

วารสารจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต



ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2561

JOURNAL OF PSYCHOLOGY KASEM BUNDIT UNIVERSITY

Volume 8 Number 2 July - December 2018

ISSN 2286-6663

- การพัฒนารูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร
- การชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจ
- ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร
- กรอบแนวคิดจิตวิทยาการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการประสบความสำเร็จในการเรียน
- การปรับพฤติกรรม
- การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษาคอครบครัวเพื่อเสริมสร้างพลังร่วมของครอบครัวในเขตกรุงเทพมหานคร
- กรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน
- Resilience in Older Adults
- จากพื้นฐานจิตวิทยาสู่การพัฒนาการศึกษา
- บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review) : Angela Duckworth. GRIT - Why passion and resilience are the secrets to success

KASEM BUNDIT UNIVERSITY

PSYCHOLOGY

วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

เจ้าของ

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ที่ปรึกษา

1. ดร.วัลลภ สุวรรณดี
2. ดร.เสนีย์ สุวรรณดี
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา

กองบรรณาธิการบริหาร

1. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
2. ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม
3. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี
4. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ เทวรักษ์

กองบรรณาธิการวิชาการ

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 3. ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิโชค วรรณสันติกุล | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ นนทะสร | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณุช แหยมแสง | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 8. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา | สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ |
| 10. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 12. รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 13. รองศาสตราจารย์มุกดา ศรียงค์ | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เย็นใจ เลาหวณิช | มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต |
| 16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระวัฒน์ ปันนิตามัย | สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ |

กองบรรณาธิการ

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม | บรรณาธิการ |
| 2. นางสาวศรีมีดารา ดารากร ณ อยุธยา | ผู้ช่วยบรรณาธิการ |

คณะกรรมการจัดทำวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ เทวรักษ์ | ประธานกรรมการ |
| 2. ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม | กรรมการ |
| 3. นางสาวศรีมีดารา ดารากร ณ อยุธยา | กรรมการและเลขานุการ |
| 4. นางสาวรุณรัตน์ ภู่ตอก | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.อารี สันหลวี | นักวิชาการอิสระ |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญย์คมภีร์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.ดารณี อุทัยรัตนกิจ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุกกุล | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 8. รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 9. รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธมณี | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต |
| 10. รองศาสตราจารย์ ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 11. รองศาสตราจารย์ ดร.พิศสมัย อรทัย | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 12. รองศาสตราจารย์ ดร.นพพร แหยมแสง | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 13. รองศาสตราจารย์ ดร.วรุณช แหยมแสง | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 14. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 15. รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรบุญกั วงษ์อยู่น้อย | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 16. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 17. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร | มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 18. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง | มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 19. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรัมภา รอดมณี | วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ |
| 20. รองศาสตราจารย์ ดร.มุกดา ศรียงค์ | มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 21. รองศาสตราจารย์ชูศรี วงศ์รัตน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 22. รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี วัฒนทโกศล | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์นา บุญเปี่ยม | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |

26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร	มหาวิทยาลัยมหิดล
27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
28. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
29. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
30. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศรีวันยงค์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
31. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.พนม เกตุมาน	มหาวิทยาลัยมหิดล

กำหนดวันออกวารสาร

- ปีละ 2 ฉบับ - ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม – มิถุนายน กำหนดออกวารสาร เดือนมิถุนายน
- ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม กำหนดออกวารสาร เดือนธันวาคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาค้นคว้า สร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการด้านจิตวิทยาของคณาจารย์ นักวิชาการและนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
2. เพื่อเผยแพร่ความรู้ ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยทางจิตวิทยาสู่สาธารณชน
3. เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการด้านจิตวิทยา ระหว่างสถาบันการศึกษา หน่วยงานทางวิชาการ หน่วยงานปฏิบัติการและนักวิชาการอิสระทางด้านจิตวิทยา

พิมพ์ที่

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
เลขที่ 1761 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250
โทรศัพท์ 0-2320-2777 โทรสาร 0-2720-4677
ISSN 2286-6663

สำนักงาน

หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา (ชั้น 3 อาคารเกษมพัฒน์)
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตพัฒนาการ
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2320-2777 ต่อ 1134, 1163
e-mail: journal.psy.kbu@gmail.com
<http://journal.psy.kbu.ac.th>

ปีที่พิมพ์


2561

คำนิยม

วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้เดินทางมาถึงฉบับครบรอบปีที่ 8 แล้ว นับเป็นประจักษ์พยานแห่งความมุ่งมั่นตั้งใจของคณะบรรณาธิการและผู้จัดทำที่ได้ร่วมแรงร่วมใจกันอย่างเข้มแข็งเพื่อมุ่งส่งเสริมให้ศาสตร์และวิชาชีพจิตวิทยาได้ขยายขอบข่ายของการศึกษาวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ในการวิเคราะห์ อธิบาย ทำนาย และเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่แท้จริงให้พร้อมเผชิญกับสภาวะความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและหลากหลายที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน

ในนามของหลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอแสดงความชื่นชมและขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ เทวรักษ์ ผู้เป็นบรรณาธิการและประธานคณะกรรมการจัดทำวารสาร รวมทั้งท่านผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความและท่านนักวิชาการผู้กรุณาส่งบทความที่มีคุณภาพ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านได้ผลงานกำลังเป็นกัลยาณมิตรในด้านจิตวิทยาให้มนุษย์และสังคมได้มีพัฒนาการอย่างยั่งยืนต่อไป

ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจและใฝ่พัฒนา



(รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บรรณาธิการแถลง

วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2561 ได้ตีพิมพ์เผยแพร่เป็นฉบับที่ 2 ของปี ในการนำเสนอบทความทางวิชาการและบทความวิจัยทางด้านจิตวิทยาของอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการในสาขาวิชาจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ นักวิชาการอิสระ และมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ซึ่งบทความทุกฉบับได้รับการพิจารณากลั่นกรองจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา ด้านสถิติ และการวิจัย ทำให้เนื้อหาทุกคอลัมน์ของวารสารมีคุณภาพ เพื่อท่านผู้อ่านจะได้รับความรู้ทางวิชาการและสามารถนำไปเป็นประโยชน์ในการอ้างอิง และประยุกต์ใช้ในทางวิชาการได้

กองบรรณาธิการ ขอขอบคุณผู้เขียนบทความทุกท่านที่ส่งบทความมาให้พิจารณาตีพิมพ์ รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความที่กรุณาพิจารณาให้ข้อคิดเห็นในการปรับปรุงแก้ไขบทความให้มีความถูกต้องทันสมัยตามหลักเกณฑ์ และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่ให้การสนับสนุนในการจัดทำวารสารจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี ซึ่งกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตฉบับนี้ จะเกิดประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านในการนำไปประยุกต์ใช้และสร้างสรรค์ผลงานวิชาการทางจิตวิทยาต่อไป หากมีข้อผิดพลาดประการใด ขอน้อมรับไว้เพื่อการนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

(ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม)

บรรณาธิการ

สารบัญ

หน้า

การพัฒนาารูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุใน
เขตกรุงเทพมหานคร 1-14

รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา
รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ
อาจารย์ ดร.วันทนา ปทุมอนันต์

การชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจ 15-24

อาจารย์ชัชวาล วงศ์สารี
อาจารย์กัญญา นภาพงษ์
อาจารย์เอื้ออารีย์ สาริกา

ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร 25-39

นางสาวพัชณิกานต์ จีราพัชไพศาล
รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี

กรอบแนวคิดจิตวิทยาการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการประสบความสำเร็จในการเรียน 40-47

รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์

การปรับพฤติกรรม 48-55

ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

การพัฒนาารูปแบบการให้การศึกษาครอบครัวเพื่อเสริมสร้างพลังร่วมของครอบครัวใน
เขตกรุงเทพมหานคร 56-66

นางกาญจนา ทองมูล
ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา

กรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน 67-82

นายภูธนวรรธน์ จันชุนี
ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
Resilience in Older Adults Sonthaya Maneerat Sampan Maneerat Susheewa Wichaikull	83-94
จากพื้นฐานจิตวิทยาสู่การพัฒนาการศึกษา ดร.นิภาพร กุลสมบูรณ์	95-100
บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review) : Angela Duckworth. GRIT - Why passion and resilience are the secrets to success นายประเสริฐ ตันสกุล	101-105
คำแนะนำสำหรับผู้ส่งบทความวิชาการและบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ใน วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต	106-107

การพัฒนารูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร

The Development of a Holistic Physical- Psychological Model for Enhancing the Life Empowerment of Elderly in Bangkok Metropolis

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา¹ อัจฉรา สุขารมณ² วันทนา ปทุมอนันต์³

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อการศึกษาพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อประเมินผลของการใช้รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขในกรุงเทพมหานคร จำนวน 19,458 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้ในการศึกษาพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์จากมุมมองของผู้สูงอายุ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) จากกลุ่มที่ 1 ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัย และผ่านการทดลองการทำแบบประเมินพลังใจในการดำเนินชีวิต ได้คะแนนที่ระดับต่ำกว่า 25 เปอร์เซนต์โทลลงมาจำนวน 40 คน จับฉลากสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และ กลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ แต่เข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์ฯ ตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และ 2) รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ผลวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ผลการศึกษาพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุทุกรายได้รับผลกระทบทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากสภาวะความเสื่อมถอยของร่างกาย และถึงแม้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีพลังใจในการดำเนินชีวิต แต่ก็มีความต้องการพฤติกรรมที่เป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีการดูแลสุขภาพให้ชีวิตยืนยาว 2) รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบที่

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ พลังใจในการดำเนินชีวิต รูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวม

¹รองศาสตราจารย์ ผู้อำนวยการหลักสูตร สาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

²รองศาสตราจารย์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

³อาจารย์ ดร., นักวิชาการอิสระ

บูรณาการ แนวคิดเชิงทฤษฎีการพัฒนากาย-จิต แบบองค์รวม ได้แก่ แนวคิดของ Maslow, Gibson, และเทคนิคเต๋าต่อขั้นซี 3) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมมีค่าเฉลี่ยของพลังใจในการดำเนินชีวิต โดยรวมและรายด้าน หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) กับผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการพัฒนากาย-จิตแบบองค์รวมในระดับมากที่สุด ที่ช่วยส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิต ให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีการดูแลสุขภาพให้ชีวิตยืนยาวยิ่งขึ้น

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the life empowerment of elderly, 2) to develop a holistic physical- psychological model for enhancing the life empowerment of elderly, and 3) to assess the satisfaction of elderly towards the developed model.

The population of this study were 19,458 aging persons of the public health centers in Bangkok metropolis. The research sample were divided into two groups. The first group was qualitatively studied by interviewing, the second group was purposively selected using the prescribed criteria and the lower than 25th percentile scores of the Life Empowerment rating scale. The 40 selected elderly were randomized into an experimental group and a control group, 20 persons for each group. The experimental group participated in the Holistic Physical-Psychological Model application, while the control group engaged in routine activities of the Center as usual.

The research instruments consisted of 1) The Elderly Life Empowerment rating scale; 2) The Holistic Physical-Psychological Model for Enhancing Life Empowerment of the Elderly.

The research results were as follows:

1. The study of The life empowerment of elderly showed that all of the elderly were affected, both physically and psychologically, by the aging decline. Most of them could cope with the declining effects but still need stimulating activities for their life empowerment to ensure their happiness and healthy long life.

2. The Holistic Physical-Psychological Model for Enhancing the Life Empowerment of Elderly was developed from three major conceptual framework and techniques of Maslow's Need Hierarchy Model, Gibson's Model of the Process of Empowerment, and DAO DE XIN XI technique.

3. The life empowerment total score and aspect scores of the elderly after the experiment were significantly higher than before the experiment at .01 level and higher than those of the control group at .05 level.

4. Focus group results of the experimental group showed that they were most satisfied with the model. The model efficacy could greatly promote new knowledge, understanding, and skills in life empowerment to ensure their happiness and healthy long life.

Keywords: The elderly, Life empowerment, Holistic physical- psychological model.

บทนำ

ในปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไป มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จากการคาดการณ์จำนวนประชากรของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2533-2563 ของกองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เมื่อพิจารณาเฉพาะจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทย ตามสัดส่วนประชากร พบว่า ประชากรสูงอายุเพิ่มจากร้อยละ 5.0 ในปี พ.ศ. 2493 เป็นร้อยละ 10.1 ในปี พ.ศ. 2543 และคาดการณ์ว่าประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็น 3 เท่าคือร้อยละ 15.6 ในปี พ.ศ.2558 และเพิ่มเป็น 4 เท่า คือร้อยละ 21.5 ในปี พ.ศ.2568 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2550) โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร การเพิ่มขึ้นของประชากรวัยสูงอายุส่งผลให้ประชากรไทยเข้าสู่ยุคที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Aging population) ซึ่งในประเด็นนี้ไม่ได้เกิดผลกระทบเพียงด้านประชากรเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นเสมือนปฏิกริยาลูกโซ่ที่ส่งผลกระทบต่อระบบอื่นๆ ได้แก่ ผลกระทบด้านสุขภาพกาย ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ และผลกระทบต่อด้านชีวิตความเป็นอยู่ และการปรับตัว

ผลกระทบต่อสุขภาพกายของผู้สูงอายุ จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (2001) พบว่า ร้อยละ 70 ของผู้สูงอายุจะป่วยเป็นโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค และสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยเอง จากการสำรวจอนามัย และสวัสดิการ พ.ศ.2548 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่ากลุ่มประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนของผู้ที่มีปัญหาเรื่องโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัวสูงกว่าทุกกลุ่มอายุ ซึ่งโรคที่สำคัญในผู้สูงอายุได้แก่ โรคหัวใจ และหลอดเลือดเป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 42.7 รองลงมาคือ โรคระบบต่อมไร้ท่อ คิดเป็นร้อยละ 24.3 โรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูกและข้อ คิดเป็นร้อยละ 20.9 โรคระบบทางเดินอาหาร คิดเป็นร้อยละ 8.5 โรคระบบทางเดินหายใจ คิดเป็นร้อยละ 7.9 ตามลำดับ (คณะกรรมการส่งเสริม และประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. 2548: 7) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เนื่องจากเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามวัย แต่ถ้าผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ในเบื้องต้นด้วยการป้องกัน และดูแลสุขภาพของตนเองก็จะช่วยชะลอปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมาก

ส่วนผลกระทบด้านเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุต้องพึ่งพารายได้จากบุตรหลาน และด้วยความเสื่อมของร่างกาย และอวัยวะต่างๆ ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องสูญเสียรายได้ไป รวมทั้งการที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยบ่อยทำให้ต้องสูญเสียค่ารักษาพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุมากขึ้นทุกปี (วรรณิ ชัชวาลทิพากร และคณะ 2545: 13)

สำหรับผลกระทบด้านความเป็นอยู่และการปรับตัวพบว่า สังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม มีการติดต่อกับต่างประเทศมากขึ้น การได้รับเทคโนโลยีสมัยใหม่ และวัฒนธรรมตะวันตกเข้าสู่สังคมไทยส่งผลให้ประชาชนมีค่านิยมที่เน้นเรื่องวัตถุมากกว่าความสำคัญด้านจิตใจ มีการแข่งขันเพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจเพื่อซื้อความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีการยกย่องความสามารถของบุคคลมากขึ้น โดยไม่เน้นความสำคัญของระบบอาวุโส เกิดความห่างเหินมีช่องว่างระหว่างคนรุ่นใหม่กับผู้สูงอายุ จึงส่งผลกระทบให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น (อรชร โวทวี อ่างถึงโน พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคณะ 2546: 5)

จากผลกระทบดังกล่าวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ภาครัฐได้ตระหนักถึงปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จึงได้เริ่มกำหนดแผนระยะยาวผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2565) เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2545 ซึ่งได้กำหนดยุทธศาสตร์ในเรื่องการดูแล และการคุ้มครองผู้สูงอายุ โดยมีนัยสำคัญของแผนฯ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ทุกภาคส่วนในสังคมนำยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติในเรื่องการจัดบริการ และการส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุไว้ให้นานที่สุด เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี และพึ่งพาตนเองได้ โดยเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่มีพลังใจในการดำเนินชีวิต และสังคมที่อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข (สำนักอนามัย 2558)

ดังนั้นการศึกษาหาข้อความรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้พึ่งพาตนเองได้ โดยเฉพาะการส่งเสริมพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างปกติสุขของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุควรต้องมีภาวะทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่มีความสุข ซึ่งควรต้องเริ่มจากการเกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองที่มีความสามารถดูแลด้านจิตใจก่อน และความสามารถในการดูแลด้านจิตใจนั้นจะนำไปสู่การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุที่มีพลังใจในการดำเนินชีวิต ย่อมหมายถึงผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการมีความคิด ความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด มองโลกในแง่ดี มีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข มีการรับรู้ความพึงพอใจ ในด้านการดำเนินชีวิตตามสภาพความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล มีการรับรู้สถานการณ์ต่างๆ ของชีวิตตามความเป็นจริง ทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อม ซึ่งก่อให้เกิดการสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และช่วยลดปัญหาที่จะส่งผลกระทบดังกล่าวตามมาได้ คณาจารย์หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงร่วมมือกันจัดทำโครงการวิจัย “การพัฒนาารูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ” ให้สอดคล้องกับแผนระยะยาวผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2565) และแผนการบริการวิชาการสู่สังคมของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยมุ่งเน้นการให้ความรู้ และทักษะในการพัฒนากาย-จิตแบบองค์รวมด้วยการออกกำลังกายเพื่อพัฒนากาย พร้อมกับทางด้านจิตใจมีการฝึกการปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิด ฝึกสมาธิพัฒนาจิตควบคู่กันไป ตลอดจนมีการ

ประเมินติดตามผลความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ และตัวชี้วัดของกิจกรรมที่ได้จัดให้กับผู้สูงอายุในการเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิต

การเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม เป็นรูปแบบที่บูรณาการ แนวคิดเชิงทฤษฎีการพัฒนาการ-จิต แบบองค์รวม ได้แก่ ทฤษฎีลำดับขั้น ความต้องการของมนุษย์ของ Maslow (Maslow's Need Hierarchy, 1970) เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามลำดับขั้น ซึ่งความต้องการที่เพิ่มขึ้นในแต่ละขั้นของมนุษย์เป็นพลังใจในการดำเนินชีวิต เพื่อตอบสนองความต้องการในแต่ละลำดับขั้น จนถึงความต้องการขั้นสุดท้าย คือการพึงพอใจในตนเอง การรู้ถึงคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น และความสามารถในการแสดงศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ (Maslow, 1970 อ้างถึงในศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553: 103-105) รูปแบบกระบวนการการเสริมสร้างพลังใจของ Gibson (Gibson's Model of The process of empowerment, 1991) ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาโดยการเสริมสร้างพลังใจเพื่อให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง (Self-determination) มีการรับรู้ในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ควบคุมตนเองได้ (Self of control) มีแรงจูงใจ (Motivation) เรียนรู้ (Learning) เจริญเติบโต (Growth) มีความรู้สึกเป็นนายตนเอง (Sense of mastery) มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Sense of connectedness) สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น (Improved quality of life) สุขภาพดีขึ้น (Better health) และเป็นผู้ช่วยเหลือ (Helper) ซึ่งสามารถช่วยสร้างเสริมให้บุคคลสามารถปรับปรุงตัวเองได้ และเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างเต็มที่ (Gibson, 1995) และเทคนิคเต๋าเต๋อซิ่นซี (2550) เป็นรูปแบบการเสริมสร้างพลังใจ ตามแนวคิดสุขภาพที่ยึดหลักว่าการเจ็บไข้ได้ป่วยทางร่างกายกับอารมณ์ของคนนั้นมีความสัมพันธ์กัน การดำรงชีวิตอยู่ตามธรรมชาติ มีคุณธรรมนำความประพฤติ เป็นคนใจซื่อมือสะอาด สามารถใช้ส่งเสริมให้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีพลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมีอายุยืนยาว (จำ้วเมี่ยมก๊อ แพลโดยกลีน สุคนธ์ วงศ์สุนทร, 2550) ซึ่งการพัฒนาแบบดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานต่างๆ อันจะส่งผลให้ประชากรผู้สูงอายุได้ดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ และประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินผลของการใช้รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ก่อนการพัฒนา และหลังการพัฒนา
 - 3.1 เปรียบเทียบพลังใจในการดำเนินชีวิตของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม
 - 3.2 เปรียบเทียบพลังใจในการดำเนินชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อน และหลังการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม
 - 3.3 ประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองต่อการใช้รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม

สมมุติฐานในการวิจัย

1. พลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม เพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม
2. พลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม เพิ่มขึ้นกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed method research) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ และคุณภาพประกอบกัน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขสุขใจในกรุงเทพมหานครจำนวน 19,458 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกและเป็นผู้ที่ท่าคณะแผนประเมินพลังใจในการดำเนินชีวิตได้ต่ำกว่า 25 เปอร์เซ็นไทล์ จำนวน 40 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม ซึ่งเครื่องมือทั้งสองชุดได้รับการตรวจสอบคุณภาพอย่างครบถ้วน

1. แบบประเมินพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุพัฒนาจาก 1) การสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุขในกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นประชากรของการวิจัยครั้งนี้จำนวน 45 คน ตามแบบ Accidental interview 2) สร้างแบบประเมินฯ ตามนิยามปฏิบัติการเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ตามแบบของ Likert 4 ระดับ มีข้อความทางบวกและลบจำนวน 30 ข้อ โดยใช้วิธีอ่านให้ฟังแล้วบันทึกคำตอบของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง 3) ตรวจสอบคุณภาพโดยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากการให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item of objective congruence : IOC) ได้ค่า $IOC = 0.6-1.0$ แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ ซึ่งมีลักษณะตรงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination) ได้ค่าอำนาจจำแนก เท่ากับ $.896-903$

2. รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ พัฒนาจากการสังเคราะห์หลักการแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาการพัฒนากาย-จิตแบบองค์รวมจากทฤษฎีของ Maslow, (1970) Gibson, (1995) และเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี (2550) มาบูรณาการเป็นรูปแบบประกอบด้วย 4 ขั้นตอน 1) ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินการ 3) ขั้นสรุป และ 4) ขั้นประเมินผล นำไปใช้กับกลุ่มทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 12 ครั้ง ในระยะเวลา 3 เดือน โดยมีการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบฯ จากการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเนื้อหาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ตรวจสอบค่า IOC ได้ค่า 1.0

การวิจัยนี้ดำเนินการเป็น 3 ระยะคือ

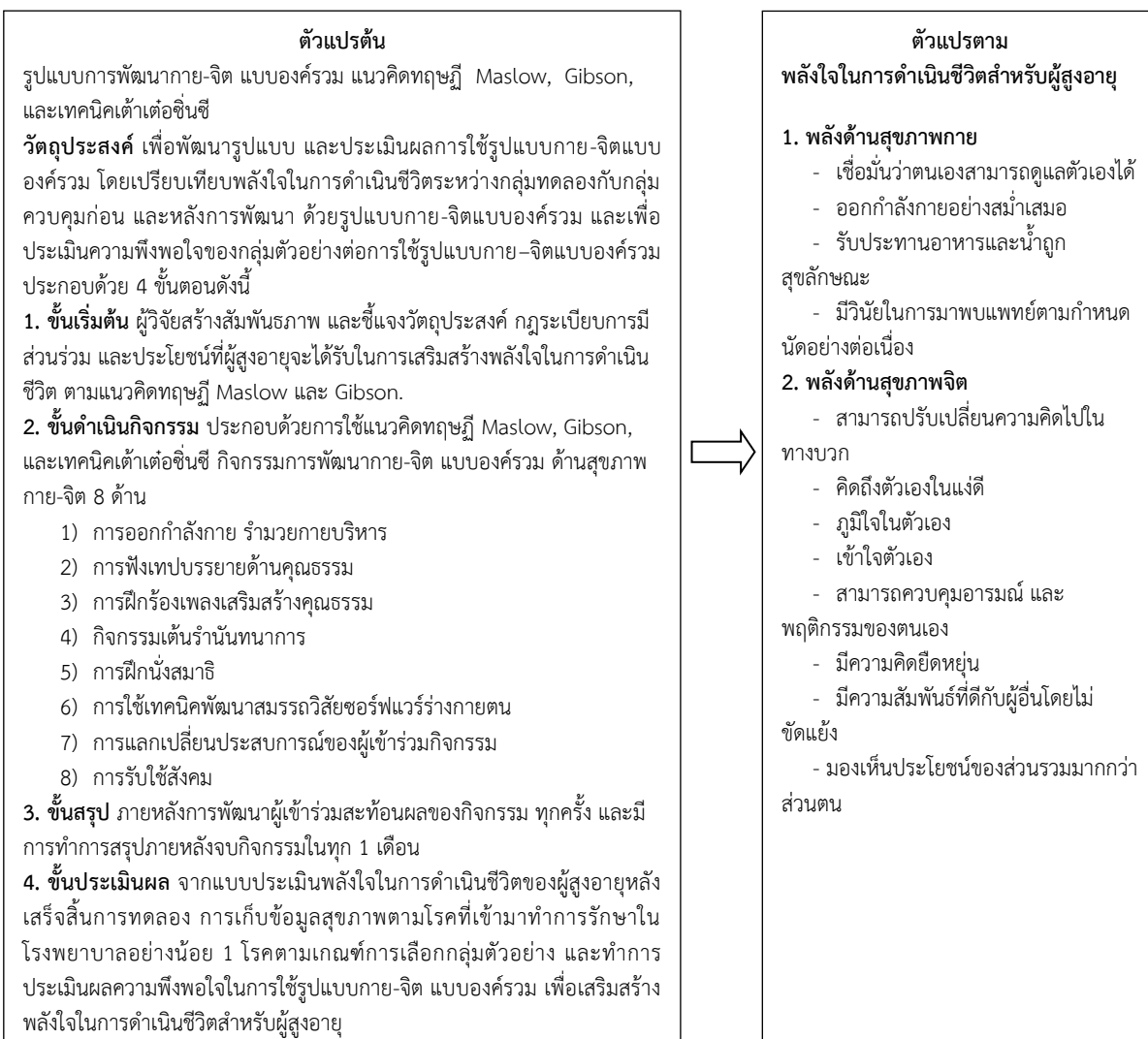
ระยะที่ 1 ศึกษาพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณประกอบกันโดย 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ 2) ทำความเข้าใจสภาพปัญหา และแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์มุมมองของผู้สูงอายุจำนวน 45 คนที่เข้ารับการรักษาที่

ศูนย์บริการสาธารณสุข ในกรุงเทพมหานคร ที่เป็นส่วนหนึ่งของประชากรในการวิจัยครั้งนี้ แล้วสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้ ในการสรุปนิยามของพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสร้างแบบประเมินพลังใจในการดำเนินชีวิต

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวม เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จากการทบทวนวรรณกรรม ได้สังเคราะห์หลักการ แนวคิดเชิงทฤษฎีการพัฒนากาย-จิต แบบองค์รวม จากแนวคิดทฤษฎีของ Maslow, Gibson, และเทคนิคเต้าเต๋อซันซี มาบูรณาการเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุทั้งด้านกาย และจิตเป็นองค์รวม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนได้แก่ 1) ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินการ 3) ขั้นสรุป 4) ขั้นประเมินผล โดยมีวัตถุประสงค์ของการพัฒนารูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวม เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ

ระยะที่ 3 การประเมินผลของการใช้รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ออกแบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ประยุกต์ใช้ Pretest-Posttest Control Group Design (Cresswell, 2003: 170) โดยวัดเป็นพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และประเมินความพึงพอใจด้วยการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus group)

กรอบแนวคิดการวิจัย



1. ก่อนการทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกผู้ได้คะแนนตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ลงมาได้ 40 คนจับฉลากกลุ่มละ 20 คนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ดำเนินการทดลองผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยใช้รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม ที่พัฒนาขึ้นสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง จำนวน 12 ครั้ง ในช่วงเวลา 3 เดือนเริ่มตั้งแต่วันที่ 24 มิถุนายน 2560 ถึงวันที่ 9 กันยายน 2560
3. หลังทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดพลังใจในการดำเนินชีวิต สำหรับผู้สูงอายุอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และทำการสนทนากลุ่มเฉพาะผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง จำนวน 3 ครั้ง หลังเดือนที่ 1 เดือนที่ 2 และเดือนที่ 3 หลังสิ้นสุดการทดลอง เพื่อประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเที่ยงของแบบประเมินพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และค่าดัชนีความสอดคล้องสำหรับรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม
2. ใช้สถิติพรรณนา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา
3. ใช้สถิติทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยใช้สถิติ t-test

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จากมุมมองของผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุขในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการสัมภาษณ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลมาทุกรายได้รับผลกระทบด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายที่เกิดจากสภาวะที่เสื่อมถอย ผู้สูงอายุบางคนมีความคิดความเชื่อว่าการดูแลสุขภาพกายด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้แข็งแรงสามารถดูแลตนเองได้ แต่ส่วนมากก็ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ส่วนมากพยายามดูแล และระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร และดื่มน้ำให้ถูกสุขลักษณะตามข้อจำกัดของโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ และพยายามมาพบแพทย์มาตามนัดอย่างสม่ำเสมอเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพกาย เป็นเรื่องความสามารถในการรักษาสุขภาพ อาการเจ็บป่วย ด้านร่างกายไม่ให้อ่อนหรือทรุดลงไปกว่าเดิม หรืออาจมีอาการดีขึ้นในบางโรค ด้วยการมีวินัยกับตนเองในเรื่องการออกกำลังกาย ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและวินัยในการพบแพทย์ และพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพจิต เป็นเรื่องของความสามารถในการรักษาจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับความเจ็บป่วย ความเสื่อมทางด้านร่างกายของตนเอง รวมถึงความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ในมุมมองของผู้สูงอายุเข้ารับการรักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุขในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการสัมภาษณ์ พบว่ามีความต้องการพฤติกรรมที่เป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีการดูแลสุขภาพให้มีชีวิตยืนยาวขึ้นในการดำเนินชีวิตตามสภาพความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล ทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

2. ผลการพัฒนารูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เป็น รูปแบบที่บูรณาการ แนวคิดเชิงทฤษฎีการพัฒนากาย-จิต แบบองค์รวม ได้แก่ ทฤษฎีลำดับขั้น ความต้องการของมนุษย์ของ Maslow (Maslow's Need Hierarchy, 1970) รูปแบบกระบวนการเสริมสร้างพลังใจของ Gibson (Gibson's Model of The process of empowerment, 1991) และเทคนิคเต้าเต้อซันซี (2550) เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมการพัฒนากาย-จิต แบบองค์รวม โดยมี 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงวัตถุประสงค์ รวมถึงประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับในการเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ 2) ขั้นดำเนินกิจกรรมเป็นการบูรณาการแนวคิด และเทคนิคของหลายทฤษฎีนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตทั้งทางด้าน พลังสุขภาพกาย และพลังสุขภาพจิต 3) ขั้นสรุป เป็นการร่วมสะท้อนผลของกิจกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการเป็นข้อมูลแสดงพัฒนาการของกลุ่มทดลอง และ 4) ขั้นประเมินผล เป็นการเก็บข้อมูลพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุระหว่างการทดลอง และหลังเสร็จสิ้นการทดลอง โดยดำเนินการพัฒนากาย-จิต แบบองค์รวมทั้งสิ้นเป็นเวลา 12 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมได้รับการตรวจสอบคุณภาพด้วยการตรวจสอบเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Items Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 1.00

3. ผลการประเมินผลของการใช้รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งคัดเลือกตามเกณฑ์ และคะแนนแบบประเมินพลังใจในการดำเนินชีวิตต่ำกว่า 25 เปอร์เซนต์

3.1 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของพลังใจในการดำเนินชีวิต โดยรวมหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านพลังสุขภาพกาย และพลังสุขภาพจิต พบว่าค่าเฉลี่ยของพลังใจในการดำเนินชีวิตทุกด้าน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวม เพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยของพลังใจในการดำเนินชีวิต โดยรวม และรายด้าน หลังการทดลอง สูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ โดยทำการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) กับผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าในเดือนที่ 1 ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม ในระดับปานกลางที่เป็นเช่นนี้เพราะ ด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ หลังทำกิจกรรมแล้วรู้สึกมีความสุข จิตใจสดชื่น และได้รับรู้เข้าใจถึงประโยชน์ของกายบริหารแต่ยังจำท่า กายบริหาร รำมวยยังไม่ค่อยได้ และมีข้อก้ำกัไม่ค่อยสัมพันธ์กันเวลาที่ทำการรำมวย ในเดือนที่ 2 ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการพัฒนากาย-จิตแบบองค์รวมในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ หลังทำกิจกรรมแล้วรู้สึก สนุกสดชื่น สบายใจ จิตใจสงบมีความสุขมากขึ้น และจำท่ากายบริหารได้ถูกต้องมากขึ้น ด้านสุขภาพกายของผู้สูงอายุ หลังทำกิจกรรมแล้วรู้สึกว่า ร่างกายยืดหยุ่น ยืน และทรงตัวได้มากกว่าเดิม ในเดือนที่ 3 ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการพัฒนากาย-จิตแบบองค์รวมในระดับมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ หลังทำกิจกรรมแล้วรู้สึก ผ่อน

คลาย สบายใจ ได้หลักธรรมนำไปใช้ในชีวิต ได้ปรับปรุงจิตให้คิดได้ทำให้ใจสงบ มีสมาธิกับการฝึกรู้ ภาย-จิตไปกับทำร่ามวย และกายบริหาร ซึ่งทำได้ถูกต้องแม่นยำ ด้านสุขภาพกายของผู้สูงอายุ หลังทำ กิจกรรมแล้วรู้สึกได้ออกกำลังกายอาการเจ็บปวดตามร่างกายลดน้อยลง สุขภาพดีขึ้น เดินได้ไกลมากขึ้น เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว แข็งแรงขึ้น

การอภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาคุณลักษณะ พลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมี ค่าเฉลี่ยพลังใจในการดำเนินชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก การมีพลังใจในการดำเนินชีวิตรายด้าน ได้แก่ พลังด้านสุขภาพกาย และพลังด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างนี้ เป็นผู้ที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ที่มีโอกาสได้รับการดูแล ให้คำแนะนำปรึกษาและการรักษาพยาบาลที่มีมาตรฐานอยู่แล้ว โดย ภาพรวมจึงกล่าวได้ว่า เป็นผู้ได้รับการเกื้อหนุนให้มีแนวทาง และการสร้างเสริมพลังใจในการดำเนิน ชีวิตทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตอยู่โดยปกติ เมื่อมีการเก็บข้อมูลประเมินพลังใจในการดำเนิน ชีวิต จึงมีคะแนนเฉลี่ย ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านในระดับมาก แสดงว่าเครื่องมือ และวิธีการเก็บ ข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ และแบบประเมินของงานวิจัยครั้งนี้มีความตรง (Validity) สามารถเก็บ ข้อมูลได้ตามสภาพความเป็นจริงของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสนองวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ของงานวิจัยนี้ ที่ ต้องการศึกษาลักษณะพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และปรากฏว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความ เข้าใจ และเชื่อมั่น ว่าทางด้านสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพกายด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ จะ ทำให้แข็งแรงสามารถดูแลตนเองได้ พยายามดูแลและระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร และดื่ม น้ำให้ถูกสุขลักษณะตามข้อจำกัดของโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ มีการหักห้ามใจในการรับประทานอาหาร ที่ชอบแต่แสดงโรคที่เป็นอยู่ พยายามรักษาสุขภาพไม่ให้มีโรคใหม่เพิ่มขึ้นจากที่เป็นอยู่ และสามารถ จัดเวลามารพบแพทย์มาตามนัดอย่างสม่ำเสมอ ส่วนทางด้านสุขภาพจิตก็มีความสามารถในการ ปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางบวก คิดถึงอดีตเกี่ยวกับความสุข ความสบายใจ มีความเข้าใจถึง สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเข้าใจผู้อื่น โดยเริ่มต้นที่การเข้าใจตัวเอง และพึงพอใจกับ การดำเนินชีวิตของตนเอง อันจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และสังคมรอบข้าง ส่งผลให้ ผู้สูงอายุเกิดแรงกระตุ้นทางความคิด มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถดูแลตัวเองได้ พึงพาตนเองได้ สามารถดูแลสุขภาพตัวเองได้ด้วยตัวเอง ซึ่งเกิดเป็นพลังใจด้านพลังสุขภาพกาย-จิต ในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ จึงเป็นไปตามแนวคิดของ Gibson,(1991) ที่อธิบายว่า พลังใจเป็น แรงกระตุ้นทางบวกก่อให้เกิดความเชื่อมั่น ความภูมิใจในตนเอง และพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตของ ตนเอง รวมทั้งสอดคล้องกับ Kinlaw (1995) ที่สรุปได้ว่า บุคคลจะมีพลังใจในการดำเนินชีวิตเมื่อ สามารถพึงพาตนเองได้ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ มาลีวัล เลิศสาครศิริและคณะ (2560) ที่ นำแนวคิดปรัชญาตะวันออกด้วยวิถีไทยพุทธ มาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งมิติทางด้าน สุขภาพกาย และสุขภาพจิต และส่งผลให้เกิดความสบายใจ มีสติ เพิ่มคุณค่าชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้

อย่างไรก็ตามแม้ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มาเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของศูนย์บริการสาธารณสุขของโรงพยาบาลระดับมาตรฐานของกรุงเทพมหานคร ก็ยังพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจำนวนหนึ่งที่ยังมีปัญหาในเรื่อง การเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิต ดังที่ปรากฏทั้งจากการสัมภาษณ์ และจากแบบประเมินยังมีคะแนนที่ต่ำกว่า 25 เปอร์เซนต์ ซึ่งแสดงว่ายังมีปัญหาและความต้องการจำเป็นในเรื่องนี้ และจากการสัมภาษณ์ก็พบว่าผู้สูงอายุยังต้องการพฤติกรรมที่กระตุ้นให้ตัวเองมีความสุข มีการดูแลสุขภาพทั้งทางกาย และทางจิต เพื่อให้มีชีวิตยืนยาวขึ้น ในการดำเนินชีวิตตามสภาพความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล จึงสรุปได้ว่าการที่ผู้สูงอายุ ได้มีโอกาสรับการเสริมพลังใจในการดำเนินชีวิต ตามรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม ผสานแนวคิดและวิธีการทั้งทางตะวันตกและตะวันออก นับเป็นความต้องการจำเป็น และเป็นวิถีทางที่ต้องสนับสนุนให้มีอยู่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

2. จากผลการประเมิน การทดลองใช้รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ปรากฏว่า

1) สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือกลุ่มทดลองมีพลังใจในการดำเนินชีวิต เพิ่มขึ้น จากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อภิปรายเพิ่มเติมได้ว่า (1) พลังด้านสุขภาพกาย ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) กับผู้สูงอายุหลังการทดลอง พบว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางร่างกาย มีความยืดหยุ่น ยืน และทรงตัวได้มากกว่าเดิม ทำกิจวัตรประจำวันได้ดีมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น เดินได้ไกลมากขึ้น เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว แข็งแรงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ องค์การอนามัยโลก (WHO,2002) ที่เสนอภาวะที่มีคุณภาพครบองค์ประกอบของบุคลิกภาพทุกมิติ คือ มิติด้านกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ และต้องพิจารณาทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งหมด เน้นที่ตัวบุคคลมากกว่าความเจ็บป่วยหรืออาการของโรค และแนวคิดทฤษฎีการพัฒนากาย-จิต แบบองค์รวมของเต๋าเต๋อซันซี (จ้าวเมี่ยววู๋ แพลโตยกลีนสุคนธ์ วงศ์สุนทร,2550) ด้านสุขภาพ กายบริหารเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ส่งผลให้ระบบต่างๆทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจยังคงทำงานต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (2) พลังด้านสุขภาพจิต ประกอบไปด้วยความสามารถปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางบวก คิดถึงตัวเองในแง่ดี ภูมิใจในตัวเอง เริ่มต้นที่การเข้าใจตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง มีความเข้าใจผู้อื่น มีความคิดยืดหยุ่น และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครอบครัว ญาติพี่น้องโดยไม่มี ความขัดแย้ง มองเห็นประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้สูงอายุ หลังการทดลอง พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่ได้รับหลังการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม ผู้สูงอายุมีความสุข จิตใจสดชื่น จิตใจสงบมีความสุขมากขึ้น ได้หลักธรรมนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นในหมู่เพื่อน และเครือข่าย มีความเข้าใจ และยอมรับสิ่งที่คนอื่นเป็น ไม่นำมาเป็นอารมณ์ หรือทุกข์ใจทำให้ มีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข สอดคล้องกับแนวคิดของ Gibson (1995) เกี่ยวกับ สุขภาวะแบบองค์รวม ที่มีทั้งการให้และการรับ มีการแลกเปลี่ยน และมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถช่วยเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวเองได้ และเห็นคุณค่าในตนเองทำให้เกิดการพัฒนา ความรู้สึกมีพลังใจในการควบคุมตนเอง (Sense of personal control) ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รู้สึกมั่นใจ เป็นพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

2) สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 คือหลังการใช้รูปแบบกายจิตแบบองค์รวมกลุ่มทดลองมีพลังใจในการดำเนินชีวิต เพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งโดยภาพรวม และรายด้าน ซึ่งอภิปรายเพิ่มเติมได้ว่า รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม ที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีเสริมสร้างพลังใจ และเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี เป็นรูปแบบที่สอดคล้องกับความต้องการเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ที่คัดเลือกมาตามเกณฑ์กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ นอกจากนี้อาจเป็นเพราะมีปัจจัยอื่นๆที่พอสรุปได้จากงานวิจัยนำมาอภิปรายผลได้คือ (1) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความตั้งใจ และสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการพัฒนาด้วยรูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม และสมาชิกกลุ่มเป็นบุคคลอยู่ในเขตใกล้เคียงกัน และอายุก็ใกล้เคียงกัน ทำให้สร้างสัมพันธ์ภาพได้ง่ายขึ้น เกิดความเชื่อใจ ร่วมช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน และพร้อมแบ่งปันประสบการณ์ (2) จากการทำกิจกรรมขั้นแรกของรูปแบบช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองเข้าใจถึงประโยชน์ของกิจกรรมอย่างแท้จริง เห็นได้จากการสะท้อนกิจกรรมในแต่ละครั้งหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้สูงอายุจะพูดถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย ที่อาการปวดเมื่อยลดลง คล่องแคล่วมากขึ้น ยืนได้นานขึ้น และด้านจิตใจ ที่มีความรู้สึกดี ผ่อนคลาย มีความสุข มีจิตใจที่สงบไม่วุ่นวาย (3) สามารถปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางบวก เข้าใจตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น และสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้มากขึ้น โดยลดความขัดแย้งลงได้ การมีโอกาสดูแลแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดังกล่าว ส่งผลให้ผู้สูงอายุจะได้รับข้อมูลจากเพื่อนร่วมกลุ่ม ย้อนกลับมาสำรวจตนเองด้วย จึงเกิดเป็นพลังใจในการมุ่งมั่นทำกิจกรรมต่อไปเพื่อให้ตนได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นบ้าง (4) นอกจากนั้น ความพร้อม และบทบาทของผู้วิจัย ต้องเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี พร้อมทำความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น สามารถยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่าง

3) ผลประเมินความพึงพอใจของกลุ่มทดลองต่อการใช้รูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ภายหลังจากใช้รูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวมจากการทำसनทนากลุ่มเฉพาะ ยืนยันผลการวิจัยที่แสดงว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบกาย-จิตแบบองค์รวม เป็นอย่างมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะ จากการเข้าร่วมกิจกรรมของรูปแบบทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองเกิดความเชื่อใจ ร่วมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พร้อมแบ่งปันประสบการณ์ รวมทั้งมีความเข้าใจถึงประโยชน์ของกิจกรรมอย่างแท้จริง จึงเกิดเป็นพลังใจในการมุ่งมั่นทำกิจกรรมต่อไป เพื่อให้ตนได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ดังจะเห็นได้จากกระบวนการทำกิจกรรมร่วมกัน 3 เดือนสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนา ซึ่งสอดคล้องกับ Gibson's Model (1995) ที่เสนอไว้ว่า ผู้สูงอายุที่มี ความตระหนักรู้ เข้าใจ ยอมรับและมีความพร้อมในการปรับเปลี่ยน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ย่อมส่งผลให้ มีพลังใจในการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพเพิ่มขึ้นอย่างยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 รูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนากาย-จิต แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับ

กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งก่อนนำไปใช้ ควรศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับ แนวคิด ทฤษฎีของการพัฒนากาย-จิตแบบองค์รวม และควรมีทักษะและประสบการณ์เกี่ยวกับการพัฒนากาย-จิตแบบองค์รวม

1.2 แบบวัดพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดอื่นๆได้ และควรศึกษาในรายละเอียดของแบบวัด วิธีการ และการแปลความหมายก่อนนำไปใช้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเรื่องการเสริมสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิตกับผู้สูงอายุ ในบริบทอื่นๆ อาทิ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้าน ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านคนเดียว หรืออยู่กับพี่เลี้ยง หรือผู้ดูแล เพื่อให้มีข้อมูลชัดเจน และครอบคลุมยิ่งขึ้น

2.2 ควรใช้รูปแบบกาย-จิต แบบองค์รวมศึกษาเปรียบเทียบผู้สูงอายุตามกลุ่ม อายุวัย ตอนต้น-วัยตอนกลาง-วัยตอนปลาย จำแนกตามคุณลักษณะของพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้านพลังสุขภาพกาย และด้านพลังสุขภาพจิต

2.3 ควรใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพให้ลึกซึ้งเพิ่มขึ้น การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตพฤติกรรมความเปลี่ยนแปลงรายบุคคล

2.4 ควรมีการติดตามผลพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ หลังจาก การทดลอง ไป เพื่อติดตามความคงทน และการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

2.5 ควรศึกษาลักษณะพลังใจในการดำเนินชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเฉพาะด้าน เช่นทางด้าน เศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัว และสภาพแวดล้อมในบริบทโลกยุคใหม่

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการส่งเสริม และประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2548). *วางแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- จำเริญวาทย์ แปลโดยกลิ่นสุคนธ์ วงศ์สุนทร. (2550). *คัมภีร์เต๋าเต๋อจิงฉบับประยุกต์ใช้จริง*. กรุงเทพฯสำนักพิมพ์: ไทยเต๋าซิน, บจก.
- พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคณะ. (2546). *คุณภาพชีวิต และภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในประเทศไทย*. ปี2546. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- มูลนิธิสถาบันวิจัย และพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2550). *รายงานสถานการณ์ ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2549*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัย และพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- มาลีวัล เลิศสาครศิริ และคณะ. (2560). *วารสารเกื้อการุณย์*. ปีที่ 24 ฉบับ 1 เลขหน้า 28-41.
- มูลนิธิสถาบันวิจัย และพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2555). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2555*. กรุงเทพฯ: บริษัท ทีคิว พี จำกัด.
- วรรณิ ชัชวาลทิพากร และคณะ. (2545). *วารสารพญาวิทยา และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. ขอนแก่น โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สำนักอนามัย. (2558). **กลุ่มสถิติ และงานสารสนเทศสาธารณสุข สำนักพัฒนาระบบสาธารณสุข.** กรุงเทพฯ สำนักอนามัย.
- Creswell, J. W. (2003). **Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (2nd ed).** Thousand Oaks, California: Sage.
- Gibson, C. H. (1991). A Concept Analysis of Empowerment. **Journal of Advanced Nursing**, 16, 354-361.
- Gibson, C. H. (1995). The process of empowerment in mothers of chronically ill children. **Journal of Advanced Nursing**, 21(6), 1201-1210.
- Kinlaw, D. C. (1995). **The Practice of Empowerment.** Hampshire, England: Gower.
Kozier, B.
- World Health Organization [WHO]. (2001). **WHO Health and Health System Responsiveness.** Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization [WHO]. (2002). **Active Ageing: A Policy Framework.** A Contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Aging, Madrid, Spain, April.
-

การชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานโดยการประยุกต์ใช้

ทฤษฎีแรงจูงใจ

Delayed Progression Diabetic Nephropathy (DN)

in Patients with Diabetes Mellitus: Apply

Motivation Prevention Theory

ชัชวาล วงศ์สารี¹ กัญญา นภาพงษ์² เอื้ออารีย์ สาริกา³

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังหรือโรคไตเสื่อมมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นแบบก้าวกระโดด โดยพบว่าสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากโรคเบาหวานรองลงมาคือโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานเป็นโรคที่มีอัตราความชุกสูงทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทยจึงทำให้พบผู้ป่วยโรคไตเสื่อมทุกพื้นที่ของประเทศเช่นกัน ซึ่งระดับน้ำตาลที่สูงในเลือดทำให้เลือดหนืดเกิดการเคลื่อนที่ช้าลง หลอดเลือดขนาดเล็กเช่นหลอดเลือดฝอยที่ไตจะเกิดการอุดตันและเกิดแรงดันในหลอดเลือดฝอยที่สูงขึ้นทำให้ผนังหลอดเลือดหนาตัวขึ้นเกิดการสูญเสียหน้าที่และสารเคมีบางชนิดในหลอดเลือดเปลี่ยนแปลงเซลล์เยื่อบุหลอดเลือดเกิดการหลุดลอกและฉีกขาดทำให้ไตเสื่อมในที่สุด เมื่อเกิดโรคไตเสื่อมขึ้นผู้ป่วยจะมีภาวะแทรกซ้อนหลายระบบและในแต่ละปีประเทศไทยต้องใช้งบประมาณมากกว่า 6,400 ล้านบาทในการรักษาโรคไตเสื่อม ถึงแม้การดำเนินของโรคเบาหวานและการใช้ยารักษาโรคเบาหวานบางชนิดมีผลต่อการเกิดไตเสื่อมโดยตรง แต่การชะลอการเสื่อมของไตจากโรคเบาหวานก็สามารถกระทำได้หากผู้ป่วยมีแรงจูงใจในการป้องกันโรคแทรกซ้อนที่ดี เช่น ผู้ป่วยการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรคหรือสิ่งที่กำลังคุกคามอยู่ รับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคแทรกซ้อน และผู้ป่วยมีความคาดหวังหรือเป้าหมายของตนเองในการชะลอไตเสื่อม เป็นต้น บทความนี้จึงมุ่งอธิบายการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจในการชะลอไตเสื่อมของผู้ป่วยโรคเบาหวานโดย 1) ให้ความรู้และประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่พึงประสงค์ 2) การเพิ่มการรับรู้ภาวะคุกคามทางไตจากโรคเบาหวาน 3) การเผชิญกับภาวะคุกคามทางไตจากโรคเบาหวาน 4) การกำหนดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่คาดหวัง และ 5) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้พยาบาลนำไปประยุกต์ใช้ดูแลผู้ป่วยเพื่อชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานตามบริบทที่เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: การชะลอไตเสื่อม, โรคเบาหวานชนิดที่ 2, ทฤษฎีแรงจูงใจกับการพยาบาล

¹⁻³ วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Abstract

Currently, Thailand is rapid increasing of patients with chronic kidney disease. The most common cause of diabetes is secondary hypertension diseases. Diabetes is a disease that has high prevalence rates across all regions of Thailand. As a result, the patients with kidney disease in all areas of the country. The high blood sugar in the blood causes the blood to slow down. Small arteries, such as the kidney capillaries, block the arteries and cause high blood pressure, resulting in thickening of the arteries, loss of function, and some chemicals in the arteries. The peeling and tearing of the nephropathy. When diabetes involvement to the kidney the patients will have multiple complications. Each year, Thailand needs more than 6,400 million baht in treatment of chronic kidney disease. Although diabetes mellitus and some types of diabetes medications have a direct effect on kidney disease. Diabetic nephropathy can be prevented if the patient is motivated to prevent complications such as perception Noxiousness in diabetic complication, perceived probability diabetic nephropathy, and response self efficacy for delayed progression diabetic nephropathy. This article is intended to describe the application of motivation theory in the treatment of diabetic nephropathy. The application motivation prevention theory included; 1) Provide knowledge and experience in changing behavior in the desired direction. 2) Increasing awareness of diabetic kidney disease. 3) Facing diabetic kidney disease. 4) Determining expected health outcomes and 5) Changing health behaviors. In order to allow the nurses apply to their patient care to delay diabetic kidney disease in the appropriate context.

Keyword: Delayed Progression Type 2 Diabetes Mellitus Motivation Prevention Theory with nursing

บทนำ

สถานการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทั่วโลกในปี พ.ศ. 2558 สมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ รายงานว่าทั่วโลกมีผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 415 ล้านคน และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเป็น 642 ล้านคนในปี พ.ศ. 2583 สำหรับประเทศไทยจากพบว่าอัตราตายด้วยโรคเบาหวานต่อประชากรแสนคนในปี 2558 เท่ากับ 17.83 หรือมีคนไทยเป็นโรคเบาหวานเกือบ 4 ล้านคน และยังพบว่าโรคเบาหวานเป็นโรคที่เป็นสาเหตุที่ทำให้คนไทยเกิดโรคไตเสื่อมมากที่สุด รองลงมาคือโรคความดันโลหิตสูง (The Kidney Association of Thailand and the National Health Security Office, 2015) จากการดำเนินของโรคเบาหวานเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนต่อระบบในร่างกายทุกระบบ โดยเฉพาะระบบของหลอดเลือด ดังนั้นโรคไตวายเรื้อรังหรือโรคไตเสื่อมจึงเป็นหนึ่งในโรคแทรกซ้อนที่พบบ่อยในผู้ป่วย

โรคเบาหวาน โรคไตวายเรื้อรังระยะที่ 3 - 4 เป็นระยะที่ต้องให้ความสำคัญในการชะลอการเสื่อมของไต ด้วยทุกวิถีทาง เพื่อให้การดำเนินของโรคไปสู่โรคไตระยะสุดท้ายให้ช้าที่สุด (Wongsaree, 2015) วิธีที่ได้รับความนิยมในการชะลอการเสื่อมมี 2 วิธี ได้แก่ การรับประทานยาตามแผนการรักษา และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทุกๆด้าน ซึ่งเงื่อนไขการใช้วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำเป็นต้องใช้แรงจูงใจตนเองของบุคคลที่สูง และต้องปฏิบัติด้วยการควบคุมตนเองภายใต้การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอ เพื่อปฏิบัตินำไปสู่ผลลัพธ์ทางสุขภาพตามที่ตั้งไว้ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการสร้างแรงจูงใจที่ถูกต้องเหมาะสมสามารถชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานได้ (Thojampa et al, 2017; Wongsaree and Kittiyawan, 2017) และจากประสบการณ์การทำงานของผู้เขียนเกี่ยวกับการชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานที่ผ่านมาพบว่า การที่ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะคุกคามทางไตจากโรคเบาหวาน อันตรายหรือความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ผู้ป่วยจะเลือกใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเท่าที่มีให้เกิดประโยชน์แก่การป้องกันอันตรายแก่ตน จะมีการแลกเปลี่ยนชกถามเกณฑ์ผลลัพธ์กับพยาบาลเพื่อคิดวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้สอดคล้อง และจะมีการชกถามข้อมูลสุขภาพ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ป่วยเองอย่างต่อเนื่อง ลักษณะที่เกิดขึ้นนี้ถูกเรียกว่า แรงจูงใจตนเองของผู้ป่วย ซึ่งมีความสำคัญมากในการชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวาน ผู้นิพนธ์จึงได้เขียนบทความนี้ขึ้นที่มุ่งอธิบายการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจในการชะลอไตเสื่อมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อให้พยาบาลนำไปประยุกต์ใช้ดูแลผู้ป่วยเพื่อชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานตามบริบทที่เหมาะสมต่อไป

พยาธิสภาพของโรคไตเสื่อมจากโรคเบาหวาน

ระดับน้ำตาลที่สูงในกระแสเลือดอย่างต่อเนื่องทำให้เลือดที่ไหลเวียนในระบบเกิดความหนืดขึ้น ยิ่งน้ำตาลกลูโคสในเลือดมีปริมาณมากเลือดยิ่งเกิดความหนืดมากขึ้นตาม ผลจากภาวะเลือดหนืดทำให้เลือดเคลื่อนที่ในหลอดเลือดทั่วร่างกายได้ช้าลง ในหลอดเลือดขนาดเล็กเช่นหลอดเลือดฝอยที่ไตเลือดที่หนืดมากจะอุดตันเลือดฝอยที่ไตเป็นจุดๆ และเกิดแรงดันในหลอดเลือดฝอยที่สูงขึ้นทำให้ผนังหลอดเลือดหนาตัวขึ้นเกิดการสูญเสียหน้าที่และสารเคมีบางชนิดในหลอดเลือดเปลี่ยนแปลง เซลล์เยื่อหลอดเลือดเกิดการหลุดลอกและฉีกขาดเป็นย่อมๆ ทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง อัลบูมิน เล็ดลอดออกมาทางปัสสาวะจึงพบปัสสาวะเป็นฟองหรือมีตกตะกอนเกิดขึ้นเมื่อเก็บทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผลต่อเนื่องจากระดับน้ำตาลที่สูงคงค้างอย่างต่อเนื่องจะทำให้โครงสร้างโปรตีนเปลี่ยนแปลงจากการที่โครงสร้างของน้ำตาลซึมผ่านไปอยู่ในโครงสร้างของโปรตีนอย่างถาวร ทำให้เกิดการเสียหายที่ของผนังหลอดเลือดฝอยที่ไต ลักษณะที่กล่าวมาคืออาการอธิบายพยาธิสภาพของไตเสื่อมจากโรคเบาหวาน (Wongsaree, 2016; American diabetes association, 2017)

คำจำกัดความ

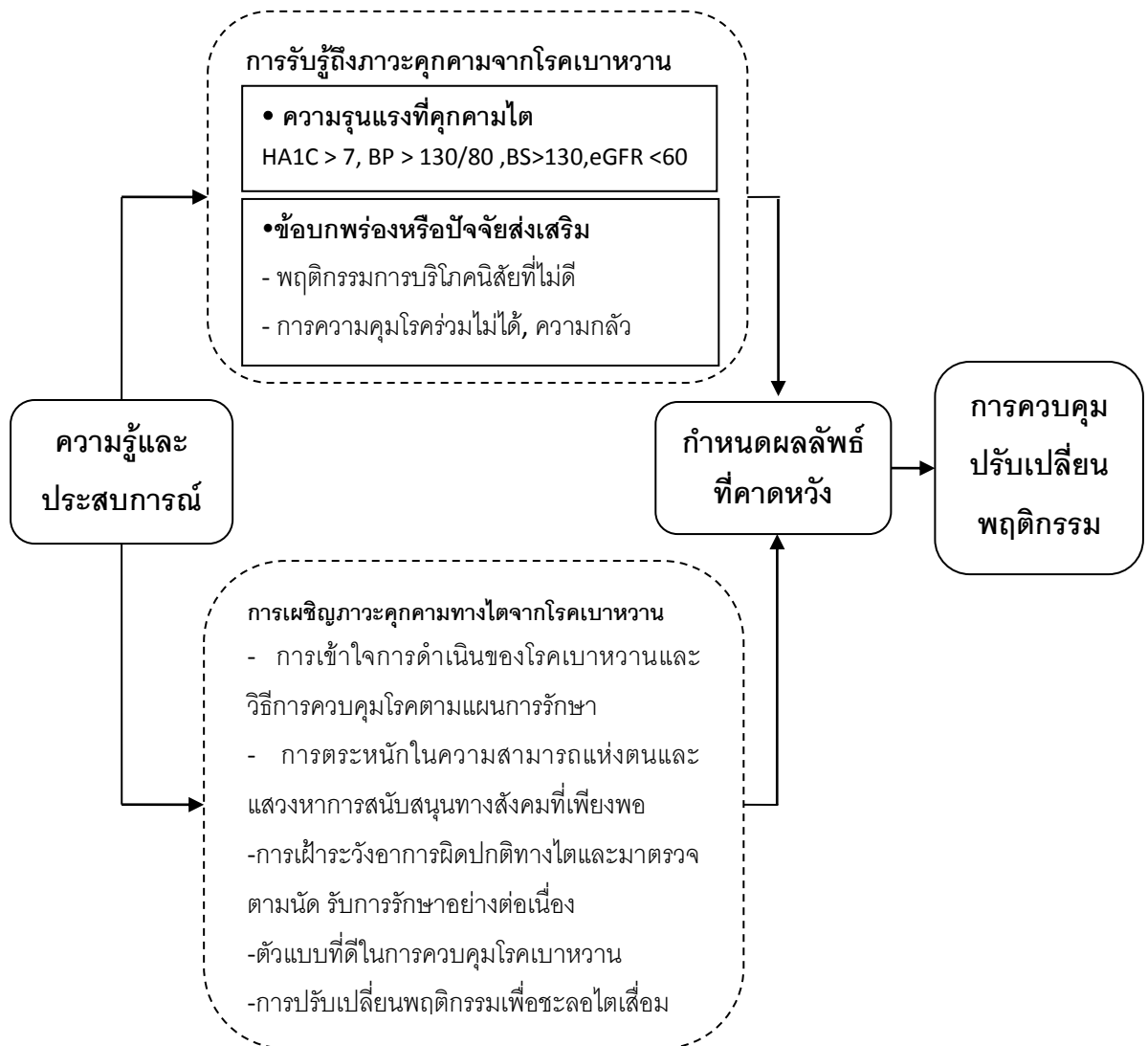
โรคไตเสื่อมจากโรคเบาหวาน (Diabetic Nephropathy : DN) หมายถึง การทำหน้าที่บกพร่องของหลอดเลือดฝอยโกลเมอรูลัสที่ไต ซึ่งเป็นผลมาจากพยาธิสภาพของโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลสูงในเลือดได้ (Wongsaree, C.,2016)

ทางการแพทย์จึงได้นำกระบวนการเกิดไกลโคซิลเลชั่นของฮีโมโกลบิน (HbA1C) เพื่อประเมินระดับน้ำตาลในเลือดในระยะ 2-3 เดือนที่ผ่านมา และใช้ในการปรับระดับน้ำตาลในเลือด

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับค่าพารามิเตอร์ที่ใช้วิเคราะห์โรคไตเสื่อมจากโรคเบาหวานสรุปโดยสังเขป(Wongsaree, 2016; American diabetes association, 2017) ดังนี้ (1) ระดับฮีโมโกลบินเอวันซี (HBA1C) มากกว่าร้อยละ 7 (2) ระดับน้ำตาลก่อนอาหารเช้า (หลังงดอาหาร 8 ชั่วโมง) มากกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (3) มีค่าความดันโลหิตที่มากกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท (4) พบภาวะไมโครอัลบูมินูเรีย (micro albuminuria) คือ การตรวจพบอัลบูมินออกมาทางปัสสาวะปริมาณ 30-299 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้โรคไตเสื่อมจากโรคเบาหวานระยะเริ่มต้น แต่ถ้าพบอัลบูมินออกมาทางปัสสาวะปริมาณตั้งแต่ 300 มิลลิกรัมต่อวันถือว่าเป็นระยะแมโครอัลบูมินูเรีย (macro albuminuria) ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ว่าไตเสื่อมระยะต่อเนื่องจากที่รุนแรงมากขึ้น ผลจากการสูญเสียอัลบูมินออกทางปัสสาวะทำให้ร่างกายปรับตัวชดเชยด้วยการทำให้ไขมันในร่างกายสูงขึ้น โดยไขมันชนิด LDL มากกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ชนิด HDL น้อยกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (5) มีค่าอัตราการกรองของไตต่ำกว่า 60 มิลลิตรต่อนาที ซึ่งเป็นระยะที่ไตเสื่อมเริ่มรุนแรงขึ้นผู้ป่วยต้องได้รับการตรวจรักษาต่อจากอายุรแพทย์โรคไตอย่างละเอียด การชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานต้องได้รับการรักษาด้วยยาและขณะเดียวกันตัวผู้ป่วยและครอบครัวต้องร่วมดูแลด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อันต้องใช้แรงจูงใจที่สูงเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในการปฏิบัติในการชะลอไตเสื่อม

ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรค

ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรค (Motivation Prevention Theory) (Roger, 1986) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลายในการป้องกันโรค ชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรค โดยเฉพาะในกลุ่มโรคเรื้อรัง โดยกระบวนการของทฤษฎีนี้จะเน้นเกี่ยวกับการประเมินการรับรู้ด้านข้อมูลข่าวสารที่เป็นความรู้ หรือประสบการณ์ทางสุขภาพของผู้ป่วยโรคต่างๆและเน้นการให้ผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่ถือได้ว่าเป็นภาวะคุกคามชีวิตของบุคคล ได้คิดวิเคราะห์แบบองค์รวมต่อการเอาตัวรอดจากภาวะคุกคามเหล่านั้น โดยบุคคลต้องประเมินปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยใช้แหล่งสนับสนุนทางสุขภาพ โดยคำนึงถึงผลลัพธ์ทางสุขภาพของตนเองว่าปัจจัยใดบ้างที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้นและปัจจัยใดบ้างที่จะก่อผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่เลวลงลักษณะสำคัญของทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรค คือ การแสดงอำนาจในการควบคุมตนเอง มีความเชื่อใน ตัวเอง กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคจะเน้นการกระตุ้นแรงขับภายในของตัวบุคคลให้เห็นความรุนแรงของการคุกคามจากโรคหากไม่มีการป้องกันใดๆ ความรุนแรงนั้นจะจูงใจและคุกคามชีวิตของบุคคลอย่างต่อเนื่องจนทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของบุคคล การตอบสนองด้วยการรับรู้วิธีป้องกันที่เหมาะสมและทันต่อสถานการณ์เท่านั้นจึงจะต่อต้านภาวะคุกคามชีวิตเหล่านั้นได้บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าเขามีความสามารถพอที่จะตอบสนองต่อภาวะคุกคามชีวิตนั้นได้เท่านั้นจึงจะป้องกันภาวะคุกคามหรือชะลอเวลาการเกิดอันตรายขึ้นกับชีวิตให้ยาวขึ้นได้ กล่าวโดยสรุปทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคให้ความสำคัญกับ 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค หรือสิ่งที่กำลังคุกคาม (Noxiousness) ชีวิตของบุคคล 2) การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหรือสิ่งที่กำลังคุกคาม (Perceived probability) ชีวิตของบุคคล และ 3) ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนอง (Response efficacy) ภาวะคุกคามเพื่อป้องกันภาวะคุกคามหรือชะลอเวลาการเกิดอันตรายขึ้นกับชีวิตให้ยาวขึ้นของบุคคล



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจในการชะลอไตเสื่อมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มา ประยุกต์จากทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรค (Rogers, 1986)

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจในการชะลอไตเสื่อมของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

พฤติกรรมแสดงออกของมนุษย์ในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมเกิดจากแรงจูงใจในการขับเคลื่อนที่อยู่ภายในตัวบุคคล ดังนั้นความรู้และประสบการณ์การรับรู้ความเสี่ยง ทักษะการป้องกันความเสี่ยงและการเผชิญกับภาวะคุกคามทางไตในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้อย่างมีผลอย่างมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับแรงจูงใจที่ของตนเองที่จะก่อเกิดผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ด้วยการปฏิบัติพฤติกรรมที่มีการควบคุมตนเองอย่างต่อเนื่อง

1. **ความรู้และประสบการณ์** (knowledge and experiod) ความรู้ (Knowledge) เป็นข้อเท็จจริงต่างๆที่บุคคลได้รับจากประสบการณ์ การค้นคว้า การสังเกตและสะสมไว้ สามารถจำได้โดยอาศัยความสามารถและทักษะทางสติปัญญานำมาเชื่อมโยงจัดระบบความคิดของตนใหม่ (Bloom, et al., 1971) กระบวนการสอนสุขภาพ (health education process) เป็นวิธีการหนึ่งที่

สำคัญที่ช่วยให้บุคคลนำความรู้ที่ได้รับ มาเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของตนเองและนำความรู้นั้น มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนจนได้พฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้นซึ่งเป็นพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่พึงประสงค์ (Wongsaree and Kittiyawan, 2017) ดังนั้นความรู้จำแบบเข้มข้นที่สร้างให้ผู้ป่วยได้ตระหนัก ตามที่กล่าวมาข้างต้นพยาบาลต้องนำมาเป็นสาระหลักในการสอนสุขศึกษาเพื่อโน้มน้าวให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์กับผู้ป่วยโรคเบาหวานต่อไป

2. การรับรู้ภาวะคุกคามทางไตจากโรคเบาหวาน สิ่งที่พยาบาลต้องนำมาสร้างเป็นแรงจูงใจภายในของบุคคลด้วยการให้ความรู้ที่ตรงประเด็นและชัดเจนในสาระที่จะนำไปปฏิบัติได้ รวมถึงนำหุ่นส่วนทางครอบครัวมาร่วมสนับสนุน ทำให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถที่จะควบคุมตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยที่สนับสนุนอันนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่ไตได้ง่ายขึ้น โดยทั่วไปแล้วการดำเนินของพยาธิสรีรภาพที่ไตในผู้ป่วยโรคเบาหวาน นั้นจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Thojampa et al,2017) โดยเลือดที่หนีตั้นจะเคลื่อนตัวได้ช้าและมีส่วนทำลายผนังหลอดเลือดฝอยที่ไตทำให้หลอดเลือดบาดเจ็บ ฉีกขาด เกิดการเล็ดรอดของโปรตีนออกมาทางปัสสาวะได้ (micro albuminuria) และขณะเดียวกันยังพบว่ายาเมตฟอร์มินที่ใช้รักษาโรคเบาหวานก็มีส่วนทำลายไตด้วย จากผลการศึกษาพบว่าบุคคลที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1 จะมีความชุกสูงสุดของโรคไตเสื่อมเมื่อเป็นโรคเบาหวานมาแล้ว 12 ปี และยังพบข้อมูลที่สัมพันธ์กันอีกว่าหากบุคคลนั้นสูบบุหรี่ร่วมด้วย จะตรวจพบโรคไตเสื่อมจากโรคเบาหวานได้เร็วขึ้นเป็นเท่าตัว (Feodoroff et al,2016) ส่วนในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าการเกิดโรคไตจากโรคเบาหวานชนิดนี้ส่วนใหญ่มาจากสาเหตุ (Satchell, 2012; Satirapoj and Adler, 2014) ดังนี้ การไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ตามเกณฑ์กำหนด โรคของท่อหน่วยไตอันสัมพันธ์กับโรคเบาหวาน การสูบบุหรี่ การติดเชื้อในกระแสเลือด ภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด การรักษาโรคเบาหวานไม่ต่อเนื่อง การควบคุมโรคร่วมได้ไม่ดี เป็นต้น จากข้อมูลดังกล่าวมาล้วนเป็นปัจจัยสนับสนุนที่ส่งเสริมให้เกิดโรคไตเสื่อมจากเบาหวานที่ต้องสร้างแรงจูงใจให้ผู้ป่วยตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเพื่อชะลอการเสื่อมของไต

3. การเผชิญกับภาวะคุกคามทางไตจากโรคเบาหวาน (Satirapoj and Adler, 2014; Persson and Rossing, 2018) พยาบาลต้องประเมินความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การดูแลรักษาโรคเบาหวาน โรคไตจากเบาหวานและอื่นๆที่เกี่ยวข้องจากผู้ป่วยแต่ละราย เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานด้านความรู้และการปฏิบัติตัวตามสภาพจริงของผู้ป่วย หลังจากนั้นพยาบาลต้องตรวจร่างกาย ประเมินผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการพร้อมอธิบายให้ผู้ป่วยได้รับทราบข้อมูลของตน พร้อมประเมินข้อมูลความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วย โดยนำครอบครัวและแรงสนับสนุนทางสังคม แหล่งประโยชน์ใกล้ตัวผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมแรงจูงใจ เช่น การชี้แนะการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมในอินเทอร์เน็ตสำหรับการดูแลตนเอง การให้ได้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ พยาบาลที่ที่ชำนาญในการให้ความรู้ ให้พบตัวแบบที่ชะลอไตเสื่อมได้เป็นผลสำเร็จ เพื่อให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้แลกเปลี่ยนซักถามให้ได้ ข้อมูลที่เป็นจริงอันนำไปใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งจะเป็นปัจจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้ตระหนักในการดูแลตนเอง และเกิดการจูงใจตนเองในการชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานได้มากยิ่งขึ้น

4. การกำหนดผลลัพธ์ที่คาดหวังและการควบคุมพฤติกรรมที่ต่อเนื่อง พยาบาลต้องให้ผู้ป่วย ครอบครัว ได้มีส่วนร่วมในการกำหนดผลลัพธ์ทางสุขภาพเพื่อชะลอไตเสื่อม (American diabetes association, 2017; Persson and Rossing, 2018) อธิบายดังนี้ การให้ผู้ป่วยตั้งเป้าหมายร่วมกัน

ระหว่างพยาบาลและครอบครัวว่า จะควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดให้อยู่ในระดับที่น้อยกว่า 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร (ตรวจด้วยวิธีการงดน้ำงดอาหารก่อนวัดระดับน้ำตาลอย่างน้อย 8 ชั่วโมง) ควบคุมการรับประทานอาหารโดยมุ่งให้ค่าฮีโมโกลบินเอวันซี น้อยกว่า 7 เปอร์เซ็นต์ ต้องดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง โดยกรณีที่มีโรคเบาหวานและพบค่าอัตราการกรองของไตเริ่มผิดปกติควรแนะนำรับประทานโปรตีนน้อยกว่า 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม งดอาหารที่มีรสเค็มจัด หลีกเลี่ยงยาที่มีผลทำลายไต เช่น ยาแอสไพริน แก้อักเสบ (บางตัว) ยาชุดแก้ปวด และสมุนไพร ซึ่งในระหว่างนี้ผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาโรคเบาหวาน และยากลุ่มชะลอไตเสื่อมจากเบาหวาน คือ ยาในกลุ่ม ACE หรือ ARBs ร่วมด้วย พร้อมกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง การเน้นย้ำว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมาตรวจรักษาตามแพทย์นัดอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 12 เดือน โดยการมาตรวจตามนัดนี้ต้องได้รับการประเมินค่าการทำงานของไตร่วมด้วย เป็นต้น การที่ผู้ป่วยได้มีส่วนร่วมกำหนดผลลัพธ์ในการควบคุมสุขภาพตนเองที่ชัดเจน จะเป็นแรงจูงใจในตนเองให้มุ่งแสดงพฤติกรรมสุขภาพเพื่อชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น

5. การควบคุมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวาน

การชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวานด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต้องอาศัยแรงจูงใจภายในของตัวผู้ป่วยเอง และต้องได้รับการสนับสนุนแหล่งประโยชน์ที่เพียงพอในการก่อเกิดความรู้ และทักษะในการปฏิบัติ โดยผู้เขียนเสนอพฤติกรรมที่ต้องปรับเปลี่ยนเพื่อชะลอการเสื่อมของไต (Wongsaree, 2016; American diabetes association, 2017) ดังนี้

5.1 ความรู้จำเป็นที่ใช้ควบคุมตนเองในการชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวาน มีดังนี้ (1) ระดับฮีโมโกลบินเอวันซีที่สูงมากกว่า 7 เปอร์เซ็นต์ต่อเนื่องกันมากกว่า 5 ปี จะทำให้โครงสร้างโมเลกุลของน้ำตาลแทรกซึมเข้าแทนที่โครงสร้างปกติของเซลล์หลอดเลือดฝอยที่ไตก่อให้เกิดหลอดเลือดฝอยไกลเมอรูลัสตีบแข็ง หนาตัวและสูญเสียหน้าที่ตามมา ดังนั้นผู้ป่วยจึงจำเป็นต้องรู้ความหมายของค่าฮีโมโกลบินเอวันซีที่เพิ่มสูงขึ้นและผลกระทบต่ไต ต้องตระหนักในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือด อาจจะเป็นการรักษาด้วยยาชนิดรับประทานกลุ่มต่างๆและยาอินซูลิน หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอื่นร่วม โดยนำเสนอตามหัวข้อถัดไป

5.2 การรักษาโรคร่วม โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูงซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงที่ร่วมทำลายหลอดเลือดฝอยที่ไต กล่าวคือเมื่อระดับความดันโลหิตสูงขึ้นจากภาวะเลือดหนืดจะทำให้หลอดเลือดแดงขาเข้าของไกลเมอรูลัสที่หน่วยไตเกิดการหนาตัวขึ้น กลไกการปรับความดันโลหิตและการปรับเปลี่ยนแองจิโอเทนซินทู (angiotensin II) เกิดการสูญเสียหน้าที่ตามไปด้วย ผลที่ตามมาคือ การเป็นโรคไตวายเรื้อรัง ก่อให้เกิดความดันโลหิตสูง ขณะเดียวกันระดับความดันโลหิตที่สูงก็เป็นสาเหตุในการทำให้ไตเสื่อมได้เร็วมากขึ้น ดังนั้นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่จะชะลอไตเสื่อมได้ดีต้องสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่ต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท โดยรับประทานยากลุ่ม ACE ตัวอย่างยาเช่น Benazepril ,Captopril ,Enalapril, Fosinopril, Lisinopril, Moexipril, Perindopril, Quinapril เป็นต้น และยากลุ่ม ARBs ตัวอย่างยาเช่น Losartan, Candesartan, Telmisartan, Eprosartan, Ibesartan, Valsartan เป็นต้น ซึ่งยาเหล่านี้ช่วยยับยั้งการทำงานของแองจิโอเทนซินทู ไม่ให้มีการหดตัวของหลอดเลือดอันนำไปสู่การเกิดความดันโลหิตสูงตามมา ยากลุ่มนี้จึงจำเป็นในผู้ป่วยโรคเบาหวานเพราะ

ช่วยชะลอไตเสื่อม โดยยากลุ่ม ARBs จะนิยมใช้มากกว่ายา ACE เพราะเกิดอาการไอซึ่งเป็นผลข้างเคียงของยาได้น้อยกว่า

5.3 ปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร (James, 2014; Metzger, 2018) ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ต้องชะลอไตเสื่อมควรได้รับพลังงานต่อวันตามปกติคือ 30 – 35 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัม ขณะเดียวกันต้องให้รายละเอียดในการควบคุมสารอาหารบางชนิดที่ส่งเสริมให้เกิดไตเสื่อมได้เร็วยิ่งขึ้น ดังนี้ 1) กลุ่มโปรตีน ในระยะที่ชะลอไตเสื่อมต้องจำกัดให้รับประทานอาหารที่มีโปรตีนในปริมาณ 0.6-0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน และต้องเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีอันได้จากไข่ขาวและเนื้อปลา เป็นต้น 2) กลุ่มไขมัน ในระยะที่ชะลอไตเสื่อมผู้ป่วยสามารถรับประทานไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกายตามปกติ แต่ควรรับประทานไขมันกลุ่มมากรีนที่ได้จากพืชเป็นหลัก เช่น น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น เพราะน้ำมันกลุ่มนี้จะมีไขมัน LDL ต่ำช่วยลดการเกาะพอกของไขมันตามหลอดเลือดซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงตามมาได้ 3) กลุ่มเกลือโซเดียม ซึ่งต้องจำกัดโซเดียมไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัมโดยทั่วไปเกลือได้ครึ่งช้อนชาต่อวันหรือเติมน้ำปลา ซีอิ๊วรวมกันได้ไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน และต้องไม่เติมเครื่องปรุงเพิ่มในระหว่างการกินอาหาร รวมทั้งต้องหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง อาหารแปรรูป และขนมขบเคี้ยว น้ำพริก เป็นต้น

5.4 การปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายและการหลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เกิดไตเสื่อม อธิบาย ดังนี้ 1) การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคเบาหวานควรออกกำลังกายหลังการรับประทานอาหารเช้าและควรพักผ่อนประจำตัวและเรียนรู้การแก้ไขภาวะแทรกซ้อนด้วยตนเองที่อาจเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย เช่น อาการที่แสดงถึงน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นต้น ถึงแม้การออกกำลังกายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ขณะเดียวกันก็พบผลการวิจัยว่าการออกกำลังกายสามารถลดปริมาณอัลบูมินที่ออกทางปัสสาวะในผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ นั่นหมายถึงการออกกำลังกายสามารถชะลอความเสื่อมของไตจากเบาหวานได้ (The Kidney Association of Thailand and the National Health Security Office, 2015) และ 2) การหลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เกิดไตเสื่อม ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัจจัยที่จะก่อให้เกิดอาการท้องเสียที่นำมาสู่ความดันโลหิตต่ำ การหลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวด เช่น ยากลุ่ม NSAIDS, การเฝ้าระวังตนเองเมื่อต้องใช้ยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาโรคติดเชื้อบางชนิด เพราะยาเหล่านี้มีผลทำให้ไตเสื่อมได้เร็วกว่าปกติ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานควรงดการสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด เพราะสารนิโคตินจากบุหรี่ทำให้หลอดเลือดแข็งตีบและหดตัว เป็นปัจจัยเหนี่ยวนำที่ก่อให้เกิดความดันโลหิตสูงที่จะส่งผลให้ไตเสื่อมตามมาได้

5.5 การเลือกใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมให้เกิดประโยชน์มากที่สุด อธิบายดังนี้ 1) การเลือกใช้สมาชิกครอบครัวให้เกิดประโยชน์ เช่น การอธิบายให้คนในครอบครัวเข้าใจการรับประทานอาหารเช้าชะลอไตเสื่อมและอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เพราะคนในครอบครัวจะเป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่สุดอันมีส่วนร่วมในการดูแลจัดอาหารให้ผู้ป่วยรับประทาน และควบคุมกิจวัตรประจำวันการปฏิบัติตัวด้านอื่นๆเพื่อชะลอไตเสื่อมร่วมกับทีมสุขภาพ ขณะเดียวกันสมาชิกภายในครอบครัวจะเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลในการผลักดันแรงจูงใจที่อยู่ในตัวผู้ป่วยได้แสดงออกสู่การปฏิบัติตนในการชะลอไตเสื่อมได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีความต่อเนื่องในการควบคุมตนเองด้วย 2) การแสวงหาความรู้ข้อมูลทางสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการชะลอไตเสื่อม เช่น การขอคำแนะนำในการปฏิบัติตัวจากแพทย์ พยาบาล เกษัชกร โภชนากร เป็นต้น รวมถึงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากตัวแบบที่ดีในการชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวาน เป็นต้น

สรุปและเสนอแนะ

การสร้างแรงจูงใจในผู้ป่วยโรคเบาหวานเพื่อชะลอไตเสื่อมพยาบาลต้องอาศัยความรู้ทางจิตวิทยาเป็นหลักสำคัญ เพราะผู้ป่วยแต่ละคนมีความเป็นปัจเจกที่แตกต่างกัน การเข้าถึงซึ่งข้อมูลที่เป็นจริงของแต่ละคนเท่านั้นที่จะช่วยในการสร้างแรงจูงใจได้ตรงประเด็น อย่างไรก็ตามได้การใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อชะลอไตเสื่อมจากโรคเบาหวาน หลักการประยุกต์ใช้พยาบาลต้องรู้จักความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้ป่วย การรับรู้ภาวะคุกคามทางไตและการตอบสนอง ก่อนที่จะให้ความรู้ ทักษะการดูแลตนเอง การแนะนำให้ทราบแหล่งสนับสนุนทางสังคมต่างๆโดยให้ผู้ป่วยได้รับข้อมูลที่เพียงพอในการนำมาพร้อมกำหนดผลลัพธ์ทางสุขภาพเพื่อเกิดการปฏิบัติต่อเนื่องด้วยการควบคุมพฤติกรรมแห่งตนจากแรงจูงใจภายในได้สอดคล้องต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- American diabetes association. (2017). **Standards of medical care in diabetes 2017**. Diabetes Care Journal. 40 (Supplement 1): 88-98.
- Bloom BS, Hastings JT & Madaus GF.(1971) **Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning**. New York: Mc Grow Hill Book Company.
- Feodoroff, M., Harjutsalo, V., Forsblom, C., Thorn, L., Wadén, J., Tolonen, N., ... & Groop, P. H. (2016). **Smoking and progression of diabetic nephropathy in patients with type 1 diabetes**. Acta diabetologica, 53(4), 525-533.
- James PA, Oparil S, Carter BL, Cushman WC, Dennison-Himmelfarb C, Handler J, Lackland DT, LeFevre ML, MacKenzie TD, Ogedegbe O, Smith SC Jr, Svetkey LP, Taler SJ, Townsend RR, Wright JT Jr, Narva AS, Ortiz E. (2014). **Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8)**. JAMA. 311(5):507-20.
- Metzger, M., Yuan, W. L., Haymann, J. P., Flamant, M., Houillier, P., Thervet, E., ... & Fouque, D. (2018). **Association of a low-protein diet with slower progression of CKD**. Kidney international reports, 3(1): 105-114.
- Pagels, A. A., Hylander, B., & Alvarsson, M. (2015). A multi-dimensional support programmer for patient with diabetes kidney disease. **Journal of renal care, 41(3), 187-194**.
- Persson, F., & Rossing, P. (2018). **Diagnosis of diabetic kidney disease: state of the art and future perspective**. Kidney International Supplements, 8(1), 2-7.
- Rogers, R. W. (1983). **Cognitive and physiological processes in fear appeals and attitude change: A revised theory of protection motivation**. In J. T. Cacioppo & R. E. Petty (Eds.), Social psychophysiology: A sourcebook (pp. 153-176). New York: Guilford

- Satchell, S. C. (2012). **The glomerular endothelium emerges as a key player in diabetic nephropathy.** *Kidney international.* 82(9): 949-951.
- Satirapoj, B., & Adler, S. G. (2014). **Comprehensive approach to diabetic nephropathy.** *Kidney research and clinical practice.* 33(3):121-131.
- Thojampa, S., Jannoey, P., Channei, D., Kotcharerk, J., & Nomura, M. (2017). **Effects of self-management support and family participation enhancing program for delayed progression of diabetic nephropathy in Thai adults with type 2 diabetes.** *Int J Africa Nurs.* 7: 50-4.
- Wongsaree,C.(2016).**Kidney & Urinary disease : Medical and Surgical Nursing Care .Bangkok; N P Press Litmited Partnership.** (In Thai)
- Wongsaree,C., and Kittiyawan, J.(2017). **An Intensive Educational Program on Therapeutic Volume Overload for End Stage Chronic Renal Disease Patients Receiving Hemodialysis: Hemodialysis Nurses' Roles.** *HCU journal.*21(41):137-150. (In Thai)
- The Kidney Association of Thailand and the National Health Security Office. (2015). **A Handbook for the Management of Early Chronic Kidney Disease Patients.** Union Ultra violet Bangkok. (In Thai)
-

ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่
ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร
Psychological Factors Related to Learning
Achievement Behavioral Goal of Lower Secondary
School Students at Opportunity Expansion Schools,
Office of Education, Bangkok Metropolis

พชณิกานต์ จีราพัชไพศาล¹ อารี พันธมณี²

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร ซึ่งคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของยามาเน่ (Yamane, 1973) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 230 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบวัดพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน 2) แบบวัดปัจจัยทางจิตวิทยา ลักษณะใฝ่เรียนรู้ ลักษณะมุ่งมั่นอนาคต ความมุ่งมั่นในการทำงาน และความสามารถในการแก้ไขปัญหา

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานครโดยใช้ ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment Correlation)

คำสำคัญ: พฤติกรรมเป้าหมาย, เป้าหมายสู่ความสำเร็จ, ความสำเร็จด้านการเรียน

¹ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

² รองศาสตราจารย์ ดร., หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ผลการวิจัยพบว่า

1) ตัวแปรทางจิตวิทยาที่ศึกษา ลักษณะมุ่งอนาคต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 ความมุ่งมั่นในการทำงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 และความสามารถในการแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับมาก ส่วนลักษณะใฝ่เรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย 2.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.86 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง

2) พฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.86 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับมาก โดยองค์ประกอบที่กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.85 การกำกับตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับมาก และการวางแผนตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง

3) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนกับลักษณะใฝ่เรียนรู้ ลักษณะมุ่งอนาคต ความมุ่งมั่นในการทำงาน และความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .131, .197, .199 และ .208 ตามลำดับ ซึ่งหมายความว่า ลักษณะใฝ่เรียนรู้ ลักษณะมุ่งอนาคต ความมุ่งมั่นในการทำงาน และความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Abstract

The research of Psychological Factors in related to Learning Achievement Behavioral Goal of Lower Secondary School Students at Opportunity Expansion Schools, Office of Education, Bangkok Metropolitan. There are 2 purposes of study which are 1) To study Psychological factor and Behavioral goal toward Learning achievement of Lower Secondary School Students at Opportunity Expansion Schools, Office of Education, Bangkok Metropolitan Students. 2) Correlation between Psychological Factors and Behavioral Goal toward Learning Achievement. Samples were 230 of Matthayom 3 Students at Opportunity Expansion School Opportunity Expansion Schools, Office of Education, Bangkok Metropolitan, in second semester of the academic year 2017. The research instruments were Behavioral Goal toward Learning Achievement Questionnaire and Psychological Factors Questionnaire. The data were analyzed in Pearson product-moment Correlation.

The study results were as follows:

1) The psychological variables (future oriented character) resulted with $\bar{X} = 2.78$ for and $SD = 0.90$ Work-oriented resulted with $\bar{X} = 2.73$ and $SD = 0.87$ And Problem Solving Ability resulted with $\bar{X} = 2.64$ and $SD = 0.91$ These results were at high level. For the Learning character resulted with $\bar{X} = 2.47$ and $SD = 0.86$ which was at medium level.

2) Behavioral Goal toward Learning Achievement resulted with $\bar{X} = 2.62$ and SD = 0.86 which was at high level. Composition of Precise goal determination resulted with $\bar{X} = 2.57$ and SD = 0.85 Self-control resulted with $\bar{X} = 2.79$ and SD = 0.87 which was at high level. And the self-planned resulted with $\bar{X} = 2.38$ and SD = 0.84 which was at medium level.

3) Correlation between Behavioral Goal toward Learning Achievement and Eagerness of Learning Character, Future-Oriented Character, Work-oriented Character, and Problem Solving Ability resulted with Multi-Relation Coefficient at .131, .197, .199 and .208 in order. These meant Eagerness of Learning Character, Future-Oriented Character, Work-oriented Character, and Problem Solving Ability were positively related to Learning Achievement Behavioral Goal in accordance with statistical significance at level 0.1.

Keyword: Behavioral goal, Achievement goal, Learning Achievement

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การที่คนเราจะทำกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จนั้น ต้องระบุเป้าหมายที่ชัดเจนว่าจะทำอะไร อย่างไร ให้เสร็จสิ้นเมื่อใด จากนั้นจึงลงมือทำสิ่งนั้นด้วยความตั้งใจ ซึ่งในการเรียนก็เช่นกัน พฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนถือว่าเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียน เพราะจะช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนจบได้อย่างราบรื่น เนื่องจากการแสดงออกถึงการใช้ความพยายามในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จด้านการเรียน ซึ่งนักเรียนไม่จำเป็นต้องเรียนเก่งมาก แต่เน้นให้รู้จักการเอาตัวรอดในเรื่องการเรียน การที่นักเรียนจะเอาตัวรอดได้นั้นจะต้องมีเป้าหมายในการเรียนเพราะเป้าหมายเป็นจุดหมายปลายทางที่บุคคลได้กำหนดไว้และต้องการที่จะลงมือทำให้เกิดผลลัพธ์ตามที่ได้คาดหวังไว้ ฉะนั้น ทุกครั้งที่ทำกิจกรรมใดๆ นักเรียนจึงจำเป็นต้องมีการตั้งเป้าหมายไว้ล่วงหน้าเพื่อเป็นตัวกำหนดทิศทางในการเรียนเพราะการตั้งเป้าหมายเป็นการใช้ความพยายามเพื่อให้เราก้าวไปสู่จุดหมายปลายทางโดยการตัดสินใจด้วยตัวของเราเอง (Rouillard, 1993)

จากการสัมภาษณ์ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่า ในแต่ละภาคเรียนจะมีนักเรียนบางส่วนที่ ติด ร และ ติด 0 ครูผู้สอนได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนว่า นักเรียนเหล่านี้ไม่มีการตั้งเป้าหมายในการเรียน ขาดการวางแผนในการเรียนและในการใช้ชีวิต เมื่อจากครูผู้สอนมอบหมายงานให้ทำจะมีการกำหนดเวลาในการส่งงานอย่างชัดเจนแต่นักเรียนขาดการจัดลำดับความสำคัญของการทำงาน รวมถึงการควบคุมตัวเองให้จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ จากการที่ครูผู้สอนได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่ส่งงานไม่ครบ พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างหมดไปกับการเล่นเกมสับบนโทรศัพท์มือถือ การพูดคุยผ่านโปรแกรมสนทนาบนโทรศัพท์มือถือหรือเสียไปเวลาไปกับการเล่นอินเทอร์เน็ตมากกว่าที่จะสะสมงานที่ค้างค้างจน

ส่งผลให้งานแต่ละวิชาสะสมเป็นจำนวนมาก แม้ว่าครูผู้สอนจะคอยติดตามและขยายเวลาในการส่งงานให้นักเรียนยังไม่ใส่ใจ ไม่มีความพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตพฤติกรรมและสอบถามนักเรียนในช่วงเวลาพักกลางวันและช่วงหลังเลิกเรียนที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่จะอยู่กับกลุ่มเพื่อน พุดคุยเล่น หยอกล้อกัน เล่นโทรศัพท์มือถือ เข้าชมเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่ตนเองชื่นชอบแต่ไม่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาการเรียน เช่น เล่นเกม ROV ดูคลิปตารานักร้อง เล่น Facebook Line เป็นต้น มีนักเรียนส่วนน้อยที่เข้าไปใช้บริการห้องสมุดหรือทำงานที่ค้างอยู่ จากพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้น ทำให้ทราบว่า นักเรียนไม่มีพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน ซึ่งการที่นักเรียนจะประสบความสำเร็จในการเรียนได้นั้นจะต้องมีการตั้งเป้าหมายในการเรียน

การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่ใช้ในการจูงใจให้เกิดความพยายามเพื่อให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ (Locke and Latham, 1990) ซึ่ง วชิรญา (ครูออลย์) (2553: 38) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จในการเรียนได้เป็นอย่างดี ถ้านักเรียนรู้จักการตั้งเป้าหมายการเรียน ความสำเร็จและอนาคตที่สดใสจะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม ในขณะที่เดียวกัน จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556: 267) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองของบุคคลและสามารถช่วยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลได้ ซึ่งการทำเป้าหมายให้สำเร็จของนักเรียนนั้นจะต้องอาศัยปัจจัยทางจิตวิทยาหลายตัว ได้แก่ ลักษณะใฝ่เรียนรู้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ลักษณะมุ่งอนาคต (พรรณี สมศักดิ์ (2549: 10 – 11) , รัตนาภรณ์ วงศ์ชัย (2557: 31), จักรวาล ภูพานธ์ (2537: 38), พรทิพย์ เจนจริยานนท์ (2542: 15) ความมุ่งมั่นในการทำงาน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) และความสามารถในการแก้ปัญหา (Dunker, 1945, Cited in Mayer, 1992)

ลักษณะใฝ่เรียนรู้ เป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนที่ถูกกำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผู้ที่มีลักษณะใฝ่เรียนรู้คือผู้ที่แสดงออกถึงความตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม บันทึกความรู้ วิเคราะห์ สรุปเป็นองค์ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอด เผยแพร่และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่า ลักษณะใฝ่เรียนรู้นับว่าเป็นคุณลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงถึงความปรารถนา ความอยากรู้อยากเห็น ความกระตือรือร้น ความสนใจใฝ่คิดค้น แสวงหาความรู้ต่างๆ จากแหล่งเรียนรู้รอบตัวจนเป็นลักษณะนิสัยติดตัวนักเรียนในการดำเนินชีวิตประจำวันนักเรียนที่ใฝ่เรียนใฝ่รู้ หมั่นศึกษาหาความรู้ หมั่นพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา นักเรียนจะค้นพบวิธีการหรือแนวทางใหม่ๆ เพื่อที่จะนำมาใช้ประโยชน์สำหรับการเรียนและช่วยให้นักเรียนทำเป้าหมายในการเรียนสำเร็จได้

ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นการแสดงออกของพฤติกรรมรอคอยเพื่อผลที่ดีกว่าในอนาคตเป็นความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลซึ่งเกิดจากความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นความสำคัญของผลดี ผลเสียของเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่าหรือมากกว่าผลที่เกิดในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนปฏิบัติที่ต่อนั้นจะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นไปตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต (Mischel, 1974: 287) Masten, Obradovic & Burt (2006) และ Beal & Crockett (2010: 3) กล่าวว่า บุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจะสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิต กำหนดพฤติกรรมและกำหนดการวางแผนอนาคต จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า นักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจะสามารถทำเป้าหมายด้านการเรียนสำเร็จได้ดี

เพราะจะสามารถกำหนดแนวทางการปฏิบัติตนเองเรียนได้อย่างรอบคอบ รัดกุม มีการคำนึงถึงผลได้ผลเสียต่าง ๆ ที่จะตามมาหากมีการตัดสินใจลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่างลงไป ดังนั้น การที่นักเรียนจะบรรลุเป้าหมายในการเรียนได้จึงจำเป็นที่จะต้องมึลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในตัวด้วย

ความมุ่งมั่นในการทำงานถูกกำหนดให้เป็นคุณลักษณะอังกึ่งประสงค์ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผู้ที่มีความมุ่งมั่นในการทำงานจะตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จมีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นด้วยตนเอง ทำงานด้วยความขยันอดทนและพยายามให้งานสำเร็จตามเป้าหมายภายในเวลาที่กำหนด ไม่ย่อท้อต่อปัญหาแก้ปัญหาอุปสรรคในการทำงานและชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553) จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า นักเรียนที่มีความมุ่งมั่นในการทำงานจะสามารถกำหนดตนเองให้ทำงานทั้งในชั่วโมงเรียนหรือการบ้านต่างๆ ได้สำเร็จ ซึ่งจะทำให้ได้ทั้งความรู้และได้คะแนนเก็บที่ดี และอาจจะส่งผลให้ได้ผลการเรียนที่สูงตามไปด้วย จะช่วยให้นักเรียนสามารถบรรลุเป้าหมายด้านการเรียนที่ตั้งไว้ ดังนั้น ความมุ่งมั่นในการทำงานจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะมีผลทำให้นักเรียนทำเป้าหมายด้านการเรียนได้สำเร็จหรือไม่สำเร็จ

ความสามารถในการแก้ปัญหาด้านการเรียนเป็นเป้าหมายสำคัญเป้าหมายหนึ่งของการจัดการศึกษา ซึ่งจะส่งผลให้สำเร็จการศึกษาได้อย่างราบรื่น ความสามารถในการแก้ปัญหาเป็นสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนที่ถูกกำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า การแก้ปัญหาด้านการเรียนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งความสามารถในการแก้ปัญหาด้านการเรียนเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาความคิดของนักเรียนวัยรุ่นให้มีทักษะการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งปัญหาที่เกี่ยวกับการเรียนนั้นมีหลากหลายปัญหาด้วยกัน ดังนั้น นักเรียนที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาจะสามารถเรียนจบการศึกษาได้ ซึ่งถือว่า นักเรียนสามารถทำเป้าหมายด้านการเรียนให้สำเร็จได้ตามที่ตั้งใจไว้

จากความสำคัญของพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีต่อพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียน โดยเลือกศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากเป็นนักเรียนกลุ่มที่จะต้องมีการตัดสินใจเพื่อเลือกเส้นทางที่จะก้าวเดินต่อไปในอนาคตหลังจากที่จบการศึกษาภาคบังคับไปแล้ว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปสู่การวางแผนพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้เป็นผู้ที่มีความพร้อมด้านการเรียนอย่างมีเป้าหมายและตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้ รวมถึงสร้างรากฐานที่ดีด้านการเรียนในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านลักษณะใฝ่เรียนรู้ ด้านลักษณะมุ่งอนาคต ด้านความมุ่งมั่นในการทำงาน ด้านความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นและมีความจำเป็นที่จะต้องตัดสินใจเลือกศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพในอนาคตในการวิจัยครั้งนี้จึงศึกษาเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยเลือกศึกษาโรงเรียนขยายโอกาสในเขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร เนื่องจากอยู่ในแหล่งอุตสาหกรรมและบริการซึ่งมีความต้องการผู้ทำงานที่มีวุฒิการศึกษาขั้นต่ำอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 37,234 คน จากโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานครที่เปิดสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด 109 โรงเรียน 6 กลุ่มเขต (ข้อมูลจาก ศูนย์ข้อมูลสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรคำนวณของยามาเน่ (Yamane, 1973) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 230 คน จากนั้นได้สุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรดังนี้

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยทางจิตวิทยา ประกอบด้วย

2.1.1 ลักษณะใฝ่เรียนรู้

2.1.2 ลักษณะมุ่งอนาคต

2.1.3 ความมุ่งมั่นในการทำงาน

2.1.4 ความสามารถในการแก้ปัญหา

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. **ปัจจัยทางจิตวิทยา** หมายถึง องค์ประกอบที่ทำให้นักเรียนเกิดการตั้งความมุ่งหมาย เฉพาะเกี่ยวกับการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การส่งงานทัน กำหนดเวลา การทำงานตรงตามที่ครูกำหนดให้เสร็จเรียบร้อยตามที่ตั้งใจ มีดังนี้

1.1 **ลักษณะใฝ่เรียนรู้** หมายถึง การที่นักเรียนตั้งใจ เพียรพยายาม มีเหตุผล มีความกระตือรือร้น อยากรู้อยากเห็น ช่างสังเกต ช่างคิด รักการอ่าน ชอบเรียนรู้ในการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การส่งงานทันกำหนดเวลา การทำงานตรงตามที่ครูกำหนด การแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายใน ภายนอกโรงเรียน ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามลักษณะใฝ่เรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1.2 **ลักษณะมุ่งอนาคต** หมายถึง การที่นักเรียนคาดการณ์ไกล อดได้รอได้ ทนรอผลลัพธ์ ที่ดีกว่าที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มานะบากบั่นในการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การส่งงานทันกำหนดเวลา การทำงานตรงตามที่ครูกำหนด ซึ่งสามารถวัดได้ด้วย แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1.3 **ความมุ่งมั่นในการทำงาน** หมายถึง การที่นักเรียนตั้งใจ ขยัน พยายาม อดทน พยายาม ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค รับผิดชอบต่อการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การส่งงานทันกำหนดเวลา การทำงานตรงตามที่ครูกำหนด พัฒนาตนเองจนสำเร็จ ตามที่ตั้งใจ ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามความมุ่งมั่นในการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1.4 **ความสามารถในการแก้ปัญหา** หมายถึง การที่นักเรียนสามารถแก้ไขความผิดพลาด กำหนดปัญหา วิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุ หาวิธีการแก้ไข ลงมือแก้ไขปัญหาการเรียน การเข้าร่วม กิจกรรมในโรงเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การส่งงานทันกำหนดเวลา การทำงานตรงตามที่ครู กำหนดได้ ซึ่งวัดด้วยแบบสอบถามความสามารถในการแก้ปัญหาด้านการเรียน

2. **พฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน** หมายถึง การที่นักเรียนตั้งความมุ่งหมาย เฉพาะเกี่ยวกับการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การส่งงานทัน กำหนดเวลา การทำงานตรงตามที่ครูกำหนดให้เสร็จเรียบร้อยตามที่ตั้งใจ โดยมีองค์ประกอบดังนี้

2.1 **การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน** หมายถึง การที่นักเรียนต้องการผลลัพธ์ที่ดีในการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน การทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย การส่งงานทัน กำหนดเวลา การทำงานตรงตามที่ครูกำหนด และยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป้าหมายควรชัดเจน เฉพาะเจาะจง ทำท่าย เหมาะกับความสามารถ ความพยายามของตนเอง ทำให้เป็นจริงได้ กำหนด กรอบเวลาที่จะต้องทำให้เสร็จ

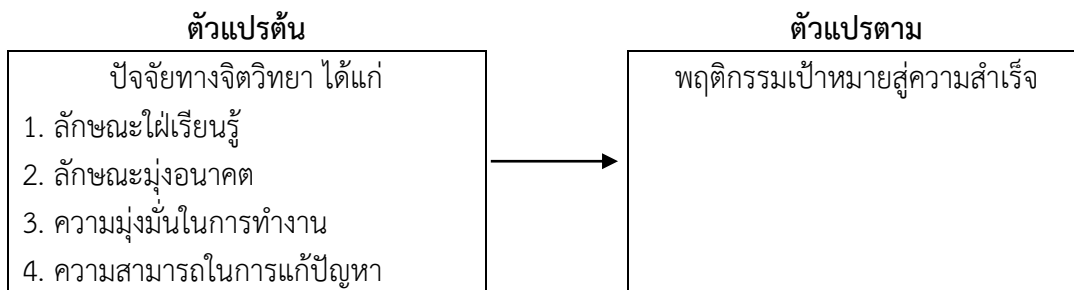
2.2 **การวางแผนตนเอง** หมายถึง การที่นักเรียนร่างแนวทางเกี่ยวกับการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน การทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย การส่งงานทันกำหนดเวลา การทำงานตรง ตามที่ครูกำหนดอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ การวางแผนระยะสั้น ระยะยาว

2.3 **การกำกับตนเอง** หมายถึง การที่นักเรียนเอาใจใส่ มีสมาธิ อดทน พยายามในการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การส่งงานทันกำหนดเวลา การทำงานตรงตามที่ครูกำหนด ตามแผนที่วางไว้ ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถาม พฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนสำหรับนำไปใช้สำหรับการวางแผนพัฒนานักเรียนให้มีความพร้อมก่อนที่จะจบการศึกษาภาคบังคับและออกไปเผชิญชีวิตในสังคม
2. ผลการศึกษาจะช่วยให้นักเรียนเกิดความตระหนักและให้ความสำคัญของพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน
3. ได้รับทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีการดำเนินวิจัย

1. ขออนุญาตขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตถึงผู้อำนวยการโรงเรียน
2. ยื่นหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตแก่ผู้อำนวยการสถานศึกษาเพื่อทำการเก็บข้อมูล
3. แนะนำตัวและชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
4. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างลงมือเขียนลงในแบบสำรวจดังกล่าวเพื่อแสดงความยินยอมในการเก็บข้อมูล
5. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถามปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนที่จะเก็บคืน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย แบบสอบถามลักษณะใฝ่เรียนรู้ แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต แบบสอบถามความมุ่งมั่นในการทำงาน และแบบสอบถามความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.285 - 0.568 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.857
2. แบบสอบถามพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.253 - 0.592 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.893

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment Correlation) และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis)

สรุปผลการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย ข้อ 1. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ดังตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตัวแปร	\bar{X}	SD.	แปลผล
ลักษณะใฝ่เรียนรู้	2.47	0.86	ปานกลาง
ลักษณะมุ่งมั่นอนาคต	2.78	0.90	มาก
ความมุ่งมั่นในการทำงาน	2.73	0.87	มาก
ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	2.64	0.91	มาก
พฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน	2.62	0.86	มาก
- การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน	2.57	0.85	มาก
- การวางแผนตนเอง	2.38	0.84	ปานกลาง
- การกำกับตนเอง	2.79	0.87	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ตัวแปรที่ศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.62 - 2.78 ยกเว้น ลักษณะใฝ่เรียนรู้ที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.47$) โดยค่าเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ ลักษณะมุ่งมั่นอนาคต ($\bar{X} = 2.78$) ความมุ่งมั่นในการทำงาน ($\bar{X} = 2.73$) ความสามารถในการแก้ปัญหา ($\bar{X} = 2.64$) พฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน ($\bar{X} = 2.62$) และลักษณะใฝ่เรียนรู้ ($\bar{X} = 2.47$)

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ข้อ 2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

ปัจจัยทางจิตวิทยา	พฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน
1. ลักษณะใฝ่เรียนรู้	.131**
2. ลักษณะมุ่งมั่นอนาคต	.197**
3. ความมุ่งมั่นในการทำงาน	.199**
4. ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	.208**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .131 , .197 , .199 และ .208 ซึ่งปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนสูงสุดคือ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ความมุ่งมั่นในการทำงาน ลักษณะมุ่งมั่นอนาคต และลักษณะใฝ่เรียนรู้ ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร มีปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่

1.1 ผลการวิจัยเกี่ยวกับลักษณะใฝ่เรียนรู้ ได้แก่ ฉันทำการบ้านด้วยตนเอง ฉันสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานภายนอกที่มาจัดขึ้นภายในโรงเรียนเสมอ และฉันกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96, 2.78 และ 2.72 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าการทำการบ้านด้วยตนเอง สนใจเข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานภายนอกที่มาจัดขึ้นภายในโรงเรียนเสมอ และการกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของโรงเรียน มีประโยชน์ต่อการเรียนของนักเรียน สอดคล้องกับ สุรางค์ โค้วตระกูล (2545: 169) กล่าวว่า ลักษณะใฝ่เรียนรู้เป็นพฤติกรรมที่เนื่องมาจากแรงจูงใจทางจิตวิทยาซึ่งเกิดขึ้นเอง โดยไม่จำเป็นต้องมีรางวัลเพราะเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากความสนใจความอยากรู้อยากเห็นของผู้แสดงพฤติกรรม และ สอดคล้องกับ วัฒนา พาผล (2551) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความใฝ่ ใฝ่ เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ความใฝ่ใฝ่เรียนได้รับอิทธิพลจากแรงจูงใจในการเรียนมากที่สุด

1.2 ผลการวิจัยเกี่ยวกับลักษณะมุ่งมั่นอนาคต ได้แก่ เมื่อมีการแนะนำเรียนต่อ ฉันรับฟังข้อมูลเพื่อนำมาเลือกสถานที่เรียนให้เหมาะกับตัวเอง ฉันตั้งใจทำข้อสอบ เพื่อให้ได้เกรดเฉลี่ยสูง เพื่อนำไปสมัครโควตาเรียนต่อ เพื่อนชวนฉันไปเที่ยวในวันศุกร์ แต่ฉันไม่ไป เพราะการขาดเรียน จะทำให้ฉันเรียนไม่ทันเพื่อน ในช่วงก่อนสอบ ฉันสะสมงานที่ค้างไว้ให้เสร็จทันกำหนดเพื่อที่จะได้ไม่ติด ร ฉันเขียนตัวอักษรจีนไม่สวย แต่ฉันก็ค่อยๆฝึกหัดเขียน เพราะสักวันหนึ่งฉันจะเขียนได้สวยขึ้น เมื่อครูสั่งการบ้านฉันจะตั้งใจทำให้ดีที่สุดเพื่อให้ได้คะแนนสูงๆ เมื่อไม่เข้าใจงานที่ครูมอบหมาย ฉันจะอดทนศึกษาหาความรู้เพื่อให้ทำงานได้ถูกต้องตามที่ครูกำหนดและฉันพยายามสนทนากับครูชาวต่างชาติในชั่วโมงเรียนเพื่อว่าจะได้สื่อสารภาษาอังกฤษได้ในอนาคต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09, 3.03, 3.00, 2.99, 2.76, 2.66, 2.63 และ 2.55 ซึ่งอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า นักเรียนเห็นคุณค่าของผลที่จะได้รับอนาคตจากการ

เรียน การทำกิจกรรมต่างๆ ระหว่างที่กำลังเรียนอยู่สอดคล้อง รัตนาภรณ์ วงศ์ชัย (2557: 31) กล่าวว่า คนทุกคนย่อมมีความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ตนเองคาดหวัง เพื่อให้บรรลุผลตามที่ต้องการ บุคคลจะต้องมีการคาดการณ์และตั้งเอาความหวังไว้ว่า จะต้องประสบผลสำเร็จอันจะส่งผลให้บุคคลมีความเพียรพยายามและแสหาวิธีการ ยุทธศาสตร์หรือพฤติกรรมที่จะส่งผลให้บุคคลบรรลุผลสำเร็จ

1.3 ผลการวิจัยเกี่ยวกับความมุ่งมั่นในการทำงาน ได้แก่ เมื่อครูให้ทำแบบฝึกหัดในช่วงชั่วโมงเรียน ฉันสามารถทำได้เสร็จแม้จะยากสักปานใด เมื่อฉันทำงานไม่ถูกต้อง ฉันจะแก้ไขจนครูตรวจงานให้ผ่าน แม้ว่าฉันจะลืมเอาแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์มา แต่ฉันก็ทำงานลงในสมุดแทน ถึงฉันจะเจ็บป่วย แต่ฉันก็มาเข้าร่วมกิจกรรมลูกเสือ-เนตรนารี ฉันมาตามงานกับเพื่อน หลังจากที่หยุดเรียนไปหลายวัน เมื่อครูให้วาดภาพการ์ตูน แม้เป็นสิ่งที่ฉันไม่ถนัด แต่ฉันก็พยายามฝึกฝนทุกวัน ก่อนสอบร้องเพลง ฉันฝึกฝนร้องเพลงอย่างต่อเนื่องฉันตรวจสอบคำผิดในรายงานทุกหน้า เพื่อจะได้ไม่ถูกหักคะแนน โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.64 – 2.92 ซึ่งอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะทำสิ่งใด นักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ได้กำหนดให้ความมุ่งมั่นในการทำงานเป็น 1 ใน 8 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนและใช้เป็นส่วนหนึ่งในการตัดสินการเลื่อนชั้นเรียนของนักเรียน

1.4 ผลการวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ไขปัญหา ได้แก่ เมื่อครูส่งรายงานคืนเพื่อแก้ไข ฉันจึงปรับปรุงให้ดีขึ้น เมื่อฉันสอบได้คะแนนน้อยจึงหาสาเหตุเพื่อแก้ไขตนเอง เมื่อวานฉันทำการบ้านไม่ครบ ฉันถูกหักคะแนน วันนี้ฉันจึงตรวจการบ้านก่อนส่งอย่างรอบคอบ ในช่วงชั่วโมงวิทยาศาสตร์ เมื่อทำการทดลองผิดพลาดฉันหาวิธีการแก้ไขให้ถูกต้อง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01, 2.80, 2.76 และ 2.57 ซึ่งอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีความพยายามในการเรียนด้วยการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่พบเจอทั้งในและนอกห้องเรียน สอดคล้องกับ ฉันทนา ภาคบงกช (2528: 53-55) กล่าวว่า การแก้ปัญหาด้านการเรียนเป็นเป้าหมายสำคัญที่สุดของการศึกษา ครูจึงจำเป็นต้องปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการคิดและมุ่งพัฒนาความสามารถในการคิดด้วยตนเองของเด็ก โดยครูจำเป็นต้องปลูกฝัง ส่งเสริมให้โอกาสเด็กได้ฝึกคิด อยู่เสมอเพื่อจะทำให้เด็กมีความสามารถในการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพ และ ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2543: 103) กล่าวว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาด้านการเรียนเป็นทักษะสำคัญและจำเป็นในสังคมปัจจุบัน ในระบบการศึกษาจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการพัฒนาและฝึกฝนนักเรียนวัยรุ่นทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนให้มีโอกาสได้ฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหาด้านการเรียนให้มากขึ้น

พฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.64 องค์ประกอบการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 องค์ประกอบการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57 องค์ประกอบการวางแผนตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

2.1 ตัวแปรความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน ทั้งนี้ เพราะ เมื่อนักเรียนพบกับปัญหาต่างๆ ในการเรียนจะต้องดำเนินการแก้ไขให้ปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ เช่น การติด 0 ติด ร ส่งงานแล้วไม่ผ่าน เป็นต้น จึงจะสามารถได้รับผล

การเรียนรู้ในระดับผ่านเกณฑ์คือ ผลการเรียนรู้ที่อยู่ระดับ 1 หรือรับผลการเรียนตามคะแนนรวม ซึ่งจะ
ทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนคือ จบการศึกษาภาคบังคับหรือเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่
3 หากนักเรียนไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ นักเรียนจะไม่มีทางประสบความสำเร็จด้านการเรียน
หรือเรียนจบ ม.3 ได้เลย ดังจะเห็นได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติ
เกี่ยวกับความสามารถในการแก้ปัญหาอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ Dunker (1945, Cited in Mayer,
1992) กล่าวว่า เมื่อบุคคลไม่สามารถไปสู่บรรลุเป้าหมายที่ต้องการด้วยการกระทำต่างๆ เขาจะต้องใช้
ความคิดเพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นให้ได้ ซึ่งนั่นก็คือ การแก้ปัญหา โดยการแก้ปัญหาด้านการเรียนนับ
ได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตนักเรียน (สุชาติ ศิริสุขไพบูลย์, 2528: 47)

2.2 ตัวแปรความมุ่งมั่นในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่
ความสำเร็จด้านการเรียน ทั้งนี้ เพราะการเรียนรู้ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น มีระบบการเรียนที่
แตกต่างกับระดับชั้นประถมศึกษาอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องของการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย การ
ที่นักเรียนจะประสบความสำเร็จในการเรียนได้นั้น นักเรียนจะต้องมีความมุ่งมั่น พยายามในการทำงาน
ที่ครูผู้สอนมอบหมายให้ทำเพื่อให้ได้ขั้นที่มีคุณภาพตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด สามารถส่งงานได้ตรงตาม
กำหนดเวลา ดังจะเห็นได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับความ
มุ่งมั่นในการทำงานอยู่ในระดับมากทุกข้อคำถาม สอดคล้องกับ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น
พื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้มีความมุ่งมั่นในการทำงานเป็น 1 ใน 8 คุณลักษณะอันพึง
ประสงค์ของนักเรียน ซึ่งกล่าวว่า นักเรียนที่มีความมุ่งมั่นในการทำงาน นักเรียนจะตั้งใจและรับผิดชอบ
ในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นด้วยตนเอง
และนักเรียนทำงานด้วยความขยัน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหา พยายามแก้ปัญหาอุปสรรคในการทำงาน
ให้งานสำเร็จตามเป้าหมายภายในเวลาที่กำหนด รวมถึงชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ (สำนัก
วิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553)

2.3 ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จ
ด้านการเรียน ทั้งนี้ เพราะการที่นักเรียนจะประสบความสำเร็จในการเรียนได้นั้นจะต้องคาดการณ์ไกล
เกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นหากนักเรียนตั้งใจหรือไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน สามารถถวอ ทนรอผลของการ
กระทำต่างๆ ในระหว่างศึกษาเล่าเรียนได้ รวมถึง ตระหนักถึงผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากตั้งใจเรียน
หรือไม่ตั้งใจเรียน ดังจะเห็นได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับ
ความสามารถในการแก้ปัญหาอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ จักรวาล ภูวพันธ์ (2537: 38) ที่กล่าวว่า
ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นลักษณะของการมองอนาคตของบุคคล การคาดการณ์ไกลและการวางแผนเพื่อ
มุ่งสู่เป้าหมายในอนาคตและสามารถตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสม มีความเพียรพยายามเพื่อบรรลุ
เป้าหมายที่วางไว้และอดได้รอได้เพื่อความสำเร็จในชีวิต เช่นเดียวกับ Mischel (1974: 287) ที่กล่าวว่า
ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นการแสดงออกของพฤติกรรมรอคอยเพื่อผลที่ดีกว่าในอนาคต เป็นความสามารถ
ในการควบคุมตนเองของบุคคลซึ่งเกิดจากความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นความสำคัญ
ของผลดี ผลเสียของเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่าหรือ
มากกว่าผลที่เกิดในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนปฏิบัติต่อจากนั้นจะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้น
ไปตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต

2.4 ตัวแปรลักษณะใฝ่เรียนรู้ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน ทั้งนี้ เพราะการที่นักเรียนจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้ นั้น นอกจากการศึกษาเล่าเรียนในห้องเรียนแล้ว นักเรียนจะต้องศึกษาค้นคว้านอกห้องเรียน ไม่ว่าจะเป็นแหล่งเรียนรู้ตามธรรมชาติ แหล่งเรียนทางสื่อออนไลน์ หรือแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้านอีกด้วย แต่จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนมีระดับพฤติกรรมลักษณะใฝ่เรียนรู้ในระดับมากเพียง 3 ข้อ คือ ฉันทำการบ้านด้วยตนเอง ฉันทสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานภายนอกที่มาจัดขึ้นภายในโรงเรียนเสมอและฉันทกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมกิจกรรมของโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนที่ถูกกำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผู้ที่มีลักษณะใฝ่เรียนรู้คือผู้ที่แสดงออกถึงความตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม บันทึกความรู้ วิเคราะห์ สรุปเป็นองค์ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอด เผยแพร่และนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) แต่อย่างไรก็ตาม ยังพบว่า ในเวลาว่างหรือวันหยุด ฉันทชอบค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งต่างๆ ($\bar{X} = 2.03$) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางเป็น ข้อคำถามที่นักเรียนมีระดับการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่ำที่สุดจากข้อคำถามทั้งหมด ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องควรหาแนวทางในการพัฒนานักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และพัฒนานักเรียนให้เกิดทักษะการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งต่างๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร ในพื้นที่เขตคลองสามวา เพราะเป็นวัยที่จบการศึกษาภาคบังคับ และกำลังจะก้าวออกไปเรียนต่อและประกอบอาชีพเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนการพัฒนานักเรียนให้มีความพร้อมสำหรับการเป็นพลโลกที่มีคุณภาพ ดังนั้น เพื่อให้ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์มากขึ้นจึงควรนำไปใช้กับกลุ่มนักเรียนในเขตพื้นที่อื่นๆ

1.2 ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีการวางแผนตนเอง และลักษณะใฝ่เรียนรู้อยู่ในระดับปานกลาง ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว ควรส่งเสริมหรือจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาการวางแผนตนเองและลักษณะใฝ่เรียนรู้ของนักเรียน

1.3 ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ในเวลาว่างหรือวันหยุด ฉันทชอบค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งต่างๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.03 ซึ่งมีค่าน้อยที่สุดในบรรดาข้อคำถามทั้งหมด ดังนั้น ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว ควรส่งเสริมหรือจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาให้นักเรียนได้รู้จักการศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ ทั้งในและนอกห้องเรียนให้มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยในลักษณะเดียวกันนี้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จในการเรียนของนักเรียน

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนตนเองของนักเรียน

2.4 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะใฝ่เรียนรู้ของนักเรียน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จักรวาล ภูพันธ์. (2537). **ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการแนะแนว. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉันทนา ภาคบงกช. (2528). **สอนเด็กให้คิด : โมเดลการพัฒนาทักษะการคิดเพื่อคุณภาพชีวิตและสังคม**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พรรณี สมศักดิ์. (2549). **ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จันทบุรี**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาการสอนสังคมศึกษา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรทิพย์ เจนจریانนท์. (2542). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดตรัง**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการแนะแนว. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2543). **คิดเก่ง สมองไว**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- รัตนาภรณ์ วงศ์ชัย. (2557). **ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับความสำเร็จในการเรียน โรงเรียนพหุภาษาภายใต้โครงการพัฒนาประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการศึกษาในภูมิภาคของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิจัยและสถิติการศึกษา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วัฒนา พาผล. (2551). **การวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความใฝ่รู้ใฝ่เรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วชิรญา (ครูออลย์). (2553). **“เรียนให้เป็น” ไม่เห็นต้องเก่ง ก็สอบผ่านได้สบาย**. กรุงเทพฯ: ซีแอนด์เอ็น บุ๊ค.
- สุชา จันทน์เอม. (2544). **จิตวิทยาทั่วไป**. (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ ศิริสุขไพบูลย์. (2528). **ทฤษฎีการเรียนรู้ (จิตวิทยา)**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาครุศาสตร์ศรีธรรมาภรณ์. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2553). **จิตวิทยาการศึกษา**. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2553). **แนวทางการพัฒนา การวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- Beal, S. J., & Crockett, L. J. (2010). **Abdolescents' occupational and Educational aspirations and expectations: Links to high school activities and adult educational attainment.** *Developmental Psychology*, 46(1), pp. 258-265.
- Locke, E.A. and G.P. Latham. (1990). **A Theory of Goal Setting & Task Performance.** Englewood Cliffs (NJ) : Prentice-Hall.
- Masten, A., Obradovic, J., & Burt, K. (2006). **Resilience in Emerging Adulthood: Developmental Perspectives on Continuity and Transformation.** *Emerging adult in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 173-190). Washington, DC US: American Psychological Association.
- Mayer, R.E. (1992). **Thinking, Problem Solving, Cognition.** 2nd ed. New York: Freeman.
- Mischel, W. (1974). **Process in delay of gratification in advance in experimental social psychology.** New York : Academic Press.
- Rouillard, E.A. (1993). **Goals and Goal Setting.** California : Crisp Publication.
- Yamane, Taro. (1973). **Statistics: An Introductory Analysis. Third editio.** New York : Harper and Row Publication.
-

กรอบแนวคิดจิตวิทยาการรับรู้ความสามารถของตนเองกับ การประสบความสำเร็จในการเรียน

A Psychological Framework for Self Efficacy on Successful Learning

รัญจวน คำชिरพิทักษ์

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอกรอบแนวคิดจิตวิทยาการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียน ครูผู้สอนสามารถใช้กลยุทธ์การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในการเสริมสร้าง การรับรู้ความสามารถของตนเองอันเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียน

Abstract

This article presents a psychological framework for self efficacy on students successful learning. Teacher can apply student – centered learning approach to facilitate student equipped with valuable self efficacy which is a significant factor affecting student’s successful learning.

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจตนเองว่าสามารถจัดการหรือดำเนินการกระทำพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ได้ เนื่องจาก การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการดำเนินพฤติกรรมของตนให้บรรลุเป้าหมายที่บุคคลได้กำหนดหรือตั้งเป้าหมายไว้ได้ การรับรู้ความสามารถของตนเองจึงมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเรียนของผู้เรียน ผู้เรียนสองคนที่มีความสามารถในระดับเท่าเทียมกัน แต่สัมฤทธิ์ผลหรือผลของการเรียนอาจแตกต่างกันถ้าบุคคลทั้งสองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็ยังมีผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือ ได้รับความสำเร็จของพฤติกรรมแตกต่างกันในแต่ละสภาพการณ์อีกด้วย

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นตามมา การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้ความพยายามในการกระทำมากน้อยเพียงไร และจะอดทนต่อการเผชิญอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจได้นานเท่าไร บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงและคาดว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำสูง ก็มีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้นสูงด้วย ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำและคาดคะเนว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมแล้วจะได้รับผลจากการกระทำต่ำ ก็มีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

ตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของ Albert Bandura ระบุว่าความสามารถของบุคคลที่จะจัดการหรือดำเนินการกระทำพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่ตนได้กำหนดไว้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างการเรียนรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นตามมา ตามแผนภาพ

การคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectation)

	-		+
การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง (Self Efficacy)	+	มีแนวโน้มที่จะไม่กระทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะกระทำ แน่นอน
	-	มีแนวโน้มที่จะไม่กระทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะกระทำ

แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังผลที่มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมตามแนวคิดของแบนดูรา

การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นเป็นการตัดสินใจว่าคุณจะกระทำการหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ ตัวอย่างเช่น นักกีฬามีความเชื่อว่าเขากระโดดได้สูง 7 ฟุต แสดงว่าเขาตัดสินใจว่าคุณมีความสามารถของตัวเองว่ากระโดดได้สูงในระดับนั้น และคาดหวังผลว่าจะได้รับการยอมรับจากสังคม ได้รับรางวัล และมีความพึงพอใจในตนเองที่กระโดดได้สูงถึง 7 ฟุต ดังนั้นเขาก็จะเข้าร่วมการแข่งขัน ความเชื่อหรือการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น (Bandura, 1999) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลโดยผ่านกระบวนการคิด กระบวนการจูงใจ กระบวนการด้านความรู้สึก และกระบวนการเลือก กระบวนการทั้ง 4 กระบวนการจะร่วมกันควบคุมการแสดงพฤติกรรมของบุคคล (Bandura, 1999)

กระบวนการคิด (Cognitive Process) การรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อวิธีคิดที่อาจส่งเสริมหรือขัดขวางผลของการปฏิบัติงาน บุคคลจะสามารถกระทำพฤติกรรมได้ระดับไหนเป็นผลมาจากความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าตนเองมีความสามารถระดับใด บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงจะมองสถานการณ์รอบตัวว่าเป็นโอกาส และจะมีภาพนึกของความสำเร็จเป็นสิ่งที่นำทางให้บุคคลกระทำพฤติกรรม ส่วนคนที่ตัดสินใจว่าตนเองด้อยความสามารถจะมองสถานการณ์ที่ไม่

แน่นอนคงที่ว่าเป็นความเสี่ยง และมีแนวโน้มจะมองเห็นภาพของความล้มเหลวในอนาคต การคิดในทางลบของบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณทำได้โดยความสามารถจะทำลายแรงจูงใจในตนเองและเป็นอุปสรรคในการทำงาน บุคคลใดที่ยังลังเลสงสัยในความสามารถของตนเองจะเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ตนเองประสบความสำเร็จ

กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแรงผลักดันให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการกระทำกับตนเอง บุคคลจะเกิดแรงจูงใจและแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำตามเป้าหมายที่ตนได้กำหนดไว้จากความสำเร็จที่ตนเองสามารถทำได้และคาดหวังผลที่จะได้รับจากการกระทำนั้นๆ การตั้งเป้าหมายจะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ และวางแผนกำกับคุมการกระทำของตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ สิ่งที่บุคคลคาดหวังไว้ล่วงหน้าจะมีบทบาทเป็นสิ่งจูงใจให้เกิดการกระทำพฤติกรรมซึ่งถูกควบคุมด้วยกระบวนการกำกับของตนเอง แรงจูงใจของบุคคลเกิดมาจากความคิดและความเชื่อในความสามารถของตนเอง บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายไว้สูงจะเกิดแรงจูงใจให้ผลักดันกระทำพฤติกรรม และจะมีผลการปฏิบัติงานได้ดีกว่าบุคคลที่มีความสงสัยและไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง

กระบวนการด้านความรู้สึก (Affective Process) การรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกผ่านการควบคุมกระบวนการคิด และกระบวนการจูงใจ การรับรู้หรือความเชื่อในความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความสนใจหรือการไม่ให้ความสนใจ รวมทั้งการตีความหรือให้ความหมายกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต และส่งผลกระทบต่อการเกิดหรือเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกได้

กระบวนการเลือก (Selection Process) บุคคลมีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงกิจกรรมและสภาพการณ์ที่ตนเองเชื่อว่าจะมีความยากเกินความสามารถของตนเอง บุคคลจะเลือกและกระทำพฤติกรรมที่ตนมีความมั่นใจว่าอยู่ภายในขอบข่ายความสามารถที่ตนจะดำเนินการและควบคุมได้ บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองระดับสูงจะเลือกกระทำกิจกรรมที่มีความยากและท้าทายความสามารถของตนเองนั้น นอกจากนี้จะส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองแล้ว ยังสามารถจัดการหรือควบคุมมิให้ปัจจัยแทรกซ้อนต่างๆ มาเป็นอุปสรรคหรือเป็นตัวขัดขวางด้วย ซึ่งหากควบคุมได้ก็จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมตามการรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างเต็ม

วิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามแนวคิดและหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญากระทำได้โดยประสบการณ์ตรงที่กระทำสำเร็จด้วยตนเอง โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัสกับประสบการณ์หรือข้อมูลในระดับที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ประสบการณ์ที่ให้เห็นตัวแบบ ด้วยการนำเสนอตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับผู้เรียนเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าเขาเองก็น่าจะสามารถกระทำพฤติกรรมเช่นเดียวกันได้ การใช้คำพูดชักจูง ชมเชย และการให้ข้อมูลป้อนกลับ และการสร้างสิ่งเร้าทางกายภาพและทางจิตใจ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความเชื่อมั่น โดยจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล

ยิ่งไปกว่านั้นในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรืออธิบายได้ตามแนวคิดของการมีความเชื่อแบบอัตลัษิต และการมีความเชื่อแบบปรลัษิต (Internal – External locus of control) (รัญจวน คำวชิรพิทักษ์ 2536) คือ ผู้ที่

รับรู้ความสามารถของตนเอง มีแนวโน้มที่จะรับรู้ความสำเร็จเกิดขึ้นจากการควบคุมหรือการกระทำของตน เป็นบุคคลที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมจากภายในตน บุคคลดังกล่าวจัดเป็นพวกอัติลิติต (Internals) ที่มีความเชื่อว่าเหตุการณ์ต่างๆที่บังเกิดขึ้นในชีวิตเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง บุคคลอัติลิติต ถ้าสอบตกก็จะตำหนิตนเอง สำหรับบุคคลปลลิติตจะตำหนิสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว เช่นอ้างว่าโชคไม่ดีเป็นคนที่มีความวิตกกังวลและเก็บกดมากกว่า

ดังนั้น ความเชื่อในอัติลิติต – ปลลิติตเป็นปัจจัยที่สำคัญในการกำหนดคุณค่าของการให้แรงเสริมที่มีต่อประสบการณ์ต่างๆของบุคคล กล่าวคือสำหรับบุคคลที่มีความเชื่อหรือรับรู้ถึง ผลของการกระทำที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการกระทำที่เป็นความสามารถของตนเอง เขาจะเชื่อมั่นว่าตัวเขาเองมีความสามารถที่จะควบคุมผลการกระทำนั้นๆได้ ทำให้มองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความมานะพยายามของเขากับผลของการกระทำที่เกิดขึ้น จึงยอมที่จะมีความกระตือรือร้น มีความคิดริเริ่มที่จะเสาะแสวงหาวิธีการเพื่อให้ได้มาซึ่งผลตอบแทนของการกระทำที่น่าพึงปรารถนาว่า ตลอดทั้งมีความมานะพยายามอย่างต่อเนื่องในการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ของตนโดยไม่ยอมแพ้หรือย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆที่มาขัดขวาง แต่ในทางกลับกัน สำหรับบุคคลที่มีความเชื่อในปลลิติต ซึ่งคิดว่าตัวเขาเองปราศจากความสามารถที่จะควบคุมรางวัลหรือการลงโทษอันเป็นผลตอบแทนจากการกระทำ และรางวัลหรือการลงโทษที่เขาจะได้รับนั้นขึ้นอยู่กับความบังเอิญ โชคชะตา หรืออิทธิพลของบุคคลอื่นอันเป็นอำนาจภายนอกที่เขาไม่สามารถจะควบคุมได้ ย่อมจะมองไม่เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำของเขากับผลของการกระทำที่เกิดขึ้น บุคคลดังกล่าวจึงมีแนวโน้มที่จะมีบุคลิกภาพเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น ขาดซึ่งความมานะพยายามในการเปลี่ยนแปลงเพื่อเสาะแสวงหาแนวทางปฏิบัติที่จะนำมาซึ่งสิ่งที่น่าพึงประสงค์กว่า นั่นคือ เพื่อการได้มาซึ่งรางวัลและการหลบเลี่ยงจากการลงโทษจึงเป็นไปได้ว่าคุณค่าของการเสริมแรงของรางวัลหรือการลงโทษที่มีต่อบุคคลประเภทนี้ย่อมจะลดน้อยลง เนื่องจากด้อยประสิทธิภาพในการเพิ่มหรือลดปฏิบัติการตอบสนองของบุคคลประเภทปลลิติตนั่นเอง

ในสถานการณ์ของการจัดการเรียนการสอนครูเป็นบุคคลสำหรับผู้เรียน หน้าที่ที่สำคัญของครูก็คือ ช่วยให้ผู้เรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ครูควรระลึกเสมอว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้เรียนเกิดจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคลแต่ละคนกับบุคคลที่สำคัญที่ผู้เรียนจะมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ครูมีเวลาอยู่กับนักเรียนวันละ 6 – 8 ชั่วโมง ฉะนั้น ครูจึงเป็นบุคคลสำคัญในการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในตนเองให้แก่เด็กเรียนได้ มีงานวิจัยทั้งของต่างประเทศและในประเทศไทยยืนยันว่า ความคาดหวังของครู และปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนในชั้นเรียน สามารถทำให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองได้

ความคาดหวังของครูมีอิทธิพลต่อการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้เรียนที่มีผลกระทบต่อสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของนักเรียนแต่อย่างใด ความคาดหวังของครูและพฤติกรรมของครูที่แสดงต่อนักเรียนแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนด้วยเช่นกัน โรเซนทอลและจาโคบสัน (Rosenthal and Jacobson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เคยทำการวิจัยบทบาทของครูและความคาดหวังของครูที่มีต่อนักเรียนแต่ละคน และผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน การวิจัยกระทำที่โรงเรียนประถมแห่งหนึ่งในเมืองซานฟรานซิสโก ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยโรเซนทอลและคณะได้สุ่มชื้อนักเรียนแล้ว

ส่งไปให้ครูผู้สอน และบอกครูว่าเด็กที่มีรายชื่อส่งมานี้เป็นกลุ่มที่พัฒนาช้าแต่พร้อมที่จะพัฒนาทางด้านสติปัญญา ตอนปลายปีการศึกษาโรเซนทอลและจาคอบสันได้รับผลการสอบวัดผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนตามรายชื่อที่ส่งไปให้ครู ปรากฏว่านักเรียนดังกล่าวทำคะแนนได้เพิ่มขึ้นสูงมากเนื่องจากครูมีความคาดหวังว่านักเรียนเหล่านั้นจะทำคะแนนได้ดีจึงเอาใจใส่เป็นพิเศษ ทำให้ความคาดหวังของครูเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาศึกษาสังเกตพฤติกรรมของครู พบว่าความคาดหวังของครูมีอิทธิพลต่อปฏิกริยาของครูที่มีต่อนักเรียน คือครูมักจะใช้เวลากับนักเรียนที่ครูเชื่อว่ามีความสามารถหรือเก่ง เช่น ในการตอบคำถามถ้านักเรียนคนนั้นตอบไม่ได้ ครูก็จะพยายามอธิบายคำถามให้ชัดเจนขึ้น ตรงกันข้ามกับเวลาที่ครูถามนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดีและครูไม่มีความคาดหวังว่านักเรียนจะตอบได้ ครูก็จะไม่ให้เวลานักเรียนผู้นั้นในการคิดตอบคำถาม ยิ่งไปกว่านั้นในบางครั้งครูยังใช้คำพูดถากถางเวลาที่นักเรียนขอให้ครูอธิบายคำถาม นอกจากนี้ครูจะให้คำชมเชยแก่นักเรียนที่เรียนเก่งมากกว่านักเรียนอ่อน แม้ว่าในบางกรณีนักเรียนเก่งและนักเรียนอ่อนอาจจะตอบได้เท่าๆกัน ทำให้นักเรียนอ่อนที่ไม่ได้รับคำชมจะรู้สึกว่ตนทำอะไรไม่สำเร็จในสายตาครูและไม่เกิดการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในด้านที่ตนมีอยู่

ในสถานการณ์ของการเรียนการสอนที่แท้จริง ครูไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงการสร้าง ความคาดหวังต่อนักเรียนแต่ละคนว่าจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างไร เพราะครูแต่ละคนจะทราบประวัติการทำงานของนักเรียนจากหลักฐานรายงานประจำตัวของนักเรียน ครูมักจะทราบล่วงหน้าว่านักเรียนคนไหนเรียนเก่งคนไหนเรียนอ่อน ครูมักจะคาดหวังว่านักเรียนที่เคยสอบได้ที่หนึ่งจะเรียนดีและสอบได้ที่หนึ่งอีก และคนที่สอบได้ที่สุดท้ายคงจะไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียนอีก ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ที่ถูกแล้วครูควรจะเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนเห็นคุณค่าและรับรู้ถึงความสามารถด้านใดด้านหนึ่งของตนเอง ความคาดหวังของครูจะช่วยนักเรียนที่ตั้งเป้าหมายของการเรียนรู้ที่เหมาะสมและท้าทายกับความสามารถแต่ละด้านที่ตนมีสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เรียนเกิดความพยายาม เช่น การจัดบทเรียนที่มีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักเรียนเมื่อนักเรียนที่กระทำได้ดีก็ให้คำชมเชย และค่อยๆตั้งเป้าหมายให้สูงขึ้นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจและรับรู้ในความสามารถของตนเอง

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึงความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคล 2 คน หรือ 2 ฝ่าย โดยต่างฝ่ายต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ปฏิสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุดในชั้นเรียนก็คือปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ได้มีผู้จัดรูปแบบปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนไว้ในหลายรูปแบบ เช่น ปฏิสัมพันธ์แบบมุ่งเน้นครูเป็นศูนย์กลางและแบบมุ่งเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ปฏิสัมพันธ์แบบประชาธิปไตยแบบอัตตาธิปไตย และแบบปล่อยปละละเลย ปฏิสัมพันธ์แบบครอบงำ และแบบผสมผสาน (integration) จากการจัดรูปแบบปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียนดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปรูปแบบปฏิสัมพันธ์ได้เป็น 2 แบบ คือ ปฏิสัมพันธ์แบบมุ่งเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง และปฏิสัมพันธ์แบบมุ่งเน้นครูเป็นศูนย์กลาง ลักษณะของปฏิสัมพันธ์แบบแรกคือ การที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างเป็นทางการให้ความรักความอบอุ่นและเป็นกันเอง ไม่ใช้การข่มขู่บังคับหรือลงโทษอย่างรุนแรงมีการยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน เปิดโอกาส

ให้นักเรียนแสดงความสามารถตามความถนัดและความสนใจ ครูจะไม่ตามใจหรือเข้มงวดกับนักเรียนมากเกินไป แต่จะปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างยุติธรรมและมีเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์เป็นเครื่องตัดสิน ส่วนปฏิสัมพันธ์แบบหลังมีลักษณะตรงกันข้ามคือครูจะยึดตนเองเป็นหลัก ใช้การข่มขู่ให้นักเรียนให้ปฏิบัติตามโดยไม่ชี้แจงเหตุผล เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นก็ใช้อารมณ์หรือกฎเกณฑ์ที่ตนเองพอใจตัดสิน ไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นหรือเข้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ

มีการรายงานผลการวิจัยในเรื่องดังกล่าวว่า เมื่อครูสร้างปฏิสัมพันธ์แบบมุ่งเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง คือให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนและเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนยอมรับความแตกต่างของนักเรียน ทั้งในด้านความสามารถ ความสนใจ และทัศนคติแล้ว นักเรียนจะมุ่งมั่นเรียนเพื่อความรู้มากกว่าคะแนน นักเรียนจะมีความอบอุ่น มีความเป็นกันเอง มีความเชื่อมั่น เป็นตัวของตัวเอง และให้ความร่วมมือกับหมู่คณะเป็นอย่างดี แต่ครูที่ใช้ปฏิสัมพันธ์แบบมุ่งเน้นครูเป็นศูนย์กลาง นักเรียนจะมุ่งมั่นเรียนเพื่อคะแนนเป็นสำคัญ ไม่สนใจคนอื่น ไม่รู้จักการทำงานเป็นทีม นอกจากนั้น เมื่อทดลองให้นักเรียนเรียนเนื้อหาเดียวกัน แต่ใช้วิธีการสอนต่างกัน พบว่า ครูที่ให้ความสนใจนักเรียน และสนับสนุนให้เด็กมีบทบาทต่างๆ และแก้ปัญหาด้วยตนเองทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลต่ำ แก้ปัญหาได้ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน มีความสำคัญในการเสริมสร้างระหว่างครูและนักเรียน มีความสำคัญในการเสริมสร้างการเรียนรู้และการรับรู้ความสามารถในตนเองของผู้เรียน

ดังนั้น ในการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน ครูควรจะให้ความรัก ความอบอุ่น และสนับสนุนให้นักเรียนได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ตามความถนัดและความสนใจของนักเรียนแต่ละคน เปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการริเริ่มวางแผนและดำเนินกิจกรรมอย่างกว้างขวาง ในขณะที่เดียวกันก็ต้องระมัดระวังไม่ตามใจเด็ดขาดหรือเข้มงวดกับนักเรียนจนเกินไป แต่จะปฏิบัติต่อนักเรียนทุกคนด้วยความยุติธรรม มีการยกย่องชมเชยตามโอกาสอันควร ไม่ใช่การขู่เข็ญ ทั้งความคาดหวังของครูและปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน เป็นสิ่งที่นำไปปฏิบัติได้ และถ้าได้กระทำอย่างสม่ำเสมอจะก่อให้เกิดคุณประโยชน์อย่างมากมาต่อการเสริมสร้างการเรียนรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน

เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการเรียน ครูจึงควรส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้วยวิธีการต่อไปนี้

1. ประสบการณ์ตรงที่กระทำสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive Mastery Experience) ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัสกับประสบการณ์หรือข้อมูลในระดับที่เหมาะสมกับความสามารถของตัวเอง และก้าวไปสู่ระดับที่พัฒนาขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การมอบหมายงานให้ผู้เรียนอ่านบทความภาษาอังกฤษในระดับที่เขาพอแปลได้ในระยะแรก จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจว่าเขามีความสามารถในภาษาอังกฤษเหมือนกัน แต่ถ้าหากผู้สอนมอบหมายหนังสือที่ยากเกินความสามารถ จะเป็นการทำลายความมั่นใจของผู้เรียนตั้งแต่เริ่มแรกได้

2. ประสบการณ์ที่ได้เห็นตัวแบบ (Vicarious Experience) เป็นการเปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับผู้อื่น หากการกระทำของทั้งสองฝ่ายเหมือนกัน บุคคลก็มีแนวโน้มว่าจะตัดสินความสามารถของตนเองเหมือนกับตัวแบบ ตัวแบบที่ดีที่สุด คือ ตัวแบบที่คล้ายคลึงหรือมีความสามารถเหนือกว่าผู้สังเกตเล็กน้อย หากตัวแบบมีความสามารถสูงหรือต่ำกว่าผู้สังเกตมากจะให้ข้อมูลในเรื่องความสามารถต่อผู้สังเกตน้อยมาก

เป็นที่น่าสังเกตว่าการเรียนรู้โดยสังเกตจากผู้อื่น ด้วยการนำเสนอตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับผู้เรียน เช่น อายุ เพศ ระดับการศึกษา ผู้เรียนหรือผู้สังเกตก็จะเกิดความรู้สึกว่าเขาเองก็น่าจะสามารถกระทำพฤติกรรมเช่นเดียวกันได้ โดยแนวคิดนี้เหมาะสมในการนำไปใช้ตั้งเป้าหมายด้วยความคิดว่า “เขาทำได้ เราก็คงทำได้เช่นกัน”

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เนื่องจากบุคคลรู้สึกว่าคุณเองอาจมีความสามารถไม่เพียงพอที่จะดำเนินพฤติกรรมสู่เป้าหมาย ดังนั้นการตัดสินใจส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับความเห็นของผู้อื่น แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยเชื่อสิ่งที่ได้รับการบอกเล่า แต่ก็มีหลายโอกาสที่บุคคลคล้อยตามคำชวนให้ทดลองในสิ่งที่เคยหลีกเลี่ยง หรือทำในสิ่งที่ตนเองพร้อมจะเลิก เพียงเพื่อจะได้ประหลาดใจที่ตนสามารถทำได้ อย่างไรก็ตามการพูดชักจูงเพื่อให้เกิดความเชื่อในความสามารถ ควรใช้อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับขั้น เพื่อให้บุคคลพัฒนาตนเองต่อไปเรื่อยๆ จนประสบความสำเร็จ อนึ่งการใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นให้เกิดความเชื่อมั่น การชักจูง ชมเชย หรือการให้ข้อมูลย้อนกลับ ต้องมาจากบุคคลที่ผู้เรียนให้ความเชื่อถือและต้องแสดงออกด้วยความจริงใจจึงจะส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของผู้เรียนได้

4. สิ่งเร้าทางกายภาพและทางจิตใจ (Physiological and Affective States) การพิจารณาข้อมูลทางกายและจิตใจจำเป็นต้องประเมินที่มาของสิ่งเร้า ระดับการตื่นตัวจากสภาพแวดล้อม และประสบการณ์เดิมว่ามีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นอย่างไร ปกติบุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ภายใต้สถานการณ์ที่มีสิ่งเร้าหลากหลาย จึงเกิดความไม่แน่ใจว่าสิ่งเร้าตัวไหนมีอิทธิพลต่อการกระทำนั้นมากที่สุด ซึ่งแนวคิดทางการเรียนรู้อิงทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา นำเสนอว่า บุคคลจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน เนื่องจากประสบการณ์เดิม ระดับการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เหตุผลในการตอบสนอง และอารมณ์ของผู้สังเกต ดังนั้นกระบวนการใช้สิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดความเชื่อมั่น ครูต้องมีการประเมินถึงสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวกแก่ผู้เรียน มีการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกอยากเรียนรู้เพิ่มขึ้น

อย่างไรก็ตาม นอกจากการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับการกระทำของบุคคลนั้นแล้ว ยังมีปัจจัยบางประการที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ดังกล่าว (Bandura 1999) ในกรณีดังต่อไปนี้

- ขาดสิ่งจูงใจหรือถูกสถานการณ์ภายนอกบังคับให้กระทำ โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงอาจจะไม่กระทำพฤติกรรมหากขาดสิ่งจูงใจหรือปัจจัยที่ไม่เอื้ออำนวยให้กระทำหรือบุคคลไม่เต็มใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น
- การตัดสินใจผลกรรมที่ผิดพลาดทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าที่ตนจะกระทำพฤติกรรมนั้น
- การประเมินความสามารถของตนเองที่ไม่ทันเหตุการณ์ กล่าวคือ ประสบการณ์ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ถ้าหากบุคคลไม่ได้ประเมินตนเองตลอดเวลา จะทำให้บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองผิดพลาดไปมีผลทำให้บุคคลไม่กระทำพฤติกรรม
- บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองในพฤติกรรมที่เป็นสภาพการณ์โดยภาพรวมสูง อาจจะไม่กระทำพฤติกรรมที่เป็นทักษะย่อยๆ ของสถานการณ์นั้นเพราะเห็นว่าไม่สำคัญ
- การประเมินความสำคัญของทักษะย่อยๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการกระทำพฤติกรรม โดยคิดว่าบุคคลขาดทักษะหรือมีทักษะในด้านต่างๆ ไม่เพียงพอ บุคคลจึงไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

- เป้าหมายของการกระทำมีลักษณะคลุมเครือ ไม่ชัดเจน และเป้าหมายนั้นไม่สามารถปฏิบัติได้

- การรู้จักตนเองที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการกระทำที่มีลักษณะคลุมเครือไม่ชัดเจน หรืออาจถูกบังคับให้กระทำ หรือได้ข้อมูลภายนอกมาอย่างไม่ถูกต้อง

ในการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา มาใช้กับการรับรู้ความสามารถของตัวเองกับการสำเร็จของการเรียนอยู่บนหลักการที่ว่า เมื่อบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง และมีความคาดหวังในผลที่เกิดขึ้นสูง จะมีแนวโน้มการแสดงพฤติกรรมสูง อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตเพิ่มเติมจากผลงานวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้สอนที่ผู้เรียนอยากได้ คือ ผู้เรียนอยากได้ผู้สอนที่ให้ความสนใจผู้เรียน มีการทักทาย แสดงท่าทีมีความสุขเมื่ออยู่กับผู้เรียน รวมทั้งเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน รู้จักผู้เรียนทุกคน ตั้งความคาดหวังที่เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน ให้การเสริมแรงผู้เรียน มีการหยิบยกผลงานของผู้เรียนออกมาแสดงให้เป็นที่ปรากฏและใช้กลยุทธ์การสอนที่หลากหลาย ไม่ใช่ยืนนิ่งเอาแต่พูดหรือเอาแต่ฟังแจกแต่ sheet หรือมอบแต่การบ้านเท่านั้น ผู้เรียนต้องการผู้สอนที่สอนทั้งความรู้ กระตุ้นทั้งความคิดและฝึกฝนทักษะให้แก่ผู้เรียนอย่างทั่วถึงมีการส่งเสริมผู้เรียนให้มีส่วนร่วมในชั้นเรียนและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับรู้ถึงความสามารถของตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเรียนได้ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

รัญจวน คำศิริพิทักษ์. (2538). **ความเชื่อและเจตคติกับพฤติกรรมมนุษย์** ในเอกสารการสอนชุดวิชา พฤติกรรมมนุษย์ สาขาวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช .

อติศ สุวรรณดี และคณะ (2559). **กรณีศึกษารางวัลเชิดชูเกียรติดวงประทีปแห่งเกษมด้านการจัดการเรียนการสอน**. ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ประจำปีการศึกษา 2559.

Bandura, Albert. (1999). **Self Efficacy in Changing Societies**. 2nd edition New York: Cambridge Unity Press.

.....

การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

บทคัดย่อ

การปรับพฤติกรรม เป็นวิธีการศึกษาการปรับเปลี่ยน สร้างสรรค์พฤติกรรมที่เป็นผลจากการวางเงื่อนไข ในระยะแรกเริ่มนั้น การปรับพฤติกรรมพัฒนาจากหลักการเรียนรู้ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยพฤติกรรมของสัตว์โดยมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เป็นเหตุและผล ต่อมาจึงได้ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ และได้นำมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมของผู้เรียนในชั้นเรียน รวมทั้งบริบทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและจิตวิทยา บทความนี้ได้นำเสนอ ความหมายของการปรับพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม ความเป็นมาของการปรับพฤติกรรม ความสำคัญของการปรับพฤติกรรมต่อสังคมไทย และประโยชน์ของการปรับพฤติกรรม

คำสำคัญ: การปรับพฤติกรรม

Abstract

Behavior modification is a method of arranging conditions and assessing their influence in changing and creating behavior. Developed from principles of learning defined in research with animals, it attempts to designate major aspects of cause and effect in interactions. Although unarticulated behavior modification plans are used in classroom every day, articulated procedures are relatively new in education.

This article presents the definition, concepts, and a critical review of behavior modification. The significance of behavior modification for Thai society and also the usefulness of behavior modification.

Keywords: Behavior Modification

การปรับพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อย่างไร หรืออายุน้อยเพียงใด การปรับพฤติกรรมเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากปัญหา เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา การควบคุมตนเอง การประเมินความก้าวหน้าของพฤติกรรมของตนเอง และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในที่สุด

สาระสำคัญของบทความ “การปรับพฤติกรรม” นี้ ประกอบด้วย ความหมาย แนวคิด ความ เป็นมาของการปรับพฤติกรรม ความสำคัญของการปรับพฤติกรรมต่อสังคมไทย และประโยชน์ของ การปรับพฤติกรรม

1. ความหมายของการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรม (Bruck, 1968; อ้างถึงใน Fargo, Behms, and Nolen, 1970; Craighead, Kazdin, and Mahoney, 1976) หมายถึง

1.1 การประยุกต์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะความรู้ทางจิตวิทยาเชิงวิทยาศาสตร์มาใช้ในการสร้างสรรค์ให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

1.2 กลวิธีในการใช้วิธีพฤติกรรมนิยมในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ โดยความหมายของ พฤติกรรมในที่นี้จะครอบคลุมการกระทำ การแสดงออกต่างๆ การคิด การจำ การรับรู้ การสัมผัส ความรู้สึก และอารมณ์ โดยจะครอบคลุมทั้งพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายใน สำหรับวิธีพฤติกรรมนิยมนั้น มุ่ง ศึกษาพฤติกรรมภายนอก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ ส่วนการศึกษาพฤติกรรมภายในนั้นสามารถ ศึกษาได้โดยการสันนิษฐานจากพฤติกรรมภายนอก

1.3 กลวิธีในการนำความรู้และหลักทางพฤติกรรมศาสตร์ และทางจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทางการเรียนรู้และการมุ่งใจมาประยุกต์อย่างมีระบบ และอย่างจริงจังในการสร้างสรรค์และเสริมสร้างให้ เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

1.4 กลวิธีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สามารถวัดหรือวิจัยได้

1.5 การประยุกต์หลักพฤติกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการณ์ต่างๆ

2. แนวคิดของการปรับพฤติกรรม

แนวคิดของการปรับพฤติกรรม (Staats, 1969; อ้างถึงใน Fargo, Behms, and Nolen, 1970) มีดังต่อไปนี้

2.1 พฤติกรรมปกติ (Normal Behavior) และพฤติกรรมวิปลาส (Abnormal Behavior) ต่าง พัฒนามาจากหลักการเดียวกัน

2.2 พฤติกรรมใดๆ ก็ตามสามารถปรับหรือเปลี่ยนได้ตามหลักการเรียนรู้ ซึ่งหลักการเรียนรู้ใน ที่นี้จะหมายถึง หลักการวางเงื่อนไขผลกรรมและหลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก

3. ความเป็นมาของการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมมีความเป็นมาเป็นเวลานานเทียบเท่ากับประวัติศาสตร์ของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะว่า ตลอดระยะเวลาของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ มนุษย์จะพยายามปรับเปลี่ยนเลียนแบบสร้างสรรค์ หรือเสริมสร้างพฤติกรรมต่างๆ ที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น แต่กลวิธีในการจัดระบบเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นไม่ปรากฏระบบที่เด่นชัดและชัดเจนตราบจนกระทั่งในตอนต้นศตวรรษที่ 20 นักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อ วัตสัน (Watson, 1878-1958) ได้นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์ หลักการทางพฤติกรรมศาสตร์และทางจิตวิทยามาประยุกต์อย่างมีระบบในการศึกษาพฤติกรรม และไม่เห็นด้วยกับการใช้วิธีสังเกตภายใน (Introspection) ในการศึกษาจิต ทั้งนี้เพราะมีความเห็นว่า จิตหรือกระบวนการทางจิตนั้นสังเกตเห็นกันโดยทั่วไปไม่ได้ ผู้ที่เป็นเจ้าของสภาพทางจิตเท่านั้นที่สามารถจะรู้สึกได้ว่า จิตหรือกระบวนการทางจิตของตนเป็นอย่างไร ส่วนกายหรือกระบวนการทางกายภาพนั้นสามารถสังเกตเห็นได้ และสาเหตุประการหนึ่งที่นักจิตวิทยาหันมาศึกษาพฤติกรรมที่เป็นกระบวนการทางกายภาพแทนวิญญานซึ่งเป็นกระบวนการทางจิตนั้น คือ พฤติกรรมที่เป็นกระบวนการทางกายภาพนั้น สามารถทดสอบได้ว่า “ถูก” หรือ “ผิด” ทำให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมได้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ส่วนเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกับจิตนั้นมักจะทดสอบไม่ได้ว่า “ถูก” หรือ “ผิด” แต่กระนั้นก็ตาม นักจิตวิทยาหลายท่านมีความเชื่อว่า จิตหรือกระบวนการทางจิตก็คือ พฤติกรรมนั่นเอง ซึ่งอาจจะบรรยายได้ในรูปพฤติกรรมและในปี ค.ศ. 1913 วัตสันได้ประกาศใช้ลัทธิพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และตามลัทธิพฤติกรรมนิยมนี้จะใช้การสังเกตเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการศึกษาพฤติกรรม ซึ่งวิธีการสังเกตพฤติกรรมนี้เรียกว่า วิธีพฤติกรรมนิยม (Behavioristic Method)

ในการศึกษาวิธีการในการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์ หลักการทางพฤติกรรมศาสตร์และทางจิตวิทยามาประยุกต์อย่างมีระบบและอย่างจริงจังในการสร้างสรรค์ และเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น วัตสันได้ปฏิบัติงานของเขาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ทั้งที่มหาวิทยาลัยแห่งมลรัฐชิคาโก และมหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปคินส์ โดยในระยะแรกเริ่มนั้น เขาสนใจการศึกษาพฤติกรรมของสัตว์ และต่อมาจึงได้ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ สำหรับเหตุผลในการศึกษาพฤติกรรมของสัตว์และมนุษย์นั้นก็เพื่อประสงค์จะเปรียบเทียบพฤติกรรมทั้งของมนุษย์และสัตว์ พฤติกรรมระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ตลอดทั้งความสลับซับซ้อนของพฤติกรรม และภายหลังนั้นเขาจึงได้ประกาศใช้ลัทธิพฤติกรรมนิยมและวิธีพฤติกรรมนิยมในการศึกษาพฤติกรรมทั้งของมนุษย์และสัตว์ (Alberto & Troutman, 1990)

ความสนใจเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมตามลัทธิพฤติกรรมนิยมและวิธีพฤติกรรมนิยมได้เจริญก้าวหน้าและพัฒนาวิธีการในการศึกษาให้เหมาะสมยิ่งขึ้นตามลำดับ และในปี ค.ศ. 1953 วัตสันและนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นผู้ร่วมงานของวัตสันคือ สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมอย่างมีระบบ โดยใช้หลักการวางเงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning หรือ Instrumental Conditioning) และในปีเดียวกันนั้นเอง วัตสันได้แต่งหนังสือเรื่องวิทยาศาสตร์และพฤติกรรมของมนุษย์ (Science and Human Behavior) (Sulzer & Mayer, 1972)

ในช่วงเวลาเดียวกันนั้น โวลเพ (Wolpe) ซึ่งต่อมาได้ร่วมงานกับลาซารัส (Lazarus) ศึกษาทางด้านสรีระ โดยนำหลักการวางเงื่อนไขตามทฤษฎีการเรียนรู้ของฮัลล์ (Hull, 1964) มาประยุกต์เพื่อ

การศึกษาดังกล่าว ซึ่งงานของเขาทั้งสองนั้นส่วนมากจะเกี่ยวกับการบำบัดรักษาความวิปลาสทางพฤติกรรม สำหรับวิธีพฤติกรรมบำบัดความวิปลาสทางพฤติกรรม โดยเฉพาะการบำบัดอาการวิตกกังวลนั้น โวลเพและลาซาร์สจะค่อยๆ เสนอสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลควบคู่ไปกับสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์ที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เพื่อขจัดความวิตกกังวลให้หมดสิ้นไป กระบวนการบำบัดดังกล่าวนี้เรียกว่า การย้อนเงื่อนไข (Counter Conditioning) หรือการลดความไวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) ซึ่งวิธีพฤติกรรมบำบัดวิธีนี้ได้นำมาปรับปรุงและเป็นหลักที่สำคัญในการปรับพฤติกรรม (Bruck, 1968; อ้างถึงใน Fargo, Behrms, and Nolen, 1970) นอกจากนี้ ไอเซนค์ (Eysenck) ก็ได้ประยุกต์หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของนักสรีรวิทยาชาวรัสเซียชื่อพาฟลอฟ (Pavlov, 1849-1936) มาใช้ในการปรับพฤติกรรม และในปี ค.ศ. 1960 และ 1964 เขาได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งที่น่าสนใจว่า นักพฤติกรรมนิยมส่วนมากไม่เห็นด้วยกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ของฟรอยด์ (Sigmund Freud, 1856-1939) (Eysenck, 1960; อ้างถึงใน Fargo, Behrms, and Nolen, 1970)

ด้วยเหตุนี้ วิธีพฤติกรรมบำบัดในระยะนั้นจึงเป็นการประยุกต์หลักของการเรียนรู้มาใช้ในการบำบัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และสร้างสรรค์พฤติกรรมที่พึงประสงค์

นอกจากนักพฤติกรรมนิยมผู้มีนามดังกล่าวข้างต้นแล้ว ก็มึนักพฤติกรรมนิยมอีกจำนวนไม่น้อยที่สนใจลัทธิพฤติกรรมและวิธีพฤติกรรมนิยม สำหรับนักพฤติกรรมนิยมชาวอเมริกันอีกท่านหนึ่งคือ แบนดูรา (Bandura, 1969) ได้เขียนหนังสือเรื่องหลักการปรับพฤติกรรม (Principles of Behavior Modification) ซึ่งนอกจากจะกล่าวถึง หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก และหลักการวางเงื่อนไขผลกรรมแล้ว ยังได้กล่าวถึงกระบวนการรู้คิด (Cognitive Processes) ในส่วนที่สัมพันธ์กับการปรับพฤติกรรมอีกด้วย

ความสนใจเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมได้เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ โดยมีผู้นำหลักพฤติกรรม (Behavior Principles) ไปประยุกต์ เพื่อปรับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการณ์ต่างๆ ตลอดทั้งได้มีการจัดพิมพ์วารสารต่างๆ เกี่ยวกับพฤติกรรม วารสารฉบับแรกซึ่งพิมพ์จำหน่ายในปี ค.ศ. 1963 คือ การวิจัยและการบำบัดพฤติกรรม (Behavior Research and Therapy) ซึ่งไอเซนค์เป็นบรรณาธิการ สำหรับวารสารฉบับที่ 2 คือ วารสารการวิเคราะห์พฤติกรรมประยุกต์ (Journal of Applied Behavior Analysis) ได้เน้นถึงการประยุกต์วิธีการต่างๆ ในการวางเงื่อนไขผลกรรม และเสนอผลการทดลองประยุกต์หลักพฤติกรรมในการแก้ปัญหาพฤติกรรมของบุคคลในสภาพการณ์ต่างๆ และพิมพ์จำหน่ายเมื่อ ค.ศ. 1968 ส่วนวารสารฉบับอื่นๆ ได้แก่ พฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) วารสารเกี่ยวกับการวิเคราะห์และการปรับพฤติกรรมของยุโรป (European Journal of Behavior Analysis and Modification) เป็นต้น

4. ความสำคัญของการปรับพฤติกรรมต่อสังคมไทย

การปรับพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลโดยตรง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อย่างไร หรืออายุมากน้อยเพียงใด การปรับพฤติกรรมจะช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากปัญหา เรียนรู้

วิธีการแก้ปัญหา การควบคุมตนเอง การประเมินความก้าวหน้าของพฤติกรรมของตนเอง และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในที่สุด (Mikulus, 1981; O'Leary and Dubey, 1979)

สำหรับความสำคัญของการปรับพฤติกรรมที่มีต่อสังคมไทยนั้น ผู้เรียบเรียงได้ประมวลความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาชาวไทย (2560) และจากข้อคิดเห็นของนักพฤติกรรมนิยมชาวอเมริกันชื่อ มิคุลัส (Mikulus, 1981) ผลการประมวลความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการปรับพฤติกรรมที่มีต่อสังคมไทยมีดังต่อไปนี้

4.1 เนื่องด้วยประสิทธิภาพของการปรับพฤติกรรมนั้นเกี่ยวข้องกับการฝึกบุคคลหลายระดับ ทั้งระดับครอบครัว โรงเรียน องค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ เช่น ฝึกบิดามารดาให้แก้ปัญหของบุตรธิดาของตน ฝึกครูอาจารย์ให้สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ในโรงเรียนตลอดทั้งสามารถฝึกบุคคลได้ตามความจำเป็นหรือความต้องการ อีกทั้งบุคคลที่มีความสามารถอาจจะช่วยฝึกบุคคลในระดับที่ต่ำกว่าได้ด้วยเหตุนี้ การปรับพฤติกรรมจึงมีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ทรัพยากรมนุษย์มีคุณค่ายิ่งขึ้น

4.2 วิธีการปรับพฤติกรรมเป็นการให้ข้อมูลแก่ประชากร เพื่อให้ประชากรได้เตรียมพร้อมและพร้อมที่จะแก้ปัญหา มิใช่รอให้ปัญหาเกิดขึ้นก่อนแล้วจึงจะหาวิธีการแก้ไข โปรแกรมที่ให้ข้อมูลควรเป็นโปรแกรมที่จะให้ประโยชน์แก่บุคคลและให้สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สำหรับประเทศไทยนั้น การให้บริการทางจิตวิทยา ผู้ให้บริการส่วนใหญ่จะเป็นจิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก และนักการศึกษา ส่วนในชนบทนั้น จะพบว่าผู้ให้บริการทางจิตวิทยาคือพระ และหมอดูเป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ หากสามารถจัดให้มีโครงการการปรับพฤติกรรมขึ้นได้ ก็จะช่วยให้การบริการทางจิตวิทยาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ และสามารถดำเนินการต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.3 เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนา ซึ่งหลักของพุทธศาสนาและวิธีการปรับพฤติกรรมมีความสอดคล้องกันดังนี้

สำหรับวิธีการปรับพฤติกรรมตามหลักพฤติกรรมและการเรียนรู้การวางเงื่อนไขผลกรรมนั้น สกินเนอร์ (Skinner), 1930 & แคซดิน (Kazdin), 1975; อ้างถึงใน Craighead, Kazdin, and Mahoney, 1976) กล่าวไว้ว่า มนุษย์เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่ตนเป็นผู้กระทำหรือปฏิบัติ และผลของการกระทำหรือการปฏิบัตินั้นๆ หรือผลกรรม และการเรียนรู้ดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนสามารถทราบได้ว่า พฤติกรรมอะไรจะนำไปสู่ผลกรรมอะไร หรือผลสืบเนื่องของการกระทำนั้นๆ เป็นอย่างไร คือผู้เรียนรู้เงื่อนไขผลของการกระทำหรือผลกรรมนั้นๆ

ส่วนพุทธศาสนานั้น ท่านพุทธทาสภิกขุ (2520) ได้ทรงแสดงธรรมไว้ว่า เนื้อแท้ของพุทธศาสนาหมายถึง การกระทำเพื่อให้คนรอดพ้นจากภัยหรืออันตราย หรือจากสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ซึ่งรวมเรียกว่า ความทุกข์ ความเดือดร้อน และความทรมาน” และ”ศาสนา สามารถจำแนกได้เป็น 3 ส่วน ส่วนแรกคือ ปรัชญา ศาสนา ได้แก่ ศาสนาในสวนปรัชญา ซึ่งเป็นหลักวิชาตลอดทั้งคำสอนต่างๆ ส่วนที่สองคือ ปฏิบัติศาสนา ได้แก่ ศาสนาในสวนปฏิบัติ คือการกระทำ สำหรับปฏิบัติศาสนานี้หมายถึง ศิลปสมาธิ ปัญญา ซึ่งได้แก่ การกระทำลงไปในจริงๆ ทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ สะอาด

สว่างไสว แจ่มแจ้ง และสงบ การกระทำเพื่อให้ได้ผลดังกล่าวนี้เรียกว่า ปฏิบัติ และส่วนที่สามคือ ปฏิเวธศาสนา ได้แก่ ศาสนาในส่วนที่เป็นผลของการปฏิบัติหรือผลของการกระทำ และศาสนาทั้ง 3 ส่วนนี้จะเกี่ยวเนื่องกัน ทั้งนี้เพราะว่า ปริยัติคือ หลักวิชา ปฏิบัติ คือ การกระทำ และปฏิเวธ คือ ผลที่ได้รับจากการกระทำ” และสำหรับพุทธศาสนิกชนนั้นจะมุ่งหมายเฉพาะปฏิบัติศาสนา ว่าเป็นส่วนสำคัญของศาสนา ซึ่งได้แก่ การกระทำเพื่อให้อุดพ้นจากความทุกข์และสิ่งที่เป็นปัญหา

นอกจากนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุ (2520) ได้ทรงแสดงธรรมในส่วนที่เกี่ยวกับธรรมะที่เป็นตัวพระพุทธรูปที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงระบุไว้ว่า ประกอบด้วยองค์แปดหรือเรียกว่า อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ประการที่หนึ่งคือ สัมมาทิฐิ แปลว่า ความเข้าใจอันถูกต้อง ประการที่สองคือ สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความปรารถนาใฝ่ฝันที่ถูกต้อง ประการที่สามคือ สัมมาวาจา คือ การพูดอันถูกต้อง ประการที่สี่คือ สัมมากัมมันโต คือ การประกอบกิจการงานที่ถูกต้อง ประการที่ห้าคือ สัมมาอาชีโว คือ การดำรงชีวิตหรือเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง ประการที่หกคือ สัมมาวายาโม คือ ความพากเพียรพยายามในวิถีทางที่ถูกต้อง ประการที่เจ็ด คือ สัมมาสติ คือ การมีสติ ระวังควบคุมตัวเองไว้ในทางที่ถูกต้อง และประการที่แปด คือ สัมมาสมาธิ คือ การดำรงจิตให้อยู่ในลักษณะของสมาธิที่ถูกต้อง รวมความแล้วก็คือ ความเข้าใจถูกต้อง ทำให้เกิดความปรารถนาใฝ่ฝันที่ถูกต้อง เมื่อมีความปรารถนาใฝ่ฝันเป็นไปอย่างถูกต้องแล้ว การพูดจาก็ตาม การประกอบกิจการงานก็ตาม การดำรงชีวิตเลี้ยงชีวิตก็ตาม หรือความพากเพียรก็ตาม ย่อมเป็นไปถูกต้อง และเมื่อสติระลึกรักษาควบคุมความถูกต้องนั้นไว้ได้เสมอไปแล้ว ก็ไม่ต้องสงสัยในการที่จะไม่ดำเนินไปอย่างถูกต้อง ยิ่งเมื่อมีสมาธิคือ ความปักใจดำรงใจแน่วแน่ ตั้งมั่นในทางที่ถูกต้อง ผลที่สุดก็จะประสบสิ่งที่ตนปรารถนา คือ การแผดเผากิเลสหรือตัดหาให้สูญสิ้นไป ทำให้เกิดภาวะคือ ความสะอาด สว่าง สงบ ซึ่งเป็นความไม่มีทุกข์ขึ้นมาในใจ และสำหรับการจะทำให้เกิดอริยมรรคมีองค์แปดนี้ขึ้นมาได้อย่างไรนั้น จำเป็นจะต้องเริ่มต้นด้วย การมีสัมมาทิฐิ คือ การมีความเข้าใจอันถูกต้องตรงตามที่เป็นจริง รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ไม่หลงผิดเป็นชอบ และรู้ว่าควรทำอย่างไร ควรปฏิบัติอย่างไรต่อสิ่งนั้นๆ และผลจะเกิดขึ้นอย่างไร และการที่มีสัมมาทิฐิรู้ว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้องตามความเป็นจริงนี้เป็นสิ่งสำคัญ หรือเป็นหลักสำคัญในพุทธศาสนา เพราะสัมมาทิฐิเป็นเหตุให้เกิดการพูดถูก คิดถูก ที่จะทำความรอดพ้นให้แก่ตนได้โดยสิ้นเชิง เพราะเป็นการทำให้จิตละวางสิ่งทั้งปวง แล้วน้อมไปสู่มรรคขั้นอื่นๆ จนในที่สุดบรรลุถึงสัมมาสมาธิ คือการมีสมาธิที่แน่วแน่ในการที่จะไม่ต้องการสิ่งใด ไม่ต้องการเป็นอะไร มีจิตใจสงบ และไม่มีความทุกข์ขึ้นมาในใจ

จากข้อความต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่า ทั้งวิธีการปรับพฤติกรรมและพุทธศาสนานั้น จะเน้นที่การกระทำและผลของการกระทำหรือผลกรรม และจะเน้นที่ กลวิธีในการนำความรู้และหลักทางพฤติกรรมศาสตร์และทางจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางการเรียนรู้และการมุ่งใจมาประยุกต์อย่างมีระบบและอย่างจริงจังในการสร้างสรรค์และเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ นอกจากนี้ ทั้งวิธีการปรับพฤติกรรมและพุทธศาสนา มีลำดับขั้นตอนที่สอดคล้องกัน เช่น ประการแรกมีการกำหนดเป้าหมาย ซึ่งพฤติกรรมเป้าหมายนี้หมายถึง พฤติกรรมที่ต้องการปรับหรือเปลี่ยนให้เป็นที่พึงประสงค์และสำหรับเป้าหมายเบื้องต้นของพุทธศาสนาคือ มุ่งหมายให้บุคคลประพฤติดี ประพฤติชอบ และกระทำความดี ประการที่สองคือ มีการกำหนดทิศทางของการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น เพื่อลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือ

เพื่อสร้างพฤติกรรมใหม่ เป็นต้น และสำหรับการกำหนดทิศทางในการปรับพฤติกรรมตามหลักพุทธศาสนานั้น จะมุ่งให้บุคคลได้ตระหนัก ได้รู้แจ้งในข้อดีของการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (เช่น ข้อดีของการประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล ฯลฯ) และได้รู้แจ้งในข้อเสียของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (เช่น ข้อเสียของการละเมิดศีล ฯลฯ) และมุ่งเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลบพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ประการที่สามคือ มีการรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน หรือพฤติกรรมพื้นฐาน ซึ่งคือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพปกติก่อนจะนำวิธีการปรับพฤติกรรมหรือวิธีการทางพุทธศาสนามาใช้ เพื่อปรับพฤติกรรมนั้นๆ ประการที่สี่คือ มีการเลือกเทคนิควิธีในการปรับพฤติกรรมนั้นๆ ว่าควรจะใช้เทคนิควิธีใดจึงจะบรรลุพฤติกรรมเป้าหมาย ประการที่ห้าคือ มีการทดลองเพื่อศึกษาว่า พฤติกรรมของอินทรีย์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการปรับพฤติกรรมเป้าหมายหรือไม่ และประการสุดท้ายคือ มีการประเมินผลของการปรับพฤติกรรม และสำหรับผลของการกระทำที่เป็นผลของการปรับพฤติกรรมตามหลักพุทธศาสนานั้น ผลของการกระทำจะตอบสนองในตัวของมันเอง เช่น ผลที่บุคคลได้รับจากพฤติกรรมทำความดีของตน จะทำให้บุคคลนั้นสุขใจ จะเป็นแรงเสริมให้บุคคลนั้นๆ พยายามทำความดีในเรื่องอื่นๆ ตลอดทั้งจะเป็นแรงกระตุ้นหรือแรงเร้าหรือสิ่งที่เร้าให้บุคคลนั้นมุ่งแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่นๆ ต่อไป หรือผลของการชนะกิเลส แสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นสามารถเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นศัตรูต่อตนเอง ความวิตกกังวลของตนเอง สามารถบังคับตนเอง ตลอดทั้งสามารถควบคุมจิตใจของตนเอง และในที่สุดบุคคลนั้นก็จะมีจิตใจผ่องใสและรู้แจ้งเห็นจริงในหลักธรรมะ

จากวิธีการปรับพฤติกรรมและพุทธศาสนาดังกล่าวข้างต้นนี้ จะเห็นว่ามีความสอดคล้องกัน และเหมาะสมสำหรับสังคมไทยอย่างยิ่ง

5. ประโยชน์ของการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมสามารถนำไปใช้ได้หลายสภาพการณ์ เช่น ในโรงเรียน ครอบครัว โรงพยาบาลประสาท โรงพยาบาลจิตเวช โรงพยาบาลทางกาย จิตวิทยาคลินิก การให้คำปรึกษาชุมชน สถานบำบัดรักษาการติดยาเสพติด สถานกักขังผู้ต้องโทษ ตลอดทั้งการพัฒนาบุคคลในแง่การค้นพบตัวเองเพื่อพัฒนาตนเอง เป็นต้น ทั้งนี้เพราะว่า การปรับพฤติกรรมนอกจากจะช่วยให้บุคคลเข้าใจปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เรียนรู้ถึงวิธีการที่จะดำเนินการหรือจัดการเกี่ยวกับปัญหา เพื่อปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และสร้างสรรค์พฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นแล้ว ยังพบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กับการปรับพฤติกรรมคือ บุคคลนั้นจะเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นและมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองดียิ่งขึ้น และหากว่าในอนาคต บุคคลนั้นจะต้องไปเผชิญปัญหาอื่นใดอีกต่อไปหรือประสงค์จะสร้างสรรค์ให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เขาก็จะพยายามปรับพฤติกรรมของเขาโดยตรงและบังเกิดความพึงพอใจในความสามารถของตนเองยิ่งขึ้น ตลอดทั้งมีความคิดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น แต่หากว่าเขาไม่สามารถปรับพฤติกรรมได้ตามที่เขาประสงค์ เขาก็จะเกิดการเรียนรู้ที่จะแสวงหาแหล่งที่จะช่วยให้การปรับพฤติกรรมของเขานั้นบรรลุผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ

สรุป

การปรับพฤติกรรมเป็นการประยุกต์หลักพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคหรือวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีผสมประสานกันเพื่อปรับ เปลี่ยน พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนสร้างสรรค์และเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

เอกสารอ้างอิง

- พุทธทาสภิกขุ. (2520). **ศาสนาคืออะไร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักหนังสือธรรมบูชา
- Alberto, P.A. & Troutman, A.C. (1990). **Applied Behavior analysis for teachers**. Toronto: Merrill Publishing Company.
- Bandura, A. (1969). **Principles of behavior modification**. New York: Holt, Rinehart and Winston, INC.
- Craighead, W.E., Kagdin, A.E., and Mahoney, M.J. (1976). **Behavior modification : Principles, issues, and applications**. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Fargo, G.A., Behavior, C., and Nolen, P. (1970). **Behavior modification in the classroom**. California: Wadsworth Publishing Company, Inc.
- Mikulus, W.L. (1981). "Behavior Modification." **Paper presented at the Behavior Modification Seminar**. Bangkok: Sri Nakharinwirot University.
- O' Leary, S.G. & Dubey, D.R. (1979). "Applications of self-control procedures by children : A review." **Journal of Applied Behavior Analysis, 1979, 12, 449-465**.
- Sulzer, B. & Mayer, G.R. (1972). **Behavior modification procedures for school personnel**. Illinois: The Dryden Press, INC.
-

การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษครอบครัวเพื่อเสริมสร้างพลังร่วมของครอบครัวในเขตกรุงเทพมหานคร

The Development of Family Counseling Model for Enhancing Family Cohesion in Bangkok Metropolis

กาญจนา ทองมูล¹ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์² ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา³

บทคัดย่อ

พลังร่วมของครอบครัว หมายถึง ความผูกพันทางอารมณ์ของสมาชิกครอบครัวที่มีต่อกันและกัน (Olson, Sprenkie, and Russell, 1979) พลังร่วมของครอบครัวที่สำคัญ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ความรักความผูกพัน การสื่อสารทางบวก ความรับผิดชอบ การใช้เวลาร่วมกัน และการมีกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา

กล่าวโดยสรุป พลังร่วมของครอบครัว จะเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ครอบครัวและสมาชิกครอบครัวมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: พลังร่วมของครอบครัว

Abstract

Family cohesion is defined as “the emotional bonding that family members have toward one another” (Olson, Sprenkie, and Russell, 1979). The family cohesion consisted of five strength themes: affection, positive communication, responsibilities, togetherness, and coping strategies.

In conclusion, the family cohesion had the advantage of being grounded in assisting family and family members to recognize their own strength.

Key words: Family Cohesion

¹ ศึกษานิเทศก์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

² ศาสตราจารย์ หลักสูตรศึกษานิเทศก์ สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

³ รองศาสตราจารย์ ผู้อำนวยการหลักสูตร สาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

บทนำ

ความหมายของครอบครัว

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ระบุความหมายของคำว่าครอบครัว ว่าหมายถึง ผู้ร่วมครัวเรือน คือ สามี ภรรยาและบุตร ส่วนพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ระบุความหมายของครอบครัวว่าหมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามี ภรรยา และหมายรวมถึงลูกด้วย

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) ได้ให้ความหมายของ ครอบครัวว่า หมายถึง การอยู่ร่วมกันของบุคคลที่เป็นสมาชิกซึ่งมีสัมพันธ์กัน ความผูกพันกัน สมาชิกที่มีความสัมพันธ์กันจะมีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกัน

ภัทรา สง่า (2547: 9) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันในการผลิตและอบรมสมาชิกใหม่ให้กับสังคมครอบครัวเป็นที่หล่อหลอมให้เกิดการเรียนรู้ รู้จักรัก รู้จักความผูกพัน ความอบอุ่นเอื้ออาทร การแบ่งปัน และการให้ตั้งแต่แรกเริ่มจนเติบโตใหญ่สู่วัยเรียนรู้ ครอบครัวเป็นแหล่งเรียนรู้ในการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ การเป็นคนดีในกรอบจารีตประเพณีและเป็นศูนย์รวมในการถ่ายทอดทางสังคมและวัฒนธรรม รวมถึงการเตรียมความพร้อมให้สมาชิกสามารถออกสังคม และดำเนินบทบาทได้สมบูรณ์ โดยมีครอบครัวและเครือญาติเป็นเครือข่ายสังคมในการสนับสนุน ดูแลให้คำปรึกษาถ่ายทอดประสบการณ์และภูมิปัญญาตลอดจนร่วมในปัญหาและหาทางออก

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2547: 3) ระบุความหมายของครอบครัวว่าหมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกัน ทำหน้าที่เป็นสถาบันหลัก เป็นแกนกลางของสังคมที่เป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต ครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบและหลายลักษณะ นอกเหนือจากครอบครัวที่ครบถ้วนทั้งบิดา มารดาและบุตร

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2550: 4) ให้ความหมายว่า ครอบครัวในความหมายทางสังคมวิทยาหมายถึงรูปแบบของการที่บุคคล 2 คน หรือกลุ่มบุคคลสร้างแบบหรือโครงสร้างของการอยู่ร่วมกัน ในความหมายของนักจิตวิทยา ให้ความหมายว่า ครอบครัวคือสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มนุษย์สร้างขึ้นมาจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เพื่อเป็นตัวแทนของสถาบันสังคมภายนอกที่จะปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติกับสมาชิกรุ่นใหม่ของสังคมที่มีชีวิตอุบัติขึ้นในครอบครัว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554: 5) ได้ให้ความหมายของคำว่า ครอบครัวหมายถึง “กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจ มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน มีการพึ่งพิงกันทางเศรษฐกิจ และมีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายหรือทางสายโลหิต ครอบครัวบางครอบครัวอาจมีลักษณะบางประการที่เป็นข้อยกเว้น และความสำคัญของครอบครัวมีดังนี้

1) ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานแรกที่สุดของมนุษย์ เป็นสถาบันที่เก่าแก่ที่สุดในโลก ทำหน้าที่ในการหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ของสมาชิกครอบครัว ครอบครัวประกอบด้วยวิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัว วิถีชีวิตนี้รวมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา ศิลปวัฒนธรรม และจริยธรรม ซึ่งมีผลต่อคุณภาพของสังคม

2) ครอบครัว ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม มีผลกระทบต่อกันและกัน ต่างมีกระบวนการวิวัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีการหยุดนิ่ง ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล

3) ปัญหาสังคมหลายประการจะป้องกันได้โดยสถาบันครอบครัว สถาบันครอบครัวที่ร่วมตัวกันได้ จะเป็นพลังกลุ่ม/ชุมชนที่สามารถพัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาของตนเองได้

4) การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวและการให้การศึกษาในครอบครัว มีอิทธิพลต่อระดับคุณภาพ ค่านิยม เจตคติ และพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน อีกทั้งวิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัวต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน

สรุปได้ว่า ครอบครัวหมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความรักความผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกัน มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน มีการพึ่งพิงกันทางเศรษฐกิจ ปลูกฝังค่านิยม และทัศนคติกับสมาชิกครอบครัว และมีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายหรือสายโลหิต

ความหมายของพลังร่วมครอบครัว

เนื่องด้วยครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกันทุกชีวิตในครอบครัวต่างปรารถนาชีวิตครอบครัวที่มีความรักความผูกพันและความสุข สมาชิกครอบครัวแสดงออกถึงความรัก ความอบอุ่นและความผูกพันต่อกันและกันได้แก่ การเอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรกัน รู้จักรักและเข้าใจกัน เคารพกันและกัน มีความรับผิดชอบต่อกัน ให้ความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ รับผิดชอบต่อหน้าที่ในครอบครัว ช่วยเหลือกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความอดทน มีวินัยและสามารถปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว คุณลักษณะดังกล่าวนี้เป็นพลังร่วมที่สำคัญของครอบครัว (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2554)

พลังร่วมของครอบครัว (Family cohesion) เป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว ที่ประกอบด้วย ความรักและความอบอุ่น การเอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทร การเคารพกันและกัน การมีความรับผิดชอบการมีความไว้วางใจกันและกัน การให้กำลังใจกันและกัน การให้อภัยกันและกัน การรู้จักสื่อสารในครอบครัว การใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ รวมถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกครอบครัว พลังร่วมของครอบครัวจะมากขึ้นเพียงใดนั้นจะขึ้นกับเหตุผลอารมณ์ ความคาดหวัง และความต้องการในการทำหน้าที่ของสมาชิกครอบครัว ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2542; นิตยา คชภักดี, 2545 และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554) ระบุว่า พลังร่วมของครอบครัว เป็นความเข้มแข็งของครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับ 1) ความผูกพัน ใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างสมาชิกครอบครัว 2) ความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับบริบทแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและ 3) การสื่อสารระหว่างสมาชิกครอบครัวเพื่อจะช่วยให้ครอบครัวมีความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม และประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหา

Olson et al. (1970: 5) ได้ให้ความหมาย พลังร่วมของครอบครัว ว่าหมายถึงความสมบูรณ์ของครอบครัว ที่ประกอบด้วย 3 มิติได้แก่ 1) การยึดเหนี่ยวระหว่างกัน(Cohesion)เป็นการอยู่ร่วมกันหรือความใกล้ชิดกันระหว่างสมาชิกครอบครัว 2) ความยืดหยุ่นเป็นความสามารถในการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม 3) การสื่อสารเป็นการแสดงออกทำให้ครอบครัวรู้สึกใกล้ชิดกันและการประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหา และในปี 1979 Olson et al. (1979: 5) ได้ให้ความหมาย พลังร่วมของครอบครัว ไว้ว่าเป็นความสามัคคี ประองตอง ของครอบครัว พลังร่วมของครอบครัว เป็นความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวและใกล้ชิด ผูกพันของสมาชิกครอบครัวที่เกี่ยวข้องกันทั้งทางกายและจิตใจทั้งในสภาวะที่มีกำลังใจหรือท้อถอย

Peterson (1999: 1) ได้ให้ความหมาย พลังร่วมของครอบครัว ไว้ว่าเป็นความเข้มแข็งของครอบครัวโดยระบุว่าเป็นบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจนของสมาชิกครอบครัวนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งบทบาทที่ชัดเจนในครอบครัวจะทำให้ครอบครัวสามารถเผชิญปัญหาในครอบครัวได้ดีและครอบครัวพบกับความสำเร็จได้

Marsh (2003) ได้ให้ความหมาย พลังร่วมของครอบครัว ไว้ว่าเป็นความเข้มแข็งของครอบครัว ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพที่มีคุณภาพของครอบครัวและพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของสมาชิกครอบครัว

ศิริกุล อิศรานุรักษ์ (2542) ได้ให้ความหมาย พลังร่วมของครอบครัว ไว้ว่าเป็นความรักและความอบอุ่น การเอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทร การเคารพกันและกัน การมีความรับผิดชอบ การมีความไว้วางใจกันและกัน การให้กำลังใจกันและกัน การให้อภัยกันและกัน การรู้จักสื่อสารในครอบครัว การใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ การปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว การรู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัว ช่วยเหลือกันและกันและมีความใกล้ชิดทางสัมผัส

นิตยา คชภักดี (2545) ได้ให้ความหมาย พลังร่วมของครอบครัว ไว้ว่าเป็นความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่สมาชิกครอบครัวมีความผูกพัน เคารพรัก เอื้ออาทรต่อกัน มีการทำกิจกรรมในบรรยากาศที่สงบสุข มีการปรึกษาหารือและตัดสินใจร่วมกัน สอดคล้องกับเล็ก สมบัติ (2549) ที่กล่าวว่า พลังร่วมของครอบครัว เป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว ที่บ่งบอกถึง ความรัก ความเข้าใจ ความผูกพัน อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่สมาชิกครอบครัวมีต่อกัน ก่อให้เกิดการเกื้อกูลและช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิกครอบครัวหรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการร่วมทุกข์ร่วมสุข รวมทั้งฉัฐวิณ สิทธิศิริ รอรรด (2559: 4) ได้ให้ความหมายพลังร่วมของครอบครัวไว้ว่า เป็นความห่วงใยความใกล้ชิดระหว่างสมาชิกครอบครัว การมีความรู้สึกยึดเหนี่ยว แนบแน่นทางอารมณ์ระหว่างกัน การให้ความสนใจ การเห็นคุณค่า และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน

กล่าวโดยสรุป พลังร่วมของครอบครัว หมายถึงความสัมพันธ์ที่สมาชิกครอบครัวแสดงออกถึงความรักความผูกพัน ความรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การสื่อสารทางบวก การเคารพในความคิดเห็นและความรู้สึกของกันและกัน การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ รวมถึงการมีกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาของครอบครัวร่วมกัน

ผู้เขียนได้สำรวจเกี่ยวกับสภาพปัญหาของครอบครัวไทยในปี พ.ศ. 2560 พบว่าสมาชิกครอบครัวมีปัญหาในเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้ 1) ปัญหาด้านความไม่เข้าใจกันระหว่างสมาชิกครอบครัว 2) ปัญหาด้านความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัว 3) ปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการใช้ความรุนแรงของสมาชิกครอบครัว 4) ปัญหาเรื่องสมาชิกครอบครัวไม่มีความซื่อสัตย์และไม่ไว้วางใจกัน และ 5) ปัญหาเรื่องความเอื้ออาทรและการไม่มีเวลาเอาใจใส่ดูแลกันและกัน

เพื่อให้ครอบครัวไทย มีชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข ผู้เขียนขอเสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพลังร่วมที่สำคัญของครอบครัวซึ่งได้แก่ พลังร่วมของครอบครัวด้านความรักความผูกพัน ด้านการสื่อสารทางบวก ด้านความรับผิดชอบ ด้านการใช้เวลาร่วมกัน และด้านกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน สำหรับการเสริมสร้างชีวิตของแต่ละครอบครัวให้เข้มแข็ง และมีพลังดังนี้

1) พลังร่วมของครอบครัวด้านความรักความผูกพัน

Olson et al (1979: 5; อ้างถึงใน ชื่นสมล อุกฤษณ์วิริยะ, 2543: 15) ระบุว่า ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นตัวชี้วัดที่บ่งบอกถึงพลังร่วมของครอบครัวประกอบด้วย

(1) ความผูกพันทางอารมณ์ (Emotional bonding) ได้แก่ การที่สมาชิกในครอบครัวพ่อแม่และลูกควรที่จะมีความรัก ความเอาใจใส่ดูแล ห่วงใยกันเอื้ออาทรกันชื่นชมและเห็นคุณค่าของกันและกันในครอบครัว เป็นต้นว่า พ่อแม่ควรจะให้กำลังใจและชื่นชมยินดีเมื่อลูกประสบความสำเร็จ ซึ่งคุณสมบัติประการนี้เปรียบเสมือนพื้นฐานของความอบอุ่นและความมั่นคงในครอบครัว

(2) ความมีอิสระ (Independence) ได้แก่ การให้สมาชิกครอบครัวมีอิสระในการตัดสินใจหรือเลือกที่จะทำกิจกรรมใดๆด้วยตนเอง และรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง รวมทั้งเคารพสิทธิของบุคคลอื่น

(3) ขอบเขตความสัมพันธ์ (Boundaries) ได้แก่ พ่อแม่ควรจะมีที่ยึดหยุ่นให้แก่สมาชิกที่เป็นบุตรธิดาในเรื่องที่เห็นว่าสมควร เช่น การอนุญาตในการเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคบเพื่อนหลากหลายประเภท การเปิดรับค่านิยม ความคิด สื่อหรือบุคคลอื่นๆ ตลอดจนสมาชิกในครอบครัวควรที่จะรับฟังความคิดเห็น และเหตุผลของกันและกันโดยไม่ก้าวก่ายกัน

(4) การใช้เวลาอยู่ร่วมกัน (Time) ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวควรมีเวลาอยู่ร่วมกัน หรือ การที่ทุกคนในครอบครัวได้ร่วมทำกิจกรรมหลายอย่างร่วมกันในระยะเวลาใดเวลาหนึ่งรวมทั้งมีโอกาสพูดคุยกัน หรือไปจับจ่ายซื้อของร่วมกัน

(5) ช่องว่างหรือระยะห่าง (Space) ระหว่างสมาชิกครอบครัว เนื่องจากในบางโอกาสสมาชิกครอบครัวต้องการมีเวลา มีพื้นที่ มีความเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นทุกคนในครอบครัวควรให้ความเคารพในสิทธิของกันและกัน

(6) ความเป็นเพื่อน (Friends) ได้แก่ การที่สมาชิกครอบครัวควรมีความไว้วางใจกัน และกัน มีความเชื่อใจกัน เปิดเผย ให้ความสนิทสนมเป็นกันเอง และให้คำแนะนำแก่กัน

(7) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision making) ได้แก่ การมีโอกาสนในการเสนอแนวคิดในการตัดสินใจปัญหาสำคัญๆ ของครอบครัวร่วมกัน

(8) ความสนใจ (Interests) ได้แก่ การให้ความสนใจในเรื่องต่างๆ ที่สมาชิกสนใจร่วมกัน

(9) การพักผ่อนหย่อนใจ (Recreation) ได้แก่ การที่สมาชิกครอบครัวมีกิจกรรมในการพักผ่อนหย่อนใจร่วมกันเมื่อมีเวลาว่าง เช่น การท่องเที่ยวต่างจังหวัด การเล่นกีฬา การออกไปนันทนาการ การชมวิดิทัศน์หรือภาพยนตร์และการทำงานอดิเรกด้วยกัน ทั้งนี้เพื่อความสดชื่น แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี

ผกาภาศ นันทจิรวัดณ์ (2554: 41) กล่าวว่า การแสดงออกถึงความรักความผูกพันเป็นพลังร่วมที่สำคัญของครอบครัว โดยมีการดูแล ชื่นชม ให้การสนับสนุนส่งเสริม ให้อิสระทางความคิด รู้จักเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น มีการบอกถึงความรัก มีการเป็นห่วงเป็นใยกัน มีการแสดงความรัก

Beavers; & Hampson (2000: 129) เสนอแนวคิดที่ว่า พลังร่วมของนั้นสมาชิกครอบครัวจะต้องสามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ มีความยืดหยุ่นในขอบเขตของความสัมพันธ์ มีความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม มีการเจรจาอย่างตรงไปตรงมา มีอิสรภาพในการแสดงออกอย่างเปิดเผย มีความ

รับผิดชอบ กล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ กล้าแสดงออกถึงความรู้สึก มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

Skinner, Steinhaur & Santa-Barbara (1995: 9) กล่าวว่า ความผูกพันของสมาชิกครอบครัวว่า หมายถึง ระดับ (Degree) และคุณภาพ (Quality) ของความรักความผูกพันที่สมาชิกครอบครัวมีต่อกัน เห็นอกเห็นใจกัน และรวมพลังเป็นหนึ่งเดียว

กล่าวโดยสรุปพลังร่วมของครอบครัวด้านความรักความผูกพัน หมายถึง การมีความใกล้ชิดสนิทสนม กัน การแสดงออกถึงความห่วงใย การเอาใจใส่ดูแลกัน สมาชิกครอบครัวมีความเห็นอกเห็นใจกัน

2) พลังร่วมของครอบครัวด้านการสื่อสารทางบวก

จรรยา สุวรรณทัต (2530: 55-56) กล่าวว่า การสื่อสารมีความสำคัญอย่างยิ่งในครอบครัวพ่อแม่ ควรมีบทบาทการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ต่อบุตรหลาน เป็นการพัฒนาเด็กให้เกิดการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายการพัฒนาเด็กให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่า และมีการสื่อสารที่สร้างสรรค์ทั้งในครอบครัวและสังคม

Pearson (1989: 16) ได้ระบุความหมายของการสื่อสารในครอบครัวว่าหมายถึง การสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีลักษณะเป็นสัญลักษณ์ (Symbolic) มีการใช้ทั้งคำพูดและท่าทาง คำพูดที่ใช้ในการสื่อสารนั้นคือ สัญลักษณ์ทางภาษาถ้อยคำ (Verbal Symbolic) และท่าทาง การเคลื่อนไหวร่างกาย การสวมใส่เสื้อผ้า สำเนียงการพูด การสัมผัส การดมกลิ่น การประสานสายตา การแสดงออกทางสีหน้าและอื่นๆ เป็นสัญลักษณ์ทางภาษาท่าทาง (Non-Verbal Symbols) การสื่อสารที่เริ่มต้นจากการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวว่าเป็นอย่างไร การสื่อสารจะมีการเปลี่ยนแปลงตามการรับรู้ของตนเอง ในการเลือกใช้คำพูดและท่าทางในการติดต่อกับคนอื่น และการที่เราตีความจากการสื่อสารของบุคคลอื่นๆ ซึ่งการสื่อสารในครอบครัวจะขึ้นอยู่กับภูมิหลัง ประสบการณ์ และมีคุณค่าในตนเอง

Merriam-Webster Dictionary (2010: 237) ได้ระบุความหมายของการสื่อสารว่า หมายถึง การใช้ภาษาถ้อยคำ สัญลักษณ์และการแสดงออกในการถ่ายทอดหรือการแลกเปลี่ยนข่าวสาร ความรู้ ความคิด ความรู้สึกนึกคิด ข้อมูลข่าวสาร ทักษะความรู้สึกรู้ และอารมณ์ของบุคคล ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปหรือมากกว่านั้น การสื่อสารจึงเป็นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่สื่อความหมายผ่านระบบสัญลักษณ์ กระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างบุคคลต่อบุคคลหรือบุคคลต่อกลุ่ม โดยใช้สัญลักษณ์ สัญลักษณ์ หรือพฤติกรรมที่เข้าใจ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2540: 64) ได้กล่าวว่า การสื่อสารมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของบุคคลและเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้ครอบครัวมีการปรับตัวดี เช่นการพูดจาประคับประคองอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้มีการเล่าความรู้สึก ความต้องการของกันและกันได้อย่างอิสระและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ส่วนการสื่อสารที่ไม่เหมาะสมหรือมีการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ จะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ เสียใจ สับสน ทั้งยังทำให้ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและความสามารถในการปรับตัวของครอบครัวลดลง การใช้คำพูดเชิงลบ หรือมีเจตคติเชิงลบต่อคนในครอบครัว อาจทำให้สมาชิกที่เปราะบางทางชีวภาพอยู่แล้วเกิดความเครียดมาก

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2554: 19-25) ระบุไว้ว่า การสื่อสารที่ดีภายในครอบครัวจะช่วยเติมเต็มให้ครอบครัวมีความสุข อยู่กันอย่างสมานฉันท์และเข้าใจมากขึ้นและสามารถป้องกันปัญหานานัปการ ประการสำคัญคือเป็นการตัดวงจร ของความรุนแรงที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว โดยเฉพาะความรุนแรงที่นำมาสู่การทำร้ายเด็ก สตรีและญาติ พี่ น้องทุกคน ซึ่งเป็นสิ่งที่หลายครอบครัวไม่อยากจะเกิดขึ้นทั้งในครอบครัวของตนเอง ชุมชนและในสังคม

Olson (2000: 145-150) ได้กล่าวว่า การสื่อสาร (Communication) การสื่อสารภายในครอบครัวประกอบด้วย ทักษะการฟัง เป็นการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นและให้ความใส่ใจในการรับฟัง ทักษะการพูดเป็นการพูดเพื่อตนเองและไม่พูดแทนผู้อื่น การเปิดเผยตนเอง เป็นการแบ่งปันความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสัมพันธ์ภาพ ความชัดเจนในการสื่อสารการติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง เป็นการอยู่ในประเด็นในการสื่อสาร ไม่ออกนอกเรื่อง การให้ความเคารพนับถือ เป็นคุณลักษณะทางด้านอารมณ์ความรู้สึกของการสื่อสาร และทักษะในการแก้ปัญหาในคู่สมรสและครอบครัว

อิรินันท์ อนุวัชรวิรังค์ (2533: 570) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของบุคคลขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัว ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวมักเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพของการสื่อสารภายในครอบครัว ประสบการณ์การเลี้ยงดูในครอบครัวของแต่ละบุคคล จะส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลนั้นมากกว่าการสื่อสารจากประสบการณ์อื่นๆในชีวิต

พะยอม อิงคตานุวัฒน์ (2530: 169-170) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวัน และเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและ มีการส่งสารและมีการตอบสนองต่อสารนั้นๆในการอบรมเลี้ยงดูเด็กต้องผ่านกระบวนการของการสื่อสารในครอบครัวซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างพ่อแม่กับลูก เพราะทุกคนต้องเติบโตในบ้านตั้งแต่มารดาตั้งครรภ์ แม่จะมีความผูกพันไปถึงลูก และการสื่อสารระหว่างแม่กับลูกซึ่งจะโยงความผูกพันไปถึงพ่อ เมื่อครั้งเป็นลูกได้รับการสื่อสารที่ดีเมื่อโตไปเป็นพ่อแม่ที่มีการสื่อสารที่ดีให้แก่ลูก สืบต่อไป

Mulligan (2004: 90-92) ระบุไว้ว่า สมาชิกครอบครัวจะต้องมีสมรรถนะด้านการสื่อสาร กล่าวคือ สมาชิกครอบครัวจะต้องเรียนรู้การเป็นผู้สื่อสารที่ดีและมีประสิทธิภาพ โดยจะต้องมีการแสดงที่เป็นธรรมชาติ มีความสามารถในการรับฟัง การถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารอย่างชัดเจนและถูกต้อง ตลอดจน การนำเสนอและตอบสนองต่อความคิดด้วยความกระตือรือร้น และกรณีการ์ นลราชสุวัจน์ (2545 : 371-379) ได้กล่าวว่า สมรรถนะด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีการพัฒนาพฤติกรรมด้านการฟังและการตอบสนองประกอบด้วย 1) การประสานตา 2) การแสดงออกทางสีหน้า 3) กิริยาและท่าทาง 4) การใช้น้ำเสียง 5) การสัมผัส และ 6) การใช้ความเงียบ

กล่าวโดยสรุปพลังร่วมของครอบครัวด้านการสื่อสารทางบวก หมายถึง การแสดงออกทั้งทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการสนทนา การเคารพในความคิดความรู้สึกของกันและกัน การพูดกันด้วยเหตุผล การปรึกษาหารือกัน การให้อภัยกัน และการให้กำลังใจ

3) พลังร่วมของครอบครัวด้านความรับผิดชอบ

สัมพันธ์ภาพในครอบครัวไทย (2552: 6) ระบุเกี่ยวกับการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัวว่าหมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัวร่วมกัน รับผิดชอบงานของตนเองและส่วนรวม แบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน มีการอบรมสั่งสอน ปลูกฝังสิ่งที่ดีงาม และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่กัน รวมทั้งมีการกำหนดและยอมรับกฎระเบียบ หรือข้อบังคับของบ้านร่วมกัน

ผกาภาศ นันทจิรววัฒน์ (2554: 41) ได้ให้ความหมายการทำหน้าที่ตามบทบาท (Role Functioning) ว่าหมายถึง ทุกคนต้องรู้จักหน้าที่ตามวัย มีความ รับผิดชอบ พ่อแม่ก็ดูแลให้การศึกษาแก่ลูก ให้ความรัก ให้อิสระแก่ลูก ส่งเสริมสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกและส่งเสริมให้ลูกประสบความสำเร็จ ลูกเองก็ต้องไม่สร้างปัญหาให้สังคมและตนเอง แต่ละคนมีขอบเขตของตัวเอง ไม่ก้าวล้ำขอบเขตของคนอื่น ให้เกียรติ เคารพ สิทธิซึ่งกันและกัน

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2554: 10) ได้ระบุเกี่ยวกับ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่แสดงต่อกันอย่างเหมาะสม จะส่งผลให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเกิดความอบอุ่น และหากทุกคนในครอบครัวตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบต่อครอบครัวที่ต้องมีส่วนร่วม ไม่ปล่อยให้ผู้หนึ่งผู้ใดรับภาระแต่เพียงคนเดียว ก็จะทำให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แบ่งเบาภาระหน้าที่ความรับผิดชอบต่องานในครอบครัวทุกคนก็จะมีเวลาร่าง มีเวลาพักผ่อน เวลาที่จะพัฒนาตนเอง อันจะนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ และการงานที่ก้าวหน้า เนื่องจากไม่ต้องเครียดกับการใช้เวลาในการทำงานบ้านที่ยาวนาน

พิมพ์ใจ ไผตรีเปรม (2543: 10-11) ได้กล่าวว่า ครอบครัวมีบทบาทและหน้าที่ ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่สมาชิกในครอบครัว ให้สามารถอยู่ในสังคมได้ด้วยดี บทบาท และหน้าที่ต่างๆ ของครอบครัวนั้นล้วนมีอิทธิพลต่อสังคมทั้งสิ้นเนื่องจากการกระทำหน้าที่ของสถาบันสังคมแต่ละสถาบันนั้น ย่อมส่งผลกระทบต่อถึงผู้อื่น หรือหน่วยงานต่างๆ ที่อยู่ในระบบสังคม

กล่าวโดยสรุปพลังร่วมของครอบครัวด้านความรับผิดชอบต่อ หมายถึงการที่สมาชิกครอบครัวปฏิบัติตามหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ และการปฏิบัติในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย

4) พลังร่วมของครอบครัวด้านการใช้เวลาร่วมกัน

Nicolas (1983: 27-28, อ้างถึงใน ชื่นสมล อุกฤษฏ์วิริยะ 2543: 15-16) ได้กล่าวว่า สมาชิกครอบครัวที่ใช้เวลาอยู่ร่วมกันส่วนมากจะทำกิจกรรมร่วมกันและการทำกิจกรรมร่วมกัน จะช่วยให้สัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวมีความอบอุ่นมั่นคงยิ่งขึ้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544: 63) ได้กล่าวว่า ครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม คือครอบครัวที่สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้อย่างเพียงพอทั้งทางวัตถุ จิตใจและจิตวิญญาณ สมาชิกครอบครัวที่อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทำให้เวลาของสมาชิกครอบครัวต่อกัน สภาพสังคมและปัจจัยต่างๆ ที่จะมากระทบระบบครอบครัว

นวลศิริ เปาโรหิตย (Online, 2553) กล่าวว่า สมาชิกครอบครัวควรให้เวลากับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะพ่อแม่ควรจะมีเวลาให้กับบุตรธิดา เพราะความต้องการของเด็กๆ นั้นไม่จำกัดอยู่เฉพาะช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง

ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ (Online, 2553) กล่าวว่า ครอบครัวที่อบอุ่นจะต้องประกอบด้วยการที่สมาชิกครอบครัวมีเวลาให้กัน โดยเวลานั้นจะต้องเป็นเวลาที่มิคุณภาพ แม้เวลาเพียงเล็กน้อยแต่

คุณภาพที่ดีจะช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีให้กับสมาชิกครอบครัวและยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาให้ครอบครัวมีคุณภาพ

ผกา มาศ นันทจิรววัฒน์ (2554: 45) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาร่วมกัน (Time together) คือการที่พ่อแม่ ลูก ทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดความพึงพอใจร่วมกัน มีเวลาได้เรียนรู้ร่วมกัน มีการเรียนรู้นิสัยใจคอ อารมณ์ระหว่างกัน ทำให้เกิดความเข้าใจกัน เป็นการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ (Quality time)

ฉัฐวิณ ลิทธิศิริอรุณ (2559: 4) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาร่วมกัน (Time) คือ การจัดสรรเวลาให้สมาชิกในครอบครัว ได้อยู่ร่วมกัน ได้ทำกิจกรรมประจำวันร่วมกัน รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน ดูโทรทัศน์ร่วมกัน หรือมีโอกาสพูดคุยกัน

กล่าวโดยสรุปพลังร่วมของครอบครัวด้านการใช้เวลาาร่วมกัน หมายถึง การที่สมาชิกครอบครัวทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน และการเรียนรู้กิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน

5) พลังร่วมของครอบครัวด้านการมีกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา (หางานวิจัยเพิ่ม)

Eberle and Stanish (1996; อ้างถึงใน สุวิทย์ มูลคำ, 2547: 13-14) ได้กล่าวว่า สมรรถนะทางด้านสังคมการคิดแก้ปัญหาว่าหมายถึง 1) ความสามารถในการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสังคม เช่น ปัญหาส่วนตัวในการเข้าสังคม ปัญหาเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับผู้อื่น และ 2) ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาที่ตนเองเผชิญในสังคมปัจจุบัน ด้วยวิธีการที่เหมาะสมที่สุด โดยการศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่างๆ การขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีประสบการณ์ ก่อนตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุด ซึ่งอาจมีคำตอบมากกว่าหนึ่งคำตอบ

ผกา มาศ นันทจิรววัฒน์ (2554: 42) ได้กล่าวว่าการแก้ปัญหา (Problem solving) เมื่อเกิดปัญหา สิ่งสำคัญประการแรกคือ ต้องให้สมาชิกทุกคนรับรู้ความจริงในครอบครัว เมื่อมีปัญหาในครอบครัว ต้องดูว่าสาเหตุเกิดจากอะไร ต้องชี้แจงด้วยเหตุด้วยผล ต้องรู้เท่าทันชีวิต ต้องเตือนสติตัวเอง ถ้าเกิดปัญหาต้องคุยกัน เมื่ออารมณ์สงบแล้ว อารมณ์แต่ละคนไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นทุกคนต้องอดทน อดกลั้น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

กล่าวโดยสรุปพลังร่วมของครอบครัวด้านการมีกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา หมายถึง การที่สมาชิกครอบครัวมีการคิดวิเคราะห์ พิจารณาและทบทวนปัญหา เพื่อหาทางออกของปัญหา รวมถึงสมาชิกครอบครัวมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สรุปได้ว่า พลังร่วมของครอบครัว เป็นพลังที่สำคัญที่ทุกชีวิตในครอบครัวต่างปรารถนา เพื่อให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเห็นคุณค่าของกันและกัน โดยสมาชิกครอบครัวต้องมีความรักความผูกพัน มีการสื่อสารทางบวก มีการใช้เวลาาร่วมกัน และมีกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2547). รายงานสถานการณ์ทางสังคม
สถานการณ์ครอบครัว. ปีที่1 ฉบับที่2 มกราคม-มีนาคม 2547
- กรรมการณ์ นลราชสุวัจน์. (2545). **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาครอบครัว**. กรุงเทพฯ:
 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2530). “การสื่อสารในครอบครัว การวิจัยและแนวทางปฏิบัติ”. การสื่อสารเพื่อเด็ก
 และเยาวชน : การสื่อสารในครอบครัว. กรุงเทพฯ : คณะนิเทศศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัฐวิณี สิทธิศิริอรธ. (2559). **ความผูกพันต่อครอบครัวและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของนักเรียน
 เตรียมทหาร**. Family Cohesion and Lifelong Learning of Pre-cadet.
- ชื่นสมล อุกฤษฏ์วิริยะ. (2543). อิทธิพลของความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรม
 เปิดรับสื่อวีดิทัศน์ประเภทเอ็กซ์ของเยาวชนไทยที่อยู่ในสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร.
วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต (สื่อสารมวลชน). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นิตยา คชภักดี. (2545). **โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข” รายงาน
 การศึกษาขั้นสุดท้าย**. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นวลศิริ เปาโรหิต.(ออนไลน์). (2553). **ทำอย่างไรจึงเป็นครอบครัวที่มีคุณภาพ**. เข้าถึงได้จาก:
<http://158.108.70.5/guidance/family.htm>.
- ผกามาศ นันทจิรวัดมน. (2554). **การศึกษาและพัฒนากิจกรรมปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบ
 ความสำเร็จด้วยการให้คำปรึกษาครอบครัวโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน**.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554). “การเปรียบเทียบทฤษฎีการให้การปรึกษาและการพัฒนาแนว
ปฏิบัติในการให้การปรึกษา” ในประมวลสารระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎี
 การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (25711) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 หน่วยที่ 15 นนทบุรี สาขาวิชา
 ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พะยอม อิงศรธานีวัฒน์. (2530). **การสื่อสารเพื่อเด็กและเยาวชนไทย : การสื่อสารในครอบครัว**.
 กรุงเทพมหานคร : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2550). **จิตวิทยาครอบครัว**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
- พิมพ์ใจ ไมตรีเปรม. (2543). **การศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวของพนักงานภาคธุรกิจในภาวะ
 วิกฤตเศรษฐกิจในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (อาชีวศึกษาและงาน
 ยุติธรรม). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2530). **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน 2525**. พิมพ์ครั้งที่ 3. อักษรณเจริณูทัศน์,
 กรุงเทพมหานคร
- ภัทรา ส่ง่า. (2547). **สถานภาพครอบครัวศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์. **การสื่อสารระหว่างบุคคล**. กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์, 2533
- เล็ก สมบัติ. (2549). **รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการภาวะการดูแลผู้สูงอายุของครอบครัวใน
 ปัจจุบัน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท มิสเตอร์ก๊อปปี (ประเทศไทย) จำกัด.

วรภรณ์ ตรีกุลสถิตย์. (2545). **จิตวิทยาการปรับตัว** (พิมพ์ ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ. ศิริกุล อิศรานุรักษ์. (2542). **หลักการวางแผนงานอนามัยครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: เจริญดีการพิมพ์. ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ. (online). (2553). **ปัญหาครอบครัว**. เข้าถึงได้จาก:

http://www.psychin.Co.th/newpage_39.htm.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

หลักสูตร/คู่มือค่ายครอบครัว. 2554.

สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล. **รายงานการวิจัยสัมพันธภาพครอบครัวไทย**. -----2552.

อุมาพร ตรีวงศ์สมบัติ. (2540). **จิตพยาธิสภาพของครอบครัวผู้ป่วยโรคทางจิตเวช**. รายงานการวิจัยเบื้องต้นทุนรัชดาภิเษกสมโภช คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุมาพร ตรีวงศ์สมบัติ. (2544). **จิตบำบัดและการปรึกษาครอบครัว**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ชันต์การพิมพ์.

Beavers, R., & Hampson, R.B. (2000). The Beavers systems model of family functioning. **Journal of Family Therapy**.

Olsen, D. C. (1993). **Integrative family therapy**. California: Fortress Press.

Olson, D. H., Sprenkie, D. H., & Russell. C. S. (1979). **Circumplex model of marital and family systems: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types and applications**. *Family Process*, 18, 3-28.

Pearson, Judy C. (1989) **Communication in the Family : Seeking Satisfaction In Changing Times**. New York : Harper & Row.

Peterson, Rick. (1999). **Families first-keys to successful family functioning**. Retrieved October 14, 2004, from http://www.ext.vt.edu/pubs/family_350-092/350-092.pdf.

Marsh, J.C. (2003). **Arguments for family strength research**. *Social Work*. Vol.48, No.2/April.

Merrim – Webster. (2005). **New college dictionary**. 3rd ed. Boston: Houghton Mifflin Company.

Mulligan, E.R. (2004). **Life coaching: Change your life**. London: piatkus Books Ltd.

Nichols, Michael p.; & Schwartz, Richard C. (2001). **Family therapy : concepts and methods**. 5th ed U.S.A.; Allyn & Bacon.

Skinner, Harvey S.; Steinhauer, Paul D.; & Santa-Barbara, Jack. (1995). **FAM-///:Family Assessment Measure version ///**. New York: Multi-Health System, Inc.

.....

กรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน

Innovative Cultures Mindset on Job Performance

ภูธนวรรณ์ จันขุมมี¹ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์² ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา³

บทคัดย่อ

กรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน หมายถึง ความคิด ความเชื่อ และความเข้าใจที่เป็นพลังซึ่งนำพฤติกรรมการเรียนรู้ ที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดการคิดนอกกรอบ เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง กล้าแสดงความคิดเห็น กล้ารับความเสี่ยงในการทดลองสิ่งใหม่ๆ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมการพัฒนาตนเองและใฝ่การเรียนรู้ตลอดเวลา เกิดพฤติกรรมปฏิบัติเป็นแบบอย่าง จนเกิดการสร้างรูปแบบการทำงานแบบบูรณาการ ประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านองค์ความรู้ (Knowledge) ประกอบด้วย (1.1) การแสวงหาโอกาสการเรียนรู้ตลอดเวลา (1.2) การค้นคว้าและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง 2) ด้านบุคลากร (People) ประกอบด้วย (2.1) มีความรับผิดชอบ (2.2) การยอมรับนโยบายและเป้าหมายองค์กร (2.3) มีความกล้าที่จะเป็นผู้นำที่มุ่งอนาคต (2.4) เปิดกว้าง เคารพความคิดเห็น และใส่ใจผลกระทบต่อผู้อื่น 3) ด้านกระบวนการ (Process) ประกอบด้วย (3.1) การขับเคลื่อนและการนำนวัตกรรมสู่การปฏิบัติ (3.2) การพัฒนากระบวนการอย่างต่อเนื่อง (3.3) การบูรณาการนวัตกรรม 4) ด้านการมีส่วนร่วม (Collaboration) ประกอบด้วย (4.1) การทำงานเป็นทีมและเห็นคุณค่าของการทำงานเป็นทีม (4.2) มีความคล่องตัว ยืดหยุ่นและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง (4.3) มีการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง

คำสำคัญ: กรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน

Abstract

Innovative Cultures Mindset on Job Performance meaning ideas, beliefs, and insights are the driving force behind learning. It helps to think outside the box. Open yours mind to different opinions. Dare to comment Take risks in new experiments. Get ready to change Encourage self-development and learn all the time. Exemplary behavior. Until the formation of job.

¹ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

²ศาสตราจารย์ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

³รองศาสตราจารย์ ผู้อำนวยการหลักสูตร สาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

There are 4 main aspects: 1) Knowledge consists of (1.1) Constantly looks for new ideas and innovative ways of doing things. (1.2) Creating new and better ways. 2) People consists of (2.1) Champions the need for flexibility in response to the competitive environment. (2.2) Consistently adheres to organizational policies and practices. (2.3) A strong big-picture thinker. (2.4) Listens actively to others' insights, advice, and instruction. 3) Process consists of (3.1) Consistently drives initiatives/efforts to successful (3.2) Identifies several highly effective ways to improve processes and work practices. (3.3) Demonstrates a strong commitment to development by regularly practicing and applying knowledge and skills. 4) Collaboration consists of (4.1) Builds trust among people and groups by ensuring honest and up-front communication. (4.2) Exemplifies flexibility and resourcefulness. (4.3) Fluently adapts to different cultural norms and expectations.

Key words: Innovative Cultures Mindset on Job Performance

บทนำ

“นวัตกรรม” เป็นการใช้ความคิด การกระทำ ความรู้ และทักษะการบริหารจัดการ รวมถึงการนำเอาประสบการณ์ทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มาเพื่อประดิษฐ์ คิดค้นและพัฒนากระบวนการผลิตสินค้า บริการ และการจัดการองค์กรในรูปแบบใหม่ ซึ่งในโลกปัจจุบันหากองค์กรใดสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการพัฒนานวัตกรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว ก็ย่อมที่จะประสบความสำเร็จในระยะยาวได้ง่ายและสามารถก้าวขึ้นไปสู่การเป็นผู้นำของธุรกิจได้ ดังนั้น การพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรมในทุกระดับอย่างมีประสิทธิภาพและทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว จะช่วยขับเคลื่อนให้องค์กรก้าวไปสู่ความสำเร็จในการทำธุรกิจ และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันระดับโลกได้อย่างยั่งยืน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554) การที่จะขับเคลื่อนภาคอุตสาหกรรมไทยให้มีความสามารถในการสร้างสรรค์ธุรกิจนวัตกรรม จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชนที่ต้องมีการกำหนดทิศทางและกลยุทธ์ที่ชัดเจน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนานวัตกรรมภายในองค์กร ดังเช่นสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งเกิดจากการรวมกลุ่มของภาคเอกชนเพื่อทำหน้าที่เป็นตัวแทนภาคเอกชนในการสะท้อนปัญหา ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นเพื่อพัฒนาอุตสาหกรรมต่างๆ ต่อภาครัฐ และประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการกระจายการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมเข้าสู่ภาคอุตสาหกรรมทั่วประเทศอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้กับภาคอุตสาหกรรมทั่วประเทศ ในการสร้างสรรค์ธุรกิจนวัตกรรม โครงสร้างการส่งออกสินค้าของประเทศไทยในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงไปในทางเดียวกับ ประเทศอุตสาหกรรมใหม่ในเอเชีย คือ ไต้หวัน เกาหลีใต้ และสิงคโปร์ กล่าวคือ ความสำคัญของสินค้าที่ใช้ทรัพยากร เป็นฐาน (resource-based) และสินค้าที่ผลิตโดยใช้แรงงาน

เข้มข้น (labor-intensive) มีแนวโน้มลดลง ในขณะที่สินค้าที่ใช้วิทยาศาสตร์เป็นฐาน (science-based) ซึ่งต้องอาศัยการ วิจัยและพัฒนา (research and development) ตลอดจน การออกแบบ ด้วยความคิดที่สร้างสรรค์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันเมื่อพิจารณาสัดส่วนของการ ลงทุนและ การใช้จ่ายเพื่อการวิจัยและพัฒนา กับผลิตภัณฑ์มวลรวม ประชาชาติ (GDP) ของประเทศ ไทย มีสัดส่วนโดยประมาณเพียงร้อยละ 0.47 เมื่อ เปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ ในกลุ่มประเทศ อุตสาหกรรมใหม่ ในเอเชียที่มีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 2.10 จากสถานการณ์ดังกล่าวจึงส่งผลทำให้ ระบบนวัตกรรม (innovation system) ของประเทศมีความอ่อนแอ และส่งผลถึงความเสียเปรียบใน การแข่งขันของประเทศ (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, 2554) ผลจาก งานวิจัยของสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (National Innovation Agency) ที่เกี่ยวกับการสำรวจขีด ความสามารถด้านนวัตกรรม ของประเทศไทย ก็พบว่าการสร้างนวัตกรรมมีความสำคัญต่อการขยาย ตลาด และการสร้างตลาดใหม่ทั้งในและต่างประเทศ (สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ, 2550)

ถึงแม้ว่าความเข้าใจโดยทั่วไปจะมีความคิดเห็นในทำนองเดียวกันว่า วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมถึงการวิจัยและพัฒนาถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดนวัตกรรม แต่เมื่อพิจารณาถึง แนวคิดในการเกิดนวัตกรรมของ Schumpeter (1934: 120) พบว่า การที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ตลอดจนการวิจัยและพัฒนาจะทำให้เกิดนวัตกรรมได้ จำเป็นต้องส่งผ่านผู้ประกอบการซึ่งเป็นกลไกและตัวกลาง สำคัญในการทำให้เกิดนวัตกรรม จนเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่า ผู้ประกอบการไม่ใช่เป็นเพียง เจ้าของธุรกิจ ผู้บริหาร หรือนักประดิษฐ์ แต่ผู้ประกอบการจะต้องเป็นผู้ ที่สร้างนวัตกรรมอีกด้วย (Smith, 2006) นวัตกรรมที่พัฒนาไปพร้อมกับการเจริญเติบโตขององค์กร จึงนับเป็นสิ่งที่ท้าทายต่อการบริหารบุคลากรและองค์กรในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะนอกจาก จะสร้างความได้เปรียบเชิงธุรกิจแล้วยังจะช่วยให้องค์กรเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน เนื่องจากสมาชิกในองค์กรสามารถพัฒนาขั้นตอนการปฏิบัติงานให้ดีกว่าเดิมอย่างต่อเนื่อง ยิ่งไปกว่า นั้น องค์กรใดสามารถพัฒนาบุคลากรให้มีความคิด ความเชื่อ และความเข้าใจในนวัตกรรม การ ปฏิบัติงาน จนเกิดเป็นวัฒนธรรมนวัตกรรมก็จะยิ่งช่วยทำให้องค์กรพร้อมต่อการปรับตัวให้สอดคล้อง และทันต่อการเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็ว อันเป็นผลมาจากการที่สมาชิกในองค์กรสร้างและยอมรับการ เปลี่ยนแปลงขั้นตอนการปฏิบัติงานอยู่ตลอดเวลาทำให้เกิดรูปแบบการบริหารที่ยืดหยุ่น รวมถึงการ พัฒนาบุคลากรและองค์กรให้สามารถปรับตัวให้ทันต่อสภาพสังคมพลวัตที่มีความหลากหลายและ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงเป็นความต้องการจำเป็นอย่างยิ่ง ที่การพัฒนาบุคลากรที่นับว่าเป็น ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดขององค์กร ต้องปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ให้เหมาะสมและทันยุคสมัยอยู่ตลอดเวลา (ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2556) กลยุทธ์การขับเคลื่อนความสำเร็จดังกล่าวมีอยู่หลายรูปแบบ ด้วยกัน แต่กลยุทธ์สำคัญที่จะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จในการดำเนินงาน และถือเป็นเรื่อง ที่สามารถพัฒนาได้ คือ ตัวผู้บริหารหรือผู้นำเอง ผู้นำที่มีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการบริหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การมีผู้นำที่มีกรอบคิดเติบโตที่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่วัฒนธรรมแบบใหม่ ทำ อะไรใหม่ๆ และมีภาวะผู้นำที่แท้จริงจะสามารถนำพาองค์กรให้ปฏิบัติงานมุ่งสู่ความสำเร็จตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกันได้ (พระธรรมปิฎก, 2545; จำลักษ์ณ์ ขุนพลแก้ว, 2561) วัฒนธรรมนวัตกรรม (Innovation Culture) จึงนับเป็นวัฒนธรรมร่วมของสมาชิกในองค์กรธุรกิจที่มุ่งเน้นให้เกิดนวัตกรรม (Innovation) ขึ้นในองค์กรธุรกิจ ได้แก่ ความคิดอัจฉริยะสร้างสรรค์ (Creative Geniuses) ผู้นำ

นวัตกรรม (Innovation Leader) และความเป็นเลิศทางนวัตกรรม (Innovation Champions) ซึ่งถ้าได้มีการสร้างเสริมวัฒนธรรมดังกล่าวมาใช้ในการกำหนดแนวทางปฏิบัติ หรือใช้เป็นนโยบายในการบริหารองค์กรธุรกิจจะทำให้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สัมฤทธิ์ผลและเป็นประโยชน์ต่อองค์กรธุรกิจได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน (Morris, 2007: 5) โดยเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมองค์กรซึ่งประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจ และมีพฤติกรรมร่วมของสมาชิกในองค์กรธุรกิจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กรในด้านต่าง ๆ วัฒนธรรมองค์กรที่จำเป็นสำหรับองค์กรธุรกิจในปัจจุบันที่ต้องแข่งขันและประสบกับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรธุรกิจ ที่มุ่งเน้นเพื่อให้เกิดผลทางกำไรสูงสุดและการได้เปรียบทางการแข่งขัน โดยมีผลิตภัณฑ์ (Product) และการบริการ (Service) เป็นปัจจัยหลัก จึงจำเป็นต้องมีวัฒนธรรมนวัตกรรม (Innovation Culture) ซึ่งจะทำให้เกิดมุมมองใหม่ที่แตกต่าง และนำองค์กรไปสู่การเข้าถึงองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่จะนำมาใช้พัฒนาองค์กรให้เกิดความสำเร็จในการปรับปรุงรูปแบบหรือกระบวนการทำงาน รวมถึงการปรับปรุงผลิตภัณฑ์ใหม่ได้อีกด้วย (สมหวัง วิทยายุทธานนท์, 2548: 1)

อุตสาหกรรมยานยนต์นับเป็นอุตสาหกรรมหนึ่งที่มีอัตราการขยายตัวอย่างรวดเร็ว และมีการแข่งขันสูงในเชิงธุรกิจ โดยเฉพาะหากองค์กรใดมีการพัฒนาบุคลากรให้สามารถสร้างนวัตกรรมใหม่ในด้านต่าง ๆ ให้กับองค์กร ย่อมทำให้ได้เปรียบคู่แข่งทางธุรกิจ อุตสาหกรรมนี้จึงให้ความสนใจอย่างมากกับการพัฒนาภาวะผู้นำในองค์กรให้มีความคิด ความเชื่อและความเข้าใจในวัฒนธรรมนวัตกรรม เนื่องจากเป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จ หรือความล้มเหลวขององค์กร บุคลากรในองค์กรที่มีคุณภาพ นอกจากจะต้องมีทักษะ ประสบการณ์ และความรู้ความสามารถในการทำงานแล้ว ยังจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อ และความเข้าใจในวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน ซึ่งนับเป็นจุดหลักของการพัฒนาตนเอง พัฒนาทีมงาน และองค์กรได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

การที่จะทำให้องค์กรมีวัฒนธรรมนวัตกรรมที่ยั่งยืน จะต้องเกิดจากการปฏิบัติอย่างจริงจังของคนสองกลุ่มในองค์กร กลุ่มแรกคือ ผู้นำ (Innovative Leader) ที่จะต้องมีภาวะการณนำที่เข้มแข็งเป็นแบบอย่าง (Role Model) ของพฤติกรรมที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมนวัตกรรมให้กับผู้อื่น ผู้นำมีหน้าที่สร้างบรรยากาศในการทำงานที่กระตุ้นส่งเสริมให้พนักงานมีอิสรภาพ เสรีภาพในการหาความรู้ สื่อสารรวมถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวเพื่อนำมาสรุปเป็นบทเรียนที่กล้าคิด กล้าทำ กล้ารับผิดชอบ และกลุ่มที่สองคือ พนักงาน (Innovative Employee) ที่จะต้องให้ความร่วมมือปฏิบัติตามคุณลักษณะของวัฒนธรรมนวัตกรรมอย่างจริงจัง การสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมจึงจำเป็นต้องสร้างให้เกิดเป็นกรอบคิด (Mindset) โดยต้องสร้างให้เกิดเป็นความคิด ความเชื่อ และความเข้าใจที่จะทำให้เกิดพลังของการสร้างสรรค์ พัฒนาสิ่งใหม่อย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงานขององค์กร และจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงองค์กรได้ (ชัยทวี เสนะวงศ์, 2558; ปริดา ยังสุขสถาพร, 2559)

สำหรับองค์กรปัจจุบันที่ผู้เขียนบทความปฏิบัติงานอยู่ เป็นองค์กรที่ทำธุรกิจเกี่ยวกับการผลิตชิ้นส่วนยานยนต์ที่มีอัตราการเติบโตทางธุรกิจแบบก้าวกระโดด ต้องจัดส่งสินค้าให้กับโรงงานประกอบรถยนต์หลายยี่ห้อทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งในปัจจุบันธุรกิจการผลิตชิ้นส่วนยานยนต์ การแข่งขันยิ่งทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นตลอดเวลา ดังนั้นองค์กรต้องปรับตัวให้สามารถแข่งขันกับผู้ผลิตชิ้นส่วนรายอื่นที่มียุทธศาสตร์ก้าวหน้าเชิงรุกได้ และเพื่อให้มั่นใจว่าการแข่งขันสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง หน่วยงานต้องพร้อมรับการปรับตัวดังกล่าว โดยเสริมสร้างการพัฒนาและปรับปรุง

กระบวนการทำงานอยู่เสมอ ซึ่งในองค์กรของผู้เขียนบทความใช้การทำโครงการใหม่และการฝึกปฏิบัติ (new project and workshop) เป็นกลยุทธ์ในการขับเคลื่อนการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลง โดยผู้ที่รับผิดชอบโครงการใหม่และการฝึกปฏิบัติดังกล่าว คือ ผู้บริหารระดับต้น ที่ต้องบริหารตนเอง บริหารสมาชิกในทีม บริหารทรัพยากร บริหารเวลาให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลของงานสูงสุด ซึ่งในปัจจุบันการทำโครงการใหม่และการฝึกปฏิบัติยังประสบปัญหาอยู่หลายประการที่สำคัญคือ การส่งมอบงานล่าช้ากว่าแผนการส่งมอบที่ลูกค้ากำหนด การขาดประสิทธิภาพในการบริหารงบประมาณในโครงการใหม่และการฝึกปฏิบัติ การมอบหมายงานและติดตามผลการปฏิบัติงานของสมาชิกในกลุ่มให้สร้างนวัตกรรมการปฏิบัติงานเพื่อให้ผลการทำงานเกิดประสิทธิภาพสูงสุด บริหารเวลาและทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งปัญหาดังกล่าวที่พบอาจวิเคราะห์ได้ว่าเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อและความเข้าใจในวัฒนธรรมนวัตกรรมและภาวะผู้นำของผู้บริหารระดับต้นเป็นส่วนใหญ่ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาผู้บริหารระดับต้นให้มีความคิด ความเชื่อ และความเข้าใจในวัฒนธรรมนวัตกรรม เพื่อรองรับการขยายตัวของธุรกิจอุตสาหกรรมยานยนต์ในอนาคต การนำเอาวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงานมาเสริมสร้างให้ผู้นำระดับต้นสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อและความเข้าใจที่นำไปสู่การปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดได้เหมาะสมกับความต้องการจำเป็นในยุคใหม่นี้

เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ชัดเจน ผู้เขียนบทความจึงดำเนินการศึกษาสภาพการณ์ในองค์กรที่ผู้วิจัยปฏิบัติงานอยู่ ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน ตามวัฒนธรรมหลักขององค์กร 4 ด้าน ได้แก่ ด้านองค์ความรู้ (Knowledge) ด้านบุคลากร (People) ด้านกระบวนการ (Process) และด้านการมีส่วนร่วม (Collaboration) ซึ่งประกอบด้วย (Autoliv, 2016)

1. ด้านองค์ความรู้ (Knowledge)
 - 1.1. แสวงหาโอกาสการเรียนรู้ตลอดเวลา
 - 1.2. ค้นคว้าและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
2. ด้านบุคลากร (People)
 - 2.1. มีความรับผิดชอบ
 - 2.2. ยอมรับนโยบายและเป้าหมายองค์กร
 - 2.3. มีความกล้าที่จะเป็นผู้นำที่มุ่งอนาคต
 - 2.4. เปิดกว้าง เคารพความคิดเห็น และใส่ใจผลกระทบต่อผู้อื่น
3. ด้านกระบวนการ (Process)
 - 3.1. การขับเคลื่อนและการนำนวัตกรรมสู่การปฏิบัติ
 - 3.2. การพัฒนากระบวนการอย่างต่อเนื่อง
 - 3.3. บูรณาการนวัตกรรม
4. ด้านการมีส่วนร่วม (Collaboration)
 - 4.1. ทำงานเป็นทีมและเห็นคุณค่าของการทำงานเป็นทีม
 - 4.2. มีความคล่องตัว ยืดหยุ่นและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง
 - 4.3. มีการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง

1. ความหมายของกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน

Morris (2007) ได้ให้ความหมายของกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมว่า หมายถึง เป็นการแสดงออกของมนุษย์ที่แสดงให้เห็นการปฏิบัติในอดีต และความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่เห็น การแสดงให้เห็นนวัตกรรมในปัจจุบันที่พวกเขาสร้างขึ้น ในวัฒนธรรมนวัตกรรมจะเน้นที่การสร้างนวัตกรรม นวัตกรรมเป็นคุณค่าที่สำคัญสำหรับผู้ที่เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมนวัตกรรม

กรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรม หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ที่มีต่อการหาหนทางใหม่ในการสร้างมูลค่าเพิ่ม (High Value-added) ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and Innovation) โดยกำหนดไว้ในวิสัยทัศน์เพื่อให้เปลี่ยนผ่านองค์กรจากวัฒนธรรมการทำงานแบบเดิมไปสู่วัฒนธรรมการทำงานแบบใหม่ในแบบองค์กรนวัตกรรม และหลายองค์กรหรือส่วนใหญ่ได้บรรจุ นวัตกรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของค่านิยมองค์กร (Corporate values) ผ่านการเปลี่ยนกรอบความคิดของคนในองค์กรที่ต้องผลักดันและขับเคลื่อนไปให้ได้ ดังนั้นกลยุทธ์ทางธุรกิจขององค์กร จึงต้องปรับขยายกรอบความคิด จากการแข่งขันกันด้วยผลผลิตภาพ (Productivity) ด้วยการเพิ่มเติมแนวคิดด้านนวัตกรรม (Innovation) เข้าไปด้วย ส่งผลให้มีมิติอื่นๆ ในองค์กรต้องขยายตามไปด้วยเช่นกันจากวัฒนธรรมการทำงานที่ไม่มีข้อบกพร่อง ผิดพลาด หรือของเสีย ขยายไปสู่วัฒนธรรมการทำให้ใหม่ เปิดให้ค้นคว้าหาสิ่งใหม่ กล้าลองกล้าเสี่ยงอย่างมีเหตุผล (จำลักษณ์ ขุนพลแก้ว, 2561)

ผู้นำต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดการตื่นตัวและตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องมีความวัฒนธรรมนวัตกรรม Kotter (2015) กล่าวถึงการสร้างความตระหนักและความจำเป็นในการบริหารการเปลี่ยนแปลง ผู้นำจะต้องทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในองค์กรแล้วคนอื่นๆ จะช่วยกันคิดนวัตกรรมให้เกิดขึ้นในองค์กรเอง แต่ถ้าคนในองค์กรมีวัฒนธรรมที่ไม่เอื้อต่อการคิดสร้างสรรค์ ใครที่ทำอะไรต่างไปจากระเบียบประเพณี จะถูกรื้อเรียน เช่นนี้นับเป็นอุปสรรคต่อการเติบโตของนวัตกรรมในองค์กรเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น การสร้างบรรยากาศ และสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมในองค์กรจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการก้าวไปสู่องค์กรนวัตกรรม เพราะนวัตกรรมต้องสร้างให้เกิดอย่างต่อเนื่อง หยุดเมื่อไร นวัตกรรมนั้นก็จะถูกนวัตกรรมที่ใหม่กว่าทำลายหรือสูญสลายไปเอง โดยเทคนิคง่ายๆ ที่จะเสริมสร้างบรรยากาศเช่นในการสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมได้ คือ การเปิดรับนวัตกรรมหรือแนวคิดจากความคิดนอกกรอบ โดยการสร้างบรรยากาศที่จะทำให้เกิดจินตนาการในการทำงานขึ้นเพราะนวัตกรรมนั้นเกิดจากจินตนาการมากกว่าความรู้

กรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรม หมายถึง ความคิด ความเชื่อ หรือการกำหนดวิธีการทำงาน โดยยึดถือ คุณภาพของงาน เป็นที่ตั้งเสมอ เป็นการทำงานเชิงระบบ มีการตรวจสอบและติดตาม ประเมินผล และมีการพัฒนาการทำงานอย่างต่อเนื่อง มีการบูรณาการการทำงานให้ทันกับยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีระบบการจัดการข้อมูลที่ดี ก็จะทำให้หน่วยงานนั้นพัฒนา และได้เปรียบหน่วยงานอื่นๆ (บุญเลิศ จันทร์ไสย์, 2555)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับนวัตกรรมมักเชื่อมโยงแนวคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมเข้ากับแนวคิดวัฒนธรรมองค์การ ที่หมายถึง ค่านิยมร่วมที่คอยควบคุม กระตุ้นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกองค์การด้วยกันเองและระหว่างสมาชิกองค์การกับผู้ที่มีส่วนได้เสีย และบุคคลอื่นภายนอกองค์การ ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่องค์การกำหนดไว้ (George & Jones, 2008) ซึ่งแนวคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมถือเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์การโดยเป็นค่านิยมร่วมที่มีจุดหมายปลายทาง (terminal values) และเป็นผลลัพธ์ที่พึงปรารถนาที่องค์การต้องการให้ไปถึง (Hildebrandt, 1991)

จากการศึกษาความหมายทั้งกรอบคิด วัฒนธรรมนวัตกรรม ผู้วิจัยจึงขอสรุปกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมว่า หมายถึง ความคิด ความเชื่อ และความเข้าใจ ที่เป็นพลังชั้นนำพฤติกรรมการเรียนรู้ ที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่เป็นประโยชน์ โดยสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อม ให้พนักงานทุกระดับเกิดการคิดนอกกรอบ เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง กล้าแสดงความคิดเห็น กล้ารับความเสี่ยงในการทดลองสิ่งใหม่ๆ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมการพัฒนาตนเองและใฝ่การเรียนรู้ตลอดเวลา ปฏิบัติเป็นแบบอย่าง จนเกิดการสร้างรูปแบบการทำงานแบบบูรณาการที่สนับสนุนนวัตกรรม เกิดเป็นวัฒนธรรมนวัตกรรมอย่างมีทิศทาง เป็นระบบ และต่อเนื่อง

2. ความสำคัญของกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน

อุตสาหกรรมยานยนต์นับเป็นอุตสาหกรรมหนึ่งที่มีอัตราการขยายตัวอย่างรวดเร็ว และมีการแข่งขันในเชิงธุรกิจสูง โดยเฉพาะหากองค์กรใดมีการพัฒนาบุคลากรให้สามารถสร้างนวัตกรรมใหม่ในด้านต่าง ๆ ให้กับองค์กร ย่อมทำให้ได้เปรียบคู่แข่งทางธุรกิจ อุตสาหกรรมนี้จึงให้ความสนใจอย่างมากกับการพัฒนาภาวะผู้นำในองค์กรให้มีความคิด ความเชื่อและความเข้าใจในวัฒนธรรมนวัตกรรม เนื่องจากเป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จ หรือความล้มเหลวขององค์กร บุคลากรในองค์กรที่มีคุณภาพ นอกจากจะต้องมีทักษะ ประสบการณ์ และความรู้ความสามารถในการทำงานแล้ว ยังจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อ และความเข้าใจในวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน ซึ่งนับเป็นจุดหลักของการพัฒนาตนเอง พัฒนาทีมงาน และองค์กรได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

3. องค์ประกอบของกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน

การวิเคราะห์ลักษณะ แนวคิด ของวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน ของนักวิชาการทั้งทางตะวันตก และตะวันออก สามารถสรุปลักษณะสำคัญของวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน ได้ดังนี้ (Winsor, 2006; Bryn, 2009; Schewartz, 2010; Feinstein, 2011; Galovski, 2012; Luaby, 2013; Miller, 2014; Miller, 2014; Roffeei and team, 2016; Wyatt, 2016; ดนัย เทียนพุ่ม, 2552; วุฒิพงษ์ ภักดีเหล่า, 2554; รุ่งลาวัลย์ สุกุลมาลัยทอง และคณะ, 2560)

- 1) สร้างวัฒนธรรมที่เป็นนวัตกรรม และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- 2) การสื่อสารอย่างเปิดเผย สร้างความสัมพันธ์ทางบวก และเป็นกัลยาณมิตร
- 3) สร้างความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมของสมาชิกในองค์กร
- 4) สร้างค่านิยม บรรยากาศให้ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และความไว้วางใจ
- 5) เปิดกว้างยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และสนใจมุมมองที่แตกต่าง
- 6) สนับสนุนวิธีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์อย่างเป็นระบบ
- 7) ความสามารถของผู้นำ และภาวะผู้นำ
- 8) การมอบอำนาจ หน้าที่ และความรับผิดชอบ นำไปสู่การลงมือปฏิบัติ
- 9) มีความยืดหยุ่น และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง
- 10) สนับสนุนให้บุคลากรปฏิบัติงานในหน่วยงานตามความถนัดและสนใจ
- 11) การทำงานเป็นทีม และการมีส่วนร่วมของบุคลากร
- 12) การพัฒนาบุคลากรและการปรับปรุงขั้นตอนการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง
- 13) การสร้างแรงจูงใจ การให้รางวัล และการยกย่อง
- 14) ยอมรับและเรียนรู้จากความล้มเหลวหรือข้อผิดพลาด

รายละเอียดดังตารางวิเคราะห์องค์ประกอบของกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงานจากนักวิชาการตะวันตก และตะวันออก

องค์ประกอบของกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมองค์การ	นักวิชาการตะวันตก ตะวันออก												
	Winsor	Bryn	Schwartz	Feinstein	Galovski	Luaby	Miller	Roffei and team	Wyatt	ตันย เทียนทุฒ	วุฒพงษ์ รัตติเตลา	รุ่งลาวัลย์ สกุลมาลัยทอง	รวม (Total)
1. สร้างวัฒนธรรมที่เป็นนวัตกรรม และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11
2. การสื่อสารอย่างเปิดกว้าง สร้างความสัมพันธ์ทางบวก และเป็นกัลยาณมิตร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10
3. สร้างความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมของสมาชิกในองค์กร		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10
4. สร้างค่านิยม บรรยากาศให้ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และความไว้วางใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10
5. เปิดกว้างยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และสนใจมุมมองที่แตกต่าง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10
6. สนับสนุนวิธีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์อย่างเป็นระบบ			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9
7. ความสามารถของผู้นำ และภาวะผู้นำ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
8. การมอบอำนาจ หน้าที่ และความรับผิดชอบ นำไปสู่การลงมือปฏิบัติ		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
9. มีความหยุ่นตัว และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
10. สนับสนุนให้บุคลากรปฏิบัติงานในหน่วยงานตามความถนัดและสนใจ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
11. การทำงานเป็นทีม และการมีส่วนร่วมของบุคลากร	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6
12. การพัฒนาบุคลากรและการปรับปรุงขั้นตอนการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง	<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6
13. การสร้างแรงจูงใจ การให้รางวัล และการยกย่อง	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
14. ยอมรับและเรียนรู้จากความล้มเหลวหรือข้อผิดพลาด	<input type="checkbox"/>								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5

ตารางวิเคราะห์องค์ประกอบของกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงานจากนักวิชาการตะวันตก และตะวันออก

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมนวัตกรรม

Schneider, Ehrhart และ Macey (2013) ได้อธิบายรูปแบบการวิจัยของวัฒนธรรมนวัตกรรมไว้ว่า การศึกษาความหลากหลายของค่านิยมและพฤติกรรมภายในบริบทของวัฒนธรรมนวัตกรรม เป็น การบูรณาการความหมายของนวัตกรรมและวัฒนธรรมองค์กรเข้าด้วยกัน ในขณะที่ยังมีนักวิจัยไม่มาก

นักที่ศึกษาวัฒนธรรมนวัตกรรมอย่างเป็นระบบ โดยอาศัยการผสมผสานคำจำกัดความของนวัตกรรมกับขอบเขตของนวัตกรรม เช่น โครงสร้างของนวัตกรรม การสนับสนุนความเสี่ยง ความเกี่ยวเนื่องกันของนวัตกรรมและขอบเขตของนวัตกรรม และการคำนึงถึงผลลัพธ์ของนวัตกรรม (Denison, 1996) ผู้เขียนได้ให้ความสำคัญกับประเด็นที่สำคัญต่าง ๆ เหล่านี้โดยตรง ได้แก่ ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมนวัตกรรม ความสามารถในการสร้างสรรค์นวัตกรรม ความสามารถในการสร้างสภาพแวดล้อมของนวัตกรรม และวัฒนธรรมนวัตกรรมระดับโลก (Crossan & Apaydin, 2010; Hurley & Hult, 1998; Kleinschmidt, De Brentani, & Salomo, 2007; Lemon & Sahota, 2004; Panayides, 2006; Sarros, Cooper, & Santora, 2008; Shahin & Zeinali, 2010; Sun et al., 2012)

จากงานวิจัยของ Ismail และ R. Abdmajid (2007) แห่งมหาวิทยาลัย Universiti Teknologi Malaysia ผู้วิจัยได้นำเสนอรูปแบบการสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรม ด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบที่จะช่วยสร้างแนวคิดวัฒนธรรมนวัตกรรม ได้แก่ (1) บทบาทของผู้บริหารระดับสูงในการสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงที่มีความสำคัญต่อความยั่งยืนของวัฒนธรรมนวัตกรรม (2) โครงสร้างองค์กรซึ่งแสดงถึงวิธีการกำหนดความรับผิดชอบ วิธีที่องค์กรมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างสมาชิกในองค์กร (3) กลยุทธ์องค์กรที่แสดงให้เห็นโอกาสที่จะนำองค์กรสู่การสร้างและรักษาวัฒนธรรมนวัตกรรมให้ยั่งยืน และ (4) วัฒนธรรมองค์กรที่เป็นต้นกำเนิดคุณลักษณะหลักของวัฒนธรรมนวัตกรรม การปฏิบัติงาน ได้แก่ ค่านิยมความเชื่อและพฤติกรรมที่ใช้ร่วมกัน วัฒนธรรมองค์กรที่ทำหน้าที่เป็นเหมือนตัวเชื่อม และมีอิทธิพลต่อผู้นำองค์กรในการสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมที่ถูกสร้างขึ้นใหม่จะเป็นตัวกำหนดวิธีการสร้างความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น และสิ่งที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นสรุปได้ว่าวัฒนธรรมนวัตกรรมสามารถสร้างได้จากปัจจัยที่มีความหลากหลาย การสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมแบบองค์รวม จึงเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนานและมีพลวัต ผู้บริหารต้องเป็นผู้เริ่มต้นลงมือปฏิบัติให้เป็นแบบอย่าง และทำหน้าที่ในการผลักดันให้เกิดปัจจัยการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร การเปลี่ยนแปลงนี้จะก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมของนวัตกรรม ซึ่งในที่สุดจะเกิดการสร้างและใช้แนวคิดนวัตกรรมในทุกส่วนขององค์กร กลายเป็นบรรทัดฐานที่ทำให้พนักงานทุกคนมีแรงจูงใจและมั่นใจเพียงพอที่จะทดลองสร้างและคิดค้นสิ่งใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดวัฒนธรรมนวัตกรรม

จากงานวิจัยของ Uslua (2015) ได้ศึกษาถึง กลยุทธ์การจัดการทรัพยากรมนุษย์ (SHRM) ที่ส่งผลต่อ วัฒนธรรมนวัตกรรม ผู้วิจัยได้อธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงในแง่ของการบริหารจัดการ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรม เทคโนโลยีและคุณภาพแรงงานได้กลายเป็นปัจจัยที่ซับซ้อนของศตวรรษที่ 21 ดังนั้นการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันระดับนานาชาติขององค์กรในระดับท้องถิ่น ในกรอบของการพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้ประกอบการและศักยภาพในการสร้างนวัตกรรมในระดับท้องถิ่นมีความสำคัญมากในศตวรรษนี้ กลยุทธ์การจัดการทรัพยากรมนุษย์ (SHRM) เป็นกิจกรรมที่สำคัญสำหรับองค์กร หลายองค์กรต้องให้ความสำคัญต่อกิจกรรมเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการสร้างนวัตกรรมและการพัฒนา ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการศึกษา บทบาทของกลยุทธ์การจัดการทรัพยากรมนุษย์ (SHRM) กับการสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมและความเป็นเจ้าของของพนักงาน (ownership) งานวิจัยได้พัฒนาแบบวัดความพึงพอใจในการทำงานของพนักงาน ในแง่ของการพัฒนาด้านวัฒนธรรมนวัตกรรมขององค์กรในปัจจุบัน จุดมุ่งหมายของการศึกษา คือ การอธิบายความสัมพันธ์

ของกลยุทธ์การบริหารทรัพยากรมนุษย์ (SHRM) กับการสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรม และความพึงพอใจในการทำงานและความเป็นเจ้าของของพนักงาน โดยผลการศึกษา พบว่าในภาคเอกชนกลยุทธ์การจัดการทรัพยากรมนุษย์ (SHRM) มีผลโดยตรงต่อการสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมของพนักงาน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าความเป็นเจ้าของของพนักงานเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญต่อการสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมขององค์กร และความพึงพอใจในการทำงานของพนักงาน

Roffeei และคณะ (2016) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมนวัตกรรมในสถาบันการศึกษาชั้นสูงเพื่อนำเสนอกรอบของการวัฒนธรรมนวัตกรรม (Innovation culture in higher learning institutions: A proposed framework, 2016) งานวิจัยนี้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมในหมู่นักเรียนในสถาบันการศึกษาชั้นสูง จะใช้เวลาค้นคว้าที่แนวคิดของวัฒนธรรมนวัตกรรมและอิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นนวัตกรรมใหม่ของนักศึกษา บทความนี้เสนอกรอบการดำเนินงานเพื่อวัดวัฒนธรรมนวัตกรรมและความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นนวัตกรรมใหม่โดยเฉพาะในบริบทการศึกษาที่สูงขึ้น กรอบนี้มีความสำคัญในการอำนวยความสะดวกในการออกแบบกิจกรรมการเสริมสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมของนักศึกษา การศึกษามุ่งเน้นการใช้วัฒนธรรมนวัตกรรมเป็นกลไกในการอธิบายและทำความเข้าใจวัฒนธรรมมหาวิทยาลัย สภาพแวดล้อม และวิธีการของสมาชิกในการทำสิ่งต่าง ๆ ภายในสถาบัน และอิทธิพลของปัจจัยเหล่านี้ต่อพฤติกรรมที่เป็นนวัตกรรมของนักศึกษา โดยองค์ประกอบของวัฒนธรรมนวัตกรรมที่ศึกษาได้แก่ 1) การปฏิบัติพฤติกรรมนวัตกรรมของผู้นำเป็นแบบอย่างให้แก่สมาชิกในองค์กร 2) มีความใส่ใจและไม่เรียนรู้หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่แตกต่างจากประสบการณ์เดิม 3) เปิดกว้างเพื่อการยอมรับความเห็นใหม่ ๆ และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน 4) มีความหยุ่นตัวและพร้อมปรับสภาพให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง 5) สร้างบรรยากาศให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดค้นรูปแบบการทำงานเพื่อใหม่ๆ 6) ให้ความสำคัญและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงและความคิดใหม่ 7) เปิดกว้างยอมรับการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ

วันทนีย ชื่อสัตย์ (2548) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนานวัตกรรมในองค์กรกรณีศึกษา บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อ 1) ศึกษาแนวทางการพัฒนานวัตกรรมในองค์กรของ บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) โดยการทบทวนวรรณกรรมและการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนานวัตกรรมให้เกิดขึ้นของทั้ง 2 องค์กร โดยผลการศึกษาพบว่า บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) หรือ AIS มีแนวคิดมุ่งพัฒนานวัตกรรมใหม่ๆ และความคิดสร้างสรรค์ในองค์กร ที่ยึดมั่นในความเป็นเลิศตามวิสัยทัศน์และวัฒนธรรมองค์กร โดย แบ่งประเภทของนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาไว้ 4 ประเภท ได้แก่ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ นวัตกรรมกระบวนการ นวัตกรรมเชิงกลยุทธ์ และนวัตกรรมจัดการองค์กร ในขณะที่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) มีแนวคิดในการดำเนินการตามแนวทางการเป็นองค์กรแห่งความเป็นเลิศ จึงทำให้ ปตท. มุ่งส่งเสริมให้เกิดนวัตกรรมในองค์กร เพื่อให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมองค์กรใหม่ โดยแบ่งประเภทของนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาให้เกิดในองค์กร ออกเป็น นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ นวัตกรรมกระบวนการ และนวัตกรรมทางความคิด จากการศึกษาแนวคิดการพัฒนานวัตกรรมของทั้ง 2 องค์กร พบว่าสิ่งที่สนับสนุนให้การพัฒนานวัตกรรมในองค์กรเกิดผลสำเร็จ ได้แก่ การมีวัฒนธรรมองค์กรที่สอดคล้องและเข้ากันได้กับแนวทางการพัฒนานวัตกรรม การให้ความสำคัญจากผู้บริหารระดับสูง การมีทีมงานด้าน

การพัฒนา นวัตกรรมที่มีคุณภาพ และความร่วมมืออันดีจากพนักงานทุกคน จากการศึกษาเปรียบเทียบแนวทางในการพัฒนานวัตกรรมของทั้ง 2 องค์กร พบว่า มีแนวทางในการพัฒนาที่เหมือนกัน โดยมีการกำหนดนวัตกรรมไว้เป็นขีดความสามารถหลักขององค์กร สำหรับแนวทางที่ต่างกันคือ AIS มุ่งเน้นการพัฒนานวัตกรรมในระดับบุคคล ในขณะที่ ปตท. เน้นการสร้างสรรค่นวัตกรรมแบบเป็นทีม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมนวัตกรรม พบว่าการสร้างวัฒนธรรมนวัตกรรมเป็นการสร้างค่านิยมการปฏิบัติงานโดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการปฏิบัติงาน เกิดความคิดสร้างสรรค์ และส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน วัฒนธรรมนวัตกรรมเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลายาวนานในการสร้าง ผู้บริหารต้องเป็นผู้เริ่มลงมือปฏิบัติเพื่อให้เป็นต้นแบบให้กับสมาชิก ในองค์กร และได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากสมาชิก เกิดความพึงพอใจที่จะสร้างสรรค์นวัตกรรมการปฏิบัติงาน ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน เพื่อขับเคลื่อนให้องค์กรเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

5. แนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน

ในองค์กรที่ต้องเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน มีความจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์และขั้นตอนการปฏิบัติงาน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับกรอบคิด (Mindset) ของบุคลากรในองค์กร จะมีความคิดที่จะปรับตัวเองหรือมีความคิดที่จะปฏิบัติตามตามการเปลี่ยนแปลง ซึ่งโดยทั่วไปคนส่วนใหญ่จะต่อต้านสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งทำให้องค์กรเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างช้า ๆ หรืออาจหยุดชะงัก ดังนั้นหากองค์กรสามารถทำให้คนในองค์กรสามารถเปลี่ยนกรอบคิดหรือโลกทัศน์ให้กว้างขึ้น น่าจะเป็นพื้นฐานที่จะช่วยทำให้องค์กรเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ (สุรีพันธุ์ เสนานุช, 2554)

ดังนั้นการพัฒนากรอบคิด จึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากกรอบคิดเป็นเรื่องของความคิด ความเชื่อ และความเข้าใจ เมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดก็ตาม ควรจะเริ่มที่การเปลี่ยนกรอบคิด เพราะเมื่อเปลี่ยนแปลงกรอบคิดแล้วมนุษย์จะเกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นแบบถาวร โดยจะส่งผลต่อการปฏิบัติหรือประสบการณ์ การปรับกรอบแนวคิดตนเองก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม (องค์อร์ ประจันเขตต์, 2557) เมื่อองค์กรที่ต้องการการเปลี่ยนแปลงต้องเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงจากหน่วยที่เล็กที่สุด คือ ที่กรอบคิดในระดับปัจเจก หรือระดับบุคคล (Senge, 2006) การเปลี่ยนแปลงกรอบคิดต่องานและองค์กรของบุคลากรและผู้บริหาร มีบทบาทสำคัญต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติงาน ซึ่งหากบุคลากรในองค์กรมีกรอบคิดเติบโตก็จะช่วยสร้างสรรค์ผลการปฏิบัติงานให้มีคุณภาพสูง แต่ถ้าบุคลากรในองค์กรมีกรอบคิดจำกัด ก็จะส่งผลให้การปฏิบัติงานอาจมีประสิทธิภาพต่ำกว่าที่ตั้งเป้าหมายไว้

การศึกษาแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมจากนักวิชาการหลายท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่านักวิชาการใช้แนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมที่หลากหลายแนวทาง และจะพบว่ามีความหลากหลายแนวทางการพัฒนากรอบคิดวัฒนธรรมคุณภาพเป็นรายบุคคลและเน้นการพัฒนาผ่านผู้นำเป็นหลัก ดังนี้

Dubrin (2010) ได้เสนอวิธีการพัฒนาภาวะผู้นำให้ประสบผลสำเร็จไว้ 3 แนวคิด ได้แก่ 1) การพัฒนาโดยใช้การตระหนักรู้ด้วยตนเองและการมีวินัยในตนเอง (development through self-awareness and self-discipline) โดยการใช้กระบวนการป้อนกลับเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (feedback) การควบคุมพฤติกรรมตนเองอย่างต่อเนื่อง 2) การพัฒนาโดยการศึกษาระบบการฝึก และการให้คำปรึกษา (development through education, experience and mentoring) โดยการใช้การสอนงานโดยผู้พี่หรือเพื่อนร่วมงานที่มีประสบการณ์ (tutoring) การสอนงาน (coaching) การให้คำแนะนำ (guidance) และการให้กำลังใจ (emotional support) 3) การพัฒนาโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาภาวะผู้นำ (Leadership Development Program) โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้หลายรูปแบบ ได้แก่ การพัฒนาที่เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบเข้มข้น (feedback-intensive programs) การพัฒนาที่เน้นทักษะเป็นฐาน (skill-based programs) การบรรยาย (lecture) กรณีศึกษา (case study) บทบาทสมมติ (role play) ตัวแบบเชิงพฤติกรรม (behavioral role modeling) การจำลองสถานการณ์ (simulations) โปรแกรมการพัฒนาที่เน้นการขัดเกลาทางสังคม (socialization programs) การเรียนรู้จากการปฏิบัติ (action learning programs) โปรแกรมการพัฒนาที่เน้นการสอนงานและฝึกจิตใจ (coaching and psychotherapy)

การพัฒนากรอบคิดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ นอกจากที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงกับตัวเองได้ ยังสามารถเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้เช่นกัน โดยใช้การเปลี่ยนแปลงกรอบคิด (สุริพันธ์ุ เสนานุช, 2554) การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง มีฐานแนวคิดมาจากทฤษฎี การเรียนรู้ มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายในตน บนพื้นฐานการเปลี่ยนแปลง กรอบคิด มุมมองและความหมายต่อโลกและชีวิต (องค์อร ประจันเขตต์, 2557) เป็นการเปลี่ยนกรอบคิดเดิม จากที่ยังไม่รู้ ไปสู่กรอบคิดที่ใหญ่ขึ้น กว้างขึ้น ลึกขึ้น แยกแยะ สะท้อนและเสนอภาพควมรู้สึกนึกคิดได้ ผ่านการคิดใคร่ครวญ อย่างมีวิจารณญาณและการเรียนรู้เพื่อการสื่อสารผ่านสุนทรียสนทนา (Mezirow, 2003) Dweck พบว่า เพียงแค่การเรียนรู้เกี่ยวกับกรอบคิดเติบโต สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในวิธีการที่คนมองเห็นตนเองและชีวิตของเขา โดยวิธีการพัฒนากรอบคิดเติบโต (Growth Mindset) มีขั้นตอนการพัฒนาผ่านตัวตนของตัวเอง ที่เริ่มจากการฟังเสียงภายในตัวเอง การยอมรับว่าตัวเองมีทางเลือก การท้าทายกรอบคิดจำกัดของตัวเอง และการปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อฝึกกรอบคิด แสดงกรอบคิดเติบโตและมองอุปสรรคทุกอย่างว่าเป็นการเรียนรู้ (Dweck, 2007) เป็นกลวิธีเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความเป็นตัวตน (McAllister-Spooner, 2009) การพัฒนากรอบคิดจึงเริ่มต้นจากการพัฒนาที่ความคิด ความเชื่อของปัจเจกบุคคลก่อน โดยเริ่มจากการรับรู้แต่ข้อมูลที่ดี เรียนรู้จากบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดี ทดสอบความเชื่อปัจจุบันของตนเอง ปรับกรอบคิดของตนด้วยวิสัยทัศน์และเป้าหมาย ฟังเสียงภายในตัวเอง และปกป้องกรอบคิดของตนเอง (Myrko, 2012)

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนากรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน พบว่า การพัฒนากรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน มีรูปแบบการพัฒนาที่หลากหลายและให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละองค์กร ผู้เขียนบทความจึงเสนอให้ใช้รูปแบบ แนวคิดและกระบวนการพัฒนาที่หลากหลายในการเสริมสร้างกรอบคิดวัฒนธรรมนวัตกรรมการปฏิบัติงาน โดยใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาแนวภาวะผู้นำที่แท้จริง 4 แนวคิด มาเป็นพื้นฐานการพัฒนา ได้แก่

1) การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ สามารถส่งเสริมศักยภาพผู้เรียนจากประสบการณ์ตรง ผู้เรียนได้รับประสบการณ์รูปธรรม (Concrete Experience) ที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติกิจกรรม เกิดการสะท้อนประสบการณ์ โดยใช้การอภิปราย (Reflective Observation and Discussion) หรือ Reflect เป็นขั้นที่ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกร่วมกันจากประสบการณ์ในการปฏิบัติและแลกเปลี่ยนกับสมาชิก เกิดการคิดและการสรุปความคิดรวบยอดองค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันสรุปข้อมูล ความคิดเห็น ที่ได้จากการสะท้อนความคิดเห็น รวมถึงการทดลอง หรือประยุกต์ใช้ความรู้ (Active Experimentation / Application)

2) ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Capital: PsyCap) เป็นคุณลักษณะทางบวกของจิตใจต่อการเผชิญกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ฝึกการแสดงภาพเชิงบวก โดยใช้การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง หรือประสบการณ์จากผู้อื่นที่เป็นตัวแบบ ฝึกตัวเองให้คิดบวก ลงมือปฏิบัติซ้ำๆ เพื่อเริ่มคิดและแสดงพฤติกรรมเชิงบวก รักษามุมมองในเชิงบวกและมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายการรักษามุมมองเชิงบวก เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คิดว่ามีหนทางที่จะนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ มีสติ มีความหวัง มีความคิดสร้างสรรค์ในทางบวก มีความสามารถในการเผชิญปัญหา การฟื้นตัวสู่สภาวะปกติ และหากมีอุปสรรคก็ยังคงคิดหาทางเลือกอื่นๆ ได้อีก มีสมรรถนะทางจิตใจทางบวกที่จะปรับสภาพจิตใจกลับคืนให้เป็นปกติเหมือนเดิมได้โดยเร็ว

3) การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ด้วยการการเรียนรู้จากตัวแบบ หรือการเรียนรู้โดยการสังเกต (Modeling or Observational Learning) เป็นการเรียนรู้ที่ส่วนหนึ่งเป็นการเรียนรู้มาจากประสบการณ์ตรงของตนเอง และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกตพฤติกรรมของคนอื่น โดยเกิดจากกระบวนการความเอาใจใส่กระบวนการจดจำสิ่งที่ตนเองสังเกตและไปเลียนแบบได้ถึงแม้เวลาจะผ่านไปก็ตาม กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ และกระบวนการการจูงใจเนื่องจากความคาดหวังว่า การเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้

4) การเรียนรู้จากการปฏิบัติแบบมีส่วนร่วม (Participative Action Learning) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติอย่างมีส่วนร่วมที่อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียนก่อให้เกิดความรู้ใหม่อย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนเกิดการสะท้อนคิด แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในหมู่สมาชิกในกลุ่ม เกิดความคิดรวบยอดจากผลงานกลุ่ม และทดลองหรือประยุกต์แนวคิดของผู้เรียนนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง จะช่วยให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหา

เอกสารอ้างอิง

จำลักษณ์ ขุนพลแก้ว. (2561). การส่งเสริมวัฒนธรรมนวัตกรรม : วัฒนธรรมนวัตกรรม.

กรุงเทพธุรกิจ ฉบับวันที่ 11 มีนาคม 2561.

ชัยทวี เสนะวงศ์. (2558). สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ : “วัฒนธรรมนวัตกรรม” สร้างได้.

กรุงเทพฯ: สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ.

दनัย เทียนพุ่ม. (2552). คิดไทยสไตล์โมเดิร์น. [Online]. เข้าถึงได้จาก

<http://www.itedonline.net/itedaffi/index.php> [15 มีนาคม 2561]

- บุญเลิศ จันทร์ไสย. (2555). Quality Culture. วันที่สืบค้น 16 กุมภาพันธ์ 2560.
<http://boonlertqa.blogspot.sg/2012/03/quality-culture.html#/2012/03/quality-culture.html>.
- ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2556). เอกสารประกอบการสอนกระบวนการบวชที่ศรัทธาและกลยุทธการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต.
- ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2557). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพมนุษย์และองค์การในบริบทสังคมพลวัต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2557). วารสารจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ปรีดา ยิ่งสุขสถาพร. (2559). กระบวนการคิดและสร้างนวัตกรรม. กรุงเทพฯ. แอร์โรว์ มัลติมีเดีย.
- พลิน ภูเจริญ (2555). แนวคิดการจัดการร่วมสมัยในการก้าวสู่ความเป็นองค์การระดับโลก. กรุงเทพฯ: ซิคาโก้ บิซิเนส แมเนจเม้นต์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม. กรุงเทพฯ: กรมการปกครอง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2545). ภาวะผู้นำ : ความสำคัญต่อการพัฒนาคนพัฒนาประเทศ. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2545). แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- รายงานผลการสำรวจขีดความสามารถด้านนวัตกรรมของประเทศไทย ประจำปี 2550. สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. กรุงเทพฯ. 2550.
- รุ่งลาวัลย์ สกฤตมาลัยทอง. (2560). กลยุทธการเสริมสร้างวัฒนธรรมสร้างสรรค์ในสถาบันอุดมศึกษาไทย. วารสารวารสารวิทยาลัยดุสิตธานี. (มกราคม-เมษายน 2560).
- วุฒิมพงษ์ ภักดีเหล่า. (2554). การศึกษาคุณลักษณะขององค์การนวัตกรรม: กรณีศึกษาองค์การที่ได้รับรางวัลด้านนวัตกรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วันทนีย์ ชื่อสัตย์. (2548). แนวทางการพัฒนานวัตกรรมในองค์การ: กรณีศึกษาบริษัทแอดวานซ์ อินโฟร์เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) และบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน). ภาคนิพนธ์โครงการบัณฑิตศึกษากการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. กรุงเทพฯ: สมหวัง วิทยาปัญญา นนท์. (2548). สร้างนวัตกรรมเป็นวัฒนธรรมองค์กร. วันที่สืบค้น 10 พฤษภาคม 2561. <http://www.budmgt.com/topics/top02/inno-culture.html>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2554). แผนกลยุทธ์ สวทช. ฉบับที่ 4 ปีงบประมาณ 2550 – 2554

- สุรีพันธุ์ เสนานุช. (2553). **Visionary Leadership: กรณีศึกษา โรงพยาบาลสงขลานครินทร์**. กรุงเทพฯ : สถาบันรางวัล คุณภาพแห่งชาติ.
- องค์อร ประจันเขตต์. (2557). **โมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้นของพฤติกรรมการทำงาน ที่มุ่งนวัตกรรมของอาจารย์พยาบาล ในสถาบันสมทบคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล**. ดุษฎีนิพนธ์ สาขาการบริหารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล
- Autoliv. (2017). **Autoliv Employee Development System**. Autoliv Culture: Strong Guiding Principles.
- Avalio, Bass and Jung. (1999). **Full Leadership Development: Building the Vital Forces in Organization**. Thousand Oaks, CA: SAGE Publication.
- Bryn, Eric. (2009). **Creating a Culture of Creativity and Innovation [Online]**. Available from <http://www.realestaterelativity.com/blog/2008/01/15/creating-a-culture-of-creativityand-innovation>. [8 February 2012].
- Bryn, Coffman. (2009). **Building the Innovation Culture**. Principal, InnovationLabs.
- David Miller. (2014). **The 10 Key Elements of an Innovation Culture**. [Online]. Available from <http://customerthink.com/the-10-key-elements-of-an-innovation-culture>. [9 October 2014].
- DuBrin, A. J. (2001). **Leadership: Research findings, practice, skills** (3rd ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- DuBrin, A. J. (2010). **Principles of Leadership**. South-Western Cengage Learning. Canada.
- Dweck Carol S. (2007). **Mindset: The New Psychology of Success**. Randomhousebooks. NY.
- Feinstein, Jonathan. (2011). **Creative Culture Attribute**. [Online]. Available from <http://www.realestaterelativity.com/blog/2018/01/15/creating-a-culture-of-creativityand-innovation>. [8 February 2012].
- Galovski, Vell. (2012). **Building an Innovative Culture: 8 Key Components**. [Online]. Available from <https://www.democratandchronicle.com/story/money> [3 July 2012].
- Ismail, Wan Khairuzzaman Wan & Abdmajid R. (2007). **Framework of the culture of innovation: A revisit**. Faculty of Management and Human Resource Development Universiti Teknologi Malaysia.
- John P. Kotter. (1990). **Force for Change: How Leadership Differs from Management**. A Division of Simon & Schuster Inc., NY: The Free Press.
- John P. Kotter. (2013). **Management Is (Still) Not Leadership**. Harvard Business Review. January 09, 2013.
- John P. Kotter. and Heskett, James L. (1992). **Corporate Culture and Performance**. New York: The Free Press.

- George, Jenifer N. & Jones, Gareth R. (1999). **Understanding and Managing Organizational Behavior**. 5th ed. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Lauby, Sharlyn. (2013). **4 Components to Building an Innovative Culture**. [Online]. Available from <https://workforceinstitute.org/4-components-to-building-an-innovative-culture>. [23 August 2013].
- McAllister-Spooner, S. M. (2009). **Fulfilling the dialogic promise: A ten-year reflective survey on dialogic Internet principles**. *Public Relations Review*, 35, 320–322. doi:10.1016/j.pubrev.2009.03.008.
- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. **Journal of transformative Learning**.
- Morris, Langdon. (2007). **Creating the Innovation Culture**. Geniuses, Champions, and Leaders. An InnovationLabs White Paper.
- Myrko, Thum. (2012). **The right mindset: Change your mindset in 6 Steps**. [Online]. Available from <http://www.myrkothum.com/mindset/>.
- Roffeei, Hajar., Yusop, Farrah Dina., Kamarulzaman, Yusniza. (2015). **Innovation culture in higher learning institutions: A proposed framework**. University of Malaya. Kuala Lumpur.
- Schneider, Benjamin., Ehrhart, Mark G. Macey, William H. (2013). **Organizational Climate and Culture**. Annual Review of Psychology. Volume publication date January 2013.
- Schwartz, Tony. (2010). **Six Secrets to Creating a Culture of Innovation**. [Online]. Available from <http://blogs.hbr.org/schwartz/2010/08/six-secrets-to-creating-a-cult.html>. [8 February 2018].
- Schumpeter, J. (1934). **The Theory of Economic Development**. Massachusetts: Harvard University Press.
- Senge P (2006). **The fifth discipline: The Art and Practice of the Learning Organization, 2nd edn**. Century, London.
- Smith, David. 2006, **Exploring Innovation**. Berkshire: McGraw-Hill Education.
- Uslua, Tuna. (2015). **Innovation Culture and Strategic Human Resource Management in Public and Private Sector within**. The Framework Of Employee Ownership. Gedik University, Occupational Health And Safety Program, Istanbul, Turkey.
- Winsor, John. (2006). Spark. **Dearborn publishing**.
- Wyatt, Tami H. (2016). **The Innovation Road Map: A Guide for Nurse Leaders**. [Online]. Available from <https://www.usertesting.com/blog/2015/07/09/how-ideo-uses-customer-insights-to-design-innovative-products-users-love/>. [8 February 2018].
-

Resilience in Older Adults

Sonthaya Maneerat¹ Sampan Maneerat² Susheewa Wichaikul³

Abstract

Resilience is a positive psychosocial function for successful adaptation despite adversity life events. It is defined as self-care practicing that individual initiates and performs on one's own behalf in maintaining life, health and well-being. As old aged, individuals experienced at least one adversity during the course of their lives that threaten their well-being. Resilience reflects their ability in self-management on the negative effect of adverse events on health and well-being. This article presented an overview of elderly resilience for the purpose of an understanding and providing the necessary information required to design an effective intervention focus on elderly people.

Introduction

Resilience is a positive psychology. It defined as an individual ability to recover from or adjust easily to misfortune or change. It is the ability to bounce back from difficult experiences. Resilience can be viewed as a dynamic process of adaptation to negative life events, it is not a trait that people either have or don't have. It involves behaviors, thoughts, and actions that can be learned and developed in everyone. On the other hand, resilience is viewed as a personal trait that protects people from mental health illness. As old aged, individuals face with numerous challenges that threaten their well-being. Most elderly people faced at least one adversity during the course of their lives. Importantly, the aging phenomenon also has a major effect at an individual level. Getting older, elderly go through the inevitable decline of physical function which, in turn, influences their mental health. Loss of love one, living with chronic illness. The negative life events are the precipitate that produces mental health problem of the elderly in the crisis situation. Resilience reflects their ability in self-management on the negative effect of adverse events on health and well-being. In this paper, the definition, theory regarding resilience in older adults, the attribute of resilience, the construct of elderly resilience, the influencing factors of the elderly resilience and the measuring of resilience will be described.

^{1,3}Boromrajonani College of Nursing, Nopparat Vajira

²Faculty of nursing, Kasem Budit University

Definition of Resilience

Resilience is a process of growth and adaptation, and it has a multi-dimensional structure. It is also a holistic, dynamic, and development that encompass the ability to cope with stress, and serious situation (Maneewat T, Lertmaharit S., and Tangwongchai S, 2016). The definition was defines as various terms depended on the population, however the meaning is the same, for example the American Psychological Association (2010) defines resilience as the “process of adapting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats or even significant sources of threats or significant sources of stress,” or bouncing back from difficult experiences (APA, 2010). Relating to older adult, the Centre for policy on aging (2014) defines resilience as the ability to stand up to adversity and to bounce back or return to a state of equilibrium following individual adverse episodes. In Thai elderly perspective, resilience was viewed as the individual power to rebound back from life suffering (Maneerat S, Isramalai S., Boonyasopun U. (2011) In summary, resilience is the ability that elderly use for survival when face with suffering in lives and bouncing back or return to normal life in the rapid time.

Theories regarding resilience in older adults

The concept of resilience was significant as it signified a change in focus from mental illness to normal life. So, the theories regarding resilience in older adults involve both of theories related to mental health and aging. Based on society aspect, old age reflects decline, diseases, disability, disrepair, and death. However, the reflection does not accurately describe the reality of aging but rather myths and stereotypes rising from a lack of proper knowledge about aging. Actually, older adults function well with little or no assistance and reported to be satisfied with their health and quality of life despite a high prevalence of chronic conditions (Depp & Jeste 2006; Montross et al., 2006). Moreover, at no particular age, most adults aspire to grow old but also to enjoy physical and mental fitness in the old age. The article will focus on the aged who exhibits an ability to successfully adapt to and survive adverse life events. The sociological and psychological perspectives, which influence older adults will be explained as follows:

1. Sociological theories. Sociological theories of aging attempt to explain how societies influence its older adults and vice versa. These theories focus on the elderly adjustment to loss within the context of roles and reference groups. There are several sociological theories concerning the elderly. These theories view older adults from a narrow perspective and address inequality in aging societies by explaining the emerging differences among groups (Miller, 2009). The disengagement theory is the most one

related to older adults. It provides critical questions about the nature of modern society and the implications older people (Jason & Hendricks, 2009). The theory is based on the supposition that the elderly become decreasingly engaged with the outer world and increasingly preoccupied with their inner lives. Another theory related to aging is activity theory. It is based on the supposition that older people remain socially and psychologically fit if they continue to stay actively engaged in life. Since active social participation plays an important role in positive adjustment in old age, a successful aging is thus associated with staying active. The evidence confirms that having/meeting friends and good-quality friendship relations are important to an overall life satisfaction (Amati¹, Meggiolaro, Rivellini, and Zaccarin, 2018), successful aging and having a range of meaningful activities in social, physical, and solitary aspects. Most elderly enjoy daily activities in which they participated with others in the community, which, in turn, enhance their adaptation (George, 2006; cited in Miller, 2009).

2. Psychological theories. Psychological theories of aging refer to behavioral and development aspects of later adulthood, such as how aging affects behaviors, what factors affects aging, what factors influences longevity and quality of life. The theories address variables such as learning, memory, feeling, intelligence, and motivation, which are especially relevant to psychosocial function (Miller, 2009). Two major psychological theories of aging – human need theory and personality development theory – are described as human needs theory. It is one of the psychological theories that have been used to address the concept of motivation and human needs. The archives of theories are Maslow's theory (1954), the five categories of basic human needs, ranking from lowest to highest level, are physiological needs, safety and security needs, love and belonging, self-esteem, and self-actualization. Other theories such as, the personality development of Erikson (1963) which categorized personalities as either extroverted or introverted subjective experiences. Resilience of the elderly, according to Erikson's theory, depends on accepting one's diminishing capacity and increasing number of loss. In old age, ego functions are increasingly turned toward the self and away from the outer world. Erikson's theory identifies eight stages of personality development from infant to elderly: trust versus mistrust, autonomy versus shame and doubt, initiative versus guilt, industry versus inferiority, identify versus identify diffusion, intimacy versus self-absorption, generatively versus stagnation, and ego integrity versus despair. Each stage presents a person with certain conflicting tendencies that must be balanced before he or she can move successfully from that stage. However, in his later publication in 1982, Erikson redefined the meaning of old stage as balancing the search for integrity

and wholeness with the sense of despair, focusing on relationships, religions, and aging. He also replaced the word “integrity” with faith (Krause, 2006).

3. Emotional development theory. The theory believes that the elderly have a high capacity for emotional complexity (Ong & Bergman, 2004). Compared to young people, older adults tend to have as good, if not better, emotional regulation and emotional experience, and inner control over emotions. They also tend to use more self-calming strategies and have greater emotional control and more complex emotional experience involving a combination of positive and negative emotions. The superior emotional development in the elderly could very well be a vital contributing factor to the development of their resilience.

4. Middle range theory of Resilience. Middle range theories are useful in addressing the problem of nursing, such in vulnerable population as aged group, disability people, and person with mental illness. However, the theories are too broad to applied to a variety of all vulnerable population and across various setting. Therefore, middle range theory selected in this article was focused only on the resiliency theory consisting 4 attributes.

4.1 Dispositional attribute. Relates to physical and ego-related psychosocial attributes of resilience. The dispositional attribute is some kind of internal factor included personality attitude and intelligence that contribute to individual behaviors. Those aspects address life stressors, a sense of autonomy or self-reliance, sense of basic self-worth, good physical health, and good physical emotional development theory.

4.2 Relational attribute. Concerns an individual’s roles in society and his/her relationships with others. These roles and relationships can range from close and intimate relationships to those with broader societal system.

4.3 Situational attribute. It addresses aspects involving a relationship between an individual and a stressful situation which include an individual’s problem-solving ability, an ability to evaluate situations and responses, and an ability to take action in response to a situation.

4.4 Philosophical attribute. It refers to an individual’s worldview or life paradigm, a lot of which includes several beliefs that promote resilience such as the belief of positive meaning in all experience, self-development, and the purposeful of life.

5. Stress and coping model. The model is a cognitive theory related to stress and coping. Stress model states that the nature of coping depends on at least one part of the nature of stressor and how the stressor is appraised. Stressors are demands made by the internal or external environment that upset balance, thus affecting physical and psychological well-being and requiring action to restore balance (Lazarus & Folkman,

1984). The model of stress and coping is a framework used to evaluate the process of coping in stressful events. When faced with a stressor, a person evaluates the potential threat using cognitive response that consists of primary and secondary appraisal. Primary appraisal is a person's judgment on the significance of an event as stressful, positive, controllable, challenging or irrelevant. The second appraisal is an assessment of one's coping resource and options which help address what one can do about the situation.

The attributes of resilience

Resilience is the interactive and relative concept between person and environment, rather than an individual trait. According to Jacelon (1997) a review of current literature on resilience finds that resilience is divided into two different views, trait and process. As a trait, resilience refers to a fixed characteristic that moderate the negative effect of stress and promote adaptation (Wagnild & Young, 1993). On the other hand, resilience was described as the dynamic process of a system which can be learned at any point in life. It is a part of the development of behaviors, thoughts, and actions that can be acquired by anyone. The level of resilience is different among individuals depending on personal strength, styles and cultural background.

The construct of elderly resilience

The existing constructs of resilience in the elderly based on research evidences differ from those of younger population. Therefore, the constructs are malleable throughout the research process depending on the purpose. The diverse views about resilience, for example to view it as a response to a specific event or as a stable coping style (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Wagnild & Young, 2003), have impacts on its construct (Felten, 2000; Felten & Hall, 2001; Netuveli et al., 2008). In literature, Wagnild and Young (1990) were the first to discover the construct of resilience concept in the elderly which was discovered during their qualitative study and were concluded into five individual characteristic characteristics: 1) equanimity: a balanced perspective of life; 2) meaningful life: a sense of purpose in life; 3) perseverance: the ability to thrive despite setbacks; 4) existing aloneness: the recognition of one's unique path and the acceptance of one's life; and 5) self-reliance: the belief in one's self and one's own capabilities. After sometime, they developed the Resilience Scale using a sample of 810 community-dwelling older adults to evaluate the validity and reliability of the instrument. The validity evaluation of the resilience scale yielded two factors: personal competence and acceptance of self and life.

Later, similar studies of have discovered many other aspects of resilience in the context of the elderly. Talsma (1995) presents three dimensions of resilience include: 1) physical function; 2) psychological function; and 3) well-being, which obviously differ from the characteristics found by Wagnild and Young. Moreover, Felten and Hall (2001) point out that resilience is embodied in six broad themes or characteristics: 1) access to resources; 2) prior experience with hardship as a means to cope with adversity; 3) opportunity for a productive existence; 4) ability to manage frailty; 5) strong cultural/religious belief system; and 6) spirited defiance. Furthermore, Lamond, et al. (2008) presents four factors that reflect resilience: 1) personal control and goal orientation, 2) adaptation and tolerance for negative effect, 3) leadership and trust in instincts and, 4) spiritual coping. In addition, Resnick (2008) suggested that resilience is the ability to 1) make connections, 2) build psychological strength (e.g. not seeing crises as insurmountable problems, accepting changes as a part of living), 3) remain hopeful in life (e.g. moving toward new goals, taking decisive actions, continuing to look for opportunities for self-discovery, maintaining the positive view of self, maintaining a hopeful outlook), and 4) continue to take care of self. It is obvious that the concepts of resilience vary depending on views of researchers. In addition, the core construct of resilience should be encompassed multi-dimension construct including bio-psycho-social factors and spiritual beliefs. Additionally, resilient people generally have a history of good health, good physical appearance, and athletic competence.

Existing Resilience Measurement

To measure resilience among elderly, it is necessary to have an appropriate instrument. Because of resilience is a concept that is viewed as a continuum of successful adaptation, most researchers considered resilience as personal characteristics that moderate the negative effect of stress and promote adaptation. Therefore, the existing resilience scales have been developed to measure all attributes which varies depending on the expectation of researchers. Five examples of resilience scales related to elderly, developed in the context of different countries including Thailand are shown in this article.

1. The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). CD-RISC was developed in 2003 by two psychiatrists, Connor and Davidson. Its components were drawn from the concept of hardiness, Rutter's work, and others. The scale contains 25 items, each of item rated on a 5 point (0-4) that is higher scores reflects greater resilience. Six groups of sample were randomly selected, i.e., general population, primary care outpatients, psychiatric outpatients in private practice setting, subjects in the study of Generalized Anxiety

Disorder, and subjects in two clinical trials of PTSD. The kind of resilience measured in this study was the stress-coping ability, an important treatment target in anxiety, depression, and stress reaction. The scale was evaluated for its reliability, validity, and factor structure. Data analysis indicated that the CD-RISC has sound psychometric properties with good internal consistency and test-retest reliability. The scale exhibits validity relative to other measures of stress and hardiness and reflects different levels of resilience among several target groups. This scale may assist the process of identifying levels of resilience in a wide range of populations as well as quantifying changes in resilience during therapy. The limitation of the scale is a lack of precise conceptual basis for some factors that were expected to reflect the concept of resilience.

2. The Resilience Scale (RS). The RS was developed by Wagnild & Young in 1993. It is one of the most used tools to measure resilience in various population. Ahern et al. (2016) asserted that the RS was the most appropriate instrument to study resilience in adulthood as well as in the adolescent population. The RS obtained a good rating in comparison with other analogous scales (Windle G, Bennett KM, Noyes, 2011). The purpose of the scale was used to identify the degree of individual resilience which is considered positive personal characteristics that enhance individual adaptation. The participants were 810 community-dwelling older adults. The scale was developed following the qualitative study of 24 women who had successfully adapted to each of their own major life events. The components of resilience concept were: equanimity, perseverance, self-reliance, life meaningfulness, and existential aloneness. However, the results from factors analysis yielded two factors composing of the scale, i.e., personal competence and acceptance of self and life. Furthermore, the study finding reported a positive correlation between resilience and adaptation outcomes (physical health, morale, and life satisfaction) and reported a negative correlation to depression. The researchers also reported sound good psychometric evaluation that supported the internal consistency, reliability, and validity of the scale. Besides having been tested by the study's subjects, numerous studies have also validated and confirmed that the scale works well with sample of all ages and ethnic group.

3. The Resilience Scale. The 25-item resilience scale was developed in 2011 by Barbara A. Resnick & Pia L Inguito. It is a psychometric properties and clinical applicability in older adults. The Resilience Scale was specifically developed to measure personality characteristics of resilience in older adults. Data from two independent samples of older adults were used. Most of the participants were Caucasian women, between 80 and 90 years of age, widowed, single, or divorced, and they had on average approximately three comorbid medical problems. The benefit of the Resilience Scale can help identify older

adults low in resilience and expose these individuals to interventions to improve resilience and facilitate successful aging.

4. The Italian version of Resilience Scale. The scale was initially used from the version of Wagnild & Young Resilience Scale. The scale has been translated from the original English version into the Italian version. The first RS is a 25-item Likert scale using a 7-point rating (1 disagree – 7 agree): the score ranges from 25 to 175. In the Italian version, one item was excluded as outlier in internal consistency analysis. So the Italian RS was 24-item. The researcher said that the Italian version may be used to assess resilience in order to adopt preventive and treatment strategies in the adult-elderly people, especially in those with chronic diseases.

5. The Thai Elderly Resilience Scale (TER Scale). The TER Scale was developed by Maneerat et al. in 2011. The purpose of the development is to assess resilience among Thai elderly. The initial constructs were developed from Grotberg (1995, 2003). Its conceptual structures consisting of three identified domains, I AM, I HAVE, and I CAN within 18 components were initially used for developing the item pool. The first draft of the scale consisting of 50 items. The result of final draft yielded the last version TER scale consisting of 24 items categorized into 5 factors, i.e., 1) be able to join with people, 2) be confident to live 3) having social support 4) living with spiritual security and 5) be able to de-stress and manage problems. The TER scale newly developed would be a useful tool to assess resilience in Thai elderly. The discovery knowledge can be applied to develop further studies regarding Thai elderly.

Influencing factors of the elderly resilience

The construct of resilience among the elderly is closely associated to mentally healthy characteristics as its quality plays a greater role in mental health. Several evidences reported factors that are positively related to resilience as well as mental health such as internal factor, social support, past experience, and religious and spirituality. Most internal factors contributing to resilience in the elderly were high levels of mastery, hardiness, positive emotion (Bonanno, 2004; Carver, 1998), and optimism (Mills & Dombek, 2005). Additionally, personal control also plays a key role in promoting resilience in later life (Rowe & Kahn, 2000) while positive self-efficacy, optimistic attitude and locus of control affect the well being in a meaningful way (Sandeep Singh & Mansi, 2009).

In the same way, the external factors, such as social support, have important influence on mental health (Kuhirunyaratn, et al. 2007) and well-being in the aged including a significant predictor of mental health outcome (McCauley, Blissmer, Marquez,

Lerome, & Kramer, 2000; Netuveli et al., 2008). According to Felten (2000), resilience in a multicultural sample of community-dwelling women older than age 85 is found to be related to their experience with frailty, determination, previous experience coping with hardship, access to care, cultural beliefs on health, family support, self-care activities, caring for others, and efficient physical and mental function. Besides, Hardy, Concato & Gill (2004) indicate that a wide range of resilience factors in response to a stressful event – such as living with others, high grip strength, and independence in performing daily activities – to be strongly associated with high resilience.

Religion and spirituality are major coping resource as well as significant aspects of spiritual function in older adults (Biekenmaier, Behrman, & Berg-Weger, 2005). Religion refers to the beliefs, feelings, and behaviors that are associated with a faith community while spirituality is conceptualized as broader and more personal. Religious practices are associated with a formal church, other spiritual expression include prayer, meditation, centering, forgiveness, creative activities, love and caring, storytelling, and reminiscence, finding meaning in life, work in service to others, and rituals and other activities that nourish the spirit (Miller, 2009). Studies consistently find that religion becomes increasingly salient with age and that it has beneficial effects on physical and mental health of older adults (Krause, 2006).

Furthermore, spiritual, religious, and personal beliefs are most influential to mental health well-being and quality of life in Thai elderly. The common practices among Buddhists were going to temple, prayer, meditation, and “tam-boon” (hope for a better next life) (Veerakeat et al., 2009). Meditation is an effective strategy to cultivate a calm and focused mind are essential to positive mental development. Most Buddhist elderly regularly performed religious activities (Chanakok, Yaowapanon, & Chawapong, 1992) which in turn help them solve problem, enhance self-esteem, and contribute positively to mental health (Suwankum, 2000).

In summary, resilience can be defined as an individual who manages to remain mentally healthy despite major adversity in life. We also learn that the factors that influence on resilience contribute positively to mental health. Therefore, resilience and mental health, when dealing with major suffering, are interchangeable concepts – resilience is a factor that contributes to being mentally healthy whereas mental health implicates resilience. In conclusion, factors influencing on resilience were internal factors, social support, past experience, religion and spirituality. Philosophical and theoretical underpinning this article are used as a guide to further research including develop intervention to promote resilience in aging.

Summary

Based on the prior statement, resilience in older adults is a successful adaptation relies on effective responses to the worst situations. It can be operationally defined as a personal traits and a dynamic process that elderly use when they have experienced adverse life events in their lives. Loss of spouse or love one, living with chronic illness, retirement, disaster experiencing etc. were identified as examples of adverse life events in period of old age. Those situations need personal ability to bounce back and go through normal life. The low individual resilience will developed mental health illness. Therefore, a greater understanding of the resilience on old aged is a great helpful. The focusing on definition, theory regarding resilience in older adults, the attribute of resilience, the construct of elderly resilience, the influencing factors of the elderly resilience and the measuring of resilience in older adults would be beneficial to multidisciplinary researchers or practitioners. The growing understanding of resilience in older adults will hopefully lead to the development of psychological interventions for enhancing resilience and mitigating the untoward consequences in elderly who experienced with adverse life events.

Reference

- Ahern NR, Kiehl EM, Sole ML, Byers J. (2006). A review of instruments measuring resilience. **Issues Compr Pediatr Nurs**; 29:103-125.
- Amati1 V., Meggiolaro S., Rivellini G., & Zaccarin S. (2018) Social relations and life satisfaction: the role of friends **GENUS**, 74(1): 2-18
- American Psychological Association. (2010). **The road to resilience**. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.
- Biekenmaier, J., Behrman, G., & Berg-Weger, M. (2005). Integrating curriculum and practice with students and their field supervisors: Reflection on spirituality and the aging (Rosa) model. **Educational Gerontology**, 31, 745-763.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. **American Psychologist**, 59, 20 –28.
- Centre for policy on aging. (2014). **Resilience in Older age**. Retrieved from <http://www.cpa.org.uk/information/reviews/CPA-Rapid-Review-Resilience-and-recovery.pdf>
- Chanakok, A, Yaowapanon, Y., & Chawapong, W. (1992). **Health Pattern, Problems and needs of the Elderly in the Assembly of Rural Area, Chiang Mai Province**. Retrieved July, 2, 2009 from <http://intraserver.nurse.cmu.ac.th/mis/research>

- Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RIS). **Depression and Anxiety**, 18, 76-82.
- Depp, C.A., & Jeste, D.V. (2009). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. **Focus**, 7(1), 137 -150.
- Felten, B.S. (2000). Resilience in a multicultural sample of community-dwelling women older than age 85. **Clinical Nursing Research**, 9, 102-123.
- Felten, B.S., & Hall, J.M. (2001). Conceptualizing resilience in women older than 85: overcoming adversity from illness or loss. **Gerontology Nursing**, 27, 46-53.
- Jason, L. & Hendricks, P.J. (2009). The sociological construction of ageing: Lessons for theorizing. **International Journal of Sociology and Social Policy**, 29(1): 84-94.
- Jacelon, C.S. (1997). The traits and process of resilience. **Journal of Advance Nursing**, 25, 123-129.
- Kendra Cherry. (2018). **Erik Erikson's stages of psychosocial development**. Retrieved October 29, 2018 from <https://www.verywellmind.com/>
- Krause, N. (2006). Religion and health in late life. In J.E. Birren & K.W. Schaie (Eds.). **Handbook of the psychology of aging (6th ed.)**. San diego: Elsevier Academic press.
- Kuhirunyaratn, P., Pongpanich, S., Somrongthong, R., Love, E.J., & Chapman, R.S. (2007). Social support among elderly in Khon Kean Province, Thailand. **Southeast Asian Journal of Tropical Medication Public health**, 38, 936-946.
- Lamond, Depp, Allison, Langer, Reichstadt, et. al. (2008). Measurement and Predictors of Resilience among Community-Dwelling older woman. **Journal of Psychiatric Research**, 43, 148-154.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. New York. Springer Publishing Company.
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. **Child Development**, 71, 543 – 562.
- Maneewat T., Lertmaharit S., and Tangwongchai S. (2016). Development of caregiver resilience scale (CRS) for Thai caregivers of older persons with dementia. **Cogent Medicine** 3(1): 1-8.
- Maneerat S., Isaramalai S., Boonyasopun U. (2011). A Conceptual Structure of resilience among Thai Elderly. **International Journal of Behavioral Science**. 6(1): 1-17.
- Miller, C.A. (2009). **Nursing for Wellness in Older Adults (5th ed)**. Wolters Kluwer Health, Lippincott Williams & Wilkins.
- Mills, H. & Dombeck, M (2005). **Resilience: Relationships**. Retrieved Aug, 20 2018 From <http://www.mentalhelp.net/>

- Montross, L., et al. (2006). Correlates of self-rated successful aging among community-dwelling older adults. **American Journal Geriatric Psychiatry**, 14, 43–51.
- Netuveli, Wiggins, Montgomery, Hildon, Blane et al (2008). Mental health and resilience at older ages: bouncing back after adversity in the British Household Panel Survey. **Journal Epidemiology Community Health**, 62, 987-991 Retrieved November, 26, 2008 from <http://jech.bmj.com>
- Ong, A.D., & Bergeman, C.S. (2004). Resilience and adaptation to stress in later life: empirical perspectives and conceptual implication. **Ageing International**, 29, 219 – 246.
- Phillips, D.R. (1993). Aging in East and South- East Asia. **Aging Society**, 13, 129 -131.
- Polk, L.V. (1997). Toward a middle range theory of resilience. **Advance in Nursing Science**, 19, 1-13.
- Resnick, Barbara A. & L.Inguito Pia (2011). **The resilience scale: psychometric properties and clinical applicability in older adults**. Archives of Psychiatric Nursing. 25(1) 11-20
- Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (2000). Successful aging and disease prevention. **Advances in Renal Replacement Therapy**, 7, 70-77.
- Sandeep Singh & Mansi (2009). Psychological Capital as Predictor of Psychological Well Being **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**. 35(2), 233-238.
- Suwankum (2000). **Self concept and Adaptation of Older persons, Case Study: Out Patient Department, Noparatrachatani Hospital**. The National Mental Health conference Proceeding. Department of Mental Health, Thailand.
- Veerakeat et al. (2009). **Social determinant among elderly in 2004-Tsunami affected region, Thailand**. Unpublication Research report.
- Wagnild, G., & Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. **Journal of Nursing Measurement**, 1, 165-177.
- Wagnild, G. (2003). Resilience and Successful Aging: Comparison among Low and High Income Older Adults. **Journal of Gerontological Nursing**, 29, 42-49.
- Windle G, Bennett KM, Noyes J.(2011). A methodological review of resilience measurement scales. **Health Quality Life Outcomes** 9(8): 2-18.
-

จากพื้นฐานจิตวิทยาสู่การพัฒนาการศึกษา

From Psychological Foundation to Educational Development

นิภาพร กุศลสมบูรณ์

บทคัดย่อ

ในช่วงปี พ.ศ. 2561 ปรากฏว่ามีกระแสการเปลี่ยนแปลงทุกด้านในโลกดำเนินไปอย่างรวดเร็ว จนทำให้ทุกประเทศและสังคมต้องพยายามปรับตัวให้ทันยุค ซึ่งความก้าวหน้าอย่างโดดเด่นทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแทบจะกลบความก้าวหน้าทางมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และการศึกษา พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นประเด็นหลักที่นำมากล่าวถึง ทั้งๆที่เบื้องหลังความสำเร็จเหล่านั้นต้องอาศัยองค์ประกอบทางด้านปัจจัยมนุษย์และกลยุทธ์จิตวิทยาทั้งสิ้น ด้านการศึกษาก็เช่นกัน ประเทศไทยได้พยายามปรับปรุงปฏิรูป รูปแบบการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาประชาชนให้ก้าวทันกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก มีการจัดประชุมเพื่อระดมพลังสมองและเสาะหารูปแบบที่ยอมรับกันว่า เป็นรูปแบบที่ทันยุคและประสบความสำเร็จ ดังเช่น ประเทศฟินแลนด์ โดยนำมาศึกษาเป็นกรณีตัวอย่างเพื่อเป็นต้นแบบในการปฏิรูปการศึกษาและครูศึกษาไทย

คำสำคัญ: พื้นฐานจิตวิทยา การพัฒนาการศึกษา

Abstract

Driving the year 2018, the overall changes of the world have been so disruptive that every nation and society need transformative adjustment. The highlight advancement of science and technology has been prevailing over humanities, social sciences and education while human factor and psychological strategies, being the crucial factor underlying authentic success, have not been recognized. As for education in Thailand, the efforts to reform and transform education models for the enhancement of people competencies to meet global rapid changes have been extensively deployed. The national meetings to brainstorm and search for the education model, which is timely and effective for the country, have included the case study of some successful country such as Poland to be a benchmarking for the Thai educational reform and educational development.

keywords: From Psychological Foundation, Educational Development

ความหมายและความเป็นมา

คำถามถึงครุศึกษาไทย....กับดักความคิดที่ทำให้การศึกษาไทยไปไหนไม่ได้ สืบเนื่องจากข่าวการปรับหลักสูตรครุศาสตร์ จากเดิม 5 ปี เป็น 4 ปี โดยจะเริ่มต้นใช้ตั้งแต่ปีการศึกษา 2562 เป็นต้นไป ทำให้เกิดการอภิปรายอย่างกว้างขวางในหลายเรื่อง ทั้งจุดมุ่งหมาย ข้อดี ข้อเสีย การทำได้จริงในเชิงปฏิบัติ และเหตุผลที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเร่งรีบ อย่างไรก็ตามการกำหนดนโยบายของประเทศส่วนใหญ่ รัฐมักตั้งโจทย์จากปัญหาที่มี จากนั้นพยายามหาทางแก้ไข มุ่งผลลัพธ์ที่จะเกิด (ในระยะสั้น) โดยละเลยความเข้าใจในระบบที่ซับซ้อนเป็นพลวัต โดยเฉพาะการเรียนรู้”กระบวนการในการแก้ไขปัญหา”ของประเทศอื่นๆเพื่อเป็นแนวทาง บทความนี้มุ่งนำเสนอ กระบวนการในการพัฒนาการศึกษาและครุศึกษาของฟินแลนด์ เพื่อให้เห็นกระบวนการคิดและวางแผนเพื่อพัฒนาการศึกษาของประเทศที่นับได้ว่าเป็นประเทศชั้นนำทางการศึกษาของโลก

ฟินแลนด์: ความสำเร็จที่เรียนรู้จากโลก อย่างเข้าใจตนเอง

ระบบการศึกษาของฟินแลนด์มีการกิจสำคัญ เพื่อทำให้นักเรียนฟินแลนด์มีความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่สามารถนำไปใช้ชีวิต และทำงานในศตวรรษที่ 21 โดยส่วนที่ฟินแลนด์ให้ความสำคัญคือวิธีการที่จะทำให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะและสมรรถนะเหล่านั้น ในการจัดการศึกษารัฐจัดสรรงบประมาณทางการศึกษา โดยมีจุดเน้น 2 เรื่อง คือ 1) คุณภาพที่เป็นธรรม กับ 2) ความเป็นปึกแผ่นของสังคม (ให้ความสำคัญกับทุกคน) (Sahlberg, 2011) นโยบายทางการศึกษาของฟินแลนด์มีความต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายชัดเจนในเรื่อง ความเป็นธรรม (equity) ซึ่งราชบัณฑิตยสถาน (2555) หมายถึง ความถูกต้องทางกฎหมายและนโยบายที่เน้นการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมในการเข้าถึงทรัพยากร การพัฒนาผู้เรียน และการมีส่วนร่วมของชุมชน กระบวนการจัดการศึกษาที่ไม่มีอคติหรือแบ่งชนชั้นเผ่าพันธุ์ ตลอดจนคำนึงถึงผลสัมฤทธิ์ตามศักยภาพของผู้เรียนทุกคน บทเรียนของฟินแลนด์คือ กลยุทธ์ในการเปลี่ยนแปลงการศึกษาของฟินแลนด์ใช้เวลา ค่อยๆพัฒนา และประกอบด้วยประเด็นที่สัมพันธ์กันหลายเรื่อง เป้าหมายชัดเจนที่ฟินแลนด์ดำเนินการอย่างแน่วแน่มากกว่า 50 ปี ในเรื่องความเป็นธรรม และการให้ความสำคัญกับทุกคน นี่คือการสร้างรากฐานคุณภาพคน ประชาธิปไตย และความสงบร่มเย็นของสังคมใช่หรือไม่ ท่านลองไตร่ตรองเอง หากต้องการสังคมที่ร่มเย็น เป็นสุข คนคุณภาพ การมีส่วนร่วมและความเข้าใจในประชาธิปไตยอย่างลึกซึ้ง บทเรียนของฟินแลนด์ให้คำตอบอะไรแก่ท่านบ้าง

ฟินแลนด์กับการพัฒนาการศึกษาที่มี “ครู และ ครุศึกษา” เป็นหัวใจของระบบ และการปฏิรูปประเทศ (Lavonen, Korhonen & Villalba-Condor, 2017 ถอดความโดย อ.ประเสริฐ ตันสกุล)

โดยทั่วไปแล้ว อาชีพครูในฟินแลนด์จะได้รับการยกย่องนับถืออย่างสูงจากสังคม นอกจากนี้ฟินแลนด์ “มีการครุศึกษาเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนความเกี่ยวโยงกันทั้งระบบ และพัฒนา ระบบการศึกษา” การปฏิรูประบบการศึกษาของฟินแลนด์เกี่ยวข้องกับครุศึกษาอย่างชัดเจน Niemi (2018) ได้แสดงให้เห็นว่า ระบบการศึกษาของฟินแลนด์มีองค์ประกอบสำคัญ 5 เรื่อง ทั้งหมดมุ่งไปสู่การสร้างความเป็นธรรมทางการศึกษา โดยทำงานอย่างเชื่อมโยงกัน ได้แก่ การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต การให้ความสำคัญกับผู้เรียนที่มีความแตกต่างกันและไม่ทิ้งใครไว้แม้แต่คนเดียว

ระบบการประเมินระดับชาติที่เป็นไปอย่างสอดคล้องกับเป้าหมายดังกล่าว การครูศึกษาที่มีคุณภาพสูง และเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาการศึกษา ตลอดจนการให้อำนาจเชิงวิชาชีพแก่ครู ซึ่งนับเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้ทุกห้องเรียนในฟินแลนด์ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ คำถามที่น่าสนใจคือ 1) ทำไมฟินแลนด์จึงให้ความสำคัญของครูศึกษา (Teacher Education) ที่บริหารจากส่วนกลาง เพื่อเป็นกลไกการสร้างครูคุณภาพอย่างเป็นระบบ 2) จุดมุ่งหมาย และบทบาทของครูศึกษาคืออะไร (ครอบคลุมไปถึงการสร้างสังคมที่พึงประสงค์ เป้าหมายของประเทศหรือไม่ว่าอย่างใด) 3) แนวคิดครูศึกษาเป็นอย่างไร ฟินแลนด์เท่าทันความรู้ในการสร้างครูของโลกหรือไม่อย่างไร และ 4) ฟินแลนด์มี กระบวนการเปลี่ยนแปลงการครูศึกษาอย่างไร

ฟอรัมครูศึกษา (Teacher Education Forum): รอบใหม่ของการพัฒนาครูศึกษาเพื่อการศึกษาของประเทศ

เมื่อปี 2016 ฟินแลนด์ได้เริ่มมีการพัฒนาครูศึกษา โดยความร่วมมือรวมพลัง (Collaboration) ของคณะกรรมการระดับชาติ กระทรวงศึกษาธิการของฟินแลนด์แต่งตั้งคณะกรรมการครูศึกษาขึ้นคณะหนึ่ง ให้เป็นส่วนหนึ่งของงานหลักของโครงการเกี่ยวกับการศึกษาของรัฐบาลปัจจุบัน เพื่อผลักดันให้มีการปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ของการครูศึกษา อันเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิรูปประเทศ ในฟอรัมครูศึกษามีจุดมุ่งหมายสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ผลลัพธ์ของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครูศึกษา 2) เปรียบเทียบกลยุทธ์และเอกสารทางด้านนโยบายในประเทศหรือหน่วยงานอื่นๆ 3) จัดการระดมสมองระดับชาติที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงครูศึกษา และ 4) เตรียมโครงการพัฒนาสำหรับครูก่อนประจำการ และครูประจำการ (ให้เป็นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต) โดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนาทั้งนิสิตครูครูใหม่ และครูประจำการ (Niemi, Lavonen & Vahtivuori, 2018)

ประเด็นสำคัญหัวข้อหนึ่งที่มีการอภิปรายกันในที่ประชุมคือ ความเชื่อมโยงต่อเนื่องของการสร้างครูก่อนประจำการ กับครูประจำการ ซึ่งในเอกสารผลงานวิจัยที่นำมาศึกษานั้นชี้ว่า ในช่วงของการศึกษาก่อนประจำการ นักศึกษาครู ควรจะต้องมีความเต็มใจที่จะเรียนรู้และสามารถที่จะเรียนรู้ทักษะที่เป็นสมรรถนะใหม่ๆอย่างต่อเนื่องไปจนถึงตอนที่ไปทำหน้าที่ครูด้วย ซึ่งรวมถึงสมรรถนะที่จำเป็นในการจัดห้องเรียนแบบทุกคนมีส่วนร่วม การศึกษาเพื่อธุรกิจต่อยอด การทำงานเป็นเครือข่าย และการร่วมกันสอน

สาระสำคัญจาก Teacher Education Forum กล่าวถึง ความท้าทายและเป้าหมายใหม่ของฟินแลนด์ มีการระบุถึงสมรรถนะที่ครูจำเป็นต้องมี 3 ประการ พร้อมทั้งระบุถึงลักษณะของครูศึกษา และการพัฒนาวิชาชีพของครูอย่างต่อเนื่อง ว่าเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยให้ครูสามารถสนับสนุนให้นักเรียนเรียนรู้สมรรถนะ (ความรู้ ทักษะ และเจตคติ) ที่จำเป็นสำหรับยุคปัจจุบันและอนาคต (สรุปจากรายงาน Collaborative Development of Finnish Teacher Education through a National Forum โดย Jari Lavonen ถอดความโดย อ.ประเสริฐ ต้นสกุล)

1) มีความรู้ทั้งทางกว้างและทางลึก	2) สันทัดในการจุดประกายความคิดและ นวัตกรรม	3) สมรรถนะในการพัฒนาความสามารถเฉพาะทางของตนเองและโรงเรียน
รู้ลึกในเนื้อหาวิชาและวิธีสอน	มีทักษะและความรู้ที่จำเป็นสำหรับจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น	มีทักษะที่จำเป็นสำหรับพัฒนาวิธีของโรงเรียนและมีภาวะผู้นำสำหรับเครือข่าย และทำงานร่วมกับนักเรียน ผู้ปกครอง ผู้เชี่ยวชาญคนอื่นๆ และผู้ที่เกี่ยวข้อง
มีความรู้เรื่องการเรียนรู้ และความแตกต่างระหว่างผู้เรียน	มีทักษะในการคิดสิ่งใหม่ มีความอยากรู้ กล้าเสี่ยง และรู้จักการคิดเชิงนวัตกรรม การร่วมกันทำและการทำงานในระบบเครือข่าย	มีความตั้งใจและมีสมรรถนะเพียงพอสำหรับการพัฒนาความเชี่ยวชาญของตนเองโดยอาศัยการทบทวน และการใช้ความรู้ด้านการวิจัย
การทำงานร่วมกันและการปฏิสัมพันธ์ มีทักษะดิจิทัลและทักษะวิจัย	มีทักษะที่จำเป็นสำหรับการออกแบบและการปรับแต่งผลงานนวัตกรรม	
มีความตระหนักในความสัมพันธ์ของสมาชิกในโรงเรียน และจรรยาบรรณครู		

โดยสรุปโปรแกรมครูศึกษาในการพัฒนาครูก่อนประจำการ และครูประจำการ (การพัฒนาวิชาชีพครูตลอดชีวิต) จะมุ่งเน้น 6 เรื่องสำคัญ ได้แก่ 1) การสอนของครู (ที่มีร่วมกัน) ตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงอาชีวศึกษา และทำให้ครูที่สอนในระดับที่แตกต่างกันสามารถทำงานร่วมกันได้ และสร้างสรรค์ความเชื่อมโยงระดับชาติระหว่างครูก่อนประจำการ ครูใหม่ และครูประจำการ 2) การคัดเลือกและการพยากรณ์ ระบุได้ว่า ครูมีความจำเป็นต่อประเทศมากเพียงใด และควรให้การศึกษาแก่ครูใหม่อย่างไรเพื่ออนาคต 3) การสนับสนุนแนวคิดใหม่ และนวัตกรรม สร้างโปรแกรมครูศึกษาใหม่ และสามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สร้างสมรรถนะในศตวรรษที่ 21 ได้ 4) การส่งเสริมวัฒนธรรมความร่วมมือรวมพลัง และการสร้างเครือข่าย ในสถาบันครูศึกษา จำเป็นต้องมีสาขาที่เกี่ยวข้องกับสาระวิชา สาขาด้านครูศึกษา และสาขาด้านการปฏิบัติและโรงเรียนฝึกสอนในเครือข่าย โดยมีทั้งครูศึกษาระดับปฐมวัย ประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา มีความร่วมมือระหว่างสถาบันครูศึกษา โรงเรียนและหน่วยงานในระดับเขตพื้นที่ 5) การมีภาวะผู้นำในเชิงสนับสนุน สร้างภาวะผู้นำเชิงสนับสนุนโดยเป้าหมายเป็นหลัก สร้างปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือรวมพลัง การวางแผนในเชิงกลยุทธ์ และการจัดการความรู้เพื่อสร้างวัฒนธรรมคุณภาพภายใน และการสร้างโรงเรียนเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ 6) ครูศึกษาบนฐานงานวิจัย (Research based teacher education) โปรแกรมการฝึกหัดครู (ครูศึกษา) ต้องอยู่บนฐานงานวิจัย และที่สำคัญนักศึกษาครูควรเรียนรู้เรื่อง ทักษะวิจัย และความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย ประเมินผลการปฏิบัติงานของตน และการสะท้อนคิดทั้งกับตนเองและกลุ่ม (Niemi, Lavonen & Vahtivuori, 2018)

ย้อนมองครุศึกษาไทย: เราเรียนรู้อะไรได้จากฟินแลนด์

ในโครงการพัฒนาครุศึกษาของฟินแลนด์ บทเรียนที่สำคัญคือ ฟินแลนด์มีความเข้าใจระบบนิเวศทางการศึกษาของตน เข้าใจและเรียนรู้จากองค์ความรู้ระดับนานาชาติและประเทศของตน ในเรื่องสมรรถนะของครู การสร้างครู (ครุศึกษา) การพัฒนาการสร้างครูตลอดจนพัฒนาคุณาจารย์และนักครุศึกษาเป็นการเบื้องต้น มีกรอบของการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครุศึกษา หากคำตอบและแสดงจุดยืนในประเด็นสำคัญเหล่านี้ และสิ่งที่ครุศึกษาไทยควรเรียนรู้กระบวนการดังกล่าว ตัวอย่างคำถามที่น่าสนใจ เช่น ปัญหาและความท้าทายในอนาคตประเด็นใดบ้าง ที่ถูกระบุว่าอยู่ในการดำเนินงานของครูและครุศึกษา ปัจจัยใดที่ส่งผลในการพัฒนาครุศึกษา ความเติบโตในการศึกษา และการพัฒนาวิชาชีพครูอย่างมืออาชีพ งานวิจัยระดับนานาชาติ (ในศตวรรษที่ 21) ให้ความสนใจ สถานการณ์ของวิชาชีพครูและครุศึกษาอย่างไรบ้าง ระบุประเด็นแนวโน้มหลักและให้คำแนะนำในเรื่องใดบ้าง Niemi (2014) ศึกษาและสรุปรายงานในเรื่องการประเมินเพื่อการเปลี่ยนแปลงครุศึกษาไทย โดยตั้งคำถามและให้ข้อเสนอแนะที่น่าสนใจคือ 1) ประเทศไทยมีกลยุทธ์ระยะยาวสำหรับครุศึกษาในการพัฒนาการศึกษาของประเทศหรือไม่ อย่างไร 2) ควรมีจัดตั้งโครงการวิจัยระดับชาติในเรื่องประสิทธิภาพของครุศึกษาขึ้น โดยแนวคิดหลักคือ ทำอย่างไรที่จะส่งเสริมให้เกิดการสอนและการเรียนรู้ที่มีคุณภาพสูงในโรงเรียน และทำอย่างไรให้ครู และนักครุศึกษาพัฒนาตนเองอย่างเป็นมืออาชีพเพื่อเป้าหมายการศึกษาของประเทศได้

นโยบายการเปลี่ยนแปลงหลักสูตรครุศึกษาเป็น 4 ปีจาก 5 ปี สะท้อนความคิดเบื้องหลังที่รัฐมีต่อครุศึกษาไทยอย่างไร สถานการณ์ดังกล่าวเป็นกับดักความคิดหรือไม่ แก้ปัญหาหนึ่งเพื่อสร้างปัญหาอื่นต่อไป ระบบการศึกษาซับซ้อนและเป็นพลวัต ที่สำคัญผลลัพธ์ที่ไม่ตั้งใจจากนโยบายนี้อาจส่งผลกระทบระยะยาวต่ออนาคตของประเทศ... ซ้ำลงลึกนิตและตั้งสติ เราจะเปลี่ยนแปลงโดยมีเป้าหมายใดที่เชื่อมโยงกับการศึกษาของชาติ เราจะมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างไรในเชิงกลยุทธ์ เราจะจัดการเรียนการสอนโดยเชื่อมโยงทฤษฎีกับการปฏิบัติอย่างไร เราจะต้องใช้ระยะเวลาอย่างน้อยเพียงใดในการสร้างหลักสูตรครุศึกษาใหม่ ด้วยความร่วมมือรวมพลังจากใครบ้าง คำถามเหล่านี้ท่านต้องคิดให้ทะลุปรุโปร่งให้ได้ ก่อนจะดำเนินการใดต่อ หากคิดไม่ออก ท่านก็เปรียบเสมือนคนที่ติดอยู่ในกับดัก ไม่มีทางที่จะไปสู่ทางออกได้ เพราะท่านไม่รู้ว่าท่านอยู่ที่ใด จะไปที่ใด ไม่มีทั้งแผนที่และเข็มทิศ ที่สำคัญท่านอาจกำลังวิ่งไปสู่หุบเหวอย่างรวดเร็วขึ้น โดยไม่รู้ตัวก็ได้

ไม่น่าแปลกใจที่ประเทศของเรา ต้องติดอยู่ในกับดักรายได้ปานกลางมากกว่า 20 ปี

เพราะหากเรายังไม่สามารถก้าวพ้นกับดักความคิดในการพัฒนาการศึกษา เพื่อสร้างคนส่วนใหญ่ของประเทศให้มีคุณภาพ...เราก็ไม่มีทางก้าวพ้นได้กับดักการพัฒนาทางเศรษฐกิจได้เลย

สรุป

เมื่อวิเคราะห์ข้อคิดที่ได้นำเสนอมาจะพบว่า พื้นฐานหลักที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จก็ยังมีไม่พ้นบทบาทของศาสตร์ทางจิตวิทยา เช่น การคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เจตคติ แรงจูงใจ เทคนิคการเรียนรู้มุ่งสู่การมีเป้าหมาย และกลยุทธ์ทางจิตวิทยาเพื่อตอบโจทย์ที่เป็นความต้องการทางสังคมในยุคปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). **ศัพท์ศึกษาศาสตร์**. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- Lavonen, J. (2017). **Collaborative Development of Finnish Teacher Education through a National Forum**. Available from: <http://minedu.fi/en/new-comprehensive-education>.
- Lavone, J., Korhonen, T. & Villaalba-Condor, K. (2017). **Description of Collaborative Strategies to meet the Challenge of Finnish Education**. www.rrp.cujac.edu.cu
- Niemi, H. (2014). **Enhancement-led Evaluation of Quality and Leadership of Teacher Education in Thailand Report**.
- Niemi, H. (2018). “Strategic Perspectives and Changes of Teacher Education in Finland, from history to present” **Finnish Teacher Education Forum Presentation**, 16 October, 2018 at Kasetsart University, Bangkok Thailand.
- Niemi, H., Lavonen, J. & Vahtivuori, S. (2018). “Renewal of teacher education as a part of national reform program Set by Ministry of Education and Culture Led by academics and practitioners 2016 – 2018” **Finnish Teacher Education Forum Presentation**, 16 October, 2018 at Kasetsart University, Bangkok Thailand.
- Sahlberg, P. (2011). **Finnish lessons: What can the world learn from education in Finland?** New York: Teacher College Press.
-

บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

Angela Duckworth. GRIT - Why passion and resilience are the secrets to success. Penguin Random House UK, 2017.

นายประเสริฐ ต้นสกุล

นำเรื่อง

หนังสือเล่มนี้เขียนโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกันเชื้อสายจีน มีรูปแบบการเขียนไม่เหมือนใครที่อ่านสนุก แต่อัดแน่นไปด้วยสาระความรู้ และผลงานวิจัยเพียบ เป็นหนังสือวิชาการที่เขียนในลักษณะเรื่องเล่าเป็นฉากๆ ที่อ่านแล้วย้วยวนชวนให้ติดตามไป ตั้งแต่ต้นจนจบ แต่ละตอนแต่ละบทจะเต็มไปด้วยเรื่องที่น่าสนใจน่าตื่นตะลึงเป็นวิทยาศาสตร์ พร้อมกรณีตัวอย่างและการบรรยายเรื่องยาก ให้ผู้อ่านที่แม้จะไม่มีพื้นฐานทางจิตวิทยาเลยก็สามารถเข้าใจและมองเห็นภาพชัดเจนตามไปด้วยได้

เป็นหนังสือขายดีในตลาดหนังสือทั่วไป รูปแบบการเขียนและการนำเสนอทำให้ ผู้อ่านต้องติดตามอ่านจนจบ สมกับที่ผู้เขียนเป็นนักจิตวิทยาจริงๆ

เนื้อเรื่อง

งานเขียนเล่มนี้ผู้เขียนได้เล่าถึงการพยายามตามล่าหาความจริง ว่าทำไมคนในกลุ่มที่เก่งที่สุดเป็นจำนวนมากจึงไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต และคนที่ประสบความสำเร็จเขามีอะไรอื่นบ้างที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ ซึ่งหลายหน่วยงานโดยเฉพาะทหารต้องการ และพยายามหามานานนับสิบๆปีแล้ว แต่ก็ยังหาคำตอบไม่ได้

บทนำ

ก่อนเริ่มเรื่องเธอได้เล่าอย่างย่อว่าได้เติบโตมาในครอบครัวของผู้พยพย้ายถิ่นมาตั้งรกรากในสหรัฐ และพ่อของเธอเชื่อว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนี้ได้ ต้องเป็นคนเก่งระดับอัจฉริยะ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ทำให้คิดว่าครอบครัวของเธอคงจะไม่มีทางประสบความสำเร็จในชีวิตได้เลย แต่แล้วเมื่อสองปีก่อนที่จะเขียนเรื่องนี้เธอก็ได้รับคัดเลือกให้ได้รับรางวัล แม็คคาร์เธอร์ ที่ถือว่าเป็นรางวัลสำหรับอัจฉริยะที่ได้สร้างสรรค์ผลงานที่สำคัญ โดยผ่านการคัดเลือกของผู้ทรงคุณวุฒิชั้นยอดในสาขานั้น เมื่อใช้เวลาทบทวนย้อนดูตัวเองแล้ว พบว่าที่จริงไม่ได้เก่งกว่าใครๆ แต่เป็นคนแพ้ไม่เป็น ล้มแล้วจะลุกขึ้นสู้เสมอ อยากรู้อะไรต้องรู้ให้ได้ ยังไม่รู้ก็จะยังไม่เลิกหา ไม่ได้เก่งที่สุด แต่เป็นคนแกร่งที่สุดแน่นอน ทำให้เชื่ออยู่ลึกๆว่า ความแกร่งนั้นต่างหากที่สำคัญมากกว่าความเก่ง จากนั้นได้พยายามหาหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มาพิสูจน์ความ

เชื่อนี้ ได้ไปสัมภาษณ์ พุดคุยแลกเปลี่ยนกับบุคคลต่างๆ มีทั้งอาจารย์ มีที่ปรึกษางานอาชีพธุรกิจ ผู้ประสบความสำเร็จในนานาอาชีพ นักกีฬาต่างๆ และสังเคราะห์จากประสบการณ์ของตนเองจากการเป็นครูสอนในโรงเรียนต่างๆ และเป็นครูกวดวิชาด้วย ทุกเรื่องที่น่ามาเล่ามีแต่ความตื่นเต้นที่เป็นส่วนหนึ่งของการตามล่าหาความจริงเรื่อง **Grit** ที่เธอเชื่อมั่นเป็นเครื่องมือสำคัญ พอๆกันหรือมากกว่า Talent ในการช่วยให้คนประสบความสำเร็จได้ ทั้งยังเชื่อว่า **Grit** หรือความแกร่งนี้ไม่ตายตัว มันปรับขยายได้ ทั้งได้นำผลงานวิจัยต่างๆมาชี้ให้เห็นว่าเราปลูกฝังมันขึ้นมาได้ด้วย

มีความจริงข้อหนึ่งที่คุณเขียนหนังสือเล่มนี้ชี้ชัดไว้ ซึ่งเป็นข้อเท็จจริงที่คนทั่วไปไม่รู้หรือไม่สนใจ นั่นคือ งานครู เป็นงานที่ยากที่สุดในโลกแต่รายได้ต่ำเตี้ยที่สุดเมื่อเทียบกับงานอาชีพในธุรกิจอื่นแถมต้องใช้เวลาในการทำงานเกินกว่าวันละแปดชั่วโมงโดยไม่มีค่าตอบแทนล่วงเวลาด้วย ความจริงในส่วนนี้จึงเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ ที่ครู นักการศึกษา และรัฐบาลที่ปรารถนาจะปฏิรูปประเทศให้สำเร็จจะต้องรู้ ต้องอ่าน

ในตอนแรกของหนังสือที่แบ่งเป็นห้าบท ผู้เขียนได้เล่าให้เห็นภาพ ว่าความแกร่งที่ว่านี้มันคืออะไรกันแน่ และมันมีความสำคัญอย่างไร เล่าถึงการติดตามเสาะหาสูตรลับจากที่ต่างๆ ที่เป็นที่รวมของคนเก่งระดับสุดยอดเพื่อพยายามหาคำตอบให้ได้ว่า สิ่งที่มีค่าที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตในโลกยุคใหม่ได้ คือความเก่ง หรือความแกร่ง หรืออะไรกันแน่ ซึ่งเป็นความลับดำมืดสำหรับหลายหน่วยงานที่ได้พยายามค้นหาคำตอบมานานนับสิบๆปี แต่ยังไม่มีการทำว่าจะสำเร็จ

เริ่มจากวิทยาลัยการทหารเวสต์พอยท์ของสหรัฐจะรับเข้าเรียนเฉพาะผู้ที่ได้เกรดสูง แข็งแรง บึกบึนสุดๆ ผู้สมัคร 14,000 คนคัดรอบแรกไว้ 4,000 คนผ่านเกณฑ์การคัดเลือกรอบสอง 2,500 คนเข้าเรียนได้สำเร็จเพียง 1,200 คนเท่านั้น ในจำนวนนั้นจะมีหนึ่งในห้าลาออกกลางคันอีก หลายคนออกไปตั้งแต่ภาคเรียนแรกที่มีการฝึกเข้าค่ายนรก

คำตอบที่อยากรู้กันมากที่สุดคือ คนแบบไหนที่จะผ่านค่ายนรกไปได้สำเร็จ เป็นคำถามที่กองทัพสหรัฐพยายามหาคำตอบมานานนับสิบๆปีแล้ว แต่ยังไม่พบ

ต่อมาได้ทราบจากอาจารย์คนหนึ่งที่เคยผ่านการฝึกโหดของทหารอากาศโยธินสหรัฐฯมาแล้ว เล่าว่า ที่คนออกกลางคันเพราะถูกบังคับให้ทำสิ่งที่ยากเกินปกติ ทำให้เบื่อหน่าย ว่างง อึดอัด จนทนไม่ไหว สำหรับตัวท่านเองนั้นตั้งใจสู้ไม่ยอมเลิกทำ ทำให้ได้ความคิดว่า ความรู้ความสามารถเกือบจะไม่มีส่วนส่งให้เราเข้าถึงโอกาสของเราได้เลย สิ่งที่สำคัญกว่าคือเจตคติที่ “ไม่ยอมเลิกทำ” นั่นต่างหาก

จากข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์บุคคลต่างๆที่ประสบความสำเร็จในหลากหลายอาชีพ ได้พบว่าไม่ว่าจะเป็นอาชีพใด คนที่ประสบความสำเร็จสูงสุดคือคนที่มีความมุ่งมั่นแรงกล้าที่แสดงออกในสองทางประกอบกัน ทางหนึ่งคือมีความพร้อมสู้เสมอ (unusually resilient) และไม่ยอมย่อท้อ กับทางที่สองคือ มีเข็มมุ่ง (direction) หรือเป้าหมายที่แน่ชัด รู้ดีว่าต้องการอะไร นั่นคือต้องมีทั้งความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยว และทิศทางที่ชัดเจน ไม่ถึงจุดหมายไม่ยอมเลิกทำ พุดให้ฟังง่ายๆ คือต้องมีใจรัก (passion) และตั้งใจสู้ไม่ถอย (perseverance) อีกด้วย คุณสมบัติทั้งสองอย่างนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ประสบความสำเร็จในกิจการต่างๆจะต้องมี เรียกรวมนๆว่า Grit หรือ “ความแข็งแกร่ง” ซึ่งยังไม่มีใครสามารถวัดได้เลย

ท้ายที่สุดเธอได้ประดิษฐ์เครื่องมือวัดขึ้นขึ้นหนึ่งเรียกว่า Grit scale (ตารางวัดความแกร่ง) นำไปทดสอบครั้งแรกกับนักเรียนนายร้อยเวสต์พอยท์ จำนวน 1,218 คนในปี 2004 พบว่าความเก่งกล้าของนักเรียน บอกอะไรเกี่ยวกับความแกร่งไม่ได้เลย

ต่อมาผู้เขียนได้นำตารางวัดความแกร่งนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มคนในอาชีพต่างๆอีกหลายกลุ่ม เช่นในกลุ่มนักธุรกิจการขาย แล้วติดตามผลในอีกหกเดือนต่อมา พบว่า 55% เลิกไปแล้วซึ่งเป็นไปตามค่าความแกร่งที่วัดได้ โดยที่บุคลิกภาพด้านอื่นๆที่เป็นคุณลักษณะของอาชีพนี้ ไม่สามารถบอกได้ว่าใครจะอยู่ใครจะไป ได้ทดลองศึกษาใน หน่วยรบพิเศษของกองทัพ (Green berets) ที่มีการฝึกโหดที่สุดยิ่งกว่าเวสต์พ้อยท์ มีการฝึกหลายช่วงก่อนที่จะรับเข้าเรียนเป็นกองกำลังพิเศษได้ ช่วงแรกเก้าสัปดาห์ ช่วงที่สองสี่สัปดาห์ ช่วงที่สามสามสัปดาห์ ช่วงที่สี่สี่สัปดาห์ ล้วนสุดโหด ปรากฏมีลาออกกลางคันทุกช่วง รวมแล้ว 42% ถอยก่อนถึงเป้าหมาย เมื่อมาดูคุณลักษณะอื่นที่ว่าจำเป็นสำหรับแต่ละอาชีพเทียบกับค่าความแกร่งที่วัดได้แล้ว ก็บอกได้ว่า ความแกร่งนี้แหละที่สำคัญกว่าอย่างอื่น

ในบทที่สอง กล่าวถึง ความสำคัญและบทบาทของ **ความเก่ง** (talent) ว่าเป็นเพียงองค์ประกอบอย่างหนึ่งของความแกร่ง ซึ่งจากประสบการณ์ที่ได้จากการเปลี่ยนงานไปเป็นครูสอนตามโรงเรียนต่างๆ สรุปได้ว่างานครูเป็นงานที่ยากที่สุดในโลก จากประสบการณ์ที่ได้เป็นครูไปสอนนักเรียนที่อายุ 12-13 ขวบในโรงเรียนที่เด็กยากจน มีทั้งเด็กเรียนเก่งและไม่เก่ง ที่น่าประหลาดใจคือ ได้สังเกตพบว่าเด็กที่ไม่เก่ง แต่สอบได้คะแนนดีก็มี เป็นพวกที่ขยันเรียน ช่างซักช่างถาม มักมาถามปัญหาหลังเลิกเรียน ทำให้ได้เห็นชัดว่า ความเก่งวิชา (aptitude) ไม่ใช่คุณสมบัติตัวหลักที่ประกันความสำเร็จของคน ตัวเองได้มีโอกาสสอนชั้นเด็กที่ไม่เก่ง แต่มีเด็กที่ขยันเรียนมากอยู่ด้วย เคยคัดคนหนึ่งให้ย้ายไปเรียนในชั้นเรียนของเด็กเก่ง ปรากฏว่าคะแนนของเขาตกลงมา เหลือ B กับ D แต่เขาก็สู้ไม่ย่อท้อ ไปขอให้ครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมบ้าง ในปีสุดท้ายปรากฏเขาได้เกรด A รวด คือได้คะแนนรวม 5 เต็ม ไปเรียนต่อระดับอุดมศึกษา จนจบได้สองปริญญาวิศวกรรมศาสตร์ กับ เศรษฐศาสตร์ พร้อมกัน หลังจากนั้นก็ไปจบปริญญาเอก ได้ PhD ทางวิศวกรรมเครื่องกลจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส ได้ทำงานเป็นวิศวกรในองค์การอวกาศ ตำแหน่ง “นักวิทยาศาสตร์ด้านจรวด”

ถ้าถามว่า ความเก่งหรือความสามารถ (talent) คืออะไร ก็ตอบได้ว่า คือผลรวมของความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละคน ที่รวมพรสวรรค์ ทักษะ ความรู้ ประสบการณ์ สติปัญญา การตัดสินใจ เจตคติ บุคลิก และแรงขับภายในเข้า รวมถึงความสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่และพัฒนาต่อไปเข้าด้วยกัน มันเป็นศักยภาพที่หากขาดความพยายามที่จะนำมาใช้ก็ไม่อาจทำให้สำเร็จได้ **ความพยายาม** จึงเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญไม่น้อยกว่า **ความสามารถ**

จากประสบการณ์ตอนเป็นนักศึกษา ที่ถูกอาจารย์ที่ปรึกษา เสียงหัว ทำทางดู นักศึกษากลัวกันทุกคน ตำนานอย่างรุนแรงว่า “เรียนมาตั้งสองปีแล้วเธอยังไม่มีความคิดอะไรที่ดีๆเลยสักอย่าง”

“มีแต่สถิติตัวเลข ไม่เห็นมีทฤษฎีอะไรเลย โดยเฉพาะทฤษฎีจิตวิทยาความสัมฤทธิ์”

“หยุดการเอาแต่อ่าน ๆ ๆ แล้วใช้หัวสมองคิดเองบ้าง”

ก็เลยต้องตั้งหน้าตั้งตาคิด และเขียน ทฤษฎีเรื่องความสัมฤทธิ์ ทำซ้ำๆซากๆอยู่หลายปี เพื่ออธิบายให้ได้ว่าความสามารถนำไปสู่ความสัมฤทธิ์ได้อย่างไร ในที่สุดก็ได้สมการ หน้า42

$$\text{Talent} \times \text{effort} = \text{skill} \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \text{skill} \times \text{effort} = \text{achievement}$$

ซึ่งอธิบายได้ว่า talent หรือความสามารถ ก็คือ การที่ทักษะของเราจะพัฒนาขึ้นได้รวดเร็วเพียงใดเมื่อเราใช้ความพยายาม ส่วน achievement หรือความสัมฤทธิ์ ก็คือผลที่เกิดขึ้นจากการนำทักษะที่มีอยู่ไปใช้ประโยชน์ นั่นเอง

การที่จะทำการใดให้ความสำเร็จได้ ต้องอาศัยทั้งความสามารถและความพยายาม ประกอบกัน ความพยายามช่วยให้เกิดทักษะ เป็นความสามารถ และการใช้ทักษะความสามารถให้เกิดผลก็ต้องอาศัยความพยายามอีกครั้งหนึ่ง ความพยายามจึงเข้ามามีส่วนสองครั้ง ไม่ใช่ครั้งเดียว

ผู้เขียนได้ยกตัวอย่าง Warren Mackenzie ช่างปั้นที่มีชื่อเสียงระดับโลก อายุเก้าสิบสองปี เริ่มเริ่มทำงานอาชีพมาหลายอย่าง เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ในที่สุดคิดได้ว่าน่าจะหันมาทำอาชีพที่เราสนใจมากที่สุดจริงๆสักอย่าง จึงเลือกทำงานปั้นที่ชอบ วันแรกๆปั้นได้ 40-50 ชิ้นดีบ้างเสียบ้าง ที่พอขายได้มีเพียงสองสามชิ้นเท่านั้นเอง แต่เขาก็ไม่ย่อท้อ เขาสร้างผลงานปั้นทุกวัน งานหมื่นชิ้นแรกยากมาก จากนั้นก็ค่อยๆง่ายขึ้นๆ มีผลงานดีๆมากขึ้น ซึ่งก็เข้าสูตร $Talent \times effort = skill$ และเมื่อเวลาผ่านไปก็สามารถสร้างงานปั้นที่มีชื่อเสียงก้องโลกตามสูตร $skill \times effort = achievement$

ในบทที่สี่ และบทต่อๆไป ได้กล่าวถึงรายละเอียดเรื่อง ความแกร่ง (grit) หรือวิริยภาพ หรือความหนักแน่นไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรค ว่าเราจะรู้ได้อย่างไรว่ามีความแกร่งนี้ระดับไหน ได้นำเสนอแบบสำรวจที่ได้พัฒนาขึ้นใช้ในการศึกษาสำรวจ ในสถาบันทหารเวสต์พอยท์และที่อื่นๆ

ในตอนที่สองนี้ เน้นสาระที่ว่า grit หรือคุณลักษณะความแกร่งนี้ สามารถปลูกสร้างให้เกิดขึ้นได้จากองค์ประกอบภายในตัวเราเอง โดยอาศัยส่วนประกอบหลักสี่อย่าง คือ ความสนใจ (interest) การฝึกทำซ้ำๆ (practice) ความตั้งใจอยากจะได้ หรือวัตถุประสงค์ (purpose) และความหวัง (hope) คือหวังว่าพรุ่งนี้จะดีกว่าวันนี้ หรือที่ญี่ปุ่นเขาว่า ล้มเจ็ดครั้งก็ลุกขึ้นใหม่แปดครั้ง พุดให้สั้นลงได้ว่า การสร้างความแกร่งจะต้องเริ่มจากการสร้าง ความมีใจรัก (passion) คือปักใจใฝ่ฝันใครจะได้อย่างขึ้นก่อน แล้วสร้างความทรหดมุ่งมั่นฟันฝ่าไม่ยอมรามือ (perseverance) อีกอย่างหนึ่งขึ้นมาด้วย ซึ่งคำถามในแบบสำรวจความแกร่งที่ผู้เขียนพัฒนาขึ้น จะมีคุณลักษณะทั้งสองอย่างนี้สลับซ้อนกันอยู่ ถ้าใครอยากรู้ว่าระดับคะแนนความปักใจใฝ่ฝันของตัวเองเป็นอย่างไร ก็ให้เอาคะแนนจากข้อนี้ทั้งหมดในแบบสอบถามมารวมกันแล้วเอา 5 ทารกก็ได้คำตอบ ถ้าอยากรู้ว่ามี ความทรหดมุ่งมั่นฟันฝ่าไม่ยอมรามืออยู่เท่าใด ก็เอาคะแนนจากข้อนี้มารวมกันเข้าหารด้วย 5 ก็จะได้คำตอบเช่นกัน ผลคะแนนที่ได้ชี้ได้ว่า passion กับ perseverance ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน

ในตอนที่สามชี้ให้เห็นว่า พ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่เลี้ยง ครู ครูฝึก เพื่อน และเจ้านาย เป็นองค์ประกอบภายนอกซึ่งเป็นคนนอก ที่สามารถช่วยปลูกสร้างความแกร่งให้ได้ ด้วยการหล่อหลอมลักษณะการอบรมเลี้ยงดู (parenting) ที่เป็นบทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ในการวางรากฐานในช่วงวัยเด็กเล็ก รวมถึงบทบาทและวิธีการสอนของครู และการจัดกิจกรรมการศึกษาของโรงเรียนด้วย

ได้ย้ำกิจกรรมนอกหลักสูตร (extra-curricular activities) ของโรงเรียนว่าเป็นเรื่อง มีอช่วยสร้างความสนใจ โอกาสการฝึกทักษะ สร้างเป้าหมาย และกำหนดความหวัง ให้กับเด็กครบเครื่องด้วย โรงเรียนจึงควรกำหนดให้เด็กแต่ละคน ได้เข้าร่วมกิจกรรมพิเศษอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันมากกว่าหนึ่งปีด้วย ตามผลงานวิจัยที่ชี้ว่า เด็กที่ร่วมในกิจกรรมนอกหลักสูตรหรือนอกห้องเรียน จะมีการพัฒนาในทุกๆทางดีกว่า ทั้งคะแนนสอบ และความรู้สึกภูมิใจเชื่อมั่นในตนเอง (self-esteem) ทั้งโอกาสที่จะก่อปัญหาให้สังคมก็น้อยกว่า มีผลการศึกษาระยะยาว สรุปได้ว่า การได้ร่วมทำกิจกรรมนอกหลักสูตรของโรงเรียนมากเท่าใด จะส่งผลดีในระยะยาวมากขึ้นด้วย

ผลจากการศึกษาวิจัยของนักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ที่ได้ติดตามศึกษาเยาวชนอเมริกันหมื่นหนึ่งพันคนไปจนอายุครบยี่สิบหกปี ได้พบว่า เด็กที่ร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรมากกว่า

หนึ่งปีเรียนจบปริญญา และทำงานอาสาสังคม มีมากกว่า และยังพบว่า จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่เด็กใช้ไปในกิจกรรมนอกหลักสูตร จะเป็นตัวทำนายโอกาสการมีงานทำได้ด้วย และสำหรับเด็กกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรติดต่อกันถึงสองปี โอกาสที่จะมีรายได้สูง ก็มีมากกว่าเด็กกลุ่มที่ทำกิจกรรมนอกหลักสูตรเพียงปีเดียวด้วย

สรุปเรื่อง

โดยสรุปผู้เขียนได้ชี้ทางให้เห็นชัดว่า grit คือกุญแจสู่ความสำเร็จ ที่เราสามารถสร้างขึ้นในคนรุ่นใหม่ได้ โดยอาศัยครูและโรงเรียนเป็นหลัก และโดยพ่อแม่มีส่วนร่วม เพื่อให้ได้กำลังคนยุคใหม่ที่

- ก้าวทำข้างหนึ่งออกไปวางหน้าอีกข้างหนึ่งเสมอ
- มีความสนใจและมีเป้าหมายของตนเองมั่นคง
- คงความสนใจและอดทนฝึกฝนในสิ่งที่สนใจทำ อยู่ประจำทุกวันและทุกปี
- ถึงจะล้มไปเจ็ดครั้ง ก็ลุกขึ้นสู้ใหม่ได้แปดครั้ง

.....

คำชี้แจงสำหรับผู้ส่งบทความวิชาการและบทความวิจัย เพื่อตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เป็นวารสารเพื่อส่งเสริมและสนับสนุน การศึกษาค้นคว้าสร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการด้านจิตวิทยา บทความทุกเรื่องที่จะตีพิมพ์จะต้องได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต รายละเอียดมีดังนี้

1. ลักษณะบทความที่ตีพิมพ์

- 1.1 บทความทางวิชาการ/บทความทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา
- 1.2 บทความวิจัย/บทความวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา

2. ส่วนประกอบของบทความ

2.1 บทความทางวิชาการ

ความยาวเรื่องละไม่เกิน 15 หน้ากระดาษ A4 ประกอบด้วย

- 2.1.1 ชื่อเรื่อง (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
- 2.1.2 ชื่อผู้แต่ง
- 2.1.3 สถาบันที่ผู้เขียนสังกัด
- 2.1.4 บทคัดย่อ (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
- 2.1.5 บทนำ เนื้อเรื่องและสรุปสาระสำคัญ
- 2.1.6 เอกสารอ้างอิง (ตามระบบ APA)

2.2 บทความวิจัย/บทความวิทยานิพนธ์

ความยาวเรื่องละไม่เกิน 15 หน้ากระดาษ A4 ประกอบด้วย

- 2.2.1 ชื่อเรื่อง (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
- 2.2.2 ชื่อผู้แต่ง
- 2.2.3 สถาบันที่ผู้เขียนสังกัด
- 2.2.4 บทคัดย่อ (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
- 2.2.5 คำสำคัญ (Key words)
- 2.2.6 เนื้อเรื่อง ประกอบด้วย
 - 1) บทนำ
 - 2) วัตถุประสงค์
 - 3) นิยามศัพท์
 - 4) วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
 - 5) ระเบียบวิธีวิจัย ประกอบด้วย
 - ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - การวิเคราะห์ข้อมูล

6) ผลการวิจัย

- บทสรุป
- ข้อเสนอแนะ

7) เอกสารอ้างอิง (ตามระบบ APA)

3. การจัดพิมพ์

- 3.1 พิมพ์ลงหน้ากระดาษขนาด A4
- 3.2 พิมพ์ด้วยโปรแกรม Microsoft Office Word 2003
- 3.3 รูปแบบตัวอักษร TH SarabunPSK
- 3.4 ลักษณะและขนาดตัวอักษร
 - 3.4.1 ชื่อเรื่อง (ภาษาไทย) ตัวหนาขนาด 26
 - 3.4.2 ชื่อเรื่อง (ภาษาอังกฤษ) ตัวหนาขนาด 26
 - 3.4.3 ชื่อผู้เขียน ตัวหนาขนาด 16
 - 3.4.4 หัวข้อใหญ่ ตัวหนาขนาด 16
 - 3.4.5 เนื้อหา ตัวปกติขนาด 16

4. การจัดส่งบทความ

- 4.1 จัดส่งเอกสาร ดังนี้
 - 4.1.1 ต้นฉบับบทความ จำนวน 3 ชุด
 - 4.1.2 CD บันทึกบทความ จำนวน 1 แผ่น
 - 4.1.3 แบบฟอร์มส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- 4.2 จัดส่งบทความ ดังนี้
 - 4.2.1 ส่งบทความผ่านเว็บ <http://journal.psy.kbu.ac.th/>
 - 4.2.2 กองบรรณาธิการวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา ชั้น 3 อาคาร 1
เลขที่ 1761 ซอยพัฒนาการ 37 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250
e-mail: journal.psy.kbu@gmail.com
- 4.3 มีข้อสงสัยกรุณาติดต่อ
 - รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ เทวรักษ์ โทร.0-2320-2777 ต่อ 1163, 089-929-9705
 - รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ โทร.0-2320-2777 ต่อ 1134, 081-921-7903

5. เงื่อนไขการตีพิมพ์บทความ

- 5.1 เป็นบทความที่ไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน
- 5.2 เป็นบทความที่ผ่านการพิจารณาจาก **ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความ (Peer review)** ของวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต บทความละ 2 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเชิงวิชาการ
- 5.3 เป็นบทความที่ได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้ว
- 5.4 บทความที่ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เจ้าของบทความจะได้รับวารสารฉบับนั้น จำนวน 3 เล่ม

.....

หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ปรัชญา: มุ่งเน้นการผลิตผู้เชี่ยวชาญบัณฑิตที่ท้อปด้วย พลังปัญญา คุณค่า คุณธรรม คุณประโยชน์

ปริญญาโท

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์
(Master of Arts Program in Psychology for Development of Human Potentials)

ปริญญาเอก

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา (Doctor of Philosophy Program in Psychology)
- กลุ่มวิชาจิตวิทยาเพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (Psychology for Developing Human Potentials)

ตัวอย่างวิทยานิพนธ์

- จันทิมา ฆณะรัตน์. (2560). การศึกษาการยับยั้งชั่งใจของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- พันตำรวจโทชูชาติ คงเมือง. (2560). พฤติกรรมผู้นำการเปลี่ยนแปลงของหัวหน้าสถานีตำรวจที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพและความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจประจำสถานีตำรวจในเขตพื้นที่ กองบังคับการตำรวจนครบาล 5 กองบัญชาการตำรวจนครบาล. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ชิงชัย หวังพิทักษ์. (2560). ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จในการเรียนของนักศึกษาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกรุงเทพมหานคร. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- อัญชลี แก้วนุ่ม. (2560). ผลของการใช้โปรแกรมการอ่านสะกดคำของนักเรียนที่มีปัญหาการเรียนรู้ ด้านการอ่าน โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความหมายร่วมกับการเสริมแรง. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- สุนทรทิพย์ กลิ่นหอม. (2560). การจัดการรวมวิชาศาสตร์เชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาความสามารถทางพหุปัญญาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- พัชณิกานต์ ใจมา. (2560). ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมายสู่ความสำเร็จด้านการเรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ประจักษ์จินต์ โสภณพนิกุล. (2561). ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความหุนหันในตัวในภาวะวิกฤตของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ชนาธิป บุษราคัม. (2560). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางวัฒนธรรมองค์กรของผู้บริการระดับต้น บริษัท บี อาร์ เอฟ (ไทยแลนด์) จำกัด. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และองค์การ. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- จุฬาลักษณ์ วงศ์อ่อน. (2560). การพัฒนารูปแบบการนำตนเองด้วยการเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการบริหารจัดการความเสี่ยงในการทักหมมของผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องระดับเล็กน้อย. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และองค์การ. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- สุชัย สุรพิชญ์พงศ์. (2560). การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการความคิดด้านการรับรู้และการจำเพาะปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และองค์การ. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- พระมหาพินิจ สุนทรโร (พรหมวิจิตร). (2561). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้บูรณาการแนวคิดเชิงพุทธและแนวคิดการใช้สมองเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น เขตกรุงเทพมหานคร. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการเรียนรู้และการสอน. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

นักศึกษาสามารถจัดเวลาเรียนได้โดยไม่กระทบเวลาทำงาน

www.kbu.ac.th

วิทยาเขตพัฒนาการ 1761 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250 โทร. 0-2320-2777 โทรสาร 0-2321-4444
วิทยาเขตร่มเกล้า 60 ถนนร่มเกล้า แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510 โทร. 0-2904-2222 โทรสาร 0-2904-2200