

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

Buddhist Psychology Innovation to Uplift the Mental Well-being of Community Workers (VHVs)

พุทธชาติ แผนสมบุญ¹,

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน², กมลาศ ภวชนาธิพงษ์³,

สุวัฒน์ รักขันโท⁴ และ โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์⁵

Phutthachat Phaensomboon, Witchuda Thitichotirattana,

Kamalas Phoowachanathipong, Suwatsan Ragkhanto

and Kosol Chungsatientsup

(phumngam9999@gmail.com and noonsuwat@gmail.com)

Received: October 16, 2024

Revised: December 22, 2024

Accepted: December 24, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) 2. เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) 3. เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพประกอบกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) ชุดฝึกอบรม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.56-1.00 2) แบบวัด มีค่าความเที่ยง 0.95 กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือ คนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน 400 คน ที่มีประสบการณ์มากกว่า 2 ปี กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มทดลอง 60 คน จากการคำนวณด้วย G Power (effect size = 0.8, ค่าแอลฟา = 0.05) แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและทดลองกลุ่มละ 30 คน คัดเลือกโดยจับคู่รายบุคคลและสุ่มอย่างง่าย โดยกลุ่มทดลองได้รับการอบรมด้วยชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการอบรม

^{1, 2, 3, 4} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

⁵ มูลนิธิสังคมและสุขภาพ อาคาร 100 ปี สาธารณสุขไทย ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

The Foundation for Social and Health, 100 Years of Thai Public Health Building, Talat Khwan Subdistrict,

Mueang District, Nonthaburi

ผลการวิจัยพบว่า 1. อสม. มีการยกระดับจิตใจโดยรวมในระดับปกติ ด้านความเข้มแข็งทางใจและความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธอยู่ในระดับสูง 2. ชุดฝึกอบรมพัฒนาจากการบูรณาการแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ ความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ หลักสติ เมตตาภาวนา โยนิโสมนสิการ และการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ และการลงมือปฏิบัติ 3. กลุ่มทดลองมีผลการยกระดับจิตใจหลังทดลองและติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 และ 4. การสนทนากลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมเนื่องจากช่วยให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นชัดเจนขึ้น มีแนวทางในการปฏิบัติงานร่วมกับชุมชนจนเกิดการยกระดับใจ

คำสำคัญ : การยกระดับใจ, พุทธจิตวิทยา, กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.), ชุดฝึกอบรม

Abstract

The purpose of this research is: 1. to study the emotional elevation of community workers (village health volunteers, VHVs), 2. to develop a training program based on Buddhist psychology innovations for the emotional elevation of community workers (VHVs), and 3. to present the results of developing Buddhist psychology innovations for the emotional elevation of community workers (VHVs). The research used a mixed-methods design, incorporating both quantitative and qualitative methods. The research tools included: 1) a training program with a content validity index ranging from 0.56 to 1.00, and 2) a measurement tool with a reliability of 0.95. The sample consisted of two groups: Group 1 comprised 400 community workers (VHVs) with more than 2 years of experience, and Group 2 consisted of 60 participants in the experimental group, determined through G Power analysis (effect size = 0.8, alpha = 0.05), with the control and experimental groups each consisting of 30 participants. Participants were selected through individual matching and simple random sampling. The experimental group received training through a Buddhist psychology innovation program, while the control group did not receive any training.

The research results revealed that: 1. the VHVs showed an overall level of emotional elevation in the normal range, with high levels of mental strength and Buddhist spiritual development; 2. the training program was developed by integrating concepts such as mental strength, spiritual intelligence from a Buddhist perspective, mindfulness, loving-kindness meditation, Yoniso manasikara (wise attention), and experiential learning. The program consisted of four steps: problem recognition, reflective thinking, creating new knowledge, and practical application; 3. the experimental group showed significantly higher emotional elevation post-test and follow-up compared to pre-test, at the 0.05 level; and 4. focus group discussions revealed that the experimental group was satisfied with the training program as it helped them gain better self-awareness and understanding of others, providing guidance on working effectively within the community to achieve emotional elevation.

Keywords: Spirits Uplift, Buddhist Psychology, Village Health Volunteers (VHV), Training Kit

บทนำ

การยกระดับใจ คือ การที่บุคคลมีความสามารถทางจิตใจ มีการตระหนักรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้บุคคลสามารถที่จะมีกำลังใจมีความมั่นคงภายใน ปราศจากความหดหู่ท้อแท้เศร้าโศกเมื่อเจอปัญหา พร้อมทั้งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีต เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในไปสู่ความเข้าใจจริงของชีวิต นำไปสู่ความสงบแห่งใจ ให้เกิดความเท่าทันตนเอง มีสติ สงบร่มเย็นและมีความเป็นกัลยาณมิตรที่จะไปเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่นให้สามารถทำงานได้ด้วยใจที่หนักแน่นมั่นคง และสามารถเป็นต้นแบบให้กับคนในชุมชนได้ ซึ่งประกอบได้ด้วยความเข้มแข็งทางใจ (RQ) และความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ)

ความเข้มแข็งทางใจ (RQ) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2555) และ Grotberg (1995) กล่าวว่า การส่งเสริมการฟื้นฟูพลังเป็นการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด มี

พฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสมด้วยความเชื่อว่า ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกลั่นคองทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตน ในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ตนมีความสำคัญเป็นที่ ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และตนมีพลังอำนาจในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ ส่วน ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ) เป็นความฉลาดที่ทำให้บุคคลสามารถแยกแยะในการประเมินการกระทำแห่งตน การ แก้ไขปัญหา การตอบปัญหาในการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลสามารถแก้ไขปรับเปลี่ยน กฎเกณฑ์ที่ตายตัวด้วยวิธีการใหม่อย่างมีขอบเขตและเหมาะสมในการสร้างคุณค่าชีวิต แห่งตน ความฉลาดทางจิตวิญญาณจึงเป็นตัวแทนส่วนตนของบุคคล เป็นที่รวมแหล่ง พลังงานทั้งหมดของบุคคล อันก่อให้เกิดการจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจ ในเหตุผล และคุณค่าชีวิต ความเป็นตัวตนของบุคคล (Zohar & Marshall, 2002) ซึ่ง ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีอยู่ในตัวมนุษย์มาแต่เกิด ซึ่งสามารถนำมาพัฒนาหรือ ประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต การเรียนรู้และในด้านการศึกษา หรือกิจการงาน หรือใช้ในการ สร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ ๆ ได้ (Rossiter, 2006) และจากผลการศึกษาของ Lee, J.H. & Patel R.H. (2024) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของ SQ และ RQ ในการทำงาน อาสาสมัครด้านสังคมสงเคราะห์ โดยพบว่า อาสาสมัครด้านสังคมสงเคราะห์ที่มีทั้ง SQ และ RQ สูงจะมีความสามารถในการรับมือกับภาระงานที่สูงและความเครียดที่เกี่ยวข้อง กับการดูแลผู้อื่นได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องจัดการกับผู้ที่มีปัญหาด้าน สุขภาพจิตและปัญหาสังคม

บทบาทของ อสม. ในการดูแลสุขภาพจิตใจชุมชน โดย อสม. ไม่เพียงแต่ทำ หน้าที่ในการให้คำปรึกษาในเบื้องต้นในระดับชุมชน แต่ยังมียุทธศาสตร์ในการจัดการป้องกัน ปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยการใช้แนวทางกิจกรรมกลุ่ม เช่น การจัดกิจกรรมสมาธิ โยคะ การจัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน ให้คำแนะนำในการเผชิญความเครียด หรือ กิจกรรมลดภาวะเครียดในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดปัญหา สุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2023) จากบทบาทที่ อสม. ต้องดูแลคนในชุมชน แต่ใน ขณะเดียวกันก็พบว่า อสม. เองก็ประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตของตนเองจากหลายปัจจัย ที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานที่ต้องพบเจอกับความเครียด ภาระงานที่มากและการขาด การสนับสนุนทางด้านจิตใจ ภาวะซึมเศร้าจากการเผชิญกับปัญหาของคนในชุมชน และ การขาดแคลนเวลาและทรัพยากรในการดูแลตนเอง รวมถึง ข้อจำกัดในการเข้าถึงการ บริการสุขภาพจิตสำหรับตนเองด้วย (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2023)

นอกจากนี้ ในการแก้ไขปัญหาคนในชุมชน ต้องประสานงานกับหมอ พยาบาล ที่ระดับที่สูงกว่าตน อสม. จำเป็นต้องมีความรู้ ทักษะ ทศนคติ บุคลิกลักษณะและสามารถปรับให้สอดคล้องกับการทำงาน นั่นคือ ด้วยบทบาทหน้าที่ที่ต้องทำงานส่วนตัว ในครอบครัวและทำงานเพื่อส่วนรวม ส่งผลให้ อสม. แบกรับหน้าที่ดังกล่าว โดยไม่รู้ตัว เองว่า ตัวเองมีความเครียด ความวิตกกังวลที่กำลังก่อตัวขึ้น อีกทั้งปัจจัยที่สำคัญใน ปัญหาสุขภาพจิตของคนในชุมชนได้ปรากฏหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามีมากขึ้น ดังนั้น หาก อสม. ที่ทำหน้าที่เป็นด่านหน้าของหมอในชุมชน สามารถมีความรู้และทักษะในการเยียวยา จิตใจของผู้คนในชุมชนได้ จะเป็นการลดภาระให้กับทางโรงพยาบาล ด้วย อสม. จะ สามารถคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตของคนในชุมชนได้ทำให้การส่งต่อไปยังส่วนงาน ที่เกี่ยวข้องมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2023)

สิ่งสำคัญที่ อสม. ต้องพัฒนาตนเองให้มีพลังใจ ความเข้มแข็งทางใจและความฉลาดทางจิตวิญญาณ หรือเรียกว่า ความสามารถในการยกระดับจิตใจของตนเอง สามารถ นำเอาคุณลักษณะดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน ปฏิบัติหน้าที่ อสม. ที่สอดคล้อง กับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์โรคระบาดและการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดย วิธีการที่จะทำให้ อสม. มีความสามารถในการยกระดับจิตใจของตนเองจะต้องมีการได้รับการอบรมที่เหมาะสม จึงจะเสริมสร้างคุณลักษณะนี้ได้ จึงต้องพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อให้ อสม. ได้เรียนรู้และฝึกในรูปแบบการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมี ประสิทธิภาพนั้น มีแนวคิดทฤษฎีในการพัฒนาชุดฝึกอบรมในการสร้างเสริมการยกระดับ จิตหลากหลายรูปแบบ (ชนาธิป บุษราคัม, ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2018) ซึ่งผู้วิจัยสนใจพัฒนาชุดฝึกอบรมการยกระดับจิตใจโดยการบูรณาการ แนวคิดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยา ได้แก่ 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการ เรียนรู้ โดยใช้แผนภาพความคิดการรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ การลงมือปฏิบัติ 2) แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ 3) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติ โยนิโสมนสิการ และหลักเมตตาภาวนา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.)
2. เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่ม คนทำงานในชุมชน (อสม.)
3. นำเสนอผลการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของ กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

สมมติฐานการวิจัย

1. การยกระดับจิตใจของคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่พัฒนาขึ้น หลังการทดลองและหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. การยกระดับจิตใจของคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่พัฒนาขึ้น หลังการทดลองและหลังการติดตามผลสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็น การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research Design) โดยใช้วิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพประกอบกัน มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.) และพัฒนาแบบวัดพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยใช้วิธีเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพประกอบกัน

ระยะที่ 2 พัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยบูรณาการ 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้แผนภาพความคิดการรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ การลงมือปฏิบัติ 2) แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจ 3) แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ 4) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติ โยนิโสมนสิการและหลักเมตตาภาวนา

ระยะที่ 3 การนำเสนอผลการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นกลุ่มคนทำงานในชุมชน ที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.) ปัจจุบันมีจำนวน อสม.ทั่วประเทศประมาณ 1 ล้านคน โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% คำนวณได้ 385 คน ทั้งนี้ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง 15 ตัวอย่างทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองเป็นพนักงานในชุมชนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 60 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตร G Power ที่ค่า effect size = 0.8 ค่าแอลฟา = 0.05 และ ใช้สถิติค่าเฉลี่ยที่มีค่าความแตกต่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละเท่ากันคือ 30 คน คัดเลือกแบบเจาะจง ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ได้ทำการจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ระหว่างคะแนนการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อควบคุมคะแนนการยกระดับจิตใจของอสม. อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลอง จากนั้น ทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในจำนวนที่เท่ากัน จัดเป็นกลุ่มกลุ่มละ 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน ได้รับการอบรมด้วยชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) และกลุ่มควบคุม 30 คน ไม่ได้ใช้รูปแบบการอบรมหรือเรียนรู้ใด ๆ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ 1) ความเข้มแข็งทางใจ 2) ความฉลาดทางจิตวิญญาณ
2. ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

2.1 ตัวแปรต้น คือ ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

2.2 ตัวแปรตาม คือ การยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน จำนวน 50 ข้อ 1) แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 20 ข้อ 2) แบบวัดความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ จำนวน 30 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .95 มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

2. ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยบูรณาการ 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้โดยใช้แผนภาพความคิดการรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ การลงมือปฏิบัติ 2) แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจ 3) แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทาง

จิตวิญญาน 4) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติ โยนิโสมนสิการ และหลักเมตตาภาวนา โดยมีวิธีการพัฒนา ดังนี้ (1) ทบทวนวรรณกรรม พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) (2) พัฒนาชุดฝึกอบรม (3) ตรวจสอบคุณภาพของชุดฝึกอบรม โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่าอยู่ระหว่าง .56-1.00 (4) นำชุดฝึกอบรมที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับกลุ่มคนทำงานในชุมชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ก่อนนำไปทดลอง และ (5) นำชุดฝึกอบรมที่ผ่านการทดลองใช้ไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 3 วัน วันละ 6 ชั่วโมง และทำการสนทนากลุ่มกับกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

แบบแผนการทดลองเพื่อเสริมสร้างการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) มีการศึกษากลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม ทำการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง (Pretest-posttest design) และมีการวัดในระยะติดตามผล เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงตัวแปรตาม ก่อนและหลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Gay, 1987)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญานเชิงพุทธของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของการยกระดับใจ และรายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญานเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองโดยใช้วิธี Bonferroni

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภาวะวิกฤติทางจิตใจของพนักงานในชุมชน (อสม.) (n=400)

	ด้าน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
RQ	ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	3.20	.46	มาก
	ด้านกำลังใจ	3.54	.45	มาก
	ด้านการจัดการกับปัญหา	3.20	.54	มาก
	รวม	3.29	.41	มาก
SQBP	ด้านความเข้าใจความจริงของชีวิต	4.13	.66	มากที่สุด
	ด้านความมั่นคงทางจิตใจ	4.12	.79	มากที่สุด
	ด้านความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม	4.22	.72	มากที่สุด
	ด้านความเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนา	3.94	.84	มาก
	รวม	4.10	.51	มาก
	ทั้งฉบับ	3.76	.48	มาก

ผลการวิเคราะห์ตามตารางที่ 1 พบว่า ภาวะวิกฤติทางจิตใจของพนักงานในชุมชน (อสม.) จำนวน 400 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีรายด้านได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

2. ผลการพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มพนักงานในชุมชน (อสม.) โดยบูรณาการ 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้แผนภาพความคิดการรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ การลงมือปฏิบัติ 2) แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ 3) แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ 4) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติ โยนิโสมนสิการ และหลักเมตตาภาวนา มีขั้นตอน 4 ขั้นตอน (1) ขั้นเริ่มต้น (2) ขั้นดำเนินการ (3) ขั้นสรุปผล และ (4) ขั้นการประเมินผล และมีการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.56-1.00

3. การนำเสนอผลการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มพนักงานในชุมชน (อสม.)

3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมการยกระดับใจ จำแนกตามด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มพนักงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มทดลอง (n=30) และกลุ่มควบคุม (n=30) ช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมการยกระดับใจ จำแนกตามด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มทดลอง (n=30) และกลุ่มควบคุม (n=30) ช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

เวลา	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านความเข้มแข็งทางใจ						
ก่อนทดลอง	2.47	0.295	จริงบางอย่าง	2.48	0.192	จริงบางอย่าง
หลังทดลอง	2.98	0.171	ค่อนข้างจริง	2.47	0.221	จริงบางอย่าง
ระยะติดตาม	2.97	0.177	ค่อนข้างจริง	2.49	0.206	จริงบางอย่าง
ด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ						
ก่อนทดลอง	3.58	0.381	เห็นด้วยมาก	3.56	0.143	เห็นด้วยมาก
หลังทดลอง	4.46	0.147	เห็นด้วยมากที่สุด	3.56	0.143	เห็นด้วยมาก
ระยะติดตาม	4.42	0.139	เห็นด้วยมากที่สุด	3.57	0.142	เห็นด้วยมาก
การยกระดับใจ						
ก่อนทดลอง	2.49	0.293	จริงบางอย่าง	2.44	0.131	จริงบางอย่าง
หลังทดลอง	3.20	0.116	ค่อนข้างจริง	2.48	0.141	จริงบางอย่าง
ระยะติดตาม	3.11	0.094	ค่อนข้างจริง	2.48	0.142	จริงบางอย่าง

ผลการวิเคราะห์ตามตารางที่ 2 พบว่า ในกลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและระยะติดตาม และค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจในระยะติดตามผลน้อยกว่าหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนและระยะติดตาม ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนทดลองและต่ำกว่าระยะติดตาม ส่วนในกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองและระยะติดตาม มีค่าต่ำกว่าก่อนการทดลอง ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธภายหลังการทดลองและระยะติดตาม มีค่าสูงกว่าก่อนทดลอง

นอกจากนี้ ยังพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจโดยรวม ความเข้มแข็งทางใจและความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนรวมการยกระดับใจ จำแนกตามด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนรวมการยกระดับใจ จำแนกตามด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

เวลา/ตัวแปร	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
ด้านความเข้มแข็งทางใจ						
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	2.47	0.295	1.980	0.057
	กลุ่มควบคุม	30	2.48	0.192		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	2.98	0.171	-8.984*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	2.47	0.221		
ระยะติดตาม	กลุ่มทดลอง	30	2.97	0.177	-9.887*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	2.49	0.206		
ด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ						
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	3..58	0.381	-2.065	0.148
	กลุ่มควบคุม	30	3.56	0.143		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	4.46	0.147	-28.458*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	3.56	0.143		
ระยะติดตาม	กลุ่มทดลอง	30	4.42	0.139	-27.639*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	3.57	0.142		
การยกระดับใจ						
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	2.49	0.293	-1.268	0.215
	กลุ่มควบคุม	30	2.44	0.131		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	3.20	0.116	-24.006*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	2.48	0.148		
ระยะติดตาม	กลุ่มทดลอง	30	3.11	0.094	-23.022*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	2.48	0.143		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันทีและในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

3.3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA วิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
การยกระดับใจ					
ระหว่างกลุ่ม(group)	8.970	1	4.185	163.184	<0.01*
ภายในกลุ่ม(time)	1.594	29	0.027		
ด้านความเข้มแข็งทางใจ					
ระหว่างกลุ่ม(group)	5.342	1	2.671	63.744	<0.01*
ภายในกลุ่ม(time)	2.430	29	0.042		
ด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ					
ระหว่างกลุ่ม(group)	14.714	1	7.357	173.852	<0.01*
ภายในกลุ่ม(time)	2.454	29	0.042		

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจ รายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง

พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 163.184, 63.744$ และ 173.852 Sig. = .000, .000 และ .000 ตามลำดับ) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของการยกระดับใจ และรายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี Bonferroni วิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของการยกระดับใจ และรายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี Bonferroni

เวลา/ตัวแปร	ระยะ	Mean-difference	SE	p-value
การยกระดับใจ				
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	0.708	0.053	<0.01* (Sig.=.000)
	ระยะติดตาม	0.623	0.052	<0.01* (Sig.= .000)
หลังทดลอง	ระยะติดตาม	0.085	0.008	>0.01 (Sig.= .200)
ความเข้มแข็งทางใจ				
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	0.510	0.065	<0.01* (Sig.=.000)
	ระยะติดตาม	0.523	0.064	<0.01* (Sig.= .000)
หลังทดลอง	ระยะติดตาม	0.013	0.011	>0.01* (Sig.= .223)
ด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ				
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	0.870	0.066	<0.01* (Sig.=.000)
	ระยะติดตาม	0.836	0.065	<0.01* (Sig.= .000)
หลังทดลอง	ระยะติดตาม	0.034	0.008	>0.01* (Sig.= .205)

จากตารางที่ 5 เมื่อทดสอบความ แตกต่างรายคู่ของแต่ละช่วงเวลาในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และใน ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจ และด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจและ ด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ ก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็ง ทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนทดลองกับระยะติดตาม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และ ค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนการยกระดับ ใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ หลังทดลอง กับระยะติดตามไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยช่วงระยะติดตามของ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคะแนน ด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทาง จิตวิญญาณเชิงพุทธต่ำกว่าก่อนทดลองและหลังทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ สมมติฐาน คือ ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมมีคะแนนความการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็ง ทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โดยสรุป (1) ก่อน การทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจ และด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) (2) ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการยกระดับใจ ด้านความ เข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม (3) หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนการยกระดับใจ ด้านความ เข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < .05$)

4. การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มกับผู้เข้าร่วมวิจัย กลุ่มคนทำงาน ในชุมชน (อสม.) ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมโดยใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยา นวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีความพึงพอใจในชุดฝึ กอบรม โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ทราบถึงบทบาทการ ทำงานของการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนมากขึ้น และได้เรียนรู้การวิเคราะห์ ตนเองและบุคคลอื่นในชุมชนที่ทำงานด้วย เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้ฝึกสติ และทำสมาธิ ทำให้ทราบแนวทางในการยกระดับจิตใจของตนเองเป็นการพัฒนาตนเอง เพื่อ

สามารถทำงานกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขด้วยสัมพันธภาพที่ดี ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในการทำงาน อสม. มากยิ่งขึ้น และมีแรงบันดาลใจในการทำงานพร้อมที่จะเป็นผู้เกื้อกูลคนในชุมชน รวมทั้งการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ทำให้มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้และแสวงหาความรู้ จนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง อีกทั้งยังได้มีการลงมือปฏิบัติจริง โดยสามารถนำเอาความรู้ ทักษะที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เป็นอย่างดี และสามารถทำตนเป็นต้นแบบให้กับคนในครอบครัวและสมาชิกในชุมชนได้

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีการสรุปและอภิปรายผลดังนี้

1. สภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานอยู่ในระดับมาก ส่วนรายด้านประกอบด้วย ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มคนทำงานในชุมชน ส่วนใหญ่เป็นการทำงานแบบจิตอาสา จึงมีความเต็มใจพร้อมที่จะช่วยเหลือดูแลคนในชุมชน ประกอบกับกลุ่มคนกลุ่มนี้เป็นคนวันกบางคนที่มีความเข้าใจต่อโลกและเข้าใจชีวิต นอกจากนี้ อสม.ในพื้นที่วิจัยส่วนใหญ่เป็นจิตอาสา มีความเต็มใจในการทำงานช่วยเหลือคนในชุมชน สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรงกูร ญัฐรังสี และคณะ (2023) พบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างพบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับระดับภาวะซึมเศร้า และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัชชา ทวยจด และคณะ (2022) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคและเจตคติในการป้องกันโรคโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งการมีเจตคติที่ดีของ อสม. จะช่วยให้ อสม.ไม่ท้อแท้กับปัญหาได้ง่าย

2. ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่พัฒนาขึ้นมี องค์ประกอบของการยกระดับจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา มี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ พลังสุขภาพจิต และความฉลาดทางจิตวิญญาณตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นความสามารถภายในจิตใจ เป็นพื้นที่ในจิตใจในการเห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ภายในจิตใจ ที่สามารถค้นหา เข้าใจ และเข้าถึงสภาวะความเป็นจริง โดยที่หลักยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อ ความมุ่งมั่น ศรัทธา ไม่ย่อท้อต่อสิ่งที่ลำบาก มีการ

ตระหนักรู้ถึงตนเอง เข้าใจในความสามารถของตนเอง ตรวจสอบตนเอง พร้อมเปลี่ยนแปลง และเห็นตนเองชัด ซึ่งสอดคล้องกับ ภัทรพร เทชทวีฤทธิ์ และคณะ (2022) ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องภายในจิตใจ เป็นเส้นทางหรือแนวทางที่ทำให้เห็นทางออกที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น

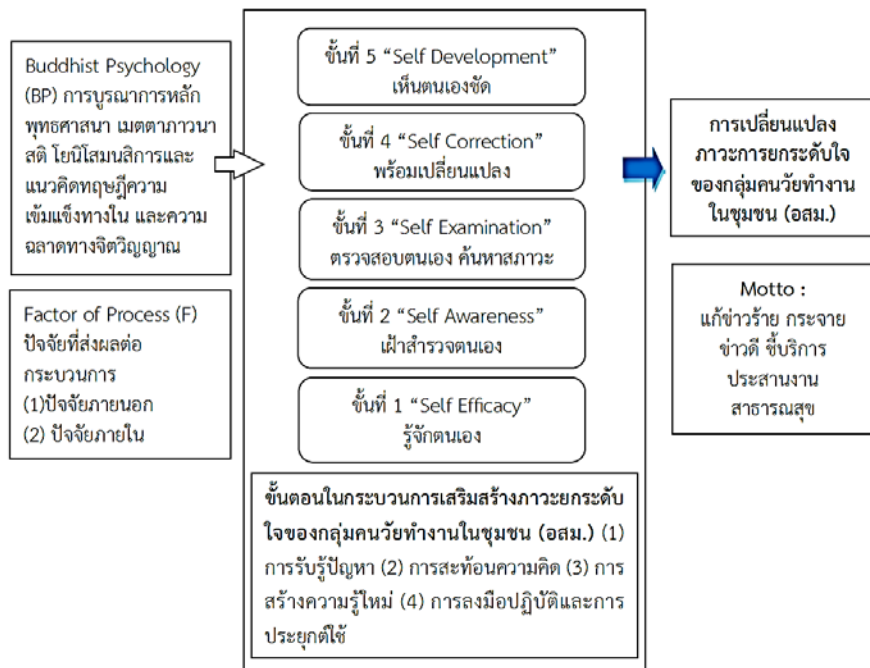
3. กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ได้รับการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีผลการยกระดับจิตใจโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง โดยมีความเข้มแข็งทางใจและความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดฝึกอบรม และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ไม่ได้รับการใช้ชุดฝึกอบรม และอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะว่ากลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เป็นกลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยชุดฝึกที่พัฒนาขึ้นทำให้มีความรู้ความเข้าใจ และได้รับการฝึกผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนถึงกิจกรรมการลงมือปฏิบัติจริงในชุมชน และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน และมีการสรุปแบบแผนการปฏิบัติตนให้สอดคล้องและเป็นทิศทางที่เหมาะสมกับการทำงานในชุมชน พร้อมทั้งมีการเรียนรู้จากบุคคลอื่นเพื่อปรับให้เหมาะกับสถานการณ์ต่าง ๆ ฝึกฝนให้เกิดทักษะและคุณสมบัติของการยกระดับใจ

4. ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะพบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น เพราะได้เรียนรู้และเข้าใจการยกระดับใจเพื่อเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดูแลใจของตนเอง และสามารถนำไปใช้กับครอบครัว และคนในชุมชนได้ ทำให้มีแนวทางในการปฏิบัติตนสามารถทำงานตามหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ความสามารถของตนเอง จนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองสามารถนำเสนอผลงานของตนเอง และทำให้การทำงานกลุ่มได้ความคิดที่หลากหลาย สอดคล้องกับ Bandura (1986) ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ว่าเป็นความเชื่อของบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะจัดระบบและกระทำให้บรรลุผลตามที่กำหนดได้ ซึ่งบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณ มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งที่ท้าทายได้ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะสนใจในกิจกรรมนั้น ๆ มากกว่าบุคคลที่เห็นว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะปฏิบัติในเรื่องนั้น นอกจากนี้การเรียนรู้ที่มีทั้งความสนุก และได้สาระจากการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ในการเล่าเรื่องประสบการณ์ ก็เต็มใจที่จะเล่าประสบการณ์ของตนเองให้กับผู้อื่น และพร้อมที่จะฟังประสบการณ์ของผู้อื่นที่นำมาแลกเปลี่ยนกันด้วยความเต็มใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาควงุมิ อีร์สันติกุล และเกษม และหิม (2022)

แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้พื้นฐานจากการศึกษาวิเคราะห์ตนเองสามารถกระทำได้ 3 วิธี คือ 1) การศึกษาตนด้วยตนเอง 2) การศึกษาตนเองโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 3) การสำรวจตนเองโดยใช้แบบทดสอบและแบบสำรวจ

ผลการวิจัยที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของ Knowles (1975) เป็นกระบวนการที่บุคคลคิดริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงความต้องการในการเรียนของตน มีการกำหนดเป้าหมาย หาสื่อการเรียน มีการติดต่อกับบุคคลอื่น แสวงหา แหล่งความรู้ที่หลากหลาย เลือกใช้วิธีการเรียนรู้เสริมแผนการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนของตน ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ซึ่งทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีกว่าการที่让别人ริเริ่มการเรียนรู้ให้ เนื่องจากผู้เรียนจะมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนและมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นอย่างมาก จึงสามารถพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระในการเรียน และมีความรับผิดชอบต่อนตนเองเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้จึงกล่าวได้ว่าการเรียนรู้ แบบนำตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (A Lifelong Process) นอกจากนี้ Costa และ Kallick (2004) ยังได้อธิบายการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าประกอบด้วย การจัดการตนเอง การตรวจสอบตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเอง ด้วยองค์ประกอบของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทำให้นิสิตนักศึกษาพึงพาอาศัยผู้อื่นน้อยลง และหันมาพึ่งตนเอง สามารถนำตนเองได้มากขึ้นด้วย และยิ่งช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปจากเริ่มต้นจนถึงช่วงเวลาครั้ง 3 ก็ยิ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตนเอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัย Kocaman, Dicle, & Ugur (2009) พบว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้นมีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเนื่องมาจากการรับรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอันเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบหลักสูตรของ Entraining (2024) กล่าวว่า เกิดจากความรู้ความเข้าใจเนื้อหาและการประยุกต์ใช้ ความเชื่อใหม่ ที่นำไปปรับเปลี่ยนกับสถานการณ์เดิม เพื่อให้เกิดการกระทำแบบใหม่ และรู้วิธีการที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) คือ การบูรณาการหลักการทางพระพุทธศาสนากับจิตวิทยา หลังจากที่น่ามาใช้ในการอบรมทำให้ อสม.สามารถยกระดับจิตใจของตนเองได้ สามารถสรุปเป็นขั้นตอนของการยกระดับจิตใจได้ 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 “Self Efficacy” รู้จักตนเอง ขั้นที่ 2 “Self Awareness” ใฝ่สำรวจตนเอง ขั้นที่ 3 “Self Examination” ตรวจสอบตนเอง ค้นหาภาวะ ขั้นที่ 4 “Self Correction” พร้อมเปลี่ยนแปลง ขั้นที่ 5 “Self Development” เห็นตนเองชัด

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรนำ ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ไปใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัว อสม. คนทำงานในชุมชน เกิดทักษะการทำงาน การวิเคราะห์ตนเอง การวิเคราะห์ผู้อื่น เกิดการยกระดับใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการช่วยเหลือผู้คนในชุมชนได้

2) ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติและเติมความรู้เพื่อพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง

3) การฝึกอบรมในชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ควรอยู่ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดจากทีมวิทยากรกระบวนการ หรือบุคคลที่มีความรู้ในการให้อบรมแนวพุทธจิตวิทยา

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) การศึกษาผลของชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ในเชิงการวิจัยระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อติดตามพัฒนาการของคนทำงานในชุมชน (อสม.)

2) ควรนำชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ไปทดลองใช้กับกลุ่มคนช่วงวัยอื่นในชุมชน เช่น นักเรียน หรือกลุ่มจิตอาสาอื่นในชุมชน เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของบุคคลในชุมชน ให้ชุมชนมีความเข้มแข็งต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัยพบว่า คนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เข้าร่วมชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) คะแนนเฉลี่ยแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับ อสม. เช่น สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรมีการกำหนดนโยบายการพัฒนาสมรรถนะ อสม. ด้านการยกระดับใจ โดยให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสมรรถนะ อสม. หรือคนวัยทำงานในชุมชน อันจะส่งผลให้ อสม. มีเทคนิค และทักษะในการยกระดับใจทั้งให้กับตนเอง ครอบครัว และคนในชุมชน เพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตของตนเอง และคนในชุมชนสามารถดำเนินได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2024). *ความสุขของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโควิด-19*.

สืบค้น 23 ตุลาคม 2567, จาก <https://kku.world/0az1m>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2024). การส่งเสริมสุขภาพจิตชุมชน : กิจกรรมและแนวทางการป้องกัน. *วารสารสุขภาพจิตชุมชน*, 22(1), 23-32.

จิรังกูร ญัฐรังสี และคณะ. (2023). สุขภาวะทางใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในระหว่างการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 29(2), 1-13.

- ชนาธิป บุษราคัม, ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2018). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางวัฒนธรรมองค์กรของผู้บริหารระดับต้นบริษัท พี อาร์เอฟ (ไทยแลนด์) จำกัด. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์*, 19(1), 16-30.
- ธัชชา ทวยจด และคณะ. (2022). ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จังหวัดจันทบุรี. *วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา*, 17(2), 42-55.
- ภัทรพร เตชทวีฤทธิ์ และคณะ. (2019). ความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 25(2), 79-97.
- ภาคภูมิ ชีรสันติกุล และ เกษม ละหิม. (2022). การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษา. *วารสารคุุณบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*, 12(3), 558-600.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Costa, A. L., & Kallick, B. (2004). *Assessment strategies for self-directed learning*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children : Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherland : Bernard Van Leer Foundation.
- Kocaman, G., Dicle, A., & Ugur, A. (2009). A longitudinal analysis of the self-directed learning readiness level of nursing students enrolled in a problem-based curriculum. *Journal of Nursing Education*, 48(5): 286-290.
- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guideline for learners and teacher*. Chicago, IL: Follet.
- Lee, J.H. & Patel R.H. (2024). The Role of Resillience and Spiritual Intelligence in Social Work Volunteers. *Journal of Social Service and Health*, 23(3), 93-107.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II". *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274-287.

- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54(1), 127-141.
- Zohar, Danah;& Marshall, Ian. (2002). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*. New York. Bloomsbury.