



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ โดยแยกนำเสนอออกเป็นส่วนตามลำดับดังนี้

1. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10
2. หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร
 - 2.1 ความหมายของหลักสูตร
 - 2.2 ความสำคัญของหลักสูตร
 - 2.3 องค์ประกอบของหลักสูตร
 - 2.4 ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร
 - 2.5 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตร
 - 2.6 การประเมินหลักสูตร
 - 2.7 จุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตร
 - 2.8 ขั้นตอนการประเมินหลักสูตร
 - 2.9 รูปแบบการประเมินหลักสูตร
3. การฝึกอบรม
 - 3.1 ความหมายของการฝึกอบรม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม
 - 3.3 ประเภทของการฝึกอบรม
 - 3.4 เทคนิคการฝึกอบรม
 - 3.5 กระบวนการฝึกอบรม
 - 3.6 ประโยชน์ของการฝึกอบรม
4. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา
 - 4.1 ความหมายของทุกข์
 - 4.2 ความสำคัญของทุกข์
 - 4.3 ประเภทของทุกข์
 - 4.4 เหตุให้เกิดทุกข์
 - 4.5 การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา
5. สุขภาพจิต
 - 5.1 ความหมายของสุขภาพจิต

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดงานวิจัย
วันที่.....20 ก.ย. 2555
เลขทะเบียน.....249664
เลขเรียกหนังสือ.....

- 5.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต
- 5.3 การสร้างสุขภาพจิต
- 5.4 การประเมินสุขภาพจิต
- 6. เจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม
 - 6.1 ความหมายของเจตคติ
 - 6.2 ความสำคัญของเจตคติ
 - 6.3 การวัดเจตคติ
- 7. ข้อมูลเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
 - 7.1 ความเป็นมาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
 - 7.2 คุณลักษณะบัณฑิตของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
 - 7.3 ปรัชญาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
 - 7.4 วิสัยทัศน์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
 - 7.5 พันธกิจมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
 - 7.6 นโยบายการพัฒนาคุณภาพของคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
 - 7.7 กิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
 - 7.8 คุณภาพนักศึกษา
- 8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554)

แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของการวางแผนพัฒนาประเทศและเป็นแผนปฏิรูปความคิดและคุณค่าใหม่ของสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม และมุ่งให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และใช้เศรษฐกิจเป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาให้คนมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนวิธีการพัฒนาแบบแยกส่วนมาเป็นบูรณาการแบบองค์รวม เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามในปีแรกของแผนฯ ประเทศไทยต้องประสบวิกฤตเศรษฐกิจอย่างรุนแรง และส่งผลกระทบต่อคนและสังคมเป็นอย่างมาก จึงต้องเร่งฟื้นฟูเศรษฐกิจให้มีเสถียรภาพมั่นคง และลดผลกระทบจากวิกฤตที่ก่อให้เกิดปัญหาการว่างงานและความยากจนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) ได้อันเชิญ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นปรัชญานำในการพัฒนาและบริหารประเทศ ควบคู่กับกระบวนการพัฒนาแบบบูรณา

การเป็นองค์กรร่วมที่มี “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8 โดยให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาจากวิกฤตเศรษฐกิจให้ลุล่วง และสร้างฐานเศรษฐกิจภายในประเทศให้เข้มแข็งและมีภูมิคุ้มกันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงจากภายนอก ขณะเดียวกันการพัฒนาที่สมดุลทั้งด้านตัวคน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมเพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนและความอยู่ดีมีสุขของคนไทย ผลการพัฒนาประเทศไทยในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9 สรุปได้ว่า ประสบความสำเร็จที่น่าพอใจเศรษฐกิจของประเทศขยายตัวอย่างต่อเนื่องในอัตราเฉลี่ยร้อยละ 5.7 ต่อปี เสถียรภาพทางเศรษฐกิจปรับตัวสู่ความมั่นคง ความยากจนลดลง ขณะเดียวกันระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้นมาก อันเนื่องมาจากการดำเนินการเสริมสร้างสุขภาพอนามัย การมีหลักประกันสุขภาพที่มีการปรับปรุงทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ โดยครอบคลุมคนส่วนใหญ่ของประเทศ และการลดลงของปัญหายาเสพติด แต่เศรษฐกิจไทยยังไม่เข้มแข็งและอ่อนไหวต่อความผันผวนของปัจจัยภายนอก ขณะที่ยังมีปัญหาด้านคุณภาพการศึกษา ความยากจนและความเหลื่อมล้ำทางรายได้ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินและความโปร่งใสในการบริหารจัดการของภาครัฐ ที่ยังต้องให้ความสำคัญในการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง

ในระยะของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ประเทศไทยยังคงต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในหลายบริบท ทั้งที่เป็นโอกาสและข้อจำกัดต่อการพัฒนาประเทศ จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมของคนและระบบให้สามารถปรับตัวพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตและแสวงหาผลประโยชน์อย่างรู้เท่าทันโลกาภิวัตน์และสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทุกภาคส่วนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10, 2550, หน้า 1,2)

สถานะด้านสังคมของประเทศ คนไทยกำลังประสบปัญหาวิกฤตค่านิยมที่เป็นผลกระทบจากการเลือนไหลทางวัฒนธรรมต่างชาติเข้าสู่ประเทศทั้งทางสื่อสารมวลชนและเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยขาดการคัดกรองและเลือกรับวัฒนธรรมที่ดีงาม ทำให้คุณธรรมและจริยธรรมของคนไทยลดลง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน เนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษาและสถาบันศาสนามีบทบาทในการอบรมเลี้ยงดู ให้ความรู้ปลูกฝังศีลธรรมให้มีคุณภาพและจริยธรรมลดน้อยลงนำไปสู่ค่านิยมและพฤติกรรมที่เน้นวัตถุนิยมและบริโภคนิยมเพิ่มมากขึ้น (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10, 2550, หน้า 4)

แนวคิดแลทิศทางการปรับตัวของประเทศไทย ภายใต้บริบทการเปลี่ยนแปลงของโลกที่จะมีผลกระทบต่อพัฒนาของประเทศไทยในอนาคต ตลอดทั้งการทบทวนผลการพัฒนาและสถานะของประเทศ ได้สะท้อนถึงปัญหาเชิงโครงสร้างการพัฒนาของประเทศที่ไม่สมดุล ไม่ยั่งยืน และอ่อนไหวต่อผลกระทบจากความผันผวนของปัจจัยภายนอกที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ประเทศไทยจึงจำเป็นต้องปรับตัวหันมาทบทวนกระบวนการพัฒนาในทิศทางที่พึ่งตนเองและมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น โดยยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวทางปฏิบัติควบคู่

ไปกับการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” เพื่อให้การพัฒนาและบริหารประเทศเป็นไปในทางสายกลาง บนพื้นฐานดุลยภาพเชิงพลวัตของการพัฒนาที่เชื่อมโยงทุกมิติของการพัฒนาอย่างบูรณาการ ทั้งมิติตัวคน สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและการเมือง โดยมีการวิเคราะห์อย่าง “มีเหตุผล” และใช้หลัก “ความพอประมาณ” ให้เกิดความสมดุลระหว่างมิติทางวัตถุกับจิตใจของคนในชาติ ความสมดุลระหว่างความสามารถในการพึ่งตนเองกับความสมรรถในการแข่งขันในเวทีโลก ความสมดุลระหว่างสังคมชนบทกับสังคมเมือง โดยมีการเตรียม “ระบบภูมิคุ้มกัน” ด้วยการบริหารจัดการความเสี่ยงให้เพียงพอพร้อมรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทั้งจากภายนอกและภายในประเทศ ทั้งนี้ การขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาทุกขั้นตอนต้องใช้ “ความรอบรู้” ในการพัฒนาด้านต่างๆ ด้วยความรอบคอบเป็นไปตามลำดับขั้นตอน และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทยรวมทั้งการเสริมสร้างศีลธรรมและสำนึกใน “คุณธรรม” จริยธรรมในการปฏิบัติหน้าที่และดำเนินชีวิตด้วยความเพียร อันจะเป็นภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีให้พร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10, 2550, หน้า 8)

วิสัยทัศน์และพันธกิจ วิสัยทัศน์ประเทศไทยมุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (green and happiness society) คนไทยมีคุณธรรมนำความรอบรู้ รู้เท่าทันโลก ครอบคลุมอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติสุข เศรษฐกิจมีคุณภาพ เสถียรภาพ และเป็นธรรม สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพ และทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน อยู่ภายใต้ระบบบริหารประเทศที่มีธรรมาภิบาล ดำรงไว้ซึ่งระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และอยู่ในประชาคมโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี” พันธกิจ เพื่อให้การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10 มุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ภายใต้แนวปฏิบัติของ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เห็นควรกำหนดพันธกิจของการพัฒนาประเทศดังข้อที่ 1 ว่า พัฒนาคณะให้มีคุณภาพ คุณธรรม นำความรอบรู้อย่างเท่าทัน มีสุขภาวะที่ดี อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนที่เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี ภายใต้ดุลยภาพของความหลากหลายทางวัฒนธรรม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10, 2550, หน้า 9,10)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทการเปลี่ยนแปลงที่ประเทศไทยจะต้องปรับตัวในอนาคต และเพื่อก้าวไปสู่วิสัยทัศน์การพัฒนาประเทศที่พึงปรารถนาในระยะยาว การพัฒนาประเทศในระยะ 5 ปีของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 10 จึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการพัฒนาข้อที่ 1 ไว้ว่า เพื่อสร้างโอกาสการเรียนรู้คุณธรรม จริยธรรมอย่างต่อเนื่องที่ขับเคลื่อนด้วยการเชื่อมโยงบทบาทครอบครัว สถาบันศาสนาและสถาบันการศึกษา เสริมสร้างบริการสุขภาพอย่างสมดุลระหว่างการส่งเสริม การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพ และสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10, 2550, หน้า 10)

ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับ

1. การพัฒนาคนให้มีคุณธรรมนำความรู้ เกิดภูมิคุ้มกัน โดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิต เริ่มตั้งแต่วัยเด็กให้มีความรู้พื้นฐานเข้มแข็ง มีทักษะชีวิต พัฒนาสมรรถนะ ทักษะของกำลังแรงงานให้สอดคล้องกับความต้องการ พร้อมก้าวสู่โลกของการทำงานและการแข่งขันอย่างมีคุณภาพ สร้างและพัฒนากำลังคนที่เป็นเลิศโดยเฉพาะในการสร้างสรรค์นวัตกรรมและองค์ความรู้ ส่งเสริมให้คนไทยเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตจัดการองค์ความรู้ทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่นและองค์ความรู้สมัยใหม่ตั้งแต่ระดับชุมชนถึงประเทศ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

2. การเสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหารและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

3. การเสริมสร้างคนไทยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข มุ่งเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนในสังคมบนฐานของความมีเหตุผล ดำรงชีวิตอย่างมั่นคงทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน พัฒนาระบบการคุ้มครองทางเศรษฐกิจและสังคมที่หลากหลายและครอบคลุมทั่วถึง สร้างโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทุน ส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีความปลอดภัย น่าอยู่ บนพื้นฐานของความยุติธรรมในสังคม เสริมสร้างกระบวนการยุติธรรมแบบบูรณาการและการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังควบคู่กับการเสริมสร้างจิตสำนึกด้านสิทธิและหน้าที่ของพลเมือง และตระหนักถึงคุณค่าและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เพื่อลดความขัดแย้ง (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10, 2550, หน้า 13)

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 สรุปได้ว่า การจะพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าทัดเทียมกับอารยประเทศได้นั้น ภูมิปัญญาของการพัฒนาที่อยู่ที่คนภายในประเทศ ให้เป็นคนที่มีคุณธรรม มีความรอบรู้ และมีคุณภาพตามลำดับ ดังนั้น คนจึงเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาประเทศที่สำคัญที่สุด

หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร

เนื่องจากสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและเทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาอยู่ตลอดเวลาทำให้คนในสังคมในประเทศนั้น ต้องเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้ทันตามการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ และสิ่งที่จะทำให้คนพัฒนาได้ทันนั้นก็คือ การศึกษา การศึกษาที่ดีก็ต้องมาจากหลักสูตรที่ดี หลักสูตรที่ดีก็ต้องตอบสนองความต้องการของสังคมของประเทศนั้นๆ ได้ ซึ่งก็หมายความว่าตัวหลักสูตรเองก็ต้องมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงให้ทันยุคทันสมัยอยู่เสมอ ดังนั้น จึงมีนักวิชาการทางการศึกษาหลายท่านได้ให้ความเห็นและความหมายของการพัฒนาหลักสูตรไว้ดังนี้

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2523, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาหลักสูตรไว้ว่า การพยายามวางโครงการที่จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ตรงตามจุดหมายที่กำหนดไว้

สังัด อุทรานันท์ (2532, หน้า 30) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรนั้นมี 2 ลักษณะ คือ 1) การทำหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือสมบูรณ์ขึ้น และ 2) การสร้างหลักสูตรขึ้นมาใหม่โดยที่ไม่มีหลักสูตรเดิมเป็นพื้นฐาน

กาญจนา คุณารักษ์ (2540, หน้า 291) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรเป็นกระบวนการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกประเภท เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามความมุ่งหมายและจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

ส่วนกรมวิชาการ (2540, หน้า 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การพัฒนาหลักสูตร คือ การปรับปรุงกรรมการเรียนการสอน หรือกิจกรรมเสริม การปรับเพิ่มเติมรายละเอียดเนื้อหาวิชา การจัดทำรายละเอียดเนื้อหาวิชาขึ้นมาใหม่ และการพัฒนาสื่อการเรียนการสอน

ทาบา (Hilda Taba, 1962, p. 454) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนแปลง และปรับปรุงหลักสูตรเดิมให้ได้ผลดียิ่งขึ้นทั้งใน ด้านการวางจุดมุ่งหมาย การจัดทำเนื้อหาวิชาการ การเรียนการสอน การวัด และประเมินผลอื่น ๆ เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายอันใหม่ที่วางไว้ การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบ ตั้งแต่จุดมุ่งหมาย และวิธีการ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงหลักสูตรนี้จะมีผลกระทบทางด้านความคิด และความรู้สึกของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ส่วนการเปลี่ยนแปลงหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรเฉพาะบางส่วนโดยไม่เปลี่ยนแปลงความคิดพื้นฐาน หรือรูปแบบของหลักสูตร

กู๊ด (Carter V. Good, 1973, p.157 – 158) ได้ให้ความคิดเห็นว่า การพัฒนาหลักสูตรเกิดขึ้นได้ 2 ลักษณะ คือ การปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงหลักสูตร การปรับปรุงหลักสูตรเป็นการพัฒนาหลักสูตรอย่างหนึ่ง เพื่อให้เหมาะสมกับโรงเรียน หรือระบบโรงเรียน จุดมุ่งหมายของการสอนวัสดุอุปกรณ์ วิธีการสอน รวมทั้งการประเมินผล ส่วนคำว่า การเปลี่ยนแปลงหลักสูตร หมายถึง การแก้ไขหลักสูตรให้แตกต่างไปจากเดิม เป็นการสร้างโอกาสทางการเรียนขึ้นมาใหม่

เซเลอร์, และอเล็กซานเดอร์ (Salyor, & Alexander, 1974, p. 7) ให้คำจำกัดความของการพัฒนาหลักสูตรว่า หมายถึง การจัดทำหลักสูตรเดิมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือการจัดทำหลักสูตรใหม่โดยไม่มีหลักสูตรเดิมอยู่ก่อน การพัฒนาหลักสูตรอาจหมายถึงการสร้างเอกสารอื่น ๆ สำหรับนักเรียนด้วย

จากความเห็นของนักการศึกษาที่ได้แสดงมานี้ สรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตรก็คือ การเปลี่ยนแปลงปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้เหมาะสมกับความต้องการของสังคมในแต่ละช่วงยุค สมัย และการสร้างหลักสูตรใหม่ที่ยังไม่มีมาก่อนขึ้นมา เพื่อให้สอดคล้องและมีประโยชน์มากที่สุดกับกลุ่มคนในยุค สมัย สังคมนั้นๆ

1. ความหมายของหลักสูตร

ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ หรือการศึกษาตามอัธยาศัยก็ตาม หัวใจของการศึกษาเหล่านั้นก็คือ หลักสูตร เพราะหลักสูตรจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของการศึกษาให้เป็นไปตามที่ทุกคนได้ตั้งวัตถุประสงค์เอาไว้ร่วมกัน ดังความเห็นของนักการศึกษาที่ได้แสดงไว้ และได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ดังนี้

ชำระ บัวศรี (2532, หน้า 7) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า หลักสูตร คือ แผนซึ่งได้ออกแบบจัดทำขึ้นเพื่อแสดงจุดหมาย การจัดเนื้อหา กิจกรรม และมวลประสบการณ์ ในแต่ละโปรแกรมการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้

ศรีนทิพย์ ภู่อาลี (2542, หน้า 22) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หลักสูตร คือ แผนที่ได้ออกแบบจัดทำขึ้นเพื่อแสดงถึงจุดหมาย การจัดเนื้อหาสาระ กิจกรรม และมวลประสบการณ์ ในแต่ละโปรแกรมการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ตามที่จุดมุ่งหมายกำหนดไว้

กาญจนา คุณารักษ์ (2540, หน้า 14) กล่าวไว้ดังนี้ หลักสูตร คือ โครงการหรือแผนหรือข้อกำหนด อันประกอบด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้าง กิจกรรม และวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการจัดการเรียนการสอนที่จะพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ โดยส่งเสริมให้แกักตบาบุคคลไปสู่ศักยภาพสูงสุดของตนเอง รู้จักตนเองมีชีวิตอยู่ในโรงเรียนในสังคม และในโลกอย่างมีคุณภาพและอย่างมีความสุข

บรรพต สุวรรณประเสริฐ (2544, หน้า 14) ได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ 4 ข้อ คือ 1)หลักสูตร หมายถึงรายวิชาหรือเนื้อหาสาระที่ใช้สอน 2)หลักสูตร หมายถึง มวลประสบการณ์ที่โรงเรียนหรือสถานศึกษาจัดให้แก่ผู้เรียน 3)หลักสูตร หมายถึง กิจกรรมการเรียนการสอน 4)หลักสูตร หมายถึง สิ่งที่สังคมคาดหวังหรือมุ่งหวัง จะให้ผู้เรียนได้รับ

ปราโมทย์ จันทรเรือง (2548, หน้า 5) กล่าวถึง ความหมายของหลักสูตรว่า หลักสูตรจะมีวิวัฒนาการ คือเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย หลักสูตร ตามความหมายเดิม หมายถึง รายวิชาหรือเนื้อหาที่กำหนดไว้ให้ผู้เรียนได้เรียน หลักสูตรตาม ความหมายใหม่หมายถึง มวลประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับทั้งภายใน และภายนอกโรงเรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย สังคม ปัญญา และจิตใจ

บ็อบบิท (Bobbitt, 1918, p. 42) ได้ให้ความหมายว่า หลักสูตร คือรายการสิ่งต่าง ๆ ที่เด็กและเยาวชนต้องทำ และมีประสบการณ์ ด้วยวิธีการพัฒนาความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวให้ดี เพื่อให้ดำรงชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้

แคสเวล และแคมป์เบล (Caswell, & Campbell, 1935, p. 69) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับหลักสูตรไว้ในหนังสือ Curriculum Development ซึ่งตีพิมพ์ในปี ค.ศ.1935 โดยให้ความหมายหลักสูตรในโรงเรียนว่า หลักสูตรประกอบด้วยประสบการณ์ทุกอย่างที่จัดให้แก่เด็ก โดยอยู่ในความดูแล และการสอนของครู แคสเวลและแคมป์เบลไม่ได้มองหลักสูตรว่าเป็นกลุ่มของรายวิชา แต่ หมายถึง ประสบการณ์ทุกชนิดที่เด็กมีภายใต้คำแนะนำของครู

ทาบา(Taba, 1962, p. 11) กล่าวว่า หลักสูตร คือแผนการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย จุดประสงค์ และจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้แบบทั่วไป และแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งใช้เป็นแนวทาง ในการกำหนดเนื้อหา การจัดการเรียนการสอน และการประเมินผล

นักลีย์, และอีแวนส์ (Neagley, & Evans, 1962, p. 2) ได้ให้ความหมาย หลักสูตร ไว้ว่า หลักสูตร คือประสบการณ์ที่โรงเรียนจัดเพื่อช่วยให้นักเรียน ได้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ตามความสามารถของนักเรียน

เซฟเวอร์, และเบอร์เลค (Shaver, & Berlak, 1968, p. 9) ได้กล่าวว่า หลักสูตร คือ กิจกรรมที่ครูจัดให้นักเรียนได้เล่น เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้

กู๊ด (Good, 1973, p. 149) ได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ ดังนี้ 1) หลักสูตร หมายถึง เนื้อหาวิชาที่จัดไว้เป็นระบบ ให้ผู้เรียนได้ศึกษา เพื่อให้สำเร็จในวิชาใดวิชาหนึ่ง เช่น หลักสูตรในรายวิชาสังคมศึกษา หลักสูตรภาษาต่างประเทศ 2) หลักสูตร หมายถึง โปรแกรม ทั่วไป หรือโปรแกรมเฉพาะที่ทางโรงเรียนกำหนดให้ ผู้เรียนสามารถเข้าเรียนต่อในการอาชีพ ต่อไปซึ่งหมายถึง หลักสูตรในระดับโรงเรียน คือ หลักสูตรทั้งฉบับ ซึ่งรวมเอารายวิชาต่าง ๆ เข้าด้วยกัน 3) หลักสูตร หมายถึง กลุ่มวิชา และการจัดประสบการณ์ที่กำหนดไว้ให้ผู้เรียนได้เรียน ภายใต้การแนะนำของโรงเรียน ซึ่งหมายถึง หลักสูตรทั้งฉบับอันประกอบด้วยเนื้อหาวิชาส่วนหนึ่ง และประสบการณ์ส่วนหนึ่ง

เซเลอร์, และอเล็กซานเดอร์ (Salyor, & Alexander, 1974, p. 6) ได้ให้ความหมาย ของหลักสูตร ว่า คือ เป็นแผนสำหรับจัดโอกาสการเรียนรู้ให้แก่บุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เพื่อบรรลุ เป้าหมาย หรือจุดหมายที่วางไว้โดยมีโรงเรียนเป็นผู้รับผิดชอบ

วิลเลอร์ (Wheeler, 1974, p. 11) ได้ให้ความหมายว่า หลักสูตร มวลประสบการณ์การ เรียนรู้ซึ่งโรงเรียน หรือสถานศึกษาจัดให้แก่ผู้เรียน

โครว์ (Crow, 1980, p. 250) ได้ให้ความหมายว่า หลักสูตร เป็นประสบการณ์ที่นักเรียน ได้รับทั้งภายนอก และภายในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านร่างกาย สังคม ปัญญา และจิตใจ

โอลิวา (Oliva, 1982, p.10) ได้ให้ความหมายว่า หลักสูตร คือแผนหรือโปรแกรม สำหรับประสบการณ์ทั้งหลายที่ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้ภายใต้การอำนวยความสะดวกของโรงเรียน

จากความหมายของหลักสูตรที่นักการศึกษาได้แสดงไว้นั้นสรุปได้ว่าหลักสูตรหมายถึง แผนอันประกอบด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้าง กิจกรรม และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่จะ พัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ทั้งด้านร่างกาย สังคม ปัญญาและจิตใจ ในทุกสถานที่ ทุก เวลา ตามที่มีจุดมุ่งหมายและได้กำหนดไว้

2. ความสำคัญของหลักสูตร

มีนักวิชาการทางศึกษา กล่าวไว้ว่า “ประเทศชาติเป็นอย่างไรให้ดูที่การศึกษา การ ศึกษาเป็นอย่างไรให้ดูที่หลักสูตร” ซึ่งเป็นคำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญ และความ

สัมพันธ์ของหลักสูตรต่อการจัดการพัฒนาประเทศมากนักน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพราะความสามารถในการจัดการศึกษาได้ทั่วถึง ความเสมอภาคระดับการศึกษาของ ประชากรส่วนรวม สัดส่วน และปริมาณของผู้ได้รับการศึกษาสาขาต่าง ๆ ฯลฯ ย่อมสะท้อนให้เห็นศักยภาพดังกล่าวได้ และการดูรายละเอียดถี่กลงไปที่หลักสูตรการศึกษาระดับต่าง ๆ ของประเทศนั้น ก็จะทำให้ชัดเจนว่า มีการสอนอะไรเน้นอะไร เช่น ในด้านภาษา ศิลปกรรมจริยธรรมหรือวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี เหล่านี้เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงครั้งที่ประเทศรัสเซียสามารถปล่อยดาวเทียมสปุตนิก (sputnik) ขึ้นไปโคจรรอวกาศได้เป็นครั้งแรกก่อนประเทศใด ๆ ทั้งหมดประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งคู่แข่งได้รับปรับการศึกษาของตน โดยปรับปรุงหลักสูตรให้มุ่งเน้นในด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีอย่างเต็มที่ ส่งผลให้สามารถแข่งขันกับสหภาพโซเวียตได้ในเวลาต่อมา ขณะเดียวกันเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของหลักสูตรไปในตัวด้วย (ธำรงบัวศรี, 2532, หน้า 9 - 10)

หลักสูตรเป็นสิ่งสำคัญเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นแนวทางในการจัดมวลประสบการณ์แก่ผู้เรียน จึงเปรียบเสมือนแผนที่เดินเรือซึ่งบอกให้กัปตัน หรือครูผู้สอน รู้ว่าจะต้องตั้งเข็มทิศไปทางใด และจุดมุ่งหมายปลายทางของการเรียนการสอนคืออะไร และระหว่างทางที่ไป จะต้องทำอะไรบ้าง เป็นต้น ว่าต้องใช้สื่ออุปกรณ์ช่วย หรือต้องมีการตรวจสอบประเมินผล ต้องปรับปรุงวิธีการอย่างไรอย่างหนึ่งในการเรียนการสอน ซึ่งตัวผู้เรียนก็จำเป็นต้องทราบล่วงหน้าว่า จะได้เรียนรู้อะไร และจะได้รับผลอย่างไร นอกจากนี้จะต้องเตรียมการอย่างไร จึงจะสามารถเรียนรู้ และได้รับผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย การเรียนการสอนจะบรรลุผลได้ทั้งผู้เรียน และผู้สอนจะต้องมีสิ่งที่จะช่วยกำหนดแนวทาง เพื่อให้แต่ละฝ่ายปฏิบัติหน้าที่ได้สอดคล้อง และสนับสนุนซึ่งกันและกัน นั่นก็คือ หลักสูตร ถ้าหากไม่มีหลักสูตรก็สอนไม่ได้เพราะไม่รู้ว่าจะสอนอะไร หรือถ้าจะสอนโดยคิดเอาเองก็จะเกิดความสับสน โดยที่อาจสอนซ้ำไปซ้ำมาไม่เรียงลำดับตามที่ควรจะเป็น ผลการเรียนรู้อาจไม่เป็นตามที่คาดไว้ (ปราโมทย์ จันท์เรือง, 2548, หน้า 6)

จากแนวคิดของนักวิชาการทางการศึกษา สรุปได้ว่า หลักสูตรมีความสำคัญที่สุด ในการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนให้เต็มตามกำลังความสามารถของเขา โดยจะจัดการศึกษารูปแบบอย่างไรอย่างหนึ่ง ที่เหมาะสมกับความสามารถและคุณลักษณะของผู้เรียน และต้องตอบสนองความต้องการของสังคม ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยีที่ไม่เคยหยุดนิ่งเลย

3. องค์ประกอบของหลักสูตร

มีนักการศึกษาได้แสดงองค์ประกอบของหลักสูตรไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

ธำรง บัวศรี (2532, หน้า 8 - 9) กล่าวว่า หลักสูตรจะต้องประกอบด้วยส่วนสำคัญอย่างน้อย 6 ประการคือ 1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร (curriculum aims) 2) จุดประสงค์ของหลักการเรียนการสอน (instructional objectives) 3) เนื้อหาสาระและประสบการณ์ (content and experiences) 4) ยุทธศาสตร์การเรียนการสอน (instructional strategies) 5) วัสดุอุปกรณ์

และสื่อการเรียนการสอน (instructional media and materials) 6) การประเมินผล (evaluation) วัสดุหลักสูตร และสื่อการเรียนการสอน

สังต์ อุทรานันท์ (2532, หน้า 244) ได้เสนอว่า หลักสูตรควรแบ่งออกเป็น 7 ส่วน คือ 1) เหตุผลและความจำเป็นของหลักสูตร 2) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 3) เนื้อหา และมวล ประสพการณ์ 4) การเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน 5) การเสนอแนะเกี่ยวกับการ ใช้สื่อการเรียนการสอน และแหล่งวิชาในชุมชน 6) การประเมินผล 7) การเสนอแนะเกี่ยวกับการ ช่วยเหลือ และส่งเสริมผู้เรียน

นอกจากนี้ยังมีการเสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของหลักสูตรไว้หลายแนวทาง ซึ่งมีความสอดคล้องกัน ดังข้อสรุปของ สาลีณี อุดมผล (2542, หน้า 9) ได้นำเสนอ องค์ประกอบของหลักสูตร ตามแนวคิดของเคอร์ (Kerr) ว่า มี 4 ส่วน คือ 1) วัตถุประสงค์ของ หลักสูตร 2) เนื้อหาความรู้ 3) ประสพการณ์เรียน และ 4) การประเมินผล ส่วนสังต์ อุทรานันท์ (2532, หน้า 84 - 85) สรุปแนวคิดของโบแชมพ์ (Beauchamp) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบหลักสูตร ว่า องค์ประกอบสำคัญซึ่งจะต้องเขียนไว้ในเอกสารหลักสูตร 4 ประการ คือ 1) เนื้อหาสาระและ วิธีการจัด 2) จุดมุ่งหมายทั่วไป 3) แนวการนำหลักสูตรไปใช้สอน และ 4) การประเมินผล ซึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดของ ทาบา (Taba, 1962, p. 14) ได้สรุปว่า หลักสูตรควรจะประกอบด้วย องค์ประกอบดังนี้ คือ 1) จุดหมายกับวัตถุประสงค์ 2) เนื้อหาวิชาและประสพการณ์ 3) รูปแบบการ เรียนการสอน และ 4) การประเมินผลการเรียนรู้

หากจะประมวลความคิดเห็นของนักการศึกษา และนักพัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับ องค์ ประกอบของหลักสูตรดังกล่าวข้างต้น พบว่า หลักสูตรโดยทั่วไปจะต้องมีองค์ประกอบหลักสูตร ดังต่อไปนี้ หลักการ โครงสร้าง องค์ประกอบของหลักสูตร วัตถุประสงค์ของหลักสูตร เนื้อหา สาระและประสพการณ์ของผู้เรียน กิจกรรมการเรียนการสอน การใช้สื่อในการสอน และวิธีการ วัดและประเมินผล

จากองค์ประกอบของหลักสูตรที่แสดงมาทั้งหมด สรุปได้ดังนี้ องค์ประกอบของ หลักสูตรประกอบด้วย 1) ชื่อหลักสูตร 2) หลักการ 3) จุดมุ่งหมาย 4) โครงสร้าง 5) เนื้อหา 6) แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 7) การประเมินผล และ 8) เกณฑ์การผ่านหลักสูตร

4. ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร

นักวิชาการการศึกษาได้ให้ความหมายของการพัฒนาหลักสูตรไว้หลากหลาย ทัศนะดังนี้

กาญจนา คุณากรักษ์ (2540, หน้า 291) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรเป็นกระบวนการ วางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกประเภท เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตาม ความมุ่งหมายและจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

พิสมัย ถีระแก้ว (2541, หน้า 47) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตร มีความหมาย 2 ลักษณะ คือ

1. การปรับปรุงหลักสูตร หมายถึง การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรเดิมที่มีใช้อยู่แล้วให้ดีขึ้น มีความสมบูรณ์และเหมาะสมยิ่งขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงหลักสูตร หมายถึง การสร้างหลักสูตรใหม่ขึ้นมาให้แทนหลักสูตรเดิมซึ่งจะแตกต่างจากหลักสูตรเดิมทั้งระบบ

เซเลอร์, และอเล็กซานเดอร์ (saylor, & alexander, 1974, p.4) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาหลักสูตรเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การสร้างหลักสูตร (curriculum construction) หมายถึงการสร้างรายวิชาการจัดการเรียนการสอนขึ้นมาใหม่โดยไม่มีหลักสูตรเดิมเป็นพื้นฐานในการสร้างอยู่เลย

2. การปรับปรุงหลักสูตร (curriculum improvement) คือ การดำเนินงานจัดทำหลักสูตรที่มีอยู่แล้ว ให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ซึ่งขั้นตอนของการปรับปรุงหลักสูตรนี้จะมี การดำเนินการเช่นเดียวกับการสร้างหลักสูตร แต่จะต่างกันตรงที่การปรับปรุงหลักสูตรจะเน้นเป้าหมายของหลักสูตรมากกว่ากระบวนการจัดทำหลักสูตรเป็นการทำหลักสูตรที่มีอยู่ให้ดีขึ้นหรือสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและการสร้างหลักสูตรขึ้นมาใหม่ โดยไม่มีหลักสูตรเดิมเป็นพื้นฐานอยู่เลย

ทาบ (Taba, 1962, p. 454) ได้กล่าวไว้ว่าการพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงและการปรับปรุงหลักสูตรอันเดิมให้ได้ผลดีขึ้นทั้งในด้านการวางจุดมุ่งหมาย การจัดเนื้อหาวิชา การเรียนการสอน การวัดผลประเมินผล เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายใหม่ที่วางไว้ การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรนี้จะมีผลกระทบทางด้านความคิดและความรู้สึกของทุกฝ่าย ส่วนการปรับปรุงหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนหลักสูตรเพียงบางส่วนโดยไม่เปลี่ยนแปลงแนวคิดพื้นฐานของหลักสูตร

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตร หมายถึงการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่าง หรือการกระทำทั้งสองอย่างกับหลักสูตร คือ 1) สร้างหลักสูตรที่ยังไม่เคยมีมาก่อนขึ้นมาใหม่ 2) ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหลักสูตรที่มีอยู่เดิมแล้ว ทั้งนี้เพื่อให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและหรือตามสภาพของสังคม เศรษฐกิจ การเมืองในแต่ละยุคสมัย ซึ่งในขณะนี้ยังไม่มีใครเคยทำหลักสูตรนี้มาก่อนเลย การวิจัย เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา นี้ เป็นลักษณะการสร้างหลักสูตรขึ้นมาใหม่

5. รูปแบบการพัฒนาหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตรนั้นเป็นงานที่ไม่มีวันหยุดนิ่ง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตามสถานการณ์หรือสภาวะการณ์ของสังคม ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรจึงเป็นหน้าที่ของบุคลากรทางการศึกษาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนที่จะต้องตระหนักและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ ดังที่ วิชัย วงษ์ใหญ่ (2535, หน้า 22) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาหลักสูตรจึงมีความหมายครอบคลุมถึงการสร้างหลักสูตรการวางแผน และการปรับปรุง คุณภาพของหลักสูตรให้ดีขึ้น ส่วนข้อสรุปของ สันต์ ธรรมบำรุง (2527, หน้า 92) ที่กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตร มีพัฒนาการแตกต่างกัน

เนื่องจากจุดเน้นที่แตกต่างกัน เช่น การมุ่งเน้นกระบวนการพัฒนาหลักสูตรตั้งแต่การศึกษา ข้อมูลต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานของการสร้างหลักสูตรและการพัฒนารูปแบบหลักสูตร การมุ่งเน้น กระบวนการเรียนการสอน เป็นการแปลงหลักสูตรออกมาเป็นการกำหนดการสอน แผนการสอน คู่มือครู แบบเรียน พัฒนาวัสดุ หลักสูตร และสื่อการเรียนการสอนในรูปแบบต่าง ๆ เป็นบทบาท หน้าที่ของนักพัฒนาหลักสูตรในระดับห้องเรียน การมุ่งเน้นกระบวนการพัฒนาหลักสูตร และการสอนที่ต่อเนื่องกันไป เป็นภาพรวมของการพัฒนาหลักสูตร ที่สามารถเรียงลำดับแนวคิดของ การพัฒนาหลักสูตร การสอนได้เต็มรูปแบบ การแสวงหารูปแบบในการพัฒนาหลักสูตรโดย วิธีการสอนเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเพราะรูปแบบของการพัฒนาหลักสูตรนั้น เปรียบเสมือน พิมพ์เขียวที่มุ่งชี้ต่อการพัฒนา หลักสูตรได้สะดวก และรวดเร็วยิ่งขึ้น ฉะนั้นการนำรูปแบบการ พัฒนาหลักสูตรมาใช้จะต้องปรับให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงของชีวิต และสังคมของผู้ใช้ แนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรมีหลายแนวทาง

6. การประเมินหลักสูตร

การประเมินหลักสูตร (curriculum evaluation) เป็นกระบวนการที่สำคัญเพราะ เป็น กิจกรรมที่จะนำไปสู่การตัดสินใจที่ถูกต้อง ดังข้อสรุปของ สุภาภรณ์ โรงเรึงฤทธิ์ (2535, หน้า 17) ที่ได้นำเสนอแนวคิดของ วอร์เทน, และแซนเดอร์ส (Worten, & Sanders, 1973, p.19) เกี่ยวกับการประเมินหลักสูตรไว้ว่า การประเมินมีลักษณะเป็นกระบวนการในการกำหนด คุณค่า ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยวิธีการหาข้อมูล เพื่อใช้ในการตัดสินใจคุณค่าของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่ง ประกอบด้วยวิธีการหาข้อมูล เพื่อใช้ในการตัดสินใจคุณค่าของผลผลิตวิธีการ จุดหมาย และ ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ โดยเน้นในเรื่องการตัดสินใจคุณค่าของสิ่งดังกล่าว ดังนั้นประสิทธิภาพ ของการประเมินหลักสูตร จึงขึ้นอยู่กับกระบวนการเก็บข้อมูล การใช้เทคนิค เครื่องมือการ ประเมินที่เหมาะสม วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537, หน้า 89) ได้ให้ความหมายของการประเมินหลักสูตร ไว้ว่า เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับคุณค่าของหลักสูตรโดยใช้ผลจากการวัดในแง่มุมมองต่าง ๆ ของสิ่งที่ ประเมินเพื่อนำมาพิจารณาร่วมกันและสรุปว่าจะให้คุณค่าของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมานั้นว่าเป็น อย่างไรมีคุณภาพดีหรือไม่เพียงใด หรือได้ผลตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ มีส่วนใดที่ จะต้องปรับปรุงแก้ไข ส่วนใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 56) ได้กล่าวถึงความหมายของ การประเมินหลักสูตรว่าเป็นการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการตัดสินใจหา ข้อบกพร่องหรือปัญหา เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขส่วนประกอบทุกส่วนของหลักสูตรให้มีคุณค่าดี ยิ่งขึ้นหรือตัดสินหาคุณค่าของหลักสูตรนั้นๆ

จากข้อมูลที่แสดงมาแล้วนี้ สรุปได้ว่า การประเมินหลักสูตร หมายถึง การหาคุณภาพ ของหลักสูตร โดยอาศัยผลจากการพิจารณาในแง่มุมมองต่าง ๆ มาเป็นองค์ประกอบการพิจารณาร่วมกัน เช่น หลักสูตร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และผู้เรียน เป็นต้น เพื่อให้หลักสูตรมีคุณภาพ และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

จุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตร

การประเมินหลักสูตรมีจุดมุ่งหมาย เพื่อพิจารณาหาคุณภาพของหลักสูตร โดยอาศัยผลจากการพิจารณาในแง่มุมต่างๆ มาเป็นองค์ประกอบการพิจารณาร่วมกัน เช่น หลักสูตร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาทุกคนดังที่ วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537, หน้า 217) ได้กล่าวว่า แนวทางการประเมินหลักสูตรสามารถทำได้ 3 ระยะ คือ 1) ระยะก่อนโครงการ คือ การสร้างและการพัฒนาหลักสูตร 2) ระยะระหว่างโครงการ คือ การนำหลักสูตรไปใช้ 3) ระยะหลังโครงการ คือ การติดตามประเมินหลักสูตรทั้งระบบ จุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตรที่ปฏิบัติกันส่วนใหญ่มีอยู่ 2 ประการ คือ

1. การประเมินเพื่อปรับปรุงหลักสูตร คือ การปรับปรุงในระหว่างการปฏิบัติงานพัฒนาหลักสูตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ผลการประเมินนั้นให้เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหลักสูตร ซึ่งมีการวัดผลเป็นระยะ ๆ ในระหว่างการทดลองใช้หลักสูตรให้นำผลจากการวัด มาประเมินว่าแต่ละขั้นตอนของหลักสูตรว่า มีความเหมาะสม และสามารถปฏิบัติได้ดีเพียงใด มีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้างซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่นักพัฒนาหลักสูตรในการที่จะปรับปรุงส่วนประกอบของหลักสูตรได้ถูกต้องก่อนที่จะนำไปใช้จริง

2. การประเมินเพื่อสรุปผลว่า คุณค่าของการพัฒนาหลักสูตร มีความเหมาะสมหรือไม่ หลักสูตรได้สนองความต้องการของผู้เรียน ของสังคมเพียงใด ควรจะใช้ได้ต่อไปหรือควรยกเลิกทั้งหมด หรือจะยกเลิกเพียงบางส่วนหรือต้องปรับแก้ส่วนใด

โดยสรุปจุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตร คือ เพื่อพิจารณาหาคุณภาพ ประสิทธิภาพของหลักสูตรว่ามีมากน้อยเพียงใด แล้วนำไปปรับปรุงให้ดีที่สุด เหมาะสมกับการนำไปใช้ ซึ่งการประเมินหลักสูตรจะแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ 1) ประเมินก่อนนำหลักสูตรไปใช้ 2) ประเมินระหว่างการใช้หลักสูตร 3) ประเมินหลังการใช้หลักสูตร

ขั้นตอนการประเมินหลักสูตร

ขั้นตอนการประเมินผลหลักสูตรนั้น มีหลากหลายขั้นตอนดังที่ ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 197 - 202) กล่าวไว้ว่า ในการประเมินผลนั้น ผู้ประเมินผลควรดำเนินตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบดังนี้คือ 1) กำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมินผลหลักสูตร ผู้ประเมินผลหลักสูตรต้องกำหนดวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการประเมินให้ชัดเจนก่อนว่า จะประเมินในส่วนใด หรือเรื่องใด เช่น ต้องการประเมินผลเอกสารหลักสูตร ประเมินผลระบบการบริหาร ประเมินผลการสอนของครู ประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน เป็นต้น 2) การวางแผน ออกแบบการประเมินผล สิ่งที่จะต้องคำนึงถึง ได้แก่ 2.1) การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 2.2) การกำหนดแหล่งข้อมูล 2.3) การพัฒนาเครื่องมือ 2.4) การกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน 2.5) การกำหนดเวลา 3) ขั้นตอนรวบรวมข้อมูล ผู้ประเมินผล เก็บรวบรวมข้อมูลตามกรอบขอบข่ายและระยะเวลาที่กำหนดไว้ในปฏิทินปฏิบัติงานประเมินผล ถ้าผู้ประเมินต้องอาศัยผู้อื่นเป็นผู้ช่วยหรือลูกมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ก็จำเป็นต้องคำนึงถึงคุณสมบัติของผู้ที่เหมาะสม 4) การ

วิเคราะห์ข้อมูล ผู้ประเมินผลควรกำหนดวิธีการจัดเก็บระบบข้อมูล โดยอาจจำแนกข้อมูลเป็นหมวดหมู่ และพิจารณาเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์ที่เหมาะสม 5) ชั้นรายงานผลการประเมิน หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ประเมินจะต้องรายงานและเสนอผลการประเมิน โดยพิจารณาตัดสินว่า จะให้ออกมาในรูปแบบใด อาจเป็นความเรียง หรือรูปกราฟ

รูปแบบการประเมินหลักสูตร

รูปแบบของการประเมินหลักสูตรนั้น โจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 207 - 242) ได้ข้อสรุปแนวคิดของ ไทเลอร์ (Tyler) ดังนี้ ว่านักวิชาการ ได้เสนอรูปแบบการประเมินผลไว้หลายท่าน เพื่อเลือกใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการในปัจจุบันรูปแบบการประเมินหลักสูตรสามารถแบ่งได้ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. รูปแบบของการประเมินหลักสูตรที่สร้างเสร็จใหม่ ๆ เป็นการประเมินผลก่อนนำหลักสูตรไปใช้ เช่น รูปแบบการประเมินหลักสูตร ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์แบบ ปุยแซงค์ (Puissance Analysis Technique) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

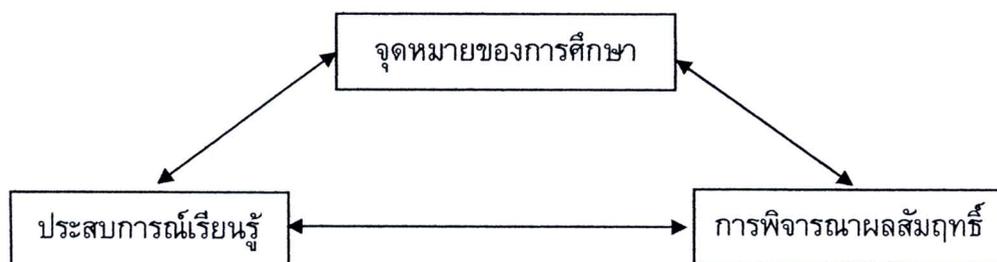
เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบ 3 ส่วนของหลักสูตร คือ 1) จุดประสงค์

2) กิจกรรมการเรียนการสอน และ 3) การประเมินผลการเรียนการสอน โดยใช้ตารางวิเคราะห์ ปุยแซงค์แล้วใช้สูตรของปุยแซงค์ในการคำนวณ เมื่อได้ตัวเลขหรือผลการคำนวณก็นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เพื่อตัดสินคุณภาพของหลักสูตรว่าอยู่ในระดับใด

2. รูปแบบการประเมินหลักสูตรที่ยึดจุดมุ่งหมายเป็นหลัก (Goal Attainment Model) เป็นรูปแบบการประเมินที่จะประเมินว่า หลักสูตรมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด โดยพิจารณาจากจุดมุ่งหมายเป็นหลัก ได้แก่ การประเมินตามรูปแบบของไทเลอร์ (Tyler) ทาบา (Taba) แฮมมอนด์ (Hammond) และครอนบาค (Conbach) เช่น

รูปแบบการประเมินของไทเลอร์ (Tyler Model of Evaluation) ไทเลอร์(Tyler, 1950, pp. 110 - 125) มีความเห็นว่า กระบวนการจัดการศึกษานั้น มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ

1) จุดมุ่งหมายของการศึกษา 2) ประสบการณ์เรียนรู้ และ 3) การตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ทั้ง 3 ส่วนนี้จะมีความสัมพันธ์กัน ดังภาพที่ 2



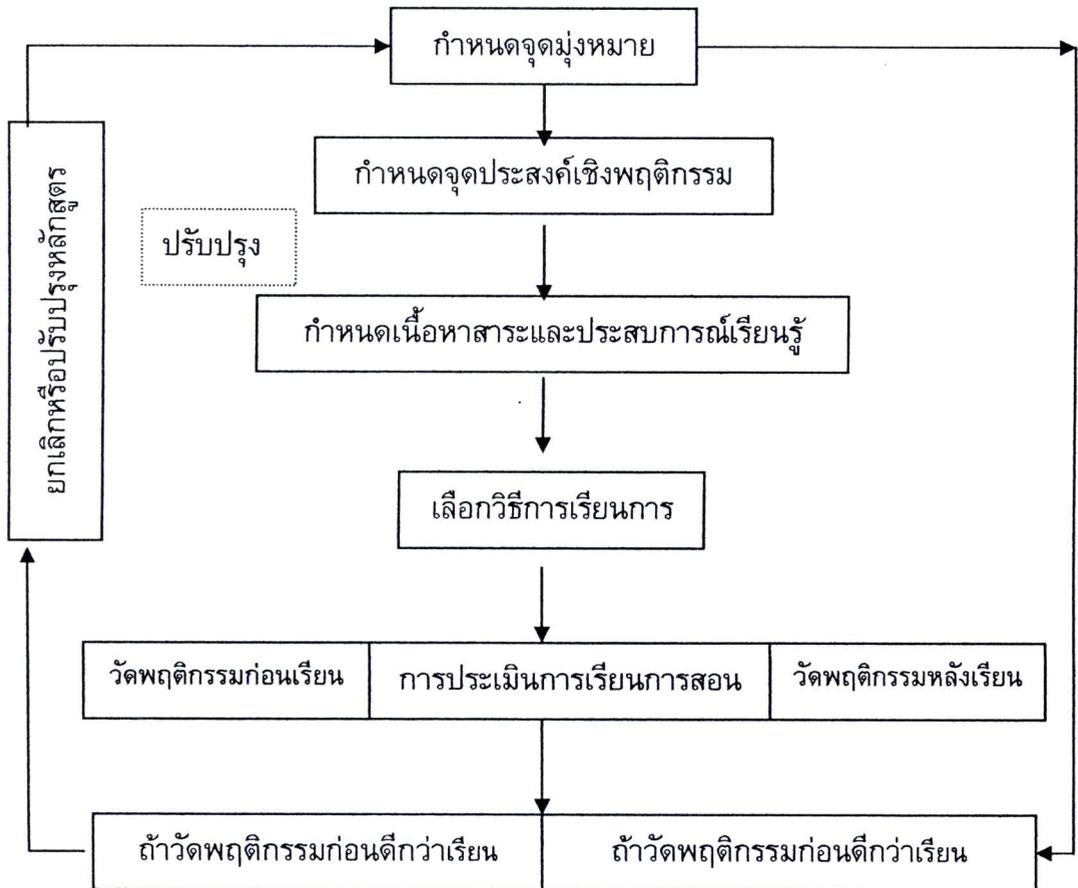
ภาพ 2 รูปแบบการประเมินของไทเลอร์ (Tyler)

ที่มา : (โจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์, 2539, หน้า 207)

จุดหมายของการประเมินหลักสูตรของไทเลอร์ (Tyler) ซึ่งถือว่า การประเมินผลหลักสูตรเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน โดยมีการประเมินผลดังนี้

1. กำหนดจุดหมายอย่างกว้าง ๆ โดยวิเคราะห์ทรัพยากรของจุดหมาย คือ นักเรียน สังคม และเนื้อหาสาระขอบเขตของจุดหมาย คือ จิตวิทยาการเรียน และปรัชญาการศึกษา
2. กำหนดจุดหมายเชิงพฤติกรรมอย่างชัดเจน เฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องการวัดภายในภายหลัง
3. กำหนดเนื้อหา หรือประสบการณ์ทางการศึกษา เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ เลือกวิธีการเรียนการสอนที่เหมาะสม เพื่อให้เนื้อหาหรือประสบการณ์ที่วางไว้ประสบความสำเร็จ

ประเมินผลโดยใช้วิธีการต่าง ๆ หรือการทดสอบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนถ้าไม่บรรลุจุดหมายที่วางไว้ จะต้องมีการตัดสินใจที่จะยกเลิก หรือปรับปรุงหลักสูตรนั้น เป็นข้อมูลในการปรับปรุง การกำหนดจุดหมายหรือใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณค่าของหลักสูตร ซึ่งเขียนเป็นแผนภูมิ ดังภาพที่ 3



ภาพ 3 แผนภูมิจุดหมายการประเมินหลักสูตรของไทเลอร์
ที่มา : (ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์, 2539, หน้า 208)

การฝึกอบรม

การฝึกอบรม การศึกษาต่อ การประชุมพิเศษ ฯลฯ เหล่านี้เป็นกระบวนการพัฒนาบุคลากรของหน่วยงานหรือองค์กรให้มีคุณภาพประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หากหน่วยงานหรือองค์กรใดไม่มีกระบวนการพัฒนาบุคลากรดังกล่าวมานี้ หน่วยงานหรือองค์กรนั้นก็จะต้องขับเคลื่อนไปข้างหน้าได้ช้า ดังนั้น การฝึกอบรมก็เป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่เป็นที่นิยมจัดให้มีขึ้นในหน่วยงานหรือองค์กร เพราะถือว่าเป็นกระบวนการที่ได้ผลและมีประสิทธิภาพสูงสุดอีกกระบวนการหนึ่ง

1. ความหมายของการฝึกอบรม (training)

การฝึกอบรมเป็นวิธีการพัฒนาทรัพยากรบุคคล ให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพในด้านต่าง ๆ ดังนั้นนักวิชาการทางการศึกษาได้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

กู๊ด (Good, 1973, p. 163) กล่าวว่า การฝึกอบรมคือกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลอื่นมีทักษะความรู้ โดยจัดขึ้นภายใต้ภาวะเงื่อนไขบางประการ และไม่ถึงกับทำอะไรใหญ่โตแบบที่ผู้เรียนเรียนทักษะความรู้กันในสถาบันการศึกษาทั่วไป

บีช (Bcach, 1980, p. 3) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่จัดให้บุคคลได้เรียนรู้และฝึกความชำนาญในด้านหนึ่งโดยเฉพาะตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยมุ่งให้บุคคลได้เรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะและเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในทิศทางที่ต้องการ

ณัฐพร เล็กเลิศศิริวงศ์ (2536, หน้า 12) ได้ข้อสรุปของ เป็รื่อง โทมุท ที่กล่าวความหมายของการฝึกอบรมว่า คือ โปรแกรมการศึกษาที่ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อช่วยให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้มีประสบการณ์ทางการศึกษา เพื่อผู้ที่จะเข้าทำงานได้ปรับตัวกับงานใหม่ได้ส่วนผู้ที่ทำงานอยู่แล้ว การฝึกอบรมจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ มีทักษะ และเจตคติอันเป็นเป้าหมายของการอบรม ตลอดจนช่วยเพิ่มพูนความสามารถให้แก่บุคคลนั้น ๆ ซึ่งการจัดฝึกอบรมนั้นได้จัดขึ้นภายใต้สภาวะความจำเป็นบางประการ โดยจะมีรูปแบบต่าง ๆ กัน และระยะเวลาในการอบรมก็จะต่างกันด้วย

จากแนวคิดของนักวิชาการทางการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่จะพัฒนาบุคลากรของหน่วยงานหรือองค์กร ที่มีแบบแผนและจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในอันที่จะทำให้บุคลากรมีความรู้ ทักษะเฉพาะด้านหรือหลายด้าน และมีเจตคติที่ดีต่อหน่วยงานหรือองค์กร

2. จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม

จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมที่ ประหยัด จีรวรพงศ์ (2526, หน้า 13) ได้สรุปแนวคิดของ บิลลาร์ (Beulah) ไว้ ดังนี้ 1) เพื่อกระตุ้นให้ครูและผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษาในระบบโรงเรียนได้มีโอกาสเสาะแสวงหาแนวทางใหม่ ๆ ในด้านการศึกษา เพื่อนำมาปฏิบัติในการสอน 2) เพื่อสอนครูใหม่ให้มีความพร้อมความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและระบบใหม่ที่จะต้องทำงานในหน้าที่ต่อไป 3) เพื่อป้องกันควบคุมปัญหาพื้นฐานในการทำงานที่อาจเกิดขึ้นซึ่งเป็นการ เพิ่มพูนความรู้ที่ต่อเนื่องหลังจากการศึกษาในสถาบันฝึกหัดครู 4) เพื่อให้ครูได้ตระหนักในความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและมีทักษะในการแก้ปัญหาการเรียนการสอน 5) เพื่อให้ครูได้มีความรู้ความเข้าใจในความจำเป็นของการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลกระทบต่อการจัดการศึกษา 6) เพื่อให้ครูสามารถทำการวางแผนและปรับปรุงการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ 7) เพื่อให้สถาบันการผลิตครูได้ตระหนักในการวางแผนผลผลิตให้สอดคล้องกับความต้องการทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ 8) เพื่อสนับสนุนสถาบันการฝึกหัดครูได้ปรับปรุงวิชาชีพครูให้เหมาะสมยิ่งขึ้น 9) เพื่อพัฒนาผู้นำสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่ดีในโรงเรียน

จากคำกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ เกิดทักษะในการแก้ปัญหาให้มีประสิทธิภาพ และมีทัศนคติที่ดี อันเป็นจุดมุ่งหมายปลายทางของหลักสูตรการฝึกอบรม

3. ประเภทของการฝึกอบรม

มีนักวิชาการหลายท่านได้แจกแจงประเภทของการฝึกอบรมไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้ ฌ็องพร เล็กเลิศศิริวงศ์ (2536, หน้า 13 - 14) ได้แบ่งประเภทการฝึกอบรมตามลักษณะของการให้การฝึกอบรมเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ 1) การฝึกอบรมก่อนปฏิบัติงาน (pre-service training) ได้แก่ การปฐมนิเทศ และการแนะนำงาน การปฐมนิเทศจัดเพื่อแนะนำเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้ทราบวัตถุประสงค์นโยบายของหน่วยงาน และเพื่อการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในหน่วยงานนั้น ๆ ส่วนใหญ่จะใช้เวลา 1 - 2 วัน ซึ่งแตกต่างจากการแนะนำงาน อันเป็นการฝึกกึ่งปฐมนิเทศและสอนวิธีการปฏิบัติงาน เพื่อสร้างเจตคติต่องานและต่อหน่วยงาน จะใช้ระยะเวลา 1 - 2 สัปดาห์ 2) การฝึกอบรมระหว่างปฏิบัติงาน (in-service training) คือการฝึกอบรมบุคลากรประจำ เพราะมีความเชื่อว่าบุคลากรสามารถปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น ได้มีการเปลี่ยนแปลงเทคนิค วิธีการทำงานใหม่ ๆ เป็นการฝึกอบรมที่เน้นความสำคัญของการลงมือปฏิบัติงาน การฝึกอบรมในสถานการณ์ที่เป็นจริง โดยใช้ประสบการณ์มากกว่าการสอน และข้อสรุปของ กอบกิจ ดัณฑ์เจริญรัตน์ (2536, หน้า 18) ได้นำเสนอแนวคิดของ โอดิอร์เน (Odine) ที่กล่าวถึงประเภทการฝึกอบรมตามความสำคัญของการฝึกอบรมดังนี้ 1) การฝึกอบรมเบื้องต้น (regular training programme) เป็นการฝึกอบรมเพื่อสนองความต้องการเบื้องต้น เพื่อให้บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม การฝึกอบรมประเภทนี้ได้แก่ การปฐมนิเทศ การฝึกอบรมก่อนเลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น 2) การ

ฝึกอบรมเพื่อแก้ปัญหา (problem-solving training programme) เป็นการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น การฝึกอบรมประเภทนี้ จะมุ่งเน้นการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงาน 3) การฝึกอบรมเพื่อพัฒนา (innovative training programme) เป็นการฝึกอบรมในชั้นสูงเน้นการมุ่งอนาคต เป็นการฝึกอบรมที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สามารถพัฒนางานให้ก้าวหน้าขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การฝึกอบรมประเภท การฝึกอบรมเพื่อพัฒนา (innovative training programme)

4. เทคนิคการฝึกอบรม

เทคนิคการฝึกอบรม คือ การถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเรื่องสำคัญ จะต้องใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ประกอบกันหลายประการ เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรม ส่วนใหญ่มักไม่ค่อยสนใจต่อการจะรับความรู้ใหม่ ๆ เหตุเพราะเป็นผู้ใหญ่แล้ว ดังนั้น การศึกษาเทคนิคการฝึกอบรมจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง

สมคิด บางโม (2544, หน้า 85) กล่าวว่าเทคนิคการฝึกอบรมก็คือวิธีการถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และทัศนคติเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้มากที่สุดในเวลาจำกัด

วิบูลย์ บุญยธโรกุล (2545, หน้า 89) ได้กล่าวว่า เทคนิคการฝึกอบรมก็คือ วิธีการที่วิทยากรใช้ในการนำเสนอเนื้อหาสาระความรู้ แนวคิด วิธีการ ค่านิยม รวมทั้งกิจกรรมการเรียนรู้อื่น ๆ ที่วิทยากรนำมาใช้เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ทักษะ หรือปรับเปลี่ยนทัศนคติตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมนั้น

วารินทร์ อักษรนำ (2547, หน้า 21) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นเครื่องมือที่ใช้กันมากที่สุดในการพัฒนาคน ซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินงานขององค์กร ผู้เกี่ยวข้องในยุทธจักรการฝึกอบรมได้พัฒนาเทคนิคการฝึกอบรมเพื่อถ่ายทอดความรู้ ทักษะและปรับทัศนคติในการพัฒนาทรัพยากรบุคคล โดยดูจากจุดศูนย์กลางของการเรียนรู้แบ่งการฝึกอบรมเป็น 3 แนวทาง คือ

1. จุดศูนย์กลางการเรียนรู้อยู่ที่วิทยากร
2. จุดศูนย์กลางการเรียนรู้อยู่ที่เข้ารับการฝึกอบรม
3. ใช้อุปกรณ์เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้

ชูชัย สมितिไกร (2548, หน้า 172) กล่าวว่า วิธีการฝึกอบรม หมายถึง เครื่องมือหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร และถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้ฝึกอบรมและผู้รับการอบรม และระหว่างผู้รับการอบรมด้วยตนเอง เพื่อทำให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

ในฝีกอบรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกเทคนิคการฝีกอบรมแบบเน้นวิทยากรเป็นจุดศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ เพราะการฝีกอบรมครั้งนี้เน้นกระบวนการคิด ผู้เข้ารับการอบรมจะคิดได้ดี ถูกต้องหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการเทคนิคการอบรมหรือการชักนำให้เกิดการคิดของวิทยากร

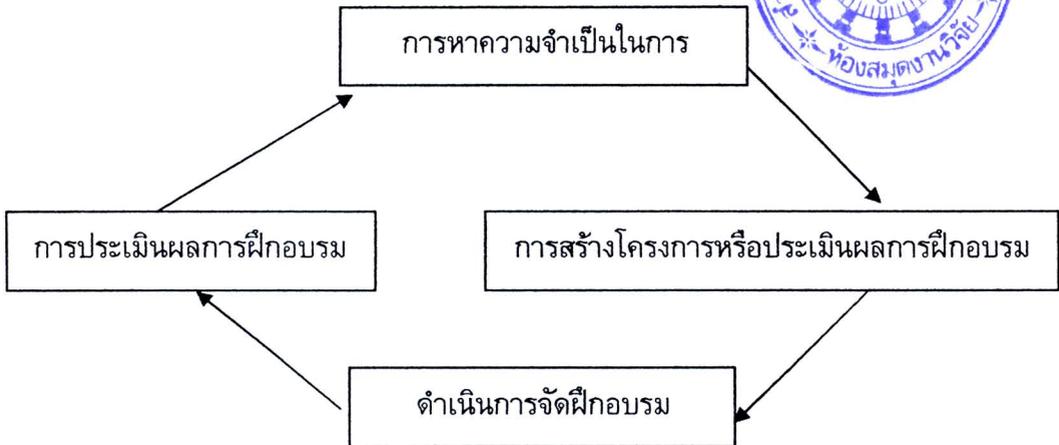
5. กระบวนการการฝีกอบรม

การออกแบบหลักสูตรฝีกอบรมเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญยิ่งในขั้นตอนการวางแผนการฝีกอบรม ซึ่งกระบวนการในการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรฝีกอบรมนั้นไม่ แตกต่างไปจากกระบวนการในการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรโดยทั่วไป แต่อาจจะแตกต่างกันอยู่บ้างใน ส่วนของขอบเขต และเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลอื่นมีความรู้และทักษะเฉพาะ ซึ่งมี นักการศึกษาหลายท่านและผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาหลักสูตรโดยทั่วไปและ ได้กำหนดขั้นตอนของการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรโดยทั่วไปและ การฝีกอบรมไว้ดังนี้

จกกลนี้ ชุตติมาเทวินทร์ (2542, หน้า 30) ได้ระบุสิ่งที่จะต้องกำหนดไว้ในหลักสูตรฝีกอบรมดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายว่ามีภาระอะไรบ้างที่จะต้องอบรม
2. กำหนดความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่จำเป็นในการอบรม
3. กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับ ความรู้ ทักษะและทัศนคติที่จำเป็นในการอบรม
4. ระบุกลยุทธ์ เทคนิควิธีการอบรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับ ความรู้ ทักษะและทัศนคติที่จำเป็นในการอบรม
5. ระบุกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
6. จัดสรรเวลาที่จะใช้ในแต่ละกิจกรรม
7. ระบุวัสดุ อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในแต่ละกิจกรรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี (2546, หน้า 35 – 50) กล่าวถึงกระบวนการฝีกอบรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ดังนี้ 1) การหาความต้องการจำเป็นในการฝีกอบรม 2) การสร้างโครงการหรือหลักสูตรฝีกอบรม 3) การดำเนินการจัดฝีกอบรม 4) การประเมินผลการฝีกอบรม เขียนเป็นรูปแผนภูมิได้ ดังภาพ 4



ภาพ 4 กระบวนการฝึกอบรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่มา : (มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, 2546, หน้า 35)

จากการศึกษาแนวความคิดของนักการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการฝึกอบรม สรุปได้ว่ากระบวนการฝึกอบรมหมายถึง การวางแผนล่วงหน้าในการจัดอบรมอย่างมีระบบหรือมีขั้นตอนสำหรับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมในครั้งนี ผู้วิจัยได้เลือกเทคนิคการฝึกอบรมแบบเน้นวิทยากรเป็นจุดศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ เพราะการฝึกอบรมครั้งนี้เน้นกระบวนการคิด ผู้เข้ารับการอบรมจะคิดได้ดี ถูกต้องหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการเทคนิคการอบรมหรือการชักนำให้เกิดการคิดของวิทยากร ขั้นตอนในการพัฒนาหลักสูตรโดยทั่วไปจะมีส่วนสำคัญ ดังนี้ 1) การสำรวจและศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การพัฒนาหลักสูตร 3) การทดลองใช้หลักสูตร และ 4) การประเมินผลหลักสูตร ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม 4 ขั้นตอนใหญ่ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การพัฒนาหลักสูตรเป็นการสร้างหลักสูตรฉบับร่าง โดยใช้ข้อมูลจากขั้นตอนแรกเป็นพื้นฐานในการสร้างหลักสูตร 3) การนำหลักสูตรไปทดลองใช้ ด้วยวิธีการนำร่างหลักสูตรไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย และ 4) การประเมินผลและปรับปรุงการใช้หลักสูตร

6. ประโยชน์ของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมนั้นมีประโยชน์มากมายมหาศาล ดังมีข้อสรุปของ สมพงษ์ เกษมสิน (2521, หน้า 200) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอบรมไว้หลายประการ ดังนี้ 1) การฝึกอบรมช่วยทำให้ระบบวิธีการปฏิบัติงานมีสมรรถภาพสูงขึ้นมีการติดต่อประสานดีขึ้น 2) การฝึกอบรมเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดการประหยัด ลดความสิ้นเปลืองของวัตถุที่ใช้ในการปฏิบัติงาน 3) การฝึกอบรมช่วยลดเวลาในการเรียนงานน้อยลง 4) การฝึกอบรมเป็นการแบ่งเบาภาระหน้าที่การงานของผู้บังคับบัญชาทำได้มากขึ้น 5) กระตุ้นเตือนผู้ปฏิบัติงานให้ปฏิบัติเพื่อความก้าวหน้าในการงานของตน และ ภิญญา สาร (2517, หน้า 443) ก็ได้กล่าวถึงไว้เช่นกันว่า การฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่สำคัญและจำเป็นที่สุดสำหรับองค์กรหรือหน่วยงานทุกชนิดรวมทั้งหน่วยงานต่าง ๆ ในวงการศึกษาทั้งนี้เพราะประโยชน์ของการฝึกอบรมที่เห็นได้ชัดที่สุด มีดังนี้

- 1) ประหยัดเวลาในการศึกษาเล่าเรียนได้มาก
- 2) ช่วยให้การงานในปัจจุบันดีขึ้น
- 3) เป็นการสร้างทัศนคติในการทำงาน
- 4) ช่วยแก้ปัญหาการบริหารงานบุคคลในระหว่างปฏิบัติการได้มาก
- 5) ช่วยแก้ปัญหาของคนทำงานได้ ให้ประโยชน์แก่บุคลากร

ขั้นตอนการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้ศึกษามา พบว่ามีอยู่ 4 ขั้นตอน คือ 1) การสำรวจและศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การพัฒนาหลักสูตร 3) การทดลองใช้หลักสูตร และ 4) การประเมินผลหลักสูตร จากขั้นตอนการฝึกอบรมดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา

1. ความหมายของทุกข์

พระธรรมกิตติวงศ์ (2544, หน้า 50,51) ได้กล่าวถึงทุกข์ 2 อย่างคือ

1. ทุกข์ในสามัญลักษณ์หรือไตรลักษณ์ หมายถึง ภาวะที่ทนได้ยาก ภาวะที่ดำรงคงทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ เช่น เป็นเด็กก็เป็นเด็กตลอดไปไม่ต้องแก่ และเมื่อแก่ก็แก่ตลอดไปไม่ต้องตายไป ที่ชื่อว่าทุกข์ เพราะมีลักษณะอย่างนี้ 1.1) ถูกบีบคั้นเบียดเบียนโดยการเกิดและการดับอยู่ตลอดเวลา 1.2) ทนได้ยาก ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ 1.3) เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ 1.4) แย้งต่อสุข คือขัดตรงข้ามกับสุข ทุกข์ในความหมายนี้เกิดขึ้นได้ทั้งแก่สังขารที่มีใจครองและสังขารที่ไม่มีใจครอง (สิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต)

2. ทุกข์ในอริยสัจ หมายถึงความไม่สบายกายความไม่สบายใจ แยกออกเป็น 2 คือ สภาวะทุกข์ และปกิณณกทุกข์ 2.1) สภาวะทุกข์ คือทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ทุกคนไม่มียกเว้นได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย 2.2) ปกิณณกทุกข์ คือ ทุกข์จร ทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความเศร้าโศก ความพรั่นพร้อรำพัน ความไม่สบาย ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ ทุกข์ในอริยสัจมีความหมายแคบกว่าทุกข์ในสามัญลักษณ์ เพราะเกิดแก่อุปาทินนสังขาร (สิ่งมีชีวิตและมีวิญญาณเท่านั้น)

ธรรมะปฏิบัติ (2548, กรกฎาคม 3) กล่าวถึงทุกข์ว่า มี 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ทุกข์ในอริยสัจ 4 และทุกข์ในไตรลักษณ์

1. ทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็คือ ทุกขเวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ซึ่งก็คือความทุกข์ในความหมายของคนต่างๆ ไปนั่นเอง ทุกขเวทนามี 2 ทางคือ ทุกข์ทางกาย กับทุกข์ทางใจ

- 1.1 ทุกข์ทางกาย หมายถึงทุกข์ที่มีกายเป็นเหตุ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความหนาว ความร้อน ความป่วยไข้ ความบาดเจ็บ ความทิวกระหาย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย

ทุกข์ที่เกิดจากการที่ต้องคอยประคบประหงม ดูแลบำรุงรักษาทำความสะอาดร่างกายและความทุกข์อื่นๆ อันมีกายเป็นต้นเหตุอีกเป็นจำนวนมาก ทุกข์ทางกายเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดมากอยู่กับร่างกาย เป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก ตราบใดที่ยังมีร่างกายอยู่ก็ต้องทนกับทุกข์ทางกายนี้เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้สร้างบุญบารมีมาอย่างมากมายมากกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ก็ยังต้องทนทุกข์ทางกายนี้จนกระทั่งถึงวันปรินิพพาน สมกับคำที่ว่า การเกิดทุกข์คราวเป็นทุกข์รำไป

1.2 ทุกข์ทางใจ หมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ทุกข์ทางใจนี้ส่วนหนึ่งมีทุกข์ทางกายเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิด เช่น เมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วยไข้ขึ้นมาทำให้เกิดทุกข์ทางกายขึ้นแล้ว ต่อมาก็เกิดความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมาอีกว่า อาจจะรักษาไม่หาย อาจจะต้องสูญเสียอวัยวะไป หรืออาจจะต้องถึงตาย ซึ่งความกังวลความหวาดกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา ทุกข์ทางใจอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีทุกข์ทางกายเป็นต้นเหตุ เช่น ความทุกข์จากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ทุกข์จากการไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ทุกข์เกิดจากความโกรธความขัดเคืองใจ ทุกข์จากความกลัว ทุกข์จากความกังวลใจ ความคับแค้นใจ ทุกข์จากความว่าความสุขที่มีอยู่จะต้องหมดไป ทุกข์จากความกลัวความทุกข์ยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ทุกข์จากการกลัวความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ และทุกข์ทางใจอื่นๆ อีกนับไม่ถ้วน

กล่าวโดยสรุป ทุกข์ทางใจทั้งหมดล้วนมีต้นเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความยึดมั่นถือมั่น

ทุกข์จากความโลภ ตามความหมายของอภิธรรมแล้วความโลภจะไม่ประกอบด้วยความทุกข์ เพราะความโลภจะเกิดขึ้นพร้อมกับความดีใจ หรือเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขา) เท่านั้น ที่กล่าวว่าความทุกข์ที่มีต้นเหตุมาจากความโลภในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าความทุกข์นั้นเกิดพร้อมกับความโลภ แต่เป็นความทุกข์อันมีความโลภเป็นเบื้องต้น และมีความทุกข์เป็นเบื้องปลาย อันได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวจะไม่ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ ทุกข์จากการที่ต้องดิ้นรนขวนขวายเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนอยากได้ เป็นต้น

ทุกข์จากความโกรธ ความโกรธนั้นไม่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็นำทุกข์มาให้เมื่อนั้น เพราะความโกรธจะทำให้จิตใจต้องเร้าร้อนดิ้นรน เกิดความกระตือรือร้นภายในใจ ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ความโลภนั้นในเบื้องต้นยังพอจะนำความสุขมาให้ได้บ้าง (ในขณะที่เกิดความเพิลิตเพลินยินดี) แต่ความโกรธนั้นนำมาแต่ความทุกข์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ตัวอย่างของความทุกข์จากความโกรธ เช่น ทุกข์จากความไม่พอใจ ขัดเคืองใจ คับแค้นใจ กังวลใจ ความกลัวความหวาดระแวง ความมองโลกในแง่ร้าย ความไม่สบายใจ ความอิจฉาริษยา ความพยายาม อาฆาตแค้น เป็นต้น

ทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรม ไม่จะเป็นฝ่ายวัตถุหรือฝ่ายจิตใจก็ตาม ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นเข้าแล้วก็ล้วนนำทุกข์มาให้ทั้งนั้น

ไม่ว่าจะยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ยึดว่าเป็นเขา เป็นของของเขา ยึดว่าเป็นสิ่งที่เราชอบ เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ ยึดว่าเป็นคนที่เคยทำร้ายเรา เคยด่าเรา ยึดว่าเป็นญาติพี่น้อง เป็นศัตรู เป็นครูอาจารย์ เป็นผู้ที่เราเคารพนับถือ ยึดว่าเป็นนาย เป็นบ่าว เป็นหน้าที่การทำงาน ฯลฯ ไม่มีสิ่งใดเลยที่ยึดมั่นถือมั่นแล้วจะไม่นำทุกมาให้ แม้แต่ยึดในบุญกุศล ความดี มรรค ผล นิพพาน ก็ตามที่ (อริยบุคคลนั้นไม่ยึดในนามรูปทั้งหลาย ไม่ยึดในการเกิดก็จริง แต่ก็ไม่ได้ยึดมั่นใน มรรค ผล นิพพาน) เพราะการยึดในสิ่งที่เราไม่ชอบใจก็ย่อมจะทำให้เกิดความขัดเคืองใจ โกรธ ไม่พอใจ คับแค้นใจ กลัว ฯลฯ พุดง่าย ๆ ก็คือเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความโกรธนั่นเอง ส่วนการยึดในสิ่งที่เราชอบใจก็จะทำให้เกิดความทุกข์อันมีต้นเหตุมาจากความโลภ นอกจากนี้ยังจะให้เกิดความทุกข์จากความกลัวของการพลัดพราก สูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ทุกข์จากการต้องคอยทะนุถนอม บำรุงรักษา เก็บรักษาไว้ ต้องคอยปกป้อง ห่วงใย ต้องคอยดูแลเอาใจใส่ไม่เป็นอิสระ และถ้าต้องสูญเสียสิ่งเหล่านั้น ไปก็จะยิ่งเป็นทุกข์ขึ้นไปอีกมากมายนัก ส่วนการยึดในบุญนั้นก็ต้องเป็นทุกข์จากการรอคอยว่าเมื่อไรผลบุญถึงจะตอบสนอง ยึดในบาปก็เป็นทุกข์กลัวกรรมจะตามสนอง

กล่าวโดยสรุปก็คือ ยึดสิ่งไหนก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดเลยความทุกข์ทางใจทั้งหลายก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นกับ เราได้เลย

2. ทุกข์ในไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็คือสามัญลักษณ์ะ 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำว่าทุกข์ในไตรลักษณ์ก็หมายถึงทุกข์ในไตรลักษณ์หรือที่เรียกว่าทุกข์ลักษณะนั่นเอง ซึ่งหมายถึงการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยกเว้นนิพพาน ล้วนอยู่ในภาวะที่ถูกเหตุถูกปัจจัยทั้งหลายบีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป (ดูเรื่องทุกข์เวทนากับทุกข์ในไตรลักษณ์ ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ) ทุกข์ในไตรลักษณ์นี้เป็นลักษณะอันเป็นสามัญ คือเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เป็นกฎอันเป็นพื้นฐานของธรรมชาติ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้นเอง ไม่มีสิ่งใดเลยที่มีอำนาจเหนือตน ครอบงำได้ยังไม่เข้าสู่ภาวะแห่งนิพพานแล้วก็ต้องเผชิญกับทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้น ทุกข์ในอริสัจ 4 ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย นอกจากนี้สุขเวทนาและอุเบกขาเวทนามีไม่พ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะสุขและอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

ฐิตวณฺโณ ภิกขุ (2544, หน้า 206) คำว่า “ทุกข์” ในที่นี้ ตามคำศัพท์แปลว่า สิ่งที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อย่างใดจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไปไหน คงทนอยู่ชั่วนาตาปีได้ไหม ไม่ได้เลย ในที่สุดก็ถึงความเปื่อยพัง ดับสลาย มันไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนแต่ต้องถึงความดับสลายในที่สุด เพราะฉะนั้น สิ่งที่เป็นสังขารทั้งหมด ทั้งที่มีวิญญูณครอง ทั้งที่ไม่มีวิญญูณครอง ล้วนตกอยู่ภายใต้อำนาจพระไตรลักษณ์ทั้งสิ้น สำหรับการเกิดความสุขขณะที่นั่งวิปัสสนาอยู่นั้น ผู้ปฏิบัตินั้นจะรู้สึกว่ามีสุขสบายอย่างบอกไม่ถูก เป็นความสุขสุดยอดที่ไม่เคยได้ประสบพบเห็นมาเลยในชีวิต ทำให้เข้าใจว่าสุขในนิพพาน ในใจนี้ก็อยากจะนั่ง

เสวยสุขอยู่เช่นนั้นตลอดไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ และอยากจะบอกให้ใครๆ รู้ทั่วกันถึงความสุขที่ได้ประสบอยู่นี้ รู้สึกว่าอาจารย์มีบุญคุณอย่างเหลือเกิน ที่ทำให้ตนได้มาเสวยสุขอันวิเศษสุดเช่นนี้ คิดๆ ไปบางทีดวงหน้าของอาจารย์ก็มาปรากฏอยู่ตรงหน้า ถ้าเป็นเช่นนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องเตือนตนเองว่า ความสุขที่กำลังประสบอยู่นี้ไม่ใช่ความสุขในนิพพาน แต่เป็นกิเลสอันหนึ่ง (สุข) ที่คอยปิดกั้นหนทางไปสู่พระนิพพาน ฉะนั้น อย่าได้หลงชื่นชมยินดี ให้กำหนดว่า “รู้ อยู่ รู้ อยู่” ความสุขนั้นจะคลี่คลายหายไป

ปิ่น มุกทุกันต์ (2502, หน้า 297-299) ได้ให้ความหมายของทุกข์ ไว้ว่า คำว่า ทุกขะ หรือทุกข์ที่มาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โปรดเข้าใจว่า มีความหมายเป็นสองลักษณะด้วยกัน ความเข้าใจในเรื่องนี้สำคัญมาก ทำให้ไม่ยุ่งใจในการศึกษาธรรมะ ที่ว่าสองลักษณะนั้น คือ 1) หมายถึงทุกข์ในไตรลักษณ์ และ 2) หมายถึงทุกข์เวทนา ทุกข์สองลักษณะนี้ถ้าไม่ทำความเข้าใจความหมายให้ดีจะทำให้งง และเข้าใจผิดได้ง่าย ในที่นี้จะอธิบายย่อๆ ไว้ก่อน คือ

1. ทุกข์ในไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ คือลักษณะ 3 อย่าง มีอยู่ในคน ในสัตว์ ในต้นไม้ ในนก ในดอกกุหลาบ ในโต๊ะเก้าอี้ และในทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บางทีเราพูดเป็นไทยๆ ว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คำว่า “ทุกข์” ในไตรลักษณ์นี้ คือ ความที่สิ่งนั้นๆ มันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คำว่า “ทุกขะ” ในไตรลักษณ์นี้ ถ้าจะแปลให้ได้ความทางปฏิบัติกันแล้วต้องแปลว่า “ทนอยู่ไม่ได้” คือมันต้องเลื่อนไปสู่สภาพอื่นจะอย่างไรๆ ให้มันเปลี่ยนไปไม่ได้ เช่น ตัวเรานี้แหละ เกิดมาแล้วจะกตัญญูไว้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในสภาพ สิบห้าหยกๆ สิบหกหยกๆ ตลอดกาลไม่ให้แก่ ทำไม่ได้ ที่มันเอาไม่อยู่นี้แหละพระในศัพท์ว่า “ทุกข์” นี้ทุกข์ในไตรลักษณ์

2. ทุกข์เวทนา คำว่าทุกข์ ใช้ในความหมายอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่าทุกข์เวทนา ทุกข์ประเภทนี้หมายถึง ความลำบาก คือความไม่สบาย ตรงกันข้ามกับความสุขสบาย ความทุกข์ชนิดนี้ปรากฏตัว เช่น ในเวลาป่วยไข้ เวลาหิว เวลาทำงานหนักตรากตรำมาก เวลาไม่มีสตางค์ใช้ เวลาทะเลาะกับเมีย และเวลากระทบอารมณ์อื่นๆ ทำนองเดียวกันนี้

ทางบาลี ที่เป็นพระพุทธวจนะ ความทุกข์ที่ตรัสในอริยสัจจ 4 ที่ว่า “ทุกข์ อริยสัจจ” (อริยสัจ คือทุกข์) หรือในบาลีว่า “สุขสุสานนุตร ทุกข์” (ทุกข์ เกิดในลำดับสุข) หรือบทว่า “ทรา วสา มรา ทุกฺขา” (ครองเรือนไม่ดี ทุกข์) หรือข้อว่า “ทลิตุทฺย ทุกฺข โลก” (ความจนเป็นทุกข์ในโลก) เหล่านี้เป็นทุกข์ฝ่ายเวทนาทั้งนั้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมด สรุปได้ว่า ทุกข์ ในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงธรรมชาติที่คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และต้องการเติมสิ่งอื่นที่จะทำให้สบาย (สุข) ทั้งกายและใจ มาแทนที่อยู่เสมอ แบ่งเป็น 2 ได้แก่ ทุกข์ในไตรลักษณ์ กับทุกข์ในอริยสัจจ และการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเอาทุกข์ในอริยสัจจ

2. ความสำคัญของการลดทุกข์

ความทุกข์ ไม่ว่าจะ เป็นทุกข์กายหรือทุกข์ใจ ไม่มีใครปรารถนาจะประสบพบเจอ

ด้วยเหตุที่ว่า ไม่มีใครจะยอมรับหรือทนต่อสภาวะของทุกข์ได้ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นกับใครคนใดคนหนึ่ง ใครคนนั้นก็จะหาหนทางกำจัดทุกข์ให้หมดไป หรือถ้าไม่สามารถทำให้หมดไปได้ก็ขอให้ลดลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ก็ยังดี ดังที่ ปิ่น มุกทุกันต์ (2502, หน้า 10-12) ได้กล่าวไว้ว่า พื้นเพของชีวิตจริง ๆ คือความทุกข์ ไม่ใช่ความสุข ความทุกข์เป็นพื้น เป็นของเดิม ส่วนความสุขเป็นของจร เป็นของมาใหม่ หาได้ที่หลังพระพุทธรเจ้าก็ตรัสถึงพฤติกรรมของมนุษย์ว่า “สังสารทุกข์” แปลตรงตัวว่า ท่องเที่ยวอยู่ในทุกข์ และตรัสถึงสังขารร่างกายของมนุษย์ว่า “ทุกข์ขันธ์” แปลว่า กองทุกข์ ตกลงว่า ชีวิตของเราทุกคน ตกอยู่ในกองทุกข์แล้วโดยกำเนิด แต่ที่เราพบเห็นความสุข หัวเราะได้ในบางขณะนั้น เพราะความสามารถของเรา คือสามารถดับทุกข์ลงได้บ้างเป็นคราวๆ เปรียบให้เห็นที่ว่าชีวิตมีความทุกข์เป็นพื้นนั้น เหมือนกับโลกนี้มีความมืดเป็นพื้น คือสภาพของโลกแท้ๆ ที่เรียกว่าพื้นเพเดิมของโลกจริงๆ คือความมืดไม่ใช่ความสว่าง ทำให้ไม่จื๊งรู้ว่า พื้นเพเดิมของโลกคือความมืด ก็เพราะว่าโลกนี้ ถ้ามันอยู่ลำพังมันล้วนๆ ไม่มีอย่างอื่นมาช่วยเลย มันก็จะมีแต่ความมืด ไม่ต้องมีอะไรทำให้มืด มันก็มีมืดเอง สิ่งที่มีนเป็นอย่างนี้เรียกว่า พื้นเพเดิม สภาพเดิม การที่เราได้พบแสงสว่าง ก็เพราะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาทำลายความมืดลง เราก็ได้พบแสงสว่างปริมาณเท่ากับความมืดที่ถูกทำลายลง เช่นขณะที่พระอาทิตย์ขึ้นมาทำลายความมืดเสีย เราจึงได้เห็นแสงสว่าง พอหมดแสงอาทิตย์ความมืดก็เล่นงานเราอีก ถ้าเราสามารถปราบความทุกข์ลงได้เท่าไร เราก็ได้พบความสุขเท่านั้น เช่นเดียวกับทำลายความมืดแล้วได้แสงสว่างดังกล่าวแล้ว โดยนัยที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าการทำลายความทุกข์ กับการสร้างความสุขเป็นงานเดียวกัน คือทำทีเดียวได้ผลสองอย่าง เหมือนเราก่อไฟในตอนกลางคืน ย่อมเป็นการทำลายความมืดด้วย สร้างแสงสว่างด้วยพร้อมกัน

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า ชีวิตคนเราเกิดมาพร้อมกับความทุกข์ทุกตัวตนอยู่แล้ว แต่คนเราสามารถทำลายทุกข์ หรือทำให้ทุกข์ลดลงได้เหมือนแสงสว่างทำลายความมืดในยามค่ำคืน แสงอาทิตย์ทำลายความมืดมืดให้กับโลกที่มีความมืดเป็นพื้น ถ้าเราลดความทุกข์ลงได้มากเท่าไร ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตของเราราบรื่น (พบสุข) มากขึ้นเท่านั้น เป็นเงาตามตัว จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือพระนิพพานก็จะไม่กลับมาทุกข์อีกต่อไป

3. ประเภทของทุกข์

ทุกข์ นั้นมีมากมายหลายอย่างแบ่งประเภทตามลักษณะ ดังที่ท่าน ชยสาโร ภิกขุ (ออนไลน์, 2550, ตุลาคม 16) ได้แยกประเภทของทุกข์ไว้ ดังนี้ ทุกข์ มีความหมายกว้างขวางกว่าและลึกซึ้งกว่าในภาษาไทย มีสองแง่หลัก คือ 1) ความทุกข์ที่เป็นอาการหรือเป็นลักษณะของสิ่งทั้งปวง (ทุกข์ในไตรลักษณ์) และ 2) ความทุกข์ที่เกี่ยวกับหรือเป็นเรื่องของมนุษย์ โดยเฉพาะ(ทุกข์ในอริยสัจ) ขณะที่ พุทธทาสภิกขุ (เอกสาร,ม.ป.ป.) ได้พูดถึงอริยสัจจ์ใหญ่ไว้ว่า เมื่อพูดถึงหัวใจพระพุทธศาสนา คนส่วนมากจะนึกถึงอริยสัจจ์ แต่ของให้เข้าใจไว้ว่าปฏิจจสมุปปบาทนี้ ก็คือ อริยสัจจ์ที่สมบูรณ์แบบ คือว่าเต็มขนาด จึงขอเรียกว่า “อริยสัจจ์ใหญ่” ในที่นี้ของสรุปความสั้นๆ ไว้ที่หนึ่งก่อนว่า เรื่องปฏิจจสมุปปบาทเป็นเรื่อง อริยสัจจ์ใหญ่ เป็นหัวใจของ

พระพุทธศาสนา ส่วนคณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง (2547, หน้า 64,65) ได้แสดงไว้ว่า กำหนดรู้ด้วยลักษณะดังนี้

1. สภาวะทุกข์ ทุกข์ประจำสังขาร ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคนไม่มียกเว้น ได้แก่ ความแก่ ความเกิด ความตาย
2. ปกิณณกทุกข์ ทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ความเศร้าโศก ความพรั้าเพื่อรำพัน ความไม่สบายกาย ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ดังต้องการ
3. นิพัทธทุกข์ ทุกข์เนื่องนิตย์ทุกข์ประจำ ได้แก่ ความหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ
4. พยาธิทุกข์ ทุกข์เพราะความเจ็บไข้ หรือทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะอวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกายไม่ทำหน้าที่ปกติ
5. สันตปาทุกข์ ทุกข์ร้อน ได้แก่ ความร้อนรุ่มกระวนกระวาย เพราะถูกไฟ กิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ เผลอนใจให้เราร้อน
6. วิปากทุกข์ ทุกข์เพราะผลกรรม ได้แก่ ความเดือดร้อนใจที่เป็นทุกข์ในปัจจุบันทันตาเห็น เช่น ได้รับโทษตามอาญาบ้านเมือง ประสพกับความยากลำบากในการดำเนินชีวิต หรือทุกข์ขั้นที่เลยตาเห็น เช่น ตายแล้วไปเกิดในทุคติ
7. สหคตทุกข์ ทุกข์ไปด้วยกัน หรือทุกข์กำกับ ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากความพรั่งพร้อมด้วยภคสมบัติ เช่น ได้รับลาภ ยศ สุข สรรเสริญ แม้สิ่งเหล่านี้จะเป็นที่ชื่นชอบ แต่ก็ไม่วายที่จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นด้วย เพราะกลัวว่าจะหมดสูญหายไป
8. อาหารปริยภูมิทุกข์ ทุกข์ในการหากิน ได้แก่ ทุกข์เนื่องด้วยการทำมาหาเลี้ยงชีวิต
9. วิวาทมูลทุกข์ ทุกข์มีวิวาทเป็นมูล ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากการทะเลาะกัน การต่อสู้คดีความกัน เป็นเหตุให้หวาดหวั่นใจกลัวแพ้
10. ทุกขขันธ ทุกข์รวบยอด ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่นในขันธ 5 จากข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า ทุกข์ มี 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ
 1. ทุกข์ในไตรลักษณ์ หรือทุกข์ลักษณะ หรือทุกข์สามัญลักษณะ คืออาการหรือลักษณะที่ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกทั้งที่มีชีวิต ไม่มีชีวิต มีวิญญาณครอง (มีความรู้สึก) ไม่มีวิญญาณครอง (ไม่มีความรู้สึก) จะต้องตกไปอยู่ในสภาพเดียวกัน คือการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับสลายไปในที่สุด
 2. ทุกข์ในอริยสัจจ์ หรือทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท หรือทุกข์ในอริยสัจจ์ใหญ่ก็เรียก คือเป็นความทุกข์เฉพาะของสิ่งมีชีวิต หรือมีวิญญาณครอง โดยเฉพาะมนุษย์ จะต้องประสบพบเจออยู่เสมอ หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับทุกข์อยู่แล้ว (ชาติปี ทุกฺษา) ซึ่งใน

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเอาทุกข์ประเภทที่ 2 คือ ทุกข์ในอริยสัจจ์ หรือทุกข์ในปฏิจจสมุปปบาท

4. เหตุให้เกิดทุกข์

มีนักวิชาการด้านศาสนาได้แสดงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ไว้หลายท่านเช่น พระธรรมกิตติวงศ์ (2544, หน้า 39,156) กล่าวว่า ตัณหา แปลว่า ความทะยานอยาก ความติดใจ ความยึดติด ตัณหาจัดเป็นสมุทัย คือเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ สิ่งที่ทำให้ทุกข์เกิด (ดูเรื่องสมุทัย) ความอยากที่เป็นตัณหา คือ ความอยากที่เป็นไปเพื่อเพิ่มราคะ เพิ่มกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ก่อภพก่อชาติ ประกอบด้วยความกำหนัดยินดีเพิลิดเพิลินติดใจอยู่กับสิ่งที่อยากและได้มา ส่วนความอยากที่ไม่เป็นตัณหา คือความอยากที่เป็นไปเพื่อขจัดทุกข์ เพื่อสละละวาง เพื่อหลุดพ้นจากราคะ จากกิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะ เช่น หิวข้าวอยากทานข้าว เจ็บป่วยอยากรักษาอยาก

ทำบุญ อยากไปนิพพาน ไม่จัดเป็นตัณหา

สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ สิ่งที่ทำให้ทุกข์เกิดได้แก่ ตัณหา ตัณหาที่เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์นั้นได้แก่ ตัณหา 3 ประการ คือ 1) กามตัณหา ความอยากในกามภพ คือ อยากได้ อยากมี อยากเป็นของคนทั่วไปในโลกนี้ 2) ภวตัณหา ความอยากในรูปภพ คือ ยินดี พอใจติดใจในรูปผาน 4 3) วิภวตัณหา ความอยากในอรูปภพ คือ ยินดี พอใจ ติดใจในอรูปผาน 4 สมุทัย เป็นอริยสัจจ์ประการที่สองในอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

พระธรรมโกศาจารย์ (2550, หน้า 23 - 25) แสดงไว้ว่า ในชีวิตคนเรานั้นมีเงื่อนไขให้มีความสุขได้มากมาย แต่เราไม่ได้รับความสุข เพราะเหตุที่ใจของเรามีสิ่งที่เป็นปัญหาอยู่ 3 ประการ โดยสรุปคือ

1. เมื่อใจมีรูรั่ว ถึงจะถมเท่าไรก็ไม่เต็ม ไม่พอ ใส่อะไรเข้าไปก็หายหมด เพราะมันรั่ว ถึงที่รั่วใส่น้ำเท่าไรก็ออกหมด ไม่เต็มอิม คนที่มีความสุขนั้นจะต้องมีปัดอิมใจ มีปราโมทย์ บันเทิงเบิกบาน มีปัสสัทธิความผ่อนคลายไม่เครียด แล้วก็มีความสุขคือเบาสบาย เพราะฉะนั้น คำว่าความสุขนั้นจะต้องมีลักษณะ 4 ประการ ก) เป็นปราโมทย์บันเทิงเบิกบาน ข) ปัดอิมใจ พอใจ ภูมิใจ ค) ปัสสัทธิ ผ่อนคลายไม่เครียด ง) สุข คือเบาสบาย คนทุกข์เพราะไม่อิมใจ ไม่มี ความพอใจ ใจนั้นมีรูรั่ว ใส่อะไรลงไปมันก็ไม่อยู่ ใจรั่วคือมีความโลภนั่นเอง บางคนเมื่อมาอยู่ที่อเมริกาพอถึงหน้าหนาวหิมะลง มองไปทางไหนก็เห็นแต่ต้นไม้ไม่มีแต่ใบโกร๋น อยากไปอยู่ฟลอริดา พอไปอยู่ที่นั่นเจอพายุเฮอริเคนอีก แล้วจะไปที่ไหนดี ไปที่ไหนๆ ก็ไปหมดแล้ว แต่ไม่มีความสุข เพราะความโลภนั่นเอง โลกคือรูรั่วของใจ ใส่เท่าไรก็ไม่เต็มไม่พอ

2. บางคนใจเร้าร้อนเหมือนกับไฟ ใส่อะไรลงไปก็ไหม้หมด ได้ยินเสียงดี ๆ คำพูดดี ๆ มันก็รำคาญหู เห็นภาพดี ๆ ไม่ถูกใจหงุดหงิดไปหมด เพราะฉะนั้นอะไรที่ดีงามทั้งหลายที่เสนอมาก็เผาไหม้หมดเพราะโทสะเร้าร้อน

3. บางคนใจมืดบอดเพราะโมหะหลงผิดเหมือนเวลาอยู่ในความมืดต่อให้เอาภาพสวยงามมาตั้งให้ดู เรามองไม่เห็นหรอก ใจที่มืดบอดเรามองไม่เห็นสิ่งที่มีคุณค่าที่ดงามบางที่มีอะไรที่วิเศษนั้น คนรสนิยมไม่ถึงมองไม่เห็น ไม่เข้าใจ คนบางคนเขาซึ่งกับบทกวีที่ไพเราะ แต่เราไม่ซึ้ง เพราะไม่ถึงอรรถรส เรื่องดีๆ งามๆ ที่คนพูดกันมา เราอาจตีความผิดแล้วทะเลาะกัน

ปัญญาทันทภิกขุ (ออนไลน์, 2550, ตุลาคม 16) กล่าวไว้ว่า เวลาสวดมนต์นั้น สวดรวมกัน แต่ว่าเราก็ต้องไปพิจารณาด้วยตัวเราเอง เป็นเรื่องเฉพาะคนที่จะต้องนั่งคิดนั่งนึก ตรีกตรองในคำเหล่านั้นเช่น คำที่เราสวดว่า.....รูปูปาทานักขันโธ – รูปที่เข้าไปยึดถืออันเป็นความทุกข์.....เวทูปาทานักขันโธ – เวทนาที่เข้าไปยึดถืออันเป็นความทุกข์.....สัญญาที่เข้าไปยึดถือไว้เป็นทุกข์.....สังขารที่เข้าไปยึดถือไว้เป็นทุกข์.....วิญญาณที่เข้าไปยึดถือไว้เป็นทุกข์..... เราต้องเอามานั่งคิดพิจารณาว่ามันเป็นทุกข์เพราะอะไร เป็นทุกข์เพราะอุปาทาน

อุปาทาน นั้นหมายความว่า เข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขา ที่สำคัญก็คือนี้ถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ที่ท่านพุทธทาสพูดภาษาง่ายๆ ว่าตัวกู – ของกู ใครฟังแล้วก็นึกว่าเป็นคำที่ค่อนข้างจะเป็นชาวบ้านมากไปหน่อย แต่ว่าเป็นคำที่ง่ายที่สุดว่า ตัวกู – ของกู คนเรามี “ตัวกู” ก่อน แล้วก็มี “ของกู” ขึ้นมา ในภาษาบาลีเรียกว่า อหังการ มมังการ อหังการ คือสำคัญว่าตัวมีตัวเป็น สำคัญว่าตัวเป็นก่อน แล้วก็สำคัญว่าตัวมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ คือมีตัวสำหรับรับรองแล้วมีอะไรเกิดขึ้น ตัวก็เข้าไปรับเอาสิ่งนั้น รับเอาว่าเป็นของฉันขึ้นมา อะไรก็เป็นของฉันไปหมด นี่เราคิดไปอย่างนั้น ความคิดอย่างนั้นมันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอุปาทาน คือสร้างตัวยึดถือ ความยึดถืออันเป็นตัวอุปาทาน

ปิฎก แสงฉาย (2528, หน้า 196,197) กล่าวไว้ว่า ทุกขาทินิ ๗๗๗ อตถถิ อวิทิตกโรตีติ อวิชชา ที่ชื่อว่าอวิชชา เพราะทำเพื่อความทั้ง 4 มีคำว่า การบีบคั้นเป็นต้น แห่งทุกขสังขเป็นต้นไม่แจ่ม คือความเข้าใจอรรถแห่งอริยสังขไม่ตลอดย (อริยสังขคือทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค) อีกนัยหนึ่ง ที่ชื่อว่า อวิชชา เพราะปกปิดธรรมทั้งหลาย คือปกปิดอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งวิญญาณ 6 มีจักขุวิญญาณเป็นต้น และปกปิดธรรมทั้งหลายอันเกิดเนื่องกันเป็นสาย คือปฏิบัติสมุปปาต 12 (ปฏิบัติสมุปปาต 12 ได้แก่อวิชชา, สังขาร, วิญญาณ, นามรูป, สฬายตนะ ผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ,ชาติ, ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปปายาส)

กรรมการศาสนา (2550, หน้า 50) ได้กล่าวถึงสาเหตุแห่งทุกข์ไว้ว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้ ได้แก่ไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ หรือรู้ในสิ่งที่ควรรู้ 8 ประการ คือ

1. ทุกขเ อญญาณั ไม่รู้จักทุกข์ คือ ทุกขอริยสังข ได้แก่ เกิด แก่เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ โดยสรุป คือ ชั้น 5 เป็นทุกข์
2. ทุกขสมุทเย อญญาณั ไม่รู้จักเหตุให้ทุกข์เกิดคือ สมุทัยสังข ได้แก่ ตัณหา 3
3. ทุกขนิโรเ อญญาณั ไม่รู้จักความดับทุกข์ คือ นิโรธสังข ได้แก่ การไม่ยึดมั่น ถือมั่น คือไม่มีอุปาทาน

4. ทุกฺขนิโรธคามินีปฏิปทา ยถาญาณํ ไม่รู้จักทางแห่งความดับทุกข์ คือ มัคคสังข์ ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น
5. ปุพฺพเหตุ อญาณํ ไม่รู้จักอดีต คือ ไม่รู้จักสาเหตุว่า อะไรเป็นเหตุให้เกิดมีขึ้น
6. อปรนฺเหตุ อญาณํ ไม่รู้จักอนาคต คือ ไม่รู้ผลแห่งเหตุ ไม่รู้จักคาดการณ์ข้างหน้า ไม่อาจปรารภการทำ
7. ปุพฺพเหตุตาปรนฺเหตุ อญาณํ ไม่รู้จักทั้งอดีตทั้งอนาคต คือ ไม่รู้ว่าผลอันนี้เกิดจากเหตุอันใด และเหตุอันนี้จะส่งผลอย่างไร
8. อิทัปฺปจฺจยตาปฏิจฺจสมุปฺปนฺเนสุ ชมฺเมสุ อญาณํ ไม่รู้จักปฏิจฺจสมุปฺบาท คือ กำหนดสภาวะโดยความเป็นเหตุเป็นผลแห่งกันและกัน อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้นดุจลูกโซ่เกี่ยวกันเป็นสาย

จากข้อมูลที่นักวิชาการด้านศาสนาได้แสดงมา สรุปเหตุทำให้เกิดทุกข์ ได้ดังนี้

- 1) ตัณหา 3 อัน ได้แก่ กามตัณหา, ภวตัณหา, วิภวตัณหา คือความทะยานอยากไม่รู้จักจบสิ้นทำให้เกิดทุกข์
- 2) ความโลภ โกรธ หลง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- 3) อุปาทาน คือความเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของของเรา จึงทำให้เกิดทุกข์ และ
- 4) อวิชชา คือ ความไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริง เป็นตัวปิดกั้นไม่ให้เราเห็นทุกข์ รู้จักทุกข์ ทำให้เราเข้าไปพัวพันกับสิ่งอันเป็นทุกข์ ทุกข์ก็เลยเกิดขึ้นกับเรา และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเอาอวิชชา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ข้อที่ 4 คือ ไม่รู้จักทางแห่งความดับทุกข์ คือ มัคคสังข์ ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น

5. การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา

5.1 ความหมายของปัญญา

มีนักวิชาการและนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของปัญญา ไว้ที่น่าสนใจ เช่น พระธรรมกิตติวงศ์ (2544, หน้า 85) ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องราวบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างมมงาย ขณะที่ พระธรรมโกศาจารย์ (2550, หน้า 86) ได้กล่าวว่า สัมปชัญญะก็คือปัญญาเฉพาะเรื่องนั่นเอง ปัญญา คือความรอบรู้ ส่วนสัมปชัญญะคือความรู้ชัดรู้จริง ที่นำมาแก้ปัญหาคณะเฉพาะหน้านั้นได้ ถ้าสติไม่มา ปัญญาก็ไม่เกิด ส่วน ปุ๋ย แสงฉาย (2528, หน้า 185) ได้อธิบายปัญญาในอรรถกถาไว้ว่า คำว่า อาวุธ คือการฟังนั้น หมายถึงการฟังพระพุทธรวจนะฯ เพราะภิกษุที่ได้ฟังพระพุทธรวจนะแล้ว ได้อาวุธ คือปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้แก้กลัวกลัวข้ามเสียซึ่งกันดารในสงสาร เหมือนกับสุรโยธาที่แก้กลัวกลัว ข้ามเสียซึ่งทางกันดารอันใหญ่ ฉะนั้น เพราะฉะนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้มีอาวุธ คือการสดับฟัง ย่อมละอกุศล เจริญกุศล ละสิ่งที่มีโทษ เจริญสิ่งที่ไม่มิโทษ รักษาตนให้บริสุทธิ์ ดังนี้ คำว่า อาวุธ คือความสดับนั้น ได้แก่สดกตยสดใจไม่มีกิเลสฯ ความสดกตยนั้นได้แก่ความหลีกออกจากหมูกอยู่แต่ผู้เดียวฯ ความสดใจนั้น ได้แก่

ความมีใจบริสุทธิ์ผ่องใสจากนิเวศ 5 ๆ ความไม่มีกิเลส นั้น ได้แก่ ความไม่มีเครื่องตกแต่งให้วนเวียนอยู่ในโลก ๆ ผู้ยินดีในความสงบทั้ง 3 นี้ ย่อมไม่กลัวต่อสิ่งใด เพราะฉะนั้น ความสงบทั้ง 3 นี้ จึงเรียกว่าอาวุชฯ คำว่า อาวุช คือปัญญานั้น หมายถึงปัญญาทั้งที่เป็นโลกีย์และโลกุตระฯ ผู้ที่มีปัญญาย่อมไม่กลัวต่อสิ่งใด เพราะฉะนั้น ปัญญาจึงเรียกว่าอาวุช

จากข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า ปัญญา คือความรอบรู้ในทุกเรื่องทุกสิ่ง อย่างถ่องแท้ชัดเจน ถูกต้อง ทั้งในเรื่องโลกียวิสัยและโลกุตระ

5.2 ประเภทของปัญญา

มีนักวิชาการและนักการศึกษาหลายท่านได้แบ่งประเภทของปัญญาไว้ดังนี้ พระธรรมกิตติวงศ์ (2544, หน้า 85) กล่าวว่า ปัญญา สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือ

1) สุตมยปัญญา เกิดจากการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน 2) จินตมยปัญญา เกิดจากการคิดค้นการตรikirตรอง 3) ภวานามยปัญญา เกิดจากการอบรมจิต การเจริญภาวนา ส่วน ปุญแจแสงฉาย(2528, หน้า 184,185) กล่าวไว้ในอรรถกถาเล่มที่ 16 ว่า คำว่า ปัญญาของพระเสขะนั้น ได้แก่ ปัญญาของพระอริยเจ้าเบื้องต้น 7 จำพวก (พระโสดาปัตติมรรค, พระโสดาปัตติผล, พระสกทาคามีมรรค, พระสกทาคามีผล, พระอนาคามีมรรค, พระอนาคามีผล, และ พระอรหัตมรรค) ๆ คำว่า ปัญญาของพระอเสขะนั้น ได้แก่ ปัญญาของพระอรหันต์ (พระอรหัตผล)

ปัญญาของผู้ไม่ใช่พระเสขะ และไม่ใช่ของพระอเสขะนั้น ได้แก่ ปัญญาของปุถุชนฯ ปัญญาสำเร็จด้วยความคิดนั้น ได้แก่ ปัญญาที่เกิดด้วยการคิดในกิจการงานหรือศิลปวิทยา เกิดจากการคิดในเรื่องกรรม เรื่องอริยสัจ เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตตาฯ ปัญญาสำเร็จด้วยการฟังนั้น ได้แก่ ปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการฟังการงาน หรือฟังศิลปวิทยา ฟังกรรม ฟังอริยสัจ ฟังไตรลักษณ์กถา ฯ ปัญญาที่สำเร็จด้วยการภาวนานั้น ได้แก่ ปัญญาของผู้สำเร็จสมาบัติทั้งสิ้น

จากข้อมูลข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า ปัญญามี 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ 1) ปัญญาของพระเสขะ คือ ปัญญาของพระอริยบุคคลตั้งแต่ชั้น โสดาปัตติมรรค จนถึงชั้นอรหัตมรรค 2) ปัญญาของพระอเสขะ คือ ปัญญาของพระอริยบุคคลชั้น พระอรหันต์เท่านั้น 3) ปัญญาของปุถุชน คือ ปัญญาของคนทั่วไปที่ยังหนาแน่นไปด้วยกิเลส แบ่งออกเป็น 3 ข้อ คือ 1) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง 2) จินตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดและ 3) ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญภาวนา สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ปัญญาที่ผู้วิจัยต้องการอยากจะทำให้เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรในครั้งนี้ คือ ปัญญาของปุถุชน ข้อ 2 จินตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด และการที่จะเกิดปัญญาแบบจินตมยปัญญานั้น ต้องอาศัยกระบวนการคิดที่เป็นสัมมาทิฏฐิ คือ ความคิดที่เกิดจากความเห็นที่ถูกต้อง ซึ่งกระบวนการคิดนี้มีอยู่ในหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในหัวข้อมรรคมืดมอด 8 ดังรายละเอียดดังนี้

5.3 มรรคมืองค์ 8

คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง (2547, หน้า 92,93) ได้กล่าวถึงมรรคมืองค์ 8 ไว้ว่า มรรค หมายถึง หนทางหรือวิธีปฏิบัติสำหรับเดินทางไปสู่ทางดับทุกข์เป็นหนทางที่ทำให้ผู้ดำเนินตามเป็นพระอรหันต์บุคคลได้ มี 8 อย่าง คือ

1. สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นที่ถูกต้อง ปัญญาอันเห็นแจ้งในอริยสัจ คือ เห็นทุกข์, เห็นสมุทัย, เห็นนิโรธ, เห็นมรรค
 2. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริอันถูกต้อง ได้แก่ ความดำรินอนออกจากกาม, นอนไม่พยายาบาท, นอนไม่เบียดเบียน
 3. สัมมาวาจา หมายถึง วาจาที่ถูกต้อง ได้แก่ การพูดจาที่เว้นจากวจีหุจจริต 4 คือ ไม่พูดเท็จ, ไม่พูดส่อเสียด, ไม่พูดคำหยาบ, ไม่พูดเพ้อเจ้อ
 4. สัมมาภังคะ หมายถึง การงานที่ถูกต้อง ได้แก่ การงานที่เว้นจากกายหุจจริต 3 คือ ไม่ฆ่าสัตว์, ไม่ลักทรัพย์, ไม่ประพฤตินิดในกาม
 5. สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ได้แก่ เว้นจากการเลี้ยงชีพที่มีโทษทั้ง 2 ฝ่าย คือ โทษทางโลก และโทษทางพระบัญญัติ รู้ประมาณในการแสวงหา การรับ และการบริโภค
 6. สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรที่ถูกต้อง ได้แก่ ความเพียรในปธาน 4 คือ เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น, เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว, เพียรให้กุศลเกิดขึ้น, เพียรรักษา กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
 7. สัมมาสติ หมายถึง ความระลึกที่ถูกต้อง ได้แก่ ความระลึกได้ในสติปัฏฐาน 4 คือ กาย, เวทนา, จิต, ธรรม
 8. สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจที่ถูกต้อง ได้แก่ ความตั้งใจมั่นในการเจริญ ฌาน 4 คือ ปฐมฌาน, ทุติยฌาน, ตติยฌาน, จตุตถฌาน
- ธรรม 8 ประการนี้ เป็นทางอันยอดเยี่ยม คือ เป็นยอดแห่งสังฆตธรรม เป็นสะพานที่จะส่งผู้ข้ามจากแดนของสังฆตธรรมไปสู่แดนของอสังฆตธรรม และเป็นสามัคคีธรรมต่างสนับสนุนซึ่งกันและกันทำให้มีกำลังมาก สามารถให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความดับทุกข์ หรือความบริสุทธิ์แห่งทัสสนะ คือ วิสุทธิ 7 ได้
- ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดปัญญาที่เป็นตัวสัมมาทิฏฐิ จึงจะสามารถลดทุกข์ได้ ดังรายละเอียดที่แสดงถึงความสำคัญของสัมมาทิฏฐิดังนี้

ความสำคัญของสัมมาทิฏฐิ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549, หน้า 733,734) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสัมมาทิฏฐิไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด สัมมาทิฏฐิก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิตเพื่อการตรัสรู้ตามเป็นจริงซึ่งอริยสัจ 4 ประการฉันนั้น, ภิกษุผู้เป็นสัมมาทิฏฐิย่อมเป็นอันหวังสิ่งนี้ได้ คือจรรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า

ทุกข์ คือดังนี้.....เหตุให้เกิดทุกข์ คือดังนี้.....ความดับทุกข์ คือดังนี้.....ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือดังนี้”

ภิกษุทั้งหลาย บรรดาองค์มรรคเหล่านี้ สัมมาทิฏฐิเป็นตัวนำ สัมมาทิฏฐิเป็นตัวนำอย่างไร? (ด้วยสัมมาทิฏฐิ) จึงรู้จักมิจฉาทิฏฐิ ว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ รู้จักสัมมทิฏฐิ ว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ รู้จักมิจฉาสังกัปปะ ว่าเป็นมิจฉาสังกัปปะ รู้จักสัมมาสังกัปปะ ว่าเป็นสัมมาสังกัปปะ รู้จักมิจฉาวาจา.....สัมมาวาจา.....มิจฉากัมมันตะ.....สัมமாகัมมันตะ..... ฯลฯ”

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้าอย่างไร? เมื่อมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะจึงพอเหมาะได้ เมื่อมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาจึงพอเหมาะได้, เมื่อมีสัมมาอาชีวะ สัมมาวาายามะ จึงพอเหมาะได้, เมื่อมีสัมมาวาายามะ สัมมาสติจึงพอเหมาะได้, เมื่อมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิจึงพอเหมาะได้, เมื่อมีสัมมาสมาธิ สัมมาญาณจึงพอเหมาะได้, เมื่อมีสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติจึงพอเหมาะได้, โดยนัยดังนี้แล พระเสขะผู้ประกอบด้วยองค์ 8 จึงกลายเป็นพระอรหันต์ผู้ประกอบด้วยองค์ 10”

“ข้อที่ภิกษุจักทำลายอวิชชา ยังวิชชาให้เกิด ทำให้แจ้งซึ่งนิพพานได้ ด้วยทิฏฐิที่ตั้งไว้ชอบ ด้วยมรรคาวานาที่ตั้งไว้ชอบ นี่เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ นั้นเป็นเพราะเหตุใด? ก็เพราะตั้งทิฏฐิไว้ชอบแล้ว”

“เราไม่เห็นธรรมอย่างอื่นแม้สักอย่าง ซึ่งจะเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้นหรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นไปเพื่อความเพิ่มพูนในบุญลย์ เหมือนอย่างสัมมาทิฏฐินี้เลย”

จากคำกล่าวข้อมูลข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า สัมมาทิฏฐิ คือปัญญาเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค อันหมายถึง เมื่อเห็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์จริงๆ แล้ว ย่อมมองหาสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด เมื่อเห็นสาเหตุแล้วย่อมต้องการให้ทุกข์ลดลงหรือหมดไปจึงแสวงหาทางที่จะทำให้ทุกข์ลดลงหรือหมดไป แต่ถ้ามีความคิดเห็นที่เป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว กระบวนการคิดที่จะทำให้ทุกข์ลดลงหรือหมดไปนี้จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ และจะเป็นป่อเกิดของสัมมสังกัปปะ, สัมมาวาจา, สัมமாகัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ, สัมมาวาายามะ, สัมมาสติ, และสัมมาสมาธิ โดยอัตโนมัติเช่นกัน เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ยามรุ่งอรุณที่โคจรมาเพื่อขจัดความมืดให้หมดไป ทำให้สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจน ยังมีข้อควรทราบเกี่ยวกับสัมมาทิฏฐิที่ต้องทำความเข้าใจให้ตรงกัน เพราะคำว่าสัมมาทิฏฐิ มาจากคำว่า สัมมา แปลว่า ชอบ และคำว่า ทิฏฐิ แปลว่า ความเห็น ดังรายละเอียดดังนี้

ข้อควรทราบเกี่ยวกับสัมมาทิฏฐิ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2549, หน้า 737,740) ได้อธิบายไว้ว่า สัมมาทิฏฐิ แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

1. โลกียสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบระดับโลกีย์ คือยังเนื่องในโลก ขึ้นต่อโลก ได้แก่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความดี เป็นไปตามคลองธรรมหรือสอดคล้องกับศีลธรรมดังตัวอย่างพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงไว้แล้วข้างต้น โดยทั่วไป

สัมมาทิฐิประเภทนี้เกิดจาก ปรโตโมสะ คือปัจจัยภายนอก หรือองค์ประกอบทางสังคม ต้องอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยงหรือชักนำ เฉพาะอย่างยิ่งเกิดจากการหล่อหลอมกลมเกลียวของสังคม เช่น การอบรมสั่งสอนทางศีลธรรม การถ่ายทอดทางวัฒนธรรม เป็นต้น แม้สัมพันธกับโยนิโสมนสิการก็มักเป็นโยนิโสมนสิการ แบบเร้ากุศล ทิฐิระดับนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่า เช่นว่า ดี ชั่ว ถูก ผิด อะไรดีกว่า อะไรเร็วกว่าควรจะเป็น ไม่ควรจะเป็น หรือว่าน่าเป็น ไม่น่าเป็น อย่างไร เป็นต้น ตลอดจนหลักความเชื่อ หลักความเห็นต่างๆ ที่จะรักษาคุณค่าที่พึงามถูกต้องไว้ เพราะเหตุที่เกิดจากการหล่อหลอมของสังคมมีการถ่ายทอดโดยปรโตโมสะ ทิฐิประเภทนี้จึงมีลักษณะเป็นหลัก กฎเกณฑ์ มาตรฐาน ความเชื่อถือชนิดที่มนุษย์ปรุงแต่งสร้างสรรค์ หรือบัญญัติวางกันขึ้น เป็นของซ้อนเข้ามา หรือต่างหากจากกฎธรรมชาติของธรรมชาติอีกทีหนึ่ง และดังนั้นจึงมีลักษณะของความเป็นโลกียะ คือมีรายละเอียดข้อปลีกย่อยผิดแปลกแตกต่างกันออกไปตามกาลเทศะ เปลี่ยนแปลงไปตามอิทธิพลของสภาพแวดล้อมและความเป็นไปของสังคม ทิฐิจำพวกข้อถูกใจ ความใฝ่นิยมหรือค่านิยมทั้งหลายล้วนรวมอยู่ในทิฐิประเภทโลกียะ นี้ทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ารายละเอียดข้อปลีกย่อยของทิฐินี้จะเปลี่ยนแปลงต่างกันไปได้ตามถิ่นฐานและกาลสมัยแต่มีหลักกลางสำหรับวัดความเป็นสัมมาทิฐิคือสอดคล้องกับหลักกรรมหรือกฎแห่งกรรม เพราะหลักกรรมเป็นกฎธรรมชาติหรือหลักความจริงที่รองรับความเป็นไปแห่งพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ โดยนัยนี้โลกียสัมมาทิฐิจึงมีกฎธรรมชาติรองรับอยู่หรือสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ และด้วยเหตุนี้ บางครั้งท่านจึงจำกัดความหมายของโลกียสัมมาทิฐิโดยระบุลงไปว่า ได้แก่ กัมมัชสกาตัญญาณ คือความรู้ว่าคนมีกรรมเป็นของตน หรือรู้ว่าชีวิตเป็นไปตามกฎแห่งกรรม หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือรู้หรือเชื่อว่าพฤติกรรม และผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมทั้งหลายของมนุษย์เป็นไปตามกฎธรรมชาติของความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โลกียสัมมาทิฐินี้ จึงส่องถึงค่านิยมพื้นฐาน เช่น ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ความใฝ่ผลสำเร็จที่เกิดจากการกระทำหรือความเพียรพยายาม ความสามารถและสติปัญญาของตนเอง ความรู้จักพึงตนเอง และการช่วยเหลือกันด้วยริ้วแรงกำลังของมนุษย์ เป็นต้น พึงสังเกตด้วยความรู้เกี่ยวกับกรรมในระดับนี้ เป็นเพียงความเชื่อที่สอดคล้องกับกฎแห่งกรรมหรือรู้ว่ามนุษย์จะเป็นไปตามกฎแห่งกรรมนั้นเท่านั้น ยังมีใช่เป็นการรู้เข้าใจตัวกฎหรือหยั่งรู้ถึงความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้นโดยตรง ทั้งนี้เพราะความรู้เข้าใจที่หยั่งรู้ตัวกฎหรือเหตุปัจจัยโดยตรงย่อมจัดเข้าในพวกโลกุตตรสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นข้อต่อไป นอกจากนี้ อาจวัดความเป็นโลกียสัมมาทิฐิด้วยวิธีพูดอย่างอื่นอีก เช่นว่า ได้แก่ ทิฐิชนิดที่เกื้อกูล เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคมหรือว่าได้แก่ ทิฐิชนิดที่ทำให้ก้าวหน้าไปในมรรคได้คือ ส่งผลแก่องค์มรรคข้ออื่นๆ ได้ตั้งแต่ช่วยให้เกิดสัมมาสังกัปปะเป็นต้น และในเมื่อเป็นความรู้ความเข้าใจที่สอดคล้องกับความเป็นจริงตรมธรรมดาของธรรมชาติ โลกียสัมมาทิฐิจึงอาจเชื่อมต่อให้ก้าวไปยังโลกุตตรสัมมาทิฐิได้ด้วย

2. โลกุตตรสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบระดับโลกุตระ คือเหนือโลก ไม่ขึ้นต่อโลก ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตถูกต้องตามความเป็นจริง หรือรู้เข้าใจตามสภาวะของธรรมชาติ พุคตง่าย ๆ ว่ารู้เข้าใจธรรมชาตินั่นเอง สัมมาทิฏฐิประเภทนี้ เกิดจากโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายใน หรือปัจจัยภายในตัวบุคคล ปรโตโมสะที่ดีหรือกัลยาณมิตรอาจช่วยได้เพียงด้วยการกระตุ้นให้บุคคลนั้นใช้โยนิโสมนสิการแล้วรู้เห็นเข้าใจเองหมายความว่า สัมมาทิฏฐิประเภทนี้ไม่อาจเกิดขึ้นได้เพียงด้วยการฟังแล้วเชื่อตามคนอื่นด้วยศรัทธา เพราะต้องเป็นการรู้จักที่ตัวสภาวะเอง ต้องเอาธรรมชาตินั้นเองเป็นข้อพิจารณาโดยตรง และด้วยเหตุนี้จึงไม่มีลักษณะเป็นหลักการ กฎเกณฑ์ ข้อยึดถือที่ปรุงแต่งหรือบัญญัติวางซ้อนเพิ่มขึ้นมาต่างหากจากธรรมดาของธรรมชาติ และเป็นอิสระจากการหล้อหลอมของสังคัมไม่ขึ้นต่ออิทธิพลของ สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติเองแท้ๆ ซึ่งมีสภาวะและธรรมดาเหมือนกันทุกถิ่นฐานทุกกาลสมัย โดยนัยนี้สัมมาทิฏฐิประเภทนี้จึงมีลักษณะเป็นโลกุตระ คือไม่ขึ้นต่อกาลไม่จำกัดสมัย เป็นความรู้ความเข้าใจอย่างเดียวกัน จำเป็นสำหรับปรีชาญาณและความหลุดพ้นในทุกถิ่นทุกกาลเสมอเหมือนกัน

สัมมาทิฏฐิตามความหมายอย่างที่สองนี้ ที่ท่านจัดเป็นโลกุตระนั้น หมายถึงเฉพาะที่เป็นความรู้ความเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้ง ถึงขั้นเป็นมรรคเป็นผลทำให้เป็นอริยบุคคลเท่านั้น แต่กระนั้นก็ตาม สัมมาทิฏฐิที่เป็นมรรคเป็นผลนั้น ก็สืบเนื่องไปจากสัมมาทิฏฐิแบบเดียวกันที่เป็นของปุถุชนนั่นเอง ดังนั้นจึงขอเรียกสัมมาทิฏฐิตามความหมายอย่างที่สองนี้ขึ้นเป็นของปุถุชนว่า สัมมาทิฏฐิแนวโลกุตระ

พึงเห็นความสำคัญของสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกุตระหรือแนวโลกุตระนี้ว่า เป็นธรรมที่มีผลลึกซึ้งกว่าโลกียสัมมาทิฏฐิมากสามารถทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพอย่างที่เราเรียกว่า ถอนรากถอนโคน สัมมาทิฏฐิระดับนี้เท่านั้นจึงกำจัดกิเลสได้ มิใช่เพียงแค่ข่ม หรือทับไว้ และทำให้เกิดความมั่นคงในคุณธรรมอย่างแท้จริง ไม่แกว่งไกวโอนไปตามค่านิยมที่สังคัมหล้อหลอม เพราะมองความจริงผ่านทะลุเลเยอร์ระดับสังคัมไปถึงสภาวะธรรมที่อยู่เบื้องหลังแล้ว จึงไม่เดินสายไปกับภาพปรุงแต่งในระดับสังคัม ความที่ว่าในตอนนี มีความหมายสำคัญในแง่ของการศึกษาด้วยเพราะจะเป็นข้อพิจารณาเกี่ยวกับพัฒนาการของบุคคลว่าควรจะสัมพันธ์กับสังคัมและธรรมชาติอย่างไร ควรได้รับอิทธิพลหรือได้รับประโยชน์จากสังคัมและธรรมชาตินั้นแค่ไหนเพียงไร

อนึ่ง ดังที่ทราบอยู่แล้วว่าสัมมาทิฏฐิแนวโลกุตระเกิดจากโยนิโสมนสิ การโยนิโสมนสิการจึงมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ ซึ่งควรย้ำไว้อีกครั้งหนึ่งว่า ตามปกติพฤติกรรมของมนุษย์ปุถุชนจะเป็นไปตามอำนาจของค่านิยมที่เกิดจากการหล้อหลอมทางสังคัม เช่นละเว้นการกระทำที่ไม่ดีอย่างนั้น และกระทำการที่ดีอย่างนี้ ตามคำอบรมสั่งสอนบอกเล่าถ่ายทอดเล่าเรียนหรือจดจำแบบอย่างมา ถ้าเมื่อใดปุถุชนไม่ตกอยู่ในอำนาจของค่านิยมเช่นนั้น เขาก็ตกเป็นทาสของตัณหาที่เรียกกันใหม่ว่าอารมณ์ของตนเอง แต่โยนิโสมนสิการ ช่วยให้หลุดพ้นได้ทั้งจากอิทธิพลของค่านิยมทางสังคัม และจากความเป็นทาสแห่งตัณหาหรืออารมณ์กิเลสของตนเอง ทำ

ให้มีพฤติกรรมอิสระที่เป็นไปด้วยปัญญา จึงอาจพูดสรุปได้ว่า บุคคลจะคิดจะทำการใดๆ ก็ตาม หากขาดโยนิโสมนสิการแล้ว ถ้าไม่ตกอยู่ในอำนาจของค่านิยมจากภายนอกก็ย่อมตกเป็นทาสแห่งตัณหาของตนเอง เมื่อใดมีโลกุตตรสัมมาทิฐิ เมื่อนั้นเขาจะหลุดพ้นจากอำนาจปรุงแต่งของสังขมได้อย่างแท้จริง

เมื่อใดทิฐิกลายเป็นสัมมาทิฐิ เมื่อนั้นก็จะจัดเป็นปัญญาหรือไวพจน์คำหนึ่งของปัญญา แม้ว่าในขั้นแรกเริ่มสัมมาทิฐินั้นจะยังเป็นเพียงความเห็นหรือความเชื่ออยู่ ทั้งนี้เพราะความเห็นหรือความเชื่อนั้น สอดคล้องกับความเป็นจริง มีความเข้าใจตามสภาวะหรือตามเหตุปัจจัยเป็นที่อ้างอิง เริ่มเดินทางออกจากอำนาจครอบงำของอวิชชาและตัณหา ต่อจากนั้นไป แม้ว่าความเห็นหรือความเชื่อนั้นจะกลายเป็นความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งที่เรียกว่าญาณแล้ว ก็ยังคงเรียกชื่อเดิมว่าสัมมาทิฐิได้เรื่อยไป เพื่อสะดวกในการมองเห็นความเจริญเติบโตหรือองงามที่ต่อเนื่องกัน โดยนัยนี้สัมมาทิฐิจึงมีความหมายกว้างขวาง คลุมตั้งแต่ความเห็น และความเชื่อถือที่ถูกต้องไปจนถึงความรู้ความเข้าใจตามสภาวะที่เป็นจริง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเอาสัมมาทิฐิแบบที่ 2 คือ โลกุตตรสัมมาทิฐิ หรือสัมมาทิฐิแนวโลกุตระ ซึ่งเป็นสัมมาทิฐิที่เกิดจากโยนิโสมนสิการโดยตรง ซึ่งสามารถทำให้บรรลุถึงขั้นอรหัตต์ได้ แต่ถ้ายังไม่สามารถบรรลุถึงขั้นอรหัตต์ก็จะทำให้บุคคลนั้นลดความทุกข์ลงได้เรื่อยๆ ตามภูมิธรรมของตน ในลำดับนี้จะเห็นว่ามามีคำศัพท์ธรรมเพิ่มเข้ามาอีก คือโยนิโสมนสิการ จึงขอกล่าวถึงคำศัพท์นี้ ดังรายละเอียดดังนี้

5.4 โยนิโสมนสิการ (วิถีแห่งปัญญา)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549, หน้า 667) แสดง โยนิโสมนสิการ ไว้ว่าเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี ตามความหมายที่กล่าวมาแล้ว เมื่อเทียบกับกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการ อยู่ในระดับเหนือศรัทธา เพราะเป็นขั้นเริ่มใช้ความคิดเป็นของตนเอง เป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวกิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549, หน้า 667-669) “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกรมรรค แก่ภิกษุฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกรมรรค”

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงเงินแสงทอง เป็นบุพนิมิตฉันใด โยนิโสมนสิการ เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของโพชฌงค์ 7 แก่ภิกษุฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ฟังห้วงสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ 7”

“ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหารหาดำรงอยู่ได้ไม่ ฉันใด นิวรรณ์ 5 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหารหาดำรงอยู่ได้ไม่, อะไรเล่าคืออาหาร...ก็คือการกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการ...”

“ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหารหาดำรงอยู่ได้ไม่ฉันใด โพชฌงค์ 7 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหารหาดำรงอยู่ได้ไม่, อะไรเล่าคืออาหาร...ก็คือ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการ...”

“เราไม่เล็งเห็นกรรมแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป”

“เราไม่เล็งเห็นกรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่...ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรธานแห่งสัทธรรม เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

“สำหรับภิกษุผู้เสาะ ยังไม่บรรลอรุหัตผล ปรารถนาความเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยม เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายในอย่างอื่นแม้สักอย่าง ที่มีประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการเลย ภิกษุผู้ใช้โยนิโสมนสิการย่อมกำจัดอกุศลได้ และบำเพ็ญกุศลให้เจริญขึ้น”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่น แม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิวติที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือให้สัมมาทิวติที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่งขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ สัมมาทิวติที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และสัมมาทิวติที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญยิ่งขึ้น”

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า เมื่อนำความคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้พิจารณา กับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบกับอารมณ์ จะทำให้รู้เท่าทันอารมณ์และจะสามารถตัดอกุศล คือ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) โมหะ (ความหลง) ออกเสียได้ และทำให้ความทุกข์ลดลงหรือไม่สามารถครอบงำจิตใจได้

ความหมายของโยนิโสมนสิการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549, หน้า 669-671) ได้ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ว่า โดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อูบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำหนึ่ง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบๆ กัน

มาว่า การทำในใจโดยแยกกาย การทำในใจโดยแยกกายนี้มีความหมายแค่นั้นเพียงใด คัมภีร์
ชั้นอรรถกถาและฎีกาได้ไขความไว้ โดยวิธีแสดงโวพจน์ให้เห็นความหมายแยก
เป็นแง่ๆ ดังต่อไปนี้

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี
หมายถึงคิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสัจจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะ
และสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ
จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึงความคิดเป็นระเบียบตาม
แนวเหตุผลเป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ที่นี้ เตียวเตลิดออกไป
เรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นชิ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะ
ชักชวนนี้ก็คิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมี
เหตุผล หมายถึงการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัยพิจารณาสืบสาว
หาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็ง
ถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึงการคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปุ่กเจ้าให้
เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ
หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคงเป็นต้น

ไขความทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่า
โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆ อาจมีลักษณะครบที่เดียวทั้ง 4 ข้อ หรือ
เกือบครบทั้งหมด หากจะเขียนลักษณะทั้ง 4 ข้อนั้นสั้นๆ คงได้ความว่า คิดถูกวิธี, คิดมีระเบียบ,
คิดมีเหตุผล, คิดเร้ากุศล

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549, หน้า 675) ได้แสดงวิธีคิดแบบโยนิโสม
นสิการไว้ว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ก็คือการนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ
หรือโยนิโสมนสิการที่เป็นภาคปฏิบัติการ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือเรียกสั้นๆ ว่าวิธีโยนิโสม
นสิการนี้ แม้จะมีหลายอย่างหลายวิธี แต่เมื่อว่าโดยหลักการ ก็มี 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่
มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง และโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ โยนิโสม
นสิการที่มุ่งกำจัดอวิชชาโดยตรงนั้น ตามปกติเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงสุด
เพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการตรัสรู้ ส่วนโยนิโสม
นสิการแบบสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ มักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานหรือ
พัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้น

ขัดเกลากิเลส แต่โยนิโสมนสิการหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่าง คือทั้งกำจัดอวิชชา และบรรเทาตัณหาไปพร้อมกัน วิธีโยนิโสมนสิการ พอประมวลเป็นแบบใหญ่ๆ ได้ 10 วิธี ดังนี้

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย | 6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก |
| 2) วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ | 7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม |
| 3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ | 8) วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม |
| 4) วิธีคิดแบบอริยสัจ | 9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน |
| 5) วิธีคิดแบบบรรดธรรมสัมพันธ์ | 10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท |

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีคิดแบบที่ 4 คือ วิธีคิดแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นวิธีคิดแบบแก้ปัญหา และสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด

วิธีคิดแบบอริยสัจ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549, หน้า 681-683) ได้แสดงวิธีคิดแบบอริยสัจไว้ดังนี้ว่า วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือ คิดแบบแก้ปัญหา เรียกตามไวยากรณ์ทางธรรมได้ว่าวิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด บาลีที่พึงอ้างในข้อนี้มีความสั้นๆ ดังนี้

“ภิกษุณั้นย่อมมนสิการโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ว่า ทุกข์ คือดังนี้, ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ คือดังนี้, ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ความดับแห่งทุกข์ คือดังนี้, ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ คือดังนี้, เมื่อเธอมนสิการโดยแยบคายอยู่อย่างนี้ สังโยชน์ 3 อย่างคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ย่อมจะละเสียได้”

วิธีคิดแบบอริยสัจนี้ มีลักษณะทั่วไป 2 ประการ คือ

1. เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสวนจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไข และทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น 2 คู่ คือ

- | | |
|------------------------|---|
| คู่ที่ 1 : ทุกข์เป็นผล | เป็นต้นปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ |
| สมุทัยเป็นเหตุ | เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข |
| | จึงจะพ้นจากปัญหาได้ |
| คู่ที่ 2 : นิโรธเป็นผล | เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการจะเข้าถึง |
| มรรคเป็นเหตุ | เป็นวิธีการเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไข |
| | สาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ |
| | ความดับทุกข์ |

2. เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องกับชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่พุ่งชนออกไปในเรื่องฟุ้งเพื่อที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหา มานะ ทิฏฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา

หลักการหรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจจ์ก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันกำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น ในการคิดตามวิธีนี้ จะต้องตระหนักถึงกิจหรือหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่ออริยสัจจ์แต่ละข้ออย่างถูกต้องด้วย เพื่อให้มองเห็นเค้าความในเรื่องนี้ จะกล่าวถึงหลักอริยสัจจ์และวิธีปฏิบัติโดยย่อดังนี้

ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือสภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กดดัน บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิตหรือที่คนได้ประสบ ซึ่งเมื่อว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือภาวะที่สังขารหรือนามรูปหรือขั้นที่ 5 หรือโลกและชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎกรรมตา เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่างๆ กดดันบีบคั้นและขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่จะอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริงนั่นเอง สำหรับทุกข์นี้เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ คือทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัด เหมือนอย่างแพทย์กำหนดรู้หรือตรวจให้รู้ว่าเป็นอาการของโรคอะไร เป็นที่ไหน หน้าที่นี้เรียกว่าปริณญา เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มาครุ่นคิดมาแบบไว้ หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิปักษ์กับความทุกข์หรือหวังกังวลอยากหายทุกข์ เพราะคิดอย่างนั้นมันแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น เราอยากแก้ทุกข์ได้ แต่เราแก้ทุกข์ด้วยความอยากไม่ได้ เราต้องแก้ด้วยรู้มันและกำจัดเหตุของมัน ดังนั้น จะอยากไปก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษเพิ่มขึ้น ขั้นนี้นอกจากกำหนดรู้แล้วก็เพียงวางใจวางท่าที่แบบรู้เท่าทันคิดธรรมดา เมื่อกำหนดรู้ทุกข์หรือเข้าใจปัญหา เรียกว่า ทำปริณญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์หรือต่อปัญหาเสร็จสิ้น ฟังก้าวไปสู่ขั้นที่สองทันที

ขั้นที่ 2 สมุทัย คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้งส่งผลสืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่อง ในรูปต่างๆ แปลกๆ กันไป อันจะต้องค้นหาให้พบแล้วทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้องคือปหาน ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย ตัวเหตุแกนกลางที่ยืนพื้นหรือยืนโรงกำกับชีวิตอยู่ควบคู่กับความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ทั้งระดับตัวแสดงหน้าโรงคือ ตัณหา และระดับเต็มกระบวนหรือเต็มโรง คือการสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจจสมุปบาท เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหาจำเพาะแต่ละกรณี ก็ต้องพิจารณาสืบหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ใช้วิธีคิดแบบที่ 1 ถ้าเป็นปัญหาเกี่ยวกับปัจจัยด้านมนุษย์ ก็พินาเอาตัวเหตุแกนกลางหรือเหตุยืนโรงมาพิจารณาร่วมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วย เมื่อสืบค้นวิเคราะห์และวินิจฉัยจับมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องกำจัดหรือแก้ไขได้แล้ว ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการคิดขั้นที่สอง

ขั้นที่ 3 นิโรธ คือความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไรทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึง ในขั้นนี้จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้ หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จะทำกันไปไหน จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่ เป็นไปได้

อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรอง หรือจุดหมายลัดหลั่นแบ่งปันขั้นตอนในระหว่างได้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 4 มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหาก็ได้แก่วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ ภาวนา คือปฏิบัติหรือลงมือทำ สิ่งที่ยิ่งทำในขั้นของความคิดก็คือ กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่จะต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จโดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ทั้ง 2 ประการนี้ สามารถใช้แก้ปัญหาก็ที่เกิดขึ้นกับวัตถุสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้าน ในที่ทำงาน หรือแก้ปัญหาก็กับบุคคลใกล้ชิดและตัวเองได้ โดยจะใช้วิธีที่ 1 หรือวิธีที่ 2 นั้นขึ้นอยู่กับปัญหาเป็นกรณีไป

การที่จะเกิดปัญญาที่จะสามารถลดทุกข์ได้นั้นต้องอาศัยกระบวนการคิดที่หลากหลายขั้นตอนเข้ามาเป็นองค์ประกอบ ช่วยขัดกรองความคิด ดังมีขั้นตอนดังนี้ ปัญญาที่เกิดจากความคิดเรียกว่า จินตมยปัญญา จินตมยปัญญาต้องเกิดมาจากความเห็นที่ชอบที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นที่ชอบที่ถูกต้องที่จะทำให้ความทุกข์ลดลงไปเรื่อยๆ ตามภูมิธรรมของแต่ละบุคคลจนถึงขั้นหมดทุกข์เป็นอริยบุคคล (อรหันต์) ได้ เรียกว่า โลกุตระสัมมาทิฐิ และบุคคลที่จะทำความเห็นให้ถึงขั้นโลกุตระสัมมาทิฐิได้ต้องเป็นบุคคลที่ใช้ความคิดอย่างถูกวิธีเรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นองค์ประกอบภายในใจ ซึ่งการคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้มีอยู่ 10 แบบ และแบบที่เหมาะสมกับการลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา คือการคิดแบบแก้ปัญหาก็หรือวิธีคิดแบบมีหลักเรียกว่า วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ เรียกกระบวนการคิดที่มีขั้นตอนหลากหลายนี้ว่า "วิถีแห่งปัญญา" หรือ "การลดทุกข์ด้วยวิถีแห่งปัญญา"

สุขภาพจิต

1. ความหมายของสุขภาพจิต

นักวิชาการได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ดังเช่น กำธร จ่างทอง (2541, หน้า 13 – 17) ได้ยกนิยามสุขภาพจิตจากท่านผู้รู้หลายท่านมาแสดงดังนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) กล่าวว่า สุขภาพจิตที่ดีหมายถึง "ความสามารถที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยมีความสุขอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้ได้หมายความว่าไม่มีอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น"

พระศรีสุทริภิกขุ (2530, หน้า 1) กล่าวถึงสุขภาพจิตว่า หมายถึงการที่จิตใจผ่องใสเบิกบานแจ่มชื่น สำหรับคนที่สุขภาพจิตดี คือคนที่มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส ร่าเริง มั่นคง ไม่โกรธง่าย ไม่กลัวง่าย ไร้ความกังวล ไม่เป็นคนตกใจง่าย ไร้ปัญหาความวุ่นวาย ไม่หวั่นไหวหรือหวั่นไหว



น้อย คือยอมรับได้เมื่อถูกใจหรือมีโลกธรรมมากระทบ มีผิวพรรณผ่องใสอันส่งผลให้สุขภาพกาย สมบูรณ์ไปด้วย สุขภาพจิตทางพุทธศาสนาหมายถึงจิตใจผ่องใสสมบูรณ์ คือจิตปราศจากราคะ โทสะ และโมหะ จิตของผู้ใดปราศจากราคะ โทสะ และโมหะ คือปราศจากกิเลส ถือว่าผู้นั้นมี สุขภาพจิตสมบูรณ์ที่สุด

สุรางค์ จันท์เอม ได้นำคำกล่าวของจาโฮดา (Jahoda) (2534, หน้า 16) ซึ่งได้ให้ข้อ ควรพิจารณาการมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ของแต่ละบุคคล ว่าควรพิจารณาจากองค์ประกอบหก ประการ ดังนี้

1. เจตคติต่อตนเองคือความสามารถในการยอมรับตนเองทั้งในแง่ความอ่อนแอ ความ บกพร่องและความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเองตลอดจนเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง
 2. ศักยภาพในความเจริญเติบโต คือพัฒนาการที่เป็นไปอย่างสมดุลและสมปรารถนา ตลอดจนพัฒนาความสามารถได้อย่างเต็มที่
 3. บุคลิกภาพที่ดีคือการประสมประสานองค์ประกอบบุคลิกภาพอย่างกลมกลืนราบรื่น และมีสติสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์ ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของจิตไร้สำนึก มีความอดทนต่อแรง กดดันและแรงบีบบังคับภายใต้สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งได้
 4. ความเป็นตัวของตัวเอง คือความสามารถในการคิดตัดสินใจและกระทำสิ่งใดสิ่งตัว หนึ่ง โดยมีมาตรฐานที่เป็นหลักประกันประจำของตน มากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับอิทธิพลการบีบบังคับ ของสังคมภายนอก
 5. ความสามารถที่จะยอมรับและเผชิญความจริงคือไม่หลงไหลใฝ่ฝันไปกับอำนาจและ แรงปรารถนาของตน ไม่หลอกตัวเองและหลอกผู้อื่น ด้วยการปิดบังซ่อนเร้นในสิ่งที่ตนไม่ยินดี รับเอาไว้
 6. ความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคได้ คือความสามารถที่จะรัก ให้ความรักแก่บุคคล อื่นและรับความรักจากบุคคลอื่น ตลอดจนอุทิศเวลาให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตการทำงานและการ พักผ่อนที่พอดี มีสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อนมนุษย์ และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม มีความ พอใจในสภาพแวดล้อมของตนเอง และมีความพยายามที่แก้ปัญหาอุปสรรคที่ต้องเผชิญในชีวิต
- จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า ความมีสุขภาพจิตดีนั้น คือผู้ที่มีความสามารถที่จะ ปรับเปลี่ยนทั้งร่างกายและจิตใจให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และการเปลี่ยนแปลงของ โลก โดยที่การปรับเปลี่ยนนั้น ทั้งตนเองและผู้อื่นก็ยอมรับว่าถูกต้องดีงาม ไม่ผิดเพี้ยนไปจาก สังคมที่ตนเข้าไปเป็นสมาชิกอยู่

2. ความสำคัญของสุขภาพจิต

นักจิตวิทยาได้กล่าวถึงความสำคัญของสุขภาพจิต ไว้ดัง เช่น สุรางค์ จันท์เอม (2534, หน้า 9 -10) สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก และเกี่ยวข้องกับ ชีวิตประจำวันของทุกคน สุขภาพจิตมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าสุขภาพของร่างกายเลย ซึ่งเราจะเห็นว่า โรงพยาบาลโรคจิตในปัจจุบันมีมากขึ้น และแต่ละแห่งต้องรับคนไข้มากขึ้น

ปัญหาทางสุขภาพจิตเสื่อมในปัจจุบันทวีจำนวนยิ่งขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากซับซ้อนในสังคม เช่นปัญหาอาชญากรรมทั้งของผู้ใหญ่และเด็กวัยรุ่น ปัญหาชีวิตครอบครัวที่ขาดความสุข ก่อให้เกิดการหย่าร้าง ปัญหาของเด็กที่ถูกทอดทิ้ง สาเหตุเหล่านี้เกิดจากสภาพจิตใจที่ผิดปกติ นั่นเอง นอกจากนี้ยังพบอีกว่า มนุษย์ในปัจจุบันต้องพบกับภาวะตึงเครียดมากมาย ภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคือง ความรับผิดชอบที่ต้องมีต่อครอบครัวและสังคม ความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ ในสังคม เช่น โจรผู้ร้าย การจี้ปล้น การจู่ดคร่าและข่มขืน การแพร่หลายของยาเสพติดต่าง ๆ ทำให้เกิดความหวงใยบุตรหลาน กลัวว่าจะไปติดยาเสพติด หรือถูกยุยงให้เป็นผู้ประกอบอาชญากรรมต่าง ๆ เมื่อใดก็ได้

ภาวะดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้มีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็งเท่านั้นที่จะต่อสู้ได้ นั่นคือผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเท่านั้น ที่จะผ่านพ้นสถานการณ์เหล่านั้นไปได้ด้วยดี สุขภาพจิตสามารถที่จะบำรุงได้ เช่นเดียวกับสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางกายอย่างแยกไม่ออก ผู้ที่มีสุขภาพดีย่อมไม่ใช่ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ เจ็บปวด ๆ แอด ๆ และมีความหวั่นไหวทางอารมณ์ง่าย ๆ

ผู้ที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ จะเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ คือทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวมได้ดีเยี่ยม สามารถให้ผลผลิตต่าง ๆ แก่สังคมเต็มกำลังความสามารถของเขา มีกำลังใจ มีความกระตือรือร้น และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน รู้จักพักผ่อนหย่อนใจ มีความอดกลั้น มีความบากบั่น อันเป็นสัญลักษณ์แห่งสุขภาพจิตที่สมบูรณ์เยี่ยม เป็นความสามารถในการต่อสู้และเผชิญชีวิตอย่างมีความสุข

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมจะช่วยให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพลอยมีความสุข คือมีสุขภาพจิตดีไปด้วย การมีหน้าตายิ้มแย้ม จิตใจชื่นบานย่อมมีแต่มิตร ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด บุตร ภรรยา สามีพลอยมีความสุขไปด้วย ด้วยเหตุนี้เองทุกคนจึงควรหันมาสนใจสุขภาพจิตของตน เพื่อการดำรงชีวิตที่เต็มไปด้วยประโยชน์สุขทั้งตนเองและส่วนรวม สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. การสร้างสุขภาพจิต

การสร้างสุขภาพจิตให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตที่ดีอยู่ตลอดเวลา นั้น มีผลต่อการดำเนินชีวิต นอกจากจะทำให้เป็นคนที่มีทุกข์น้อย มีสุขมากแล้ว ยังส่งผลให้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่ายอีกด้วย ซึ่งสุขภาพจิตนี้ก็มีแนวทางในการส่งเสริม ดังที่ ศุภลักษณ์ วัฒนาวีทวัส (2542, หน้า 201-203) ได้แบ่งไว้เป็น 2 ระดับ ดังนี้

1. ระดับบุคคล

1.1 ป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพกาย

1.2 เตรียมพร้อม และยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัย

1.3 ฝึกหาความรู้ และฝึกฝนการคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ในสามมิติ คือ คิดกว้าง

คิดไกล และคิดลึกซึ่งจะช่วยทำให้รับรู้และยอมรับความเป็นธรรมชาติของโลก และมนุษย์ได้ดีขึ้น

1.4 ยึดมั่น และประพฤติตนเป็น ศาสนิกชนที่ดี

1.5 ยอมรับความจริงและปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความจริงโดยไม่ทำความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น

1.6 ตั้งเป้าหมาย วางแผนชีวิตให้เหมาะสม

1.7 พึ่งตนเอง และเป็นตัวของตัวเอง

1.8 มีวินัยในตนเอง ปกครองตนเองให้ดี

1.9 มองโลกในแง่ดี

1.10 ฝึกควบคุมอารมณ์ และระบาย หรือแก้ไขอารมณ์ที่ดึงเครียดด้วยวิธีเหมาะสม

1.11 ทำประโยชน์ให้สังคม

1.12 เมื่อเผชิญปัญหา ต้องหาสาเหตุและแก้ปัญหาโดยใช้สติ ปัญญา

1.13 หากแก้ไขปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ ควรปรึกษาผู้ที่ไว้ใจได้มีประสบการณ์ และหวังดีต่อเรา

1.14 เมื่อเริ่มมีอาการของความผิดปกติทางจิตควรปรึกษาและรับการรักษาจากจิตแพทย์

2. ระดับครอบครัว

2.1 เลือกคู่ครองที่ตนรัก มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี และไม่มี ความผิดปกติที่อาจถ่ายทอดทางพันธุกรรมมาสู่ลูก

2.2 มีการวางแผนครอบครัว และมีการดูแลระยะตั้งครรภ์ และระยะคลอดที่ดี

2.3 อยู่ในสิ่งแวดล้อมของครอบครัวที่ดี ซึ่ง นิภา นิชยานน ได้กล่าวถึงบ้านหรือครอบครัวที่เอื้ออำนวยการสร้างสุขภาพจิตแก่สมาชิกในครอบครัวว่า มีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ บรรยากาศแห่งความรัก และความเข้าใจอันดีร่วมกันภายในครอบครัว บรรยากาศแห่งความเป็นประชาธิปไตย ความสามัคคี กลมเกลียว และสามารถปรองดองกันได้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความคิดเห็น ความต้องการ หรือแบบแผนความเป็นอยู่ต่าง ๆ ความเป็นมิตรสนิทสนม ลักษณะการปรับตัวที่ดีของพ่อแม่ พัฒนาการที่ดีของพ่อแม่ ความสนใจในตัวเด็ก ระเบียบวินัยที่มั่นคง สม่ำเสมอ และมีจุดหมาย การให้ความรู้เรื่องเพศ และปลูกฝังความรู้สึกที่ดี การฝึกความรับผิดชอบที่ละน้อยตั้งแต่วัยเด็ก และการเปิดโอกาสให้เด็กได้พัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ในจังหวะเวลาอันควร

จะเห็นได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพจิต มีจุดเริ่มต้นมาจากความร่วมมือในการสร้างครอบครัวที่มีคุณภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพจิต ทั้งในครอบครัวและในสังคม ตลอดจนการฝึกฝนการปรับตัวที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า การที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นเริ่มต้นจากตัวบุคคลก่อน โดยการฝึกตนเองให้เป็นคนที่สามารถยอมรับสภาพความจริงที่เกิดขึ้นกับชีวิตหรือผ่านเข้ามาใน

ชีวิตให้ได้ก่อน แล้วพยายามละพฤติกรรมที่ไม่ดี หันมาประพฤติในสิ่งที่ดี แล้วค่อยขยายสิ่งที่ดี ๆ ออกไปสู่บุคคลรอบข้าง เช่น ให้ความรัก ความเข้าใจ การเอาใจใส่ และสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นกับคนรอบข้างหรือครอบครัว

4. การประเมินสุขภาพจิต

การประเมินสุขภาพจิต เป็นการวัดระดับความปกติของสุขภาพจิตซึ่งจะช่วยให้เรา ได้ทราบว่าสุขภาพจิตของเราเป็นอย่างไร อยู่ในระดับไหน ปกติ หรือต้องปรับปรุง ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบการประเมินสุขภาพจิตสำหรับงานสุขภาพจิตชุมชน ของ กรมสุขภาพจิต (2548, หน้า 53-56) มาแสดงไว้ดังนี้ แบบประเมินสุขภาพจิต เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมความคิดและความรู้สึกของบุคคล จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจระดับสภาพจิตใจ หากพบว่าเป็นปัญหาหรือมีความทุกข์ จะได้หาทางช่วยเหลือได้ทันการณ์

แบบประเมินทางสุขภาพจิตสำหรับงานสุขภาพจิตชุมชนที่นำเสนอมี 5 ชุดด้วยกัน คือ

1. ดัชนีวัดความสุขคนไทย
2. แบบวัดความเครียด
3. แบบประเมินโรคซึมเศร้า
4. แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
5. แบบคัดกรองโรคจิต

หลักการใช้แบบประเมินทางสุขภาพจิต

ผู้ประเมิน

1. ต้องอ่านวิธีใช้ข้อคำถามและการให้คะแนนแบบประเมินจนเป็นที่เข้าใจจึงจะสามารถใช้ประเมินผู้อื่นได้

2. ควรใช้แบบประเมินทางสุขภาพจิตในกรณีต่อไปนี้

- ผู้ตอบซึ่งเป็นบุคคลปกติทั่วไปต้องการทราบสภาพจิตใจของตนเองหรืออยากปรับ

ปรุงพัฒนาตนเอง เช่น อยากรู้ว่าเครียดแค่ไหน มีความสุขเพียงใด เป็นต้น

- ใช้เมื่อ อสม. สงสัยว่าบุคคลนั้นต้องการความช่วยเหลือ เช่น มีอาการซึมเศร้า ทำทางเหมือนคนเป็นโรคจิต

3. ผู้ประเมินไม่ควรใช้แบบประเมินทางสุขภาพจิตในการจับผิดหรือมีอคติในการใช้

ผู้ตอบแบบประเมิน

1. ผู้ตอบแบบประเมินต้องตอบด้วยความซื่อตรง เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริง

2. ถ้าผู้ตอบต้องตอบแบบประเมินด้วยตัวเองผู้ตอบควรมีความรู้อย่างน้อยจบชั้นประถมศึกษา อ่านออกเขียนได้ หากอ่านเองไม่ได้ ผู้ประเมิน หรือ อสม. ควรอ่านให้ฟัง ซึ่งแสดงในรูปตาราง ดังตาราง 1

ตาราง 1 ตัวอย่างแบบประเมินแต่ละชุดมีวิธีใช้ที่แตกต่างกันดังนี้

ชื่อแบบประเมิน	ผู้ตอบ	การประเมิน	จำนวนข้อคำถาม
1. ดัชนีวัดความสุขคนไทย	คนปกติทั่วไปที่ต้องการทราบระดับความสุขของตนเอง	- ผู้ตอบสามารถทำได้ด้วยตนเองใช้ได้ทั่วไปทั้งรายบุคคลและกลุ่ม หากจะทำซ้ำควรเว้นระยะ 6-12 เดือน	มีจำนวน 15 ข้อ
2. แบบวัดความเครียด	คนปกติทั่วไปที่ต้องการทราบระดับความเครียดของตนเอง	- ผู้ตอบสามารถทำได้ด้วยตนเอง - ทำเฉพาะในรายที่สงสัยหรือไม่ยอมรับปัญหา	มีจำนวน 20 ข้อ
3. แบบประเมินโรคซึมเศร้า	คนปกติทั่วไปที่รู้สึกเศร้าหมอง	- ผู้ตอบสามารถทำได้ด้วยตนเอง - ใช้เฉพาะในรายที่สงสัยหรือใช้คัดกรอง	มี 2 ส่วน ส่วน ก. มี 1 ข้อ ส่วน ข. มี 7 ข้อ หากผู้ตอบมีภาวะซึมเศร้ามากควรส่งไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อให้การช่วยเหลือ
4. แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	คนที่มีอาการซึมเศร้าหรือมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย	- ผู้ตอบสามารถทำได้ด้วยตนเอง - ใช้ประเมินภายหลังที่ใช้แบบประเมินซึมเศร้าและพบว่า มีอาการซึมเศร้า	มี 4 ข้อ หากผู้ตอบมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายต้องส่งไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อให้ความช่วยเหลือโดยด่วน
5. แบบคัดกรองโรคจิต	ญาติคนไข้และคนไข้	- อสม. เป็นผู้สัมภาษณ์ - ใช้เฉพาะผู้ที่สงสัยว่าจะเป็นโรคจิต	- ข้อคำถามสำหรับญาติ 8 ข้อ - ข้อคำถามสำหรับผู้ป่วย มี 3 ข้อ หากพบว่า มีอาการโรคจิตควรรีบส่งต่อไปยังสถานบริการใกล้บ้านเพื่อรับการรักษา

จากแบบประเมินข้างต้นผู้วิจัยใช้แบบประเมินที่ 1 ดัชนีวัดความสุขคนไทย และแบบประเมินที่ 2 แบบวัดความเครียด โดยผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่าง

เจตคติต่อหลักสูตรฝึกอบรม

1. ความหมายเจตคติ

ราชบัณฑิตยสถาน (2546, หน้า 321) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เจตคติ หมายถึงท่าทีหรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2547, หน้า 56) กล่าวว่าเจตคติเป็นเรื่องความรู้สึกชอบไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็นที่ฝังใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มักจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลรับรู้ และประเมินค่าจากสิ่งนั้น เกิดจากอารมณ์ ตามความคาดหวังควบคู่กันไปกับ การรับรู้ นั้น และมีผลต่อความคิด รวมทั้งเกิดปฏิกิริยาในใจของเรา ดังนั้นเจตคติจึงเป็นทั้งพฤติกรรมภายนอกที่อาจสังเกตได้จากกริยาท่าทาง คำพูดหรือเป็นพฤติกรรมในใจไม่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย แต่มีแนวโน้มที่เป็นพฤติกรรมภายในมากกว่าพฤติกรรมภายนอก

อเนก สุวรรณบัณฑิต,และภาสกร อุดลพัฒน์กิจ (2548, หน้า 130) ได้กล่าวถึง เจตคติ (attitude) ว่าเป็นความเชื่อและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ โดยมีทิศทางที่แน่นอน และมีแนวโน้มในการเกิดพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน โดยเจตคติสามารถแผ่ขยายไปยังผู้อื่นได้ผ่านการเรียนรู้และประสบการณ์ร่วมกัน

จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย (2549, หน้า 169) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เจตคติ หมายถึงความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการตอบสนองจะแสดงออกในลักษณะชอบหรือไม่ชอบ

กูด (Good, 1973, p.49) ให้ความหมายไว้ว่า เจตคติ หมายถึงท่าทีหรือแนวโน้มที่จะแสดงออกในลักษณะของความรู้สึก อารมณ์ที่มีต่อวัตถุ เหตุการณ์หรือค่านิยมเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

อนาสตาซี (Anastasi, 1986, p. 541) ให้ความหมายไว้ว่า เจตคติ หมายถึงความโน้มเอียงที่จะแสดงในทางที่ชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง

สรุปได้ว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกทางอารมณ์ที่มีผลเป็นบวกหรือลบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และพร้อมที่จะแสดงออกมาทางกริยาท่าทางหรือพฤติกรรมภายนอก

2. ความสำคัญของเจตคติ

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2542, หน้า 209-210) กล่าวว่าลักษณะความสำคัญของเจตคติที่สำคัญไว้ดังนี้

1. เจตคติเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้
2. เจตคติมีลักษณะคงทนอยู่นานได้

3. เจตคติมีลักษณะของการประเมินค่าอยู่ในตัวคือจะบอกลักษณะดี-ไม่ดี, ชอบ-ไม่ชอบ

4. เจตคติทำให้บุคคลที่เป็นเจ้าของพร้อมที่จะตอบสนองต่อที่หมายของ เจตคติ

5. เจตคติบอกถึงความสำคัญระหว่างบุคคลกับบุคคล บุคคลกับสิ่งของและบุคคลกับสถานการณ์

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2547, หน้า 59) ได้กล่าวถึงลักษณะความสำคัญของเจตคติไว้ดังนี้

1. เจตคติเกิดจากประสบการณ์ สิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว บุคคล การอบรมเลี้ยงดู การเรียนรู้ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดเจตคติ แม้ว่ามีประสบการณ์ที่เหมือนกัน ก็จะมีเจตคติที่แตกต่างกันไปด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น สติปัญญา อายุ เป็นต้น

2. เจตคติเป็นการเตรียมความพร้อมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นการเตรียมความพร้อมภายในของจิตใจ มากกว่าภายนอกที่จะสังเกตได้สภาวะความพร้อมที่จะตอบสนองมีลักษณะที่ซับซ้อนของบุคคล ที่จะชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับ และจะเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ด้วย เป็นสิ่งที่อธิบายไม่ค่อยจะได้ และบางครั้งไม่ค่อยมีเหตุผล

3. เจตคติมีทิศทางของการประเมิน ทิศทางของการประเมินคือ ลักษณะความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นความรู้สึกหรือการประเมินว่าชอบ พอใจ เห็นด้วย ก็คือเป็นทิศทางในทางที่ดี เรียกว่า เป็นทิศทางในทางบวก และถ้าการประเมินออกมาในทางไม่ดี

4. เจตคติมีความเข้ม คือมีปริมาณมากน้อยของความรู้สึก ถ้าชอบมากหรือไม่เห็นด้วยอย่างมาก ก็แสดงว่ามีความเข้มสูง ถ้าไม่ชอบเลยหรือเกลียดที่สุด ก็แสดงว่ามีความเข้มสูงไปอีกทางหนึ่ง

5. เจตคติมีความคงทน เจตคติที่เป็นสิ่งที่บุคคลยึดมั่นถือมั่นและมีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของคนนั้น การยึดมั่นในเจตคติต่อสิ่งใด ทำให้การเปลี่ยนแปลงเจตคติเกิดขึ้นได้ยาก

6. เจตคติมีทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายใน เป็นสภาวะทางจิตใจซึ่งหากไม่ได้แสดงออก ก็ไม่สามารถจะรู้ได้ว่าบุคคลนั้นมีเจตคติอย่างไรในเรื่องนั้น เจตคติที่เป็นพฤติกรรมภายนอกและแสดงออก เนื่องจากถูกกระตุ้น และการกระตุ้นนี้ยังมีสาเหตุอื่น ๆ ร่วมอยู่ด้วย

7. เจตคติจะต้องมีสิ่งเร้าจึงมีการตอบสนองขึ้น แต่ก็ไม่จำเป็นว่าเจตคติที่แสดงออกจากพฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอกจะตรงกันเพราะก่อนแสดงออกบุคคลนั้น ต้องปรับปรุงให้เหมาะกับปทัสถานของสังคมแล้วจึงแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก

สรุปได้ว่า ลักษณะความสำคัญของเจตคติแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. เจตคติเชิงบวก เป็นการแสดงออกในลักษณะของความรู้สึกนึกคิดเห็นว่า เห็นด้วย และปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ

2. เจตคติเชิงลบ เป็นการแสดงออกในลักษณะของความรู้สึกนึกคิดเห็นว่าไม่เห็นด้วย และแสดงออกตรงกันข้ามกันเจตคติเชิงบวก

3. การวัดเจตคติ

สุชา จันท์ธอม (2544, หน้า 271) กล่าวว่า การวัดเจตคติทำให้เข้าใจเจตคติของบุคคลสามารถทำนายพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ได้ การวัดเจตคติอาจทำได้หลายแบบ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดเจตคติที่สร้างขึ้นด้วยวิธีของลิเคิร์ต ลักษณะที่สำคัญของแบบวัดเจตคตินี้คือการกำหนดช่วงความรู้สึกของคนเป็น 5 ช่วง หรือ 5 ระดับ (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2547, หน้า 224) คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ล้วน สายยศ, และ อังคณา สายยศ (2543, หน้า 59-60) ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2547, หน้า 58) และ เบค (Bach, 1977, p. 2) ทั้ง 4 ท่านได้กล่าวถึงการวัดเจตคติสามารถวัดได้ 3 ทางตามองค์ประกอบของเจตคติซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ด้านสติปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจ (cognitive component)
2. ด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ (affective component)
3. ด้านพฤติกรรม (behavioral component)

สรุปได้ว่า การวัดเจตคติ เป็นการวัดด้านของกลุ่มเป้าหมาย คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ, ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวัดเจตคติด้วยวิธีของลิเคิร์ต คือการกำหนดช่วงความรู้สึกของคนเป็น 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อมูลเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่เริ่มก่อตั้งจากโรงเรียนละฮอร์ ในปี พ.ศ.2463 และพัฒนามาเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีในปี พ.ศ. 2547 โดยมีช่วงเวลาในการวิวัฒนาการดังนี้

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| พ.ศ. 2463 | เริ่มก่อตั้งโรงเรียนละฮอร์ |
| พ.ศ. 2479 | โรงเรียนฝึกหัดครูสตรีลพบุรี |
| พ.ศ. 2483 | โรงเรียนสตรี "เทพสตรีวิทยาลัย" |
| พ.ศ. 2498 | โรงเรียนเทพสตรีวิทยาลัย |
| พ.ศ. 2501 | วิทยาลัยครูเทพสตรี |
| พ.ศ. 2535 | สถาบันราชภัฏเทพสตรี |
| พ.ศ. 2547 | มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |

1. ความเป็นมาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

วันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2547 สถาบันราชภัฏเทพสตรีได้ยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี (THEPSATRI RAJABHAT UNIVERSITY) ตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มีภารกิจหลักในการสถาบันอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่เสริมสร้างพลังปัญญาของแผ่นดิน ฟื้นฟูพลังการเรียนรู้ เชิดชูภูมิปัญญาท้องถิ่น สร้างสรรค์ศิลปวิทยา เพื่อความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืนของปวงชน มีส่วนร่วมในการจัดการ การบำรุงรักษา การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน โดยมีวัตถุประสงค์ให้การศึกษา ส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการสอน วิจัยให้บริการทางวิชาการแก่สังคม ปรับปรุง ถ่ายทอดและพัฒนาเทคโนโลยี ทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม ผลิตครูและส่งเสริมวิทยฐานะครู

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีได้จัดการศึกษาระดับอนุปริญญา ปริญญาตรี และระดับบัณฑิตศึกษาในสาขาต่างๆ มากมาย เพื่อตอบสนองความต้องการของท้องถิ่น มีการเปิดหลักสูตรนานาชาติ มีโครงการร่วมมือกับมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ มีการขยายโครงการจัดตั้งวิทยาเขตไปยังจังหวัดสิงห์บุรีและสุพรรณบุรี และมีการเปิดศูนย์การศึกษาของมหาวิทยาลัยในจังหวัดสระบุรี สิงห์บุรี สุพรรณบุรีและนครสวรรค์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ตั้งอยู่เลขที่ 321 ถนนนารายณ์มหาราช ตำบลทะเลชุบศร อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ห่างจากวงเวียนสุริโยทัยไปทางทิศตะวันตกประมาณ 2 กิโลเมตร มีเนื้อที่ 59 ไร่ 2 งาน เบอร์โทรศัพท์ 0-3642-2607-9 โทรสาร 0-3642-6210 เว็บไซต์ <http://www.tru.ac.th>

2. คุณลักษณะบัณฑิตของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้กำหนดกรอบคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบัณฑิตไว้ดังนี้

1. คุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณแห่งวิชาการ มีจิตสำนึกในความเป็นไทย มีความรักและผูกพันต่อท้องถิ่นและมีความซาบซึ้งในศิลปวัฒนธรรมไทย
2. มีความรู้และทักษะในโปรแกรมวิชาที่ศึกษา การใช้คอมพิวเตอร์และภาษาอังกฤษ
3. มีทักษะกระบวนการคิดแก้ปัญหาและสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง
4. มีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาการหรือวิชาชีพ ความสามารถในการคิด การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลมีความสามารถในการประยุกต์ทฤษฎี และหลักการสู่การปฏิบัติ มีความสามารถในการศึกษา ค้นคว้าและเรียนรู้ด้วยตนเอง
5. เห็นประโยชน์ของส่วนรวม รู้จักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ทำงานกันเป็นกลุ่มได้ดีมีความรับผิดชอบ ชยัน อดทนและพึ่งตนเองได้ ความเป็นผู้นำ
6. มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ มีบุคลิกภาพดี

3. ปรัชญาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีเป็นมหาวิทยาลัยอุดมศึกษา มุ่งความเป็นเลิศทางวิชาการบนพื้นฐานแห่งคุณธรรม ร่วมชี้นำการพัฒนาท้องถิ่นและสังคม

4. วิสัยทัศน์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีเป็นแหล่งความรู้เป็นที่พึ่งของท้องถิ่น และภูมิภาค เสริมสร้างคุณภาพคน ครอบครัวยุคใหม่ ชุมชน สังคมไทยให้เข้มแข็ง ยั่งยืน และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ

5. พันธกิจมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

1. สร้างโอกาสทางการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น
2. สร้างระบบจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ
3. สร้างองค์ความรู้เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งให้กับชุมชนท้องถิ่น และเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันของประเทศ
4. ส่งเสริมและทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม (คู่มือการศึกษา ภาคปกติ, 2550, หน้า 2-5)

6. นโยบายการพัฒนาคุณภาพของคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

6.1 ปรัชญา

มุ่งผลิตครูและพัฒนาครูให้มีคุณภาพและคุณธรรม คิดกว้าง คิดไกล ใฝ่รู้ด้วยความรักและศรัทธาในอาชีพ เพื่อพัฒนาคุณภาพของคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

6.2 วิสัยทัศน์

คณะครุศาสตร์เป็นคณะที่สมบูรณ์แบบ มุ่งเน้นการผลิตครู และพัฒนาครูที่มีคุณภาพและคุณธรรมได้มาตรฐานสากล เน้นการวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ โดยอาศัยการมีส่วนร่วมและเครือข่ายทางวิชาการ ทั้งในและต่างประเทศให้บรรลุความเป็นเลิศทางวิชาการเน้นเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ ผู้นำทางนวัตกรรม และเทคโนโลยีทางการศึกษา มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการทำงานเป็นที่มาภายใต้ระบอบประชาธิปไตยที่มีระบบการบริหารจัดการที่ดี

6.3 พันธกิจ

1. ผลิตครูและส่งเสริมวิทยฐานะครู
2. วิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพและยกระดับมาตรฐานวิชาชีพครู

3. บริการทางวิชาการและสังคม
4. ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
5. ปรับปรุงพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยี (คู่มือการศึกษา ภาคปกติ, 2550,

หน้า 10)

6.4 ด้านคุณภาพบัณฑิต

1. ผลิตบัณฑิตระดับปริญญาตรีให้ได้งานทำและประกอบอาชีพภายใน 1 ปี ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของบัณฑิตที่จบการศึกษา
2. ผลิตบัณฑิตระดับปริญญาตรีให้ได้ทำงานตรงสาขาที่สำเร็จการศึกษา ไม่น้อยกว่าร้อยละ 45 ของบัณฑิตที่จบการศึกษา
3. ผลิตบัณฑิตให้ได้รับเงินเดือนเริ่มต้นเป็นไปตามเกณฑ์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ของบัณฑิตที่จบการศึกษา
4. ผลิตและพัฒนาคุณภาพนักศึกษาหรือศิษย์เก่าให้ได้รับการประกาศเกียรติคุณ ยกย่องในด้านวิชาการ วิชาชีพ คุณธรรม จริยธรรมหรือรางวัลทางวิชาการหรือด้านอื่นที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพบัณฑิตในระดับชาติ นานาชาติในรอบ 3 ปีที่ผ่านมา ไม่น้อยกว่าร้อยละ 1 ของบัณฑิตที่จบการศึกษา

6.5 ด้านงานด้านวิจัยและงานสร้างสรรค์

1. สนับสนุนให้อาจารย์ทำวิจัยและผลิตงานสร้างสรรค์ที่ตีพิมพ์เผยแพร่ และนำไปใช้ประโยชน์ทั้งในระดับชาติ และระดับนานาชาติ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 9 ของอาจารย์ประจำคณะ
2. ให้เงินสนับสนุนการทำงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ของสถาบันอย่างน้อย 10,000 บาท ต่ออาจารย์ 1 ท่าน
3. สนับสนุนให้อาจารย์ประจำได้รับทุนวิจัยและทำงานสร้างสรรค์จากภายในสถาบัน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 ของอาจารย์ประจำคณะ
4. สนับสนุนให้อาจารย์ประจำได้รับทุนวิจัยและทำงานสร้างสรรค์จากภายนอกสถาบัน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 ของอาจารย์ประจำคณะ

6.6 ด้านการบริการวิชาการ

1. จัดให้มีกิจกรรม โครงการบริการวิชาการและวิชาการและวิชาชีพที่ตอบสนองความต้องการ พัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งของสังคม ชุมชน ประเทศชาติ และนานาชาติ ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 ต่ออาจารย์ประจำ
2. สนับสนุนให้อาจารย์เป็นกรรมการวิทยานิพนธ์ภายนอกสถาบัน เป็นกรรมการวิชาการและกรรมการวิชาชีพในระดับชาติหรือระดับชาติ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของอาจารย์ประจำ

3. สนับสนุนให้อาจารย์มีการนำความรู้และประสบการณ์จากการบริการวิชาการ และวิธีพามาใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนและการวิจัย ไม่น้อยกว่าร้อยละ 1 ของอาจารย์ประจำ

6.7 ด้านการทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม

1. มีกิจกรรมในการอนุรักษ์ พัฒนาและสร้างเสริมเอกลักษณ์ศิลปะและวัฒนธรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 3 ของจำนวนนักศึกษา
2. จัดสรรงบประมาณที่ใช้ในการอนุรักษ์ พัฒนาและสร้างเสริมเอกลักษณ์ศิลปะและวัฒนธรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 25 ของงบดำเนินการ
3. มีผลงานหรือชิ้นงานการพัฒนาองค์ความรู้และสร้างมาตรฐานศิลปะและวัฒนธรรม อย่างน้อย 2 ผลงาน
4. การอนุรักษ์พัฒนาและสร้างเอกลักษณ์ ศิลปะและวัฒนธรรมมีประสิทธิผล อย่างน้อย 4 ผลงาน

6.8 ด้านการพัฒนาสถาบันและบุคลากร

1. สถานสถาบันและผู้บริหารมีวิสัยทัศน์ที่ขับเคลื่อนพันธกิจและสามารถสะท้อนถึงนโยบายวัตถุประสงค์และนำไปสู่เป้าหมายของการบริหารจัดการที่ดี มีการบริหารแบบมีส่วนร่วม เน้นการกระจายอำนาจ โปร่งใสและตรวจสอบได้ รวมทั้งมีความสามารถในการผลักดันสถาบันให้สามารถแข่งขันได้ในระดับสากล
2. มีการพัฒนาสถานประกอบการเรียนรู้ โดยอาศัยผลการประเมินจากภายในและภายนอก
3. มีการกำหนดแผนกลยุทธ์ที่เชื่อมโยงกับยุทธศาสตร์
4. มีการใช้ทรัพยากรภายในและภายนอกสถาบันร่วมกัน
5. มีศักยภาพของระบบฐานข้อมูล เพื่อการบริหารการเรียนการสอนและการวิจัย
6. มีสินทรัพย์ถาวรต่อจำนวนนักศึกษาเท่ากับ 5,000 บาท / คน
7. ค่าใช้จ่ายทั้งหมดต่อจำนวนนักศึกษาเท่ากับ 1,000 บาท / คน
8. มีเงินเหลือจำนวนสุทธิต้องดำเนินงาน ร้อยละ 10
9. สนับสนุนให้อาจารย์ประจำพัฒนาการโดยเข้าร่วมประชุมวิชาการ หรือนำเสนอผลงานวิชาการ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ร้อยละ 50 ของอาจารย์ประจำ
10. จัดสรรงบประมาณสำหรับการพัฒนาคณาจารย์ ทั้งในประเทศและต่างประเทศเป็นเงิน 20,000 บาท / คน
11. พัฒนาศูนย์กลางประจำสายสนับสนุนให้ได้รับการพัฒนาความรู้และทักษะในวิชาชีพ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ร้อยละ 90

6.9 ด้านหลักสูตรและการเรียนการสอน

1. มีหลักสูตรที่ได้มาตรฐานต่อหลักสูตรทั้งหมด ร้อยละ 100 หรืออย่างน้อย 11หลักสูตร
2. มีจำนวนนักศึกษาเต็มเวลาเทียบเท่า 10 คน ต่อจำนวนอาจารย์ที่ปรึกษา
3. มีอาจารย์ที่มีวุฒิปริญญาเอกหรือเทียบเท่าไม่น้อยกว่าร้อยละ 25 ต่ออาจารย์ประจำทั้งหมด
4. มีอาจารย์ประจำที่ดำรงตำแหน่งทางวิชาการไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ของอาจารย์ประจำทั้งหมด
5. อาจารย์ประจำทุกคนปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพคณาจารย์
6. สนับสนุนส่งเสริมให้อาจารย์ประจำไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเฉพาะการเรียนรู้ จากการปฏิบัติและประสบการณ์จริง
7. สนับสนุนส่งเสริมให้อาจารย์จัดการเรียนการสอนที่ทำให้นักศึกษา มีความพึงพอใจต่อคุณภาพการสอนของอาจารย์และสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ในระดับมาก
8. มีนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม โครงการพัฒนานักศึกษาไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ของนักศึกษาทั้งหมด

6.10 ด้านการประกันคุณภาพ

1. มีระบบและกลไกในการประกันคุณภาพภายในที่ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพการศึกษาอย่างต่อเนื่อง

2. การประกันคุณภาพภายในมีประสิทธิภาพ

6.11 บทบาทหน้าที่ของคณะครุศาสตร์

1. ผลิตบุคลากรทางการศึกษาในระดับปริญญาตรี ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู และปริญญาโท สาขาการศึกษา
2. มุ่งเน้นการจัดการศึกษา การผลิตครูให้มีคุณภาพ สนองตอบต่อความต้องการของท้องถิ่น ทั้งระดับปริญญาตรีและระดับบัณฑิต
3. เลือกสรรวิทยากรและภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสร้างเป็นองค์ความรู้ และบริการจัดการศึกษาให้แก่ประชาชน จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติ สร้างความรู้ความสามารถ ทักษะกระบวนการคิดที่สร้างสรรค์ และสมเหตุสมผล สามารถพัฒนาตนเองและท้องถิ่น
4. พัฒนาครู - อาจารย์ ทั้งในด้านความรู้ ความคิด คุณธรรม และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตลอดจนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิต
5. ฝึกอบรมครูประจำการ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถและทักษะ ตลอดจนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในการดำรงชีวิต

6. ทำวิจัยสำรวจความต้องการซีพของท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง และนำผลการวิจัยมาใช้ในการจัดการศึกษา เพื่อสนองความต้องการของท้องถิ่น

7. ปฏิบัติภารกิจอื่นๆ ตามที่มหาวิทยาลัยมอบหมาย รายงานประจำปี 2549 คณะครุศาสตร์ (2549, หน้า 6 - 8)

7. กิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เป็นงานสำคัญที่คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจัดให้นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาศึกษาได้ปฏิบัติ โดยมุ่งหวังให้ทุกคนประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูนั้น ก่อนที่จะส่งนักศึกษาออกฝึกจะต้องมีการปฐมนิเทศนักศึกษา เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีคุณลักษณะของครูที่ดี และมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพครู ส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้งานในหน้าที่ของครูได้เหมาะสมและยังเกิดผลดี และเสริมสร้างการพัฒนาชุมชนและเรียนรู้งานในการพัฒนาชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อฝึกการบูรณาการประสบการณ์ทั้งมวลที่นักศึกษาได้ศึกษาจากคณะศึกษาศาสตร์ ให้สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงตามบทบาทและหน้าที่ที่ครูพึงกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่จะดำรงไว้ซึ่งวิชาชีพศึกษาศาสตร์ ในฐานะที่เป็นวิชาชีพชั้นสูง
3. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักในคุณธรรมและจริยธรรมวิชาชีพครู และปฏิบัติได้

8. คุณภาพนักศึกษา

คณะครุศาสตร์ได้ให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาพัฒนาศักยภาพด้านวิชาการและด้านวิชาชีพ โดยสนับสนุนให้มีกองพัฒนานักศึกษา เพื่อเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของนักศึกษา ตลอดจนปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้นักศึกษา มุ่งเน้นให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจซึ่งได้จัดให้มีกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่และประชุมผู้ปกครอง โครงการพัฒนาบุคลิกภาพ โครงการอบรมคุณธรรมและจริยธรรม การแข่งขันกีฬาภายใน และจัดกิจกรรมนันทนาการในเทศกาลต่างๆ เช่น พิธีแห่เทียน รับขวัญผูกข้อมือ พิธีไหว้ครู การรับน้องใหม่ กีฬาน้องใหม่ เป็นต้น ในด้านการบริการและสวัสดิการนักศึกษา คณะครุศาสตร์ได้จัดสรรทุนแก่นักศึกษาประเภทต่างๆ ตามที่สำนักงานกิจการนักศึกษาของมหาวิทยาลัยจัดให้ ได้แก่ ทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ทุนจากองค์การภายนอก



งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

สุดสวาท ทิพย์สุทธิ (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันต่อการลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่ใส่ท่อช่วยหายใจและเครื่องช่วยหายใจจำนวน 40 ราย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมจำนวน 20 ราย และกลุ่มทดลองจำนวน 20 ราย กลุ่มทดลองคือกลุ่มที่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน กลุ่มควบคุมคือกลุ่มที่ไม่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน โดยกรอบแนวคิดในการวิจัย ใช้แนวคิดการเจริญสติและการทำจิตบำบัดแบบเกสตาลท์ในการอธิบายเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน ผลการวิจัยสรุปว่าเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันมีผลต่อการลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่ใส่ท่อช่วยหายใจและเครื่องช่วยหายใจ

ธีรยุทธ วิสุทธิ (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติในการจัดการกับความเครียดของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมยางพารา ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีคะแนนจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองตั้งแต่ 26 คะแนนขึ้นไปจำนวน 27 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติเป็นเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ 1 แต่ทำการฝึกสติหลังจากจบการให้คำปรึกษาอีก 45 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการจัดกระทำใดๆ และทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติ มีคะแนนความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าพนักงานกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติ มีคะแนนความเครียดที่เปลี่ยนแปลงจากก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ประนอม ทองไพบูลย์ (2549, บทคัดย่อ) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา โดยมีลำดับขั้นต้นในการพัฒนาหลักสูตร คือ (1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม (2) เพื่อสร้างหลักสูตร (3) เพื่อทดลองใช้หลักสูตร (4) เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาความต้องการพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า อุบาสก อุบาสิกา มีทั้งเพศหญิงและชายเท่ากัน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 -29 ปี ระดับการศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพเป็นเกษตรกรรายได้ภายในครอบครัวส่วนใหญ่ไม่

พอใช้ ส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมการฝึกอบรม เรื่องที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้คือ การลดความทุกข์ เพิ่มความสุข สำหรับจำนวนวันที่ต้องการให้จัดฝึกอบรมครั้งนี้อยู่ระหว่าง 3 วัน 2 คืน และ อุบาสก อุบาสิกา ทั้งหมดมีความต้องการเข้าร่วมหลักสูตรครั้งนี้

2. การสร้างหลักสูตรพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วยโครงสร้าง ดังนี้ (1) หลักการและเหตุผล (2) วัตถุประสงค์ (3) แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม (4) สื่อการฝึกอบรม (5) การวัดและการประเมินผล (6) เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม

3. การทดลองใช้หลักสูตรพบว่า ในการทดลองหลักสูตรครั้งนี้ใช้จำนวน 3 วัน 2 คืน มีกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ก่อนการฝึกอบรม ระหว่างดำเนินการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม

4. การประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า

4.1 ความรู้เกี่ยวกับการลดทุกข์เพิ่มสุข ของอุบาสก อุบาสิกาหลังการฝึกอบรม สูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 เจตคติโดยภาพรวมของอุบาสก อุบาสิกา ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก

4.3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการลดทุกข์เพิ่มสุข ของอุบาสก อุบาสิกา หลังการฝึกอบรม สูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิริชัย เสรีไตรรัตน์ (2549, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ศีลธรรม ค่ายคุณธรรมจริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเสนาให้ จังหวัดสระบุรี และมีจุดมุ่งหมายเฉพาะคือ (1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรฉบับร่าง (2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรฉบับร่าง (3) เพื่อทดลองใช้หลักสูตร (4) เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน พบว่า องค์กรต่าง ๆ ชุมชน สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนาร่วมกันจัดการศึกษา โดยการพัฒนาหลักสูตร จัดการเรียนรู้นในชุมชนของตนในขอบข่ายที่สอดคล้องกับบริบทในชุมชนท้องถิ่น และจุดเน้นของหลักสูตรฝึกอบรม มุ่งให้การศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับศีลธรรม คุณธรรมจริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียน รวมทั้งส่งเสริมสถาบันพระพุทธศาสนา วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของประเทศชาติ ส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความต้องการในการพัฒนาหลักสูตร โดยมีเนื้อหาสาระให้เหมาะสมกับบริบท นำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้ ผู้เรียนเกิดความรู้คู่คุณธรรมจริยธรรม และส่งเสริมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนให้เป็นคนเก่ง เป็นคนดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยรูปแบบการฝึกอบรมเน้นให้ความรู้พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติจริง 2) การพัฒนาหลักสูตร (ฉบับร่าง) ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมายหลักสูตร เนื้อหาสาระ วิธีการฝึกอบรม สื่อ และวัสดุอุปกรณ์ และการวัดประเมินผล โดยเนื้อหาของหลักสูตรแบ่งเป็น ภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และกิจกรรม ซึ่งมีแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อจำนวน 11 แผน ผู้เชี่ยวชาญประเมินหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมมีความสอดคล้องและเหมาะสม 3) การทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเสนาให้ จังหวัดสระบุรี

จำนวน 2 ถึง 3 วัน โดยการบรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติจริง ตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนมีความสนใจ และตั้งใจ สามารถปฏิบัติกิจกรรมด้านต่าง ๆ ของกระบวนการฝึกอบรม ได้เป็นอย่างดี 4) การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการประเมินระหว่างกระบวนการฝึกอบรม พบว่า นักเรียนมีทักษะปฏิบัติได้เป็นที่น่าพอใจ และการประเมินหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องและเหมาะสมที่จะนำไปใช้

สมชาย เผื่อยะผาบ (2549,บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องศาสนพิธีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี มีการพัฒนาหลักสูตรเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การพัฒนาหลักสูตร 3) การทดลองใช้หลักสูตร 4) การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน พบว่าหน่วยงานต่าง ๆ มีนโยบายให้ชุมชน สังคม มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย ส่วนนักเรียนและบุคคลที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องศาสนพิธีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี เห็นด้วยกับการพัฒนาหลักสูตร การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนต้องการให้มีการปฏิบัติจริง และนักเรียนมีความต้องการที่จะเรียนรู้และเข้ารับการฝึกอบรมเรื่องศาสนพิธี 2) ผลการพัฒนาหลักสูตรได้หลักสูตรฝึกอบรมเรื่องศาสนพิธีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี ซึ่งหลักสูตรมีองค์ประกอบดังนี้ คือ ความนำ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล และแผนการจัดการเรียนรู้ 4 แผน ผู้เชี่ยวชาญประเมินหลักสูตร พบว่า หลักสูตรมีความสอดคล้องและเหมาะสม 3) ผลการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเรื่องศาสนพิธีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี พบว่า นักเรียนมีความสนใจและตั้งใจในการเรียนรู้ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีความสนุกในการร่วมกิจกรรมและสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้เป็นอย่างดี 4) ผลการประเมินผลและการปรับปรุงหลักสูตร พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านทักษะการปฏิบัติงานกลุ่มและรายบุคคล พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับดีและมีความเหมาะสมมาก และด้านความคิดเห็นที่มีต่อหลักสูตร พบว่าภาพรวมแต่ละด้านมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ส่วนการปรับปรุงหลักสูตร ได้ปรับปรุงเวลาเพื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้

ไสว สืบัญญา (2550,บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี และมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ คือ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรฉบับร่าง 2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรฉบับร่าง 3) เพื่อทดลองใช้หลักสูตร 4) เพื่อประเมินผล

และปรับปรุงหลักสูตร ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน พบว่า สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนาร่วมกันจัดการศึกษา โดยการพัฒนาหลักสูตร จัดการเรียนรู้ และจุดเน้นของหลักสูตรฝึกอบรมมุ่งให้การศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม สำหรับนักศึกษาธรรมทั้งส่งเสริมสถาบันพระพุทธศาสนา วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของประเทศไทย ส่วนบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องมีความต้องการในการพัฒนาหลักสูตร โดยมีเนื้อหาให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เข้าอบรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้ ผู้เรียนเกิดความรู้คุณธรรมจริยธรรม และส่งเสริมคุณภาพชีวิตนักศึกษาให้เป็นคนเก่ง เป็นคนดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยรูปแบบการฝึกอบรมเน้นให้ความรู้พร้อมกับฝึกปฏิบัติจริง 2) การพัฒนาหลักสูตร (ฉบับร่าง) ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมาย หลักสูตร เนื้อหาสาระ วิธีการฝึกอบรม สื่อ และวัสดุอุปกรณ์ และการวัดประเมินผล โดยเนื้อหาของหลักสูตรแบ่งเป็น ภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และกิจกรรม ซึ่งมีแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 13 แผน ผู้เชี่ยวชาญประเมินหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมมีความสอดคล้องและเหมาะสม 3) การทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม กับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต หลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี จำนวน 5 วัน 4 คืน โดยการบรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติจริง ตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษามีความสนใจและตั้งใจสามารถปฏิบัติกิจกรรมด้านต่าง ๆ ของกระบวนการฝึกอบรมได้เป็นอย่างดี 4) การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษามีการควบคุมอารมณ์หลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการประเมินระหว่างการใช้ฝึกอบรม พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการเจริญสติและสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมอยู่ในระดับมาก และการประเมินหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรม พบว่า นักศึกษามีเจตคติต่อหลักสูตร อยู่ในระดับมาก และผลการประเมินโครงการ พบว่า นักศึกษาเห็นด้วยอยู่ในระดับมากและน่าจะจัดโครงการแบบนี้อีก ส่วนการประเมินหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรม 3 เดือน พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการเจริญสติหลังการอบรม 3 เดือน ไม่แตกต่างกับหลังใช้หลักสูตร และการวัดการควบคุมอารมณ์หลังการอบรม 3 เดือน ไม่แตกต่างกับหลังใช้หลักสูตร ส่วนการปรับปรุงหลักสูตร ได้ลดเวลาลงทุกแผน แผนละ 10 นาที

2. งานวิจัยในต่างประเทศ

อัลฟอร์ด (Alford, 1975, p. 4970-A) ได้พัฒนารูปแบบของการฝึกอบรมครูประจำการ ซึ่งคำนึงถึงความสำคัญของลักษณะเฉพาะตัวครูแต่ละคน กระบวนการในการพัฒนารูปแบบของการฝึกอบรมครูประจำการของ อัลฟอร์ด แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) สำรวจความต้องการเกี่ยวกับการฝึกอบรมครูประจำการ และการพัฒนาหลักสูตร 2) พัฒนารูปแบบชั่วคราวของการฝึกอบรม ครูประจำการ 3) ค้นหา และกำหนดทฤษฎีหลักในด้านปรัชญา และพฤติกรรมศาสตร์ 4) สังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดเข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของการฝึกอบรมและรูปแบบสุดท้ายที่อัลฟอร์ด

พัฒนาขึ้นมาเป็นรูปแบบของการฝึกอบรมครูประจำการที่อยู่ในรูปของศูนย์ฝึกอบรมครูประจำการ ซึ่งกระตุ้นและเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนมีอิสระในการเลือกดำเนินการประเมินผล และรายงานถึงกิจกรรมที่จะนำไปสู่การพัฒนาสูงสุดตามเอกภาพของแต่ละบุคคล

รีด (Ried) ทำการวิจัยเรื่องศีลธรรมและการพัฒนาจิต “สอนดีหรือไม่” โดยสรุปจากงานวิจัยของ ฮารี จำปาทอง (2532, หน้า 45-46) ว่า รีด (Ried) มีความมุ่งหมายในการวิจัยเพื่อสำรวจทัศนคติของครูเกี่ยวกับการสอนศีลธรรมในโรงเรียน โดยผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานไว้ว่า ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความคิดเห็นที่ศีลธรรมจรรยา ในการสอนในห้องเรียนผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยครั้งนี้ โดยวิธีการสัมภาษณ์ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาโท ด้วยการสุ่มตัวอย่างจากครูที่สอนในหมวดวิชาต่างๆ 104 คน เพื่อถามความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับการสอนศีลธรรม ผลการวิจัยปรากฏว่าครูมีความคิดเห็นที่ ศีลธรรมจรรยา เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น การสอนศีลธรรมจรรยา ควรจะได้สอนในห้องเรียนโดยเฉพาะครูที่มีประสบการณ์ด้านการสอนมาก เห็นว่าศีลธรรมนั้นจำเป็นที่จะต้องสอนในห้องเรียน ส่วนครูที่มีประสบการณ์น้อย ไม่เห็นด้วยกับการจัดสอนศีลธรรมในห้องเรียน

วิทเทอร์ (Wither, 2000, p. 2176) ศึกษาเรื่องพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นและการจัดพื้นฐานทางการศึกษามีจุดประสงค์เพื่อพิจารณาข้อมูลเพื่อการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นของสถาบันการศึกษา (Yvlei) ซึ่งพบว่า ทางโรงเรียนมีการวิเคราะห์ถึงพื้นฐานของหลักสูตรว่าควรปรับปรุงให้เกิดสัมพัทธ์ทุกส่วนจากตัวเด็กกับสิ่งแวดล้อมที่พวกเขาอยู่ด้วย จัดหาโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างชุมชน ซึ่งหลักสูตรนี้ได้พัฒนาทุกระดับโดยเฉพาะ ป.6 เน้นในเรื่องของระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัดโดยการร่วมกันจัดระหว่างครู สมาชิกของชุมชน และนักเรียนซึ่งผู้นำชุมชนจะจัดเนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอนตามมาตรฐานเป็นที่ยอมรับของโรงเรียน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งงานวิจัยภายในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับการฝึกอบรม ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน การเจริญสติกับการจัดการความเครียด การลดทุกข์เพิ่มสุข หรือแม้กระทั่งการฝึกอบรมอย่างอื่น ๆ จะเห็นได้ว่าหลังจากการฝึกอบรมเสร็จผลลัพท์ก็คือ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความเข้าใจ ความรู้สึก และพฤติกรรม เป็นไปในทางที่ดีขึ้น การเข้ารับการฝึกอบรมช่วยแก้ไขปัญหให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์ด้วยวิธีแห่งปัญญา สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีขึ้น เพื่อให้ นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมได้นำเอาปัญญาที่ถูกต้อง ปัญญาที่สมบูรณ์ ปัญญาที่เกิดจากกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ ไปใช้แก้ไขปัญหาค่าที่ต้องเผชิญ ต้องผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้เป็นผู้ที่อยู่ในสังคมได้อย่างมีทุกข์ที่ลดน้อยลง หรือมีทุกข์ทั้งหมดไป นั่นก็คือ ความสงบสุขนั่นเอง