจตนาของการกระทำที่ทาเพื่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว 3) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลว่าสิ่งที่กระทำลงไปในปัจจุบันจะส่งผลอย่างไร 4) ความเชื่ออำนาจในตน หมายถึง ความเชื่อว่าผลที่ตนกำลังได้รับอยู่เกิดจากการกระทำของตนเองไม่ใช่เกิดความบังเอิญหรือเกิดจากการควบคุมของผู้อื่น และ 5) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความพยายามฝ่าฝืนอุปสรรคในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่ย่อท้อ ซึ่งในการอธิบาย ทำนาย และพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลต้องใช้จิตลักษณะหลายตัวพร้อมกันในการศึกษาทั้งจากจิตลักษณะ 5 ประการบนลำดับ ร่วมกับจิตลักษณะพื้นฐานที่ราก 3 ประการ และ**ส่วนที่สาม คือ ส่วนของดอกและผล** เป็ นส่วนของพฤติกรรมของคนดีและเก่ง ซึ่งแสดงพฤติกรรมการทำความดี ละเว้นความชั่ว ซึ่งเป็นพฤติกรรมของคนดี และพฤติกรรมการทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวมอย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งได้เป็ น 2 ส่วน คือ 1) พฤติกรรมของคนดี ประกอบด้วย 2 พฤติกรรมหลัก ได้แก่ 1.1) พฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่ทำร้ายหรือทำลายตนเอง เช่น ไม่ติดยาเสพติด ไม่เล่นการพนัน เป็นต้น และ 1.2) พฤติกรรมไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำร้าย ทำลาย หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น มีพฤติกรรมการขับชื้ออย่างมีมารยาท เป็นต้น 2) พฤติกรรมของคนดีและคนเก่ง ประกอบด้วย 2 พฤติกรรม ได้แก่ 2.1) พฤติกรรมรับผิดชอบ เช่น พฤติกรรมกรเรียนการทำงาน เป็นต้น และ 2.2) พฤติกรรมพัฒนา เช่น พฤติกรรมพัฒนาตนเอง เช่น พฤติกรรมใฝ่รู้ เป็นต้น พฤติกรรมพัฒนาผู้อื่น เช่น พฤติกรรมกรเป็นกัลยาณมิตร เป็นต้น และพฤติกรรมพัฒนาสังคม เช่น พฤติกรรมอาสา เป็นต้น

หลักการเรียนการสอนด้านการพัฒนาจริยธรรม

นลินี ทวีสิน (2549) ได้อธิบายหลักการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจริยธรรม มีรายละเอียด ดังนี้

1. หลักการปฏิบัติของครู

ครูผู้สอนมีอิทธิพลโดยตรงต่อการพัฒนาการเรียนการสอนจริยธรรมให้กับผู้เรียน ซึ่งครูสามารถยึดแนวทางดังนี้ คือ ใช้เหตุผลในการอธิบายสิ่งที่ถูกผิด ให้ผู้เรียนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นมากที่สุด เข้าใจความแตกต่างของผู้เรียน มีทักษะการสื่อสารที่ดี เป็นแบบอย่างที่ดี ให้ความรัก สนับสนุนผู้เรียน ไม่ยึดการสอนแบบเดิม แต่สร้างสื่อการสอนที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน

2. หลักการจัดการเรียนการสอนด้านคุณธรรมจริยธรรม

ครูผู้สอนควรช่วยให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างความดีและความชั่ว ให้ผู้เรียนมีเหตุผลทางจริยธรรมที่ชัดเจน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตภายใต้การตัดสินใจที่ถูกต้อง โดยมีหลักในการจัดการเรียนการสอนด้านจริยธรรม ดังนี้

2.1 เน้นฝึกทักษะการคิดเชิงจริยธรรม การฝึกให้ผู้เรียนคิด ช่วยให้เกิดความสำนึก และเห็นคุณค่าของจริยธรรม

2.2 เน้นพัฒนาตามสภาพความแตกต่างของแต่ละบุคคล ครูควรรู้จักผู้เรียนแต่ละคน เป็นอย่างดี และจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับสภาพของผู้เรียน เช่น การจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับช่วงวัย หรือสอดคล้องกับระดับทักษะการคิดและการใช้เหตุผล เป็นต้น

2.3 เน้นเชื่อมโยงคุณธรรมจริยธรรมกับชีวิตจริง โดยการพัฒนาจริยธรรมเป็นเรื่องที่ซับซ้อน จำเป็นต้องให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเข้าไปสัมผัสสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในสังคม ผ่านการวิเคราะห์ และการสนทนาแลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับสถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

2.4 เน้นการมีส่วนร่วมของสังคม ในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม สถาบันการศึกษาไม่สามารถทำได้โดยลำพัง เนื่องจากความจำกัดในด้านทรัพยากร ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรขอความร่วมมือจากสถาบันอื่น เช่น บ้าน ศาสนา สื่อมวลชน หน่วยงานของรัฐ เป็นต้น

3. หลักการประเมินผลการเรียนการสอนจริยธรรม

3.1 วางแผนประเมินให้รัดกุม เพื่อให้การประเมินผลมีความเที่ยงตรงและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

3.2 ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ครูผู้สอนไม่สามารถตัดสินผู้เรียนว่ามีจริยธรรมหรือไม่จากการประเมินเพียงครั้งเดียว อีกทั้งผู้เรียนจะไม่เกิดความเคยชินในการปฏิบัติ ดังนั้นการประเมินจริยธรรมของผู้เรียนควรทำอย่างต่อเนื่อง ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ และจดบันทึก เพื่อประเมินในภาพรวม

3.3 ประเมินผลโดยใช้เครื่องมือที่หลากหลาย เพื่อให้การประเมินผลตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด การประเมินผลจึงควรใช้การประเมินผลที่หลากหลาย และครอบคลุม เช่น ใช้แบบสังเกต แบบสำรวจ แบบทดสอบ แบบสอบถาม

3.4 ประเมินผลแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ครูได้ทราบมุมมองที่แตกต่างเกี่ยวกับจริยธรรม ควรใช้การประเมินผลแบบมีส่วนร่วม โดยโรงเรียนประสานกับพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อน ชุมชน ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียน

การพัฒนาจริยธรรม

อ้อมเดือน สดมณี และฐาศุภร์ จันประเสริฐ (2554) ได้ประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้อง สรุปเป็นแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมที่สำคัญ 6 กลุ่ม คือ กลุ่มแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางความคิด กลุ่มแนวคิดจิตพิสัย กลุ่มแนวคิดพฤติกรรมนิยม กลุ่มแนวคิดจิตพฤติกรรมศาสตร์ กลุ่มแนวคิดทางสังคมวิทยา และกลุ่มแนวคิดทางศาสนา

การพัฒนาจริยธรรมตามกลุ่มทฤษฎีพัฒนาการทางความคิด สามารถทำได้หลายวิธี เช่น

1. การให้ความรู้ขั้นสูง คือ การสร้างประสบการณ์ให้บุคคลได้รับเหตุผลใหม่และดีกว่า
 2. การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และสภาพแวดล้อม คือ การสร้างประสบการณ์ให้บุคคลได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์หรือมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งสภาพแวดล้อม
 3. การให้แสดงบทบาทสมมติ คือ การให้บุคคลได้มีโอกาสสวมบทบาทอื่นๆ นอกเหนือจากบทบาทเดิมที่เป็นอยู่ ซึ่งบทบาทนั้นควรเกี่ยวข้องกับเรื่องจริยธรรม ซึ่งการแสดงบทบาทสมมตินี้จะช่วยให้บุคคลเข้าใจความคิดความรู้สึกของบุคคลอื่น ไม่ยึดติดกับความคิดความรู้สึกของตนเอง
 4. การจัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการแสดงความคิดเห็น คือ การมีบรรยากาศที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงความคิดเห็น ได้ซักถามอภิปรายในเรื่องความขัดแย้งเชิงจริยธรรมกับบุคคลอื่น
- ในการพัฒนาจริยธรรมของบุคคลควรพิจารณารูปแบบการพัฒนาที่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถทางความคิดและวัยของบุคคล

การพัฒนาจริยธรรมตามกลุ่มแนวคิดจิตพิสัย ซึ่งประเด็นสำคัญของทฤษฎีนี้เชื่อว่า การเรียนรู้ด้านจิตใจครอบคลุมความสนใจ เจตคติ ค่านิยม ลักษณะนิสัยส่วนบุคคล โดยทฤษฎีนี้เชื่อว่าการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของบุคคล มีขั้นตอนสำคัญ คือ ขั้นรับรู้ (Perceiving Receiving) ขั้นการตอบสนอง (Responding) ขั้นการเห็นคุณค่า (Valuing) ขั้นจัดระบบ (Organizing) และขั้นการพัฒนาเป็นลักษณะนิสัย (Characterization) ซึ่งแนวทางในการพัฒนาดังกล่าวจะเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันไป โดยเริ่มจากให้บุคคลมีโอกาสรับรู้ มีความสนใจในเรื่องที่ต้องการปลูกฝังจริยธรรม รวมทั้งมีโอกาสในการตอบสนองต่อสิ่งที่สนใจ เห็นคุณค่าของสิ่งที่ปฏิบัติ และสามารถนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันได้ จนพัฒนากลายเป็นลักษณะนิสัย

การพัฒนาจริยธรรมตามกลุ่มแนวคิดพฤติกรรมนิยม โดยมีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามผลที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมนั้นๆ โดยมีขั้นตอนที่สำคัญ คือ 1) การกำหนดพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายให้ชัดเจน 2) ใช้แรงเสริมที่เหมาะสม เช่น การให้คำชมเชย ยกย่อง การให้รางวัลเป็นสิ่งของ หรือการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบหรือสนใจ 3) สังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่ต้องการ ควรให้แรงเสริมทันที แต่เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง ควรให้แรงเสริมเป็นครั้งคราว เพื่อให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ถาวร

การพัฒนาจริยธรรมตามแนวคิดจิตพฤติกรรมศาสตร์ เป็นแนวคิดที่ใช้ในการอธิบายสาเหตุของพฤติกรรม โดยใช้รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) และใช้ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม มาเป็นสิ่งที่กำหนดสาเหตุต่างๆ ของพฤติกรรม ซึ่งก่อนการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมตามแนวคิดนี้ เราจะต้องตอบคำถามอย่างน้อย 3 ข้อก่อน คือ จะพัฒนาอะไร ในการพัฒนามีขั้นตอนอย่างไร และจะพัฒนาอย่างไร ซึ่งเมื่อได้ตอบคำถามดังกล่าวได้แล้ว ก็จะนำข้อมูลไปประกอบในการวางแผนและดำเนินการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของบุคคลต่อไป

การพัฒนาจริยธรรมตามกลุ่มแนวคิดสังคมวิทยา โดยเป็นแนวคิดที่ศึกษากระบวนการปฏิรังสรรค์ และรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม องค์กร และสังคม โดยแนวคิดนี้มองว่า การพัฒนาจริยธรรมของบุคคลเกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socializaion) ซึ่งการพัฒนาจริยธรรมตามแนวคิดนี้ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น 1) การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ซึ่งจะทำให้บุคคลได้ทราบถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ 2) การเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ เนื่องจากบุคคลจะเรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมของพ่อแม่ จนหล่อหลอมกลายเป็นบุคลิกภาพของ

ตนเอง 3) การอบรมสั่งสอนครูอาจารย์ ซึ่งครูมีอิทธิพลในการขัดเกลานิสัยของนักเรียน และยังเป็นตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ให้แก่นักเรียนอีกด้วย 4) การอบรมสั่งสอนจากพระ จะช่วยส่งเสริมจริยธรรมผ่านหลักคำสอนและการจัดกิจกรรมทางศาสนา 5) การเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อน ทำให้บุคคลได้เรียนรู้บทบาท และค่านิยมทางสังคมที่ผู้ใหญ่ไม่ได้สอน หรือไม่ต้องการสอน และ 6) การเรียนรู้จากสื่อมวลชน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรับรู้ในสิ่งที่ประโยชน์และจำเป็นในเรื่องการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม

การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมตามกลุ่มแนวคิดศาสนา เชื่อว่าหลักธรรมคำสอนทางศาสนา จะช่วยให้บุคคลมีจิตสำนึกที่ถูกต้อง และสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ จะเห็นได้จากหลักคำสอนของศาสนาต่างๆ เช่น คำสอนของพระเยซูที่เน้นให้บุคคลหมดความเห็นแก่ตัว มีความรักต่อผู้อื่น เสียสละเพื่อผู้อื่น ศาสนาอิสลาม เช่น คำสอนของท่านศาสนทูตมุฮัมมัด โดยสนับสนุนให้บุคคลมีความคิดที่ถูกต้อง มีคุณธรรมในจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมหรือกระทำในสิ่งที่ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นรวมถึงในศาสนาพุทธที่ส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ให้บุคคลมีใจที่เป็นกุศล พุทธดี ทำดี ซึ่งจะช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข

นอกจากนี้ ประภาศรี สีหอำไพ (2550) ได้อธิบายการพัฒนาและปลูกฝังจริยธรรม มีรายละเอียด ดังนี้

1. การปลูกฝังทางด้านวิชาการ โดยการศึกษาของไทยมีความเกี่ยวข้องกับศาสนาอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน
2. การปลูกฝังด้านชีวิตและสังคม โดนนำหลักศาสนาเป็นหลักในการคิดแก้ปัญหาในเชิงคุณธรรมจริยธรรม
3. การปลูกฝังด้านจิตวิทยา เน้นให้เกิดความคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ ไตร่ตรองจนเกิดความเข้าใจ จนเกิดเป็นจิตสำนึก มุ่งให้บุคคลคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น โดยการศึกษาด้านจิตวิทยาจะทำให้เข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

และยังได้อธิบายถึงการพัฒนาจริยธรรมด้วยการปลูกฝังค่านิยม ซึ่งสามารถทำได้ด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้ เช่น

1. กำหนดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาสอดคล้องกับจริยธรรม
2. เสนอตัวอย่างพฤติกรรมที่พึงปรารถนา พร้อมทั้งแสดงให้เห็นผลดีผลเสีย

3. ประเมินพฤติกรรมที่สอดคล้องและไม่สอดคล้องกับจริยธรรม โดยใช้เกณฑ์ผลของพฤติกรรมต่อตนเอง กลุ่มและสังคม
 4. แลกเปลี่ยน วิจารณ์การประเมินในกลุ่ม
 5. ฝึกปฏิบัติให้บุคคลมีการกระทำตามหลักจริยธรรมด้วยความสมัครใจ และให้ประเมินผลสำเร็จด้วยตนเอง
 6. เน้นย้ำให้บุคคลปฏิบัติตัวตามหลักจริยธรรมให้เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง
 7. ให้บุคคลปฏิบัติตัวตามหลักจริยธรรมอย่างต่อเนื่องและให้ชักชวนผู้อื่นประพฤติปฏิบัติตามหลักจริยธรรมเช่นกัน
 8. พัฒนาค่านิยมจากระดับครอบครัว ไปสู่ระดับกลุ่มและสังคม เช่น เริ่มต้นจากความกตัญญู ความเสียสละ ความสามัคคีในระดับครอบครัว กลุ่ม สังคม ไปจนถึงระดับประเทศ
 9. จัดกิจกรรมส่งเสริมให้มีการปฏิบัติตัวโดยยึดหลักจริยธรรม เช่น กิจกรรมรณรงค์ต่าง ๆ การจัดนิทรรศการ การประชุม การสัมมนา การศึกษากรณีพิเศษ เป็นต้น
- อย่างไรก็ตาม ถึงแม้การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในแนวคิดต่างๆ จะมีวิธีการที่แตกต่างกัน แต่หากเมื่อพิจารณาถึงกระบวนการพัฒนาแล้ว ก็พบว่าในทุกแนวคิดจะมีลักษณะที่สอดคล้องกัน

การวัดจริยธรรม

Haan, Smith และ Block (1968 อ้างใน ดุจเดือน พันธุนาวิน, 2551) ได้พัฒนาแบบวัดในลักษณะให้เลือกตอบ โดยแบบวัดนี้จะให้ผู้ตอบอ่านเรื่องที่มีความขัดแย้งทางจริยธรรม ให้เลือกตอบจากเหตุผลหลายๆ เหตุผลของการตัดสินใจในการทำหรือไม่ทำพฤติกรรมในเรื่องนั้นๆ ซึ่งผู้ตอบสามารถกำหนดทิศทางของพฤติกรรมได้เองพร้อมให้เหตุผลในตัดสินใจดังกล่าว แต่ก็มีผู้วิจารณ์ว่าผู้ตอบบางคนอาจเลือกกระทำพฤติกรรมในทุกข้อ ในขณะที่บางคนอาจจะเลือกไม่กระทำพฤติกรรมในทุกข้อ หากเป็นเช่นนี้แบบวัดนี้อาจวัดคนละตัวแปรในหัวข้อเดียวกัน ซึ่งถือเป็นจุดอ่อนของแบบวัดดังกล่าว

นวนละออง หงส์ภู และวารุณี ถิ่นโชคดี (2552) ได้พัฒนาแบบวัดคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร โดยวัดใน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีวินัย ความรับผิดชอบ ปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน ด้านความซื่อสัตย์สุจริต ด้านความกตัญญูกตเวที ด้านความมีเมตตากรุณา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ

ด้านความประหยัด ด้านความมีมารยาทและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทยตามมาตรฐานการศึกษาปฐมวัย
โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร ข้อคำถามในแต่ละด้านมี 6 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ

ความหมายของความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบหนึ่งในคุณลักษณะที่สำคัญของจริยธรรม และเป็นลักษณะของความเป็นพลเมืองที่สำคัญอย่างหนึ่ง เป็นปัจจัยอันสำคัญที่จะช่วยให้สังคมมีระเบียบและสงบสุข การที่สังคมขาดความสงบ กล่าวได้ว่าเกิดจากบุคคลกลุ่มหนึ่งขาดคุณสมบัติ 5 ประการ คือ ความรับผิดชอบ ความสม่ำเสมอ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความซื่อสัตย์และความพยายามพึ่งตนเอง (สัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2542) ความรับผิดชอบ หมายถึง ความสนใจ ตั้งใจ ที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียรพยายาม ละเอียดยรอบคอบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำของตน ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติงานหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น (กรมวิชาการ, 2542) และยังเป็นความสนใจ ความตั้งใจที่จะทำงาน และติดตามผลงานที่ได้ทำไปแล้ว เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ยอมรับในสิ่งที่ตนกระทำลงไป ทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย โดยแสดงออกในรูปการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความสมัครใจ ปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวังด้วยความมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้บรรลุสำเร็จทั้งที่ได้รับงานมา (จินตนา ธนวิบูลย์ชัย, 2540)

จากความหมายของความรับผิดชอบข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความรับผิดชอบเป็นความสนใจ ตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียรพยายาม รอบคอบเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย และติดตามผลงานที่ได้ทำไปแล้ว เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ

จินตนา ธนวิบูลย์ชัย (2540) ได้จำแนกประเภทของความรับผิดชอบได้เป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงาน หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่การงานของตนด้วยความเอาใจใส่ ขยันหมั่นเพียร อดทนต่ออุปสรรค ไม่ย่อท้อ มีความละเอียดรอบคอบ ซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา ไม่ละเลยทอดทิ้งหรือหลีกเลี่ยง พยายามปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น รู้จักวางแผนระบบงาน และป้องกันความบกพร่องเสื่อมเสียในวงงานที่ตนรับผิดชอบ

2. ความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง หมายถึง การยอมรับผลการกระทำของตนทั้งผลดี และผลเสีย ไม่ปิดความรับผิดชอบของตนเองให้ผู้อื่น แต่พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขเพื่อที่จะให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

3. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การรักษาป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ บังคับควบคุมจิตใจไม่ให้เป็นที่มาของกิเลส ประพฤติตนให้อยู่ในศีลธรรม ละเว้นความชั่ว รู้จักประมาณการใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะ และหมั่นศึกษาเล่าเรียนจนประสบผลสำเร็จ

4. ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมของหมู่คณะ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนอย่างเต็มกำลังความสามารถ ร่วมมือแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ปฏิบัติตามกฎหมาย ดูแลทรัพย์สินสมบัติของสาธารณะ และสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าแก่ส่วนร่วม

นอกจากนี้ กรมวิชาการ (2542) ได้แบ่งประเภทของความรับผิดชอบไว้ ได้แก่

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การขจัดปัญหาที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ เช่น ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอันตรายจากโรค รักษาร่างกายให้แข็งแรง รู้จักหน้าที่ของตนเอง และปฏิบัติหน้าที่การงานของตนให้ลุล่วงไปอย่างมีประสิทธิภาพที่กำหนดตรงเวลา

2. ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง การรู้จักฐานะความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อสังคม ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ประเทศชาติ และบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสมเกิดประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม

การวัดความรับผิดชอบ

ในการวัดความรับผิดชอบ ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การวัดความรับผิดชอบต่อตนเอง และการวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น มีรายละเอียด ดังนี้

การวัดความรับผิดชอบต่อตนเอง

Li, Wright, Rukavina, & Pickering (2008) ได้สร้างแบบวัดความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคม (Personal and Social Responsibility Questionnaire: PSRQ) ซึ่งพัฒนาจากแบบวัดความรับผิดชอบต่อตนเองของ Watson และคณะที่สร้างขึ้นใน ปี ค.ศ. 2003 โดยแบบวัดนี้ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ ความรับผิดชอบต่อตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งในแต่ละองค์ประกอบมีข้อคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ แบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 6 ระดับ

ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ค่อนข้างเห็นด้วย เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ข้อคำถามในองค์ประกอบด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ของ Li, Wright, Rukavina, & Pickering (2008) มีจำนวนข้อถาม 7 ข้อ

การวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

Schuyt, Bekkers, & Smit (2010) ได้สร้างแบบวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น (The Philanthropy Scale) มีข้อคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ โดยแบบวัดนี้ได้วัดทัศนคติของบุคคลในการทำเพื่อสังคม ซึ่งในข้อที่ 1 และ 2 เป็นการวัดทัศนคติเกี่ยวกับความเป็นปึกแผ่น ข้อที่ 3 วัดเกี่ยวกับความสามัคคีในสังคม ข้อที่ 4 ถึงข้อที่ 7 วัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น ซึ่งในแต่ละองค์ประกอบนี้เป็นพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ค่อนข้างไม่เห็นด้วยหรือค่อนข้างเห็นด้วย เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น (The Philanthropy Scale) ของ Schuyt, Bekkers, & Smit (2010) มีจำนวนข้อคำถาม 7 ข้อ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ และจิตปัญญาศึกษา

วัลภา คุณทรงเกียรติ (2547) ทำการศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตวิญญาณของคนไทย เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตวิญญาณตามการรับรู้ของคนไทย โดยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยานิยมของไฮเดกเกอร์ สัมภาษณ์เจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลเป็นประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 19 คน จากการศึกษาพบว่า สุขภาพจิตวิญญาณตามการรับรู้ของคนไทย แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ประเด็นที่ 1 คือ มีสิ่งยึดเหนี่ยวในชีวิต การมีสิ่งยึดเหนี่ยวนี้ทำให้มีความสุขสงบ และปลอดภัยในชีวิต ซึ่งหมายถึงมีสิ่งยึดเหนี่ยวที่มีความหมายเกี่ยวข้องกับศาสนา พลังอำนาจที่เหนือธรรมชาติ และบุคคล สิ่งที่ยึดเหนี่ยวประกอบด้วย การมีความยึดมั่นในศาสนา การมีความเชื่อในพลังอำนาจที่เหนือธรรมชาติ การมีสัมพันธภาพกับบุคคล การมีความยึดมั่นในศาสนาแสดงออกด้วยการมีความศรัทธาต่อศาสนา การนำหลักทางศาสนาเป็นสิ่งที่ชี้นำชีวิต และมีการปฏิบัติกิจกรรมศาสนา การมีความเชื่อในพลังอำนาจที่เหนือธรรมชาติแสดงออกด้วยการมีความเชื่อและบูชาต่อสิ่ง

เหนือธรรมชาติ ส่วนการมีสัมพันธภาพกับบุคคลนั้นสะท้อนให้เห็นการมีความรู้สึกผูกพันกับครอบครัว มีสัมพันธภาพกับเพื่อน และมีความศรัทธาต่อบุคคลที่เคารพนับถือ ประเด็นที่ 2 คือ มีความสุขในชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกอึดอัดใจในชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว และชีวิตทางสังคม ขณะที่การมีชีวิตที่มีความหมาย เกิดจากการมีคุณค่าในตนเอง และมีความภาคภูมิใจในตนเอง ประเด็นที่ 3 คือ มีพลังที่จะมีชีวิตอยู่ ซึ่งหมายถึงมีพลังทางบวกที่ทำให้คนสามารถที่จะดำรง และดำเนินชีวิตต่อไปได้ พลังนี้เป็นผลจากการมีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ และมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในชีวิต ความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ แสดงให้เห็นได้จากการมีกำลังใจ มีความเข้มแข็งภายในตนเอง มีความหวัง และมีการวางแผนในอนาคต ส่วนความสามารถในการจัดการปัญหาในชีวิตแสดงออกโดยการสามารถเผชิญปัญหาและปรับเปลี่ยนชีวิตและวิถีชีวิตเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้

อานาจ อยู่คำ (2550) ได้ศึกษาจิตวิญญาณของผู้บริหารสถานศึกษาต้นแบบ พบว่า ระดับจิตวิญญาณของผู้บริหารสถานศึกษาต้นแบบกับผู้บริหารสถานศึกษาทั่วไปในภาพรวมมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาต้นแบบมีระดับจิตวิญญาณสูงกว่า และผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของจิตวิญญาณด้านความสามารถทางปัญญา สรุปได้ว่า ความสามารถทางปัญญา การมีจิตสำนึกที่ดี การใช้ปัญญาไตร่ตรองด้วยเหตุผล ให้เกียรติรับฟังข้อเสนอแนะ ริเริ่มสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ตระหนักถึงความสำคัญกับบุคคล จะทำให้งานประสบความสำเร็จ

Abdullah, Alzaidiyeen, & Aldarabah (2009) ได้ศึกษาเรื่องจิตวิญญาณในการทำงานกับประสิทธิผลของผู้นำในกลุ่มผู้บริหารการศึกษาประเทศมาเลเซีย กลุ่มตัวอย่างเป็นครูระดับมัธยมศึกษาจำนวน 1,510 คน ใน 4 รัฐซึ่งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศมาเลเซีย ใช้แบบสอบถามในการรวบรวมข้อมูล และครู 10 คน จากโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกหัดหรือการพัฒนาภาวะผู้นำเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างจิตวิญญาณของการทำงานกับประสิทธิผลของผู้นำ หมายความว่า ประสิทธิผลของความเป็นผู้นำ จิตวิญญาณของการทำงานเป็นตัวแปรที่สำคัญ แต่ผู้นำจะต้องได้รับการฝึกฝนหรือพัฒนาให้มีภาวะผู้นำที่ดีก่อน นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบอีกว่าการฝึกหัดความเป็นผู้นำยังส่งผลต่อความพึงพอใจของครูและความยึดมั่นผูกพันที่จะปฏิบัติงานในหน่วยงาน

ปราณี อ่อนศรี และคณะ (2556) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือ การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมและนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ทำการศึกษาแก่นิสิตสาขาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 29 คน และประเมิน

ประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรม โดยการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบประเมินและแบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ได้หลักสูตรฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย 5 กิจกรรมได้แก่ สุนทรียศิลป์ โยคะ สุนทรียสนทนา ผ่อนคลายตระหนักรู้ และการสะท้อนคิด รวมระยะเวลาการฝึกอบรม 5 วัน 2) ประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรม ก่อให้เกิดประสิทธิผลในการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตตปัญญาศึกษา เช่น ด้านจิตใจ ทำให้เป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้ภายในตน ทำให้เป็นผู้ที่มีความเมตตาต่อผู้อื่น มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และด้านปัญญาเป็นผู้ที่มีทักษะด้านภาษา ด้านเหตุผล ด้านมิติสัมพันธ์ ด้านการเข้าใจธรรมชาติ ด้านมนุษยสัมพันธ์ และด้านการเข้าใจตนเอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนานิสิตในสถาบันอื่นๆ ต่อไป

พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์ และคณะ (2556) ศึกษาเรื่องการวิจัยเชิงปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา: กรณีศึกษาสองชั้นเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยดำเนินการศึกษาวิจัยชั้นเรียนระดับอุดมศึกษา ที่ใช้กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) อยู่แล้ว และต้องการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ของนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น จำนวน 2 ชั้นเรียน คือ ชั้นเรียนวิชาหลักการ และปรัชญา การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และชั้นเรียนวิชาสิ่งแวดล้อม และความหลากหลายทางชีวภาพ: ทฤษฎีและปฏิบัติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยคณะนักวิจัยมีส่วนร่วมกับอาจารย์จัดกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน เก็บข้อมูลตามกรอบสามทศน์ (บุคคลที่หนึ่ง สอง และสาม) ใน 3 ช่วงเวลา (ก่อน ระหว่าง และหลังภาคการศึกษา) ข้อค้นพบ ทำให้ทราบถึงคุณลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษา คือ ความสอดคล้องกันระหว่างเส้นทางการเรียนรู้ของผู้เรียน การจัดกิจกรรม และการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยมีหลักสำคัญ คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะของชั้นเรียน การจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษามีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวผู้เรียน

พลวัติ วุฒิประจักษ์ และมาเรียม นิลพันธุ์ (2554) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาครู โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาครู ออกแบบและพัฒนาหลักสูตรรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาครู โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนาด้วยการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment

Design) โดยวัดผลก่อนและหลังตามกระบวนการหลักสูตรไปใช้ในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบอาสาสมัคร จากนักศึกษาครูสาขาวิชาสังคมศึกษา จำนวน 19 คน ผลการวิจัยพบว่าคุณลักษณะบัณฑิตครูที่พึงประสงค์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาก่อนและหลังเรียนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมสิทธิ์ อัสตรนธิ และกาญจนา ภูครองนาค (2555) ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อการบ่มเพาะความซื่อตรง โดยได้ทำการวิจัยทั้งเชิงเอกสารรวมกับการวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยในการวิจัยเชิงเอกสาร ได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่างๆ เช่น หนังสือ วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย บทความทางวิชาการ เป็นต้น และทำการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ เพื่อพิจารณาความสอดคล้องและเชื่อมโยงกันของความหมายในเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ส่วนกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลได้รับการแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิว่ามีคุณลักษณะตามเกณฑ์แห่งผู้มีความซื่อตรง (Integrity) และ/หรือมีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง จากนั้นได้คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมด มาประมวลตีความทำเป็นดัชนีค่าสำคัญเพื่อค้นหาความหมายและคำอธิบายต่อประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและยั่งยืนได้จริงด้วยการกลับเข้าไปทำงานกับธรรมชาติด้านในถึงระดับชุดความเชื่อพื้นฐาน หรือกรอบการอ้างอิง อีกนัยหนึ่งคือการยกระดับจิตสำนึกของผู้เรียนให้สูงขึ้น และซับซ้อนขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนท่าที ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เกิดเป็นวิถีชีวิตใหม่ที่จริงแท้ พึงประสงค์ และไม่ย้อนกลับ ส่วนวิธีการหรือกระบวนการเรียนรู้เพื่อบ่มเพาะความซื่อตรงตามแนวคิดนี้ สามารถแยกออกได้เป็น 3 แนวทางหลัก ได้แก่ 1) วิธีการหรือกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากภายในตัวผู้เรียนเอง เช่น การใคร่ครวญในตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การเจริญสติภาวนา และการทดลองลงมือกระทำเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในตนเอง 2) วิธีการหรือกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากกรอบครัว โรงเรียน และคนรอบข้าง เช่น การสนทนาเชิงวิพากษ์ การทำสุนทรียสนทนา การมีสังฆะกัลยาณมิตร และการอบรมสั่งสอนและฝึกปฏิบัติด้านคุณธรรมศีลธรรม และ 3) วิธีการหรือกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากสังคม วัฒนธรรมประเทศชาติ (และโลก) โดยทั้งหมดนี้ต่างมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงและส่งผลเกื้อกูลกันและกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น

สุธาสนี นพัญญะ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการเรียนรู้การติดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเองของผู้ติดยา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยติดยาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการเรียนรู้การติดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเอง มีการตระหนักรู้ตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง นอกจากนี้หลังจากการทดลอง พบว่า ผู้ป่วยติดยาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการเรียนรู้การติดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเอง มีการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรกช สุตสวัสดิ์ และเอมอัชฌา วัฒนบุรณนธ์ (2554) ได้ศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุณิสา คินทรักษ์ และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างคือ คนทำงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จำนวน 24 ราย ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนต้นทุนทางจิตวิทยา และการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าต้นทุนทางจิตวิทยา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวโดยสรุป แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยามีส่วนช่วยในการพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาและการเห็นคุณค่าในตนเองในคนวัยทำงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้ และสามารถนำโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยานี้ ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาให้มีมาตรฐานมากยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ปัทมา ศุภกานีต (2545) ได้ทำการการศึกษาพฤติกรรมด้านสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน ซึ่งมีพฤติกรรมทางด้านสังคมต่ำ ซึ่งสังเกตพฤติกรรมจากครูผู้สอน เพื่อจัดให้เด็กได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างจัดประสบการณ์แบบโครงการในแต่ละสัปดาห์มีพฤติกรรมด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพฤติกรรมด้านสังคมโดยเฉลี่ยรวมและแยกรายด้านระหว่างหลังจัดประสบการณ์สูงกว่าก่อนจัดประสบการณ์

คันสนีย์ นาคะสนธิ์ (2545) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดประดู่ในทรวงธรรมกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 286 คน ผลการศึกษาพบว่า ทักษะทางสังคมของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ทักษะทางสังคมของนักเรียนชาย – หญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนมีทักษะทางสังคมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัย

Brown & Phillips (2005) ได้ศึกษาความตรงของมาตรวัดพินินัยในการให้อภัย มาตร Tendency to Forgiveness (TTF) โดยทดสอบความสัมพันธ์กับมาตรวัดพินินัยในการให้อภัยมาตร Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNF) มาตร The Attitudes Toward Forgiveness scale (ATF) และมาตร Trait Rumination (TR) และทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพินินัยในการให้อภัยกับการให้อภัยเฉพาะเหตุการณ์ Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM) พบว่า มาตรวัดพินินัยในการให้อภัยทั้ง 3 มาตรมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการให้อภัยเฉพาะเหตุการณ์ คือ ถ้ามีพินินัยในการให้อภัยจะมีการให้อภัยเฉพาะเหตุการณ์

Tse & Cheng (2006) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของความขี้เมรั้า ลักษณะของเหตุการณ์ และความใกล้ชิด ต่อการให้อภัยเฉพาะเหตุการณ์ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจีน 119 พบว่า ในสถานการณ์ที่ไม่รุนแรงและเป็นการกระทำของคนใกล้ชิดน้อย คนที่ขี้เมรั้าจะให้อภัยน้อยกว่าคนที่ไม่

ซึมเศร้า แต่ในสถานการณ์ที่รุนแรงและมีความใกล้ชิดน้อย และสถานการณ์ไม่รุนแรงกับคนที่ใกล้ชิดมาก ทั้งคนที่ซึมเศร้ามีการให้อภัยไม่แตกต่างกัน และคนที่ไม่ซึมเศร้ามีการให้อภัยมากกว่าคนที่ซึมเศร้า

Ysseldyk, Matheson, & Anisman (2007) ได้ทำการศึกษาพหุนิัยในการให้อภัยกับการแก้แค้นและความขุนเคืองใจต่อสุขภาพจิตกับนักศึกษาจำนวน 183 คน ผลการศึกษาพบว่า คนที่มีพหุนิัยในการให้อภัย จะมีการแก้แค้นต่ำ และมีสุขภาพจิตที่ดี เช่น ซึมเศร้าต่ำ มีความพึงพอใจในชีวิตสูง

Strelan (2007) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบหลงตนเอง ความรู้สึกผิด การเห็นคุณค่าแห่งตน บุคลิกภาพแบบ 5 องค์ประกอบ ด้านความเป็นมิตร กับพหุนิัยในการให้อภัยผู้อื่น การให้อภัยตนเอง และการให้อภัยสถานการณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 176 คน จาก Australian University ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพแบบหลงตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับพหุนิัยในการให้อภัยผู้อื่น และมีสหสัมพันธ์ทางบวกต่อพหุนิัยในการให้อภัยตนเอง ส่วนบุคลิกภาพแบบ 5 องค์ประกอบ ด้านความเป็นมิตร มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับพหุนิัยในการให้อภัยผู้อื่น และความรู้สึกผิดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับพหุนิัยในการให้อภัยตนเอง และพหุนิัยในการให้อภัยสถานการณ์ และการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นตัวแปรส่งผ่านบุคลิกภาพแบบหลงตนเองสามารถทำนายการให้อภัยต่อตนเอง

Brown (2004) ชี้ให้เห็นว่าการวิจัยต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าการให้อภัยและแนวโน้มในการแก้แค้นนั้นมีความเกี่ยวข้องกัน โดยคนที่ให้อภัยจะไม่คิดที่จะแก้แค้น แต่ยังไม่มีการวิจัยที่ศึกษาว่าคนที่ไม่ให้ภัยจะคิดแก้แค้นเสมอไปหรือไม่ อีกทั้ง Brown ยังได้นำเอาบุคลิกภาพแบบหลงตัวเองมาเป็นตัวแปรเพิ่มเติมในการจำแนกคนที่ให้หรือไม่ให้อภัยอีกด้วย ผลการวิจัยพบว่า การแก้แค้นมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการให้อภัย แต่สำหรับการไม่ให้ภัยนั้นมีความสัมพันธ์กับการแก้แค้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อนำเอาบุคลิกภาพแบบหลงตัวเองมาใช้พิจารณาก็พบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบหลงตัวเองสูง จะเป็นคนที่ให้อภัยผู้อื่นต่ำ ในขณะที่เดียวกันก็มีแนวโน้มที่จะแก้แค้นสูงด้วย งานวิจัยของ Brown นี้มีข้อค้นพบเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้อภัยด้วยว่า การให้อภัยจะมีเพิ่มขึ้นเมื่อผู้กระทำผิดเป็นบุคคลที่ผู้ให้อภัยมีความสนิทสนมด้วย โดย Brown ให้เหตุผลว่าเป็นเพราะการไม่ให้ภัยบุคคลที่มีความสนิทสนมสูงจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน ซึ่งก่อให้เกิดผลร้ายต่อจิตใจของผู้ไม่ให้ภัยด้วย

McCullough et al. (2001) ศึกษาเรื่องการอาฆาตพยาบาท (Wengefulness) ว่ามีความเชื่อมโยงกับการให้อภัย การครุ่นคิด (Rumination) และสุขภาวะ (Well-Being) อย่างไร โดย

McCullough ได้เสนอว่าการอาฆาตพยาบาทเป็นการกระทำเพื่อให้ได้ความสมดุล กล่าวคือ เมื่อมีคนทำผิดต่อเรา เราก็ควรจะแก้แค้นเขาคืนกลับไป อีกทั้งยังเป็นการกระทำเพื่อต้องการให้บทเรียนเชิงจริยธรรมแก่ผู้กระทำผิด และเป็นการกระทำเพื่อรักษาหน้าของผู้ที่ได้รับการกระทำผิดด้วยว่าผู้กระทำผิดควรให้ความเคารพและไม่กระทำผิดต่อเขาซ้ำอีก การอาฆาตพยาบาทนี้มีความเชื่อมโยงกับการครุ่นคิดถึงการกระทำผิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งการครุ่นคิดนี้เองที่ทำให้บุคคลให้อภัยผู้กระทำผิดน้อยลง นอกจากนี้เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นก็จะก่อให้เกิดการครุ่นคิดซึ่งมีผลต่อสุขภาวะด้วย McCullough ทำการศึกษา 2 การศึกษา โดยการศึกษาแรกต้องการศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างการอาฆาตพยาบาท การให้อภัย การครุ่นคิดและสุขภาวะ (ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกทางลบ) โดยผู้ร่วมการทดลองต้องเป็นผู้เคยได้รับการกระทำผิดอย่างรุนแรงต่อตนเอง แล้วให้เล่าเหตุการณ์ดังกล่าว จากนั้นให้ตอบแบบสอบถาม ผลการทดลองพบว่า บุคคลที่มีการอาฆาตพยาบาทสูงจะมีการครุ่นคิดในปริมาณมาก มีแรงจูงใจที่จะหลีกเลี่ยงหรือหาทางแก้แค้นผู้กระทำผิด มีการให้อภัยต่ำ ไม่พึงพอใจในชีวิต และมีอารมณ์ทางลบสูง นอกจากนี้คณะผู้วิจัยยังเห็นว่าการอาฆาตพยาบาทมีบทบาทสำคัญต่อการให้อภัยอีกด้วย ในการศึกษาที่ 2 ศึกษาบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ และการอาฆาตพยาบาท ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การอาฆาตพยาบาทมีสหสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพด้านความเป็นมิตร (Agreeableness) แต่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) และอารมณ์ทางลบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม

อ้อมเดือน สดมณี และคณะ (2548) ได้ทำการศึกษาสภาพการจัดฝึกอบรมและการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของคนไทยในเชิงลึก จากองค์การที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินการฝึกอบรมด้านคุณธรรมจริยธรรม จำนวน 20 แห่ง จากการศึกษาพบว่า สภาพการจัดฝึกอบรมและการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณธรรม และจริยธรรม แบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ คือ 1) การพัฒนาคุณธรรมโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ โดยจะเน้นทั้งความรู้การปฏิบัติ และความตระหนักในความเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ในการอบรมจะใช้สื่อต่าง ๆ เข้ามาประกอบการฝึกอบรม และใช้เทคนิคการสอนของครูมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก 2) การพัฒนาคุณธรรมโดยผ่านการปฏิบัติธรรม โดยใช้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 แนวทางในการปฏิบัติมีอยู่หลายแนวทาง ทั้งที่เน้นภาคปริยัติ (ภาคทฤษฎี) และปฏิบัติ ควบคู่กันไป โดยจะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ พื้นฐาน

ด้านความรู้ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติ 3) การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมโดยผ่านกระบวนการทักษะชีวิต โดยผ่านตัวแทนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็น พระสงฆ์ ครู-อาจารย์ พ่อ-แม่ หรือแม้กระทั่งเพื่อน เป็นต้น การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมโดยผ่านกระบวนการทักษะชีวิต โดยผ่านองค์กรต่าง ๆ เป็นรูปแบบ ที่เป็น การผสมผสานการพัฒนาเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิต โดยที่เน้นการใช้ธรรมะควบคู่กันไป

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว (2552) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในสถาบันการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า คุณธรรมจริยธรรมที่ประชาชนใน 7 สถาบันของสังคมไทย อันได้แก่ สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันการเมืองการปกครอง ชุมชนท้องถิ่น องค์กรธุรกิจเอกชน สื่อและสื่อสารมวลชน เห็นว่ามีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีคือ 1) ความพอเพียง 2) ความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 3) ความกตัญญูกตเวที 4) ความซื่อสัตย์ซื่อตรง 5) ความเสียสละ 6) ความมีวินัย 7) ความอดทนอดกลั้น 8) ความรับผิดชอบ 9) ความขยันหมั่นเพียร และ 10) ความมีสติ

สายฤดี วรจิโกภาทร และคณะ (2552) ได้ทำการศึกษาวิจัยคุณลักษณะและกระบวนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในประเทศไทย จากการวิจัยพบว่า ในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ 10 ประการ ดังนี้ 1) มีจิตสำนึกที่รับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม 2) มีวิธีการผสมผสานคุณธรรม จริยธรรม เข้ากับวิถีชีวิตโดยรวม 3) เล็งเห็นประโยชน์ และให้ความสำคัญกับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม 4) มีผู้นำที่ประพฤติตนเป็นแบบอย่าง ของผู้มีคุณธรรมจริยธรรม สร้างความเลื่อมใสศรัทธาจากบุคคลรอบข้าง 5) ยึดแนวทางของศาสนาเป็นวิถีในการดำเนินการอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง 6) มีการยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มองบุคคลอื่นในด้านบวก สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันและกัน 7) มีการสื่อสารที่ดีกับบุคคลทั้งในภายในและภายนอกองค์กร มีการสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิกในองค์กรที่กระทำความดีอย่างสม่ำเสมอ 8) มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงานนอกองค์กร เพื่อสนับสนุนกันและกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย 9) ยึดมั่นในความดีงามและหมั่นกระทำความดีอย่างสม่ำเสมอ 10) มีเครือข่ายเชื่อมโยง และการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายทั้งฝ่ายให้และฝ่ายรับ ทำให้สามารถดำเนินงานได้ในหลายบริบท

DiGiacomo (2000) ได้ทำการศึกษาพบว่า วิธีการสอนจริยธรรมให้แก่ นักศึกษาวัยรุ่นให้ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวกับการสอนว่าอะไรถูกอะไรผิดอาจารย์ผู้สอนต้องให้ความสำคัญต่อปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาจริยธรรมใน 3 ประเด็นหลัก คือ 1) ด้านวัฒนธรรม 2) ด้านปรัชญาและความเชื่อ 3) ด้านศาสนานอกจากนี้จะต้องคำนึงถึงแรงผลักดันทางสังคมเป็นสำคัญ

นอกจากนี้สื่อต่าง ๆ ก็มีส่วนสำคัญในการส่งเสริม หรือ อาจจะขัดแย้ง ต่อการปลูกฝังค่านิยมทัศนคติคำสอนที่เกี่ยวกับจริยธรรมจากคำสอนที่มาจากครอบครัวศาสนาและสถานศึกษา

อาจารย์พงษ์ คำตัน และ นพพร จันทรนาชู (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปฏิบัติตนด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตจังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน เพื่อเปรียบเทียบระดับการปฏิบัติตนของนักเรียน เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยา และปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนของนักเรียน และเพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียน ซึ่งผลของวิจัยพบแนวทางในการพัฒนา มี 5 แนวทาง คือ การจัดการเรียนการสอน การเป็นแบบอย่างที่ดี การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ การจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน และการสร้างมีส่วนร่วม

จินตนา ต้นสุวรรณนนท์, ศศิพร ต่ายคำ, อมรรัตน์ เรืองสกุลพัฒนา, สรรเสริญ อินทร์ตัน และศยามล เอกะกุลานันต์ (2555) ศึกษาเรื่องการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืนของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนในการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืนของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา และเพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืนของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ระดับปริญญาตรี ปี 1 จำนวน 86 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 43 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับการสอนเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืนทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญา ได้ฝึกปฏิบัติด้วยการทำโครงการจิตอาสา และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติแบบบรรยายเป็นหลัก ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมที่ยั่งยืนมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมจริยธรรมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมจริยธรรม และด้านพฤติกรรมจริยธรรมสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรม การประเมินผลโครงการ การรายงานตนเองและการประเมินผลการควบคุมตนเอง พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีพัฒนาการที่ดีขึ้นทั้งด้านเหตุผลเชิงจริยธรรมและด้านเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมจริยธรรมและด้านพฤติกรรมจริยธรรม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ

กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา (2543) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ บทบาทและความรับผิดชอบของ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร และสมาชิกวุฒิสภาในอนาคตตามทัศนะของประชาชน ผลการวิจัยพบว่า บทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรตามรัฐธรรมนูญเท่าที่ประชาชน ทราบ และเห็นด้วยมากที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ การเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ประชาชนในด้านความซื่อสัตย์ ตรวจสอบ รับเรื่องราวร้องทุกข์และให้การช่วยเหลือ สอดคล้องติดตามข่าวสารความเดือดร้อนของ ประชาชน จะเห็นว่าประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรตามรัฐธรรมนูญอยู่ในระดับปานกลาง

ประเทือง วิบูลศักดิ์ (2550) ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรับผิดชอบทางการเรียน ต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาคณิตศาสตร์ และแบบวัดพฤติกรรมความรับผิดชอบทางการเรียน เป็นเครื่องมือเก็บรวบรวม ข้อมูล เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า t-test พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นและมีความรับผิดชอบทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยวัดจากองค์ประกอบของความรับผิดชอบทางการเรียน 5 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมที่แสดงออกในการตรงต่อเวลา การรู้จักหน้าที่ของตนเอง การควบคุมความประพฤติของ ตน การปรับปรุงตนเอง การรู้จักรักษานามยามของตนเอง

ชัยธวัช อุตเสน (2551) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลอง เรื่องการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบทางการเรียน ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ระหว่างทฤษฎีบุคคลเป็น ศูนย์กลางและทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เนื่องจากพบปัญหาด้านความรับผิดชอบทางการเรียนว่าเป็น คุณลักษณะที่สำคัญในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ ซึ่งในปัจจุบันนี้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ขาดความ รับผิดชอบทางการเรียน อาทิเช่น การไม่ตรงต่อเวลา ไม่รู้จักหน้าที่ของตนเอง ไม่สนใจในการเรียนการ ทากิจกรรมทางการเรียน เป็นต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในเรื่องการพัฒนาความรับผิดชอบทางการ เรียนให้ดีขึ้น งานวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความ รับผิดชอบทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ระหว่างทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางและทฤษฎี พฤติกรรมนิยม ของนักเรียนโรงเรียนโพธิ์ทองพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับความรับผิดชอบทางการเรียน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง ส่วน

กลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ใช้เวลา 7 สัปดาห์ จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามความรับผิดชอบทางการเรียน โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามพฤติกรรมนิยม พบว่าผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สามารถช่วยพัฒนานักเรียนให้มีความรับผิดชอบทางการเรียนดีขึ้นได้ ครูหรือบุคคลอื่นจึงควรที่จะนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางและทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ไปใช้พัฒนานักเรียนหรือบุคคลทั่วไปที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างอื่นบ้าง

พรณรงค์ สิงห์สำราญ (2551) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัย นอร์ทกรุงเทพที่มีต่อคุณธรรมจริยธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคมพบว่า ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมอยู่ในระดับมากโดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดได้แก่ประเพณีและวัฒนธรรมของชาติเป็นสิ่งที่ทุกคนควรรักษาและหวงแหนรองลงมาคือการรักษาทรัพยากรธรรมชาติเป็นหน้าที่ของคนไทยทุกคนและการปิดกั้นน้ำเมื่อพบเห็นการเปิดทิ้งไว้เป็นสิ่งที่ควรกระทำตามลำดับส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดได้แก่ขอลงพลาสติกใส่ทุกครั้งที่ซื้อสินค้าที่พอถือเองได้

พิมพ์พรรณ เทพสุเมธานนท์ (2552) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ การศึกษาพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงมีพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อในทุกด้านอยู่ในระดับสูง 2) นักศึกษาชาย และหญิงมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อการกระทำของตนเอง และต่อการศึกษาเล่าเรียน แตกต่างกัน 3) นักศึกษาแต่ละชั้นปีมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อการกระทำของตนเองและต่อสังคม ที่แตกต่างกัน 4) นักศึกษาที่เรียนอยู่ในแต่ละคณะมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อการกระทำของตนเอง ต่อการศึกษาเล่าเรียน ต่อสถาบัน และต่อสังคม แตกต่างกัน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ จริยธรรม รวมถึงคุณลักษณะที่เกี่ยวข้อง เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าของผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การให้อภัย และความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม พบว่า จิตวิญญาณและจริยธรรมเป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาได้ ทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยใช้กระบวนการและเทคนิคร่วมกันหลาย

ประการ เช่น การพัฒนาตามแนวคิดปัญญาศึกษา กิจกรรมสุนทรีย์ศิลป์ กิจกรรมสุนทรีย์สนทนา การเจริญสติภาวนา การใคร่ครวญด้วยตนเอง การฟังอย่างลึกซึ้ง การทำงานศิลปะ การวาดภาพ นิเวศภาวนา การเขียนบันทึกประจำวัน ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวทางการพัฒนาต่างๆ เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณ และจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ควรพัฒนา และเสนอแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) และเพื่อทดลองนำแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไปใช้ และศึกษาผลของการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) นำผลการศึกษาที่ได้มาปรับปรุงและสรุปเป็นหลักสูตรและคู่มือการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ และนิสิตนักศึกษา ดังนี้

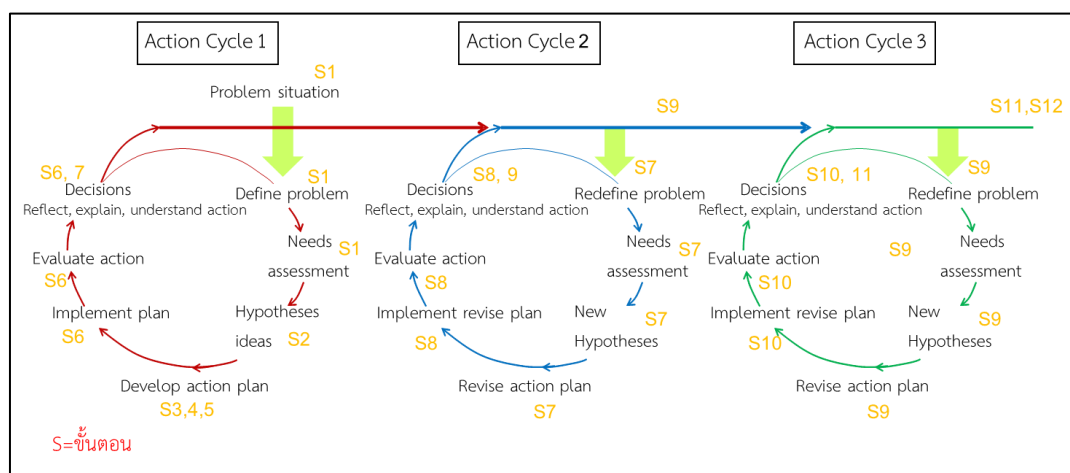
1. ผู้ทรงคุณวุฒิ กลุ่มที่ 1 จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และเป็นกระบวนกร รวมถึงสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ติดตามผล ประเมินผล และให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ได้แก่ ดร.สมสิทธิ์ อัสตรนธิ์ ดร.ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์ อ.อิษฐานัน คงทรัพย์ อ.จันทร์ทิพย์ ปิยะวรรณธรรม และ อ.วรรณ จารุสมบุญ

2. ผู้ทรงคุณวุฒิ กลุ่มที่ 2 จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร ได้แก่ รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ รศ.ดร.ปกรณ์ สิงห์สุริยา ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ ดร.อดิศร จันทร์สุข และ อ.นริศ มณีขาว

3. นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวนทั้งหมด 31 คน โดยแบ่งเป็นนิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 20 คนมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 5 คน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 5 คน และมหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 1 คน

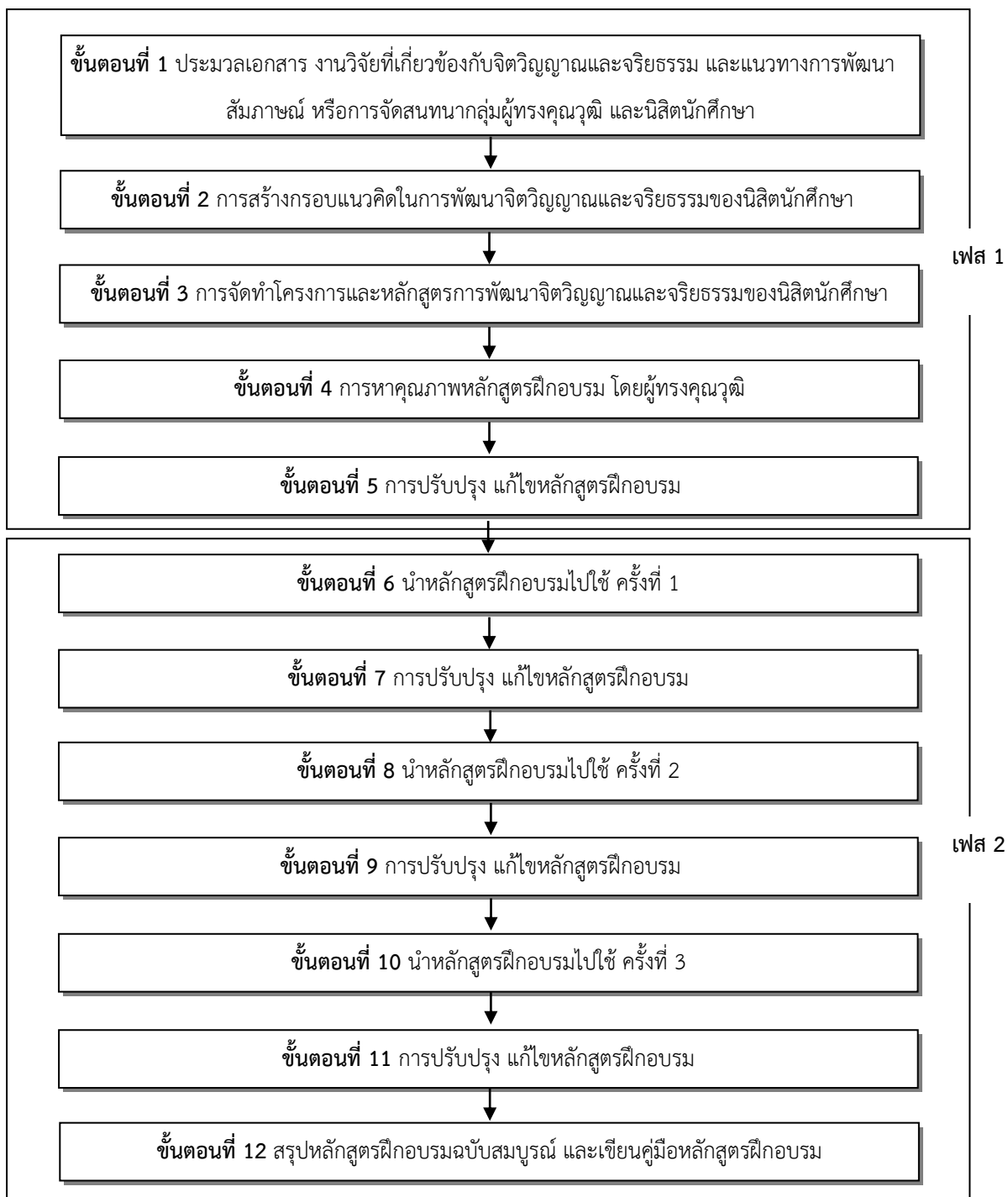
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยใช้การปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ การวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Act) การสังเกต (Observe) และการสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) และพิจารณาปรับปรุงแผน (Replanning) ต่อไปจนกว่าผลจะเป็นที่น่าพอใจ สอดแทรกอยู่ในขั้นตอนการดำเนินการวิจัยรวมทั้งหมด 12 ขั้นตอน มีเป้าหมายเพื่อทำให้เกิดการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเริ่มจากการประมวลเอกสาร การสัมภาษณ์ (Interview) หรือการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับบุคคลผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ และนิสิตนักศึกษา เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ (Constructive New Knowledge) เป็นกรอบแนวความคิดในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา (Plan) และนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดทำโครงการและหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา และให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร ปรับปรุงแก้ไข และนำหลักสูตรไปใช้ครั้งที่ 1 (Action Cycle1) ติดตามผลและนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข นำไปใช้ครั้งที่ 2 (Action Cycle2) ติดตามผลและนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข หลังจากนั้นนำไปใช้ครั้งที่ 3 (Action Cycle3) ติดตามผลและนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง จนได้หลักสูตรการฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์และคู่มือการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา รายละเอียดดังภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.1 วงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Cycle of Action Research)

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้มีรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

เฟส 1 ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 ประมวลเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรม และแนวทางการพัฒนา สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และนิสิตนักศึกษา เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ของประเด็นปัญหา และกำหนดประเด็นปัญหาวิจัยครั้งนี้

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยต่างๆ มุ่งเน้นการพัฒนาความรู้ด้านวิชาการต่างๆ ให้กับนิสิตนักศึกษา และมีความตั้งใจที่จะพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ทักษะทางปัญญา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบ และทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ผ่านการเรียนรู้การสอนในหลักสูตรวิชาต่างๆ อย่างไรก็ตามพบว่าหลักสูตรการเรียนการสอนในระบบหรือในห้องเรียนอย่างเดียวไม่เพียงพอในการจะช่วยพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาได้ ประเด็นปัญหาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการสร้างองค์ความรู้ใหม่ (Constructive New Knowledge) เกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาที่ควรพัฒนา และแนวทางใหม่ในการพัฒนา เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่อไป

โดยทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา จากเอกสารทั้งจากภายในประเทศและต่างประเทศ ประกอบด้วยแนวคิด ทฤษฎี เครื่องมือวัด การพัฒนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการสัมภาษณ์ หรือการจัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ และนิสิตนักศึกษา

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยพบว่าจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาที่ควรพัฒนา มีดังนี้

ด้านจิตวิญญาณ มี 2 ด้าน ได้แก่

- 1) การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่าของผู้อื่น
- 2) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการให้อภัย

ด้านจริยธรรม มี 1 ด้าน ได้แก่

- 1) ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างกรอบแนวคิดในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวทางในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา จากเอกสารทั้งจากภายในประเทศและต่างประเทศ ประกอบด้วยแนวคิด ทฤษฎี เครื่องมือวัด การพัฒนา และงานวิจัย รวมทั้งการสัมภาษณ์ หรือการจัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ

และนิสิตนักศึกษา เพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนา และผู้วิจัยจะสร้างกรอบแนวคิด โดยมีการสรุปคุณลักษณะจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาที่ควรพัฒนา กำหนดโมดูลที่พัฒนา และกำหนดกิจกรรมที่จะใช้ให้สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา ตัวอย่างเช่น

โมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น

โมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและการให้อภัย

โมดูลที่ 3 การพัฒนาความรับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม

โมดูลที่ 4 การวางแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเอง และการติดตามผล

ขั้นตอนที่ 3 การจัดทำโครงการและหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา

จากกรอบแนวคิดในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยจะจัดทำโครงการและหลักสูตรฝึกอบรม ตัวอย่างเช่น กระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา 1 หลักสูตร ประกอบด้วย 4 โมดูล ใช้ระยะเวลาฝึกอบรม 3 วัน 2 คืน จำนวน 3 ครั้ง ภายหลังการฝึกอบรมมีการติดตามผล

ในการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ กระบวนกร (Facilitator) จำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในด้านการฝึกอบรม การพัฒนาจิตวิญญาณหรือการจัดกระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งจะมีการประชุม วางแผนเพื่อพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ปรึกษาหารือเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดในการจัดกิจกรรมและกระบวนการพัฒนาร่วมกัน รวมถึงการวางแผนการจัดฝึกอบรมในโมดูลต่างๆ ร่วมกัน

สำหรับเทคนิคในการจัดกระบวนการฝึกอบรม จะมีการใช้เทคนิคต่างๆ หลายเทคนิคร่วมกัน ตัวอย่างเช่น การใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ที่เรียกว่าหลักจิตตปัญญา 7 (7C's) มีรายละเอียดดังนี้

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือการเข้าสู่ภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และการใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และในด้านภายในบุคคล (Intrapersonal)

2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้านสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้

3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (Internalization) บุรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกันเชื่อมโยงกับชุมชน

4. หลักการเผชิญหน้า (Confronting) คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และการพัฒนา

5. หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ ช่วยให้เกิดพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

6. หลักความมุ่งมั่น (Commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่องภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่มซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

รวมถึงใช้เทคนิคกระบวนการฝึกอบรมอื่นๆ เช่น การใช้กระบวนการกลุ่ม เทคนิคการพิจารณาไตร่ตรอง (Reflection) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม เทคนิคกรณีศึกษา เทคนิคการแสดงแบบพฤติกรรมโดยการแสดงละคร เทคนิคการทำกิจกรรมโดยการเขียน การวาดภาพ การปั้นรูป การสร้างงานศิลปะ เพื่อใช้ในการสื่อเรื่องราวเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าผู้อื่น การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการให้อภัย การพัฒนาคุณธรรม นอกจากนั้นยังใช้การใช้เทคนิคการจูงใจให้ผู้รับการฝึกอบรมเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกอบรมในหัวข้อต่างๆ ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม และจูงใจให้ผู้รับการฝึกอบรม มีความสนใจ ใส่ใจในการฝึกอบรมโดยการซักถามความเห็น การร่วมอภิปราย การแบ่งปันประสบการณ์ และให้ผู้รับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้ โดยให้มีส่วนร่วมในการประเมินและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโครงการและหลักสูตรการฝึกอบรมการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา

ในการฝึกอบรมครั้งนี้ จะมีการจัดเตรียมสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เอกสารประกอบการสอนที่ใช้ในการฝึกอบรมอย่างครบถ้วนและเพียงพอ มีการจัดสภาพห้องอบรมอย่างเหมาะสม มีความสะอาด สว่าง สงบ และสะดวกในการทำกิจกรรมต่างๆ มีการจัดกิจกรรมภายใต้บรรยากาศที่ดี และมีการนำเข้าสู่บทเรียนที่น่าสนใจ โดยใช้สื่อการสอนเช่น สไลด์ รูปภาพ บทกลอน บทเพลง นิทาน และการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน โดยมีการจูงใจให้ผู้รับการฝึกอบรมมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณก่อนเข้าสู่การอบรม โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม การร้องเพลง การทำสมาธิ การนวด การทำโยคะ การฝึกจินตนาการ การทำงานศิลปะ และอื่นๆ

ขั้นตอนที่ 4 การหาคุณภาพหลักสูตรฝึกอบรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยจะนำหลักสูตรที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ และจริยธรรม จำนวน 5 ท่านให้คำแนะนำ และตรวจสอบเนื้อหาหลักสูตร แผนการสอน กระบวนการ และกิจกรรมต่างๆ ที่นำมาใช้

ขั้นตอนที่ 5 การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม

นำผลการประเมินและข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม ก่อนนำไปใช้ ครั้งที่ 1

เฟส 2 ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 6 นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ ครั้งที่ 1

ผู้วิจัยนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้กับนิสิตนักศึกษา ครั้งที่ 1 โมดูล 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่นจำนวน 31 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรมด้านต่างๆ เช่น วัตถุประสงค์ เนื้อหาหลักสูตร กระบวนการและวิธีการฝึกอบรม กิจกรรมที่ใช้ ระยะเวลา สถานที่ ปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักสูตร การติดตามผล รวมถึงการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และรับฟังการประเมิน การให้ข้อเสนอแนะของทีมวิทยากร และนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 7 การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม

หลังจากการนำหลักสูตรการฝึกอบรมไปใช้ครั้งที่ 1 นำข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การสนทนากลุ่ม และผลการประเมิน รวมถึงข้อเสนอแนะจากทีมวิทยากร และนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม มาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นติดตามผลและนำผลที่ได้มาปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อให้ความเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 8 นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ ครั้งที่ 2

นำหลักสูตรไปใช้ครั้งที่ 2 โมดูล 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและการให้อภัยกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิม และติดตามผล

ขั้นตอนที่ 9 การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม

นำข้อมูลผลการทดลองที่ได้จากการใช้ครั้งที่ 2 ทั้งข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การสนทนากลุ่ม ผลการประเมิน และข้อมูลจากการติดตามผล รวมถึงข้อเสนอแนะจากทีมวิทยากร และนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม จากนั้นผู้วิจัยนำผลที่ได้ไปปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อให้ความเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 10 นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ ครั้งที่ 3

นำหลักสูตรไปใช้ครั้งที่ 3 โมดูล 3 การพัฒนาความรับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิม และติดตามผล

ขั้นตอนที่ 11 การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม

นำข้อมูลที่ได้จากการใช้ครั้งที่ 3 ทั้งข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผลการประเมิน และข้อมูลจากการติดตามผล รวมถึงข้อเสนอแนะจากทีมกระบวนกร และนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม จากนั้นผู้วิจัยนำผลที่ได้ไปปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 12 สรุปหลักสูตรฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์ และเขียนคู่มือหลักสูตรฝึกอบรม

จากผลการศึกษาและการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทั้ง 12 ขั้นตอน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาสรุปเป็นหลักสูตรฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์ และเขียนคู่มือการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา พร้อมทั้งวางแผนการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำหลักสูตรฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่นๆ ต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ซึ่งมุ่งหวังสร้างหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมที่ถูกพัฒนาขึ้นมาจากการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวนิสิตนักศึกษาเองที่ถือเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อสะท้อนข้อมูลสำหรับสร้างหลักสูตรดังกล่าวให้มีความเหมาะสมและสามารถพัฒนาได้ตามธรรมชาติของผู้ได้รับการพัฒนาจริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การเก็บข้อมูลจากเครื่องมือวัดหลากหลายประเภท ทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เพื่อให้สามารถได้ข้อมูลสำหรับการพิจารณาพัฒนาหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม และศึกษาประสิทธิผลของการพัฒนาตามหลักสูตรดังกล่าวที่มีต่อพฤติกรรมเชิงจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการพัฒนาในโครงการ สำหรับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่ม จำนวน 5 ครั้ง การสัมภาษณ์เชิงลึก และการให้ผู้เข้ารับการพัฒนาบันทึก Journal Journey และเขียนบรรยายสิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมฯ ในแบบประเมินผล ทั้งนี้ผู้วิจัยสามารถแบ่งเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 3 ประเภทคือ เครื่องมือที่ใช้ในการระดมความคิด เครื่องมือที่ใช้ในการหาคุณภาพของหลักสูตร และเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล มีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการระดมความคิด ใช้แบบสำรวจความต้องการฝึกอบรม เพื่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านต่างๆ ในการฝึกอบรม ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรมที่นิสิตนักศึกษาต้องการพัฒนา ความสนใจที่จะเข้าร่วมหลักสูตร ความสามารถในการเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ตลอดหลักสูตร และแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (กลุ่มที่ 1) เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษารวมถึงให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอื่นๆ สำหรับรายละเอียดของเครื่องมืออยู่ในภาคผนวก ก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการหาคุณภาพของหลักสูตร โดยใช้แบบประเมินหลักสูตรการฝึกอบรมซึ่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (กลุ่มที่ 2) พิจารณาและประเมินความเหมาะสมของเนื้อหา กิจกรรม และภาพรวมของหลักสูตรพร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมแก่ผู้วิจัย ระดับการประเมินเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด รวมถึงมีช่องให้เติมข้อมูลและให้ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ซึ่งรายละเอียดของแบบประเมินหลักสูตรการฝึกอบรมอยู่ในภาคผนวก ข โดยตัวอย่างของแบบประเมิน มีดังนี้

ตัวอย่าง เนื้อหากิจกรรม	ความเหมาะสม			ข้อเสนอแนะ/ข้อควรปรับปรุง* (โปรดกรุณาเสนอแนะรายละเอียด ด้านหลัง)
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ควรปรับปรุงเพิ่มเติม	
ตัวอย่างเนื้อหาในโมดูล 1				
กิจกรรม 1 สานสัมพันธ์เพื่อนใหม่				
กิจกรรม 2 กิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้ง				
ตัวอย่างเนื้อหาในโมดูล 2				
กิจกรรม 1 Check in				
กิจกรรมที่ 2 การเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์และความรับผิดชอบ ผ่านการชมภาพยนตร์เรื่อง Oliver Twist				
ตัวอย่างเนื้อหาในโมดูล 3				
กิจกรรม 1 กิจกรรมสามเหลี่ยมสัมพันธ์				
กิจกรรม 2 ภาวนาแผ่เมตตาให้สรรพสิ่ง				
กิจกรรม 3 กิจกรรมเพื่อนของเรา				
ตัวอย่างเนื้อหาในโมดูล 4				
1. ความสำคัญของการสร้างโครงการ (Project) และวางเส้นทางการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเอง				
2. การเตรียมวางแผนโครงการและวางเส้นทางการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมใน 3 เดือนข้างหน้า				

3. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล รายละเอียดดังนี้

3.1 แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร “การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย” เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นเอง มีจำนวน 4 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณ 5 ระดับ

เกณฑ์การให้คะแนน

น้อยที่สุด	คะแนน	1
น้อย	คะแนน	2
ปานกลาง	คะแนน	3
มาก	คะแนน	4
มากที่สุด	คะแนน	5

ตัวอย่างแบบประเมินความรู้ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรม รายละเอียดของเครื่องมืออยู่ในภาคผนวก ค

3.2 แบบประเมินผลโครงการฝึกอบรมเป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นเอง โดยใช้ประเมินหลังการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง จำนวน 3 ครั้ง แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ประเมินผลหลักสูตรในภาพรวม มีจำนวน 10 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ

ตอนที่ 2 ประเมินเจตคติต่อการฝึกอบรม มีจำนวน 5 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ

ตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรม โดยจำนวนข้อขึ้นอยู่กับจำนวนกิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละครั้ง ให้ประเมินความเหมาะสม โดยให้เลือกระหว่างเหมาะสม ไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงเพิ่มเติม รวมถึงมีช่องให้เติมข้อมูลและให้ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ซึ่งรายละเอียดของแบบประเมินอยู่ในภาคผนวก ค

3.3 แบบประเมินก่อนและหลังการฝึกอบรม ในการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรฯ ผู้วิจัยมุ่งเก็บข้อมูลตัวแปรเกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา โดยใช้แบบวัดหลายแบบวัดที่ตั้งใจให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเชิงจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเองในช่วงก่อนและหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ ทั้งนี้สามารถแจกแจงแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล เป็นข้อความแบบเลือกตอบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คณะ ภาควิชา/สาขาวิชา มหาวิทยาลัย และภูมิลำเนา (จังหวัด)

ตอนที่ 2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1965) พัฒนาขึ้นโดยมีจุดมุ่งหวังเพื่อศึกษาความรู้สึกโดยรวมเกี่ยวกับการให้คุณค่าต่อตนเอง (Self-Worth) หรือการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) แบบวัดดังกล่าวถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ข้อความที่แปลเป็นภาษาไทย โดย ฐปณีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล (2545) แบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยข้อความทั้งสิ้น 10 ข้อ ตัวอย่างข้อความเช่น “โดยทั่วไปฉันรู้สึกพึงพอใจตนเอง” ลักษณะของการตอบข้อความ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเอง 6 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) จนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง (6)

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	1
ไม่เห็นด้วย	คะแนน	2
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	คะแนน	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	คะแนน	4
เห็นด้วย	คะแนน	5
เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	6

คำนวณตัวแปรดังกล่าวจากคะแนนรวม (Total Score) ทั้งนี้ข้อความทางลบได้แก่ ข้อที่ 2 5 6 8 และ 9 จะต้องถูกแปลงคะแนนเป็นทางบวกก่อน แบบวัดนี้มีคะแนนรวมสูงสุดคือ 60 คะแนน และคะแนนรวมต่ำสุดคือ 10 คะแนน

เกณฑ์ในการวิเคราะห์คะแนน

ในการพิจารณาระดับคะแนนข้างต้นสามารถกำหนดระดับของคะแนนรวมตัวแปรดังกล่าวได้ดังนี้

คะแนน 43.34 – 60.00	เท่ากับมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง
คะแนน 26.67 – 43.33	เท่ากับมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง
คะแนน 10.00 - 26.66	เท่ากับมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

ตอนที่ 3 แบบวัดการเห็นคุณค่าของผู้อื่น ผู้วิจัยใช้ข้อความขององค์ประกอบการตระหนักรู้คุณค่าของผู้อื่น (Subscale of Appreciation of Others) ในแบบวัด The GRAT-short form (Thomas & Watkins, 2003) แบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยข้อความทั้งสิ้น 4 ข้อ ตัวอย่างข้อ

คำถามเช่น “ฉันไม่สามารถเป็นอยู่ได้ ณ ปัจจุบันนี้หากปราศจากการช่วยเหลือจากผู้อื่นหลาย ๆ คนที่ผ่านมา” ลักษณะของการตอบข้อคำถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเอง 6 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) จนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง (6)

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	1
ไม่เห็นด้วย	คะแนน	2
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	คะแนน	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	คะแนน	4
เห็นด้วย	คะแนน	5
เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	6

คำนวณตัวแปรดังกล่าวจากคะแนนรวม (Total Score) โดยมีคะแนนรวมสูงสุดคือ 24

คะแนน และคะแนนรวมต่ำสุดคือ 4 คะแนน

เกณฑ์ในการวิเคราะห์คะแนน

ในการพิจารณาระดับคะแนนข้างต้นสามารถกำหนดระดับของคะแนนรวมตัวแปรดังกล่าวได้ดังนี้

คะแนน 17.34 – 24.00	เท่ากับมีการเห็นคุณค่าของผู้อื่นระดับสูง
คะแนน 10.67 – 17.33	เท่ากับมีการเห็นคุณค่าของผู้อื่นระดับปานกลาง
คะแนน 4.00 – 10.66	เท่ากับมีการเห็นคุณค่าของผู้อื่นระดับต่ำ

ตอนที่ 4 แบบวัดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ผู้วิจัยใช้ข้อคำถามด้านสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with Others Subscale) จากแบบวัด Psychological Well-Being Scale ของ Ryff (1989) ที่มุ่งประเมินระดับการรับรู้ของบุคคลในสัมพันธภาพของตนเองที่มีต่อผู้อื่น แบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “คนส่วนใหญ่มองว่าฉันเป็นคนน่ารักและเป็นมิตร” ลักษณะของการตอบข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเอง 6 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) จนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง (6)

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	1
ไม่เห็นด้วย	คะแนน	2
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	คะแนน	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	คะแนน	4

เห็นด้วย	คะแนน	5
----------	-------	---

เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	6
-------------------	-------	---

คำนวณตัวแปรดังกล่าวจากคะแนนรวม (Total Score) ทั้งนี้ข้อคำถามทางลบได้แก่ ข้อที่ 5 และ 7 จะต้องถูกแปลงคะแนนเป็นทางบวกก่อน แบบวัดนี้มีคะแนนรวมสูงสุดคือ 42 คะแนน และคะแนนรวมต่ำสุดคือ 7 คะแนน

เกณฑ์ในการวิเคราะห์คะแนน

ในการพิจารณาระดับคะแนนข้างต้นสามารถกำหนดระดับของคะแนนรวมตัวแปรดังกล่าวได้ดังนี้

คะแนน 30.34 – 42.00	เท่ากับมีการรับรู้สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นระดับสูง
---------------------	---

คะแนน 18.67 – 30.33	เท่ากับมีการรับรู้สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นระดับปานกลาง
---------------------	---

คะแนน 7.00 - 18.66	เท่ากับมีการรับรู้สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นระดับต่ำ
--------------------	---

ตอนที่ 5 แบบวัดการให้อภัย ผู้วิจัยใช้ข้อคำถามของการให้อภัยแก่ผู้อื่น (Other Forgiveness) ในแบบวัด The Heartland Forgiveness Scale (Yamhure-Thompson & Snyder, 2003) ซึ่งมุ่งหวังเพื่อวัดแนวโน้มของบุคคลที่จะให้อภัยแก่ผู้อื่นที่มาคุกคามต่อตนเองในหลากหลายสถานการณ์ แบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 6 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “เมื่อบางคนทำให้ฉันผิดหวัง ฉันก็ยังสามารถผ่านพ้นความรู้สึกไม่ดีขึ้นนั้นได้” ลักษณะของการตอบข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเอง 6 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) จนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง (6)

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	1
----------------------	-------	---

ไม่เห็นด้วย	คะแนน	2
-------------	-------	---

ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	คะแนน	3
---------------------	-------	---

ค่อนข้างเห็นด้วย	คะแนน	4
------------------	-------	---

เห็นด้วย	คะแนน	5
----------	-------	---

เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	6
-------------------	-------	---

คำนวณตัวแปรดังกล่าวจากคะแนนรวม (Total Score) ทั้งนี้ข้อคำถามทางลบได้แก่ ข้อที่ 1 และ 5 จะต้องถูกแปลงคะแนนเป็นทางบวกก่อน แบบวัดนี้มีคะแนนรวมสูงสุดคือ 36 คะแนน และคะแนนรวมต่ำสุดคือ 6 คะแนน

เกณฑ์ในการวิเคราะห์คะแนน

ในการพิจารณาระดับคะแนนข้างต้นสามารถกำหนดระดับของคะแนนรวมตัวแปรดังกล่าวได้ดังนี้

คะแนน 26.01 – 36.00	เท่ากับมีแนวโน้มให้อภัยแก่ผู้อื่นในระดับสูง
คะแนน 16.01 – 26.00	เท่ากับมีแนวโน้มให้อภัยแก่ผู้อื่นในระดับปานกลาง
คะแนน 6.00 – 16.00	เท่ากับมีแนวโน้มให้อภัยแก่ผู้อื่นในระดับต่ำ

ตอนที่ 6 แบบวัดความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้วิจัยใช้ข้อคำถามในองค์ประกอบด้านความรับผิดชอบต่อตนเองของแบบวัด Personal and Social Responsibility Questionnaire (PSRQ; Li, Wright, Rukavina, & Pickering, 2008) เพื่อประเมินการแสดงออกของบุคคลในการที่จะใช้ความพยายาม (Effort) และตั้งเป้าหมายตนเองในการบรรลุภารกิจที่ได้มุ่งหมายไว้หรือเป็นภารกิจตามบทบาท แบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันมุ่งมั่นเอาจริงเอาจัง” ลักษณะของการตอบข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเอง 6 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) จนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง (6)

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	1
ไม่เห็นด้วย	คะแนน	2
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	คะแนน	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	คะแนน	4
เห็นด้วย	คะแนน	5
เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	6

คำนวณตัวแปรดังกล่าวจากคะแนนรวม (Total Score) โดยมีคะแนนรวมสูงสุดคือ 42 คะแนน และคะแนนรวมต่ำสุดคือ 7 คะแนน

เกณฑ์ในการวิเคราะห์คะแนน

ในการพิจารณาระดับคะแนนข้างต้นสามารถกำหนดระดับของคะแนนรวมตัวแปรดังกล่าวได้ดังนี้

คะแนน 30.34 – 42.00	เท่ากับมีความรับผิดชอบต่อตนเองในระดับสูง
คะแนน 18.67 – 30.33	เท่ากับมีความรับผิดชอบต่อตนเองในระดับปานกลาง
คะแนน 7.00 - 18.66	เท่ากับมีความรับผิดชอบต่อตนเองในระดับต่ำ

ตอนที่ 7 แบบวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น ผู้วิจัยใช้แบบวัด The Philanthropy Scale (Schuyt, Bekkers, & Smit, 2010) ในการวัดแนวโน้มของบุคคลจะมีความรู้สึกแสดงความรับผิดชอบต่อและแสดงความพร้อมที่จะให้ความสนใจต่อความผาสุกของสังคมทั้งในปัจจุบันและอนาคต แสดงให้เห็นถึงทัศนคติเกี่ยวกับความมีใจรักเพื่อนมนุษย์ที่แวดล้อมตนเอง แบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “โลกใบนี้มีความต้องการพลเมืองที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม” ลักษณะของการตอบข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเอง 6 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) จนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (6) เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	1
ไม่เห็นด้วย	คะแนน	2
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	คะแนน	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	คะแนน	4
เห็นด้วย	คะแนน	5
เห็นด้วยมากที่สุด	คะแนน	6

คำนวณตัวแปรดังกล่าวจากคะแนนรวม (Total Score) ทั้งนี้ข้อคำถามทางลบได้แก่ ข้อที่ 1 2 4 6 7 และ 10 จะต้องถูกแปลงคะแนนเป็นทางบวกก่อน แบบวัดนี้มีคะแนนรวมสูงสุดคือ 60 คะแนน และคะแนนรวมต่ำสุดคือ 10 คะแนน

เกณฑ์ในการวิเคราะห์คะแนน

ในการพิจารณาระดับคะแนนข้างต้นสามารถกำหนดระดับของคะแนนรวมตัวแปรดังกล่าวได้ดังนี้

คะแนน 43.34 – 60.00	เท่ากับมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นในระดับสูง
คะแนน 26.67 – 43.33	เท่ากับมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นในระดับปานกลาง
คะแนน 10.00 - 26.66	เท่ากับมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นในระดับต่ำ

ตอนที่ 8 แบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา ผู้วิจัยใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา ของ รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2553) แบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 23 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ท่านกล้าตัดสินใจตามอุดมการณ์เพื่อเป้าหมายในชีวิตของท่าน” เป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด ลักษณะของการตอบข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเอง 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่ใช่ตัวท่านมากที่สุด (1) จนถึง เป็นตัวท่านมากที่สุด (5)

เกณฑ์การให้คะแนน

น้อยที่สุด	คะแนน	1
น้อย	คะแนน	2
ปานกลาง	คะแนน	3
มาก	คะแนน	4
มากที่สุด	คะแนน	5

คำนวณตัวแปรดังกล่าวจากคะแนนรวม (Total Score) โดยมีคะแนนรวมสูงสุดคือ 115 คะแนน และคะแนนรวมต่ำสุดคือ 23 คะแนน

เกณฑ์ในการวิเคราะห์คะแนน

ในการพิจารณาระดับคะแนนข้างต้นสามารถกำหนดระดับของคะแนนรวมตัวแปรดังกล่าวได้ดังนี้

คะแนน 84.34–115.00	เท่ากับมีสุขภาพทางจิตวิญญาณในระดับสูง
คะแนน 53.67–84.33	เท่ากับมีสุขภาพทางจิตวิญญาณในระดับปานกลาง
คะแนน 23.00 –53.66	เท่ากับมีสุขภาพทางจิตวิญญาณในระดับต่ำ

3.4 แบบประเมินและหัวข้อการสนทนากลุ่ม โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบประเมิน และบันทึกคำตอบก่อนเข้าการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ประเมินกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1) ประเมินความพึงพอใจต่อกระบวนการเรียนรู้ โดยเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด จนถึง มากที่สุด และมีข้อคำถามให้เขียนบรรยาย คือ "กรุณาเลือกกิจกรรม 1 - 2 กิจกรรม จากที่ได้เข้าร่วมตลอดหลักสูตร โดยเป็นกิจกรรมที่โดนใจ และรู้สึกว่าได้ได้รับประสบการณ์ การเรียนรู้มากที่สุด โดยบอกว่าเป็นกิจกรรมใดและกรุณาเล่าเพิ่มเติมถึงประสบการณ์ที่ได้รับนั้น"

2) ประเมินความพึงพอใจต่อกระบวนการ / การทำกิจกรรมของกระบวนการ ข้อคำถามเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด จนถึง มากที่สุด และให้เติมข้อความคำอธิบายเพิ่มเติม

3) ความสอดคล้องตรงกับความคาดหวังในภาพรวมข้อคำถามเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด จนถึง มากที่สุด และให้เติมข้อความคำอธิบายเพิ่มเติม

ตอนที่ 2 ประเมินผลของการเรียนรู้

1) ประเมินความพึงพอใจในประสบการณ์การเรียนรู้ในภาพรวม ข้อคำถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด จนถึง มากที่สุด และมีข้อคำถามให้เขียนบรรยาย “เขียนเล่าเกี่ยวกับสิ่งดี ๆ 3 อย่าง ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ มีอะไรบ้าง กรุณาเล่ารายละเอียด”

2) ประเมินระดับการตระหนักรู้เท่าทันในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด นิสัยใจคอ การแสดงออก) ข้อคำถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด จนถึง มากที่สุด และให้เขียนบรรยาย คำอธิบายเพิ่มเติม

3) ประเมินระดับการพบเห็น ปม/ประเด็น ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตนเอง ข้อคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบระหว่าง เห็น และไม่เห็น

4) ประเมินความพึงพอใจกับสัมพันธภาพกับคนรอบตัว ข้อคำถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ น้อยที่สุด จนถึง มากที่สุด และให้เติมข้อความคำอธิบายเพิ่มเติม

3.5 สมุดบันทึก Journal Journey ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนบันทึกประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง

3.6 ใบประเมินผลโครงการฝึกอบรมครั้งสุดท้าย มี 5 ข้อ โดยมีคำถามเขียนบรรยายตัวอย่างคำถาม เช่น “ท่านได้บรรลุผลตามที่คาดหวังหรือไม่” โดยจะให้ทำในการอบรมครั้งสุดท้าย รายละเอียดของแบบวัด อยู่ในภาคผนวกที่ ค

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัด

แบบวัดมาตรฐานของต่างประเทศทั้ง 7 แบบวัด ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดการเห็นคุณค่าของผู้อื่น แบบวัดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แบบวัดการให้อภัย แบบวัดความรับผิดชอบต่อนตนเอง แบบวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น และแบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา ที่นำมาใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดทั้งหมดไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาตรวจสอบความเที่ยงตรง และกระบวนการในการพัฒนาหลักสูตรจิตวิญญาณและจริยธรรม เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและประเด็นในการวัดตัวแปรที่เหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้ นอกจากนี้ยังให้นิสิตนักศึกษาอ่านและตรวจสอบข้อคำถามดังกล่าวว่ามีความเข้าใจในภาษาของข้อคำถามและเนื้อหาของแบบวัด หลังจากนั้นจึงนำมาปรับปรุงภาษาเพื่อให้ความถูกต้อง

สำหรับความเชื่อมั่นของแบบวัดดังกล่าว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เป็นตัวชี้วัดความเชื่อมั่นของแบบวัด และ

พิจารณาค่า Item Total Correlation เพื่อตรวจสอบข้อคำถามที่อาจจะไม่มีความสอดคล้องกับข้อคำถามโดยรวมในแต่ละแบบวัด ทั้งนี้สามารถแสดง ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัด

ที่	ตัวแปร	ชื่อแบบวัด	จำนวน ข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค	พิสัยของ Item Total Correlation
1	การเห็นคุณค่าในตนเอง	Rosenberg Self-Esteem Scale	10	.92	.492 - .793
2	การเห็นคุณค่าของผู้อื่น	ใช้ subscale ด้าน appreciation of others ในแบบวัด The GRAT-short form (Thomas & Watkins, 2003).	4	.72	.317 - .718
3	สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	Ryff's Psychological Well-Being Scale ใช้ Subscale Positive Relation with Others	7	.83	.451 - .823
4	การให้อภัย	The Heartland Forgiveness Scale	6	.77	.360 - .678
5	ความรับผิดชอบต่อตนเอง	Personal and Social Responsibility Questionnaire (PSRQ) โดยใช้ Subscale Personal Responsibility	7	.77	.268 - .772
6	ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น	The Philanthropy Scale	10	.69	.273 - .599
7	สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	แบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา	23	.86	.299 - .666

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้

ก่อนการสร้างหลักสูตร ได้สอบถามความต้องการฝึกอบรมกับนิสิตนักศึกษา โดยใช้การจัดสนทนากลุ่มและแจกแบบสอบถามระหว่างการจัดสนทนากลุ่ม เมื่อได้รับแบบสอบถามกลับจึงนำข้อมูลที่ได้มาสร้างหลักสูตร รวมถึงได้สอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (กลุ่มที่ 1) จำนวน 5 ท่าน เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยส่งแบบสอบถามความคิดเห็นทางไปรษณีย์และทางอีเมล และมีการจัดประชุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ

ในการหาคุณภาพของหลักสูตร ได้สอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (กลุ่มที่ 2) จำนวน 5 ท่าน พิจารณาและประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยส่งแบบสอบถามความคิดเห็นทางไปรษณีย์และทางอีเมล

ในการประเมินผลก่อนการฝึกอบรม หรือระหว่างการฝึกอบรม หรือหลังการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ให้นิสิตนักศึกษาทำแบบประเมินการฝึกอบรม ทำแบบบันทึก Journal Journey จัดสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์เชิงลึก และเมื่อได้รับแบบสอบถามและข้อมูลกลับ จึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทั้งการวิเคราะห์เชิงคุณภาพและการวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยสามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และบันทึก Journal Journey นำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) จัดหมวดหมู่ของข้อมูล และจำแนกวิเคราะห์ตามประเด็นคำถามของการวิจัย

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้ารับการพัฒนา ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตร และประสิทธิผลของหลักสูตรฯ ที่มีต่อการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา มีการใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 สถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) ผู้วิจัยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ ร้อยละ และการสร้างกราฟ เพื่อบรรยายคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้เข้ารับการพัฒนา ความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตร และข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมที่วัดจากแบบวัดทั้ง 7 แบบวัด

2.2 สถิติ Dependent Test เป็นสถิติอนพารามетริกที่ผู้วิจัยใช้ทดสอบความแตกต่างของคะแนนตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมระหว่างก่อนได้รับการพัฒนา (Pre Test) กับหลังได้รับการพัฒนา (Post Test) โดยมุ่งหวังว่าผู้เข้ารับการพัฒนากายหลังจากได้เรียนรู้หลักสูตรฯ แล้วจะมีคะแนนตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมมากกว่าก่อนเข้ารับการพัฒนา และใช้การคำนวณค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮน (Cohen's d) เพื่อศึกษาขนาดของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของคะแนนความแตกต่างมาตรฐาน (Standardized Difference) ระหว่างก่อนและหลังได้รับการพัฒนา (Cohen, 1988)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยมีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ควรพัฒนา และเสนอแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (2) เพื่อทดลองนำแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไปใช้ และศึกษาผลของการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาที่ได้มาถูกนำมาปรับปรุงและสรุปเป็นหลักสูตรและคู่มือการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา การวิจัยครั้งนี้ มีกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ และนิสิตนักศึกษา โดย ผู้ทรงคุณวุฒิ ชุดที่ 1 จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และเป็นกระบวนกร รวมถึงสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ติดตามผล ประเมินผล อีกทั้งให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ผู้ทรงคุณวุฒิชุดที่ 2 จำนวน 5 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร และนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐจำนวน 31 คน จาก 4 มหาวิทยาลัย เป็นผู้เข้ารับการฝึกอบรม

โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการดำเนินการปฏิบัติ 4 ขั้นตอนคือ 1) การวางแผน (Plan) 2) การปฏิบัติ (Act) 3) การสังเกต (Observe) 4) การสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) และนำผลที่ได้ไปพิจารณาปรับปรุงแผน (Replanning) โดยขั้นตอนดังกล่าวจะสอดแทรกอยู่ในขั้นตอนการดำเนินการวิจัยรวมทั้งหมด 12 ขั้นตอน ได้แก่ **ขั้นตอนที่ 1** ประมวลเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรม แนวทางการพัฒนา จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และนิสิตนักศึกษา เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ของประเด็นปัญหาและกำหนดประเด็นปัญหาวิจัยครั้งนี้ **ขั้นตอนที่ 2** การสร้างกรอบแนวคิดในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา **ขั้นตอนที่ 3** การจัดทำโครงการและหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา **ขั้นตอนที่ 4** การหาคุณภาพหลักสูตรฝึกอบรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ **ขั้นตอนที่ 5** การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม โดยนำผลการประเมินและข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมก่อนนำไปใช้ ครั้งที่ 1 **ขั้นตอนที่ 6** นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ ครั้งที่ 1 (โมดูล 1) **ขั้นตอนที่ 7** การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม โดยนำข้อมูลจากการฝึกอบรมครั้งที่ 1 (โมดูล 1) จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และผลการประเมิน รวมถึงข้อเสนอแนะจากทีมกระบวนกรและนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม มาปรับปรุงแก้ไขคู่มือการฝึกอบรม (โมดูล 1) **ขั้นตอนที่ 8** นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ ครั้งที่ 2 (โมดูล 2) **ขั้นตอนที่ 9** การปรับปรุงและแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม

โดยนำข้อมูลจากการฝึกอบรมครั้งที่ 2 (โมดูล 2) จากการประเมินผลและการสนทนากลุ่มกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวมถึงข้อเสนอแนะจากทีมกระบวนการ และนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม นำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขคู่มือการฝึกอบรม (โมดูล 2) **ขั้นตอนที่ 10** นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ ครั้งที่ 3 (โมดูล 3) **ขั้นตอนที่ 11** การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม นำข้อมูลจากการฝึกอบรมครั้งที่ 3 และการติดตามผล (โมดูลที่ 4) ผลจากการประเมินผล การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวมถึงข้อเสนอแนะจากทีมกระบวนการ และนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม มาปรับปรุงแก้ไขคู่มือการฝึกอบรม **ขั้นตอนที่ 12** สรุปหลักสูตรฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์ และคู่มือการฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการระดมความคิด ประกอบด้วยแบบสำรวจความต้องการฝึกอบรม เพื่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านต่าง ๆ ในการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรมที่นิสิตนักศึกษาต้องการพัฒนา ความสนใจที่จะเข้าร่วมหลักสูตร ความสามารถในการเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ตลอดหลักสูตร และแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มที่ 1 เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา รวมถึงให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอื่น ๆ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการหาคุณภาพของหลักสูตร ประกอบด้วยแบบประเมินหลักสูตรการฝึกอบรมสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มที่ 2 พิจารณาและประเมินความเหมาะสมของเนื้อหา กิจกรรมและภาพรวมของหลักสูตร พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมแก่ผู้วิจัย 3) เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ประกอบด้วย แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรม แบบประเมินผลโครงการฝึกอบรม (ได้แก่ ประเมินผลหลักสูตรในภาพรวม ประเมินเจตคติต่อการฝึกอบรม และประเมินความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรม) แบบประเมินก่อนและหลังการฝึกอบรม (ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดการเห็นคุณค่าของผู้อื่น แบบวัดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แบบวัดการให้อภัย แบบวัดความรับผิดชอบต่อตนเอง แบบวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น และแบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อประเมินกระบวนการเรียนรู้ และผลของการเรียนรู้ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และแบบประเมินผลโครงการฝึกอบรมครั้งสุดท้าย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวัด แบบวัดมาตรฐานที่นำมาใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ แปลเป็นภาษาไทยโดยผู้เชี่ยวชาญทางภาษาและจิตวิทยา ตรวจสอบความตรงโดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาและกระบวนการในการพัฒนาหลักสูตรจิตวิญญาณและจริยธรรมและให้นิสิตนักศึกษาคำอ่าน และตรวจสอบข้อคำถามดังกล่าวว่ามีความเข้าใจในภาษาของข้อคำถามและเนื้อหาของแบบวัด มีการตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และตรวจสอบค่าอำนาจจำแนก โดยการวิเคราะห์ค่า Item Total Correlation

ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการเขียนประเมินโครงการฝึกอบรม การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการเขียนบันทึก Journal Journey นำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณในการบรรยายข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้ารับการพัฒนา ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตรฯ และประสิทธิผลของหลักสูตร ฯ ที่มีต่อการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา โดยใช้สถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) ผู้วิจัยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ ร้อยละ และการสร้างกราฟ เพื่อบรรยายคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้เข้ารับการพัฒนา ความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักสูตร และข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมที่วัดจากแบบวัดทั้ง 6 แบบวัด นอกจากนี้ยังใช้สถิติ t-test และค่าขนาดอิทธิพลโคเฮน ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมระหว่างก่อนได้รับการพัฒนา (Pre Test) กับหลังได้รับการพัฒนา (Post Test)

ผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการพบว่า คุณลักษณะจิตวิญญาณและจริยธรรมที่นิสิตนักศึกษาควรพัฒนา ประกอบด้วย 4 โมดูล ได้แก่ โมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น โมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและการให้อภัย โมดูลที่ 3 การพัฒนาความรับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม โมดูลที่ 4 การวางแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเอง และการติดตามผล ทั้ง 4 โมดูลถูกนำมาสร้าง ทดลองใช้ และปรับปรุง จนได้แนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม และหลักสูตรและคู่มือในการฝึกอบรมโครงการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย สามารถสรุปได้ดังนี้

การนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้กับนิสิตนักศึกษาในครั้งที่ 1 ได้แก่ **โมดูล 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น** เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน โดยมี **วัตถุประสงค์** เพื่อ 1) ให้ผู้รับการฝึกอบรมสามารถชื่นชม รัก ยอมรับและเคารพตนเองได้ ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างจริงแท้ ซื่อสัตย์กับตัวเอง รวมทั้งยอมรับข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ตนเองมีได้ด้วยความเข้าใจและความกรุณา 2) ให้ผู้รับการฝึกอบรมสามารถมองเห็นคุณสมบัติด้านบวกภายในตนเองได้ มีศรัทธาในพลังของตนเอง และรู้สึกถึงความมั่นคงภายในอันจะเป็นพลังให้ผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ 3) ให้ผู้รับการฝึกอบรมสามารถขยายพื้นที่ภายในไปมองเห็นคุณค่าและความดีงามที่มีอยู่ในตัวของผู้อื่นได้ และ 4) ให้ผู้รับการฝึกอบรมรู้เท่าทันการตัดสินตีความตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงให้เป็นการรับรู้โดยตรงไปตรงมา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เข้าใจ อันเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถเปิดรับและเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น โดยมี**กิจกรรมหลักในการฝึกอบรม**คือ 1) กิจกรรมสานสัมพันธ์เพื่อนใหม่ 2) กิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้ง 3) กิจกรรมฝึกฟังฝึกสติ 4) Appreciative Inquiry 5) กิจกรรมสายธารชีวิต 6) กิจกรรมก้าวข้ามความทุกข์ 7) กิจกรรมเครื่องเตือนใจ 8) กิจกรรมขอบคุณชีวิตและ

ภาวนาเพื่อสรรพชีวิต 9) กิจกรรมดอกไม้จากใจ และมีวิธีการในการนำกิจกรรมสำหรับกระบวนการ ดังนี้ 1) การนำกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง 2) สนทริยสนทนาและการคุยกันในช่วงย่อย 3) การแบ่งปันเพื่อเรียนรู้ในวงใหญ่ 4) ศิลปะเพื่อการเรียนรู้ 5) การนำภาวนา (Guided Meditation) ภายหลังการฝึกอบรมได้มีการประเมินผลโดยนิสิตนักศึกษาผู้เข้ารับการอบรม กระบวนการ และผู้ทรงคุณวุฒิ และได้นำผลการวิจัยมาปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรในโมดูล 1 เป็น**กิจกรรมหลักในการฝึกอบรมใหม่** ดังนี้ 1) กิจกรรมสานสัมพันธ์เพื่อนใหม่ 2) กิจกรรมเปิดชิงพื้นที่ 3) กิจกรรมสายธารชีวิต 4) กิจกรรมมกัลลอสีทิส 5) กิจกรรมผ่องพักตระหนัก 6) กิจกรรมแม่น้ำพิช 7) กิจกรรม Intuitive Writing 8) กิจกรรมจับคู่वाद 9) กิจกรรมสนทริยสนทนา 10) กิจกรรมปิดตาพาเดิน 11) กิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก 12) กิจกรรม Check out

ผู้วิจัยดำเนินการจัดหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้กับนิสิตนักศึกษาในครั้งที่ 2 ได้แก่ **โมดูล 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและการให้อภัย** เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน โดยมีวัตถุประสงค์คือ เพื่อเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองและผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น พลังกลุ่ม และความสุขผู้เข้ารับการฝึกอบรม ผู้อื่น มี**กิจกรรมหลักในการฝึกอบรม**คือ 1) Check in เปิดวงการเรียนรู้ความสัมพันธ์ 2) การชมภาพยนตร์ 3) การภาวนา ผ่านอายาตนะทั้ง 6 4) ประเด็นทางสังคมเรื่องจริยธรรมและความซื่อตรง 5) บุคลิกภาพเชิงลึก กงล้อ 4 ทิศ 6) กิจกรรมพลังกลุ่ม และการทำงานร่วมกัน 7) กิจกรรมโพธิจิต 8) Check out ปิดวงการเรียนรู้ 9) กิจกรรมการให้อภัย และมี**วิธีการในการนำกิจกรรมสำหรับกระบวนการ**ดังนี้ 1) กิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง 2) กิจกรรมสนทริยสนทนาและการคุยกันในช่วงย่อย 3) กิจกรรมผ่านการชมภาพยนตร์ 4) กิจกรรมภาวนาและการทำสมาธิ 5) กิจกรรมบุคลิกภาพเชิงลึก ภายหลังการฝึกอบรมได้มีการประเมินผลโดยนิสิตนักศึกษาผู้เข้ารับการอบรม กระบวนการ และผู้ทรงคุณวุฒิ และได้นำผลการวิจัยมาปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรในโมดูล 2 เป็น**กิจกรรมหลักในการฝึกอบรมใหม่** ดังนี้ 1) กิจกรรม Check in 2) กิจกรรมจับคู่वादภาพ 3) กิจกรรม Dialogue ก้าวข้ามความทุกข์ 4) กิจกรรมผ่องพักตระหนัก 5) กิจกรรมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายาตนะทั้ง 6) 6) กิจกรรมการทำงานร่วมกัน 7) กิจกรรมไฟแห่งความเข้าใจ 8) กิจกรรมฉันทมาจา 9) กิจกรรมจุดเทียน 10) กิจกรรมเขียนจดหมายถึงเจ้าตัวน้อย 11) กิจกรรม Check out

สำหรับการนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้กับนิสิตนักศึกษาในครั้งที่ 3 (ได้แก่ โมดูล 3 และ โมดูล 4) **โมดูล 3 การพัฒนาความรับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม** ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน โดยมี**วัตถุประสงค์** คือ 1) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาความสามารถในการใช้วิจารณญาณที่เหมาะสมในการตัดสินใจของตนเอง รวมไปถึงรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมาได้ 2) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาการมีจิตสำนึกและความกล้าหาญทางจริยธรรมที่จะรับผิดชอบต่อผู้อื่นและสังคม ใส่ใจต่อความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์คนอื่น ๆ แม้เขาจะแตกต่างจากเรา หรือไม่เกี่ยวข้องกับเราเลยก็ตาม 3) ผู้

เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาการตระหนักรู้ถึงความไม่เท่าเทียมกันทางสังคม และมีความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างสังคมที่เท่าเทียมกันขึ้นมาได้ 4) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาความรู้เกี่ยวกับความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งในธรรมชาติ เข้าใจว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง และตระหนักว่าเรามีหน้าที่ความรับผิดชอบที่จะดูแลธรรมชาติด้วย โดยมี**กิจกรรมหลักในการฝึกอบรม**คือ 1) ความสำคัญของการสร้างโครงการ (Project) และวางแผนทางการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเอง 2) การเตรียมวางแผนโครงการและวางแผนทางการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมใน 3 เดือนข้างหน้า 3) การบันทึกประจำวันหรือสัปดาห์เกี่ยวกับประสบการณ์ภายในตนเอง 4) กิจกรรมติดตามผลหลังการฝึกอบรม (กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน) และมี**วิธีการในการนำกิจกรรม**สำหรับกระบวนการดังนี้ 1) การบรรยาย 2) การอภิปรายงาน 3) การให้คำแนะนำปรึกษา 4) การอธิบายเรื่องกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน 5) การไตร่ตรอง 6) การวาดภาพระบายสี 7) การเขียนแผนการพัฒนา ภายหลังการฝึกอบรมได้มีการประเมินผลโดยนิสิตนักศึกษาผู้เข้ารับการอบรม กระบวนกร และผู้ทรงคุณวุฒิ และได้นำผลการวิจัยมาปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรในโมดูล 1 เป็น**กิจกรรมหลักในการฝึกอบรมใหม่** ดังนี้ 1) กิจกรรม Check in 2) กิจกรรมสามเหลี่ยมด้านเท่า 3) กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับธรรมชาติ 4) กิจกรรมถอดธรรมชาติ 5) กิจกรรมทางเดินของจักรวาล บัญญัติ 10 ประการของชาวอินเดียนแดง 6) กิจกรรมผ่อกันพักตระหนักรู้ 7) กิจกรรมสายใยแห่งชีวิตจากอาหารมื้อนี้ 8) กิจกรรมก้าวที่แตกต่าง 9) กิจกรรมเส้นแบ่งประมุล 10) กิจกรรมชมภาพยนตร์ และ 11) กิจกรรมกลับบ้าน **โมดูลที่ 4 การวางแผนการพัฒนาจิต**

วิญญาณและจริยธรรมของตนเอง และการติดตามผล โดยมี**วัตถุประสงค์** คือ 1) สรุปรายละเอียดจิตวิญญาณและจริยธรรมที่ตนเองต้องการพัฒนาได้ 2) สามารถวางแผนทางการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเองได้ และได้มีการติดตามผลภายหลังการฝึกอบรมในครั้งที่ 3 โดยเว้นระยะเวลาประมาณ 2 เดือน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทวน พิจารณาไตร่ตรอง ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินการตามแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมที่ได้วางไว้ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้รับกำลังใจ และการสนับสนุนเกื้อหนุนและกันจากกลุ่มเพื่อน หรือจากการให้คำปรึกษาของกระบวนกร โดยมี**กิจกรรมหลักในการฝึกอบรม**คือ 1) การทบทวนแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมเป็นรายบุคคล 2) รายงานความก้าวหน้า หรือปัญหาอุปสรรคในกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มย่อย 3) การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม หรือการให้คำปรึกษาจากกระบวนกร 4) สรุปข้อเสนอแนะและแนวทางในการปรับปรุงแผนพัฒนาของตนเอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ การทดสอบความแตกต่างของคะแนนตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมระหว่างก่อนได้รับการพัฒนา (Pre Test) กับหลังได้รับการพัฒนา (Post Test) โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมการพัฒนาได้ครบตามหลักสูตรทั้ง 3 ครั้ง และให้ข้อมูลครบ เป็นจำนวนคนทั้งสิ้น 26 คน โดยนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์เพื่อ

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน Dependent t-test ทั้งนี้กำหนดสมมติฐานให้คะแนนตัวแปรหลังได้รับการพัฒนาสูงกว่าคะแนนตัวแปรก่อนได้รับการพัฒนา ผลการเปรียบเทียบนัยสำคัญทางสถิติของค่าเฉลี่ยของคะแนนตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมก่อนและหลังได้รับการพัฒนาของนิสิตนักศึกษา และผลการวิเคราะห์ค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮน (Cohen's d Effect Size) ที่แสดงถึงขนาดของความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลัง มากน้อยเพียงใด ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วนิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 5.599, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ 1.09 ส่วนตัวแปรการเห็นคุณค่าของผู้อื่นพบว่า มากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 2.124, p < .05$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .41 สำหรับตัวแปรสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นนั้น ผู้วิจัยพบว่าภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 1.987, p < .05$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .39 นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบต่องานตนเองมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 6.152, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ 1.20 ส่วนตัวแปรด้านความรับผิดชอบต่อผู้อื่นนั้นพบว่าภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 8.813, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ 1.72 นอกจากนี้ผู้วิจัยสนใจผลของการพัฒนาที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยพบว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 3.143, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .61 อย่างไรก็ตามไม่พบว่าการให้อภัยภายหลังจากการพัฒนาจะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = .287, ns$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .05

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการเขียนประเมินโครงการฝึกอบรม การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการเขียนบันทึก Journal Journey พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่ได้บรรลุผลตามที่คาดหวัง และมีบางส่วนรายงานว่าได้บรรลุผลเกินความคาดหวัง โดยสรุปสิ่งที่นิสิตนักศึกษาได้รับ จากการเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เข้าใจ **ความหมายของจิตวิญญาณมากขึ้น ได้รู้จักยอมรับ และเข้าใจในตนเองมากขึ้น** รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น ทำให้มีสติมากขึ้น ได้ใคร่ครวญไตร่ตรองเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ได้ค้นพบตัวเองอย่างไม่เคยพบมาก่อน ไม่มองตนเองเป็นเหมือนศูนย์กลางจักรวาล **ได้เรื่องการให้อภัยทั้งตนเองและผู้อื่น** ได้กล้าแสดงออก และมั่นใจมากขึ้น **ได้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ได้พัฒนา**

ศักยภาพตนเอง ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงในตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิดและจิตใจ ได้เปลี่ยนแปลงความคิดจากที่คิดว่าตนเองต้องเป็นทีหนึ่งตลอดตอนนี้คิดว่าเป็นส่วนหนึ่งก็ได้ ได้ข้อคิดที่สามารถนำมาปรับใช้กับตนเอง และได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนมากขึ้น **รู้สึกมีความรับผิดชอบชีวิตตัวเองได้มากขึ้น** ได้เปิดรับสิ่งดีใหม่ๆ ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ได้เติบโต ได้รับพลังทางบวก กิจกรรมต่างๆ ทำให้เราโน้มน้าวไปสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่น เห็นความสำคัญของสิ่งรอบตัว ได้พบทางออกของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ ได้พบกับความจริงของชีวิต ได้เปลี่ยนชีวิตไปอย่างสิ้นเชิงอย่างที่คุณเองรู้สึกได้ และสิ่งที่ได้รับในด้านที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม ผู้เข้ารับการอบรมรายงานว่า ได้เข้าใจในตัวผู้อื่น ฟังผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น มีความเอาใจใส่คนรอบข้างมากขึ้น ได้เข้าใจและให้อภัยผู้อื่นมากขึ้น ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน ได้พัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น ได้ทักษะการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นมากขึ้น ได้เรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญของโลกและธรรมชาติ ได้อยู่กับธรรมชาติทำให้รู้สึกสงบและสบายผ่อนคลาย ได้เห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ รอบตัวทั้งตัวเราและคนรอบข้าง เห็นถึงความสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง และเห็นการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ ได้เรียนรู้และเห็นคุณค่าของสังคม สิ่งแวดล้อมมากขึ้น รู้สึกห่วงใยสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ได้เรียนรู้และตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวม สังคม สิ่งแวดล้อม และความเป็นพลเมืองที่ดีมากขึ้น

ตัวอย่างผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวน 7 คน พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมองว่าการเข้ารับการพัฒนาในหลักสูตรนี้ ทำให้ได้พัฒนาตนเอง ได้ความรู้และเห็นภาพของจิตวิญญาณที่ชัดเจนมากขึ้น ได้เรียนรู้ว่าโชคชะตาเกิดมาเป็นมนุษย์และควรฝึกฝนพัฒนาตนเอง ได้ประสบการณ์เปิดมุมมองใหม่ ๆ สิ่งใหม่ ๆ ได้เปิดใจ และเปลี่ยนทัศนคติของตนเอง **ได้รู้จักตนเอง ได้มองตนเองทางบวกมากขึ้น มีวินัยต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น** ยอมรับความรู้สึกของตนเองมากขึ้น การให้อภัยตนเองมากขึ้น สามารถใช้ชีวิตอย่างช้าลงทำให้รู้สึกมีความสุข ได้มีมิตรภาพต่อตนเอง ได้อยู่กับตนเองมากขึ้น ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล การอยู่ร่วมกับคนอื่น การปรับตัวต่อคนอื่น การลดอคติลง ได้พัฒนาความสัมพันธ์และมิตรภาพกับผู้อื่น ได้เชื่อมโยงกับตนเองและเปิดรับความเชื่อมโยงกับผู้อื่นมากขึ้น ได้มุมมองใหม่ ๆ จากคนอื่น ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งหมด การได้เห็นความเหลื่อมล้ำของสังคม การเห็นแก่ส่วนรวม สังคม และโลกมากขึ้น นอกจากนี้การได้สัมผัสกับธรรมชาติ ทำให้ตระหนักว่าทุกสิ่งเชื่อมโยงส่งผลถึงกัน และการเปลี่ยนแปลงของคนหนึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อคนอื่นและโลกได้ ได้มุมมองใหม่ที่มีต่อคนอื่น สังคม และภาพรวมทั้งหมด

ตัวอย่างผลจากการวิเคราะห์บันทึก Journal Journey ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้นิยามความหมายจิตวิญญาณของตนเองว่า จิตวิญญาณคือการเรียนรู้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรายงานว่า **ได้เห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต ได้เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ได้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเองและผู้อื่น ได้พบสิ่งที่มีความหมายในชีวิตคือการอยู่อย่างมีความหมาย** การได้กำหนดเป้าหมายให้กับตนเอง ว่า “เราจะทำอะไร ให้โลกดีใจที่เราเกิดมา” การได้รับสิ่งใหม่ ทั้งมิตรภาพ ความรู้สึก ประสบการณ์ใหม่ๆ การข้ามกำแพงขีดจำกัดของตนเอง ได้ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง การก้าวข้ามผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความสุขเมื่อย้อนกลับไปมองสิ่งที่ผ่านมา การเปิดใจและลองทำ ได้มุมมองใหม่ ๆ สร้างความหนักแน่นในตนเอง การมีสมาธิจดจ่อกับปัจจุบัน การรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น การได้ฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น การได้ยินเสียงของตนเอง การได้รับรู้ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง การฟังคนอื่น การได้เชื่อมโยงกับคนอื่นและการมีสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น การไว้วางใจคนอื่นมากขึ้น การเชื่อใจคนรอบข้าง การได้เห็นคุณค่าและความหมายของสิ่งต่าง ๆ การเข้าใจว่าธรรมชาติกับมนุษย์ต้องพึ่งพิงอาศัยกัน

จากการประชุมกลุ่มเพื่อติดตามผลภายหลังได้รับการพัฒนา 2 เดือนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้ พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่ได้บรรลุผลตามที่คาดหวัง และมีบางส่วนรายงานว่าได้บรรลุผลเกินความคาดหวัง สามารถสรุปสิ่งที่นิสิตนักศึกษาได้รับหลังจากเข้ารับการฝึกอบรมทั้งหลักสูตร ได้แก่ มีดังนี้ รู้จักตัวเองมากขึ้น ได้ทบทวนตนเอง ข้อบกพร่องที่ตนเองควรปรับปรุง มีวินัยในตนเองและความรับผิดชอบมากขึ้น การมีสติในการไตร่ตรองปัญหาที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันความคิดของตนเองมากขึ้น รู้ความต้องการของตนเอง ความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ได้เห็นคุณค่าของตนเอง ได้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ได้เปลี่ยนแปลงทัศนคติบางอย่างที่ขึ้น ทำให้มุมมองในการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป มีความอ่อนโยนและมีเหตุผลมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น ได้เปลี่ยนแปลงความคิดและมุมมองชีวิต มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ได้มุมมองเรื่องการสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต มีความสุขมากขึ้น มีความกล้าที่จะออกจากพื้นที่แห่งความสะดวกสบาย (Comfort Zone) ไปเผชิญความเสี่ยงเพื่อเรียนรู้การใช้ชีวิตมากขึ้น ได้วิธีการสร้างความสุขด้วยตนเอง ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป และไม่ตัดสินใจอะไรจากสิ่งที่เห็นเท่านั้น ได้ฝึกสมาธิ ได้เข้าใจเรื่องจิตวิญญาณมากขึ้น แม้ว่าจะยังไม่สามารถพัฒนาจิตวิญญาณได้ดีมาก แต่ก็ตั้งใจจะพัฒนาต่อไป ได้พัฒนาตนเองจากภายในจริง ๆ ได้พัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น รับรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลงของตนเอง และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีมุมมองความคิดที่เปลี่ยนไปและคิดว่าจะเป็นสิ่งที่อยู่กับตนเองไปตลอดชีวิต ได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ได้ตระหนักว่าควรเปลี่ยนแปลงตนเอง แทนที่จะเปลี่ยนผู้อื่น ได้เปิดโลกของตนเอง

นอกจากนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยังรายงานว่า การเข้าหลักสูตรนี้ทำให้มองคนอื่นในแง่ดีมากขึ้น ได้เห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น ได้มิตรภาพ และสัมพันธ์ภาพจากเพื่อน การรับฟังคนอื่นมากขึ้น ได้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ใส่ใจในคนอื่นมากขึ้น ได้เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้อภัยคนอื่นมากขึ้น เลิกมองและตัดสินคนจากภายนอก พยายามเปิดรับและเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ได้ประสบการณ์และได้รับความคิดที่ดีจากคนอื่น ได้กัลยาณมิตร ได้เปิดใจและเชื่อใจผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น และรู้สึกขอบคุณสำหรับ โอกาส ประสบการณ์ มิตรภาพ ความรู้ และความทรงจำที่ดี และรู้สึกมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ ได้ประสบการณ์ใกล้ชิดกับธรรมชาติ รู้สึกห่วงใยสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติมากขึ้นจากเดิมที่ไม่เคยสนใจ ได้เห็นคุณค่าของสังคม และสิ่งแวดล้อมมากขึ้น รู้สึกว่าเรามีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

เมื่อสอบถามกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าจะบอกเกี่ยวกับหลักสูตรนี้ให้กับผู้ที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมว่าอย่างไร พบว่ากลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมรายงานว่า การอบรมหลักสูตรนี้เป็นการอบรมที่ทำให้เราได้มองย้อนกลับมามองตนเอง กลับมาทบทวนตนเอง มองเห็นคนรอบข้าง ผู้คนในสังคม เป็นบทเรียนที่เติมเต็มส่วนที่ขาดหายไปของชีวิตได้เป็นอย่างดี หลักสูตรนี้ช่วยให้เราเปิดใจเรียนรู้กับสิ่งที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน แม้ว่าเราจะยังไม่รู้จักจิตวิญญาณที่แท้จริง แต่ทำให้เข้าใจคำว่าจิตวิญญาณและความเกี่ยวข้องกันของทุกสรรพสิ่งรอบตัว ช่วยให้เรารู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ได้รับทัศนคติใหม่ ได้เปิดหูเปิดตา ได้ประสบการณ์ใหม่ในการดำเนินชีวิต ทำให้เป็นคนละเอียดอ่อน และเข้าใจคนอื่นมากขึ้น รวมถึงได้แนวทางในการใช้ชีวิตของตนเอง ได้คุยกับตนเอง สนุกที่จะรู้จักกับตนเอง ได้ลองค้นหาตนเอง และได้เรียนรู้โลกกว้างขึ้น ได้เห็นความดีงามของสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น การเรียนรู้จากกิจกรรมจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งหมด ทำให้ชีวิตดีขึ้น ได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพยกระดับจิตใจให้เป็นคนเต็มคนมากขึ้น ค่านี้นี้ต้องสัมผัสด้วยตัวเราเอง ด้วยจิตวิญญาณของตัวเอง เป็นค่ายที่ดีที่สุดในชีวิต เป็นความทรงจำที่ยากจะลบเลือน เป็นต้น

การสรุปผลการวิจัย

จากวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Cycle of Action Research) เพื่อการพัฒนาหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม พร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อประเมินประสิทธิผลของกิจกรรมในแต่ละโมดูลและประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายหลังจากได้รับการพัฒนาครบทั้ง 3 โมดูล ข้อมูลเชิงคุณภาพถูกเก็บรวบรวมผ่านการระดมสมอง การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และบันทึกการเขียนสะท้อนพัฒนาการของตนเอง (Journal Journey) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวและค้นพบประเด็นเกี่ยวกับประสิทธิผลของการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมในการวิจัย

ครั้งนี้ได้ 4 ประเด็น (Themes) ได้แก่ จิตวิญญาณเป็นประสบการณ์ภายในตนเอง ผลต่อการเชื่อมโยงกับตนเอง (Impact on Connect with Oneself) ผลต่อการเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Connect with Others) และผลต่อการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม (Connect with the Society & Environment) สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. การพัฒนาจิตวิญญาณเป็นการสร้างประสบการณ์ภายในตนเอง (Inner Experience)

องค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมคือการสร้างประสบการณ์ที่ให้ผู้เรียนรู้ได้สะท้อนความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยผ่านการนำของกระบวนการ การเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณไม่ได้เกิดขึ้นเพราะการมอบความรู้จากกระบวนการซึ่งเป็นสิ่งเร้าภายนอก แต่หากการตระหนักรู้ทางจิตวิญญาณเกิดขึ้นจากผู้เรียนรู้เองสร้างขึ้นภายใน โดยผ่านกระบวนการสะท้อนและตีความด้วยตนเอง ดังเช่นนิสิตนักศึกษาคนหนึ่งได้เขียนบันทึกพัฒนาการของตนเองว่า “สิ่งต่าง ๆ ที่เราประสบพบเจอ เป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตของเราเสมอ แม้เราจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม” สอดคล้องกับกลุ่มระดมสมองกลุ่มหนึ่งได้เสนอว่า

“ตอนแรกอยากรู้จักว่าจิตวิญญาณคืออะไร ตอนนี้ได้รู้แล้วว่าจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดโดยตรงไม่ได้ แต่ต้องอาศัยการสัมผัสด้วยตนเอง”

นอกจากนี้ยังมองว่าหลังจากได้รับการพัฒนาโดยสร้างประสบการณ์เกี่ยวกับตนเองแล้วทำให้สามารถเปิดใจเชื่อมโยงกับการมีประสบการณ์กับผู้อื่นได้ ดังเช่นสมาชิกในกลุ่มระดมสมองกลุ่มหนึ่งเสนอว่า

“การพัฒนาจิตวิญญาณทำให้มีประสบการณ์ที่ทำให้ตนเอง กล้าออกจากพื้นที่แห่งความสะดวกสบาย (Comfort Zone) เพื่อทำให้สิ่งที่ตนเองชอบ กล้าออกไปเจอคนใหม่ ๆ สิ่งใหม่ ๆ”

ประสิทธิผลในการพัฒนาจิตวิญญาณจะต้องถูกประเมินผ่านข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ภายในของบุคคล สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาจิตวิญญาณของ Dhingra et al. (2005) ที่มองว่าผลของการพัฒนาทางจิตวิญญาณจะต้องถูกศึกษาผ่านปรากฏการณ์เกี่ยวกับชีวิตภายใน สะท้อนจากคุณค่าและความหมายของชีวิตตนเองที่เกิดขึ้น

2. ผลต่อการเชื่อมโยงตนเอง (Impact on Connect with Oneself)

ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับผลลัพธ์ของการเข้าร่วมการพัฒนาจิตวิญญาณตามหลักสูตรในครั้งนี้ สังเกตได้ว่ากลุ่มผู้เรียนรู้และกระบวนการมักจะใช้คำว่า “เชื่อมโยง” โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ผู้เรียนรู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเชื่อมโยงกับตนเอง ทำให้เห็นประโยชน์ที่สำคัญของการพัฒนาจิตวิญญาณว่าเป็นกระบวนการสร้างการเชื่อมโยงกับตัวตนภายใน (Inner self) ผู้วิจัยค้นพบประเด็นสำคัญดังนี้

2.1 การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) กิจกรรมในโมดูลที่ 1 พยายามมุ่งให้นิสิตนักศึกษาเข้าใจในกระบวนการที่นำไปสู่การเห็นคุณค่าของตนเอง กิจกรรมอาทิเช่น สายธารชีวิต การวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง และสุนทรียสนทนา ทำให้ผู้เรียนรู้ดังกล่าวได้มีโอกาสย้อนกลับไปพิจารณายอมรับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ดังที่นิสิตนักศึกษาคนหนึ่งกล่าวว่า

“การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เราได้ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น ทบทวนความรู้สึกของเราจากเหตุการณ์นั้น ทำให้เราเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นชัดเจนยิ่งขึ้น เรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับความรู้สึกนั้น”

ข้อมูลจากกลุ่มระดมสมองกลุ่มหนึ่งภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในโมดูลที่ 1 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า

“กิจกรรมทำให้สามารถดึงความกล้าที่เราหลงลืมไปให้กลับมาอย่างรู้เท่าทัน การรู้ และการกลับมาอยู่กับตนเอง ทำให้เราพยายามฟังเสียงภายในของตัวเอง (Calling) และเมื่อฟังเสียงของตัวเองก็จะมีพลังในการทำบางสิ่งบางอย่างได้”

ข้อความดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงประโยชน์ของการยอมรับตนเองที่เป็นเงื่อนไขพื้นฐานในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในการดำเนินชีวิต

2.2 การเข้าใจตนเอง (Understanding Oneself) เมื่อผู้เรียนรู้เปิดโอกาสให้พิจารณาตนเองแล้ว ก็จะนำไปสู่สภาวะของการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นการริเริ่มที่จะทำความเข้าใจถึงความต้องการ ความคิด และความรู้สึกของตนเอง รวมไปถึงการพิจารณาว่าตนเองมีจุดแข็งและจุดอ่อนอย่างไรบ้าง ดังเช่นนิสิตนักศึกษาคนหนึ่งกล่าวว่า “เมื่อก่อนมองตนเองอย่างผิวเผินมองตัวเองในแง่ลบ พออยู่กับตนเองมากขึ้น ก็ได้มองตนเองในหลายมุม” สอดคล้องกับที่นิสิต

นักศึกษาคนหนึ่งได้พูดขึ้นมาระหว่างกระบวนการกลุ่มระดมสมองภายหลังจากได้รับการพัฒนาเสร็จสิ้นแล้วดังนี้

“พบว่าตนเองมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง ให้เราพัฒนาตนเองได้อย่างมีขั้นตอน ทำให้รู้จักยอมรับ เข้าใจในตนเองและผู้อื่น มันเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ ในชีวิต ซึ่งหนูเพิ่งจะมาคิดไตร่ตรองจริง ๆ ก็ตอนมาค่ายได้เข้าร่วมอบรมครั้งนี้”

นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนายังให้ข้อมูลอีกว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมไปแล้วพบว่าตนเองสามารถตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้และไม่ทำให้อารมณ์นั้นเกิดผลเสียต่อตนเอง เช่น นิสิตนักศึกษาคนหนึ่งพูดว่า

“ทำให้เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เพราะก่อนหน้านี้อาจจะใช้ความรู้สึกตนเองตัดสินใจอะไรไปก่อนมากเกินไป”

หรืออีกคนหนึ่งเสนอว่า

“ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อนำไปสู่การดับอารมณ์ที่ทันเวลา”

นิสิตนักศึกษาหลายคนเสนอว่าการเข้าร่วมกิจกรรมงล้อสี่ทิศที่วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองทำให้สามารถเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง เมื่อเข้าร่วมแบ่งปันกับเพื่อนในกิจกรรมพบว่าตนเองสามารถยอมรับตัวตนของตนเองได้ ดังเช่น นิสิตนักศึกษาคนหนึ่งกล่าวว่า

“กิจกรรมทำให้ได้ค้นหาตัวเองและเลือกกว่าเป็นทิศไหน [บุคลิกภาพ] ซึ่งการค้นพบตัวเองนั้นทำให้เราพัฒนาตัวเองต่อไปได้ เพราะมองเห็นจุดดีจุดด้อยของตนเอง รู้ว่าควรพัฒนาส่วนไหนส่งเสริมส่วนไหน และแก้ไขส่วนไหนบ้าง”

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่มีกระบวนการที่เป็นรูปธรรมเช่น งล้อสี่ทิศนี้ทำให้ผู้เรียนรู้สามารถทำความเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจน การมองเห็นจุดด้อยของตนเองเป็นหนทางทำให้ยอมรับตนเองและตระหนักรู้ว่าจะจัดการกับปัญหาอันเนื่องมาจากลักษณะนิสัยของตนเองดังกล่าว

2.3 การให้คุณค่าแก่ตนเอง (Self-Worth) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่ให้คุณค่าภายในแก่ตนเอง (Intrinsic Value) เกี่ยวข้องกับการสร้างความหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง (Sense of Ownership) การพัฒนาจิตวิญญาณมุ่งหวังเพื่อให้บุคคลมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและเห็นจริงใจต่อตนเอง (Authenticity) ดังที่นิสิตนักศึกษาคนหนึ่งได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองได้รับระหว่างการได้รับการพัฒนาในโมดูลที่ 1 ว่า “ได้ซื่อสัตย์กับตัวเอง ทั้งในแง่ของความคิดและความรู้สึก” นิสิตนักศึกษาคนหนึ่งเขียนบรรยายถึงพัฒนาการทางจริยธรรมของตนเองว่า “การเดินทาง [ได้รับการพัฒนาในหลักสูตร] ทำให้เราได้เรียนรู้ ความรู้เป็นสิ่งที่มีความค่า การมีคุณค่าทำให้เราเป็นมนุษย์” นิสิตนักศึกษาอีกคนหนึ่งเขียนว่า “สิ่งที่มีความหมายในชีวิตฉัน คือการอยู่อย่างมีความหมาย” นอกจากนี้ นิสิตคนหนึ่งได้แบ่งปันมุมมองของตนเองระหว่างการระดมสมองเพื่อประเมินผลหลักสูตรว่า การที่ตนเองให้คุณค่าแก่ตนเอง เป็นพื้นฐานสำคัญในการที่ทำให้ตนเองได้เปิดเผยตนเองกับผู้อื่นอย่างมั่นใจ

“กิจกรรมทำให้กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง จากเป็นคนที่ไม่ชอบเล่าเรื่องส่วนตัว ไม่กล้าที่จะเล่าเรื่องครอบครัว... ทำให้กล้าจะพูดคุย กล้าที่จะให้กำลังใจผู้อื่น... ความมั่นใจทำให้ยอมก้าวออกจากโลกของตนเอง ไปยังพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อพบคนอื่น ๆ”

2.4 การมีพลังในการดำเนินชีวิต (Vigor) เป็นระดับของพลังในการดำเนินชีวิตและความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Mental Resilience) แสดงออกโดยการใช้ความพยายามในการทำกิจกรรมหรือภารกิจเพิ่มมากขึ้น ในการพัฒนาจิตวิญญาณมีกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้ได้ทบทวนตนเองและให้กำลังใจแก่ตนเองเช่น กิจกรรมฉันมาจาก และกิจกรรมเจ้าตัวน้อย เป็นต้น นิสิตคนหนึ่งได้กล่าวว่า

“กิจกรรมที่เข้าร่วมเป็นการทบทวนพัฒนาการของตัวเอง ทำให้เราย้อนไปในวัยเด็กของเรา มันทำให้ตัวเองรู้สึกเข้มแข็งขึ้น... รู้สึกว่าการมีชีวิตบนโลกใบนี้ต้องมีความหวัง”

ในการประเมินผลภายหลัง 2 เดือนแล้ว นิสิตคนหนึ่งได้แบ่งปันในกลุ่มว่า

“ตนเองมีความกล้าที่จะออกจากพื้นที่แห่งความสะดวกสบาย ไปเผชิญกับความเสี่ยงเพื่อเรียนรู้การใช้ชีวิตมากขึ้น”

อีกคนหนึ่งเสนอว่า

“ตนเองอยากทำอะไรบ้างให้กับสังคม รู้สึกว่าเกิดมาทั้งที่ต้องทำอะไรให้เป็นที่น่าจดจำของสังคมบ้าง”

3. ผลต่อการเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Impact on Connect with Others)

นอกจากการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมจะทำให้ผู้เรียนรู้สามารถเชื่อมโยงกับตนเองได้แล้ว ภายหลังจากการเข้าใจความต้องการ ความรู้สึก และค่านิยมของตนเอง ผลอาจทำให้บุคคลแผ่ขยายความรู้สึกทางบวกไปยังบุคคลอื่นด้วย การสร้างสัมพันธภาพทางบวกเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณ สอดคล้องกับแนวคิดของ Meunier & Baker (2012) ที่เสนอว่า สัมพันธภาพที่เติบโตเกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะของบุคคลให้รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathic Attunement) เกิดจากประสบการณ์ระหว่างบุคคลที่จะสามารถทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึก และสามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลที่เรามีสัมพันธภาพด้วยได้ ท้ายที่สุดสัมพันธภาพดังกล่าวจะมีความเข้มแข็ง เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งจะสามารถแก้ไขได้ด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน เมื่อใดก็ตามที่บุคคลสามารถสร้างความรู้สึกที่ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของสัมพันธภาพทางบวกที่มีความหมาย เป้าหมายของชีวิตและการเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณจึงจะเกิดขึ้น ผู้วิจัยค้นพบประเด็นสำคัญเกี่ยวกับผลของการพัฒนาที่มีต่อการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นดังนี้

3.1 การเปิดรับผู้อื่น (Openness to Others) เป็นการเปิดใจรับฟังเสียงจากผู้อื่น บุคคลที่จะสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองกับผู้อื่นได้จะต้องเริ่มต้นจากการรับฟังข้อความของบุคคลอื่น ๆ ด้วยความปรารถนาที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้อื่นนั้น การรับฟังและเปิดโอกาสให้ตนเองให้เข้าใจเหตุการณ์และความต้องการของผู้อื่นโดยปราศจากการตัดสินหรือมีอคติมาก่อนหน้าเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ทางจิตวิญญาณระหว่างบุคคล (Kastel, 2012) สอดคล้องกับที่นิตยสารหนึ่งได้พูดไว้ในการประชุมประเมินผลการพัฒนา

“กิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้งที่ให้แลกเปลี่ยนเรื่องราวความสุขในชีวิตและการรับฟังเพื่อนอย่างสงบ รู้สึกว่าหากเราลองปิดเสียงภายในใจ และลองรับฟังเพื่อนอย่างแท้จริง จะทำให้เราเข้าไปสู่โลกและเรื่องราวของเขาได้ ทำให้เราได้รับรู้ประสบการณ์ใหม่ไปพร้อม ๆ กับเรื่องราวของเขา”

การแบ่งปันในกลุ่มระดมสมองเพื่อประเมินผลการพัฒนานิสิตคนหนึ่งแบ่งปันผลที่ตนเองได้รับว่า

“เป็นเรื่องปกติที่ตัวฉันเลือกที่คนที่ยากมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ตัดสินคนจากภายนอก โดยไม่ตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อน แต่เมื่อมาทำกิจกรรม ได้ฟังเพื่อนเล่าเรื่องต่าง ๆ จึงรู้ว่าแต่ละพฤติกรรมล้วนมีที่มา ไม่ควรตัดสินแค่เพียงจากภาพลักษณ์”

นักศึกษาคนหนึ่งเขียนบรรยายพัฒนาการทางจิตวิญญาณของตนเองเกี่ยวกับการเปิดรับผู้อื่นไว้ว่า

“เป็นค่ายที่ทำให้เห็นความหลากหลายของพวกเรา ... ให้ความรู้สึกแปลก ๆ ในทางบวก ทำให้มองข้ามกำแพงในตัวเองไปได้ ... เมื่อเปิดใจและลองทำมัน อย่างน้อยการได้ยินเสียงของตนเองและเสียงของคนอื่น จะส่งเสริมให้เรามีสัมพันธภาพที่ดีขึ้น”

3.2 การยอมรับผู้อื่น (Other-Acceptance) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นข้อดีหรือข้อจำกัด โดยไม่มีการตัดสินว่าคนๆ นั้นดีกว่าหรือแย่กว่า บุคคลที่ยอมรับผู้อื่นจะไม่ใช้อคติส่วนตัวในการตัดสินผู้อื่น แต่หากจะต้อนรับในเงื่อนไขของผู้อื่นและให้เกียรติ ผลของกิจกรรมการพัฒนาจิตวิญญาณโดยเฉพาะอย่างยิ่งในโมดูลที่ 2 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่ผู้เรียนรู้ ดังเช่นนิสิตคนหนึ่งได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ของการยอมรับผู้อื่นในกลุ่มระดมสมองว่า

“คนเรามีหลายด้าน และยังมีความเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ พยายามมองคนอื่นให้ลึกซึ้งขึ้น ทุกคนมีด้านดีและด้านไม่ดี พยายามปรับเข้าหากัน อาจเอาข้อเสียของเขามาเป็นครู ถ้าเปิดรับเราก็ได้สิ่งใหม่ ๆ การได้มองคนลึก ๆ เปิดรับ เปิดใจ เราจะช่วยคนได้มากขึ้น เราจะเปิดรับเชื่อมโยงกับคนอื่นมากขึ้น”

นิสิตคนหนึ่งเล่าว่าเมื่อผ่านกิจกรรมที่ตนเองจะต้องปิดตาและเพื่อนจะเป็นนำทางให้เดินผ่านหมุดได้เล่าว่า

“ตอนแรกรู้สึกว่าจะไม่ปลอดภัย ไม่อยากทำกิจกรรม แต่เมื่อได้เห็นเพื่อน ๆ ทำและสนุกสนาน ทำให้เราเกิดความกล้า [เชื่อใจผู้อื่น] จากกิจกรรมนี้ได้เห็นความเสียสละ ความเป็นห่วงเป็นใย

กันของเพื่อน ทั้ง ๆ ที่เพิ่งรู้จักกัน ได้เห็นมุมมองต่าง ๆ ซึ่งอาจจะแตกต่างจากความคิด ส่วนตัวที่ผู้คิดขึ้นมาอยู่มาก [อคติ] ซึ่งเราก็คยอมรับและทำความเข้าใจกับมัน”

นิสิตอีกคนหนึ่งได้กล่าวถึงกิจกรรมไฟแห่งความเข้าใจ ที่ให้เพื่อนในกลุ่มช่วยวิเคราะห์ความต้องการที่เป็นต้นตอของปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ว่า

“กิจกรรมนี้ทำให้รู้สึกเข้าใจประเด็นปัญหาที่แท้จริงและนำไปสู่การแก้ปัญหาหรือทำความเข้าใจในชีวิตจริง ได้รับรู้จุดที่ไม่คิดว่าเขา [เพื่อนร่วมกิจกรรม] จะมีมุมนี้หรือปัญหานี้ รู้สึกอยากเป็นเพื่อนที่ดีกับเขามากขึ้น”

ในขณะที่ผู้เรียนรู้ได้เข้าใจผู้อื่นโดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น นิสิตคนหนึ่งได้แบ่งปันผลสะท้อนที่ตนเองได้รับการเข้าใจจากเพื่อนๆ ในกิจกรรมไว้ว่า

“จากเดิมไม่ชอบผูกมิตร แต่พอเข้ามาฝึกอบรมแล้วได้เปลี่ยนความคิดตัวเองหลายอย่างให้ไปในทางที่ดีขึ้น...รู้สึกดีที่ไม่ถูกตัดสินก่อน รู้สึกดีใจที่ทุกคนในค่ายพร้อมรับฟังและเปิดรับความเป็นตัวเรา”

การยอมรับและไม่ตัดสินผู้อื่นที่มีเงื่อนไขและความต้องการแตกต่างจากตนเอง ทำให้นิสิตสามารถพัฒนาสัมพันธภาพทางบวกต่อเพื่อนได้อย่างราบรื่นและเมื่อจะต้องทำกิจกรรมเป็นทีมร่วมกับผู้อื่นจะสามารถปรับตัวเข้ากันได้

3.3 สัมพันธภาพทางบวก (Positive Relationships) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่ได้รับ การสนับสนุนจากผู้อื่น มีการเชื่อมโยงกับผู้อื่นด้วยความจริงใจ และมีความรู้สึกปลอดภัยใน สัมพันธภาพดังกล่าว (Seligman, 2011) สัมพันธภาพทางบวกเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลมีประสบการณ์ ที่ได้รับการเปิดใจ ซื่อสัตย์ และเคารพจากผู้อื่นซึ่งเป็นประสบการณ์สองทิศทางที่บุคคลจะต้องทั้งให้ และรับ นิสิตคนหนึ่งได้แบ่งปันภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโมดูลที่ 1 ว่า

“การได้ลองทำกิจกรรมที่เสี่ยงอันตรายทำให้ต้องมีการพูดคุยตกลงกัน คิดว่าวางแผนกัน เวลา ทำจริงก็รู้สึกเชื่อใจเพื่อนที่ทำด้วย เพราะรู้สึกว่าเพื่อนต้องไม่ให้เราเจ็บแน่นอน กลับกันนั้นว่า เราต้องไม่ทำให้เพื่อนเจ็บด้วย ต้องดูแลเขาเป็นอย่างดีและไปถึงจุดมุ่งหมายพร้อมกัน จึงรู้สึกว่า ได้ประสบการณ์จากกิจกรรมนี้เป็นพิเศษ”

นิสิตอีกคนหนึ่งได้แบ่งปันในกลุ่มระดมสมองถึงข้อคิดที่ตนเองได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมว่า

“ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมทุกคนมีความจริงใจ เปิดเผย กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น และเปิดใจ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้ได้มุมมองต่าง ๆ มากมาย รู้สึกสุขยอมากในความคิดของแต่ละคน”

การสัมภาษณ์เชิงลึกภายหลังได้รับการพัฒนาในทุกโมดูลแล้ว มีนักศึกษาคนหนึ่งได้สรุปผลของการเข้าร่วมที่ตนเองได้รับว่า

“ได้มิตรภาพที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ได้อยู่กับตนเอง มองตนเองในแง่บวก และพอมีมิตรภาพต่อตนเองแล้วก็ส่งผลให้มีมิตรภาพต่อผู้อื่น การมาฝึกอบรมทั้งสามครั้ง ได้เจอเพื่อนใหม่และสนิทสนมกันมากขึ้น ได้เห็นมุมมองใหม่ ๆ ของเพื่อน การมาฝึกอบรมทำให้รู้สึกอบอุ่น”

นิสิตอีกคนหนึ่งได้แบ่งปันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า

“...เมื่อก่อนรู้สึกว่าเป้าหมายของตนเองคือ ต้องเป็นหนึ่งเท่านั้น แต่พอเข้าร่วมหลักสูตรในทุกโมดูลแล้ว เป้าหมายเปลี่ยนไปว่า...ไม่ต้องเป็นหนึ่งก็ได้ ขอเป็นแค่ส่วนหนึ่งก็พอ...”

นอกจากนี้ผู้เรียนรู้ได้กล่าวถึงผลของการเข้าร่วมกิจกรรมว่าทำให้ตนเองมองผู้อื่นในแง่บวกมากขึ้น นิสิตคนหนึ่งแบ่งปันว่าภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วกลับไปดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยมีเพื่อนสนิทเพิ่มมากขึ้น

“ได้มองผู้อื่นในแง่บวกมากขึ้น ทักษะการมองสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ดี เพราะว่าเราเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นจากการรับฟังประสบการณ์ของเขา เชื่อใจเพื่อนมากขึ้น”

นักศึกษาอีกคนกล่าวว่า “กิจกรรมทำให้มุมมองการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป มีความอ่อนโยน และมองเหตุผลมากขึ้น มากกว่าที่จะตัดสินใจจากสิ่งที่เห็น...ใจเย็นลง มองคนในแง่บวกมากขึ้น”

4. ผลต่อการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม (Connect with the Society & Environment)

คุณลักษณะทางจิตวิญญาณนอกเหนือจากการเชื่อมโยงเข้าสู่ภายในตนเอง การเชื่อมโยงตนเองต่อบุคคลอื่นแล้ว ยังจะต้องเชื่อมโยงตนเองกับมิติที่เป็นสิ่งแวดล้อมที่ไม่ใช่มนุษย์ (Non-

Human Environment) และสถานการณ์ทางสังคมอีกด้วย การพัฒนาจิตวิญญาณของบุคคลจะต้องใช้การใคร่ครวญและพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตของตนเองที่อาจจะส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมและธรรมชาติ หลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมในครั้งนี้ได้นำผู้เรียนเข้าสู่การสัมผัสและมีประสบการณ์โดยตรงจากธรรมชาติเป็นหลัก นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในโมดูลที่ 3 ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองดังนี้

4.1 การเปิดรับสิ่งแวดล้อม (Openness to the Environment) ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นในเมืองใหญ่ มีโอกาสค่อนข้างน้อยที่จะได้เปิดรับสัมผัสตนเองกับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมชาติ กิจกรรมในหลักสูตรพัฒนาเปิดโอกาสให้นิสิตได้เข้าสู่ธรรมชาติและใช้ประสาทสัมผัสและสะท้อนความคิดของตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์แวดล้อมนั้นโดยปราศจากการคัดกรอง (Filter) การมีสติอยู่กับธรรมชาติรอบตัวทำให้ผู้เรียนรู้เชื่อมโยงตนเองกับธรรมชาติได้มากยิ่งขึ้น ยังตัวอย่างของนักศึกษาคนหนึ่งที่แบ่งปันความรู้สึกของตนเองเมื่อกระบวนกรให้โอกาสเข้าไปอยู่กับธรรมชาติเป็นระยะพักหนึ่ง

“เป็นกิจกรรมที่ได้ฟังเสียงของตัวเอง ทำให้ใจที่วุ่นวายได้สงบลงและหยุดคิดสิ่งต่าง ๆ ทำให้คิดว่าธรรมชาติคือสิ่งมหัศจรรย์ มีมนต์ขลังและเสน่ห์ ธรรมชาติอยู่รอบตัวเสมอ แต่เรามักจะมองข้ามไป”

นักศึกษาคนหนึ่งได้กล่าวถึงบทบาทของตนเองในครั้งนี้ว่า

“การเปิดใจยอมรับธรรมชาติในรูปแบบที่เราไม่ใช่นักท่องเที่ยว ทำให้ลดความคาดหวังลง ทำให้เห็นสิ่งต่าง ๆ สังเกตสิ่งต่าง ๆ ของธรรมชาติได้มากขึ้น”

นักศึกษาอีกคนหนึ่งกล่าวเสริมว่า

“กิจกรรมทำให้ได้พิจารณากับสิ่งตรงหน้า [ธรรมชาติที่เคยละเลยไป] ได้เน้นในส่วนเล็ก ๆ ที่อาจมองข้ามมาตลอด”

4.2 การใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม (Concern for the Environment) เมื่อผู้เรียนรู้ได้เปิดตนเองอย่างมีสติต่อความเป็นไปของธรรมชาติรอบตัว ทำให้เขาเริ่มสามารถเชื่อมโยงผลกระทบของการใช้ชีวิตของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติได้ ผู้เรียนรู้ตระหนักในบทบาทของตนเองที่จะ

ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ ดังนั้นนิสิตคนหนึ่งได้สรุปความคิดของตนเองภายหลังการพัฒนาในโมดูลที่ 3 ว่า

“กิจกรรมทำให้ได้ทบทวนความสัมพันธ์ตัวเรากับธรรมชาติ การอยู่อาศัย และการใช้ชีวิตในธรรมชาติ เราสามารถออกแบบและจัดการเพื่อให้ตัวเราสามารถอยู่กับธรรมชาติได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ลำบากตัวเรานัก”

นิสิตอีกคนหนึ่งแบ่งปันในกลุ่มระดมสมองว่า

“ได้รู้เรื่องความเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม ทำให้เราสามารถเปลี่ยนทัศนคติ เมื่อเราทำอะไรไปย่อมส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่น [คนอื่นและธรรมชาติ] จะทำอะไรให้คิดก่อน”

การสัมภาษณ์เชิงลึกภายหลังจากนิสิตได้รับการพัฒนาครบทั้งหลักสูตรแล้ว นักศึกษาคนหนึ่งได้กล่าวถึงภาพรวมในการเข้าร่วมการพัฒนาของตนเองว่า

“จุดประสงค์ของกิจกรรมทั้งหมดเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งทำให้เราเห็นแก่ส่วนรวมมากขึ้น รวมถึงสังคมโลก การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ให้เราทำเพื่อส่วนรวม ซึ่งจากกิจกรรมทั้งหมดก็สอนให้เรารู้ว่าคนแค่หนึ่งคนส่งผลต่อสังคมโลกของเราได้มากจริง ๆ”

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพข้างต้นพบว่านิสิตสามารถสังเกตและอธิบายการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้ การเข้าร่วมหลักสูตรการพัฒนาจริยธรรมและจิตวิญญาณทำให้สามารถเชื่อมโยงกับตนเอง บุคคลอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมได้ การพัฒนาจิตวิญญาณจึงเป็นการสร้างให้นิสิตมีท่าที (Approach) ทางบวกและมีเมตตากับตนเองและหน่วย (Entity) ที่อยู่นอกเหนือตนเองได้

สรุปหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาฉบับสมบูรณ์

ภายหลังจากได้มีการทดลองใช้หลักสูตรกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลการประเมินผลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในช่วงระหว่างการพัฒนา และภายหลังการพัฒนา มาพิจารณาเพื่อสร้างหลักสูตรการพัฒนาฉบับสมบูรณ์ พร้อมทั้งได้นำหลักสูตรดังกล่าวมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินคุณภาพอีกครั้งหนึ่ง จนกระทั่งผลลัพธ์สามารถสร้างเป็นหลักสูตรฉบับสมบูรณ์ซึ่งประกอบด้วย 4 โมดูล จำแนกวัตถุประสงค์การพัฒนา ตัวอย่างกิจกรรมในการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิญญาณและจริยธรรมได้ ดังตารางที่ 5.1

ตารางที่ 5.1 สรุปหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

โมดูล	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างกิจกรรมหลักในการพัฒนา
โมดูล 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	สามารถชื่นชม ยอมรับ และเคารพตนเอง ได้ มองเห็นคุณสมบัติทางด้านบวกของตนเอง สามารถขยายพื้นที่ไปมองเห็นคุณค่าและความดีของผู้อื่นได้ รู้เท่าทันการตัดสินผู้อื่นได้	การสานสัมพันธ์เพื่อนใหม่ กิจกรรมเปิดชิงพื้นที่ กิจกรรมสายธารชีวิต กิจกรรมงล้อชีวิต กิจกรรมแม่น้ำพิษ กิจกรรม Intuitive Writing กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมปิดตาพาเดิน กิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก
โมดูล 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อนักเรียน การสร้างพลังกลุ่ม และการสร้างความสุขแก่ผู้อื่น	กิจกรรมจับคู่วาดภาพ กิจกรรม Dialogue ก้าวข้ามความทุกข์ กิจกรรมอายตนะทั้ง 6 กิจกรรมการทำงานร่วมกัน กิจกรรมไฟแห่งความเข้าใจ กิจกรรมฉันมาจาก กิจกรรมจุดเทียน และกิจกรรมเขียนจดหมายถึงเจ้าตัวน้อย
โมดูล 3 การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม	สามารถใช้วิจารณ์ญาณสำหรับตัดสินใจ และยอมรับผลที่ตามมาของตนเอง มีจิตสำนึกและความกล้าหาญที่จะรับผิดชอบต่อผู้อื่นและสังคม ตระหนักถึงความไม่เท่าเทียมทางสังคมและใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว สามารถเชื่อมโยงความรับผิดชอบต่อตนเองที่มีต่อสิ่งแวดล้อมได้	กิจกรรมสามเหลี่ยมด้านเท่า การสร้างสัมพันธ์กับธรรมชาติ กิจกรรมถอดธรรมชาติ กิจกรรมทางเดินของจักรวาล กิจกรรมสายใยจากอาหารมื้อนี้ กิจกรรมก้าวที่แตกต่าง กิจกรรมเส้นแบ่งประมุข การชมภาพยนตร์ และกิจกรรมกลับบ้าน
โมดูล 4 การวางแผนการพัฒนาจิตวิญญาณ และจริยธรรมของตนเอง และการติดตามผล	สามารถสรุปรายละเอียดและวางเส้นทาง การพัฒนาตนเองได้ ดำเนินการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งมีการประเมินผลตนเอง การแบ่งปันการพัฒนาให้กับกลุ่มเพื่อนและกลุ่มกระบวนกร	การทบทวนแผนการพัฒนารายบุคคล การรายงานความก้าวหน้าและอุปสรรคในกลุ่ม การอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม และสรุปข้อเสนอแนะและแนวทางในการปรับปรุงแผนพัฒนาตนเอง

รายละเอียดของหลักสูตรอยู่ในคู่มือการฝึกอบรม “การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย”

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ถูกดำเนินการโดยผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่อาศัยความร่วมมือของผู้มีส่วนได้เสียสำคัญได้แก่ นิสิตนักศึกษา กระบวนกร และผู้วิจัย ในการสร้างแนวทางในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยไทย กระบวนการที่สำคัญคือพยายามจัดสถานการณ์ที่ให้ทุกคนได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณของตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ดังกล่าวถูกแบ่งปันในกลุ่มผู้เรียนรู้และถูกสังเกตในกลุ่มผู้วิจัย ข้อมูลดังกล่าวเปรียบเสมือนภาพสะท้อนประสิทธิผลของการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม วิธีการพัฒนา และแนวทางการพัฒนาในภาพรวม และท้ายที่สุดถูกนำมาใช้ในการปรับปรุงหลักสูตรเพื่อสำหรับพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาต่อไป

กระบวนการวางแผน การลงมือปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อนผลจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีศักยภาพที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถสร้างหลักสูตรพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมที่สอดคล้องกับบริบทของนิสิตนักศึกษาไทย การพัฒนาหลักสูตรตามแนวทางดังกล่าวจะสามารถค้นหาความต้องการของผู้เรียนรู้ และสามารถเชื่อมโยงกิจกรรมที่ถูกออกแบบโดยกระบวนการกับการปฏิบัติจริง (Real-World Practices) ได้ นั่นคือกิจกรรมพัฒนาจะถูกนำไปใช้จริง สังเกต และปรับปรุงให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ผลของการออกแบบหลักสูตร การดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรทั้ง 4 โมดูล และการประเมินประสิทธิผล จะเห็นได้ว่าการนำแนวทางการวิจัยเชิงปฏิบัติการมาใช้สามารถพัฒนาหลักสูตรที่มั่นใจได้ว่า (Ensure) กิจกรรมและวิธีการพัฒนาเกิดขึ้นจากการระบุปัญหาและความต้องการของผู้เรียนรู้ นอกจากนี้ยังสามารถปรับเปลี่ยนหรือดัดแปลงกิจกรรมพัฒนาได้ดีมากยิ่งขึ้นเพื่อให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งมีความเฉพาะต่างจากกลุ่มที่ต้องการพัฒนาจิตวิญญาณกลุ่มอื่น การนำกระบวนการวิจัยดังกล่าวมาประยุกต์เพื่อพัฒนาหลักสูตรพัฒนาจิตวิญญาณดังกล่าวสอดคล้องกับการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรจิตวิญญาณในต่างประเทศเช่น การพัฒนาจิตวิญญาณของนักเรียนวัยรุ่นให้กลมกลืนกับการเรียนการสอนในชั้นเรียน (Brown, 2004) การพัฒนาจิตวิญญาณและวัฒนธรรมการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล (Narayanasamy, 2006) การพัฒนาจิตวิญญาณในชุมชน (Dokecki, Newbrough, & O'Gorman, 2001) เป็นต้น

ผลการวิจัยพบว่าประสบการณ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเองให้เพิ่มขึ้นได้ กิจกรรมเช่น Intuitive Writing และกิจกรรมสุนทรียสนทนา เสนอกระบวนการที่ให้ผู้เรียนรู้ได้มีสติทบทวนเรื่องราวในอดีตของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณาในข้อจำกัดหรือจุดอ่อนของตนเองซึ่งในอดีตที่ผ่านมาที่อาจคุกคามมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) ไปในทิศทางลบ ประกอบกับการแบ่งปันเรื่องดังกล่าวกับเพื่อนคนอื่น ๆ เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เรียนได้ยืนยันในคุณค่าของตนเอง (Self-Affirmation) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Coholic (2005) ที่นำการพัฒนาจิตวิญญาณมาใช้พัฒนาบุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับการ

ใช้สารเสพติดซึ่งมีระดับการเห็นคุณค่าของตนเองต่ำ กระบวนการที่ใช้พัฒนาเช่น การฝึกปฏิบัติสติ การเขียนอย่างสติ และงานศิลปะสามารถพัฒนาให้การตระหนักรู้ตนเองและความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การเห็นคุณค่าของผู้อื่นถือเป็นค่านิยมเชิงจิตวิญญาณที่สำคัญโดยอย่างยิ่งการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น สอดคล้องกับ Kouzes & Posner (1999) เสนอว่าการที่บุคคลฝึกปฏิบัติที่จะยอมรับและชมเชยผู้อื่นว่าเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จของกลุ่ม เขาได้นำเสนอวิธีการฝึกปฏิบัติที่เรียกว่าการให้กำลังใจ (Encouraging the Heart) สำหรับการฝึกเป็นผู้นำที่ดี โดยพยายามเน้นความสำคัญของกระบวนการใส่ใจและยอมรับผู้อื่น เช่นเดียวกันกับกิจกรรมในหลักสูตรนี้ที่มุ่งให้เทคนิคที่ให้กลุ่มของผู้เรียนรู้ได้ใส่ใจของเรื่องราวของเพื่อน การสื่อสารทางบวกที่เป็นสัญญาณถึงการยอมรับในมุมมองของผู้อื่น และการเห็นคุณค่าของการกระทำของเพื่อน ตัวอย่างของกิจกรรมได้แก่ สุนทรียสนทนา กิจกรรมสายธารชีวิต และการฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นต้น

นอกจากนี้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นการเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณในมิติหนึ่งที่มีความสำคัญของการพัฒนาจิตวิญญาณโดยรวมของบุคคล ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่มุ่งเน้นการเชื่อมโยงประสบการณ์ของบุคคลกับประสบการณ์ของบุคคลอื่นตามเทคนิคของจิตตปัญญาศึกษาเช่น กิจกรรมจับคู่วาดภาพ กิจกรรม Dialogue และกิจกรรมไฟแห่งความเข้าใจ สามารถทำให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hanley, Warner, & Garland (2015) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวจิตตปัญญาอย่างสม่ำเสมอมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความผาสุกทางจิตใจมากกว่ากลุ่มที่ไม่สนใจฝึก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยเชิงทดลองของ Jones and Hansen (2015) ที่พบว่าการฝึกสติโดยให้ฝึกปฏิบัติสำรวจตนเองและการฝึกทักษะในการกำกับอารมณ์สามารถลดความไวต่อการกระตุ้นเร้าจากสังคม (Social Sensitivity) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความบกพร่องทางทักษะทางสังคมได้ นอกจากนี้การฝึกปฏิบัติตามแนว Dialectical Behavioral Therapy ซึ่งประกอบด้วยฝึกสร้างสติ การฝึกสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การฝึกจัดการอารมณ์ การฝึกอดทนต่อความทุกข์ยาก (Distress Tolerance) มีความสำคัญต่อกระบวนการสื่อสารแบบสนับสนุนระหว่างบุคคล (Supportive Communication) สามารถลดความบกพร่องในการแก้ไขปัญหาจากการสื่อสาร (Dysfunctional Communicative coping) และเพิ่มการประเมินสถานการณ์ในแง่บวกมากขึ้น (Positive Reappraisal)

ผลการวิจัยยังพบอีกว่านิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมการพัฒนาสามารถเชื่อมโยงตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมได้ ประเมินผลได้จากความรับผิดชอบต่อตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผลการวิจัยที่พบสอดคล้องกับงานวิจัยของ Fredrickson and Anderson (1999) ที่ศึกษาประสบการณ์ของการอยู่ในธรรมชาติที่วิเวกสงบ (Wilderness Experience) กับแรงบันดาลใจทางจิตวิญญาณ (Spiritual Inspiration) ของกลุ่มนัก

เดินทางผู้หญิง 12 คนที่ชื่นชอบท่องเที่ยวเพื่อให้เกิดประสบการณ์ทางจิตตปัญญา (Contemplative Experience) มากกว่าฝึกฝนความแข็งแรงทางกาย ผลจากการวิเคราะห์การเขียนบันทึกการเดินทาง การสังเกตพฤติกรรม และการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า การเดินทางและใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติที่เงียบสงบสามารถเพิ่มพูนแรงบันดาลใจทางจิตวิญญาณทั้งประเด็นด้านการพัฒนาการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตัวอย่างเช่น การสร้างความไว้วางใจและการสนับสนุนทางอารมณ์ การแบ่งปันการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และบรรยากาศของการไม่แข่งขันกัน นอกจากนี้ยังส่งผลด้านพัฒนาการการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ เช่น การรู้สึกได้เชื่อมโยงกับธรรมชาติ ความสันโดษ และความท้าทายภายในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mayer and Frantz (2004) ที่พบว่าลักษณะของคนที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness to Nature) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลุ่มพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อธรรมชาติรอบตัวเช่น พฤติกรรมเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Ecological Behaviour) การคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม (Environmentalism) และการปรับเปลี่ยนมุมมองที่ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม (Environmental Perspective Taking) เป็นต้น

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการจากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. การพัฒนาจิตวิญญาณในหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยมีเป้าหมายหลักในการพัฒนาให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกรับรู้ความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง หรือการเห็นคุณค่าในตนเอง (Connect to Self) และการพัฒนาให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น หรือการเห็นคุณค่าในผู้อื่น (Connect to Others) รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม และสิ่งแวดล้อม (Connect to Social and Environment) และการพัฒนาจริยธรรมมีเป้าหมายหลักในการพัฒนาให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกรับรู้ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือผู้ที่สนใจในการพัฒนานิสิตนักศึกษา การพัฒนาเยาวชน หรือพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สามารถนำหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมดังกล่าว ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคคลในด้านจิตวิญญาณและจริยธรรม ทั้งนี้สามารถนำกิจกรรมในแต่ละโมดูลไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในบริบทของกลุ่มอื่นๆ ได้ เช่น บริบทของการศึกษาในระดับ มหาวิทยาลัย วิทยาลัย โรงเรียน ศูนย์ดูแลเยาวชน หรือองค์กรต่างๆ เป็นต้น

2. หลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมดังกล่าว ประกอบไปด้วยกิจกรรมที่มีลักษณะเฉพาะและต้องอาศัยความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ทางด้านจิตวิญญาณหรือจิตตปัญญา

ศึกษา ดังนั้นความสำเร็จตามเป้าหมายของการฝึกอบรมขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของกระบวนการ (Facilitators) ซึ่งกระบวนการหรือผู้ที่นำกิจกรรมตามหลักสูตรนี้ไปประยุกต์ใช้ควรมีประสบการณ์ตรงต่อการเรียนรู้ การเดินทาง และการเติบโตทางจิตวิญญาณด้วยตนเอง ผ่านประสบการณ์ของกระบวนการฝึกปฏิบัติ เช่น การภาวนา การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การตระหนักรู้ในตนเอง การไตร่ตรอง การนำกิจกรรมกลุ่ม มีความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละโมดูล สามารถสื่อสารกับกลุ่ม นำกิจกรรม ตั้งคำถามและนำการถอดบทเรียน เป็นต้น นอกจากนี้กระบวนการควรมีความเข้าใจในการดำเนินกิจกรรม มีความสั่นไหว กระตือรือร้น และมีความรักความเมตตาต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีการสังเกตสภาวะของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยกระบวนการอาจจะผ่านการฝึกการเป็นกระบวนการ (Training for the Trainer) ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมในระดับเบื้องต้น หรือมีประสบการณ์ด้านการจัดกระบวนการอบรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งจะช่วยให้มีทักษะในการนำกลุ่มและทำกิจกรรมต่างๆ ได้

3. การนำหลักสูตรนี้ไปใช้ ผู้จัดหรือกระบวนการควรเริ่มจากการกำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม การศึกษาลักษณะเฉพาะของกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม ความต้องการในการฝึกอบรม และความสามารถในการที่จะเข้ารับการฝึกอบรมตลอดหลักสูตร รวมถึงความคาดหวังของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ผู้จัดหรือกระบวนการอาจจะเลือกหรือปรับกิจกรรมในแต่ละโมดูลให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ลักษณะเฉพาะของกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม และบริบทของกลุ่ม รวมถึงอาจจะปรับระยะเวลาหรือช่วงเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม นอกเหนือจากนั้นการนำหลักสูตรไปใช้อาจจะเริ่มต้นจากประเด็น “ความทุกข์” ในชีวิตของแต่ละคน หรือ “ปัญหาทางจิตวิญญาณ” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นและยอมรับความทุกข์และปัญหาทางจิตวิญญาณของตนเอง และเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ อย่างไรก็ตามกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาในหลักสูตรนี้ เป็นการเรียนรู้และพัฒนาในขั้นต้น การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมจำเป็นต้องใช้เวลาและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจจะขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยและคุณลักษณะพื้นฐานเดิมของแต่ละบุคคล เช่น อุปนิสัย ความชอบ ความสนใจ และการเรียนรู้ที่สำคัญในการพัฒนาของผู้เข้ารับการฝึกอบรม อาจจะไม่ได้เกิดแค่ในการฝึกอบรมตามหลักสูตรเพียงเท่านั้น อาจสามารถเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์อื่นๆ ที่ได้รับจากภายนอกหลักสูตรฝึกอบรม

4. การคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตรนี้ ควรพิจารณาและให้ความสำคัญกับการจูงใจให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ของการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม รวมทั้งในการฝึกอบรม ควรสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตรเป็นกันเอง ให้อิสระ และดูแลผู้เข้ารับการฝึกอบรมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณอย่างดี

ที่สุด รวมทั้งการดูแลในด้านสถานที่อบรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ อาหารการกิน อุปกรณ์ประกอบการฝึกอบรม และอื่นๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้ที่สนใจในหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมในการวิจัยครั้งนี้ สามารถศึกษาผลของการใช้หลักสูตร ฯ ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาในขอบเขตของตนเอง โดยดำเนินการออกแบบการวิจัยเชิงทดลอง สามารถตั้งสมมติฐานว่า การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมตามหลักสูตรฯ จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์ของบุคคลเช่น การปรับตัวในการเรียน (Academic Adjustment) ความผาสุกในชีวิต (Well-Being) หรือความเติบโตงอกงาม (Flourishing) เป็นต้น

2. ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร ฯ มีคะแนนจิตวิญญาณและจริยธรรมในประเด็นของการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามผลของประสิทธิผลหลักสูตรดังกล่าวเป็นเพียงข้อมูลเดียว (Idiosyncratic Result) ที่เก็บกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ เพื่อหลีกเลี่ยงความลำเอียงดังกล่าวและเพื่อทดสอบความตรงภายนอก (External Validity) ของหลักสูตรฯ ผู้ที่สนใจในการวิจัยเกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรม อาจนำหลักสูตรดังกล่าวไปพัฒนาและประเมินผลที่มีต่อนิสิตนักศึกษาในบริบทของตนเองได้ เช่น นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐอื่นๆ มหาวิทยาลัยเอกชน วิทยาลัย ฯลฯ

3. ผู้วิจัยใช้กระบวนการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรฯ โดยการใช้แบบวัดทางจิตวิทยา การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และ Journal Journey อย่างไรก็ตาม ผู้ที่สนใจสามารถใช้วิธีการอื่น ๆ เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมตามจริยธรรมและคุณธรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเช่น การใช้การเล่าเรื่อง (Storytelling) โดยอาจมีกระบวนการคัดเลือกผู้ได้รับการประเมิน และใช้วิธีการเล่าเรื่องของกรณีที่ประสบผลสำเร็จ (Success Case Method) ของนิสิตที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเด่นชัด เป็นต้น

4. ควรมีการทำวิจัยต่อในการพัฒนาหลักสูตร การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมสำหรับกระบวนการ (Training for Trainer) เพื่อจะพัฒนาให้มีกระบวนการมากขึ้นในการนำหลักสูตรนี้ไปใช้ และควรมีการวิจัยเพื่อนำหลักสูตรฯ นี้ไปพัฒนาและประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น เยาวชน นักเรียน ผู้ใหญ่ทำงาน หรือผู้นำผู้บริหารในองค์กรต่างๆ

5. ในการดำเนินการวิจัยปฏิบัติการครั้งต่อไป ผู้วิจัยสามารถตั้งคำถามงานวิจัยเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ เช่น ประเด็นคุณลักษณะของกระบวนการใดบ้างที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็น ความรู้ ทักษะ และความสามารถ ประเด็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการและผู้เรียนรู้ทางจิตวิญญาณควรเป็นอย่างไร

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. การส่งเสริมและเผยแพร่การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมในนิสิตนักศึกษา

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น มหาวิทยาลัย คณะ หลักสูตร หรือสถาบันที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการพัฒนานิสิตนักศึกษาควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการพัฒนานิสิตโดยนำหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมนี้ไปใช้ และนำไปเป็นนโยบายในการพัฒนานิสิตนักศึกษา เพื่อนิสิตนักศึกษามีการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ทั้งครบ โดยเฉพาะทางด้านจิตวิญญาณ และเพื่อให้ นิสิตนักศึกษาได้เห็นคุณค่าและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม และมีจริยธรรมโดยเฉพาะด้านความรับผิดชอบต่อ รวมทั้งอาจจัดตั้งเป็น “สถาบันการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม” เพื่อการจัดฝึกอบรมจัดกิจกรรมพัฒนา และให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณและการพัฒนาจริยธรรมให้กับผู้เรียนและผู้สอน หรือบุคลากรต่างๆ และเพื่อการสนับสนุนส่งเสริมให้สถาบันการศึกษา องค์กร เครือข่ายทางสังคม หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนเกิดการตื่นตัวในการนำองค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่างๆ

2. การส่งเสริมและเผยแพร่การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมในกลุ่มผู้บริหาร

เสนอแนะให้ผู้บริหาร ผู้นำ อาจารย์หรือผู้ที่รับผิดชอบเรื่องการพัฒนา นิสิตนักศึกษา หรือเยาวชน ได้เข้ารับการฝึกอบรมด้านการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม เพื่อจะได้เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาด้านจิตวิญญาณและจริยธรรม รวมถึงให้การสนับสนุนและส่งเสริมในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมในนิสิตนักศึกษาต่อไป

3. การส่งเสริมและเผยแพร่การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม

โดยการสนับสนุนให้มีการพัฒนาบุคลากร เช่น พัฒนาระบบกรให้เพิ่มมากขึ้น การวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้และการศึกษาด้านจิตวิญญาณและจริยธรรมให้มากขึ้น เช่น การพัฒนาหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมในกลุ่มผู้ที่ทำงานในองค์กรต่าง ๆ

4. การส่งเสริมการเรียนรู้โดยการสร้างเครือข่ายเป็นกลุ่ม หรือชุมชน

โดยการส่งเสริมให้มีการติดต่อสื่อสาร การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม สร้างเครือข่ายระหว่างบุคคลหรือกลุ่ม ที่มีประสบการณ์หรือผ่านการฝึกอบรมด้านการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมมาแล้ว อาจมีการพัฒนาต่อยอดสะสมองค์ความรู้ให้เพิ่มขึ้น และขยายฐานการเรียนรู้ให้กว้างขึ้น ไปยังกลุ่มต่างๆ ในสังคมไทย

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กมลรัฐ อินทรทัศน์, พรทิพย์ เย็นจะบก และพัฒน์พงษ์ จาติเกตุ. (2547). *การพัฒนาองค์ความรู้การสื่อสารเพื่อสุขภาพ (Health communication)*. โครงการการพัฒนาองค์ความรู้เรื่องการสื่อสารเพื่อสุขภาพ, สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กรกช สุตสวัสดิ์ และเอมอัชฌา วัฒนบุรณนธ์ (2554). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา*. กรมวิชาการ. (2542). *การพัฒนาจริยธรรม*. สืบค้น 30 กันยายน 2559, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/210780>,
- กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา. (2543). *บทบาทและความรับผิดชอบของมาชิกสภาผู้แทนราษฎร และสมาชิกวุฒิสภาในอนาคตตามทัศนะของประชาชน* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2543). *Self esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น*. กรุงเทพฯ: ทีพี พริน.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2549). *มิติสุขภาพ : กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อสร้างสังคมแห่งสุขภาวะ*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- จินตนา ธนวิบูลย์ชัย. (2540). *ในการวัดและคุณภาพของมาตราวัดเจตคติเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อที่สร้างขึ้นโดยประยุกต์วิธีการของธอร์นไดค์ (ปริญญานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จินตนา ต้นสุวรรณนนท์, ศศิพร ต่ายคำ, อมรรัตน์ เรืองสกุลพัฒนา, สรรเสริญ อินทรตัน และศยามล เอกะกุลนันต์. (2555). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืนของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา*. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 27(2), 137- 148.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2552). *จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา
- ชลลดา ทวีคุณ. (2555). *การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะตามหลักพรหมวิหาร 4* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). *บทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์*. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ชัยวัช อดุเสน. (2551). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ระหว่างทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและทฤษฎีพฤติกรรมนิยม* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2556). *การเห็นคุณค่าในตนเอง*. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สืบค้น 15 กุมภาพันธ์ 2560, จาก <http://ns2.ph.mahidol.ac.th/phklb/detail/index/909>.
- ฐปนีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล. (2545). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกสิ้นหวังในเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดุจเดือน พันธมนาวิน. (2551.) *การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรมในประเทศไทยและต่างประเทศ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์คุณธรรม.
- ดวงเดือน ละมูล. (2555). *หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเล่มที่ 1: การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- ทิพาวิทย์ เมฆสุวรรณ. (2544). *กล้าคิด กล้าทำ กล้านำ กล้าเปลี่ยน*. กรุงเทพฯ : บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(1), 9-35.
- นลินี ทวีสิน. (2549). *รูปแบบการสอนที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรมจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: สถาบันอนาคตศึกษาเพื่อการพัฒนา (ไอเอฟดี).
- นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช, คณินิจ ไชยลังการณ, ลินจง โพธิบาล และจิตราวดี จิตจันทร์. (2552). *การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: พัฒนาการทางจิตวิญญาณและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่และแผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- นวนละออง หงส์ภู และวารุณี ลัภนโชคดี. (2552). *การพัฒนาแบบวัดคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตหลักสี่* กรุงเทพมหานคร. *วิทยาสารก้าวหน้า*, 7(3), 43-55.
- ปัทมา ศุภกานี. (2545). *การศึกษาพฤติกรรมด้านสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประเวศ วะสี. (2547). *การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ สู่สุขภาวะจากการมีจิตใจสูงทั้งประเทศ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.

_____. (2553). *ธรรมชาติของสรรพสิ่ง: การเข้าถึงความจริงทั้งหมด*. นนทบุรี: กรีน-ปัญญาญาณ.

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2552). *19 ปุจฉา พัฒนาจิตวิญญาณ*. เลย: รุ่งแสงธุรกิจการพิมพ์.

ประกาศรี สืออำไพ. (2550). *พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปราณี อ่อนศรี และคณะ. (2556). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษา*. รวมบทความประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 5: ภาวะผู้นำ จิตวิญญาณ และการพัฒนามนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์. (2552). *การวิจัยเชิงปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา: กรณีศึกษาสองชั้นเรียน*. รวมบทความการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 2. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระพรหมคุณณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *อภัย...ไม่จองเวร*. ใน ธรรมสภา (บรรณาธิการ). *อภัยทาน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

พรณรงค์ สิงห์สำราญ. (2551). *เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพที่มีต่อคุณธรรมจริยธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: วิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.

พรพิมล จันทรวโรจน์ และคณะ. (2557). *สุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต: กรณีศึกษาคณะกายภาพบำบัด*. *วารสารพัฒนาการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยรังสิต*, 8(1), 37-50.

พลวัต วุฒิประจักษ์ และมาเรียม นิลพันธุ์. (2554). *การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาครูเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะบัณฑิตครูที่พึงประสงค์*. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 2(2), 150-162.

พิมพ์พรรณ เทพสุเมธานนท์. (2552). *การศึกษาพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เพ็ญแข ประจันปัจจนิก และคณะ. (2551). *การยกระดับคุณธรรม จริยธรรมของสังคมไทยเพื่อการปฏิรูปสังคม: แนวทางและการปฏิบัติ* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

- ภาวิข ทองโรจน์. (2549). สถาสถาบันอุดมศึกษากับการพัฒนาอุดมศึกษา. *อนุสารอุดมศึกษา*, 32(339).
- รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ. (2553). *การศึกษาและพัฒนาเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสตรี-สฤตติวงศ์.
- วสิน อินทสระ. (2546). *อาหาร 4*. กรุงเทพฯ: โอเอสพรีนติ้ง เฮาส์.
- วัลภา คุณทรงเกียรติ. (2547). *สุขภาพจิตวิญญาณของคนไทย (Spiritual Health Of Thai People)* (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทชั้นบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิรงรอง นิกุลกาญจน์. (2552). *กล้าให้อภัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2552). จริยธรรมในเด็กและเยาวชน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 15(1), 16-27.
- คันสนีย์ นาคะสนธิ์. (2545). *การศึกษาและพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดประดู่ในทรงธรรมกรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทชั้นบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศูนย์คุณธรรม และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2558). *รายงานการพัฒนาดัชนีภาพลักษณ์คุณธรรมของภาครัฐในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยการพัฒนาดัชนีภาพลักษณ์คุณธรรมของภาครัฐในประเทศไทย.
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแห่งแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม). (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 1 การเจริญสติวิปัสสนา*. กรุงเทพฯ: บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- _____. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 2 การทำงานเชิงอาสาสมัคร*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- _____. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 3 จิตตศิลป์*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- _____. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 4 งานพลังกลุ่มและความสุข*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- _____. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 5 นวัตกรรมเพื่อการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- _____. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 6 ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- _____. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 7 วิธีคิดกระบวนการ*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.

- _____. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 8 การเผชิญความตายอย่างสงบ*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- _____. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 9 นิเวศน์ภาวนา*. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- สมพร สุทัศน์ีย์. (2544). *การทดสอบทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สายฤดี วรกิจโกศาทร และคณะ. (2552). *โครงการวิจัยคุณลักษณะและกระบวนการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในประเทศไทย (รายงานผลการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและการพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน).
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2542). *สังคมวิทยา ปัญหาสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2552). *มหาวิทยาลัยกับความรับผิดชอบต่อสังคม*, สืบค้น 8 พฤษภาคม 2558, จาก www.mua.go.th/data_pr/data_sumate_52/Retreat_4.pdf.
- _____. (2558). *สถาบันอุดมศึกษาในสังกัด สกอ.* สืบค้น 11 พฤษภาคม 2558, จาก <http://www.mua.go.th/university.html>.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2555. *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)*. สืบค้น 8 พฤษภาคม 2558, จาก http://www.nesdb.go.th/portals/0/news/plan/p11/SummaryPlan11_thai.pdf.
- สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน์. (2551). *คู่มือการวัดทางจิตวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- _____, เขียวชัย งามทิพย์วัฒนา และบัญชา พิทยวรรณ. (2554). *การพัฒนาแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองแบบรูปแบบฉบับภาษาไทย*. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 4(2), 41-53.
- สุณิสา คินทรักษ์, สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน์ และวิชัย มนัสศิริวิทยา. (2558). *ผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 60(1), 49-57.
- สุธาสนี นพัญญะ. (2551). *ผลของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการเรียนรู้การติดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเองของผู้ติดยา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท)*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภาพร พิศาลบุตร. (2549). *จริยธรรมทางธุรกิจ*. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพฯ: คณะวิทยาการจัดการ จัดการ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

สมสิทธิ์ อัสตรนีย์. (2552). *จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร*. นครปฐม: 21 Century.

_____ และกาญจนา ภูครองนาค. (2555). *การศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อการบ่มเพาะความซื่อตรง*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะ และวัฒนธรรม วุฒิสภา และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ไสว มาลาทอง. (2542). *คู่มือการศึกษาจริยธรรมสำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักบริหาร นักปกครองและประชาชนทั่วไป*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

อาจารย์พงษ์ คำตัน และ นพพร จันทรนาชู. (2555). การปฏิบัติตนด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตจังหวัดนครปฐม. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 4(2), 251-266.

อารยา พรายแย้ม และคณะ. (2552). *การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาน) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ (รายงานผลการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.

อ้อมเดือน สดมณี และคณะ (2548). *ประสิทธิผลในการฝึกอบรมทักษะและจิตลักษณะที่มีผลต่อพฤติกรรมประหยัดน้ำ และไฟฟ้าของนักเรียนระดับประถมศึกษา* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อ้อมเดือน สดมณี และธรรุศกร จันประเสริฐ. (2554). การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม: จากแนวคิดสู่แนวทางการปฏิบัติ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 17(1), 20-30.

อุมพร ตรังคสมบัติ. (2543). *Everest พาลูกค้าหาความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.

อำนาจ อยู่คำ. (2550). *จิตวิญญานของผู้บริหารในโรงเรียนผู้บริหารสถานศึกษาด้านแบบ (ปริญา นิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต)*. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล.

Abdullah, A. G. K., Alzaidiyeen, N. J., & Aldarabah, I. T. (2009). "Workplace spirituality and leadership effectiveness among educational managers in Malaysia. *European Journal of Social Sciences*, 10(2), 304-316.

Altaf, A., & Awan, M. A. (2011). Moderating affect of workplace spirituality on the relationship of job overload and job satisfaction. *Journal of Business Ethics*, 104(1), 93-99.

Babdelis, G. (1984). *The study of personality*. New York: Rinahart and Winston.

- Boonyarit, I., Chuawanlee, W., Macaskill, A., & Supparerkchaisakul, N. (2013). Psychometric analysis of the Workplace Forgiveness Scale. *Europe's Journal of Psychology*, 9(2), 319-338.
- Brown, H. (2004). Action research in the classroom: A process that feeds the spirit of the adolescent. *International Journal of Qualitative Methods*, 3(1), 25-41.
- Brown, R.P. (2004). Vengeance is mine: Narcissism vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research Personality*, 38, 576 - 584.
- _____. & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the tendency to forgive scale [Electronic version]. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-Esteem*. (2nd ed). California: W. H. Freeman & Company.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Coholic, D. (2005). The helpfulness of spiritually influenced group work in developing self-awareness and self-esteem: A preliminary investigation. *Scientific World Journal*, 5, 789-802
- DiGiacomo, J. (2000). *Teaching Right from Wrong: The Moral Education of Today's Youth*. Washington: National Catholic Education.
- Dhingra R., Manhas, S., & Thakur, N. (2005). Establishing connectivity of emotional quotient (e.q.), spiritual quotient (s.q.) with social adjustment: A study of Kashmiri migrant woman. *Journal of Human Ecology*, 18(4), 313-317.
- Dokecki, P. R., Newbrough, J.R. and O'Gorman, R. T. (2001). Toward a community-oriented action research framework for spirituality: Community psychological and theological perspectives. *Journal of Community Psychology*, 29(5), 497-518.
- Enright, R. D., & Coyle, C.T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological intervention. Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives. In E.L. Worthington (Eds.), *Forgiveness is Choice* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Fredrickson, L. M. & Anderson, D. H. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology, 19*, 21-39.
- Goleman, D. (1998). What Made a Leader?. *Harvard Business Review, 76*(8), 92-102.
- Hamachek, D. E. (1978). *Encounters with the Self*. (2nd ed). New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Hanley, A., Warner, A. & Garland, E.L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies, 16*(6), 1423-1436.
- Hwang, P. O. (2000). *Other Esteem: Meaning Life in a Multicultural Society*. United Kingdom: Routledge.
- Jones, S. M. & Hansen, W. (2015). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness, 6*, 1115-1128.
- Kastel, Z. (2012). Positive relations between members of groups with divergent belief and cultures. In S. Roffey (Ed.), *Positive Relationships: Evidence Based Practice across the World* (pp. 215-226). London: Springer.
- Kouzes, J. M. & Posner, B. Z. (1999). *Encouraging the heart: A leader's guide to rewarding and recognizing others*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lawrence, D. (1987). *Enhancing Self-Esteem in the Classroom*. London: Paul Chapman Publishing.
- Lee, M. (1991). Spirituality in organizations: Empowerment and purpose. *Management Education and Development, 22*(3), 221-226.
- Li, W., Wright, P. M., Rukavuna, P. B., & Pichering, M. (2008). Measuring students' perceptions of personal and social responsibility and the relationship to intrinsic motivation in urban physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 27*, 167-178.
- Marques, J., Satinder, D., & Richard, K. (2007). *Spirituality in the Workplace: What it is, Why it matters, How it make it work for you*. CA: Personhood Press.
- Mayer, F. S. & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*, 503-515.

- McCroskey, J. C., Richmond, V. P., & Stewart, R. A. (1986). *One on One: The Fundamentals of Interpersonal Communication*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 321-336.
- _____. Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M.E. McCullough., K.I. Pargament., & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). New York: The Guilford Press.
- _____. et. al. (2001). Vengefulness: Relationship with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 601-610.
- _____. & Witvliet, C. V. O. (2002). The psychology of forgiveness. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford University Press.
- Meunier, V. & Baker, W. (2012). Positive couple relationships: The evidence for long-lasting relationship satisfaction and happiness. In S. Roffey (Ed.), *Positive Relationships: Evidence Based Practice across the World* (pp. 215-226). London: Springer.
- Moore, T. W. & Casper, W. J. (2005). *The Mediating Effects of Spirituality on Transformational Leadership and Turnover Intentions*. Paper presented at the Academy of Management, Honolulu.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usia, V., Neto, F., & Riviere-Shafighi, S. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 71, 1-19.
- Narayanasamy, A. (2006). The impact of empirical studies of spirituality and culture on nurse education. *Journal of Clinical Nursing*, 15, 840-851.
- Reece, B. L., & Brandt, R. (1997). *Human Relations: Principles and Practices*. New York: Houghton Mifflin.

- Rye, M. L., Folck, D. M., Okszewski, C. D., Heim, B. T., & Madia, B. T. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scale. *Current psychology: Development Learning Personality Social*, 20, 260-277.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior*. 17th ed. New Jersey: Pearson Education.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ross, L. (1995). The spiritual dimension: Its importance to patients' health, well-being and quality of the life and its implications for nursing practice. *International Journal of Nursing Studies*, 32(5), 57-68.
- Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of Psychological Well-Being among middle and old-aged adults. *Psychology and Aging*, 4, 195-210.
- Schuyt, T., Bekkers, R., & Smit, J. (2010). The Philanthropy Scale: A sociological perspective in measuring new forms of pro social behaviour. *Social Work & Society*, 8(1), 121-135.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish – A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situation? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259-269.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Jr. Worthington (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 143-158). New York: Routledge.
- Thomas, G. (2000). The forgiveness factor. *Christianity Today*, 44, 38-45.
- Thomas, K., & Watkins, P. (2003). Measuring the Grateful Trait: Development of Revised GRAT. Poster session at the Annual Convention of the Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada.
- Thompson, L. Y., et al. (2005). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez., & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 301-312). American Psychological Association (APA).

- Tse, M. C., & Cheng, S. T. (2006). Depression reduces forgiveness selectively as a function of relationship closeness and transgression. *Personality and Individual Differences*, 40, 1133-1141.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at Work: The Untapped Edge for Success*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Wellman et. al., 2009. Educational leadership: The relationship between spirituality and leadership practices. *Academic leadership: the online journal*, 7(1), 21-30.
- Wiggins, J. D. (1987). Self-Esteem, earned grades and television viewing habits of student. *The School Counselor*, 35, 128-133.
- Yamhure-Thompson, L., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez., & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 301-312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Young K. M. (2010). Spirituality and self-esteem for Chinese people with severe mental illness. *Social Work in Mental Health*, 8(5), 455-468.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42, 1573-1584.