กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ

PROCESS OF CHANGING MINDSETS BASED ON BUDDHIST PRINCIPLES

นางวิสารินท์ ชามพูนท

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ

นางวิสารินท์ ชามพูนท

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Process of Changing Mindsets Based on Buddhist Principles

Mrs. Wisarin Charmphunoth

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of

the Requirements for the Degree of

Doctor of Philosophy

(Buddhist studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

..... กรรมการ
(พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร.)

..... กรรมการ
(รศ. ดร.สุวิญ รักสัตย์)

..... กรรมการ
(พระราชปริยัติมุนี, รศ. ดร.)

..... กรรมการ
(รศ. ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ พระราชปริยัติมุนี, รศ. ดร. ประธานกรรมการ
รศ. ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....
(นางวิสารินท์ ชามพูนท)

ชื่อดุษฎีนิพนธ์ : กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ
ผู้วิจัย : นางวิสารินท์ ชามพูนท
ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์
: พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริ**ญ**าโณ), รศ. ดร., ป.ธ. ๙, MA. (Pali & Sansakrit), Ph.D. (Pali)
: รศ. ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, พ.บ.(วว.จิตเวชศาสตร์), Ph.D. (Epidemiological Psychiatry)
วันสำเร็จการศึกษา : ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์เรื่องกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อคือ (๑) เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาความคิดตามหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิดของ แครอล เอส ดเวก (๒) เพื่อพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย (๓) เพื่อศึกษาผลของกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย ด้วยการศึกษาข้อมูลจาก พระไตรปิฎก คัมภีร์พระพุทธศาสนา เอกสารวิจัยในทางพระพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลศึกษาพบว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญที่ปัจจัยภายในคือ การโยนิโสมนสิการ และปัจจัยภายนอกคือปรโตโฆสะ ร่วมสร้างให้เกิดสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนามุ่งเน้น และการพัฒนาชุดความคิดมีผลต่อความสำเร็จ การมีบุคลิกภาพ และความฉลาดเป็นสิ่งที่พัฒนาให้เติบโตได้ กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดอิงหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิด (Mindset) คล้ายคลึงกันหลายประการ แต่ที่แตกต่างกันคือหลักพระพุทธ ศาสนา สามารถนำออกจากความทุกข์ได้ แต่แบบชุดความคิด (Mindset) ใช้เพื่อเปลี่ยนความคิดให้เป็นคนที่มีอนาคตดี ในอาชีพการงาน และสังคม

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบ่งเป็น ๒ ขั้นตอนคือ พัฒนาโปรแกรมการปรับเปลี่ยนชุดความคิดอิงหลักพุทธ ผ่านความเห็นผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๑๐ คน และจัดกิจกรรมเพื่อประเมินผลในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูปฐมวัย จำนวน ๒๗ คน สุ่มแบบเจาะจงโรงเรียนเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจากโรงเรียนอื่น ๓๕ คน ดำเนินการระหว่างเดือน เมษายน - กันยายน ๒๕๕๙ เครื่องมือคือแบบประเมินชุดความคิด แบบประเมินโยนิโสมนสิการ แบบประเมินสติ และแบบประเมินความเครียด ประเมินผลก่อนทำกิจกรรม หลังกิจกรรม ๖ และ ๑๒ สัปดาห์ วิเคราะห์ผลด้วยสถิติ Repeated measures analysis of variance

โปรแกรมปรับเปลี่ยนชุดความคิด จัดขึ้น ๒ วัน ประกอบด้วย ๑๒ กิจกรรม ครั้งละ ๖๐ นาที กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง ๕๘ คน (ร้อยละ๙๓.๕) อายุเฉลี่ย ๓๖-๓๙ ปี เมื่อสิ้นสุดการทดลอง คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดยึดติด มีแนวโน้มลดลงทั้งสองกลุ่ม แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการคิดโยนิโสมนสิการเร้ากุศล ๒๑.๒(๒.๓) สูงกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนสติ ๓๗.๓ (๕.๒) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และคะแนนความเครียด ๕.๘ (๒.๘) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ณ เวลา ๖ สัปดาห์ แต่ระยะติดตามผลคะแนนทั้งหมดไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม และคะแนนเฉลี่ยทุกกลุ่มกลับมาเท่ากับก่อนจัดกิจกรรมเมื่อวัดผลอีกครั้ง ณ เวลา ๑๒ สัปดาห์ ดังนั้นโปรแกรมการปรับเปลี่ยนชุดความคิดอิงหลักพุทธ อาจพัฒนาการตระหนักรู้ และความคิดเร้ากุศลในครูปฐมวัย ถ้ามีการฝึกฝนต่อเนื่อง

Dissertation Title : Process of Changing Mindsets Based on Buddhist Principles

Researcher : Mrs. Wisarin Charmphunoth

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Phra Rajapariyattimuni (**Thiab Siriñāṇo**), Assoc.Prof. Dr., Pali IX, M.A. (Pali & Sanskrit), Ph.D. (Pali)

: Assoc.Prof.Dr. Chatchawan Silpakit, M.D. (Fellow of the Royal College of Psyschiatrists), Ph.D., (Epidemiological Psychiatry)

Date of Graduation : February 25, 2019

Abstract

This dissertation entitled 'Process of Changing Mindsets Based on Buddhist Principles' has three objectives: 1) to study the contemplation based on Buddhist principles and mindset theory of Carol S. Dweck, 2) to develop the mindsets changing based on Buddhist principles for the kindergarten schools, and 3) to evaluate the mindsets changing based on Buddhist Principles of the kindergarten schools. This research was done by studying all the data from *Tipiṭaka*, Buddhist scriptures, academic papers, related research works and mindset theory.

In the research, the factors, internal and external, are highly emphasized by Buddhism; the internal factor basically means *Yonisomanasikāra* and the external factor refers to *Paratoghosa*, both are conducive to the right view at which Buddhism aimed as the goal of the development. In this work, it has studied process of development from mindset methods. It is effective to man's success and what man wants to be. People's personality and intelligence actually grow by mindset and can be developed as well. The mindsets changing

based on Buddhist principles and mindset theory are similar in approach. The core competence of mindset theory is not for the extinction of suffering but its creativity of making only change people's mindset. Mindsets changing can be made more alive and courageous in people's livelihood.

The quasi-experimental designed research was divided into 2 steps: first, the mindsets changing based on Buddhist principles were developed and validated by 10 experts' opinions, second, the outcome was assessed by creating a training activity for sampling data of 27 nursery teachers from specific schools as one experimental group, and 35 teachers from other schools as another controlling group. The program was implemented from April – September of 2016 by using Mindset, *Yonisomanasikāra*, Mindfulness and Stress scale as tools. Evaluation was performed before and after starting the activities, in weeks 6 and 12. Then the method of repeated measures analysis of variance was used for analyzing the data.

The mindsets changing comprise 8 activities of 60 minutes for each totalizing 8 hours. A 5-hour training was also added. Sample data comprised of 58 females (93.5%) with an average age between 36 – 39 years. At the end of the experiment, the average score of fixed mindset tended to considerably decrease for both groups, but with no significant difference. The average score of *Yonisomanasikāra* as reflection rousing wholesome qualities was 21.2 (2.3), for mindfulness 37.3 (5.2), and stress 5.8 (2.8). However, both groups showed significant difference at the end of the sixth week. The follow-on period of all scores among groups showed no significant difference and the average scores of every category at 12-week period turned back to similar level as those before the activities.

It can be claimed that the proposed mindsets changing based on Buddhist Principles would be able to create the awareness and *Yonisomanasikāra* as reflection rousing wholesome qualities of nursery teachers, certainly with continuous practicing.

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์เรื่อง กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำเร็จได้ด้วยดีโดยได้รับการอุปถัมภ์จากหลายท่าน ข้าพเจ้ามีความซาบซึ้งในความเมตตาที่ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าครูผู้ให้วิชาความรู้คือ ท่านซึ่งให้โอกาสและปัญญาโดยจะขอกล่าวดังนี้

กราบขอบพระคุณพระราชปริยัติมุนี, รศ. ดร., ประธานควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ท่านเปรียบเสมือนบิดาที่ให้การศึกษาอบรม, ศ.(พิเศษ) ร.ท. ดร.บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ผู้ชี้หนทางสว่างแห่งชีวิตให้เข้าศึกษา ณ สถาบันทรงเกียรติแห่งนี้, กรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ รศ. ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเปลี่ยน Mindset ศิษย์ให้เติบโตขึ้น, ดร.พญ.อรวรรณ ศิลปกิจ อาจารย์ซึ่งเป็นกัลยาณมิตร เมตตาแนะนำให้ผ่านสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยดี และการสละเวลาสั่งสอนอบรม การจัดการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบดุษฎีนิพนธ์โดย ผศ. ดร.จุฬาลักษณ์ โกมลตรี และคุณรสสุคนธ์ ชมชื่น

กราบขอบพระคุณคณาจารย์ คณะกรรมการสอบประชาพิจารณ์ คณะกรรมการสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์ ที่แนะแนวในการปรับแก้ไขให้เกิดความสมบูรณ์ พระมหาธนวุฒิ โชติธมฺโม นักจัดการงานทั่วไป, ดร.รจิต สิทธิศาสตร์สกุล แนะนำจัดรูปแบบ ดร.นวลนภา บรรลือทรัพย์ พร้อมกับคณะคุณครูผู้ให้ความเมตตาเข้าร่วมโครงการ คุณฉัตรชัย เสนสาย ให้ความอนุเคราะห์แบบสอบถามเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ รวมถึงเจ้าหน้าที่ของบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ในการอำนวยความสะดวกทุกประการ

คุณูปการใดที่บังเกิดจากดุษฎีนิพนธ์นี้ ขอบูชาพระคุณแด่บุพการี ครู อาจารย์ เหล่าญาติมิตรผู้มีอุปการะ และครอบครัวของข้าพเจ้า รวมทั้งผู้สนับสนุนช่วยเหลือแม้มิได้กล่าวนาม ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยปกป้องคุ้มครองทุกท่านให้ปลอดภัยเวร

สุดท้ายขออุทิศบุญกุศลแด่ ดวงวิญญาณของ นายวิทยา พันธุ์โพธิ์ทอง น้องชายคนเดียวซึ่งเป็นที่รัก และเป็นแรงบันดาลใจสำหรับการศึกษาระดับปริญญาเอกครั้งนี้

นางวิสารินท์ ชามพูนท

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ค**
กิตติกรรมประกาศ	**จ**
สารบัญ	**ฉ**
สารบัญตาราง	**ญ**
สารบัญแผนภูมิ	**ฎ**
สารบัญกราฟ	**ฎ**
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	**ฐ**
บทที่ ๑ บทนำ	**๑**
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ สมมติฐานในการวิจัย	๘
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๘
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๐
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรรมที่เกี่ยวข้อง	**๑๒**
๒.๑ การปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ	๑๒
๒.๑.๑ ความหมาย และความสำคัญของความคิดในพระพุทธศาสนา	๑๒
๒.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสติ	๑๓
๒.๑.๓ แนวคิดเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ	๑๕
๒.๑.๔ แนวคิดความสำคัญของการเป็นครูในพระพุทธศาสนา	๒๑
๒.๑.๕ การวิเคราะห์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อปรับเปลี่ยนชุดความคิด	๒๔
๒.๒ การปรับเปลี่ยนชุดความคิดของ แครอล เอส ดเวก	๒๗
๒.๒.๑ ความหมาย และความสำคัญของชุดความคิด (Mindset)	๒๗
๒.๒.๒ ชุดความคิดครู และความสำคัญของการปรับเปลี่ยนชุดความคิด	๓๒

๒.๒.๓ วิเคราะห์วิธีปรับเปลี่ยนชุดความคิด ๓๓
๒.๒.๔ วิเคราะห์วิธีปรับเปลี่ยนชุดความคิดเข้ากับหลักพระพุทธศาสนา ๓๙
๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๕๐
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย ๕๗
๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๕๗
๓.๒ สถานที่ และกลุ่มตัวอย่าง ๕๗
๓.๓ การสร้างเครื่องมือวิจัย ๕๘
๓.๓.๑ การพัฒนากิจกรรม ๕๘
๓.๓.๒ การคัดเลือกแบบประเมินผล ๖๔
๓.๓.๓ การเตรียมการ และจัดกิจกรรม (การทดลอง) ๖๖
๓.๓.๔ การรวบรวมข้อมูล และประมวลผล ๖๗
บทที่ ๔ ผลการวิจัย ๗๐
๔.๑ กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ ๗๐
๔.๒ ผลการวิจัยที่ ๑ การสร้างกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ ๗๒
๔.๓ ผลการวิจัยที่ ๒ การนำกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธไปทดลอง ๗๖
๔.๓.๑ ผลวิจัยกลุ่มตัวอย่าง ๗๗
๔.๓.๒ ผลการวิจัยชุดความคิด ๗๘
๔.๓.๓ ผลการวิจัยโยนิโสมนสิการ ๘๐
๔.๓.๔ ผลการวิจัยสติ ๘๒
๔.๓.๕ ผลการวิจัยความเครียด ๘๓
๔.๓.๖ ผลการใช้แบบบันทึกกิจวัตร ๘๔
๔.๓.๗ ผลการใช้ห้อง Line กลุ่ม ๘๔
๔.๔ สรุปผลการวิจัย ๘๔
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ๘๘
๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๘๘
๕.๑.๑ วิธีการพัฒนาความคิดตามหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิดของแครอล เอส ดเวก ๘๘
๕.๑.๒ การพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย ๙๑
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๙๑
๕.๒.๑ อภิปรายส่วนการจัดกิจกรรม ๙๒

๕.๒.๒ อภิปรายข้อมูลทางสถิติ ๙๘
๕.๓ ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ ๑๐๐
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ๑๐๑
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ๑๐๑
๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยทั่วไป ๑๐๑
บรรณานุกรม **๑๐๒**
ภาคผนวก **๑๑๐**
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญตรวจรูปแบบกิจกรรม ๑๑๑
ภาคผนวก ข เครื่องมือวิจัย (แบบทดสอบ) ๑๑๓
ภาคผนวก ค เครื่องมือวิจัย (กิจกรรมกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ) ๑๒๒
ภาคผนวก ง การเตรียมการก่อนการจัดกิจกรรม ๑๔๐
ภาคผนวก จ ตัวอย่างภาพการจัดกิจกรรม ๑๕๑
ภาคผนวก ฉ จดหมายขอความอนุเคราะห์ ๑๕๖
ประวัติผู้วิจัย **๑๗๐**

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๒.๑	สรุปบุคลิกของกรอบความคิด ๒ ชนิด	๓๐
๒.๒	สรุปวิธีพัฒนากรอบความคิดให้เติบโตของแครอล เอส ดเวก	๓๗
๒.๓	เปรียบเทียบการพัฒนาชุดความคิดเชิงพุทธ และของแครอล เอส ดเวก	๔๐
๒.๔	ลำดับการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ และของแครอล เอส ดเวก	๔๑
๒.๕	ความเชื่อมโยงระหว่างการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ และของแครอล เอส ดเวก	๔๖
๒.๖	องค์ประกอบการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธและของแครอล เอส ดเวก	๔๘
๓.๑	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญต่อร่างวัตถุประสงค์กิจกรรม “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ เพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน” วันกิจกรรมที่ ๑	๖๑
๓.๒	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญต่อร่างวัตถุประสงค์กิจกรรม “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ เพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน” วันกิจกรรมที่ ๑	๖๔
๔.๑	ตารางกิจกรรม“กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธเพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน”จัดครั้งที่ ๑	๗๒
๔.๒	ตารางกิจกรรม“กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธเพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน”จัดครั้งที่ ๒	๗๔
๔.๓	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	๗๗
๔.๔	การเปลี่ยนแปลงของชุดความคิด ในกลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมระยะก่อน และหลังกิจกรรม	๗๙
๔.๕	คะแนนเฉลี่ยชุดความคิดในกลุ่มย่อย	๘๐
๔.๖	การเปลี่ยนแปลงของโยนิโสมนสิการ ในกลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมระยะก่อน และหลังกิจกรรม	๘๐
๔.๗	คะแนนเฉลี่ยโยนิโสมนสิการ	๘๑
๔.๘	การเปลี่ยนแปลงของสติ ในกลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมระยะก่อน และหลังกิจกรรม	๘๒

๔.๙ คะแนนเฉลี่ยสติในกลุ่มย่อย ๘๓
๔.๑๐ การเปลี่ยนแปลงของสติ ในกลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังกิจกรรม ๘๓
๔.๑๑ คะแนนเฉลี่ยความเครียดในกลุ่มย่อย ๘๔

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
๓.๑	สรุปขั้นตอนการจัดกิจกรรม	๖๙
๔.๑	แนวความคิดร่วมทางพระพุทธศาสนา และของแครอล เอส ดเวก ที่นำมาใช้สร้างกระบวนการวิจัย	๗๑
๔.๒	กระบวนการพัฒนากิจกรรม	๗๕
๔.๓	กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ	๗๖

สารบัญกราฟ

กราฟที่		หน้า
๔.๑	การเปลี่ยนแปลงของชุดความคิดด้านยึดติด (Fixed Mindset) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังร่วมกิจกรรม ๖, ๑๒ สัปดาห์	๗๙
๔.๒	การเปลี่ยนแปลงของโยนิโสมนสิการด้านเร้ากุศลระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังร่วมกิจกรรม ๖, ๑๒ สัปดาห์	๘๑
๔.๓	การเปลี่ยนแปลงของสติด้านอัตโนมัติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังร่วมกิจกรรม ๖, ๑๒ สัปดาห์	๘๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำอธิบายคำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

ผู้วิจัยอ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ อ้าง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๗/๗๘. หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๘๗ หน้าที่ ๗๘ เป็นต้น

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ				ชื่อคัมภีร์	
๑๔	ม.อุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๙	สำ.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
๒๓	องฺ.อฏฺฐก.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อัฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.เอกาทสก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธัมมบท	(ภาษาไทย)
๓๓	ขุ.อป	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)

ข. คำอธิบายคำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แบบการอ้างอิงขึ้นต้นด้วย อักษรย่อ ชื่อคัมภีร์ ตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ม.มู.อ.(ไทย) ๑/๑๕/๑๐๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ภาษาไทย เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๑๕ หน้าที่ ๑๐๖ เป็นต้น

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎกภาษาไทย

คำย่อ			ชื่อคัมภีร์	
ที.ม.อ.	(ไทย)	= สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.มู.อ.	(ไทย)	= ปปัญจสูทนี	มูลปัณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความคิด เป็นสิ่งที่นึกรู้ขึ้นในใจ ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในใจ ก่อให้เกิดการแสวงหาความรู้ต่อไป สติปัญญาที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างถูกต้องและสมควร[๑] เมื่อเกิดการคิดเป็นการทำงานของสมองที่อาศัยกลไก กระบวนการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้อง ความคิดและจิตกับสิ่งเร้าหรือสิ่งแวดล้อม สัมพันธ์กับประสบการณ์ของมนุษย์ ซึ่งทำให้มนุษย์มีศักยภาพมากกว่าสัตว์โลกอื่นๆ การคิดจะแฝงอยู่กับการเรียนรู้ ทำให้มนุษย์เกิดความเข้าใจในแนวคิดใหม่ๆ[๒]

ขั้นตอนของการคิดหรือวิตักกะ มีความสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพ และวิถีชีวิตของบุคคล[๓] การมีแนวความคิด ทัศนคติ ค่านิยมที่ถูกต้องดีงามเกื้อกูลแก่ชีวิตและสังคม สอดคล้องกับความเป็นจริงเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ แบ่งออกเป็นสองระดับคือการสร้างสำนึกการรับผิดชอบในการกระทำของตน ซึ่งเป็นขั้นจริยธรรมหรือสัมมาทิฏฐิระดับโลกีย์ และความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เป็นขั้นสัจธรรมหรือสัมมาทิฏฐิแนวโลกุตระ[๔] มีความสำคัญในพระไตรปิฎกกล่าวถึง ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิ ๒ อย่างคือ ๑.ปรโตโฆสะ ๒.โยนิโสมนสิการ[๕] โดยปรโตโฆสะเป็นปัจจัยทางสังคมเป็นอิทธิพลภายนอก และโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล[๖]

---

[๑]ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน**, ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๒๔๒.

[๒]มกราพันธุ์ จูฑะรสก, **การคิดอย่างเป็นระบบ ประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน**, โครงการสวัสดิการสถาบันพระบรมราชชนก, ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธนาเพลส, ๒๕๕๖), หน้า ๔.

[๓]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๖๑๕.

[๔]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๐.

[๕]ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๖/๑๑๕.

[๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๖๑๔.

กระบวนการของการศึกษาภายในตัวบุคคล ต้องอาศัยความเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและอิทธิพลจากภายนอกเป็นแรงผลักดัน[๗] ดังนั้นการคิดอย่างมีวิธีโยนิโสมนสิการ เป็นการคิดหรือพิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย มีลำดับมีขั้นตอน คิดอย่างมีเหตุผล และการคิดพิจารณาให้เกิดกุศลธรรม[๘] ทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญวิธีโยนิโสมนสิการเพื่อฝึกฝน ปรับปรุง ปรับเปลี่ยนความคิดให้พัฒนายิ่งขึ้นเพราะคนสามารถพัฒนาได้ และรับความนิยมแพร่หลายในวงวิชาการ ทั้งในรูปแบบของงานวิจัย และหนังสือ[๙]

ทั้งนี้สังคมตะวันตกมีงานวิจัยที่ให้ความสำคัญต่อความคิด ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดเป้าหมายที่จะเป็นพื้นฐานรองรับการกระทำ รวมถึงปฏิกิริยาท่าทีของมนุษย์ดังเช่นหนังสือ Mindsetหรือชุดความคิดที่เป็นกรอบแนวทาง ความเชื่อ ค่านิยมหลักความซึ่งบงการพฤติกรรมความเชื่อที่บุคคลเกี่ยวพันกับประสบการณ์ที่ผ่านมาจนยากจะเปลี่ยนแปลง[๑๐] แบ่งเป็นสองแบบคือ ชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) เป็นการคิดว่าบุคคลสามารถสร้างทักษะ ความฉลาด และอารมณ์ โดยการพยายามฝึกฝนพัฒนา และชุดความคิดยึดติด (Fixed mindset) เป็นการคิดยึดติดว่า การมีพรสวรรค์หรือด้อยความสามารถติดตัวมาตั้งแต่เกิด ชุดความคิดทั้งสองชนิดมีอยู่ในบุคคลแตกต่างตามปัจจัยแวดล้อม[๑๑]

เนื่องด้วยชุดความคิดที่ยึดติดมีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิต[๑๒] การมีชุดความคิดเติบโตสามารถช่วยรับสถานการณ์ความเครียด ลดความวิตกกังวล และสภาวะซึมเศร้าได้[๑๓]สภาพจิตใจและ

---

[๗]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๑.

[๘]ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๖๒๑-๖๒๒.

[๙]สุมน อมรวิวัฒน์, **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐).

[๑๐]คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย, **Mindset**, พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัยฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: เจียฮั้ว, ๒๕๕๘), หน้า ๓๔๗.

[๑๑]Dweck, Carol S., **Mindset: The new psychology of success**, (New York: Random House, 2006), p.7.

[๑๒]Jessica Schleider, Madelaine R.Abel, John R.Weisz, “Implicit theories and youth mental health problems: A random-effects meta-analysis”, **Clinical Psychological Science**, Vol.35 (February, 2015): 1-9.

[๑๓]Jessica Schleider, John Weisz, “A single session growth mindset intervention for adolescent anxiety and depression: 9month outcomes of a randomized trial”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, **Vol.59** (September, 2017): 160-170.

แสดงออกมาทางอารมณ์ อาการที่ส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดขมับ มึนงง หากครูเกิดพฤติกรรมหรืออาการดังกล่าวบ่อยครั้ง อาจส่งผลต่อนักเรียนได้[๑๔] การปรับเปลี่ยนชุดความคิดมีเป้าหมายพัฒนาชุดความคิดให้เติบโตให้เพิ่มขึ้น ลดชุดความคิดยึดติดให้น้อยลง ซึ่งจะมีผลกระทบต่อความต้องการประสบความสำเร็จ

ทั้งนี้ควรเริ่มตั้งแต่ชั้นปฐมวัย ซึ่งเป็นเด็กที่เริ่มมีพัฒนาการหลายด้านก้าวหน้าขึ้น ทั้งเข้าใจอารมณ์ พร้อมการเลียนแบบ สิ่งที่พ่อแม่และครูปฏิบัติทุกวันจึงมีผลยิ่งกว่าคำสั่งสอน[๑๕] การมี Growth Mindset คือเด็กหรือผู้ใหญ่ที่เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา รักปัญหา รักความยาก ลำบาก เจอของท้าทายแล้วสนุกดีเพราะมีอะไรให้เรียนรู้[๑๖] เช่นงานวิจัยพบว่ากลุ่มความคิดที่ครูมีต่อความสามารถสติปัญญาและศักยภาพของตนเองในฐานะครู ในด้านพฤติกรรมของครูพบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการจัดการเรียนการสอนที่คำนึงถึงนักเรียนมากยิ่งขึ้น[๑๗] ครูควรมีกรอบความคิดเติบโตด้วยเป็นผู้มีอิทธิพลต่อความคิดอย่างยิ่ง[๑๘] การหล่อหลอมพัฒนาเด็กที่ถูกต้อง จะส่งผลต่อความมุ่งมั่นกล้าทำสิ่งที่ยากขึ้นไป[๑๙]

The Education Week Research Center วิจัยบุคลากรทางการศึกษาการใช้ชุดความคิดเติบโตในชั้นเรียน ช่วยเสริมสร้างประสิทธิผลต่อนักเรียน ๙๘ เปอร์เซ็นต์ และมีบุคลากรมาก

---

[๑๔]ปริยนันท์ แจ่มกระจ่าง, “การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของครูที่ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนรัฐบาล กับครูที่ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนเอกชน ในเขตเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๖), หน้า ๙๒.

[๑๕]ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, **คู่มือสำหรับผู้ปกครองในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการดูแลเด็กและการพัฒนา**, (กรุงเทพมหานคร: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๖-๑๗.

[๑๖]ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์, “วิกฤติการศึกษาไทย”, **วารสารนวัตกรรมการเรียนรู้**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม–ธันวาคม ๒๕๕๙): ๓-๒๑.

[๑๗]มิลินทรา กวินกมลโรจน์, “การวิจัยและพัฒนากระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา”, **ดุษฎีนิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ง.

[๑๘]Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, (New York: RandomHouse, 2006): p. 201.

[๑๙]Mueller, C.M., Dweck CS.,“Intelligence praise can undermine motivation and performance”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.75 No.1 (1998): 33-52.

ถึง ๖๗ เปอร์เซนต์ ที่ต้องการผึกฝนอย่างเพียงพอ[๒๐] โดยในการสำรวจอื่นพบว่ามีความคิดยึดติดยิ่งกว่านักเรียน[๒๑] ดังนั้นบุคลากรทางการศึกษาหรือผู้ใกล้ชิดกับเยาวชนอาทิ ผู้ปกครอง ผู้บริหาร โค้ช หรือครู จะเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาอย่างยิ่ง

ด้วยการศึกษาไทยในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและเคลื่อนไหวกันอยู่ตลอดเวลา และมีการกำหนดนโยบายจากผู้บริหารระดับสูง โดยเฉพาะ การผลิตบัณฑิตครูที่มีแนวคิดจะเปลี่ยนแปลงระบบการผลิตครูแนวใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว[๒๒] ดังนั้นจำเป็นต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพ ซึ่งตามนิยามสุขภาพจิตขององค์การอนามัยโลกว่าบุคคลอยู่ดีมีความสุขสามารถรับมือกับความเครียดปกติ สามารถทำงานมีประสิทธิภาพเกิดผลลัพธ์ที่ดีและนำความสามารถเหล่านั้นไปส่งเสริมหรือช่วยเหลือชุมชนของตนเองได้[๒๓]

พิจารณาความสามารถในการผสานกันขององค์ความรู้ทั้งแนวพุทธ และแนวสากล ล้วนคาดหวังให้เกิดประโยชน์ในการใช้งานตามแต่บริบทของชีวิต ซึ่งขณะที่ขออนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์นี้ยังไม่พบงานวิจัยใดในรูปแบบนี้ตีพิมพ์เผยแพร่มาก่อน จึงเป็นที่มาของการวิจัยแนวคิดกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธดังกล่าว

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาความคิด ตามหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิดของแครอล เอส ดเวก

๑.๒.๒ เพื่อพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย

---

[๒๐]Education Week Research Center, **Mindset in the classroom: Maryland**, [Online], Available From: https://www.edweek.org/media/ewrc_mindsetintheclassroom_sept2016.pdf [21 May 2018].

[๒๑]Jack McDermott, **What if students have more confidence in growth mindsets than their teachers?**, [Online], Available From: https://www.edsurge.com/news/2017-08-20-what-if-students-have-more-confidence-in-growth-mindsets-than-their-teachers [21 May 2018].

[๒๒]คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, **โครงการก้าวไปกับการพัฒนาวิชาชีพครู: ทิศทางการพัฒนาหลักสูตรวิชาชีพครูไทย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.educ.su.ac.th/images/news/2017-09/2017-09-kru.pdf [๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๐].

[๒๓]World Health Organization, **Mental health: a state of well-being August 2014**, [Online], Available From: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ [2018 May 4].

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาผลกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ วิธีการพัฒนาความคิด ตามหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิดของ แครอล เอส ดเวก เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ การพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ ผลของกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยมุ่งการศึกษากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิด โดยอาศัยข้อมูลจากพระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา งานนิพนธ์ทางพระพระพุทธศาสนาเถรวาท หนังสือต่างประเทศ เอกสารงานวิจัย บทความที่เกี่ยวข้อง รวมถึงฐานข้อมูลทางสื่ออิเล็คทรอนิคส์ โดยผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการศึกษาดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑.๔.๑.๑ ศึกษาความหมายและความสำคัญของชุดความคิดในหลักพระพุทธศาสนา

๑.๔.๑.๒ ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสติ

๑.๔.๑.๓ ศึกษาแนวคิดวิธีโยนิโสมนสิการ

๑.๔.๑.๔ ศึกษาความสำคัญของการเป็นครูในพระพุทธศาสนา

๑.๔.๑.๕ ศึกษาการวิเคราะห์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อปรับเปลี่ยนชุดความคิด

๑.๔.๑.๖ ศึกษาความหมาย และความสำคัญของชุดความคิด (Mindset)

๑.๔.๑.๗ ศึกษาชุดความคิดครู และแนวคิดการปรับเปลี่ยนชุดความคิด

๑.๔.๑.๘ ศึกษาวิธีปรับเปลี่ยนชุดความคิด เข้ากับหลักพระพุทธศาสนา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่และระยะเวลา

สถานที่วิจัยเป็นโรงเรียนเอกชนสอนระดับปฐมวัย (อนุบาล๑-๓) ในจังหวัดนนทบุรี โดยรับอนุญาตจากผู้บริหารโรงเรียน เนื่องจากมีความสนใจการเป็นโรงเรียนวิถีพุทธ ผู้วิจัยได้รับอนุมัติจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ประกาศบัณฑิตวิทยาลัยมีนาคม ๒๕๕๙ และขอเข้าจัดกระบวนการ เลขที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๑๔ รวมระยะเวลาวิจัยตั้งแต่เมษายน ๒๕๕๙ – กันยายน ๒๕๕๙

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มทดลองเลือกแบบเจาะจงเป็นครูสอนปฐมวัยโรงเรียนเอกชนทั้งโรงเรียน จำนวน ๒๗ คน และกลุ่มควบคุมเป็นครูแผนกปฐมวัย ๓๕ คน จาก ๖ โรงเรียน บริเวณกรุงเทพและปริมณฑล เป็นหญิง ๙๔ เปอร์เซ็นต์ มีอายุใกล้เคียงกันเฉลี่ย ๓๗ ปี ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านตัวแปร

งานวิจัยนี้มุ่งพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิด เน้นปรับลดชุดความคิดยึดติด ซึ่งจะเป็นฐานสำคัญเบื้องต้น ที่จะพัฒนาชุดความคิดเติบโตต่อไป โดยใช้หลักพุทธเป็นฐานความคิด และใช้หลัก Mindset เป็นเครื่องมือเสริมแรง

ตัวแปรอิสระคือ กระบวนการปรับเปลี่ยนหรือการจัดกิจกรรม ที่จะส่งผลต่อชุดความคิด ประกอบด้วย ๑๒ กิจกรรม จำนวน ๒ วัน

ตัวแปรตาม คือ ชุดความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านการสร้างเครื่องมือการวิจัย รวบรวมข้อมูล และประเมินผล

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experiment)[๒๔] มีเครื่องมือวิจัยแบ่งเป็น ๒ ภาคคือ ๑ ภาค แบบประเมิน ๖ แบบคือ แบบประเมินชุดความคิด[๒๕] แบบประเมินสติ[๒๖] แบบประเมินความเครียด[๒๗]

---

[๒๔]อรพินทร์ ชูชม, “การวิจัยกึ่งทดลอง”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (กันยายน ๒๕๕๒): ๑-๑๕.

[๒๕]ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, อรวรรณ ศิลปกิจ, รสสุคนธ์ ชมชื่น, “ความตรงของแบบวัดชุดความคิด”, **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๘): ๑๖๖-๑๗๔.

[๒๖]อรวรรณ ศิลปกิจ, “การสร้างแบบประเมินสติ”, **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๘): ๗๒-๙๐.

[๒๗]อรวรรณ ศิลปกิจ, “แบบวัดความเครียดฉบับศรีธัญญา”, **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๑): ๑๗๗-๑๘๕.

แบบประเมินโยนิโสมนสิการ[๒๘] และแบบบันทึกกิจวัตร[๒๙] ทั้งนี้ได้รับอนุญาต จากผู้สร้างแบบ ซึ่งได้เคยนำไปใช้ในการวิจัยบริบทอื่นแล้ว

ภาคที่ ๒ แบ่งเป็น ๒ ขั้นตอนคือ ขั้นที่๑ พัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดอิงหลักพระพุทธศาสนา และทดลองกระบวนการโดยการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง[๓๐ ๓๑ ๓๒] เพื่อพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดในรูปแบบกิจกรรม สังเคราะห์เพิ่มเติมโดยผสมผสานวิธีพุทธ และวิธีพัฒนาชุดความคิดให้เติบโต

ขั้นที่ ๒ ตรวจสอบก่อนนำไปใช้ โดยแนะนำปรับปรุงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด ๑๐ รูป/คน ประกอบไปด้วย จิตแพทย์ ๑ ท่าน, ประสาทอายุรแพทย์ ๑ ท่าน, นักจิตวิทยา ๑ ท่าน, อาจารย์สาขาจิตวิทยา ๑ ท่าน, พระสอนพระพุทธศาสนา ๑ รูป, อาจารย์สอนพระไตรปิฎก ๑ ท่าน, วิปัสสนาจารย์ ๑ ท่าน, อาจารย์สาขาศึกษาศาสตร์ ๑ ท่าน, ศึกษานิเทศน์ ๑ ท่าน และนักวิชาการฝึกอบรม ๑ ท่าน โดยให้ พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหากิจกรรมทั้งสองครั้ง

กำหนดการรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนทำกิจกรรมวิจัย และหลังจบกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินเดียวกันทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งกำหนด ๓ ระยะเวลา คือในวันที่วิจัย หลังวิจัย ๖ สัปดาห์ และ ๑๒ สัปดาห์

ประเมินผลการวิจัยโดยวิธีสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) และประเมินค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ระหว่างกลุ่ม ช่วงก่อนและหลัง เป็นเวลา ๖

---

[๒๘]ฉัตรชัย เสนสาย, “ อิทธิพลของกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลกรรมบถ ๑๐ และปัจจัยทางจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๐.

[๒๙]อรวรรณ ศิลปกิจ, **คู่มือสำหรับผู้นำกลุ่มป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ อิงตามหลักการเจริญสติสำหรับผู้ติดสุราเรื้อรัง**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.), ๒๕๕๗), หน้า ๕๐ .

[๓๐]Dweck, Carol S., **Mindset: The new psychology of success**, (New York: Random House, 2006).

[๓๑]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์,๒๕๕๖).

[๓๒]ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, **สติเพื่อการบำบัด**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: รุ่งแสงทอง, ๒๕๕๗), หน้า ๖๐-๗๐.

และ ๑๒ สัปดาห์ โดยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อมีการวัดซ้ำ (Repeated measures ANOVA)[๓๓]

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ จะมีคะแนนชุดความคิด โยนิโสมนสิการ และสติ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

๑.๖ คำนิยามศัพท์

กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธหมายถึง การจัดกิจกรรมฝึกอบรม เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด โดยใช้กิจกรรมอิงหลักพระพุทธศาสนา และของแครอล เอส ดเวก หรือ Mindset เป็นสื่อกลางส่งเสริมดังนิยามต่อไปนี้

ชุดความคิดหมายถึง ศาสตร์ตะวันตกของแครอล เอส ดเวก ที่อธิบายกรอบถึง แนวทางความเชื่อของบุคคล ซึ่งสามารถบงการพฤติกรรมบุคคลนั้นๆ

ชุดความคิดเติบโต (Growth Mindset) หมายถึงชุดความคิดชนิดที่เชื่อว่า ทุกคนพัฒนาได้ด้วยความสามารถ และมุ่งมั่นของตนเอง

ชุดความคิดยึดติด (Fixed Mindset) หมายถึงชุดความคิดชนิดที่เชื่อว่า คนเกิดมาแล้วเป็นอยู่อย่างไร ก็จะเป็นอย่างนั้นตามชะตาลิขิต

ความคิดเชิงพุทธหมายถึง การคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ, การฝึกเจริญสติ ที่นำมาใช้เป็นฐานรับรองชุดความคิดในศาสตร์ตะวันตก

กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดหมายถึง กิจกรรมที่สร้างขึ้นมาเพื่อให้กลุ่มทดลองเข้ามีส่วนร่วม และสามารถวัดผลในเชิงสถิติได้ เช่นการลดความคิดแบบยึดติด การยกระดับวิธีคิดให้เติบโต การคิดให้เป็นกุศล ลดความคิดอกุศล เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชีวิตตนและส่งผลต่อผู้อื่น

ครูปฐมวัยหมายถึง ครูที่สอนแผนกอนุบาล หรือครูผู้ดูแลเด็กเล็ก ๑- ๖ ปี

---

[๓๓] ดร.สุทิน ชนะบุญ, **สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยด้านสุขภาพเบื้องต้น**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.kkpho.go.th/index/component/attachments/download/1927 [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

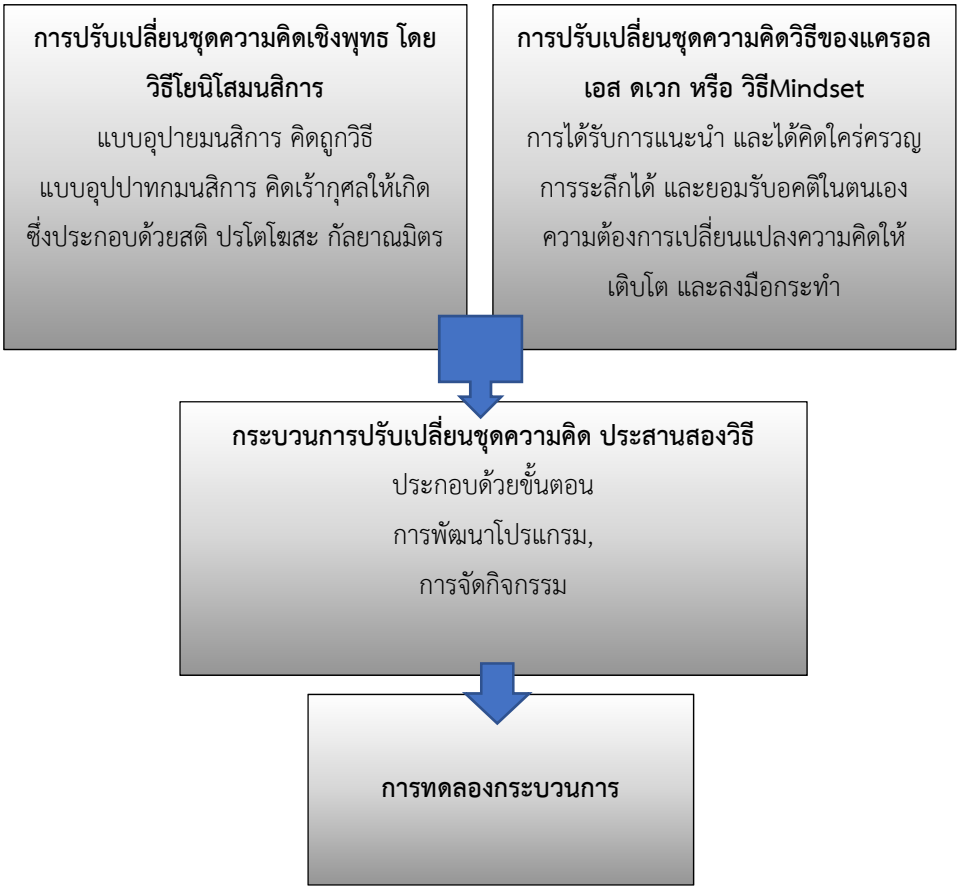
๑.๗.๑ ทำให้ได้ทราบวิธีการพัฒนาความคิดตามหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิดของ แครอล เอส ดเวก

๑.๗.๒ ทำให้ได้ผลการพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย

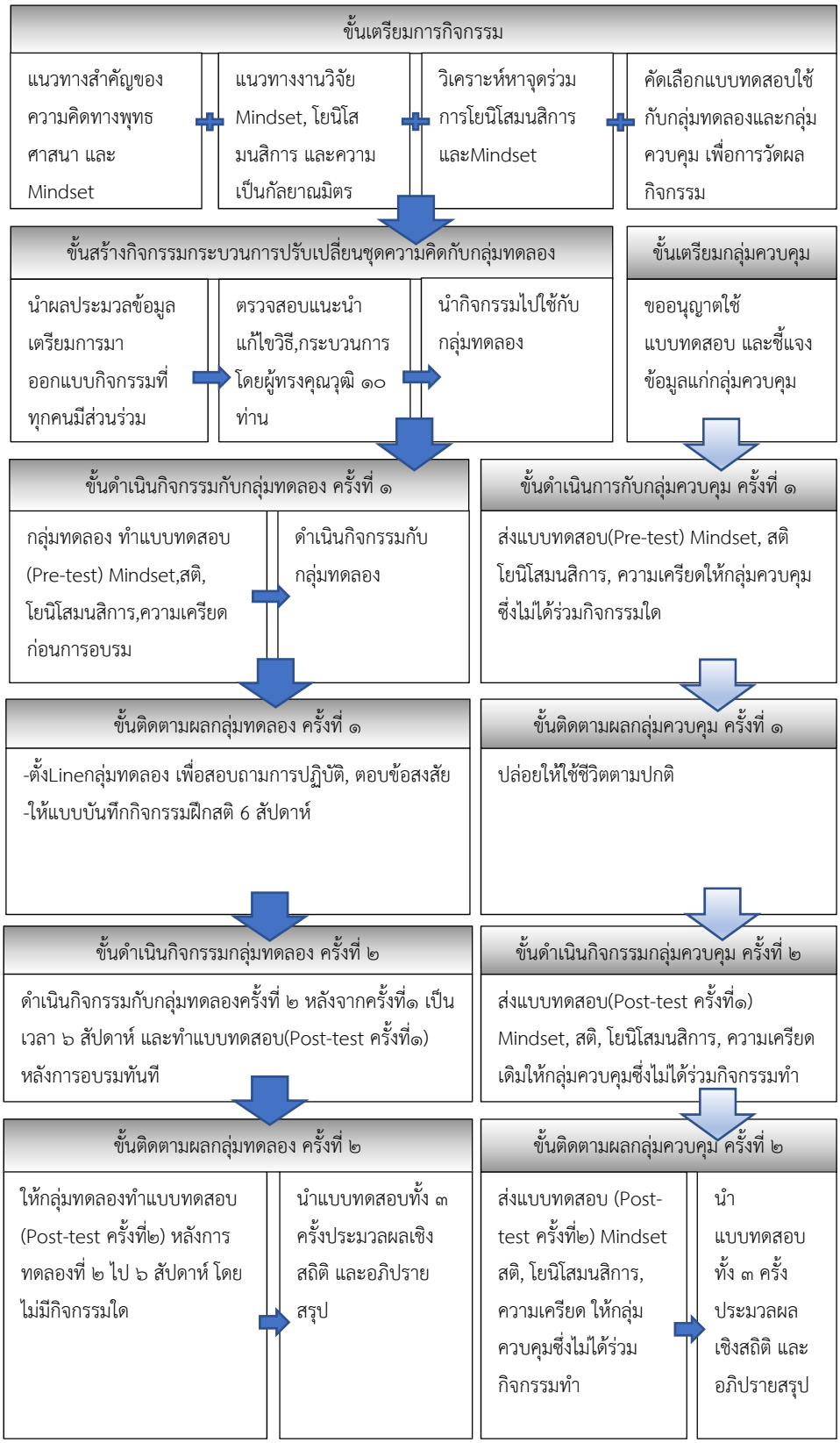
๑.๗.๓ ทำให้ได้ผลของกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย และขั้นตอนกระบวนการวิจัย

๑.๘.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย



๑.๘.๒ ขั้นตอนกระบวนการวิจัย



บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธนี้ยกร่างขึ้นมาจากสารนิพนธ์ การพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยใช้แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากการศึกษาวิธีคิดให้เกิดปัญญา เพื่อได้พัฒนา หรือปรับเปลี่ยนชุดความคิดโดยใช้พระพุทธศาสนาเป็นแนวทางหลัก มุ่งหวังการมีแนวความคิด ทัศนคติ ค่านิยมที่ถูกต้องเกื้อกูลแก่ชีวิต มีการคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล ให้เกิดกุศลธรรม เพื่อฝึกฝน ปรับปรุงให้พัฒนายิ่งขึ้น และตามวิธี Mindset ของ แครอลเอส ดเวก เพื่อเป็นเครื่องมือ เพิ่มเติม ขยายผล คือพัฒนาชุดความคิดให้เติบโตให้เพิ่มขึ้น และลดชุดความคิดยึดติดให้น้อยลง โดยผสานองค์ความรู้ให้เกิดประโยชน์ ในการใช้งานจริงได้ตามแต่ละบริบทของชีวิตดังนี้

๒.๑ การปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ

๒.๑.๑ ความหมาย และความสำคัญของความคิดในพระพุทธศาสนา

ความคิดมีความหมายว่า สิ่งที่นึกรู้ขึ้นในใจ ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในใจ ก่อให้เกิดการแสวงหาความรู้ต่อไปเช่น เครื่องบินเกิดขึ้นได้เพราะความคิดของมนุษย์ สติปัญญาที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างถูกต้อง และสมควรเช่น คนทำลายของสาธารณะเป็นพวกไม่มีความคิด[๑] เป็นต้น ดังความสำคัญของความคิดในพระพุทธศาสนาในจิตตวรรค ความว่า

> “..จิตที่บุคคลตั้งไว้ผิด พึงทำบุคคลนั้นให้เลวกว่าความฉิบหาย..และความทุกข์นั้นบิดามารดาไม่พึงทำเหตุนั้นได้ หรือแม้ญาติเหล่าอื่นก็ไม่พึงทำเหตุนั้นได้ จิตที่บุคคลตั้งไว้ชอบแล้วพึงทำเขาให้ประเสริฐกว่าเหตุนั้น..”[๒]

---

[๑]ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน**, ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๒๔๒.

[๒]ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓/๑๗.

หนังสือพุทธธรรมบรรยายความโดยสังเขปว่า บรรดาการปฏิบัติถูกต้องในด้านต่าง ๆ การรู้จักคิดหรือคิดเป็น เป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เช่น ในแง่ของการรับรู้ ความคิดเป็นจุดศูนย์รวมที่ข้อความไหลมาชุมนุม เป็นที่วินิจฉัย นำข้อมูลไปปรุงแต่งสร้างสรรค์ หากในแง่ของกรรม ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา ในกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนคือ การศึกษาเพื่อการฝึกฝนความรู้จักคิดเป็น จะเป็นปัจจัยไปสู่ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น ตลอดจนความเชื่อที่ถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ

ดังนั้นการคิดเป็นกิจกรรมทางความคิดหรือจิต มีลักษณะเป็นกระบวนการทางสมองของมนุษย์ โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่กำลังคิด ประสบการณ์ที่ได้รับมา นำมาสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและบริบท โดยผู้คิดจะต้องตั้งเป้าหมายในการคิดให้ชัดเจน พร้อมทั้งกำหนดวัตถุประสงค์และสิ่งสำคัญคือผู้คิดจะต้องมีสติ นั่นคือต้องระลึกรู้ว่ากำลังคิดเรื่องอะไรอยู่เพื่อนำตนเองให้บรรลุการคิดที่มีประสิทธิภาพ[๓]

สรุปได้ว่า เนื่องจากความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ ดังนั้นสิ่งที่นึกรู้อยู่ภายในจิตใจนอกจากเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถแสวงหาคำตอบที่เหมาะสมแล้ว ควรคำนึงถึงความถูกต้องก่อนกระทำการใดลงไป บุคคลควรตระหนักถึงผลที่เกิดตามมาอันจะกระทบต่อตนและสิ่งแวดล้อม โดยสามารถใช้ประสบการณ์ของตน และผู้อื่นหลากหลายมุมมองเข้ามามีส่วนในการตัดสินใจ

๒.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสติ

สติ คือความระลึกได้ นึกได้ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องจำการที่ทำ และคำที่พูดแล้วแม้นานได้[๔] ดังสติวรรค หมวดว่าด้วยสติ สัมปชัญญะ สติสัมปชัญญสูตร ว่าด้วยผลแห่งสติสัมปชัญญะความว่า

> “..ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตัปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตัปปะมี อินทรียสังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตัปปะ ชื่อว่า มีเหตุสมบูรณ์ ฯลฯ วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ฉันนั้นเหมือนกัน”[๕]

---

[๓]มกราพันธุ์ จูฑะรสก, **การคิดอย่างเป็นระบบ: ประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (ธนาเพลส: โครงการสวัสดิการสถาบันพระบรมราชชนก, ๒๕๕๖), หน้า ๕.

[๔]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

[๕]องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕.

สติมักมาคู่กับสัมปชัญญะ อธิบายแบบง่ายว่า สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าหมายถึงรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา มอง ภาพกว้าง มองหน้า มองหลัง รู้เท่าเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข ยกตัวอย่างเช่น ในเรื่องกีสาโคตมีที่เล่ามานั้น เธอได้สติรู้ตัวว่ากำลังอุ้มลูกที่ตายแล้ว สัมปชัญญะทำให้ เธอเห็นว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นต้น[๖] ดังมิลินทปัญหา อธิบายถึงสติมีลักษณะ ๒ ประการคือ

> อปิลาปนลักขณาสติคือ อารมณ์ให้ระลึกไปในธรรมทั้งหลายคือ เตือนว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนั้น ชั่ว สิ่งนี้ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งนี้เป็นโทษ สิ่งนี้เป็นคุณ สิ่งนี้ข้าวสิ่งนี้ดำ เตือนอารมณ์ให้ระลึกในธรรมทั้งหลาย... และ อุปคัณหณลักขณาสติ ย่อมพิจารณาว่า ธรรมสิ่งนี้มีอุปการ ธรรมสิ่งนี้หาอุปการมิได้ ก็นำเสียซึ่งธรรมอันมิได้เป็นประโยชน์ นำเสียซึ่งธรรมอันมิได้เป็นอุปการ ถือเอาธรรมอันเป็นอุปการ...มีลักษณะละเสียซึ่งสิ่งอันชั่ว ถือเอาแต่สิ่งอันดีๆ[๗]

ด้วยธรรมที่มีอุปการะมาก ๒ ธรรมที่เกื้อกูลในกิจ หรือในการทำความดีทุกอย่าง คือ ๑ สติ หมายถึงความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ ๒ สัมปชัญญะคือ ความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ตระหนัก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง[๘]

เมื่อสติเป็นองค์ธรรมสำคัญที่มีอุปการะมาก จำเป็นต้องใช้ในกิจทุกอย่าง แต่มักมีปัญหาว่าทำอย่างไร จะให้สติเกิดขึ้นทันเวลาที่ต้องใช้ และทำอย่างไรจะให้อยู่ต่อเนื่องเรื่อยๆไป ในทางธรรมหลักแสดงไว้ว่าโยนิโสมนสิการ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติ ช่วยให้สติที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้นแล้วเกิดต่อเนื่องต่อไป[๙]

การฝึกให้มีสติเมื่อมีสติทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเองแล้วสามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อมีสติทำให้เกิดความรู้ในการจัดการกับตัวเองคือปัญญาสามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติการได้อย่าง

---

[๖]พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **Plook Blog**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.trueplookpanya.com/blog/content/53826/-morart-mor- [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๗]ศิลปบรรณาคาร, **มิลินทปัญหา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศิลปบรรณาคาร, ๒๕๕๔), หน้า ๗๕.

[๘]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๖๕.

[๙]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๖๒๕.

เหมาะสม สติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี[๑๐]

ดังนั้นเราเกิดมาเพื่อศึกษาให้รู้เรื่องสิ่งสูงสุด ที่ประเสริฐ์สุดของมนุษย์ ตรงสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ ดังความที่เรียกว่านิพพานคือไม่ปรุง เกิดขึ้นชั่วคราว แต่เป็นลู่ทางสว่างไสว นั้นคือมีเครื่องมือสติปัญญานำทางไปสู่ จุดหมายสูงสุดที่แท้จริง ในการสร้างประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น[๑๑] สติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นในชีวิตประจำวันที่เป็นไปเพื่อความไม่ประมาทเพื่อความเป็นอยู่อย่างปกติในสังคม หรือตามระเบียบกฎกติกาของสงฆ์ สติจะมีลักษณะคือ ระลึกได้ จำได้ รู้จักแยกแยะบาป บุญ คุณ และโทษ ละเว้นสิ่งที่ชั่วยึดถือสิ่งที่ดี[๑๒]

สรุปว่าการให้ผลดีของการมีสติ ในปัจจุบันเป็นการรู้ทันความคิดตนเอง ว่ากำลังคิดสิ่งใดทำให้ได้คิดก่อนตัดสินใจในการแสดงท่าทีใดออกมา และเพื่อเป็นรากฐานที่มั่นคงของการฝึกฝนธรรมปฏิบัติทั้งหลายในอนาคต

๒.๑.๓ แนวคิดเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการนั้นโดยรูปศัพท์ ประกอบด้วยโยนิโส กับมนสิการ โยนิโสมาจากโยนิแปลว่าต้นเค้าแหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการแปลว่า การทำในใจโดย การคิด ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลสืบๆกันมาว่าทำในใจโดยแยบคาย[๑๓] ดังโยนิโสมนสิการเป็นนิมิตแห่งอริยมรรค มีใจความว่า

> ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉัน ใด โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันนั้นภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโส

---

[๑๐]พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ (แก้วเกาะสะบ้า), “ผลของการฝึกสำรวมสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๓), หน้า ๕๙.

[๑๑]พุทธทาสภิกขุ, **เกิดมาทำไม**, (หนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ: นางทิพย์สุดา สุวรรณรักษ์), หน้า ๑๕๘-๑๖๑.

[๑๒]อรวรรณ ศิลปกิจ, “การสร้างแบบประเมินสติ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙.

[๑๓]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๖๒๑.

มนสิการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก อย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. เจริญสัมมาทิฏฐิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสัคคะฯลฯ ๘. เจริญสัมมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสัคคะ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก อย่างนี้แล[๑๔]

โดยอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้จัดหมวดหมู่เข้ากับการศึกษาเพื่ออบรมพัฒนาคน ๓ ด้านคือ

๑. สัมมาวาจา+สัมมากัมมันตะ+สัมมาอาชีวะ ใช้เพื่อให้สร้างสังคมดีงามฝึกพัฒนาระเบียบ ความสุจริตกาย วาจา คือการมีศีล

๒. สัมมาวายามะ+สัมมาสติ+สัมมาสมาธิ ใช้การอาศัยสภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นพื้นฐานในการฝึกอบรม ให้ประณีต สุขภาพจิตมีคุณภาพ คือการมีสมาธิ

๓. สัมมาทิฏฐิ+สัมมาสังกัปปะ ใช้พัฒนาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย คือการมีปัญญา[๑๕]

ขั้นเตรียมการก่อนจะเข้าสู่ระบบการฝึกฝนตน แบบบุรพภาคแห่งการศึกษาต้องเตรียมคือ

๑. สิ่งแวดล้อมภายนอกต้องดี ต้องเอื้อต่อการฝึกฝน สิ่งแวดล้อมนี้รวมตั้งแต่สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ สิ่งแวดล้อมทางบุคคล เช่น พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ผู้รู้อื่น ๆ ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือสังคมทั้งหมดจะต้องรอต่อการฝึกฝน ทางพระเรียกรวมว่าสิ่งแวดล้อมต้องเป็น กัลยาณมิตร

๒. ในส่วนผู้ฝึกฝนตนเอง ต้องรู้จักคิดวินิจฉัย ใช้ท่าทีแห่งปัญญาในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับโลกภายนอก ที่สมัยหนึ่งบัญญัติคำว่า คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ทางพระเรียกว่า โยนิโสมนสิการ (คิดโดยอุบายอันแยบคาย) เป็นคำสามัญที่รู้กันทั่วไปในแวดวงการศึกษาพอสมควรทับศัพท์

หนังสือพุทธธรรมอธิบายวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี แต่ละวิธีล้วนเหมาะสมที่จะฝึกฝนทั้งสิ้นสรุปความว่า

๑. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยคือ พิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จัสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไข ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัย

๒. คิดแบบแยกแยะองค์ประกอบคือ กระจายเนื้อหาเมื่อแยกแยะส่วนประกอบออก ก็เห็นภาวะที่องค์ประกอบเหล่านั้นอาศัยกัน ให้เห็นความไม่มีแก่นสาร เรียกอย่างสมัยใหม่เป็นวิธีคิดแบบวิเคราะห์

---

[๑๔] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๔-๔๕/๕๕.

[๑๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๘๗๗.

๓. คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาคือ อาการที่ปัจจัยทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกทุกอย่างต่างก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา แล้วแก้ไขจัดการด้วยความรู้ และแก้ที่ตัวเหตุปัจจัย ไม่ใช่แก้ด้วยความอยาก

๔. คิดแบบแก้ปัญหาหรือคิดแบบแก้ปัญหาคือ สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้ว แก้ไขและทำการที่ต้นเหตุเป็นที่มาของปัญหา

๕. คิดแบบสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย หลักความจริง จะเอาไปใช้ปฏิบัติ รวมทั้งหลักคำสอนที่กระทำได้ถูกต้อง จุดหมาย ประโยชน์ที่ต้องการ หรือสาระที่พึงประสงค์

๖. คิดแบบคุณโทษและทางออกหรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง เน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่ง ทั้งด้านดี ด้านเสีย แบบรู้ทัน คุณโทษและทางออกนี้ ก็คือพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า อนุบุพพิกถา ก่อนทรงแสดงอริยสัจ ๔

๗. คิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียมหรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือ การใช้สอย หรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดอำนวยความสะดวกต่าง วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ และวัสดุอุปกรณ์ ๑.คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง ๒.คุณค่าพอกเสริม หรือคุณค่าเทียม หมายถึงความหมาย คุณค่า สิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้น หรือเพื่อเสริมราคา

๘. คิดแบบปลุกเร้าคุณธรรมอาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา วิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทา และขัดเกลาตัณหา ทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ มีประสบการณ์ คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิต

๙. คิดแบบอยู่ในปัจจุบัน อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังรับรู้ ความคิดที่ไม่อยู่กับปัจจุบันเลื่อนลอยไป และความคิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในระดับชีวิตประจำวัน เช่น การสั่งสอนเกี่ยวกับบทเรียนจากอดีต ความไม่ประมาทระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต

๑๐. คิดแบบแยกประเด็นเป็นวิธีพูด หรือการแสดงหลักการแห่งคำสอนแบบหนึ่ง ลักษณะสำคัญของความคิดและการพูดแบบนี้ คือ การมอง และแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน[๑๖]

---

[๑๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๖๒๗-๖๖๐.

แม้ไม่ปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก ชื่อของวิธีคิดแบบต่างๆ ระบุเพียงโยนิโสมนสิการ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านรวบรวมแล้วแยกประเภท พร้อมให้ชื่อเสร็จเพื่อสะดวกแก่การศึกษา จึงได้โยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี โดยพระอรรถกถาจารย์ ท่านประมวลวิธีคิดไว้เพียง ๔ วิธีเท่านั้น คือ ๑ คิดเป็นระเบียบ (ปถมนสิการ) ๒ คิดถูกวิธี (อุปายมนสิการ) ๓ คิดเป็นเหตุเป็นผล (การณมนสิการ) ๔ คิดเร้ากุศล คือคิดให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล หรือคิดสร้างสรรค์ (อุปปาทก-มนสิการ) วิธีคิดทั้ง ๑๐ วิธีข้างต้นนั้นสรุปแล้วอยู่ในกรอบทั้ง ๔ ว่าผู้ฝึกฝนตนจะต้องเตรียมให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีวิธีคิดที่ถูกต้อง[๑๗] ทั้งนี้การมีโยนิโสมนสิการดังความในอรรถกถา ใจความว่า

> บรรดาโยนิโสมนสิการกับอโยนิโสมนสิการทั้ง ๒ นั้น ที่ชื่อว่าโยนิโสมนสิการ(การมนสิการโดยแยบคาย) ได้แก่ การมนสิการโดยอุบาย คือถูกทาง ได้แก่ การนึก การน้อมนึก การผูกใจ การใฝ่ใจ การมนสิการในอนิจจลักษณะเป็นต้น โดยนัยเป็นต้นว่า ไม่เที่ยง หรือโดยสัจจานุโลมิกญาณ นี้เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ที่ชื่อว่าอโยนิโสมนสิการ(การมนสิการโดยไม่แยบคาย) ได้แก่ การมนสิการโดยไม่ใช่อุบาย คือ ไม่ถูกทาง ได้แก่ การมนสิการโดยไม่แยบคาย คือ ไม่ถูกทาง ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม หรือการนึก การน้อมนึก การผูกใจ การใฝ่ใจ การมนสิการโดยการขัดแย้งจากสัจจะ นี้เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ อโยนิโสมนสิการย่อมไม่เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้รู้เพื่อจะยังโยนิโสมนสิการให้เกิดขึ้น อย่างนี้ ฉันใด ความสิ้นอาสวะก็ย่อมมีแก่ภิกษุผู้เห็นอยู่ฉันนั้น[๑๘]

และอรรถกถาดังใจความว่า

> โยนิโสมนสิกโรติ ความว่า กระทำในใจ โดยอุบาย โดยครรลอง โดยเหตุการณ์ ด้วยอำนาจเป็นต้นว่า ไม่เที่ยง. อธิบายว่า ภิกษุปรารภกรรมด้วยการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ที่ท่านกล่าว อย่างนี้ว่า ชื่อว่า โยนิโสมนสิการ คือ การกระทำไว้ในใจโดยอุบาย การกระทำไว้ในใจโดยครรลอง หรือ การระลึก การผูก การรวบรวมพร้อมแห่งจิต การกระทำไว้ในใจ โดยอนุโลมสัจจะ ในความไม่เที่ยงว่า ไม่เที่ยง ในความไม่สวยงามว่า ไม่สวยงาม ในทุกข์ว่า ทุกข์ ในความเป็นอนัตตาว่า เป็นอนัตตา นี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ[๑๙]

โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ขยายความการโยนิโสมนสิการ ตามคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา มี ๔ ประการดังนี้

---

[๑๗]เสฐียรพงษ์ วรรณปก, “สิกขา: การศึกษาตามแนวพุทธ”, **วารสารพุทธจักร**, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑๐ (ตุลาคม ๒๕๔๗): ๕๓-๕๗.

[๑๘]ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑๕/๑๐๖.

[๑๙]ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๘๘/๓๗.

๑. อุปายมนสิการ หมายถึง คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือการคิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี ที่จะเข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้ากับแนวสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะ และสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒. ปถมนสิการ หมายถึงคิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ มีขั้นตอนเป็นแถวเป็นแนว หมายความว่า ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน กระโดดไปกระโดดมา รวมทั้งสามารถดึงความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

๓. การณมนสิการหมายถึง คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรืออย่างมีเหตุผล หมายความว่า คิดสืบค้นตามแนวสัมพันธ์ สืบทอดแห่งปัจจัยพิจารณา สืบสาวสาเหตุให้ถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องตามลำดับ

๔. อุปปาทกมนสิการ หมายถึง คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายความว่า การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง

กล่าวโดยรวมว่าการมีโยนิโสมนสิการทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นการแสดงลักษณะด้านต่าง ๆ ของความคิดที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆ อาจมีลักษณะครบทีเดียวทั้ง ๔ ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมด หากจะเขียนลักษณะทั้ง ๔ สั้น ๆ ได้ความว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล[๒๐] ซึ่งเชิงวิชาการในแง่การทำหน้าที่ วิธีโยนิโสมนสิการทั้งหมด สามารถสรุปลงได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ

๑. โยนิโสมนสิการ ประเภทพัฒนาปัญญาบริสุทธิ์ มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ มองเห็นตามเป็นจริง เน้นที่การขจัดอวิชชา เป็นฝ่ายวิปัสสนา มีลักษณะเป็นการส่องสว่างทำลายความมืดหรือชำระล้างสิ่งสกปรก ให้ผลไม่จำกัดกาล หรือเด็ดขาด นำไปสู่โลกุตร สัมมาทิฏฐิ

๒. โยนิโสมนสิการ ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรม หรือกุศลธรรมอื่นๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังดีขึ้นมากดทับหรือบังฝ่ายชั่วไว้ ให้ผลขึ้นกับกาล เป็นเครื่องตระเตรียมความพร้อม เป็นสิ่งสำหรับปุถุชนสร้างนิสัย นำไปสู่โลกิยสัมมาทิฏฐิ[๒๑]

ยกตัวอย่างวิธีคิดอย่างในหนังสือพุทธธรรมที่ว่า เมื่อต้องการแสดงการกราบไหว้เคารพผู้มีอาวุโสกว่า ควรต้องตั้งใจทำ โดยมีเมตตา อย่างหวังประโยชน์ในการเทิดทูนคุณธรรมของผู้นั้น และ

---

[๒๐]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๖๒๒.

[๒๑]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗๙.

เช่นเดียวกันผู้ที่ถูกกราบไหว้ ก็ควรระลึกสำรวจตนว่าปฏิบัติสมควร ถูกต้องกับสิ่งที่ได้รับ เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นแล้วทั้งสองฝ่าย ก็ไม่มีอกุศลธรรมคลางแคลงใจต่อกัน ที่กล่าวมานี้ก็เป็นโยนิโสมนสิการ เร้าคุณธรรมแบบโลกิยะ[๒๒]เป็นวิธีคิดแบบเร้ากุศล คิดอย่างมีเป้าหมาย พิจารณาให้เกิดผล เกิดกุศลธรรม ปลุกเร้าความเพียร ทำให้มีสติ จิตใจมั่นคง[๒๓] เพราะมีศรัทธาแรงกล้า เพื่อสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิอย่างโลกิยะ เพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันของปุถุชน

หลักการคิดแบบโยนิโส มนสิการ ๔ ด้านจัดลงในมิติต่างๆ ของ ตามลักษณะเด่นของวิธีคิดแต่ละวิธี ตามคัมภีร์อรรถกถาจารย์คือ

๑. ด้านการคิดถูกต้อง ประกอบด้วย วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

๒. ด้านการคิดถูกทาง ประกอบด้วย วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษ และทางออก และวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

๓. ด้านการคิดมีเหตุผล ประกอบด้วย วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบ อริยสัจจ์ และวิธีคิดแบบวิภัชชวาท

๔. ด้านวิธีคิดเร้ากุศล ประกอบด้วย วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

แนวคิด ๑๐ วิธี ๔ ด้าน ดังกล่าวไม่อาจแบ่งแยกจากกันได้โดยเด็ดขาด พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่าแท้จริงแล้วอาจมีเพียง ๒ วิธี ใหญ่ ๆ เท่านั้น คือวิธีคิดแบบมองหาความจริง และมองหาประโยชน์[๒๔]

จุดมุ่งหมายของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อให้ได้ความคิดที่รอบคอบสมเหตุสมผล ผ่านการพิจารณาปัจจัยรอบด้านอย่างกว้างขวาง ลึกซึ้ง และผ่านการพิจารณากลั่นกรอง ไตร่ตรองทั้งทางด้านคุณ ด้านโทษ และคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้น[๒๕]

---

[๒๒]ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๖๙๖.

[๒๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒๑-๖๒๓.

[๒๔] อ้างใน ผ่องลักษม์ จิตต์การุญ, “การสืบสอบลักษณะการคิดวิจารณญาณตามหลักโยนิโสมนสิการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒.

[๒๕]ทิศนา แขมมณี, **รูปแบบการเรียนการสอน: ทางเลือกที่หลากหลาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๔.

ดังนั้นการคิดวิจารณญาณหมายถึง ความสามารถในการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เกี่ยวกับข้อมูล หรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาโดยใช้ความรู้ ความคิดและประสบการณ์ตนเองในการพิจารณาหาหลักฐาน และข้อมูลต่างๆเพื่อนำไปสู่การสรุปได้อย่างสมเหตุสมผล[๒๖]

การจะเชื่อหรือไม่เชื่อสิ่งใด ตามหลักพระพุทธศาสนามีการให้โอกาสแต่ละคนไตร่ตรองพิจารณา วิพากษ์วิจารณ์ วิเคราะห์ด้วยปัญญาของตนเอง โดยใช้เกณฑ์คือต้องใช้ปัญญาตรวจสอบด้วยตนเอง ว่าสิ่งที่ควรเชื่อ ไม่ควรยอมรับ ควรละเสียเพราะเป็นอกุศล มีโทษ ผู้รู้ติเตียน ไม่เป็นประโยชน์ เป็นทุกข์ ส่วนสิ่งที่ควรเชื่อก็ควรยอมรับถือปฏิบัติ เพราะเป็นกุศลไม่มีโทษ ผู้รู้สรรเสริญ เป็นประโยชน์ เป็นสุข[๒๗]

สรุปว่าในการนำหลักคิดโยนิโสมนสิการเข้ามาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นหลักการ และแนวคิดในการประพฤติปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิต ช่วยให้มีวิธีคิดโดยการนำข้อมูลมาประกอบการพิจารณาอย่างสมเหตุผล เป็นการตัดสินใจอย่างมีระบบ ได้ผลออกมาเป็นการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง

๒.๑.๔ แนวคิดความสำคัญของการเป็นครูในพระพุทธศาสนา

คำว่าครู มาจากคำภาษาบาลีว่า ครุ (อ่านว่า คะ -รุ) ภาษาสันสกฤตใช้ว่า คุรุ แปลว่า หนัก ผู้มีความประพฤติน่าเคารพ ผู้สั่งสอนศิษย์ ครูถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์ ครูเป็นผู้ที่ทำให้กระบวนการเรียนรู้สั้นลง โดยทั่วไปมักเรียกผู้สอนในโรงเรียนอนุบาล โรงเรียนประถม และโรงเรียนมัธยมว่า ครู ผู้บริหารโรงเรียนอนุบาลและโรงเรียนประถมศึกษามักเรียกว่าครูใหญ่ ผู้ที่สอนและฝึกให้มีความรู้ทางด้านศิลปะก็เรียกว่าครู เช่น ครูนาฏศิลป์ ครูโขน ครูดนตรี ครูช่าง ผู้ให้ความรู้และฝึกด้านการทหารก็เรียกว่าครู เช่น ครูฝึกในกองทัพเรือ ทหารผู้มีอาวุโสน้อยกว่าก็จะเรียกทหารผู้มีอาวุโสมากกว่าว่าครู เพราะถือว่านายทหารผู้ใหญ่นั้นสามารถให้ความรู้ในด้านใดด้านหนึ่งได้ คำว่า ครู ใช้เป็นคำนำหน้าชื่อและเป็นสรรพนามเรียกผู้ที่เป็นครูนั้นด้วย[๒๘]

ครูเป็นผู้ที่มีบทบาท และหน้าที่สำคัญในทุกภาคส่วนของการศึกษา ดังนิยามของคำว่าครูที่ว่า ครูคือผู้ที่ให้ความรู้ไม่จำกัด ทุกที่ทุกเมื่อ ครูต้องเต็มไปด้วยความรู้และรู้จักขวนขวายหาความรู้ใหม่ สะสมความดี มีบารมีมาก และครูที่ดีจะต้องไม่ปิดบังความรู้ ควรมีจิตวิญญาณของความเป็นครู

---

[๒๖]สิริพร ดาวัน, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, “การพัฒนารูปแบบการสอนคิดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายสู่ความสำเร็จของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (มกราคม ๒๕๕๗): ๑๒๕.

[๒๗]พระมหาไพรัชน์ ธมฺมทีโป, “การบูรณาการโยนิโสมนสิการสู่การศึกษาไทยเพื่อพัฒนาการคิดเชิงวิเคราะห์”, **วารสารมหาจุฬาวิชาการ,** ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๑๒๕.

[๒๘]ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน**, หน้า ๒๒๕.

กระทรวงศึกษาธิการจึงต้องการเห็นครู ที่มีคุณลักษณะของครูที่ดี กล่าวคือ ครูต้องอยู่กับเด็กและรักเด็ก เป็นตัวอย่างที่ดีในทุกด้าน อีกทั้งเป็นครูที่มีความรู้และเทคนิคการสอน และต้องทันบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ครูต้องได้รับการดูแลในสวัสดิการทุกด้าน และได้รับความเป็นธรรมในการพิจารณาความก้าวหน้าในอาชีพ[๒๙] จิตวิญญาณครูจะทำให้ครู ประกอบอาชีพครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ และครูที่มีจิตวิญญาณมักจะมีความเป็นมิตร ดูแลเอาใจใส่ เข้าใจ ยอมรับ และอดทนต่อนักเรียนของตน[๓๐]

ดังกล่าวพบว่าครูผู้เป็นกัลยาณมิตรจึงเป็นผู้สร้างศรัทธาให้เกิดขึ้น เมื่อศรัทธาเกิดแล้วต้องสร้างแรงจูงใจและสิ่งแวดล้อม ให้ศิษย์เกิดความสนใจใคร่ศึกษา เกิดความแน่วแน่ในการเรียน เมื่อศรัทธาเกิดขึ้นเป้นแรงผลักดันเข้าสู่กระบวนการเรียนแล้ว ครูก็จะค่อยๆเน้น และเพิ่มวิธีพัฒนาความคิด และการสร้างเสริมปัญญาโยนิโสมนสิการ จะเข้ามามีบทบาทมากขึ้นในกระบวนการเรียน ปัจจัยภายนอกที่มีความสำคัญต่อครูคือ ความเลื่อมใสศรัทธาของศิษย์ที่มีต่อครู ต้องเป็นผู้ที่มีคุณธรรม บำเพ็ญตนเป็นกัลยาณมิตร มีความรู้ลึกซึ้ง มีวิธีสั่งสอนที่ดี และมีบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือ[๓๑]ทั้งนี้ด้วยการได้มีปรโตโฆสะ การมีกัลยาณมิตร ดังพระไตรปิฎกใจความว่า

> เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถีพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่ เหมือนกัลยาณมิตตตา(ความเป็นผู้มีมิตรดี) นี้ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มากอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. เจริญสัมมาทิฏฐิอันอาศัยวิเวก ฯลฯ ๘. เจริญสัมมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสัคคะภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรค มีองค์ ๘ ให้มาก อย่างนี้แล”[๓๒]

---

[๒๙]พล.อ.ดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ, รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ, บรรยายพิเศษในหัวข้อ “นโยบายการศึกษายุคปฏิรูป: บทบาทหน้าที่ครู” ในโอกาสงานวันครู ประจำปี ๒๕๕๙ จัดโดย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๙.

[๓๐]รมณธรณ์ นาเมือง, ฐาศุกร์ จันประเสริฐ, “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานอย่างเป็นกัลยาณมิตร ของข้าราชการครูสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม, ๒๕๕๙): ๓๐.

[๓๑]สุมน อมรวิวัฒน์, **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๗๖, ๙๘.

[๓๒]สำ.ม. (ไทย) ๑๙ /๗๗ /๕๓.

การมีกัลยาณมิตรธรรม ๗ องค์คุณของกัลยาณมิตร ขยายความเข้าใจเพิ่มเติม ใจความว่า คุณสมบัติของมิตรดี หรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้ว จะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ในที่นี้หมายถึงมิตรประเภทครู หรือพี่เลี้ยงตามใจความดังนี้

๑. ปิโย หมายถึง มีความน่ารัก เป็นที่สบายใจ และสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา

๒. ครุ หมายถึง น่าเคารพ ประพฤติสมควรแก่ฐานะ เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจ

๓. ภาวนีโย หมายถึง น่าเจริญใจ ยกย่อง ทรงคุณความรู้ และภูมิปัญญา ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรม ปรับปรุงตนอยู่เสมอ ทำให้ระลึกด้วยซาบซึ้งภูมิใจ

๔. วตฺตา จ หมายถึง รู้จักพูดให้ได้ผล เมื่อไรควรพูดอะไร คอยให้คำแนะนำตักเตือน

๕. วจนกฺขโม หมายถึง มีความอดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์

๖. คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา หมายถึง สามารถแถลงเรื่องล้ำลึกได้ เรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๗. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย หมายถึง ไม่ชักนำในอฐานคือ ในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย[๓๓]

ดังนั้น ครูมีความเป็นกัลยาณมิตรจึงสามารถสร้างศรัทธา แรงจูงใจให้เกิดแก่นักเรียนที่จะศึกษาบทเรียน แล้วจึงเพิ่มวิธีการพัฒนาความคิด และการสร้างเสริมปัญญา ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ อีกทั้งจัดกิจกรรมส่งเสริมกระตุ้นเร้าให้ผู้เรียนได้ ฝึกฝนใช้การคิดอยู่เสมอทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจชัดเจนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยเกี่ยวโยงกัน สามารถพัฒนาความคิดปัญญาของตนเองได้[๓๔]

สรุปว่าคุณสมบัติของการเป็นครูตามหลักพระพุทธศาสนา ควรมีสติที่มั่นคง มีความเป็นกัลยาณมิตรพร้อมดังกัลยาณมิตรธรรม สามารถคิดได้อย่างมีโยนิโสมนสิการ จะเป็นต้นแบบและเรียกศรัทธาจากผู้รับคำสอนในเบื้องต้น ครูจะเป็นปรโตโฆสะคือผู้มีคำเตือน คำบอกกล่าวที่ดี เพื่อเป็นผู้ชี้แนะแนวทางนำไปสู่การพัฒนาความคิดได้โดยง่าย

---

[๓๓]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, หน้า ๒๐๔.

[๓๔]เพ็ญพิชชา มั่นคง, (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕), “การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและผลการเรียนรู้เรื่องพลเมืองดีของสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่๓ ด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ”, **SU Veridian E-Journal**, [ออนไลน์], ปีที่ ๕ (๑): ๒๓๘, แหล่งที่มาhttps://tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/28119/24164 [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

๒.๑.๕ การวิเคราะห์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อปรับเปลี่ยนชุดความคิด

ชุด หมายถึง ของที่จัดให้เข้ากันเป็นสำรับ เช่น ชุดน้ำชา สิ่งที่จัดไว้ให้ใช้ด้วยกัน เช่น ชุดรับแขก คนที่เป็นพวกเดียวกันได้[๓๕] การมีหลักธรรมที่แสดงไว้โดยมีจำนวนหัวข้อเป็นชุด ๆ ชุดหนึ่ง ๆ เรียกว่าหมวดธรรมหนึ่ง ๆ หมวดธรรมเหล่านี้เป็นคำสอนในพระพุทธศาสนาเพียงส่วนหนึ่ง[๓๖]

หมวดธรรมคือ ชุดธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนโดยระบุจำนวนไว้ด้วย เช่น เอกกะ (ชุดธรรมะประการเดียว) ทุกะ (ชุดธรรมะ ๒ ประการ) ติกะ (ชุดธรรมะ ๓ ประการ) จตุกกะ (ชุดธรรมะ ๔ ประการ) นี่คือ “ชุดความคิด” หรือ Mindset ที่เรากำลังตื่นเต้นและตีความตามฝรั่งคิด อีกทางหนึ่งตามที่มีผู้ให้คำนิยามเป็นภาษาอังกฤษไว้

๑. A fixed state of mind, it does not allow for new situations. (Merriam Webster) สภาพจิตที่ตั้งไว้มั่นแล้ว จนไม่ยอมให้สถานการณ์ใหม่ ๆ มาลบล้างได้

๒. A way of thinking. Before he can succeed, he will have to shed the mentality that he can get by without hard work. วิถีแห่งความคิด (ของคน) ก่อนที่เขาจะประสบสำเร็จ เขาจะต้องปล่อยให้สภาวะทางจิตไหลออกมา ซึ่งเขาสามารถได้รับโดยไม่ต้องทำงานหนัก

ดังนั้น Mindset สามารถแปลได้ว่า “ความคิดที่ตั้งไว้” ความคิดนั้นหลั่งไหลออกมาเป็นสายจนสามารถกำหนดเป็นชุดได้ ตัวอย่างชุดความคิดในพระไตรปิฎกเช่น

ทุกะ ชุดธรรมะ ๒ ประการ เช่น ชุดธรรมะมีอุปการะมาก ๒ ประการ คือ สติ กับ สัมปชัญญะ, ชุดธรรมะคุ้มครองโลก ๒ ประการ คือ หิริ กับ โอตตัปปะ

ติกะ ชุดธรรมะ ๓ ประการ เช่น ชุดรากเหง้าของอกุศล ๓ ประการ คือ โลภะ โทสะ โมหะ ชุดรากเหง้าของกุศล ๓ ประการ คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ

จตุกกะ ชุดธรรมะ ๔ ประการ เช่น อิทธิบาท ชุดทางสู่ความสำเร็จ ๔ ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วีมังสา สังคหวัตถุ ชุดประสานหรือยึดเหนี่ยวใจให้คนรวมอยู่กันได้ ๔ ประการ คือ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา และชุดธรรมะ ๕ ประการ เช่น นิวรณ์ ๕ ชุดขัดขวางจิตไม่ให้เป็นสมาธิ ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น[๓๗]

---

[๓๕] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน**, หน้า ๓๘๔-๓๘๕.

[๓๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, หน้า ๓.

[๓๗] บรรจบ บรรณรุจิ, **คลินิกธรรมะเพื่อการวิจัยของสันติศึกษาวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.facebook.com/bannaruji.home/ [๖ ตุลาคม ๒๕๖๑].

ตามแนวทางดังกล่าว การวิเคราะห์หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อปรับเปลี่ยนชุดความคิดงานวิจัยนี้ นำชุดความคิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นชุดความคิดเอกะ-หมวด ๑[๓๘] ซึ่งเป็นการใช้ความคิดถูกวิธี พิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบโดยอุบายวิธี และมีลำดับขั้นตอนปฏิบัติ เป็นชุดความคิดที่แสดงอยู่ “ภายในใจ” อุปมาดั่งคนจะสร้างบ้านต้องวางแผนทำงาน ยกตัวอย่างใจความในคณกโมคคัลลานสูตรว่าด้วยพราหมณ์ชื่อคณกโมคคัลลานะ ใจความว่า

> ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทของมิคารมาตา ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแล คณกโมคคัลลานพราหมณ์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถึงที่ประทับแล้วได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ปราสาทของมิคารมาตาหลังนี้มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ คือโครงสร้างบันไดชั้นล่างย่อมปรากฏ แม้พราหมณ์เหล่านี้ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับมีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏด้วยการเล่าเรียน แม้นักรบเหล่านี้ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏในเรื่องการใช้อาวุธ แม้แต่ข้าพเจ้าทั้งหลายผู้เป็นนักคำนวณก็มีการศึกษาโดยลำดับมีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏในเรื่องการนับจำนวนเพราะข้าพเจ้าทั้งหลายได้ศิษย์แล้ว เบื้องต้นให้เขานับอย่างนี้ว่า ‘หนึ่ง หมวดหนึ่งสอง หมวดสอง สาม หมวดสาม สี่ หมวดสี่ ห้า หมวดห้า หก หมวดหก เจ็ด หมวดเจ็ด แปด หมวดแปด เก้า หมวดเก้า สิบ หมวดสิบ’ ย่อมให้นับไปถึงจำนวนร้อย ให้นับไปเกินจำนวนร้อย แม้ฉันใดข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ พระองค์สามารถเพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับการกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในพระธรรมวินัยแม้นี้ฉันนั้นบ้างไหม”[๓๙]

ทั้งนี้ชุดความคิดโยนิโสมนสิการที่ลำดับอยู่ในใจ มีความไม่ประมาทอยู่อย่างไม่ขาดสติหรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องควบคุม ความประพฤติและการกระทำดังอัปปมาทสูตร ว่าด้วยความไม่ประมาทเลิศกว่ากุศลธรรม ดังนี้

> ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีเท้า มีสองเท้า มีสี่เท้า หรือมีเท้ามากก็ตาม มีรูป หรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่านั้น ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความ

---

[๓๘]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๗.

[๓๙]ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔/๗๘.

ไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้นรอยเท้าของสัตว์ที่เที่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมด รวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยเท้าใหญ่ ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้นฯ[๔๐]

เมื่อมีโยนิโสมนสิการเป็นหลักคิดลำดับในใจ พร้อมกับมีสติคอยควบคุมแล้วกัลยาณมิตรหรือสัตบุรุษ ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายนอกที่ได้ปฏิสัมพันธ์ด้วย เป็นผู้ชี้แนะนำทางสร้างศรัทธาเพียง ๓ กรณีเท่านั้นคือ อุบายมนสิการ-คิดอย่างมีวิธี คิดอย่างถูกวิธี, ปถมนสิการ-คิดเป็นทางต่อเนื่อง เป็นลำดับมีขั้นตอน, การณมนสิการ-คิดอย่างมีเหตุผล สืบสาวสาเหตุ ซึ่งตัวบุคคลต้องพิจารณาด้วยตนเอง จะเกิดบทบาทศรัทธาที่แรงกล้าในลักษณะที่ ๔ คือ อุปปาทกมนสิการ ที่สามารถให้กำลังใจปลุกเร้าได้ด้วยสารพัดวิธี[๔๑] จะเป็นตัวผลักดันให้เกิดการกระทำออกมาเป็นธรรมมานุปฏิบัติ ดังธรรมที่เป็นเครื่องเจริญ เพื่อความเจริญงอกงามแห่งปัญญาความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผลธรรม ๔ ประการ คือ ๑. สัปปุริสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) ๒. สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระสัทธรรม) ๓. โยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) ๔. ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม) ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล[๔๒]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านขยายความข้อธรรมมานุธัมมปฏิปัตติว่า ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ให้ถูกต้องตามหลักคือให้สอดคล้องพอดี ตามขอบเขตความหมายและวัตถุประสงค์ที่สัมพันธ์กับธรรมข้ออื่น ๆ นำสิ่งที่ได้เล่าเรียนและตริตรองเห็นแล้วไปใช้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก[๔๓]

ดังนั้นแล้วพระพุทธศาสนามีเอกลักษณ์พิเศษประการหนึ่ง คือความเป็นศาสนาแห่งวิภัชชวาที มีหลักการที่เน้นสอนให้รู้จักจำแนกแยกแยะ ให้เห็นถึงแต่ละด้านในทุกๆ มิติ เพื่อจะได้เข้าใจ หรือมองสิ่งต่างๆ อย่างรอบด้าน “ชุดความคิดวิภัชชวาท” จะช่วยพุทธบริษัทในการวิเคราะห์และแยกแยะสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น อันเป็นการจำแนกให้มองเห็นถึงจุดแข็ง (Strengths) จุดอ่อน (Weaknesses) โอกาส (Opportunities) และความเสี่ยง (Threats) ได้อย่าง

---

[๔๐] องฺ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๒๘.

[๔๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๖๒๑-๖๒๓.

[๔๒] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๗๖-๕๗๗/๑๐๑.

[๔๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, หน้า ๑๓๘.

รอบด้าน ซึ่งจะส่งผลดีต่อการเข้าไปจัดวางยุทธศาสตร์ หรือวางกลยุทธ์ต่อการบริหารจัดการ และการตัดสินใจดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยไม่เอาตัวเองเป็นตัวตั้ง (อัตตวาทุปาทาน) หรือยึดมั่นในจุดยืนทางความคิดของตัวเองแบบสุดโต่ง (ทิฏฐุปาทาน) จนหลงลืมข้อเสนอ หรือทางเลือกที่ทรงคุณค่าจากกัลยาณมิตร[๔๔]

การพัฒนาการคิดจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบร่วมสำคัญ คือ การฝึกให้คิด อย่างมีเหตุผล ซึ่งการสอน วิธีการคิด สำคัญกว่าการสอนเรื่องที่จะคิด และกระบวนการตั้งคำถามเป็นสิ่งสำคัญ โดยการจะใช้วิธีใดพัฒนาลักษณะด้านใดเป็นสำคัญ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการวิเคราะห์และจัดการอย่างมีระบบ การคิดวิจารณญาณหมายถึง คุณลักษณะในตัวของบุคคลซึ่งเกิดจากกระบวนการใช้ปัญญาพิจารณาเหตุการณ์ เรื่องราวที่เกิดขึ้น อันทำให้สามารถตัดสินใจ กระทำ หรือไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ได้อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์ ซึ่งแนวคิดหลักโยนิโสมนสิการก็คือ หลักการของการใช้วิธีการอย่างมีวิจารณญาณ[๔๕]

สรุปได้ว่าชุดความคิดโยนิโสมนสิการเป็นชุดกระทำในใจ ที่หล่อเลี้ยงไว้ด้วยสติ สัมปชัญญะ ระลึกได้รู้ตัวอยู่เสมอ ว่าสิ่งใดควรทำ ไม่ควรทำ[๔๖] โดยมีปรโตโฆสะและกัลยาณมิตรเป็นปัจจัยภายนอก คอยชี้แนะ ประคับประคอง กระตุ้นเร้าจิตใจกันไปเป็นกระบวนการ จวบจนกระทั่งการเป็นการกระทำที่ดีออกมา ซึ่งงานวิจัยนี้มุ่งเน้นโยนิโสมนสิการ ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรม กุศลธรรม เตรียมความพร้อมนำไปสู่โลกิยสัมมาทิฏฐิ

๒.๒ การปรับเปลี่ยนชุดความคิดของ แครอล เอส ดเวก (Mindset)

๒.๒.๑ ความหมาย และความสำคัญของชุดความคิด

คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรม ศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย บัญญัติความหมาย คำว่า Mindset หมายความว่า เป็นกรอบแนวทางของชุดความคิดยึดติดเป็นความเชื่อ ค่านิยมหลักความคาดหวัง

---

[๔๔]พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, **บทความพระพุทธศาสนา: ศาสนาแห่งวิภัชชวาที (๒๕๖๐)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

[๔๕]ผ่องลักษม์ จิตต์การุญ, “การสืบสอบลักษณะการคิดวิจารณญาณตามหลักโยนิโสมนสิการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, หน้า ๘๗-๘๘.

[๔๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, หน้า ๑๗๖.

ซึ่งบงการพฤติกรรม หรือท่าทีเชิงมโนทัศน์ ของบุคคลให้ยอมรับ หรือตอบโต้เหตุการณ์ที่เผชิญหน้าตามความคิด ความเชื่อที่บุคคลยึดติด และเกี่ยวพันกับประสบการณ์ที่ผ่านมาจนยากที่จะเปลี่ยนแปลง[๔๗]

ความหมายคำว่า Mindset ในหนังสือของ แครอล เอส ดเวก มีความหมายโดยสังเขปว่าการมีกรอบของความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง โดยเกิดสะสมจากประสบการณ์ ซึ่งแบ่งลักษณะที่ปรากฏเป็นสองแบบคือ ชุดความคิดแบบชนิด กรอบความคิดเติบโต หรือ Growth Mindset เป็นคุณสมบัติที่คนเชื่อว่าทุกสิ่งเป็นไปได้ ตั้งแต่ความถนัด ความสนใจ แม้แต่อารมณ์สามารถฝึกฝนพัฒนา ด้วยความพยายามของตน ส่วนอีกแบบก็คือกรอบความคิดจำกัด หรือ Fixed Mindset ที่เป็นการยึดติดว่าตนเองอาจเกิดมาพร้อมกับพรสวรรค์ โดยไม่ต้องลงมือฝึกฝน หรือการคิดว่าตนไม่มีความสามารถอะไรเป็นพิเศษ กรอบคิดสองอย่างนี้ อาจมีปะปนในบุคคลมากน้อยเป็นไปตามที่ถูกขัดเกลาหรือบอกกล่าวมา[๔๘]

ความสำคัญของกรอบชุดความคิด หากว่าการเป็นคนมีกรอบความคิดเติบโต หรือการมีกรอบความคิดยึดติดจำกัด โดยเฉพาะกรอบความคิดแบบยึดติด มีผลกระทบต่อบุคคลมากเมื่อเป็นเสมือนแรงจูงใจในที่สุดจะมีผลกระทบเป็นชุดความคิดที่มีอิทธิพล ในการกำหนดบุคลิกภาพและวิถีชีวิต ถ้าคนเหล่านั้นยึดติดเรื่องสติปัญญา และคิดว่าความสำเร็จมาจากการมีพรสวรรค์ในความฉลาดเท่านั้น ผลข้างเคียงของการคิดเช่นนี้คือทัศนคติที่ผิดพลาด และมีแนวโน้มว่าจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคโดยง่าย เพราะไม่ได้ให้ความสำคัญของการพยายาม และมีทุกข์มากต่อเรื่องความยากลำบากที่มาท้าทาย[๔๙]

เป้าหมายในการพัฒนากรอบความคิดให้เติบโต เนื่องมาจากการเล็งเห็นคุณค่าของพลังแห่งความคิด พลังแห่งความเชื่อของคน ซึ่งมีผลกระทบต่อความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ ทฤษฎีนี้ต้องการสื่อให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงความเชื่อในเรื่องปกติธรรมดา สามารถให้ผลลัพท์ที่แตกต่างกันซึ่งเราสามารถคาดหวังได้ การเรียนรู้ความเชื่อพื้นฐานดั้งเดิมของคนแต่ละคน ในหนังสือ Mindset ได้ค้นพบว่าความเชื่อเช่นนี้แทรกเข้าไปอยู่ในวิธีคิด ในแต่ละมุมมองบทบาทของชีวิตผู้คน

---

[๔๗]คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย, **พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัยฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลเจี๊ยฮั้ว, ๒๕๕๘), หน้า ๓๔๗.

[๔๘]Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, (New York: RandomHouse, 2006), p.6.

[๔๙]Eleanor O'Rourke, Kyla Haimovitz, Christy Ballweber, Carol S. Dweck, Zoran Popovíc, “Brain points: A growth mindset incentive structure boosts persistence in an educational game”, **32nd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems**, (Association for Computing Machinery, 2014): 3339-3348.

เป็นได้ทั้งการพัฒนาเมื่อคนมีกรอบความคิดเติบโต และสามารถเป็นตัวขัดขวางในการใช้ศักยภาพของชีวิตของคน เมื่อความคิดกลายเป็นกรอบความคิดยึดติด[๕๐]

หลักสำคัญคือความคิดหรือความเชื่อแบบใด จะเปลี่ยนความคิดที่ไม่ก้าวหน้า ให้กลายเป็นคนที่มีความคิดเติบโต เราควรทำอย่างไรเพื่อได้ผลลัพท์คือการมีความฉลาด และการบุคลิกภาพที่ถูกต้อง จะเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ การเปลี่ยนความเชื่อที่จะมีพลังเปลี่ยนกระบวนการทำงานของจิตใจ และที่สุดแล้วจะส่งผลต่อวิถีชีวิตได้อย่างไร[๕๑]

กรอบชุดความคิดแบ่งเป็น ๒ ชนิดหลัก คือ ๑) การมีชุดความคิดแบบชนิด กรอบความคิดเติบโต หรือ Growth Mindset เป็นคุณสมบัติที่คนเชื่อว่าทุกสิ่งเป็นไปได้ ถ้าตั้งใจลงมือทำด้วยความอดทนและพยายาม ๒) คือกรอบความคิดจำกัด หรือ Fixed Mindset ที่เป็นการยึดติดแบบจำกัดว่าตนเองอาจเกิดมากับความสามารถต่าง ๆ โดยที่ไม่จำเป็นต้องพยายาม มีอธิบายแยกความแตกต่างแต่ละบุคลิก ๖ แบบของผู้ที่มีกรอบความคิดทั้งสองชนิดดังนี้

๑. แบบการมีบุคลิกลักษณะโดยรวมของ การมีกรอบความคิดเติบโต มีมุมมองความคิดต่อชีวิตโดยรวมว่า ความฉลาด การมีทักษะ การมีความสามารถ เป็นเรื่องที่พัฒนาได้ มีความยืดหยุ่นในการปรับตัว โดยการมีเป้าหมายชัดเจน มีการฝึกฝน และอดทนอย่างสม่ำเสมอ

ลักษณะโดยรวมของกรอบความคิดยึดติดจำกัด มีมุมมองความคิดต่อชีวิตโดยรวมว่า ความเก่ง ความฉลาด เป็นเรื่องของพรสวรรค์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เป็นกรรมพันธุ์ของตระกูล เมื่อมีแล้วคงอยู่แน่นอนตายตัว สามารถทำได้ทุกอย่างเพื่อรักษาหน้าตา และให้ได้การยอมรับ

๒. แบบการเผชิญความท้าทายสำหรับกรอบความคิดเติบโต คือยินดีสำหรับการเสี่ยง การลองพยายาม การได้เรียนรู้สิ่งใหม่เหมือนได้ค้นหาประสบการณ์ สนใจกระบวนการมากกว่าคาดหวังผลลัพธ์

ความท้าทายสำหรับกรอบความคิดยึดติดจำกัด การหาหนทางไปสู่ผลลัพธ์แต่โดยง่าย เป็นสิ่งที่มักเลือกก่อนความท้าทาย เช่นการทำงานซ้ำแบบเดิม เพื่อไม่ต้องเสี่ยงกับความผิดพลาด

๓. แบบการเผชิญอุปสรรค กรอบความคิดเติบโตเมื่อพบกับอุปสรรค จะไม่ท้อถอย ยอมแพ้แม้พบความลำบาก มีทัศนคติต่อความล้มเหลว ว่าเป็นแค่เรื่องที่ยังไม่ได้พัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่

การเผชิญอุปสรรคกรอบยึดติดจำกัด อุปสรรคเป็นข้อจำกัดที่ก่อให้เกิดการเลิกล้มความตั้งใจเดิม หรืออาจหาหนทางลัดที่ง่ายกว่า หากถูกมองว่าไม่มีความสามารถ

---

[๕๐]Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, p. Intro.

[๕๑]Ibid., pp. 4-6.

๔. แบบการมีความพยายามของกรอบความคิดเติบโต เห็นการกระทำที่ใช้ความพยายามเป็นกุญแจที่ทำให้เกิดการพัฒนา โดยต้องอาศัยระยะเวลา ความสำเร็จเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของตนเอง ไม่ใช่การเหนือกว่าคนอื่น มีเห็นว่าความล้มเหลวเมื่อพยายามเท่านั้นไม่ควรประณาม

การมีความพยายามของกรอบความคิดยึดติดจำกัดคือ การไร้ซึ่งพรสวรรค์ คิดว่าความสามารถจะเกิดขึ้นเองก่อน จึงนับเป็นคุณสมบัติของอัจฉริยะ การพยายามเรียนรู้แต่ล้มเหลวเป็นความน่ากลัวอย่างเลวร้าย คนจะมีความสำเร็จไม่ควรต้องพยายามมาก

๕. แบบการเผชิญต่อคำวิจารณ์ของกรอบความคิดเติบโต ใช้เป็นทางในการเรียนรู้เพิ่มเติม คือ การยอมรับฟังคำวิจารณ์ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ รวมถึงเข้าใจการชมเชยว่าเป็นการชมผลงานของพวกเขาเท่านั้น ไม่ใช่ที่ตัวตน

การเผชิญต่อคำวิจารณ์ของความคิดยึดติดจำกัด ถือเอาคำวิจารณ์ทั้งหลาย มีประโยชน์น้อยมากกว่าคำชมเชย และมักหาเหตุผลอื่นมาชดเชยความรู้สึกให้ดีขึ้น

๖. แบบการมีมุมมองต่อความสำเร็จของผู้อื่นของกรอบความคิดเติบโต การหาแบบอย่างความสำเร็จ และแรงบันดาลใจ จากผู้อื่นเพื่อขยายขอบเขตการเรียนรู้ใหม่ เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นจะได้นำมาต่อยอด หรือพัฒนาตนเองเป็นวิธีคิดต่อความสำเร็จของผู้อื่น เพราะเชื่อในศักยภาพและการพัฒนาของคน

การมีมุมมองต่อความสำเร็จของกรอบความคิดยึดติดจำกัด รู้สึกว่าความสำเร็จของผู้อื่นเป็นความกดดัน และมักปลอบใจเยียวยาตนเองจากความล้มเหลว โดยบางครั้งต้องรีบหาทางลัดประสบความสำเร็จ เพียงเพื่อรู้สึกถึงความเหนือกว่าใคร[๕๒] ตามหนังสือ Mindsetโดยผู้วิจัยนำเสนอแบบตารางสรุปดังนี้

---

[๕๒]Carol S. Dweck, Ellen L. Leggett, “A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality”, **The American Psychological Association**, Vol. 95 (2) (1988): 256-273.

ตารางที่ ๒.๑ สรุปบุคลิกของกรอบความคิด ๒ ชนิด

กรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset)	**บุคลิกลักษณะทั้ง๖**[๕๓]	กรอบความคิดจำกัด (Fixed Mindset)
ความฉลาด การมีทักษะ การมีความสามารถ เป็นเรื่องที่พัฒนาได้ มีความยืดหยุ่นในการปรับตัว เป้าหมายชัดเจน มีการฝึกฝน อดทนสม่ำเสมอ	**๑ บุคลิกลักษณะโดยรวม**	เก่ง ความฉลาด เป็นเรื่องของพรสวรรค์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เป็นกรรมพันธุ์ของตระกูล เมื่อมีแล้วคงอยู่แน่นอนตายตัว
การลองพยายาม เหมือนได้ค้นหาประสบการณ์สนใจกระบวนการมากกว่าคาดหวังผลลัพท์	**๒ การเผชิญความท้าทาย**	หาทางไปสู่ผลลัพท์แต่โดยง่าย เลี่ยงความท้าทาย ทำงานซ้ำเดิม ไม่เสี่ยงกับความผิดพลาด
ไม่ท้อถอย ยอมแพ้แม้พบความลำบาก ความล้มเหลว เป็นแค่เรื่องที่ยังไม่ได้พัฒนาศักยภาพ	**๓ การเผชิญอุปสรรค**	อุปสรรค เป็นข้อจำกัดที่ก่อให้เลิกล้มความตั้งใจง่าย
ความพยายามเป็นกุญแจทำให้เกิดการพัฒนา แม้ต้องอาศัยระยะเวลา ความสำเร็จสำหรับตนเองไม่ใช่อยากเหนือกว่าคนอื่น	**๔ การมีความพยายาม**	ความพยายามคือการไร้ซึ่งพรสวรรค์ ความสามารถจะเกิดขึ้นเองก่อน นับเป็นคุณสมบัติของอัจฉริยะ คนจะสำเร็จไม่ควรต้องพยายามมาก
ยอมรับฟังคำวิจารณ์ทั้งทางด้านบวกและด้านลบใช้เป็นทางในการเรียนรู้เพิ่มเติม	**๕ การเผชิญต่อคำวิจารณ์**	คำวิจารณ์ทั้งหลาย มีประโยชน์น้อยมากกว่าคำชมเชย และหาเหตุมาชดเชยความรู้สึกให้ดีขึ้น
เห็นแบบอย่างความสำเร็จ และจากผู้อื่นคือการเรียนรู้ใหม่ เป็นแรงบันดาลใจ พัฒนาตนเอง เพราะเชื่อในศักยภาพ และการพัฒนาของคน	**๖ การมุมมองต่อความสำเร็จของผู้อื่น**	ความสำเร็จของผู้อื่นเป็นความกดดัน และบางครั้งต้องรีบประสบความสำเร็จเพื่อรู้สึกถึงความเหนือกว่าใคร

[๕๓] ดูรายละเอียดใน Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, p. 245.

๒.๒.๒ ชุดความคิดครู และความสำคัญของการปรับเปลี่ยนชุดความคิด

ความคิดจิตใจของคนที่ทำหน้าที่เป็นบุคคลต้นแบบ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ครูที่มีกรอบความคิดเติบโตจะไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว สามารถทุ่มเทเวลาให้กับนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือที่สุด พวกเขาจะรักการเรียนรู้ ซึ่งการสอนก็เป็นหนทางหนึ่งในการเรียนรู้ไม่จำกัดเฉพาะวิชาการ แต่รวมถึงแรงจูงใจเกี่ยวกับสิ่งที่สอน และการใช้ชีวิต ผิดกับครูที่มีกรอบความคิดจำกัด มักคิดว่าความรู้เป็นเพียงสินค้าสำเร็จรูปที่ส่งมอบให้กันก็เพียงพอ[๕๔]

การพัฒนาความคิดจะเป็นครูต้นแบบที่ดี จะต้องมีการฝึกฝนอย่างเป็นระบบและจริงจังในวิธีคิดเกี่ยวกับนักเรียนคือ เริ่มต้นที่รู้ว่านักเรียนมีความต้องการอย่างไร คาดหวังให้นักเรียนบรรลุเป้าหมาย พร้อมจะสนับสนุน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อพัฒนาการที่ดีขึ้น มุ่งเน้นที่คุณภาพมากกว่าปริมาณ และให้นักเรียนฝึกแก้ปัญหา การจัดการเรียนรู้ให้มีความราบรื่น เมื่อมุ่งมั่นกระทำต่อเนื่องจะเกิดผลที่ดีขึ้นในที่สุด[๕๕]

ผู้ปฏิบัติหน้าที่ครูจะต้องจัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ กิจกรรม และการทำงานอันนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้ครบทุกด้าน ทั้งทางกาย ทางจิตหรือทางอารมณ์ทางสังคมและทางสติปัญญา ซึ่งรวมไปถึงพัฒนาการทางจิตวิญญาณ เพื่อให้การปฏิบัติงานของครูพัฒนาไปสู่ครูอาชีพ ที่มีความมุ่งมั่นในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาให้ครบทุกด้าน ทั้งความดีความเก่ง สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความมั่นคงทางอารมณ์[๕๖]

เรื่องเกี่ยวกับความคิด และวิธีการที่ความคิด ที่มีผลต่อพฤติกรรม เป็นสมมติฐานและความคาดหวังที่มีต่อตัวเอง และในการเรียนการสอนของเรา รวมถึงปฏิสัมพันธ์กับนักเรียน ผู้ปกครองและเพื่อนร่วมงาน[๕๗]

---

[๕๔] Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, p. 201.

[๕๕] Robyn R. Jackson, **How to Motivate Reluctant Learners: About the Mastering the Principles of Great Teaching Series,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.ascd.org/publications/books/110076/chapters/About-the-Mastering-the-Principles-of-Great-Teaching-Series.aspx [15 December 2560].

[๕๖] สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, **คู่มือการปฏิบัติงานข้าราชการครู**, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

[๕๗] Robert Brook, “Sam Goldstein The Mindset of Teachers Capable of Fostering Resilience in Students”, **Canadian Journal of School Psychology**, Volume (1) (2005): 114-126.

ชุดความคิดของครู คือ สมมติฐานหรือความเชื่อที่มีอยู่ในตัวครู และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของครูที่แสดงออกในการสอน สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการให้คำแนะนำผ่านวิธีการสอนและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ผู้ปกครอง และเพื่อนร่วมงาน[๕๘]

การรู้เท่าทันตัวเองของครูปฐมวัย ที่มีจิตใจอ่อนโยนไวต่อการตอบสนอง การศึกษาที่ถูกต้องสอนให้ผู้เรียนรู้จักคิด เน้นพัฒนาคุณภาพด้านในใจ มีการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเอง ประกอบด้วยลักษณะการฟังอย่างลึกซึ้ง การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ[๕๙]

สรุปได้ว่า ชุดความคิดของครูมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกต่อผู้อยู่แวดล้อม เนื่องจากเป็นอาชีพที่ต้องใช้ปฏิสัมพันธ์ในการทำงาน การมีวิธีคิดที่ก้าวหน้าเป็นระบบ และพัฒนาอยู่เสมอเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

๒.๒.๓ วิเคราะห์วิธีปรับเปลี่ยนชุดความคิด

หนังสือ Mindset บรรยายเกี่ยวกับความสนใจว่าสิ่งใดเป็นเป้าหมาย แรงจูงใจ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของผู้คนหลากหลาย ทั้งแบบชุดกรอบความคิดยึดติด และเติบโต ในประเทศสหรัฐอเมริกา บางคนในวัยเด็กได้รับการปฏิบัติอย่างไม่ถูกวิธีจากผู้ปกครอง หรือครูผู้สอน โดยแทนที่จะชมเชยที่ผลงานหรือผลแห่งความพยายาม กลับยกยอกันไปผิดทาง ในแนวของความฉลาดล้ำเลิศกลายเป็นกลัวการพ่ายแพ้ผิดหวัง สามารถทำทุกทางเพื่อให้ตนเองดูดีในสายตาผู้อื่น รวมถึงไม่ยอมรับฟังข้อเสนอแนะ และข้อวิจารณ์จากใครทั้งสิ้น[๖๐] แม้แต่กลุ่มที่มีความสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนการงานเป็นที่ยอมรับ คนที่ได้รับการยกย่องในความเก่ง และบุคคลที่มั่นใจในความฉลาดของตนเอง แต่เมื่อประสบกับอุปสรรค ความท้าทายที่ยากบ่อยมากขึ้นโดยไม่เคยฝึกภูมิคุ้มกันทางใจ มักเกิดความไม่มั่นคงในใจเช่นกัน[๖๑]

---

[๕๘]มิลินทรา กวินกมลโรจน์, “ การวิจัยและพัฒนากระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๖.

[๕๙]ศศิลักษณ์ ขยันกิจ, “กระบวนการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนและประสบการเรียนรู้ของนิสิตวิชาการวัดผล และประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย”, **วารสารครุศาสตร์**, ปีที่ ๓๙ ฉบับที่ ๒ (พฤศจิกายน ๒๕๕๔ – กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕): ๒๖-๓๔.

[๖๐]Dweck, C.S., J, “The Perils and Promises of Praise”, **Early Intervention at Every Age**, Vol. 65 (2) (2007): 34-39.

[๖๑]Carol S. Dweck, **Self-Theories: Their Role in Motivation**, Personality, and Development, (New York: Routledge, 2016), pp. 1-2.

ยกตัวอย่างการใช้คำพูดเป็นสิ่งสำคัญดังตัวอย่างการทดสอบนักเรียนจากการชมเชย[๖๒] โดยเริ่มจากการตั้งโจทย์ปัญหาที่มีความยากเล็กน้อยให้กับคนสองกลุ่ม และมอบหมายให้แก้ไขเท่าที่จะทำได้ ซึ่งเมื่อได้รับคำตอบ ให้ครูใช้วิธีชมเชยแบบยกยอความฉลาดและมีพรสวรรค์กับกลุ่มแรก ส่วนกลุ่มที่สองให้ชมเชยแบบยกย่องความพยายามอย่างที่ควรจะเป็น จากนั้นก็ให้โจทย์ที่ยากขึ้นไปอีก และทดสอบซ้ำหลายครั้งจนกระทั่งนักเรียนทั้งสองกลุ่มเริ่มทำโจทย์ไม่ได้ จากนั้นก็รับฟังแนวคิดของเด็กจากการทดสอบ ปรากฏว่าทั้งสองกลุ่มแสดงทัศนคติต่างกัน โดยกลุ่มแรกรู้สึกผิดหวังในตนเองที่ไม่ฉลาดพอ และเริ่มแก้ปัญหาได้น้อยลง ส่วนกลุ่มที่สองรู้สึกแต่เพียงว่ายังต้องพยายามต่อไป และทำจนสำเร็จดีขึ้นได้[๖๓]

รวมถึงการถูกสังคมตราหน้าแบบร้ายแรงต่อสิ่งที่ตนเองไม่ได้กระทำ เช่นเป็นนักเรียนในโรงเรียนแหล่งรวมเด็กเหลือขอ[๖๔] หรือเพราะมีเชื้อสายเป็นชนกลุ่มน้อยที่รวมตัวกันอยู่ในเมืองใหญ่ และถูกดูหมิ่นเชื้อชาติ หรือฐานะที่ต่ำต้อยเช่น ประชากรกลุ่ม Hispanic (หมายถึง คนที่มีถิ่นฐานมากจาก Mexico , Puerto Rico, Cuba, South America, Central America และ Caribbean และอื่นๆ รวมถึงชนชาติที่ใช้ภาษาวัฒนธรรมสเปน)[๖๕] หรือการมีปมด้อยในสติปัญญา เพียงเพราะการเป็นผู้หญิงผิวสี[๖๖] เช่นเดียวกันดังนั้นการถูกสมญานามทั้งทางบวกและทางลบ สามารถสร้างความสับสนได้ไม่ต่างกัน เพราะหากเราได้การสมญานามมาในทางบวก ก็คงไม่อยากสูญเสียมันไป แต่เราถูกสมญานามในทางลบ เราก็กลัวที่จะต้องก้มหน้ายอมรับโดยปริยาย[๖๗]

ยกตัวอย่างงานวิจัยที่แสดงผลให้เห็นถึงความอันตราย ของการมีชุดกรอบความคิดยึดติดจำกัด ว่าในการสอบเก็บคะแนนเมื่อใช้ความสามารถพอแล้ว แต่ยังไม่บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้

---

[๖๒]Dweck, C.S., **Self-Theories:Their Role in Motivation, Personality, and Development**, (New York: Routledge, 2016), pp. 116-119.

[๖๓]Mueller, C.M.; Dweck, C.S., “Intelligence praise can undermine motivation and performance”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.75 (1) (1998): 33-52.

[๖๔]Jay Matthews, **Escalante: The Best Teacher in America** (New York: Henry Holt, 1998), อ้างใน Dweck, C.S.; **Mindset: The new psychology of success**, (New York: Random House, 2006), p. 64.

[๖๕]ข่าวเศรษฐกิจ, **กรมส่งเสริมการส่งออก ณ วันศุกร์ที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๕๓**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.ryt9.com/s/expd/883054 [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

[๖๖]Claude M.Steele and Joshua Aronson, “Stereotype Threat and The Intellectual Test Performance of African-Americans”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 69 (7) (1995): 797-811.

[๖๗]Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, p. 75.

นักเรียนระดับเจ็ดในกลุ่มทดสอบนี้เห็นว่า ไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือเพิ่มแล้ว และสมควรหาวิธีอื่นที่เป็นทางลัดในการได้คะแนนมากขึ้น[๖๘] และในบางกลุ่มทดสอบในมหาวิทยาลัย โดยทำการเปิดเผยผลการสอบของนักเรียนคนอื่น คนที่มีกรอบความคิดยึดติดจำกัด ขอดูคะแนนของคนที่ทำได้แย่กว่าตนเพื่อรักษาความรู้สึกตนเองให้ดีขึ้น ตรงข้ามกับผู้มีกรอบความคิดเติบโตจะขอดูคะแนนของคนที่ดีกว่าเพื่อหาทางพัฒนาแก้ไขข้อบกพร่องตนเอง[๖๙]

ทั้งนี้ในกรณีการทดสอบกับเด็กมีความคิดค่อนข้างยึดติด ว่าตนเองมีสามารถทางการเรียนค่อนข้างน้อย แต่ด้วยความเป็นกลุ่มวัยรุ่นผู้สอนจึงมุ่งเน้นการให้ความรู้ว่า สมองเปรียบเป็นกล้ามเนื้อชนิดหนึ่ง ที่สามารถแข็งแรงขึ้นมาได้จากการออกกำลังคือฝึกคิด ซึ่งวิธีนั้นคือมุ่งความพยายามและอดทน ผลจากกลุ่มที่ได้รับวิธีคิดของการมีชุดความคิดเติบโต คือการเข้าใจว่าความฉลาดพัฒนาได้ โดยจากการทดลองถึงแปดครั้ง นักเรียนสามารถทำผลการเรียนได้ดีขึ้น[๗๐]

หนังสือกล่าวว่าในการประเมินความสามารถ ความสนใจในกระบวนการเรียนรู้ ซึ่ง ณ ที่นี้หมายถึงการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นลำดับขั้นตอนทำให้เกิดทักษะความชำนาญ ดังเช่นกระบวนการคิด[๗๑] การมีปฏิสัมพันธ์ในการตีความเพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ของคนเช่นพฤติกรรมการแสดงออก ในการกระตือรือร้นที่จะบรรลุเป้าหมาย และกล้าเผชิญหน้าท้าทายกับอุปสรรค ขณะที่มีกลุ่มที่แสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม อาทิเช่นผู้คนที่ไม่สนใจกระบวนการเรียนรู้ มุ่งไปเพื่อความสำเร็จที่เหนือกว่าคนอื่นเหล่านั้น ถ้าทำไม่สำเร็จสามารถหาเหตุมารองรับทุกอย่างในการล้มเลิก รวมถึงการมีทัศนคติว่าการมีความพยายามมากคือคนที่ไม่มีความเก่ง หรือความฉลาดติดตัวมาตั้งแต่เกิด[๗๒]

การพัฒนาชุดความคิด Mindset มักอยู่ในรูปของการวิจัยทดสอบในหลายกลุ่ม ซึ่งวิธีการจะปรับไปให้เหมาะแก่สภาพของปัญหา อย่างไรก็ตามจุดเริ่มต้นที่ดีคือ ผู้ที่จะลงมือช่วยพัฒนา จะเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดสัมพันธ์กับคนเหล่านั้นเช่น ผู้บริหาร ผู้ปกครอง โค้ช หรือครูต้องมีกรอบความคิดเติบโต

---

[๖๘]Blackwell, L.S.; K.H.; Trzesniewski ;Dweck C.S., “Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention”, **Child Development**, Vol. 78 (1) (2007): 246–263.

[๖๙]Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, pp. 35-36.

[๗๐]Ibid., pp. 218-221.

[๗๑]ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลเจี๊ยฮั่ว, ๒๕๕๘), หน้า ๓๙๗.

[๗๒]Dweck, C.S., **Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development**, pp. 2-4.

เช่นกัน โดยเฉพาะวัยศึกษาเล่าเรียน ครูเป็นผู้มีอิทธิพลต่อความคิด ดังนั้นครูควรเน้นที่ความคิดตนเองว่า เด็กทุกคนสามารถพัฒนาทักษะได้[๗๓]

ยกตัวอย่างในกรณีของครูที่โรงเรียนประถม Fiske ที่ชานเมืองบอสตัน สหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นโรงเรียนสอนภาษา แต่นักเรียนที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สองซึ่งเป็นเด็กชนกลุ่มน้อยที่มาจากหลากหลายเชื้อชาติ ทางโรงเรียนให้ความสำคัญที่ความคิดของครูก่อน ในปีแรกที่ทำการทดสอบ จึงทำการอบรมมุ่งเน้นยกย่องความพยายาม อดทนในการทำงาน อำนวยความสะดวก จัดหาอุปกรณ์การเรียนรู้เพิ่มเติม โดยทีมงานและครูใหญ่ได้รับการอบรมวิธี Mindset เมื่อขึ้นปีที่สองทีมงานติดตามผลทางออนไลน์ เพื่อเสริมหลักสูตรวิธีการพัฒนาอาชีพ และสร้างความเชื่อมั่น โดยการพูดคุย และตั้งคำถามคำตอบเป็นระยะ การกระทำดังกล่าวกับครูนั้น ผลที่สะท้อนกลับมาต่อนักเรียนคือการที่เด็กมีความสามารถทางการมากขึ้นเรียน โดยเฉพาะคณิตศาสตร์ และได้รับผลสำเร็จในการลดช่องว่างระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน[๗๔]

ทั้งนี้ เบญจามิน บลูม นักวิจัยการศึกษาใช้เวลากว่า ๔๐ ปี เพื่อเรียนรู้เรื่องราวในโรงเรียนที่ประเทศสหรัฐอเมริกา พร้อมกับศึกษาคนที่ประสบความสำเร็จกว่า ๑๒๐ คนไม่ว่าจะเป็นนักดนตรี นักกีฬา นักวิจัยด้านประสาทวิทยา นักคณิตศาสตร์ หรือช่างแกะสลัก พบว่าสิ่งที่คนสามารถเรียนรู้ผู้อื่นก็สามารถเช่นกัน ในเงื่อนไขที่สภาพร่างกายจิตใจที่ใกล้เคียงกันและเมื่อจัดให้มีความเหมาะสมใกล้เคียงกัน[๗๕] และในฐานะที่เป็นผู้ปกครอง โค้ช หรือครู หน้าที่คือ การพัฒนาศักยภาพของบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเป็นครู ควรสร้างเป้าหมาย และแนะนำแนวทางให้ผู้เรียนถึงเป้าหมายนั้น[๗๖]

สรุปว่าเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดกับคนทั้งสองแบบ ที่มีความเชื่อแตกต่างกัน คนที่มีชุดกรอบความคิดเติบโต จะมีความสามารถในการต่อรอง มีความพยายามหาข้อตกลงที่ดี เป็นผลให้ได้

---

[๗๓] Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, (New York: Random House, 2006), p. 66.

[๗๔] Fiske Elementary School Lexington, Massachusetts, **Case Study of Mindset Maker™**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.mindsetworks.com/Science/Case-Studies [15 May 2017].

[๗๕] Benjamin S.Bloom, **Developing Talent in Young People**, (New York: Ballantine Books, 1985).อ้างใน Dweck, C.S.; **Mindset: The new psychology of success**, p. 65.

[๗๖] Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, p. 212.

เงื่อนไขการงานที่พึงพอใจ[๗๗] หากเป็นวัยเรียนจะมีผลต่อประสิทธิภาพในการเล่าเรียน[๗๘] และเมื่อเติบโตขึ้นหรือหากเป็นผู้ใหญ่ทั่วไป จะมีผลต่อความสุข และความสำเร็จในชีวิตของพวกเขา จึงเกิดผลงานวิจัยเกี่ยวกับบุคลิกภาพทั้งสองขั้วคือ Self-Theories ที่ได้รางวัลจากองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไรแห่ง UNESCO ซึ่งมีเป้าหมายส่งเสริม สนับสนุนการศึกษาเรียนรู้คือ World Education Fellowship[๗๙] ซึ่งภายหลังได้ปรับปรุงการนำเสนอ และอธิบายให้กระชับเรียบง่ายกลายเป็นหนังสือ Mindset และผู้วิจัยสรุปวิธีดังตาราง

ตารางที่ ๒.๒ สรุปวิธีพัฒนากรอบความคิดให้เติบโต[๘๐]

สถานการณ์ตนเองและผู้อื่น	วิธีการทำให้กรอบความคิดเติบโต	อธิบายเสนอแนะ
การใคร่ครวญ การขัดกลา	พิจารณา สถานการณ์เกี่ยวกับคุณสมบัติตนเอง เช่นการลองเรียนรู้สิ่งใหม่ ถ้ารู้สึกกดดันเมื่อมีการทดสอบ นั่นเป็นเพียงความคิดติดยึด	ใส่ความคิดเติบโตเข้าไปว่าที่ถูกต้องแล้ว คือการมาเรียนรู้สิ่งใหม่, รับการสอน
การสังเกตคนแวดล้อม	พิจารณาวีธีแสดงออก ว่าคนมีความกดดัน หรือวิธีเผชิญหน้า และเราจะแก้ปัญหาอย่างไร	มีเป้าหมายสำคัญคือคนเปลี่ยนความคิดได้
การมุ่งมั่นทำงาน หรือเล่นกีฬา หรือเล่นดนตรี	เมื่อเหตุการณ์เข้าสู่ความยาก รู้สึกอยากล้มเลิก จะมีอาการเบื่อ เหนื่อย หิวกระหาย ขึ้นมาทันที	เตือนตนว่ากำลังอยู่ในขั้นตอนการใช้สมองที่กำลังเรียนรู้
การได้รับการยกย่อง	การขอคำวิพากษ์ วิจารณ์ อย่างสร้างสรรค์	สนใจสิ่งที่เกี่ยวกับผลงาน
ความผิดหวัง การถูกปฏิเสธ จากการทดสอบ	พิจารณาว่าเป็นผลจากการทดสอบ ไม่ใช่ผลตัดสินความฉลาด หรือบุคลิก	พิจารณาในประสบการณ์ผ่านมาเพื่อนำมาแก้ไข
การพบกับความหดหู่ ท้อถอย	พิจารณาใส่ความคิดแบบเติบโต ที่ต้องการเรียนรู้เผชิญอุปสรรค์	ลงมือวางแผนอย่างใตร่ตรอง

[๗๗] Kray, L.J.; Hasehuhn, M.P., “Implicit Negotiation Beliefs and Performance: Experimental and Longitudinal Evidence”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 93 (1) (2007): 49-64.

[๗๘] Dweck, C.S.; Legget, E.L., “A social-cognitive approach to motivation and personality”, **Psychological Review,** Vol. 95 (2) (1988): 256-373.

[๗๙] World Education Fellowship International, **Education Charity**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.wef-international.org/index.php [15 May 2017].

[๘๐] ดูรายละเอียดใน Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success.**

ตารางที่ ๒.๒ สรุปวิธีพัฒนากรอบความคิดให้เติบโต (ต่อ)

สถานการณ์ตนเองและผู้อื่น	วิธีการทำให้กรอบความคิดเติบโต	อธิบายเสนอแนะ
การพบความสัมพันธ์ในความรักที่ไม่ราบรื่น	พิจารณาที่เหตุของปัญหา หนทางในการเปิดโอกาสพูดคุย อย่างตั้งใจ และอดทน	สร้างการเจรจาอย่างประนีประนอม
ความประหม่าในการเข้าสังคม	พิจารณาลองใช้ความคิดเติบโต ที่เห็นว่าเป็นการหัดพัฒนาทักษะเพิ่มขึ้นอย่างหนึ่ง	เป็นการเรียนรู้ เท่านั้น จะไม่มีการตัดสิน
ความประหม่าในการเข้าสังคม	พิจารณาใช้ความคิดเติบโต ที่เห็นว่าเป็นการหัดพัฒนาทักษะเพิ่มอย่างหนึ่ง	เป็นการเรียนรู้ เท่านั้น จะไม่มีการตัดสิน
การมีคำพูดที่สร้างสรรค์ต่อคนแวดล้อม	คนแวดล้อมโดยเฉพาะวัยเด็ก เราต้องตั้งใจใส่ต่อคำพูด เสริมความมั่นใจ และเป็นแรงจูงใจ ต้องมความสร้างสรรค์ ทั้งการชมเชย และติเตียน	เป้าหมายคือส่งเสริมที่กระบวนการเรียนรู้ วิธีการพยายาม เพื่อเพิ่มทักษะ
การมีมาตรฐานการแนะนำ การสั่งสอน	พิจารณาเป้าหมายที่สูงขึ้นไป และมีแนวทางในการผลักดัน ไปให้ถึงการเห็นผลสะท้อนกระบวนการ	ผลสะท้อนจะเป็นบทเรียนของเป้าหมายและแนวทาง
การมีสถานะครู หรือผู้ปกครอง	พิจารณาความสามารถในการเรียนรู้ สังเกตมุมมองที่เด็กหรือนักเรียนไม่เข้าใจ แล้วสรรหาเปลี่ยนวิธีมาใช้อธิบาย หรือสอน	ผู้ทำการสอนต้องมีชุดความคิดเติบโต มองเห็นช่องทางความเป็นไปได้
การเป็นโค้ชกีฬา	ชื่อเสียง และความสำเร็จในอดีต ใช้ได้แค่เพียงบอกแผนแก่ทีม แต่ต้องยอมรับความผิดพลาดทุกเมื่อ ขอได้เพียงให้ทีมทุ่มเทการแข่งขันเต็มที่	หน้าที่ของโค้ชที่ดี คือการพัฒนาศักยภาพ
การวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเอง	มุ่งที่โอกาสการเรียนรู้ จะเรียนรู้สิ่งใด เพื่อใคร ลงมือเมื่อใด ที่ไหน อย่างไร และรักษาไว้อย่างไร	ไม่ผัดผ่อน และมีเป้าหมายระยะเวลาอย่างชัดเจน

สรุปว่าแนวทางวิธีการทำให้ชุดความคิดเติบโต คือ

๑. ต้องคิดพิจารณาเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทำความเข้าใจ

๒. ยอมรับความรู้สึกได้ว่า เป็นความคิดที่ดีหรือไม่ เมื่อทำสิ่งใดไปแล้วจะเกิดผลกระทบดีหรือไม่อย่างไร

๓. ตัดสินใจเลือกการกระทำอย่างสร้างสรรค์

๒.๒.๔ วิเคราะห์วิธีปรับเปลี่ยนชุดความคิดเข้ากับหลักพระพุทธศาสนา

ในการพัฒนาปรับเปลี่ยนความคิดตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เกิดจากการมีสติระลึกได้ ต้องเชื่อมั่นว่าสามารถพัฒนาตนเองได้เนื่องจากชีวิตเป็นของเราเอง ไม่มีใครหรือสิ่งใดมาลิขิตการกระทำหากเชื่อมั่น ก็พร้อมจะนำตนเองเข้าสู่การพัฒนาไปสู่ความสำเร็จที่พึงประสงค์ได้[๘๑] การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์จากพฤติกรรมการอาศัยสัญชาตญาณ ให้เป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่อาศัยเหตุผล และสติปัญญาเพื่อให้สังคมยอมรับ สามารถอยู่ในสังคมร่วมกันอย่างสันติสุข ฝึกกาย วาจา และใจ ได้รู้จักแยกระหว่างความดี และความชั่ว ฝึกให้สามารถทำสิ่งที่ถูกต้อง ในเวลาที่เหมาะสม จึงเป็นเครื่องมือสำคัญยิ่งในการพัฒนา[๘๒]

จากการศึกษาหนังสือ Mindset รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบได้ว่า ในหลายบทบาทของการมีความคิดริเริ่ม มีความกล้าทดลองก็คือ การเกิดขึ้นมาจากชุดกรอบความคิดที่เติบโต ความคิดนี้ก่อให้เกิดความศรัทธาพยายาม แต่ยืดหยุ่นยอมรับได้เมื่อไม่เป็นดังคาดหวัง จึงจะได้ชื่อว่ามีความสำเร็จกว่าที่คาดไว้ และสิ่งสำคัญของการประสบความสำเร็จคือการตั้งจุดหมายให้ชัดเจน ด้วยการพิจารณาความเหมาะสม รวมถึงได้รับการสนับสนุนคือมีผู้ให้โอกาสได้เรียนรู้พัฒนา

โดยสรุปเป็น ตารางเปรียบเทียบการพัฒนาชุดความคิดเชิงพุทธ และของแครอล เอส ดเวก, ตารางลำดับกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ และของแครอล เอส ดเวก, ตารางแสดงความเชื่อมโยงระหว่างการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ และของแครอล เอส ดเวก, ตารางศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบการการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ และของแครอล เอส ดเวก ได้ดังต่อไปนี้

---

[๘๑]มั่น เสือสูงเนิน, **การพัฒนาตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา**, ๒๕๕๗, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.mcu.ac.th/userfiles/file/thematic [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

[๘๒]สมศักดิ์ บุญปู่, "การศึกษา: เครื่องมือสำคัญใช้พัฒนาคุณภาพมนุษย์", **วารสารพุทธจักร**, ปีที่ ๖๐ ฉบับที่ ๔ (เมษายน ๒๕๔๙): ๓๗-๔๐.

ตารางที่ ๒.๓ เปรียบเทียบการพัฒนาชุดความคิดเชิงพุทธ และของ แครอล เอส ดเวก[๘๓]

การเปรียบเทียบวิธีพัฒนาชุดความคิดเชิงพุทธ และของ แครอล เอส ดเวก (Mindset)			
การพัฒนา	พระพุทธศาสนา	Mindset	เหมือน/แตกต่าง
ความหมาย และ ความสำคัญ	กระทำความรู้ให้ทั่วถึงเหตุผล ชัดเจน, ไม่ให้หลงเชื่องมงาย รู้สิ่งที่ควรทำ ควรเว้น และฝึกให้เจริญยิ่งขึ้น	ทัศนคติ ความคิด ความเชื่อเดิมที่มีอยู่, ให้การพัฒนาเติมเต็มเพิ่มศักยภาพ เพื่อชีวิตเป็นประโยชน์ตน และคนอื่น	มนุษย์พัฒนาได้แม้ไม่เป็นแต่เกิด และเคยหลงผิดเช่นกัน
ประเภท	ฆราวาสทั่วไปพัฒนาเป็นได้ทั้งโลกิยปัญญา และโลกุตรปัญญา	เฉพาะปุถุชน ทุกสถานะ เพศ วัย	ทางพุทธพัฒนาได้สูงสุดกว่าคือนิพพาน
เป้าหมาย	พัฒนาให้คิดถูก คิดเป็น มีประโยชน์ มีคุณธรรม	เชื่อมั่นว่าบุคลิกภาพ ความเก่ง ฉลาด พัฒนาได้จากการฝึกฝน	เป้าหมายเพื่อฝึกวิธีคิด วิธีปฏิบัติเช่นกัน
อุปสรรค	การขาดศรัทธา, ขาดปรโตโฆสะ, ขาดกัลยาณมิตร, ขาดสัมมาทิฏฐิ ,ไม่โยนิโสมนสิการ, ขาดการการคิดให้เกิดปัญญา	เป้าหมายไม่ชัดเจน ขาดโอกาส ขาดวินัย	สำคัญที่โอกาส และความมุ่งมั่นเช่นกัน
วิธีการ	ศรัทธา,ฟังปรโตโฆสะ,พบกัลยาณมิตร,สัมมาทิฏฐิ,มีโยนิโสมนสิการ,คิดถูก คิดเกิดให้ปัญญา	พบผู้ให้โอกาส, มีเป้าหมาย,มีกลยุทธ,ลงมืออย่างอดทนมุ่งมั่น, เปลี่ยนแปลงดีขึ้น	ทำเป็นลำดับขั้นตอนที่เกื้อกูล เช่นกัน

จากการศึกษาวิเคราะห์สรุปได้ว่า ปรากฏแนวคิดการปฏิบัติที่สอดคล้องกันหลายบทบาทและวิธีการ ที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความคิด อุปมาดุจแว่นขยายส่องหาจุดรวมแสงอาทิตย์แล้วสะท้อนไปที่เป้าหมายเดียวกัน และยังมีลำดับกระบวนการผลิตความคิดที่พัฒนาดังตารางต่อไปนี้

[๘๓]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

ตารางที่ ๒.๔ ลำดับการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ และของแครอล เอส ดเวก

ลำดับการพัฒนาเชิงพุทธ	ลำดับการพัฒนาMindsetของแครอล เอส ดเวก
๑. เกิดศรัทธาจากการฟังปรโตโฆสะ	๑. การได้รับคำแนะนำ และมีความไว้ใจ
๒. พบสัตบุรุษได้ฟังคำแนะนำสั่งสอน	๒. พบผู้เชี่ยวชาญ
๓. เกิดการคิดโยนิโสมนสิการ	๓. พิจารณาไตร่ตรอง การพัฒนาเปลี่ยนแปลง
๔. มีสัมมาทิฏฐิ	๔. มีเป้าหมายชีวิต ที่เห็นคุณประโยชน์
๕. เกิดปัญญาระดับโลกิยะ	๕. ลงมือสร้างความสำเร็จ

เมื่อวิเคราะห์กับเรื่องของการพัฒนาชุดความคิด ได้แสดงปรากฏการณ์เป็นขั้นตอนลำดับวิธี การพัฒนาชุดความคิดสอดคล้องแนวทางเชิงพุทธศาสนาอธิบายตารางได้ดังนี้

๑. การที่บุคคลได้รับคำแนะนำจากปรโตโฆสะได้มีศรัทธา ให้สังเกต เห็นความเป็นไป การใคร่ครวญ รู้ถึงความต้องการของตนเอง เปรียบได้กับการมีสติ รู้ทันอคติของต่อตนเองที่มีความคิดยึดติด (Fixed Mindset)

๒. การได้พบกับ ครู โค้ช ผู้ปกครอง หรือผู้บริหาร ที่มีชุดความคิดเติบโต (Growth Mindset) เปรียบได้กับการมีสัตบุรุษเป็นกัลยาณมิตรคอยรับฟังสั่งสอน สร้างความมั่นใจ พร้อมให้แนวทางก้าวหน้า

๓. การที่บุคคลระลึกได้แล้ว ไตร่ตรองจนมีเป้าหมายชัดเจน กระทั่งเกิดความมุ่งมั่น พร้อมตั้งใจลงมือกระทำ ก็เปรียบได้ดั่งการมีโยนิโสมนสิการ พาเกิดสัมมาทิฏฐิ ได้คิด เป็นคิดเร้ากุศลให้สร้างความสำเร็จต่อตน และสังคมส่วนรวม

การฝึกหัดพัฒนาให้เกิดชุดความคิดเติบโต เสนอว่าความเชื่อปกติธรรมดาที่จะมีพลังเปลี่ยนกระบวนการทำงานของจิต และส่งผลต่อชีวิตเรา[๘๔] สืบเนื่องมาจากทฤษฎีแห่งตัวตน (Self-Theories) ที่มีเป้าประสงค์ อยู่ ๔ อย่างคือ ๑. ความรักการเรียนรู้ ๒. มองหาความท้าทาย ๓. มุ่งพยายาม และ ๔. ต่อสู้อุปสรรค ภายในตัวบุคคล โดยผู้วิจัยนำข้อมูลเพื่อมาเสริมขยายแนวจากคิดดังกล่าว มาเป็นลักษณะของบุคลิกภาพของคน ๒ ประเภทในวิธีปรับชุดความคิดที่ปรากฏในหนังสือ Mindset ความเชื่อหรือชุดความคิด แบบที่เปลี่ยนความล้มเหลวเป็นความคิดแบบพรสวรรค์ได้[๘๕] การ

---

[๘๔] Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, p. 6.

[๘๕] Ibid., p. 4.

มีความคิดเติบโตเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการเปลี่ยนแปลง[๘๖] ที่อาจทำให้เรามีโอกาสที่ดีกว่า และการจะประสบความสำเร็จที่สำคัญคือต้องมีจุดมุ่งหมายที่แน่ชัด และต้องใช้ความพยายาม[๘๗] เพื่อที่จะไม่พลาดโอกาสแห่งความสำเร็จมากขึ้นไปกว่านี้ โดยไม่เป็นการขัดขวางการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงชีวิต ซึ่งมีแนวคิดสอดคล้องตรงกับพุทธธรรมที่ว่า เมื่อคิดได้ก็มีโยนิโสมนสิการ คิดออกได้ อิสระไร้ทุกข์[๘๘]

ดังตัวอย่างวิธีคิดของผู้มีชุดกรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset) ในมุมมองลักษณะบุคลิกทั้ง ๖ มุมมอง[๘๙] ซึ่งเป็นแนวทางที่สามารถเชื่อมโยงสอดคล้องเข้ากันกับ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ เพราะมุ่งไปที่มุมมองของการประกอบด้วยการคิดอย่างมีเหตุผล การมีเป้าหมายที่เป็นประโยชน์ เป็นกุศล มีการตั้งใจศึกษา อดทน และฝึกคิดให้ตนเองเจริญยิ่งขึ้น ดังนี้

๑. มุมมองทัศนคติต่อบุคลิกความฉลาดในตัวตนเช่น ความฉลาด การมีทักษะ การมีความสามารถ เป็นเรื่องที่พัฒนาได้ การมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว การเป้าที่หมายชัดเจน มีการฝึกฝน และอดทนอย่างสม่ำเสมอ

ยกตัวอย่างเช่นครูชื่อ เจมี่ เอสคาเลนเต้ ที่มีกรอบความคิดเติบโต ณ โรงเรียนมัธยมการ์ฟิลด์ ซึ่งเต็มไปด้วยเด็กเหลือขอ เชื้อสายเม็กซิกันกลุ่มใช้ภาษาสเปน ที่เมืองลอสแองเจลิส มีความเชื่อว่าคนพัฒนาได้ถ้าทุ่มเท เขามีความคิดแต่จะสอนให้ได้อย่างไร ที่จะเรียนดีที่สุด และได้รับความร่วมมือกระทั่งนักเรียนสามารถทำคะแนนคณิตศาสตร์แคลคูลัสสูงติด ๑ ใน ๓ ในปี คศ. ๑๙๙๗ และประวัติของครูท่านนี้ได้ถูกสร้างเป็นภาพยนตร์เรื่อง Stand and Deliver[๙๐]

วิเคราะห์กับหลักพุทธได้ว่า การเป็นชุดความคิดที่เติบโตของการเป็นครูที่ดีอย่าง เจมี่ เขาเชื่อในการพัฒนาศักยภาพ มีความคิดความปรารถนาอย่างกัลยาณมิตร ที่จะสรรหากลยุทธวิธีคอยส่งเสริม นักเรียนเองก็การได้ฟังปรโตโฆสะแล้วก็สำนึกได้ เกิดศรัทธามุ่งมั่นพยายามถึงจะใช้เวลาเนิ่นนาน อดทนต่อการใช้พลังงานกายใจพร้อมจับมือกันสู่ความสำเร็จ

๒. มุมมองทัศนคติของความท้าทาย ซึ่งการยินดีสำหรับการเสี่ยง การได้เปิดใจลองเรียนรู้สิ่งใหม่เหมือนได้ค้นหาประสบการณ์ สนใจกระบวนการมากกว่าคาดหวังผลลัพธ์

ยกตัวอย่างกรณีนักกอล์ฟหญิงชื่อ มิเชลล์ วี ขณะที่เป็นนักกอล์ฟเยาวชนดาวรุ่งหญิง ได้สมัครเข้าแข่งขันรายการ จีพีเอ ซึ่งเต็มไปด้วยนักกอล์ฟชายที่ดีที่สุดในโลกหลายคนเตือนว่า หาก

---

[๘๖] Ibid., p. 50.

[๘๗] Ibid., p. 67.

[๘๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๖๑๘.

[๘๙] Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, p. 245.

[๙๐] Ibid., p. 64.

เริ่มต้นด้วยความพ่ายแพ้บ่อยครั้งจะมีผลต่อความรู้สึก และทำลายพัฒนาพัฒนาการระยะยาว แต่เธอคิดว่าการชนะในกลุ่มเยาวชนคงทำได้อีกหลายครั้ง แต่การเข้าแข่งขันรอบนี้ จะเป็นการเตรียมอนาคตเป็นประสบการณ์ที่จะได้รับจากการแข่งกับนักกอล์ฟที่เก่งที่สุด[๙๑]

วิเคราะห์กับหลักพุทธได้ว่าการมีศรัทธาที่มั่นคง ของนักกอล์ฟหญิงที่มีเป้าหมายในใจชัดเจนไม่ใช่เพื่อการเอาชนะ แต่เป็นไปเพื่อศึกษาเรียนรู้เก็บประสบการณ์เป็นครูสอนตัวเอง

๓. มุมมองทัศนคติที่มีต่อการมีอุปสรรค ซึ่งพวกกรอบความคิดเติบโตจะไม่ท้อถอยหรือไม่ยอมแพ้แม้พบความลำบาก ความล้มเหลวเป็นแค่เรื่องที่ยังไม่ได้พัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่

ยกตัวอย่างเช่น ผู้บริหารระดับสูงคนใหม่ของบริษัทเครื่องถ่ายเอกสารซีล็อกซ์ชื่อ แอน มัลเคไฮ กรณี ค.ศ. ๒๐๐๐ เข้ามาบริหารงานในขณะที่บริษัทเป็นหนี้หลายพันล้านเหรียญ ขยายฐานธุรกิจไม่ได้ และถูกตรวจสอบจากคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์ เธอสืบสอบค้นคว้าทุกเรื่องโดยไม่มีวันหยุดที่เกี่ยวกับ การเงิน การคลังสินค้า อัตราแลกเปลี่ยน หรือแม้แต่ความรู้ในตัวสินค้า จนกระทั่งเข้าใจทุกสิ่ง และเริ่มลงมือแก้จุดอ่อนของทุกภาคส่วน ภายใน ๓ ปี บริษัทกลับมามีกำไรอีกครั้ง และได้รับการกล่าวถึงจากนิตยสารฟอร์จูน และนิตยสารไทม์ ซึ่งเป็นนิตยสารที่ผู้บริหารทั่วโลกรู้จัก[๙๒]

วิเคราะห์กับหลักพุทธได้ว่าการใช้ปัญญาคิดแยกแยะ ของผู้บริหารบริษัทเครื่องซีร็อกซ์ ก็ค่อยแก้สารพันปัญหารุมเร้าแยกออกเป็นส่วน ๆ แล้ว ตามแก้ไปทีละจุดจนจบเรื่องไม่ทิ้งไปกลางทาง

๔. มุมมองทัศนคติของความพยายาม เป็นกุญแจที่ทำให้เกิดการพัฒนา โดยต้องอาศัยระยะเวลา ความสำเร็จเป็นสิ่งดีที่สุดของตนเองไม่ใช่เพื่อเหนือกว่าคนอื่น และไม่ควรประณามถึงความล้มเหลวเมื่อได้ลองพยายาม

ยกตัวอย่างเช่น นักบาสเกตบอลชื่อเสียงโด่งดังในอเมริกา ไมเคิล จอร์แดน เคยถูกตัดออกจากทีมโรงเรียน และทีมมหาวิทยาลัย แต่โค้ชแนะนำให้ตั้งต้นวินัยใหม่ โดยฝึกซ้อมหนักอย่างเคร่งครัด พร้อมปรับจุดอ่อนในการเล่น เมื่อได้คัดตัวลงแข่งขันอีกครั้ง เขาจึงฝึกซ้อมอย่างหนักอีก จากสถิติที่เคยบันทึกการพลาดทำแต้มหลายพันครั้ง แพ้การแข่งขันอีกเกือบสามร้อยครั้ง เขาไม่เคยถอดใจกลับจะยิ่งฝึกหนักขึ้น ในที่สุดก็พาทีมชิคาโกบูลล์ส ครองแชมป์ เอนบีเอ ถึง ๓ ปีติดต่อกัน[๙๓]

---

[๙๑]ดูรายละเอียดใน Dweck, C.S., **Mindset:The new psychology of success**, pp. 50-51.

[๙๒]ดูรายละเอียดใน Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, (New York : RandomHouse, 2006), pp. 131-132.

[๙๓]Ibid., pp. 87-88.

วิเคราะห์กับหลักพุทธได้ว่าการมองหาความจริงที่เกิดขึ้น ของนักบาสเก็ตบอลชื่อดังเป็นตัวอย่างที่ดีมาก เรื่องความคิดโดยรวมและมองหาประโยชน์ ที่จะเป็นไปได้จากการมีความพยายาม

๕. มุมมองทัศนคติที่มีต่อคำวิจารณ์ คือการยอมรับฟังคำวิจารณ์ทั้งทางด้านบวกและด้านลบเป็นอีกขั้นตอนที่พวกกรอบความคิดเติบโต ใช้เป็นทางในการเรียนรู้เพิ่มเติม รวมถึงเข้าใจการชมเชยเป็นการชมที่ผลงานของพวกเขา

ยกตัวอย่างนักแสดงชื่อดังเรื่องซุปเปอร์แมน คริสโตเฟอร์ รีฟ ประสบอุบัติเหตุตกจากหลังม้าคอหัก เส้นประสาทไขสันหลังขาด ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นอัมพาต หมดทางรักษา เขาจึงหาทางฟื้นฟูร่างกายกับโครงการฟื้นฟูอัมพาตด้วยการกระตุ้นไฟฟ้า เวลาแพทย์ทั้งหลายวิจารณ์ว่าไม่ยอมรับความจริง และห้าปีต่อมาเขาสามารถขยับมือ แขน ขา ลำตัวได้บ้าง และจากการตรวจสมองแพทย์พบการส่งสัญญาณของสมองไปร่างกาย การกระทำเขาถือเป็นจุดประกายเป็นความหวังต่องานวิจัยต่อไป[๙๔]

วิเคราะห์กับหลักพุทธได้ว่าการคิดเร้ากุศล ของกรณีของนักแสดงเรื่องซุปเปอร์แมน แม้ไม่สามารถรักษาอัมพาตตนเองหายขาด แต่การกระทำนั้นได้สร้างคุณประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ให้ทางการแพทย์ เผื่อแผ่คนอื่น ๆ จะได้ค้นพบวิธีรักษาความพิการในวันข้างหน้า

๖. มุมมองทัศนคติต่อความสำเร็จของผู้อื่น คือการหาแบบอย่างความสำเร็จ และแรงบันดาลใจ จากผู้อื่นเพื่อขยายขอบเขตการเรียนรู้ใหม่ เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นจะได้นำมาต่อยอดหรือพัฒนาตนเอง เป็นวิธีคิดต่อความสำเร็จของผู้อื่น เพราะเชื่อในศักยภาพ และการพัฒนาของคน

ยกตัวอย่างเช่น นักยิมนาสติกเด็กหญิง อลิซาเบธ เข้าแข่งขันแสดง เก็บคะแนนนำมาตลอด แต่พลาดเหรียญรางวัล ในความรู้สึกเสียใจเธอได้รับการแนะนำจากผู้ปกครองอย่างจริงใจ ไม่โกหกว่าถ้าเล่นเพื่อสนุกก็ไม่ต้องลำบากใจ แต่ถ้าอยากได้รางวัล ให้แก้ไขท่าเต้นที่ผิดพลาด ควรต้องฝึกซ้อมอีก การเรียนรู้ครั้งนั้นทำให้เธอชนะทั้งคะแนนเดี่ยว และคะแนนรวมในการแข่งขันครั้งต่อมา[๙๕]

วิเคราะห์กับหลักพุทธได้ว่าการเป็นผู้มีศีลธรรมไม่อาจกล่าวเท็จ ของผู้ปกครองนักยิมนาสติก ที่วิจารณ์การแข่งขันกีฬาของบุตร ให้เป็นการเร้ากุศล กล้าพูดความจริงที่เป็นประโยชน์เป็นการประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีของเยาวชน

---

[๙๔] ดูรายละเอียดใน Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, p. 22.

[๙๕] Ibid., pp. 180-182.

เรื่องที่มักเข้าใจว่า เด็กไม่รู้อะไรแต่จริงแล้วทารกหรือเด็กเล็กก็คิด และเข้าใจธรรมชาติรอบตัวตลอดเวลา การที่เด็กอยู่กับพ่อแม่พี่น้อง ได้เห็นต้นไม้ดอกไม้ เสียงเพลงกล่อม พฤติกรรมที่นุ่มนวล หรือความก้าวร้าว มีผลต่อความคิด จิตใจอารมณ์ และพฤติกรรมของเด็กอยู่เสมอ[๙๖]

ยกตัวอย่างวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงปรับปรุงวิธีคิดของพระวักกลิ ดังตอนหนึ่งในประวัติอดีตชาติที่ท่านเป็นทุกข์เพราะการห่างจากการเฝ้าดูพระองค์ ดังนั้นจึงทรงสอนให้พิจารณากระทั่งได้เกิดปัญญาเห็นความสำคัญที่แท้จริงของการศรัทธาที่เป็นสัทธาธิมุต ใจความว่า

> ครั้งนั้น พระชินเจ้าทรงทราบว่าข้าพเจ้ายินดีในพระรูปจึงได้ตรัสสอนข้าพเจ้าว่า ‘อย่าเลย วักกลิทำไม เธอจึงยินดีในรูปที่ชนพาลชอบเล่าผู้ใดเห็นพระสัทธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเป็นบัณฑิตเห็นเรา (ส่วน)ผู้ไม่เห็นพระสัทธรรม ถึงจะเห็นเราก็ชื่อว่าไม่เห็น ร่างกายมีโทษไม่สิ้นสุดเหมือนต้นไม้มีพิษ เป็นที่อาศัยของโรคทุกชนิด ล้วนเป็นที่ประชุมของทุกข์ เพราะฉะนั้น เธอจงเบื่อหน่ายในรูป พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปแห่งขันธ์ทั้งหลาย จะถึงที่สุดแห่งสรรพกิเลสได้โดยง่ายเถิด’ ข้าพเจ้าถูกพระผู้ทรงเป็นผู้นำสัตว์โลก ผู้แสวงหาประโยชน์พระองค์นั้น ทรงพร่ำสอนอย่างนี้ ได้ขึ้นไปยังภูเขาคิชฌกูฏ เพ่งดูอยู่ที่ซอกภูเขา พระชินเจ้าผู้มหามุนีประทับยืนอยู่ที่เชิงเขา เมื่อจะทรงปลอบโยนข้าพเจ้า ได้ตรัสเรียกว่า ‘วักกลิ’ข้าพเจ้าได้ฟังพระดำรัสนั้นจึงเบิกบานใจ[๙๗]

จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่าคนสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดได้ เมื่อได้รับการแนะนำในเวลาที่เหมาะสม จากผู้ที่บุคคลให้ความศรัทธาชี้แนะให้เห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์กว่า โดยสามารถสรุปความเชื่อมโยงเป็นตารางดังนี้

---

[๙๖]วิจารณ์ พานิช, **เลี้ยงลูกยิ่งใหญ่**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑.

[๙๗]ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๕๓-๕๘/๒๔๔-๒๔๕.

ตารางที่ ๒.๕ ความเชื่อมโยงระหว่างการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ และของแครอล เอส ดเวก

ความเชื่อ ๔ ข้อ[๙๘]	บุคลิก ๖ ด้าน (แบบเติบโตและแบบยึดติด) ในหนังสือ Mindset	วิธีพัฒนา Mindset (ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น)	วิธีพัฒนาความคิดโยนิโสมนสิการ
๑รักการเรียนรู้	๑ความฉลาดพัฒนาได้	**ด้านต่อตนเอง** : โดยการใคร่ครวญ การขัดกลา การวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเอง การมุ่งมั่นทำงาน การได้รับการยกย่อง การพบความผิดหวัง ความประหม่าในการเข้าสังคม **ด้านต่อผู้อื่น**: การมีความสัมพันธ์ การสังเกตคนแวดล้อม การมีคำพูดที่สร้างสรรค์ต่อคนแวดล้อม การมีมาตรฐานการแนะนำ การสั่งสอน การเป็นโค้ช	สรุปโดยการได้พบกัลยาณมิตรแนะนำจนเกิดศรัทธา มีโยนิโสมนสิการ มีสัมมาทิฏฐิ เกิดการคิดเร้ากุศล นำไปสู่การพัฒนาปัญญา แบบปุถุชนทั่วไป เพื่อความเจริญคุณภาพจิต เป็นโลกิยสัมมาทิฏฐิ หรือโลกิยปัญญา
	๒การศึกษาความสำเร็จผู้อื่น		
๒รักความท้าทาย	๓การกล้าเผชิญสถานการณ์		
	๔การรับฟังคำวิจารณ์		
๓รักการพยายาม	๕การเชื่อในความพยายาม		
๔รักการเผชิญอุปสรรค	๖การกล้าเผชิญอุปสรรคและความผิดพลาด		

จะเห็นได้ว่า ๖ บุคลิกลักษณะของคนชุดกรอบความคิด Mindset ทั้งแบบเติบโตและยึดติดดังกล่าว อุปมาคนหลงทางแต่ได้พบกัลยาณมิตรที่ส่งเสริมการคิดแบบเร้ากุศล เพื่อเป็นการเสริมสร้างสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกิยะ[๙๙] การฝึกคิดแบบเร้ากุศลนี้ช่วยแก้นิสัยแบบร้ายกาจที่เคย สามารถสร้างความเคยชินใหม่ขึ้นมา วิธีเร้าคุณธรรมนี้ผู้ฉลาดในอุบาย อาจคิดปรุงแต่งรายละเอียดวิธีคิดแบบนี้ ให้เหมาะสมสอดคล้องกับกระบวนความคิดของมนุษย์ จัดให้ถูกอัธยาศัยของคนที่แตกต่างกัน เข้ากับสภาพแวดล้อมและถิ่นฐานกาลสมัย[๑๐๐] ยกตัวอย่างในประวัติพระกุณฑลเกสีเถรี เมื่อรู้ทันเล่ห์สามีโจร รู้จักใช้ปัญญาคิดเอาชีวิตรอดจากความตาย ที่แม้เทวดายังสรรเสริญการมีอุบายปัญญามาแก้ปัญหา ความว่า

---

[๙๘] Dweck Carol S. **Self-Theories : Their Role in Motivation, Personality, and Development**, (New York : Routlege, 2016), p.1-2.

[๙๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐.

[๑๐๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๖๔๗-๖๕๓.

โจรนั้น มีความโลภในเครื่องประดับของหม่อมฉัน แล้วคิดจะฆ่าหม่อมฉันผู้ช่วยนำเครื่องบวงสรวงไปยังเหวทิ้งโจรบนภูเขา เวลานั้น หม่อมฉันเมื่อจะรักษาชีวิตของตนไว้ จึงประนมมือไหว้โจรผู้เป็นศัตรูที่ร้ายกาจแล้วกล่าวว่า ‘นายผู้เจริญ สร้อยคอทองคำ แก้วมุกดา และแก้วไพฑูรย์เป็นจำนวนมาก ทั้งหมดนี้ นายเอาไปเถิด จงปล่อยดิฉันไป และจงประกาศดิฉันให้ทราบว่าเป็นทาสีเถิด’ (โจรกล่าวว่า) ‘นี่แม่นาง จงเปลื้องออกมา อย่ามัวรำพันนักเลย เรารู้เพียงว่าไม่ฆ่าเจ้าผู้มาถึงป่าแล้วไม่ได้’ (หม่อมฉันกล่าวว่า) ‘ตั้งแต่ดิฉันรู้เดียงสา จำความได้ ยังไม่รู้จักรักชายอื่นยิ่งไปกว่าท่านเลย มาเถิด ดิฉันจักกอดท่านขอทำประทักษิณท่าน ไหว้ท่าน เพราะดิฉันกับท่านจะไม่มีโอกาสอยู่ร่วมกันอีก’ (เทวดาซึ่งสถิตอยู่ในที่นั้นได้กล่าวว่า) ‘บุรุษเท่านั้นจะเป็นคนฉลาดในฐานะทั้งปวง ก็หาไม่แม้สตรีผู้มีปัญญาเห็นประจักษ์ในฐานะนั้นๆ ก็เป็นคนฉลาดได้ บุรุษเท่านั้นจะเป็นคนฉลาดในฐานะทั้งปวง ก็หาไม่ แม้สตรีผู้คิดเนื้อความได้ฉับไว ก็เป็นคนฉลาดได้’ ครั้งนั้น หม่อมฉันคิดได้หลายๆ เรื่องอย่างรวดเร็วและฉับไว ดุจบ่อเกิดแห่งปัญญาที่เต็มด้วยความคิดจึงได้ฆ่าศัตรูที่ร้ายกาจ ผู้ใดไม่รู้จักเรื่องที่เกิดขึ้นได้อย่างฉับพลัน ผู้นั้นเป็นคนเขลา ย่อมถูกเขาฆ่าตาย เหมือนโจรซึ่งถูกฆ่าที่ปากเหว ผู้ใดรู้จักเรื่องที่เกิดขึ้นได้อย่างฉับพลัน ผู้นั้นก็พ้นจากพวกศัตรูเบียดเบียน เหมือนที่หม่อมฉันพ้นจากโจรซึ่งเป็นศัตรูในครั้งนั้น[๑๐๑]

ดังตัวอย่างที่ยกมาจะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลมีความคิดอ่านอย่างไรก็ตาม หากได้พบกัลยาณมิตรหวังดีช่วยชี้แนะแล้วมีสติรับฟัง สามารถนำไปไตร่ตรองให้รอบด้านอย่างมีหลักเกณฑ์เพื่อให้เกิดการตัดสินใจแสดงท่าทีออกมา ทั้งกายและวาจาที่เป็นกุศล นอกจากจะทำให้ระลึกถึงประโยชน์ที่แท้จริงแล้วดังเช่นพระวักกลิ ยังสามารถพาตนเองให้พ้นภัยดังพระกุฑลเกสีเถรี ที่ตั้งสติไตร่ตรองจนได้เกิดปัญญาคิดได้ว่า หากได้ฝึกฝนวิธีคิดอย่ามีเหตุผลแล้ว แม้เป็นหญิงก็ไม่จำเป็นต้องด้อยไปกว่าชายไปเสียทุกเรื่อง

สรุปว่าทฤษฎีเกี่ยวกับการคิดทางตะวันตก เป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์อย่างเป็นระบบ มีการทดลองโดยใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ มีแนวความคิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ แต่พระพุทธศาสนาสอนให้พิจารณา โดยการใช้อายตนะภายในตัวมนุษย์โดยต้องประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ มีสัมมาทิฏฐิ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกที่กาย วาจา และใจ การปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ คือมีวิธีการคิดเข้าถึงความจริง มีเหตุผล มีเป้าหมายการเปลี่ยนแปลง ดังตารางสรุปนี้

---

[๑๐๑] ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๒๕-๓๕/๔๔๙-๔๕๐.

ตารางที่ ๒.๖ องค์ประกอบของการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ และของ แครอล เอส ดเวก[๑๐๒]

หัวข้อศึกษาวิเคราะห์การพัฒนา	การพัฒนาชุดความคิด (Mindset)	การพัฒนาตามหลักพุทธศาสนาแบบโยนิโสมนสิการ	วิเคราะห์ความแตกต่างและสอดคล้องกันของวิธีคิดให้เกิดการพัฒนา
๑. ความหมาย	การปรับปรุงทัศนคติ ความคิด ความเชื่อเดิมที่มีอยู่ให้เติบโตขึ้น	การกระทำความรู้ให้ทั่วถึงเหตุ ถึงผลชัดเจน	มีความหมายเกี่ยวกับวิธีคิดเช่นกัน
๒. ความสำคัญของการพัฒนา	ให้การพัฒนาเติมเต็มเพิ่มศักยภาพ เพื่อชีวิตเป็นประโยชน์ตน และคนอื่น	ฝึกให้คิด รู้สิ่งที่ควรทำ ควรเว้น และฝึกให้เจริญเพื่อพัฒนาคุณภาพจิต	ให้ความสำคัญต่อการฝึกฝนเช่นกัน
๓. วัตถุประสงค์ของการพัฒนา	เพื่อให้มีความสุข ความมั่นใจใช้ชีวิตได้ปกติ สามารถดึงศักยภาพออกมาใช้ให้มีความเปลี่ยนแปลงและสำเร็จในหน้าที่การเรียน การงาน ความรัก ต่อตนและผู้อื่น	เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพจิต คิดถูก คิดเป็น ใช้ชีวิตเป็นประโยชน์ต่อตน และสังคม สามารถพัฒนาเป็นได้ทั้งโลกิยปัญญาแบบฆราวาสทั่วไปทุกเพศ สถานะ (และไปต่อได้ถึงโลกุตรปัญญา)	มีความแตกต่างกันที่ เป้าหมายในการใช้ชีวิตที่ มีการพัฒนาเป็นประโยชน์ต่อทุกฝ่าย แต่ Mindset สุดทางแต่การใช้ชีวิตทั่วไป ส่วนหลักพระพุทธศาสนา สามารถพัฒนาเป็นลำดับขั้นสูงขึ้นไปตั้งแต่เพื่อปัจจุบัน เพื่ออนาคตเบื้องหน้าจนกระทั่งเพื่อนิพพาน
๔. การประเมินบุคลิกที่เหมาะแก่การถูกพัฒนา	จากพฤติกรรมการแสดงออก การปฏิสัมพันธ์ การตัดสินใจ เช่นเมื่อพบกับอุปสรรค ท้าทาย กลับห่อเหี่ยวท้อถอย กลัวพลาด ประเมินตัวเองต่ำ	จากท่าทีกริยา ในการรับรู้อารมณ์ ทั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม	สังเกตจากอากัปกริยาเช่นกัน

[๑๐๒] วิสารินท์ ชามพูนท, **“การพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา และทฤษฎี Mindset”**, สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๗๔-๗๕.

ตารางที่ ๒.๖ องค์ประกอบของการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ และของ แครอล เอส ดเวก (ต่อ)

หัวข้อศึกษาวิเคราะห์การพัฒนา	การพัฒนาชุดความคิด (Mindset)	การพัฒนาตามหลักพุทธศาสนาแบบโยนิโสมนสิการ	วิเคราะห์ความแตกต่างและสอดคล้องกันของวิธีคิดให้เกิดการพัฒนา
๕. ระยะเวลา	เริ่มต้น,ทำได้ทุกวันเวลา	เริ่มต้น,ทำได้ทุกวันเวลา	ให้โอกาสฝึกหัดได้เสมอเช่นกัน
๖. บุคคลที่สมควรพัฒนา	ผู้ที่มีชุดกรอบความคิดเติบโตทั้ง และชุดกรอบความคิดยึดติด	ผู้มีมิจฉาทิฏฐิ และสัมมาทิฏฐิ	สามารถฝึกทั้งผู้ที่หลงคิดผิด และผู้ที่คิดถูกแล้ว แต่ต้องการรักษาความต่อเนื่องไว้เช่นกัน
๗. ปัจจัยส่งเสริม	การมีเป้าหมายชัดเจน มีคนสนับสนุน การมีโอกาสเอื้ออำนวย	มีปรโตโฆสะ มีศรัทธา มีกัลยาณมิตร	มีผู้แนะนำ และคำแนะนำสั่งสอนเป็นจุดเริ่มต้นเช่นกัน
๘. อุปสรรค	เป้าหมายไม่ชัดเจน ขาดโอกาส ขาดวินัย	มิจฉาทิฏฐิ ขาดศรัทธา ขาดกัลยาณมิตร	ให้ความสำคัญแก่โอกาส และวินัยเช่นกัน
๙. ข้อสังเกต	ความคิดพัฒนาขึ้นได้ แต่กำหนดไม่ได้ว่าเปลี่ยนแปลงได้มาก น้อยอย่างไร หรือเปลี่ยนความคิดได้กี่แง่มุม และต้องใช้เวลานานเท่าใด	การสร้างนิสัยใหม่อาจต้องใช้เวลานาน เพราะนิสัยเดิมสั่งสมนาน แต่ได้ฝึกบ้างเป็นเครื่องช่วยให้สมดุล ในยามที่ถูกนิสัยเดิมเข้าชักนำ	ให้ข้อสังเกตอย่างเดียวกัน ในแง่ของความแตกต่างกันเกี่ยวกับธรรมชาติของการฝึกหัด ที่อาจช้า หรือเร็ว , มาก หรือน้อย นั้นขึ้นอยู่กับบุคคลและสภาพแวดล้อมที่ต่างกันไป ไม่มีใครกำหนดตายตัวได้เช่นกัน
๑๐.วิธีการพัฒนาปัญญา	ศาสตร์สมัยใหม่วิธี Mindset คือ *มีคนแนะนำ *สนใจการเปลี่ยนแปลง *การพบผู้เชี่ยวชาญ *ได้รับการปรับเปลี่ยนวิธีคิด *ตั้งเป้าหมายชัดเจน *ลงมือทำ	หลักพระพุทธศาสนาวิธีโยนิโสมนสิการคือ *มีปรโตโฆสะ *มีศรัทธา *มีสัตบุรุษ/กัลยาณมิตร *มีโยนิโสมนสิการ *มีสัมมาทิฏฐิแบบโลกิยหรือแบบโลกุตร	มีความแตกต่างกันที่ Mindset พบโดยการสังเกต ทดสอบกลายเป็นทฤษฎีที่ใช้เฉพาะด้านการใช้วิธีเพื่อพัฒนาความคิด เพื่อให้ได้คุณภาพชีวิต และการงานที่ดีเฉพาะเหตุการณ์ หลักพระพุทธศาสนามีความแตกต่างเพื่อชำระจิตใจ และเปลี่ยนแปลงในระดับคุณธรรมแบบปุถุชน หรือสั่งสมเป็นกุศลกรรมก้าวเดินสู่หนทางแห่งดับทุกข์ คือพระนิพพานได้

จากการศึกษาสรุปจากตาราง แสดงถึงแนวความคิดที่มีองค์ประกอบการพัฒนาความคิดทั้งสองวัฒนธรรมตะวันตกและตะวันออก ความไม่รู้ หรือมีทิฏฐิที่ไม่ถูกต้อง หรือเทียบเท่ากับความคิดยึดติดหรือ Fixed Mindset หากได้รู้ได้ยินสิ่งดีงามจากกัลยาณมิตร เช่นผู้บริหาร ผู้ปกครอง ครู หรือโค้ช ที่มีความคิดเติบโตมาให้คำแนะนำกระทั่งเกิดความคิดที่ถูก และคิดพัฒนาตนโดยวิธีการโยนิโสมนสิการ ให้เกิดได้ปัญญาโลกิยปัญญาในเบื้องต้นได้ ด้วยความแตกต่างตามธรรมชาติของคน การมีกรอบความคิดเติบโตเชื่อว่าสามารถพัฒนาขึ้นได้ก็จริง แต่กำหนดไม่ได้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้มากแค่ไหน ต้องใช้เวลานานเท่าใด คนควรยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตน หากสิ่งดังกล่าวนั้นยังทำให้สามารถใช้ชีวิตเป็นปกติในสังคม โดยที่ไม่ไปทำลายชีวิตจิตใจตนเองและผู้อื่น[๑๐๓] การสร้างนิสัยใหม่อาจต้องใช้เวลานาน แต่เมื่อได้ฝึกบ้างก็ยังถือว่าได้เริ่มต้นแล้ว

๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยศึกษางานวิจัยโดยสำรวจภาพรวม ขององค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องที่เกี่ยวการพัฒนาความคิดโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ, การพัฒนาความคิดเชิงแนวทางตะวันตกหรือโดยวิธี Mindset ทั้งนี้เพื่อศึกษากระบวนการโดยใช้เป็นแนวทาง เนื่องจากขณะที่เสนองานเพื่อวิจัยกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ ยังไม่พบงานวิจัยแบบการสร้างกระบวนการ โดยนำวิธี Mindset ผสานเข้ากับวิธีทางพระพุทธศาสนามาก่อน จึงอุปมาเป็นดังแว่นขยายส่องหาจุดร่วม-จุดต่างของกันและกัน เพื่อเติมเต็มบริบทที่งานวิจัยอื่นยังมิได้ศึกษา

วัลนิภา สลากบาง ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร โดยทำการ ๑. เพื่อสร้างแบบฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับ นักศึกษาสถาบันราชภัฏ ๒. เพื่อศึกษาผลของการใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่มีต่อความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏ ๓. เพื่อศึกษาว่านักศึกษากลุ่มใดที่ได้รับผลดีมากที่สุดจากการทำแบบฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้ผลสรุปความว่า อธิบายระหว่างความสัมพันธ์ของการคิดกับการเกิดแรงจูงใจ ว่าการคิดเป็นกระบวนการของสมองที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีเป้าหมายประการใด ทำให้เกิดการวางแผนปฏิบัติ ค้นหาวิธีที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนพร้อมจะลงมือทำตามแผน และหาแนวทางแก้ไขปัญหาไว้รอรับ การค้นพบวิธีการและแนวทางต่าง ๆ จะเป็นแรงผลักดันให้ทำสิ่งที่คิดจนสำเร็จ และการคิดที่มีคุณภาพย่อมทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมายโดยง่าย และจากผลการวิจัยพบว่า กลุ่

---

[๑๐๓] Dweck, C.S., **Mindset: The new psychology of success**, p. 50.

มทดลองที่มีรูปแบบการคิดแบบเป็นอิสระจากสิ่งรอบข้างมีความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังการทำแบบฝึกสูงกว่า กลุ่มควบคุมที่มีรูปแบบการคิดแบบเดียวกัน และความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถทำให้เพิ่มขึ้น ได้และความสามารถดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับความเหมาะสมของพฤติกรรมการบริโภค ดังนั้นจึงควรวิจัยเพื่อสร้างแบบฝึกความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับเด็ก และเยาวชนในทุกกลุ่มวัย[๑๐๔]

ยุภาดี ปณะราช ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยทำการ ๑. ศึกษาผลของการฝึกอบรมเพื่อลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร ของนักศึกษาวิชาชีพครู ๒. ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตร กับการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติการทางพุทธของบิดามารดาที่ส่งผลต่อลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู ได้ผลสรุปความว่า ในขั้นสร้างศรัทธาซึ่งเป็นการพัฒนาให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้ตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญของความเป็นกัลยาณมิตร และเกิดความเชื่อมั่นว่าลักษณะกัลยาณมิตร เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝน และพัฒนาได้โดยการใช้ตัวแบบที่เป็นครูที่ได้รับการยอมรับจากสังคม ว่าเป็นครูที่มีความเป็นกัลยาณมิตรกับลูกศิษย์และทุกคนที่เกี่ยวข้องมาถ่ายทอดประสบการณ์การทำงาน และการวางตน จากผลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาวิชาชีพครู ทำให้ทราบผลอย่างเด่นชัดว่าชุดฝึกอบรม เพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสามารถพัฒนานักศึกษาวิชาชีพครู ให้มีความเป็นกัลยาณมิตรมากขึ้น เรื่องที่แสดงลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรส่วนมากจะเป็นการให้ความช่วยเหลือการให้คำปรึกษา การรับฟังปัญหาการปลอบใจให้กำลังใจ การให้อภัยการพูดจาไพเราะ โดยบุคคลที่แสดงความเป็นกัลยาณมิตร[๑๐๕]

เพ็ญพิชชา มั่นคง ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และผลการเรียนรู้เรื่องพลเมืองดีของสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ โดยทำการ ๑. เปรียบเทียบผลการเรียนรู้เรื่องพลเมืองดีของสังคมก่อน และหลังการจัดการเรียนรู้ ตามแนวโยนิโสมนสิการ ๒. เปรียบเทียบความสามารถในการคิดอย่างมี วิจารณญาณหลังการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ ๓. ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ การจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ ได้ผลสรุปความว่า ครูมีความเป็นกัลยาณมิตรจึงสามารถสร้างศรัทธา แรงจูงใจให้เกิดแก่นักเรียนที่จะศึกษาบทเรียนแล้วจึงเพิ่มวิธีการ

---

[๑๐๔]วัลนิภา สลากบาง, “การพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๑-๑๓๘.

[๑๐๕]ยุภาดี ปณะราช, “การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ (กันยายน ๒๕๕๑): ๑๑๒-๑๑๔.

พัฒนาความคิด และการสร้างเสริมปัญญาด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ อีกทั้งจัดกิจกรรมส่งเสริมกระตุ้นเร้าให้ผู้เรียนได้ ฝึกฝนใช้การคิดอยู่เสมอทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจชัดเจน ต่อสิ่งต่างๆ ที่เป็นปัจจัยเกี่ยวโยงกัน สามารถพัฒนาความคิดปัญญาของตนเองได้ และจากผลการวิจัย พบว่า ผู้เรียนมีความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านกิจกรรมกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการคิด นักเรียนมีความเห็นด้วยระดับมากที่สุด ดังนั้นครูควรฝึกทักษะการคิดจัดกิจกรรมกระตุ้นการคิดของนักเรียน และเน้นย้ำให้นักเรียนนำทักษะการคิดไปใช้ในชีวิตประจำวัน และครูควรสร้างสื่อการสอนที่เอื้อต่อการดำเนินกิจกรรม ให้มีความหลากหลายน่าสนใจเหมาะสมกับวัย[๑๐๖]

ฉัตรชัย เสนสาย ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลกรรมบท ๑๐และปัจจัยทางจิตที่มีต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน โดยทำการ ๑. สร้างโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยสาเหตุของ กัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลกรรม ๑๐ สุขภาพจิต และลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตน ต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน ๒. ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยด้านพุทธศาสนา ปัจจัยด้านจิตลักษณะ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน ได้ผลสรุปความว่า นักเรียนที่มีกัลยาณมิตรได้แก่ความเป็นกัลยาณมิตรของครู ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้ปกครองและความเป็นกัลยาณมิตรของเพื่อนมากเพียงใด ย่อมส่งผลต่อโยนิโสมนสิการได้แก่ คิดเร้ากุศลคิดถูกวิธี คิดมีเหตุผล คิดมีระเบียบ ให้มากขึ้นด้วยเพราะผู้ปกครองครู และเพื่อนคือบุคคลที่อยู่แวดล้อมเราตลอดเวลา ทำให้เกิดการเรียนรู้ทั้งทางตรงคือ การสอน การแนะนำ และเรียนรู้ทางอ้อมคือ การสังเกตจดจำ จึงย่อมมีอิทธิพลต่อวิธีคิด การตัดสินใจ นักเรียนที่มีสุขภาพจิตสูง ได้แก่ ความไม่วิตกกังวล อารมณ์ไม่แปรปรวน มีสมาธิความไม่เคร่งเครียด จะส่งผลต่อลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนให้สูงขึ้นได้แก่ลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุมตนแล้วลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตน ก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมนักเรียนที่พึงประสงค์ ให้สูงขึ้นตามได้แก่ มีวินัยมีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความกตญัญูกูตเวที มีความเมตตากรุณา โอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และไม่เห็นแก่ตัว[๑๐๗]

---

[๑๐๖]เพ็ญพิชชา มั่นคง, (มกราคม–เมษายน ๒๐๑๒), “การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และผลการเรียนรู้เรื่องพลเมืองดีของสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ”, **Veridian E-Journal SU**, [ออนไลน์], ๕ (๑): ๒๒๙-๒๔๔, แหล่งที่มา: https://tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/28119/24164 [๕ มิถุนายน ๒๕๖๑].

[๑๐๗]ฉัตรชัย เสนสาย, “อิทธิพลของกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลกรรมบท ๑๐และปัจจัยทางจิตที่มีต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓), หน้า ๙๑-๑๐๐.

มิลินทรา กวินกมลโรจน์ ได้ทำวิจัยเรื่อง การวิจัยและพัฒนากระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา โดยทำกระบวนการชี้แนะ ศึกษาผลของกระบวนการชี้แนะฯ ที่ประกอบด้วยชุดความคิด ต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน, ชุดความคิดต่อการดำเนินการจัดการเรียนการสอน ได้ผลสรุปความว่า การพัฒนาความคิดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ นอกจากสามารถจะเปลี่ยนแปลงที่กับตัวเองได้ บุคคลอื่นสามารถเปลี่ยนแปลงให้ได้เช่นกัน เนื่องจากชุดความคิดเป็นเรื่องของความคิดดังนั้น ในการเปลี่ยนแปลงจำเป็นต้องใช้ความคิดในการเปลี่ยนแปลง วิธีการเปลี่ยนแปลงชุดความคิดนั้น สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยมีลาดับขั้นตอน คือขั้นตอนที่ ๑ พิจารณาชุดความคิดของตนว่ามีอะไรบ้าง ทั้งในทางบวกและทางลบ ขั้นตอนที่ ๒ พิจารณาชุดความคิดทางลบว่าส่งผลไม่ดีต่อตัวเองอย่างไรบ้าง จากนั้นจึงทบทวนในทางบวกที่ตรงข้ามกับทางลบอย่างค่อยเป็นค่อยไป และพิจารณาว่าชุดแนวคิดทางบวกมีประโยชน์อะไรกับตัวเอง และพยายามปรับชุดความคิดนั้นเป็นชุดความคิดใหม่ของตัวเอง[๑๐๘]

สุรวิทย์ อัสสพันธุ์ ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโครงสร้างเป้าหมาย ความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาด และความมั่นใจในความฉลาดของตนเองที่มีต่อเป้าหมายเชิงสัมฤทธิ์ และความมุ่งมั่นในการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์ โดยทำการ ๑. การศึกษาการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ที่มุ่งทดสอบรูปแบบสมการเชิงโครงสร้างของ เป้าหมายเชิงสัมฤทธิ์ในการเรียนระดับปริญญาตรี และผลที่มีต่อความมุ่งมั่นในการเรียนรู้เชิงพฤติกรรม ในระดับปริญญาตรีของนิสิตนักศึกษาครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์ในส่วนกลาง ภาคกลาง และภาคตะวันออก ๒. การศึกษาการวิจัยเชิงทดลองที่มุ่งศึกษาอิทธิพลของกิจกรรมเพิ่มการรับรู้โครงสร้าง เป้าหมายที่มีต่อการมีเป้าหมายเชิงสัมฤทธิ์ของนิสิต และความสัมพันธ์ของการมีเป้าหมายเชิงสัมฤทธิ์ กับความมุ่งมั่นในการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมทั่วไปในชั้นเรียน และการมีเป้าหมายเชิงสัมฤทธิ์ในรายวิชาอื่น ของนิสิตวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวชั้นปีที่ ๒ ได้ผลสรุปความว่า ความมั่นใจในความฉลาดของตนเอง ซึ่งเป็นความเชื่อของผู้เรียนว่าตนเองมีความฉลาดในการเรียนมากเพียงพอหรือไม่ เป็นตัวกำกับความสัมพันธ์ดังกล่าว โดยหากผู้เรียนมีความเชื่อว่าความฉลาดเป็นสิ่งที่ติดตัวมา และมีความมั่นใจในความฉลาดของตนเอง จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายเพื่อแสดงผลงานแบบเข้าหา แต่หากผู้เรียนคนนั้นไม่มีความมั่นใจในความฉลาดของตนเอง ก็จะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายเพื่อแสดงผลงานแบบหลีกเลี่ยง แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความ

---

[๑๐๘]มิลินทรา กวินกมลโรจน์, “การวิจัยและพัฒนากระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๒.

เชื่อว่าความฉลาดเป็นสิ่งที่เพิ่มขึ้นได้ ก็จะมีเป้าหมายเพื่อความเชี่ยวชาญไม่ว่าบุคคล นั้นจะมีความมั่นใจในความฉลาดของตนเองหรือไม่ก็ตาม[๑๐๙]

สตรีเอวา จำปารัตน์ ได้ทำวิจัยเรื่อง รูปแบบกรอบคิดใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการ ศึกษาองค์ประกอบกรอบใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิตฯ-สร้างรูปแบบกรอบใฝ่เรียนรู้ฯ-ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกรอบใฝ่เรียนรู้ฯ ได้ผลสรุปความว่า การแสดงพฤติกรรมอย่างเป็นอิสระ สนับสนุนให้เขา เหล่านั้นรู้จักศักยภาพของตัวเอง เชื่อว่าสติปัญญา ความสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ด้วย กระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของกรอบคิด ตามการนำเสนอของ Dweck เพราะคุณภาพของสติปัญญาเกิดจากการประมวลสารสนเทศ และการเก็บจำในสมองที่ต้องมี การทำซ้ำ ฝึกฝน กระบวนการเรียนรู้ของรูปแบบโดยเฉพาะขั้นตอนที่ ๔ คือ ขั้นฝึกปฏิบัติ เป็นขั้นที่ให้กลุ่มทดลองเล่นเกม หรือกิจกรรมที่เน้นความท้าทายในประสบการณ์ใหม่ เพื่อสร้างเสริมกรอบคิดจากกระบวนการเรียนรู้ โดย ผู้ฝึกให้กำลังใจด้วยคำชมเชยที่เน้นความพยายามพร้อมทั้งให้กลุ่มทดลองจำแนกคำพูดระหว่างคำพูดที่แสดงถึงกรอบคิดใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิต และคำพูดที่แสดงถึงกรอบคิดไม่ใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิตซ้ำๆ กันในทุกกิจกรรม ทำให้กลุ่มทดลองเก็บจำประสบการณ์ตรงที่กระทำสำเร็จด้วยตนเองไว้จนพัฒนาเป็นความเชื่อในความสามารถของตน[๑๑๐]

อรพรรณ บุตรกตัญญู ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติผสานชี้แนะเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ โดยทำการ ๑. เพื่อพัฒนากระบวรการเรียนรู้ผสานการชี้แนะ เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนของครู ๒. ทดลองใช้เพื่อหาประสิทธิภาพการเรียนรู้ จากการปฏิบัติประสานการชี้แนะที่พัฒนาขึ้น ได้ผลสรุปความว่า ความสามารถของตนของครูอนุบาล มีขั้นตอนหลักในการดำเนินงาน ๔ ขั้น คือขั้นเตรียมงาน ขั้นประสานไมตรี ขั้นการเรียนรู้ พบว่าการเรียนรู้จากการปฏิบัติผสานชี้แนะมีผลคะแนนการรับรู้ความสามารถของตน และความสามารถในการประเมินพัฒนาการ ครูมีการตัดสินว่าตนมีความสามารถมากขึ้นโดยแสดงให้เห็นการตัดสินใจโดยมีเงื่อนไขต่าง ๆ ลดลง และการกระตุ้นทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนนั้นจะไม่พบการเรียนรู้ในการปฏิบัติผสานการชี้แนะเนื่องด้วยกระบวนการนี้ให้

---

[๑๐๙]สุรวิทย์ อัสสพันธุ์, “ผลของโครงสร้างเป้าหมาย ความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาด และความมั่นใจในความฉลาดของตนเองที่มีต่อเป้าหมายเชิงสัมฤทธิ์ และความมุ่งมั่นในการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๖), หน้า ๕๐.

[๑๑๐]สตรีเอวา จำปารัตน์, “รูปแบบกรอบคิดใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๗): ๘๑.

ความสำคัญกับการสร้างกลุ่มการเรียนรู้ที่มีบรรยากาศเอื้อต่อการเรียนรู้ร่วมกันเคารพสิทธิและการตัดสินใจของแต่ละบุคคล[๑๑๑]

รังรอง สมมิตร ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาครูผู้ดูแลเด็กตามแนวคิดชุมชนแห่งการปฏิบัติ ได้ผลสรุปความว่า ขั้นตอนกระบวนการหลักในแต่ละระยะ คือการก่อตั้งชุมชน การพัฒนาชุมชน การสร้างความยั่งยืน การที่ครูผู้ดูแลเด็กตอบสนองเด็กได้อย่างเหมาะสม และทั่วถึงเกิดปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับครู จะส่งผลโดยตรงต่อพัฒนาการด้านจิตใจ และอารมณ์ของเด็กซึ่งมีผลต่อการปรับตัวให้พร้อมสำหรับทางการเรียน ในระดับที่สูงขึ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถในการปฏิบัติงานของผู้ดูแลเด็ก จึงถือเป็นตัวชี้วัดคุณภาพการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ด้วยเหตุนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก จึงให้ความสำคัญต่อการพัฒนาครู ผู้ดูแลเด็ก โดยต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง[๑๑๒]

สุดใจ ชาประเสริฐ ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบศึกษาบันเทิงโดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยทำการ ๑. เพื่อพัฒนารูปแบบศึกษาบันเทิง โดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนา กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่รับรองโดยผู้เชี่ยวชาญ ๒. เพื่อศึกษาคุณภาพและประสิทธิภาพของสื่อศึกษาบันเทิงตามเกณฑ์ ๘๕/๘๕ ๓. เพื่อหาดัชนีประสิทธิผลของสื่อศึกษาบันเทิงโดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการที่ใช้พัฒนา กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ๔. เพื่อเปรียบเทียบผลการคิดอย่างมีวิจารณญาณหลังเรียนจากสื่อศึกษาบันเทิง โดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการกับคะแนนทดสอบก่อนเรียน ๕. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนพยาบาลที่มีต่อสื่อศึกษาบันเทิงโดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการ ได้ผลสรุปความว่าประกอบด้วยการสร้าง กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ๓ ขั้น ประกอบด้วย ๑. จุดประกายความสนุกให้ฉุกคิด (ขั้นเริ่มต้นและขั้นสำรวจ) โดยการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ และใช้กิจกรรม ใช้เกมโยนิโสผจญภัยประเมินก่อนเรียน ๒. ขั้นคอยตามติดคิดวิธีมีเหตุผล (ขั้นอธิบาย และขั้นขยายความรู้ ๓. ขั้นประเมินความสำเร็จเสร็จบัดดล(ขั้นประเมิน)โดยประเมินความรู้ความจำ การวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผลการทดลองสื่อศึกษาบันเทิงโดยใช้แนวคิด โยนิโสมนสิการสามารถพัฒนากระบวนการคิด อย่างมีวิจารณญาณ

---

[๑๑๑]อรพรรณ บุตรกตัญญู, “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติผสานชี้แนะเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนของครูอนุบาล”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๗.

[๑๑๒]รังรอง สมมิตร, “การพัฒนาครูผู้ดูแลเด็กตามแนวคิดชุมชนแห่งการปฏิบัติ”, **วารสารครุศาสตร์**, ปีที่ ๔๓ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๑๘๙-๒๐๑.

สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศได้ เนื่องจากการเรียนการสอนด้วยรูปแบบศึกษาบันเทิงโดย ใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการ มีจุดเด่นในเรื่องการออกแบบการสอน[๑๑๓]

จากการศึกษา แนวคิด วิธีการ พบว่ามีจุดร่วมในการใช้ความเป็นกัลยาณมิตร ที่ผู้วิจัยสามารถนำหลักธรรมและหลักMindset มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยมีกระบวนการค่อยแทรกเสริม วิธีปฏิบัติการปรับเปลี่ยนชุดความคิดให้เข้าถึงง่าย และสะดวกต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะปรากฏถัดไปในบทที่ ๓

---

[๑๑๓]สุดใจ ชาประเสริฐ, “การพัฒนารูปแบบศึกษาบันเทิงโดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ”, **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี**, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๕๘): ๒๙-๔๒.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเพื่อพัฒนากระบวนการ และศึกษาผลกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ และของ แครอล เอสดเวก หรือผู้วิจัยจะขอรียกว่า วิธี Mindset เพื่อลดความคิดยึดติดให้น้อยลง และพัฒนาชุดความคิดให้เติบโตขึ้นโดยมีวิธี และขั้นตอนการวิจัยดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

ทำการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research)[๑] ทำการสร้างกระบวนการเป็นกิจกรรมกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวัดผลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

๓.๒ สถานที่ และกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่วิจัยคือ โรงเรียนเอกชนสอนระดับปฐมวัย (อนุบาล๑-๓) ในจังหวัดนนทบุรี โดยรับอนุญาตจากผู้บริหารโรงเรียน เนื่องจากมีความสนใจการเป็นโรงเรียนวิถีพุทธ ผู้วิจัยได้รับอนุมัติจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย โดยประกาศบัณฑิตวิทยาลัยมีนาคม ๒๕๕๙ และขอเข้าจัดกระบวนการกิจกรรม ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๑๔ รวมระยะเวลาวิจัยตั้งแต่เมษายน ๒๕๕๙-กันยายน ๒๕๕๙

ประชากรคือ ครูสอนปฐมวัยโรงเรียนเอกชน เลือกแบบเจาะจงทั้งโรงเรียน กลุ่มทดลองเป็นจำนวน ๒๗ คน และกลุ่มควบคุมเป็นครูแผนกปฐมวัย ๓๕ คน จาก ๖ โรงเรียน บริเวณกรุงเทพและปริมณฑล มีอายุใกล้เคียงกันเฉลี่ย ๓๗ ปี ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ เข้าร่วมกิจกรรมโดยความสมัครใจ และไม่มีรางวัลตอบแทนใด ๆ

---

[๑]อรพินทร์ ชูชม, “การวิจัยกึ่งทดลอง”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (กันยายน ๒๕๕๒): ๑-๑๕.

๓.๓ การสร้างเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือด้วยเหตุผลว่า เป็นวิจัยมุ่งพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดโดยใช้หลักพุทธเป็นฐานความคิด ซึ่งเครื่องมือวิจัยแบ่งเป็น ๔ ขั้นคือ

ขั้นที่ ๑ ขั้นตอนการพัฒนากิจกรรม ประกอบด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างโครงร่างกิจกรรม และการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นที่ ๒ ขั้นตอนการคัดเลือกแบบประเมินผลทางสถิติ

ขั้นที่ ๓ ขั้นตอนการเตรียมการ และการดำเนินการจัดกิจกรรม (การทดลอง)

ขั้นที่ ๔ ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลและประเมินผล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๓.๑ การพัฒนากิจกรรม แบ่งออกเป็น ๒ ช่วงคือ การพัฒนากิจกรรมช่วงที่ ๑ คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างโครงร่างกิจกรรม

วิเคราะห์โดยใช้หลักการที่เกี่ยวข้องคือวิธีโยนิโสมนสิการ[๒] ซึ่งประกอบด้วย การคิด ๔ ประการ คือ ๑) คิดถูกวิธี ๒) คิดมีระเบียบ ๓) คิดมีเหตุผล และ ๔) คิดเร้ากุศล และศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำวิธีคิดแบบการเห็นคุณค่าแท้คุณค่าเทียม ซึ่งเป็นวิธีคิดให้ถูกวิธีที่ใช้ได้มากในชีวิตประจำวัน เช่นการเลือกใช้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริง เกื้อกูลต่อความเจริญงอกงามของกุศลธรรมคือความมีสติ และวิธีคิดแบบเร้ากุศล ซึ่งเป็นวิธีที่เปิดกว้างที่สุดสำหรับการขยายดัดแปลง ตามอัธยาศัยของบุคคลที่แตกต่างกันโดยเข้ากับสภาพแวดล้อม[๓] เชื่อมโยงเข้าหากันเกิดการพัฒนากระบวนการกิจกรรมโดยสรุปว่า มีเป้าหมายในการสร้างความเห็นที่ถูกต้อง ให้เกิดสติพิจารณาโดยแยบคาย คือการมีเป้าหมายให้คิดถูกต้อง เปลี่ยนแปลงไปอย่างเป็นกุศล พร้อมจะรับการพัฒนาให้ถูกทาง

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย และได้รับความร่วมมืออย่างราบรื่น[๔] เริ่มจากผู้วิจัยนำความเข้าปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา เพื่อขอคำแนะนำวิธีวางแนวทาง ทั้งที่เกี่ยวกับการนำหลักธรรมเข้ามาวิเคราะห์ร่วมกับวิธีMindset และวิธีปฏิบัติต่อครูกลุ่มเป้าหมายอย่างถูกต้อง ดังบทสัมภาษณ์ภาคผนวก ง.

---

[๒]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖).

[๓]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔๖-๖๕๓.

[๔]สัมภาษณ์ ผศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ ภาคีสมาชิกสาขาศาสนศาสตร์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๙.

เพราะนอกจากการมุ่งหวังปรับชุดความคิดแล้ว ยังสามารถทำให้ครูผู้ปฏิบัติงานได้โอกาสสานสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมอาชีพ และผู้บังคับบัญชา ซึ่งผู้บริหารโรงเรียนควรมีการจัดกิจกรรมที่ทำให้บุคคลากรในหน่วยงานเกดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เช่นการระดมพลังสมองในการคิดร่วมกันเพื่อพัฒนางานของตนเอง ให้มีการจัดกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ในโรงเรียนเช่นเชิญวิทยากรมาจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย[๕]

วิเคราะห์ประกอบกับวิธีศาสตร์สมัยใหม่คือ วิธีปรับเปลี่ยนชุดความคิด[๖] (Mindset) เป็นวิธีเป้าหมายเพื่อพัฒนาชุดความคิดให้เติบโตโดย การสังเกต สอบถาม และเสนอแนะการปรับวิธีคิดใหม่อย่างเข้าใจคุณค่าในตนเอง เป็นเครื่องมือเสริมกระบวนการ เพื่อเข้าถึงในกรณีที่บุคคลยังมีความสงสัยต่อศัพท์พระพุทธศาสนา

วิเคราะห์พร้อมด้วยวิธีจัดกิจกรรมสติเพื่อการบำบัด[๗] เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ใช้วิธีการเข้าไปแทรกแซงสถานการณ์[๘] (Intervention) ที่กำลังเกิดขึ้น เพื่อทดสอบความเป็นไปได้ของประสิทธิภาพการให้การแทรกแซง ซึ่งเป็นกิจกรรมแนวทางผ่อนคลาย ที่ทุกคนมีส่วนร่วม ไม่ให้รู้สึกอึดอัดหรือเบื่อหน่ายจากการนั่งอบรมอยู่กับที่เฉยๆ

การพัฒนากิจกรรมช่วงที่ ๒ คือการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ด้านการจัดกิจกรรม ด้านการฝึกอบรม เพื่อแนะนำปรับปรุงขยายผลกิจกรรมอีกครั้ง

หลังจากผู้วิจัยเชื่อมโยงข้อมูลที่มีความสัมพันธ์ จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ที่รวบรวมได้มาสรุปเป็นแนวทางในการออกแบบร่างกิจกรรม โดยตั้งชื่อให้สอดคล้องกันและนำไปตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรม จากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด ๑๐ รูป/คน ดังมีรายนามต่อไปนี้

๑. พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพุทธศาสตร์ ให้การแนะนำเกี่ยวกับ วิธีเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

---

[๕]ทศพล บุญธรรม, “ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐมเขต ๑”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๘.

[๖]Dweck, Carol S., **Mindset: The new psychology of success**, (New York: Random House, 2006).

[๗]ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, **สติเพื่อการบำบัด**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: รุ่งแสงทอง, ๒๕๕๗), หน้า ๖๐-๗๐.

[๘] ธราลักษณ์ อ่อนเอี่ยม, **ระบบจัดการความรู้มหาวิทยาลัยบูรพา: การออกแบบการวิจัยเชิงคลินิก** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://km.buu.ac.th/article/frontend/article_detail/150 [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

๒. ศ.(พิเศษ) ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ ภาคีสมาชิก สาขาศาสนศาสตร์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน ให้การแนะนำเกี่ยวกับ วิธีเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

๓. อาจารย์อมรา สาขากร สวนพุทธธรรม อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา ให้การแนะนำเกี่ยวกับการอบรมกิจกรรม

๔. รศ. ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการสถาบันจิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล ให้การแนะนำเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม และดำเนินกิจกรรม

๕. ดร.พญ.อรวรรณ ศิลปกิจ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ โรงพยาบาลศรีธัญญา ให้การแนะนำเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม

๖. อาจารย์สมศรี กิตติพงศ์พิศาล นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ โรงพยาบาลศรีธัญญา ให้การแนะนำเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม

๗. พันตรีหญิง ดร.พนมพร พุ่มจันทร์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน และผู้อำนวยการสมาคมสะมาริตันส์ แห่งประเทศไทย ให้การแนะนำการจัดกิจกรรม

๘. ดร.โสภนา สุดสมบูรณ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ ให้การแนะนำเกี่ยวกับการฝึกอบรม

๙. อาจารย์อาคเนย์ กายสอน กรรมการป้องกัน และปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ จังหวัดเพชรบุรี อดีตรองผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างเพชรบุรี ให้การแนะนำเกี่ยวกับการฝึกอบรม

๑๐.อาจารย์คนึง กายสอน อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อดีตศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ให้การแนะนำเกี่ยวกับการฝึกอบรม

หลังจากที่ได้รับการตรวจสอบ พร้อมรับข้อแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยทำการปรับปรุงขยายผล เป็นรายการกิจกรรมละประมาณ ๔๕ นาที โดยร้อยเรียงตามลำดับการสอดแทรกให้ข้อมูลความรู้ และตั้งชื่อแต่ละกิจกรรมให้สอดคล้องกัน เพื่อสานต่อเป็นการสร้างกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ โดยสังเขปดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๓.๑ ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญต่อร่างวัตถุประสงค์กิจกรรม “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ เพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน”วันกิจกรรมที่ ๑

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	แนวทางกิจกรรม	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญและแนะนำเพิ่มเติม
๑. กิจกรรม “สนทนาอย่างกัลยาณมิตร” เพื่อใส่แนวคิดความเป็นกัลยาณมิตร	จับกลุ่มย่อยการสนทนา สอบถามทำความรู้จักคู่สนทนา เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เช่นการเดินทาง ความสุข ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแต่ละวัน	บรรยายวิธีกัลยาณมิตรที่ถูกต้องและสัมภาษณ์ความคิดเห็นรายบุคคล
๒. กิจกรรม “คิดเพื่อสร้างโยนิโสมนสิการ”เพื่อวางใจเป็นกลาง เหตุผลถูกต้อง อย่างเร้ากุศล	จับกลุ่มย่อยการสนทนา เกี่ยวกับความชื่นชอบในตราสินค้า อธิบายเหตุผลที่แท้จริง หรือเหตุผลทางอ้อม -สนทนาเดี่ยวกับวิทยากรเรื่องความรู้สึกที่การถูกชม การถูกวิพากษ์วิจารณ์มุมมองที่มีต่อตนเอง -การจับกลุ่มย่อยเล่นเกมส์ยอมรับความกลัว และไม่กลัว “ผี” แบ่งเป็นสองแถวเรียงลำดับจากน้อยไปมาก ยอมรับในเหตุผลของผู้และแนะนำกันวิธีขจัดความกลัว สร้างความกล้าให้กันและกัน	เน้นตัวอย่างการฝึกในชีวิตประจำวัน
๓. กิจกรรม “ตระหนักรู้แนวทางอย่างมีเพื่อรู้สึกที่ใจ กาย อยู่กับปัจจุบันสติ”	เกมส์ปิดวาจา และเดินไปรอบๆ สถานที่ประมาณ ๑๐ นาที และกลับมานั่งทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในใจที่เกิดขึ้น จับกลุ่มย่อยบอกเล่าโดยมีกติกาการพูดทีละคน	เพิ่มเติมเวลาในการสนทนาเนื่องจากใช้เวลาสร้างสมาธิ
๔. กิจกรรม “เข้าใจวิธีคิดเติบโตลดละวิธีคิดยึดติด”เพื่อประยุกต์กับหน้าที่การงาน	-วิเคราะห์ความสามารถของตนเอง ใคร่ครวญและยอมรับความรู้สึกชอบไม่ชอบ กำหนดอัตราส่วนว่าสิ่งใดเป็นพรสวรรค์ สิ่งใดเป็นพรแสวง พร้อมกับวิเคราะห์เทียบเคียงสิ่งที่ทำในหน้าที่การงาน เช่นท่าทีการแสดงออกต่อเด็กนักเรียน และหาวิธีการแก้ไข	สอดแทรกแนวคิด โดยระวังการกระทบกันระหว่างอภิปราย ดำเนินการโดย เลือกตัวแทนผู้อภิปราย ซึ่งเป็นที่ยอมรับ

ตารางที่ ๓.๑ ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญต่อร่างวัตถุประสงค์กิจกรรม “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ เพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน”วันกิจกรรมที่ ๑ (ต่อ)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	แนวทางกิจกรรม	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญและแนะนำเพิ่มเติม
๕. กิจกรรม “จิตมีสมาธิ กายได้นันทนาการ”เพื่อเป็นสุขคลายเครียด พื้นฐานความคิดเข้าใจผู้อื่น	-รวมกลุ่มนั่ง, นอนราบ หลับตา ปิดวาจาฟังเพลงบรรเลงทำนองเรียบง่าย และการแทรกเพลงทำนองอึกทึกสลับไปมา และเปิดวาจาจับกลุ่มพิจารณาอารมณ์ตัวเอง -จับกลุ่มย่อยเล่นเกมส์แปลงร่างสมมติตนเองเป็นสัตว์ที่มีค่าน้อยแล้วพยายามพัฒนาไปสู่สัตว์ที่มีค่ามาก พร้อมทำท่าประกอบ ตั้งแต่แมลงกุ้ด จี่ กระบือ ลิง คน โดยต้องปิดเกมส์ของตนเองอย่างซื่อตรง ให้เร็ว และเหลือเป็นคนสุดท้าย -รวมกลุ่มเล่นเกมส์นับเลข และออกเสียงสัญลักษณ์เฉพาะเลขที่กำหนด เรียงจากหมายเลขหัวแถวไปท้ายแถว แต่หากมีใครทำผิดกติกา ต้องกลับไปเริ่มที่หัวแถวใหม่ แล้วทดสอบความรู้สึกในใจตนเอง	เพิ่มเวลาจัดมากกว่า๔๕ นาที เนื่องจากต้องใช้เวลาสร้างสมาธิ
๖. กิจกรรม “เบิกบานเร้ากุศล คิดมงคลแบบเติบโต”เพื่อทดสอบการเรียนรู้เข้าใจตนเอง จากประสบการณ์เดียวกับผู้อื่น	-เปิดคลิปวิดีโอดูเรื่อง ๔ ราวที่มีความแตกต่างทางอารมณ์ ทั้งรำคาญใจ ตื่นเต้น หวาดกลัว น่ารัก แล้วสนทนาความรู้สึกกับพิธีกร จะพบทั้งอารมณ์ที่คล้ายหรือแตกต่างกัน เนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละคน	แนะการฝึกด้วยตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่สร้างภาระทางใจ

ตารางที่ ๓.๑ ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญต่อร่างวัตถุประสงค์กิจกรรม “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ เพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน”วันกิจกรรมที่ ๑ (ต่อ)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	แนวทางกิจกรรม	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญและแนะนำเพิ่มเติม
๗. กิจกรรม “งานสำคัญของโยนิโสมนสิการ”เพื่อเปิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลของผู้เข้ากิจกรรม สลับให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมยกตัวอย่าง และร่วมอภิปราย	-ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังการบรรยายและสามารยกตัวอย่างที่เกิดขึ้นให้เข้ากับสถานการณ์ พร้อม ทั้งแสดงความคิดเห็น วิธีแก้ไข	ให้นำหน้าที่การงาน ของผู้เข้ากิจกรรมมาวิเคราะห์บรรยาย
๘.กิจกรรม “เปิดใจให้งานกิจกรรม”เพื่อได้ข้อมูลตอบกลับในการจัดกิจกรรม	-แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ เปิดใจต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้อง

ตารางที่ ๓.๒ ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญต่อร่างวัตถุประสงค์กิจกรรม “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ เพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน” วันกิจกรรมที่ ๒

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	แนวทางกิจกรรม	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญแนะนำวิธี/แนะนำเพิ่มเติม
๑. กิจกรรม “แบ่งปันประสบการณ์” เพื่อแบ่งปันประสบการณ์การฝึกปรับชุดความคิด มีการคิดเร้ากุศลแนวทางที่ถูก	-กำหนดคะแนนประเมินตนเอง ของการคงเหลือหรือหายไป สิ่งที่ได้ฝึกฝนหลังการทดลองตลอด ๖ สัปดาห์ที่ผ่านมา ยอมรับสาเหตุที่แท้จริงไม่มีผิดถูก สมัครใจพูดแบ่งปันประสบการณ์ต่อกัน	ผู้เชี่ยวชายมีควาวมเห็นสอดคล้อง
๒. กิจกรรม “ฝึกให้ชำนาญรู้อารมณ์” เพื่อฝึกสติรับรู้อารมณ์ตัวเองอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข	-จับกลุ่มย่อย ปิดวาจา เล่นเกมส์ผลัดกันหยอดลูกปัดลงในแก้วพลาสติก พร้อมเพลงบรรเลงคลอไป แล้วเปิดวาจา อธิบายความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อเสียงต่างๆที่เกิดขึ้น	แลกเปลี่ยนการได้สำรวจความคิดและจดจำความรู้สึกของตนเอง
๓. กิจกรรม “ชื่นชมความรู้ คู่กับวิธีคิดและการคิดโยนิโสมนสิการ” เพื่อนำไปใช้ในงานและชีวิต	-วิทยากรบรรยายการสื่อสารที่เหมาะกับเด็ก, การบริหารอารมณ์ของคนเองต่อเด็กเจ้าอารมณ์	ผู้เชี่ยวชายมีความเห็นสอดคล้อง
๔. กิจกรรม “เป็นกัลยาณมิตร รับข้อคิดวิพากษ์วิจารณ์” และเปิดรับคำวิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อแทรกวิธีคิด การกล้าวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์	-เกมส์จับกลุ่ม พิจารณาเทียบเคียงนิสัยตนเอง สมมติลักษณะนิสัยของสัตว์ ๔ ชนิด ที่มีทั้งข้อดีและข้อด้อย และอภิปรายสิ่งที่ตนเองชองหรือต้องการแนะนำต่อกลุ่มอื่นโดยสุจริตใจ นับเป็นการเปิดและปรับใจต่อเพื่อนร่วมงานในทางอ้อม	ให้เทคนิคกล่าวชมก่อนแล้วจึงกล่าวแนะนำภายหลังเพื่อลดแรงต่อต้านซึ่งกันและกัน

๓.๓.๒ การคัดเลือกแบบประเมินผลทางสถิติ

การคัดเลือกแบบทดสอบหรือแบบประเมิน ที่ได้รับการอนุญาตจากผู้สร้างทั้ง ๖ แบบ ซึ่งมีผลงานตีพิมพ์ทางวิชาการ และได้นำไปทดลองใช้ในบริบทอื่นแล้ว จึงคัดเลือกมาเพื่อทดสอบกับกลุ่มดังนี้

ชุดที่ ๑ แบบเก็บข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา การทำงาน และการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน จำนวน ๑๒ ข้อ

ชุดที่ ๒ แบบประเมินชุดความคิด[๙] โดยได้รับการอนุญาตจากผู้สร้างแบบ ซึ่งได้เคยนำไปใช้ได้ผลในการวิจัยบริบทอื่น แบบประเมินชุดความคิดมี ๘ ข้อ ซึ่งแบบประเมินมีค่า ๖ ระดับคือ ๑ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, ๒ ไม่เห็นด้วย, ๓ ค่อนข้างไม่เห็นด้วย, ๔ ค่อนข้างเห็นด้วย, ๕ เห็นด้วย และ ๖ เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ ๐.๙๐ โดยข้อที่ ๑,๒,๓,๖ คือชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) เป็นคำถามเชิงบวก การตอบได้คะแนนมากเป็นทิศทางที่ดี และข้อที่ ๔, ๕, ๗, ๘ คือชุดความคิดยึดติด (Fixed mindset) ประเมินมีค่า ๖ ระดับเช่นกัน เนื่องจากเป็นคำถามเชิงลบ การตอบได้คะแนนน้อยเป็นทิศทางที่ดี ผู้พัฒนาไม่มีค่าจุดตัด (cut off) เนื่องจาก ไม่เป็นการวินิจฉัยตัดสินว่าใครผิดปกติ แต่เป็นการวัดความเปลี่ยนแปลง

ชุดที่ ๓ แบบประเมินโยนิโสมนสิการ[๑๐] มี ๘ ข้อ ซึ่งแบบประเมินมีค่า ๖ ระดับคือ ๑ จริงที่สุด, ๒ จริง, ๓ ค่อนข้างจริง, ๔ ค่อนข้างไม่จริง, ๕ ไม่จริง และ ๖ ไม่จริงเลย มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ ๐.๙๓ โดยข้อที่ ๑-๔ คือ คิดถูกวิธี, ข้อที่ ๕-๘ คือคิดเร้ากุศล วิธีการคิดทั้งหมดเป็นเชิงบวก การตอบได้คะแนนมากคือทิศทางที่ดี เว้นข้อที่ ๔ เป็นเชิงลบการได้คะแนนมากคือทิศทางที่ไม่ดี และใช้วิธีการคำนวนผลแบบกลับทิศคะแนน โดยไม่มีค่าจุดตัด

ชุดที่ ๔ แบบประเมินสติ[๑๑] มี ๑๔ ข้อ โดยแบบประเมินมีค่า ๕ ระดับคือ ๑ แทบไม่เคยเลย, ๒ นานๆ ครั้ง, ๓ บางครั้ง, ๔ ค่อนข้างบ่อย และ ๕ บ่อยมาก ซึ่งมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ ๐.๗๓ ประกอบด้วยด้านตระหนักรู้ข้อที่ ๑-๕ เป็นคำถามเชิงบวก การตอบได้คะแนนมากคือทิศทางที่ดี, ด้านตั้งใจ ข้อที่ ๖-๘ เป็นคำถามเชิงบวก การตอบได้คะแนนมากเป็นทิศทางที่ดี และด้านตั้งใจข้อ ๙-๑๐ เป็นคำถามเชิงลบ รวมถึงด้านอัตโนมัติ ข้อที่ ๑๑-๑๔ เป็นคำถามเชิงลบ การตอบได้คะแนนมากเป็นทิศทางที่ไม่ดี และใช้วิธีการคำนวนผลแบบกลับทิศคะแนน โดยไม่มีค่าจุดตัด

---

[๙]ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, อรวรรณ ศิลปกิจ, รสสุคนธ์ ชมชื่น, “ความตรงของแบบวัดชุดความคิด”, **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๘): ๑๖๖-๑๗๔.

[๑๐]ฉัตรชัย เสนสาย, “อิทธิพลของกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลกรรมบถ๑๐ และปัจจัยทางจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๐.

[๑๑] อรวรรณ ศิลปกิจ, “การสร้างแบบประเมินสติ”, **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๘): ๗๒-๙๐.

ชุดที่ ๕ แบบประเมินความเครียด[๑๒] มี ๘ ข้อโดย ๕ ข้อเป็นแบบประเมินค่า ๔ ระดับคือ ๐ แทบไม่มี, ๑ เป็นบางครั้ง, ๒ บ่อยครั้งและ๓ เป็นประจำ ข้อที่ ๖ เป็นรูปใบหน้าแสดงความรู้สึก ๖ ระดับเรียงจากมีความสุขมากไปถึงมีความทุกข์มาก และในข้อที่ ๗-๘ เป็นคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น โดยมีความสอดคล้องภายในและความตรงตามเกณฑ์วัด Hospital anxiety depression มีช่วงแบ่งคะแนน ๐-๔ คือไม่มีปัญหา, ๕-๗ เป็นปัญหา และ ๘ ขึ้นไปอาจป่วยด้วยโรคเครียด

ชุดที่ ๖ แบบบันทึกกิจวัตร[๑๓] ในการฝึกทักษะทุกวันนาน ๖ สัปดาห์ เป็นตารางแบ่งช่องกาเครื่องหมาย เพื่อตรวจสอบความรู้สึกตัวในการใช้ชีวิตประจำวันเช่น การรับประทาน อาหาร การขับขี่ยานพาหนะ เป็นต้น แบบนี้มิได้เพื่อวัดผลแต่เพื่อวัตถุประสงค์ทางอ้อม ในการระลึกถึง ช่วงเวลาที่เคยเข้ากิจกรรม และยังเพิ่มช่องทางสื่อสารห้อง Lineกลุ่ม เพื่อติดตามผลการทดลอง ๑ บัญชี ซึ่งตัวอย่างแบบประเมินทั้งหมดมีในภาคผนวก ข.

๓.๓.๓ การเตรียมการ และการดำเนินการจัดกิจกรรม (การทดลอง)

ขั้นตอนการเตรียมการ

ทางโรงเรียนมีความยินดีให้จัดกิจกรรมจึงอนุเคราะห์ให้ใช้สถานที่ตามต้องการ และยังได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการตกแต่งจัดเตรียมสถานที่ตามแผนงานที่ผู้วิจัยประมาณการไว้ ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ผู้วิจัยจัดหามาเอง

แผนการคือโปรแกรมกิจกรรมแบบ ไป-กลับ ใช้ชื่อว่า“กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ เพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน” เป็นเวลา ๒ วัน เว้นระยะเวลาห่างกัน ๖ สัปดาห์ มีการใช้แบบทดสอบเข้ามาวัดผล ก่อนและหลังรวมกิจกรรมตามวัตถุประสงค์การวิจัย ทั้งนี้มีใบบันทึกกิจวัตร เพื่อเตือนให้ระลึกถึงความทรงจำช่วงเวลาที่เว้นจากวันกิจกรรม

ลักษณะโดยรวมเป็นกระบวนการกิจกรรม ในรูปแบบที่จัดขึ้นมาเพื่อทุกคนมีส่วนร่วม เช่น เป็นการสนทนาออกความคิดอย่างกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน การเข้ากิจกรรมฝึกทักษะ การฝึกรู้สติ การสร้างสมาธิประจำวัน และการฝึกรับรู้อารมณ์เป็นต้น

---

[๑๒]อรวรรณ ศิลปกิจ, “แบบวัดความเครียดฉบับศรีธัญญา”, **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๑): ๑๗๗-๑๘๕.

[๑๓]อรวรรณ ศิลปกิจ, **คู่มือสำหรับผู้นำกลุ่มป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ อิงตามหลักการเจริญสติสำหรับผู้ติดสุราเรื้อรัง**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.), ๒๕๕๗), หน้า ๕๐.

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

เริ่มโดยการให้กลุ่มทดลองลงทะเบียนโดยสมัครใจ ต่อจากนั้นวิทยากรซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญการนำกระบวนการ แนะนำวัตถุประสงค์ ผลที่คาดว่าจะได้รับ และรูปแบบแต่ละกิจกรรมที่จะดำเนินการไว้โดยสังเขป ตามด้วยขั้นตอนให้ทำแบบทดสอบชุดความคิด แบบทดสอบโยนิโสมนสิการ แบบทดสอบสติ และแบบทดสอบความเครียดก่อนเข้าสู่กิจกรรม ในวันกิจกรรมที่ ๑ ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.ดังนี้ โดยมีทั้งหมด ๘ กิจกรรมโดยสังเขปคือ เริ่มต้น “สนทนาอย่างกัลยาณมิตร”, “คิดเพื่อสร้างโยนิโสมนสิการ”, “ตระหนักรู้แนวทางอย่างมีสติ”, “เข้าใจวิธีคิดเติบโตลดละวิธีคิดยึดติด”, “จิตมีสมาธิ กายได้นันทนาการ”, “เบิกบานเร้ากุศล คิดมงคลแบบเติบโต”, “งานสำคัญของโยนิโสมนสิการ”, “เปิดใจให้งานกิจกรรม”ตามลำดับการดำเนินมีความหมายสำคัญแฝงอยู่ในตัวเอง เป็นการเรียงลำดับการฝึก ให้เกิดวิธีคิดที่ถูกต้อง เร้ากุศล มีสติเตือนตน ให้อยู่กับปัจจุบัน ยอมรับความจริง และใฝ่หาความเจริญโดยการฝึกคิด.

และในวันกิจกรรมที่ ๒ หลังจากทอดระยะเวลาไป ๖ สัปดาห์ เป็นวันกิจกรรมที่ ๒ ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐-๑๓.๐๐ น.ดังนี้ โดยมีทั้งหมด ๔ กิจกรรมโดยสังเขป ได้ทำการ กระตุ้นใหม่หรือ Refresh ด้วยชื่อกิจกรรมที่มีความสอดคล้อง แทรกความหมายในชื่อ และลำดับการฝึกคือ “แบ่งปันประสบการณ์”, “ฝึกให้ชำนาญรู้อารมณ์”, “ชื่นชมความรู้ คู่กับวิธีคิด”, “เป็นกัลยาณมิตรรับข้อคิดวิพากษ์วิจารณ์” โดยมีการเรียงลำดับกระบวนการที่เป็นไปเพื่อสอบถามความก้าวหน้า ความคงที่ หรือแม้แต่ถอยกลับไปที่จุดเดิมก่อนการฝึกอบรม อย่างไม่มีใครถูกติเตียน เพราะถือว่าแต่ละคนมีปัจจัยความพร้อม ความสนใจแตกต่างกันไป จะเป็นการดีที่กลุ่มทดลองได้พิจารณาถึงความสามารถบางแง่มุมของตนเอง อกตัวอย่างเช่นหัวข้อกิจกรรมเรื่อง การแบ่งปันประสบการณ์ ที่หลายคนได้แลกเปลี่ยนวิธีนำเทคนิคจากการอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวันเช่น การจัดการกับความรู้สึกด้านลบบางประการ โดยไม่ทำให้เรื่องบานปลายยิ่งขึ้นเช่น การลงโทษบุตรหลานด้วยความรำคาญ แทนที่จะใช้เหตุผล หรือการจัดการกับความโกรธของตนเองด้วยการระบายอารมณ์ ไปที่การใช้จ่ายอย่างไม่พิจารณา อันจะมีผลต่อสุขภาพ และวินัยการเงินของครอบครัว

ทั้งนี้ทุก ๆ ท้ายชั่วโมงกิจกรรม วิทยากรจะทำการสอบถามผู้ร่วมกิจกรรม เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และข้อคิดเห็น โดยใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที โดยกำหนดการกิจกรรม และวิธีกิจกรรมปรากฏในภาคผนวก ค.

๓.๓.๔ การรวบรวมข้อมูลและประมวลผล

ข้อมูลที่ได้จากกิจกรรมเกิดจาก กลุ่มทดลองตอบแบบทดสอบ ซึ่งจัดทำก่อนเข้ากิจกรรมครั้งที่ ๑, หลังจบกิจกรรมครั้งที่๒ ซึ่งห่างจากครั้งแรก ๖ สัปดาห์ และ หลังจากจบกิจกรรมครั้ง ๒ ไป

อีก ๖ สัปดาห์ โดยใช้แบบทดสอบแบบเดียวกันทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมซึ่งมิได้เข้าร่วมกิจกรรมใด

ประมวลผลการวิจัยในส่วนข้อมูลทั่วไปเบื้องต้นคือ วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ร้อยละ (Percentage: %) ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) และค่าพิสัย (Range) และประมวลผลการวิจัยในส่วนข้อมูลแบบทดสอบ หรือแบบประเมินชุดความคิด แบบประเมินโยนิโสมนสิการ แบบประเมินสติ แบบประเมินความเครียด ด้วยวิธีสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) และประเมินค่าเฉลี่ย เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ระหว่างกลุ่ม ช่วงก่อนและหลังการทดลอง เป็นเวลา ๖ และ ๑๒ สัปดาห์ โดยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวน เมื่อมีการวัดซ้ำ (Repeated measures ANOVA)[๑๔] โดยสรุปเป็นแผนภาพการจัดกิจกรรม (ทดสอบ) ดังนี้

---

[๑๔]ดร.สุทิน ชนะบุญ, **สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยด้านสุขภาพเบื้องต้น**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.kkpho.go.th/index/component/attachments/download/1927 [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

แผนภูมิที่ ๓.๑ สรุปขั้นตอนการจัดกิจกรรม

บทที่ ๔

กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ

๔.๑ กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ

ผู้วิจัยมีขั้นตอนวิจัยที่มุ่งพัฒนา กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดโดยใช้หลักพุทธเป็นฐานความคิด โดยทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องคือวิธีโยนิโสมนสิการ[๑] และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ ๒ พบความสำคัญของปรโตโฆสะที่เข้ามาสะกิดใจ และกัลยาณมิตรที่คอยชี้แนะ โดยนำวิธีคิดว่าสิ่งใดเป็นคุณค่าที่แท้จริง ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้มากในชีวิตประจำวัน และวิธีคิดแบบเร้ากุศลซึ่งเป็นวิธีที่เปิดกว้างที่สุดสำหรับการดัดแปลงตามอัธยาศัยของบุคคลที่แตกต่างกันเข้ากับสภาพแวดล้อม[๒] เข้าเชื่อมโยงกันกระทั่งเกิดการพัฒนากระบวนการกิจกรรมเป็นผลวิจัยขั้นตอนแรก และนำกระบวนการดังกล่าวไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวัดผลทางสถิติเป็นผลวิจัยขั้นตอนสุดท้าย

โดยสรุปว่า การมีเป้าหมายสร้างความเห็นที่ถูกต้อง ให้เกิดสติ พิจารณาโดยแยบคาย คือ มีเป้าหมายให้คิดถูก เปลี่ยนแปลงไปอย่างเป็นกุศล พร้อมจะพัฒนาให้ถูกทาง และศึกษาวิธี Mindset เป็นเครื่องมือเสริมกระบวนการ รวมเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่คือ วิธีปรับเปลี่ยนชุดความคิด[๓] (Mindset) เป็นวิธีเป้าหมายเพื่อพัฒนาชุดความคิดให้เติบโต โดยการสังเกต สอบถาม และเสนอแนะการปรับวิธีคิดใหม่ อย่างเข้าใจคุณค่าในตนเอง รวมถึงศึกษาพัฒนา รูปแบบกิจกรรมสติเพื่อการบำบัด[๔] เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ใช้วิธีวิเคราะห์ โดยวิธีการแทรกแซงเหตุการณ์[๕] (Intervention) ที่กำลังเกิดขึ้น เพื่อทดสอบความเป็นไปได้ถึงประสิทธิภาพของการสร้างเงื่อนไขสถานการณ์ แล้วศึกษาผลความสัมพันธ์

---

[๑]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖).

[๒]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔๖-๖๕๓.

[๓]Dweck, Carol S., **Mindset: The new psychology of success**, (New York: Random House, 2006).

[๔]ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, **สติเพื่อการบำบัด**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: รุ่งแสงทอง, ๒๕๕๗), หน้า ๖๐-๗๐.

[๕]ธีราลักษณ์ อ่อนเอี่ยม, **ระบบจัดการความรู้มหาวิทยาลัยบูรพา: การออกแบบการวิจัยเชิงคลินิก** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://km.buu.ac.th/article/frontend/article_detail/150 [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

การศึกษาในงานวิจัยจากแนวคิด วิธีการพัฒนาความคิดตามหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิด พบว่ามีจุดร่วมกันที่รู้จักชุดความคิดตนเอง ยอมรับ ต้องการเปลี่ยนแปลง[๖] นำมาใช้สร้างกระบวนการวิจัยคือ ขั้นตอนลำดับวิธีการพัฒนาชุดความคิดสอดคล้องแนวทางตามหลักพระพุทธศาสนาคือ

๑. การที่บุคคลได้รับคำแนะนำจากปรโตโฆสะได้มีศรัทธา ให้สังเกตเห็นความเป็นไป การใคร่ครวญรู้ถึงความต้องการของตนเอง เปรียบได้กับการมีสติ รู้ทันอคติที่มีต่อตนเองที่มีความคิดยึดติด (Fixed Mindset) และต้องการลดลง

๒. การได้พบกับ ครู โค้ช ผู้ปกครอง หรือผู้บริหาร ที่มีชุดความคิดเติบโต (Growth Mindset) เปรียบได้กับการมีสัตบุรุษเป็นกัลยาณมิตรคอยรับฟังสั่งสอน สร้างความมั่นใจ พร้อมให้แนวทางก้าวหน้า

๓. การที่บุคคลระลึกได้ ไตร่ตรองจนมีเป้าหมายชัดเจน กระทั่งเกิดความมุ่งมั่น พร้อมตั้งใจลงมือกระทำ ต้องการเปลี่ยนแปลง ก็เปรียบได้ดั่งการมีโยนิโสมนสิการ พาเกิดสัมมาทิฏฐิ ได้คิดเป็นคิดเร้ากุศล ต้องการสร้างความสำเร็จต่อตน และสังคมส่วนรวม[๗] ดังแผนภาพสรุป

แผนภูมิที่ ๔.๑ แนวความคิดร่วมทางพระพุทธศาสนา และของแครอล เอส ดเวก หรือ Mindset ที่นำมาใช้สร้างกระบวนการวิจัย

---

[๖]สัมภาษณ์ ผศ. ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ, ภาคีสมาชิกสาขาศาสนศาสตร์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๙.

[๗]วิสารินท์ ชามพูนท, “การพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา และทฤษฎีMindset”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๖๑.

๔.๒ ผลการวิจัยที่ ๑ การสร้างกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ

เมื่อสกัดข้อมูลดังกล่าวมาแล้ว นำไปพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธสำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรม “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธเพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน” โดยผสานเชื่อมโยงข้อมูลที่มีความสัมพันธ์ ซึ่งได้จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ที่รวบรวมได้มาสรุปเป็นแนวทาง ในการออกแบบร่างกิจกรรม ภายใต้การแนะนำความเหมาะสมของกิจกรรม จากผู้เชี่ยวชาญทางด้านศาสนา และผู้เชี่ยวชาญการจัดกระบวนการ ด้วยความสำคัญของครูซึ่งมีอิทธิพลทางพฤติกรรมการแสดงออก ต่อผู้ที่อยู่แวดล้อม เนื่องจากเป็นอาชีพที่ใช้ปฏิสัมพันธ์ในการทำงานกับเด็กเล็ก ซึ่งได้ผลเป็นกระบวนการกิจกรรม ทั้งสองครั้ง รวม ๑๒ กิจกรรม ฉบับเต็มในภาคผนวก ค. โดยขอยกมาพอสังเขปดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ ตารางกิจกรรม“กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธเพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน”จัดครั้งที่ ๑ (โดยสังเขป)

กิจกรรม	การดำเนินกิจกรรมครั้งที่ ๑
๑/๑ สนทนาอย่างกัลยาณมิตร	วัตถุประสงค์: เพื่อ ฝึกพูด และฟังเพื่อใส่แนวคิดความเป็นกัลยาณมิตร วิธีการ: จับกลุ่มย่อยการสนทนา สอบถามทำความรู้จักคู่สนทนา เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน
๑/๒ คิดเพื่อสร้างโยนิโสมนสิการ	วัตถุประสงค์: เพื่อฝึกคิดและวางใจเป็นกลาง คิดอย่างมีเหตุผล ถูกต้อง คิดอย่างเร้ากุศล วิธีการ: จับกลุ่มย่อยการสนทนา เกี่ยวกับความชื่นชอบในตราสินค้า อธิบายเหตุผลที่แท้จริง หรือเหตุผลทางอ้อม ความรู้สึกเมื่อได้รับคำชม การถูกวิพากษ์วิจารณ์ -การจับกลุ่มย่อยเล่นเกมส์ยอมรับความกลัว
๑/๓ ตระหนักรู้แนวทางอย่างมีสติ	วัตถุประสงค์: เพื่อการตระหนักรู้ ความรู้สึกสุขทุกข์ ที่ใจและกาย วิธีการ: เกมส์ปิดวาจา ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในใจที่เกิดขึ้น จับกลุ่มย่อยบอกเล่าโดยมีกติกา
๑/๔ เข้าใจวิธีคิดเติบโตลดละวิธีคิดยึดติด	วัตถุประสงค์: เพื่อแลกเปลี่ยนสาระประโยชน์การประยุกต์ใช้กับหน้าที่การงาน สร้างความเข้าใจต่อชุดความคิด การเพิ่มวิธีคิดแบบเติบโต และลดวิธีคิดแบบยึดติด วิธีการ: วิเคราะห์ความสามารถของตนเอง กำหนดอัตราส่วนว่าสิ่งใดเป็นพรสวรรค์พร้อมกับวิเคราะห์เทียบเคียงสิ่งที่ทำในหน้าที่การงาน

ตารางที่ ๔.๑ ตารางกิจกรรม“กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธเพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน”จัดครั้งที่ ๑ (โดยสังเขป) (ต่อ)

กิจกรรม	การดำเนินกิจกรรมครั้งที่ ๑
๑/๕ จิตมีสมาธิ กายได้นันทนาการ	วัตถุประสงค์: เพื่อการฝึกการผ่อนคลายความเครียด สร้างสมาธิด้วยตนเอง วิธีการ: รวมกลุ่มนั่ง, นอนราบ หลับตา ปิดวาจาฟังเพลงบรรเลงทำนองเรียบง่าย และการแทรกเพลงทำนองอีกทึก สลับไปมา และเปิดวาจาจับกลุ่มพิจารณาอารมณ์ตัวเอง -จับกลุ่มย่อยเล่นเกมส์แปลงร่าง โดยต้องปิดเกมส์ของตนเองอย่างซื่อตรง
๑/๖ เบิกบานเร้ากุศล คิดมงคลคิดแบบเติบโต	วัตถุประสงค์: เพื่อการฝึกคิดแบบเร้ากุศล ท้าทายการเรียนรู้เข้าใจตนเอง ในการมีชุดความคิดทั้งแบบเติบโต และยึดติดในตนเอง จากประสบการณ์เดียวกัน วิธีการ: เปิดคลิปวิดีโอดูเรื่อง ๔ ราวที่มีความแตกต่างทางอารมณ์
๑/๗ งานสำคัญของโยนิโสมนสิการ	วัตถุประสงค์: เพื่อบรรยายความสำคัญของโยนิโสมนสิการ ตามบริบทของการงานแลกเปลี่ยนอุบายวิธีคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต วิธีการ: ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังการบรรยาย และสามารยกตัวอย่างที่เกิดขึ้นให้เข้ากับสถานการณ์ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น วิธีแก้ไข
๑/๘ เปิดใจให้งานกิจกรรม	วัตถุประสงค์: เพื่อแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมครั้งที่ ๑ นำไปใช้ได้สะดวก การได้เรียนรู้เรื่องใหม่อย่างวิธีปรับชุดความคิดในชีวิตประจำวัน วิธีการ: แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ เปิดใจต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
ท้ายกิจกรรมครั้งที่ ๑	วัตถุประสงค์: แจกบันทึกกิจวัตร พร้อมทั้งเปิดกลุ่ม Line กลุ่มเพื่อเปิดโอกาสในการติดตามและรับฟังความคิดเห็น

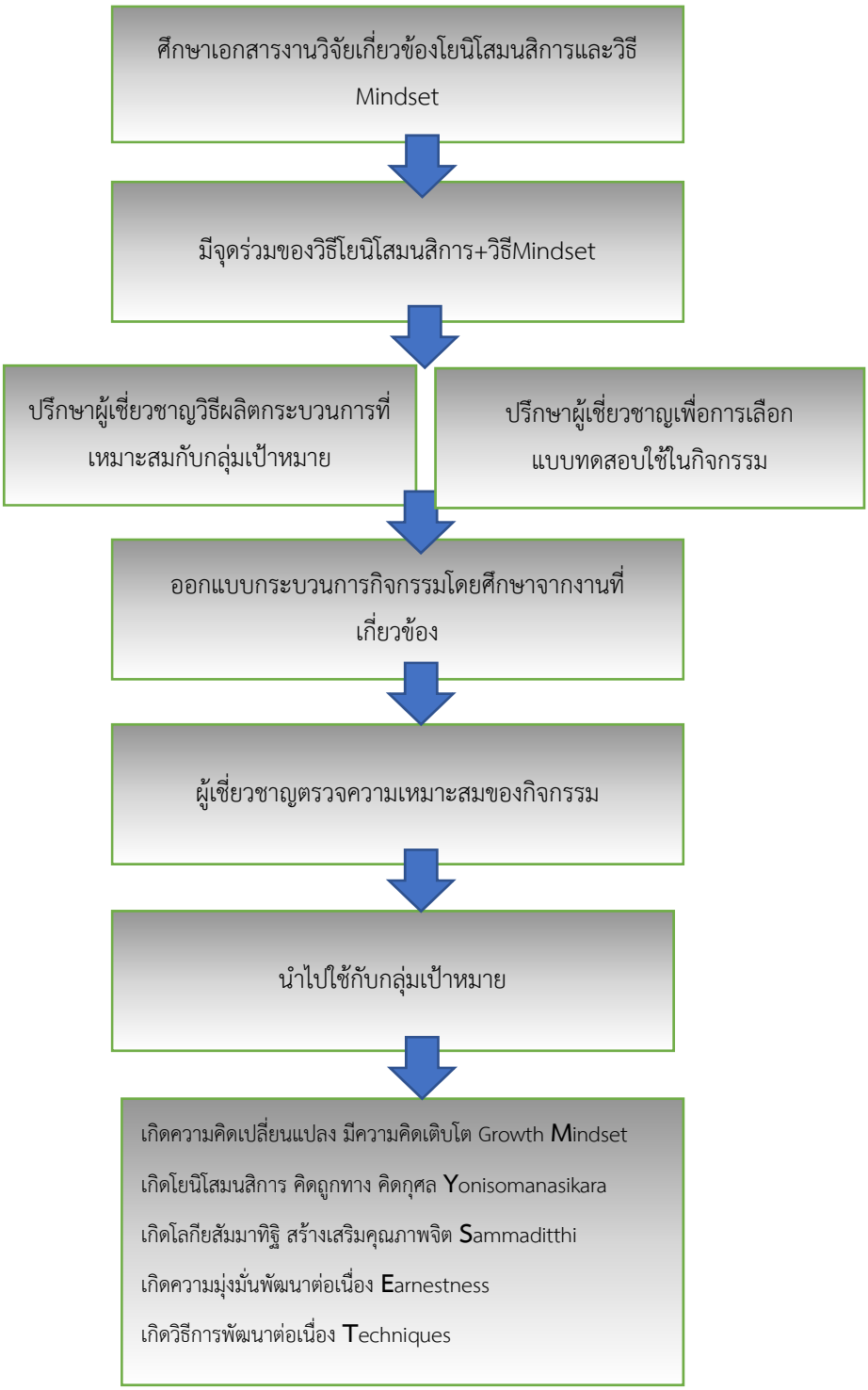
กิจกรรมครั้งที่ ๒ การทบทวนเริ่มด้วยการสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกี่ยวกับความก้าวหน้าในการฝึกต่อเนื่อง และอธิบายประโยชน์ของการฝึกก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้เวลา ๐๘.๐๐-๑๓.๐๐ น. ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒ ตารางกิจกรรม“กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ เพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน” จัดครั้งที่ ๒

ชื่อกิจกรรม	การดำเนินกิจกรรมครั้งที่ ๒
๒/๑ แบ่งปันประสบการณ์	วัตถุประสงค์: เพื่อการแบ่งปันประสบการณ์การฝึกปรับชุดความคิด เพื่อสร้างความมั่นใจในแนวทางที่ถูกต้อง วิธีการ: กำหนดคะแนนประเมินตนเอง ต่อสิ่งที่ได้ฝึกฝนหลังการทดลองตลอด ๖ สัปดาห์ที่ผ่านมา
๒/๒ ฝึกให้ชำนาญรู้อารมณ์	วัตถุประสงค์: เพื่อการฝึกสติ รับรู้อารมณ์ตัวเอง การอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข วิธีการ: จับกลุ่มย่อย ปิดวาจา เล่นเกมส์ อธิบายความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อเสียงต่างๆที่เกิดขึ้น
๒/๓ ชื่นชมความรู้ คู่กับวิธีคิด	วัตถุประสงค์: เพื่อการทบทวนความรู้เรื่องชุดความคิด และการคิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ เพื่อความเข้าใจในชีวิตประจำวัน วิธีการ: วิทยากรบรรยายการสื่อสารที่เหมาะกับเด็ก, การบริหารอารมณ์
๒/๔ เป็นกัลยาณมิตร รับข้อคิดวิพากษ์วิจารณ์	วัตถุประสงค์: เพื่อแทรกวิธีคิดอย่างใคร่ครวญพิจารณาอุปนิสัยตนเอง เกี่ยวกับตนเอง การกล้าวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ วิธีการ: เกมส์จับกลุ่ม พิจารณาเทียบเคียงนิสัยตนเอง ที่มีทั้งข้อดีและข้อด้อย
หลังกิจกรรมครั้งที่ ๒	วัตถุประสงค์: ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการทำแบบประเมินครั้งที่๒ ซึ่งเป็นชุดคำถามเดียวกันกับครั้งที่ ๑ และนัดทำแบบประเมินครั้งที่ ๓ โดยแจกหลังกิจกรรมครั้งสุดท้ายเว้นเวลา ๖ สัปดาห์

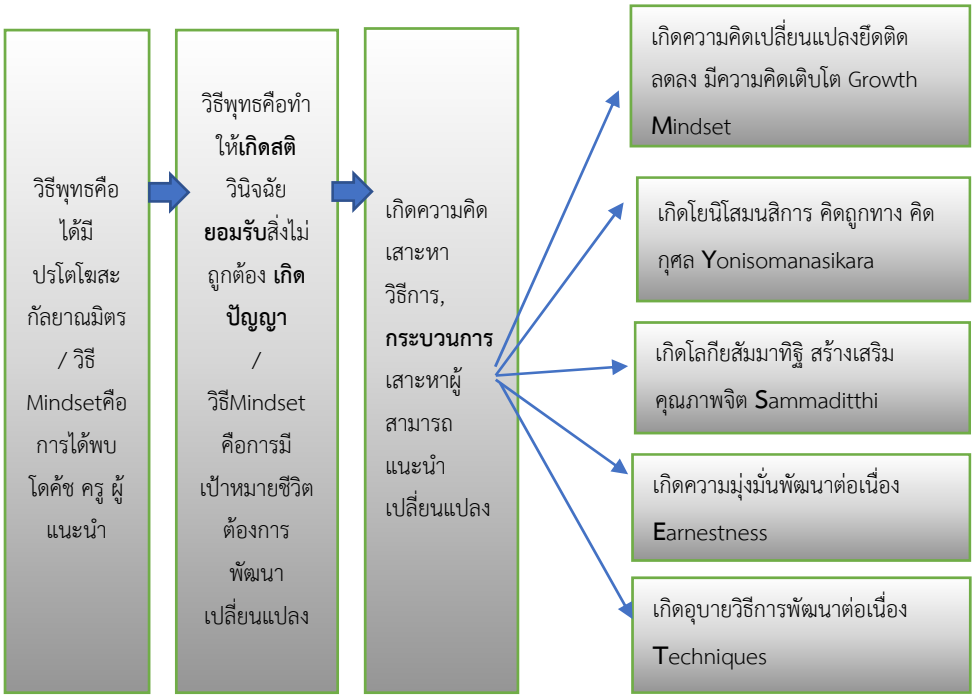
ดังตารางกิจกรรมนี้เป็นการเรียงลำดับการฝึก ให้เกิดวิธีคิดที่ถูกต้อง เร้ากุศล มีสติเตือนตนให้อยู่กับปัจจุบัน ยอมรับความจริง และใฝ่หาความเจริญโดยการฝึกคิด พร้อมทั้งได้ทำการคัดเลือกแบบทดสอบ (หรือแบบประเมิน) เพื่อนำมาวัดผลกิจกรรมที่สร้างขึ้นในเชิงสถิติ ซึ่งได้รับการอนุญาตจากผู้สร้างทั้ง ๖ แบบคือ

ชุดที่ ๑ แบบเก็บข้อมูลทั่วไป, ชุดที่ ๒ แบบประเมินชุดความคิด, ชุดที่ ๓ แบบประเมินโยนิโสมนสิการ, ชุดที่ ๔ แบบประเมินสติ, ชุดที่ ๕ แบบประเมินความเครียด และชุดที่ ๖ แบบบันทึกกิจวัตร ตามที่ได้กล่าวในบทที่ ๓ ซึ่งมีผลงานตีพิมพ์ทางวิชาการ และได้นำไปทดลองใช้ในบริบทอื่นแล้ว จึงได้ภาพสรุปแผนภูมิการพัฒนากระบวนการกิจกรรมซึ่งมีชื่อย่อว่า M-Y-S-E-T ดังภาพ



แผนภูมิที่ ๔.๒ กระบวนการพัฒนากิจกรรม (ชื่อย่อ M-Y-S-E-T)

สรุปผลการวิจัยว่า เมื่อวิเคราะห์แนวความคิดร่วมของวิธีพุทธ และวิธีMindset แล้วจึงจัดสร้างกิจกรรมการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ จากนั้นนำไปจัดกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อทดสอบหาผล ตามวัตถุประสงค์การศึกษาผลกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ พบข้อสรุปว่า เกิดความคิดเปลี่ยนแปลงชุดความคิดยึดติดลดลง มีแนวโน้มชุดความคิดเติบโตมากขึ้น เกิดโยนิโสมนสิการคิดเร้ากุศล สร้างเสริมสุขภาพจิต คิดหาวิธีมุ่งมั่นพัฒนาต่อเนื่อง โดยสรุปเป็นแผนภูมิที่ ๔.๓ กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธดังนี้



แผนภูมิที่ ๔.๓ กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ

๔.๓ ผลการวิจัยที่ ๒ การนำกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธไปทดลอง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก จึงเลือกแบบเจาะจงครูทั้งโรงเรียนเป็นกลุ่มทดลอง ๒๗ คน จากโรงเรียนอนุบาลแห่งในจังหวัดนนทบุรี ทำแบบทดสอบก่อนและหลังร่วมโปรแกรม เนื่องจากผู้บริหารให้ความสนใจการจัดโปรแกรม และกลุ่มควบคุมเป็นครูแผนกอนุบาล ๓๕ คน จาก ๖ โรงเรียน (เอกชน ๓ แห่ง และรัฐบาล ๓ แห่ง) บริเวณกรุงเทพ-ปริมณฑล และมีอายุใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง ไม่ได้เข้ารับโปรแกรมใด นอกจากทำแบบทดสอบหลังกลุ่มทดลอง ทุกครั้งไม่เกิน ๑ สัปดาห์

๔.๓.๑ ผลวิจัยกลุ่มตัวอย่าง รวมจำนวน ๖๒ คน อายุเฉลี่ย ๓๗.๓ ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๒๗ คน กลุ่มควบคุม ๓๕ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๕๘ คน (ร้อยละ ๙๓.๕) สถานภาพโสดและสมรสปริมาณใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่การศึกษาระดับปริญญาตรี ประสบการณ์ปฏิบัติธรรมโดยรวมทั้งสองกลุ่มค่อนข้างน้อย ระยะเวลาเฉลี่ยในการนั่งสมาธิ ๑๐-๑๕ นาที ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่ม ยกเว้นการฟังเทศน์บรรยายธรรมกลุ่มควบคุมมีมากกว่าดังตาราง

ตารางที่ ๔.๓ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

		จำนวน (ร้อยละ) กลุ่มทดลอง (n=27)	**จำนวน (ร้อยละ) กลุ่มควบคุม (n=35)**	**p-value**
อายุเฉลี่ย (ปี)		35.7 (9.1)*	38.5 (11.7)*	0.28
เพศ				
หญิง		24 (88.9)	34 (97.1)	0.31
สถานภาพสมรส				
โสด		12 (44.4)	17 (48.6)	1.00
สมรส		13 (48.1)	16 (45.7)	
อื่นๆ		2 (7.4)	2 (5.7)	
การศึกษา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี		6 (26.1)	3 (9.1)	0.24
ปริญญาตรี		16 (69.6)	26 (78.8)	
สูงกว่าปริญญาตรี		1 (4.3)	4 (12.1)	
ระยะเวลาทำงาน (เดือน)		48 (2, 288)**	90 (12, 420)**	.06
จำนวนครั้งที่ทำการบ้าน		4.6 (1.8)	0	
สวดมนต์				
	ทุกวัน	8 (29.6)	13 (37.1)	0.71
	3-5 วัน/ครั้ง	9 (33.3)	14 (40.0)	
	1 เดือน/ครั้ง	2 (7.4)	1 (2.9)	
	> 1 เดือน/ ครั้ง	1 (3.7)	2 (5.7)	
	ไม่ได้ทำ	7 (25.9)	5 (14.3)	
เดินจงกรม				
	ทุกวัน	0	2 (5.9)	0.65
	3-5 วัน/ครั้ง	-	-	
	1 เดือน/ครั้ง	2 (7.4)	1 (2.9)	
	> 1 เดือน/ ครั้ง	2 (7.4)	2 (5.9)	
	ไม่ได้ทำ	23 (85.2)	29 (85.3)	

ตารางที่ ๔.๓ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (ต่อ)

		จำนวน (ร้อยละ) กลุ่มทดลอง (n=27)	จำนวน (ร้อยละ) กลุ่มควบคุม (n=35)	p-value
ฟังเทศน์/บรรยายธรรม				
	ทุกวัน	0	2 (5.7)	.03
	3-5 วัน/ครั้ง	0	8 (22.9)	
	1 เดือน/ครั้ง	7 (25.9)	6 (17.1)	
	> 1 เดือน/ ครั้ง	8 (29.6)	9 (25.7)	
	ไม่ได้ทำ	12 (44.4)	10 (28.6)	
นั่งสมาธิ				
	ทุกวัน	1 (3.7)	4 (11.4)	0.77
	3-5 วัน/ครั้ง	9 (33.3)	8 (22.9)	
	1 เดือน/ครั้ง	4 (14.8)	7 (20.0)	
	> 1 เดือน/ ครั้ง	4 (14.8)	4 (11.4)	
	ไม่ได้ทำ	9 (33.3)	12 (34.3)	
เวลาที่นั่งสมาธิ (นาที/ครั้ง)		10 (2, 20)** (n=17)	15 (5 , 120)** (n=21)	

*ค่าSD , **ค่ามากสุดและน้อยสุด

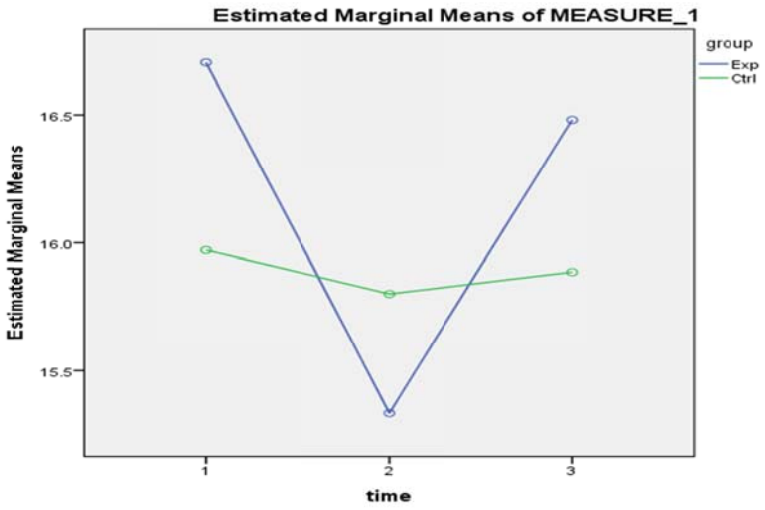
เมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยของแบบประเมิน(แบบทดสอบ) ในกลุ่ม, ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงระยะก่อนและหลังทำกิจกรรม ปรากฏการผลการวิจัยดังนี้

๔.๓.๒ ผลการวิจัยชุดความคิด

ชุดความคิดยึดติดและชุดความคิดเติบโต ระยะก่อนการเข้ากิจกรรมมีสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลภายหลังทดลอง ๖ สัปดาห์ พบว่าคะแนนชุดความคิดยึดติดทั้งสองกลุ่ม มีแนวโน้มลดลงแต่ระหว่างกลุ่มไม่แตกต่างกัน (ภาพกราฟที่ ๔.๑) ส่วนคะแนนชุดความคิดเติบโตในกลุ่มทดลองสูงขึ้น ขณะที่ในกลุ่มควบคุมลดลง มีคะแนนระหว่างกลุ่มไม่แตกต่างกัน ระยะติดตามผล ๑๒ สัปดาห์คะแนนรวมทั้งสองกลุ่ม กลับมาสูงเท่ากับภายหลังกิจกรรม ๖ สัปดาห์ และคะแนนรวมทั้งหมดไม่แตกต่าง ดังตาราง

ตารางที่ ๔.๔ การเปลี่ยนแปลงของชุดความคิด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังกิจกรรม

	ก่อนกิจกรรม			หลังกิจกรรม 6 สัปดาห์			หลังกิจกรรม 12 สัปดาห์		
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value
ชุดความคิด									
ชุดความคิดยึดติด	16.7 (4.5)	16.0 (4.7)	0.54	15.3 (4.1)	15.8 (4.1)	0.66	16.5 (3.7)	15.9 (4.6)	0.58
ชุดความคิดเติบโต	18.6 (2.9)	17.6 (2.6)	0.21	18.7 (2.3)	17.4 (3.3)	0.08	17.5 (2.8)	17.5 (2.9)	0.91
รวม	35.3 (5.5)	33.4 (5.1)	0.17	34.0 (5.1)	33.1 (5.3)	0.39	34.0 (5.1)	33.4 (5.7)	0.66



ภาพกราฟที่ ๔.๑ การเปลี่ยนแปลงของชุดความคิดด้านยึดติด (Fixed Mindset) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังร่วมกิจกรรม ๖, ๑๒ สัปดาห์

แต่เนื่องจากงานวิจัยกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ เป็นการวิจัยกับกลุ่มทดลองที่นับถือศาสนาพุทธ มีข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของกลุ่มทดลอง จึงทำการเจาะลึกข้อมูลกลุ่มย่อย โดยเฉพาะกลุ่มครูที่ส่งใบบันทึกกิจวัตรครบทุกครั้ง และปฏิบัติธรรม สวดมนต์ นั่งสมาธิเป็นประจำ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการทำแบบทดสอบทั้งสามครั้งพบว่า คะแนนชุดความคิดยึดติดลดลงหลังจากกิจกรรมครั้งแรกไปแล้ว ๖ และ ๑๒ สัปดาห์ดังตาราง

ตารางที่ ๔.๕ คะแนนชุดความคิดในกลุ่มย่อย

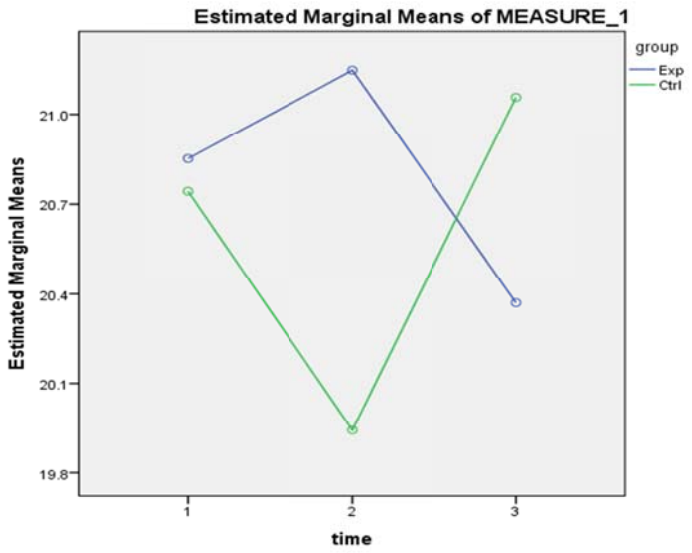
	ก่อนกิจกรรม	หลังกิจกรรม ครั้งที่ ๑	หล้งกิจกรรม ครั้งที่ ๒
ชุดความคิดยึดติด	๑๑.๐๐	๑๐.๗๘	๙.๓๓
ชุดความคิดเติบโต	๑๙.๒๒	๑๙.๗๘	๑๘.๕๖

๔.๓.๓ ผลการวิจัยโยนิโสมนสิการ

การคิดถูกวิธีและแบบเร้ากุศลระยะก่อนการทดลอง ทั้งสองกลุ่มมีความเท่ากันและใกล้เคียงกันตามลำดับ ภายหลังกิจกรรม ๖ สัปดาห์ คะแนนโยนิโสมนสิการคิดถูกวิธีทั้งสองกลุ่มลดลง ระหว่างกลุ่มไม่แตกต่าง ส่วนคะแนนการคิดเร้ากุศลของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (p=.05) (ตามภาพกราฟที่ ๔.๓) จากนั้นระยะติดตามผล ๑๒ สัปดาห์ คะแนนคิดเร้ากุศลและคิดถูกวิธีในทั้งสองกลุ่มลดลง คะแนนทั้งหมดไม่แตกต่างกัน ดังตาราง

ตารางที่ ๔.๖ การเปลี่ยนแปลงของโยนิโสมนสิการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	ก่อนกิจกรรม			หลังกิจกรรม ๖ สัปดาห์			หลังกิจกรรม ๑๒ สัปดาห์		
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value
โยนิโสมนสิการ									
คิดถูกวิธี	20.2 (2.4)	20.2 (1.9)	0.98	20.0 (2.5)	19.7(2.5)	0.58	19.6 (2.5)	19.9 (2.2)	0.61
คิดเร้ากุศล	20.9 (2.2)	20.7 (2.2)	0.85	21.2 (2.3)	19.9 (2.3)	0.05	20.4 (2.2)	21.1 (2.5)	0.27
รวม	41.0 (4.0)	40.9 (3.6)	0.90	41.2 (4.1)	39.6 (4.0)	0.14	40.4 (4.4)	41.0 (4.2)	0.37



ภาพกราฟที่ ๔.๒ การเปลี่ยนแปลงของโยนิโสมนสิการด้านเร้ากุศล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อน และหลังจากร่วมกิจกรรมครั้งที่แรก ๖, ๑๒ สัปดาห์

เมื่อวิเคราะห์เชิงคุณภาพเช่นเดียวกัน ภาคของโยนิโสมนสิการ ด้านการคิดถูกวิธี และด้านการคิดเร้ากุศล ในกลุ่มกลุ่มย่อยที่ส่งใบบันทึกกิจวัตรครบทุกครั้ง และปฏิบัติธรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิเป็นประจำ พบว่ามีคะแนนรวมโยนิโสมนสิการทั้งสองวิธีสูงขึ้น หลังจากการเข้ากิจกรรมครั้ง ๒ และความคงทนหลังกิจกรรม ๑๒ สัปดาห์ลดลงไม่ต่ำไปกว่าครั้งแรกดังตาราง

ตารางที่ ๔.๗ คะแนนเฉลี่ยโยนิโสมนสิการในกลุ่มย่อย

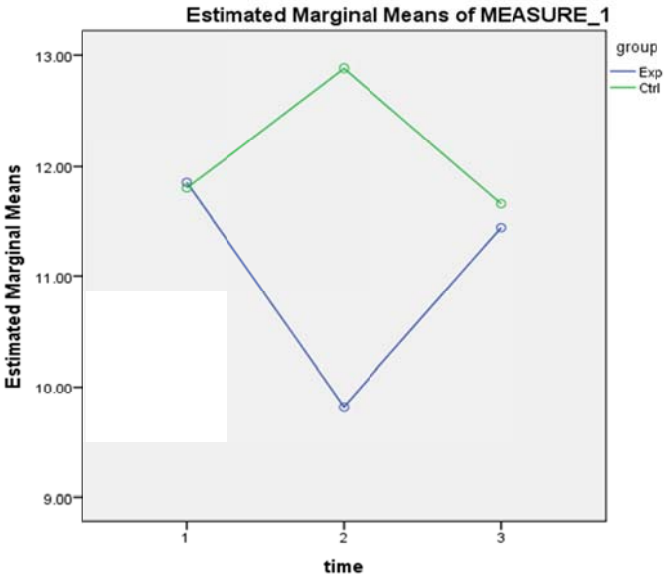
	ก่อนกิจกรรม	หลังกิจกรรม ครั้งที่ ๑	หล้งกิจกรรม ครั้งที่ ๒
คิดถูกวิธี	๑๘.๒๒	๑๘.๔๔	๑๘.๘๙
คิดเร้ากุศล	๒๑.๘๙	๒๒.๔๔	๒๒.๐๐

๔.๓.๔ ผลการวิจัยสติ

สติด้านตระหนักรู้กลุ่มทดลองมีมากกว่ากลุ่มควบคุม และด้านตั้งใจกับด้านอัตโนมัติทั้งสองกลุ่มระยะก่อนกิจกรรมใกล้เคียงกัน ภายหลังกิจกรรม ๖ สัปดาห์ คะแนนด้านตระหนักรู้ภายในกลุ่มทดลองลดลง ภายในกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้น ระหว่างกลุ่มไม่แตกต่าง ส่วนคะแนนด้านตั้งใจของกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (p = .03) และคะแนนด้านอัตโนมัติกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (p <.01) (ภาพกราฟที่ ๔.๕) คะแนนรวมสติกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (p <.01) ระยะติดตามผล ๑๒ สัปดาห์ คะแนนทั้งสองกลุ่มกลับมาสูงใกล้เคียงก่อนการทดลอง ดังตาราง

ตารางที่ ๔.๘ การเปลี่ยนแปลงของสติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	ก่อนกิจกรรม			หลังกิจกรรม 6 สัปดาห์			หลังกิจกรรม 12 สัปดาห์		
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value
สติ									
ด้านตระหนักรู้	21.4 (2.9)	19.6 (3.8)	0.05	19.6 (3.7)	21.0 (3.7)	0.15	19.7 (3.6)	21.2 (3.2)	0.10
ด้านตั้งใจ	15.7 (1.8)	15.9 (1.9)	0.67	14.7 (1.7)	15.7 (1.7)	0.03	15.6 (2.3)	15.9 (1.8)	0.58
ด้านอัตโนมัติ	11.8 (2.5)	11.8 (2.5)	0.94	9.8 (3.2)	12.9 (3.2)	0.00	11.4 (3.3)	11.7 (3.3)	0.80
รวม	42.5 (4.2	41.1 (5.8	0.32	37.3 (5.2)	42.6 (5.8)	0.00	41.1 (5.9	42.0 (6.4	0.57



ภาพกราฟที่ ๔.๓ การเปลี่ยนแปลงของสติ ด้านอัตโนมัติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังร่วมกิจกรรมครั้งแรก ๖, ๑๒ สัปดาห์

เมื่อวิเคราะห์เชิงคุณภาพภาคของสติ โดยเฉพาะด้านตั้งใจ และด้านอัตโนมัติ ในกลุ่มย่อยที่ส่งใบบันทึกกิจวัตรครบทุกครั้ง และปฏิบัติธรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิเป็นประจำ พบว่าแม้มีคะแนนรวมลดลงหลังจากการเข้ากิจกรรมครั้ง ๒ และกลับมาสูงขึ้นภายหลังกิจกรรม ๑๒ สัปดาห์ดังตาราง

ตารางที่ ๔.๙ คะแนนเฉลี่ยสติในกลุ่มย่อย

	ก่อนกิจกรรม	**หลังกิจกรรม ครั้งที่ ๑**	**หล้งกิจกรรม ครั้งที่ ๒**
ตระหนักรู้	๒๐.๖๗	๒๐.๖๗	๑๙.๐๐
ตั้งใจ	๑๖.๐๐	๑๕.๐๐	๑๕.๗๘
อัตโนมัติ	๑๔.๐๐	๑๓.๕๖	๑๔.๖๗

๔.๓.๕ ผลการวิจัยความเครียด

ในระยะก่อนกิจกรรมกลุ่มทดลองมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังกิจกรรม ๖ สัปดาห์คะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (p =.03) ระยะติดตามผล ๑๒ สัปดาห์ คะแนนทั้งสองกลุ่มกลับมาสูงใกล้เคียงหลังกิจกรรม ๖ สัปดาห์ ดังตาราง

ตารางที่ ๔.๑๐ การเปลี่ยนแปลงของความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	ก่อนกิจกรรม		**หลังกิจกรรม 6 สัปดาห์**			**หลังกิจกรรม 12 สัปดาห์**			
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value
ความเครียด	๔.๓ (๑.๘)	๕.๔ (๒.๗)	๐.๐๘	๕.๘ (๒.๘)	๔.๔ (๒.๑)	๐.๐๓	๕.๓ (๒.๒)	๔.๕ (๒.๗)	๐.๒๑

เมื่อวิเคราะห์เชิงคุณภาพภาคของความเครียด ในกลุ่มย่อยที่ส่งใบบันทึกกิจวัตรครบทุกครั้ง และปฏิบัติธรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิเป็นประจำ พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นภายหลังจากการเข้ากิจกรรมครั้ง ๒ แต่กลับมาลดลงดังเดิมภายหลังกิจกรรม ๑๒ สัปดาห์ดังตาราง

ตารางที่ ๔.๑๑ คะแนนความเครียด ในกลุ่มย่อย

	ก่อนกิจกรรม	หลังกิจกรรม ครั้งที่ ๑	หลังกิจกรรม ครั้งที่ ๒
ความเครียด	๓.๗๘	๔.๑๑	๓.๗๘

๔.๓.๖ ผลการใช้แบบบันทึกกิจวัตร

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ ๑ กลุ่มทดลองทุกคนได้รับใบบันทึกกิจวัตร (ตามภาคผนวก ข) ที่สามารถบันทึกความรู้สึกตัว ในการทำกิจวัตรประจำวันทั่วไปเช่น การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเป็นต้น โดยมีช่องตารางกำหนดให้แผ่นละ ๗ วัน วันจันทร์ ถึง วันอาทิตย์ ซึ่งมีเป้าหมายในการกระตุ้นความจำว่ายังอยู่ในช่วงเวลาที่ทำการวิจัย หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะหมั่นฝึกฝนและลงบันทึกหรือไม่ให้ความสำคัญจึงเป็นสิทธิส่วนบุคคล นับเป็นความสมัครใจไม่มีข้อบังคับให้คุณให้โทษเกี่ยวกับการคิดคะแนนในหน้าที่การงาน พบว่าตลอดเวลา ๖ สัปดาห์ กลุ่มทดลองทั้ง ๒๗ คน ส่งแบบบันทึกกลับมาเฉลี่ย ๖๕.๗ % โดยมีคนส่งครบทุกสัปดาห์เพียง ๑๒ คน

๔.๓.๗ ผลการใช้ห้อง Line กลุ่ม

ทำการเปิดหลังจากจบการทดลองครั้งที่๑ ซึ่งแอดมินไลน์คือผู้วิจัย จะส่งข้อมูลบอกเล่าเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ รวมถึงสอบถามเรื่องการฝึกปฏิบัติทุกเย็นวันศุกร์ ที่ใกล้เคียงกับกิจกรรมหรือเพื่อเป็นการสื่อสารทางอ้อมว่ายังอยู่ในช่วงกิจกรรม เป็นเวลา ๖ สัปดาห์ พบว่า มีผู้ให้การตอบรับเพียง ๗ ราย และเข้ามาเล่นเพียง ๑๓ ครั้งเท่านั้น

๔.๔ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเพื่อการพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดอิงหลักพระพุทธศาสนาทำในบริบทของครูปฐมวัย ภายหลังการจัดกิจกรรมสังเกตจากผลหลังการทดลอง ๖ สัปดาห์ พบว่า ในภาคของชุดความคิด คะแนนชุดความคิดเติบโตในกลุ่มทดลองสูงขึ้น คะแนนชุดความคิดยึดติดของทั้งสองกลุ่มลดลง ประเมินว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักชุดความคิดตนเองยอมรับ และต้องการเปลี่ยนแปลงให้เกิดความคิดเติบโต การมีโยนิโสมนสิการพิจารณาในใจแบบเร้ากุศลเพิ่มขึ้นและแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมซึ่งมิได้เข้าร่วม

กิจกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไปนาน ๑๒ สัปดาห์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลับมามีชุดความคิดและวิธีคิดโยนิโสมนสิการ กลับไปใกล้เคียงก่อนการทดลอง

แต่เมื่อการเจาะลึกและวิเคราะห์ข้อมูลที่กลุ่มย่อยโดยเฉพาะกลุ่มครูที่ส่งใบบันทึกกิจวัตรครบทุกครั้ง และปฏิบัติธรรม สวดมนต์ นั่งสมาธิเป็นประจำ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการทำแบบทดสอบทั้งสามครั้ง พบว่า มีคะแนนชุดความคิดยึดติดลดลงหลังจากกิจกรรมครั้งแรกไปแล้ว ในภาคของโยนิโสมนสิการ ด้านการคิดถูกวิธี และด้านการคิดเร้ากุศล พบว่ามีคะแนนรวมโยนิโสมนสิการทั้งสองวิธีสูงขึ้น หลังจากการเข้ากิจกรรมครั้ง ๒ และความคงทนหลังกิจกรรม ๑๒ สัปดาห์ลดลงไม่ต่ำไปกว่าครั้งแรก และภาคของสติ โดยเฉพาะด้านตั้งใจ และด้านอัตโนมัติ พบว่าแม้มีคะแนนรวมลดลงหลังจากการเข้ากิจกรรมครั้ง ๒ และกลับมาสูงขึ้นภายหลังกิจกรรม ๑๒ สัปดาห์ และภาคของความเครียด พบว่ามีคะแนนเพิ่มขึ้นภายหลังจากการเข้ากิจกรรมครั้ง ๒ ดังผลแสดงในตารางที่ ๔.๕, ๔.๗, ๔.๙ และ๔.๑๑

ภาพรวมจากการวิจัย พบว่าการสร้างกระบวนการ ในรูปแบบของกิจกรรม ทั้งสองวันเพื่อให้กลุ่มทดลองมีส่วนร่วมโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรม เตรียมความพร้อม นำไปสู่โลกิยสัมมาทิฏฐิ ต้องประกอบไปด้วยสติซึ่งเป็นองค์ธรรมสำคัญแต่จะทำอย่างไรให้สติเกิดขึ้นทันเวลาที่ต้องใช้ และอยู่ต่อเนื่องไป คือความสม่ำเสมอในการปฏิบัติเองต่อเนื่องไป ในชีวิตประจำวันมีความสำคัญ เพื่อจะรักษาความมั่นคงไว้ ดังผลที่ได้จากวิเคราะห์จากกลุ่มย่อย

วิธีปรับเปลี่ยนชุดความคิด ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนากรอบความคิดให้เติบโตเนื่องมาจากการเล็งเห็นคุณค่าของพลังแห่งความคิด ความเชื่อของคน ซึ่งมีผลกระทบต่อความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ เป็นไปได้ ถ้าตั้งใจลงมือทำด้วยความอดทนและพยายาม ครูเป็นอาชีพที่ต้องใช้ปฏิสัมพันธ์ในการทำงาน การมีวิธีคิดที่ก้าวหน้า เป็นระบบ และพัฒนาอยู่เสมอเป็นสิ่งสำคัญ การพัฒนาชุดความคิดให้เติบโตต้องคิดพิจารณาเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทำความเข้าใจ ยอมรับความรู้สึกได้บ่อย ๆ ว่า เป็นความคิดที่ดีหรือไม่ เมื่อทำสิ่งใดไปแล้วจะเกิดผลกระทบดีหรือไม่อย่างไร

สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของ ศ.(พิเศษ) รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ สรุปความว่า ความคิดที่เชื่อในหลักกรรมเก่าว่า เราเกิดมาแล้วต้องเป็นไปตามกรรม จัดว่าเป็นความคิดติด

ยึดแน่น การเชื่อว่าเป็นเพราะอำนาจกรรมเก่าอย่างเดียวไม่ถูกต้อง เพราะชีวิตมีทั้งกรรมเก่าขึ้นอยู่กับกรรมเก่า และกรรมใหม่คือกรรมในชาติปัจจุบัน เพราะฉะนั้นถ้าให้ถูกต้องเชื่อในหลักกรรมเก่าและหลักกรรมใหม่ สามารถแก้ไขด้วยหลักธรรมที่จะทำให้เปลี่ยนความคิดนั้นได้ คือต้องมีกัลยาณมิตรพูดคุย รวมทั้งศึกษาชุดคำสอนในพุทธศาสนา เมื่อรู้ทฤษฎีแล้วเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง ความเชื่อก็อาจเปลี่ยนได้ และต้องฝึกสติให้รู้ทันปัจจุบันได้มาก จะเห็นแจ้งปัจจุบันชัดเจนก็จะเข้าใจ เชื่อมโยงไปถึงชีวิตในอดีตให้ได้ อดีตกับปัจจุบันที่สัมพันธ์กัน ถ้าเข้าใจเช่นนี้จะแก้ไขได้ในเบื้องต้น

คนสามารถฝึกการข้ามอุปสรรคต่างๆที่ปิดกั้นความคิด เพื่อไปส่งเสริมความคิดเติบโต ควรใช้หลักธรรมในความคิดต้องมีสัมมาทิฐิ ต้องป้อนความรู้ที่ถูกต้องเข้าไป ความรู้ทีรู้ที่ถูกต้องจะเข้าไปขยายความเข้าใจ ขยายความคิด จนกระทั่งความรู้ที่ถูกต้องมามีอิทธิพลต่อความคิด จากนั้นจะทำให้เกิดพฤติกรรมคำพูดการกระทำในชีวิตที่ถูกต้อง ตัวอย่างในพุทธกาล ซึ่งสอดคล้องชัดเจน กับเรื่องการปรับเปลี่ยนชุดความคิด ที่เติบโตแล้วแต่ทำให้เติบโตยิ่งขึ้นไปอีก เช่น พระอรหันต์ทุกรูปที่เชื่ออยู่แล้ว รู้ถูกต้อง คิดถูกต้อง เชื่อในกฎแห่งกรรมอยู่แล้ว มั่นใจในหลักการอริยสัจ พัฒนายิ่งขึ้นด้วยการฟังธรรม ด้วยกัลยาณมิตร ในทางธรรม สามารถใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดอย่างไรที่ สอดคล้องกับทั้ง Growth และ Fixed Mindset เริ่มต้นจากรู้ว่าตัวเองเป็น คิดจะทำอย่างไรที่จะพัฒนายิ่งขึ้น ถ้าเข้าใจว่ามันเป็นทุกข์คิดยังไงที่จะออกจากทุกข์ ต้องให้เกิดความคิดไปสอดคล้องกับความรู้ จากนั้นจะเป็นเรื่องพฤติกรรม และการฝึกสติที่จะให้เกิดสมาธิเพื่อไปรักษาความรู้ ให้มั่นคงยั่งยืน สติที่เกิดสมาธิไปรักษาสัมมาทิฐิ ความเข้าใจที่ถูกต้องให้คงอยู่ได้นานไม่ถูกสิ่งอื่นมารบกวน ดังความในพระไตรปิฎก มลสูตรว่าด้วยมลทินว่า

> ภิกษุทั้งหลาย มลทิน (ความมัวหมอง) ๘ ประการนี้ มลทิน ๘ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. มนตร์มีการไม่ท่องบ่นเป็นมลทิน ๒. เรือน๑- มีความไม่ขยันหมั่นเพียรเป็นมลทิน ๓. ผิวพรรณมีความเกียจคร้านเป็นมลทิน ๔. ผู้รักษามีความประมาทเป็นมลทิน ๕. สตรีมีความประพฤติชั่ว๒- เป็นมลทิน ๖. ผู้ให้มีความตระหนี่เป็นมลทิน ๗. บาปอกุศลธรรมเป็นมลทินทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ๘. มลทินที่ยิ่งกว่ามลทินนั้นคืออวิชชา ภิกษุทั้งหลาย มลทิน ๘ ประการนี้แล มนตร์มีการไม่ท่องบ่นเป็นมลทิน เรือนมีความไม่ขยันหมั่นเพียรเป็นมลทิน ผิวพรรณมีความเกียจคร้านเป็นมลทิน ผู้รักษามีความประมาทเป็นมลทิน สตรีมีความ

ประพฤติชั่วเป็นมลทิน ผู้ให้มีความตระหนี่เป็นมลทิน บาปธรรมเป็นมลทินทั้งในโลกนี้และโลกหน้า มลทินที่ยิ่งกว่ามลทินนั้นคืออวิชชา[๙]

ดังนั้นแล้วการจะพัฒนาตน นอกจากการได้รับองค์ความรู้หรือวิธีการที่ถูกต้อง การหมั่นฝึกฝนด้วยตนเอง เป็นหนทางสำคัญอย่างยิ่งในการประสบความสำเร็จ

---

[๙] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๕/๒๔๑.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ มีประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยดังนี้ ๑. วิธีการพัฒนาความคิดตามหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิดของแครอล เอส ดเวก ๒. ผลการพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย ๓. ผลของกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย จึงขอเสนอดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ วิธีการพัฒนาความคิดตามหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิดของ แครอล เอส ดเวก

การโยนิโสมนสิการ ตามคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา มี ๔ ประการคือ

๑. อุปายมนสิการ หมายถึง คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือการคิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธีที่จะเข้าถึงความจริง

๒. ปถมนสิการ หมายถึง คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ มีขั้นตอนเป็นแถวเป็นแนว

๓. การณมนสิการ หมายถึง คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรืออย่างมีเหตุผล

๔. อุปปาทกมนสิการ หมายถึง คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึง การคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายความว่า การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง

หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๔ ด้านจัดลงในมิติต่าง ๆ ของตามลักษณะเด่นของวิธีคิดแต่ละวิธี ตามคัมภีร์อรรถกถาจารย์คือ

๑. ด้านการคิดถูกต้อง ประกอบด้วย วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

๒. ด้านการคิดถูกทาง ประกอบด้วย วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ วิธีคิดแบบคุณโทษ และทางออก และวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

๓. ด้านการคิดมีเหตุผล ประกอบด้วย วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบ อริยสัจจ์ และวิธีคิดแบบวิภัชชวาท

๔. ด้านวิธีคิดเร้ากุศล ประกอบด้วย วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

แนวคิด ๑๐ วิธีในหนังสือพุทธธรรมแบ่งเป็น ๔ ด้านหลัก ดังกล่าวไม่อาจแบ่งแยกจากกันได้โดยเด็ดขาด กล่าวว่าอาจมีเพียง ๒ วิธี ใหญ่ๆ คือวิธีคิดแบบมองหาความจริง และมองหาประโยชน์ จุดมุ่งหมายของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อให้ได้ความคิดที่รอบคอบสมเหตุสมผล ผ่านการพิจารณาปัจจัยรอบด้านอย่างกว้างขวาง ลึกซึ้ง และผ่านการพิจารณากลั่นกรอง ไตร่ตรองทั้งทางด้านโทษ และคุณค่าที่แท้จริงซึ่งเชิงวิชาการ ในแง่การทำหน้าที่ วิธีโยนิโสมนสิการทั้งหมดสามารถสรุปลงได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ

๑. โยนิโสมนสิการ ประเภทพัฒนาปัญญาบริสุทธิ์ มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ นำไปสู่โลกุตร สัมมาทิฏฐิ

๒. โยนิโสมนสิการ ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรม หรือกุศลธรรมอื่น ๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังดีขึ้นมากดทับหรือบังฝ่ายชั่วไว้ ให้ผลขึ้นกับกาล เป็นเครื่องตระเตรียมความพร้อม เป็นสิ่งสำหรับปุถุชนสร้างนิสัยนำไปสู่โลกิยสัมมาทิฏฐิ ซึ่งงานวิจัยนี้มุ่งเน้นโยนิโสมนสิการ ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรม กุศลธรรม เตรียมความพร้อม นำไปสู่โลกิยสัมมาทิฏฐิ

ทั้งนี้สติเป็นองค์ธรรมสำคัญที่มีอุปการะมาก จำเป็นต้องใช้ในกิจทุกอย่าง แต่มักมีปัญหาว่าทำอย่างไร จะให้สติเกิดขึ้นทันเวลาที่ต้องใช้ และทำอย่างไรจะให้อยู่ต่อเนื่องเรื่อย ๆ ไป ในทางธรรมหลักแสดงไว้ว่าโยนิโสมนสิการ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติ ช่วยให้สติที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้นแล้วเกิดต่อเนื่องต่อไป

ดังนั้นดังกล่าวพบว่าครูผู้เป็นกัลยาณมิตรจึงเป็นผู้สร้างศรัทธาให้เกิดขึ้น เมื่อศรัทธาเกิดแล้วต้องสร้างแรงจูงใจและสิ่งแวดล้อม ให้ศิษย์เกิดความสนใจใคร่ศึกษา เกิดความแน่วแน่ในการเรียน เมื่อศรัทธาเกิดขึ้นเป็นแรงผลักดันเข้าสู่กระบวนการเรียนแล้ว ครูก็จะค่อยๆเน้น และเพิ่มวิธีพัฒนาความคิด และการสร้างเสริมปัญญาโยนิโสมนสิการ

การวิเคราะห์วิธีปรับเปลี่ยนชุดความคิด (Mindset) ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนากรอบความคิดให้เติบโต เนื่องมาจากการเล็งเห็นคุณค่าของพลังแห่งความคิด พลังแห่งความเชื่อของคน ซึ่ง

มีผลกระทบต่อความต้องการที่จะประสบความสำเร็จกรอบชุดความคิดแบ่งเป็น ๒ ชนิดหลัก คือ ๑) การมีชุดความคิดแบบชนิด กรอบความคิดเติบโต หรือ Growth Mindset เป็นคุณสมบัติที่คนเชื่อว่าทุกสิ่งเป็นไปได้ ถ้าตั้งใจลงมือทำด้วยความอดทนและพยายาม

การรู้เท่าทันตัวเองของครูปฐมวัย ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีจิตใจอ่อนโยน ดังนั้นการศึกษาที่ถูกต้องสอนให้รู้จักคิดและเน้นพัฒนาคุณภาพจิตใจ การเรียนรู้อย่างใคร่ครวญเพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเอง ชุดความคิดของครูมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกต่อผู้อยู่แวดล้อม เนื่องจากเป็นอาชีพที่ต้องใช้ปฏิสัมพันธ์ในการทำงาน การมีวิธีคิดที่ก้าวหน้า เป็นระบบ และพัฒนาอยู่เสมอเป็นสิ่งสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ เกี่ยวกับกระบวนการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนและประสบการณ์เรียนรู้ของนิสิตวิชาการ วัดผลและประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยให้เป็นผู้มีจิตใจที่ละเอียดอ่อน มีสติ เปิดรับอย่างปราศจากอคติ เพื่อให้สามารถนำพาเด็กให้ได้รับการพัฒนาอย่าง สมดุลและสอดคล้องกับความต้องการที่แท้ของเด็ก

สรุปว่าแนวทางวีธีการทำให้ชุดความคิดเติบโต คือ

๑. ต้องคิดพิจารณาเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทำความเข้าใจ

๒. ยอมรับความรู้สึกได้บ่อย ๆ ว่า เป็นความคิดที่ดีหรือไม่ เมื่อทำสิ่งใดไปแล้วจะเกิดผลกระทบดีหรือไม่อย่างไร

๓. ตัดสินใจเลือกการกระทำอย่างสร้างสรรค์

การวิเคราะห์วิธีปรับเปลี่ยนชุดความคิด (Mindset) เข้ากับหลักพระพุทธศาสนา เมื่อวิเคราะห์กับเรื่องของการพัฒนาชุดความคิด (Mindset) ได้แสดงปรากฏการณ์ เป็นขั้นตอนลำดับวิธีการ พัฒนาชุดความคิดสอดคล้องแนวทางตามหลักพระพุทธศาสนา คือ

๑. การที่บุคคลได้รับคำแนะนำจากปรโตโฆสะได้มีศรัทธา ให้สังเกตเห็นความเป็นไป การใคร่ครวญรู้ถึงความต้องการของตนเอง เปรียบได้กับการมีสติ รู้ทันอคติที่มีต่อตนเองที่มีความคิดยึดติด (Fixed Mindset)

๒. การได้พบกับ ครู โค้ช ผู้ปกครอง หรือผู้บริหาร ที่มีชุดความคิดเติบโต (Growth Mindset) เปรียบได้กับการมีสัตบุรุษเป็นกัลยาณมิตรคอยรับฟังสั่งสอน สร้างความมั่นใจ พร้อมให้แนวทางก้าวหน้า

๓. การที่บุคคลระลึกได้ ไตร่ตรองจนมีเป้าหมายชัดเจน กระทั่งเกิดความมุ่งมั่น พร้อมตั้งใจลงมือกระทำ ก็เปรียบได้ดั่งการมีโยนิโสมนสิการ พาเกิดสัมมาทิฏฐิ ได้คิด เป็นคิดเร้ากุศล ให้สร้างความสำเร็จต่อตน และสังคมส่วนรวม

ดังกล่าวมาแล้วคือขั้นตอนการประมวลข้อมูล เพื่อสรุปเป็นแนวทางในการสร้างกระบวนการวิจัยดังนี้

๕.๑.๒ การพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย

พบว่าควรนำชุดความคิดตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ให้มีวิธีคิดที่ถูกต้องและเสริมวิธีแบบ Mindset เพื่อลดความคิดยึดติดให้น้อยลง และพัฒนาชุดความคิดให้เติบโตขึ้นเตรียมวิธีวิจัย โดยทำการศึกษาแนวคิดและการสร้างกิจกรรมการวิจัย กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธดังนี้

๕.๑.๒.๑ ร่างโครงการจัดกิจกรรม โดยผสานวิธีโยนิโสมนสิการ ด้านอุปายมนสิการวิธีคิดแบบแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม ที่เหมาะสำหรับชีวิตประจำวันเพื่อเป็นฐานการรู้จักใช้สิ่งทั้งหลายให้คุ้มค่า รวมถึงวิธีคิดแบบอุปปาทกมนสิการ ที่คิดปลุกเร้าจิตใจให้เกิดกุศลธรรมเพื่อเป็นกำลังพัฒนา เข้ากับวิธี Mindset ออกมาเป็นกิจกรรมต่างๆ และนำให้ผู้เชี่ยวชาญแนะนำแก้ไขกิจกรรม ซึ่งเก็บผลการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experiment) จากนั้นทำการสร้างกระบวนการเป็นกิจกรรมกลุ่มที่ทุกคนมีส่วนร่วม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง

๕.๑.๒.๒ เตรียมการประมวลผลการวิจัยในส่วนข้อมูลทั่วไปเบื้องต้นคือ วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ร้อยละ (Percentage: %) ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) และค่าพิสัย (Range) และประมวลผลการวิจัยในส่วนข้อมูลแบบทดสอบ หรือแบบประเมินชุดความคิด แบบประเมินโยนิโสมนสิการ แบบประเมินสติ แบบประเมินความเครียด ด้วยวิธีสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) และประเมินค่าเฉลี่ย เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ระหว่างกลุ่ม ช่วงก่อนและหลังการทดลอง เป็นเวลา ๖ และ ๑๒ สัปดาห์ โดยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวน เมื่อมีการวัดซ้ำ (Repeated measures ANOVA)

๕.๒ การอภิปรายผล

ผลของกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย มีประเด็นสำคัญเป็นเป้าหมายในการวิจัยเพื่อปรับลดชุดความคิดยึดติดเป็นสำคัญ เมื่อรู้ตัวและยอมรับแล้ว การพัฒนาก็จะเป็นไปโดยถูกทาง โดยมีผลการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ อภิปรายส่วนของกิจกรรม และส่วนผลจากสถิติที่วัดได้จากการทำแบบทดสอบ ดังบรรยายต่อไปนี้

๕.๒.๑ อภิปรายส่วนการจัดกิจกรรม

จากชุดกระบวนการกิจกรรมต่างๆ แทรกการบรรยายข้อมูลความรู้ไปกับกระบวนการ มุ่งเน้นให้คนอยู่กับความคิดตนเอง อย่างมีความสุข อยู่บนพื้นฐานการยอมรับความจริง และไปใช้ได้ง่ายในชีวิตประจำวัน

ในกิจกรรมมีการเรียงลำดับชื่อแบบคล้องจองกัน นอกจากเพื่อความไพเราะจดจำง่ายแล้ว ยังมีลำดับการดำเนิน มีความหมายสำคัญแฝงอยู่ในตัวเอง ตั้งแต่การเริ่มต้นเช่น “สนทนาอย่างกัลยาณมิตร”, “คิดเพื่อสร้างโยนิโสมนสิการ”, “ตระหนักรู้แนวทางอย่างมีสติ”, “เข้าใจวิธีคิดเติบโต ลดละวิธีคิดยึดติด”, “จิตมีสมาธิ กายได้นันทนาการ”, “เบิกบานเร้ากุศล คิดมงคลแบบเติบโต”, “งานสำคัญของโยนิโสมนสิการ”, “เปิดใจให้งานกิจกรรม”จะพบได้ว่าเป็นการเรียงลำดับการฝึก ให้เกิดวิธีคิดที่ถูกต้อง เร้ากุศล มีสติเตือนตน ให้อยู่กับปัจจุบัน ยอมรับความจริง และใฝ่หาความเจริญโดยการฝึกคิด

ยกตัวอย่างโดยสังเขปเริ่มจากกิจกรรม “สนทนาอย่างกัลยาณมิตร” เริ่มสร้างความเป็นกันเอง ให้ความเป็นเพื่อนที่มีใจปรารถนาดีต่อกัน เพื่อเตรียมความพร้อมกลุ่มทดลอง คล้องกับวิธีสุนทรียสนทนา หรือ Dialogue เป็นการใช้พื้นที่หรือเวทีในการสนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ที่ทุกคนมีความเสมอภาคไม่มีผู้นำหรือผู้ตาม เป็นการให้อิสระและไม่ปิดกั้นความคิด เปิดใจรับฟังซึ่งกันและกัน ให้โอกาสทุกคนในการพูด ระหว่างมีผู้พูด ผู้ฟังควรฟังอย่างตั้งใจ ไม่โต้แย้ง ไม่ด่วนตัดสิน[๑] เป็นการเรียนรู้จากภายนอกคือเรื่องของผู้อื่น แล้วเข้ามาสู่ภายในใจตนเอง

กิจกรรม “คิดเพื่อสร้างโยนิโสมนสิการ” เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกหัดสังเกตใจตัวเอง และวางใจเป็นกลาง คิดอย่างมีเหตุผล โดยการจับกลุ่มย่อยเล่นเกมส์ยอมรับความกลัว และไม่กลัว “ผี” แบ่งเป็นสองแถวเรียงลำดับจากน้อยไปมาก ซึ่งผีในที่นี้คือความไม่สบอารมณ์ เช่นเครียด แล้วแก้ปัญหาไม่ถูกต้องกลายเป็นมีปัญหาอื่นมาแทน เช่นโกรธแล้วซื้อของ เครียดแล้วกินมาก แนะนำกันวิธีขจัดความเกลียดกลัว หรือแม้แต่ขจัดความอายที่จะเป็นอุปสรรคในการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ผู้ร่วมกิจกรรมบางท่านมีบุคลิกของความเชื่อมั่นในตนเองแสดงความคิดเห็นอย่างมั่นใจ จะเปิดตัวเข้าร่วมเกมเป็นคนแรกโดยไม่เกี่ยงในการฟังกติกา ส่วนบางท่านมีท่าทีในทางตรงกันข้ามอย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็จะให้ความร่วมมือออกความคิดเห็น และสามารถบอกข้อด้อยของตนได้สอดคล้องกับงานวิจัยของวัลลิกา สลากบาง เรื่องการพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ และ

---

[๑]ปารวี สยัดพานิช , “สุนทรียสนทนาหรือDialogue”, ใน **งานจัดการความรู้ คณะแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www1.si.mahidol.ac.th/km/sites/default/files/u1/03_31_Dialogue_21082561.pdf [๗ ธันวาคม ๒๕๖๑]

การบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร ว่าการค้นพบวิธีการและแนวทางต่าง ๆ จะเป็นแรงผลักดันให้ทำสิ่งที่คิดจนสำเร็จ และการคิดที่มีคุณภาพย่อมทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมายโดยง่าย

กิจกรรม “ตระหนักรู้แนวทางอย่างมีสติ” เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจความหมาย คุณค่าของการมีสติ สังเกตความมีสติในวิธีการบำบัดความทุกข์ของตนแบบวิธีที่ถูกต้อง โดยจับกลุ่มย่อยบอกเล่าความรู้สึก โดยมีกติกาว่าเมื่อจะพูดให้ยกปากกาเพียงแท่งเดียวอยู่กลางวงสนทนา ซึ่งสมติว่าเป็นปากกาวิเศษที่ใครถือแล้วมีสิทธิ์พูด และวางลงเมื่อพูดจบ เรียงไปทีละคน หลักยึดง่ายๆที่จะตั้งสติได้คือเมื่อเกือบจะผิดพลาด คือการระลึกถามตนเองอยู่บ่อย ๆ ว่ารู้ไหมว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ มีการเตือนตนอยู่ในใจเช่น กำลังเดินลงบันไดแล้วให้ความระวังในขณะนั้น อุปมาเหมือนเมื่อคิดสิ่งใดเพลินๆ แล้วมีเสียงโทรศัพท์ดังแทรกขึ้นมา เราจะหยุดคิดเรื่องนั้น ๆ อย่างอัตโนมัติ เพราะส่วนมากเรามักคิดไปเรื่องอื่นเวลาที่กำลังทำอีกอย่างหนึ่ง แม้แต่กำลังฟังบางอย่าง ก็อาจคิดอย่างอื่นจนลืมฟังไปเช่นกัน

กิจกรรม “เข้าใจวิธีคิดเติบโต ลดละวิธีคิดยึดติด” เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมค้นพบชุดความคิดของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนสาระประโยชน์การประยุกต์ใช้กับหน้าที่การงาน ศึกษาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากภาระงานที่เกิดผลกระทบกับเด็กและตนเอง การปรับปรุงวิธีคิดเริ่มจากฝึกสังเกตในใจตนเองบ่อย ๆ ให้การยอมรับ แล้วหาทางแก้ไข Mindset เป็นเรื่องใหม่สำหรับผู้เข้ากิจกรรมกลุ่มนี้ จึงให้ความสนใจกับความหมายและข้อมูลที่ได้รับ เริ่มเปรียบเทียบแยกแยะ บุคลิก ลักษณะความคิดในทฤษฎีกับตนเอง แต่มักจะยกเอากรณีความกังวลที่มักเกิดในหน้าที่การงาน โดยเฉพาะความสัมพันธ์ของตนต่อผู้ปกครองของเด็กมากกว่า ตัวเองกับเด็ก เนื่องจากมีความคิดว่าเด็กเล็กเป็นวัยบริสุทธิ์สดใสไม่ค่อยโต้แย้งสร้างปัญหา สอดคล้องกับงานวิจัยของมิลินทรา กวินกมลโรจน์ เรื่องการวิจัยและพัฒนากระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา ว่าการพัฒนาความคิดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ นอกจากสามารถจะเปลี่ยนแปลงที่กับตัวเองได้ บุคคลอื่นสามารถเปลี่ยนแปลงให้ได้เช่นกัน เนื่องจากชุดความคิดเป็นเรื่องของความคิดดังนั้น ในการเปลี่ยนแปลงจำเป็นต้องใช้ความคิดในการเปลี่ยนแปลง วิธีการเปลี่ยนแปลงชุดความคิดนั้น สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยมีลาดับขั้นตอน คือขั้นตอนที่ ๑ พิจารณาชุดความคิดของตนว่ามีอะไรบ้าง ทั้งในทางบวกและทางลบ ขั้นตอนที่ ๒ พิจารณาชุดความคิดทางลบว่าส่งผลไม่ดีต่อตัวเองอย่างไรบ้าง

กิจกรรม “จิตมีสมาธิ กายได้นันทนาการ” เพื่อแนะนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมหาวิธีคลายความเครียดแบบง่าย สร้างสมาธิด้วยตนเอง โดยปิดวาจาฟังเพลงบรรเลงทำนองเรียบง่าย จนกระทั่งทุกคนมีท่าทีผ่อนคลายแล้ว และทำการสลับแทรกเพลงทำนองอีกทีกไปมาหลายครั้ง เมื่อเปิดวาจาจับกลุ่มสอบถามกันเรื่องพิจารณาอารมณ์ตัวเอง ที่ถูกกระทำเช่นนั้นเมื่อตอนปิดวาจา และรวมกลุ่มเล่น

เกมนับเลข และออกเสียงสัญลักษณ์เฉพาะเลขที่กำหนด เรียงจากหมายเลขหัวแถวไปท้ายแถว แต่หากมีใครทำผิดกติกา ต้องกลับไปเริ่มที่หัวแถวใหม่ แล้วสำรวจความรู้สึกในใจตนเอง ที่มีความรู้สึกอภัยต่อคนอื่นและตนเองเป็นการได้เรียนรู้ว่าเป็นกิจกรรมที่จำลองให้สนใจและเข้าใจ ในตนเองมากกว่าว่า ถ้าไม่อยากรู้สึกบีบคั้น เป็นภาระทางอารมณ์โดยเปล่าประโยชน์ ก็อย่าคิดแต่จะเอาสิ่งไหนได้อย่างใจจนเกินไปนัก สอดคล้องกับงานวิจัยของอรพรรณ บุตรกตัญญู เรื่องการพัฒนากระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติผสานชี้แนะเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ ว่าครูมีการตัดสินว่าตนมีความสามารถมากขึ้นโดยแสดงให้เห็นการตัดสินใจโดยมีเงื่อนไขต่าง ๆ ลดลง และการกระตุ้นทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนนั้นจะไม่พบการเรียนรู้ ในการปฏิบัติผสานการชี้แนะ เนื่องด้วยกระบวนการนี้ให้ความสำคัญกับการสร้างกลุ่มการเรียนรู้ ที่มีบรรยากาศเอื้อต่อการเรียนรู้ร่วมกันเคารพสิทธิและการตัดสินใจของแต่ละบุคคล

กิจกรรม “เบิกบานเร้ากุศล คิดมงคลแบบเติบโต” เพื่อผู้ร่วมกิจกรรมฝึกคิดแบบใจเปิดกว้าง ฝึกคิดแบบเร้ากุศล ท้าทายการเรียนรู้เข้าใจตนเอง ในการมีชุดความคิดทั้งแบบเติบโต และยึดติดในตนเอง จากประสบการณ์เดียวกันอาจเปรียบได้ดังการมีหรือยังขาดกุศลในความคิด เปิดการสนทนากลุ่มย่อย จะพบทั้งอารมณ์ที่คล้ายหรือแตกต่างกัน เนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละคนแม้จะพบกับสิ่งเดียวกัน ดังภาษิตว่า “สองคนยลตามช่องคนหนึ่งมองเห็นโคลนตมคนหนึ่งตาแหลมคมเห็นดวงดาวอยู่พราวพราย”โดยสังเกตอาการจากการดูคลิป ได้พบอาการหลายแบบอย่างในผู้ร่วมกิจกรรม เช่นอาการตื่นเต้น ตกใจ เคร่งเครียด ใช้มือปิดตาปิดปาก ขมวดคิ้ว ถอนหายใจ เมื่อดีใจก็ร้องเฮ ปรบมือออกมา ทั้ง ๆ ที่หลายตอนคนรู้ว่าเป็นการแสดง หรือการจัดการถ่ายทำ เมื่อเทียบกับชีวิตจริงเรื่องทุกข์ใจอาจไม่จบลงเพียง ๒-๓ นาที ถ้าไม่บริหารอารมณ์ อาจเกิดความเจ็บป่วยกายและใจตามมาได้ ดังนั้นทัศนที่ถูกต้องของชีวิตคือ การฝึกรู้ตัวและยอมรับได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรชัย เสนสาย เรื่อง อิทธิพลของกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลกรรมบท ๑๐และปัจจัยทางจิตที่มีต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน ว่าความเป็นกัลยาณมิตรของครู ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้ปกครองและความเป็นกัลยาณมิตรของเพื่อนมากเพียงใด ย่อมส่งผลต่อโยนิโสมนสิการได้แก่ คิดเร้ากุศลคิดถูกวิธี คิดมีเหตุผล คิดมีระเบียบ ให้มากขึ้นด้วยเพราะผู้ปกครองครู และเพื่อนคือบุคคลที่อยู่แวดล้อมเราตลอดเวลา ทำให้เกิดการเรียนรู้ทั้งทางตรงคือ การสอน การแนะนำ

กิจกรรม “งานสำคัญของโยนิโสมนสิการ” บรรยายความสำคัญของโยนิโสมนสิการเพื่อให้ความรู้เพิ่มเติมแก่ผู้ร่วมกิจกรรม เพื่อเปิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิด ปัญหาในใจตามบริบทของการงานที่เป็นวิธีเร้ากุศล คุณค่าที่แท้จริงของการใช้ในชีวิตประจำวัน แลกเปลี่ยนรับฟัง ปัญหาในใจคุณค่าที่แท้จริงของการมีสติในชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่ การมีอุบายวิธีคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและแลกเปลี่ยนวิธีไตร่ตรองว่าถูกต้องหรือไม่ ผู้ร่วมกิจกรรมหลายท่านเพิ่งเข้าใจศัพท์ และการคิดแนว

โยนิโสมนสิการ ว่าเป็นการคิดใคร่ครวญปกติที่ได้ทำอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน จากการได้รับการอบรมสั่งสอนมา แต่เรียกสิ่งนี้ว่าการคิดให้รอบคอบ

กิจกรรม “เปิดใจให้งานกิจกรรม” เพื่อรับทราบความรู้สึก ความรู้ที่ผู้ร่วมกิจกรรมนำไปประยุกต์ใช้ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอิสระแสดงรู้สึก ที่มีต่อกิจกรรมครั้งที่ ๑ เพื่อทราบผลตอบรับความสามารถเข้าใจ ได้เรียนรู้เรื่องใหม่อย่างวิธีปรับชุดความคิด เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันได้สะดวก ไม่เป็นภาระทางใจ

ครู ๑ กล่าวว่า เข้าใจได้ว่าการร่วมเล่นกิจกรรมวันนี้ถอดบทเรียนจากประสบการณ์ได้ว่าจะทำอะไรต้องตั้งสติก่อน ข้อมูลเชิงทฤษฎีหลายอย่างเป็นชื่อใหม่ที่เพิ่งเคยได้ยิน เช่น Mindset แต่ในการปฏิบัติเคยทำอยู่แล้วบ้าง คือการสร้างกำลังใจให้ตนเองไม่ดูหมิ่นตัวเอง

ครู ๒ กล่าวว่า การที่ตนเองค่อนข้างเป็นคนใจร้อน ชอบทำอะไรให้รวดเร็ว มีประโยชน์สูงสุดที่ได้รับคือวิธีระงับอารมณ์ วิธีตั้งสติ

ครู ๓ กล่าวว่า หลายอย่างจากเกมกิจกรรมโดยเฉพาะการควบคุมอารมณ์ น่าสนไปใช้ปฏิบัติกับเด็กเล็กหรือ กรณี Mindset ในโหมดความพยายามที่ครูต้องฝึกรับมือกับอารมณ์และความคาดหวังของผู้ปกครอง

เนื่องจากเป็นไปตามคาดหมาย คือคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคยพบกัน ทั้งระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมและผู้จัดกระบวนการ เริ่มชั่วโมงแรก สังเกตุได้ว่ากลุ่มทดลองยังมีการรักษาท่าที กระทั่งผ่านไปถึงกิจกรรมชั่วโมงที่สอง จึงเริ่มผ่อนคลาย สนุกสนานไปกับเกมส์ “กลัวผี” และให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ขึ้นเรื่อยๆ กระทั่ง กิจกรรม“เปิดใจให้งานกิจกรรม”ในตอนเย็น พบว่าทุกคนเบิกบานขึ้นและแย่งกันยกมือตอบคำถาม มากกว่ากิจกรรมช่วงเช้าในวันนั้น

ซึ่งสอดคล้องกับการที่ได้สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางศาสนา ศ.(พิเศษ) รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิเพื่อหากิจกรรมเหมาะสมกล่าวว่า “ครูสอนปฐมวัย ซึ่งเป็นผู้มีอิทธิพลต้นแบบต่อเด็กเล็ก ควรใช้ธรรมหรือวิธีการใดที่เหมาะสม สำหรับเข้าทำกิจกรรมกับครู สร้างความเป็นกันเองคุ้นเคย วิสาสะ ปรมาญาติ ความคุ้นเคยประกอบด้วยสังคหะวัตถุ ๔ เช่น การให้เขาเห็นว่ามีประโยชน์กับเขา ให้เกื้อกูล ทำให้เกิดการวางใจเรา เขาจะรับฟังเรา และพร้อมร่วมมือ”

และในวันกิจกรรมที่ ๒ หลังจากทอดระยะเวลาไป ๖ สัปดาห์ ได้ทำการ กระตุ้นใหม่หรือ Refresh[๒] ด้วยชื่อกิจกรรมที่มีความสอดคล้อง แทรกความหมายในชื่อ และลำดับการฝึกคือ “แบ่งปัน

---

[๒]Merriam-Webster, refresh, [Online], Available From: https://www.merriam-webster.com/dictionary/refresh [2018 December 7].

ประสบการณ์”, “ฝึกให้ชำนาญรู้อารมณ์”, “ชื่นชมความรู้ คู่กับวิธีคิด”, “เป็นกัลยาณมิตร รับข้อคิดวิพากษ์วิจารณ์”

ยกตัวอย่างโดยสังเขปเช่น กิจกรรม“แบ่งปันประสบการณ์” เพื่อทบทวนสิ่งที่เคยแนะแนวฝึก เพื่อสร้างความมั่นใจในแนวทางที่ถูกต้อง เพราะได้ให้ใบบันทึกกิจวัตร ไว้บันทึกความก้าวหน้าของตนเอง และเปิดกลุ่มไลน์ ซึ่งมิได้บังคับหรือคาดหวังให้ทำทุกคนและทำทุกวัน ขอเพียงไว้ดูต่างหน้า ก็อาจจะระลึกถึงประโยชน์ที่เคยร่วมกิจกรรมได้ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความซื่อตรงต่อตนเอง สามารถยอมรับสาเหตุที่แท้จริง แบ่งปันประสบการณ์ของความก้าวหน้าหรือไม่ก้าวหน้าในการฝึกดังนี้

ครู ๑ กล่าวว่า เวลาลูกไม่ยอมตื่นไปโรงเรียน ปกติบางวันครูรีบมากจะลงมือตีและไล่ให้ไปแต่งตัว แต่หลังจากกิจกรรมทำให้ยั้งมือไว้ได้ เพราะคิดต่อไปได้ว่า ถ้าตีลูกคงต้องออกมาทำงานช้ากว่าเดิม จึงใช้วิธีชมเชยแทน

ครู ๒ กล่าวว่า ชอบกิจกรรมที่สอนให้ตกผลึกความคิดเกี่ยวกับความทุกข์ ความสุขในตนเอง เมื่อเริ่มหงุดหงิดจากการทำงาน จะเตือนสติตัวเองเพราะยังนึกถึงช่วงเวลาที่มีกิจกรรม

ครู ๓ กล่าวว่า บ่อยครั้งที่ขับรถแล้วถูกตัดหน้า จะโมโหมาก และอยากทำคืน หลังจากกิจกรรม ก็ถามตัวเองบ่อยว่าอาจมีเรื่องราวไม่คุ้มค่าเสียเวลา

ครู ๔ กล่าวว่า เคยเหนื่อยล้าจากการงานแล้วเข้านอน ตื่นขึ้นมาอีกครั้งไม่ทันดูนาฬิกาคิดว่าเป็นวันใหม่ จึงรีบแต่งตัวเพื่อมาทำงาน แต่ฉุกคิดได้ว่าควรตรวจสอบอีกครั้งว่าเป็นวันหยุด

ครู ๕ กล่าวว่า ด้วยความที่ชอบรับประทานอาหารบุฟเฟต์ เมื่อผ่านร้านใดที่มีเมนูน่าสนใจจะคิดถึง “ผี” ในกิจกรรม “ผี” ที่คอยยุให้เสียเงินมากไป เพราะแค่ก๋วยเตี๋ยวชามเดียวเราก็อิ่มได้โดยไม่กลัวความอ้วน หลังจากกินบุฟเฟต์มากๆเพื่อความคุ้ม และ “ผี” ขี้หงุดหงิดเวลาเด็กร้องโยเย ก็จะถามตนเองว่าเราคิดอะไรอยู่ แค่นั้นความรู้สึกก็หายไป

ครู ๖ กล่าวว่า รู้ตัวชัดเจนที่สุดคือเครียดเมื่อทำงาน เมื่อรู้ว่าเครียดจึงหยุดทำงานแล้วหันไปมองบรรยากาศรอบตัว ก็พบว่าเมื่อนึกออกว่าเป็นอะไรอยู่ ความรู้สึกที่ไม่พอใจก็หายไป

ครู ๗ กล่าวว่า ด้วยความเป็นคนอารมณ์ร้อนแล้ว มักหาวิธีแบบในกิจกรรมคือนั่งหลับตานิ่ง ๆ เงียบ ๆ สัก ๕-๑๐ นาที

ครู ๘ กล่าวว่า มักปวดศีรษะ จึงหัดสวดมนต์ทำให้ใจสงบ เพราะมีเป้าหมายในใจว่าถ้าทำอะไรลงไปแล้วมาลำบากใจที่หลังสิ่งนั้นไม่ควรทำเป็นต้น

กิจกรรม“ฝึกให้ชำนาญรู้อารมณ์”เพื่อให้เข้าใจการอยู่กับขณะปัจจุบันอย่างมีสุข เพื่อการฝึกสติ รับรู้สังเกตอารมณ์ตัวเอง โดยจับกลุ่มย่อย ปิดวาจา เล่นเกมส์ผลัดกันหยอดลูกปัดลงในแก้ว

พลาสติกทีละคน พร้อมเพลงบรรเลงคลอไป บางครั้งสลับเป็นเพลงเสียงดัง สังเกตว่าแรกเริ่มเล่นเกม เสียงลูกปัดที่หยอดลงแก้วน้ำยังมีความห่าง แต่เมื่อหยอดไปเรื่อย ๆ เสียงเพลงที่เร่งเร้า เสียงหยอดลูกปัดยิ่งถี่ขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ร่วมกิจกรรมมีอาการหันมองไปยังกลุ่มข้าง ๆ บ่อยขึ้น สอบถามพบว่า รู้สึกสงสัยว่าทำไมเสียงลูกปัดถึงไม่หยุดเสียที หรือมีใครได้มากกว่าที่กลุ่มเขาได้หรืออย่างไร ทีแรกยังนับจำนวนอยู่แต่หลังจากนั้น กลายเป็นเริ่มรู้สึกตัวเองว่ารำคาญเสียงเพลง ได้สังเกตได้ถึงความอยากรู้อยากเห็น หมายความว่าความคิดเป็นสิ่งที่ห้ามยาก ให้เข้าใจไม่ควรกดข่ม สร้างความอึดอัดเพิ่มขึ้นอีก เมื่อรู้ตัวกลับมาที่สิ่งปัจจุบันที่ทำอยู่ได้ด้วยการฝึกฝน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของเพ็ญพิชชา มั่นคง เรื่องการพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และผลการเรียนรู้เรื่องพลเมืองดีของสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ ว่ากิจกรรมส่งเสริมกระตุ้นเร้าให้ผู้เรียนได้ ฝึกฝนใช้การคิดอยู่เสมอทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจชัดเจน ต่อสิ่งต่างๆที่เป็นปัจจัยเกี่ยวโยงกัน สามารถพัฒนาความคิดปัญญาของตนเองได้

กิจกรรม “ชื่นชมความรู้ คู่กับวิธีคิด” เพื่อความเข้าใจเพิ่มเติมและนำไปประยุกต์ใช้เรื่องชุดความคิด และการคิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ เกี่ยวกับวิธีสื่อสารหลายวิธีการ โดยสรุปว่าทุกวิธีการจะต้องเริ่มต้นที่มีสติ พิจารณา ไม่รีบตัดสินเพื่อเป็นต้นแบบการบริหารอารมณ์กับเยาวชน โดยวิทยากรบรรยายการสื่อสารที่เหมาะกับเด็ก, การบริหารอารมณ์ของตนเองต่อเด็กเจ้าอารมณ์ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างและอภิปราย ปัญหาที่พบในการงาน และร่วมกันเสนอข้อแก้ไขแก่เพื่อนรวมงาน ให้ข้อคิดว่าเมื่อเด็กไม่มีสมาธิกับสิ่งที่ครูสอนอยู่ ให้ค่อยคิดหากลยุทธ์ ไม่ใช้อารมณ์อย่าขู่จนเด็กหงุดหงิดตามเรา เพราะเด็กมองเราเป็นต้นแบบอยู่ สอดคล้องกับงานวิจัยของรังรอง สมมิตร เรื่องการพัฒนาครูผู้ดูแลเด็กตามแนวคิดชุมชนแห่งการปฏิบัติ ว่าอารมณ์ของเด็กซึ่งมีผลต่อการปรับตัวให้พร้อมสำหรับทางการเรียน ในระดับที่สูงขึ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถในการปฏิบัติงานของผู้ดูแลเด็ก จึงถือเป็นตัวชี้วัดคุณภาพการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

กิจกรรม “เป็นกัลยาณมิตร รับข้อคิดวิพากษ์วิจารณ์” ใช้การสมมติลักษณะนิสัยของสัตว์ ๔ ชนิด เพื่อสอนการเรียนรู้นิสัยกันและกัน การมีวิธีคิดต่อผู้อื่น และเพื่อแทรกวิธีคิดอย่างใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเอง ว่ามีบุคลิกภาพใดที่มีทั้งข้อดีและข้อด้อย โดยอภิปรายสิ่งที่ตนเองชอบหรือต้องการแนะนำต่อกลุ่มอื่นโดยสุจริตใจ นับเป็นการเปิดและปรับใจต่อเพื่อนร่วมงานในทางอ้อมพร้อมฝึกการเปิดรับและการกล้าวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากต้องวิเคราะห์อุปนิสัยตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนด้อย แล้วเลือกกลุ่มที่จะเข้าไปอยู่ จากนั้นต้องอภิปรายนิสัยส่วนดี และด้อยของกลุ่มอื่น โดยเป็นช่วงเวลาที่ได้ตักเตือนกันทางอ้อมและได้ปรับข้อข้องใจในการ ทั้งยังได้ทราบอีกว่าเพราะทุกคนนิสัยต่างกัน จึงสามารถเติมเต็มให้กันได้ มากกว่าที่จะอยู่ด้วยกันไม่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุภาดี ปณะราช

เรื่อง การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ว่า ลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรส่วนมากจะเป็นการให้ความช่วยเหลือการให้คำปรึกษา การรับฟังปัญหาการปลอบใจให้กำลังใจ การให้อภัยการพูดจาไพเราะ โดยบุคคลที่แสดงความเป็นกัลยาณมิตร

โดยเฉพาะกิจกรรมสุดท้ายที่ใช้เป็นสื่อการฝึก กลุ่มทดลองให้ความสนใจใช้เวลามากกว่าที่ตั้งไว้ เพราะนอกจากได้ประโยชน์จากการใคร่ครวญตนเองแล้ว ยังได้ประโยชน์ในการเปิดใจ “เคลียร์” ความรู้สึกที่ค้างคาใจต่อกัน เพื่อจะเริ่มต้นกันใหม่ด้วยความเข้าใจยิ่งขึ้น ผู้วิจัยพบได้ว่าการสร้างกิจกรรมอบรมกลุ่ม โดยนำหลักพุทธไปใช้แทรกในชีวิตปกติประจำวัน โดยสร้างความอึดอัดเพิ่มและไม่เป็นภาระทางใจ โดยใช้กิจกรรมสื่อแบบง่ายสามารถกระทำได้หลายบริบท

๕.๒.๒ อภิปรายผลข้อมูลทางสถิติ

โดยการนำแบบทดสอบไปให้กลุ่มทดลองทำก่อนกิจกรรม หลังร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล แบ่งออกเป็นภาคชุดความคิด, ภาคของโยนิโสมนสิการ, ภาคของสติ, ภาคความเครียด ดังนี้

๕.๒.๒.๑ ภาคของชุดความคิดพบว่า ผลภายหลังทดลอง ๖ สัปดาห์ พบว่าคะแนนชุดความคิดยึดติดทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ส่วนคะแนนชุดความคิดเติบโตในกลุ่มทดลองสูงขึ้น ขณะที่ในกลุ่มควบคุมลดลง มีคะแนนระหว่างกลุ่มไม่แตกต่างกัน และคะแนนรวมทั้งหมดไม่แตกต่าง สุดท้ายระยะติดตามผล ๑๒ สัปดาห์ คะแนนรวมทั้งสองกลุ่ม กลับมาสูงเท่ากับภายหลังทดลอง ๖ สัปดาห์ อภิปรายได้ว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มเข้าใจความหมายของชุดความคิดคลาดเคลื่อนไป โดยคิดว่าชุดความคิดของตนที่มีแต่เดิมเป็นแบบเติบโตแล้ว แต่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้รับการแนะนำให้สังเกต ประเมินตัวเองให้ถูก และปรับความคิดของตนเองใหม่[๓] จึงสามารถเข้าใจและตอบข้อคำถามตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

๕.๒.๒.๒ ภาคของโยนิโสมนสิการ แบบการคิดถูกวิธีและแบบเร้ากุศล ระยะก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเท่ากันและใกล้เคียงกันตามลำดับ ภายหลังทดลอง ๖ สัปดาห์ คะแนนโยนิโสมนสิการคิดถูกวิธีทั้งสองกลุ่มลดลง ระหว่างกลุ่มไม่แตกต่าง ส่วนคะแนนคิดเร้ากุศลของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (p =.05) คะแนนรวมทั้งหมดไม่แตกต่างกัน สุดท้ายระยะติดตามผล ๑๒ สัปดาห์คะแนนคิดเร้ากุศลและคิดถูกวิธีในทั้งสองกลุ่มลดลง ประเมินว่ากระบวนการกลุ่ม เป็นกระบวนการเรียนรู้ของบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป มีการลงมือปฏิบัติร่วมกัน กลุ่ม

---

[๓]Dweck, Carol S., **Mindset: The new psychology of success**, (New York: Random House, 2006), p 11.

จะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน ในรูปแบบของกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ฝึกทักษะ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง[๔] และสามารถการเอื้อให้ได้ใคร่ครวญจนเกิดความเข้าใจ ต่อประสบการณ์อื่นในชีวิต

๕.๒.๒๓ ภาคของสติก่อนกิจกรรมด้านตระหนักรู้ กลุ่มทดลองมีมากกว่ากลุ่มควบคุม ด้านตั้งใจและอัตโนมัติทั้งสองกลุ่มใกล้เคียงกัน ภายหลังทดลอง ๖ สัปดาห์ คะแนนด้านตระหนักรู้ภายในกลุ่มทดลองลดลง ภายในกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้น ระหว่างกลุ่มไม่แตกต่าง ส่วนคะแนนด้านตั้งใจของกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (p = .03) และคะแนนด้านอัตโนมัติกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (p <.01) คะแนนรวมสติกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (p <.01) สุดท้ายระยะติดตามผล ๑๒ สัปดาห์ คะแนนทั้งสองกลุ่มกลับมาสูงใกล้เคียงก่อนการทดลอง อภิปรายได้ว่าการมีสติไม่คงทนเป็นเรื่องของพฤติกรรมการฝึกต่อเนื่อง สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ ผศ. รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ ว่าการฝึกทำให้เกิดสมาธิเพื่อไปรักษาความรู้ให้มั่นคงยั่งยืน และสติที่เกิดสมาธิจะไปรักษาสัมมาทิฏฐิ ความเข้าใจที่ถูกต้องให้คงอยู่ได้นาน ไม่ถูกสิ่งอื่นมารบกวน และยังมีข้อสังเกตได้จากการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วซึ่งมีการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติไม่มาก ประกอบกับส่งใบบันทึกกิจวัตรมีจำนวนน้อยไม่ครบทุกคน และเข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถามกลุ่มค่อนข้างน้อย

๕.๒.๒.๔ ภาคความเครียดของกลุ่มทดลองมีน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะก่อนกิจกรรม ภายหลังทดลอง ๖ สัปดาห์คะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (p =.03) สุดท้ายระยะติดตามผล ๑๒ สัปดาห์คะแนนทั้งสองกลุ่มกลับมาสูงใกล้เคียงหลังการทดลอง ๖ สัปดาห์ อภิปรายได้ว่าความเครียดเพิ่มขึ้น มีปัจจัยความเครียดส่วนตัวในช่วงเวลาดังกล่าวเช่นภาวะที่เกิดในครอบครัวเป็นปัจจัยหลัก สังเกตได้จากคำถามปลายเปิดที่กลุ่มทดลองตอบเรื่องปัจจัยที่ทำให้มีความสุข มีความทุกข์ หรือปัญหาสวัสดิการค่าตอบแทนครูเอกชน ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมานาน จนส่งผลต่อขวัญและกำลังใจ[๕] และจากการพูดคุยส่วนใหญ่ได้ทราบว่ามีเวลาฝึกฝนน้อย และจากคำถามปลายเปิด นอกจากภาระงานแล้วส่วนมากมีภาระหน้าที่ในครอบครัว มีความทุกข์เป็นห่วงความเป็นอยู่ของคนทางบ้านต่างจังหวัด บางคนต้องทำอาชีพเสริมเพื่อชดเชยรายจ่ายที่มากขึ้น รวมถึงขนาดของโรงเรียนที่แตกต่างกัน โรงเรียน

---

[๔]แม่ชีสุดา โรจนอุทัย, “รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๙๘.

[๕]เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ ศ.,ดร., **กฎหมายครูเอกชนวิกฤตที่ต้องสะสาง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.kriengsak.com/node/1862 [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

ขนาดเล็กย่อมต้องรับผิดชอบงานในโรงเรียนและงานสอนมากกว่าโรงเรียนขนาดใหญ่[๖] ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบอาชีพครูอนุบาลเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก ในเขตปริมลฑล

จากข้อสังเกตการทดลองทั้งกลุ่มพบว่า หลังกิจกรรมทอดระยะเวลาออกไปนาน ๑๒ สัปดาห์ พบการมีชุดความคิดยึดติด การมีชุดความคิดเติบโต การมีโยนิโสมนสิการ การมีสติ การมีความเครียด กลับมามีค่าคะแนนสูงในระดับใกล้เคียงก่อนเข้ากิจกรรม แต่ผู้วิจัยมีข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของกลุ่มทดลอง จึงทำการเจาะลึกข้อมูลกลุ่มย่อย โดยเฉพาะกลุ่มครูที่ส่งใบบันทึกกิจวัตรครบทุกครั้ง และปฏิบัติธรรม สวดมนต์ นั่งสมาธิเป็นประจำ หลังจากทำการคัดกรองพฤติการณ์ดังกล่าวพบว่ามีข้อมูลที่แตกต่างกันคือ ไม่ปรากฏการคืนตัวอย่างชัดเจน (ดังตารางแสดงคะแนนในกลุ่มย่อยของบทที่๔) ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่าน่าจะเกี่ยวข้อง กับความไม่ต่อเนื่องสม่ำเสมอจากปฏิบัติจึงไม่สามารถรักษาผลของการฝึกฝนให้ดำรงอยู่ยาวนานได้

ดังนั้นการจะทำให้ชุดความคิด โยนิโสมนสิการ และการรู้สติมีความคงตัว เริ่มจากการได้มีความรู้ มีทัศนคติที่ดี โดยน้อมเข้าสู่ใจของตน เห็นประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงที่ดี มีการฝึกฝนโดยตนเองในชีวิตประจำวัน จึงจะมีแนวโน้มในการพัฒนาดียิ่งขึ้น เพราะหากไม่มีการฝึกฝนบ่อย ๆ ต่อเนื่องจนเกิดความชำนาญ จะสามารถรักษาระดับความคงทนไว้ค่อนข้างยาก สอดคล้องกับงานวิจัยการสร้างแบบประเมินสติ คือการศึกษาต่อไปควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างผู้ชำนาญ หรือผู้มีประสบการณ์ในการฝึกสม่ำเสมอ[๗]

๕.๓ ข้อจำกัด และข้อเสนอแนะ

เนื่องจากมีกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก จึงเลือกเจาะจงทั้งโรงเรียน ไม่มีการสุ่มกลุ่มควบคุมและการคำนวนขนาดตัวอย่างและยังเป็นวิจัยแบบกึ่งทดลอง ทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวแปรที่อาจมีผลต่อการทดลอง ให้เหมือนกันทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ และการฝึกฝนต่อเนื่องมีความสำคัญทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง กระบวนการฝึกนี้ก็เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะเป็นลักษณะค่อยเป็นไป

---

[๖]ชุติมา พระโพธิ์, “ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิตของการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี”, **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ๒๕๕๘), หน้า ๑๒๘.

[๗]อรวรรณ ศิลปกิจ, “การสร้างแบบประเมินสติ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๗๗.

ด้วยครูปฐมวัยฝ่ายอนุบาลมีภาระงานมาก ต้องใช้ความละเอียดถี่ถ้วน และต้องใช้กำลังกายในการสอดส่องดูแลเด็กเล็ก[๖] การมีชั่วโมงการทำงานมากกว่าอาชีพพนักงานทั่วไป เพราะต้องเวลาเตรียมผลิตอุปกรณ์สื่อการสอนค่อนข้างมาก จึงร่วมกิจกรรมได้เพียงภาคกลางวันของวันหยุดพักผ่อน และด้วยความเป็นครูเพศหญิงเกือบทั้งหมด มีคุณครูหลายรายมีบุตรอายุยังน้อยที่ต้องดูแล จึงร่วมกิจกรรมได้เพียงภาคกลางวัน ไม่สามารถเข้าโปรแกรมแบบค้างคืนหรือต่อเนื่องหลายวันได้ จึงขอเสนอแนะดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

จากการวิจัยพบว่าหลังการจัดกิจกรรมครั้งแรกภายใน ๖ สัปดาห์ ข้อมูลเชิงสถิติของการคิดโยนิโสมนสิการด้านเร้ากุศลเพิ่มขึ้น ชุดความคิดยึดติดลดลง ส่วนชุดความคิดเติบโตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้บริหารควรให้ความสำคัญต่อการจัดพื้นที่การพัฒนาทางความคิดอย่างต่อเนื่อง ให้ครูเพื่อเป็นปรโตโฆสะหรือกัลยาณมิตรในการกระตุ้นเตือน อาทิเช่นมีคู่มือกระบวนการพัฒนาชุดความคิด หรือมีที่ปรึกษาประจำโรงเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยที่ว่า ความคิดครูเป็นกระบวนการที่ดำเนินงานในลักษณะของแผนปฏิบัติการ เพื่อความคิดครูที่ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่กระบวนการที่มีเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดอย่างชัดเจน ดังนั้นจึงควรมีการกำหนดผู้ชี้แนะในระดับโรงเรียนเพื่อดำเนินงานต่อไป[๗] ซึ่งจะเกิดประโยชน์แก่ตัวครูและองค์กรในระยะยาว

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

งานวิจัยนี้พบความเปลี่ยนแปลงในบางประเด็นระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก และเป็นโรงเรียนเอกชนที่มีสัดส่วนครูเพศหญิงมาก แนะนำให้นำกระบวนการไปทดลองใช้กับ กลุ่มครูเพศชายโรงเรียนเอกชน หรือรัฐบาล หรืออาชีวะศึกษา เพื่อได้ทราบผลการทดลองมีความแตกต่างหรือไม่ อาจทำกลุ่มครูเพศชายในชั้นเรียนเด็กโตตั้งแต่มัธยมขึ้นไป

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยทั่วไป

ด้วยข้อจำกัดด้านเวลาและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง จึงแนะนำให้ผู้ที่มีความพร้อมทำการวิจัยเชิงปริมาณ ดำเนินงานที่มีกระบวนการวิจัยระยะยาวกับกลุ่มอาชีพครูอนุบาล เนื่องจากจะได้วัดผลที่มีความสัมพันธ์กับเงื่อนไขเวลา ความต่อเนื่อง และสภาพแวดล้อม

---

[๖]โรงเรียนอนุบาลปัตตานี, **แนวทางปฏิบัติของบุคคลากรทางการศึกษา ๒๕๖๐**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.anubanpattani.ac.th [๑๑ เมษายน ๒๕๖๐].

[๗]มิลินทรา กวินกมลโรจน์, "การวิจัยและพัฒนากระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา", **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๓๖.

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

กรมการศาสนา. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับหลวง**. แปล ชุด ๔๕ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๑๔.

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

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พุทธทาสภิกขุ. **เกิดมาทำไม**. หนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ: นางทิพย์สุดา สุวรรณรักษ์, ๒๕๑๔.

ชัชวาลย์ ศิลปกิจ. **สติเพื่อการบำบัด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี: รุ่งแสงทอง, ๒๕๕๗.

ทิศนา แขมมณี. **รูปแบบการเรียนการสอน: ทางเลือกที่หลากหลาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

มกราพันธุ์ จูฑะรสก. **การคิดอย่างเป็นระบบ ประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน**.โครงการสวัสดิการสถาบันพระบรมราชชนก. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนาเพลส, ๒๕๕๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย**. คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย, ๒๕๕๘.

_____. **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊ค จำกัด , ๒๕๕๔.

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. **คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: ๒๕๖๐.

วิจารณ์ พานิช. **เลี้ยงลูกยิ่งใหญ่**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๙.

ศิลปบรรณาคาร. **มิลินทปัญหา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศิลปบรรณาคาร, ๒๕๕๔.

สุมน อมรวิวัฒน์. **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **คู่มือการปฏิบัติงานข้าราชการครู**. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๒.

อรวรรณ ศิลปกิจ. **คู่มือสำหรับผู้นำกลุ่มป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ อิงตามหลักการเจริญสติสำหรับผู้ติดสุราเรื้อรัง**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.), ๒๕๕๗.

(๒) บทความในวารสาร:

ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, อรวรรณ ศิลปกิจ, รสสุคนธ์ ชมชื่น. “ความตรงของแบบวัดชุดความคิด”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๘): ๑๖๖-๑๗๔.

ดุษฎี จึงศิรกุลวิทย์, ญาดา ธงธรรมรัตน์, ปริยา ปราณีตพลกรัง, ปราณีต ชุ่มพุทรา, ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล.“กลุ่มบำบัดความคิดบนพื้นฐานการฝึกสติ เพื่อป้องกันโรค ซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น”. **วารสารกรมสุขภาพจิต**. ปีที่ ๒๓ เล่มที่ ๓ (๒๕๕๘): ๑๔๓-๑๕๓.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. “การพัฒนารูปแบบการสอนคิดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายสู่ความสำเร็จของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๗): ๑๒๕. **มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทุนวิจัยปี ๒๕๕๒**: ๖๘.

พระมหาไพรัชน์ ธมฺมทีโป. “การบูรณาการโยนิโสมนสิการสู่การศึกษาไทยเพื่อพัฒนาการคิดเชิงวิเคราะห์ ”. **วารสารมหาจุฬาวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๑๒๕.

ยุภาดี ปณะราช. “การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ (กันยายน ๒๕๕๑): ๑๑๒-๑๑๔.

ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์. “วิกฤติการศึกษาไทย”. **วารสารนวัตกรรมการเรียนรู้**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม–ธันวาคม ๒๕๕๙): ๓-๒๑.

รังรอง สมมิตร. “การพัฒนาครูผู้ดูแลเด็กตามแนวคิดชุมชนแห่งการปฏิบัติ”. **วารสารครุศาสตร์**. ปีที่ ๔๓ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๑๘๙-๒๐๑.

รมณธรณ์ นาเมือง, ฐาศุกร์ จันประเสริฐ. “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานอย่างเป็นกัลยาณมิตร ของข้าราชการครูสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม, ๒๕๕๙): ๓๐.

สุดใจ ชาประเสริฐ. “การพัฒนารูปแบบศึกษาบันเทิงโดยใช้แนวคิดโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ”. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี**. ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๕๘): ๒๙-๔๒.

สตรีเอวา จำปารัตน์. “รูปแบบกรอบคิดใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๗): ๘๑.

สมศักดิ์ บุญปู่. “การศึกษา: เครื่องมือสำคัญใช้พัฒนาคุณภาพมนุษย์”. **วารสารพุทธจักร**. ปีที่ ๖๐ ฉบับที่ ๔ (เมษายน ๒๕๔๙): ๓๗-๔๐.

สิริพร ดาวัน, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. “การพัฒนารูปแบบการสอนคิดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายสู่ความสำเร็จของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (มกราคม ๒๕๕๗): ๑๒๕.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. “สิกขา : การศึกษาตามแนวพุทธ”. **วารสารพุทธจักร**. ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑๐ (ตุลาคม ๒๕๔๗): ๕๓-๕๗.

อรพินทร์ ชูชม. “การวิจัยกึ่งทดลอง”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (กันยายน ๒๕๕๒): ๑.

อรวรรณ ศิลปกิจ. “การสร้างแบบประเมินสติ”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๘): ๗๒-๙๐.

_____. “แบบวัดความเครียดฉบับศรีธัญญา”. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๑): ๑๗๗-๑๘๕.

(๓) วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

ชุติมา พระโพธิ์. “ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิตของการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี”. **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคงธัญบุรี, ๒๕๕๘.

ฉัตรชัย เสนสาย.“ อิทธิพลของกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลกรรมบถ ๑๐ และปัจจัยทางจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓.

ปริยนันท์ แจ่มกระจ่าง. “การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของครูที่ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนรัฐบาล กับครูที่ปฏิบัติการสอนในโรงเรียนเอกชน ในเขตเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๖.

ผ่องลักษม์ จิตต์การุญ. “การสืบสอบลักษณะการคิดวิจารณญาณตามหลักโยนิโสมนสิการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ (แก้วเกาะสะบ้า). “ผลของการฝึกสำรวมสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๓.

มิลินทรา กวินกมลโรจน์. “การวิจัยและพัฒนากระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา ”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

แม่ชีสุดา โรจนอุทัย. “รูปแบบการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของวัยรุ่น”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

วิสารินท์ ชามพูนท. “การพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา และทฤษฎี Mindset”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

วัลนิภา สลากบาง. การพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบัญราชภัฏสกลนคร. **วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๘.

สุรวิทย์ อัสสพันธุ์. “ผลของโครงสร้างเป้าหมาย ความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาด และความมั่นใจในความฉลาดของตนเองที่มีต่อเป้าหมายเชิงสัมฤทธิ์ และความมุ่งมั่นในการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีสาขาครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๖.

อรพรรณ บุตรกตัญญู. “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติผสานชี้แนะเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนของครูอนุบาล”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

อรวรรณ ศิลปกิจ. “การสร้างแบบประเมินสติ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กรมส่งเสริมการส่งออก.**ข่าวเศรษฐกิจ ณ วันศุกร์ที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๕๓**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.ryt9.com/s/expd/883054 [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, ศ.ดร. **กฎหมายครูเอกชนวิกฤตที่ต้องสะสาง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kriengsak.com/node/1862 [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร. **โครงการก้าวไปกับการพัฒนาวิชาชีพครู: ทิศทางการพัฒนาหลักสูตรวิชาชีพครูไทย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.educ.su.ac.th/images/news/2017-09/2017-09-kru.pdf [๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๐].

ธีราลักษณ์ อ่อนเอี่ยม. **ระบบจัดการความรู้มหาวิทยาลัยบูรพา: การออกแบบการวิจัยเชิงคลินิก** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://km.buu.ac.th/article/frontend/article_detail/150 [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

บรรจบ บรรณรุจิ. **คลินิกธรรมะเพื่อการวิจัยของสันติศึกษาวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.facebook.com/bannaruji.home/ [๖ ตุลาคม ๒๕๖๑].

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต). **Plook Blog**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.trueplookpanya.com/blog/content/53826/-morart-mor- [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. **บทความพระพุทธศาสนา : ศาสนาแห่งวิภัชชวาที (๒๕๖๐)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

เพ็ญพิชชา มั่นคง. (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕). “การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและผลการเรียนรู้เรื่องพลเมืองดีของสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ”. **SU Veridian E-Journal**. [ออนไลน์]. ปีที่๕ (๑): ๒๓๘.แหล่งที่มา https://tci-thaijo.org/index.php/Veridian-Journalarticle/view/28119/24164 [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑].

มั่น เสือสูงเนิน. **การพัฒนาตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา ๒๕๕๗**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.mcu.ac.th/userfiles/file/thematic [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.royin.go.th/dictionary/ [เมษายน ๒๕๖๐].

โรงเรียนอนุบาลปัตตานี. **แนวทางปฏิบัติของบุคคลากรทางการศึกษา ๒๕๖๐**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.anubanpattani.ac.th [๑๑ เมษายน ๒๕๖๐].

สุทิน ชนะบุญ, ดร. **สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยด้านสุขภาพเบื้องต้น**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kkpho.go.th/index/component/attachments/download/1927 [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐].

(๕) บทสัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ ผศ. ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ. ภาคีสมาชิกสาขาศาสนศาสตร์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน. ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๙.

(๖) สัมภาษณ์พิเศษ:

พล.อ.ดาวพงษ์ รัตนสุวรรณ. รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ. นโยบายการศึกษายุคปฏิรูป: บทบาทหน้าที่ครู.ในโอกาสงานวันครู ประจำปี ๒๕๕๙ จัดโดยคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. บรรยายวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๙.

๒. ภาษาอังกฤษ

2. Secondary Sources

(I) Books:

Bloom Benjamin S. **Developing Talent in Young People.**New York : Ballantine Books.,1985.

Dweck Carol S. **Mindset : The new psychology of success**. New York : Random House., 2006.

Dweck Carol S. **Self-Theories : Their Role in Motivation, Personality, and Development**. New York : Routlege., 2016.

Escalante Jay Matthews.**The Best Teacher in America**. New York : Henry Holt., 1998.

(II) Articles:

Blackwell, L.S., K.H.,Trzesniewski ,Dweck C.S. “Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention”. **Child Development**.Vol. 78 No.1 (2007): 246–263.

Claude M. Steele, Joshua Aronson.“Stereotype Threat and The Intellectual TestPerformance of African-Americans”.**Journal of Personality and Social Psychology**. Vol.69 No.7 (1995) : 797-811.

Dweck Carol S, Ellen L. Leggett. “A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality ”. **The American Psychological Association**. Vol.95, No.2 (1988): 256-273.

Dweck, C.S., Legget, E.L. “A social-cognitive approach to motivation and personality”. **Psychological Review**. Vol.95 No.2 (1988): 256-373.

Jessica Schleider, John Weisz. “A single session growth mindset intervention for adolescent anxiety and depression: 9month outcomes of a randomized trial”. **Journal of Consulting and Clinical Psychology.** Vol.59 (September, 2017): 160-170.

Jessica Schleider, Madelaine R.Abel, John R.Weisz. “Implicit theories and youth mental health problems: A random-effects meta-analysis”. **Clinical Psychological Science**. Vol.35 (February, 2015): 1-9.

Kray, L.J., Hasehuhn, M.P. “Implicit Negotiation Beliefs and Performance: Experimental and Longitudinal Evidence”. **Journal of Personality and Social Psychology**.Vol.93 No.1 (2007): 49-64.

Mueller, C.M., Dweck CS. “Intelligence praise can undermine motivation and performance”. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol.75 No.1 (1998): 33-52.

Robert Brook. “Sam Goldstein The Mindset of Teachers Capable of Fostering Resilience in Students”.**Canadian Journal of School Psychology**. Volume 23 No.1(2005): 114-126.

(III) Electronics:

Education Week Research Center. **Mindset in the classroom: Maryland**. [Online]. Available From: https://www.edweek.org/media/ewrc_mindsetintheclassroom_sept2016.pdf [21 June 2018].

Fiske Elementary School Lexington. Massachusetts, “Case Study of MindsetMaker™”. [Online] : แหล่งที่มา: https://www.mindsetworks.com/Science/Case-Studies [May 2017].

Jack McDermott. **What if students have more confidence in growth mindsets than their teachers?**. [Online]. Available From: https://www.edsurge.com/news/2017-08-20-what-if-students-have-more-confidence-in-growth-mindsets-than-their-teachers [2018 June 21].

Robyn R. Jackson. **How to Motivate Reluctant Learners: About the Mastering the Principles of Great Teaching Series**. [Online]. Available From: http://www.ascd.org/publications/books/110076/chapters/About-the-Mastering-the-Principles-of-Great-Teaching-Series.aspx [2018 January 15].

World Education Fellowship. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.wef-international.org/index.php [May 2017].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญตรวจรูปแบบกิจกรรม

ผู้ทรงคุณวุฒิ, ผู้เชี่ยวชาญ: ตรวจความเหมาะสมของกิจกรรม
การวิจัยดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ

๑. พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร.
รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

๒. ศ.(พิเศษ) รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ
ภาคีสมาชิก สาขาศาสนศาสตร์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน

๓. อาจารย์อมรา กิจเสถียรพงษ์
วิปัสสนาจารย์ สวนพุทธธรรม อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา

๔. รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการสถาบันจิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล

๕. ดร.พญ.อรวรรณ ศิลปกิจ
นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ โรงพยาบาลศรีธัญญา

๖. อาจารย์สมศรี กิตติพงศ์พิศาล
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ โรงพยาบาลศรีธัญญา

๗. ผศ.พ.ต.หญิง ดร.พันตรีหญิง พนมพร พุ่มจันทร์
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
ผู้อำนวยการสมาคมสะมาริตันส์แห่งประเทศไทย

๘. ดร.โสภนา สุดสมบูรณ์
อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ

๙. อาจารย์อาคเนย์ กายสอน
กรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ จ.เพชรบุรี
อดีตรองผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างเพชรบุรี

๑๐. อาจารย์คนึง กายสอน
อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อดีตศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ข

เครื่องมือวิจัย (แบบทดสอบ)

รหัส_____

ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นแบบสอบถามชุดความคิด (Mindset) ซึ่งหมายถึงความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมและการกระทำของบุคคล

<u>กรุณา X ลงในข้อมูลที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยที่แต่ละคะแนนหมายถึง</u>

1=ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2=ไม่เห็นด้วย 3= ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

4=ค่อนข้างเห็นด้วย 5=เห็นด้วย 6= เห็นด้วยอย่างยิ่ง

Mindset	1	2	3	4	5	6
1. ฉันสามารถเพิ่มความฉลาดขึ้นอย่างชัดเจน ได้แน่นอน	1	2	3	4	5	6
2. ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ว่าฉันจะเป็นคนอย่างไรก็ตามตาม	1	2	3	4	5	6
3. ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบพื้นฐานของความเป็นตัวเองได้เสมอ	1	2	3	4	5	6
4. คนที่เก่งจริงๆ ไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามมาก	1	2	3	4	5	6
5.ฉันหลีกเลี่ยงที่จะต้องเผชิญสิ่งใหม่ๆเพราะรู้สึกกดดัน	1	2	3	4	5	6
6. เวลาเผชิญสิ่งที่ท้าทาย หรือ ยาก ฉันจะพยายามมากขึ้นไม่ท้อถอย	1	2	3	4	5	6
7. เมื่อใดฉันต้องใช้ความพยายามมากๆ ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันไม่เก่งจริง	1	2	3	4	5	6
8. ถ้าเรื่องที่จะทำนั้น ฉันคิดว่าไม่สำเร็จ ฉันเลือกที่จะไม่ลงมือทำแต่แรก	1	2	3	4	5	6

หมายเหตุ: มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ ๐.๙๐

ข้อที่ ๑,๒,๓,๖ คือชุดความคิดเติบโต (Growth mindset) เป็นคำถามเชิงบวก การตอบได้คะแนนมากเป็นทิศทางที่ดี

ข้อที่ ๔,๕,๗,๘ คือชุดความคิดยึดติด (Fixed mindset) เนื่องจากเป็นคำถามเชิงลบ การตอบได้คะแนนน้อยเป็นทิศทางที่ดี

รหัส_____

<u>กรุณาทำเครื่องหมาย X ตรงตัวเลขที่ตรงกับ ความคิดของท่าน</u>

1=ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2=ไม่เห็นด้วย 3= ค่อนข้างไม่เห็นด้วย

4=ค่อนข้างเห็นด้วย 5=เห็นด้วย 6=เห็นด้วยอย่างยิ่ง

โยนิโสมนสิการ	1	2	3	4	5	6
1.เมื่อเกิดปัญหาฉันรู้ว่าควรแก้อย่างไรคิดถูกวิธี+	1	2	3	4	5	6
2.ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีการแก้ไขด้วยการใช้ปัญญาคิดถูกวิธี+	1	2	3	4	5	6
3.ฉันจะนำความรู้ที่ได้เรียนมาไปใช้ในชีวิตประจำวันคิดถูกวิธี+	1	2	3	4	5	6
4.เมื่อมีปัญหาฉันจะอยู่เฉยๆ เพราะเชื่อว่าปัญหาจะผ่านพ้นไปเองคิดถูกวิธี-	1	2	3	4	5	6
5.ขณะทำงานฉันจะนึกถึงข้อดีของการทำงานเสร็จ เพื่อเพิ่มกำลังใจในการทำคิดเร้ากุศล+	1	2	3	4	5	6
6.ฉันชอบคิดให้กำลังใจตนเองเมื่อหมดหวังท้อแท้คิดเร้ากุศล+	1	2	3	4	5	6
7.เมื่อเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนฉันจะพยายามนึกสาเหตุเพื่อหาทางแก้ไขคิดเร้ากุศล+	1	2	3	4	5	6
8.เวลาตกใจหรือตื่นเต้นฉันพยายามหาวิธีให้ตนเองมีสติคิดเร้ากุศล+	1	2	3	4	5	6

หมายเหตุ: มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ ๐.๙๓

ข้อที่ ๑-๔ คือ คิดถูกวิธี

ข้อที่ ๕-๘ คือคิดเร้ากุศล วิธีการคิดทั้งหมดเป็นเชิงบวก การตอบได้คะแนนมากคือทิศทางที่ดี

เว้นข้อที่ ๔ เป็นเชิงลบการได้คะแนนมากคือทิศทางที่ไม่ดี ใช้วิธีการคำนวนผลแบบกลับทิศคะแนน

รหัส_____

<u>กรุณาทำเครื่องหมาย X ตรงตัวเลขที่ตรงกับประสบการณ์ของท่านในช่วงหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด</u>
(ในที่นี้ “รู้สึก” “รับรู้” “ตระหนักรู้” มีความหมายเหมือนกันคือ ไม่ใช่ความคิด)
แทบไม่เคยเลย = 0-10% นานๆครั้ง=11-25% บางครั้ง=26-50% ค่อนข้างบ่อย =51 80% บ่อยมาก = มากกว่า80%

แบบประเมินสติ		แทบไม่เคยเลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
1.	ฉันรู้สึกตัวในขณะหายใจเข้า-ออก	1	2	3	4	5
2.	ฉันรู้สึกตัวขณะเคลื่อนไหว เช่น เดิน/ยืน/นั่ง/นอน เหยียดขา งอเข่า เอี้ยวตัว	1	2	3	4	5
3.	เวลาอาบน้ำ ฉันรู้ได้ว่ามีน้ำไหลผ่าน/สัมผัสผิวกายอย่างไร	1	2	3	4	5
4.	เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลง ฉันรับรู้ได้	1	2	3	4	5
5.	ฉันรู้สึกตัวขณะอาบน้ำ แปรงฟัน นั่งสุขา	1	2	3	4	5
6.	ฉันสามารถหยุดทำตามความคิดหรือความอยากได้	1	2	3	4	5
7.	ก่อนพูดหรือก่อนทำ ฉันเตือนตัวเองได้ว่าสิ่งใดควรพูด/ทำหรือไม่ควรพูด/ทำ	1	2	3	4	5
8.	ฉันเห็นความพอใจ/ไม่พอใจ ผ่านเข้ามาในใจ เพียงครู่เดียวก็ผ่านไป	1	2	3	4	5
9.	ฉันพยายามให้ความรู้สึกดีๆอยู่นาน	1	2	3	4	5
10.	ฉันห้ามตัวเองไม่ให้คิด	1	2	3	4	5
11.	ฉันได้ของที่ไม่ได้ตั้งใจซื้อ หรือ ไม่จำเป็น เวลาไปช้อปปิ้ง	1	2	3	4	5
12.	ฉันคิดเรื่องราวอื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับงานหรือสิ่งที่ทำอยู่	1	2	3	4	5
13.	ขณะอาบน้ำแปรงฟัน เข้าห้องสุขา ฉันคิดวางแผนในเรื่องต่างๆ	1	2	3	4	5
14.	ฉันหมกมุ่นกับงาน/สิ่งที่ต้องทำ จนมักจะลืมเวลากินข้าวเข้าห้องสุขา	1	2	3	4	5

หมายเหตุ: ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ ๐.๗๓ ประกอบด้วย
ด้านตระหนักรู้ข้อที่ ๑-๕ เป็นคำถามเชิงบวก การตอบได้คะแนนมากคือทิศทางที่ดี
ด้านตั้งใจ ข้อที่ ๖-๘ เป็นคำถามเชิงบวก การตอบได้คะแนนมากเป็นทิศทางที่ดี
ด้านตั้งใจข้อ ๙-๑๐ เป็นคำถามเชิงลบ
ด้านอัตโนมัติ ข้อที่ ๑๑-๑๔ เป็นคำถามเชิงลบ การตอบได้คะแนนมากเป็นทิศทางที่ไม่ดี
ใช้วิธีการคำนวนผลแบบกลับทิศคะแนน

รหัส___

ชื่อ----------**วันที่**----------

ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	ในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด/กระวนกระวายใจ/ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				

คะแนนรวม .....

6. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกอย่างไร (โดยรวมทั้งในครอบครัว การทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน) โดยใส่เครื่องหมาย ✘ ภาพที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

7.ปัจจัยในตัวเองที่ทำให้มีความสุข_____

8.ปัจจัยในตัวเองที่ทำให้มีความทุกข์_____

หมายเหตุ: รูปใบหน้าแสดงความรู้สึก ๖ ระดับเรียงจากมีความสุขมากไปถึงมีความทุกข์มาก

ข้อที่ ๗-๘ เป็นคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็น โดยมีความสอดคล้องภายในและความตรงตามเกณฑ์วัด Hospital anxiety depression

มีช่วงแบ่งคะแนน ๐-๔ คือไม่มีปัญหา, ๕-๗ เป็นปัญหา และ ๘ ขึ้นไปอาจป่วยด้วยโรคเครียด

รหัส_____

โปรดตอบข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....สกุล.....ชื่อเล่น.....

1. อายุ.....ปี (ถ้าเศษมากกว่า ๖เดือนขึ้นไปปัดขึ้น)
2. เพศ ( ) ๑ ชาย ( ) ๒ หญิง
3. สถานะภาพ ๑ ( ) โสด ๒ ( ) สมรส ๓ ( ) หม้าย ๔ ( ) แยกกันอยู่ ๕ ( ) หย่า
4. การศึกษา ๑ ( ) อนุปริญญา ๒ ( ) ป.ตรี ๓( ) ป.โทหรือ สูงกว่า
5. ระยะเวลาทำงาน .....ปี
6. ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ตามศาสนา/ความเชื่อ ของท่าน

ก. สวดมนต์ ( )ไม่ได้ทำ ( ) ทุกวัน ( ) ๓-๕ วัน/ครั้ง ( ) ๑ เดือน/ครั้ง ( ) < ๒เดือน - > ๓ เดือน/ ครั้ง

ข. การนั่งสมาธิ ( )ไม่ได้ทำ ( ) ทุกวัน ( ) ๓-๕ วัน/ครั้ง ( ) ๑ เดือน/ครั้ง ( ) < ๒เดือน - > ๓ เดือน/ ครั้ง

ค. การปฏิบัติสมาธิ ท่านปฏิบัติครั้งละกี่นาที .....นาที

ฆ. การเดินจงกรม ( )ไม่ได้ทำ ( ) ทุกวัน ( ) ๓-๕ วัน/ครั้ง ( ) ๑ เดือน/ครั้ง ( ) < ๒เดือน - > ๓เดือน/ ครั้ง

ง. ฟังเทศน์/บรรยายธรรม ( ) ไม่ได้ทำ ( ) ทุกวัน ( ) ๓-๕ วัน/ครั้ง ( ) ๑ เดือน/ครั้ง ( )< ๒เดือน - > ๓ เดือน/ ครั้ง

จ. ท่านนำการปฏิบัติสมาธิไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ ( ) ไม่ได้ทำ ( ) ใช้บางครั้ง ( ) ใช้ทุกวัน

ตัวอย่างเช่น.....

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทำแบบสอบถาม

เอกสารแนบ ๑.แบบข้อมูลทั่วไป ๒.แบบสอบถาม Mindset ๓.แบบวัดโยนิโสมนสิการ
๔.แบบสอบถามประเมินสติ ๕.แบบวัดอารมณ์ความรู้สึก

ด้วยนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์ มีแบบสอบถามดังกล่าวเพื่อประกอบการวิจัย โดยนำแนวความคิด Mindset ที่มีความสอดคล้องเชิงพุทธ เกี่ยวกับวิธีคิด การเจริญสติ ความตระหนักรู้ และวิธีโยนิโสมนสิการ เหล่านี้เข้ามาประกอบอยู่ด้วยตลอด ซึ่งเป็นวิธีคิดด้วยความเข้าใจ เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความสุขยิ่งขึ้นจากภายใน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดทำแบบสอบถามตามความคิดเห็นของท่าน เพื่อผู้วิจัยจะนำไปพัฒนาการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณมาเป็นการล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

วิสารินท์ ชามพูนท

นิสิต/ผู้วิจัย

ใบสมัครเข้าร่วมการอบรม

สนใจตอบรับเข้าร่วมหลักสูตร

ข้าพเจ้า นาย / นาง / นางสาว.....

ตำแหน่ง.....โรงเรียน.....

อายุตัว.....ปี อายุงาน.....ปี เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ.....

ข้าพเจ้ารับทราบว่าขณะอบรมจะมีการบันทึกเทป เพื่อประเมินกิจกรรมการอบรม กิจกรรมจะมีการฝึกสมาธิ ฝึกสติ การเล่าเรื่อง เล่าประสบการณ์ รับฟังประสบการณ์จากผู้ร่วมอบรม และยินดีเข้าร่วมการอบรมจนครบ

ลงนาม.....

(.....)

สัปดาห์ที่ ___

ให้เริ่มบันทึก ทุกวัน เช่น หลังอาหารเย็น ก่อนสวดมนต์ ก่อนนอน /หรือตอนเช้าเป็นเวลาทีสะดวกที่สุดไม่เร่งรีบทำอะไรอีก แต่ควรให้ตรงเวลาเดียวกันทุกวัน

	ท่านรู้สึกตัวในกิจกรรมใดบ้าง / อย่างไร																												หมายเหตุ
- กิจวัตร	จ				อ				พ				พฤ				ศ				ส				อา				
1.ล้างหน้า	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
2.แปรงฟัน	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
3.ขับถ่าย	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
4.อาบน้ำ	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
5.แต่งกาย	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
6.รับประทานอาหาร	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
7.ล้างถ้วยชาม	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
8.ขับรถ/ขี่จักรยาน	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
9.ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติในสัปดาห์ที่ผ่านมา	ทำ				จำนวนครั้ง				รวมเวลา (นาที)				ไม่ทำ																
ก.นั่งสมาธิ																													
ข.สำรวจร่างกาย																													
ค.โยคะ																													
ง. ชีวิตประจำวัน																													
จ.เฉลี่ยนั่งสมาธินานกี่นาที/วัน																													

คำอธิบาย

4 คือ แทบไม่รู้ตัวเลย ทำเสร็จ ถึงรู้สึกว่าเผลอไป เช่น อาบน้ำเสร็จเพิ่งรู้ว่าอาบน้ำเสร็จแล้ว กินข้าวรู้ว่าหิวจะไปกินแต่เริ่มกินไม่รู้ รู้อีกทีเมื่อกินเสร็จอิ่มมากแล้ว)

3 รู้ตัวตอนเริ่มต้นกิจกรรมเท่านั้น ระหว่างทำไม่รู้สึก รู้อีกทีเมื่อทำเสร็จแล้ว

2 รู้ตัวตอนเริ่มต้น และระหว่างทำบ้าง รู้อีกครั้งเมื่อทำเสร็จแล้ว

1 รู้ตัวตอนเริ่มต้นและระหว่างทำบ้างจนเกือบเสร็จ

ภาคผนวก ค

เครื่องมือวิจัย (กิจกรรมกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ)

กิจกรรม

“กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ เพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน”

หลักการและเหตุผล

ความคิด เป็นสิ่งที่นึกรู้ขึ้นในใจ ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในใจก่อให้เกิดการแสวงหาความรู้ต่อไป ขั้นตอนของการคิดหรือวิตักกะ มีความสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพ และวิถีชีวิตของบุคคล เป็นการคิดหรือพิจารณา มีลำดับมีขั้นตอน คิดอย่างมีเหตุผล และการคิดพิจารณาให้เกิดกุศลธรรม องค์ความรู้ร่วมสมัยให้ความสำคัญต่อความคิด ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดเป้าหมายที่จะเป็นพื้นฐานรองรับการกระทำ การปรับเปลี่ยนชุดความคิดมีเป้าหมายพัฒนาชุดความคิดให้เติบโตให้เพิ่มขึ้น ลดชุดความคิดยึดติดให้น้อยลง ซึ่งจะมีผลกระทบต่อความต้องการประสบความสำเร็จ

จุดมุ่งหมายของโครงการ

วัตถุประสงค์ของกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ ออกแบบเป็นกิจกรรม ที่ทุกคนมีส่วนร่วมเข้ามาเพื่อพัฒนาวิธีคิด การมีชุดความคิดเติบโต และลดชุดความคิดยึดติด ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิต สถานการณ์ความเครียด ความวิตกกังวล และสภาวะซึมเศร้าได้

กลุ่มเป้าหมาย

สำหรับผู้มีข้อจำกัดเรื่องเวลา สำหรับผู้สอน หรือผู้บริบาลเด็กปฐมวัย

การฝึกอบรมและประเมินผล

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการอบรมแบบไป-กลับ รวมเป็นเวลา ๒ วัน โดยเว้นระยะห่างการร่วมกิจกรรมวันแรกและวันที่สองนาน ๖ สัปดาห์

๒. มีแบบบันทึกฝึกรายวันในช่วงเว้นระยะ ๖ สัปดาห์ เพื่อเป็นเครื่องมือส่งเสริมกระบวนการฝึก

๓. มีแบบทดสอบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมครบ ๒ วัน เพื่อวัดผลทางสถิติ

เนื้อหาการฝึกอบรม

กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ มีวิทยากรผู้นำกิจกรรมที่มีความรู้ประสบการณ์ในการทำงานนำกระบวนการ และปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โครงการออกแบบเป็นกระบวนการ ทั้งหมด ๑๒ กิจกรรม ดังนี้

“กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ เพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน”

กำหนดการ วันกิจกรรมที่ ๑ (เวลา ๘.๐๐ – ๑๗.๐๐ น)

เวลา	
๐๗.๓๐ – ๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน-แนะนำโครงการ ทำแบบทดสอบ Pre-test ก่อนร่วมกิจกรรม
๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑/๑ “สนทนาอย่างกัลยาณมิตร”
๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑/๒ “คิดเพื่อสร้างโยนิโสมนสิการ”
๑๐.๐๐ – ๑๐.๑๕ น.	พักอาหารว่าง
๑๐.๑๕ – ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑/๓ “ตระหนักรู้แนวทางอย่างมีสติ”
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑/๔ “เข้าใจวิธีคิดเติบโต ลดละวิธีคิดยึดติด”
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑/๕ “จิตมีสมาธิ กายได้นันทนาการ”
๑๔.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑/๖ “เบิกบานเร้ากุศล คิดมงคลแบบเติบโต”
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	พักอาหารว่าง
๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑/๗ “งานสำคัญของโยนิโสมนสิการ”
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๑/๘ “เปิดใจให้งานกิจกรรม”

กิจกรรมที่๑/๑ “สนทนาอย่างกัลยาณมิตร”

แนวคิด การเป็นกัลยาณมิตร

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจความหมายของกัลยาณมิตร

๒. เพื่อการฝึกพูด และฟังแบบใส่แนวคิดความเป็นกัลยาณมิตร เช่นสนทนาปัญหาความสุข ความทุกข์ในแต่ละวัน เป็นต้น

๓. เพื่อเปิดการสร้างความเข้าใจ แง่มุมในชีวิตของเพื่อนร่วมงานที่แตกต่างจากเรา

สื่อ/อุปกรณ์ ระฆังเล็ก, ห้องพื้นที่โล่ง

วิธีการ

- ทุกคนนั่งตามสบายทั้งบนเก้าอี้ หรือนั่งเหยียดขาบนพื้นตามถนัด
- จับกลุ่มย่อยการสนทนา โดยสุ่มนับเลขเพื่อให้ไม่เกาะกลุ่มเฉพาะคนสนิทกลุ่มละไม่เกิน ๔ คน
- สอบถาม ทำความรู้จักคู่สนทนา เรื่องราวปกติตามความถนัด เช่นเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน การเดินทาง ความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้นแต่ละวันของคู่สนทนา โดยระมัดระวังในการออกความคิดเห็น
- สลับกลุ่มสนทนา เมื่อได้ยินเสียงระฆัง
- วิทยากรปิดท้ายรายการ ด้วยการพูดคุยสอบถามความคิดเห็น และข้อมูลที่ผู้เข้าร่วมได้รับจากคู่สนทนา

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

เป็นการเรียนรู้จากนอกเข้าสู่ภายในใจตนเอง โดยเทียบเคียงกับการถามเพื่อนแบบกว้าง ๆ ถึงสถานที่อยู่ แล้วค่อยลงรายละเอียดในวิถีชีวิต ซึ่งได้เรียนรู้ว่าคนเรามีหลายบริบทที่ต้องรับผิดชอบ

กิจกรรมที่ ๑/๒ "คิดเพื่อสร้างโยนิโสมนสิการ"

แนวคิด การมีโยนิโสมนสิการ

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกหัดสังเกตใจตัวเอง

๒. เพื่อฝึกคิดและวางใจเป็นกลาง คิดอย่างมีเหตุผล ถูกต้อง คิดอย่างเร้ากุศล ประกอบด้วยหัวข้อสนทนาย่อยเกี่ยวกับความชอบ มุมมองที่ดีจากอาชีพของตน การยอมรับคำวิจารณ์

สื่อ/อุปกรณ์ ระฆังเล็ก, เก็บเก้าอี้เพื่อเปิดพื้นที่ให้โล่ง รอรับกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย

วิธีการ

- จับกลุ่มย่อยการสนทนา เกี่ยวกับความชื่นชอบในตราสินค้า โดยใช้เกณฑ์ตัวอักษรเช่น A, B เป็นชื่อต้นของสินค้า และอธิบายเหตุผลที่แท้จริง หรือเหตุผลทางอ้อมที่เกี่ยวโยงกับความรู้สึกมากกว่าประโยชน์ใช้สอย
- สนทนาเดี่ยวกับวิทยากรเรื่องความรู้สึกที่การถูกชม การถูกวิพากษ์วิจารณ์ มุมมองที่มีต่อตนเอง
- การจับกลุ่มย่อยเล่นเกมส์ยอมรับความกลัว และไม่กลัว "ผี" แบ่งเป็นสองแถว เรียงลำดับจากน้อยไปมาก ซึ่งผีในที่นี้คือความไม่สบอารมณ์ เช่นเครียด แล้วแก้ปัญหาไม่ถูกต้องกลายเป็นมีปัญหาอื่นมาแทน เช่นโกรธแล้วซื้อของ เครียดแล้วกินมาก ยอมรับในเหตุผลของผู้อื่น และแนะนำกันวิธีขจัดความเกลียดกลัว สร้างความกล้า หรือแม้แต่ขจัดความอายที่จะเป็นอุปสรรคในการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม
- วิทยากรปิดท้ายรายการ ด้วยการพูดคุยสอบถามความคิดเห็น

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

ผู้ร่วมกิจกรรมบางท่านมีบุคลิกของความเชื่อมั่นในตนเองมาก จะเปิดตัวเข้าร่วมเกมเป็นคนแรกโดยไม่เกี่ยงในการฟังกติกา และมักแสดงความคิดเห็นอย่างมั่นใจ บางท่านมีท่าทีในทางตรงกันข้ามอย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็จะให้ความร่วมมือออกคววามคิดเห็นและบอกข้อด้อยของตนได้

กิจกรรมที่ ๑/๓ “ตระหนักรู้แนวทางอย่างมีสติ”

แนวคิด การฝึกสติ

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจความหมาย คุณค่าของการมีสติ

๒. เพื่อการตระหนักรู้ ความรู้สึกสุขทุกข์ ที่ใจและกาย แทรกแนวทางฝึกสติ อยู่กับปัจจุบัน สังเกตความมีสติในวิธีการบำบัดความทุกข์ของตน และการใช้วิธีที่ถูกต้อง

สื่อ/อุปกรณ์ พื้นที่ภายนอกเปิดโล่ง บรรยากาศร่มรื่น

วิธีการ

- ปิดวาจา และเดินเล่นไปรอบๆสถานที่ประมาณ ๑๕ นาที และกลับมานั่งทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในใจที่เกิดขึ้น ต่อจากนั้น
- จับกลุ่มย่อยบอกเล่าความรู้สึก โดยมีกติกาว่าเมื่อจะพูดให้ยกปากกาเพียงแท่งเดียวอยู่กลางวงสนทนา ซึ่งสมติว่าเป็นปากกาวิเศษที่ใครถือแล้วมีสิทธิ์พูด และวางลงเมื่อพูดจบ เรียงไปทีละคน
- วิทยากรปิดท้ายรายการ ด้วยการพูดคุยสอบถามความคิดเห็น

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

ผู้เข้ากิจกรรมหลายรายรอให้เพื่อนวางปากกา เพื่อตนเองจะได้ครอบครองและพูดแบ่งปันข้อมูล โดยลืมสนใจเนื้อหาที่เพื่อนเพิ่งจะกล่าวไปแล้ว

หลักยึดง่าย ๆ ที่จะตั้งสติได้คือเมื่อเกือบจะผิดพลาด คือการระลึกถามตนเองอยู่บ่อยๆ ว่ารู้ไหมว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ มีการเตือนตนอยู่ในใจเช่น กำลังเดินลงบันไดแล้วให้ความระวังในขณะนั้น อุปมาเหมือนเมื่อคิดสิ่งใดเพลินๆแล้วมีเสียงโทรศัพท์ดังแทรกขึ้นมา เราจะหยุดคิดเรื่องนั้นๆ อย่างอัตโนมัติ เพราะส่วนมากเรามักคิดไปเรื่องอื่นเวลาที่กำลังทำอีกอย่างหนึ่ง แม้แต่กำลังฟังบางอย่างก็อาจคิดอย่างอื่นจนลืมฟังไปเช่นกัน หรือการที่คนมักกล่าวเตือนผู้อื่นว่าต้องอย่าคิดมาปล่อยวาง และอยู่กับปัจจุบัน มักใช้กันจนลืมความหมายที่แท้จริง เพราะผู้ใช้ถ้อยคำเหล่านี้ยังไม่ได้ฝึกฝน

กิจกรรมที่ ๑/๔ "เข้าใจวิธีคิดเติบโต ลดละวิธีคิดยึดติด"

แนวคิด การลดละชุดความคิดที่ยึดติด และหาวิธีคิดแบบเติบโต

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมค้นพบชุดความคิดของตนเอง

๒. เพื่อแลกเปลี่ยนสาระประโยชน์การประยุกต์ใช้กับหน้าที่การงาน สร้างความเข้าใจต่อชุดความคิด การเพิ่มวิธีคิดแบบเติบโต และลดวิธีคิดแบบยึดติด วิเคราะห์อัตราส่วนที่อยู่ในตัวเอง ศึกษาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากภาระงานที่เกิดผลกระทบกับเด็กและตนเอง การปรับปรุงวิธีคิดเริ่มจากฝึกสังเกตในใจตนเองบ่อยๆ ให้การยอมรับ แล้วหาทางแก้ไข

สื่อ/อุปกรณ์ จัดเก้าอี้แบบเธียร์เตอร์

วิธีการ

- วิทยากรชวนวิเคราะห์ความสามารถของตนเอง ใคร่ครวญและยอมรับความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ
- กำหนดอัตราส่วนว่าสิ่งใดเป็นพรสวรรค์ สิ่งใดเป็นพรแสวงที่อยู่ในตัวเอง
- พร้อมกับวิเคราะห์เทียบเคียง สิ่งที่ทำในหน้าที่การงานเช่น ท่าทีการแสดงออกต่อเด็กนักเรียน และหาวิธีการแก้ไข
- ศึกษาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากภาระงาน ที่เกิดผลกระทบกับเด็กและตนเอง การปรับปรุงวิธีคิดเริ่มจากฝึกสังเกตในใจตนเองบ่อยๆ ให้การยอมรับ แล้วหาทางแก้ไข

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

Mindset เป็นเรื่องใหม่สำหรับผู้เข้ากิจกรรมกลุ่มนี้ จึงให้ความสนใจกับความหมายและข้อมูลที่ได้รับ เริ่มเปรียบเทียบแยกแยะ บุคลิก ลักษณะความคิดในทฤษฎีกับตนเอง แต่มักจะยกเอากรณีความกังวลที่มักเกิดในหน้าที่การงาน โดยเฉพาะความสัมพันธ์ของตนต่อผู้ปกครองของเด็กมากกว่า ตัวเองกับเด็ก เนื่องจากมีความคิดว่า เด็กเล็กเป็นวัยบริสุทธิ์สดใสไม่ค่อยโต้แย้งสร้างปัญหา

กิจกรรมที่ ๑/๕ "จิตมีสมาธิ กายได้นันทนาการ"

แนวคิด เพื่อสร้างสมาธิแบบง่าย ด้วยตนเอง

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อแนะนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมหาวิธีคลายความเครียดแบบง่าย

๒. เพื่อการฝึกการผ่อนคลายความเครียด สร้างสมาธิด้วยตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานของความคิดเข้าใจผู้อื่น แม้ความผิดพลาดจะเกิดขึ้นกับใครให้ปล่อยวาง

สื่อ/อุปกรณ์ หมอนหนุน ระฆังเล็ก เครื่องเล่นเพลง พื้นที่โล่งสะอาดสามารถนอนเล่นได้

วิธีการ

- รวมกลุ่มนั่ง, นอนราบ หลับตา
- ปิดวาจาฟังเพลงบรรเลงทำนองเรียบง่าย จนกระทั่งทุกคนมีท่าทีผ่อนคลายแล้ว และทำการสลับแทรกเพลงทำนองอีกทีกไปมาหลายครั้ง
- เปิดวาจาจับกลุ่มสอบถามกันเรื่องพิจารณาอารมณ์ตัวเอง ที่ถูกกระทำเช่นนั้นเมื่อตอนปิดวาจา
- จับกลุ่มย่อยเล่นเกมส์แปลงร่าง สมมติตนเองเป็นสัตว์ที่มีค่าน้อยแล้วพยายามพัฒนาไปสู่สัตว์ที่มีค่ามากพร้อมทำท่าประกอบ ตั้งแต่แมลงกุ้ดจี่ กระบือ ลิง คน โดยต้องปิดเกมส์ของตนเองด้วยการเป่ายิ้งฉุบ อย่างซื่อตรง รวดเร็ว และเหลือคนสุดท้าย จึงชนะ
- สำรวจความรู้สึกตนเองเช่นตื่นเต้น อยากชนะ หรือแค่ไม่อยากแพ้
- รวมกลุ่มเล่นเกมส์นับเลข และออกเสียงสัญลักษณ์เฉพาะเลขที่กำหนด เรียงจากหมายเลขหัวแถวไปท้ายแถว แต่หากมีใครทำผิดกติกา ต้องกลับไปเริ่มที่หัวแถวใหม่ แล้วสำรวจความรู้สึกในใจตนเอง ที่มีความรู้สึกอภัยต่อคนอื่นและตนเอง
- วิทยากรปิดท้ายรายการ ด้วยการพูดคุยสอบถามความคิดเห็น

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนยอมรับว่ามีความอึดอัดไม่พอใจ เมื่อเพื่อนเล่นเกมไม่เป็นตามกติกา หรือคล่องแคล่วอย่างที่ใจตนต้องการ และได้เรียนรู้ว่าเป็นกิจกรรมที่จำลองให้สนใจและเข้าใจในตนเองมากกว่าว่า ถ้าไม่อยากรู้สึกบีบคั้น เป็นภาระทางอารมณ์โดยเปล่าประโยชน์ ก็อย่าคิดแต่จะเอาสิ่งไหนได้อย่างใจจนเกินไปนัก

กิจกรรมที่ ๑/๖ “เบิกบานเร้ากุศล คิดมงคลแบบเติบโต”

แนวคิด ได้คิดแบบส่งเสริมเร้ากุศลธรรม มีกำลังใจ

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อผู้ร่วมกิจกรรมฝึกคิดแบบใจเปิดกว้าง

๒. เพื่อการฝึกคิดแบบเร้ากุศล ท้าทายการเรียนรู้เข้าใจตนเอง ในการมีชุดความคิดทั้งแบบเติบโต และยึดติดในตนเอง จากประสบการณ์เดียวกัน

สื่อ/อุปกรณ์ เครื่องฉายภาพ, คลิปเป็ดขึ้นบันได คลิปแมลงวันเกาะแขน คลิปหมีไล่กัดกัน และ คลิปเด็กรอกินขนม

วิธีการ

- เปิดคลิปวิดีโอดูเรื่องราวที่มีความแตกต่างทางอารมณ์ ทั้งรำคาญใจ ตื่นเต้น หวาดกลัว น่ารัก
- เปิดการสนทนากลุ่มย่อย แล้วสนทนาความรู้สึกกับพิธีกร จะพบทั้งอารมณ์ที่คล้ายหรือแตกต่างกัน เนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละคนแม้จะพบกับสิ่งเดียวกัน คล้ายกับในหนังสือดรุณศึกษา กล่าวว่า “สองคนยลตามช่องคนหนึ่งมองเห็นโคลนตมคนหนึ่งตาแหลมคมเห็นดวงดาวอยู่พราวแพรว”
- สื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมทราบถึงการมีชุดความคิดทั้งแบบเติบโต และยึดติดในตนเอง จากประสบการณ์เดียวกันซึ่งอาจเปรียบได้ดังการมีหรือยังขาดกุศลในความคิด
- วิทยากรปิดท้ายรายการ ด้วยการพูดคุยสอบถามความคิดเห็น

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

จากการดูคลิป ได้พบอาการหลายแบบอย่างในผู้ร่วมกิจกรรม เช่นอาการตื่นเต้น ตกใจ เคร่งเครียด ใช้มือปิดตาปิดปาก ขมวดคิ้ว ถอนหายใจ เมื่อดีใจก็ร้องเฮ ปรบมือออกมา ทั้ง ๆ ที่หลายตอนคนรู้ว่าเป็นการแสดง หรือการจัดการถ่ายทำ เมื่อเทียบกับชีวิตจริงเรื่องทุกข์ใจอาจไม่จบลงเพียง ๒-๓นาที ถ้าไม่บริหารอารมณ์ อาจเกิดความเจ็บป่วยกายและใจตามมาได้ ดังนั้นทัศนที่ถูกต้องของชีวิตคือ การฝึกรู้ตัวและยอมรับได้

กิจกรรมที่ ๑/๗ “งานสำคัญของโยนิโสมนสิการ”

แนวคิด ความสำคัญของความคิดโยนิโสมนสิการ

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้ความรู้เพิ่มเติมแก่ผู้ร่วมกิจกรรม

๒. บรรยายความสำคัญของโยนิโสมนสิการ เพื่อเปิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิด ปัญหาในใจตามบริบทของการงานที่เป็นวิธีเร้ากุศล คุณค่าที่แท้จริงของการใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาน ปากกา จัดเก้าอี้เธียร์เตอร์

วิธีการ

- บรรยายความสำคัญของโยนิโสมนสิการ ตามบริบทของการงานที่เป็นวิธีเร้ากุศล เพื่อเปิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิด
- แลกเปลี่ยนรับฟัง ปัญหาในใจ คุณค่าที่แท้จริงของการมีสติในชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่ การมีอุบายวิธีคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และแลกเปลี่ยนวิธีไตร่ตรองว่าถูกต้องหรือไม่
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมอภิปรายแบบอิสระ และสามารยกตัวอย่างที่เกิดขึ้นให้เข้ากับสถานการณ์ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น วิธีแก้ไข

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

ผู้ร่วมกิจกรรมหลายท่านเพิ่งเข้าใจศัพท์ และการคิดแนวโยนิโสมนสิการ ว่าเป็นการคิดใคร่ครวญปกติที่ได้ทำอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน จากการได้รับการอบรมสั่งสอนมา แต่เรียกสิ่งนี้ว่าการคิดให้รอบคอบ

กิจกรรมที่ ๑/๘ “เปิดใจให้งานกิจกรรม”

แนวคิด รับฟังเพื่อประเมินการตอบรับในการอบรม

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ เพื่อรับทราบความรู้สึก ความรู้ที่ผู้ร่วมกิจกรรมนำไปประยุกต์ใช้

สื่อ/อุปกรณ์ จัดเก้าอี้แบบ เธียร์เตอร์

วิธีการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอิสระแสดงรู้สึก ที่มีต่อกิจกรรมครั้งที่ ๑ เพื่อทราบผลตอบรับ ความสามารถเข้าใจ ได้เรียนรู้เรื่องใหม่อย่างวิธีปรับชุดความคิด เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันได้สะดวก ไม่เป็นภาระทางใจ

๒. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ

๓. ส่งตัวแทนเปรียบเทียบความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

ครู ๑ กล่าวว่า เข้าใจได้ว่าการร่วมเล่นกิจกรรมวันนี้ถอดบทเรียนจากประสบการณ์ได้ว่าจะทำอะไรต้องตั้งสติก่อน ข้อมูลเชิงทฤษฎีหลายอย่างเป็นชื่อใหม่ที่เพิ่งเคยได้ยิน เช่นMindsetแต่ในการปฏิบัติเคยทำอยู่แล้วบ้าง คือการสร้างกำลังใจให้ตนเองไม่ดูหมิ่นตัวเองเป็นการจัดอบรมที่ไม่น่าเบื่อและทรมานร่างกาย คือการไม่ต้องไปใช้สถานที่หรูหราแต่ว่านั่งนิ่งอยู่กับโต๊ะ รู้สึกอึดอัด เพื่อฟังการบรรยายฉายสไลด์ เสมือนไปนั่งเรียนหนังสือ

ครู ๒ กล่าวว่า การที่ตนเองค่อนข้างเป็นคนใจร้อน ชอบทำอะไรให้รวดเร็ว มีประโยชน์สูงสุดที่ได้รับคือวิธีระงับอารมณ์ วิธีตั้งสติ การทำงานต่างๆคงต้องปรับปรุงจากการที่เราควบคุมตนเองได้

ครู ๓ กล่าวว่า หลายอย่างจากเกมกิจกรรมโดยเฉพาะการควบคุมอารมณ์ น่าสนไปใช้ปฏิบัติกับเด็กเล็กหรือ กรณี Mindset ในโหมดความพยายามที่ครูต้องฝึกรับมือกับอารมณ์และความคาดหวังของผู้ปกครอง

ครู ๔ กล่าวว่า เป็นครั้งแรกที่ได้ฝึกเข้าใจตนเองเกี่ยวกับ Mindset และเรียนรู้คนรอบข้างที่ทำงานด้วย และเข้าใจว่าความรู้ความสามารถเติมเต็มไปได้เรื่อยๆ การศักยภาพของคนเราไม่มีจำกัด ถ้ามีสมาธิความแน่วแน่ ต่อสิ่งใด ๆ

ครู ๕ กล่าวว่า สิ่งสำคัญที่สุดที่ได้คือการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ แยกแยะให้ออกว่าสิ่งใดควรทำแล้วได้ประโยชน์อย่าง มีความคุ้มหรือไม่ การปรับปรุงอุปนิสัยถ้าฝึกหัดตั้งแต่เด็กจะปรับง่ายเหมือนภาษิตไม่อ่อนดัดง่ายไม้แก่ดัดยาก

ก่อนปิดกิจกรรมสังเกตได้ว่าครู มีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ผ่อนคลาย จากชั่วเช้าที่แววตามีแต่ความสงสัย เนื่องจากการพูดคุยได้พบว่าเมื่อจะมีการอบรม แต่ครูไม่เคยทราบว่าเป็นรูปแบบกิจกรรม

ที่สนุกสนาน ได้มีส่วนร่วม เพราะนึกถึงแต่ความน่าเบื่อของบรรยากาศการอบรมที่เคยผ่านมา อย่างน้อยที่ต้องเสียสละวันหยุดที่จะได้อยู่กับครอบครัวไป ก็ถือว่าได้ประสบการณ์ที่ดีมาก

ปิดกิจกรรมวันแรก :
แจกบันทึกกิจวัตร เป็นกระดาษแบบบันทึกสีละ๑ สัปดาห์ เพื่อบันทึกความก้าวหน้าในการฝึกฝนตนเอง ช่วงระยะเวลาก่อนจะถึงวันจัดกิจกรรมทบทวนครั้งที่ ๒ ในอีก ๖ สัปดาห์ถัดไป พร้อมทั้งเปิดกลุ่ม Line กลุ่มเพื่อเปิดโอกาสในการติดตาม สร้างความระลึกถึงและรับฟังความคิดเห็น

กำหนดการ วันกิจกรรมที่ ๒ (เวลา ๘.๐๐ – ๑๓.๐๐ น)

เวลา	
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๒/๑ “แบ่งปันประสบการณ์”
๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๒/๒ “ฝึกให้ชำนาญรู้อารมณ์”
๑๐.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๒/๓ “ชื่นชมความรู้ คู่กับวิธีคิด”
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมที่ ๒/๔ “เป็นกัลยาณมิตร รับข้อคิดวิพากษ์วิจารณ์”
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน
๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	ปิดกิจกรรม ทำแบบทดสอบ Post-test

กิจกรรมที่ ๒/๑ “แบ่งปันประสบการณ์”

แนวคิด ทบทวนกิจกรรมที่ได้จัดไป ได้สร้างความมั่นใจว่าทำถูกทาง

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แบ่งปันประสบการณ์ฝึกด้วยตนเอง
๒. เพื่อสร้างความมั่นใจในแนวทางที่ถูกต้อง

สื่อ/อุปกรณ์ ความคิดเห็น, ประสบการณ์ตรงที่มีค่า ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเมื่อครั้งที่๑

วิธีการ
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสมัครใจพูดแบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดขึ้น หลังการทดลองฝึกฝนเองตลอด ๖ สัปดาห์ที่ผ่านมา
- กำหนดคะแนนการคงเหลือ ของการฝึกฝนในชีวิตประจำวัน เพื่อประเมินตนเองอย่างอิสระ
- วิเคราะห์สิ่งที่ยังคงอยู่หลังจากการฝึก เช่นรู้สึกตัวเร็วขึ้น ยั้งใจได้มากขึ้น
- ได้แสดงความซื่อตรงต่อตนเอง สามารถยอมรับสาเหตุที่แท้จริง ของความไม่ก้าวหน้าในการฝึก แบบไม่มีใครผิดถูก หรือการลงโทษ
- ได้แลกเปลี่ยนเสนอแนะ วิธีระลึกถึงการเตือนใจตนเองให้ฝึกคิด

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

ผู้เข้ากิจกรรมส่วนใหญ่ให้การแบ่งปันประสบการณ์ว่า ยังจำสิ่งที่เรียนรู้ได้ ในวิธีที่ตนเองชอบเช่น

ครู A กล่าวว่า เวลาลูกไม่ยอมตื่นไปโรงเรียน ปกติบางวันครูรีบมากจะลงมือตีและไล่ให้ไปแต่งตัว แต่หลังจากกิจกรรมทำให้ยั้งมือไว้ได้ เพราะคิดต่อไปได้ว่า ถ้าตีลูกคงต้องออกมาทำงานช้ากว่าเดิมเพราะเด็กก็จะต่อต้านหนักขึ้นเหมือนที่เคยเป็น จึงใช้วิธีชมเชยแทน แต่ก็ได้ผลเป็นบางวัน เพราะลูกยังเล็กมาก

ครู B กล่าวว่า ชอบกิจกรรมที่สอนให้ตกผลึกความคิดเกี่ยวกับความทุกข์ ความสุขในตนเอง เมื่อเริ่มหงุดหงิดจากการทำงาน จะเตือนสติตัวเองเพราะยังนึกถึงช่วงเวลาที่มีกิจกรรมดูคลิปว่าเราใส่อารมณ์ไปกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้ามากกว่าเหตุผล

ครู C กล่าวว่า บ่อยครั้งที่ขับรถแล้วถูกตัดหน้า จะโมโหมาก และอยากทำคืน หลังจากกิจกรรม ก็ถามตัวเองบ่อยว่าอาจมีเรื่องราวไม่คุ้มค่าเสียเวลา

ครู D กล่าวว่า เคยเหนื่อยล้าจากการงานแล้วเข้านอน ตื่นขึ้นมาอีกครั้งไม่ทันดูนาฬิกาคิดว่าเป็นวันใหม่ จึงรีบแต่งตัวเพื่อมาทำงาน แต่ฉุกคิดได้ว่าควรตรวจสอบอีกครั้งว่าเป็นวันหยุดไม่ต้องไปทำงาน เมื่อคิดต่อไปอีกจากเสียงโทรทัศน์ และเสียงแวดล้อม ยังรู้ตัวต่อไปอีกว่าเป็นเพียงช่วงพลบค่ำ ได้เห็นประโยชน์ของการตั้งสติคิด และกรณีที่นำไปใช้กับเด็กคือเวลาเด็กร้องกลับบ้านแต่ยังไม่มีเลิก

เรียน ให้เบี่ยงเบนความสนใจอย่างอื่น หรือให้เด็กได้เผชิญความจริงต่อการรู้จักคอย จะไม่เผลอพูดหลอกลวง เพราะเด็กจะซึมซับวิธีผิดๆนี้ไปด้วย

ครู E กล่าวว่า ด้วยความที่ชอบรับประทานอาหารบุฟเฟต์ เมื่อผ่านร้านใดที่มีเมนูน่าสนใจจะคิดถึง “ผี” ในกิจกรรม “ผี” ที่คอยยุให้เสียเงินมากไป เพราะแค่ก๋วยเตี๋ยวชามเดียวเราก็อิ่มได้โดยไม่กลัวความอ้วน หลังจากกินบุฟเฟต์มากๆเพื่อความคุ้ม และ “ผี” ขี้หงุดหงิดเวลาเด็กร้องโยเย ก็จะถามตนเองว่าเราคิดอะไรอยู่ แค่นั้นความรู้สึกก็หายไป เข้าใจว่าเกิดสติมา

ครู F กล่าวว่า รู้ตัวชัดเจนที่สุดคือเครียดเมื่อทำงาน ยิ่งทำงานยิ่งเยอะไม่หมดเสียที เมื่อรู้ว่าเครียดจึงหยุดทำงานแล้วหันไปมองบรรยากาศรอบตัว ก็พบว่าเมื่อนึกออกว่าเป็นอะไรอยู่ความรู้สึกที่ไม่พอใจก็หายไป และการที่ได้เห็นแผ่นกิจกรรมจะนึกถึงช่วงเวลาที่ฝึก ยังจำเรื่องประทับใจที่ฝึกได้

ครู G กล่าวว่า ด้วยความเป็นคนอารมณ์ร้อนแล้ว มักหาวิธีแบบในกิจกรรมคือนั่งหลับตานิ่ง ๆ เงียบ ๆ สัก ๕-๑๐ นาที และมีการคิดไตร่ตรองห้ามตัวเองได้เมื่อเวลาไปธุระว่า ไม่ใช่เวลาเที่ยวเถลไถล อย่างที่เคยชิน

ครู H กล่าวว่า มักปวดศีรษะ จึงหัดสวดมนต์ทำให้ใจสบาย เวลาต้องตรวจกระเป๋าเด็กก็มีการสังเกตได้ละเอียดขึ้น เพราะไม่ค่อยหงุดหงิด เพราะมีเป้าหมายในใจว่าถ้าทำอะไรลงไปแล้วมาลำบากใจที่หลังสิ่งนั้นไม่ควรทำ

กิจกรรมที่ ๒/๒ “ฝึกให้ชำนาญรู้อารมณ์”

แนวคิด ฝึกสติรับรู้อารมณ์

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้เข้าใจการอยู่กับขณะปัจจุบันอย่างมีสุข
๒. เพื่อการฝึกสติ รับรู้สังเกตอารมณ์ตัวเอง

สื่อ/อุปกรณ์ ระฆัง ลูกปัด แก้วน้ำ เครื่องเล่นเพลง

วิธีการ
- จับกลุ่มย่อย ปิดวาจา เล่นเกมส์ผลัดกันหยอดลูกปัดลงในแก้วพลาสติกทีละคน พร้อมเพลงบรรเลงคลอไป บางครั้งสลับเป็นเพลงเสียงดัง
- จบเกมส์แล้วเปิดวาจา อธิบายความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อเสียงต่างๆที่เกิดขึ้น
- สังเกตได้ถึงความอยากรู้อยากเห็น หมายความว่าความคิดเป็นสิ่งที่ห้ามยาก ให้เข้าใจไม่ควรกดข่ม สร้างความอึดอัดเพิ่มขึ้นอีก เมื่อรู้ตัวกลับมาที่สิ่งปัจจุบันที่ทำอยู่ได้ด้วยการฝึกฝน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

เริ่มเล่นเกมเสียงลูกปัดที่หยอดลงแก้วน้ำยังมีความห่าง แต่เมื่อหยอดไปเรื่อยๆ เสียงเพลงที่เร่งเร้า เสียงหยอดลูกปัดยิ่งถี่ขึ้นเรื่อยๆ ผู้ร่วมกิจกรรมมีอาการหันมองไปยังกลุ่มข้างๆบ่อยขึ้น สอบถามพบว่า รู้สึกสงสัยว่าทำไมเสียงลูกปัดถึงไม่หยุดเสียที หรือมีใครได้มากกว่าที่กลุ่มเขาได้หรืออย่างไร ทีแรกยังนับจำนวนอยู่แต่หลังจากนั้น กลายเป็นเริ่มรำคาญเสียงเพลง

กิจกรรมที่ ๒/๓ “ชื่นชมความรู้ คู่กับวิธีคิด”

แนวคิด ทบทวนเรื่องชุดความคิด และวิธีคิดพิจารณาสถานการณ์

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อความเข้าใจเพิ่มเติมและนำไปประยุกต์ใช้

๒. เพื่อการทบทวนความรู้เรื่องชุดความคิด และการคิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ

๓. เพื่อความเข้าใจในชีวิตประจำวัน เกี่ยวกับวิธีสื่อสารหลายวิธีการ โดยสรุปว่าทุกวิธีการจะต้องเริ่มต้นที่มีสติ พิจารณา ไม่รีบตัดสินเพื่อเป็นต้นแบบการบริหารอารมณ์กับเยาวชน

สื่อ/อุปกรณ์ Power point วิธีบริหารอารมณ์เมื่อเด็กดื้อรั้น เอาแต่ใจ

วิธีการ

- วิทยากรบรรยายการสื่อสารที่เหมาะกับเด็ก, การบริหารอารมณ์ของตนเองต่อเด็กเจ้าอารมณ์
- เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างและอภิปราย ปัญหาที่พบในการงานและร่วมกันเสนอข้อแก้ไขแก่เพื่อนรวมงาน

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

บรรยายวิธีการจัดการกับเด็กเจ้าอารมณ์ ให้ข้อคิดว่าเมื่อเด็กไม่มีสมาธิกับสิ่งที่ครูสอนอยู่ ให้ค่อยคิดหากลยุทธ์ ไม่ใช้อารมณ์อย่าขู่จนเด็กหงุดหงิดตามเรา ให้สอนให้เด็กรอคอยเวลาที่จะไปเล่น โดยบอกว่าเมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วรางวัลคือได้ไปเล่น

กิจกรรมที่ ๒/๔ “เป็นกัลยาณมิตร รับข้อคิดวิพากษ์วิจารณ์”

แนวคิด วิธีคิดใคร่ครวญ และแนะนำอย่างกัลยาณมิตร

เวลา ๖๐ นาที

ทักษะวิทยากร ความสามารถในการนำกิจกรรม มีความรู้ทางวิชาการ และมีการฝึกปฏิบัติจริง

วัตถุประสงค์ ๑. ใช้เกมส์เพื่อสอนการเรียนรู้นิสัยกันและกัน การมีวิธีคิดต่อผู้อื่นแบบทางอ้อม
๒. เพื่อแทรกวิธีคิดอย่างใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเอง ว่ามีบุคลิกภาพคล้ายชนิดใด

สื่อ/อุปกรณ์ โปสเตอร์รูปสัตว์แทนลักษณะนิสัย สมุดโน้ต ปากกา

วิธีการ
- เกมส์จับกลุ่ม พิจารณาเทียบเคียงนิสัยตนเอง สมมติลักษณะนิสัยของสัตว์ ๔ ชนิด ที่มีทั้งข้อดีและข้อด้อย
- อภิปรายสิ่งที่ตนเองชอบหรือต้องการแนะนำต่อกลุ่มอื่นโดยสุจริตใจ นับเป็นการเปิดและปรับใจต่อเพื่อนร่วมงานในทางอ้อม
- การเปิดรับและการกล้าวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ พิจารณาอุปนิสัยตนเอง
- แสดงความคิดเห็นตักเตือนกันโดยสุจริต ด้วยการใช้เกมส์เป็นเครื่องมือลดการกระทบกันในที่ทำงาน

ข้อสังเกตจากกิจกรรม

ผู้ร่วมกิจกรรมสนใจเกมนี้มากเนื่องจากใช้เวลาเกินกว่าที่กำหนด เนื่องจากต้องวิเคราะห์อุปนิสัยตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนด้อย แล้วเลือกกลุ่มที่จะเข้าไปอยู่ จากนั้นต้องอภิปรายนิสัยส่วนดีและด้อยของกลุ่มอื่น โดยเป็นช่วงเวลาที่ได้ตักเตือนกันทางอ้อมและได้ปรับข้อข้องใจ ในการทำงานและอุปนิสัยที่ต้องการให้ปรับปรุงเข้าหากัน เรื่องที่ต้องการให้อีกฝ่ายรับรู้มานาน ทั้งยังได้ทราบอีกว่าเพราะทุกคนนิสัยต่างกัน จึงสามารถเติมเต็มให้กันได้ มากกว่าที่จะอยู่ด้วยกันไม่ได้

ปิดกิจกรรมครั้งที่๒ :

ด้วยการทำแบบทดสอบ Post-test ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการทำแบบประเมินครั้งที่ ๒ ซึ่งเป็นชุดคำถามเดียวกันกับครั้งที่ ๑ และนัดทำแบบประเมินครั้งที่ ๓ โดยแจกหลังกิจกรรมครั้งสุดท้ายเว้นเวลาไปแล้ว ๖ สัปดาห์

ภาคผนวก ง

การเตรียมการก่อนการจัดกิจกรรม

ข้อคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อเป็นแนวทางสร้างกิจกรรม
แบบสัมภาษณ์
แนวทางการวิจัยเรื่องกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ

แบบสัมภาษณ์	สำหรับผู้เชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งข้อมูลใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรม “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ”
สัมภาษณ์	ศ.(พิเศษ) รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ (ถอดเทปวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๙)
เรื่อง	กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ PROCESS OF MAPPING A MINDSET BASED ON BUDDHIST PRINCIPLES

****

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาความคิด ตามหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิดของ แครอล เอส ดเวก
๒.เพื่อพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย
๓.เพื่อศึกษาผลกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย

๑.“ความคิด” ตามหลักพระพุทธศาสนาสำคัญมากน้อยเพียงใด ต่อการดำเนินชีวิต?

พระพุทธศาสนาพูดถึง พฤติกรรมมนุษย์ ๓ ทางคือ กาย วาจา ใจ ความคิดคือใจในภาษาไทย ใจทำหน้าที่คิด เมื่อคิดแสดงพฤติกรรมทางกายและทางคำพูดออกมา พฤติกรรมทางกายทางคำพูดไปสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต จึงถือได้ว่าการดำเนินชีวิตเราทั้งหมดที่เป็นพฤติกรรมทางกายวาจา เริ่มต้นจากมโนกรรมหรือความคิดทั้งสิ้นถือว่าความคิดมีความสำคัญและเป็นรากฐานของพฤติกรรมทั้งปวงรวมถึงการดำเนินชีวิตด้วย

๒. ความคิดที่เชื่อในหลักกรรมเก่าว่า เราเกิดมาแล้วต้องเป็นไปตามกรรม จัดว่าเป็นความคิดติดยึดแน่น (Fixed Mindset) หรือไม่ อย่างไร แก้ไขโดยหลักธรรมใด?

เชื่อหลักกรรมเก่าที่มีอิทธิพลต่อชีวิตเรา พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธ แต่ว่าความคิดที่เป็นไปเพราะเชื่อว่าเป็นเพราะอำนาจกรรมเก่าอย่างเดียวไม่ถูกต้อง เพราะชีวิตมีทั้งกรรมก่าขึ้นอยู่กับกรรมเก่าและกรรมใหม่คือกรรมในชาติปัจจุบันเพราะฉนั้นถ้าให้ถูกต้องเชื่อในหลักกรรมเก่า และหลักกรรมใหม่

การแก้ไขด้วยหลักธรรมใด จะทำอย่างไรเปลี่ยนความคิดนั้นได้?

- ต้องมีกัลยาณมิตรพูดคุย รวมทั้งศึกษาชุดคำสอนในพุทธศาสนา เกี่ยวกับทฤษฎีของกรรมให้มาก

- เมื่อรู้ทฤษฎีอย่างกว้างขวางแล้วเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง ความเชื่ออาจเปลี่ยนได้

- ต้องฝึกสติให้รู้ทันปัจจุบันได้มาก จะเห็นแจ้งปัจจุบันชัดเจนก็จะเข้าใจ เชื่อมโยงไปถึงชีวิตในอดีตให้ได้ อดีตกับปัจจุบันที่สัมพันธ์กัน เข้าใจเช่นนี้จะแก้ไขได้ในเบื้องต้น

๓. จะฝึกการข้ามอุปสรรคต่างๆที่ปิดกั้นความคิด เพื่อไปส่งเสริมความคิดเติบโต (Growth Mindset) ควรใช้หลักธรรมใด

จะข้ามอุปสรรคที่ปิดกั้นความคิดต้องมีสัมมาทิฐิ ต้องป้อนความรู้ที่ถูกต้องเข้าไป ความรู้ที่รู้ที่ถูกต้องจะเข้าไปขยายความเข้าใจ ขยายความคิด จนกระทั่งความรู้ที่ถูกต้องมามีอิทธิพลต่อความคิด จากนั้นจะทำให้เกิดพฤติกรรมคำพูดการกระทำในชีวิตที่ถูกต้อง

หลักธรรมที่สำคัญคือสัมมาทิฐิ อาจเกิดจากการศึกษาทางปริยัติ คบกัลยาฯ พูดคุยในทางที่จะส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจ กำจัดอุปสรรคปิดกั้นทางใจไปได้

๔. ตัวอย่างในพุทธกาล ซึ่งสอดคล้องชัดเจน กับเรื่องการปรับเปลี่ยนชุดความคิด ที่เติบโตแล้ว (Growth Mindset) แต่ทำให้เติบโตยิ่งขึ้นไปอีก

คิดแบบที่ ๑ คิดเติบโตแล้วเติบโตได้อีกของคนพุทธกาล เช่นพระอรหันต์ทุกรูปที่เชื่ออยู่แล้ว รู้ถูกต้อง คิดถูกต้อง เชื่อในกฎแห่งกรรมอยู่แล้ว มั่นใจในหลักการอริยสัจ พัฒนายิ่งขึ้นด้วยการฟังธรรม ด้วยกัลยาณมิตร

ความคิดที่ติดยึดแน่น (Fixed Mindset) แต่เปลี่ยนให้กลายเป็นคิดเติบโตได้(Growth Mindset)

คิดยึดติดแน่น ที่ผิด ที่จะเปลี่ยนแปลง เช่นปัญจวัคคีย์ ยึดในการทรมานตนเองให้ลำบาก แล้วพระพุทธเจ้าต้องแก้ให้เป็นทางมัชฌิมาปฏิปทา หรือมรรคมีองค์แปด อย่างพระอัญญาโกณฑัญญะได้มีการเติบโตแล้ว แค่ก้าวข้ามความคิดเดิมไปและต้องพัฒนาตัวเองไปตามความเป็นจริงที่ถูกต้อง ทำให้กิเลสลดคุณธรรมเพิ่ม ถึงจะเรียกว่าเติบโตในทางที่น่ายกย่อง แต่อาจกลับมาได้ถ้ายังไม่เป็นโสดาบันจะยังอยู่ในจุดเสี่ยง

มีหรือไม่ในพุทธกาล ที่ใช้ความคิดติดยึดแน่น(Fixed Mindset)แล้วได้ผลดีกว่า กว่าพวกคิดเติบโต (Growth Mindset)

คิดแบบที่ใช้คิดติดยึดแน่นแล้วชีวิตดีไม่ได้ ในทางพุทธศาสนา ต้องไปทางกุศลธรรมเพิ่ม มีคุณธรรมเพิ่ม มีศีล สมาธิปัญญาเพิ่มขึ้น เป้าหมายเพื่อทางพ้นทุกข์ ต้องละเหตุแห่งทุกข์คือกิเลสคือ

เป้าหมาย การติดยึดแน่นพระพุทธเจ้าท่านว่าไว้ว่าอุปาทานเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ จะพ้นทุกข์ไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องเปลี่ยนละความคิดติดยึดแน่น เพราะความคิดนี้เป็นการมีอุปาทาน มีอุปาทานก็คือการมีปัญหา มีปัญหาก็มีอวิชชา ไปตามหลักปฏิจจสมุปบาท เมื่อยึดติดเช่นนี้เป็นไปไม่ได้ที่จะเติบโตพ้นทุกข์

๕. ความคิดแบบ กุศล เป็นทั้ง Growthและ Fixed Mindset ได้หรือไม่ ตัวอย่างเช่นไร

กุศล เป็นทั้ง FIXED และGROWTH ได้ ถ้ายังละกิเลส ละอวิชชาตัณหาอุปาทานไม่ได้ เช่น ยึดมั่นในความดีของตัวเอง ในที่สุดเป็นโทษ ก็จะเกิดมานะความหยิ่งทะนงว่าเราเป็นคนดี คนอื่นไม่ดีเท่าเรา ไม่ใช่ “กุศลกลาย” กุศลคือตัวกุศล ตัวที่ยึดติดไม่ใช่กุศล เนื่องจากการที่เราไปยึดติดนั้นทำให้ศีลสมาธิปัญญาเจริญงอกงามไม่ได้ ทางที่ไปสู่ทางพ้นทุกข์ไม่เจริญงอกงามขึ้น

๖. ความคิดแบบอกุศล เป็นทั้ง Growthและ Fixed Mindset ได้หรือไม่ตัวอย่างเช่นไร

อกุศล เป็นทั้ง FIXED และ GROWTH ความคิดเป็นยึดติดได้ แต่จะเติบโตไปทางกุศลไม่ได้ ต้องทำการเปลี่ยนความคิดแบบอกุศลเป็นกุศล มันจะเป็นทางดีนั้นได้ ความคิดดีที่แท้คือกิเลสลดคุณธรรมเพิ่ม ไม่ใช่คิดแล้วกิเลสเพิ่มคุณธรรมลด คนทั่วไปรู้อะไรดีชั่วแต่ควบคุมไม่ได้ แต่เว้นพวกมืดบอดก็มีคือยินดีในบาปพอใจในการทำความชั่วเช่นอันธพาล และพวกที่รู้แต่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่ได้ และพวกรู้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แต่ยังละการยึดติดไม่ได้ ต้องกลับไปที่การทำให้คนเหล่านี้เปิดใจ เมื่อคนเหล่านี้ยังมีความสุขอยู่กับเจริญลาภยศสรรเสริญ ต้องให้เจอปัญหาที่เกิดจากความคิดเหล่านั้น อาจจะกลับมาฟังได้ เนื่องจากความยากเพราะมีตัวมานะคิดว่าดีกว่าคนอื่นขวางกั้น

๗. ในทางธรรม สามารถใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดอย่างไรที่ สอดคล้องกับทั้ง Growth และ Fixed Mindset

ธรรมข้อใดในการพัฒนาGROWTH และลด FIXED สำคัญต้องมีสติ มรรคมีองค์แปด รู้ตัวเองก่อน มีสัมมาทิฐิ เริ่มต้นจากรู้ว่าตัวเองเป็นยังไง เป็นGROWTH หรือเป็น FIXED รู้แล้วพัฒนาที่รู้ไปสู่กระบวนการคิด คิดตามที่รู้ คิดจะทำยังไงที่จะพัฒนายิ่งขึ้น ถ้าเข้าใจว่ามันเป็นทุกข์คิดยังไงที่จะออกจากทุกข์ ต้องให้เกิดความคิดไปสอดคล้องกับความรู้ จากนั้นจะเป็นเรื่องพฤติกรรม และการฝึกสติที่จะให้เกิดสมาธิเพื่อไปรักษาความรู้ ให้มั่นคงยั่งยืน สติที่เกิดสมาธิไปรักษาสัมมาทิฐิ ความเข้าใจที่ถูกต้องให้คงอยู่ได้นานไม่ถูกสิ่งอื่นมารบกวน

๘. ครูสอนปฐมวัย ซึ่งเป็นผู้มีอิทธิพลต้นแบบต่อเด็กเล็ก ควรใช้ธรรมหรือวิธีการใดที่เหมาะสม

ธรรมข้อใดสำหรับเข้าทำกิจกรรมกับครู สร้างความเป็นกันเองคุ้นเคย วิสาสะ ปรมาญาติ ความคุ้นเคยประกอบด้วยสังคหะวัตถุ๔ เช่น การให้เขาเห็นว่ามีประโยชน์กับเขา ให้เกื้อกูล ทำให้เกิดการวางใจเรา เขาจะรับฟังเรา พร้อมร่วมมือ

แบบสัมภาษณ์แนวทาง
การวิจัยเรื่องกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ

แบบสัมภาษณ์	สำหรับผู้เชี่ยวชาญในกระบวนการฝึกสติ เพื่อเป็นแนวทางให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งข้อมูลใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรม “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ”
สัมภาษณ์	รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ (วันที่ ๒๒ ตค ๒๕๕๘)
เรื่อง	กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ PROCESS OF MAPPING A MINDSET BASED ON BUDDHIST PRINCIPLES

****

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาความคิด ตามหลักพระพุทธศาสนา และชุดความคิดของ แครอล เอส ดเวก
๒.เพื่อพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย
๓.เพื่อศึกษาผลกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ สำหรับครูสอนโรงเรียนปฐมวัย

วิธีการMindsetหากเป็นการจัดการฝึกอบรมและผสานหลักพระพุทธศาสนา ควรเป็นอย่างไร

แนวคิดว่าทำเช่นนี้แล้วสุดท้ายได้องค์ความรู้อะไรบ้าง หรือนวัตกรรมเกิดใหม่จากกระบวนการพัฒนา การจะโยงเข้าพุทธต้องมี Self awareness การฝึกแนวสติเพื่อOutcomeให้ครูไปสร้าง Growth mindsetให้เด็ก

ต้องออกแบบกระบวนการที่มีแบบฝึก พุทธวิธีใดที่มาใช้เปลี่ยนMindsetครู การมีสติจะเริ่มเห็นถูก คนจะเปลี่ยนต้องตระหนักรู้ และอาศัยการฝึกฝน การเอาแบบพุทธมาช่วยเปลี่ยนMindsetให้ความสำคัญเรื่องเจตนา ในทางการเรียนรู้กระบวนการเกิดGrowthคือไม่หวังผลมาก ขอเพียงได้เรียนรู้การพัฒนา Mindset ไม่ต่างจากพุทธคือมีอยู่แล้วในธรรมชาติ คือรู้ตัว ตระหนัก แล้วฝึกต่อไป

รูปแบบการฝึกอบรม วิธีการบรรยากาศกิจกรรมกลุ่มเล็ก ระยะเวลาที่เหมาะสมฝึกแบบไม่เข้าค่าย ต้องมีแบบบันทึกคอยเตือนตัวเองทุกวัน กลุ่มทดลองเป้าหมายทดลองที่คนมีอิทธิพลต่อเด็กเพราะเป็นตัวอย่างที่เด็กดูอยู่เป็นต้น

เค้าโครงแผนกิจกรรมส่งผู้เชี่ยวชาญตรวจความเหมาะสม

แผนกิจกรรม “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ” **รอบที่1**

สำหรับคุณครูอนุบาลโรงเรียนบรรลือทรัพย์

กิจกรรมที่	ระยะเวลา	กิจกรรม/วัตถุประสงค์	วิธีการ	แนวคิดที่เกี่ยวข้อง
01	07.00-08.00 (60นาที)	ลงทะเบียน สมัครร่วมโครงการ กล่าวเปิดโครงการ อธิบายแนวทางเป้าหมายกิจกรรม ,ทำ Pre -Test, แจ้งผลที่คาดว่าจะได้รับเมื่อสิ้นสุดโครงการ	กระบวนกรแนะนำโครงการ,เปิดใจทำความรู้จัก ,ทำแบบสอบถาม Mindset,สติตระหนักรู้,โยนิโสมนสิการ	สร้างความต้องการเรียนรู้ การพัฒนาความคิดตามแนว Growth Mindset
เสนอแนะ				
02	08.00-09.00 (60นาที)	การเจริญสติหัดฟังอย่างตั้งใจ และหัดพูดอย่างตั้งใจ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 ท่าน จับคู่สนทนาผลัดกันบอกเล่าถึงบทบาทตนเองที่เป็นอยู่,ทัศนะ,ความโดดเด่น,ความคิดในชีวิตทั่วไป	ฝึกสติ ตั้งใจรับฟังความคิดผู้อื่นและคิดก่อนจะพูดให้ผู้อื่นฟัง อย่างวิธีกัลยาณมิตร และนำไปสู่การคิดอย่างโยนิโสมนสิการ
เสนอแนะ				
03	09.00-10.00 (60นาที)	การฝึกคิดตามสิ่งที่เห็น วางใจเป็นกลาง ไม่เสริมอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัวเข้าไป	ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนบรรยาย ถึงตัวตนของคนรอบข้างที่เรารู้จัก/ข้อที่ต้องการรู้จักเพิ่มเติม / สิ่งที่เราอยากจะบอกเตือน โดยทางตรงหรือโดยทางอ้อมที่มีต่อคนนั้น (Johari Window)	ได้วิเคราะห์อารมณ์ ที่ต้องพบเป็นประจำ สามารถคิดแก้ใขถูกวิธีแบบอุบายมนสิการ และสามารถปลูกความเพียรให้หายกลัว หายโกรธคิดเร้ากุศล แบบอุปปาทกมนสิการ และสนใจพัฒนาตนเองจากวิจารณ์ของผู้อื่น ใฝ่รู้มีความคิดเติบโตอย่างGrowth Mindset
เสนอแนะ				
04	10.45-11.30 (45นาที)	เดินทางไกล สำรวจความคิดในขณะนั้น ความรู้สึกในใจ และฝึกเรียนรู้ความรู้สึกกระทบทางกาย	เดินทางไปรอบๆสถานที่อบรม สังเกตุ สิ่งแวดล้อม มองเห็นอยู่ประจำ พิจารณาความเปลี่ยนแปลง ปิดวาจา เปิดใจ รับรู้ผ่านอายตนะ	เพื่อเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบัน สิ่งที่ตั้งใจ และเผลอคิดอย่างแนวทางมีสติตระหนักรู้
เสนอแนะ				

กิจกรรมที่	**ระยะเวลา**	**กิจกรรม/วัตถุประสงค์**	**วิธีการ**	**แนวคิดที่เกี่ยวข้อง**
05	11.30-12.00 (30นาที)	สรุปสาระความรู้+ประโยชน์+เสนอการนำไปประยุกต์ใช้ จากกิจกรรมภาคเช้า	ร่วมสนทนา+ออกความคิดเห็น โดยกระบวนกร และผู้เข้ากิจกรรม	เพื่อสรุปสาระสำคัญของการคิดแบบเติบโตGrowth Mindset ,การมีสติจากกัลยาณมิตร และเกิดโยนิโสมนสิการ
เสนอแนะ				
06	13.00-13.45 (45นาที)	การเจริญสติ โดยการนันทนาการกาย	ล้อมวงทำกิจกรรมนับเลขในใจ โดยไม่ออกเสียง เมื่อถึงคิวตอบคำถามใช้การยกมือบอกผ่าน นั่งฟังเพลงและวาดภาพตาม เมื่อเพลงจบให้ตอบว่าคิดอะไรระหว่างวาดภาพ	ฝึกฝนสติให้รู้ตัว ได้เท่าทันอาการในใจของตนเองยิ่งขึ้น ตามวิธีฝึกสติที่เป็นพื้นฐานของความคิด
เสนอแนะ				
07	13.45-14.30 (45นาที)	รับฟังบรรยาย สติ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมกลุ่มอภิปรายท้ายรายการ	บรรยายโดยกระบวนกร	สรุปความเข้าใจการมีสติอย่างแท้จริง
เสนอแนะ				
08	14.30-15.30 (60นาที)	ฝึกวิธีคิดโยนิโสมนสิการแบบคิดเร้ากุศล และคิดแบบGrowth Mindset ของคนที่พบสิ่งเดียวกันแต่วิเคราะห์ไปตามประสบการณ์แต่ละคน	ดูVDO.กรณีศึกษา และร่วมการอภิปราย บอกความรู้สึก ออกความคิดเห็น	ความท้าทายการเรียนรู้ การเข้าใจตนเอง และผู้อื่นที่สามารถมีความคิดทั้งความคิดGrowth Mindset และ Fixed Mindset อยู่ในคนเดียวกัน
เสนอแนะ				
09	15.45-16.45 (60นาที)	การวิเคราะห์ปัญหาที่แท้จริง ตามบริบทหน้าที่การงาน	อภิปรายแลกเปลี่ยนปัญหา,ความคาดหวังของครู และวิธีการแก้ปัญหา โดยกระบวนกร และผู้เข้ากิจกรรม	คิดวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดร่วมกัน และแลกเปลี่ยนการคิดอุบายมนสิการ คิดอย่างมีพิจารณาวิธีแยกแยะปัญหาและแก้ไขด้วยปัญญา
เสนอแนะ				

กิจกรรมที่	**ระยะเวลา**	**กิจกรรม/วัตถุประสงค์**	**วิธีการ**	**แนวคิดที่เกี่ยวข้อง**
10	16.45-17.30 (45นาที)	เปิดกลุ่ม LINE “ my set ”พร้อมอธิบายแนวทางการติดตามผลการพัฒนาแก่ผู้ร่วมกิจกรรม แจก Diary บันทึกความก้าวหน้าในการฝึก	เปิดกลุ่มLINE สอบถามการพัฒนา และฝากการบ้านทางใจแจกไดอารี่บันทึกความก้าวหน้าเป็นเวลา5 สัปดาห์	เกิดความพอใจ ที่ได้เปิดความคิด ได้ทดลองฝึกวิธีการในรูปแบบใหม่คือคิดแบบ Growth Mindset ผสานหลักธรรมการคิดถูกวิธี โดยมีกัลยาณมิตรแนะนำ ไปจนกระทั่งเกิดศรัทธาคิดและมองเห็นความเพียร ความกล้าพัฒนาในตนเอง ที่ใช้เรื่องราวประจำวันเป็นแบบฝึกหัด
เสนอแนะ				
11	17.30-18.00	พิธีปิดการจัดกิจกรรมวันแรกด้วยความคิดที่ “เปิดขึ้น”	ผู้ร่วมกิจกรรมเปิดใจ บอกความรู้สึก ข้อคิดเห็นและกระบวนกรตอบข้อสงสัย	สร้างความตระหนักในวิธีคิดที่ถูกต้อง
เสนอแนะ				

หมายเหตุ:

1.รายละเอียดการดำเนินกิจกรรมที่เพิ่มเติม จะทำบันทึกตามเนื้อหาที่ปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ ณ เวลานั้น

2.กลุ่ม LINE “my set” จัดตั้งเพื่อติดตามผลหลังการร่วมกิจกรรมเป็นเวลา ๖ สัปดาห์ ก่อนที่จะเข้าทำกิจกรรมครั้งที่สอง โดยมีสมาชิกเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย และผู้ทำการวิจัย มีวิธีการพูดคุย สอบถามสารทุกข์สุขใจ ในชีวิตการงานประจำวัน เพื่อเป็นการสร้างความต่อเนื่องใน “กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ”

เค้าโครงแผนกิจกรรมส่งผู้เชี่ยวชาญตรวจความเหมาะสม

แผนกิจกรรม “ กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ” **ครั้งที่2**

คุณครูอนุบาลโรงเรียนบรรลือทรัพย์

กิจกรรมที่	**ระยะเวลา**	**กิจกรรม/วัตถุประสงค์**	**วิธีการ**	**แนวคิดที่เกี่ยวข้อง**
01	07.00-08.00 (60นาที)	ลงทะเบียน ร่วมเปิดโครงการ ทบทวนแนวทางกิจกรรม ส่งการบ้านทางใจ DIARY และLINE “my set”	ผู้เข้ากิจกรรม ร่วมอภิปรายความคืบหน้า และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการร่วมกระบวนการตลอด 5 สัปดาห์	พอใจในความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นมีความสุขกับ ความคิดเร้ากุศลของตนเอง
เสนอแนะ				
02	08.00-09.00 (60นาที)	แชร์ประสบการณ์วิธีการคิดตามแบบถูกวิธีและคิดไปเร้ากุศลแบบโยนิโสมนสิการตามธรรมชาติ Mindsetของแต่ละคน	ผู้เข้าอบรมคัดเลือกตัวแทนที่คนที่มีพัฒนาการที่โดดเด่น โดยมาบอกเล่าเรื่องของความคิด ชีวิต ความสุขที่เปลี่ยนไป	การลองเปลี่ยนวิธีคิด และได้แรงบันดาลใจตามแนวคิดเติบโต Growth Mindset
เสนอแนะ				
03	09.00-10.00 (60นาที)	บรรยายวิธี ”ปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธ “	โดยกระบวนกร บรรยายความกลมกลืนกันของ Mindsetและวิธีคิดแบบพุทธ พร้อมเปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัย	ความคิดเพื่อความสำเร็จ ความก้าวหน้าพัฒนาได้ และนำไปใช้อย่างเรียบง่ายและถูกวิธี
เสนอแนะ				
04	10.15-10.45 (45นาที)	ทบทวนความรู้ เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน	ผู้เข้ารวมกิจกรรม ร่วมสนทนาอภิปรายความรู้ และประโยชน์ที่ได้รับ ร่วมคาดการณ์แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ ในหน้าที่การงาน เช่น ความสัมพันธ์ต่อเพื่อนร่วมงาน ผู้ปกครอง และเด็กนักเรียน ในบริบทของแต่ละคน	การทบทวน และสรุปสาระสำคัญของการคิดอย่างมีโยนิโสมนสิการและคิดแบบเติบโต Growth Mindset เพื่อความสุข ความสำเร็จในชีวิต
เสนอแนะ				

กิจกรรมที่	ระยะเวลา	กิจกรรม/วัตถุประสงค์	วิธีการ	แนวคิดที่เกี่ยวข้อง
05	10.45-11.45 (60นาที)	ทำแบบสอบถามMindset,ตระหนักรู้, โยนิโสมนสิการ	ทำแบบสอบถาม/แบบประเมินการอบรม	ได้ผลกระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ
เสนอแนะ				
06	11.45-12.45 (60นาที)	ปิดโครงการ ด้วยความคิดที่ ”เปิดขึ้น” มอบประกาศนียบัตรผู้เข้ากิจกรรม	ผู้จัดกิจกรรม เปิดรับฟังข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ตอบข้อคำถาม	ประสบการณ์เปลี่ยนความคิดใหม่
เสนอแนะ				

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างภาพการจัดกิจกรรม

ภาพป้ายกิจกรรม

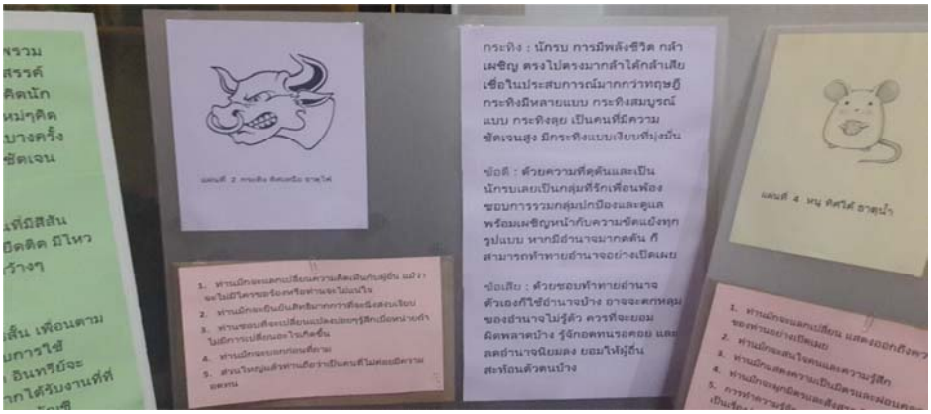
ภาพตัวอย่างการบรรยาย

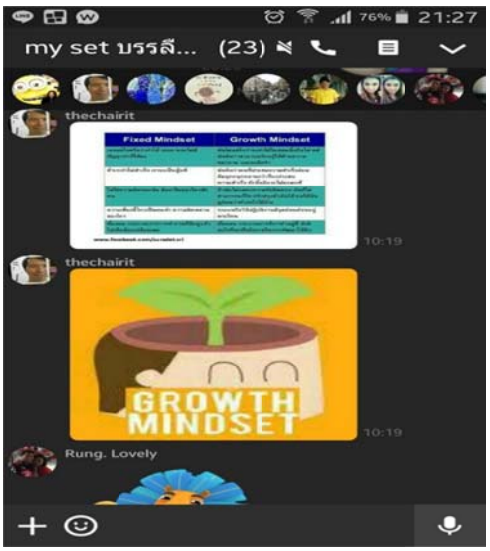
ภาพตัวอย่างการบรรยาย

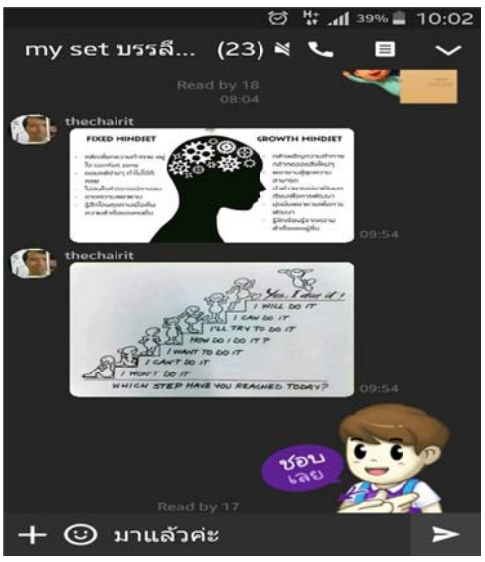
ภาพตัวอย่างระหว่างกิจกรรม

ภาพตัวอย่างระหว่างกิจกรรม

ภาพตัวอย่างสื่อกิจกรรม







ภาคผนวก ฉ

จดหมายขอความอนุเคราะห์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๑๔

๑๘ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตจัดอบรมและเก็บข้อมูลการวิจัยดุษฎีนิพนธ์

เจริญพร ดร.นวลนภา บรรลือทรัพย์ ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลบรรลือทรัพย์

เนื่องด้วย นางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ รหัส ๕๖๐๑๕๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง **"กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ"** โดยมีพระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ,ดร. เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้มีโครงการภาคสนาม คือ กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดวิถีพุทธมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ซึ่งบัณฑิตวิทยาลัยเล็งเห็นว่าโรงเรียนอนุบาลบันลือทรัพย์ของท่านมีชื่อเสียงมาเป็นเวลานาน ในหลักสูตรและแนวการสอนแบบบูรณาการทั้งในด้านสติปัญญา และคุณธรรม

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตพร้อมคณะผู้เชี่ยวชาญ เข้าใช้พื้นที่รวมถึงขอเชิญคุณครูโรงเรียนอนุบาลบรรลือทรัพย์เข้าร่วมอบรม ซึ่งจัดขึ้นในวันเสาร์ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๙ และวันอาทิตย์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๙ โดยนิสิตเป็นผู้ประสานงานและรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการอบรมดังกล่าว

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th
นิสิตผู้ประสานงาน: นางวิสารินท์ ชามพูนท โทร 081-6189189
อีเมล์ : wisarin@yahoo.com, wisarin@gmail.com

12 ก.พ 62

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๑๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๒

๒๑ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร **อาจารย์อาคเนย์ กายสอน กรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ จ.เพชรบุรี**
อดีตรองผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างเพชรบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง **"กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ"** โดยมีพระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ,ดร. เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ได้ทำวิจัยภาคสนาม ใช้แบบสอบถามจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มาประกอบการวิจัยทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th
นิสิตผู้ประสานงาน: นางวิสารินท์ ชามพูนท โทร 081-6189189
E-Mail : wisarin@yahoo.com, wisarin@gmail.com

ส่งตรงถึงแล้ว
(นายอาคเนย์ กายสอน)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๒

๒๑ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร **อาจารย์คนึง กายสอน อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ,**
อดีตศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวิสารินท์ ขามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง **"กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ"** โดยมีพระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ,ดร. เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ได้ทำวิจัยภาคสนาม ใช้แบบสอบถามจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มาประกอบการวิจัยทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th
นิสิตผู้ประสานงาน: นางวิสารินท์ ขามพูนท โทร 081-6189189
E-Mail : wisarin@yahoo.com, wisarin@gmail.com

ฟิสารกาแสด

(สมศรีบางสอน)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๒

๒๑ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร **ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ**
ภาคีสมาชิก สาขาศาสนศาสตร์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง **"กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ"** โดยมีพระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ,ดร. เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ได้ทำวิจัยภาคสนาม ใช้แบบสอบถามจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มาประกอบการวิจัยทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th
นิสิตผู้ประสานงาน: นางวิสารินท์ ชามพูนท โทร 081-6189189
E-Mail : wisarin@yahoo.com, wisarin@gmail.com

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๒

๒๑ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร **อาจารย์อมรา กิจเสถียรพงษ์ สวนพุทธธรรม อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา**

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง **"กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ"** โดยมีพระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ,ดร. เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ได้ทำวิจัยภาคสนาม ใช้แบบสอบถามจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มาประกอบการวิจัยทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th
นิสิตผู้ประสานงาน: นางวิสารินท์ ชามพูนท โทร 081-6189189
E-Mail : wisarin@yahoo.com, wisarin@gmail.com

ได้พิจารณาแล้ว
(อมรา)
27 พ.ค. 59.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๒

๒๑ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร **ดร.โสภนา สุดสมบูรณ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ**

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง **"กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ"** โดยมีพระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ,ดร. เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ได้ทำวิจัยภาคสนาม ใช้แบบสอบถามจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มาประกอบการวิจัยทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th
นิสิตผู้ประสานงาน: นางวิสารินท์ ชามพูนท โทร 081-6189189
E-Mail : wisarin@yahoo.com, wisarin@gmail.com

ยินดีและได้ส่งเครื่องมือการวิจัย
ที่ได้ปรับตาม และเพิ่มเติมแล้ว
เรียบร้อยแล้ว ตามเอกสารที่แนบ

(ดร. โสภนา สุดสมบูรณ์)

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๑ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร **อาจารย์สมศรี กิตติพงศ์พิศาล นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ โรงพยาบาลศรีธัญญา**

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวิสารินท์ ขามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "**กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ**" โดยมีพระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ,ดร. เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ได้ทำวิจัยภาคสนาม ใช้แบบสอบถามจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มาประกอบการวิจัยทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th
นิสิตผู้ประสานงาน: นางวิสารินท์ ขามพูนท โทร 081-6189189
E-Mail : wisarin@yahoo.com, wisarin@gmail.com

เสนอแล้ว
สำเนาถูกต้อง
๒๑ เม.ย. ๒๕๕๙

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๑ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร **พันตรีหญิง ดร.พนมพร พุ่มจันทร์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน**

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง **"กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ"** โดยมีพระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ,ดร. เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ได้ทำวิจัยภาคสนาม ใช้แบบสอบถามจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มาประกอบการวิจัยทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th
นิสิตผู้ประสานงาน: นางวิสารินท์ ชามพูนท โทร 081-6189189
E-Mail : wisarin@yahoo.com, wisarin@gmail.com

ได้พิจารณาแล้ว
พนมพร
10 พค. 59

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๒

๒๑ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร **ดร.พญ.อรวรรณ ศิลปกิจ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ โรงพยาบาลศรีธัญญา**

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง **"กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ"** โดยมีพระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ,ดร. เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ได้ทำวิจัยภาคสนาม ใช้แบบสอบถามจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มาประกอบการวิจัยทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th
นิสิตผู้ประสานงาน: นางวิสารินท์ ชามพูนท โทร 081-6189189
E-Mail : wisarin@yahoo.com, wisarin@gmail.com

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗
ที่ ศธ ๖๑๐๑/๑๓๕ **วันที่** ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๙
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน **พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร.** รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพุทธศาสตร์

ด้วย นางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๐๙ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง **"กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ"** โดยมีพระสุธีธรรมานุวัตร,ผศ,ดร. เป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ได้ทำวิจัยภาคสนาม ใช้แบบสอบถามจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มาประกอบการวิจัยทำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และดำเนินการต่อไป

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน: นางวิสารินท์ ชามพูนท โทร 081-6189189
E-Mail : wisarin@yahoo.com, wisarin@gmail.com

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๕

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตขอใช้เครื่องมือวิจัย

เจริญพร **รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, ดร.พญ.อรวรรณ ศิลปกิจ, รสสุคนธ์ ชมชื่น**

ด้วยนางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาแบบ ๑.๒ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ" โดยมีพระราชปริยัติมุนี, รศ. ดร. เป็นประธานกรรมการควบคุม และ รศ. ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นกรรมการร่วม ใคร่ขอความอนุเคราะห์ขอใช้เครื่องมือวิจัย "แบบสอบถามชุดความคิด (Mindset)" งานวิจัยเรื่อง "ความตรงของแบบวัดชุดความคิด" ใน วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๘) ซึ่งเป็นงานวิจัยของท่าน มาประกอบการวิจัยเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th

ประสานงาน:
นางวิสารินท์ ชามพูนท โทรศัพท์ ๐๘๑-๖๑๘๙๑๘๙
อีเมล์ wisarin@yahoo.com และ wisarin@gmail.com

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๗

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตขอใช้เครื่องมือวิจัย

เจริญพร **ดร.พญ.อรวรรณ ศิลปกิจ**

ด้วยนางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ" โดยมีพระราชปริยัติมุนี, รศ. ดร. เป็นประธานกรรมการควบคุม และ รศ. ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นกรรมการร่วม ใคร่ขอความอนุเคราะห์ขอใช้เครื่องมือวิจัยของท่าน มาประกอบการวิจัยเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ ดังนี้

๑) ชื่อเครื่องมือ: แบบประเมินสติ งานวิจัยเรื่อง "การสร้างแบบประเมินสติ" ใน วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๘)

๒) ชื่อเครื่องมือ: แบบวัดความเครียดฉบับย่อ (ST-5) งานวิจัยเรื่อง "แบบวัดความเครียดฉบับศรีธัญญา" ใน วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๑)

๓) ชื่อเครื่องมือ: แบบบันทึกกิจวัตร งานวิจัยเรื่อง "คู่มือสำหรับผู้นำกลุ่มป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ อิงตามหลักการเจริญสติสำหรับผู้ติดสุราเรื้อรัง" พิมพ์ครั้งที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๗ โดยแผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th

ประสานงาน:
นางวิสารินท์ ชามพูนท โทรศัพท์ ๐๘๑-๖๑๘๙๑๘๙
อีเมล์ wisarin@yahoo.com และ wisarin@gmail.com

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๑๔
www.mcu.ac.th

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๖

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตขอใช้เครื่องมือวิจัย

เจริญพร **คุณฉัตรชัย เสนสาย**

ด้วยนางวิสารินท์ ชามพูนท นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ได้รับอนุมัติทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง "กระบวนการปรับเปลี่ยนชุดความคิดเชิงพุทธ" โดยมีพระราชปริยัติมุนี, รศ. ดร. เป็นประธานกรรมการควบคุม และ รศ. ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ เป็นกรรมการร่วม ใคร่ขอความอนุเคราะห์ขอใช้เครื่องมือวิจัย "แบบวัดโยนิโสมนสิการ (ชุดที่ ๖ เกี่ยวกับการคิดของฉัน)" ในวิทยานิพนธ์เรื่อง "อิทธิพลกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลกรรมบถ ๑๐ และปัจจัยทางจิตที่มีต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน" ซึ่งเป็นงานวิจัยของท่าน มาประกอบการวิจัยเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐
http://gds.mcu.ac.th, *E-mail:* grads@mcu.ac.th

ประสานงาน:
นางวิสารินท์ ชามพูนท โทรศัพท์ ๐๘๑-๖๑๔๙๑๘๙
อีเมล์ wisarin@yahoo.com และ wisarin@gmail.com

ยินดีให้นางวิสารินท์ ชามพูนท
ใช้เครื่องมือวิจัย ตามขอ

ฉัตรชัย เสนสาย
ฉัตรชัย เสนสาย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสุกล	:	นางวิสารินท์ ชามพูนท
วัน เดือน ปี เกิด	:	๔ ตุลาคม ๒๕๑๒
สถานที่เกิด	:	กรุงเทพมหานคร
บิดา	:	นายเกษม พันธุ์โพธิ์ทอง
มารดา	:	นางเยาวลักษณ์ พันธุ์โพธิ์ทอง
พี่-น้อง	:	นายวิทยา พันธุ์โพธิ์ทอง (เสียชีวิต)
คู่สมรส	:	นายชัยฤทธิ์ ชามพูนท
ประสบการณ์ทำงาน	:	๒๕๓๕ - ๒๕๓๘ ฝ่ายการตลาด แผนกการขาย บมจ.โทเทิ่ล แอ็คเซ็ส คอมมิวนิเคชั่น ๒๕๓๙ - ๒๕๔๐ ฝ่ายการตลาด แผนกส่งเสริมการขาย บมจ.อัมรินทร์ พลาซ่า ๒๕๔๑ - ๒๕๔๖ ฝ่ายการตลาด แผนกส่งเสริมการขาย และกิจกรรม บจ.คิงพาวเวอร์ ดิวตี้ฟรี ๒๕๔๗ - ๒๕๕๗ ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ แผนกโครงการพิเศษผลิตภัณฑ์ Otop บจ.ซี.เอ.เอส อินเตอร์เทรด
ที่อยู่ปัจจุบัน		นนทบุรี
อิเมล์		wisarin@yahoo.com