

โมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริม  
พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานธุรกิจยานยนต์  
A Structural Equation Model of Inherent Potential for Enhancing  
Positive Thinking based on Buddhist Psychology of Automotive Employees

นรินทร์ชิตา ศิลประชาวงศ<sup>1</sup>, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง<sup>2</sup> และ วิชชуда ฐิติโชติรัตน<sup>3</sup>  
Narinchita Silprachawong<sup>1</sup>, Siritwat Srikrudong<sup>2</sup> and Witchuda Titichoatrattana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>1,2,3</sup>Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: <sup>1</sup>narinchita.s@yahoo.com

Retrieved: January 9, 2023; Revised: December 23, 2023; Accepted: December 25, 2023

## บทคัดย่อ

การวิจัยแบบผสมวิธีครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกของพนักงานธุรกิจยานยนต์ตามหลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยา 2) พัฒนาและตรวจสอบโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ 3) นำเสนอโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานธุรกิจยานยนต์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 19 รูป/ท่าน และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 9 ท่าน การวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานธุรกิจยานยนต์จำนวน 458 คน การวิเคราะห์เชิงปริมาณใช้สถิติแบบบรรยายและวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม LISREL เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิจัย พบว่า โมเดลสมการโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาจาก ค่าไค-สแควร์  $\chi^2 = 0.29$ ,  $df = 4$ ,  $\chi^2 / df = 0.25$ ,  $p\text{-value} = 0.99$ ,  $GFI = 1.000$ ,  $AGFI = 0.997$ ,  $RMR = 0.0123$ ,  $RMSEA = 0.086$  ผ่านเกณฑ์ทุกตัว พลังศักยภาพแห่งตน ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงาน และ ปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพลังความคิดเชิงบวกได้ถึงร้อยละ 97.20 ทั้งปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะและปัจจัยแวดล้อมเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ดี ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้เป็น METTATRON+ MODEL ซึ่งเป็นการส่งเสริมพลังทางจิตใจจากหลักธรรมพระ 5 สู่พลังความคิดเชิงบวก มีแนวทางการรักษาพลังความคิดบวกอย่างยั่งยืน คือ PLUS เป็นการสร้างดุลยภาพทางความคิด ทั้งคิดบวกและการรู้จักหยุดคิดด้วยจิตว่าง

**คำสำคัญ:** โมเดลสมการโครงสร้าง; ศักยภาพ; คิดเชิงบวก; พุทธจิตวิทยา; การพัฒนาตนเอง

## Abstract

This dissertation is a research study on “A Structural Equation Model of Inherent Potential for Enhancing Positive Thinking based on Buddhist Psychology of Automotive Employees” with the objectives of 1. to study the elements of generating inherent potential for enhancing positive thinking based on Buddhist Psychology of automotive employees according to Buddhist and psychological principles, 2. to develop and validate the structural equation model of inherent potential for enhancing positive thinking based on Buddhist Psychology of automotive

employees, 3. to propose the structural equation model of inherent potential for enhancing positive thinking based on Buddhist Psychology of automotive employees. Research instruments included qualitative research using 19 specific in-depth interviews and nine expert group discussions. The quantitative research was conducted with a sample of 458 automotive business participants. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and using LISREL program to validate the model with the empirical data. Research instruments included qualitative research using 19 specific in-depth interviews and nine expert group discussions. The quantitative research was conducted with a sample of 458 automotive business participants. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and using LISREL program to validate the model with the empirical data. Research results showed that the developed structural equation model fit with the empirical data, the Chi-Square was 0.29, the degree of Freedom (df) was 4, the portion of Chi-Square and the degree of Freedom ( $\chi^2/df$ ) was 0.25, the Probability value (P-value) was 0.99. The Goodness of Fit Index (GFI) was 1.00, the Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) was 0.997, the Root Mean Square Residual (RMR) was 0.0123, and the Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) was 0.086 passed the criteria of all goodness of fit index values. Factors of inherent potential, Factors promoting employee attributes, and environmental factors of mental potential accounted for the variations of positive thinking based on Buddhist psychology at 97.20 percent. Factors promoting employee attributes and environmental factors were good co-factors that affected the positive thinking change based on Buddhist psychology. Therefore, the conclusion of the empirical model was METTATRON+ MODEL. The METTATRON+ model promotes the mental power from principle 5 to the power of positive thinking. The approach to maintaining the power of positive thinking sustainably is PLUS, which creates a positive cognitive balance, both sound thinking and knowing, to pause the thinking process for resting the mind in peace.

**Keywords:** Structural Equation Model; Potential; Positive Thinking; Buddhist Psychology; Self - Development

## บทนำ

จากผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563 พบว่า องค์ประกอบหลักด้านสุขภาพจิต ที่อ่อนแอที่สุดคือ สมรรถภาพของจิตใจร้อยละ 64.3 ซึ่งเป็นความสามารถของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการจัดการปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข (สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2563) ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตสำหรับประชากรในประเทศไทย ที่ขอรับบริการปรึกษาจนถึงปัจจุบันมากที่สุดคือ ปัญหาทางจิตเวชของวัยทำงาน รองลงมาคือ ปัญหาความเครียดและซึมเศร้าวิตกกังวล ซึ่งสะท้อนให้เห็นปัญหาสุขภาพจิตของกลุ่มคนวัยทำงานมีอัตราที่เพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง สภาวะทางจิตที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทั้งจากการทำงาน ครอบครัว เศรษฐกิจ การเมือง ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ภาวะสุขภาพจิตของประชาชนทุกกลุ่มเสื่อมถอย นำไปสู่ภาวะสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ ต้องตกอยู่ในภาวะความเครียด ความหวาดหวั่น ความเหนื่อยล้าและสะสมนานวันเข้า จนกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจ และอาจนำมาสู่ภาวะซึมเศร้า ความสิ้นหวังและการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด (อรอุมา, 2564) ส่งผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต



ทางกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในทางบวกและทางลบ กรมสุขภาพจิตได้สำรวจผลกระทบด้านจิตใจของประชาชนปี 2564 ของสถานการณ์ระบาดของโรคโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 ด้วยแบบประเมินการ “วัดใจ” พบว่า ในช่วงเดือนสิงหาคม ประชาชนมีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตสูงสุดโดยมีภาวะเครียดสูง 45.5% เสี่ยงซึมเศร้า 51.5% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 30.6% และมีภาวะหมดไฟ 17.6% (Benjapolpitak, A.2021) การเปลี่ยนแปลงสภาพการทำงานที่หลายด้าน ทั้งการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างทางสังคม จำกัดพื้นที่ในการเดินทางและจัดกิจกรรม การเรียนรู้ผ่านรูปแบบออนไลน์ ปรับรูปแบบการนำเสนองานซึ่งเน้นใช้โซเชียลมีเดียมากขึ้น เพื่อลดการสัมผัสในวิถีชีวิตใหม่ รวมถึงรับรู้ข่าวสารการเสียชีวิตในแต่ละวันจากโควิด-19 ยิ่งนำไปสู่ภาวะความเครียดกดดัน วิตกกังวล อาจเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าจนส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน พนักงานที่ได้รับ ความเครียดกดดันมากขึ้น เหนื่อยล้าจนอาจเกิดภาวะหมดไฟหรือความเหนื่อยหน่ายในงาน ไม่มีความสุขในการทำงาน ส่งผลทำให้เกิดการตัดสินใจลาออก และส่งผลกระทบกับการดำเนินงานขององค์กรในที่สุด สภาพ ความเครียดสะสมเรื้อรังสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่เพิ่มสูงขึ้น จากงานวิจัยของ มหาวิทยาลัยยูเทรคต์ (Utrecht University) ประเทศเนเธอร์แลนด์ พบว่า การตระหนักถึงการพัฒนาด้านสุขภาพทางจิตวิทยาและ ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและโรคทางกาย ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ดีขึ้น มีแนวโน้มที่จะมีสถานะสุขภาพจิตและสถานะภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น เมื่อเทียบกับผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำลง (Van Schrojenstein Lantman M, 2017) ผู้ที่มีลักษณะยืดหยุ่นทางจิตใจจึงถือว่ามีความสุขภาพจิตและร่างกายที่ดี และ งานวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง การพัฒนาจิตใจด้วยการฝึกสติ เรื่องประโยชน์ของสติในที่ทำงาน บทบาทของสติในการควบคุมอารมณ์ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ และความพึงพอใจในงาน แสดงให้เห็นว่าการฝึกจิตให้มีสติสามารถป้องกันพนักงานจากความเหนื่อยหน่าย โดยการลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Hulshager UR,2013) เพื่อช่วยลดปัญหาความเครียดกดดันในการทำงานที่มีส่วนสำคัญก่อให้เกิดปัญหาทางจิตและโรคทางกาย ดังนั้นจึงต้องตระหนักถึงความจำเป็นในการส่งเสริม ป้องกันสุขภาพจิตของพนักงานโดยการสร้างพลังศักยภาพทางจิตใจ เป็นความสามารถในการปรับตัวทางจิตใจ มีคุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวและเผชิญกับความเครียดได้ดี ซึ่งจะสามารถช่วยลดการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย

การระบาดของโควิด-19 ส่งผลให้เศรษฐกิจต่างๆหยุดชะงักรวมถึงอุตสาหกรรมยานยนต์ ซึ่งเป็นภาคอุตสาหกรรมที่มีส่วนในการเติบโตของผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศของหลายๆประเทศ เช่น แคนาดา จีน เยอรมนี อินเดีย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ เม็กซิโก โมร็อกโก แอฟริกาใต้ และสหรัฐฯ บริษัท General Motors บริษัท Ford Motor และบริษัท Fiat Chrysler Automobiles ได้ประกาศปิดโรงงานทุกแห่งในสหรัฐฯ อย่างไม่มีกำหนดคนงานในภาคอุตสาหกรรมยานยนต์ของสหรัฐฯ มากกว่า 250,000 คน ได้รับผลกระทบจากการปิดโรงงานครั้งนี้ (ฝ่ายแรงงาน คณะผู้แทนถาวรไทยประจำสหประชาชาติ ณ นครเจนีวา,2564) อุตสาหกรรมยานยนต์ก็เป็นหนึ่ง อุตสาหกรรมสำคัญของประเทศไทยที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตโควิด-19 อย่างรุนแรง จากการใช้มาตรการ lockdown ภายในประเทศ ผลกระทบจากวิกฤตโรคระบาดได้บั่นทอนกำลังซื้อและความต้องการสินค้าทำให้ยอดขายสินค้าซึ่งรถยนต์ลดลงอย่างมาก การถูกยกเลิกคำสั่งซื้อทำให้ยอดขายรถยนต์ใหม่ในพื้นที่ลดลงค่อนข้างมากส่งผลกระทบต่อรายได้ของบริษัทธุรกิจยานยนต์ลดลงรุนแรง มีการชะลอการตัดสินใจซื้อและรัดกุมค่าใช้จ่ายอย่างต่อเนื่องอำนาจซื้อและความสามารถในการผ่อนชำระของลูกค้าลดลง เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินธุรกิจและชีวิต บริษัทธุรกิจยานยนต์จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยน พัฒนาการบริการลูกค้า และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น จากมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม ( Social Distancing) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ด้วยการขายรถยนต์ผ่านระบบออนไลน์ การเปิดตัวรถผ่านเฟสบุคไลฟ์ หรือบริการส่งรถถึงบ้าน การเพิ่มบริการซ่อมบำรุงที่บ้านลูกค้ามากขึ้น Mobile Service , การทดลองขับ Test Drive ในพื้นที่ปลอดภัย และ เรื่อง การดูแลสุขอนามัยจัดให้มีการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายของพนักงาน และลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการทั้งในโชว์รูม

ศูนย์บริการซ่อมบำรุง และ บริการทำความสะอาดฆ่าเชื้อภายในรถยนต์ของลูกค้า เพื่อสร้างความมั่นใจแก่ลูกค้า และการสนับสนุนจากลูกค้าอย่างต่อเนื่องเพื่อบรรลุสู่ความสำเร็จในเป้าหมายการบริการ (อภิรักษ์, 2020) การปรับตัวของพนักงานบริษัทที่กำลังเผชิญกับการใช้ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) โดยการสร้างพลังศักยภาพแห่งตน จะเป็นแนวทางในการสนับสนุน ส่งเสริมความคิดเชิงบวกในการสร้างพลังใจให้พนักงานมีความรู้ ความเข้าใจด้าน อารมณ์จิตใจ และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ส่งผลดีต่อการประสิทธิภาพการทำงาน เพื่อให้เกิดพลังความเข้มแข็ง ทางด้านจิตใจและแก้ปัญหาอุปสรรคในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ให้ผ่านไป ทั้งในปัจจุบันและอนาคตด้วยสุขภาพที่ดีทั้งทางใจและทางกาย

งานวิจัยนี้จะเป็นการหาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลัง ความคิดเชิงบวกตามหลักทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก บนพื้นฐานหลักธรรมพละ 5 ได้แก่ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ เป็นหลักธรรมอันกำลัง หรือธรรมที่เป็นใหญ่ใน การกระทำหน้าที่ ฝึกฝนพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ สมรรถนะที่ดี จะทำให้บุคคลมีศรัทธา มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพียรพยายาม มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีพลังจิตเข้มแข็งด้วยความสุขสงบ มี วิจารณ์ญาณในการตัดสินใจที่ดีและถูกต้อง เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต การพัฒนาจิตช่วยให้สามารถกำกับ ควบคุม ดูแลการรับรู้อารมณ์ในทางที่ดี ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เมื่อมีสุขภาพจิต ดีจะช่วยในยามเจ็บป่วยทางกาย ไม่ให้ความทุกข์ทางจิตใจ ช่วยป้องกัน รักษาความทุกข์ทางจิตใจด้วยสติปัญญา และช่วยฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยทางกายและหลังจากมีความทุกข์ใจ

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกของพนักงาน บริษัทธุรกิจยานยนต์ตามหลักพุทธธรรมและทฤษฎีทางจิตวิทยา
2. เพื่อพัฒนาโมเดลการวัดและตรวจสอบโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลัง ความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์กับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อนำเสนอโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนว พุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์

## สมมติฐานการวิจัย

โมเดลสมการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามพุทธจิตวิทยาของพนักงาน บริษัทธุรกิจยานยนต์มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีพหุระยะ โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณเพื่อขยายผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนารอบแนวคิดการวิจัยเชิงทฤษฎี แล้วนำ ผลลัพธ์จากวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพไปตรวจสอบยืนยันความตรงด้วยวิธีเชิงปริมาณ นำเสนอผลการศึกษาโมเดล และ สรุบบื้องต้นพบจากวิเคราะห์สังเคราะห์ระหว่างข้อมูลเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ นำเสนอองค์ความรู้ใหม่โดยมี ขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

**ระยะที่ 1** การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ ข้อมูลสำคัญ ด้วยวิธีแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 19 รูป/ท่าน ด้านพุทธศาสนา จิตวิทยา พุทธจิตวิทยา พัฒนา ศักยภาพทางใจ และธุรกิจ ที่ได้รับการคัดเลือกในการหาองค์ประกอบการสร้างพลังศักยภาพแห่งตน



## เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับผู้ใช้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้ชุดคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ข้อคำถามเป็นคำถามปลายเปิด แต่ละข้อคำถามเป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ ทั้งตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรง และตัวแปรส่งผ่านเพื่อตรวจสอบยืนยันความถูกต้องของกรอบแนวคิดการวิจัยที่ได้จากการศึกษาเอกสาร โดยทำการสัมภาษณ์รายบุคคลและใช้ชุดคำถามเดียวกันทั้งหมด

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจัดส่งหนังสือความอนุเคราะห์สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลวิจัย จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอสัมภาษณ์ไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พร้อมเอกสารชี้แจงงานวิจัย และคำถามสัมภาษณ์ในการวิจัยล่วงหน้าก่อนวันสัมภาษณ์ โดยจัดทำไฟล์นำเสนอและชี้แจงการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขออนุญาตจากผู้เชี่ยวชาญในการสัมภาษณ์ จะบันทึกภาพและเสียง เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วน หลังจากได้ข้อมูลการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการถอดเทปและสังเคราะห์บทสัมภาษณ์

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์และ สังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค QDAT 6 C เป็นวิธีการนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ นำมาตีความหมายและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และสร้างบทสรุปของการวิจัยจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ เพื่อยืนยันกรอบแนวคิดผลการวิจัยเพื่อพัฒนาโมเดล และใช้การยืนยันแบบสามเส้า เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลให้มีความเชื่อถือได้จากการรวบรวมข้อมูลแล้ววิเคราะห์ข้อมูล จากการยืนยัน ๓ ปัจจัย ที่ทำให้ได้ข้อสรุปที่สอดคล้องกันเสริมกัน

**ระยะที่ 2** การวิจัยเชิงปริมาณด้วยการใช้แบบสอบถามการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกจากการนำข้อมูลระยะที่ 1 มาสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมประเด็นของการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ใช้กลุ่มคนวัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปเป็นพนักงานของบริษัทธุรกิจยานยนต์จากตัวแทนจำหน่ายรถยนต์ยี่ห้อต่างๆที่มีขนาดตั้งแต่ 30-100 คนในเขตพื้นที่จ.สุราษฎร์ธานี จำนวน 8 แห่ง จำนวนพนักงานทั้งสิ้น 470 คน ได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม จากภาคใต้โดยเลือกจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ใหญ่ขนาดใหญ่ที่สุดในภาคใต้ การเลือกบริษัทใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากกลุ่มธุรกิจยานยนต์ยี่ห้อต่างๆ และการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของ HAIR และคณะ คือขนาด 10 คนต่อ 1 พารามิเตอร์ที่ใช้ประมาณค่า หรือจำนวนเส้นทาง (PATH) ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดลกรอบแนวคิดการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนพารามิเตอร์ที่ใช้ประมาณค่าทั้งหมด 40 พารามิเตอร์ ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจำนวน 400 คน ได้รับการตอบแบบสอบถามจำนวน 458 คน

**เครื่องมือในการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 2 วิธีการ คือ 1.แจกแบบสอบถามด้วยชุดกระดาษคำถามไปยังบริษัทธุรกิจยานยนต์ที่ได้รับคัดเลือกและ 2.ใช้วิธีการส่งแบบออนไลน์ไปยังบริษัทโดยสร้าง Google Form โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพของครอบครัว และ ระยะเวลาในการทำงาน เป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) เพื่อสำรวจข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการสร้างพลังศักยภาพแห่งตน จำนวน 25 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานจำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจ จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน 20 ข้อ

ในแบบสอบถาม ตอนที่ 2-5 ใช้ระดับการวัด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ เพื่อสำรวจระดับความคิดเห็น ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยได้กำหนดระดับการให้คะแนนต่อไปนี้

- 5 หมายถึง มีความคิดเห็นว่าข้อความนั้นเป็นจริงมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นว่าข้อความนั้นเป็นจริงมาก
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นว่าข้อความนั้นเป็นจริงบางส่วน
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นว่าข้อความนั้นเป็นจริงน้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นว่าข้อความนั้นเป็นจริงน้อยที่สุด

ผู้วิจัยจัดทำร่างแบบสอบถามโดยสร้างจากคำนิยามเชิงปฏิบัติการตามตัวแปรที่ต้องการวัด และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในด้านความตรงเชิงโครงสร้างเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) และ ค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามรายข้อกับจุดประสงค์งานวิจัย (Index Of Item Objective Congruence : IOC) ของแบบสอบถาม โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหา คุณภาพของแบบสอบถามเกี่ยวกับ จำนวน 5 ท่าน ผลการวิเคราะห์พบค่าที่ได้อยู่ในช่วง 0.08-1.00 หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถาม ด้วยการตรวจสอบความเที่ยง เพื่อวัดความสอดคล้องภายใน ตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient:  $\alpha$ ) โดยผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ปรากฏผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามจำแนกตามตัวแปรสังเกตได้ (n=32)

ตอนที่	ข้อคำถามด้าน	ค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ )
2	พลังศักยภาพแห่งตน	0.892
3	ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงาน	0.915
4	ปัจจัยแวดล้อมศักยภาพทางใจ	0.833
5	พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา	0.892
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ		0.965

จากนั้นผู้วิจัยทำการปรับข้อคำถามจากข้อมูลอีกครั้งและนำมาทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 99 คน เพื่อเป็นการตรวจสอบองค์ประกอบเชิงยืนยัน (CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS: CFA) โดยผลการวิเคราะห์ ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ตัวแปร	CHI-SQUARE	DF	P-VALUE	RMSEA
1. พลังศักยภาพแห่งตน	3.43	4	0.489	0.000
2. ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงาน	1.85	2	0.397	0.000
3. ปัจจัยแวดล้อมศักยภาพทางใจ	3.02	2	0.221	0.072
4. พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา	0.13	1	0.719	0.000

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานสำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ตัวแปรสังเกตได้โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ (SPSS) สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง เพื่อดูลักษณะการแจกแจงของตัวแปร การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบโครงสร้างพลังค์ยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) โดยใช้โปรแกรมลิสเรล

ตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์ในโมเดลสำหรับงานวิจัยนี้มี 16 ตัว โมเดลสมการโครงสร้างพลังค์ยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ ประกอบด้วย 4 ตัวแปรแฝง ได้แก่

1. ตัวแปรแฝงภายนอก พลังค์ยภาพแห่งตน วัดจากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัวแปร ได้แก่ 1) พลังแห่งความเชื่อมั่น 2) พลังแห่งความเพียร 3) พลังแห่งการตระหนักรู้ 4) พลังแห่งความตั้งมั่น และ 5) พลังแห่งความรอบรู้

2. ตัวแปรแฝงภายใน และตัวแปรสังเกตได้ภายใน ประกอบไปด้วยตัวแปรแฝงภายใน 3 ตัวแปร ดังนี้

2.1 ตัวแปรแฝงภายใน 2 ตัว ที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน ได้แก่ ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงาน วัดจากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ประกอบด้วย 1) การมีความหวังสู่เป้าหมาย 2) การรับรู้ศักยภาพของตน 3) การฟื้นคืนพลังเผชิญปัญหา และ 4) การมองโลกในแง่ดี มีประโยชน์ และ ปัจจัยแวดล้อมพลังค์ยภาพทางใจวัดจากตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร ได้แก่ 1) กัลยาณมิตร 2) บุคคลต้นแบบ และ 3) สภาพแวดล้อมที่ดี

2.2 ตัวแปรแฝงภายในที่เป็นตัวแปรผล พลังค์ยภาพแห่งตนวัดจากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ 1) การเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าความดีงาม 2) การพิชิตเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น 3) การมีสัมพันธภาพที่ดี และ 4) การเรียนรู้ คิดเป็น เห็นตามจริง

**ระยะที่ 3** การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสนทนากลุ่มเชิงผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 9 รูป/ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านระเบียบวิธีวิจัย ด้านพุทธศาสนา พุทธจิตวิทยา จิตวิทยา พลังค์ยภาพทางใจและธุรกิจ เพื่อให้ข้อเสนอแนะ และยืนยัน ความถูกต้องเหมาะสม ความเป็นไปได้ ความเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

**เครื่องมือในการวิจัย** ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือการวิจัยที่ใช้ในการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus group discussion) โดยใช้แบบคำถามการสนทนากลุ่มผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความถูกต้องด้วยค่าความตรงเชิงพินิจ Face Validity และการตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาและความถูกต้องและชัดเจนของภาษาจากดัชนีความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item Objective Congruence: IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 รูปหรือคน ประกอบด้วย แนวคำถามหรือประเด็นหัวข้อที่ใช้แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 องค์ประกอบของการพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างพลังค์ยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังค์ยภาพแห่งตนวัดจากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ 1) การมีความหวังสู่เป้าหมาย 2) การรับรู้ศักยภาพของตน 3) การฟื้นคืนพลังเผชิญปัญหา และ 4) การมองโลกในแง่ดี มีประโยชน์ และ ปัจจัยแวดล้อมพลังค์ยภาพทางใจวัดจากตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร ได้แก่ 1) กัลยาณมิตร 2) บุคคลต้นแบบ และ 3) สภาพแวดล้อมที่ดี

ตอนที่ 2 ประเด็นที่ใช้ในการตรวจสอบองค์ความรู้ ทั้งด้านความถูกต้อง เหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ของการพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างพลังค์ยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังค์ยภาพแห่งตนวัดจากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัวแปร ได้แก่ 1) การมีความหวังสู่เป้าหมาย 2) การรับรู้ศักยภาพของตน 3) การฟื้นคืนพลังเผชิญปัญหา และ 4) การมองโลกในแง่ดี มีประโยชน์ และ ปัจจัยแวดล้อมพลังค์ยภาพทางใจวัดจากตัวแปรสังเกตได้ 3 ตัวแปร ได้แก่ 1) กัลยาณมิตร 2) บุคคลต้นแบบ และ 3) สภาพแวดล้อมที่ดี

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยขอหนังสือวิทยาลัยเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แล้วติดต่อประสานงานกับกลุ่มเป้าหมาย ขอความร่วมมือในการสนทนากลุ่มผ่าน Zoom Online ซึ่งแจ้งรายละเอียดของแบบคำถามและประเมินองค์ความรู้ของการวิจัย ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์สังเคราะห์ต่อไป

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 พบว่า องค์ประกอบของการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้ดังนี้

1) พลังศักยภาพแห่งตน มีองค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะบุคคล 5 ประการ คือ 1.1) พลังแห่งความเชื่อมั่น การขับเคลื่อนบนพื้นฐานแห่งศรัทธาที่ดั่งาม และความเชื่อมั่น 1.2) พลังแห่งความเพียรพยายามการเสริมความเพียรต่อเนืองด้วยความหวังสู่เป้าหมายถูกต้อง 1.3) พลังแห่งการตระหนักรู้ การคิดอย่างมีสติ สัมผัสปัญญาตระหนักรู้ศักยภาพ และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ 1.4) พลังแห่งความตั้งมั่น การฝึกจิตให้ตั้งมั่นให้มีคุณภาพจิตแข็งแกร่งพร้อมเผชิญปัญหาและ 1.5) พลังแห่งความรู้ การเข้าถึงปัญญาภายใน เข้าใจความจริงของชีวิต

2) พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา มีองค์ประกอบจากการสร้างพลังศักยภาพทางใจซึ่งแสดงคุณลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ 2.1) การเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าความดีงาม ความมั่นใจในความรู้ ความสามารถของตนเอง มีศรัทธา ไว้วางใจในเรื่องความดีงาม 2.2) การพิชิตเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น ความเพียรพยายาม ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่อเนืองจนสำเร็จในเป้าหมายด้วยความหวัง มุ่งมั่น เอาใจใส่ พัฒนาการความรู้และความสามารถของตนเอง 2.3) การมีสัมพันธภาพที่ดี ให้ความรัก ความเมตตา เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซินชมยินดีในการเรียนรู้ร่วมกัน สามารถขอคำปรึกษาหรือให้ความช่วยเหลือได้ทุกเมื่อ 2.4) การเรียนรู้ คิดเป็น เห็นตามจริง เป็นการพัฒนากระบวนการคิดตามความเป็นจริง อย่างสมเหตุสมผล หลีกเลี่ยงด้วยความคิดที่ดี คิดบวก คิดก้าวหน้า สร้างประโยชน์ สามารถควบคุมความคิดได้และ คิดใคร่ครวญวางแผน ตรวจสอบ แก้ไขปรับปรุงการปฏิบัติงานอยู่เสมอ เพื่อให้งานสัมฤทธิ์ผล คนมีความสุข

3) ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานช่วยให้มีพลังความคิดเชิงบวก คุณลักษณะเสริมของพนักงานที่ช่วยทำให้เกิดการคิดบวกซึ่งมีคุณลักษณะสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1) การมีความหวังสู่เป้าหมาย 2) การรับรู้ศักยภาพของตน 3) การฟื้นคืนพลังเผชิญปัญหา และ 4) การมองโลกในแง่ดี มีประโยชน์ ซึ่งเป็นการฝึกให้มีวิถีทางการคิดมุ่งหวังและตั้งเป้าหมายตามศักยภาพของตนเอง มีความตระหนักรู้และเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนแผนงานเพื่อสร้างโอกาสให้ไปถึงเป้าหมายจนสำเร็จ สามารถจัดการอารมณ์ ความรู้สึก มีความยืดหยุ่นทางใจ และมีวิธีการแก้ไขอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกที่ดี มีทัศนคติเชิงบวกต่อสถานการณ์รูปแบบต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นโอกาสในการพัฒนาความรู้ ความสามารถ

4) ปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจของพนักงาน เป็นองค์ประกอบภายนอกที่ค้นพบเพิ่มจากการสัมภาษณ์เชิงลึกช่วยหนุนนำให้เกิดกระบวนการทางความคิดเชิงบวก ในการฟื้นคืนพลังทางใจ ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งได้แก่ 1) กัลยาณมิตร 2) บุคคลต้นแบบ 3) สภาพแวดล้อมที่ดี เป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีพลังทางใจในการลงมือปฏิบัติหน้าที่ต่อไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพด้วยคำชี้แนะแนวทางของบุคคลและแรงบันดาลใจจากบุคคลที่เป็นประสบความสำเร็จ เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรค มีแนวทางการแก้ไขปัญหาในมุมมองใหม่ๆช่วยฟื้นคืนพลังใจให้สามารถทำงานสู่ความเจริญก้าวหน้าต่อไป

ผลการวิจัยเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิจัยการพัฒนาโมเดลพบว่า ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้จำนวน 16 ตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของตัวแปรแฝงทั้ง 4 ตัวแปรพบว่า ความสัมพันธ์ของตัวแปรมีความสัมพันธ์ทางบวกและมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาจาก ค่าไคสแควร์-  $\chi^2 = 0.29$  ,  $df = 4$  ,  $\chi^2 / df = 0.25$  ,  $p\text{-value} = 0.99$  ,  $GFI = 1.000$  ,  $AGFI = 0.997$  ,  $RMR = 0.0123$  ,  $RMSEA = 0.086$  ผ่านเกณฑ์มาตรฐานทุกตัว โดยที่พลังศักยภาพแห่งตน ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานและ ปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพลังความคิดเชิงบวกได้ถึงร้อยละ 97.20 พลังศักยภาพแห่งตน มีอิทธิพลรวมต่อพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา มีอิทธิพลทางตรงต่อปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานและปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจจาก

สมการโครงสร้างเชิงประจักษ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ ค่าอิทธิพลทางอ้อมของทั้งปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานและปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจสูงกว่าค่าอิทธิพลทางตรงของพลังศักยภาพแห่งตน แสดงว่าทั้งสองปัจจัยสามารถส่งผลเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ดีในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวก ดังแสดงในตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ค่าสถิติการวิเคราะห์แยกค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและการวิเคราะห์อิทธิพลของโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์

ตัวแปร	POTENT			HERO			FRND		
ตัวแปรผล	TE	IE	DE	TE	IE	DE	TE	IE	DE
HERO	0.957** (0.057)	-	0.957** (0.057)	-	-	-	-	-	-
FRND	0.882** (0.074)	-	0.882** (0.074)	-	-	-	-	-	-
POSTHK	0.957** (0.056)	0.824 (0.586)	0.133 (0.594)	0.489 (0.549)	-	0.489 (0.549)	0.404* (0.186)	-	0.404* (0.186)

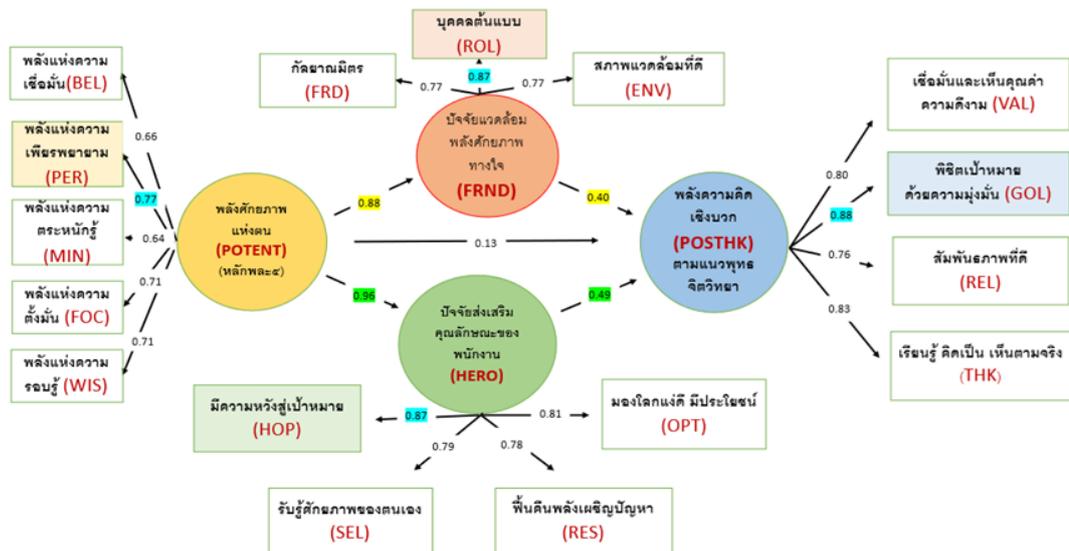
ค่าสถิติ	ไค-สแควร์ = 0.29, df = 4, p = .99, GFI = 1.000, AGFI = .997, RMR = .000											
ตัวแปร	BEL	PER	MIN	FOC	WIS	HOP	SEL	RES	REL	THK	ENV	
ความเที่ยง	0.434	0.585	0.409	0.500	0.499	0.755	0.618	0.605	0.648	0.587	0.749	
ตัวแปร	VAL	GOL	REL	THK	POSTHK	POTENT	HERO	FRND	POSTHK	HERO	FRND	
ความเที่ยง	0.646	0.777	0.577	0.683	0.972	1.000	1.000	1.000	0.933	1.000	0.957	
สมการโครงสร้างตัวแปร	HERO			FRND			POSTHK			POTENT		
R SQUARE	0.915			0.778			0.972			1.000		

เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง											
ตัวแปรแฝง	HERO										
HERO	1.000										
FRND	0.884	1.000									
POSTHK	0.957	0.933	1.000								
POTENT	0.957	0.882	0.957	1.000							

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน, \*\*p < .01 TE - ผลรวมอิทธิพล, IE - อิทธิพลทางอ้อม, DE - อิทธิพลทางตรง

ผลการวิเคราะห์ห่อองค์ประกอบเชิงยืนยันยืนยันความสอดคล้องของโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยที่ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของตัวแปรทั้งหมดมีค่าเป็นบวก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านพลังศักยภาพแห่งตน พลังแห่งความเพียรเป็นตัวแปรที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด ด้านปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงาน ความหวังสู่เป้าหมาย มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด ด้านปัจจัยแวดล้อมพลังศักยภาพทางใจ บุคคลต้นแบบ มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุดและ ด้านพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา พิชิตเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด ตามกรอบแนวคิดงานวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1



**ภาพที่ 1** ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า พลังศักยภาพแห่งตนมีอิทธิพลความสัมพันธ์ทางบวกส่งผลต่อการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยพลังศักยภาพแห่งตนมีองค์ประกอบทำงานร่วมกันทั้งพลังแห่งความเพียร เป็นตัวแปรนำ มีพลังแห่งสติ สมาธิ และปัญญา รวมกันขับเคลื่อนไปบนพื้นฐานแห่งความเชื่อมั่นและศรัทธา ส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานให้มีความหวัง รับรู้ศักยภาพความสามารถของตนเองเพื่อการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีทัศนคติ มองโลกในแง่ดีมีประโยชน์ สามารถฟื้นคืนพลังทางใจเผชิญปัญหา ด้วยการได้รับแรงบันดาลใจ คำแนะนำและ กำลังใจ จากบุคคลต้นแบบ กลยณมิตรและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี นำไปสู่การส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาให้มีความเชื่อมั่นศรัทธาสิ่งที่ดีงาม มุ่งมั่นเพื่อพิชิตเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และ เรียนรู้ทางความคิดอย่างต่อเนื่อง คิดเป็นระบบ เห็นความจริงอย่างมีเหตุผล

**ผลการวิจัยเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3** จากการสนทนากลุ่ม พบว่า การพัฒนาโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์มีความเหมาะสม จะเห็นได้ว่า โมเดลสมการโครงสร้างเชิงประจักษ์นี้ เป็นไปได้ในการใช้งานจากค่าสถิติยืนยันได้ชัดเจน โดยผ่านกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาของพนักงานด้วยองค์ประกอบพลังศักยภาพทางใจของพนักงานให้มีคุณภาพของจิตทั้ง 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในด้านความเป็นประโยชน์ การพัฒนาจิตอบรมให้กับพนักงานองค์กร จะต้องเลือกองค์ประกอบบางส่วนมาปฏิบัติที่จะส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกอย่างชัดเจน และเลือกกลุ่มเป้าหมาย เช่น บุคคลต้นแบบส่งผลต่อพลังความคิดเชิงบวกอยู่ในระดับที่สูง ก็อาจจะสร้างกลุ่มคนให้เป็นบุคคลต้นแบบ จะเป็นประโยชน์กว้างขวางขึ้น

## อภิปรายผลการวิจัย

โมเดลสมการโครงสร้างเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่า การสร้างพลังศักยภาพแห่งตนจากการพัฒนาศักยภาพทางใจบนพื้นฐานหลักธรรมผละ 5 ประกอบด้วย 1) พลังแห่งความเชื่อมั่น 2) พลังแห่งความเพียรพยายาม 3) พลังแห่งการตระหนักรู้ 4) พลังแห่งความตั้งมั่น และ 5) พลังแห่งความรอบรู้ เป็นปัจจัยภายในตนเองที่มีอิทธิพลรวมต่อพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา การส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยานำโดยพลังแห่งการตระหนักรู้ (สติผละ) เป็นแกนหลักในการพัฒนาพลังจิตบนพื้นฐานหลักธรรมผละ 5 และบูรณาการหลักแนวความคิดพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทของการทำงานในองค์กร ทำให้สามารถมองเห็นวิถีชีวิตการทำงานใหม่ด้วยแนวคิดเชิงบวกของตนเองในช่วงยุควิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่มีความไม่แน่นอน ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้น และสามารถดูแลจิตใจให้ผ่านความยากลำบากไปได้ หากบุคคลมีสุขภาพจิตดีส่งผลต่อสุขภาพกายที่ดีจะนำมาซึ่งการทำงานที่มีประสิทธิภาพต่อองค์กร สอดคล้องกับงานวิจัย (สกล เหลืองไพฑูริย์, สุขเขาวน พลอยชุม, 2561) เรื่องรูปแบบการเสริมสร้างพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม พบว่า อุปการะธรรมที่ขับเคลื่อนความคิดให้เป็นบวกคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีองค์ความรู้เรียกว่า “TISU Model” คือ การคิดบนฐานความจริง (Trust) การคิดแสวงหาความจริง (Inquiry) การคิดแก้ปัญหา (Solution) และการคิดสร้างประโยชน์ (Utility) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย (ชัยนรินทร์ ธีรไชยพัฒน์ และคณะ, 2559) พบว่า ผละ 5 ของผู้นำเชิงกลยุทธ์ในธุรกิจธนาคารพาณิชย์ไทยที่ปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมด้านคุณธรรมในมิติของสังคหวัตถุ 4 ที่แสดงออกในด้านคุณความดีของบุคคลในบริบทของวิธีการบริหารจัดการ ได้แก่ 1) การบริหารจัดการตนเอง “หลักการครองตน” 2) การบริหารจัดการบุคคล “หลักการครองคน” และ 3) การบริหารจัดการงาน “หลักการครองงาน” เพื่อสร้างความรัก สามัคคี เสียสละเพื่อส่วนรวม มุ่งช่วยเหลือกันและกัน และประพฤติปฏิบัติเหมาะสมตามที่ควรจะเป็น แสดงว่า ปัจจัยผละ 5 เป็นคุณสมบัติในตัวบุคคลที่เสริมให้บุคคลมีพลังความคิดเชิงบวกและแสดงออกทางพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก ด้วยกระบวนการเรียนรู้ การฝึกฝน และพัฒนาจิตใจ ในทางพุทธศาสนา ศักยภาพสูงสุดแสดงออกที่ปัญญา ความคิดเชื่อมโยงกับจิตใจ เพราะ

จะเป็นตัวกำหนดความเป็นไปได้ของชีวิตให้สุขหรือทุกข์ได้ เพราะความคิดเป็นจุดศูนย์กลางรวมของการพัฒนาตนเอง ทางด้านจิตใจให้มีการตระหนักรู้ มีปัญญารู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระ สงบ เบิกบาน จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ ในทิศทางที่ดีขึ้นดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นสภาพถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ทุกข์ย่อมตามเขาไป ดุจล้อหมุนไปตามรอยเท้าโค ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ความสุขย่อมตามเขาไป เหมือนเงาไปตามตัวฉะนั้น (ขุ.ธ. 40/11/1.) บุคคลที่มีพลังศักยภาพแห่งตนจะพัฒนาพลังจิตภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความจริง ให้มีความศรัทธาเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงามมีสติปัญญาที่จะนำตนเองให้ประสบความสำเร็จในกิจการงาน ทำให้เกิดความมั่นคงแก่ชีวิตและมีความสุขสงบจะมีความเพียรพยายามกระทำสิ่งที่มุ่งหวังให้สำเร็จจนได้ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่ฟุ้งซ่าน และมีปัญญารอบรู้จากการเรียนรู้และเกิดจากประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมา จึงทำให้มีพลังความคิดเชิงบวกที่ดี สามารถเข้าใจสถานการณ์ตามความเป็นจริง มีความมุ่งมั่นพร้อมเผชิญ ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ นำไปสู่การกระทำที่เหมาะสม ตีงาม มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง และทำให้เกิดประโยชน์สุขในชีวิตการทำงาน

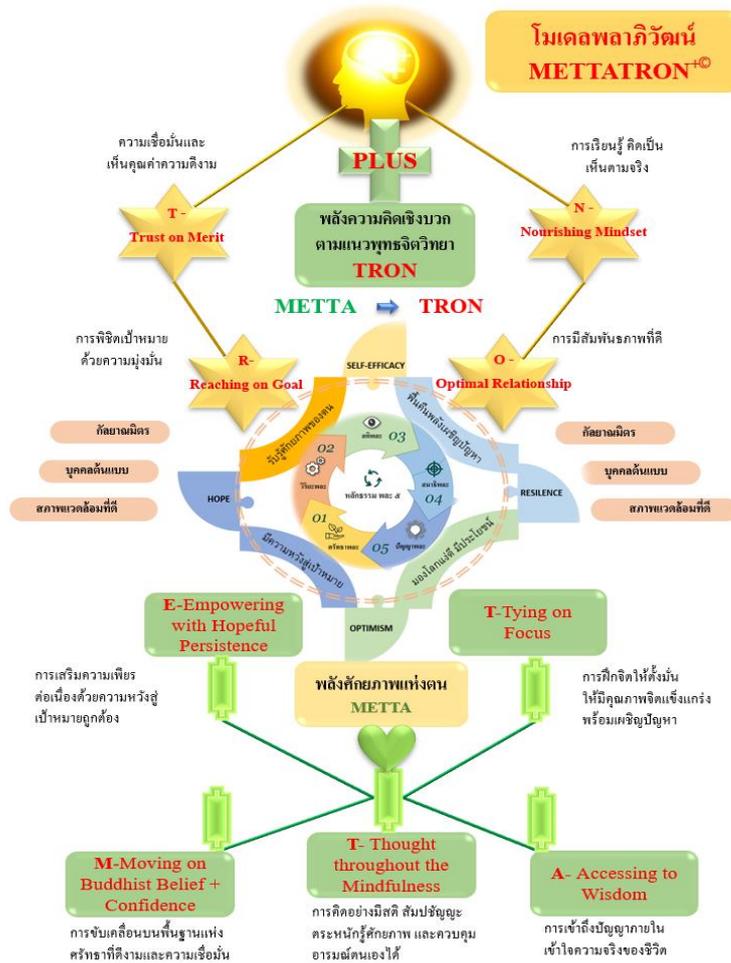
ในขณะที่ปัจจัยแวดล้อมในการสร้างพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การมีบุคคลต้นแบบ กัลยาณมิตรที่เชื่อมั่นในตัวเอง สามารถให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ปรับทัศนคติ ความคิดลบไปสู่การคิดเชิงบวก และเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคม หรือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ก็ทำให้เราสามารถจะดึงศักยภาพภายในที่มีอยู่มาใช้เกิดพลังความคิดเชิงบวกส่งผลดีในทางบวกได้ โดยองค์ประกอบหลักของปัจจัยภายนอกนี้คือ บุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ เป็นแบบอย่างที่ดีในการทำงานและการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการทำงานต่อไป สอดคล้องกับเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความหวัง (Snyder and Lopez, 2002) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่มนุษย์ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้ได้รับความช่วยเหลือทั้งทางร่างกายและการตอบสนองทางจิตใจ อารมณ์ รวมไปถึงการยอมรับในสังคม ประสบการณ์ของความสำเร็จในอดีตทั้งของตนเองและบุคคลอื่น การเรียนรู้หรือสังเกตจากประสบการณ์ผู้อื่นเป็นต้นแบบที่มีลักษณะคล้ายตนเองที่ประสบความสำเร็จเป็นการเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่สามารถที่จะประสบความสำเร็จแบบนั้นได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประทีป พิษทองกลาง พบว่า กัลยาณมิตร คือคนต้นแบบแห่งความดีงามทั้งกาย วาจา ใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยหนุนเสริมให้ค้นพบและรู้แจ้งอริยมรรคในพระพุทธศาสนา โดยลักษณะของกัลยาณมิตร ต้องเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สุตะ จาคะ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีหน้าที่เป็นต้นแบบที่ดีด้านกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม และการแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น มีความรู้ มีความประพฤติดี เป็นบ่อเกิดแห่งกุศลธรรม (ประทีป พิษทองกลาง, 2561)

นอกจากนี้ ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานมีอิทธิพลต่อพลังความคิดเชิงบวกเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ดีสามารถส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานให้เกิดความคิดดี คิดบวกเพิ่มขึ้นได้โดยองค์ประกอบหลักที่มีน้ำหนักความสำคัญมากที่สุด คือ การมีความหวังสู่เป้าหมายซึ่งสัมพันธ์กันอย่างสูงสุดกับการรับรู้ศักยภาพของตน การมีความหวังสู่เป้าหมายนั้นเกิดได้จากการมีปัญญาที่สามารถรับรู้ศักยภาพของตนเองด้วยการสร้างความสามารถด้านความคิดที่มีประสิทธิภาพ เพราะความคิด คือพลังงานสูงสุดที่มนุษย์รู้จัก ในการส่งเสริมศักยภาพความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือความสามารถของบุคคล จากแนวคิดของ Luthans (2007) ได้ศึกษาและประยุกต์ใช้จุดแข็งและศักยภาพทางจิตใจเชิงบวกของบุคคลที่สามารถวัด พัฒนา และบริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพได้ในบริบทของการทำงานในองค์กร เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยเน้นให้บุคคลเปิดกว้างทางความคิด รู้จักชื่นชมในศักยภาพที่มี ส่งเสริมความสามารถของตนเองและ พฤติกรรมเชิงบวกในองค์กร สอดคล้องกับทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามแนวคิดของ Luthans Youssef & Avolio ที่กล่าวว่า ความรู้สึกเชิงบวกของพนักงานที่สามารถพัฒนาได้ โดยที่ความหวังมีความสัมพันธ์กับความปรารถนาในการทำงานย่อมมีการวางแผน เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอย่างเป็นรูปธรรมโดยความมุ่งหวังสู่ความสำเร็จ ความหวังมีความสัมพันธ์กับความไว้วางใจกับความอดทนจะเป็น

การกระทำที่ต่อเนื่อง นำไปสู่การแก้ไขปัญหาในการทำงานหรือการเปลี่ยนแปลงที่ดี (Luthans, 2007) การตั้งความหวังจะต้องสร้างแรงจูงใจให้ตนเองด้วยการรับรู้ถึงความสามารถของตน เพื่อพัฒนาแนวทางในการพิชิตความสำเร็จตามที่ต้องการให้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อีริคสัน วงศ์คุ้มสิน พบว่า ทูนาทางจิตวิทยาเชิงบวกทุกด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านความยืดหยุ่นตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครูทุกด้าน ได้แก่ ด้านพลังการทำงาน ด้านการอุทิศตน และด้านความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (อีริคสัน วงศ์คุ้มสิน, 2561) ดังนั้นบุคคลจะขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายของตนเองด้วยความตั้งใจจากกระบวนการพัฒนาพลังศักยภาพทางใจภายในตนเองที่นำมาใช้ประโยชน์ มีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง ทุ่มเทกำลังและพลังงานต่างๆ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง โดยทั่วไปพนักงานกลุ่มคนทำงานต้องประสบกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นประสบการณ์อารมณ์ทางลบมีผลสุขภาพจิตแย่งลง การสร้างและขยายอารมณ์เชิงบวก เป็นองค์ประกอบที่จะช่วยป้องกันการเกิดผลทางลบจากความเครียดและการคิดลบได้ ความยืดหยุ่นทางใจเป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับสู่จุดสมดุลในการปรับสภาพอารมณ์ ปรับตัวให้มีทัศนคติในเชิงบวกเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี มีพลังความหวังและแรงบันดาลใจในการเผชิญปัญหาและแก้ไขประสบการณ์เชิงลบในการทำงานได้ สอดคล้องจากงานวิจัยของ Youssef, C.M และคณะ พบว่า ความยืดหยุ่นทางใจส่งผลต่อผลการปฏิบัติงาน การมีพฤติกรรมที่ดีต่อองค์กร ความพึงพอใจในงาน ความสุขในงานที่ทำและความผูกพันต่อองค์กร คุณลักษณะของบุคคลที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการควบคุมและปรับอารมณ์ด้านลบที่จะช่วยทำให้ลดระดับความเครียด ความรุนแรงของการเผชิญปัญหาอุปสรรค คือ การมีมุมมองชีวิตเชิงบวกและทัศนคติที่ดีต่อตนเอง (Youssef, 2007)

### องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย ผู้วิจัยสรุปเป็น METTATRON+ MODEL (โมเดลพลาภิวัฒน์) ดังแสดงในภาพที่ 2 และ มิติของการเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อการสร้างพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาใน 4 ลักษณะคือ 1) การกักเก็บความคิดเชิงบวก คิดบวกไม่เกิดขึ้นตลอดเวลา ดังนั้น ชั้นแรกของสภาวะจิตต้องกักเก็บจากความคิดลบ หรือ คิดอกุศล ปรับสภาพจิตมาให้อยู่สภาวะปกติ เป็นกลาง 2) การสร้างเสริม มุ่งเน้นไปที่การส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวก พัฒนาสมรรถภาพทางจิตให้มีคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตพร้อมแก่การทำงาน เช่น มีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายาม มีสมาธิ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ ความเด็ดเดี่ยว แน่วแน่ต่อจุดหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะสมที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนและเสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม มีคุณภาพจิตในด้านคุณธรรมเช่น ความรัก ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเข้มแข็งมั่นคง ความรับผิดชอบ 3) การรักษา สิ่งนี้สำคัญ คือ เมื่อเกิดความคิดบวกแล้วจะรักษาให้คงอยู่สภาวะจิตที่มีสุขภาพดี ร่าเริงเบิกบาน ผ่องใส ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ และ 4) การปรับสมดุล เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ให้ปรับสมดุลความคิดให้อยู่ในแดนบวก มีความสุขสดชื่น ปลอดโปร่ง สงบ คิดบวกไม่มากหรือน้อยเกินไป คิดตรงตามความเป็นจริง มีสภาวะจิตที่เหมาะสมแก่การทำงาน มีความตื่นตัวทั่วพร้อมต่อการเรียนรู้ เพื่อสร้างสรรค์งานทางปัญญา คือ งานที่เป็นความดีงาม เป็นงานที่มีประโยชน์อย่างยั่งยืน ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย METTATRON+MODEL (โมเดลพลาทิวน์)

พลังศักยภาพทางใจที่จะใช้ขับเคลื่อนชีวิตการทำงานจากการพัฒนาให้เกิดมีคุณลักษณะของจิตที่ส่งผลต่อความคิด และ อารมณ์ความรู้สึก นำไปสู่การกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม ดีงาม พนักงานที่มีคุณลักษณะของพลังแห่งจิตทั้ง 5 ประการรวมเป็นพลัง METTA จากการผสมทั้งหลักธรรมผละ 5 ทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นปัจจัยในการส่งเสริมพลังทางใจให้เกิดกระบวนการทางความคิดเชิงบวก ประกอบด้วย

M-Moving on Buddhist Belief + Confidence คือ การขับเคลื่อนบนพื้นฐานแห่งศรัทธาที่ดีงาม มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและมุ่งหวังที่จะพัฒนาตนเอง เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เชื่อในเรื่องความเป็นไปได้ที่จะสามารถแก้ไขปัญหาให้บรรลุเป้าหมาย มีความรัก และความภูมิใจในบทบาทหน้าที่การทำงาน เห็นคุณค่าของงาน

E-Empowering with Hopeful Persistence คือ การเสริมพลังความเพียรต่อเนื่อง ด้วยความหวังสู่เป้าหมายที่ถูกต้อง มุ่งมั่นพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี มีวินัย อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคเพื่อความสำเร็จ กล้าเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และยอมรับความเสี่ยง

T-Thought throughout the Mindfulness and Awareness การใช้ความคิดอย่างมีสติ ตระหนักรู้ศักยภาพ บทบาทหน้าที่ของตนเอง และมีสัมปชัญญะ รับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ภายในอย่างต่อเนื่อง สามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

T-Tying on Focus คือ การจดจ่อ แน่วแน้อยู่กับหน้าที่การงาน ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงาน กล้าเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง สามารถทำงานอย่างต่อเนื่องจนสำเร็จ เป็นการฝึกจิตให้สงบ ตั้งมั่น ให้มีคุณภาพจิตแข็งแกร่งพร้อมเผชิญปัญหา

A- Accessing to Wisdom คือ การเข้าถึงปัญญาภายใน เข้าใจความจริงของชีวิต คิดใคร่ครวญในการรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น สามารถคิดวิเคราะห์เป็นระบบอย่างสมเหตุสมผลตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติงานต่อตนเองและเพื่อนร่วมงาน

TRON หมายถึง พลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นประจักษ์พลังความคิดจากการสร้างพลังศักยภาพทางใจให้เกิดพลังจิตที่มีความเข้มแข็ง มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาอุปสรรค เกิดปัญญาความรู้ คิดเป็น เห็นสภาพปัญหาบนฐานความจริง เข้าใจปัญหาและมีมุมมองเชิงบวกในการแก้ไขปัญหอย่างถูกต้อง นำไปสู่การลงมือทำงานเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี สร้างประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น มีความสำเร็จและความสุขในชีวิต โดยมีจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน ในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาจะมีองค์ประกอบ 4 ด้านดังนี้ 1) การเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าความดีงาม 2) การพิชิตเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น 3) การมีสัมพันธภาพที่ดี 4) การเรียนรู้ คิดเป็น เห็นตามจริง

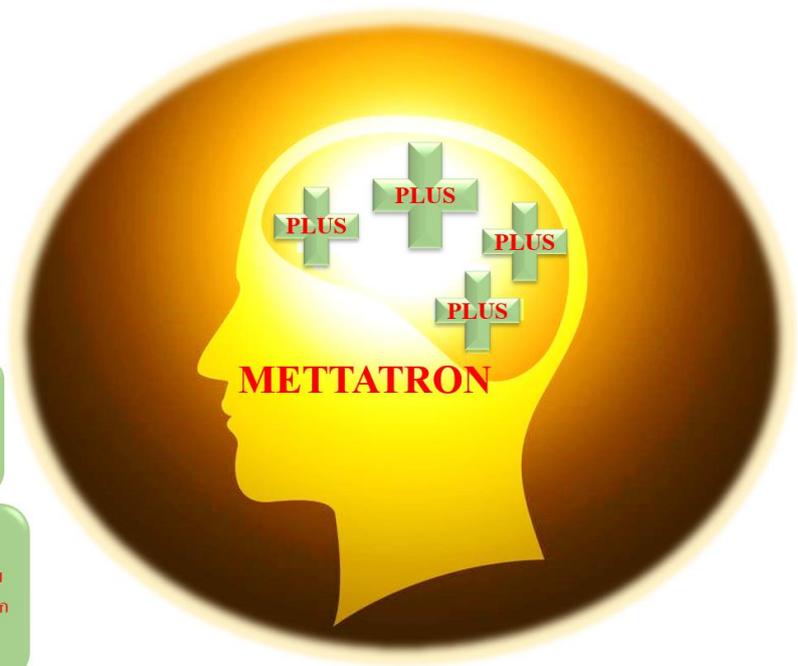
T-Trust on Merit คือ ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าความดีงาม เป็นความมั่นใจในความรู้ ความสามารถของตนเอง มีศรัทธา ใฝ่หาใจในเรื่องความดีงาม ยินดีในการเรียนรู้สิ่งใหม่ เห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตที่ดี มองเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้อื่นและหน้าที่งานของตน

R-Reaching on Goal คือ การพิชิตเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น เป็นความเพียรพยายาม ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่อเนื่องจนสำเร็จในเป้าหมายของชีวิตและการงานที่ชัดเจนด้วย ความหวัง มุ่งมั่น ตั้งใจ เอาใจใส่ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ พัฒนาศักยภาพและความสามารถของตนเองในการทำงานอยู่เสมอ

O-Optimal Relationship คือ การมีสัมพันธภาพที่ดี เป็นการให้ความรัก ความเมตตา ความสามัคคี เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ในหมู่คณะทั้งครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน มีความตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่ มีความเข้าใจ ชื่นชมยินดีในการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อเกิดประโยชน์ในชีวิตการทำงานและสังคม ถ้ามีปัญหาอุปสรรคใด ๆ สามารถขอคำปรึกษาหรือให้ความช่วยเหลือสนับสนุนได้ทุกเมื่อ

N-Nourishing Mindset คือการเรียนรู้ คิดเป็น เห็นตามจริง เป็นการพัฒนากระบวนการคิด ตามความเป็นจริง อย่างสมเหตุสมผล หล่อเลี้ยงด้วยความคิดที่ดี คิดบวก คิดก้าวหน้า สร้างประโยชน์ โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านความสำเร็จและความล้มเหลว สามารถควบคุมความคิดได้ มีความคิดสร้างสรรค์เพื่อค้นหาทางเลือกใหม่ๆ ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก และ คิดใคร่ครวญวางแผน ตรวจสอบ แก้ไขปรับปรุงการปฏิบัติงานอยู่เสมอเพื่อให้งานสัมฤทธิ์ผล คนมีความสุข

“+” สัญลักษณ์ย่อใช้แทนคำว่า “PLUS” เป็นแนวทางการรักษาพลังความคิดบวกให้คงอยู่อย่างยั่งยืน ได้แก่ P- Potentiality of Spirit: พลังศักยภาพทางใจที่พัฒนาทำให้เกิดคุณภาพจิตที่พร้อมในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ L-Lifting Your Soul Up :ใช้ปัจจัยแวดล้อมที่ช่วยหนุนนำการฟื้นคืนพลังใจในการเผชิญปัญหาอุปสรรค U- Utilizing Power of Proton Thought: การนำเอาปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานที่ทำให้เกิดพลังความคิดดี คิดบวกไปใช้งานอย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ S-Sustainability of Positive Thinking: การรักษาประจักษ์พลังความคิดบวกให้คงอยู่อย่างยั่งยืน ด้วยการเรียนรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลาแบบ Long-Life Learner และ สร้างดุลยภาพทางความคิดบวกทั้งการคิดดี คิดเร้ากุศลเกิดคุณธรรม และ การรู้จักหยุดคิด เพื่อพักจิตใจให้ผ่อนคลายด้วยจิตว่าง



ภาพที่ 3 แนวทางการรักษาประจุพลังความคิดบวกอย่างยั่งยืนและสร้างดุลยภาพทางความคิดบวก

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของโมเดลสมการโครงสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกของพนักงานบริษัทธุรกิจยานยนต์ ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1) ผู้บริหารของบริษัทธุรกิจยานยนต์ วางกลยุทธ์พัฒนาบุคลากรของบริษัทโดยนำแนวทางการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกของพนักงานให้มีคุณสมบัติ อันประกอบด้วย 1) พลังแห่งความเชื่อมั่น 2) พลังแห่งความเพียร 3) พลังแห่งการตระหนักรู้ 4) พลังแห่งความมุ่งมั่น และ 5) พลังแห่งความรอบรู้ ทำแผนนโยบายในการส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาพลังศักยภาพทางใจอย่างต่อเนื่องเพื่อเตรียมพร้อมในยุคสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

1.2) ผู้บริหารของบริษัทธุรกิจยานยนต์ สามารถวางรูปแบบการทำงานในองค์กรที่ยังขาดองค์ประกอบ เช่น บุคคลต้นแบบในการทำงาน ฝ่ายบุคคลอาจจะหาทางส่งเสริม พัฒนาบุคคลต้นแบบกัน และ จัดสภาพสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อการสร้างความคิดเชิงบวก เปิดพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ให้สามารถแสดงความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาคำความรู้ ความสามารถของตนเองอยู่เสมอ

1.3) ผู้บริหารของบริษัทธุรกิจยานยนต์ สามารถนำแบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัยเชิงปริมาณ ไปปรับใช้เป็นแนวทางคัดเลือกบุคลากรที่จะเข้ามาร่วมงานกับบริษัท โดยการทดสอบพลังศักยภาพทางใจของบุคคล ได้แก่ พลังแห่งความเพียร มีความเชื่อมั่นศรัทธาส่งดีงาม มีความหวังในเป้าหมายของชีวิต มีบุคคลต้นแบบในการทำงาน เป็นต้น เพื่อคัดสรรหาบุคลากรก่อนที่จะรับเข้ามาทำงานให้ได้คนที่มีคุณสมบัติที่สามารถสร้างพลังความคิดเชิงบวกได้ง่าย เป็นประโยชน์ในประสิทธิภาพการทำงานที่ดีของบริษัท

### 2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1) ผู้บริหาร สามารถจัดรูปแบบการฝึกอบรมสติ พัฒนาจิต หรือสัมมนาเชิงปฏิบัติการของบริษัทในการสร้างพลังศักยภาพทางใจเพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบวก เช่น การสมาธิแบบง่ายตามรู้ลมหายใจก่อนเริ่มทำงาน ๕

นาที่ ปรับสภาวะจิตด้วยเพลงบรรเลงกระตุ้นคลื่นสมองพร้อมทำงาน กิจกรรมฝึกสติ แบบเคลื่อนไหวช่วงบ่าย พักเบรกสั้น 15 นาที เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งทำงานนาน ๆ ทำเป็นวิถีในชีวิตทำงาน

2.2) การนำองค์ความรู้จากโมเดลสมการโครงสร้าง ปัจจัยแวดล้อมภายนอกที่มาเกื้อหนุนให้เกิดคุณภาพของจิตไปใช้ในทิศทางบวก อันได้แก่ 1) กัลยาณมิตร 2) บุคคลต้นแบบ และ 3) สภาพแวดล้อมที่ดี ไปจัดโปรแกรมกิจกรรมของบริษัทประจำปีเพื่อสร้างความเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน สร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาที่ดีงามในองค์กร อาจเชิญพระวิทยากรสร้างแรงบันดาลใจ ให้ข้อคิด หลักธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือช่วงประชุมสัมมนาเชิญบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ มาให้คำแนะนำแนวทางในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ชักชวน ฝึกจิตให้เกิดกำลังใจในเผชิญปัญหา และเติมพลังบวกให้ชีวิตโดยพาไปในแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ หรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ

2.3) บริษัทสามารถจัดกิจกรรมในรูปแบบการเรียนรู้ สร้างความเข้าใจในตนเองเพื่อนำพลังศักยภาพทางใจออกมาใช้เกิดผลลัพธ์ที่ดี ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานในการคิดเชิงบวกทั้ง 4 ด้าน คือ 1) การมีความหวังสู่เป้าหมาย 2) การรับรู้ศักยภาพของตน 3) การฟื้นคืนพลังเผชิญปัญหาและ 4) การมองโลกในแง่ดี มีประโยชน์ เช่น โครงการ Leadership Boot Camp เป็นการฝึกทักษะการทำงานร่วมกันแบ่งงานตามความสามารถที่แต่ละคนทำได้จากการรับรู้ศักยภาพของตนเอง แก้ปัญหาจากทรัพยากรที่มีจำกัดมาสร้างสรรค์ทำประโยชน์เพื่อแก้โจทย์เงื่อนไข ให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน

### 3) ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1) ในงานวิจัยครั้งนี้ ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นบริษัทธุรกิจยานยนต์ ผลการศึกษาได้ตัวแปรสังเกตได้ 16 ตัวแปร ตามที่สรุปข้างต้น ควรเลือกศึกษากลุ่มตัวอย่างพนักงานที่เป็นกลุ่มธุรกิจอุตสาหกรรมอื่น ๆ หน่วยงานภาครัฐ หรือ องค์กรรัฐวิสาหกิจ เพื่อหาปัจจัย ตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของการสร้างพลังศักยภาพแห่งตน ว่ามีคุณลักษณะเช่นเดียวกันหรือไม่ อย่างไร เพื่อพิสูจน์ว่า โมเดลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นโมเดลสมการสร้างพลังศักยภาพแห่งตนในการส่งเสริมพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาขององค์กรทุกประเภทได้หรือไม่

3.2) นำองค์ความรู้ในงานวิจัยนี้ ไปพัฒนาในลักษณะงานวิจัยเชิงทดลอง ทำการทดลองใช้จริงกับบริษัทที่ต้องการทำการทดลอง และติดตามผลว่าจากการทดลองใช้งานจริงแล้ว ปัจจัยของการสร้างพลังศักยภาพแห่งตน เปรียบเทียบกับ ปัจจัยส่งเสริมคุณลักษณะของพนักงานในการคิดเชิงบวก และปัจจัยแวดล้อมภายนอก ส่งอิทธิพลต่อพลังความคิดเชิงบวก มากน้อย แตกต่างกันอย่างไรบ้าง

3.3) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของพลังความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงาน และสุขภาวะองค์กรรวมของพนักงาน ได้หรือไม่อย่างไร

## เอกสารอ้างอิง

ชัยนรินทร์ อธิชัยพัฒน์ และคณะ. (2559). การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่าง พละ 5 และพฤติกรรมด้านคุณธรรมในมิติของสังคหวัตถุ 4 ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานในพุทธศาสนาเถรวาท และความสามารถเชิงปัญญาของผู้นำเชิงกลยุทธ์ในธุรกิจธนาคารพาณิชย์ไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 8(1), 1-20.

อธิพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2561). ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ความผาสุกทางจิตใจและความยึดมั่น ผูกพันในวิชาชีพของข้าราชการครู สังกัดโรงเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 44(2), 211-248.

ประทีป พิษทองกลาง และญาตาวิมินทร์ พิษทองกลาง. (2561). กัลยาณมิตร: เพื่อนแท้บนเส้นทางแห่งอริยมรรค. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 3(2), 118-137.

- ฝ่ายแรงงาน คณะผู้แทนถาวรไทยประจำสหประชาชาติ ณ นครเจนีวา.(2564). *ผลกระทบจากโควิด-19 ที่มีต่ออุตสาหกรรมยานยนต์*. สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2566, จาก [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/—ed\\_dialogue/sector/documents/briefingnote/wcms\\_741343.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/—ed_dialogue/sector/documents/briefingnote/wcms_741343.pdf)
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2558). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สกต เหลืองไพฑูริย์, สุเชาว์ พลอยชุม. (2561). การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม. *วารสารมหาจุฬาราชการ*, 6 (ฉบับพิเศษ), 113-123.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2563). *สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563*. สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2566, จาก [https://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13//2563/190864\\_11.pdf](https://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13//2563/190864_11.pdf)
- อภินันท์ อุันทินกร. (2563). *ค่ายรถไทย ปรับตัวสู้ COVID-19 เน้นขายผ่านออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 22 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.autoinfo.co.th/online/322368/>
- อรอุมา รัตนบรรณกิจ. (2564). *ผลกระทบทางด้านสุขภาพจิตจากวิกฤตการระบาดของโรคอุบัติใหม่ โควิด-19*. สืบค้นเมื่อ 13 ธันวาคม 2565, จาก [https://www.senate.go.th/document/Ext26534/26534832\\_0002.PDF](https://www.senate.go.th/document/Ext26534/26534832_0002.PDF)
- Benjapolpitak, A. (2021). *Open the results of the thai people's heart during COVID-19 Meet the Big*. Retrieved November 6, 2021, from <https://www.bangkokbiznews.com/social/965010>
- Hulsheger UR, Alberts HJ, Feinholdt A, & Lang JW. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *J Appl Psychol*, 98(2),310-25.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Peuchthonglang, P & Peuchthonglang, Y. (2018). The True friends: Noble Friends on the Path of the Enlightenment. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3 (2), 119-137.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Van Schroyen Lantman, M., Mackus, M., Otten, LS., de Kruijff D, van de Loo AJAE, Kraneveld AD, Garssen J, Verster JC. (2017). Mental resilience perceived immune functioning, and health. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 10, 107-112.
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience. *Journal of Management*, 33(5), 774-800.