

## Effectiveness of the Psychological Sufficiency Development Program for State Employees

Nutta Ragumpol<sup>1</sup>  
Saran Pimthong

*Received: April 6, 2021 Revised: July 1, 2021 Accepted: July 9, 2021*

### Abstract

The purpose of this study was to assess the effectiveness of the psychological sufficiency development program for the staff of the College of Dramatic Arts of the Buditpatanasilpa Institute. This research employed a quasi-experimental design. Forty state employees were equally divided into experimental and control groups. The achievement motivation test and the psychological sufficiency test were used in the pre-test. After the program, the psychological sufficiency test was used both as an immediate post-test and a one-month follow-up questionnaire. The results showed that the post-test scores of the experimental group were higher than the pre-test scores of both the experimental group and control group with statistical significance. In addition, the post-test scores of the experimental group were slightly lower than the one-month follow-up scores of the experimental group but was higher than the one-month follow-up scores of the control group. The results confirms that the program can improve psychological sufficiency in the state employees. Therefore, it is advisable to use the study model for long-term psychological sufficiency development to maintain permanent psychological sufficiency.

**Keywords:** psychological sufficiency, psychological sufficiency development program, state employees, experiential learning

---

<sup>1</sup> E-mail address: aeynutta@gmail.com

## ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ

ณัฏฐา ระกำพล<sup>1</sup>

ศรัณย์ พิมพ์ทอง

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือพนักงานของรัฐ ในวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระยะก่อนการทดลอง และแบบวัดจิตพอเพียง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน ผลการศึกษา พบว่า ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐ ที่ได้รับโปรแกรมฯ มีจิตพอเพียงสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงลดลงเล็กน้อย แต่ยังคงสูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรม มีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐได้ ดังนั้น จึงควรสนับสนุนให้นำรูปแบบจากการศึกษาไปใช้ในการพัฒนาจิตพอเพียงในระยะยาว เพื่อคงไว้ซึ่งจิตพอเพียงให้คงอยู่อย่างถาวร

**คำสำคัญ:** จิตพอเพียง โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง พนักงานของรัฐ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

<sup>1</sup> E-mail address: aeynutta@gmail.com

## ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

จิตพอเพียง เป็นจิตลักษณะที่เกิดขึ้นจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร จากส่วนที่มีการผสมผสานกันระหว่าง 2 ห่วง 1 เงื่อนไข เป็นอย่างน้อยมารวมกัน คือ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี เป็นผู้มีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่ความสมดุล ปรับตัวได้ เข้มแข็งและเป็นสุขต่อไป กล่าวคือ จิตพอเพียง หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจ อาทิ เช่น เป็นคนที่มีชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย มีจริยธรรมสูง การไม่เห็นแก่ตัวแต่เห็นแก่ส่วนรวม การมุ่งอนาคตและความสามารถควบคุมตนเอง ความเชื่อว่าทำความดีจะนำไปสู่ผลดี และการทำชั่วจะต้องโดนลงโทษ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความพอใจและเห็นด้วยกับความดี และความสำคัญของความดี เช่น ความซื่อสัตย์ การเคารพกฎระเบียบ และกฎหมาย ความสามัคคี เป็นต้น (Wongpinpet, 2015; Chaithapap, 2018; Phanthumnawin, 1995, 2008; Sirirak, 2012; Anan Opens, 2008)

การมีจิตลักษณะที่เป็น “จิตพอเพียง” ถ้าบุคคลใดมีในระดับสูง ซึ่งหมายถึง การมีจิตที่มีองค์ประกอบของจิตพอเพียงเป็นจำนวนมากก็จะนำไปสู่ “พฤติกรรมพอเพียง” มีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายมากขึ้น ไม่เบียดเบียนตัวเอง และผู้อื่นจนเกิดโทษ เกิดความรับผิดชอบกลมเกลียวกัน ก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมได้มากอย่างแท้จริง (Phanthumnawin, 2008) ซึ่งสอดคล้องกับ ศ.นพ. ประเวศ วะสี (Amorntham, 2006) ที่กล่าวว่า จิตพอเพียง หมายถึง การทำให้รักและเอื้ออาทรคนอื่นได้ คนที่ไม่พอจะรักคนอื่นไม่เป็น และมุ่งที่จะทำลายมากกว่า นอกจากนี้การมีสุขภาพจิตที่ดีในแง่ความพอเพียง อาจหมายถึง resilience ซึ่งคือ ความยืดหยุ่นในการเอาชนะความทุกข์ ซึ่งเป็นปัจจัยป้องกันที่สำคัญของมนุษย์ในกรณีที่ต้องเผชิญกับภัยอันตรายต่างๆ (Udomrat, 2004) หรือแม้กระทั่งความทุกข์ ความเครียดต่างๆ สำหรับแนวคิดในการอธิบายรายละเอียดของจิตพอเพียง มาจากแนวคิดจิตพฤติกรรมศาสตร์ตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยลักษณะทางจิตใจที่สำคัญของความพอเพียง 3 ประการ ได้แก่ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี หรือการมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการพัฒนาตามหลักแนวคิดการพึ่งตนเอง โดยใช้หลักพอประมาณ การคำนึงถึงความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง ให้มีความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ โดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน ได้อธิบายว่า ความมีเหตุผล หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณา ไตร่ตรองรอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับความเชื่อว่า ความจริงที่เกี่ยวกับสาเหตุต่างๆ และผลของสาเหตุเหล่านั้น เพื่อการตัดสินใจว่า การกระทำต่อไปของตนจะส่งผลกระทบต่อในด้านใดต่อใครบ้าง การมีภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การเตรียมตัวที่จะรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และเตรียมพร้อมที่จะรับผลการกระทำจากการเปลี่ยนแปลงนั้นในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคโลกาภิวัตน์และกระแสทุนนิยม บุคคลจึงควรมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพื่อเตรียมตัวมิให้ตนเองตกเป็นเหยื่อการถูกชักจูงและคล้อยตามให้บริโภคนิยมจนเกินตัว และการรับรู้คุณค่าความดี หมายถึง การรับรู้ต่อสิ่งที่บุคคลหรือสภาพแวดล้อมกระทำให้แก่ตน โดยสิ่งที่กระทำให้ตนนั้นเป็นสิ่งที่มีความค่า มีประโยชน์ต่อผู้ได้รับ และผู้ที่ได้รับเกิดจิตสำนึกในความพร้อมที่จะตอบแทนแก่บุคคล ชาติ ศาสนา แผ่นดิน หรือสิ่งที่ให้ประโยชน์นั้นแก่ตน (Phanthumnawin, 2008)

จากแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ และสามารถต้านกระแสความเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืน ด้วยการมีความพอเพียงด้านจิตใจในสามลักษณะ คือ ความมีเหตุผล การมีความคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าที่ดี คือมีคุณธรรมจริยธรรม เพราะเมื่อบุคคลมีจิตลักษณะแบบพอเพียงก็จะเป็นผู้ที่มีจิตลักษณะซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม และการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายมากขึ้น ไม่เบียดเบียนตัวเอง และผู้อื่นจนเกิดโทษ เกิดความรับผิดชอบกลมเกลียวกัน ก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม (Phanthumnawin, 2008) และความสุขต่อตนเองได้อย่างแท้จริง

พนักงานสายสนับสนุน เป็นพนักงานของรัฐที่มีภารกิจหลักในการสนับสนุนการเรียนการสอน อย่างเด่นชัด ซึ่งบุคลากรเหล่านี้จะได้รับสวัสดิการที่ไม่เท่ากับบุคลากรสายวิชาการ โดยบุคลากรที่ปฏิบัติงานอยู่ในส่วนงานสนับสนุน ส่วนใหญ่จะได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์ต่างๆ ค่อนข้างน้อยกว่าบุคลากรที่ปฏิบัติงานในส่วนงานที่ทำหน้าที่หลักในด้านการเรียนการสอนโดยตรง และสภาพในการทำงานของบุคลากรในส่วนงานสนับสนุนส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยมั่นคง (Srirath, 2017) และพบว่า พนักงานสายสนับสนุนซึ่งเป็นพนักงานของรัฐมีความต้องการสวัสดิการมากกว่าสายวิชาการ (Intawong, 2013) นอกจากนี้จากยังพบอัตราการเป็นหนี้ค่อนข้างสูง สอดคล้องกับการตรวจสอบของระบบกลุ่มข้าราชการ และลูกจ้างประจำของรัฐ พบว่า มีการค้างชำระหนี้ กยศ. มากกว่า 60,000 คน คือ ที่เป็นข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง และลูกจ้างชั่วคราว และพบว่ากลุ่มข้าราชการ ซึ่งเป็นหนี้ถึง 59% (The Standard Press, 25 May 2019) โดยหนี้สินเป็นค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นที่ต้องรับผิดชอบจ่ายเกินตัว (Wiyaporn, 2016) ที่มีสาเหตุเนื่องมาจากพฤติกรรมบริโภคนิยม ได้แก่ ด้านการกินหรู การท่องเที่ยว ความงาม การซื้อรถยนต์ เครื่องอำนวยความสะดวก และการเสพความบันเทิง (Wongsa, 2011 cited in Kaewjaranai, 2015)

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าความเป็นอยู่ของบุคลากรสายสนับสนุน และคุณภาพชีวิตของบุคลากรจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก ทำอย่างไรให้บุคลาการดังกล่าวมีการบริหารการใช้ชีวิตให้มีความสุข เตรียมความพร้อมของจิตใจ ด้วยการมีจิตลักษณะของการอยู่อย่างพอใจตามศักยภาพที่ตนมี ส่งผลให้มีการคิด ปฏิบัติตนให้มีความพอเพียงพอดีในสิ่งที่เป็นอยู่อย่างมีความสุข การก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ด้วยจิตพอเพียงซึ่งประกอบด้วย ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าที่ดี เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง และเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวางแผนพัฒนาทรัพยากรบุคคลขององค์กรเชิงวิชาชีพ (Department of Community Development, 2006)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในกลุ่มพนักงานของรัฐ เนื่องจากมีความสำคัญและจำเป็นที่จะช่วยส่งผลให้พนักงานรัฐมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงานอย่างมีความสุขตามอัตภาพของตนเอง โดยเฉพาะพนักงานของรัฐสายสนับสนุนของวิทยาลัยนาฏศิลป์ ซึ่งเป็นพนักงานของรัฐที่มีภารกิจหลักในการสนับสนุนการเรียนการสอน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ทำการศึกษาวิจัยพนักงานของรัฐสายสนับสนุนของวิทยาลัยนาฏศิลป์ ในส่วนงานที่ทำหน้าที่ในการสนับสนุนการเรียนการสอน ได้แก่ งานบริการวิชาการ งานธุรการ งานคอมพิวเตอร์ งานหอสมุด และสำนักบริการวิชาการ ซึ่งมีภาระหน้าที่หลักให้การสนับสนุนงานด้านการเรียนการสอนอย่างเด่นชัด และการ

วิจัยครั้งนี้จะได้ทำการศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วม ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่อให้เห็นผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในจิตลักษณะของควมมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดีในกลุ่มพนักงานของรัฐ

### ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบแนวทางในการวิจัย ดังนี้

#### จิตพอเพียง

แนวคิดเกี่ยวกับจิตพอเพียงตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดย ดวงเดือน พันธุนาวิน (2554) ได้กล่าวว่า จิตพอเพียงพัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้หลักพอประมาณ การคำนึงถึงควมมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ให้ควมสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ การพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้นตอนโดยใช้ควมรู้คู่คุณธรรม ดังนั้นจิตพอเพียง จึงหมายถึง บุคคลซึ่งเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นจนเกิดโทษ เกิดควมรับผิดชอบกลมเกลียวกันก่อให้เกิดควมสงบสุขในสังคมได้อย่างแท้จริง จิตพอเพียงเกิดจากการมีจิตลักษณะที่มีการผสมผสานกันระหว่าง 2 ห่วง 1 เงื่อนไข เป็นอย่างน้อยมา รวมกัน คือ ควมมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี (Phanthumnawin, 2008) ดังนี้

1. **ควมมีเหตุผล** หมายถึง ควมสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ โดยอาศัยการพิจารณาไตร่ตรองให้รอบด้านเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องในแง่มุมต่างๆ มี 3 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ 2) การคิดเหตุผลแบบนิรนัยหรืออุปนัย และ 3) การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์
2. **การมีภูมิคุ้มกันตน** หมายถึง การที่บุคคลนั้นมีจิตใจที่เข้มแข็ง หรืออาจเรียกว่ามีภูมิคุ้มกันภายในที่ดี หรือภูมิคุ้มกันทางจิต มี 4 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การแสวงหาควมรู้และมีประสบการณ์ที่เพียงพอ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) ควมชอบเสี่ยงน้อย และ 4) ควมสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม
3. **การรับรู้คุณค่าความดี** หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงบุญคุณให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม โดยการทำควมดีช่วยเหลือสนับสนุนตลอดจนไม่ทำร้ายทำลาย เบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่นและส่วนรวม มี 3 แนวทาง ประกอบด้วย 1) การตระหนักถึงควมดีของชาติ ศาสนา และสิ่งแวดลอม 2) ควมอ่อนน้อมถ่อมตน และ 3) การเห็นควมดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน

### การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ซึ่งอธิบายโดย David A. Kolb (1984) หรือ Experiential Learning Model (ELM) คือ กระบวนการสร้างควมรู้ ทักษะ และเจตคติด้วยการนำเอา

ประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ๆ ขึ้น ตามทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้นั้นผู้เรียนต้องผ่านกระบวนการ 4 ขั้นตอน หรือ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

**1. ประสบการณ์รูปธรรม (Concrete Experience)** เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่ผู้สอนกำหนดไว้ กิจกรรมอาจเป็นการทดลอง การอ่าน การดูวิดีโอ การฟังเรื่องราว การพูดคุย สนทนา การทำงานกลุ่ม เกม บทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลอง และการนำเสนอผลการปฏิบัติ เงื่อนไขสำคัญคือ ผู้เรียนมีบทบาทหลักในการทำกิจกรรม

**2. การสะท้อนประสบการณ์จากกิจกรรมและอภิปราย (Reflective Observation and Discussion)** หรือ Reflect เป็นขั้นที่ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองจากประสบการณ์ในการปฏิบัติกิจกรรม และแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของคนอื่นที่แตกต่างหลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น และผลของการสะท้อนความคิดเห็น หรือการอภิปรายจะทำให้ได้แนวคิด หรือข้อสรุปที่มีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้เรียนจะรู้สึกว่าได้มีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง มีความสำคัญที่มีคนฟังเรื่องราวของตนเอง และได้มีโอกาสรับรู้เรื่องของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น ทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มผู้เรียนเป็นไปด้วยดี องค์ประกอบนี้จะช่วยทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งด้านความรู้ และเจตคติในเรื่องที่อภิปราย

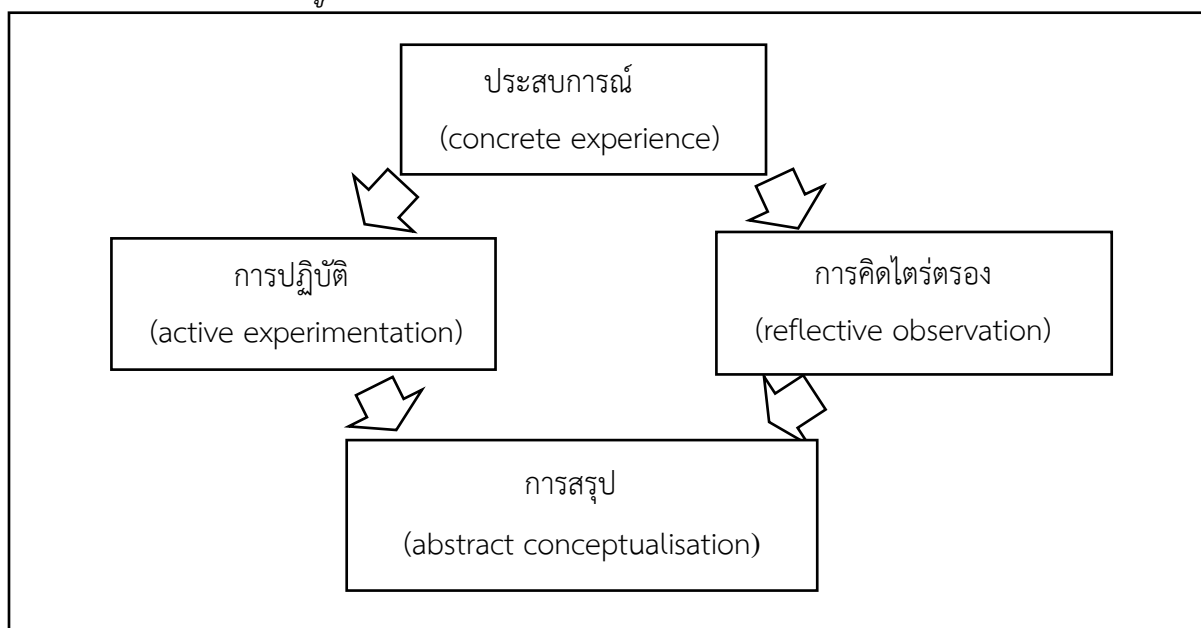
**3. การสรุปความคิดรวบยอด หลักการ องค์ความรู้ (Abstract Conceptualization)** เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันสรุปข้อมูล ความคิดเห็น ที่ได้จากการสะท้อนความคิดเห็น และอภิปรายในขั้นที่ 2 ในขั้นนี้ครูอาจใช้คำถาม กระตุ้นผู้เรียนให้ช่วยกันสรุปข้อคิดเห็น กรณีที่กิจกรรมนั้นเป็นเรื่องของข้อมูลความรู้ใหม่ ครูอาจเสริมข้อมูลข้อเท็จจริงในประเด็นนั้นๆ เพิ่มเติม (Adding) โดยการอธิบาย บอกกล่าว การให้อ่านเอกสาร การดูวิดีโอ ฯลฯ เพื่อเติมเต็มประสบการณ์ใหม่ ให้ผู้เรียนสามารถสรุปเป็นหลักการ ความคิดรวบยอด หรือองค์ความรู้ใหม่ ผู้เรียนอาจสรุปโดยการเขียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้ การเขียนแผนภาพมโนทัศน์ (Mind Mapping) การเสนอแผนภาพ แผนภูมิ โดยใช้ Graphic Organizers การสรุปเป็นกรอบงาน (Framework) ตัวแบบ หรือแบบจำลองความคิด (Model)

**4. การทดลอง และประยุกต์ใช้ความรู้ (Active Experimentation/application)** ในขั้นนี้ผู้เรียนจะต้องนำความคิดรวบยอด องค์ความรู้ หรือข้อสรุปที่ได้จากขั้นตอนที่ 3 ไปทดลอง ประยุกต์ใช้กิจกรรม และประยุกต์ใช้แนวคิด ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้สอนจะได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รู้จักการประยุกต์ใช้ความรู้และนำไปใช้ได้จริง กิจกรรมที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น การทำโครงการ การจัดกิจกรรมเผยแพร่ข้อมูลความรู้ การจัดกิจกรรมรณรงค์ (Campaign) ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ครบวงจรทั้ง 4 องค์ประกอบ เพราะองค์ประกอบทั้ง 4 มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องอย่างเลื่อนไหล ต่อเนื่องส่งผลถึงกัน

Kolb's Model หรือ "KOLB's learning cycle" (Kolb, 1984) เป็นวงจรของการเรียนรู้ การได้รับความรู้ เจตคติ และทักษะ โดยใช้แนวคิดพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วยวงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม โดยมีวิทยากรเป็นผู้กระตุ้นการเรียนรู้ด้วยการตั้งคำถามให้ผู้เข้ารับ

การอบรม ได้คิดซึ่งจะทำให้เกิดประสบการณ์ในการคิด วิเคราะห์ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ ซึ่งสรุปเป็นองค์ประกอบ 4 ขั้นตอน คือขั้นที่หนึ่ง การเกิดประสบการณ์ ผู้เรียนได้สัมผัสกับเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ โดยการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ขั้นที่สอง การไตร่ตรอง การทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ที่ได้รับโดยการสังเกต ไตร่ตรองพิจารณา ขั้นที่สาม การสรุป การใช้เหตุผล คิดสรุปรวบยอดเป็นหลักการต่างๆ และขั้นที่สี่ การปฏิบัติจริง ผู้เรียนนำเอาความเข้าใจที่สรุปได้ไปทดลองปฏิบัติจริง เพื่อทดสอบสิ่งที่ได้เรียนรู้และมีความมั่นใจในการดำเนินการเรียนรู้ตามวงจรการเรียนรู้

ภาพประกอบ 1 วงจรการเรียนรู้ของ Kolb (1984)



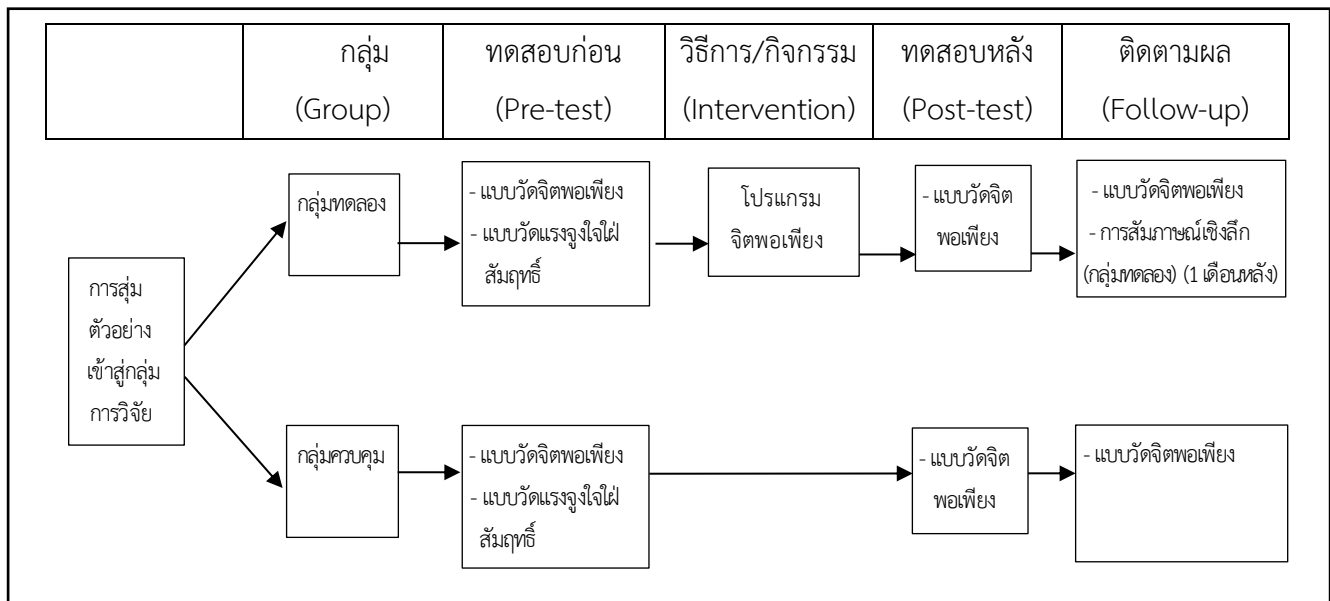
### สมมติฐานการวิจัย

1. พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียง สูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. พนักงานของรัฐที่มีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน เมื่อได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi - experiment study) ใช้แบบแผนการวิจัยแบบศึกษาโดยการสุ่มสองกลุ่ม (Naiyaphat ,2005,p. 275) ดำเนินการดังนี้

**ภาพประกอบ 2** การวิจัยเชิงทดลองโดยการสุ่มสองกลุ่ม วัดก่อน-หลังการทดลอง



โดยมีรายละเอียดดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

พนักงานสายสนับสนุนของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ จำนวน 125 คน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงทดลอง คือ พนักงานของรัฐ ในวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีคะแนนของจิตพอเพียงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 40 คน แล้วทำการจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ทั้งหมด 20 คู่ จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคู่ ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คนต่อกลุ่ม และกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ยังไม่เคยได้รับการฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาจิตพอเพียงมาก่อน และให้ความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจนจบกระบวนการ โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัยตามหลักจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ โดยผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการประเมินจริยธรรมในงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลข SWUEC-G-292/2563E

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง

ผู้วิจัยออกแบบกระบวนการของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง โดยพัฒนากระบวนการฝึกอบรม และอ้างอิงขั้นตอนการฝึกอบรมของ David A. Kolb (1984) หรือแนวคิด Experiential Learning Model (ELM) หรือ “KOLB’s Learning cycle” เป็นวงจรการเรียนรู้ที่มี 4 ขั้นตอน คือ 1) ประสบการณ์ 2) คิดไตร่ตรอง 3) การสรุป 4) การปฏิบัติ โดยนำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง โดยขั้นแรก ผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับประสบการณ์ เช่น กิจกรรม การอ่าน การดูวิดีโอ การฟังเรื่องราว การพูดคุยสนทนา การทำงานกลุ่ม เกม บทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลอง และการนำเสนอผลการปฏิบัติ เงื่อนไขสำคัญคือ ผู้ดำเนินกิจกรรม หรือวิทยากรมีบทบาทหลักในการทำกิจกรรม ขั้นที่สองเป็นขั้นที่คิดไตร่ตรอง ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองจากประสบการณ์ และแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น ขั้นที่สาม เป็นขั้นที่สรุปข้อคิดเห็น ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

สรุปเป็นหลักการ ความคิดรวบยอด หรือองค์ความรู้ใหม่ได้ อาจสรุปโดยการเขียนบันทึกสรุปผลการเรียนรู้ การเขียนแผนภาพมโนทัศน์ การเสนอแผนภาพ แผนภูมิ การสรุปเป็นกรอบงาน ตัวแบบหรือแบบจำลองความคิด และสุดท้าย การปฏิบัติประยุกต์ใช้ความรู้ แนวคิด ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนสำคัญที่ วิทยาการจะได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รู้จักการประยุกต์ใช้ความรู้และนำไปใช้ได้จริง สำหรับการดำเนินการตลอดทั้งโครงการมีหน่วยการเรียนรู้จำนวน 10 หน่วย/กิจกรรม ใช้ระยะเวลาการฝึกอบรม 12 ชั่วโมง จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตามความเห็นผู้เชี่ยวชาญอยู่ระหว่าง .66 - 1.00 แล้วนำโปรแกรมฯ ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (try out) หรือศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยซึ่งเป็นพนักงานของรัฐที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 60 คน และปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง (Barbour & Kitinger, 1999) ทั้งนี้โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงดำเนินการในช่วงเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2563 โดยรายละเอียดของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ดังตาราง 1

**ตาราง 1 รายละเอียดของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง**

| หน่วย                                  | หัวข้อ                                                                    | ชื่อกิจกรรม                                      | เวลาที่ใช้ |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>การนำเข้าสู่กิจกรรม</b>             | กิจกรรมนำเข้าสู่เนื้อหา<br>การบรรยาย ความหมาย องค์ประกอบ<br>ของจิตพอเพียง | ล่าลายเซ็นต์                                     | 120 นาที   |
| <b>(1)<br/>ความมีเหตุผล</b>            | 1<br>การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ                                    | การคิดเชิงพิสูจน์สาเหตุและผลตามกฎ                | 60 นาที    |
|                                        | 2<br>การคิดแบบนิรนัย-อุปนัย                                               | การคิดวิเคราะห์การให้เหตุผล<br>แบบนิรนัย-อุปนัย  | 60 นาที    |
|                                        | 3<br>การคิดอย่างมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์                                   | การเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหา                         | 60 นาที    |
| <b>(2)<br/>การมี<br/>ภูมิคุ้มกันตน</b> | 4<br>การแสวงหาความรู้ และมีประสบการณ์<br>ที่เพียงพอ                       | การแสวงหาความรู้ สู้ตัวเราอย่าง<br>เหมาะสม       | 60 นาที    |
|                                        | 5<br>การมองโลกในแง่ดี                                                     | การมองโลกในแง่ดีของทีมหมู่ป่าอะคาเดมี            | 60 นาที    |
|                                        | 6<br>ความชอบเสี่ยงน้อย                                                    | การจัดการแก้ปัญหาให้เกิดความเสี่ยง<br>น้อยที่สุด | 60 นาที    |

ตาราง 1 (ต่อ)

| หน่วย                         | หัวข้อ                                                   | ชื่อกิจกรรม                                           | เวลาที่ใช้ |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|
|                               | 7<br>ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหา<br>ด้วยวิธีที่เหมาะสม | การวิเคราะห์ปัญหาจัดการแก้ปัญหาด้วย<br>วิธีที่เหมาะสม | 60 นาที    |
| (3)<br>การรับรู้คุณ<br>ความดี | 8<br>การตระหนักถึงความ ดีของชาติ ศาสนา<br>และสิ่งแวดลอม  | การตระหนักถึงความดีของชาติ ศาสนา<br>และสิ่งแวดลอม     | 60 นาที    |
|                               | 9<br>ความอ่อนน้อมถ่อมตน                                  | ความอ่อนน้อมถ่อมตน                                    | 60 นาที    |
|                               | 10<br>การเห็นความดีของผู้ที่ช่วยเหลือตน                  | การกตัญญูรู้คุณและนบนอบ                               | 60 นาที    |

**เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร**

1. **แบบวัดจิตพอเพียง** เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้ปรับมาจากแบบวัดจิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ Phanthumnawin (2008) ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว โดยใช้มาตรวัดประเมินค่า 6 อันดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 100 ข้อ โดยวัดองค์ประกอบของจิตพอเพียง จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณความดี

2. **แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์** เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยนำแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ Phanthumnawin (2004) ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ Sakmanee (1989) ที่พัฒนาจากแนวคิดของแมคเคลแลนด์มาปรับใช้ในการวิจัย ข้อคำถามเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มีจำนวน 10 ข้อคำถาม ระดับมาตราส่วน 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่ ไม่จริง ไม่จริงเลย

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลจากแบบวัดที่ได้รับกลับคืน โดยดำเนินการ ตรวจสอบอย่างละเอียดทุกรายการ จากนั้นจึงวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของจิตพอเพียงในระยก่อนการทดลอง ระยหลังการทดลอง และระยติดตามผล 1 เดือน ได้แก่ การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ (multivariate analysis of variance: MANOVA) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (multivariate analysis of covariance: MANCOVA)

**ผลการวิจัย**

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพนักงานของรัฐ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์ในการทำงาน ดังตาราง 2

**ตาราง 2** ข้อมูลทั่วไปของพนักงานของรัฐกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ข้อมูลทั่วไป                   | กลุ่มทดลอง (n=20) |        | กลุ่มควบคุม (n=20) |        | รวม (n=40) |        |
|--------------------------------|-------------------|--------|--------------------|--------|------------|--------|
|                                | จำนวน             | ร้อยละ | จำนวน              | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |
| <b>1. เพศ</b>                  |                   |        |                    |        |            |        |
| - ชาย                          | 5                 | 25.0   | 8                  | 40.0   | 13         | 32.5   |
| - หญิง                         | 15                | 75.0   | 12                 | 60.0   | 27         | 67.5   |
| <b>2. อายุ</b>                 |                   |        |                    |        |            |        |
| - ต่ำกว่า 30 ปี                | 8                 | 40.0   | 4                  | 20.0   | 12         | 30.0   |
| - 30-40 ปี                     | 6                 | 30.0   | 5                  | 25.0   | 11         | 27.5   |
| - 41-50 ปี                     | 1                 | 5.0    | 5                  | 25.0   | 6          | 15.0   |
| - 51 ปีขึ้นไป                  | 5                 | 25.0   | 6                  | 30.0   | 11         | 27.5   |
| <b>3. ระดับการศึกษา</b>        |                   |        |                    |        |            |        |
| - ต่ำกว่าปริญญาตรี             | 2                 | 10.0   | 3                  | 15.0   | 5          | 12.5   |
| - ปริญญาตรี                    | 15                | 75.0   | 16                 | 80.0   | 31         | 77.5   |
| - ปริญญาโท                     | 3                 | 15.0   | -                  | -      | 3          | 7.5    |
| - ปริญญาเอก                    | -                 | -      | 1                  | 5.0    | 1          | 2.5    |
| <b>4. ประสบการณ์ในการทำงาน</b> |                   |        |                    |        |            |        |
| - ต่ำกว่า 10 ปี                | 12                | 60.0   | 8                  | 40.0   | 20         | 50.0   |
| - 11-20 ปี                     | 4                 | 20.0   | 5                  | 25.0   | 9          | 22.5   |
| - 21-30 ปี                     | 2                 | 10.0   | 4                  | 20.0   | 6          | 15.0   |
| - 31 ปีขึ้นไป                  | 2                 | 10.0   | 3                  | 15.0   | 5          | 12.5   |

จากตาราง 2 ข้างต้น ผู้วิจัยจำแนกกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน พบว่า 1) เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 75.0 และ 60.0 ตามลำดับ 2) อายุ ในกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาคือ อายุ 30-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.0 ส่วนในกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 30.0 รองลงมาคือ อายุ 30-40 ปี และอายุ 41-50 ปี สัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 25.0 3) ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 75.0 และ 80.0 ตามลำดับ และ 4) ประสบการณ์ในการทำงาน ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการทำงานต่ำกว่า 10 ปี ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 60.0 และ 40.0

ตามลำดับ โดยเมื่อพิจารณาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ได้ทำการจัดกลุ่มเพศ อายุ ระดับการศึกษา และ ประสบการณ์ในการทำงาน ให้มีลักษณะใกล้เคียงกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนเฉลี่ยและค่าสถิติในแต่ละองค์ประกอบของจิตพอเพียงของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน แสดงดังตาราง 3

**ตาราง 3** ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แยกตามองค์ประกอบของจิตพอเพียงโดยจำแนกตามกลุ่มการทดลองและช่วงเวลาของการวัด

| ตัวแปร                       | กลุ่มทดลอง (n=20) |     | กลุ่มควบคุม (n=20) |     | รวม (n=40) |      |
|------------------------------|-------------------|-----|--------------------|-----|------------|------|
|                              | M                 | SD  | M                  | SD  | M          | SD   |
| <b>ความมีเหตุผล</b>          |                   |     |                    |     |            |      |
| ก่อนการทดลอง                 | 2.83              | .37 | 2.91               | .58 | 2.87       | .48  |
| หลังการทดลอง                 | 4.77              | .31 | 3.76               | .34 | 4.26       | .60  |
| ติดตามผล 1 เดือน             | 4.75              | .23 | 3.69               | .31 | 4.22       | .60  |
| <b>การมีภูมิคุ้มกันตน</b>    |                   |     |                    |     |            |      |
| ก่อนการทดลอง                 | 2.65              | .25 | 2.32               | .49 | 2.49       | .42  |
| หลังการทดลอง                 | 4.75              | .22 | 2.81               | .22 | 3.78       | 1.01 |
| ติดตามผล 1 เดือน             | 4.78              | .17 | 2.81               | .16 | 3.80       | 1.01 |
| <b>การรับรู้คุณค่าความดี</b> |                   |     |                    |     |            |      |
| ก่อนการทดลอง                 | 2.37              | .38 | 2.28               | .32 | 2.33       | .35  |
| หลังการทดลอง                 | 4.91              | .28 | 2.93               | .28 | 3.92       | 1.04 |
| ติดตามผล 1 เดือน             | 4.82              | .29 | 2.91               | .28 | 3.87       | 1.01 |
| <b>แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์</b>   |                   |     |                    |     |            |      |
| ก่อนการทดลอง                 | 4.27              | .33 | 4.98               | .32 | 4.63       | .48  |

จากตาราง 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงในแต่ละองค์ประกอบทั้งในด้านความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันตน และการรับรู้คุณค่าความดี ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบเดียวกัน กล่าวคือ ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น จากนั้นลดลงเล็กน้อยในระยะติดตามผล 1 เดือน ยกเว้น การมีภูมิคุ้มกันตน ที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยในระยะติดตามผล ในขณะที่คะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงโดยเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง จากนั้นลดลงเล็กน้อยในระยะติดตามผล 1 เดือน นอกจากนี้ ตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบทางสถิติเพื่อยืนยันความแตกต่างและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมทั้งการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังรายละเอียดในตอนถัดไป

ในการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยการตรวจสอบลักษณะการแจกแจงข้อมูลของตัวแปร ว่าเป็นการแจกแจงแบบปกติหรือไม่ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าความเบ้ (skewness) ค่าความโด่ง

(kurtosis) และค่าสถิติ Shapiro-Wilk (Intasuwan, 2002: 44-51) และพบว่า ส่วนใหญ่ตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ยกเว้นตัวแปรจิตพอเพียงด้านความมีเหตุผล และด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ในระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่มควบคุมที่พบนัยสำคัญทางสถิติ (P-value เท่ากับ .002 และ .012 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่ง พบว่า ไม่มีตัวแปรใดที่มีค่าความเบ้และความโด่งเกิน +2 และ -2 จึงสามารถสรุปได้ว่า ข้อมูลทั้งหมดมีการแจกแจงแบบปกติ (George & Mallery, 2010) ดังนั้น ข้อมูลจึงเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังนั้นจึงจะนำไปใช้ทำการทดสอบสมมติฐานต่อไป

ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะก่อนการทดลอง เพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของตัวแปรจัดกระทำทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร ในการตรวจสอบครั้งนี้ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติ (Wilk's lambda = .710,  $F = 4.910$ ,  $p = .006$ ) แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยตัวแปรก่อนการทดลองอย่างน้อย 1 ตัวที่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาตัวแปรจิตพอเพียงเป็นรายด้าน พบว่า จิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 7.181$ ,  $p = .011$ ) แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยตัวแปรจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน ซึ่งแสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยตัวแปรก่อนการทดลองที่ไม่เท่าเทียมกัน ผู้วิจัยจึงดำเนินการดำเนินการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยมีลำดับการนำเสนอ ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียง สูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียง สูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร พบว่า ผลของกลุ่มการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilk's lambda = .042,  $F = 267.722$ ,  $p = .000$ ) แสดงว่า คะแนนจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้านในระยะหลังการทดลอง ระหว่างพนักงานของรัฐที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง แตกต่างกันอย่างน้อย 1 ตัวแปร ผู้วิจัยจึงได้ทดสอบว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ตัวแปรใดบ้าง จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนที่ละตัวแปร ปรากฏผลดังตาราง 4

**ตาราง 4** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีตัวแปรร่วมคือ การมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลอง

| แหล่งความแปรปรวน       | Wilk's Lambda | F         | df | p-value |
|------------------------|---------------|-----------|----|---------|
| ตัวแปรร่วม             |               |           |    |         |
| ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน | .856          | 1.963     | 3  | .138    |
| กลุ่มการทดลอง          | .042          | 267.722** | 3  | .000    |

หมายเหตุ. \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง 3 ด้าน ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความมีเหตุผล ( $F = 97.299, p = .000$ ) การมีภูมิคุ้มกันตน ( $F = 761.277, p = .000$ ) และการรับรู้คุณค่าชีวิต ( $F = 447.628, p = .000$ ) ตามข้อมูลในตารางที่ 5

**ตาราง 5** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทีละตัวแปร เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ตัวแปร               | แหล่งความแปรปรวน | SS     | df | MS     | F         | P-value |
|----------------------|------------------|--------|----|--------|-----------|---------|
| ความมีเหตุผล         | กลุ่มการทดลอง    | 9.729  | 1  | 9.729  | 97.299**  | .000    |
|                      | ความคลาดเคลื่อน  | 3.700  | 37 | .100   |           |         |
| การมีภูมิคุ้มกันตน   | กลุ่มการทดลอง    | 33.923 | 1  | 33.923 | 761.277** | .000    |
|                      | ความคลาดเคลื่อน  | 1.649  | 37 | .045   |           |         |
| การรับรู้คุณค่าชีวิต | กลุ่มการทดลอง    | 34.625 | 1  | 34.625 | 447.628** | .000    |
|                      | ความคลาดเคลื่อน  | 2.862  | 37 | .077   |           |         |

หมายเหตุ. \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่าค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธี Bonferroni ตามข้อมูลในตาราง 6

**ตาราง 6** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของจิตพอเพียง ในระยะหลังการทดลอง

| ตัวแปร               | ช่วงเวลา     | กลุ่ม  | M     | Mean difference | ES   |
|----------------------|--------------|--------|-------|-----------------|------|
| ความมีเหตุผล         | หลังการทดลอง | ทดลอง  | 4.802 | 1.076*          | .724 |
|                      |              | ควบคุม | 3.726 |                 |      |
| การมีภูมิคุ้มกันตน   | หลังการทดลอง | ทดลอง  | 4.786 | 2.008*          | .954 |
|                      |              | ควบคุม | 2.778 |                 |      |
| การรับรู้คุณค่าชีวิต | หลังการทดลอง | ทดลอง  | 4.936 | 2.029*          | .924 |
|                      |              | ควบคุม | 2.907 |                 |      |

หมายเหตุ. \* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าชีวิต สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .724, .954 และ .924 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับสูง แสดงว่าความ

แตกต่างของคะแนนจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐาน

ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียง สูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร พบว่า ผลของกลุ่มการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilk's lambda = .027,  $F = 423.070$ ,  $p = .000$ ) แสดงว่า คะแนนจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้านในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างพนักงานของรัฐที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง แตกต่างกันอย่างน้อย 1 ตัวแปร ตามข้อมูลในตาราง 7

**ตาราง 7** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีตัวแปรพร้อมคือ การมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลอง

| แหล่งความแปรปรวน       | Wilk's Lambda | F         | df | p-value |
|------------------------|---------------|-----------|----|---------|
| ตัวแปรร่วม             |               |           |    |         |
| ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน | .931          | .859      | 3  | .471    |
| กลุ่มการทดลอง          | .027          | 423.070** | 3  | .000    |

หมายเหตุ. \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง 3 ด้าน ในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความมีเหตุผล ( $F = 139.342$ ,  $p = .000$ ) การมีภูมิคุ้มกันตน ( $F = 1242.673$ ,  $p = .000$ ) และการรับรู้คุณค่าที่ดี ( $F = 402.685$ ,  $p = .000$ ) ตามข้อมูลในตารางที่ 8

**ตาราง 8** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทีละตัวแปร เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจิตพอเพียงทั้ง 3 ด้าน ในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ตัวแปร               | แหล่งความแปรปรวน | SS     | df | MS     | F          | P-value |
|----------------------|------------------|--------|----|--------|------------|---------|
| ความมีเหตุผล         | กลุ่มการทดลอง    | 10.254 | 1  | 10.254 | 139.342**  | .000    |
|                      | ความคลาดเคลื่อน  | 2.723  | 37 | .074   |            |         |
| การมีภูมิคุ้มกันตน   | กลุ่มการทดลอง    | 33.709 | 1  | 33.709 | 1242.673** | .000    |
|                      | ความคลาดเคลื่อน  | 1.004  | 37 | .027   |            |         |
| การรับรู้คุณค่าที่ดี | กลุ่มการทดลอง    | 32.127 | 1  | 32.127 | 402.685**  | .000    |
|                      | ความคลาดเคลื่อน  | 2.952  | 37 | .080   |            |         |

หมายเหตุ. \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 8 พบว่าค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธี Bonferroni ตามข้อมูลในตาราง 9

**ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของจิตพอเพียง ในระยะติดตามผล 1 เดือน**

| ตัวแปร               | ช่วงเวลา     | กลุ่ม  | M     | Mean difference | ES   |
|----------------------|--------------|--------|-------|-----------------|------|
| ความมีเหตุผล         | หลังการทดลอง | ทดลอง  | 4.771 | 1.104*          | .790 |
|                      |              | ควบคุม | 3.667 |                 |      |
| การมีภูมิคุ้มกันตน   | หลังการทดลอง | ทดลอง  | 4.800 | 2.002*          | .971 |
|                      |              | ควบคุม | 2.798 |                 |      |
| การรับรู้คุณค่าชีวิต | หลังการทดลอง | ทดลอง  | 4.842 | 1.954*          | .916 |
|                      |              | ควบคุม | 2.888 |                 |      |

หมายเหตุ.\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณค่าชีวิต สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .790, .971 และ .916 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับสูง แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐาน ที่ส่งผลต่อการคงทนของความรู้หรือพฤติกรรมที่ได้จากโปรแกรม

**สมมติฐานที่ 2 พนักงานของรัฐที่มีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน เมื่อได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน**

ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียง แตกต่างกัน เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรแบบสองทาง พบว่า ในระยะหลังการทดลอง ไม่มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างกลุ่มการทดลองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Wilk's lambda = .946, F = .628, p = .602) สามารถสรุปได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน ดังข้อมูลในตาราง 10

**ตาราง 10** ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงกับระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่มีต่อจิตพอเพียง ในระยะหลังการทดลอง โดยมีตัวแปรร่วมคือ การมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลอง

| แหล่งความแปรปรวน                    | Wilk's lambda | F         | df | p    |
|-------------------------------------|---------------|-----------|----|------|
| ตัวแปรร่วม                          |               |           |    |      |
| ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน              | .864          | 1.729     | 3  | .180 |
| กลุ่มการทดลอง                       | .086          | 116.934** | 3  | .000 |
| แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์                 | .956          | .500      | 3  | .685 |
| กลุ่มการทดลอง x แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ | .946          | .628      | 3  | .602 |

หมายเหตุ. \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียง แตกต่างกัน เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตน ในการวัดก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANCOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ตามข้อมูลในตาราง 11

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรแบบสองทาง พบว่า ในระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างกลุ่มการทดลองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Wilk's lambda = .956, F = .504, p = .682) สามารถสรุปได้ว่า ในระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน ดังข้อมูลในตาราง 11

**ตาราง 11** ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงกับระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่มีต่อจิตพอเพียง ในระยะติดตามผล 1 เดือน โดยมีตัวแปรร่วมคือ การมีภูมิคุ้มกันตนในระยะก่อนการทดลอง

| แหล่งความแปรปรวน                    | Wilk's lambda | F         | df | p    |
|-------------------------------------|---------------|-----------|----|------|
| ตัวแปรร่วม                          |               |           |    |      |
| ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน              | .937          | .739      | 3  | .536 |
| กลุ่มการทดลอง                       | .056          | 186.236** | 3  | .000 |
| แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์                 | .993          | .078      | 3  | .972 |
| กลุ่มการทดลอง x แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ | .956          | .504      | 3  | .682 |

หมายเหตุ. \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับ และไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า เป็นการปฏิเสธสมมติฐาน

## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ในระยะหลังการทดลองพนักงานของรัฐในกลุ่มทดลองมีจิตพอเพียงสูงกว่าพนักงานของรัฐในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการพัฒนาจิตพอเพียง โดยในการอบรม พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยมีความกระตือรือร้น ซักถาม ให้ข้อคิดเห็น และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยกันเป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยผลการสำรวจความพึงพอใจมีค่าเท่ากับ 4.5 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน ซึ่งนับว่าในภาพรวมมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมในระดับดีมาก ผลการวิจัยในระยะหลังการทดลองดังกล่าว เป็นผลมาจากกระบวนการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตั้งแต่การศึกษาวรรณกรรม ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างชุดกิจกรรมฝึกอบรม การตรวจสอบ และการปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ฝึกอบรม อีกทั้งได้มีการนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับพนักงานของรัฐที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อบกพร่องที่พบมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ก่อนทำการทดลอง นอกจากนี้ในระหว่างการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้พยายามให้มีการนำประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประสบการณ์และสถานการณ์จริงของผู้เข้าร่วมโปรแกรมมาเชื่อมโยงกับกิจกรรม กรณีศึกษาต่างๆ ซึ่งเป็นการสะท้อนกลับ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้สาเหตุ ค้นหาปัญหาที่แท้จริง เพื่อนำไปสู่การปรับแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ที่ประสบให้ดีขึ้น และสรุปเป็นหลักคิดรวบยอดด้วยตนเอง ผ่านเทคนิคการฝึกอบรมในกิจกรรมที่หลากหลาย สอดคล้องกับ Sutat Eaka (2016) ได้กล่าวถึงสาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในหนังสือครูแห่งศตวรรษที่ 21 ได้แก่ 1) การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดภายในของผู้เรียน คือ การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับ “การได้มาซึ่งแนวคิดรวบยอด” ที่สามารถประยุกต์ใช้ด้วยความสามารถยืดหยุ่นได้ในหลายๆ สถานการณ์ และ 2) แรงผลักดันในการพัฒนาแนวคิดใหม่ๆ ที่จะได้รับจากประสบการณ์ใหม่ๆ โดย Kolb (1984) ระบุว่า “Learning is the process whereby knowledge is created through the transformation of experience” ว่า การเรียนรู้ คือกระบวนการที่สร้างความรู้ผ่านการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ และตัวอย่างผลในเชิงประจักษ์จากผลการวิจัยของ Jatupon Ponlunhit & team (2018) ที่ร่วมกันศึกษา เพื่อทดสอบประสิทธิผล

ของการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีต่อทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการเชื่อมโยงทางคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ เยาวชน ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาครู และแบบแผนการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิจัย พบว่า เมื่อให้รูปแบบการสอนที่เน้นประสบการณ์ของ Kolb (1984) นักศึกษาครูมีทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการให้การสอนเน้นประสบการณ์ และผลการประเมินความพึงพอใจ พบว่า นักศึกษาครูมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีทักษะการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์แบบการคิดแบบมีเหตุมีผล เป็นระบบขั้นตอน และสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 (Boonlom Duangwiset & team 2017; Nongnuch Suapumee & team, 2017; Jatupon Ponlunhit & team ,2018 and Jatupon Ponlunhit & team ,2018) ซึ่งเป็นผลมา

จากรูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่เน้นกระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้และปฏิบัติผ่านกิจกรรมต่างๆ มีการกระตุ้นการคิดไตร่ตรอง การทำงานร่วมกันในกลุ่ม เพื่อหาข้อสรุปสำหรับการนำไปใช้ในการทำงานจริง

ในระยะติดตามผล ผู้วิจัยติดตามวัดจิตพอเพียงกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการดำเนินโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง 1 เดือน พบว่า พนักงานของรัฐที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียง สูงกว่าพนักงานของรัฐที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง เมื่อควบคุมจิตพอเพียงด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในการวัดก่อนการทดลอง โดยผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน และด้านการรับรู้คุณความดี สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับสูง แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐาน สอดคล้องกับกับงานวิจัยของ Chatchawal Orawongsuphathat (2018) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการจิตลักษณะเพื่อเสริมสร้างความจงรักภักดีต่อองค์กรของวิศวกรสื่อสารโทรคมนาคมเจนเนอเรชันวายที่ปฏิบัติงานในรัฐวิสาหกิจไทย พบว่า ในระยะติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความจงรักภักดีหรือสำนึกบุญคุณ ผู้กพันต่อองค์กรทุกด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ Julaporn khammungskul (2019) ที่ได้ศึกษาการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์:รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ และผลของโปรแกรม พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงมีความหมายในชีวิต ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นการคิดเชิงบวก ส่งผลให้พฤติกรรมปรับตัวในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในหลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ซึ่งแสดงถึงความคงทนของคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกและพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ว่า พนักงานของรัฐที่มีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน เมื่อได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงแตกต่างกัน สามารถสรุปได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง พนักงานของรัฐที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน และได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง มีจิตพอเพียงไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกันในระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างกลุ่มการทดลองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงมีอิทธิพลในการเสริมสร้างจิตลักษณะพอเพียงอย่างมาก โดยไม่มีอิทธิพลของตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วมคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงมีประสิทธิผลสามารถเปลี่ยนแปลงการคิด หรือการมีจิตพอเพียงของพนักงานของรัฐได้โดยไม่ต้องมีตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วม คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ร่วมด้วยในการพัฒนาดังกล่าว ทั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดผลการวิจัยดังกล่าวในกลุ่มพนักงานของรัฐ สายสนับสนุน วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ไม่ได้เป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แต่อาจมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่า เนื่องจากกระบวนการของวิทยาลัยนาฏศิลป์ปลูกฝังเรื่องระบบอาวุโส อาทิ รุ่นน้องต้องให้ความเคารพรุ่นพี่ ลูกศิษย์ทุกคนต้องให้ความเคารพครูบาอาจารย์ ผู้น้อยต้องเคารพผู้ที่อาวุโสกว่า สอดคล้องกับ Hatairat Boonma (2018) ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริม

วัฒนธรรมองค์การของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม และพบว่า องค์ประกอบของวัฒนธรรมองค์การ ประการหนึ่งคือ คุณลักษณะวัฒนธรรมที่เน้นความสัมพันธ์ ใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านสถาบัน สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์มีวัฒนธรรม ที่ยึดหลักอาวุโส บุคลากรทุกระดับ เช่น ผู้บริหาร บุคลากร และนักศึกษา แสดงความเคารพต่อกันตามระดับอาวุโสทั้งด้าน อายุ ประสบการณ์ และตำแหน่งหน้าที่ 2) ด้านบุคลากร บุคลากรมีความเป็นผู้นำ มีระบบการทำงานที่เป็นสากล มีการทำงานเป็นทีม มีความเป็นกัลยาณมิตร ช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน 3) ด้านพฤติกรรม เน้นการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ส่งเสริมให้บุคลากรและผู้เรียนมีน้ำใจต่อกัน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน 4) คุณลักษณะวัฒนธรรม เน้นความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน รู้จักการปรับตัว ทำหน้าที่ของตนเองโดยมุ่งผลสัมฤทธิ์และให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ศิลปะของชาติ นอกจากนี้สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เป็นสถาบันการศึกษาที่มีพันธกิจหนึ่งคือ สร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องการจัดการความรู้ของบุคลากร และสอดแทรกวัฒนธรรม การเคารพผู้มีอาวุโสกว่า การมีน้ำใจระหว่างเพื่อนและครูอาจารย์ด้วยกัน (Knowledge Management Potential Development Project Research and Innovation Department Office of the President Buditpatanasilpa Institute,2013)

### การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับจิตพอเพียง และโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานในการให้คำปรึกษาแนะนำ และฝึกอบรมให้แก่พนักงานของรัฐในสถาบันและองค์กรอื่นๆ เพื่อแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงจิตลักษณะของพนักงานของรัฐ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในจิตลักษณะของจิตพอเพียง ควรมีการส่งเสริม จัดประสบการณ์ ฝึกฝนให้พนักงานของรัฐได้เรียนรู้จากการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะของจิตพอเพียง ทั้ง 3 ด้านให้มีคุณภาพมากขึ้น
2. หน่วยงานภาครัฐ ตลอดจนหน่วยงานเอกชนต่างๆ และผู้ที่สนใจเกี่ยวกับการมีจิตลักษณะที่พอเพียง สามารถนำแนวคิดเกี่ยวกับจิตพอเพียง และโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียง ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน และในชีวิตประจำวันเพื่อสามารถปรับตัวอยู่ในองค์กรและในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข
3. หน่วยงานที่จะพัฒนาจิตพอเพียงของบุคลากรโดยใช้วิธีการฝึกอบรม ควรเน้นให้เกิดความคงทนของจิตลักษณะจิตพอเพียงเป็นสิ่งสำคัญ จึงควรมีการกระตุ้นและให้การเสริมแรงภายหลังการฝึกอบรม มีการติดตามผลเป็นระยะ โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การฝึกอบรมในแต่ละปี การอบรมเจาะลึกเฉพาะประเด็น การให้คำปรึกษา การสร้างเครือข่ายเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อรักษาภาวะจิตลักษณะดังกล่าวให้เกิดขึ้นอย่างถาวร

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การพัฒนาโปรแกรมจิตพอเพียง อาจเหมาะสมในบริบทและสังคมในหน่วยงานภาครัฐ ซึ่งในอนาคตสภาพสังคมอาจเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นจึงควรมีการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมจิตพอเพียงให้เหมาะสมกับบริบทที่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นภาคเอกชน ตลอดจนหน่วยงานอื่นๆ หรือหน่วยงานที่ไม่ใช่สถาบันการศึกษา
2. ควรมีการวิจัยเชิงประเมินและติดตามผลจากโปรแกรมในด้านการนำไปใช้และการพัฒนาเพื่อทราบถึงผลลัพธ์ (Outcome) ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
3. การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยสำหรับกลุ่มตัวอย่างเฉพาะ คือพนักงานของรัฐ วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์เท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปเพื่อให้ครอบคลุมจึงควรทำการวิจัยให้ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างในเชิงกว้าง เช่น ข้าราชการสายวิชาการ ผู้บริหาร ในวิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้ได้องค์ความรู้ที่แตกต่างออกไป
4. เทคนิคการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นวิธีการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพในการสร้างการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงจากประสบการณ์ที่ได้รับ มีการสะท้อน จดจำและคิดทบทวน ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้และสร้างรูปแบบพฤติกรรมของตนเองในการพัฒนาจิตที่พอเพียงได้
5. ควรทำการศึกษาในระยะยาว (Longitudinal study) โดยออกแบบโปรแกรมการพัฒนาให้มีการติดตามผลภายหลังการฝึกอบรมเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงของการมีจิตลักษณะที่พอเพียง นอกจากนี้การศึกษาในระยะยาว ยังจะช่วยให้เห็นถึงพัฒนาการ ปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งยังเป็นแนวทางในการปรับปรุงการใช้โปรแกรมให้ได้ผลยิ่งขึ้นอันอาจจะนำมาซึ่งโปรแกรมพัฒนาจิตพอเพียงที่เป็นระบบและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- Amorntham, U. (2006). *Philosophy of Sufficiency Economy of the King*. Saengdao printing.
- Boonma, H. (2018) Organizational Culture Promoted by Bunditpatanasilpa Institute, Ministry of Culture. department of Education Administration, Sripatum university. Knowledge Management Potential Development Project Research and Innovation Department Office of the President Bunditpatanasilpa Institute, 2013.
- Chaithapap, C. (2008). The mentality according to the philosophy of sufficiency economy. The organization of sufficiency and happiness in the work, the support of the organization and good organizational membership behavior, case study Department of Corrections, Academic Resources of Songkla University, Year 28, Issue 2 April - June 2013

- Department of Community Development, Ministry of Interior (2006). Sufficiency Economy in the Community Household income Office of Community Enterprise Promotion Department of Community Development, Bangkok, Department of Community Development.
- Department of Labor. (1972). Handbook for analyzing jobs. Printing Office.
- Duangwiset, B., & Sittisomboon, M. (2017) The Development an Instructional Model by Using Experiential Learning Enhancing Life Skills for Student Teachers in Rajabhat University. The Golden Teak: Humanity and Social Science Journal Vol. 23 No. 1.
- Eaka, S. (2017) Teacher Qualifications 8 Things that are necessary for Thai education in the 21st century. Accessed from <https://web.facebook.com/Suthat-Eka-Sutat-Eaka-1168898606519214/>
- George, D., & Mallery, P. (2010). Spss for windows step by step: A Simple Guide and reference 17.0 update. Boston: Allyn & Bacon.
- Intasuwan, P. (2002) Analysis of multivariate variance. Bangkok: B.E. Development.
- Intasuwan, P. (2002). Analysis of multivariate variance. Bangkok: Development B.E.
- Intawong, N. (2013). Employee Welfare Requirements, Rajamangala University of Technology, East Bang Phra Campus Chonburi Province. Master of Public Administration, Public and Private Management Program, Graduate School of Public Administration, Burapha University.
- Kaewjaranai, P. (2015) Debt conditions of local administrative organizations employees :A case study of Laem Chabang city municipality , Sriracha district ,Chonburi Province, Master of Political Science program Economics Politics and Management Faculty of Political Science and Law, Burapha University.
- Khammungkul, J. (2019.) A causal relationship model of adaptive behavior in learning, Journal of Behavioral Science Vol. 25 No. 1 January 2019.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning. New Jersey: A Simon & Schuster Company.
- Manion J. (2003) (Joy at Work: Creating a Positive Work Place, 2003), Journal of Nursing Administration 652-655.
- Naiyaphat, O. (2005). Quantitative and qualitative research methods in behavioral sciences and social sciences, Pimlak, Bangkok : Srinakharinwirot University
- Orawongsuphathat, C., & Pimthong, S. (2018) Effectiveness of Integrated Psychological Program to Promote Organizational Loyalty among Generation Y Telecommunications Engineers Working for Thai Public Enterprise, Journal of Industrial Education, 17(1), 120-128.

- Phanthumnawin, D. (1995). Ethics of work. Bangkok: Thai Wattana Panich Publishing.
- Phanthumnawin, D. (2004). Articles accompanying the lecture titled Research Guidelines To an index of mental immunity. In the meeting for the development of researchers under the project to promote research and development of multiple mental indexes according to the philosophy of sufficiency economy and a project to promote research and development of the mind with fairy tales (1st time). (Nor. Jor., 1-23). Bangkok.
- Phanthumnawin, D. (2008). Research to develop a multi-level psychometric instrument, in the context of the philosophy of sufficiency economy, Bangkok.
- Ponlunhit, J., Nualpang, K., & Angganapattarakajorn, V. (2018) The Effects of Using Experiential Learning Management on Mathematical Problem Solving Skills and Connection Skills of Mathayomsuksa 3 Students. Academic Journal of Curriculum and Instruction Sakon Nakhon Rajabhat University.
- Sakmanee, B. (1989). Characteristic mental enhancement for the development of working behavior of government officials, Doctoral thesis, Srinakharinwirot University Prasarnmit.
- Sirirak, J. (2012). Characteristics of school, family and psychological sufficiency relate to responsible behavior of junior high school students, Master's thesis. Research field Applied behavioral science Graduate School Srinakharinwirot University.
- Srirath, D. (2017). Quality of life of personnel working for support units in Burapha University, Master of Public Administration) (Public and Private Management Program, Graduate School of Public Administration, Burapha University.
- Suapumee, N., Naksrisang, W., & Singhasem, P. (2017) Management of Experiential Learning in Nursing Education, Nursing Journal of The Ministry of Public Health, Ministry of Public Health, Vol. 27, No. 1, pages 12-21.
- The Standard Press. (25 May 2019).
- Udomrat, P. (2004). Cost-effective quality: Develop the work to develop good people in a cost-effective way. Songkhla Nakarin University.
- Wiyaporn, P. (2016) *The Solving Process of The financial liabilities problems of teacher and education personnel*. Graduate School, Silpakorn University.
- Wongpinpet, V. (2015). Relationship between Sufficiency and Intellectual Consumption Behavior of Grade 6 students of a school in Muang District, Chiang Mai Province. *Journal of Academic Far Eastern University*, 9, 12-14 August - December.