

## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยการวิจัยโดยใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research Design) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) และ การวิจัยเชิงปริมาณแบบทำการทดลอง (Experimental Design) โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ ในส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงเอกสาร และข้อมูลจากสัมภาษณ์เชิงลึก (Depth-Interview), การสัมภาษณ์เชิงกลุ่ม (Focus group) เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการนำมาสร้างชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ และ ใช้การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการทดลองขั้นต้น Pre- Experimental Design แบบ มีกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม และทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One group Pre-test-Post-test Design) เพื่อใช้ทดลองชุดฝึกอบรมฯ ดังกล่าว โดยการวิเคราะห์ผลของการทดลองใช้ชุดฝึกอบรม วิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนในการศึกษาดำเนินวิจัยตามลำดับ ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ

ขั้นตอนที่ ๓ การทดลองใช้ชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ

ขั้นตอนที่ ๔ วิเคราะห์ผลการทดลองและการติดตามเพื่อสรุปผล

#### ๓.๑ การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

การศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทั้งในส่วนของภาคทฤษฎีและประสบการณ์ในภาคปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สังเคราะห์เป็นฐานข้อมูลในด้านเนื้อหาและหลักแนวคิดพื้นฐาน แนวทางการจัดรูปแบบและวิธีการในการจัดอบรม เพื่อนำมาสร้างชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ วิธีดำเนินการศึกษาข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

(๑) ด้านเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรม เป็นการศึกษาค้นคว้าเชิงเอกสาร (Document Research) ได้แก่ การศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับศีล ๕ แรงจูงใจตามแนวพระพุทธศาสนา และพุทธวิธีสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕<sup>๑</sup>

(๒) ด้านแนวคิดทฤษฎีการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ เป็นการศึกษาค้นคว้าเชิงเอกสาร (Document Research) ได้แก่ การศึกษาแนวคิดการจัดกระบวนการเรียนรู้ตาม

---

<sup>๑</sup> ดูรายละเอียดใน ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์, “พุทธวิธีสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

แนวพระพุทธศาสนา ศึกษาพุทธวิธีในการสอน และแนวคิดการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดตะวันตก เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีแรงจูงใจ ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก

(๓) **ด้านประสบการณ์ของผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ** เป็นการศึกษากรณีศึกษาบุคคลที่เป็นผู้จัดกระบวนการอบรมตามหลักไตรสิกขา และมีบทบาทเป็นผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ เพื่อศึกษาแนวคิดขั้นพื้นฐานในการจัดกระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธ<sup>๒</sup> เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ (Buddhist Learning Facilitator) ถึง ประสบการณ์ แนวทางความคิด รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธ เทคนิคการสอน โดยผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ จำนวน ๓ ท่าน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการกึ่งเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะให้ข้อมูลสัมภาษณ์ (Key Performance)

๑) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการนำหลักพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางจัดกระบวนการเรียนรู้ในหลักสูตรที่อบรมมาแล้วไม่น้อยกว่า ๒๐ ปี

๒) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีผลงานการจัดหลักสูตรกระบวนการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนา/แก้ไข/เยียวยา จิตใจให้มีคุณธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักและยอมรับในสังคม และเป็นผู้ที่เต็มใจให้ศึกษาข้อมูล

๓) เป็นผู้แทนที่อยู่ในองค์กรสาขาต่างๆ ประกอบด้วย ผู้แทนองค์กรที่จัดอบรมหลักสูตรคุณธรรม ๑ ท่าน , ผู้แทนอาจารย์ระดับอุดมศึกษา ๑ ท่าน, ผู้แทนพระสงฆ์ ๑ ท่าน มีรายนามดังต่อไปนี้

(๑) ทนตแพทย์หญิง สืบทอง บุญประดับ เป็นผู้แทนขององค์กรที่ดำเนินการจัดหลักสูตรการอบรมศีลธรรม ซึ่งท่านเป็นผู้นำอบรมและเป็นผู้ก่อตั้งองค์กรบ้านเกื้อรัก ดำเนินการจัดหลักสูตรอบรม “รักเหนือรัก” ในระดับศีล ๕ ให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน

(๒) รศ.ดร. โสรัช โพธิ์แก้ว เป็นผู้แทนอาจารย์ระดับอุดมศึกษา นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาที่นำหลักพุทธศาสนามาใช้ในการเยียวยาจิตใจด้วยหลักอริยสัจ ๔

(๓) พระไพศาล วิสาโล เป็นผู้แทนพระสงฆ์ที่นำหลักภาวนามาใช้ในการอบรมพัฒนาตนโดยเรียนรู้จากการเจ็บป่วยและความตายที่อยู่ตรงหน้าเป็นเครื่องพิจารณาให้เกิดปัญญา

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Depth Interview) ผู้จัดการกระบวนการวิถีพุทธ โดย การออกแบบคำถามเป็นไปเพื่อหาแนวทางที่จะนำไปสู่แนวคิดขั้นพื้นฐานในการจัดกระบวนการเรียนรู้ แนวคำถามจึงมุ่งเน้นเรื่องของประสบการณ์และแนวคิดของผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ ประเด็นคำถามมีดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ ๑ หลักการดำเนินชีวิตส่วนตนของผู้จัดกระบวนการวิถีพุทธ

ประเด็นที่ ๒ หลักการและจุดมุ่งหมายในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ที่ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธจะนำผู้เรียนเดินไปสู่จุดหมายใดและมีวิธีการให้ไปสู่จุดหมายนั้นได้อย่างไร

<sup>๒</sup> ดูรายละเอียดใน ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์, “แนวคิดขั้นพื้นฐานในการจัดกระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธ”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

ประเด็นที่ ๓ แนวทางและรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นอย่างไร เนื้อหาการอบรม เทคนิคการอบรม กลยุทธ์ สื่ออุปกรณ์ช่วยสอน บรรยากาศการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ ของผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธแต่ละท่านทำอะไร เป็นต้น

ผลการศึกษาได้แสดงรายละเอียดไว้ในบทที่ ๒ ของงานวิจัยนี้

**(๔) ด้านแนวทางการจัดหลักสูตร** เป็นการศึกษาหลักสูตรของทันตแพทย์หญิงสีใบทอง บุญประดับ ซึ่งท่านมุ่งเน้นการอบรมเพื่อสร้างครูสอนศิลป์ ๕ มาโดยตลอด แนวทางการศึกษาหลักสูตร จากการติดตามสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย และทำการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus group) ผู้เข้าอบรมหลักสูตร ฯ จำนวน ๕ ท่าน<sup>๓</sup> เพื่อศึกษาความรู้สึก ทักษะของผู้เข้าอบรม และ สัมภาษณ์เชิงลึก (Dept-Interview) ผู้นำที่ผ่านการอบรมหลักสูตร ฯ และได้นำหลักสูตร ฯ มาใช้กับองค์กร จำนวน ๓ ท่าน<sup>๔</sup> เพื่อศึกษาแนวทางการจัดหลักสูตรในฐานะผู้นำ และความรู้สึก ทักษะ กับหลักสูตรดังกล่าว เป็นการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ทั้งนี้แนวคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์ผู้นำ ผู้วิจัยได้ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ ดร. พรณี บุญประกอบ (อดีตรองคณบดีฝ่ายพัฒนาระบบและประกันคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ) ก่อนทำการเก็บข้อมูล ซึ่งผลการศึกษา มีแสดงรายละเอียดไว้ในบทที่ ๒ ของงานวิจัยนี้

จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลพื้นฐานทั้งภาคทฤษฎี และประสบการณ์จากภาคปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ข้อสรุป ดังนี้

#### ๑) จุดหมายปลายทางที่จะนำไปสู่แรงจูงใจในการรักษาศิล ๕

๑.๑) แรงจูงใจภายนอก : การเรียนรู้จากภายนอก คือ การได้รับคำแนะนำ คำสอน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทำให้เกิดศรัทธามีจุดหมายชีวิตในทางที่ดีงาม เป็นการจุดประกายให้เกิดการพิจารณาใคร่ครวญอย่างแยบคาย หรือ โยนิโสมนสิการ สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้นั้นมาสร้างประโยชน์แก่ตนเอง เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาทางปัญญา เห็นคุณค่าของการรักษาศิล ๕ พอใจที่จะฝึกฝน ควบคุมตนเองไม่ให้ผิดศีล

๑.๒) แรงจูงใจภายใน : การสร้างแรงจูงใจในการรักษาศิล ๕ ควรสร้างจากพื้นฐานแรงจูงใจตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การทำให้เกิดกุศลธรรมะฉันทะ เป็นแรงจูงใจภายใน ทำให้มีความเชื่อมั่นศรัทธาในคำสอนเรื่องกรรม และผลของกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการศึกษาเรียนรู้เห็นความจริงชีวิตคืออะไร ชีวิตเกิดมาทำไม และชีวิตจะดำเนินไปอย่างไร หรือจุดหมายของชีวิต เหล่านี้ล้วนเป็นแรงจูงใจภายในที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการสอน ทำให้เกิดกุศลธรรมะฉันทะ คือ ความพอใจที่ดีงามเป็นกุศล ในการดำเนินชีวิตโดยปราศจากการเบียดเบียน มีวิริยะ คือ ความเพียร มีจิตตะ คือ ความเอาใจใส่ และมี วิมังสา คือ หมั่นพิจารณาไตร่ตรองตนเองให้มีการดำเนินชีวิตในทางที่ดีงาม ตามหลักมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางอันนำไปสู่การดับทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดซึ่งเป็นเป้าหมายที่มนุษย์ควรทำให้บรรลุ

<sup>๓</sup> ดูรายละเอียดในภาคผนวก จ.

<sup>๔</sup> ดูรายละเอียดในภาคผนวก จ.

## ๒) ลักษณะรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ หรือการอบรม ได้แก่

- การยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสามารถในการรับรู้ไม่เท่ากัน ประสบการณ์ ภูมิธรรม หรืออินทรีย์ไม่เท่ากัน การจัดการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นตามความพร้อมของผู้เรียน
- การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เกิดปัญญาจากการฟัง คิดหรือจินตนาการ การลงมือปฏิบัติ เกิดประสบการณ์จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง การใช้กระบวนการกลุ่มทำให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนเรียนรู้จากชีวิตจริง
- การจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการมรรคมีองค์ ๘ สร้างให้ผู้มาเกิดการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงจากด้านในจิตใจ มีจุดหมาย คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และต้องการพัฒนาด้านตนเอง ปรับเปลี่ยนตนเองให้ดำเนินชีวิตในทางที่ดีงาม

๓) **ตัวผู้สอน :** ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร เอื้ออำนวยแนะแนวทาง จัดสภาพแวดล้อมที่อำนวยให้เกิดการเรียนรู้ บทบาทเป็นผู้จัดการเรียนรู้วิถีพุทธ (Buddhist Learning Facilitator) วางตนเองเป็นต้นแบบของผู้มีศีล ๕ ในการดำเนินชีวิต ให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นและซึมซับ เชื่อมมั่นในตัวผู้จัด

๔) **ตัวผู้เรียน :** เข้าใจแก่นของการเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่ ต้องการเป็นผู้นำตนเอง มีพื้นฐานสติปัญญาไม่เท่ากัน มีอินทรีย์ หรือความพร้อมในการเรียนรู้ต่างกัน มีความรู้สึกกังวลซ่อนอยู่ใน การมาเรียนรู้ ต้องการความยอมรับ ต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน และการเปิดโอกาสให้ได้รู้จัก ทบทวนตนเอง ประเมินตนเอง เป็นต้น

๕) **ด้านเนื้อหาหลักธรรม :** ธรรมะที่เกื้อหนุนส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ จากการประยุกต์พุทธวิธีสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ คือ

(๑) เสริมสร้างความเห็นถูก หรือ สัมมาทิฐิ ระดับแรก คือ สร้างความเห็นถูกแบบทางโลก (โลกียะสัมมาทิฐิ) คือ รู้ดี รู้ชั่ว และเชื่อมั่นในความดี จนทำให้เห็นถูกแบบทางธรรม (โลกุตตระสัมมาทิฐิ) คือ เห็นทุกข์ และการดับทุกข์ ในอริยสัจ ๔

(๒) เสริมสร้างพลังทั้ง ๕ (อินทรีย์ ๕) ได้แก่ เสริมสร้างพลังศรัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าช่วยให้ตนพ้นทุกข์ได้ เชื่อมั่นในพระธรรมคำสอน เชื่อในพระสงฆ์สาวก เชื่อในกรรม และผลของกรรม, เสริมสร้างความหมั่นเพียร คือ เพียรที่จะลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ไม่ดีที่ผิดศีล โดยการตอกย้ำจุดมุ่งหมายของชีวิต, เสริมสร้างพลังแห่งสติ คือ การฝึกสังเกตตนเอง รู้เท่าทันตนเอง มีการระลึกสติสัมปชัญญะ รู้ทันกิเลสตัณหาของตนเอง, เสริมสร้างพลังของสมาธิ คือ ฝึกทำจิตใจให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน เสริมสร้างพลังแห่งปัญญา คือ ฝึกการพิจารณาใคร่ครวญเห็นอานิสงส์ของศีล และโทษของการละเมิดศีล ทำให้เห็นการรักษาศีลมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และให้ประโยชน์ทั้งชาตินี้ และชาติต่อไป

(๓) เสริมสร้างพลังแห่งมิตรที่ดี คือ ทำให้เห็นความสำคัญของการคบหามิตรที่ช่วยส่งเสริมให้กำลังใจ ชักชวนให้คิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ดีเป็นกุศล ทำให้เกิดพลังใจและความพยายามที่จะรักษาศีล ชี้ให้เห็นว่าการคบมิตรที่ดี ทำให้ไม่ต้องคอยหวาดระแวงในการคบหา สามารถวางใจ และไว้วางใจได้ รู้จักแยกแยะคบหามิตรดี หลีกหนีมิตรที่ชั่ว ในขณะเดียวกัน คือ สอนให้รู้จักทำตนเป็นมิตรที่ดี ในการทำตนเป็นแบบอย่างดีรักษาศีล มีความสุข ยากมอบความสุขนี้ให้กับผู้อื่น สร้างครอบครัว ชุมชน สังคม

(๔) เสริมสร้างพลังด้านบวก คือ การฝึกฝนให้เกิดการกระทำด้านบวก นอกจากการละเว้นที่จะทำชั่วแล้ว ต้องผลักดันให้เกิดการกระทำในทางตรงข้าม กล่าวคือ การส่งเสริมการกระทำที่ดีงามตามหลักเบญจธรรม ได้แก่ ความเมตตา กรุณา การประกอบอาชีพที่บริสุทธิ์ การรู้จักบริโภค สำนวนในกาม การยึดมั่นในสัจจะ การรู้จักไม่ทำตนเองให้ตกอยู่ในความประมาท

ทั้งนี้ การเลือกเนื้อหา ควรเลือกสรรในสิ่งที่จำเป็นช่วยส่งเสริมให้มีแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ และเนื้อหาสามารถยืดหยุ่นได้ตามความพร้อมของผู้เรียน และลำดับเนื้อหา ควรนำเสนอกรอบใหญ่ให้เห็น ชี้ให้เห็นจุดหมายหลักของการจัดอบรมและผลที่คาดว่าจะผู้อบรมจะได้รับ ตัวการสอนเป็นไปในลักษณะให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในสู่ภายนอก เห็นความจริงของชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ สอนโดยชี้จากเหตุ ไปหาผล จากการเห็นปัญหา ไปสู่หนทางแก้ปัญหา, เรียนจากเรื่องที่ง่ายไปสู่เรื่องที่ยาก, เรียนจากเรื่องใกล้ตัวมาสู่เรื่องไกลตัว, ชี้ให้เห็นภาพกว้างไปสู่รายละเอียดปลีกย่อย, สอนให้รู้จักตรวจสอบใคร่ครวญเหตุผลด้วยตนเองก่อนเชื่อเรื่องใด (กาลามสูตร)

๖) **เทคนิควิธีการอบรม สื่อที่นำมาใช้ในการอบรม การจัดบรรยากาศการฝึกอบรม** ต้องเหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ และสามารถกระตุ้น สร้างความสนใจ ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเรียนรู้ และทำให้เกิดความสนุกในการเรียนรู้

- เทคนิควิธีการสอนควรมีความหลากหลาย และให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วม สร้างความสนุกอยากเรียนรู้ เช่น การสนทนาสลับกับบรรยาย ( ด้วยการเล่าเรื่อง นิทานชาดก บุคคลตัวอย่าง เป็นบุคคลาธิษฐาน การยกตัวอย่างอุปมาอุปไมย การตั้งคำถาม เป็นต้น), การอภิปราย หรือสาธิต, การใช้บทบาทสมมติ, ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง, การใช้เกมหรือกิจกรรม, การฝึกใจให้สงบด้วยการนอนภาวนา, การออกกำลังกายด้วยกายานุปัสสนาสติ เป็นต้น, การฝึกอ่านออกเสียง ทวนซ้ำ, สอนโดยยกตัวอย่างที่เป็นบุคคลหรือเป็นตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ ทั้งนี้จะใช้เทคนิคใดต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนั้น ๆ

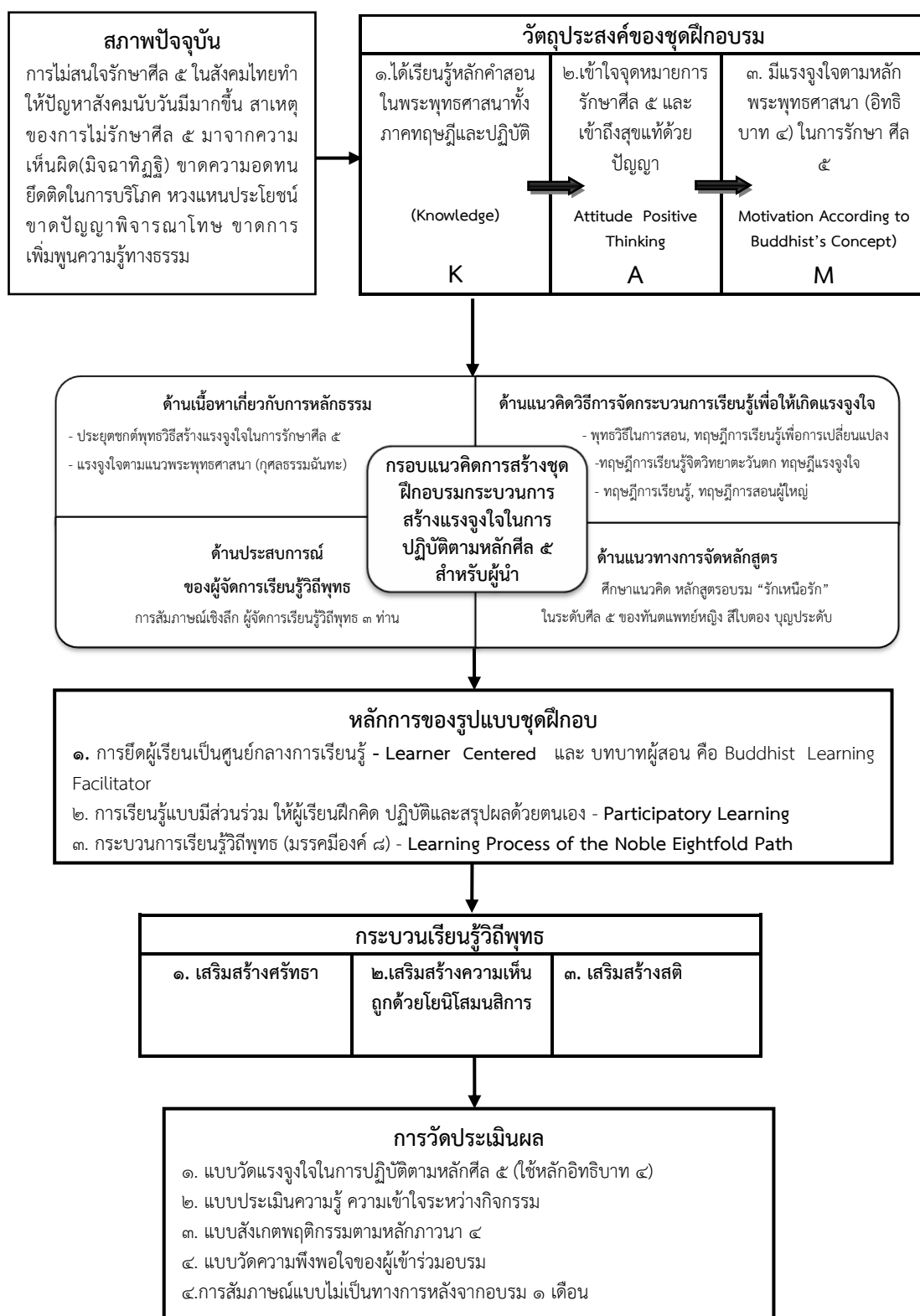
- สื่อการสอน มีทั้งสื่อภายนอกที่ต้องอาศัยเครื่องใช้ไฟฟ้า เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ เพื่อความผ่อนคลาย และเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เข้าอบรม เช่น การใช้ตัวอย่างภาพยนตร์สื่อถึงความจริงของชีวิต การใช้ดนตรี การใช้เพลงธรรมะ วิเคราะห์ความหมายของเนื้อเพลง การใช้ภาพนิ่งในพาวเวอร์พอยท์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสื่อที่ไม่ต้องอาศัยเครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นฝึกการคิด การทำงานกลุ่ม เช่น การใช้ฟลิปชาร์ต การใช้เสียงระฆัง เป็นต้น และสื่อที่สำคัญที่สุด คือ ตัวผู้สอนหรือผู้จัดฯ ซึ่งผู้เรียนสังเกตเห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าการสังเกตจากวิธีการพูด ท่าที สีหน้า และแววตาความสามารถในการตอบคำถามและแสดงเนื้อหาที่สอน เหล่านี้ทำให้ผู้เรียนเปิดใจเกิดการยอมรับ

- บรรยากาศการอบรม เป็นสิ่งที่เอื้อให้การเรียนรู้เกิดความสมบูรณ์ และมีผลสำเร็จมากขึ้น การสร้างบรรยากาศเป็นสิ่งที่ผู้สอนหรือผู้จัด การแสดงออกต่อผู้เรียนเริ่มด้วยการต้อนรับที่อบอุ่น บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งต้องอาศัยการมีข้อตกลงร่วมกันก่อนอบรมที่ผู้อบรมควรให้ความร่วมมือ เพื่อให้การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ บรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ มีความเป็นกันเอง การเรียนต้องสนุกไม่ตึงเครียด หรือ คุกคามตัวผู้อบรม การจัดที่นั่งเรียนการไม่บังคับสามารถผ่อนคลายอิริยาบถบรรเทาความไม่สบายทางกาย ทำให้ผู้อบรมรู้สึกมีอิสระ ทำให้ผู้เข้าอบรมมีความพร้อมทั้งทางกาย และทางใจ

- การประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ช่วยทำให้ผู้อบรมได้รู้จักการนำความรู้ไปใช้กับชีวิตจริง หลักประเมินที่ให้ผู้อบรมสังเกตประเมินตนเอง ควรเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ได้แก่ พฤติกรรมส่วนตน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านศีล คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์หรือทางสังคม ด้านสมาธิ คือ การพัฒนาด้านจิตใจมีความสงบเมื่อต้องเผชิญปัญหา ด้านปัญญา คือ สามารถรู้เข้าใจ คิดได้ หยั่งเห็นได้ นำความรู้ที่ได้ไปแก้ปัญหาให้ตนเองและผู้อื่นได้ การฝึกให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ที่จะประเมินตนเอง นอกจากทำให้เกิดกำลังเมื่อรู้สึกว่าตนเองพัฒนาขึ้นแล้ว ยังเป็นการทบทวนเตือนสติตนเองให้รู้จักพัฒนาตนเองยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นแรงจูงใจภายในที่ต้องการพัฒนาความดีงามในตนเอง

### ๓.๒ การสร้างชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในข้อ ๓.๑ นำมาสรุปแนวคิดและทฤษฎีที่นำมาเป็นกรอบในการออกแบบชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ ดังภาพประกอบในบทที่ ๒ ของงานวิจัยนี้ หน้า ๑๖๖ แล้วนำมากำหนดรูปแบบชุดฝึกอบรม ๖ องค์ประกอบ คือ (๑) สภาพปัจจุบัน (๒) วัตถุประสงค์ (๓) แนวคิดทฤษฎี (๔) หลักการรูปแบบชุดฝึกอบรม (๕) กระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธ (๖) การวัด และประเมินผล



แผนภูมิที่ ๓.๑ องค์ประกอบของชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ

### ๓.๒.๑ วิธีการและขั้นตอนในการสร้างชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษา ศีล ๕ สำหรับผู้นำ

เมื่อได้รูปแบบแนวทางในการสร้างชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ แล้ว ผู้วิจัยได้นำมาหาวิธีการและขั้นตอนในการออกแบบกิจกรรมที่จะสอดคล้องกับรูปแบบ และสามารถทำให้ผู้นำเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ รายละเอียดขั้นตอนมีดังนี้

๑) นำคู่มือชุดฝึกอบรมที่ประกอบด้วยส่วนที่เป็นวิธีการดำเนินกิจกรรม ซึ่งมีเครื่องมือแบบประเมินท้ายกิจกรรม และแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา ๔ โดยผู้ช่วยผู้วิจัย และคู่มือเนื้อหาที่นำมาใช้ในการอบรมแต่ละกิจกรรม ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๖ ท่าน<sup>๕</sup>

- ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและกระบวนการกลุ่ม ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมการฝึกอบรมตามหลักพระพุทธศาสนา ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านจริยธรรม ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ ๑ ท่าน

โดยแบบประเมินความเหมาะสมของชุดฝึกอบรม ฯ ใน ด้านของหลักการและแนวคิดสาระสำคัญของชุดฝึกอบรม ด้านความเหมาะสมของแต่ละกิจกรรม เวลาที่ใช้ในการอบรม สื่ออุปกรณ์ เพลงที่นำมาใช้ประกอบกิจกรรม กรณีตัวอย่างเรื่องเล่าที่นำมาแสดง และวิธีวัดและประเมินผลการอบรม

๒) ผู้วิจัยนำแบบประเมินและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ มาทบทวน ปรับปรุงภาษาให้เหมาะสม ซึ่งเนื้อหากิจกรรมทั้งหมดประกอบด้วย ๓ กลุ่มใหญ่ และ ๑๖ กิจกรรมย่อย โดยลำดับและรายละเอียดของกิจกรรมตามที่แสดงไว้ในคู่มือชุดฝึกอบรมมี ดังนี้

๑) การเสริมสร้างศรัทธา แบ่งกิจกรรมออกเป็น ๖ กิจกรรมย่อย เพื่อให้ผู้อบรมได้เรียนรู้จักถอดบทเรียนจากพระพุทธเจ้าในความมุ่งมั่นที่จะเดินตามจุดหมายและมรรคผลแห่งความสำเร็จเพราะการมีความรักในสิ่งที่ทำ มีความพยายาม เอาใจใส่ ตรวจสอบในสิ่งนั้น เรียกว่า การจะทำการใด ๆ ต้องมีเป้าหมายและมี อิทธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ อุตสาหะ วิมังสา) เพื่อให้เป้าหมายนั้นสำเร็จลุล่วง ปลุกจิตสำนึกให้เห็นถึงพระเมตตากรุณา และเพียรพยายามในการสั่งสอนสัตว์แม่ในช่วงวาระสุดท้าย มีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ การเดินตามพระพุทธเจ้า และพระสาวกของพระพุทธเจ้า ต้องรู้ว่าพระองค์ทรงอะไร เช่น เรื่องกรรมและผลของกรรม เห็นว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว และเห็นคุณค่าของการเกิดเป็นมนุษย์ รู้จักว่าตนเองเกิดมาทำไม ทางเดินที่ถูกของชีวิตคืออะไร และใครเป็นผู้เลือก เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์มาจากอะไร และรู้ว่าการทำให้ใจเป็นสุขเป็นอย่างไร รู้จักความรักที่แท้จริงเป็นอย่างไร ปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อชีวิตตนเองและต่อโลกให้เป็นด้านบวก ช่วงแรกเน้นการปูพื้นฐานความรู้ความเข้าใจ การบรรยาย สลับการเล่าเรื่อง ยกตัวอย่าง แต่ละท้ายกิจกรรมจะให้ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามประเมินสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากกิจกรรม

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง.

**๒) การเสริมสร้างความเห็นอก ด้วยโยนิโสมนสิการ** แบ่งกิจกรรมออกเป็น ๑๐ กิจกรรมย่อย เพื่อให้ผู้อบรม ได้เรียนรู้จักตนเอง วิเคราะห์ตนเองได้ และสามารถวิเคราะห์ผู้อื่นได้ เกิดความเข้าใจในชีวิตและการปรับตัว รู้ว่าที่ผ่านมาอะไรเป็นเหตุทำให้ตนเองทุกข์ และจะหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไร เรียนรู้ที่จะแบ่งปันความสุข สามารถเข้าใจว่าการกระทำใดเป็นกุศล หรือ อกุศล รู้วิธีที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองและพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เป็นกุศล สิ่งใดควรเว้น มรรคผลของผู้มีศีล ๕ เป็นอย่างไร เกิดความตั้งใจพยายามที่จะรักษาศีล ๕ ทางเดินถูกของชีวิต รู้จักพิจารณาผลจากการเบียดเบียนผู้อื่น และฝึกน้อมใจคิดให้เกิดเมตตาต่อคนที่อยู่ตรงหน้า กระทำดีต่อผู้อื่นทั้งต่อหน้าและลับหลัง เห็นคุณค่าของการเป็นผู้ให้ คุณค่าของความซื่อสัตย์ ผลของการพูดคำสัจจริง ไม่มองข้ามหรือประมาทสิ่งที่ทำให้ขาดสติ เห็นผลของการขาดสติ นำความเสียหายให้กับตนเอง และผู้อื่นมากแค่ไหน บางท่ายกิจกรรมมีการประเมินตนเอง แต่โดยหลักเน้นกิจกรรมฝึกให้คิด แสดงตัวอย่าง กระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมคิดเห็นด้วยตนเอง

**๓) เสริมสร้างสติ** เป็นสิ่งที่สอดแทรกอยู่ในระหว่างกิจกรรมแต่ละวัน โดยการฝึกให้มีสติรู้ตามการเคลื่อนไหวของกาย ในขณะที่ออกกำลังกายยามเช้า และการฝึกหายใจให้เป็น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ อย่างง่าย และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เป็นการฝึกเคลื่อนไหวภายในท่ากายบริหารต่าง ๆ ซึ่งประยุกต์จากกายบริหารต่าง ๆ เช่น ฤๅษีดัดตน กายบริหารของทันตแพทย์หญิงสีไบตอง บุญประดับ เป็นต้น ฝึกให้ผู้เข้าอบรมสังเกตตามอาการเคลื่อนไหว การนอนการนอนภาวนานอกจากเพื่อผ่อนคลายให้กับผู้เข้าอบรมแล้วยังฝึกให้ผู้เข้าอบรมดูแลสุขภาพใจขณะนอนเป็นวิธีการฝึกภาวนาอย่างหนึ่ง

๓) นำคู่มือชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ ยื่นขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการทดลองในคนประเมินความเหมาะสมของชุดฝึกอบรม ก่อนนำไปทดลองใช้

๔) นำชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ ไปดำเนินการศึกษานำร่อง **Pilot Study** กับ กลุ่มที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง เป็นผู้นำชุมชน หมู่บ้านบางกอบัว ต.บางกอบัว จ.สมุทรปราการ ผู้วิจัยได้ติดต่อขอความอนุเคราะห์และขออนุญาตทำกิจกรรมการอบรม และได้รับความเมตตาจาก คุณวิไล แสงฉายา ประธานพัฒนาสตรี หมู่บ้านบางกอบัวและสตรีประจำอำเภอ คุณบุษบา แสงแจ่ม ประธานสตรีหมู่บ้านบางกอบัว คุณฉันทนา ทิมขำ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ต.บางกอบัว ในการติดต่อประสานงานกับผู้เข้าอบรม และทั้ง ๓ ท่านได้เข้าร่วมอบรมด้วย ผู้วิจัยเข้าทำการอบรมวันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๖ จำนวนผู้เข้าอบรม ๔๐ คน ผู้เข้าอบรม ประกอบด้วย ผู้นำกลุ่มสตรีหมู่บ้านบางกอบัว กลุ่มผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยกำนัน อสม. เป็นต้น ผู้วิจัยคัดเลือกกิจกรรมที่สำคัญเพื่อทดสอบรูปแบบกิจกรรมที่จะนำไปใช้ ปฏิบัติและ ความรู้สึกของผู้เข้าอบรม ก่อนทำการทดลองจริง ตัวอย่างกิจกรรมที่นำไปทดลองใช้ เช่น

- การใช้เพลงเป็นสื่อในการเรียนรู้
- การให้สวมกอด
- การทำกิจกรรมกลุ่มในการระดมความเห็น และออกมาสรุปหน้าห้อง
- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นต้น

ผลการทดสอบชุดฝึกอบรมจากการสังเกตของผู้วิจัย ผู้สังเกตการณ์ และผู้ช่วยผู้วิจัย และจากการได้พูดคุยระหว่างอบรม รูปแบบกิจกรรมและเนื้อหาที่นำมาใช้บางส่วน ค่อนข้างได้รับผลตอบรับดี ผู้เข้าอบรมมีความสุขและให้ความร่วมมือด้วยดีระหว่างอบรม ตัวอย่างผลการทดสอบกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมการกอด ผู้วิจัยสังเกตว่า เริ่มต้นของกิจกรรมผู้เข้าอบรมยังมีความเคอะเขิน แต่เมื่อสาธิตการกอดจากผู้วิจัย ผู้เข้าอบรมบางท่าน แสดงความเห็น “กอดแล้วรู้สึกดี รู้สึกอบอุ่น” และ บางท่าน “กอดแล้ว เหมือนได้กอดหลาน”

กิจกรรมการใช้เพลงเป็นสื่อ ผู้วิจัยสังเกตว่า ผู้เข้าอบรมสนใจ ร่วมร้องตาม บรรยากาศการอบรมไม่น่าเบื่อ

กิจกรรมกลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหาสำคัญในชีวิต เช่น ปัญหาครอบครัว การงาน เป็นต้น พบว่า การให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมออกมาแสดงความคิดเห็น ได้รับความสนใจจากผู้เข้าอบรมท่านอื่น ๆ และสร้างความกระตือรือร้นให้ผู้เข้าอบรม

กิจกรรมการให้ความรู้คำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้า จากการตอบคำถาม ผู้วิจัยพบว่า ส่วนใหญ่รู้จักวันสำคัญทางศาสนาแต่ไม่รู้ว่าจะเกี่ยวข้องกับคำสอนอย่างไร

กิจกรรมการเล่าเรื่องให้คิดตาม และนำมาสรุปเป็นข้อคิด เช่นเรื่องภรรยา ๔ คน ผู้วิจัยสังเกตว่า การมีภาพประกอบระหว่างเล่าเรื่องช่วยให้ผู้ฟังค่อย ๆ ลำดับความคิดตามได้ทัน

ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการทดสอบ เป็นเรื่องของระบบเครื่องเสียงกับภาพเคลื่อนไหวในพาวเวอร์พอยท์ไม่สามารถเชื่อมต่อได้ ต้องใช้ไมค์สำรองจ่อที่คอมพิวเตอร์ ทำให้คุณภาพของเสียงที่นำมาใช้เป็นสื่อ ไม่ดีเท่าที่ควร และทำให้การอบรมสะดุดบ้างเล็กน้อย ปัญหาการขัดข้องของระบบคอมพิวเตอร์ ทำให้ภาพเสียงไม่ตรงกัน และจำนวนคนมากทำให้ไม่สามารถแลกเปลี่ยนความเห็นได้ทุกคน

จากผลการทดสอบชุดฝึกอบรม ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงแก้ไข และ เตรียมการรับมือกับปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างอบรม เช่น เรื่องของคอมพิวเตอร์ ระบบเสียง อุปกรณ์เหล่านี้ต้องมีสำรองระหว่างการทำทดลอง เป็นต้น

### ๓.๒.๒ การนำไปทดลองใช้ ชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ

#### ๑) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการอบรม

กลุ่มประชากรเป้าหมายที่เป็นการศึกษา นำร่อง ได้แก่ ผู้นำ (Leader) ในจังหวัดอุบลราชธานี โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง Purposive sampling ในพื้นที่รับผิดชอบของสาธารณสุขอำเภอวารินชำราบ<sup>๖</sup> ซึ่งประกอบด้วย ตำบลราษฎร์สำราญ ตำบลคำขวาง ตำบลทุ่งบอน และตำบลก่อ โดยมีการกระจายกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ดังนี้

<sup>๖</sup> สาธารณสุขอำเภอวารินชำราบ พื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลสาธารณสุขตำบล ๑๘ ตำบล ได้แก่ ห้วยขะยุง, ทุ่งบอน, โนนน้อย,ราษฎร์สำราญ, โนนเกษม, หนองกินเพล, เพี้ยเก่า, ทุ่งเกษม, นาโพนน้อย, ก่อ, คูเมือง, ศรีโค, โนนยาง, โคกเชบุรณ์, บัววัด, โพธิ์ใหญ่, คำขวาง, วังยางสูง [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.sasukwarin.com/> [๑๑ พ.ย. ๒๕๕๖].

๑. พื้นที่ตำบลราษฎร์สำราญ จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม ๔ ท่าน ประกอบด้วย  
กำนัน ๑ ท่าน ผู้ใหญ่บ้าน ๑ ท่าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ๑ ท่าน และ สมาชิก  
องค์การบริหารส่วนตำบล ๑ ท่าน
๒. พื้นที่ตำบลคำขวาง จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม ๔ ท่าน ประกอบด้วย  
หัวหน้ากลุ่มผู้สูงอายุ ๓ ท่าน และ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล ๑  
ท่าน
๓. พื้นที่ตำบลทุ่งบอน จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม ๔ ท่าน ประกอบด้วย  
หัวหน้ากลุ่มสตรี ๓ ท่าน และ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล ๑ ท่าน
๔. พื้นที่ตำบลก่อ จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม ๓ ท่าน ประกอบด้วย อาสาสมัคร  
หมู่บ้าน ๓ ท่าน

รวมจำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๑๕ ท่าน

## ๒) ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษา  
ศีล ๕ สำหรับผู้นำ จำนวน ๓ คืน ๔ วัน ทำการทดลองระหว่างวันที่ ๒๖ – ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๖

## ๓) แบบแผนการทดลอง (Experimental Design)

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) แบบ Pre-  
Experimental Design มีกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม และทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One  
group Pre-test-Post-test Design) มีรูปแบบคือ

$O_1 \times O_2$  ----- Experimental Group

โดยที่

$O_1$  = คะแนนตัวแปรตามของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

$O_2$  = คะแนนตัวแปรตามของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

X = การจัดกระทำ ซึ่งในที่นี้คือ รูปแบบการสอนที่ผู้วิจัยคิดขึ้น

ตัวแปรตามในที่นี้ คือ แรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ (ตามหลัก

อิทธิบาท ๔)

## ๔) การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะ  
ดำเนินการทดลอง และ ระยะหลังการทดลอง ดังนี้

### (๑) ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทำจดหมายติดต่อประสานงานขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการ  
จัดหาคนเข้าอบรม โดยได้รับความเมตตาจาก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
คุณกัลยาณี มีธรรม ซึ่งท่านเป็นผู้ประสานงานเรื่องที่พัก และ สถานที่จัดฝึกอบรม โดยใช้ศูนย์  
ฝึกอบรมบ้านเกื้อรัก สาขา ๗ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ล่วงหน้า ๓ วัน เพื่อเตรียมความพร้อมและสร้าง  
ความคุ้นเคยกับผู้ประสานงานพื้นที่ ตรวจสอบความพร้อมของสถานที่และทดสอบอุปกรณ์ ก่อนทำ

การทดลองอบรมจริง ติดต่อเรื่องอาหารและเครื่องดื่ม สำหรับหลักสูตรนี้ผู้วิจัยจัดหาอาหารมังสวิรัตให้กับผู้เข้าอบรมตลอดหลักสูตร

### (๒) ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยทดลองอบรมหลักสูตร กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ สำหรับผู้นำ กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้ติดต่อประสานงานผ่านพื้นที่รับผิดชอบของสาธารณสุขวารินข้าราชการ หลักสูตรอบรม ๓ คืน ๔ วัน มีทั้งผู้ที่พักค้างในสถานที่ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ และมีบางส่วนไปกลับเนื่องจากบ้านอยู่ใกล้กับสถานที่อบรม และในระหว่างอบรม มีผู้เข้ามาร่วมสังเกตการณ์ ได้แก่ ทันตแพทย์ จาก รพ.เชียงใหม่ , รพ.สมเด็จพระยุพราช และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขวารินข้าราชการ โดยก่อนเข้าอบรม ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมตอบแบบวัดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ตอบคำถามข้อมูลส่วนตัวพื้นฐานของผู้เข้าอบรม ความรู้ความเข้าใจทัศนคติในการดำเนินชีวิตของผู้เข้าอบรม และระหว่างการทดลอง หลังจบกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถามประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้เข้าอบรม

### (๓) ระยะหลังการทดลอง

เมื่อทำการทดลองจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมตอบแบบวัดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ และแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตร ผู้วิจัยขออนุญาตผู้เข้าอบรมเพื่อทำการติดต่อบริษัทนัดหมายทำการสัมภาษณ์หลังการอบรมแล้ว ๑ เดือน

## ๕) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี ๓ แบบ ประกอบด้วย (๑) แบบวัดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ (ตามหลักอิทธิบาท ๔) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (๒) แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าอบรม ตามหลักท้าว ๔ (๓) แบบประเมินผลการเรียนรู้หลังกิจกรรม โดยมีรายละเอียดในการสร้างเครื่องมือดังนี้

(๑) แบบวัดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดแรงจูงใจภายในตามแนวพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลัก อิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งแบ่งโครงสร้างหรือประเภทคำถามตามหลัก ศีล ๕ ดังนั้นแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล แต่ละข้อ จะประกอบด้วย ๔ ด้าน คือ ด้านฉันทะ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และด้านวิมังสา เพื่อให้สะดวกต่อการจัดหมวดหมู่และวิเคราะห์ ผู้วิจัยจึงนำ ศีล ๕ แต่ละข้อเป็นตัวตั้ง ประกอบด้วยคำถามออกเป็น ๔ ด้าน ตามหลักอิทธิบาท ๔ โดยผู้วิจัยให้นิยามปฏิบัติการไว้ดังนี้

### นิยามปฏิบัติการ แรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕

แรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ หมายถึง การมีอิทธิบาท ๔ ในการจะปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ได้แก่

**ฉันทะ** – เป็นกุศลธรรมฉันทะ คือ มีความพอใจ ชอบใจ ความปรารถนาในสิ่งที่ดีงาม ไม่ขัดต่อการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ปรารถนาทำสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ มีเจตนาที่จะไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่นทั้งกาย วาจา ใจ ตามหลักศีลในแต่ละข้อ

**วิริยะ** – มีความเพียรพยายาม ที่จะไม่ล่งละเมิดศีล อดทนต่อเหตุการณ์ที่ยั่วให้ ละเมิดศีล เมื่อรู้ว่าสิ่งใดไม่เป็นประโยชน์ ไม่เกิดคุณค่าต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมแล้วจะเพียรพยายาม ที่จะจะไม่ทำ ปฏิเสธที่จะทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ต่อตนเองและผู้อื่น ตามหลักศีลในแต่ละข้อ

**จิตตะ** – มีความจดจ่อ เอาใจใส่ ระมัดระวังตนไม่ให้ล่งละเมิดศีล ไม่ว่าทำกิจใด ๆ หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งใด ๆ วางตนในทางที่ถูกต้อง ควร ตั้งใจทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ตามหลักศีลในแต่ละข้อ

**วิมังสา** – มีความตรวจสอบ ผลของการกระทำที่เกิดขึ้นกับตน หรือสังครบข้อ เห็นโทษของการไม่มีศีลเป็นหลักปฏิบัติต่อกันในสังคม ทำให้อยากละเว้นจากการเบียดเบียนชีวิต และ ทรัพย์สิน ผู้อื่นและตนเอง ทั้งทางกาย วาจา ใจ มีจุดมุ่งหมายที่จะรักษาศีลเพื่อขัดเกลาจิตใจตน ตามหลักศีลในแต่ละข้อ

ลักษณะแบบสอบถามส่วนนี้จะมีคำตอบให้เลือกตอบในลักษณะประเมินค่า ๕ ระดับ ตามแนว Likert scale คือ ข้อความในแต่ละข้อคำถามตามความรู้สึกลงการปฏิบัติตามศีล ๕ ของ ตนเอง โดยจริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย ไม่จริงเลย เกณฑ์ในการให้คะแนนแบบ Rating Scale

แบบวัดประกอบด้วย แรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีล ๕ มี ๑๒๐ ข้อคำถาม โดย แบ่งตามศีลในแต่ละข้อ ดังตัวอย่างมีดังนี้

**ศีลข้อที่ ๑** ไม่ฆ่าหรือทำร้ายสัตว์ สิ่งมีชีวิต ประกอบด้วย

**ด้านฉันทะ** (คำถามข้อบวก (+) ๓ ข้อ คำถามข้อลบ (-) ๓ ข้อ)

**ด้านวิริยะ** (คำถามข้อบวก (+) ๓ ข้อ คำถามข้อลบ (-) ๓ ข้อ)

**ด้านจิตตะ** (คำถามข้อบวก (+) ๓ ข้อ คำถามข้อลบ (-) ๓ ข้อ)

**ด้านวิมังสา** (คำถามข้อบวก (+) ๓ ข้อ คำถามข้อลบ (-) ๓ ข้อ)

รวมข้อคำถามในศีลข้อที่ ๑ มี ๒๔ ข้อกระทงคำถาม (+) ๑๒ ข้อ และ (-) ๑๒ ข้อ

สรุปข้อคำถามรวมศีลทั้ง ๕ ข้อ มี ๑๒๐ ข้อ เป็นข้อคำถามด้านบวก (+) ๖๐ ข้อคำถาม ด้านลบ (-) ๖๐ ข้อ

#### การหาค่าความตรงตามเนื้อหา (Validity)

- หาคความตรงของข้อคำถาม โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน<sup>๗</sup> ประกอบด้วย

- ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา และกระบวนการกลุ่ม ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา และจริยธรรม ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ ๑ ท่าน

ผู้วิจัยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของข้อคำถาม (Content Validity) ตามคำ จำกัดความและโครงสร้างของแบบวัด โดยมีแบบประเมินชุดแบบสอบถาม (อยู่ในภาคผนวก)

<sup>๗</sup> ดูรายละเอียดรายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ในภาคผนวก ง.

- นำแบบวัดที่ได้รับการแก้ไขปรับปรุงหลังผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้ว ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจดูอีกครั้ง แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง

### การหาค่าความเที่ยง (Reliability)

นำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาความเที่ยง (Reliability) ด้วยการทำการวิเคราะห์ข้อกระทง (Items Analysis) โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (Corrected item – total correlation: CITC) ทั้ง ๑๒๐ ข้อ เกณฑ์ในการผ่านค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อโดยยึดถือที่ค่า Critical r ที่ระดับนัยสำคัญ .๐๕ เท่ากับ .๒๓๑ พบว่า

- แรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อที่ ๑ ปาณาติบาต ทั้ง ๒๔ ข้อ พบว่า มีข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน ๑๔ ข้อ ดังนั้น จึงได้ตัดข้อกระทงดังกล่าวทิ้งไป และคำนวณหา CITC อีกครั้ง พบว่า มี ๑๐ ข้อผ่านเกณฑ์ทั้งหมด และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) รวมทั้งมาตรเท่ากับ .๗๒๐ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในแบบทดสอบรายด้านกับรวมทั้งฉบับมีค่าพิสัยอยู่ระหว่าง .๓๒๒ - .๕๗๒ ค่า CITC ด้านฉันทะมีค่า .๔๔๗ ด้านวิริยะ .๖๒๖ ด้านจิตตะ .๕๘๘ ด้านวิมังสา .๖๑๔

- แรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อที่ ๒ อทินนาทานา ทั้ง ๒๔ ข้อ พบว่า มีข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน ๗ ข้อ ดังนั้น จึงได้ตัดข้อกระทงดังกล่าวทิ้งไป และคำนวณหา CITC อีกครั้งพบว่า มี ๑๔ ข้อที่ผ่านเกณฑ์ และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) รวมทั้งมาตรเท่ากับ .๘๔๗ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในแบบทดสอบรายด้านกับรวมทั้งฉบับมีค่าพิสัยอยู่ระหว่าง .๓๓๙ - .๖๕๙ ค่า CITC ด้านฉันทะมีค่า .๕๗๑ ด้านวิริยะ .๓๙๖ ด้านจิตตะ .๖๐๗ ด้านวิมังสา .๖๘๘

- แรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อที่ ๓ กาเมสุมิฉฉาจารา ทั้ง ๒๔ ข้อ พบว่า มีข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน ๗ ข้อ ดังนั้น จึงได้ตัดข้อกระทงดังกล่าวทิ้งไป และคำนวณหา CITC อีกครั้งพบว่า ทั้ง ๑๗ ข้อผ่านเกณฑ์ทั้งหมดและมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) รวมทั้งมาตรเท่ากับ .๘๔๒ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในแบบทดสอบรายด้านกับรวมทั้งฉบับมีค่าพิสัยอยู่ระหว่าง .๓๒๒ - .๖๘๖ ค่า CITC ด้านฉันทะมีค่า .๗๑๕ ด้านวิริยะ .๓๕๙๙ ด้านจิตตะ .๕๖๘ ด้านวิมังสา .๗๖๘

- แรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อที่ ๔ มุสาวาทา ทั้ง ๒๔ ข้อ พบว่ามีข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน ๑๕ ข้อ ดังนั้น จึงได้ตัดข้อกระทงดังกล่าวทิ้งไป และคำนวณหา CITC อีกครั้งพบว่า ๙ ข้อผ่านเกณฑ์ทั้งหมด และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) รวมทั้งมาตรเท่ากับ .๗๑๒ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในแบบทดสอบรายด้านกับรวมทั้งฉบับมีค่าพิสัยอยู่ระหว่าง .๒๘๘ - .๕๓๑ ค่า CITC ด้านฉันทะมีค่า .๔๗๑ ด้านวิริยะ .๓๐๓ ด้านจิตตะ .๖๘๔ ด้านวิมังสา .๔๗๕

- แรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลข้อที่ ๕ สุราเมรัยา ทั้ง ๒๔ ข้อ พบว่ามีข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน ๙ ข้อ ดังนั้น จึงได้ตัดข้อกระทงดังกล่าวทิ้งไป และคำนวณหา CITC อีกครั้งพบว่า ๑๕ ข้อผ่านเกณฑ์ทั้งหมด และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) รวมทั้งมาตรเท่ากับ .๘๖๖ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในแบบทดสอบรายด้านกับรวมทั้งฉบับมีค่า

พิสัยอยู่ระหว่าง .๓๗๙ - .๖๔๔ ค่า CITC ด้านฉันทะ มีค่า .๗๒๑ ด้านวิริยะ .๗๒๒ ด้านจิตตะ .๗๙๔ ด้านวิมังสา .๖๗๔

จำนวนข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในการตัดข้อคำถามแรงจูงใจในการรักษาศีลแต่ละข้อมีทั้งหมดรวม ๖๕ ข้อ

นำข้อมูลคำถามที่ตัดข้อคำถามในศีลแต่ละข้อแล้ว มาคำนวณหาความเที่ยง (Reliability) ของชุดคำถามรวมที่ประกอบด้วยข้อคำถามของศีลทั้ง ๕ ข้อ ในด้านฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ด้วยการทำการวิเคราะห์ข้อกระทง (Items Analysis) โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของด้านอื่น ในมาตรวัด (Corrected item – total correlation: CITC) ทุกด้าน เกณฑ์ในการผ่านค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อโดยยึดถือที่ค่า Critical r ที่ระดับนัยสำคัญ .๐๕ เท่ากับ .๒๓๑ พบว่า แรงจูงใจในศีลแต่ละข้อ ทุกข้อผ่านเกณฑ์ทั้งหมด และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Reliability Coefficients) หรือ ค่าความเที่ยง ดังนี้

แรงจูงใจในการปฏิบัติตามศีลทั้ง ๕ ข้อ พบว่า มีความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .๙๐๗

- |   |                                               |                   |
|---|-----------------------------------------------|-------------------|
| - | ค่าความเที่ยงด้านศีลข้อที่ ๑ (ปาณาติบาต)      | มีค่าเท่ากับ .๗๐๑ |
| - | ค่าความเที่ยงด้านศีลข้อที่ ๒ (อทินนาทาน)      | มีค่าเท่ากับ .๘๒๘ |
| - | ค่าความเที่ยงด้านศีลข้อที่ ๓ (กาเมสุมิฉฉาจาร) | มีค่าเท่ากับ .๘๙๘ |
| - | ค่าความเที่ยงด้านศีลข้อที่ ๔ (มุสาวาทา)       | มีค่าเท่ากับ .๗๖๓ |
| - | ค่าความเที่ยงด้านศีลข้อที่ ๕ (สุราเมรัย)      | มีค่าเท่ากับ .๗๗๙ |

ผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงแบบสอบถามครั้งสุดท้าย ตัดข้อคำถามในศีลแต่ละข้อให้มีข้อคำถามศีลแต่ละข้อ ข้อละ ๙ คำถาม รวมข้อคำถามทั้งหมดที่นำมาใช้จริงจำนวน ๔๕ ข้อ

## (๒) แบบสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดในการประเมินผลการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา ๔ ประกอบด้วย กาย ศีล จิต ปัญญา โดยปรับปรุงให้มีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตความเปลี่ยนแปลงได้ ผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตให้คะแนน โดยวัด ๓ ช่วง คือ ช่วงก่อนอบรม ระหว่างอบรม (จบการเรียนรู้กลุ่มศรัทธา หรือ สิ้นสุดกิจกรรมที่ ๖) และหลังการอบรม

แบบสังเกตพฤติกรรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัย มีโครงสร้างตามคุณลักษณะที่สำคัญของหลักภาวนา ๔ ลักษณะของแบบสังเกต เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

เกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนใช้แบบมาตราส่วน ๕ ระดับ ดังนี้

|                        |   |       |
|------------------------|---|-------|
| ระดับพฤติกรรมมากที่สุด | ๕ | คะแนน |
| ระดับมาก               | ๔ | คะแนน |
| ระดับปานกลาง           | ๓ | คะแนน |
| ระดับน้อย              | ๒ | คะแนน |
| ระดับไม่มีเลย          | ๑ | คะแนน |

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คะแนนจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้ช่วยผู้วิจัย ทั้ง ๓ ครั้ง เพื่อดู การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของผู้เข้าอบรม เป็นส่วนหนึ่งประกอบการอธิบายผลการวิจัย

(๓) แบบประเมินผลการเรียนรู้หลังจบกิจกรรม เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ ของผู้เข้าอบรม ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในชุดคู่มือฝึกอบรม ฯ ทำกิจกรรมแต่ละ

กิจกรรม ให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจความเหมาะสม ข้อมูลส่วนนี้ผู้วิจัยใช้เป็นส่วนประกอบในการอธิบาย และแปลผลการวิจัย เป็นประสบการณ์เชิงประจักษ์

**(๔) การสัมภาษณ์อย่างไม่มีโครงสร้าง** เป็นคำถามที่ใช้สอบถามความรู้สึก ทศนคติ พฤติกรรมในการนำศีล ๕ ไปใช้ในการดำเนินชีวิต ของผู้เข้าอบรมภายหลังอบรมแล้ว ๑ เดือน โดยมี ลักษณะคำถามเป็นการชวนพูดคุย ให้เล่าเรื่องใน ๑ เดือนที่ผ่านมา ให้ผู้เข้าอบรมประเมินการรักษา ศีล ๕ ของตนเป็นอย่างไร ข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยนำมาใช้ประกอบในการอภิปรายผล ประกอบกับข้อมูลอื่น ๆ เพื่อนำสรุปและยืนยันผลการทดลอง

#### **๕) การวิเคราะห์ข้อมูล**

(๑) การวิจัยนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทาง สังคมศาสตร์ SPSS for Windows 11.5 ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

คำนวณค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนแรงจูงใจในการ ปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ของผู้นำที่เข้าอบรม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนแรงจูงใจในการปฏิบัติ ตามหลักศีล ๕ ของผู้นำที่เข้าอบรม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

(๒) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ นอกจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิง ปริมาณแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพ เป็นข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินในระหว่าง กิจกรรมการทดลอง แบบสังเกตพฤติกรรม จากคำพูดสรุปความในใจของผู้เข้าอบรมในช่วงท้ายการ อบรม และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับผู้เข้าอบรมหลังจากอบรมแล้ว ๑ เดือน เพื่อให้ได้ ข้อมูลที่ครอบคลุมชัด และเชื่อถือได้

#### **รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการเรียนรู้**

➤ ผู้วิจัยใช้รูปแบบกิจกรรมด้วยหลัก 2R 2S และ 2D<sup>๕</sup> ซึ่งประกอบด้วย

**๑) R – Recreational Games** เกมนันทนาการ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างผู้เข้ารับการอบรม สร้างบรรยากาศ ความรัก และความเมตตาต่อกัน และช่วยส่งเสริมกระตุ้น ให้เกิดความสนใจในการเรียนรู้ตามเนื้อหาที่อบรม

**๒) R – Role Playing** บทบาทสมมุติ เพื่อให้ผู้รับการอบรม เกิดการเรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์ จากสถานการณ์จำลอง และเกิดความมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ฝึกสรุปวิเคราะห์ สถานการณ์ที่จำลอง กับชีวิตจริง เสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญา ด้วยการลงมือปฏิบัติ และ ยังช่วย ให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเอื้ออาทร การเสียสละ ความซื่อสัตย์ต่อกัน เคารพในกฎกติกา

**๓) S – Story telling** เรื่องเล่า กรณีตัวอย่าง บุคคลในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ประวัติพระพุทธรเจ้า เรื่องเล่าชาดก พุทธภาษิต และ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเพื่อศึกษาประวัติและวิถีดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้ เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้จากตัวแบบในการดำเนินชีวิตที่งดงามและเกิดแรงจูงใจในการพัฒนา ตนเองให้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักมรรคมีองค์ ๘

#### ๔) S - Satipattana การฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔

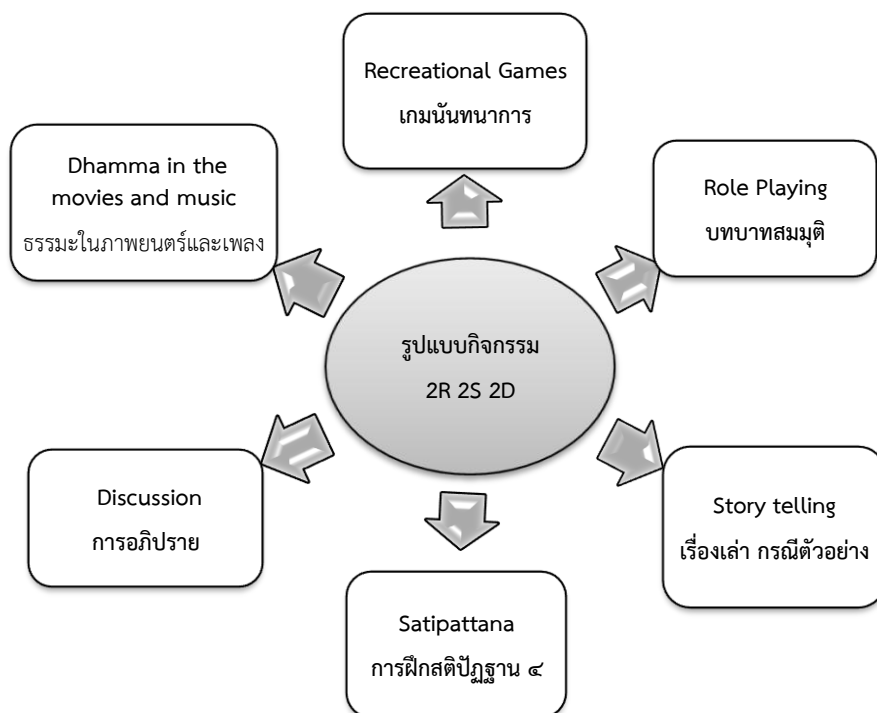
ด้วยการทำสมาธิแบบผ่อนคลาย เพื่อผู้เข้ารับการอบรมได้มีเวลาที่จะรับฟังเสียงภายในใจตน ทบทวนในสิ่งที่ได้ฟังมา และเป็นการเรียกสมาธิให้กลับมาสู่บทเรียน

ด้วยการออกกำลังกายตามหลักกายานุปัสนาสติ เพื่อเสริมสร้างร่างกายและจิตใจของผู้เข้ารับการอบรมให้มีความเข้มแข็งและเป็นการขจัดสารพิษในร่างกาย ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีความสดชื่นและพร้อมที่จะรับรู้บทเรียนวันใหม่

ด้วยการอ่านออกเสียง เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรม เกิดสมาธิ จากการอ่าน การทบทวนพูดซ้ำ ทำให้เกิดความจำเพื่อนำไปสู่การทบทวนให้เกิดการเข้าใจ เกิดการเรียนรู้จักการฟังเสียงที่เปล่งออกมา คุณภาพเสียงสะท้อนจิตใจคนอ่านให้รู้จักความอ่อนโยนในจิตใจ ฝึกความอดทนที่จะต้องอ่านพร้อมผู้อื่นด้วยความพร้อมเพรียง ทำให้เกิดความเอาใจใส่ต่อกัน

๕) D – Discussion การอภิปราย เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน และ ระหว่างผู้อบรมและผู้เข้ารับการอบรม เป็นการฝึกการฟังอย่างตั้งใจ ปราศจากการตัดสินในความคิดเห็น ฟังเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และแบ่งปันความรู้สึกให้แกกัน ส่งเสริมให้เกิดความรักและเมตตาจากการฟัง การถ่ายทอดประสบการณ์เป็นการแบ่งเบาความรู้สึกให้แกกัน ก่อให้เกิดกำลังใจ มีจิตที่อ่อนโยนมองเห็นทุกข์ของผู้อื่นเป็นเหมือนทุกข์ของตน

๖) D- Dhamma in the movies and music ธรรมในภาพยนตร์และเพลง ด้วยการฟังเพลง และภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาในบทเพลงหรือภาพยนตร์ที่เป็นสื่อในการสอนธรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการจินตนาการ เชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่สอน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ผ่านสัมผัสทางกาย เพื่อเข้าสู่สัมผัสทางใจ การฟังเพลงที่มีเนื้อหาสอนศีลธรรมพร้อมเปิดโอกาสให้ร้องตาม ช่วยทำให้ผู้เข้าอบรมได้ผ่อนคลายสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง เกิดความเพลิดเพลินในการฟัง และ เนื้อหาของเพลงที่นำมามีความเกื้อหนุนและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในแต่ละกิจกรรม การใช้ภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาในการสอนธรรม เป็นการสะท้อนให้เห็นความจริงในชีวิตประจำวันและเกิดการเรียนรู้ผ่านภาพยนตร์ ช่วยให้เกิดความเข้าใจ และจดจำได้ง่ายเป็นการถอดบทเรียนชีวิตจากภาพยนตร์ที่ให้ทั้งความบันเทิง และสาระที่เป็นประโยชน์ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน



แผนภูมิที่ ๓.๒ แสดงภาพรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ

#### ข้อตกลงร่วมกันระหว่างฝึกอบรม

ผู้วิจัยตั้งข้อตกลงร่วมกันของผู้เข้าอบรม ในระหว่างฝึกอบรมด้วยหลัก O-L-C (ประยุกต์จากทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ของ บอยด์ และ ไมเออร์ (Boyd & Myers หลักการเปิดรับ receptivity การยอมรับ recognition การตัดใจ grieving )

##### ๑) O – Open เปิด

ผู้เข้าอบรมพร้อมที่จะ **เปิดใจ** กว้างในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ ทำตัวและใจให้เหมือนเป็นถ้วยเปล่า เคารพกัน ไม่ตัดสินกัน **เปิดหู** พร้อมที่จะรับฟัง ความรู้สึก ความคิด และความต้องการของเพื่อนที่ร่วมรับการอบรม **เปิดตัว** โดยให้ออกกำลังกายและจิตใจของตนเองได้ทดลองเรียนรู้ ทำสิ่งที่ตนไม่เคยทำ หรือไม่คุ้นเคย

##### ๒) L – Let oneself on วาง

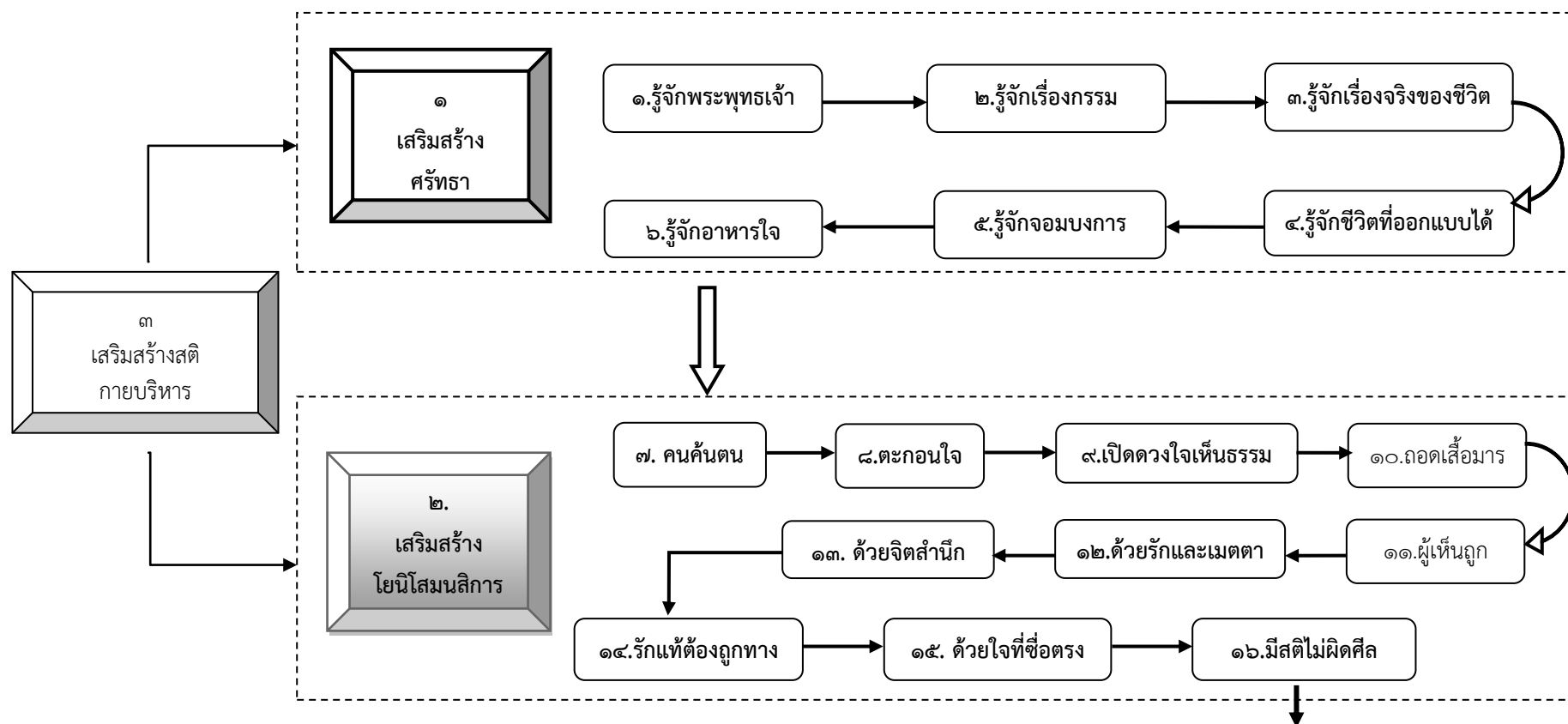
ผู้เข้าอบรม พร้อมที่จะ **ถอดวาง** สถานภาพ บทบาทหน้าที่ ตำแหน่งงานชั่วคราว เพื่อเรียนรู้ร่วมกันในฐานะเพื่อนมนุษย์ด้วยกันปล่อยวาง ความคาดหวัง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ เรียนรู้กับสิ่งที่กำลังอยู่ตรงหน้าตนเอง

##### ๓) C – Close ปิด

ผู้เข้าอบรม **ปิดเสียง**-โทรศัพท์มือถือและเครื่องมือสื่อสาร

ผู้เข้าอบรม **ปิดระบบความฟุ้งซ่าน**ภายในใจของตน เมื่อได้ยินเสียงระฆังดังขึ้นให้ผู้เข้าอบรมพาใจตนเองกลับมาสู่ความสงบนิ่งในใจตน

แผนภูมิที่ ๓.๓ แสดงภาพ กรอบรูปแบบการสร้างชุดฝึกอบรมกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕



#### หลักการของการอบรม

๑. ผสมผสานระหว่างผู้ฝึกอบรมและผู้อบรม เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้
๒. เน้นการเปิดใจแบ่งปันความรู้สึกรัก ๓. ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้เอื้อการเรียนรู้
๔. ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยหลักไตรสิกขา และ หลักอริยสัจ ๔

