

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต  
โดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้



นายชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์

## สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน ภาคศึกษานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION LEARNING MODEL  
TO ENHANCE MENTAL HEALTH  
BY USING THE PRINCIPLES OF NEO-HUMANISTS  
AND LEARNING CONTRACTS

Mr. Chanatip Siripunyawong




สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Non-Formal Education  
Department of Educational Policy, Management, and Leadership  
Faculty of Education  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2007  
Copyright of Chulalongkorn University


หัวข้อวิทยานิพนธ์      การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้  
โดย                              นายชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์  
สาขาวิชา                      การศึกษานอกระบบโรงเรียน  
อาจารย์ที่ปรึกษา              รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม      อาจารย์ ดร.วรัรัตน์ อภินันท์กุล

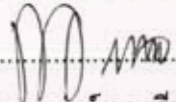
---

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต


 ..... คณะบดีคณะครุศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.พฤทธิ ศิริบรรณพิทักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

 ..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

 ..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

 ..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(อาจารย์ ดร.วรัรัตน์ อภินันท์กุล)

 ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

 ..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ดร.จิ้นแบรี่)

ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ : การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้.  
(DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION LEARNING MODEL TO ENHANCE MENTAL HEALTH BY USING THE PRINCIPLES OF NEO-HUMANISTS AND LEARNING CONTRACTS) อ. ที่ปรึกษา : รศ.ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล, อ.ที่ปรึกษาร่วม : อ. ดร. วรรัตน์ อภินันท์กุล, 409 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้น และเพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้น โดยนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สุ่มประชากร จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ และกลุ่มควบคุมได้ปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของตนเองตามวิธีคุ้นเคยที่ทางสถานพยาบาลจัดไว้ให้ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การเดินแอโรบิค กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวนี้ใน 2 ระยะ คือ ระยะ 1 การเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นเวลา 3 วัน สัปดาห์ละ 1 วัน ตั้งแต่เวลา 8.00-17.00 น. และระยะที่2 เป็นการปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นเวลา 6 เดือน มีการเก็บข้อมูลสุขภาพทางจิต ความคิดเห็นและความรู้สึกด้านสุขภาพทางจิต การนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ และการฝึกปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมไปแล้วหนึ่งเดือน สามเดือน และหกเดือนตามลำดับ ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ 1. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีองค์ประกอบ คือ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการ 4) การประเมินผล 2. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ พบว่ากลุ่มทดลองมีสุขภาพทางจิตที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. ผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ พบว่า ปัจจัย ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านแหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา ลายมือชื่อนิติ.....  
สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....  
ปีการศึกษา 2550 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

# 4684610327 : MAJOR NON – FORMAL EDUCATION

KEY WORD : MENTAL HEALTH/ NEO-HUMANISTS/ LEARNING CONTRACTS

MR. CHANATIP SIRIPUNYAWONG : DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL  
EDUCATION LEARNING MODEL TO ENHANCE MENTAL HEALTH BY USING  
THE PRINCIPLES OF NEO-HUMANISTS AND LEARNING CONTRACTS.

THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF. KIATIWAN AMARTAYAKUL, Ph. D.,

THESIS COADVISOR : WORARAT APINANKUL, Ph. D, 409pp.

The purpose of the study was to develop a non-formal education learning model to enhance mental health by using the principles of neo-humanists and learning contracts, to study the results of using the developed learning model, and to study the key factors of using the developed model. The developed learning model was used to study the sample groups which were the 30 worker of Chulavej hospital. The samples were divided into 2 groups: The experimental group and the controlled group. The experimental group attended the non-formal education learning model to enhance mental health by using the principles of neo-humanists and learning contracts, and the controlled the group practiced their usual exercise to enhance their mental health such as: meditation, aerobic dance. The experimental group joined the non-formal education learning model to enhance mental health by using the principles of neo-humanists and learning contracts which were 2 parts. Part 1 was participating the learning activities for 3 days, 1 day a week, from 8.00 to 17.00; part 2 was practicing the learning contracts for 6 months. The data were collected every 1 month, 3 months, 6 months, the results were the following: 1. the procedures of the non-formal education learning model to enhance mental health by using the principles of neo-humanists and learning contracts were 1) concepts, 2) purposes, 3) activities, and 4) evaluation. 2. the experimental group gained higher mental health than those of the controlled group at the 0.05 level of significance. 3. the key factors of using the non-formal education learning model to enhance mental health by using the principles of neo-humanists and learning contracts were the location, learning resources and materials, and period of organizing the learning activities.

Department : Educational Policy, Management, and Leadership Student's Signature : 

Field of Study : Non-Formal Education

Advisor's Signature : 

Academic Year : 2007

Co-Advisor's Signature : 

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างดียิ่งจากศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.วรัทธน์ อภินันท์กุล อาจารย์ที่ปรึกษา ร่วม ซึ่งได้คอยให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล ที่ให้เกียรติเป็นประธาน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา และอาจารย์ ดร.จันทิมา แบริ ที่ให้เกียรติเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและได้ให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะที่ทรงคุณค่า ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาเวช นายแพทย์ชาญชัย ศักดิ์สิริสัมพันธ์ ที่เอื้อเพื่อให้ใช้สถานที่ อนุมัติโครงการ และอำนวยความสะดวกในการทดลองใช้ โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น และขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่สละเวลามาให้ความรู้ ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะแก่ผู้เข้าร่วมโครงการตลอดการอบรม

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจุฬาเวชทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ รวมถึงให้ความร่วมมือเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ได้สมัครใจเข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบ กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ในสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียนทุกท่านและ คณาจารย์คณะครุศาสตร์ ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการด้านการศึกษาอกระบบโรงเรียนและ วิชาการด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณครอบครัวของผู้วิจัย ตลอดจนเพื่อนพ้องพี่น้อง ผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญ

|                                                                | หน้า |
|----------------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                                           | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                                        | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....                                           | ฉ    |
| สารบัญ.....                                                    | ช    |
| สารบัญตาราง.....                                               | ฌ    |
| สารบัญภาพ.....                                                 | ญ    |
| บทที่ 1 บทนำ.....                                              | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                            | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                                   | 14   |
| สมมติฐานการวิจัย.....                                          | 14   |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                         | 15   |
| คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....                               | 16   |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....                                 | 17   |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                    | 18   |
| แนวคิดทฤษฎีในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....                | 20   |
| แนวคิดการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....                      | 38   |
| แนวคิดการจัดการเรียนรู้ด้วยสัญญาการเรียนรู้.....               | 52   |
| แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพทางจิต.....                             | 63   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                     | 78   |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                                      | 86   |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                                | 92   |
| ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมศึกษานอกระบบโรงเรียน.....       | 92   |
| ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน..... | 111  |
| ระยะที่ 3 ศึกษา ปัจจัย ปัญหา และข้อเสนอแนะ.....                | 118  |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                              | 121  |
| ระยะที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมศึกษานอกระบบโรงเรียน.....     | 121  |

|                                                                        | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| ระยะที่ 2 ผลการทดลองใช้สร้างรูปแบบกิจกรรมศึกษานอกระบบโรงเรียน.....     | 127  |
| ระยะที่ 3 ผลการศึกษา ปัจจัย ปัญหา และข้อเสนอแนะ.....                   | 160  |
| บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....                              | 165  |
| สรุปผลการวิจัย.....                                                    | 167  |
| อภิปรายผล.....                                                         | 176  |
| ข้อเสนอแนะ.....                                                        | 197  |
| รายการอ้างอิง.....                                                     | 198  |
| ภาคผนวก .....                                                          | 210  |
| ภาคผนวก ก. รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....                                    | 211  |
| ภาคผนวก ข. ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์.....                  | 213  |
| ภาคผนวก ค. แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม                                |      |
| ด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต           |      |
| การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้..... | 221  |
| ภาคผนวก ง. แบบประเมินกิจกรรม.....                                      | 225  |
| ภาคผนวก จ. รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....     | 229  |
| ภาคผนวก ฉ. สัญญาแห่งการเรียนรู้.....                                   | 282  |
| ภาคผนวก ช. แบบประเมินกิจกรรมอบรม.....                                  | 284  |
| ภาคผนวก ซ. แบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์.....         | 287  |
| ภาคผนวก ฌ. สรุปข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม .....                   | 290  |
| ภาคผนวก ฎ. สัญญาแห่งการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม.....              | 303  |
| ภาคผนวก ฏ. สรุปผลการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม.....                     | 319  |
| ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....                                        | 409  |



สารบัญตาราง

|             |                                                                                                                                                                                                                                   | หน้า |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ตารางที่ 1  | สรุปสาระแนวคิด หลักการนีโอฮิวแมนนิส ที่นำมาใช้เป็นกรอบในการวิจัย.....                                                                                                                                                             | 87   |
| ตารางที่ 2  | สรุปสาระแนวคิด การจัดการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่นำมาใช้เป็นกรอบในการวิจัย.....                                                                                                                                         | 88   |
| ตารางที่ 3  | สรุปสาระแนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตที่นำมาใช้เป็นกรอบในการวิจัย.....                                                                                                                                                           | 89   |
| ตารางที่ 4  | แสดงแนวคิดหลัก แนวคิดที่สัมพันธ์กัน กิจกรรมและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น..... | 96   |
| ตารางที่ 5  | ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                                                                                                                           | 125  |
| ตารางที่ 6  | ผลการประเมินรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้.....                                                                                    | 127  |
| ตารางที่ 7  | ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนกิจกรรม.....                                                                                                                                   | 129  |
| ตารางที่ 8  | ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม .....                                                                                                                                                           | 129  |
| ตารางที่ 9  | ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนกิจกรรม.....                                                                                                                                   | 130  |
| ตารางที่ 10 | ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรม 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน ของกลุ่มทดลอง.....                                                                                                                                   | 130  |

## สารบัญภาพ

|             | หน้า                                                                                                                                                                     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แผนภาพที่ 1 | แสดงรูปแบบสัญญาแห่งการเรียนรู้..... 61                                                                                                                                   |
| แผนภาพที่ 2 | แสดงลำดับการดำเนินการวิจัยการพัฒนา<br>รูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน<br>เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการ<br>นีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้..... 62 |
| แผนภาพที่ 3 | กระบวนการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบ<br>โรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส<br>และสัญญาแห่งการเรียนรู้..... 177               |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันนี้ ส่งผลกระทบต่อชาวไทยทุกกลุ่มทุกชนชั้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความยากจน การกระจายรายได้ ปัญหาการว่างงาน ปัญหาการขาดการศึกษา และปัญหาครอบครัว ทั้งหมดนี้ล้วนนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพทางจิตของพลเมืองไทย ปัญหาสุขภาพทางจิตเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสังคมที่ส่งผลโดยตรงต่อสวัสดิภาพและความมั่นคงในชีวิตของประชาชน ปัญหาสังคมที่เกิดจากสุขภาพทางจิตมีผลกระทบไปยังบริบทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การคุณธรรม จริยธรรมของคนในสังคมที่เปลี่ยนไปอันเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพทางจิต ยังส่งต่อไปถึงปัญหาสุขภาพทางจิต อาชญากรรมร้ายแรง การประทุษร้ายซึ่งกันและกัน การข่มขืน ไปจนถึงปัญหาการปลุกฝังค่านิยมผิดๆ ไปสู่เด็กและเยาวชน

ดังเห็นได้จากรายงานผลการสำรวจการปลุกฝังคุณธรรมจริยธรรมในครอบครัวของพ่อแม่ ในปัจจุบันระบุว่า ปริมาณครอบครัวที่ระบุว่ามีปัญหาอยู่ในปัจจุบันมีถึงร้อยละ 79.8 หรือประมาณ 4 ใน 5 โดยครอบครัวที่ระบุว่า ไม่มีปัญหาเพียงร้อยละ 20.2 หรือ 1 ใน 5 เท่านั้น เมื่อการปลุกฝังคุณธรรมในครอบครัวมีปัญหาถึง 4 ต่อ 1 ในสังคมไทย ย่อมนำมาซึ่งความรุนแรงภายในครอบครัว ในแง่มุมต่างๆ โดยผู้ใหญ่ที่เป็นผู้นำครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นพ่อหรือแม่ เป็นผู้สร้าง ความรุนแรง และจะเป็นแบบอย่างให้เยาวชนจดจำและเลียนแบบพฤติกรรม ก่อเกิดสังคมที่ขาดคุณธรรมและจริยธรรมสืบไป (ศุนย์วิจัยกรุงเทพโพล, 2548) ในปี 2547 มีคดีความรุนแรงที่ปรากฏเป็นข่าวทางหน้าหนังสือพิมพ์ 386 กรณี โดยสามีหรือพ่อเป็นผู้กระทำร้อยละ 54 เป็นการฆ่าตัวตาย 169 กรณี ฆ่าภรรยา 57 กรณี ฆ่าภรรยาและฆ่าตัวเอง 35 กรณี เป็นภรรยากระทำร้อยละ 22 เป็นภรรยาฆ่าตัวตาย 24 กรณี ฆ่าสามี 23 กรณี และภรรยาหลงกับภรรยาน้อยฆ่ากันเอง 8 กรณี โดยรูปแบบของการกระทำมีทั้งการยิง เฆ และสาदनํ้าร้อนใส่หน้า จะเห็นได้ว่าความรุนแรงที่เกิดขึ้น นอกจากเป็นการประทุษร้ายต่อคนในครอบครัวแล้ว ยังเป็นการประทุษร้ายต่อตัวเอง อันเนื่องมาจากความกดดัน ปัญหาสุขภาพทางจิต และความผิดปกติต่อสุขภาพทางจิตของบุคคลในครอบครัว ที่เป็นผลจากปัญหาที่ทับถมมาจากรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากการทำงาน เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม ยาเสพติด ประชาชนเครียดจากการทำงาน ตกงานร้อยละ 26.22 เครียดจากปัญหาทางการเงินและหนี้สิน ร้อยละ 21.18 ปัญหาสุขภาพทางจิตจากการเรียนของตัวเอง หรือการเรียนของลูก ร้อยละ 14.06 ปัญหาสุขภาพทางจิตจากปัญหาสภาพแวดล้อม เช่น การจราจร

และรอดติด ร้อยละ 9.38 แครียดจากปัญหาครอบครัว ปัญหาต่างๆ ในครัวเรือน เช่นลูกติดยา ความประพฤติของลูก ร้อยละ 5.21 (ดุสิตโพลล์, 2548) และสิ่งที่ทำให้เครียดถึงกับคิดจะฆ่าตัวตาย อันดับหนึ่งคือ ปัญหาครอบครัว เช่น ลูกติดยา หรือความน้อยใจพ่อแม่ของเด็กและเยาวชน ความประพฤติของลูกหลานที่ประพฤติปฏิบัติตนในทางเสื่อมเสียต่อสังคมและผิดกฎหมาย อันดับสองที่ทำให้เครียดถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย คือ ปัญหาการเงิน หนี้สิน อันดับสามคือ ปัญหาการทำงาน การตกงาน และอันดับสี่คือ ปัญหาความรัก เช่น แฟนนอกใจ ออกหัก ผิดหวังในความรัก สามมีภรรยา น้อย ภรรยาหนี และอันดับห้าคือ ปัญหาการเรียนของตัวเอง และความวิตกกังวลในเรื่องการเรียนของลูก (นิตยา พิริยะพงษ์พันธ์, 2548)

ดั่งที่จันทิมา องคโฆษิต ไกรฤกษ์(2551) กล่าวว่า สุขภาพจิตที่ดีคือความรู้สึกปลอดภัย ไร้ความวิตกกังวล มีจิตใจที่สงบ ทั้งนี้ได้กล่าวถึงแนวโน้มสถานการณ์สุขภาพจิตของคนไทยในปี 2551 ยังอยู่ในภาวะที่น่าเป็นห่วงคือ สถานการณ์ความขัดแย้งทางการเมือง ภาวะเศรษฐกิจ ปัญหาความปลอดภัยและความมั่นคงของชีวิตมีน้อยลง ปัญหายาเสพติดที่กลับมาคุกคามสังคมไทย ปัจจัยหลักที่ส่งผลให้เกิดปัญหาก็คือเรื่องครอบครัว ได้แนะนำถึงทางแก้ไขว่า ต้องสร้างพื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็งให้กับคนในครอบครัว และสังเกตพฤติกรรมของคนในครอบครัวที่บ่งบอกภาวะสุขภาพจิตที่ดีหรือกำลังประสบปัญหาสุขภาพจิต

ในเรื่องของพฤติกรรมของบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตอันเนื่องมาจากความกดดันต่างๆ ที่กล่าวว่านั้น บุคคลเหล่านี้มักขาดความยั้งคิด ขาดการไตร่ตรองพิจารณาในการทำสิ่งต่างๆ นำไปสู่การกระทำผิดกฎหมาย สร้างปัญหาสังคมร้ายแรง และจากปัญหาวิกฤติในครอบครัว ดังกล่าว ได้ก่อให้เกิดปัญหาสังคมอื่นๆ ตามมาหลายประการ เช่น การข่มขืน การล่องละเมิดทางเพศ ตัวเลขคดีข่มขืนที่มีการแจ้งความดำเนินคดีทั่วประเทศในรอบ 8 ปีที่ผ่านมา สูงขึ้นร้อยละ 35 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างปี 2540 มีจำนวน 3,741 คดี แต่ในปี 2547 มีจำนวนคดีถึง 5,052 คดี คาดการณ์ว่าจำนวนคดีดังกล่าวเป็นเพียงจำนวนร้อยละ 5 ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงเท่านั้น (กฤตยา อัจฉริยกุล, 2548)

จากข้อมูลข้างต้นเห็นได้ว่าปัญหาอันเนื่องมาจากสุขภาพจิต ที่ส่งผลต่อคดีข่มขืนเพียงอย่างเดียว มีอัตราการสูงขึ้นอย่างน่าตกใจ ในจำนวนนี้ เป็นคดีที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนเป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่เกิดจากการล่องละเมิดอันเนื่องมาจากการปลุกฝังค่านิยมผิดๆ แก่เด็ก วัยรุ่น และเยาวชนในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ในปี 2547 นักเรียนมัธยมปลายและปวช. เคยมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 27.2 เมื่อเปรียบเทียบกับการสำรวจเมื่อปี 2545 พบว่าแนวโน้มการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมีอัตราที่สูงขึ้น กล่าวได้ว่าจำนวนนักเรียนที่เคยมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นจาก 1 ใน 5 ในปี 2545 เพิ่มขึ้นเป็น 1 ใน 4 ในปี 2547 และนักเรียนหญิงมีเพศสัมพันธ์ ในปี 2545 ร้อยละ 9.9 และในปี 2547 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 21.4 (สำนักวิจัยมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2547)

จากผลการวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควรสูงขึ้น สิ่งนี้ชี้ให้เห็นถึงปัญหาในครอบครัวที่มีความเปราะบาง ขาดความสุข และส่งผลกระทบต่อพ่อแม่ให้มีสุขภาพจิตที่ลดลง นำไปสู่การปลูกฝังหรือเป็นตัวอย่างการเลียนแบบพฤติกรรมของคนในครอบครัว ขณะเดียวกันสะท้อนถึงการขาดความดูแล เอาใจใส่ ขาดการให้ความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ต่อบุตรหลาน

นอกจากนี้ ปัญหาสุขภาพจิตในครอบครัว ไม่เพียงแต่นำมาซึ่งปัญหาพฤติกรรมทางเพศของเด็ก วัยรุ่นและเยาวชน ยังนำมาซึ่งการปลูกฝังค่านิยมผิดๆ ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ สังคม การประพฤติปฏิบัติ ทศนคติและการวางตัวแก่เด็ก วัยรุ่นและเยาวชน ในเรื่องการใช้จ่ายเงิน นักเรียน นักศึกษามีการกระทำที่กระทบเสื่อมถอยต่อคุณภาพชีวิตของตนเองต่างๆ ได้แก่ ร้อยละ 57.0 มีการหนีเรียน ขาดเรียน จำนวนร้อยละ 45.3 ดื่มแอลกอฮอล์ จำนวนร้อยละ 36 บริโภคสื่อข่าวสารที่กระตุ้นเรื่องเพศ จำนวนร้อยละ 27.7 เล่นการพนัน จำนวนร้อยละ 27 มีการทะเลาะวิวาทระหว่างกลุ่ม จำนวนร้อยละ 17.3 มีเพศสัมพันธ์ในวัยที่ไม่สมควร จำนวนร้อยละ 7.3 มีการลักขโมย และจำนวนร้อยละ 4.5 มีการใช้ยาเสพติด รายงานผลการวิจัยดังกล่าว ยังได้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ยังพบปัญหาเกี่ยวกับสภาพจิตใจของนักเรียนนักศึกษาที่น่าเป็นห่วงคือ ร้อยละ 83 มีปัญหาเรื่องความรู้สึกเครียด กังวลใจ โดยเรื่องที่ทำให้เครียดหรือกังวลใจเรียงตามลำดับได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องเพื่อน ปัญหาด้านสุขภาพส่วนตัว และปัญหาเรื่องแฟนหรือคู่รัก ปัญหาเศรษฐกิจและการสร้างค่านิยมที่ผิดๆ ในสังคมไทยได้รุมเร้าประชาชนให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ให้มีพฤติกรรมที่เร่ร่อน และละเลยการอบรมสั่งสอนลูกหลานของตนเองมากขึ้น ทำให้ช่องว่างระหว่างความสุข ความรัก ความเข้าใจและความผูกพันในครอบครัวถูกแยกให้ห่างออกจากกันมากขึ้น ทำให้ขาดความเข้าใจกันในครอบครัวเพิ่มขึ้น ความคิดเห็นของผู้อยู่ในวัย 11 -17 ปีต่อผู้ใหญ่ พ่อแม่ผู้ปกครอง ทำให้เราเห็นภาพชัดเจนของ สุขภาวะทางจิตอันเกิดจากปัญหาครอบครัว ผลสำรวจพบว่า เด็กๆ ประมาณครึ่งหนึ่งหรือร้อยละ 50.5 ระบุว่าผู้ใหญ่ในทุกวันนี้ใจร้อน เร่ร่อน ร่องลงมาคือร้อยละ 44.9 ระบุว่าผู้ใหญ่ในทุกวันนี้ชอบเอาแต่ใจตัวเอง ร้อยละ 41.1 ระบุว่าผู้ใหญ่ชอบใช้ความรุนแรง ดุดัน ชอบด่าว่า (สำนักวิจัยมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2546)

ปัญหาสุขภาพจิต มีแนวโน้มสูงมากขึ้นทั้งด้านปริมาณและความรุนแรง เมื่อพิจารณา ลึกลงไปในประเด็นของสุขภาพจิต สุขภาวะทางจิตของคนกรุงเทพฯ มีอาการเครียดอยู่ในระดับเครียดบ้างในบางเวลาถึงร้อยละ 57.9 ไม่ค่อยเครียดร้อยละ 27.5 เครียดตลอดเวลาร้อยละ 9.0 ไม่เครียดเลยร้อยละ 5.6 บุคคลที่เป็นต้นเหตุของปัญหา ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด ส่วนใหญ่จะเป็นญาติพี่น้อง โดยมีสัดส่วนร้อยละ 25.8 ร่องลงมาเป็นแฟน/สามี/ ภรรยา ร้อยละ 22.1 (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2541)

จากข้อมูลการวิจัยพบว่า ที่มาของปัญหาสุขภาพทางจิตส่วนใหญ่ มาจากปัญหาในครอบครัวและมีผลต่อปัญหาสุขภาพจิต กาย การดำเนินชีวิตและการทำงาน ปัญหาสุขภาพทางจิตไม่เพียงแต่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางจิต อารมณ์ ความวิตกกังวลนั้น ยังส่งผลไปถึงร่างกาย ปัญหาสุขภาพทางจิตในระดับสูง เป็นภาวะของจิตใจที่เผชิญกับปัญหาสุขภาพทางจิตที่รุนแรงและยึดเยื้อ ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อปัญหาสุขภาพทางจิต ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด เช่น เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารเกินไป ระบบขับถ่ายผิดปกติ หงุดหงิด วิตกกังวล ท้อแท้ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ฯลฯ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง (ดูลยา จิตตะยโคธร, 2547)

นอกจากนี้สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตของแต่ละบุคคลมีสาเหตุแตกต่างกันไปขึ้นกับระดับและสภาพของสิ่งแวดล้อม คนรอบข้าง ลักษณะสังคม เศรษฐกิจ และที่สำคัญคือความเป็นตัวตนของแต่ละบุคคล ทักษะสติ บุคลิกภาพ แนวคิด ความเชื่อ รูปแบบการใช้ชีวิต นิสัย ซึ่งมาจากการหล่อหลอม การรับการเลี้ยงดู การถูกกระทำ หรือพร่ำสอน ประสบการณ์ที่ตอกย้ำซ้ำซาก ให้ความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมที่แตกต่างกันในรูปแบบต่างๆ หากแต่มนุษย์แต่ละคน ได้รับความรู้ เข้าใจ และตระหนัก ถึงความเป็นตัวตนของตัวเอง ความซับซ้อนทางอารมณ์ของตัวเอง และการไปสู่การคลี่คลายปัญหาทางความคิด ทางอารมณ์ของตัวเอง น่าจะเป็นวิถีทางที่จะทำให้แต่ละคน จัดการกับสุขภาพทางจิตของตนได้ดีขึ้นไปจนถึง เรียนรู้ และเข้าใจการหยุดยั้งปัญหาสุขภาพทางจิต ป้องกันปัญหา และเปลี่ยนเป็นคนสุขภาพจิตดีได้โดยถาวร เป็นคนใหม่ที่มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใส มีพลังความคิดมั่งคั่ง พรั่งพู่ เป็นกำลังที่มีคุณภาพได้อย่างแท้จริงในการพัฒนาสังคม สุขภาพทางจิตของมนุษย์จึงมีความซับซ้อนไปตามปฏิสัมพันธ์ต่อสภาพแวดล้อม มนุษย์นั้นมิใช่ฐานะเป็นผู้กระทำการทุกอย่างในช่วงที่มีอายุอยู่ เขาจะเป็นผู้ที่เปลี่ยนแปลงตัวเองและสภาพสิ่งแวดล้อมในโลก (อุ้นตา นพคุณ, 2527)

แม้ว่าปัญหาสุขภาพทางจิตจะมีความรุนแรงต่อสังคมไทยเป็นอย่างมาก แต่มีน้อยคนที่เข้าใจและเรียนรู้วิธีป้องกันปัญหา ปัญหาสุขภาพทางจิตที่พบได้บ่อยในคนทุกกลุ่มอายุ เศรษฐกิจ และอาชีพ สุขภาพทางจิตในระดับมากและคงอยู่เป็นเวลานานจะเป็นปัญหาทั้งด้านสุขภาพทางกายและจิตใจ ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียทั้งด้านเศรษฐกิจที่จะต้องเข้าไปในการรักษาพยาบาล ในอดีตหน่วยงานภาครัฐที่ทำหน้าที่ดังกล่าวคือกรมสุขภาพจิต ซึ่งได้จัดตั้งคลินิกคลายเครียดขึ้นตามโรงพยาบาลของรัฐทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเศรษฐกิจที่รุนแรงซึ่งมีจุดเริ่มต้นในปีพ.ศ. 2541 ประชาชนได้รับผลกระทบเป็นจำนวนมากและเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาในระดับต่างๆ ตั้งแต่เกิดภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า จนกระทั่งถึงฆ่าตัวตาย จึงมีการตื่นตัวสูงมากในการแก้ปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน แต่กลับพบว่า เมื่อทำการสำรวจปริมาณผู้มาใช้บริการหน่วยงานคลายเครียดในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขกลับมีเพียงเฉลี่ย 26 คนต่อเดือน เท่านั้น

ภัทธา ธีรลภ (2545) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การให้บริการคลายเครียดโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป/โรงพยาบาล ชุมชนในเขต 4 เกี่ยวกับกรให้บริการคลายเครียด รูปแบบการให้บริการคลายเครียดส่วนใหญ่เป็นการให้บริการคลายเครียดผสมผสานอยู่ในงานบริการสุขภาพจิตเป็นจำนวนมากที่สุดถึงร้อยละ 55.8 รองลงมาเป็นการเปิดคลินิกคลายเครียดเป็นจำนวนร้อยละ 34.9 ถัดมาคือสถานที่ให้บริการคลายเครียดที่ใช้ห้องร่วมกับงานอื่นๆ ร้อยละ 62.8 จากการวิจัยยังพบอีกว่า บุคลากรดังกล่าวไม่เพียงพอต่อการให้บริการ และมีเกินกว่าครึ่งหนึ่งเพียงเล็กน้อย คือร้อยละ 53.5 ไม่เพียงพอมีจำนวนถึงร้อยละ 46.5 และบุคลากรทางด้านนี้ ที่เคยได้รับการอบรมเรื่องการคลายเครียด โดยเฉลี่ยเพียง 1.40 ครั้งเท่านั้น บุคลากรผู้ให้ข้อมูลให้ความคิดเห็นว่า ความรู้ที่มีจากการอบรมเฉลี่ยเพียง 1.40 ครั้งไม่เพียงพอต่อการให้บริการถึงร้อยละ 79.1 และเห็นว่าควรจัดให้มีบริการคลายเครียดในหน่วยงานอีกต่อไปร้อยละ 95.3

การวิจัยดังกล่าวพบว่าผู้รับบริการที่มีสุขภาพจิตจำนวนมาก หากได้รับบริการคลายเครียดจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้มาก ปัญหาและอุปสรรคในการให้บริการคลายเครียด ได้แก่ ปัญหาบุคลากรไม่เพียงพอ มีผู้ให้บริการน้อย แต่ต้องรับภาระงานหลายด้านเพราะไม่มีผู้รับผิดชอบงานบริการคลายเครียดโดยเฉพาะ บุคลากรที่ให้บริการบางส่วนยังขาดความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในการปฏิบัติ สถานที่ให้บริการส่วนใหญ่ก็ไม่ใช่สัดส่วน เป็นต้น

การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยตนเองยังเป็นสิ่งที่ประชาชนสามารถกระทำตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งพิงโรงพยาบาลหรือต้องรอให้ตนเองเกิดปัญหาแล้วจึงไปที่โรงพยาบาล ซึ่งควรจัดให้มีการฝึกอบรมประชาชนทั่วไป เพื่อให้มีความรู้ในการเข้าใจถึงสาเหตุ ที่มาของปัญหาสุขภาพจิต และผลกระทบของสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพของตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ และที่จะมีผลส่งไปถึงครอบครัว คนรอบข้างและสังคม ไปจนถึงการเรียนรู้การจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตและส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยตัวเอง การคลายเครียดไม่จำเป็นต้องมีเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ มากมาย สิ่งสำคัญ คือทำให้ประชาชนรู้จักจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตด้วยตัวเอง การให้บริการคลายเครียดควรเน้นให้ผู้มารับบริการสามารถคลายเครียดได้ด้วยตัวเอง โดยไม่เกิดภาวะพึ่งพิงวัสดุอุปกรณ์ราคาสูง ซึ่งจะทำให้ต้องมารับบริการที่โรงพยาบาล

คนส่วนใหญ่คิดว่าปัญหาสุขภาพจิตมักเกิดขึ้นเสมอ เมื่อพบปัญหาต่างๆ และปัญหาสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับอารมณ์ และความรู้สึกของมนุษย์ จึงทำให้คนส่วนใหญ่ ไม่เข้าใจ และไม่ตระหนักว่า การเรียนรู้เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต การเข้าใจวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็น จึงมักปล่อยให้ตัวเองตกอยู่ในปัญหาสุขภาพจิตเป็นเวลานาน จนส่งผลให้มีปัญหาทางจิต และสุขภาพร่างกายจนยากที่จะเยียวยาแก้ไข การทำให้บุคคลตระหนักและคอยสอดส่องความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตัวเองเสมอ จึงเป็นการให้ความรู้ที่ถูกต้อง และสำคัญมาก เพราะการที่บุคคลคนหนึ่งจะเรียนรู้และยอมรับว่า

ตัวเองประสบปัญหาจากสุขภาพทางจิต มักจะรอคอย หรือไม่ใส่ใจจนตัวเองป่วยไข้ทางร่างกาย และยากที่จะเยียวยา (ภัทรา ธีรลาภ, 2545)

การรู้และเข้าถึงการแก้ปัญหาสุขภาพทางจิตอย่างทันที่และเข้าถึงประชาชนเป็น ความจำเป็นที่สามารถป้องกันการเสียชีวิตได้ โดยณรงค์ ปวีณเวชสุ (2539) ได้กล่าวถึงปัจจัยการ เสียชีวิตของผู้ป่วยจิตเวชที่เสียชีวิตในโรงพยาบาลสมเด็จพระยา พบว่า ผู้ป่วยส่วนมากเป็นโรค ที่ป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้ ถ้าได้รับการวินิจฉัยและตรวจร่างกายเพิ่มเติม สามารถส่งปรึกษาแพทย์ เฉพาะทาง เพื่อรักษาผู้ป่วยได้ทันที่ การเรียนรู้และฝึกฝนตนเองเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพทาง จิต ส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพทางจิตที่ดีก่อนถึงขั้นต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลก็เป็นอีกวิธี หนึ่ง

ปัจจุบันมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพทางจิตหลายวิธี ส่วนใหญ่เป็นการให้บริการจากภาครัฐสู่ ประชาชน และเป็นลักษณะการให้บริการเมื่อประชาชนเข้ามาใช้บริการจากหน่วยงานต่างๆ การ เข้าถึงชุมชนและความต้องการที่แท้จริงของประชาชนยังทำได้น้อย แม้มีความพยายามแสวงหา แนวทางต่างๆเพื่อเข้าถึงประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพทางจิต เช่น การนำเทคโนโลยีสุขภาพจิต มาใช้เพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย (วรารัตน์ ทะมั่งกลาง, 2546) ได้เสนอแนะว่า การนำ เทคโนโลยีใหม่ๆ ทางด้านสุขภาพจิตมาเพิ่มพูนความรู้ และทักษะให้แก่พยาบาลที่ทำหน้าที่ให้การ ปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่ง ที่จะช่วยเสริมความมั่นใจให้แก่พยาบาลในการให้บริการ สุขภาพ แต่อุปสรรคที่พบเช่น ความจำกัดในด้านเวลาและบุคลากรที่จะนำไปเผยแพร่ให้แก่ ประชาชน และการฝึกฝนพยาบาลให้เข้าถึงผู้ป่วยในด้านการสื่อสารมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะดังกล่าวสอดคล้องกับยุพดี ศิริวรรณ (2544) ที่กล่าวถึงปัญหาการให้บริการ ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ของหน่วยงานในสังกัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยการสำรวจผู้ให้คำปรึกษาจากแบบสอบถามจำนวน 295 ราย และผู้รับบริการจำนวน 952 ราย พบว่าร้อยละ 33.3 เห็นว่าจัดรูปแบบบริการไม่เหมาะสม

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ เพ็ญประภา เกษมสุวรรณ (2546) ที่ศึกษาผลการปฏิบัติงาน สังคมสงเคราะห์จิตเวช กรมสุขภาพจิต โดยศึกษานักสังคมสงเคราะห์สังกัดกรมสุขภาพจิต พบว่า การปฏิบัติงานของนักสังคมสงเคราะห์ตามเกณฑ์ชี้วัดการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์จิตเวชายังอยู่ ในระดับน้อย

อย่างไรก็ตาม หน่วยงานต่างๆ ได้พัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพทาง จิตที่ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตด้วยตนเอง โดยกริณี สังข์ประคอง (2548) ได้พัฒนากิจกรรมกลุ่มบำบัด เรื่อง ทักษะการดูแลตนเอง ทักษะทางสังคม และทักษะการ ดำเนินชีวิตในชุมชน ของประชาชน ที่ได้ศึกษาผลการพัฒนากิจกรรมกลุ่มบำบัดเรื่องทักษะการ ดูแลตนเอง ทักษะทางสังคม และทักษะการดำเนินชีวิตในชุมชน สำหรับประชาชนทั่วไป โดยสร้าง



คู่มือทักษะการดูแลตนเอง ทักษะทางสังคม และทักษะการดำเนินชีวิตในชุมชน โดยให้กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนที่มีปัญหาทางจิตและประชาชนทั่วไป ปฏิบัติตนเองตามคู่มือที่ได้พัฒนาขึ้นพบว่า ทักษะการดูแลตนเองของผู้มีปัญหาทางจิตและประชาชนทั่วไปทำได้คิดเป็นร้อยละ 66 ทั้งนี้เกิดจากความไม่เห็นในคุณค่าของตนเอง และขาดการกระตุ้นส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติตามคู่มือ และไม่มีการติดตามผลในระยะยาวถึงความเปลี่ยนแปลง

เทอดศักดิ์ เดชคง (2548) ได้ศึกษาสมาธิเคลื่อนไหวเพื่อบำบัดกลุ่มอาการที่มีปัญหาสุขภาพทางจิต พบว่า การรักษาผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นการใช้ยาคลายกังวล (Anxiolytic drugs) ร่วมกับการบำบัดแบบอื่น การรักษาดังกล่าวบางครั้งใช้เวลานาน ผู้ป่วยต้องมาพบแพทย์และเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก ได้เสนอเทคนิคการฝึกสมาธิเคลื่อนไหวซึ่งประกอบด้วย สมาธิ-ลมหายใจ-กระบวนท่า เป็นการฝึกฝนที่ใช้เวลาไม่นานในการเรียนรู้และปฏิบัติ ผู้ป่วยสามารถฝึกด้วยตนเองที่บ้าน โดยปฏิบัติสัปดาห์ละครั้งติดต่อกัน 4 ครั้ง โดยแต่ละครั้ง จะมีการบรรยายสาธิตและฝึก 1) ฝึกหายใจ 2) ฝึกบริหารร่างกาย 3) ฝึกสมาธิเคลื่อนไหว (ไทเก๊ก 4 ท่า) ผู้ฝึกจะนำวิธีการฝึกไปปฏิบัติต่อที่บ้าน วันละ 15 นาที ติดต่อกันทุกวัน ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพทางจิตจะมีความผ่อนคลายและสบายขึ้น อาการมือเย็น หัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่โล่ง แน่นหน้าอก จะค่อยๆ หายไป ในรายที่มีอาการซึมเศร้าร่วมด้วย ก็มักมีอาการที่ดีขึ้น มีความสุขสดชื่นมากขึ้น

ดรุณี รุจกรกานต์และคณะ (2546) ศึกษาความสามารถในการเรียนรู้เรื่องการเผชิญปัญหาชีวิตของผู้ป่วยจิตเวชและบุคคลทั่วไป ภายหลังจากเรียนโปรแกรมการเผชิญปัญหาชีวิต โดยสร้างบทเรียน 6 บท ในแต่ละบทมีสองส่วน คือ ส่วนของเนื้อหาและแบบฝึกหัด พบว่า 1) การเผชิญปัญหาชีวิตของผู้ป่วยจิตเวช ก่อนและหลังการเรียนโปรแกรมการเผชิญปัญหาชีวิต ไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบว่าคะแนนในแบบทดสอบข้อความ ฉันทเป็นคนเปิดเผย มีความแตกต่างกันก่อนและหลังการใช้บทเรียน โดยได้เสนอแนะว่า สาเหตุที่การเผชิญปัญหาชีวิตของผู้ป่วยจิตเวช ก่อนและหลังการเรียนโปรแกรมการเผชิญปัญหาชีวิต ไม่มีความแตกต่างกัน เป็นเพราะการเผชิญปัญหาเป็นทักษะที่ต้องได้รับการฝึกฝน การเฝ้าติดตามผลและการฝึกปฏิบัติสม่ำเสมอจึงสามารถเพิ่มทักษะได้ ขณะที่คะแนนในแบบทดสอบข้อความ ฉันทเป็นคนเปิดเผย มีความแตกต่างกันก่อนและหลังการใช้บทเรียน เพราะแนวคิดฉันทเป็นคนเปิดเผยเป็นทัศนคติต่อตนเอง การฝึกอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้และทัศนคติได้ แต่หากต้องการติดตามความเปลี่ยนแปลงด้านทักษะ ต้องมีการติดตามผลและฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

เห็นได้ว่าการรู้และเข้าถึงการแก้ปัญหาสุขภาพทางจิตอย่างทันที่และเข้าถึงได้ด้วยตนเองของประชาชนเป็นสิ่งจำเป็น วิธีการส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่มีอยู่ในปัจจุบัน แม้มีความพยายามแสวงหาแนวทางด้วยรูปแบบต่างๆ เช่น การส่งเสริมให้บุคลากรด้านสาธารณสุขมีความรู้ความสามารถและทักษะเพิ่มขึ้น แต่ก็ยังมีอุปสรรคในเรื่องเวลา ความพร้อมของบุคลากร การขาด

ความรู้ในการทำกลุ่มและครอบครัวบำบัด ขาดการประสานงานที่ดีกับเครือข่ายในชุมชนและไม่สามารถจัดกิจกรรมให้ผู้ป่วยนอกสถานที่ได้ การพัฒนากิจกรรมที่ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตด้วยตนเองจึงถูกนำมาใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพขึ้น แต่ยังพบปัญหาและอุปสรรค เช่น การไม่เห็นคุณค่าของตนเอง การขาดการกระตุ้นส่งเสริม และการไม่มีการติดตามผลในระยะยาวถึงความเปลี่ยนแปลง รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง ช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้มีการฝึกฝนปฏิบัติตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาขึ้น และมีการติดตามผลในระยะยาวเพื่อให้เกิดทักษะการส่งเสริมสุขภาพทางจิตได้ ผู้วิจัยเห็นว่า การนำหลักการนิโอมิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้มาใช้สามารถแก้ปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นได้

การส่งเสริมสุขภาพทางจิตแก่ประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคลากรในสถานพยาบาล จึงต้องมีความรู้และความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของตนเองได้เป็นอย่างดี พบว่าบุคลากรในสถานพยาบาลเป็นกลุ่มที่เผชิญกับปัญหาสุขภาพทางจิตอย่างเลื่องไม่ไต่ จากลักษณะงานและการให้บริการ ถือเป็นประชากรส่วนหนึ่งที่มีภาวะเสี่ยงภัยต่อปัญหาสุขภาพทางจิตดังที่ นงคราญ ผาสุก (2549) ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรพยาบาล จำนวน 932 คน (หัวหน้าตึก 41 คน พยาบาลประจำการ 464 คน ผู้ช่วยพยาบาล 428 คน) พบว่า ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรพยาบาล ตั้งแต่หัวหน้าตึกพยาบาลประจำการ พยาบาลวิชาชีพ และผู้ช่วยพยาบาลอยู่ในระดับไม่แตกต่างกัน ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรพยาบาลที่มีอายุการปฏิบัติงานต่างกันมีความแตกต่างกัน โดยบุคลากรพยาบาลที่มีอายุงานสูง มีปัญหาสุขภาพทางจิตสูง สุขภาพทางจิตของพยาบาลที่ปฏิบัติงานทั้งเวรเช้าและเวรดึก มีปัญหาสุขภาพทางจิตสูง

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ ณัฐิกา ราชบุตร และคณะ (2549) ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพทางจิตและการปรับตัวของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ โดยศึกษาจากเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานจริงในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จำนวน 245 คน พบว่า ข้อมูลทั่วไปของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวช ขอนแก่นราชนครินทร์ ร้อยละ 56.7 เป็นหญิง มีอายุเฉลี่ย 38.7 ปี สถานภาพสมรสร้อยละ 75.1 จบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 51.4 ระยะเวลาการปฏิบัติงาน เฉลี่ย 14.2 ปี ปฏิบัติงานกลุ่มอำนวยการร้อยละ 46.1 และร้อยละ 49.0 มีฐานะทางการเงินไม่พอใช้จ่าย มีหนี้สิน สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพทางจิตได้บ่อยๆ คือ ตนเอง เพื่อนบ้าน และการเงิน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตคือ ความเสี่ยงในหน้าที่การงาน การสัมผัสกับผู้ป่วย และ ฐานะทางการเงิน วิธีการปรับตัวต่อความเครียดส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรับแก้แบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping)

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรในสถานพยาบาลได้แสวงหาวิธีการต่อสู้กับปัญหาสุขภาพทางจิตของบุคลากรทางการแพทย์ ตัวอย่างเช่น ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการและคณะ (2546)

ได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพทางจิตและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับ นักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนสุขภาพทางจิตและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางและต่ำ เข้ารับการฝึกอบรมการส่งเสริมสุขภาพทางจิตและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาพทางจิตและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้ ไม่ได้ติดตามผลหลังสิ้นสุดการอบรมว่า คะแนนสุขภาพทางจิตและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังคงอยู่ในระดับสูงอย่างต่อเนื่องหรือไม่

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การส่งเสริมสุขภาพทางจิตแก่บุคลากรในสถานพยาบาล ที่เป็นกลุ่มเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตอย่างเฉียดไม่ได้ ให้มีสุขภาพทางจิตที่พร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ และให้บริการด้านสาธารณสุข เฉพาะอย่างยิ่งการให้บริการด้านจิตเวชแก่คนไข้ และส่งเสริมสุขภาพทางจิตแก่ประชาชนทั่วไปเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง โดยการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิต ให้บุคลากรในสถานพยาบาลสามารถป้องกันสาเหตุที่เกิดจากตนเอง เพื่อนบ้านและการเงิน ความเสี่ยงในหน้าที่การงาน การสัมผัสผู้ป่วย โดยคงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และมีสุขภาพทางจิตที่ดีอย่างต่อเนื่อง โดยที่สถานพยาบาลนั้นตั้งอยู่ในพื้นที่ที่เขตอุตสาหกรรมมีปัญหาสุขภาพทางจิตสูง ซึ่งสอดคล้องกับเสนาะ สีนอาษา (2546) ที่ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม พบว่าปัญหาสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำ โดยร้อยละ 17.27 มีปัญหาความแปรปรวนด้านจิตใจและอารมณ์ และร้อยละ 3.23 มีอาการแสดงออกของภาวะการเจ็บป่วยทางจิต ส่วนปัญหาสุขภาพจิตรายด้านนั้น พบว่า มีปัญหาด้านการผ่อนคลาย ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความโกรธ ความกลัว อยู่ในระดับปานกลาง ด้านภาวะเศร้าและประสาทกังวลอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้พบว่าปัญหาสุขภาพจิตรายข้อ ที่สำคัญ 10 อันดับแรก คือ ไม่สบายใจเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ มีความเครียดในการทำงาน ขาดความมั่นใจ ขาดการออกกำลังกาย นอนหลับยาก มีความคิดสับสนเมื่อต้องทำงานรีบเร่ง ต้องควบคุมอารมณ์ตลอดเวลา หงุดหงิดบ่อย โกรธเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการทันที มีความลำบากในการปรับตัว

สิทธิพงษ์ ดิลกวนิช (2540) ได้ทำการศึกษาการขยายตัวของอุตสาหกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตของคนท้องถิ่น ในอำเภอบางพลีและบางบ่อ สมุทรปราการ มีพบว่าคนในชุมชนได้รับของเสียจากการบริโภคของคนในชุมชนทำให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมอีกทางหนึ่ง มีการปนเปื้อนของมลพิษในปริมาณสูง น้ำ ผลของการขยายตัวด้านอุตสาหกรรมและกิจกรรมต่างๆ ได้สร้างผลกระทบต่อแหล่งน้ำ ความเจริญในรูปแบบการลงทุน การก่อสร้างสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น และแรงงานต่างถิ่นเพิ่มขึ้น สร้างความรู้สึกขัดแย้ง ไม่แน่ใจถึงการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น มีแนวโน้มในการก่อเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่สูงขึ้น

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตั้งอยู่บนถนนเทพารักษ์ จังหวัดสมุทรปราการ เป็นสถานพยาบาลที่ตั้งอยู่ในเขตอุตสาหกรรม มีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน 156 คน จากการให้สัมภาษณ์ของผู้อำนวยการโรงพยาบาล พบว่า บุคลากรส่วนหนึ่งมีประวัติปัญหาด้านการผ่อนคลาย ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความโกรธ ความกลัว ด้านภาวะเครียดและประสาทกังวล ไม่สบายใจเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ มีความเครียดในการทำงาน ขาดความมั่นใจ ขาดการออกกำลังกาย นอนหลับยาก มีความคิดสับสนเมื่อต้องทำงานรีบเร่ง ต้องควบคุมอารมณ์ตลอดเวลา หงุดหงิดบ่อย โกรธเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการทันที มีความลำบากในการปรับตัว กังวลต่อความเสี่ยงในอาชีพ การสัมผัสผู้ป่วย ฐานะทางการเงิน และไม่เห็นคุณค่าของตนเอง

ดังตัวอย่างที่ได้กล่าวไว้ว่า "เจ้าหน้าที่บางส่วนในทุกระดับ โดยเฉพาะบริการด้านการแพทย์ มีปัญหาทางสุขภาพทางจิตสูง มีความกดดันจากหน้าที่การงานที่ต้องสัมผัสผู้ป่วย สภาพการปฏิบัติงานในแหล่งอุตสาหกรรม ทำให้มีสุขภาพทางจิตไม่เหมาะสมในการให้บริการคนไข้ ซึ่งเป็นปัญหาโดยรวมของบริการสาธารณสุขในประเทศ แม้จะมีโครงการส่งเสริมสุขภาพในหลายๆ ด้านแล้วก็ตาม แต่ยังมีกิจกรรมต่อเนื่องรอบด้าน และกระตุ้นให้เจ้าหน้าที่ฝึกฝนตัวเองอย่างเป็นนิสัย"

(ชาญชัย ศักดิ์ศิริสัมพันธ์, สัมภาษณ์, 13 เมษายน 2550)

ทั้งนี้สถานพยาบาลดังกล่าวมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิตกับเจ้าหน้าที่ เช่น การเดิน แอโรบิคส์ การนั่งสมาธิ แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังมีปัญหาสุขภาพจิตซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติงาน

สรุปได้ว่า เจ้าหน้าที่ในสถานพยาบาลมีปัญหาสุขภาพทางจิตสูง เนื่องจากอยู่ในแหล่งชุมชนที่มีปัญหาสุขภาพจิต และจากลักษณะของงาน เจ้าหน้าที่ในสถานพยาบาลดังกล่าวจึงต้องการกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่ทำให้เกิดการฝึกปฏิบัติที่รอบด้าน ต่อเนื่อง และปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย

การศึกษาที่ช่วยพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพทางจิตที่ดี สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยการศึกษานอกระบบโรงเรียน ซึ่งแท้จริงแล้วการเรียนรู้ตลอดชีวิตคือการศึกษาระบบโรงเรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียน และการศึกษาตามอัธยาศัย มาบูรณาการเข้าด้วยกัน แต่เนื่องจากการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่เหมาะสมกับการพัฒนาบุคคลอย่างแท้จริง โดยผู้ที่พ้นจากการศึกษาภาคบังคับหรือการศึกษาระบบโรงเรียนแล้วก็สามารถที่จะเรียนรู้ได้โดยใช้การศึกษานอกระบบโรงเรียน เนื่องจากการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่น สามารถจัดได้ทุกเวลาและทุกสถานที่ ปราศจากเงื่อนไขในแง่อายุของผู้เรียน หรือความรู้พื้นฐานของผู้เรียน ดังนั้นการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงเป็นการศึกษาที่เหมาะสมอย่างยิ่งแก่ผู้ที่มีภาระรับผิดชอบมากมายอีกทั้งมีเวลาอันจำกัด และการศึกษานอกระบบโรงเรียนยังมีปรัชญาการจัดการศึกษาที่ยึดหลักการเรียนรู้เพื่อชีวิตจริง เป็น

การเรียนรู้เพื่อการทำงาน เน้นการศึกษาที่มุ่งให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน (อาชัญญา รัตนอุบล, 2544)

การศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าวมีแนวคิดที่สอดคล้องกับปรัชญามนุษย์นิยมแนวใหม่ หรือที่เรียกว่า นีโอฮิวแมนนิส หลักการนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนและคุณภาพคน ให้สมบูรณ์แบบที่สุด เนื่องจากเป็นการให้การศึกษาที่มีความแตกต่างจากการศึกษาทั่วๆ ไป ที่มักจะมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ด้านวิชาการหรือวิชาชีพต่างๆ และมีการพัฒนาเฉพาะร่างกายและจิตใจระดับแรกๆ เช่น จิตสำนึกเท่านั้น แต่การศึกษาแบบใหม่นี้จะมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุกๆ ส่วนประกอบชีวิตของผู้เรียน จึงเรียกการศึกษาแบบนี้โอฮิวแมนนิสได้อีกอย่างหนึ่งว่า การศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2546)

การพัฒนาคนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่ายขึ้น เนื่องจากหลักการนีโอฮิวแมนนิสจะเน้นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลให้แต่ละบุคคลมีคุณลักษณะพื้นฐานของผู้มีสุขภาพทางจิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับหลักการทางจิตวิทยาที่ว่าความรู้ทางวิชาชีพเป็นเพียงส่วนที่มีค่าเพียงร้อยละ 15 ของความรู้ทั้งหมดของบุคคลเท่านั้น ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 85 จะอยู่ในรูปของคุณสมบัติส่วนตัวที่ถือเป็นปัจจัยที่กำหนดความสำเร็จ ดังเช่น การผ่อนคลาย อารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง จิตที่แจ่มใสเด็ดขาด ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น และบุคคลที่จะดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จจะต้องมีทัศนคติ ดังเช่น รักผู้อื่น ให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ผู้อื่นตลอดเวลา ด้วยการอุทิศเวลาและทุกสิ่งทุกอย่างในการทำความดีเพื่อจะได้รับผลดีตอบแทน เป็นเพื่อนกับใครคนหนึ่งเพื่อจะได้มีเพื่อนเป็นการตอบแทน (Maxwell, 1960) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่เสนอว่าความสำเร็จเกิดมาจากสาเหตุภายใน อันได้แก่ ความสามารถและความพยายามที่จะส่งผลให้บุคคลเกิดความภูมิใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยบุคคลดังกล่าวจะใช้ความพยายามมากขึ้นเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ (Winner, 1986)

หลักการนีโอฮิวแมนนิสมีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์และสังคม ด้วยการพัฒนาตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่ มาสู่วิธีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวมต่อไป โดยเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคง มีจิตใจที่พัฒนาขึ้นสูงสุดคือมีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนก และมีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (ศตพร วิไลรัตน์, 2532) หลักการนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้คนเราย้อนกลับมาศึกษาตัวเองเพื่อพัฒนาและนำจิตสำนึก จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกมาสร้างความสำเร็จและความสุขให้กับชีวิตตนเองและผู้อื่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535)

หลักการนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งมีสาระสำคัญ 3 ประการ คือ การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญในเรื่องของการปฏิบัติตัวเป็นอย่างดี โดยเชื่อว่าความสำเร็จของคนเราขึ้นอยู่กับการปฏิบัติถึงร้อยละ 95 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 5 เป็นเรื่องของทฤษฎี ดังนั้นแม้ว่าเราจะมีความรู้มากมายเกี่ยวกับแนวคิดนี้ แต่ถ้าเราไม่ได้นำสิ่งที่เรารู้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ความรู้ต่างๆ ที่มีก็แทบจะหาประโยชน์อะไรไม่ได้เลย การปฏิบัติซ้ำๆ หรือการกระทำซ้ำๆ จึงเป็นหัวใจสำคัญของหลักการนีโอฮิวแมนนิส ดังนั้นการที่เราจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จจึงขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวหรือการกระทำที่สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันนั่นเอง และถ้าเราต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราจะต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวหรือการกระทำที่กระทำเสมอๆ จนเป็นนิสัย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) ดังนั้นการนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการพัฒนามนุษย์จึงเป็นเรื่องที่เหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากหลักการนีโอฮิวแมนนิสกล่าวว่า ความคิดและการกระทำเป็นตัวกำหนดอุปนิสัย สุขภาวะทางจิต และชะตาของคน หลักการนีโอฮิวแมนนิสจึงเป็นแนวคิดที่เน้นการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีของมนุษย์ (Sarkar, 2004) ดังแผนภาพนี้



เมื่อนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีของมนุษย์จะทำให้เกิดการพัฒนาอย่างสมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสจะเป็นการพัฒนาที่ผสมผสานระหว่างความคิดที่ดีและการกระทำที่ดีไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีอย่างถาวร การนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ให้ได้ผลจะต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ในระยะเวลาที่เหมาะสมเพียงพอให้เป็นพันธสัญญา โดยการศึกษาจากระบบโรงเรียนมีการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้กับผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย

การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ในการจัดการเรียนการสอน เป็นการนำการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ควรเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกอย่างเต็มที่ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสกำหนดวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างเหมาะสม หลังจากนั้นจึงควรมีการสำรวจดูว่าในปัจจุบันนี้ ความรู้ที่ผู้เรียนมีอยู่แล้วนั้น มีระดับมากน้อยเพียงใด เมื่อได้ทราบระดับความรู้ที่มีอยู่แล้วในปัจจุบัน หลังจากนั้นก็ควรมีการเปรียบเทียบดูว่าความรู้ที่ผู้เรียน

ต้องการมีกับความรู้ที่มีอยู่แล้วนั้น แตกต่างกันอย่างน้อยเพียงใด และประการสุดท้ายควรหาวิธีที่จะ  
ได้รับความรู้ตามที่ต้องการ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2545)

ในการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ Knowles (1975) ได้เสนอไว้เพื่อใช้ในการจัดการเรียนการ  
สอนของผู้ใหญ่ ซึ่งหมายความว่าถึงข้อตกลงที่ได้ร่างขึ้นระหว่างผู้เรียนและผู้สอนเพื่อสนับสนุนให้  
ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้นำตนเอง โดยที่สัญญาแห่งการเรียนรู้จะช่วยให้ผู้เรียน  
สามารถกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามความต้องการของตนเอง สามารถเลือก  
วิถีทางที่จะบรรลุวัตถุประสงค์นั้น และสามารถทราบความก้าวหน้าของตนเองที่จะบรรลุ  
วัตถุประสงค์ไปสู่ความสำเร็จต่อไป โดยกำหนดเป็นหัวข้อย่อยในสัญญาแห่งการเรียนรู้ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์
2. แหล่งวิทยาการและวิธีการเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้
3. หลักฐานที่แสดงว่าวัตถุประสงค์นั้นได้บรรลุตามต้องการ
4. เกณฑ์และวิธีการเพื่อพิจารณาว่าหลักฐานนั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้
5. วันเดือนปีที่คาดว่าจะสำเร็จ

นอกจากนี้ อาชัญญา รัตนอุบล (2545) ได้กล่าวว่าการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ในการ  
เรียนการสอน น่าจะทำให้ผู้เรียนสามารถเกิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองได้ ภายใต้การวางแผน  
และการเสนอแนะจากผู้สอน ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองของผู้เรียนอย่างเต็มศักยภาพต่อไป  
สัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ช่วยให้ผู้เรียนสามารถกำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง  
สามารถแสวงหาวิธีการ ทรัพยากร แหล่งการเรียนรู้ต่างๆ ได้ตามต้องการ นอกจากนี้แล้วผู้เรียนยัง  
สามารถนำเสนอผลการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ของ  
ตนเอง ตลอดจนสามารถกำหนดวิธีการและเกณฑ์การประเมินผลของตนเองได้อีกด้วย การใช้  
สัญญาแห่งการเรียนรู้ จะสนับสนุนให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนได้มีโอกาส  
แสวงหาข้อมูลความรู้ในเรื่องที่ตนต้องการ สัญญาแห่งการเรียนรู้ยังช่วยให้ผู้เรียนได้กำหนด  
วัตถุประสงค์อย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งสามารถนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และการประเมินผลที่  
พึงประสงค์ต่อไป นอกจากนี้แล้ว สัญญาแห่งการเรียนรู้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกว่าตน  
ประสบความสำเร็จ และมีความพึงพอใจในผลงานตามที่ตนต้องการ ซึ่งนับว่าเป็นแรงเสริมให้แก่  
ผู้เรียนได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้แล้ว สัญญาแห่งการเรียนรู้ ยังช่วยจูงใจผู้เรียนได้อย่างต่อเนื่อง  
กล่าวคือสัญญาแห่งการเรียนรู้จะช่วยผู้เรียนในการพัฒนาความรู้ความสามารถใหม่ๆ ที่จะใช้ใน  
การจัดการความคิดในกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง และสัญญาแห่งการเรียนรู้ยังช่วยสร้างความ  
เข้าใจในเนื้อหาวิชาและข้อมูลต่างๆ โดยเฉพาะส่วนที่นอกเหนือจากการให้ข้อมูลของผู้สอน ผู้เรียน  
จะสามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมและความรู้ใหม่ได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้แก่เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติในโรงพยาบาลจุฬาเวช ด้วยหลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เนื่องจากหลักการนีโอฮิวแมนนิสทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและมีแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันสัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้ผู้เข้าร่วมการอบรม มีกระบวนการที่กระตุ้นให้เกิดการฝึกฝนปฏิบัติด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้มาใช้ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้
2. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้น
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้

### สมมติฐานของการวิจัย

จากหลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้ และการส่งเสริมสุขภาพทางจิต ผู้วิจัยจึงมีกรอบแนวคิดว่าการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนต้องส่งเสริมให้บุคลากรในสถานพยาบาลที่อยู่ในเขตอุตสาหกรรมซึ่งคือโรงพยาบาลจุฬาเวช มีความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของตนเอง ซึ่งจะแสดงออกมา 3 ด้านคือ ความรู้สึกต่อตัวเอง ความรู้สึกต่อคนอื่น และการดำเนินชีวิต ด้วยการพัฒนาค้นสมอง การเห็นคุณค่าของตัวเอง ดังที่ Sarkar (2004) กล่าวว่า หลักการนีโอฮิวแมนนิสเป็นหลักการพัฒนาตนเอง โดยเริ่มต้นจากการการเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ความรักแก่ผู้อื่น และดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข ซึ่งแนวทางดังกล่าวเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางจิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) เรื่องการฝึกอาสนะและสมาธิตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง และ วิมลลักษณะ ตีระมาศวนิช (2539) เรื่องการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาจริยธรรม ในเรื่องสัญญาแห่งการเรียนรู้ ตามที่ Knowles (1975) ได้กล่าวว่า เป็น



กระบวนการที่บุคคลมีความคิดริเริ่มในการวินิจฉัย ความต้องการเรียนรู้ การวางเป้าหมายและแผนการเรียนอย่างมีระบบ การแสวงหาแหล่งทรัพยากร เลือกลงและนำมาประยุกต์เป็นกลวิธีในการเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียน ซึ่งโดยรวมแล้ว ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตดีขึ้น ด้วยทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าแห่งตนในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ดังนั้นสัญญาแห่งการเรียนรู้จึงส่งเสริมให้มีการฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมุติฐานของการวิจัยครั้งนี้ว่า

เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

### ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดขอบเขตที่จะทำการศึกษาก่อเป็น 2 ส่วนคือ ขอบเขตด้านประชากร ขอบเขตตัวแปรที่ศึกษาและขอบเขตด้านเนื้อหาสาระ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### 1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษา เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักรังสีวิทยา จำนวน 156 คน

#### 2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ และสุขภาวะทางจิตที่ดี

### ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาผลจากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยไม่สามารถควบคุมกิจกรรมและรูปแบบการดำเนินชีวิตเดิมที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของประชากรที่ศึกษาได้

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน** หมายถึง รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี้ โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ กิจกรรม และการประเมินผล

**สุขภาวะทางจิต** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความสามารถด้านบวก 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ไม่เกิดอารมณ์ต่างๆ มากนัก ควบคุมความผิดหวังได้ เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง นับถือตนเอง แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ พอใจในสิ่งต่างๆ 2) ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น รักและยอมรับผู้อื่น คบหาสมาคมผู้อื่นได้ ว่างใจไม่หวาดระแวง ยอมรับความแตกต่าง เป็นตัวของตัวเอง มีส่วนร่วมในหมู่คณะ และรับผิดชอบต่อมนุษย์โดยทั่วไป 3) ความสามารถในการการดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหาได้ มีสิทธิและรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำสภาพแวดล้อมให้ดีและปรับตัวได้ วางแผนและเป้าหมายชีวิตได้ ยอมรับความคิดใหม่ๆ และใช้ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มที่

**หลักการนี้โอฮิวแมนนิส** หมายถึง การพัฒนาตนเองตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส คือ การมีเจตคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

**สัญญาแห่งการเรียนรู้ (Learning Contracts)** หมายถึง กระบวนการและวิธีการเรียนรู้ ด้วยการนำตนเอง โดยผู้เรียนตกลงร่วมกับผู้สอน หรือผู้อำนวยการเรียนรู้ เพื่อปรึกษาและจัดทำข้อกำหนดร่วมกัน เพื่อการบรรลุเป้าหมายของบุคคลในการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการ ระยะเวลา ทักษะที่ใช้ในการเรียนรู้ และวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ ภายใต้ความเห็นชอบของผู้สอน และดำเนินการเรียนรู้ตามที่กำหนดในสัญญาแห่งการเรียนรู้

**ปัจจัย** หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับผลของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ปรัชญาการณต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมในขณะระหว่างการทำทดลองใช้รูปแบบ

กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นผลในเชิงสนับสนุนหรือผลในเชิงอุปสรรคต่อการดำเนินการ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ดังนี้

1. การวิจัยนี้ทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลต่อบุคลากรในสถานพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง
2. การวิจัยครั้งนี้ทำให้เกิดการนำผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้กับหน่วยงานต่างๆ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตอย่างกว้างขวางมากขึ้น
3. การวิจัยครั้งนี้ เป็นพื้นฐานในการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ เพื่อปรับปรุงพัฒนาและประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นๆ ขยายผลเพื่อใช้ในกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัย เรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาใช้เป็นแบบในการศึกษาวิจัย โดยนำเสนอสาระสำคัญ ดังนี้

#### ตอนที่ 1 แนวคิดทฤษฎีในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

- 1.1 รูปแบบการจัดการศึกษา
- 1.2 ความหมายของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 1.3 ประเภทของการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 1.4 หลักการสำคัญในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 1.5 รูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่

#### ตอนที่ 2 แนวคิดการศึกษาตามทฤษฎีไอฮิวแมนนิส

- 2.1 ความหมายของทฤษฎีไอฮิวแมนนิส
- 2.2 หลักการของทฤษฎีไอฮิวแมนนิส
- 2.3 วิธีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามทฤษฎีไอฮิวแมนนิส

#### ตอนที่ 3 แนวคิดการจัดการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้

- 3.1 ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
- 3.2 ความหมายและหลักการของสัญญาแห่งการเรียนรู้
- 3.3 ประเภทของสัญญาแห่งการเรียนรู้
- 3.4 ขั้นตอนการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

#### ตอนที่ 4 แนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

- 4.1 ความหมายของสุขภาวะทางจิต
- 4.2 การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
- 4.3 หลักในการพิจารณาผู้มีสุขภาพจิตดี

#### ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 5.1 งานวิจัยในประเทศ

## 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

## ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่ 1 แนวคิดทฤษฎีในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

### 1.1 รูปแบบการจัดการศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545 มาตรา 4 ได้ให้ความหมายเรื่องการศึกษา ซึ่งหมายความว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต และกล่าวไว้ในมาตรา 15 ว่า การจัดการศึกษามี 3 รูปแบบ คือ การศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546)

1. การศึกษาในระบบ เป็นการศึกษาที่กำหนดจุดมุ่งหมายวิธีการศึกษา หลักสูตร ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษาที่แน่นอน
2. การศึกษานอกระบบเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดผลและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม
3. การศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองตามความสนใจ ศักยภาพ ความพร้อม และโอกาส โดยศึกษาจากบุคคล ประสบการณ์ สังคม สภาพแวดล้อม สื่อหรือแหล่งความรู้อื่น ๆ

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 (ราชกิจจานุเบกษา, 2551) มาตรา 4 กล่าวถึงความหมายของการศึกษานอกระบบว่า กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบหลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาการเรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลและประเมินผล การเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

วิศนี ศิลตระกูล และชัยศ อิมสุวรรณ (2547) ได้นำเสนอความแตกต่างของรูปแบบของการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาในระบบโรงเรียน ดังนี้

1. ผู้เรียน ผู้เรียนในการศึกษานอกระบบโรงเรียนไม่มีการกำหนดเกณฑ์อายุเหมือนกับการศึกษาในระบบโรงเรียน การเรียนขึ้นอยู่กับความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ ไม่มีการบังคับ

ผู้เรียนทุกเพศ ทุกวัย และทุกคุณวุฒิ สามารถสมัครเรียนได้ตามความต้องการและความสนใจที่ตนเองมีต่อวิชานั้นๆ

2. ผู้เรียน ผู้สอนและบุคลากรการศึกษาจากระบบโรงเรียนอาจจะเป็นครูผู้สอนที่มีความรู้ ความชำนาญ และความเชี่ยวชาญในวิชาที่เรียนโดยตรง หรือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์จากการประกอบอาชีพของตนมาเป็นวิทยากร และอาสาสมัคร

3. หลักสูตรและเนื้อหาวิชา หลักสูตรและเนื้อหาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียนยืดหยุ่น ได้มาก เนื้อหาสามารถปรับตามท้องถิ่นและความสนใจของผู้เรียน เรียนแล้วมุ่งให้นำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที

4. รูปแบบการจัด ไม่มีรูปแบบแน่นอน รูปแบบการจัดจะแตกต่างกันไป เพื่อให้บรรลุ จุดมุ่งหมายตามวัตถุประสงค์ของผู้จัดและผู้รับบริการ

5. การเรียนการสอน วิธีการเรียนการสอนของการศึกษาจากระบบโรงเรียนจะมีรูปแบบ แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม ความจำเป็น บางครั้งจะจัดการเรียนการสอนเป็นชั้น และ บางครั้งจะไม่ใช่ชั้นเรียน แต่จัดในรูปกลุ่มพบปะสนทนา การสาธิต การฝึกอบรม การใช้ วัสดุทัศนูปกรณ์ และสื่อมวลชนการศึกษาทางไกล ฯลฯ

6. สถานที่ สถานที่จัดให้บริการการศึกษาจากระบบโรงเรียนจะกระจายเปลี่ยนแปลง และ โยกย้ายไปตามสถานที่ที่อำนวยให้ และเหมาะสมกับสภาพของท้องถิ่น โดยอาจจะจัดขึ้นที่ศาลา วัด ชั้นเรียนของโรงเรียนภาคปกติ ศูนย์อนามัย ห้องสมุดประชาชนอำเภอหรือจังหวัด ที่อ่าน หนังสือประจำหมู่บ้าน ศูนย์การเรียนรู้ สถานประกอบการ สนามกีฬา ศาลาประชาคม ใต้ร่มไม้ ฯลฯ

7. ระยะเวลา ระยะเวลาเรียนของการศึกษาจากระบบโรงเรียนขึ้นอยู่กับชนิดและลักษณะ ของวิชา รวมทั้งความสนใจของผู้เรียนด้วย เช่น การเรียนวิชาตัดเย็บเสื้อผ้าในที่แห่งหนึ่งอาจจะใช้ เวลามากกว่าการเรียนการสอนวิชาเดียวกันในอีกที่แห่งหนึ่งก็ได้

8. การรับรองความสามารถและคุณวุฒิ การประเมินผลการศึกษาจากระบบโรงเรียน มักจะประเมินในระยะสั้นๆ ประกาศนียบัตร หรือวุฒิบัตรที่ได้มีความหมายเพียงว่า ได้ผ่านการ เรียนหรือการฝึกอบรมในเรื่องใดมาเท่านั้น มิได้ถือเป็นเรื่องที่สำคัญมากนัก เพราะมิได้กำหนดให้ เห็นว่ามีความรู้ความสามารถอยู่ในระดับใดของมาตรฐานการเรียนในระบบภาคปกติ (ยกเว้นการ เรียนตามหลักสูตรการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ ซึ่งมีศักดิ์และสิทธิ์เท่ากับผู้เรียนตามหลักสูตร ของโรงเรียนภาคปกติทุกประการ)

9. การยืดหยุ่นของการจัด กิจกรรมและโครงการต่างๆ ของการศึกษาจากระบบโรงเรียนมี ความยืดหยุ่นมาก เพื่อให้การจัดสนองต่อความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ ส่วนหลักสูตร เนื้อหา ระยะเวลา สถานที่ วิธีสอน และวิทยากรผู้สอนนั้น จะปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมกับ สภาพที่เป็นอยู่

สรุปได้ว่า รูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกระบวนการเรียนรู้ เพื่อสร้างองค์ความรู้แก่บุคคลอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบวิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลา และการวัดประเมินผล เป็นรูปแบบการศึกษาที่มีความหลากหลาย ตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมาย โดยผู้เรียนทุกเพศ ทุกวัย และทุกคุณวุฒิสามารถเรียนรู้ได้ตามความต้องการของตนเอง โดยผู้สอนอาจเป็นผู้ชำนาญมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน หรือมีประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ โดยมีหลักสูตรและเนื้อหาที่นำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที

## 1.2 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ปฐม นิคมานนท์ (2528) ได้ให้ความหมายของคำว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่สังคมสนใจจัดขึ้น เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาโดยเฉพาะ นอกเหนือจากการเรียนตามปกติในโรงเรียน กิจกรรมดังกล่าวอาจจัดเป็นกิจกรรมเฉพาะ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอื่นใด ทั้งนี้เพื่อมุ่งสนองความต้องการด้านการเรียนรู้ตามแต่ละบุคคลจะสนใจ

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2529) ได้ให้ความหมายของ การศึกษานอกระบบ ว่าเป็นกิจกรรมทางการศึกษาใดๆ ที่จัดขึ้นอย่างมีระบบ แต่จัดขึ้นนอกเหนือจากระบบโรงเรียนภาคปกติ ทั้งนี้ไม่ว่าจะแยกออกเป็นกิจกรรมหนึ่งต่างหาก หรือเป็นส่วนสำคัญของกิจกรรมหลักก็ตาม โดยมีความมุ่งหมายที่จะให้บริการต่อประชากรให้ได้รับการเรียนรู้ ทั้งเยาวชนและผู้ใหญ่

รัตนา พุ่มไพศาล (2530) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า เป็นการศึกษาสำหรับผู้ที่มีขาดโอกาสที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนปกติ เป็นการศึกษาที่จัดให้ประชาชนเพื่อเขาจะได้ศึกษาเล่าเรียนสิ่งต่างๆ ตามที่เขาต้องการเรียน

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง การศึกษาและประมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามที่จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม โดยมุ่งจัดขึ้น นอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะและทัศนคติที่พึงประสงค์ของบุคคลต่างๆ ในสังคม โดยยึดหลักการที่ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ จะสนองตอบต่อความต้องการ ความสนใจและประยุกต์ใช้แก้ปัญหาให้แก่บุคคลนั้นได้ด้วย



พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

อุดม เขยกีวงศ์ (2544) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษาโดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

อุ้นตา นพคุณ (2546) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า กิจกรรมหรือโครงการใดๆ ที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะรับการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะและทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษาที่เรียกว่า เป็น การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการความสนใจของผู้เรียนและปัญหาของชุมชน

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 (ราชกิจจานุเบกษา, 2551) มาตรา 4 กล่าวถึงความหมายของการศึกษานอกระบบว่า กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบหลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาการเรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลและประเมินผล การเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

Brembeck (1973) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนหากจะให้คำจำกัดความที่ดีที่สุด ก็เห็นจะเป็นว่าเป็นการศึกษาที่ก่อให้เกิดทักษะและความรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนอกระบบโรงเรียนตามปกติ เป็นการผสมผสานของกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่มีมาตรฐานแน่นอนและดูเหมือนว่าไม่สัมพันธ์กันเลย โดยมีจุดมุ่งหมายไปสู่เป้าหมายนานับประการ บางทีการศึกษานอกระบบโรงเรียนอาจถือได้ว่า

เป็นระบบที่ไม่มีระบบที่สุดของระบบต่างๆ แต่ในประเทศกำลังพัฒนาส่วนใหญ่แล้วบทบาทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนในการก่อให้เกิดทักษะต่างๆ ในการสร้างอิทธิพลต่อทัศนคติของประชากร และในการหล่อหลอมค่านิยมทั้งหลายทั้งปวงนั้น มีความสำคัญเท่าเทียมกับระบบโรงเรียนปกติ

Russell (1974) ได้กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน คือ กิจกรรมทางการศึกษาที่จัดขึ้นอย่างมีเจตนาและมีระบบ โดยปกติจัดขึ้นนอกระบบการศึกษาแบบประเพณีนิยม กิจกรรมซึ่งเนื้อหา สื่อการเรียนการสอน ระยะเวลา หลักเกณฑ์รับผู้เรียน คณะเจ้าหน้าที่ และองค์ประกอบอื่นๆ ได้ถูกคัดเลือกหรือมีการดัดแปลงสำหรับผู้เรียนแต่ละคน แต่ละกลุ่มประชากร หรือตามแต่สภาพแวดล้อมเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้มากที่สุด และลดข้อจำกัดของระบบที่ปรากฏอยู่

Knowles (1984) นักการศึกษาผู้ใหญ่ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ต่อไปหลังจากที่ได้ออกจากโรงเรียนภาคปกติไปแล้วและเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นไว้สำหรับผู้ใหญ่ โดยสถาบันต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

Dumitrescu (1999) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ว่าการศึกษาที่มีกระบวนการตลอดชีวิต ที่ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่องในฐานะส่วนหนึ่งของสังคม เป็นกิจกรรมทางการศึกษาที่ไม่มีโครงสร้างและอยู่นอกเหนือจากระบบการศึกษาในโรงเรียน ได้ให้คำจำกัดความของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นโปรแกรมที่ได้รับการวางแผนทางการศึกษา เพื่อปรับปรุงทักษะและความสามารถทางการศึกษาของบุคคลและสังคมนอกระบบการศึกษาแต่เป็นการเสริมการศึกษาในระบบโรงเรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมประชาธิปไตยและการเห็นคุณค่าในสิทธิมนุษยชน

สรุปความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่เสริมการศึกษาในระบบและสนองผู้ที่ไม่สามารถเข้าถึงการศึกษาในระบบ มีกลุ่มเป้าหมายและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน ตอบสนองความต้องการในการแก้ปัญหาของผู้เรียน มีความยืดหยุ่นในจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการ ระยะเวลาและการวัดประเมินผล ซึ่งมีความเหมาะสมในการใช้ในการเรียนรู้ทางผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่

### 1.3 ประเภทของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

รัตน พุ่มไพศาล (2530) ได้แบ่งประเภทของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยพิจารณาจากจุดประสงค์และเนื้อหาของกิจกรรม ออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. การศึกษาด้านสามัญ หรือความรู้พื้นฐาน (General or Basic Education) ได้แก่ ความรู้ด้านหนังสือ การอ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น ตลอดจนความสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม การศึกษาประเภทนี้ ได้แก่

- การศึกษาก่อนประถมศึกษา
- การศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ
- การศึกษาแบบเบ็ดเสร็จ
- มหาวิทยาลัยเปิด

2. การศึกษาด้านอาชีพ (Occupational Education) มุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางเศรษฐกิจ และทักษะที่เป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพ

3. การศึกษาสำหรับการพัฒนาชุมชน (Community Improvement Education) ได้แก่ การให้การศึกษาเกี่ยวกับกิจการของท้องถิ่น และสถาบันชาติ ตลอดจนกระบวนการต่างๆ ในสังคม เช่น การปกครองในภูมิภาค การปกครองชาติ การร่วมมือสหกรณ์โครงการของชุมชนต่างๆ และกิจกรรมอื่น ที่เอื้อต่อการพัฒนาชุมชน

4. การศึกษาสำหรับปรับปรุงความเป็นอยู่ในครอบครัว (Family Improvement Education) ได้แก่ การปลูกฝังความรู้ ทักษะ ทัศนคติที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพของชีวิตของบุคคลในครอบครัว เช่น ความรู้ ความสามารถในเรื่องสุขภาพอนามัย เป็นต้น

5. การศึกษาประเภทที่มุ่งเสริมสร้างความสมบูรณ์แห่งชาติ เช่น การดนตรี ศิลปะ สันทนาการ การศึกษาปรัชญาศาสนา เป็นต้น

6. การศึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการและเพิ่มผลผลิต

สุนทร สุนันท์ชัย (2530) ได้กล่าวถึงการศึกษานอกระบบโรงเรียนไทยพบว่า มีขอบข่ายครอบคลุมเนื้อหาต่างๆ 6 ประเภท ดังนี้

1. สามัญศึกษาทั่วไป เป็นการศึกษาเทียบเท่าระบบโรงเรียน ตั้งแต่ชั้นอ่านออกเขียนได้ จนถึงระดับอุดมศึกษา โดยผู้เรียนได้รับคุณวุฒิตามระดับที่ศึกษา

2. การฝึกอาชีพ ได้แก่ การฝึกทักษะอาชีพตามต้องการของผู้เรียนในสาขาต่างๆ

3. การศึกษาด้านสุขภาพ สวัสดิภาพ และชีวิตในครอบครัว ได้แก่ การป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ โภชนาการ สวัสดิศึกษา การจัดสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

4. การศึกษาด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ การปกครองประเทศ การปกครองท้องถิ่น การออกเสียงเลือกตั้ง กิจการสาธารณะ การเสียภาษีอากร สิทธิหน้าที่ของประชาชน องค์กรต่างๆ
5. การศึกษาเพื่อพัฒนาบุคคล ได้แก่ การศึกษาเสรี การดนตรี ศิลปะ นันทนาการ ศาสนา ฯลฯ
6. การศึกษาเพื่อพัฒนาชุมชน ได้แก่ การศึกษาเพื่อมุ่งให้เกิดความสามารถในการมีส่วนร่วมในชุมชน

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้แบ่งประเภทการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ 5 ประเภท โดยคำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายประชากร ดังนี้

1. การศึกษาแม่และเด็ก หรือการศึกษาครอบครัว (Mother and Child Education or Family Education) เป็นกิจกรรมมุ่งเน้นแม่และเด็ก
2. กิจกรรมองค์กรเยาวชน (Youth Organization Activity) เป็นการจัดการศึกษาให้แก่เยาวชนอันเป็นกำลังของการพัฒนาประเทศ
3. การศึกษาผู้ใหญ่ (Adult Education) เป็นการจัดการศึกษาให้กับผู้ใหญ่ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป เพื่อให้โอกาสเสริมความรู้ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำความรู้มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
4. การศึกษาชุมชน (Community Education) เป็นการจัดการศึกษาให้แก่ชุมชนเพื่อเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาในทุกๆ ด้าน
5. การศึกษาพิเศษ (Special Education Program and Continuing Education) เป็นการจัดการศึกษาให้กลุ่มชุมชนในสภาพแวดล้อมแตกต่างกันในสังคม เช่น กลุ่มชนในพื้นที่ห่างไกล

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้สรุปการจัดเนื้อหากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยแบ่งได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การศึกษาขั้นพื้นฐาน และการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ การศึกษานอกระบบโรงเรียนสายสามัญ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษาเพื่อชุมชนในเขตภูเขา เป็นต้น
2. การศึกษาด้านทักษะอาชีพ คือ กิจกรรมฝึกอาชีพเพื่อมุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์เพื่อการประกอบตามความต้องการในสาขาวิชาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสาขาเกษตรกรรม พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและหัตถกรรม
3. การให้บริการข่าวสารข้อมูลและสารสนเทศต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมการจัดห้องสมุดประชาชนจังหวัด ห้องสมุดประชาชนอำเภอ ห้องสมุดประชาชนตำบล ที่อ่านหนังสือและแหล่ง

ความรู้ประจำหมู่บ้าน ห้องสมุดเคลื่อนที่ หน่วยโสตทัศนศึกษา วิทยุศึกษา โทรทัศน์ เพื่อการศึกษา ตลอดจนหนังสือ วารสาร และสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ต่างๆ เป็นต้น

4. การศึกษาด้านสุขภาพอนามัย การปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้ ทักษะและทัศนคติต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การป้องกันรักษา รักษาโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพอนามัย โภชนาการ บริโภคศึกษา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการวางแผนครอบครัว เป็นต้น

5. การศึกษาเพื่อสันติภาพและด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ การสร้างความสงบเรียบร้อย การปกครองในระดับต่างๆ องค์การประชาชน การใช้สิทธิและหน้าที่ในกระบวนการทางสังคม เช่น กิจกรรมเพื่อชุมชน การเสียภาษีอากร การเลือกตั้ง การมีส่วนร่วมของประชาชนในการปกครองประเทศ เป็นต้น

6. การศึกษาด้านศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคล ได้แก่ กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ประเพณี กิจกรรมทางศาสนา นันทนาการ การใช้เวลาว่าง หรืองานอดิเรก เช่น ดนตรี การละคร กีฬา พักผ่อน เป็นต้น

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย (2550) ได้แบ่งการให้บริการการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การจัดการศึกษานอกโรงเรียนสายอาชีพ เป็นการศึกษามุ่งให้ผู้เรียนมีอาชีพหรือเห็นช่องทางการทำมาหากิน คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น มีความรู้ทักษะและเจตคติที่ดีในการทำงานเพื่อการประกอบอาชีพอิสระ อาชีพในตลาดแรงงาน หรือเพื่อปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองและชุมชน รวมทั้งเพื่อเพิ่มวุฒิทางการศึกษาและการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับหน้าที่การงาน โดยมีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนดังนี้

1. หลักสูตรวิชาชีพระยะสั้น
2. กลุ่มสนใจวิชาชีพ
3. หลักสูตรประกาศนียบัตรอาชีพ พุทธศักราช 2533 (ปอ.)
4. หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช

2539 (กศน.ปวช.)

2. การจัดการศึกษาพื้นฐาน เป็นการจัดการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ เพื่อขยายโอกาสทางการศึกษาและส่งเสริมให้ประชาชนที่พลาดโอกาสทางการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองอย่างกว้างขวางและต่อเนื่อง เพื่อนำความรู้ไปปรับปรุงคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น หรือเพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อในระดับสูงต่อไป โดยกำหนดหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ ไว้ดังนี้

1. หลักสูตรการศึกษาเบ็ดเสร็จพื้นฐาน
2. หลักสูตรการศึกษาเพื่อชุมชนในเขตภูเขา
3. หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับประถมศึกษา
4. หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
5. หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

3. การศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการเสนอโอกาสและทางเลือกเพื่อการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองให้แก่ประชาชนทั่วไปให้ได้รับการศึกษาและเพิ่มเติมความรู้ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก ก่อให้เกิดโลกทัศน์ที่กว้างขวาง สามารถใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงชีวิตให้ก้าวหน้าและดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การศึกษาตามอัธยาศัยเกิดขึ้นตามวิถีชีวิตที่เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ จากการทำงาน จากบุคคล จากครอบครัว จากสื่อ จากชุมชน และจากแหล่งความรู้ ซึ่งสามารถเรียนได้ตลอดเวลา และเกิดขึ้นในทุกช่วงวัยตลอดชีวิต

4. การจัดการศึกษาในต่างประเทศการจัดการเรียนการสอนเป็นการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน มี 2 วิธีเรียน คือ

1. วิธีเรียนแบบพบกลุ่ม หมายถึง การเรียนที่ผู้เรียนต้องมารวมกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีครูผู้สอนเป็นผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตร โดยใช้เวลาเรียนภาคเรียนละไม่น้อยกว่า 150 ชั่วโมง (เหมาะสำหรับกลุ่มเด็ก/เยาวชนไทยที่เกิดและเติบโตในต่างประเทศ และผู้ใหญ่ที่สามารถไปเรียน/พบกลุ่มที่ศูนย์การเรียนรู้ได้)
2. วิธีเรียนแบบทางไกล หมายถึง การเรียนรู้ด้วยตนเองจากชุดการเรียนทางไกล และหรือจากกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ (เหมาะสำหรับผู้เรียนที่มีความสะดวก และสามารถใช้อินเทอร์เน็ต ด้วยตนเองแต่ไม่สามารถหรือไม่สะดวกในการไปเรียนที่ศูนย์การเรียนรู้ในต่างประเทศ/ท้องถิ่นนั้นได้)

Dumitrescu (1999) กล่าวถึงประเภทการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดในประเทศยุโรปว่า ประเภทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบ่งออกตามสภาพแวดล้อมและความต้องการในแต่ละท้องถิ่น ดังนี้

1. Community work เป็นลักษณะชุมชนการเรียนรู้ในสก็อตแลนด์ โดยที่ประชากรในแต่ละชุมชนส่งเสริมและร่วมมือกันในการมีส่วนร่วมและพัฒนาท้องถิ่น พัฒนาการในรูปแบบประชาธิปไตย เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน
2. Youth work เป็นลักษณะงานที่เน้นการส่งเสริมกิจกรรมของเยาวชนในชุมชน เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีกว่าที่เป็นอยู่

3. Social work เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยในประเทศเยอรมัน มุ่งเน้นการช่วยเหลือเยาวชนในท้องถิ่นในการพัฒนาตนเองในการเผชิญกับภาวะวิกฤติต่างๆ ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเยาวชนกับพ่อแม่ผู้ปกครอง การร่วมกลุ่มเพื่ออาชีพการงาน

4. Animation เป็นรูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียนในฝรั่งเศสและอิตาลี โดยใช้ละครและการแสดงเพื่อส่งเสริมการแสดงออกของเด็กและเยาวชน โดยกำหนดเรื่องและเนื้อหาที่สนองความต้องการของชุมชน รูปแบบการจัดการศึกษาดังกล่าวทำให้เกิดการมีส่วนร่วมและสามารถสอนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการจัดการชุมชนได้เป็นอย่างดี Animation ช่วยทำสร้างสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ของคนในชุมชนที่เติบโตและให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

5. Youth organization เป็นรูปแบบองค์กรด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีผลกระทบต่อเยาวชนมากที่สุด ด้วยรูปแบบขององค์กรดังกล่าว เยาวชนได้โอกาสในการค้นพบ วิเคราะห์ และเข้าใจคุณค่าและความเกี่ยวข้องของสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินและกำหนดวิถีชีวิต เป็นรูปแบบในการสร้างค่ายงาน การประชุม การสรรหาอาสาสมัคร หาเงินทุน จัดทำบัญชี จัดการทรัพยากรมนุษย์ ให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน ไปจนถึงการจัดองค์การด้านกีฬา วัฒนธรรม และเข้าไปมีส่วนร่วมในความเปลี่ยนแปลงของชุมชนใหญ่

สรุปได้ว่า ประเภทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบ่งได้หลายประเภทไม่จำกัด โดยมีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนไปตามความต้องการของบุคคลและท้องถิ่น คำนี้ถึงความต้องการและประโยชน์สูงสุดของผู้เรียนและการพัฒนาสังคมเป็นสำคัญ หากองค์กรหรือชุมชน มีความต้องการ การศึกษาด้านสุขภาพ ก็สามารถจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อวัตถุประสงค์ในการส่งเสริม สุขภาวะทางจิตได้

#### 1.4 หลักการสำคัญในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

สุมาลี สังข์ศรี (2545) ได้เสนอหลักการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีหลักการสำคัญที่นำมาใช้เป็นหลักในการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1. หลักความเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา ประชาชนทุกคนควรมีโอกาสที่จะรับบริการการศึกษานอกระบบโรงเรียนอย่างเท่าเทียมกัน โดยเฉพาะผู้ที่พลาดโอกาสทางการศึกษาในระบบโรงเรียน

2. หลักการกระจายโอกาสทางการศึกษา ควรต้องหาวิธีการต่างๆ ที่กระจายการศึกษา นอกระบบโรงเรียนให้ไปสู่กลุ่มเป้าหมายอย่างทั่วถึง แม้จะอยู่ในชนบทห่างไกล

3. หลักความต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต ควรจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง เมื่อกลุ่มเป้าหมายต้องการจะเรียนรู้หรือมีความพร้อมเมื่อใด ควรจะเรียนได้เสมอ

4. หลักความยืดหยุ่น การศึกษาจากระบบโรงเรียนจะมีความยืดหยุ่นในเรื่องกฎเกณฑ์ต่างๆ เช่น หลักสูตรสามารถปรับให้เหมาะสมกับสภาพของท้องถิ่นได้ ระยะเวลาเรียน สถานที่เรียน กิจกรรมการเรียนการสอนสามารถปรับให้เอื้อต่อสภาพของกลุ่มเป้าหมาย และอำนวยความสะดวกต่อกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด

5. หลักการสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเน้นการสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายเป็นสำคัญ โดยจะมีการสำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายก่อนจึงจะกำหนดกิจกรรม กิจกรรมที่จัดให้กลุ่มเป้าหมายแต่ละพื้นที่อาจแตกต่างกัน

6. หลักความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต เนื้อหาหลักสูตรของกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนควรมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับสภาพและปัญหาในชีวิตจริง เพื่อที่กลุ่มเป้าหมายจะสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ได้ในการดำเนินชีวิต

7. หลักความหลากหลาย กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนควรมีความหลากหลายทั้งประเภทของกิจกรรมและวิธีการจัดการเรียนการสอน ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มเป้าหมายของการศึกษาจากระบบโรงเรียน ซึ่งมีความแตกต่างหลากหลายในเรื่องอายุ พื้นฐานความรู้ ความสนใจ เพื่อการศึกษาจากระบบโรงเรียนให้กลุ่มเป้าหมายเลือกได้ตามความต้องการ

8. หลักความเป็นประชาธิปไตย ในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน การศึกษาจากระบบโรงเรียนนั้น กลุ่มเป้าหมายควรมีอิสระในการเลือกกิจกรรมได้ตามความสนใจ เลือกเวลาเรียน เลือกวิธีเรียนได้ ตามความพร้อมและความสะดวก สามารถหยุดพักจากกิจกรรมได้เมื่อมีความจำเป็น และสามารถกลับเข้าร่วมกิจกรรมได้เมื่อมีความพร้อม

9. หลักการมีส่วนร่วม การจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนนั้น ผู้จัดมิได้จำกัดอยู่เฉพาะโรงเรียนหรือสถานศึกษาเท่านั้น และจะมีทั้งหน่วยงานรัฐ หน่วยงานเอกชน สมาคม มูลนิธิ องค์กรต่างๆ ในชุมชน รวมทั้งประชาชนในชุมชนด้วย

10. หลักการพึ่งพาตนเอง เป้าหมายของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนนั้น มุ่งให้ผู้เรียนพึ่งพาตนเองได้ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต การปรับปรุงอาชีพ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม



สมประสงค์ วิทภัยเกียรติ (2547) ได้เสนอหลักการศึกษานอกระบบโรงเรียน ว่ามี 6 ประการ คือ

1. ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญในตัวผู้เรียน ตั้งแต่การพัฒนาหลักสูตร การวางแผนการเรียนการสอน การร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินการเรียนการสอน ดังนี้

1.1 การพัฒนาหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรในปัจจุบันนี้จะพัฒนาโดยคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ และในสิ่งที่ปัญหาของผู้เรียน เพื่อให้เนื้อหาหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมา นั้นเกิดประโยชน์ต่อชีวิตของผู้เรียนมากที่สุด เมื่อผู้เรียนได้มาร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนแล้ว สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวันหรือสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตจริงได้ หลักสูตรที่สนองต่อความต้องการ ต่อความสนใจ ย่อมจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียน มีความสนใจ และตั้งใจที่จะร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนตลอดหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรจึง ต้องมีการสำรวจความต้องการของผู้เรียนก่อน เพื่อให้ได้หลักสูตรที่ผู้เรียนยินดีที่จะเลือกเข้ามา ร่วมเรียน การพัฒนาหลักสูตรโดยคำนึงถึงผู้เรียนจัดได้ว่าเป็นการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง

1.2 การวางแผนการสอน การจัดแผนการเรียนการสอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้เลือกในสิ่งที่ต้องการศึกษาหาความรู้ ผู้เรียนอาจเลือกวิชาหรือชุดวิชาที่คิดว่าจะมีประโยชน์ต่อ ตัวเอง และเป็นวิชาที่พอใจ สนใจที่จะศึกษา และควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้กำหนดแผนการเรียน การสอนว่า ต้องการเลือกเรียนชุดวิชาใดวิชาหนึ่งก่อนหลัง หรือจะเรียนมากน้อยแค่ไหน ผู้สอนควร มีส่วนช่วยในเรื่องการแนะแนวทางว่าควรจะทำแผนการเรียนมากน้อยแค่ไหน สิ่งใดก่อนหลัง ส่วนการตัดสินใจควรเป็นของผู้เรียน หรือร่วมกันวางแผนระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนน่าจะดีกว่าที่ ผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดแผนการเรียนการสอนแต่เพียงฝ่ายเดียว

1.3 การร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมการเรียนโดยยึดผู้เรียนเป็น ศูนย์กลางนั้น กิจกรรมที่จัดส่วนใหญ่ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากที่สุด ส่วนตัวผู้สอนนั้นเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนเท่านั้น กลวิธีการเรียน การสอนที่นำมาใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนแบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ตั้งแต่การที่ผู้เรียนได้ ศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ ทั้งสื่อเดี่ยว และสื่อประสม การเรียนการสอนจากกิจกรรม กลุ่มซึ่งอาจจะเป็นการอภิปรายกลุ่ม การระดมพลังสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การ ประชุมสัมมนา การประชุมปฏิบัติการ ทัศนศึกษา

1.4 การประเมินการเรียนการสอน สิ่งหนึ่งที่ผู้เรียนทุกคนกลัวมากในการเรียน การสอน คือ การต้องสอบ โดยเฉพาะผู้ใหญ่แล้วยิ่งกลัวการสอบมากกว่าเด็ก เนื่องจากผู้ใหญ่อาจมี ประสบการณ์ในการสอบที่เคยผิดพลาดมาแล้ว หรือบางคนอาจมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดี แต่ เมื่อมาศึกษาเล่าเรียนแล้ว การสอบตกจะทำให้เกิดการเสียหน้าขึ้นได้ การประเมินการเรียน การ

สอนจึงต้องการให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินการเรียนการสอนของตนเอง โดยเฉพาะในเชิงให้ผู้เรียนได้เห็นถึงความก้าวหน้าของการเรียนมากกว่าที่จะเห็นว่าเป็นการสอบได้สอบตก เพราะการศึกษานั้น หมายถึง ความเจริญงอกงาม ถ้าผู้เรียนได้ศึกษาหาความรู้แล้วก็จะเกิดความเจริญงอกงาม จึงน่าจะบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนแล้ว การเรียนการสอนจึงควรที่จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินการเรียนการสอนเองหรือร่วมกับผู้สอน น่าจะเกิดผลดีมากกว่าที่ผู้สอนจะประเมินการเรียนการสอนเองแต่เพียงฝ่ายเดียว

2. หลักสูตรที่เลือกได้ ผู้เรียนการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นผู้เรียนที่ไม่ได้อยู่ในระบบโรงเรียนแล้ว ซึ่งอาจเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากระบบการศึกษาในโรงเรียนไปแล้ว หรืออาจเป็นผู้ที่ยังอยู่ในวัยที่ต้องศึกษาเล่าเรียน แต่ด้วยเหตุผลบางประการ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ หรือปัญหาทางภาวะส่วนตัวหรือครอบครัว ทำให้ศึกษาในระบบโรงเรียนไม่ได้ กลุ่มผู้เรียนของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงหลากหลายกว้างขวางมาก การที่จะมาร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนหรือการมาร่วมศึกษาเล่าเรียน จะต้องเลือกในสิ่งที่สนใจ หรือในสิ่งที่เห็นว่าจะเกิดประโยชน์ ดังนั้น หลักสูตรหรือสิ่งที่จัดให้แก่กลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกระบบจะต้องมีมากพอที่จะให้เลือกได้ ดังนั้น หลักสูตรการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องพัฒนาขึ้นตามแต่ละสภาพท้องถิ่นหรือตามสภาพของกลุ่มเป้าหมาย นั่นคือ ต้องมีการศึกษาสำรวจสภาพความเป็นอยู่ดี สภาพความสนใจ และสภาพปัญหาของแต่ละท้องถิ่นของแต่ละกลุ่มเป้าหมายแล้วนำมาวิเคราะห์พัฒนาเป็น หลักสูตร หรือมวลงประสพการณ์ สามารถสนองตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนั้น หลักสูตรจะต้องพัฒนาปรับเปลี่ยนให้เป็นปัจจุบันทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา อาจกล่าวได้ว่าหลักสูตรจะต้องมีความยืดหยุ่น แปรเปลี่ยนไปตามสภาพท้องถิ่น แปรเปลี่ยนตามกลุ่มเป้าหมายและแปรไปตามกาลเวลา

3. ความสัมพันธ์แนวราบ การเรียนการสอนในการศึกษาโดยทั่วไปในความรู้สึกนึกคิดต้องมีครู อาจารย์ กับนักเรียน นิสิต นักศึกษา โดยมีครูอาจารย์เป็นผู้สอนหรือเป็นผู้บอกเล่า และมีนักเรียน นิสิต นักศึกษาเป็นผู้ฟัง ผู้ปฏิบัติตาม อันเป็นลักษณะความสัมพันธ์แนวตั้ง แต่การศึกษานอกระบบนั้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนควรจะมีความสัมพันธ์ในแนวราบ คือ ผู้สอนจะมีบทบาทในการช่วยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ เกิดการศึกษาในตัวเอง บทบาทของผู้สอนมิใช่แต่เพียงเป็นผู้บรรยายหน้าชั้นเรียนเท่านั้น แต่จะเป็นผู้คอยอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งบทบาทนี้เรียกว่า บทบาทของผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ อาทิเช่น ผู้สอนต้องการจัดกิจกรรมการป้องกันสิ่งเสพติด ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเล่าถึงเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งของสภาพสังคม เช่น การที่พ่อคั้งยาบ้าทำร้ายคนในบ้านจนบาดเจ็บถึงตาย ซึ่งจะเป็นประเด็นให้ผู้เรียนอภิปรายกันถึงสภาพที่เป็นอยู่ในชุมชนของผู้เรียนเอง และแนวทางป้องกันยาเสพติด การจัดกิจกรรมเช่นนี้ ผู้สอนกับผู้เรียนจะมีความสัมพันธ์กันที่มี

บรรยากาศเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่ดี นอกจากผู้เรียนจะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่มีกับ ผู้สอนแล้วความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนก็จะเกิดขึ้นในทางที่ดีอีกด้วย และเป็น ความสัมพันธ์ในแนวราบเช่นเดียวกัน โดยความสัมพันธ์ในแนวราบก่อให้เกิดผลดีต่อการศึกษา นอกกระบบโรงเรียน คือ

- 3.1 สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้สอนและผู้เรียน
- 3.2 สร้างเสริมบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้
- 3.3 สร้างเสริมให้เกิดแนวการศึกษาแบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
- 3.4 สร้างเสริมให้ผู้เรียนรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล
- 3.5 สร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน

4. การพึ่งพาทรัพยากรท้องถิ่น การศึกษานอกกระบบโรงเรียนเป็นกระบวนการศึกษาที่มุ่ง บริการแก่กลุ่มประชากรที่อยู่ในกระบบโรงเรียนเป็นสำคัญ และยังรวมถึงการบริการไปสู่ นักเรียนนักศึกษาในระบบโรงเรียนด้วย จำนวนกลุ่มเป้าหมายของการศึกษานอกกระบบจึงกว้างขวาง มากมาย กระจุกกระจายไปตามพื้นที่ต่างๆ ทั้งในเมือง นอกเมือง และที่ทุรกันดารห่างไกล การที่จะ นำทรัพยากรจากรัฐแต่เพียงอย่างเดียวคงเป็นไปได้ยาก เพราะความจำกัดของงบประมาณและ ทรัพยากร คงจะลงทุนได้แต่เพียงบางกลุ่มท้องถิ่นเท่านั้น แต่ความมุ่งหมายและปณิธานของ การศึกษานอกกระบบนั้นต้องการบริการการศึกษาให้กับทุกคนทุกพื้นที่ การจะกระทำดังกล่าวได้ความมุ่ง หมายและปณิธานนี้ก็ต้องอาศัยทรัพยากรจากท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นด้านบุคคล ทรัพย์สิน หรือสิ่ง อำนวยความสะดวกต่างๆ สำหรับการเรียนการสอน เหตุผลอีกประการหนึ่งในการพึ่งพาทรัพยากร ท้องถิ่น คือ ในท้องถิ่นนั้นมีภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ มีคุณค่าของท้องถิ่น ควรเชิญชวนให้มาช่วยกันพัฒนาด้านการศึกษาให้มีความรู้ ประสบการณ์ และทักษะ แก่คนในท้องถิ่น ด้วยกัน และเหตุผลอีกประการหนึ่งที่สำคัญในการนำทรัพยากรท้องถิ่นมาใช้ คือ การส่งเสริมให้ เกิดการมีส่วนร่วมของท้องถิ่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกตื่นตัวที่จะช่วยพัฒนาท้องถิ่นกันเอง และเป็น การสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของงาน เจ้าของโครงการ ที่เข้ามาพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง จะทำให้ เกิดการดำเนินการกันเอง จะทำให้การดำเนินการกิจกรรมการศึกษานอกกระบบในท้องถิ่นเป็นไปอย่าง ต่อเนื่อง ด้วยทรัพยากรของท้องถิ่นเอง

5. การใช้ประโยชน์ได้ทันที ผู้ที่มาร่วมกิจกรรมการศึกษานอกกระบบโรงเรียนส่วนใหญ่จะ เป็นผู้ที่ไม่ได้ศึกษาอยู่ในระบบโรงเรียน ซึ่งอาจจะเป็นผู้มีอาชีพอยู่แล้ว แต่เข้ามาเพื่อเพิ่มเติมใน ความรู้ ประสบการณ์ หรือความชำนาญในบางสิ่งบางอย่าง ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอก ระบบต้องการสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติได้ และเป็นประโยชน์ต่อชีวิตต่อหน้าที่การงานทันที ทั้งใน ระหว่างที่ร่วมกิจกรรมหรือภายหลังที่ร่วมกิจกรรมไปแล้ว ดังนั้น กิจกรรมการศึกษานอกกระบบ โรงเรียนที่กำหนดขึ้นมานั้นจึงต้องเป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ

หรือความสนใจของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ กิจกรรมการศึกษาจากระบบจึงต้องพัฒนาขึ้นมาอย่างหลากหลายพอเพียงที่กลุ่มเป้าหมายการศึกษาจากระบบจะเลือกศึกษาหรือเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาได้ตามที่ต้องการ นอกจากนี้กิจกรรมการศึกษาจากระบบที่จัดจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ศึกษาหาความรู้ทั้งเนื้อหาและการปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ

6. การมีโครงสร้างที่ยืดหยุ่น โครงสร้างของการศึกษาจากระบบโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นโครงสร้างของหลักสูตร โครงสร้างของการเรียนการสอน โครงสร้างสื่ออุปกรณ์ โครงสร้างการบริหาร โครงสร้างการประเมิน ควรมีความยืดหยุ่นเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าถึง และมีความยินดีพอใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยบรรยากาศที่มีความสุข สามารถที่จะศึกษาหรือร่วมกิจกรรมจนสำเร็จ โครงสร้างหลักสูตรควรมีหลักสูตรที่พัฒนามาจากความต้องการและความสนใจของกลุ่มเป้าหมายหรือผู้ร่วมกิจกรรม และมีความหลากหลายที่คนสามารถเลือกได้ โครงสร้างการเรียนการสอนควรมีความหลากหลายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา เพื่อให้ผู้เรียน ผู้ร่วมกิจกรรมได้ศึกษาเล่าเรียนอย่างมีความสุข และได้รับความรู้ ประสบการณ์ โครงสร้าง สื่ออุปกรณ์ก็เช่นเดียวกันต้องเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา และควรเป็นสื่อประสมและมีความหลากหลายให้ผู้ที่ใช้อำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ โครงสร้างการบริหารก็เช่นเดียวกันควรมีการยืดหยุ่น ไม่กำหนดแน่นอนว่าต้องมีการเรียนในห้องใด อาคารใด เวลาเท่าใด นานเท่าใด แต่ควรจัดให้ยืดหยุ่นตามที่คุณสอนและผู้เรียนจะร่วมวางแผนกำหนดกัน และสุดท้ายคือเรื่องโครงสร้างการประเมิน ควรจะยืดหยุ่นตามกลุ่มเป้าหมายและสถานการณ์ เช่น การประเมินผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มเป้าหมายที่ไม่รู้หนังสือมาเรียนรู้เพื่ออ่านออกเขียนได้ อาจดูระยะเวลาที่มาศึกษาหาความรู้เป็นตัวประเมินการผ่านหรือไม่ผ่านมากกว่าการสอบได้หรือสอบตก

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) กล่าวว่า การส่งเสริมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยให้ยึดหลักการดังต่อไปนี้

1. หลักความสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความยืดหยุ่น หลากหลาย สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความต้องการและความแตกต่างของแต่ละบุคคล และชุมชน

2. หลักความต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้บุคคลมีโอกาสเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เกิดจนตายเต็มศักยภาพและความสนใจ

3. หลักความเสมอภาคซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างความเสมอภาคในการเข้าถึง และรับการศึกษาอย่างกว้างขวางทั่วถึง เป็นธรรม และมีคุณภาพ เหมาะสมกับสภาพชีวิตของประชาชน

4. หลักการกระจายอำนาจแก่สถานศึกษา และหลักการมีส่วนร่วมของสถาบันต่างๆ ของสังคมซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ภาคีเครือข่ายและสถาบันอื่นของสังคม มีสิทธิและส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้

5. หลักการพัฒนาศักยภาพของกำลังคนและสังคมซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และภูมิปัญญา และเพิ่มขีดความสามารถในการผลิตและการแข่งขันของประเทศ

Caffarella (1994) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้มีพื้นฐานจากการศึกษาความต้องการและปัญหาของบุคคลและชุมชน เพื่อนำมากำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการ โดยลักษณะของโครงการต้องมีกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน และต้องช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ของประชาชนและของชุมชนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญ 4 ประการดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมความเจริญและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของปัจเจกบุคคล
2. เพื่อช่วยประชาชนให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้
3. เพื่อเตรียมตัวสำหรับโอกาสในการทำงานในปัจจุบันและอนาคต
4. เพื่อช่วยองค์กรให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงสังคม

สรุปได้ว่า หลักการสำคัญของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นจุดศูนย์กลาง ที่ให้ความเสมอภาคของบุคคลให้มีโอกาสในการศึกษาเท่าเทียมกัน มีความต่อเนื่องและยืดหยุ่น และมุ่งตอบสนองความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ หลักการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ได้อย่างชัดเจน

### 1.5 รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่

เชียรศิริ วิวิธศิริ (2530) กล่าวถึงความต้องการของผู้ใหญ่ในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาผู้ใหญ่ โดยประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่

1. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองและพัฒนาตนเองเพื่อการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง
2. ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในทุกด้านอย่างต่อเนื่อง
3. ความต้องการที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ว่า

1. เพื่อความเจริญและพัฒนาการส่วนบุคคลให้มีศักยภาพในตนเอง
2. เพื่อพัฒนาส่วนบุคคลและความก้าวหน้าของสังคม
3. เพื่อประสิทธิภาพขององค์กร ออกแบบสร้างโครงการเพื่อสนับสนุนให้องค์กรบรรลุความสำเร็จ ผ่านกิจกรรมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
4. เพื่อการปลูกสร้างสติปัญญา มีวัตถุประสงค์ว่า การเรียนรู้มีคุณค่าในตัวของตัวเอง เมื่อมีการถ่ายทอดความรู้ก็ยิ่งมีคุณค่า
5. เพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคม มีการเปลี่ยนแปลงสังคมที่รุนแรงโดยใช้การศึกษาผู้ใหญ่เพื่อนำไปสู่การปลดปล่อยจากการถูกกดขี่

Knowles (1975) กล่าวถึงรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ดังนี้

1. สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง เป็นการแสดงการยอมรับในเอกลักษณ์ของผู้เรียนแต่ละคน แสดงความยินดีที่ได้รู้จักและยอมรับในความแตกต่างและความเป็นตัวเองของแต่ละคน ซึ่งเป็นการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล ความรู้สึกนี้จะพัฒนาต่อไปเป็นความรู้สึกเคารพซึ่งกันและกัน เป็นความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. จัดโครงสร้างทางกายภาพ ห้องเรียนมีบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ ขนาดของโต๊ะและเก้าอี้เหมาะกับผู้ใหญ่ นั่งสบาย การจัดโต๊ะและเก้าอี้หลีกเลี่ยงการจัดแบบห้องบรรยาย ต้องจัดให้อยู่ในลักษณะล้อมวงคุยกัน เพื่อเอื้อต่อการสื่อสารแบบสองทางของสมาชิกทุกคน ขณะพูดทุกคนได้มองเห็นผู้พูด ทั้งนี้เพื่อมุ่งกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนรู้สึกสนิทสนมติดตัวมา
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตัวเอง และหากติดขัดสิ่งใด ผู้สอนต้องช่วยแนะนำวิธีการหรือเครื่องมือในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การที่ผู้เรียนระบุความต้องการของตนเอง มีข้อดีข้อแรกคือ ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่ได้รับระบุความต้องการของตนเอง ข้อดีต่อมาคือ เกิดความมุ่งมั่นผูกพันต่อเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด
4. ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่เป็นจริงได้ในการเรียนรู้ ในการเขียนความต้องการให้อยู่ในรูปของวัตถุประสงค์ทางการศึกษาที่เหมาะสม ผู้เรียนผู้ใหญ่บางคนสามารถเขียนได้เอง หากติดขัดผู้สอนต้องช่วยแนะนำและให้ความสะดวก ข้อดีของการวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง คือ ภูมิใจในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเอง และความผูกพันมุ่งมั่นและการยอมรับในสิ่งที่ตนเองระบุเอง
5. การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้ เลือกกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนชอบและมั่นใจที่จะกระทำ หากติดขัดผู้สอนต้องแนะนำทางเลือก ช่วยบอกข้อดี ข้อจำกัดของแต่ละวิธีการเรียนรู้ มอบการตัดสินใจให้อยู่ในความรับผิดชอบของผู้เรียน สอดคล้องกับการรับรู้ของตนเอง ที่จะชี้นำตนเองของผู้ใหญ่และเปิดโอกาสให้ได้ใช้ประสบการณ์เดิมมาใช้ในการเรียนรู้อย่างเต็มที่

6. ผู้เรียนจะดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีผู้สอนเป็นพี่เลี้ยงเพื่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อติดขัดหรือต้องการความช่วยเหลือ ผู้เรียนกับผู้สอนมีโอกาสเรียนรู้จากกันและกัน

7. ประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นระยะ เพื่อให้ผู้เรียนตัดสินใจในการกระทำของตนเองตามกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ถ้าจำเป็นต้องดัดแปลงหรือยืดหยุ่น สำหรับการประเมินในขั้นสุดท้ายเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก ผู้เรียนจะทราบว่าตนเองถึงจุดมุ่งหมายที่ตนกำหนดไว้แล้วหรือยัง ยังขาดอีกเท่าไร การประเมินตนเองขั้นนี้ มีข้อดีที่กลายเป็นการวิเคราะห์ความต้องการหรือสิ่งที่ขาดของผู้เรียนด้วยตนเองอีกครั้งถ้ายังไม่ถึงจุดหมายที่ต้องการ ผู้เรียนทราบว่าขาดอีกเท่าไร ผู้เรียนเป็นผู้ระบุความขาดหรือความต้องการเอง ทำให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ต่อไป ทำให้วงจรกระบวนการเรียนรู้จากขั้นตอนที่ 7 ย้อนไปบรรจบเป็นขั้นตอนที่ 3 กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนผู้ใหญ่จึงเกิดอย่างต่อเนื่องด้วยการชี้นำตนเอง สมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

Knowles (1978) อธิบายปัจจัยด้านคุณลักษณะของวัยผู้ใหญ่ว่า มีความต้องการขั้นพื้นฐานอยู่ 6 ด้านคือ

1. ความต้องการด้านกายภาพ
2. ความต้องการในการเจริญงอกงาม
3. ความต้องการได้รับความมั่นคงและปลอดภัย
4. ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ
5. ความต้องการด้านจิตใจและอารมณ์
6. ความต้องการได้รับการยอมรับ

กล่าวเน้นเฉพาะเรื่องการเรียนรู้นั้น ผู้ใหญ่จะมีรูปแบบการศึกษาและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากความต้องการและความสนใจของตนเอง มีการวิเคราะห์ประสบการณ์และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมาใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนเกิดความรู้สึกที่ต้องการนำตนเองและเรียนรู้เพื่อสนองตอบความแตกต่างของภาวะปัจเจกในตน

สรุปได้ว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ ต้องมีบรรยากาศที่เป็นมิตร ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดความต้องการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กระบวนการ และวิธีการในการประเมินผลการเรียนรู้ ทั้งนี้มุ่งตอบสนองความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ เนื่องจากวัยผู้ใหญ่จะกำหนดความต้องการและความสนใจในการเรียนรู้เป็นของตนเอง และนำความรู้กับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่มาประยุกต์เพื่อใช้แก้ปัญหาในชีวิต รูปแบบการจัด

กิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนจึงสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้ใหญ่ได้

## ตอนที่ 2 แนวคิดการศึกษาตามทฤษฎีไอฮิวแมนนิส

### 2.1 ความหมายของหลักการนี้ไอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) กล่าวถึงความหมายของหลักการนี้ไอฮิวแมนนิสว่า นีโอฮิวแมนนิสคือมนุษยนิยมแนวใหม่ที่มุ่งส่งเสริมความสุขของมนุษย์อย่างลึกซึ้งด้วยการสร้างเวทคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ยังได้กล่าวว่าจิตใต้สำนึกของคนเรามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนเรามากมาย นอกจากตาและหูของคนเราที่ทำหน้าที่บันทึกข้อมูลในจิตใต้สำนึกของคนเราได้สูงที่สุดแล้ว สภาวะของจิตใต้สำนึกก็ส่งผลต่อการรับรู้ของจิตใต้สำนึกของคนเราเช่นเดียวกัน ในสภาวะจิตใจของคนที่ไม่ผ่อนคลาย มีความสงบเยือกเย็น สมดุล หรือในสภาวะที่นักจิตวิทยาปัจจุบันเรียกว่าสภาวะคลื่นสมองต่ำ จะเป็นสภาวะที่จิตใต้สำนึกของคนเรานำข้อมูลได้สูงที่สุด ในสภาวะนี้ของคนเราจะเปรียบเหมือนสภาวะของจิตใต้สำนึกของเด็กเล็กๆ ที่เปิดกว้างพร้อมที่จะรับข้อมูลใหม่ๆ เข้ามาไม่ว่าข้อมูลนั้นจะเป็นข้อมูลด้านบวกหรือลบ

Acarya (1982) กล่าวว่าด้วยแนวคิดที่สืบทอดมาจากโบราณเกี่ยวกับโยคะกับทฤษฎีพิสิคส์ของโลกสมัยใหม่ การดำรงอยู่ของสรรพสิ่งมิได้เป็นความจริงเพียงหนึ่งเดียว แต่เป็นการอยู่ร่วมกันในหลายระดับของสิ่งมีชีวิตต่างๆ สิ่งที่เราเรียกว่าจิตวิญญาณมีอยู่ในสรรพสิ่งต่างๆ อาจจัดแบ่งเป็นระดับได้ จิตวิญญาณที่มีระดับสูงขึ้นไปก็มีความละเอียดและบริสุทธิ์มากขึ้น โยคีซึ่งเป็นต้นกำเนิดหลักการนี้ไอฮิวแมนนิส ได้แบ่งระดับของจิต 5 ระดับ คือจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก 3 ระดับ ระดับจิตของแต่ละบุคคลเกี่ยวข้องกับการรับรู้ของตัวตนในระดับจิตวิญญาณในระดับขั้นของจิตวิญญาณเหล่านี้เกี่ยวข้องกับความสงบภายใน ความบริสุทธิ์ภายใน การสิ้นสละเทือนของคลื่นภายใน เมื่ออยู่ในระดับขั้นที่สูงขึ้น ความขัดแย้งภายในใจก็จะถูกลบเลือนไป แม้ว่าจะเข้าสู่ภาวะจิตระดับสูงได้เพียงชั่วคราว บุคคลผู้นั้นก็จะรู้สึกปีติอิมใจ นี่คือเป้าหมายของโยคะและเป้าหมายของชีวิต เป็นเป้าหมายเพื่อการยกระดับจิตใจขั้นแล้วขั้นเล่า กระทั่งบุคคลนั้นตระหนักถึงความสุขสงบอันไร้ขีดจำกัดที่อยู่ภายใน แต่มนุษย์โดยทั่วไปไม่ตระหนักถึงระดับขั้นทางจิตของตนเอง ส่วนใหญ่รับรู้ถึงระดับจิตที่ต่ำสุด 2 ระดับ คือ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก การเข้าถึงจิตเหนือสำนึกได้ ต้องผ่านขั้นของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกก่อน การปฏิบัติตนเพื่อไปสู่การก้าว



ผ่านจิตใต้สำนึกจึงเป็นสิ่งที่หลักการนีโอฮิวแมนนิสนำมาปฏิบัติ จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) คือความทรงจำและความคิดที่ลึกซึ้งของมนุษย์ ซึ่งมีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึก ความรู้ ความคิดของคนมนุษย์เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึก จิตใต้สำนึกนี้จะทำหน้าที่ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ความรู้ที่ลึกซึ้ง ปรัชญาและศาสนา

Sarkar (2004) ได้ให้ความหมายของการศึกษาตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสว่า นีโอฮิวแมนนิส คือปรัชญามนุษยนิยมที่อธิบายความก้าวหน้าของมนุษยชาติในมุมมองที่กว้างขึ้น เป็นความหวังใหม่ในการตีความเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจการดำรงอยู่อย่างใคร่ครวญและฉลาดมากขึ้น ทำให้มนุษย์ยอมรับความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่ที่มีต่อจักรวาลทั้งหมด Sarkar ได้อธิบายธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนาไว้ด้วยภาษาของนักจิตวิทยาในปัจจุบันว่า มนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆ หลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ส่วนประกอบชั้นนอกสุดของเราเรียกว่า ร่างกาย ที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายใน และต่อมไร้ท่อต่างๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไปเรียกว่า จิตใจ ซึ่งมี 3 ระดับใหญ่ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกที่สุดและละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต เป็นแหล่งของพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์และความปิติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านร่างกาย ในระบบการศึกษาทั่วไปมักเน้นให้ผู้เรียนมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สวยงาม ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนี้มีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก แต่การออกกำลังกายที่มุ่งแต่การพัฒนากำลังการบริหารกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของร่างกาย ยังไม่เพียงพอที่จะช่วยพัฒนาให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน การบริหารร่างกายที่สมบูรณ์แบบจะต้องมีการบริหารทั้งอวัยวะภายในและภายนอกซึ่งรวมถึงต่อม (Glands) ต่างๆ ที่เราเรียกว่า ต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) ซึ่งมีหน้าที่ซับซ้อนและมีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงานต่างๆ ของร่างกายและยังมีผลต่อจิตใจด้วย

การบริหารร่างกายที่เป็นการบริหารอวัยวะทั้งภายนอกและภายใน เป็นการบริหารที่เรียกว่าโยคะอาสนะ (Yoga Asana) ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวลช้าๆ ควบคุมไปกับการหายใจลึกๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วงๆ ซึ่งอาสนะเหล่านี้นอกจากจะช่วยบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ ให้ซับซ้อนออกมาเป็นปกติแล้ว ยังช่วยกล้ามเนื้อและประสาทพ่นคลายอย่างดียิ่งอีก และช่วยรักษาความยืดหยุ่น คล่องตัว และความสมดุลย์ตามธรรมชาติของร่างกาย

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับมนุษย์พบว่า มนุษย์มีความสามารถในการสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้ด้วยตัวเองสูง ถ้าเรามีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจว่าเรื่ง เบิกบาน สดใส มีความรัก

ความปรารถนาดีให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ซึ่งการเรียนรู้ถึงความสามารถตามธรรมชาติของมนุษย์นี้ ทุกคนควรได้เรียนรู้และรู้จักตนเองมาตั้งแต่เด็ก โดยจะเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของตนเอง โดยการทำโยคะ การผ่อนคลายอย่างล้าลึก รวมทั้งการเรียนรู้ถึงการควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงต่างๆ การผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งจะช่วยให้รู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมมากยิ่งขึ้น

2. จิตสำนึก (Conscious Mind) จิตใจระดับแรกสุดของคนเราคือจิตสำนึก ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้ารอบๆ ตัวโดยผ่านทางประสาทสัมผัสและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเป็นประการแรก ประการที่สองคือ การแสดงความต้องการหรือรังเกียจหมายถึง การแสดงความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น หรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น ประการที่สามคือ การลงมือกระทำหมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อนต่างๆ ของเราให้ทำงาน ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย เพื่อที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการ ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า จิตสำนึกนั้น จะมีหน้าที่กระตุ้นให้เรากระทำการต่างๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงต่างๆ ไปได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ กล่าวง่ายๆ ก็คือ จิตสำนึกนั้นมีหน้าที่หลักที่จะช่วยให้คนเรามีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัยนั่นเอง

การพัฒนาจิตสำนึกตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส นั้น จะต้องพยายามบังคับระงับหักห้ามตนเองให้เลิกกระทำการต่างๆ ตามสัญชาตญาณเหล่านี้ โดยไม่ควรปฏิเสธความต้องการตามธรรมชาติเหล่านี้ แต่ควรรหาทางควบคุมการกระทำดังกล่าว กล่าวคือ แบ่งจริยธรรมเป็นสองส่วนคือ ส่วนแรกเป็นหลักในการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย (สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต) และส่วนที่สองเป็นหลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตัวเอง จิตสำนึกเป็นจิตใจระดับแรกสุดของมนุษย์ มีหน้าที่กระตุ้นให้เรากระทำการต่างๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงต่างๆ ไปได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ หรือพูดง่ายๆ ได้ว่า จิตสำนึกของเรามีหน้าที่หลักที่จะช่วยให้เรามีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัยและรักษาชาติพันธุ์ของมนุษย์ จึงกล่าวได้ว่าจิตสำนึกของคนเรามีหน้าที่ 3 ประการคือ

2.1 การรับรู้ความรู้สึก (Sensing) หมายถึง การที่ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Five Sense Organ) ของเราที่รับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้าภายนอกต่างๆ ได้แก่ ตา ประมาณ 75 – 90% หู ประมาณ 10 – 15 % จมูก ลิ้น และผิวหนัง ประมาณ 2 – 5 %

2.2 ความต้องการ (Desire) หรือความรังเกียจ (Aversion) หมายถึง ความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้นหรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น

2.3 การลงมือกระทำ (Acting) หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อน (Five Motor Organ) ของเรา ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย ให้ทำงานเพื่อที่จะได้ในสิ่งที่เราต้องการ

จิตสำนึกมีลักษณะที่สำคัญคือ ความอยากต่างๆ ของคนเรา อยากได้อะไรได้นั้นอย่างไม่มีความจำเป็น ดังนั้นถ้าเราลองย้อนกลับมาดูการกระทำของตัวเองที่ผ่านมาตลอดชีวิตของเรา ก็มีรูปแบบที่สอดคล้องกับจิตสำนึก ดังนี้ มีความรู้สึกต่อสิ่งเร้าจากโลกภายนอก (Sensing) เกิดความต้องการหรือไม่ต้องการสิ่งเร้านั้น (Desire or Aversion) และลงมือกระทำเพื่อที่จะบรรลุความต้องการหรือไม่ต้องการนั้น (Acting)

3. จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) เป็นจิตใจระดับที่มีระบบการทำงานที่ละเอียดอ่อนซับซ้อนยิ่งกว่าจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีองค์ประกอบ 2 ประการคือ เรื่องความคิดที่ลึกซึ้ง และความทรงจำของมนุษย์ ความรู้ ความคิด ความฝันของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เอง จิตจะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสังคม จิตจะพยายามรวบรวมข้อมูลต่างๆ และนำข้อมูลมาไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง หน้าที่ที่สำคัญของจิตใต้สำนึกคือ ทำหน้าที่บันทึกและสะสมข้อมูลต่างๆ ที่ประสบมาในชีวิตและควบคุมระบบการทำงานของร่างกาย

สรุปได้ว่า หลักการนีโอฮิวแมนนิสหมายถึงหลักการที่มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน คือ ให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคง ควบคุมความคิดและการกระทำของตนเองได้ ทั้งด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีความรักความเมตตาให้กับตนเอง ผู้อื่นและทุกสรรพสิ่ง โดยการพัฒนาตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสต้องเริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การทำคลื่นสมองให้ต่ำการพัฒนาจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกตนเองสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย ซึ่งสามารถส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้นำหลักการดังกล่าวไปใช้ได้

## 2.2 หลักการนีโอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2547) เสนอว่า หลักการนีโอฮิวแมนนิส หรือมนุษยนิยมใหม่ เป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนาอัจฉริยภาพที่ซ่อนเร้นในตัวมนุษย์ทุกคนให้ปรากฏออกมาให้มากที่สุด พัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ รวมถึงคุณธรรมควบคู่กันไป โดยให้มีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ คลื่นอัลฟา คือช่วงที่คลื่นสมองของเราส่งคลื่นที่มีพลังสูง กว้าง ลึก ช้าสงบ ออกมา เราจะเกิดการผ่อนคลายอย่างลึก ล้ำ สมองซีกซ้ายและขวาจะทำงานอย่างสมดุล ทุกภารกิจที่เราทำจะไหลลื่น ง่ายตาย ง่ายต่อเนื้อ ซึ่งก็คือการพัฒนาคลื่นสมองจากคลื่นสมองสูงไปสู่คลื่นสมองต่ำ การดำเนินกิจกรรมตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสเพื่อทำให้คลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ เช่น เปิดเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ หายใจลึกๆ เข้าออกช้าๆ ให้เต็มปอด สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลายตั้งแต่ใบหน้าจนถึงปลายเท้า จินตนาการถึงธรรมชาติอันสวยงาม การทำสมาธิและการฝึกโยคะ และอยากจะทำอาหารที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น พุดน้อยลง รับฟังมากขึ้น เลือกรับเฉพาะคำพูดที่สร้างสรรค์ ทำอะไรช้าๆ ที่เดิม

และเวลาเดิมการมีระเบียบวินัยในเรื่องอื่นๆ จะมีมากขึ้นตามลำดับ จัดตารางชีวิตให้ชัดเจนจนเป็นนิสัย และมีความรัก ให้พลังด้านบวกด้วยการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำ ยิ้มกับทุกคนและบ่อยๆ ใช้การชมบุคคลอื่นเสมอ สบตามองด้วยความรู้สึกที่ดี อบอุ่น เชื้อมนั้ สัมผัสเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติและมีความสุข การฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากในการปฏิบัติตามหลักการของหลักการนีโอฮิวแมนนิส

Acarya (1982) กล่าวว่าร่างกายของเราเหมือนยานพาหนะในการเดินทาง ความซับซ้อนผสมผสานของร่างกายถูกควบคุมโดยกระบวนการทำงานของต่อมไร้ท่อ และฮอร์โมนต่างๆ ซึ่งมีผลต่อร่างกายในทุกๆ เรื่อง เช่น การเจริญเติบโต การเผาผลาญ การย่อย ระดับของพลังงาน การสร้างความร้อน และกระบวนการทางเพศ รวมไปถึงจิตใจ กระบวนการทำงานของต่อมไร้ท่อเหล่านี้มีผลต่อสภาวะจิตใจทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นความกลัว เศร้า ทุกข์ ตื่นเต้น ซึ่งถือว่าสภาวะเหล่านี้ล้วนทำร้ายสุขภาพและความสงบสุขภายในใจ ต่อมไร้ท่อที่นำพิศวงที่สุดที่ตั้งอยู่ส่วนกลางสุดของสมองซึ่งแม้แต่ปราศรัยโบราณก็ตระหนักดีถึงต่อมที่สำคัญนี้ เพราะเป็นต่อมที่ควบคุมความคิดทั้งหมดของมนุษย์และถือว่าเป็นที่ตั้งของจิตวิญญาณ เรียกว่าต่อมไพเนล (Pineal) ต่อมดังกล่าวนี้ นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า เป็นต่อมที่ควบคุมการทำงานของต่อมอื่นๆ และฮอร์โมนในร่างกายทั้งหมด โยคีโบราณจึงแสวงหาวิธีควบคุมการทำงานของฮอร์โมนและต่อมไร้ท่อของร่างกาย ซึ่งช่วยทำให้มีสุขภาพจิตและกายสมบูรณ์ ด้วยการควบคุมการทำงานของต่อมไพเนล หลักการนีโอฮิวแมนนิสจึงใช้การฝึกโยคะในการควบคุมการทำงานของต่อมไพเนล ซึ่งสามารถวัดผลทางวิทยาศาสตร์ได้ด้วยสภาวะจิตที่สงบ การที่หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองมีความถี่ต่ำ มีความผ่อนคลายสูง ขณะเดียวกันให้ความสำคัญกับอาหาร ด้วยแนวคิดที่ว่า สิ่งมีชีวิตที่ดำรงอยู่นั้นมาจากอาหารที่กินเข้าไป ซึ่งถือว่าร่างกายเป็นจักรกลของจิตใจที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมทางกายภาพ เมื่อร่างกายเป็นเพียงเครื่องจักรของจิตใจ สิ่งที่ควบคุมการทำงานของร่างกายคือจิตสำนึก หลักการนีโอฮิวแมนนิสจึงเน้นการพัฒนาระดับขั้นของจิตด้วยสมาธิและการฝึกโยคะและการควบคุมอาหาร ผู้ที่ต้องการสร้างสภาวะคลื่นสมองต่ำให้แก่ตนเองว่า หากมีการฝึกโยคะ ทำสมาธิต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอ ชีวิตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น

Anandamurti (2005) กล่าวว่า การประพฤติปฏิบัติตนตามแนวทางนีโอฮิวแมนนิสอย่างสม่ำเสมอทำให้มีความสุข ซึ่งความสุขนี้เป็นความสุขที่รู้สึกปิดอ้อมอยู่ภายใน หากเมื่อบุคคลมีความรู้สึกปิดอ้อมอยู่ภายในตลอดเวลา สามารถเผื่อแผ่ความสุขไปยังบุคคลอื่นและคนรอบข้างได้ ทำให้เกิดความรักต่อกัน ไม่หวาดระแวงกัน รู้สึกมีส่วนร่วมในสังคม มีความปรารถนาที่ดีต่อกัน ขณะเดียวกันความสุขจากการปฏิบัติสม่ำเสมอนี้ ทำให้บุคคลปฏิบัติตนและดำเนินชีวิตอย่างสงบ

ไม่ทำให้ตัวเองเดือนร้อน และไม่ปัญหาของบุคคลอื่น การดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคมมีความราบรื่น

สรุปได้ว่า หลักการนีโอฮิวแมนนิสเน้นการทำให้ผู้เรียนมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ ด้วยการฝึกโยคะ ทำสมาธิ มีความคิดด้านบวก และฝึกฝนตัวเองอย่างสม่ำเสมอ การทำงานต่างๆ ของร่างกายมีความสมบูรณ์ ทำให้สุขภาพจิตและกายมีความเข้มแข็ง และมีอุปนิสัยในเชิงส่งเสริมสุขภาพะทางจิตของตัวเอง

### 2.3 วิธีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) ได้กล่าวถึงวิธีพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส ด้วยการทำให้คลื่นสมองต่ำอยู่ในภาวะแอลฟา ซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ

1. เปิดเพลงที่จะทำให้คลื่นสมองต่ำ เพลงที่น่าใช้คือ Awakening เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลายให้จิตใจล่องลอยไปกับเสียงเพลง 2 – 3 นาที (แค่เราฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ คลื่นสมองเราก็ต่ำลงแล้วโดยไม่ต้องใช้เทคนิคอื่นใดเลย ในทำนองเดียวกันแค่เราฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองสูงขึ้น เช่น เพลงที่มีจังหวะรุนแรงทั้งหลาย เราก็มีคลื่นสมองสูงขึ้นโดยอัตโนมัติ)

2. นิ่งสบาย ๆ บนเก้าอี้ไม่กอดอก ไม่ไขว่ห้าง

3. หายใจลึก ๆ เข้าออกช้า ๆ ให้เต็มปอด เวลาหายใจเข้าให้หายใจเข้าลึกจนนับถึงแปด เวลาหายใจออกจนสุดนับถึงแปด หายใจเข้าออกเช่นนี้ประมาณ 10 – 12 รอบ

4. สั่งให้ทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลาย เริ่มตั้งแต่ใบหน้า สั่งให้หน้าผากของเราผ่อนคลาย ลูกตา อยุ่ระภายใน แก้ม ปาก คาง คอ ไหล่ หน้าอก แขน มือ นิ้ว และไปเรื่อยๆ จนถึงปลายเท้า ระวังที่สั่งจิตของเรา เราจะหายใจลึก ช้า สม่ำเสมอ ขั้นตอนนี้เราอาจใช้เวลา 5 – 10 นาที เราควรทำอย่างช้าๆ และผ่อนคลาย

5. จินตนาการว่าเรานั่งในที่ที่เป็นธรรมชาติที่สวยงาม เช่น ในห้องทุ่งที่สวยงาม ชายทะเล บนภูเขา ล้อมรอบด้วยต้นไม้และลำธาร

6. ปล่อยให้จิตใจของเราอยู่ในสภาวะอัลฟา 5 – 10 นาที

7. เมื่อต้องการกลับสู่สภาวะปกติ บอกกับตัวเองว่านับหนึ่งถึงสิบ เมื่อนับหนึ่งถึงสิบเราจะตื่นขึ้นมาอีกครั้ง รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับได้รับการพักผ่อนมานานๆ จะกลายเป็นคนที่อารมณ์ดี เยือกเย็น เมื่อนับถึงสิบเราก็จะลืมตาขึ้นและทำภารกิจต่างๆ ของชีวิตด้วยคลื่นสมองที่ต่ำลง

เมื่อเรามีคลื่นสมองต่ำลงเราจะรู้สึกได้เลยว่าเราอยากจะทำสิ่งดีๆ ให้แก่ชีวิตมากขึ้น เช่น อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุขมากขึ้น พุดจาไพเราะขึ้น มีสติยังคิดสูงขึ้น ฯลฯ และทำสิ่งไม่ได้ให้แก่ชีวิตมากขึ้น เช่น โกรธคนอื่นมากขึ้น พุดด้านลบให้แก่ผู้อื่นได้มากขึ้น ลดความอยากบุญหรือเหล่า รวมทั้งอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารรสจัดต่างๆ ฯลฯ

ผู้ที่สนใจจะนำแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันจึงควรใช้เวลากับตัวเองทุกวันในการฝึกลดคลื่นสมองให้ต่ำลงและคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลโดยตรงกับคลื่นสมองของตนเองดังนี้

1. การทำสมาธิ (Meditation) : การทำสมาธิแบบนี้โอ อย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 – 15 นาที จะทำให้เราเกิดความมุ่งมั่น (Willpower) ความมีระเบียบวินัย มีจิตใจอ่อนโยน มีสมาธิสูง และมีคลื่นสมองที่ต่ำลงอย่างรวดเร็ว

2. การทำโยคะ : การทำโยคะทุกวันอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละครั้ง จะทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง สวยงาม มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสูง ฮอริโมนต่างๆ ในร่างกายจะถูกปรับให้สมดุล ซึ่งทำให้อารมณ์ของผู้ฝึกเปลี่ยนไปในทิศทางดีขึ้น มีผู้ฝึกโยคะหลายๆ คนเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของตัวเองอย่างชัดเจนเพียงฝึกด้วยท่าเด่นรำเกาซิกิเพียงวันละ 10 นาที เช้า 5 นาที และเย็นอีก 5 นาที และตามด้วยท่านอนตาย (Dead posture) อีก 2 – 3 นาที

3. อาหาร : ผู้ที่ฝึกผ่อนคลายอย่างล้ำลึก โยคะและสมาธิแบบนี้โอ มักจะรู้สึกว่ามีนิสัยการรับประทานอาหารของตัวเองจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นที่ละน้อย เช่น อยากรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น ความอยากที่จะทานเนื้อสัตว์ใหญ่ๆ ลดน้อยลง ความอยากบุหรี่ยาและเหล้าจะลดน้อยลงไปเป็นอย่างมาก ดังนั้น ดร.รชนีที่เห็นชัดเจนของผู้ที่คลื่นสมองต่ำลงก็คือ การเปลี่ยนแปลงนิสัยการรับประทานอาหาร

4. คำพูด : ผู้ที่มีคลื่นสมองต่ำ จะตระหนักดีถึงความสำคัญของคำพูด จะพูดน้อยลง รับฟังมากขึ้น จะเลือกพูดเฉพาะคำพูดที่สร้างสรรค์ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นเท่านั้น

5. คนรอบข้าง : คลื่นสมองของคนรอบข้างมีผลต่อคลื่นสมองของเราเองเป็นอย่างมาก ถ้าเราได้อยู่ใกล้คนที่คลื่นสมองสูง คลื่นสมองของเราก็จะสูงตามไปด้วย ถ้าเราได้อยู่ใกล้ชิดกับคนที่คลื่นสมองต่ำ คลื่นสมองของเราก็จะต่ำไปด้วย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2550) เสนอว่า กิจกรรมการพัฒนาคนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง กระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้คนเราเกิดการพัฒนาด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) จิตวิญญาณ (Spirit) โดยเชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม กิจกรรมการพัฒนาคนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสประกอบไปด้วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาในทุกด้านของชีวิตของคนเรา โดยเริ่มจากการพัฒนา EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ของคนเรา ซึ่งหมายถึงความสามารถทางจิตใจ (อารมณ์) ที่ทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่นในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมี

ความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นกิจกรรมที่ใช้จะเน้นการมีความคิด  
ด้านบวก ด้วยการพัฒนาความคิด คำพูด และการกระทำทางด้านบวก

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นหัวใจหลักของการประสบความสำเร็จและความสุขของชีวิต  
จากการศึกษาอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ นักจิตวิทยาพบว่าความ  
ฉลาดทางอารมณ์ของคนเราเป็นเรื่องของทักษะไม่ใช่เป็นเรื่องของกรรมพันธุ์หรือยีน ดังนั้นความ  
ฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องของการเรียนรู้ที่สามารถเพิ่มพูนทักษะความฉลาดทางอารมณ์ได้ คน  
ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงเป็นคนที่หาความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถปรับอารมณ์และ  
ความรู้สึกให้พอใจกับหลายๆ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะ  
กลายเป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคง มองโลกมองชีวิตด้านบวก ปรับตัวเองได้ง่ายในทุกสถานการณ์ของ  
ชีวิต มีน้ำใจ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และเชื่อมั่นในตนเอง

มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ด้วยการคิดด้านบวก โดย  
ความคิดด้านบวกมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์มากจนเกือบจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่ง  
เดียวกัน คุณสมบัติข้อแรกและเป็นข้อที่สำคัญที่สุดของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงคือ การมี  
ความคิดด้านบวก ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องเริ่มจากการพัฒนาความคิด  
คำพูด และการกระทำทางด้านบวกก่อนคุณสมบัติข้อใดๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากความคิดเป็นจุดเริ่มต้น  
ของการกระทำ และการกระทำใด ถ้าทำเสมอๆ การกระทำนั้นจะกลายเป็นนิสัยของคนเรา และ  
พฤติกรรมต่างๆ จึงเริ่มต้นจากความคิดของคนเรา ความคิดด้านบวกจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการมี  
ความฉลาดทางอารมณ์สูง โดยถ้ามีคุณสมบัติข้อนี้แล้วคุณสมบัติข้ออื่นๆ ของคนที่มีความฉลาด  
ทางอารมณ์สูงก็จะสามารถพัฒนาขึ้นได้ง่ายเช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่น ความอดทน  
ความเคารพตัวเอง ความเคารพผู้อื่น มนุษย์สัมพันธ์ และจะส่งผลให้บุคคลผู้นั้นประสบ  
ความสำเร็จในชีวิตได้ง่าย (เกียรติวรรณ อนาคตยุค, 2544)

Sarkar (1998) กล่าวว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ก็เหมือนการให้การศึกษา การศึกษา  
ที่ดีต้องเริ่มต้นที่ครู การมีครูที่มีความรู้สูงไม่จำเป็นเท่าการมีคนที่เหมาะแก่การเป็นครูมาทำหน้าที่  
ครู ผู้เป็นครูต้องมีคุณสมบัติ 3 ประการคือ มีคุณธรรม มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง เป็นผู้ตระหนักถึง  
ความดีอย่างสม่ำเสมอทั้งต่อสังคม การไม่เห็นแก่ตัว และมีความเป็นผู้นำ ขณะเดียวกัน การสร้าง  
ทรัพยากรมนุษย์ไม่ควรเกิดจากการบังคับควบคุม ความกลัวไม่สามารถสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่ดี  
ได้ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามทฤษฎีนี้โอฮิวแมนนิสจึงมุ่งเน้นวิธีการในการสร้างแบบอย่างที่ดี  
และเห็นคุณค่าและความเป็นตัวตนของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) กล่าวว่า Asanas เป็นท่ากายบริหารที่ง่าย ๆ ท่าทางต่าง ๆ มีรูปแบบที่แน่นอนถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งโยคีได้ค้นคว้าวิจัยทดลองด้วยตัวเองหลายพันปีแล้ว อาสนะจึงเป็นกายบริหารที่คนทุกเพศทุกวัยสามารถฝึกฝนได้ ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาสุขภาพกายด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนของกระแสโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ ปรับกล้ามเนื้อ นวดอวัยวะภายใน และบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ เท่านั้น แต่อาสนะยังช่วยให้จิตใจของคนเราสงบเบิกบานและสดใสขึ้นอีกด้วย และแน่นอนเมื่อคนเรามีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การพัฒนาจิตใจก็เป็นไปได้ง่ายขึ้น และการทำโยคะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ (Endocrine Glands) ต่อมไร้ท่อมี่อิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่ออารมณ์และสภาพจิตสำนึก การทำโยคะจึงมีผลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อมที่ทำให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทั้งอารมณ์และความสงบทางใจ การบริหารด้วยท่าอาสนะเหล่านี้แตกต่างจากการออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังและความรุนแรงอย่างสิ้นเชิง อาสนะเป็นท่าออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้า มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึกๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกายเพื่อทำให้กล้ามเนื้อและประสาทได้รับการผ่อนคลายขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องเราแทบไม่ต้องใช้พลังงานในร่างกายเลย แต่เราจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและมีพลังงานเพิ่มขึ้น ผู้ที่ทำอาสนะเป็นประจำจึงมีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน และที่สำคัญการฝึกฝนอาสนะอย่างสม่ำเสมอเป็นเสมือนกับการสะสมพลังภายในสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาตัวเองไปสู่จิตสำนึกระดับสูงอันเป็นเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจ นอกจากนี้การเรียนรู้อะไรก็ทำให้สงบและการทำร่างกายให้หยุดนิ่งได้เป็นเวลานานจากการฝึกฝนโยคะ ทำให้เราสามารถควบคุมระบบกล้ามเนื้อประสาทและความสมดุลของร่างกาย ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทำสมาธิเป็นเวลานานๆ หลักการนี้โอฮิวแมนนิสที่มุ่งเน้นการพัฒนา EQ ดังนี้

1. การสร้างความรู้สึกที่ดี ด้วยการ EMPOWERMENT หรือการให้ความรัก การให้พลังด้านบวก โดย EMPOWERMENT (การให้ความรัก การให้พลังด้านบวก) คือความคิด คำพูด การกระทำที่ทำให้ตัวเราและคนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ได้พลังด้านบวกมากก็จะกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวกมาก ในทางตรงกันข้าม คนที่ได้รับความรักหรือได้รับพลังด้านบวกน้อยก็จะกลายเป็นคนที่มีความคิดด้านบวกทำด้านบวกน้อย ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีนี้อาจเรียกได้ว่า การให้พลังด้านลบ (SAP) หรือการดูดพลัง คือการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำที่ทำให้คนรอบข้างของเรามีพลังด้านบวกในตัวลดน้อยลง โดยกิจกรรมการให้ความรัก การให้พลังด้านบวกด้วยการแสดงพฤติกรรมทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง ดังนี้

2. การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก คือความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก โดยเรารู้สึกกับตัวเองอย่างไรก็รู้สึกกับคนอื่นอย่างนั้นเช่น รู้สึกบวกกับตัวเองก็จะรู้สึกบวกกับผู้อื่น โดยภาพพจน์ของตัวเอง (SELF IMAGE หรือ SELF CONCEPT) เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง



ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเราเองโดยตรง ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเราเองนี้ คือความเชื่อที่ฝังใจที่ยังลึกกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเราเป็นคนอย่างไร โดยทุกๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะรวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ ของคนเรา มีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเราเอง และภาพพจน์ของตัวเราเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ จึงสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของคนเรา จะเป็นไปได้ง่ายขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตัวเอง โดยกิจกรรมที่ใช้จะช่วยสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก เช่น

3. การทำให้คลื่นสมองต่ำ คือการทำให้คลื่นสมองเป็นคลื่นอัลฟา มีความถี่ 8 – 13 รอบต่อวินาที โดยจิตใจจะสงบ เยือกเย็น เกิดอารมณ์ด้านบวก เกิดความสมดุล และช่วยยังให้มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีจินตภาพ ความจำดี มีการผ่อนคลายสูง มีสมาธิสูง และมีพลังความคิดด้านบวกสูง โดยกิจกรรมที่ใช้เพื่อทำให้คลื่นสมองต่ำมีกิจกรรมดังเช่น

3.1 โยคะ วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสมีพื้นฐานอยู่บนหลักของโยคะศาสตร์ ที่มีมาแต่โบราณ กระบวนการฝึกโยคะเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยตนเองของนักบุญ นักบวช ที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาหลายพันปี ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะก็คือ การชำระล้างจิตใจที่หยาบกระด้างของคนเรา (จิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกในทางลบเช่น ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความหยิ่งทะนงในตนเอง ความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุต่างๆ) ที่เกิดจากการอบรมสิ่งสอนที่ไม่ถูกต้องให้กลับไปสู่จิตเดิมแท้ของคนเรา ที่มีแต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่ง ประหนึ่งว่าจิตใจของผู้ฝึกแต่ละคน เป็นศูนย์กลางของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

3.2 สมาธิ กระบวนการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้เรียกว่า Proto-Psycho-Spiritual ซึ่งใช้หลักการพัฒนาทางจิตของนักบวชโบราณที่ว่าเราเป็นอย่างไรที่เราคิดหรือจิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามที่เราคิด ซึ่งแนวคิดนี้กำลังเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางของนักจิตวิทยาสมัยปัจจุบัน กระบวนการนี้จึงเป็นการบริหารจิตใจด้วยการทำสมาธิ (Meditation หรือ วิปัสสนา) ด้วยการสร้างภาพและภาวณาคำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล การฝึกฝนบริหารจิตใจด้วยวิธีนี้เองจะทำให้แต่ละบุคคลสามารถที่จะค้นพบตัวเองว่าตัวเองคือศูนย์กลางแห่งจักรวาล และจิตใจของบุคคลนั้นจะเกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง ประหนึ่งเป็นจุดศูนย์กลางของจักรวาลจริงๆ

เทคนิคทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานการพัฒนาคนของนีโอฮิวแมนนิส เริ่มต้นด้วยการปรับปรุงเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกายโดยการออกกำลังกายด้วยท่าโยคะอาสนะ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงไปยัง

ต่อมไร้ท่อที่ควบคุมอารมณ์ต่างๆ ของคนเรา การทำสมาธิซึ่งเป็นการบริหารจิตใจให้เกิดความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ด้วยการประสานจุดศูนย์กลางของแต่ละบุคคลเข้ากับจุดศูนย์กลางของจักรวาล ที่กล่าวมานี้เป็นแนวทางในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของคนเราตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส บุคคลใดที่ได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามวิธีที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ย่อมไม่สามารถจะคิดถึงเรื่องที่จะก่ออันตรายต่อผู้อื่นได้เลยแม้แต่น้อย ความคิดความรู้สึกของบุคคลเหล่านี้จะมีเพียงแต่การอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเท่านั้น

การพัฒนาในทุกส่วนของชีวิตตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการพัฒนาจิตใจด้วยการทำสมาธิ ดังที่นักจิตวิทยาที่ทันสมัยในปัจจุบันเป็นจำนวนมากได้ให้ความเห็นว่า การทำสมาธิเป็นการทำให้เกิดพลังสูงสุด (พลังแห่งความรัก) ในการชำระล้างความรู้สึกด้านลบ (ความเกลียด ความกลัว ความโลภ ความหยิ่ง ฯลฯ) ให้ออกไปจากจิตใจของคนเรา ดังนั้นบุคคลที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะพบว่าความรู้สึกนึกคิด การมองโลกมองชีวิตของเขาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย ความรู้สึกในทางลบที่ถูก อบรมสั่งสอนจนฝังแน่นอยู่ในจิตใจจะค่อยๆ จางหายไป ความสงบสุขอย่างลึกซึ้งจะเริ่มเกิดที่จิตใจของตัวเองก่อน ความรู้สึกนี้จะแผ่กระจายไปสู่คนรอบข้างในวงที่กว้างออกไปเรื่อยๆ เมื่อความวิตกกังวลและความรู้สึกทางด้านลบต่างๆ ได้สูญหายไปจากจิตใจ ปัญญาที่ละเอียดอ่อนจะบังเกิดขึ้นในบุคคลนั้นมากขึ้นเขาสามารถจะทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และอ่านสิ่งที่แฝงเร้นไว้ในใจของผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

การพัฒนาจิตใจด้วยวิธีการทำสมาธิที่กล่าวมานี้ นอกจากจะทำให้เรามีความสุขความสงบทางจิตใจอย่างลึกซึ้งแล้ว ยังสามารถทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบ หรือความชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดีอีกด้วย นอกจากนี้ผลของการฝึกตั้งจิตใจให้มั่นคง และการรวมพลังจากการทำสมาธิ เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาลนี้จะทำให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคง และไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนมีจิตใจละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นถึงความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตนเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามเหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มหาศาลที่สามารถมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมวลมนุษยชาติและสรรพสิ่งต่างๆ ซึ่งหมายความว่าพลังคลื่นทางจิตแห่งความรักความเมตตาได้เริ่มก่อตัวขึ้นแล้วในมวลหมู่มนุษยชาติ พลังจิตอันงดงามที่เกิดขึ้นจะเป็นเครื่องผลักดันให้มวลมนุษยชาติก้าวไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพได้ในเวลาอันรวดเร็ว

การทำสมาธิแบบนี้โอฮิวแมนนิสเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจของเราโดยตรง เพื่อให้คนเราสามารถนำศักยภาพแฝงเร้นในจิตใจออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเองและเพื่อน

มนุษย์ได้สูงสุด เป็นกระบวนการผสมผสานระหว่างความทันสมัยและศาสตร์การฝึกจิตของโยคะโบราณที่ได้พัฒนาให้เหมาะสมกับคนในยุคปัจจุบัน โดยพีอาร์ สักการ นักบุญผู้ยิ่งใหญ่ชาวอินเดีย ซึ่งหลายๆ คนเรียกการทำสมาธิตามหลักการนี้โออิวิแมนนิสว่าเป็นแบบ Eastern Spirit and Western Technology หรือเป็นการพัฒนาจิตใจอย่างลึกซึ้งแบบชาวตะวันตกและมีความทันสมัยแบบชาวตะวันตก เพราะเป็นการฝึกจิตที่ทำได้อย่างสะดวกเป็นขั้นตอน มีหลักเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ที่แน่นอน สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ โดยควรจะทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ เวลาที่ดวงอาทิตย์กำลังขึ้นและดวงอาทิตย์กำลังจะตก เริ่มแรกอาจจะทำแค่วันละ 3 – 5 นาทีก่อนแล้วจึงเพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อยๆ ตามความต้องการ

ผู้ทำสมาธิควรนั่งในท่าที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายมากที่สุดและมีพลังส่งไปเลี้ยงสมองสูงสุด ท่าที่เหมาะสมที่สุดคือ การนั่งสมาธิท่าดอกบัว (Lotus Posture) ซึ่งโยคีได้ทดลองใช้ท่านี้มาหลายพันปีแล้ว ผู้ฝึกจะนั่งอยู่ในลักษณะคล้ายดอกบัวซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของดอกไม้ที่สะอาดบริสุทธิ์ สวยงาม แม้ว่าดอกบัวจะต้องขึ้นอยู่ในที่โคลนตมที่สกปรกแต่ดอกบัวจะรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของตัวเองไว้ได้ เช่นเดียวกับคนที่ฝึกสมาธิให้คลื่นสมองต่ำอยู่เสมอจะสามารถรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจไว้ได้ แม้ว่าจะต้องอยู่ในสังคมที่วุ่นวายสับสนมากเพียงไรก็ตาม ลักษณะของการนั่งท่าดอกบัวคือ นั่งหลังตรงเหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้าแล้วงอขาขวาเข้าหาตัว ยกเท้าขวาขึ้นทับต้นขาซ้ายแล้วงอขาซ้ายเข้าหาตัวเช่นเดียวกัน ยกเท้าซ้ายขึ้นทับต้นขาขวา จากนั้นหลับตา หุบปาก ขบขากรรไกรเข้าด้วยกัน พร้อมกับม้วนลิ้นขึ้นไปแตะเพดานบนของปากมือประสานกันไว้และหายใจเข้าลึกๆ โดยคนที่นั่งในท่างานี้แม้จะไม่ทราบวิธีการทำสมาธิเลยก็เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองคือ คลื่นสมองเบต้า (Beta Wave) ซึ่งค่อนข้างจะวุ่นวายและรวดเร็ว จะเปลี่ยนเป็นคลื่นสมองอัลฟา (Alpha Wave) ซึ่งราบเรียบและช้า แสดงให้เห็นถึงสภาวะรับรู้ที่สูงสุดและผ่อนคลาย การนั่งท่าดอกบัวจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาคลื่นสมองของเรา ถ้าหากยังไม่สามารถนั่งในท่างานี้ได้ก็ควรฝึกท่าผีเสื้อก่อน เพราะท่าผีเสื้อจะทำให้สามารถนั่งในท่าดอกบัวได้ในที่สุด

การนั่งท่าผีเสื้อเริ่มจากการนั่งหลังตรง ดึงเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกันพยายามให้ส้นเท้าทั้งคู่ชิดกันมากที่สุด ใช้มือซ้ายจับเข่าซ้าย มือขวาจับเข่าขวา ขยับขึ้นลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีกหลายๆ ครั้ง หลังจากนั้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกไป งอขาขวาเข้าหาตัวยกเท้าขวาขึ้นทับต้นเท้าซ้าย แล้วใช้มือขวาจับเข่าขวาขยับเข่าขึ้นลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีกข้างเดียว หลังจากนั้นสลับมาทำกับเข่าข้างซ้ายแบบเดียวกัน เมื่อกล้ามเนื้อที่ขาและเส้นเอ็นต่างๆ หย่อนคลายลงบ้างแล้ว ให้กลับมานั่งหลังตรงท่าเดิมคือ ดึงเท้าทั้งสองเข้าหาลำตัว ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกัน ใช้มือซ้ายจับปลายเท้าซ้าย มือขวาจับปลายเท้าขวาแล้วก้มศีรษะลงให้ใกล้กับหัวแม่เท้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำ 3 – 5 ครั้ง บริหารเช่นนี้ไปทุกวัน ในที่สุดก็จะทำท่าดอกบัวได้อย่างง่าย

ในการฝึกสมาธิ ผู้ฝึกจะนั่งนิ่งในท่าดอกบัว ขาไขว้ขัดกันไม่เคลื่อนไหว มือประสานกันบนตัก หลังตรง ม้วนลิ้น ผู้ฝึกจะหยุดความคิดที่วุ่นวายโดยการใช้น้ำมันตราควมคุมให้ความคิดมุ่งไปสู่ความสงบและบริสุทธิ์เท่านั้น นอกจากนั้นการใช้จินตนาการช่วยก็สามารถทำให้ผู้ฝึกแยกจิตของตนเองออกจากกรอบของสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ด้วย ผู้ฝึกสมาธิจึงต้องจดจ่อกับลมหายใจของตัวเอง โดยเวลาหายใจเข้าต้องขยาย เวลาหายใจออกต้องแฟบ และภาวนามันตราที่เป็นภาษาสันสกฤตในใจว่า Baba Nam Kavalam (บาบา นัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Love is everywhere หรือความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจดจ่อกับคำว่า บาบานัม เวลาหายใจออกจดจ่อกับคำว่า เควาลัม การใช้น้ำมันตราเป็นการช่วยควบคุมจิตให้จดจ่อกับคำมันตราและความหมายของมันตรา การบริกรรมมันตราอยู่ในใจจะช่วยให้ผู้ฝึกจิตใจสงบได้รวดเร็วขึ้น

สำหรับผู้เริ่มต้นฝึกทำสมาธิควรเปิดเทปเพลง บาบานัม เควาลัม และร้องเพลงคลอตามไป เพราะเสียงเพลงจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายอย่างลึกๆในการทำสมาธิ ส่วนในเวลาอื่นๆ ถ้ามีโอกาสก็ควรภาวนา บาบานัม เควาลัม และคิดถึงความหมายของคำๆ นี้ (ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง) อยู่ในใจเสมอๆ จิตใจของเราจะค่อยๆ เปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิดกลายเป็นคนที่จิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตากรุณา และจะเกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ขึ้นในจิตใจแทน

3.3 การเดินเกาชิกิ เกาชิกิ (Kaoshiki) มาจากคำในภาษาสันสกฤต หมายถึงการออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาจิตใจระดับต่างๆ ของมนุษย์ได้ ประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหว ลำตัว การก้าวเท้า จังหวะ และสิ่งสำคัญที่สุดก็คือการคิดถึงและตั้งอุดมคติในใจว่า ข้าพเจ้าพร้อมที่จะแสวงหาและกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความยากเย็นเพียงใด เพื่อที่จะสามารถดำรงความดีงามอันเป็นอุดมคติไว้ให้ได้

การเดินเกาชิกิจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมากโดยเฉพาะในสุขภาพสตรีเพราะเกาชิกิจะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ทำให้ไขมันส่วนเกินลดลง ทำให้ประจำเดือนเป็นปกติ การฝึกเกาชิกินี้สามารถฝึกได้แม้ในช่วงที่มีประจำเดือนหรือแม้แต่ช่วงมีครรภ์ โดยการฝึกเกาชิกิเป็นประจำจะช่วยให้คล่องตัวได้จนผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี เกาชิกิจะช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตและการเดินของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้ข้อต่อต่างๆ มีความคล่องตัว ช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นและความอดทนมากขึ้น เมื่อฝึกเป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้และโรคที่เกี่ยวกับการทำงานที่ผิดปกติของตับด้วย

การฝึกเกาชิกิสามารถฝึกได้ดังนี้ เริ่มโดยการชูมือประกบกันขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรงให้ลำแขนแนบกับใบหูตลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะและกายจะบิดไปทางขวาเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 1 บิดลงมาให้มากขึ้นอีกเป็นจังหวะที่ 2 และบิดลงให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้

ผอนกลับขึ้นเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 และคืนสู่ท่าประกบมือเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 5 บิดกาย เช่นเดียวกัน 5 จังหวะไปทางด้านซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงมา ประกบกันที่ด้านหน้าให้แขนขนาน กับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลัง เพื่อให้การก้มโน้มตัวทำได้อย่าง สะดวกขึ้น พร้อมๆ กับก้มลงเอามือที่ประกบนั้นแตะพื้นเป็นจังหวะที่ 2 กลับคืนสู่ท่าประกบแขน เหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 1 เอนไปด้านหลังให้มากที่สุดเป็น จังหวะที่ 2 และกลับมาสู่ในท่าชูแขนประกบกันเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้พักเท้าที่ สลับกันไปมาลง แล้วย่อเท้าเป็นจังหวะสองครั้ง โดยเริ่มจากเท้าขวาเป็นจังหวะที่ 4 เท้าซ้ายเป็น จังหวะที่ 5 โดยในการเดินแต่ละจังหวะจะมีคำภาวนาประกอบด้วยเพื่อไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน

สรุปได้ว่าการเดินเกาซิกิ เป็นการเดินรำและร้องเพลงแห่งความรักประกอบท่าทาง โดยจะ ประกอบไปด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และ ไปด้านหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เดินจะมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันทั้งมือและเท้าพร้อมๆ กับภาวนา คำที่เป็นภาษาสันสกฤตว่า บาบานัม เควาลัม ซึ่งแปลว่าความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง หรือมีความ รักให้กับตัวเองและมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะที่เดินรำไปนี้ผู้ฝึกจะส่งความรักให้กับ ตัวเองและทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

สรุปได้ว่า รูปแบบวิธีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส เป็นการ พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่สอดคล้องกับความหมายของสุขภาวะทางจิตที่ให้คุณค่าความสามารถ 3 ด้านคือ ความรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อผู้อื่น และความสามารถในการดำรงชีวิต โดยมีหลักการ ปฏิบัติ ดังนี้ 1) การพัฒนาคลื่นสมอง 2) การสร้างเจตคติเชิงบวกและเห็นภาพพจน์ของตนเอง 3) การปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ที่กล่าวว่า เป้าหมายของหลักการนีโอฮิวแมนนิสในการพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเองทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดี เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาอันยิ่งใหญ่มา สู่วิถีการดำเนินชีวิต เพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวมต่อไป และสอดคล้องกับ Sarkar (2004) ที่กล่าวถึงหลักการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนเอง คือ 1) การรักษาความสะอาด บริสุทธิ์ของจิตใจ ร่างกายและสิ่งแวดล้อม 2) การพยายามรักษาสภาวะความไร้กังวล ความสบาย และความสงบในใจ 3) การเสียสละความสะดวสบายส่วนตัวเพื่อช่วยลดความทุกข์ของผู้อื่น โดย ไม่ได้หวังสิ่งใดเป็นการตอบแทน 4) การระดมสติปัญญาทั้งหมดของเราเพื่อศึกษาอย่างจริงจังให้ ถึงแก่นคำสอนของผู้รู้ลึกลับทั้งหลายที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงของชีวิต 5) การมีเป้าหมายที่ ถูกต้องของชีวิต นั่นก็คือ ความสุขที่แท้จริงของชีวิต ซึ่งไม่สามารถไปไขว่คว้าจากวัตถุอันใดได้ ความสุขที่แท้จริงของชีวิตจะต้องอยู่ภายในร่างกายและจิตใจของเราเอง รูปแบบการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสจึงมีแนวทางส่งเสริมสุขภาวะทางจิตด้วยเช่นกัน

### ตอนที่ 3 แนวคิดการจัดการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 3.1 ความหมายของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

สรวรรักษ์ ห่อไพศาล (2544) ได้ให้นิยามความหมายและลักษณะของการเรียนรู้แบบนำตนเองไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. การเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self –Directed Learning) เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้สอนโดยมีจุดมุ่งหมายหลัก คือ ให้ผู้เรียน ได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือว่าการเอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

2. การเรียนรู้แบบนำตนเอง (Self-directed learning) เป็นการเรียนรู้ซึ่งผู้เรียนรับผิดชอบในการวางแผน การปฏิบัติ และการประเมินผล ความก้าวหน้าของการเรียนของตนเอง เป็นลักษณะซึ่งผู้เรียนทุกคนมีอยู่ในขณะที่อยู่ในสถานการณการเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถถ่ายโอนการเรียนรู้และทักษะที่เกิดจากการเรียนจากสถานการณหนึ่งไปยังอีกสถานการณหนึ่งได้ การเรียนรู้แบบนำตนเอง เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง ตั้งเป้าหมายในการเรียน แสวงหาผู้สนับสนุน แหล่งความรู้ สื่อการศึกษาที่ใช้ในการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง ทั้งนี้ผู้เรียนอาจได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น หรืออาจจะไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ได้ ในการกำหนดพฤติกรรมตามกระบวนการดังกล่าว

3. การเรียนรู้แบบนำตนเอง เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม ซึ่งมีความเชื่อเรื่องความเป็นอิสระ และความเป็นตัวของตัวเองของมนุษย์ ดังที่มีผู้กล่าวไว้ว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความดี มีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง สามารถหาทางเลือกของตนเอง มีศักยภาพและพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างไม่มีขีดจำกัด มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

เซาวลิต ตนานนท์ชัย (2547) กล่าวถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองว่าการเรียนรู้ในลักษณะนี้จะมีคุณลักษณะพิเศษ คือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากแรงจูงใจของแต่ละบุคคล อาจด้วยความจำเป็น ความต้องการ หรือความสนใจก็แล้วแต่ คุณลักษณะเช่นนี้จะนำมาซึ่งการขวนขวาย มุ่งมั่นและตั้งใจ อันจะนำไปสู่ความสำเร็จของการเรียนรู้

2. เป็นความรู้ที่ถาวร เนื่องจากเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการขวนขวาย และศึกษาค้นคว้าของผู้เรียน ถึงแม้จะมีหรือต้องอาศัยผู้คอยแนะแนวหรือนำบ้าง แต่โดยหลักการ แล้วจะต้องพึ่งพาหรืออาศัยตนเองเป็นหลักด้วยลักษณะดังกล่าวนี้จะช่วยให้การเรียนรู้ดังกล่าว ติดตัว ผู้เรียนไปอย่างถาวร

3. สามารถตอบสนองของความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจากผู้เรียนมีอิสระที่เลือก และกำหนดหรือแผนการเรียนรู้ของตนเองตามความสนใจ ความถนัด รวมถึงความพร้อม

อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จของการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้น มีเงื่อนไขและปัจจัยหลักอยู่ที่ตัวผู้เรียนที่ต้องมีวินัย ความมุ่งมั่นและนิสัยใฝ่เรียน ใฝ่รู้ ดังนั้น การเรียนรู้ด้วยตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสถาบันทางสังคมทุกภาคส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สถาบันครอบครัว และสถานศึกษาที่มีหน้าที่บ่มเพาะและขัดเกลาในวัยเยาว์ต้องปลูกฝังนิสัยแห่งการเรียนรู้ รวมถึงสถาบันอื่นๆ ที่จะช่วยกันสร้างสรรค์บรรยากาศที่จะส่งเสริมหรือจูงใจให้เกิดการเรียนรู้

Knowles (1975) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้แบบนำตนเองว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลมีความคิดริเริ่มในการวินิจฉัย ความต้องการเรียนรู้ การวางแผนเป้าหมายและแผนการเรียนอย่างมีระบบ การแสวงหาแหล่งทรัพยากร เลือกและนำมาประยุกต์เป็นกลวิธีในการเรียนรู้ และการประเมินผล การเรียน โดยจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ตาม

จากความหมายของการเรียนรู้แบบนำตนเองที่นักการศึกษาได้กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่าการเรียนรู้แบบนำตนเอง เป็นกระบวนการศึกษาของบุคคล โดยเริ่มจากความต้องการการเรียนรู้ จุดมุ่งหมาย มีการวางแผนการเรียนรู้ สามารถระบุแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ได้ มีการวัดและประเมินผลตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

### 3.2 ความหมายและหลักการของสัญญาแห่งการเรียนรู้

อาชัญญา รัตนอุบล (2546) ได้ให้ความหมายของสัญญาแห่งการเรียนรู้ว่า สัญญาแห่งการเรียนรู้คือข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียนในการเรียนรู้ ในการประเมินความต้องการและจัดการกับเครื่องมือเพื่อช่วยในการวางแผนการเรียนรู้ สัญญาแห่งการเรียนรู้มีนัยของระบบการเป็นหุ้นส่วนที่มีบทบาทร่วมในการเรียนรู้ของผู้เรียน หมายถึงการมีความเป็นเจ้าของในกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญ สัญญาแห่งการเรียนรู้อาจกระทำได้โดยผู้เรียนเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ บทบาท เนื้อหา ระยะเวลาและผลการเรียนรู้ด้วยตัวเอง หรืออาจให้ผู้สอนมีส่วนร่วมด้วยในบางส่วน ทั้งหมดนี้ขึ้นกับการกำหนดในสัญญา ที่อาจกำหนดภาระหน้าที่ของทั้งผู้เรียนและผู้สอนได้โดยการปรึกษาหารือและมีข้อตกลงระหว่างกันของผู้เรียนและผู้สอน เมื่อสามารถกำหนดสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้แล้ว ผู้เรียนทำหน้าที่ผลิตผลงานให้เป็นไปตามสัญญานั้น และผู้สอนเป็นผู้ให้คะแนน หรือชี้แนะ หรือให้ข้อเสนอแนะว่าผู้เรียนควรปรับปรุงหรือพัฒนาผลงานใหม่อย่างไร

ซึ่งการกำหนดสัญญาแห่งการเรียนรู้ขณะที่เราต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญ ก็ยังต้องคำนึงถึงภูมิหลังและความคุ้นเคยกับรูปแบบการเรียน เดิมผู้เรียนอาจเคยชินกับการเรียนการสอนที่ผู้สอนเป็นผู้กำหนดทุกอย่างในการเรียนรู้และผู้เรียนมีหน้าที่ดำเนินตามขั้นตอนต่างๆเท่านั้น ผู้สอนอาจต้องยืดหยุ่นโดยการกำหนดร่วมกันว่าผู้เรียนมีความพร้อมในการให้อิสระหรือกำหนดบทบาทตนเองในเรื่องใด เช่น เรื่องของเวลา สถานที่ สภาพแวดล้อม เนื้อหาการเรียนรู้ การกำหนดวัตถุประสงค์และการวัดผลการเรียนรู้

Gross (1977) กล่าวว่า สัญญาแห่งการเรียนรู้คือ การพัฒนาส่วนบุคคลในการวางแผนและดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างสมบูรณ์ สัญญาแห่งการเรียนรู้มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับปรุงความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานที่มีผลต่อความคาดหวังของหน่วยงาน องค์กร และสังคม สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เกิดการต่อรองและประนีประนอมระหว่างความต้องการภายนอกและความคาดหวัง ความสนใจและความต้องการที่แท้จริงของผู้เรียน

Hiemstra & sisco(1990) กล่าวถึงสัญญาแห่งการเรียนรู้ว่า เป็นบรรทัดฐานทางจิตวิทยา การเรียนรู้ในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ที่ทำให้เกิดการร่วมมือ กระตือรือร้น และไม่ถอนตัวจากการเรียนรู้ สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เกิดการวางแผนประสบการณ์เรียนรู้ ซึ่งสัมพันธ์กับภาระหน้าที่ระหว่างผู้เรียนกับผู้ช่วยในการเรียนรู้ โดยการร่วมกันในกระบวนการหาความต้องการเรียนรู้ของบุคคล การได้มาซึ่งวัตถุประสงค์ การระบุทรัพยากร การสรรหาวิธีการ การวัดและประเมินผล โดยผู้เรียนสามารถพัฒนาความตระหนักในความเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบต่อแผนที่วางไว้ สัญญาแห่งการเรียนรู้ยังหมายถึงการสร้างวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ในวงกว้างหรือประสบการณ์การปฏิบัติอื่นๆ ที่แจ่มแจ้งและชัดเจนทั้งของผู้เรียนและผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้

Brockett & Hiemstra (1991) กล่าวว่า สัญญาแห่งการเรียนรู้หมายถึง การเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนมีการนำตนเอง มีการรวบรวมข้อมูล เกิดจากความริเริ่มจากตัวของผู้เรียน ซึ่งเป็นความรู้ที่ลึกซึ้งและถาวรมากกว่าการเรียนรู้ในแบบที่ถูกสอน

สรุปจากความหมายและหลักการข้างต้นได้ว่า ความหมายของสัญญาแห่งการเรียนรู้คือ ข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียนในการเรียนรู้ ในการประเมินความต้องการและจัดการกับเครื่องมือเพื่อช่วยในการวางแผนการเรียนรู้หลักการในการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ควรยึดหลักความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเรียนแบบนี้ ควรมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอนว่าจะเลือกเรียนอะไรก่อน-หลังและใช้วิธีการเรียนอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับความสนใจของผู้เรียน



เพื่อให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนและช่วยลดความคับข้องใจ ความวิตกกังวลของผู้เรียน ผู้สอนควรจัดการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียน

### 3.3 ประเภทของสัญญาแห่งการเรียนรู้

กาญจนา เกียรติประวัติ (2524) ได้กล่าวว่า สัญญาแห่งการเรียนรู้นี้อาจตกลงเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล ข้อควรปฏิบัติในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ คือ

1. ส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย คือให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นมีส่วนร่วมทุกขั้นตอน
2. ใช้คำพูดเชิงบวกในข้อความต่างๆ ของสัญญา
3. ให้การเสริมแรงทันทีที่งานเสร็จ
4. ถ้าหน่วยการเรียนนั้นต้องใช้เวลาาน ผู้สอนควรให้การเสริมแรงเป็นขั้นตอน เช่น การให้คะแนน การให้บัตรผ่าน
5. จัดทำสัญญาเป็นช่วงๆ ให้เป็นระบบ เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกประสบความสำเร็จเป็นขั้น เป็นตอนและการบันทึกความก้าวหน้า (Progress Chart) ควรระบุไว้ในสัญญาแห่งการเรียนรู้ด้วย

Knowles (1975) กล่าวถึงประเภทของสัญญาแห่งการเรียนรู้ว่าแบ่งตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ 5 ประเภท คือ

1. เพื่อให้เกิดความรู้ วิธีวัดความสำเร็จโดยการเขียนรายงาน ทำแบบทดสอบ การนำเสนอด้วยปากเปล่า การนำเสนอด้วยสื่อภาพและเสียง และการเขียนหมายเหตุเชิงชีวประวัติ
2. เพื่อให้เกิดความเข้าใจ วิธีวัดความสำเร็จโดยการแสดงการแก้ปัญหาได้ การแสดงโครงการ การแสดงผลการวิจัย การสรุปและแนะนำแผนในการเปลี่ยนแปลงได้
3. เพื่อให้เกิดทักษะ วิธีวัดความสำเร็จโดย การแสดงให้ดู การฉายภาพหรือวิดีโอถึงผลการกระทำ โดยมีผู้สังเกตการณ์เป็นผู้ให้คะแนน
4. เพื่อความเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ วิธีวัดความสำเร็จโดยการแสดงผลคะแนนทัศนคติ การแสดงผลจากสถานการณ์จริง การใช้บทบาทสมมุติ การละเล่นเสมือนจริง การใช้กรณีศึกษาภาวะวิกฤติ โดยผู้เข้าร่วมอื่นๆ หรือผู้สังเกตการณ์เป็นผู้ให้คะแนน
5. เพื่อการแสดงให้เห็นคุณค่า วิธีวัดความสำเร็จโดยการแสดงผลคะแนนด้านการเห็นคุณค่า การแสดงผลงานจากการทำกิจกรรมกลุ่ม การใช้กรณีศึกษาภาวะวิกฤติ การทำแบบฝึกหัดเสมือนจริง โดยผู้เข้าร่วมอื่นๆ หรือผู้สังเกตการณ์เป็นผู้ให้คะแนน

Bone (1979) ได้แบ่งสัญญาแห่งการเรียนรู้ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. สัญญาแบบเจาะจง (The Fixed Contract) ผู้สอนเป็นผู้ตั้งเกณฑ์และพื้นฐานแห่งความรับผิดชอบเป็นของผู้สอน ในการเรียนโดยวิธีนี้ครั้งแรกว่า ของผู้เรียนควรจะใช้สัญญาแบบเจาะจงนี้

2. สัญญาแบบเปิด (The Open Contract) ผู้เรียนเป็นผู้ตั้งเกณฑ์และเจรจาต่อรองกับผู้สอน ดังนั้นความรับผิดชอบต่อพื้นฐานจึงเป็นของผู้เรียน

สรุปได้ว่า ประเภทของสัญญาแห่งการเรียนรู้อาจแบ่งตามลักษณะความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของผู้สอนหรือผู้เรียน หรือแบ่งตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ขึ้นกับการตกลงร่วมกันของผู้สอนกับผู้เรียน ทั้งนี้เห็นได้ว่า สัญญาแห่งการเรียนรู้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วม การใช้คำพูดเชิงบวกในข้อความต่างๆ ของสัญญา การเสริมแรงและกระตุ้นให้ดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้โดยตลอดหากเป็นระยะเวลายาวนาน จึงกล่าวได้ว่า การเลือกประเภทของสัญญาแห่งการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน สามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองและการมีความคิดเชิงบวกของผู้เรียนได้

### 3.4 ขั้นตอนการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

บุญชม ศรีสะอาด (2528) ได้ศึกษาขั้นตอนของการเรียนโดยใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียม

ขั้นแรกสุดของการเรียนโดยใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ก็คือ การใช้ข้อสนเทศ (Information) เกี่ยวกับวิชา และการสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน สำหรับการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับวิชานั้นอาจใช้วิธีการบรรยายและอภิปราย หรือวิธีอื่นให้ผู้เรียนทราบ และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของวิชา หัวข้อเนื้อหาต่างๆ ที่จะศึกษา เป้าประสงค์และหรือจุดประสงค์ ส่วนที่เป็นแกนสำคัญส่วนที่สามารถเลือกเรียนได้ ผู้สอนควรทราบทักษะและความสามารถของผู้เรียนทั้งนี้อาจโดยใช้การทดสอบก่อนเรียน ศึกษาผลการสอบที่ผ่านมา ศึกษาระเบียบสะสม หรืออาจใช้วิธีสังเกต สอบถาม หรือวิธีอื่น เพื่อประกอบพิจารณาในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 2. ขั้นร่างสัญญา

หลังจากที่ผู้เรียนและผู้สอนมีความคุ้นเคยกัน ผู้เรียนมีความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับจุดประสงค์ลักษณะของวิชาแล้ว ขั้นต่อมาผู้เรียนจะร่างข้อความที่เป็นจุดประสงค์ของการเรียนของตน กิจกรรมการเรียนที่วางแผนไว้ว่าจะปฏิบัติ แหล่งเรียนที่ตั้งใจจะใช้ และประเภทของ

หลักฐานการเรียนรู้และการประเมินการเรียนรู้ ในการร่างสัญญา ผู้เรียนอาจปรึกษาผู้สอนได้ถ้าต้องการ

### 3. ขั้นตกลงสัญญา

ในขั้นนี้ควรพิจารณาและดำเนินการไปตามลำดับดังนี้

3.1 จุดประสงค์การเรียนรู้ ผู้สอนอาจถามผู้เรียนว่าในการที่จะศึกษาแต่ละหัวข้อที่เลือกมานั้นต้องการให้ได้อะไร ผู้สอนและผู้เรียนทำการอภิปรายและปรับปรุงจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาวิชาและตรงกับความต้องการของผู้เรียน ในขั้นนี้ทั้งสองฝ่ายจะต้องตระหนักถึงจุดเด่นและจุดด้อยของผู้เรียน เพื่อที่จะกำหนดจุดประสงค์ได้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน เนื่องจากจุดประสงค์การเรียนนี้จะเป็นมาตรฐานสำคัญของขั้นตอนอื่นๆต่อไป ดังนั้นจึงควรคิดให้รอบคอบและระบุอย่างชัดเจน

3.2 กิจกรรมการเรียนรู้ ในขั้นนี้ผู้สอนและผู้เรียนจะอภิปรายถึงกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ร่างมา ผู้เรียนบางคนอาจมีปัญหาเกี่ยวกับการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนจึงควรเตรียมรายการกิจกรรมประเภทต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถและความสนใจ

3.3 แหล่งเรียน (Resources) ผู้เรียนและผู้สอนร่วมกันพิจารณา อภิปรายถึงแหล่งเรียนที่ผู้เรียนได้เสนอมานั้นว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ที่จะช่วยให้สามารถเรียนรู้ได้ตามจุดประสงค์ ผู้สอนอาจชี้แนะแหล่งเรียนเพิ่มเติม เช่น ชี้แนะตำราหรือวารสารที่เน้นในเรื่องนั้นหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องในดานนั้น เป็นต้น

3.4 หลักฐานการเรียนรู้และการประเมินการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนแต่ละคนจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ของตนเองซึ่งต่างก็มีการออกแบบการประเมินการเรียนรู้แตกต่างกันไป ผู้สอนและผู้เรียนจะร่วมกันพิจารณาและปรับปรุงสัญญาแห่งการเรียนรู้ในส่วนนี้ โดยคำนึงถึงมาตรฐานทางวิชาการ การมีพื้นฐานสำคัญในการเรียนวิชาหลักๆ อย่างเพียงพอ การระบุไว้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับหลักฐานที่จะประเมินผลและวิธีการประเมิน เช่น จะประเมินอะไร เมื่อใด โดยใคร และประเมินอย่างไร หลักฐานการเรียนรู้หรือผลการเรียนโดยวิธีนี้อาจอยู่ในรูปหนึ่งหรือหลายรูปประกอบกันก็ได้

ถ้ามีการทดสอบก่อนเรียนและการทดสอบหลังเรียน ก็จะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้ทราบถึงความก้าวหน้าในการเรียน ในการประเมินการเรียนรู้ อาจใช้รูปแบบการประเมินผลเพื่อปรับปรุงการวัด หรือการใช้การประเมินครั้งภาคเรียน

3.5 การเซ็นสัญญา หลังจากทีดำเนินการจากขั้นตอนที่ 1 ถึงขั้นตอนที่ 4 เป็นที่พอใจของผู้สอนและผู้เรียน ผู้เรียนนำผลดังกล่าวไปเขียนในแผนฟอร์มสัญญาแห่งการเรียนรู้และทั้งสองฝ่ายลงชื่อในสัญญาดังกล่าว และเก็บไว้คนละแผ่น

#### 4. ขั้นทำกิจกรรมการเรียนรู้

หลังจากทำสัญญาแห่งการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนจะใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้นั้นเป็นแนวโน้มนโยบายการเรียนรู้ โดยปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ อย่างไรก็ตามในการพบกันแต่ละครั้ง เมื่อพบปัญหาหรือแบบที่เหมาะสมกว่าก็อาจตกลงทำสัญญาใหม่ได้

#### 5. ขั้นประเมินผลการเรียน

หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามสัญญาแห่งการเรียนรู้เสร็จแล้วขั้นต่อไปเป็นการประเมินผลการเรียนตามที่ได้กำหนดไว้ในสัญญานั้น เพื่อเป็นการรับรองว่าได้เกิดการเรียนรู้ตามที่ต้องการจริง

Christen (1976) ได้กล่าวถึงประเด็นที่ต้องพิจารณาของสัญญาแห่งการเรียนรู้ก็คือระยะเวลาของสัญญา ซึ่งกำหนดไว้ว่าควรจะใช้เวลาเท่าใดโดยพิจารณาจากระดับความเป็นอิสระของงานที่กำหนดไว้ และระดับขั้นของผู้เรียนในแต่ละโปรแกรม โดยเสนอช่วงเวลาของการทำสัญญา 2 แบบ คือ

1. สัญญาที่เป็นช่วงเวลานาน (Long term contracts)
2. สัญญาที่เป็นช่วงเวลาสั้น (Short term contracts)

Knowles (1975) กล่าวถึงขั้นตอนการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเตรียม ผู้สอนกำหนดวัตถุประสงค์ รูปแบบ เนื้อหา และกระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเนื้อหาการเรียนรู้
2. ขั้นการร่างสัญญาแห่งการเรียนรู้ สิ่งสำคัญของสัญญาแห่งการเรียนรู้คือ การกำหนดผลแห่งความสำเร็จที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ทั้งนี้วัตถุประสงค์ในการเรียนรู้สามารถเป็นตัวกำหนดผลแห่งความสำเร็จได้ ขึ้นกับว่าเป็นวัตถุประสงค์ประเภทใด จากนั้นจึงกำหนดวิธีการวัดผลแห่งความสำเร็จซึ่งต้องสอดคล้องกับประเภทของวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้
3. ขั้นการพิจารณาสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้เรียนอาจจัดหาที่ปรึกษาหรือให้ผู้สอนเป็นผู้อ่านและให้คำแนะนำปรึกษาสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ตนเองร่างขึ้น ที่แสดงความเห็นในเนื้อหาสาระต่างๆ ของสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ร่างขึ้นว่ามีความถูกต้องเหมาะสมอย่างไร
4. ขั้นการทำกิจกรรมการเรียนรู้ การทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามสัญญาแห่งการเรียนรู้การทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ และหากพบว่าวัตถุประสงค์ ทรัพยากรหรือวิธีที่กำหนดในสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้เปลี่ยนไป ก็อาจตกลงแก้ไขสัญญากับผู้สอนได้
5. ขั้นประเมินผลการเรียน ในขั้นนี้ ผู้เรียนนำเสนอผลการดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ให้แก่ที่ปรึกษาหรือผู้สอนเพื่อการประเมินและให้ข้อเสนอแนะ

Tough (1979) กล่าวว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้มี 9 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นการวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ ความต้องการในการเรียนรู้เป็นช่องว่างระหว่างจุดที่อยู่ในปัจจุบันกับจุดที่ต้องการไปถึงในการเพิ่มพูนศักยภาพเฉพาะของตัวเอง โดยตระหนักถึงความต้องการเรียนรู้ที่แท้จริงในฐานะผลของการประเมินส่วนบุคคลหรือการพิสูจน์ความสำเร็จด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลานานเพื่อตนเอง โดยแสวงหาแบบจำลองของความสามารถที่ต้องการจะเป็น เช่น ผู้ปกครอง ผู้สอน ผู้นำชุมชน ผู้จัดการ ผู้บริโภค เพื่อนเรียน เพื่อนร่วมงาน และคนในสายอาชีพต่างๆ ที่เราสนใจ หรือที่เรามีรูปแบบอยู่แล้วในใจที่สามารถนำมาใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้ ความสามารถเหล่านั้นสามารถแสดงออกได้ด้วยการปฏิบัติงานหรือกระทำสิ่งนั้นๆ ได้ด้วยความเข้าใจ หรือสามารถรวบรวมและนำมาใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ทัศนคติ และการเห็นคุณค่า
2. ขั้นกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ การวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ในขั้นตอนที่ 1 นำมาซึ่งวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ ต้องมั่นใจว่าวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้สามารถบรรยายสิ่งที่ต้องเรียนรู้ และประกอบด้วยเนื้อหาในการพัฒนาทักษะ พฤติกรรมที่ต้องการวัด หรือทิศทางในความเปลี่ยนแปลง
3. กำหนดทรัพยากรในการเรียนรู้และวิธีการ โดยบรรยายแผนในการบรรลุวัตถุประสงค์ ระบุทรัพยากรที่วางแผนในการดำเนินมาซึ่งประสบการณ์เรียนรู้ และวิธีการที่จะได้มาซึ่งประสบการณ์เรียนรู้
4. ขั้นกำหนดวันที่แล้วเสร็จ โดยกำหนดวันที่สามารถสำเร็จกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง
5. ขั้นกำหนดหลักฐานในความสำเร็จ ด้วยการบรรยายหลักฐานที่จะเก็บรวบรวมเพื่อนำมาบ่งชี้ระดับของความสำเร็จในแต่ละวัตถุประสงค์
6. ขั้นกำหนดความตรงของการพิสูจน์ความสำเร็จ เมื่อได้ระบุหลักฐานแห่งความสำเร็จแล้ว ให้รวบรวมหลักฐานของแต่ละวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ ด้วยการกำหนดขอบเขตในการตัดสินความสำเร็จ ขอบเขตนี้ขึ้นกับประเภทของวัตถุประสงค์ เช่น
  - 6.1 วัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ประกอบด้วยความรู้ที่ครอบคลุมรอบด้าน ความลึก ความแม่นยำ ความชัดเจน ความน่าเชื่อถือ การนำไปใช้ประโยชน์ได้ และเป็นวิชาการ
  - 6.2 วัตถุประสงค์ด้านทักษะ ประกอบด้วย การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ ความแม่นยำ ความมั่นคง ความเร็ว ความสวยงาม ความเต็มไปด้วยจินตนาการ
7. ขั้นทบทวนสัญญาแห่งการเรียนรู้กับที่ปรึกษา เมื่อดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้เสร็จแล้ว ให้ทบทวนเนื้อหาของสัญญากับเพื่อน ผู้ดูแล หรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นๆ ในการได้รับ

ความเห็นและคำแนะนำ เช่น ความชัดเจนในวัตถุประสงค์การเรียนรู้ วัตถุประสงค์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นไปได้หรือไม่ ความสอดคล้องกับความต้องการการเรียนรู้ หรือความไม่รอบด้านของวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ ความเหมาะสม ความรอบด้าน และพอเหมาะของทรัพยากรและวิธีการเรียนรู้ หลักฐานแห่งความสำเร็จมีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์แห่งการเรียนรู้ ขอบเขตและความหมายของการพิสูจน์หลักฐานมีความชัดเจน และสอดคล้อง

8. ขั้นตอนการดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นขั้นตอนการดำเนินการตามที่กำหนดในสัญญาแห่งการเรียนรู้ ในขั้นตอนนี้สามารถเปลี่ยนแปลงวัตถุประสงค์และวิธีการเรียนรู้ได้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

9. ขั้นตอนวัดผลการเรียนรู้ เมื่อดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้จนเสร็จแล้ว ควรมีกระบวนการในการประกันถึงความสำเร็จตามที่กำหนด สามารถดำเนินการด้วยการสอบถามที่ปรึกษาที่กำหนดขึ้น

สรุปได้ว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้มีขั้นตอนใหญ่ 5 ขั้นตอนแต่สามารถปรับและยืดหยุ่นได้ ทั้งนี้เน้นผู้เรียนรู้เป็นศูนย์กลาง โดยมีผู้สอนหรือที่ปรึกษาเป็นผู้ชี้แนะแนวทาง ในขั้นนี้สัญญาแห่งการเรียนรู้แบบเจาะจง เหมาะสมกับการนำไปใช้ในการวิจัยสำหรับผู้เรียนรู้ที่ยังไม่รู้จักสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยที่สัญญาแบบเจาะจงนั้น ผู้สอนเป็นผู้ตั้งกฎเกณฑ์เพื่อความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

รูปแบบของสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีลักษณะเป็นการทำสัญญาระหว่างบุคคล 2 ฝ่าย คือ ผู้เรียนรู้และผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ โดยกำหนดเนื้อหาตามขั้นตอนของสัญญาแห่งการเรียนรู้ ตามแผนภาพที่ 1 ด้านล่างนี้

แผนภาพที่ 1 รูปแบบของสัญญาแห่งการเรียนรู้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2528)

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ นามสกุลผู้เรียนรู้                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ชื่อวิชา                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ผลที่คาดว่าจะได้รับ                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ผลงานที่จะออกมาเป็นรูปธรรม                          | เช่น รายงาน โครงการ ภูมิรูปภาพ วีดีโอเทปกิจกรรม ชิ้นงานที่ผู้เรียนรู้ได้มาจากกิจกรรม โปรแกรมหรือเนื้อหาในคอมพิวเตอร์                                                                                                                                                                                   |
| กระบวนการที่จะได้มาซึ่งผลของการเรียนรู้ (หรือผลงาน) | เป็นการตอบคำถามว่า ผู้เรียนรู้จะได้ผลงานของตนมาด้วยวิธีการใดบ้าง                                                                                                                                                                                                                                       |
| แหล่งทรัพยากร และการช่วยเหลือ                       | เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดบทบาทร่วมกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอน เช่น ในบางส่วนที่ผู้เรียนต้องการคำปรึกษา หรือให้มีการส่งโครงการงานให้ตรวจก่อนครั้งหนึ่ง หรือในกรณีที่กำหนดการเรียนรู้เป็นทีม เพื่อให้เกิดการสื่อสารและการทำงานสอดคล้องประสานกัน เพื่อการประเมินและวิเคราะห์ผลการเรียนรู้เบื้องต้น |
| ลายเซ็น                                             | สัญญาแห่งการเรียนรู้ให้ความสำคัญกับการลงนามมาก เพื่อสร้างความตระหนักในภาระหน้าที่และความเชื่อถือไว้วางใจระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ว่าผู้เรียนจะปฏิบัติตามสิ่งที่ให้สัญญานี้ไว้ตามวัตถุประสงค์และกำหนดระยะเวลา ขณะที่ผู้สอนจะเป็นผู้ตรวจผลงานและให้คะแนน                                                 |

รูปแบบของสัญญาแห่งการเรียนรู้นี้เป็นลักษณะของการเขียนข้อกำหนดว่าผู้เรียนต้องการเรียนรู้อะไร มีวัตถุประสงค์อย่างไร วิธีการเรียนรู้และผลที่คาดว่าจะได้รับเป็นอย่างไร โดยที่รูปแบบดังกล่าว มีความชัดเจน เหมาะสมในการเรียนรู้ที่ผู้เรียนยังรู้จักสัญญาแห่งการเรียนรู้ด้วยระยะเวลาสั้นๆ เพราะมีความรัดกุม ชัดเจน เป็นการเจาะจง และมีการลงนามเป็นพันธสัญญาร่วมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้อีกแบบหนึ่งซึ่งพัฒนาโดย Knowles (1975) มีเนื้อหาสาระที่ต่างออกไป ตามแผนภาพที่ 2 ด้านล่างนี้

แผนภาพที่ 2 รูปแบบของสัญญาแห่งการเรียนรู้ (Knowles, 1975)

| ชื่อ नामสกุลผู้เรียนรู้อ.....                                                                       |                                                                                           | โครงการเรียนรู้อ.....                                                          |                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วัตถุประสงค์ในการเรียนรู้                                                                           | ทรัพยากรที่ใช้และวิธีการเรียนรู้                                                          | ผลแห่งความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม                                                 | วิธีการวัดผลของความสำเร็จ                                                                                                                 |
| เพื่อทราบวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ ว่าผู้เรียนต้องการเรียนรู้อะไร เพื่ออะไร เช่น เพื่อการ           | เพื่อทราบวิธีการหรือแหล่งในการเรียนรู้ เช่น จากกาอ่าน การทำโครงการหรือใช้ทรัพยากรจากที่ใด | ผู้เรียนรู้อสามารถแสดงผลแห่งความสำเร็จได้ด้วย การเขียนบทความหรือ การนำเสนอปาก  | ผู้เรียนรู้อสามารถนำเสนอผู้สังเกตการณ์และให้ผู้สังเกตการณ์เป็นผู้ให้คะแนนแบบ Rating                                                       |
| ชื่อ नामสกุลผู้เรียนรู้อ.....                                                                       |                                                                                           | โครงการเรียนรู้อ.....                                                          |                                                                                                                                           |
| วัตถุประสงค์ในการเรียนรู้                                                                           | ทรัพยากรที่ใช้และวิธีการเรียนรู้                                                          | ผลแห่งความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม                                                 | วิธีการวัดผลของความสำเร็จ                                                                                                                 |
| พัฒนาความเข้าใจ ทฤษฎีหรือการปฏิบัติ หรือเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่า หรือเพื่อการเพิ่มทักษะความสามารถ |                                                                                           | หรือการแสดงผลด้วยสถิติ การให้คำจำกัดความ การสันนิษฐานหรือการแสดงทักษะและอื่น ๆ | โดยคำนึงถึง ความชัดเจน ความเข้าใจได้ โดยง่าย และประโยชน์ที่ผู้สังเกตการณ์ได้รับ หรือด้วยวิธีการให้คะแนนโดยผู้สอนหรือผู้เรียนรู้อบุคคลอื่น |

รูปแบบของสัญญาแห่งการเรียนรู้นี้ เป็นการเขียนข้อกำหนดเปิดกว้างมีอิสระสูง เหมาะกับผู้เรียนที่รู้จักสัญญาแห่งการเรียนรู้ดีแล้ว ทั้งนี้ รูปแบบของสัญญาแห่งการเรียนรู้ของบุญชม ศรีสะอาด (2528) มีความชัดเจนและเหมาะสมในการนำมาใช้กับผู้เรียนรู้อ ในการเรียนรู้อที่ผู้เรียนรู้อยังรู้จักสัญญาแห่งการเรียนรู้ด้วยระยะเวลาสั้น ๆ เพราะมีความรัดกุม ชัดเจน เป็นการเจาะจง และมี



การลงนามเป็นพันธสัญญาร่วมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ Boone (1979) ที่กล่าวว่า สัญญาแบบเจาะจง (The Fixed Contract) ผู้สอนเป็นผู้ตั้งเกณฑ์และพื้นฐานแห่งความรับผิดชอบเป็นของผู้สอน ในการเรียนโดยวิธีนี้ครั้งแรกๆ ของผู้เรียนควรจะใช้สัญญาแบบเจาะจงนี้

## ตอนที่ 4 แนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

### 4.1 ความหมายของสุขภาวะจิต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะหมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตหมายถึง ใจ สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก สุขภาวะจิตจึงหมายถึง จิตใจที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530) ให้ความหมายของสุขภาวะจิตว่า เป็นความสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ปราศจากโรคจิต โรคประสาท มีความสามารถในการปรับตัวต่อสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางจิตใจ มีสมรรถภาพในการทำงาน มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น และสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว (2530) กล่าวว่า สุขภาวะจิตคือ ภาวะของจิตใจที่สงบและมีความสุข ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้ทางพฤติกรรมบางอย่าง เช่น ความสุข การปรับตัวให้เข้ากับสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การมีชีวิตและใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ สุขภาวะจิตแบ่งระดับตั้งแต่ สุขภาวะจิตดีจนถึงดีน้อยที่สุด และระดับสุขภาวะจิตนี้แปรเปลี่ยนได้ตามสภาวะการณ์

บุญวดี เพชรรัตน์ (2539) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะจิตว่า หมายถึง สภาวะทางบวก ซึ่งบุคคลต้องการให้เกิดขึ้น โดยตนเองเป็นผู้กระทำหรือชี้นำ (Self-directive) และตระหนักในคุณค่าของสุขภาวะจิตของตนเอง

กันยา สุวรรณแสง (2540) ให้ความหมายของสุขภาวะจิตว่า หมายถึง ความสมบูรณ์ในด้านจิตใจ จิตใจปกติ เข้มแข็ง อารมณ์มั่นคง สามารถปรับกายและใจให้ดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อม สังคมดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยมีความสุข

อัมพร ไชยตระกูล(2540) กล่าวถึงความหมายของสุขภาพจิต คือสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วม และกับสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเองอีกด้วย

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิต (Mental Health) ว่าหมายถึง การที่มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงและมีความสมบูรณ์ มีความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ อีกทั้งยังดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข ไม่มีอาการโรคจิตหรือโรคประสาท หรือมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ มีการปรับตัวที่ดีและเป็นไปโดยง่าย เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดีและเหมาะสม

Jahoda (1958) ได้ชี้ประเด็นในการมองสุขภาพจิตไว้ 3 ทาง คือ

1. เป็นลักษณะการทำงานของบุคลิกภาพที่ค่อนข้างคงที่และยาวนาน ถึงแม้จะมีขึ้นๆ ลงๆ แต่สุขภาพจิตโดยทั่วไปค่อนข้างคงที่และพยากรณ์ได้ เป็นลักษณะเฉพาะของบุคลิกภาพ
2. เป็นการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวชั่วคราวในลักษณะของบุคลิกภาพและตามสถานการณ์ ซึ่งสุขภาพจิตอาจแปรเปลี่ยนได้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ภายนอกและปัจจัยภายในจิตใจ สุขภาพจิตในลักษณะนี้จะไม่ค่อยคงที่คาดเดาไม่ได้ในระยะยาว ซึ่งก็คือความรู้สึกและการแสดงออกในปัจจุบัน
3. เป็นสุขภาพจิตตามลักษณะของกลุ่มหรือวัฒนธรรม โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างในแต่ละบุคคล

American Psychiatric Association (1980) ให้ความหมายของสุขภาพจิตในอภิธานศัพท์ทางจิตเวชว่าสุขภาพจิต อาการประสบความสำเร็จในการทำงาน ความรัก และมีศักยภาพในการสร้างสรรค์เพื่อความสมบูรณ์ และยืดหยุ่นต่อความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างความต้องการภายในกับมโนธรรม สามารถยกย่องบุคคลอื่นและมีชีวิตอยู่ในโลกของความเป็นจริง

Burgess (1990) ได้อธิบายถึงสุขภาพจิตในแง่ของพยาบาลว่า สุขภาพจิต คือ ความสมดุลระหว่างปัจจัยด้านชีวและจิต สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการศึกษาในสังคมนั้น นั่นคือความสามารถรักษาสมดุลระหว่างชีว จิต สังคม ซึ่งสภาพจิตสมดุลมีลักษณะดังนี้

1. มีพฤติกรรมตามสภาพที่เป็นจริง และรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม
2. สามารถแสดงความรู้สึกได้
3. สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพให้สืบต่อไปได้
4. สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์

นอกจากนี้ จะต้องสามารถปรับสมดุลระหว่างอารมณ์และการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างยืดหยุ่น ไม่มีอารมณ์แปรปรวน หรือมีพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่แปลกไปจากสังคมส่วนใหญ่

Shives (1990) ได้สรุปความหมายของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิตนั้นคือ

1. มีความสามารถในการแก้ปัญหา
2. มีศักยภาพในการทำงานและในด้านความรักได้เต็มที่
3. จัดการกับภาวะวิกฤติ โดยปราศจากการช่วยเหลือจากครอบครัวหรือเพื่อนๆ
4. ดำรงไว้ซึ่งสุขภาพดี โดยสามารถมีชีวิตที่มีความสุข มีเป้าหมายและประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถช่วยตนเองหรือพึ่งพาผู้อื่นได้โดยไม่ทำให้ผู้อื่นยุ่งยากใจ

Bohlander (1993) เชื่อว่า สุขภาพจิตเป็นเรื่องของความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคลโดยให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะจัดการกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน การทำหน้าที่ความรับผิดชอบในสังคมและประสิทธิภาพของความพึงพอใจและความสุขสบายที่ได้รับ ซึ่งเป็นความรู้สึกในทางบวกเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกพอใจและความเป็นสุข ซึ่งสุขภาพจิตไม่ใช่ความรู้สึกที่คงที่ แต่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกับการเปลี่ยนแปลงของบุคคลกับปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกๆ วัน และเป็นความสามารถที่จะไปสู่ความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมาย ตลอดจนความสามารถในการที่จะเข้าใจตนเอง

World Health Organization (2001) ได้ให้คำนิยามของสุขภาพจิตว่า เป็นสภาวะที่ผาสุกของบุคคล และตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง มีความสามารถในการจัดการความเครียดในชีวิต สามารถสร้างสรรค์ผลงานที่ดีและสามารถเสียสละเพื่อสังคมของตนเอง

จากการทบทวนความหมายของสุขภาพจิตพบว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง ความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติต่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ไม่เกิดอารมณ์ต่างๆ มากนัก ควบคุมความผิดหวังได้ เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง นับถือตนเอง แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ พยายามในสิ่งต่างๆ ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น รักและยอมรับผู้อื่น คบหาสมาคมผู้อื่นได้ ใ่วางใจไม่หวาดระแวง ยอมรับความแตกต่างเป็นตัวของตัวเอง มีส่วนร่วมในหมู่คณะ และรับผิดชอบต่อมนุษย์โดยทั่วไป ความสามารถในการดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหาได้ มีสิทธิและรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำสภาพแวดล้อมให้ดีและปรับตัวได้ วางแผนและเป้าหมายชีวิตได้ ยอมรับความคิดใหม่ๆ และใช้ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มที่

#### 4.2 พฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต

Adler (1956) กล่าวว่าพฤติกรรมและบุคลิกภาพของมนุษย์ได้รับการเร้าจากลักษณะสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันหรือพฤติกรรมทางสังคม เช่น ความปรารถนามีปมเด่น มนุษย์ทุกคนมีแรงจูงใจสำคัญอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งครอบงำกิจกรรมส่วนใหญ่และลักษณะบุคลิกภาพของตน ทุกคนอยากมีความเด่นสักอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างต่างกันไปในแต่ละคน ความปรารถนาแบบนี้ในคนเดียวกันยังอาจต่างกันได้ตามระยะอายุและพัฒนาการของชีวิต คนทุกคนไม่ว่าเป็นคนปกติหรือคนเป็นโรคจิต โรคประสาท ย่อมมีความปรารถนาประเภทนี้เป็นแนวในการดำเนินชีวิต แต่ต่างกันไปตามความเข้มข้นของความปรารถนา ความปรารถนามีปมเด่นสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ต่ำต้อยและการแสวงหาสิ่งชดเชย ความสนใจในสังคมเป็นสัญชาตญาณ ความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจที่ได้รับจากสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นในสังคมเป็นสิ่งกำหนดสุขทุกข์ ความสำเร็จ ความล้มเหลวในชีวิตของบุคคล รวมทั้งเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่ปรุงปั้นบุคลิกภาพของบุคคลด้วย วิธีชีวิตและแบบแผนในการดำเนินชีวิตของบุคคลซึ่งไม่มีใครเหมือนคนอื่นเลย เป็นบุคลิกภาพเฉพาะตัว

Trubowitz (1994) ได้จำแนกพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพจิตดีของบุคคลเป็น 5 ลักษณะ คือ

1. ความสุข รู้จักหาความสุขสนุกสนานให้แก่ชีวิตตนเอง สามารถมีกิจกรรมร่วมกับคนอื่นตามที่ต้องการ
2. การควบคุมพฤติกรรม สามารถยอมรับและเข้าใจการแสดงออกอย่างมีขอบเขต สามารถตอบสนองตามกฎระเบียบ ประเพณีของกลุ่มได้
3. การประเมินความเป็นจริง รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างถูกต้อง มีความรู้สึกที่ดีต่อผลที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะผลลัพธ์จะออกมาในแง่ดีหรือไม่ดี และจะติดตามการกระทำนั้น สามารถแยกแยะความแตกต่างของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ว่าสิ่งใดเป็นจริงหรือไม่เป็นจริง
4. ประสิทธิภาพในการทำงาน มีความพยายามทำงานอย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่เมื่อประสบกับความล้มเหลว ยังคงยืนหยัดสามารถทำงานต่อไปได้
5. มีแนวคิดของตนเองในด้านสุขภาพ มีความเป็นตัวตนและเข้าถึงอุดมคติตามความเหมาะสม มีเหตุผลและมีความเชื่อมั่น สามารถแสวงหาแหล่งประโยชน์ช่วยเหลือเมื่อมีความเครียด

สรุปได้ว่าพฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์และเป็นข้อบ่งชี้ถึงสุขภาวะทางจิตของแต่ละคนได้ ซึ่งเกิดจากสิ่งเร้าที่มาจากสังคมและสภาพแวดล้อมรวมถึงความ

ปรารถนาของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการหล่อหลอมเลี้ยงดูและรูปแบบการใช้ชีวิตที่ผ่านมา การรู้จักแสวงหาความสุข รักจักควบคุมตัวเอง ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มีประสิทธิภาพแสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีของแต่ละบุคคล

#### 4.3 อิทธิพลของจิตใต้สำนึกกับพฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคล

เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล (2542) ได้เสนอว่า จิตใต้สำนึกของคนเรามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนเรามากมาย นอกจากตาและหูของคนเราที่ทำหน้าที่บันทึกข้อมูลในจิตใต้สำนึกของคนเราได้สูงที่สุดแล้ว สภาวะของจิตใจก็มีผลต่อการรับรู้ของของจิตใต้สำนึกของคนเราเช่นเดียวกัน ในสภาวะจิตใจของคนที่ไม่ผ่อนคลาย มีความสงบเยือกเย็น สมดุล หรือในสภาวะที่นักจิตวิทยาปัจจุบันเรียกว่าสภาวะคลื่นสมองต่ำ จะเป็นสภาวะที่จิตใต้สำนึกของคนเรานำข้อมูลได้สูงที่สุด ในสภาวะนี้ของคนเราจะเปรียบเหมือนสภาวะของจิตใต้สำนึกของเด็กเล็กๆ ที่เปิดกว้างพร้อมที่จะรับข้อมูลใหม่ๆ เข้ามา ไม่ว่าข้อมูลนั้นจะเป็นข้อมูลด้านบวกหรือลบ

Freud (1989) กล่าวว่า พลังจิตใต้สำนึกที่ไม่มีโอกาสแสดงพฤติกรรมออกมานั้น มักแปรรูปเป็นพฤติกรรมผิดปกติ รูปใดรูปหนึ่งก็ได้ เช่น รู้สึกกลัวตลอดเวลา กามวิปริต ซึมเศร้าตลอดเวลา ฯลฯ การช่วยเหลือบุคคลที่มีพฤติกรรมผิดปกติประเภทนี้ จำเป็นจะต้องเข้าใจถึงพลังจิตใต้สำนึกที่เป็นต้นเหตุ จิตแพทย์สกุลฟรอยด์อาจใช้วิธีการสะกดจิต หรือทำการบำบัดแบบ Free Association เพื่อให้คนไข้เปิดเผยพลังจิตใต้สำนึก ซึ่งเขาไม่เคยเล่า ไม่เคยเปิดเผย ไม่เคยแสดงออก หรือซึ่งเจ้าตัวเองอาจไม่ตระหนักรู้มาก่อน อนึ่ง พลังจิตใต้สำนึกมีหลายระดับ บางอย่างอยู่ในระดับตื่น บางอย่างอยู่ในระดับลึก และยังแตกต่างกันในแง่พลังแรงเข้มหรืออ่อนของการขับเคลื่อนด้วย จากข้อมูลต่างๆ เหล่านี้ ทำให้อธิบายหรือทำความเข้าใจได้ว่า คนแต่ละคนแตกต่างกันในรูปของพลังจิตสำนึก และจิตใต้สำนึก ฉะนั้นคนแต่ละคนจึงมีบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน

สรุปได้ว่า พฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคลมีผลมาจากจิตใต้สำนึก การปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลซึ่งหมายถึงการนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดี สามารถกระทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกของบุคคลนั้น จิตใต้สำนึกคือกระบวนการความทรงจำที่กระตุ้นบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย พฤติกรรม มุมมองต่อตนเอง ต่อสังคม ความเชื่อและจินตนาการของบุคคล

#### 4.4 ลักษณะของการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี

อภิสิทธิ์ อังรวงรวง (2542) กล่าวว่าความสุขของคนเรามี 8 เรื่องใหญ่ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพจิต คือ

1. ความสุขจากการมีหลักประกันในชีวิต ซึ่งหมายถึง เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีผู้ดูแล ไม่เป็นไปตามบุญตามกรรม และการมีทรัพย์สินที่ดินทำกิน
2. ความสุขจากการมีสุขภาพกายและทางใจดี
3. ความสุขจากการที่มีครอบครัวอบอุ่น
4. ความสุขจากการมีชุมชนที่เข้มแข็ง
5. ความสุขจากการมีความภาคภูมิใจ การที่ลูกหลานได้ดีพึ่งตนเองได้ การมีภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอดสู่ลูกหลาน และผู้สนใจ
6. ความมีอิสรภาพ การมีอิสระในการคิด การพูดและทำโดยไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการไม่มีหนี้
7. ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึง การมีปัญญาที่จะรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม
8. มีสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ป่า ต้นไม้ใหญ่

อภิชาติ มงคล (2544) ได้ศึกษาเรื่องสุขภาพจิตคนไทย : มุมมองของประชาชนชาวอีสาน ผลการศึกษาในด้านลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี ประกอบด้วย 4 ประการ คือ

1. สุขภาพจิตดี (จิตใจดี มีคุณธรรม จิตใจเยือกเย็น สบายใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส หน้าตาสดชื่น จิตใจร่าเริง สนุกสนาน จิตใจสบาย ไม่โกรธ ไม่ดุด่าและปล่อยวาง)
2. สุขภาพกายแข็งแรง (ไม่มีโรค ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่เจ็บไข้ สบายกาย สุขภาพดี ร่างกายสมบูรณ์และนอนหลับได้)
3. ความผาสุก (อยู่ดีกินดี มีเงินพอใช้ มีเงินทอง มีความสุข อยู่เป็นสุข ไม่มีปัญหาครอบครัว ลูกอยู่ในอิ้วบาท พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ไม่อยากได้อะไรเกินความพอดี เพื่อนบ้านดี ไม่มีศัตรู มีเพื่อนฝูงและสิ่งแวดล้อมดี)
4. คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (เคารพผู้ใหญ่ ลูกหลานรักใคร่ดูแล เคารพนับถือกัน พูดจาดี พูดคุยกับคนอื่นดี ไม่บ่นดุด่า รู้จักทำมาหากิน ไม่เกียจงานและไม่ใช้สารเสพติด)

อภิชาติ มงคล (2544) ได้ศึกษาเรื่องดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล) ซึ่งจากผลการศึกษาดังกล่าว ได้กำหนดองค์ประกอบของผู้ที่มีสุขภาพจิตประกอบด้วย

1. สภาพจิต (Mental state) หมายถึงสภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะของ

สุขภาพตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจและความเจ็บป่วยทางจิต

2. สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) หมายถึงความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและจัดการปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

3. คุณภาพของจิตใจ (Mental quality) หมายถึง คุณลักษณะที่ดึงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

4. ปัจจัยสนับสนุน (Supporting factors) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

สรุปได้ว่าการมีสุขภาพจิตที่ดีเกิดขึ้นได้จากหลายทาง ต้องมีความสุขทั้งร่างกายจิตใจ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในหลายระดับ และความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุข ทั้งนี้ควมมีอิสรเสรีภาพ ความเป็นตัวของตัวเองและการใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ก็เป็นปัจจัยส่งเสริมความมีสุขภาพจิตที่ดี

#### 4.5 ปัญหาสุขภาพจิต

ลักขณา สิริวัฒน์ (2545) ได้เสนอวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการฝึกควบคุมอารมณ์ พยายามฝึกทำอารมณ์ให้สงบไม่หวั่นไหวง่าย ไม่แสดงอาการดีใจ เสียใจหรือโกรธให้มากเกินไป สะสมไมตรี ฝึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกหรือมองผู้อื่นในแง่ดี มีอารมณ์ขันไม่เอาจริงเอาจังกับทุกสิ่งทุกอย่างจนเกินไป รับฟังเหตุผลมากกว่าอารมณ์ ไม่หนีปัญหา อุปสรรคหรือปัญหาเป็นเรื่องที่ไม่มีความสามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะฉะนั้นต้องเผชิญหน้าด้วยความมีสติ พยายามให้เหตุผลและสติแก้ไขผ่อนปรนตามสถานการณ์ รู้จักฝึกใจด้วยการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่โทษตัวเองหรือผู้อื่นด้วยอารมณ์ ฝึกเสริมคุณค่าให้ตนเองโดยหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นหรือส่วนรวม บำรุงรักษาสุขภาพทั้งกายและใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำงานพอเหมาะและพักผ่อนเพียงพอ หาความสุขโดยสร้างอารมณ์ขันให้เกิดขึ้นพักผ่อนให้เพลิดเพลินกับกิจกรรมต่างๆ ฝึกจิตใจให้ว่าง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2547) กล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตว่า เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราก็จะ

แก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ปัญหาสุขภาพทางจิตนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง ก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่ปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้ามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก้ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ ก็จะเครียดมาก

ปัญหาสุขภาพทางจิตในระดับพอटीๆ จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดที่ปัญหาสุขภาพทางจิตมีมากเกินไปจนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นแหละที่เราจะต้องมาผ่อนคลายปัญหาสุขภาพทางจิตกัน ปัญหาสุขภาพทางจิตเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาอุบัติเหตุ ปัญหาน้ำท่วม ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดปัญหาสุขภาพทางจิตขึ้นมาได้

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีปัญหาสุขภาพทางจิตน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริง เอาจังกับชีวิต และใจร้อน คนที่รู้สึกว่ตัวเองมีคนอื่นคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีปัญหาสุขภาพทางจิตน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย

สรุปได้ว่าปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากความไม่พร้อม ความไม่พอเพียงในการรับกับปรากฏการณ์ที่มากกระทบเราทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะรุนแรงหรือไม่ขึ้นกับสภาพปัญหาและแนวคิดทัศนคติของแต่ละคน ปัญหาสุขภาพจิตป้องกันได้ ด้วยการฝึกฝนตนเองให้จิตใจสงบอยู่เสมอ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา บำรุงรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ หาความสุขให้ตัวเอง

#### 4.6 หลักในการพิจารณาผู้มีสุขภาพจิตดี

องค์ประกอบหรือลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2518)) ได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินผู้มีสุขภาพจิตไว้ 3 ประการ คือ

1. ความรู้สึกต่อตนเอง

- 1.1 ไม่เกิดอารมณ์ต่างๆ มากนัก เช่น โกรธ ก้าว อิจฉา ริษยา วิดกกังวล

- 1.2 สามารถควบคุมความผิดพลาดได้



- 1.3 เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เช่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ไม่เข้าข้างตนเองหรือแก้ตัวให้กับตนเองตลอดเวลา
- 1.4 นับถือตนเอง ไม่ยอมให้บุคคลอื่นมีอิทธิพลเหนือตนเอง
- 1.5 แก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุแห่งปัญหา ยอมรับสถานการณ์ที่แก้ไขไม่ได้
- 1.6 รู้สึกพอใจในสิ่งต่างๆ
2. ความรู้สึกต่อผู้อื่น
  - 2.1 ให้ความรักแก่ผู้อื่นและยอมรับความสนใจของคนอื่น
  - 2.2 คบหาสมาคมกับคนอื่นได้
  - 2.3 ไว้วางใจคนอื่น ๆ ไม่หวาดระแวง
  - 2.4 ยอมรับนับถือความแตกต่างหลายๆ อย่างที่คนอื่นมี
  - 2.5 ไม่ผลักดันให้คนอื่นตามใจตนเอง และไม่ยอมให้ตนเองตามใจคนอื่นตามชอบใจ
  - 2.6 รู้สึกว่าตนเองเป็นสงนหนึ่งของหมู่คณะ และมีความรับผิดชอบต่อมนุษย์โดยทั่วไป
3. ความสามารถในการดำเนินชีวิต
  - 3.1 สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้เป็นอย่างดี
  - 3.2 มีสิทธิและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
  - 3.3 รู้จักทำสภาพสิ่งแวดล้อมให้ดีที่สุด ในกรณีจำเป็นก็ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี
  - 3.4 รู้จักวางแผนการดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต
  - 3.5 ยอมรับประสบการณ์และความคิดใหม่ๆ
  - 3.6 ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ ถ้าทำอะไรทำอย่างเต็มความสามารถ และมีความพึงพอใจการกระทำนั้น
  - 3.7 วางเป้าหมายที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้

วีระ ไชยศรีสุข (2539) กล่าวถึงลักษณะผู้มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับระดับอายุ
2. เป็นผู้ที่มีความพอใจในความสำเร็จการการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่ม โดยไม่คำนึงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะมีการถกเถียงกันมาก่อน
3. เป็นผู้เต็มใจที่จะทำงานและรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับบทบาทหรือตำแหน่งในชีวิต

ของเขา แม้ว่าจะทำไปเพื่อต้องการตำแหน่งก็ตาม

4. เมื่อเผชิญกับปัญหาที่จะต้องแก้ไข ก็ไม่หาทางหลบเลี่ยง
5. จะรู้สึกสนุกต่อการขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสุขหรือพัฒนาการ
6. เป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจด้วยความกังวลน้อยที่สุด
7. เป็นผู้ที่สามารถอดได้ รอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่
8. เป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จด้วยความสามารถที่แท้จริง
9. เป็นผู้ที่คิดก่อนที่จะทำ
10. เป็นผู้ที่เรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเอง
11. เมื่อประสบผลสำเร็จก็ไม่ชอบคุยโอ้อวดจนเกินความเป็นจริง
12. เป็นผู้ที่ปฏิบัติตนได้สมบทบาท
13. เป็นผู้ที่สามารถปฏิเสธต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่สวนทางกับความสนใจ
14. เป็นผู้ที่สามารถตอบรับที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวเขา
15. เป็นผู้ที่แสดงความโกรธออกมาโดยตรง เมื่อเขาได้รับความเสียหาย และแสดงออกเพื่อป้องกันความถูกต้องด้วยเหตุผล
16. เป็นผู้ที่สามารถแสดงความพอใจออกมาโดยตรงและเหมาะสม
17. เป็นผู้ที่สามารถอดทน อดกลั้นต่อความผิดหวังและภาวะคับข้องใจทางอารมณ์ได้ดี
18. เป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัยและเจตคติที่ก่อรูปขึ้นอย่างเป็นระเบียบเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ยุ่งยากต่างๆ ก็จะสามารถประนีประนอมนิสัยและเจตคติเข้ากับสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้
19. เป็นผู้ที่สามารถระดมพลังงานที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ได้อย่างทันที
20. เป็นผู้ที่ไม่พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความจริง มีความเข้มแข็งและใช้วิจารณญาณที่ดีที่สุด

กันยา สุวรรณแสง (2540) กล่าวถึงลักษณะของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิตของมนุษย์โดยทั่วไปมีลักษณะไม่คงที่ มักจะเปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมา สุขบ้างทุกข์บ้างได้เสมอจากแรงผลักดันทั้งภายในตัวเราเองและจากผู้อื่นในสังคมรอบตัวเรา ผู้มีสุขภาพจิตดี นอกจากเป็นผู้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ยังต้อง

1. มีความสามารถที่จะผูกพันกับบุคคลอื่นได้อย่างราบรื่น วางตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม
2. สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ หรือทำตนให้มีคุณค่าได้ในสภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
3. เมื่อมีอุปสรรคขัดขวางความต้องการ ก็สามารถผ่อนปรนหาทางออกที่ราบรื่นถูกต้อง

กับทำนองคลองธรรมได้ และสามารถปรับจิตใจให้พอใจในผลที่จะได้รับนั้นๆ ด้วย

อัมพร โอตระภูล (2540) กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ควรจะมีลักษณะดังนี้

1. มีความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง โดยคิดว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ แต่ถ้าเมื่อใดเขารู้สึกเป็นคนที่ไม่มีคุณค่าต่อใครเลย นั่นคือภาวะที่ผิดปกติ ซึ่งอาจนำไปสู่โรคประสาทซึมเศร้า หรือโรคจิตซึมเศร้าได้
2. มีความรู้สึกมั่นคงทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเชื่อมั่นในครอบครัวว่า เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ครอบครัวจะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาและฝ่าวิกฤตต่างๆ ได้
3. เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความรักให้กับเพื่อนร่วมโลกและผู้อื่น
4. เป็นคนไม่ตึงเครียดและหัวเราะได้ง่าย สามารถเผชิญสถานการณ์ที่กดดันตั้งเครียดได้
5. มีความยืดหยุ่นในตัวเอง เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่รุนแรง จะสามารถปรับตัวให้อยู่ได้อย่างเหมาะสม
6. มองโลกตามความเป็นจริงว่า โลกนี้มีทั้งดีและไม่ดีปะปนกัน คนเราก็มีทั้งดีและไม่ดีในตัวเอง ไม่ใฝ่ฝันเกินจริง โดยอาจตั้งความหวังที่สามารถทำให้สำเร็จได้ ถ้าทุกท่านสามารถเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีแล้ว ท่านก็จะอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545) ได้เสนอหลักเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี คือ มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กัน เมื่อมีสุขภาพกายดีก็ย่อมทำให้สุขภาพจิตดีตามไปด้วย มีความรักในตนเองและผู้อื่น มีความพอใจในตนเอง สภาพที่ตนเองเป็นอยู่หรือมีอยู่ ยอมรับและสามารถเผชิญกับความจริงในชีวิตได้ ไม่มีการยึดมั่นกับสิ่งใดมากเกินไป ยอมรับและกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ด้วยจิตใจที่มั่นคง มีความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งตนเองกล้าคิดกล้าทำในสิ่งใหม่ๆ ที่เห็นว่าถูกต้อง มีความรับผิดชอบ และมีลักษณะยืดหยุ่นเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และมีมนุษยสัมพันธ์ดี

Maslow (1954) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้ คือ

1. จะต้องสามารถยอมรับตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติในด้านบวกได้
2. จะต้องสร้างสัมพันธภาพอย่างใกล้ชิดกับผู้อื่น แสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อดทนและรักผู้อื่นได้
3. รับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง แก้ปัญหาในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เพราะบุคคลเหล่านี้สามารถตัดสินใจตามข้อเท็จจริงมากกว่าการเพ้อฝัน
4. สามารถชื่นชมยินดีและมีความสุขกับการมีชีวิตอยู่

5. รู้สึกเป็นอิสระในการคิดและการกระทำ แสดงพฤติกรรมที่เป็นมาตรฐานและเป็นค่านิยมส่วนบุคคลได้
6. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยวิธีการต่างๆ ที่จะสร้างสรรค์หรือแก้ปัญหา
7. มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวาต่อการชื่นชมและเคารพสิทธิของผู้อื่น โดยแสดงความตั้งใจที่จะเรียนรู้จากผู้อื่น เคารพในสิ่งที่ เป็นเอกลักษณ์และข้อแตกต่างจากตนเองของผู้อื่นได้

สรุปหลักในการพิจารณาผู้มีสุขภาพจิตดีได้ว่า ผู้มีสุขภาพจิตที่ดีเป็นผู้ที่สามารถยอมรับ รับผิดชอบต่อความเป็นจริง มีความรับผิดชอบ มีความสัมพันธ์อันดีต่อบุคคลและสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นตัวของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ มีพฤติกรรมสม่ำเสมอ แบ่งได้เป็น 3 ประเด็นคือ ความรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น และการดำเนินชีวิต

### เครื่องมือในการวัดสุขภาพจิต

สุนีย์ เกียรติแก้ว (2530) ได้สร้างแบบวัดสุขภาพจิตคนไทย โดยวัดคุณลักษณะคนไทยที่มีสุขภาพจิตดี 10 คุณลักษณะคือ มีสุขภาพโดยทั่วไปแข็งแรง ไม่มีอาการและแสดงภาวะความเครียด วิตกกังวลและเศร้าเรื้อรัง มีความรักและความพึงพอใจในคนอื่น มีความรักและความพึงพอใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีกิจกรรมประจำวันและการสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม ประจําใจ สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองได้อย่างเพียงพอ สามารถควบคุมและเผชิญปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงตนเองอยู่เสมอ เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อคำถาม 110 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 100 ข้อ ข้อความทางลบ 10 ข้อ เป็นลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

อัมพร โอตระกูล (2540) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต เพื่อพัฒนาเครื่องมือในการประเมินสุขภาพจิตของประชากรทั่วไปในบริบทของคนไทย โดยเครื่องมือนี้สร้างขึ้นจากคำจำกัดความตามความหมายของสุขภาพจิต ประกอบด้วยองค์ประกอบของสุขภาพจิต 3 ด้าน คือ

1. การรับรู้ทางความคิด การแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำที่ตอบสนองต่อตนเอง
2. การรับรู้ทางความคิด การแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำที่ตอบสนองต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม
3. การรับรู้ทางความคิด การแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำที่ตอบสนองต่อสังคม

องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้ แบ่งเป็น 26 หัวข้อย่อย และแยกเป็นคำถามได้ 218 ข้อและลดลงเหลือ 99 ข้อโดยความเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปใช้สอบถามประชากรทั่วไปทั้ง 4 ภาคของประเทศไทยรวม 1,825 คน จากนั้นทำการลดคำถามจนเหลือน้อยที่สุดคือ 36 ข้อ และ 15 ข้อ

กรมสุขภาพจิต (2547) ได้พัฒนาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ฉบับสมบูรณ์) เพื่อเป็นเครื่องมือในการประเมินสุขภาพจิตของประชากรทั่วไปในบริบทของคนไทย โดยเครื่องมือนี้ใช้องค์ประกอบของสุขภาพจิต 3 ด้าน แบ่งเป็น 54 ข้อ นอกจากนี้ยังได้ลดข้อความจากฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อ เหลือเป็นฉบับสั้น 15 ข้อ โดยวิธีการพิจารณาจากค่า factor loading ในรายการคำถามทั้งหมด

เมื่อได้พิจารณาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตแล้ว การมีสุขภาพจิตที่ดีคือ การมีภาวะด้านบวกในด้านความรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อผู้อื่น และการดำเนินชีวิต โดยแสดงออกทางพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ทั้งนี้ต้องรู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและฝึกฝนตนเองเสมอ รวมถึงการรู้จักออกกำลังกาย ดูแลเรื่องอาหารและสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบ ซึ่งสอดคล้องกับ Maslow (1954) ที่กล่าวว่า ผู้มีสุขภาพจิตที่ดีจะต้องสามารถยอมรับตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติในด้านบวกได้ รับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง แก้ปัญหาในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และสอดคล้องกับหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่เน้นการพัฒนาร่างกาย มีสัมพันธภาพที่ดีกับสิ่งรอบตัว และให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสงบ ทั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต มีรายละเอียดเหมาะสมในการนำมาใช้ชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย โดยแบ่งข้อคำถามเป็น 3 ด้าน เพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับเสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2518) ที่กล่าวถึงเกณฑ์ในการพิจารณาสุขภาพจิต 3 ประการคือ 1) ความรู้สึกต่อตนเอง 2) ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น 3) ความสามารถในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยจึงได้จัดหมวดหมู่ตามหลักการดังกล่าว ดังนี้

#### 1. ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1 สภาพจิตใจ มีข้อคำถาม 4 ข้อ

###### 1.1.1 ท่านรู้สึกพอใจในชีวิต

###### 1.1.2 ท่านรู้สึกสบายใจ

###### 1.1.3 ท่านรู้สึกสนุกสนาน เบิกบานใจ

###### 1.1.4 ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุขสงบ

##### 1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี

###### 1.2.1 ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำ

###### 1.2.2 ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง

- 1.2.3 ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์
- 1.2.4 ท่านรู้สึกกังวลใจ
- 1.2.5 ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ
- 1.2.6 ท่านรู้สึกโกรธ หงุดหงิดง่าย โดยไม่ทราบสาเหตุ
- 1.3 ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวัง
- 1.3.1 ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ท่านได้คาดหวังได้
- 1.3.2 ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและมีความก้าวหน้าในชีวิต
- 1.3.3 ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน
- 1.4 การนับถือตนเอง
- 1.4.1 ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง
- 1.4.2 ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง
2. ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น
- 2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
- 2.1.1 ท่านพอใจกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น
- 2.1.2 ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน
- 2.1.3 ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับผู้อื่น)
- 2.2 คุณภาพของจิตใจ
- 2.2.1 ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น
- 2.2.2 ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์
- 2.2.3 ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา
- 2.2.4 ท่านให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
- 2.2.5 ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน
- 2.2.6 หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย ท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
- 2.3 การสนับสนุนทางสังคม
- 2.3.1 ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ
- 2.3.2 ท่านได้รับความช่วยเหลือที่ท่านต้องการจากเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม

## 2.4 การสนับสนุนจากครอบครัว

- 2.4.1 ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว
- 2.4.2 หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี
- 2.4.3 ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมี

ปัญหา

- 2.4.4 สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน

## 2.5 ความปลอดภัยในร่างกายและความมั่นคงในชีวิต

- 2.5.1 ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน
- 2.5.2 ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สิน เมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้

## 3. ความสามารถในการดำเนินชีวิต

### 3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยทางจิตใจ

- 3.1.1 ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิต

และทำงานได้

- 3.1.2 ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ อัมพาต ลมชัก ฯลฯ ในกรณีถ้ามีให้ระบุว่ามีความรุนแรงของโรคเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี)

- 3.1.3 ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจ เกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน

### 3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา

- 3.2.1 ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้
- 3.2.2 ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข
- 3.2.3 ท่านมั่นใจได้ว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับ

ขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

- 3.2.4 ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต

ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดี

### 3.3 การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ

- 3.3.1 ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง
- 3.3.2 ท่านหงุดหงิดง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์
- 3.3.3 ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ
- 3.3.4 ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกอย่างที่มากกระทบตัวท่าน

### 3.4 ความศรัทธา

- 3.4.1 ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการ

ดำรงชีวิต

3.4.2 ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในชีวิต

3.4.3 ท่านมีความเชื่อมั่นว่า เมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในชีวิต ช่วยให้คุณผ่านพ้นไปได้

3.5 ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต

3.5.1 ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม

3.5.2 ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ

3.5.3 ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี

3.6 การดูแลสุขภาพและบริการทางสังคม : การให้บริการและคุณภาพของบริการ

3.6.1 มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่ท่านสามารถไปใช้บริการได้

3.6.2 มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านสามารถบริการได้เมื่อท่าน

ต้องการ

3.6.3 เมื่อท่านหรือญาติเจ็บป่วยสามารถไปใช้บริการจากหน่วยงาน

สาธารณสุขใกล้บ้าน

3.6.4 เมื่อท่านเดือดร้อนจะมีองค์กรในชุมชน (เช่น มูลนิธิ ชมรม สมาคม

วัด สุเหร่า ฯลฯ) มาช่วยเหลือดูแลท่าน

## ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

#### งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส

วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช (2539) ได้ศึกษาการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการตัดสินใจเชิงจริยธรรมและพฤติกรรมการแสดงออกเชิงจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการตัดสินใจเชิงจริยธรรมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความถี่ของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเชิงลบลดลงหลังการทดลอง ส่วนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง



อุไรวรรณ ชมวัฒนา (2539) ได้ศึกษาผลของการสอนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า หลังการฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มที่ถูกสอนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะยิมนาสติกลีลา สูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล และในการเปรียบเทียบคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส สูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนด้วย วิธีปกติ ในทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และ บอล

เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ (2540) ศึกษาเจตคติต่อกิจกรรมพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยนีโอฮิวแมนนิส พบว่า ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรดังกล่าว มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองใน 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมการฝึกสมาธิ กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ กิจกรรมการจูงใจได้สำนึก กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีเจตคติที่ดีมากต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมการพัฒนาตนเองบ้างในบางเวลาที่มีโอกาส โดยเฉพาะการฝึกโยคะ-อาสนะ การจูงใจได้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สำหรับการฝึกสมาธิส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ส่วนการสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นพบว่า ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ศึกษาผลการสอนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จิรนาฏ ยิ่งศักดิ์มงคล (2544) ได้ศึกษาผลการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเสริมอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟน อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน พบว่า มีการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตาม

แนวคิดของสตีเฟน อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของเยาวชนตอนปลายในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วรรัตน์ อภินันทกุล (2548) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนีโอเลียน ฮิลล์ พบว่า การเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนีโอเลียน ฮิลล์ ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับสัญญาแห่งการเรียนรู้

พรรณี ผุดเกตุ (2541) ได้ศึกษาผลของการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ และความรับผิดชอบในการเรียน กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์วิชาชีพของนักเรียน ประถมชั้นปีที่ 5 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโดยใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้สูงกว่าของนักเรียนที่เรียนโดยไม่ใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ และความรับผิดชอบในการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการเรียน ความรับผิดชอบในการเรียนสูงขึ้นได้เสนอแนะว่าให้นำการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ในการสอนตามปกติ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศการเรียนรู้และฝึกให้นักเรียนได้ค้นคว้าหาความรู้ และรวบรวมเนื้อหาต่างๆ ด้วยตนเอง และควรมีการจัดอบรมเผยแพร่ความรู้ด้านการเรียนโดยใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ในด้านกระบวนการ วิธีการเรียนการสอน แก่ผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้อง และควรมีการศึกษาทดลองนำวิธีการเรียนโดยใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ในการสอนซ่อมเสริม ผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนนอกเวลาเรียนปกติ

วิภาดา วัฒนนามกุล (2544) ได้ศึกษาผลการพัฒนาระบบการเรียนด้วยตนเองสำหรับนักศึกษาสาขาวิชาชีวสารสนเทศ สุข ผลการวิจัยพบว่า ระบบการเรียนด้วยตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถส่งผลให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะตามเกณฑ์ประสิทธิภาพของการประเมินระบบที่กำหนดขึ้นคือ ในด้านคุณลักษณะในการเรียนด้วยตนเองหลังด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

อาชัญญา รัตนอุบล (2546) ได้ศึกษาผลการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ของ Knowles กับนิสิตสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าความคิดเห็นระหว่างนิสิตเพศหญิง และนิสิตเพศชาย ที่มีต่อการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ ในด้านวัตถุประสงค์ของสัญญาแห่งการเรียนรู้ไม่มีความแตกต่าง ความคิดเห็นระหว่างนิสิตเพศชาย ที่มี

ต่อการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ในด้านบทบาทของผู้สอนในการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ พบว่า มีความแตกต่างกัน ได้เสนอแนะว่า การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ในชั้นเรียนจำเป็นที่จะต้องมีการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมในการเรียน ผู้สอนต้องทำความรู้จัก และคุ้นเคยกับผู้เรียนแต่ละคนเป็นอย่างดี ควรจัดเตรียมบรรยากาศให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ของการฝึกฝนและปฏิบัติ ทักษะของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ผู้เรียนเข้าใจบทบาทของผู้สอน ในฐานะที่ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวก และเป็นแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ สำหรับผู้เรียนตนเอง และการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ในกระบวนการเรียนการสอน ต้องพิจารณาอย่างระมัดระวัง พิจารณาปัจจัยและเงื่อนไขของความแตกต่างระหว่างบุคคล

### งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับสุขภาพจิต

จงรัก อินทร์เสวก (2539) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองและการลดการติดยาเสพติดซ้ำ ของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยา โดยมีสมมติฐานการวิจัยว่า หลังการทดลองผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการปรึกษาจะมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการเข้ารับการรักษาและมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ติดยาเสพติดที่ไม่ได้รับการปรึกษา และในระยะติดตามผลผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการปรึกษามีจำนวนการติดยาเสพติดซ้ำน้อยกว่า ผู้ติดยาเสพติดที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง พบว่าหลังการทดลองผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการปรึกษามีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษา หลังการทดลองผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการปรึกษามีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ติดยาเสพติดที่ไม่ได้รับการปรึกษา และในระยะติดตามผลผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการปรึกษามีจำนวนการติดยาเสพติดซ้ำน้อยกว่าผู้ติดยาเสพติดที่ไม่ได้รับการปรึกษา

ชยันตร์ธร ปทุมานนท์และคณะ (2542) ได้ศึกษาลักษณะทางจิตสังคมที่คาดคะเนการติดยาเสพติด จากกลุ่มผู้ที่มารับการรักษาการติดยาเสพติดที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือและคลินิกชุมชนช่วงสิงห์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 107 ราย พบว่า ผู้ติดยาเสพติดมีลักษณะที่คาดคะเนการติดยาเสพติด ได้แก่ มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ว่างงาน เก็บปัญหาไว้คิดตามลำพัง ความขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่ และภาวะความวิตกกังวล

เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ (2542) ได้ศึกษาสุขภาพบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ พ.ศ.2541 จำนวนทั้งหมด 660 คน พบว่า มีปัญหาสุขภาพทางจิตมากที่สุดด้าน ย้ำคิดย้ำทำ รู้สึกมีปมด้อย ซึมเศร้า วิตกกังวล ก้าวร้าวไม่เป็นมิตร กลัวโดยไม่มีเหตุผล หวาดระแวง มีปัญหาทางด้าน อารมณ์ทางกาย รู้สึกมีปมด้อย ก้าวร้าวไม่เป็นมิตร และหวาดระแวง ย้ำคิดย้ำทำ ซึมเศร้า วิตกกังวล กลัวโดยไม่มีเหตุผลและอาการทางจิต และการเปรียบเทียบสภาวะของสุขภาพจิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ตามระดับรายได้หนึ่งหมื่นบาทขึ้นไปและต่ำกว่าหนึ่งหมื่นบาท มีความแตกต่างกันใน 5 ด้าน คือ อารมณ์ทางกาย รู้สึกมีปมด้อย วิตกกังวล และหวาดระแวง ส่วนที่ไม่มีความแตกต่างกัน 4 ด้านคือ ย้ำคิดย้ำทำ ซึมเศร้า ก้าวร้าวไม่เป็นมิตร และอาการทางจิต และเปรียบเทียบสภาวะของสุขภาพจิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่มีหนี้สินและไม่มีหนี้สิน พบว่า มีความแตกต่างใน 5 ด้าน คือ ย้ำคิดย้ำทำ รู้สึกมีปมด้อย ซึมเศร้า วิตกกังวล กลัวโดยไม่มีเหตุผล ส่วนที่ไม่มีความแตกต่างอาการทางกาย ก้าวร้าวไม่เป็นมิตร และหวาดระแวง และการเปรียบเทียบสภาวะของสุขภาพจิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่มีสภาพครอบครัวแตกต่างกัน ได้แก่ เป็นโสด และความแตกต่างกันใน 7 ด้าน ได้แก่ อารมณ์ทางกาย ย้ำคิดย้ำทำ ซึมเศร้า วิตกกังวลโดยไม่มีเหตุผล และอาการทางจิต ส่วนสภาวะสุขภาพจิตที่ไม่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ ความรู้สึกมีปมด้อย และหวาดระแวง เสนอว่า ควรใช้วิธีการหรือแบบสอบถามชุดอื่น เพื่อศึกษาสภาวะสุขภาพจิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเพื่อให้เกิดการศึกษาที่กว้างขวาง และควรศึกษาสภาวะสุขภาพจิต ในตัวแปรอื่นๆ เช่น บุคลิกภาพ การปรับตัว ทักษะในการมองโลก ความสำเร็จในการประกอบการศึกษา และควรศึกษาผลของการดูแลรักษา หรือพัฒนาสุขภาพจิตแก่บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นตามกระบวนการทางจิตวิทยา การใช้แบบกลุ่ม การสนทนากลุ่ม การฝึกสมาธิ การฟังธรรม

อรอนงค์ สุทธิพัฒนสมบุญ (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดของราชการครู สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านการยอมรับความจริง และคิดในเชิงบวก และด้านการวางแผนแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับมาก ความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง และผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร และข้าราชการครูที่อยู่ในโรงเรียนที่มีขนาดต่างกัน และมีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดแตกต่างกัน ข้าราชการครูที่มีเพศ อายุ สถานภาพการสมรส รายได้ และจำนวนชั่วโมงที่ทำการสอนต่างกัน มีพฤติกรรมการผ่อนคลายต่างกัน ได้เสนอแนะว่าควรตระหนักถึงปัญหาของครูในทุกๆ ด้าน เช่น สิ่งแวดล้อม งานผู้บังคับบัญชาในทุกๆระดับควรรับฟังปัญหาและให้ความช่วยเหลือให้แก่ครูอย่างเต็มที่ และควรมีหน่วยงานดูแลสุขภาพจิตด้วย และควรศึกษาการใช้เวลาว่าง วิถีชีวิตกับอบายมุขในสังคมไทย

อมราวดี ณ อุบล (2544) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่มีลักษณะครอบครัวการอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน พบว่า วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติ มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกับวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว และวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมากและแบบใช้เหตุผลมากมีสุขภาพจิตดีกว่าที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนน้อยและแบบใช้เหตุผลน้อย และวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดีกว่า วัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี และลักษณะครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพในครอบครัวไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน เสนอว่า พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ควรใช้การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมากและแบบใช้เหตุผลมากควบคู่กัน ควรส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกัน ในการวิจัยครั้งต่อไปควรนำตัวแปรอื่นๆ เข้ามาศึกษาด้วย เช่น ระดับการศึกษา ของพ่อแม่ สภาพเศรษฐกิจ เวลาที่พ่อแม่แยกทางกัน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่น สัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับครู กับเพื่อน และสุขภาพจิตของสมาชิกภายในครอบครัว และควรมีการศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และควรศึกษาวัยรุ่นที่อยู่นอกระบบการศึกษา

## งานวิจัยต่างประเทศ

### งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส

Kuhn (2007) ได้ศึกษาการฝึกโยคะตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสสำหรับผู้ใหญ่ที่มีครอบครัว โดยจัดให้มีการฝึกโยคะในโบสถ์ของชุมชนเป็นเวลา 7 ปี พบว่า ผู้เข้าร่วมการฝึกโยคะที่เป็นผู้ใหญ่มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของลูกได้

Oman (2006) ศึกษาการทำสมาธิกับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ในเรื่องของการลดปัญหาสุขภาพทางจิต การใคร่ครวญตนเอง การให้อภัย และความหวัง ในการฝึกอบรมการทำสมาธิสัปดาห์ละ 90 นาที พบว่า ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมมีความเปลี่ยนแปลงในเรื่องสุขภาพทางจิต การใคร่ครวญตนเอง ทำให้รู้สึกให้อภัยมากที่สุด มาก และปานกลาง โดยลำดับ

Reschly (2008) ได้ศึกษาผลการฝึกการสร้างอารมณ์ด้านบวกกับความคิดและพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพในอนาคตของผู้ฝึกฝน พบว่า ผู้ที่ฝึกการสร้างอารมณ์ด้านบวกอย่างสม่ำเสมอ มีการควบคุมความคิดและพฤติกรรมดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย

Schure และคณะ (2008) ทำการวิจัยเชิงปริมาณเป็นเวลา 4 ปีในการฝึกโยคะ สมาธิแก่ผู้ใหญ่เป็นเวลา 15 สัปดาห์เพื่อการคลายเครียดและส่งเสริมสุขภาพทางจิต พบว่า ผู้เข้าร่วมการ

ฝึกมีสุขภาพร่างกาย จิตใจแข็งแรง มีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับคนรอบข้าง มีทักษะในการให้คำปรึกษาและบำบัดผู้อื่น และผู้เข้าร่วมการฝึกส่วนใหญ่แสดงความตั้งใจในการเรียนรู้การฝึกฝนเพิ่มขึ้นเพื่อนำไปใช้ในอาชีพ

### งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับสัญญาแห่งการเรียนรู้

Harris (1994) ได้ศึกษาผลการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ของนักศึกษาวิชาประวัติศาสตร์ในวิทยาลัยชุมชน Southeastern พบว่า กลุ่มทดลอง มีสัมฤทธิ์ผลในการเรียนรู้ร้อยละ 72.55 เมื่อเปรียบเทียบกับ กลุ่มควบคุมที่มีผลสัมฤทธิ์ร้อยละ 69.44 ขณะที่กลุ่มทดลองมีคะแนนมาตรฐานการเรียนที่ 94.50 ขณะที่กลุ่มควบคุมมี 86.07 ผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า การนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ต้องได้รับการวัดผลของวัตถุประสงค์ การออกแบบการเรียนรู้ และความต้องการเรียนรู้ และความสามารถของผู้เรียนเป็นสำคัญ

Chiang (1998) ได้ศึกษาทักษะด้าน Metacognitive ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นเวลานานถึง 6 ปี เพื่อค้นหาว่ากลยุทธ์การใช้ Metacognitive เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้หรือไม่ การเรียนรู้กระทำจากการวางแผน การควบคุม สังเกตกระบวนการ และทักษะการเรียนรู้ โดยกำหนดเป้าหมายโปรแกรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนแต่ละคน และให้ผู้เรียนรู้เขียนรายงานผลประจำวัน และนำมาประชุมร่วมกัน เพื่อวัดผล โดยมีผู้เข้าร่วมเป็นตัวอย่งในการวิจัย 222 คน ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างกำหนดแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทรัพยากร เวลา เป้าหมาย กระบวนการสังเกตและวัดผลตัวเอง และระดับคะแนนที่คาดหวังและความเป็นไปได้ เมื่อสิ้นสุดโครงการพบว่า จากการสัมภาษณ์ วัดระดับคะแนนและรายงานประจำวัน ผู้เรียนมีความรอบคอบและตื่นตัวสูงขึ้น และความเห็นอกเห็นใจและความสามัคคีของนักเรียนมีสูงขึ้นโดยการประชุม การสำรวจรายงานประจำวันของแต่ละคนและการเปิดเผยสัญญาแห่งการเรียนรู้ของแต่ละคน

### งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต

Miller (1998) ได้ศึกษาสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมของเด็กที่เกิดจากความรุนแรงที่อยู่ ในชั้นเรียนเกรด 3 ถึง 8 ของโรงเรียน 11 แห่ง ในรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกาด้วยการออกแบบสอบถามประวัติ ความรุนแรงที่ได้ประสบก่อนหน้านี ความก้าวร้าว บุคลิกกระด้าง อาการตื่นกลัว การควบคุมของพ่อแม่ และพฤติกรรมการดูทีวี พบว่า เด็กผู้ชายมีแนวโน้มใช้ความรุนแรงพอๆ กัน ในขณะที่เด็กชายแสดงความก้าวร้าวสูงกว่าเด็กหญิง เด็กหนึ่งในห้า ดูทีวีมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อ

วัน และพบว่าเด็กที่ถูกปฏิบัติด้วยการใช้ความรุนแรงมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมรุนแรงร้อยละ 45 และมีอาการทางจิตมีสูงถึงร้อยละ 35

Liem (2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของสภาวะทางจิตกับผู้ที่ละทิ้งการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมุ่งเน้นศึกษาที่ความกดดัน ความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตัวเอง โครงสร้างทางครอบครัวของนักเรียนที่ละทิ้งการเรียน พบว่าสภาวะทางจิตของผู้ที่ละทิ้งการเรียนมีแนวโน้มสูงกว่าผู้ที่สำเร็จการศึกษา และครอบครัวมีส่วนในการสร้างผลกระทบโดยตรงด้านความกดดันทางจิตใจ แม้ว่าความเชื่อมั่นในตัวเองของผู้ที่ละทิ้งการเรียนกับผู้สำเร็จการศึกษาจะไม่แตกต่างกัน

Pandiani (2001) ได้ศึกษาผลของการรับบริการด้านทางจิตของอาชญากรในรัฐฟลอริดา เกือบหนึ่งในสามของอาชญากรอายุ 14 - 16 ปีที่เป็นชาย และเกือบ หนึ่งในห้าของอาชญากรอายุ 17 - 18 ปี ที่เป็นชายมีประวัติการถูกจับกุมทุกปี ขณะที่ของผู้หญิงจะมีร้อยละ 19 และร้อยละ 11 ตามลำดับ เมื่ออาชญากรเหล่านี้ เข้ารับบริการด้านสภาวะทางจิตตามโครงการให้บริการปรึกษาทางจิตพบว่า ประวัติการถูกจับกุมสูงกว่าก่อนการรับบริการให้คำปรึกษาทางจิต

Talala และคณะ (2008) ศึกษาปัญหาสภาวะทางจิตของผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางสังคมในฟินแลนด์ พบว่า ปัญหาสภาวะทางจิตสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน ผู้แหวดล้อมและครอบครัว ผู้มีการศึกษาน้อยมีสภาวะทางจิตต่ำในทุกเพศ แต่ในเพศชายจะมีสภาวะทางจิตสูงกว่าเพศหญิงในเรื่องการนอนไม่หลับและความเครียด ขณะหน้าที่การงานมีความสัมพันธ์กับระดับสภาวะทางจิตในเพศชาย ผู้ที่ไม่มีสังคมมีปัญหาสภาวะทางจิตสูงกว่าผู้ที่มีสังคม ครอบครัวที่ไม่มีเด็กในบ้าน หญิงจะมีสภาวะทางจิตสูงกว่าเพศชาย

Springer และคณะ(2007) ศึกษาสุขภาพกายและจิตในระยะยาวของชายและหญิงที่ถูกปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องตั้งแต่วัยเด็กจากกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่จำนวน 2,000 คน ในรัฐวิสคอนซิน สหรัฐอเมริกา พบว่า ร้อยละ 11.4 เคยถูกทารุณกรรมจากพ่อแม่ และมีผลกับนิสัยด้านลบ ความเครียด ความกังวล ความวิตก และโรคทางร่างกาย ในกลุ่มเดียวกันนี้ยังมีปัญหาความเจ็บป่วยรุนแรงมากกว่าผู้ที่ไม่เคยถูกทารุณกรรม ผลการวิจัยยังชี้ว่า ผลจากการถูกทารุณกรรมในวัยเด็กสามารถส่งผลทำให้เกิดปัญหาสภาวะทางจิตและร่างกายแม้ว่าบุคคลนั้นจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วในอีกหลายปีต่อมา

จากแนวคิดต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัย แสดงให้เห็นว่าหลักการนีโอฮิวแมนนิสมีพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตที่สอดคล้องกับความหมายของสุขภาวะทางจิต กล่าวคือ 1) ความรู้สึกต่อตนเอง คือมีเจตคติต่อตนเองในเชิงบวก เห็นคุณค่าของตัวเอง 2) ความรู้สึกต่อคนอื่น คือ มีจริยธรรม 3) มีความสามารถในการดำรงชีวิต คือมีทักษะในการทำสิ่งต่างๆ ได้ดี และจากสัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างผู้เรียนรู้ให้มีพันธสัญญาในการเรียนรู้ เพราะสัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นการสร้างพันธสัญญาต่อตัวเองของผู้เรียน และต่อตัวเองกับผู้สอน และความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของตัวเอง แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นๆ สามารถรับผิดชอบหน้าที่การทำงานที่ตกลงกันได้ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ทั้งหลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีความสอดคล้องในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ด้วยผู้วิจัยเห็นว่า สุขภาวะทางจิตที่ดีคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมส่วนรวม

## ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องหลักการนีโอฮิวแมนนิส สัญญาแห่งการเรียนรู้ และ การส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยนำเข้า ทำการศึกษา รวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดและพัฒนารูปแบบการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยมีการศึกษาข้อมูลพื้นฐานดังนี้

1.1 ศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารดำเนินการดังนี้

1.1.1 แนวคิดทฤษฎีการศึกษาตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส โดยศึกษาตามแนวคิดของ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) Acarya (1982) และ Sarkar (2004)

1.1.2 แนวคิดทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยศึกษาตามแนวคิดของ Christen (1976) และ Knowles (1975)

1.1.3 แนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยศึกษาตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2547) เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2518)



จากปัจจัยนำเข้าที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลพื้นฐาน แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำกรอบในการวิจัย ทั้งแนวคิดทฤษฎีการศึกษาตามทฤษฎีไอฮิวแมนนิส แนวคิดทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ และแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยประเด็นที่นำมา โดยกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยที่เหมาะสมกับบริบทต่างๆ ของผู้เรียน ซึ่งสาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้จากตารางที่ 1 ดังนี้

**ตารางที่ 1** สรุปสาระแนวคิด หลักการนี้ไอฮิวแมนนิส ที่นำมาใช้เป็นกรอบในการวิจัย

| ผู้เสนอแนวคิด               | หลักการและสาระสำคัญ                                                                                              | ประเด็นที่นำมาใช้เป็นกรอบการวิจัย                                                                                           |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) | การมีเจตคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง เพื่อทำจิตใจให้สงบ และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ | 1. การมีเจตคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าของตนเอง<br>2. การพัฒนาคลื่นสมองเพื่อทำจิตใจให้สงบ<br>3. การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ |
| Sarkar (2004)               | การพัฒนาจิตเหนือสำนึก                                                                                            | สม่ำเสมอ                                                                                                                    |

จากตารางที่ 1 ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) Sarkar (2004) มาประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยเนื่องจากเป็นแนวคิดที่มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ในทุกๆด้าน ดังนี้ ให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคง ควบคุมความคิดและการกระทำของตนเองได้ ทั้งด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรักความเมตตาให้กับตนเอง ผู้อื่นและทุกสรรพสิ่ง มีความรู้ทางด้านวิชาชีพและวิชาการโดยการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสต้องเริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การทำคลื่นสมองให้ต่ำ การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกตนเองสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. การมีเจตคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าของตนเอง 2. การพัฒนาคลื่นสมองเพื่อทำจิตใจให้สงบ 3. การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

ตารางที่ 2 สรุปสาระแนวคิด การจัดการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่นำมาใช้เป็นกรอบในการวิจัย

| ผู้เสนอแนวคิด   | หลักการและสาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                    | ประเด็นที่นำมาใช้เป็นกรอบการวิจัย                                                                                                                                     |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Christen (1976) | ลักษณะของสัญญาแห่งการเรียนรู้<br>1. สัญญาที่เป็นช่วงเวลานาน เพื่อความต่อเนื่องและสม่ำเสมอ                                                                                                                              | 1. ลักษณะ                                                                                                                                                             |
| Knowles (1975)  | ขั้นตอนการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้<br>1. ขั้นเตรียม<br>2. ขั้นร่างสัญญา<br>3. ขั้นตกลงทำสัญญา<br>4. ขั้นทำกิจกรรมการเรียนรู้<br>5. ขั้นประเมินผลการเรียน<br>เพื่อเกิดพันธสัญญาต่อตนเองในการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ | 1.1 .สัญญาที่เป็นช่วงเวลานาน<br>2. ขั้นตอน<br>2.1 ขั้นเตรียม<br>2.2 ขั้นร่างสัญญา<br>2.3 ขั้นตกลงทำสัญญา<br>2.4 ขั้นทำกิจกรรมการเรียนรู้<br>2.5 ขั้นประเมินผลการเรียน |

จากตารางที่ 2 ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีการจัดการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ของ Christen(1976) และ Knowles (1975) มาใช้เป็นกรอบในการวิจัยในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษาระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เนื่องจากแนวคิดดังกล่าวเป็นแนวคิดการเรียนรู้ที่มีกระบวนการและวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง โดยผู้เรียนตกลงร่วมกับผู้สอน หรือผู้อำนวยการเรียนรู้ เพื่อปรึกษาและจัดทำข้อกำหนดร่วมกัน เพื่อการบรรลุเป้าหมายของบุคคลในการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการ ระยะเวลา ทักษะที่ใช้ในการเรียนรู้ และวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ ภายใต้ความเห็นชอบของผู้สอน และดำเนินการเรียนรู้ตามที่กำหนดในสัญญาแห่งการเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยนำกระบวนการสัญญาแห่งการเรียนรู้มาใช้ 5 ขั้นตอนคือ 1. ขั้นเตรียม 2. ขั้น

ร่างสัญญา 3. ขั้นตอนการทำสัญญา 4. ขั้นตอนกิจกรรมการเรียน 5. ขั้นตอนประเมินผลการเรียน โดยกำหนดให้เป็นสัญญาที่เป็นช่วงระยะเวลาสั้น เพื่อให้สอดคล้องกับขั้นตอนการศึกษาและวิจัย ที่กำหนดระยะเวลาในระยะหลังสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้น 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

**ตารางที่ 3** สรุปสาระแนวคิด การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตที่นำมาใช้เป็นกรอบในการวิจัย

| ผู้เสนอแนวคิด                    | หลักการและสาระสำคัญ                                                                                                                                                                                            | ประเด็นที่นำมาใช้เป็นกรอบการวิจัย                                                        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์<br>(2518) | ลักษณะของผู้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี<br>1. ความรู้สึกต่อตนเอง<br>2. ความรู้สึกต่อผู้อื่น<br>3. ความสามารถในการดำเนินชีวิต<br>เนื่องจากทั้ง 3 ประเด็นสามารถ<br>แจกแจงภาวะมีสุขภาพทางจิตที่ดี<br>ได้อย่างเป็นรูปธรรม | ลักษณะของผู้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี โดยใช้ดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณเป็นเกณฑ์พิจารณา |
| กันยา สุวรรณแสง<br>(2540)        | 1. ความสมบูรณ์ในด้านจิตใจ<br>2. สามารถปรับกายและใจให้ดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อมสังคม<br>3. ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข                                                                                              | 1. ความรู้สึกต่อตนเอง<br>2. ความรู้สึกต่อผู้อื่น<br>3. ความสามารถในการดำเนินชีวิต        |

จากตารางที่ 3 ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของเสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2518) มาประยุกต์ใช้เนื่องจากแนวคิดดังกล่าวกล่าวถึงลักษณะของการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีได้อย่างสอดคล้อง ที่กล่าวถึงการมีความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความสามารถด้านบวก 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ไม่เกิดอารมณ์ต่างๆมากนัก ควบคุมความผิดหวังได้ เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง นับถือตนเอง แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ พอใจในสิ่งต่างๆ 2) ความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น รักและยอมรับผู้อื่น คบหาสมาคมผู้อื่นได้ ไว้วางใจไม่หวาดระแวง ยอมรับความแตกต่าง เป็นตัวของตัวเอง มีส่วนร่วมในหมู่คณะ และรับผิดชอบต่อมนุษย์โดยทั่วไป 3) ความสามารถในการ

ดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหาได้ มีสิทธิและรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำสภาพแวดล้อมให้ดีและปรับตัวได้ วางแผนและเป้าหมายชีวิตได้ ยอมรับความคิดใหม่ๆ และใช้ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มที่

2. กระบวนการ เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการนำปัจจัยนำเขาทั้งหมดมากำหนดเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้หลักการนี้ ไอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 2.1 หลักการ

### 2.2 วัตถุประสงค์

### 2.3 กิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย

2.3.1. การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง

2.3.2 การพัฒนาคลื่นสมอง

2.3.2 การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

2.3.4 การส่งเสริมสุขภาพทางจิต

2.3.5 สัญญาแห่งการเรียนรู้

1) ลักษณะของสัญญาแห่งการเรียนรู้

2) ขั้นตอน

ก. ขั้นเตรียม

ข. ขั้นร่างสัญญา

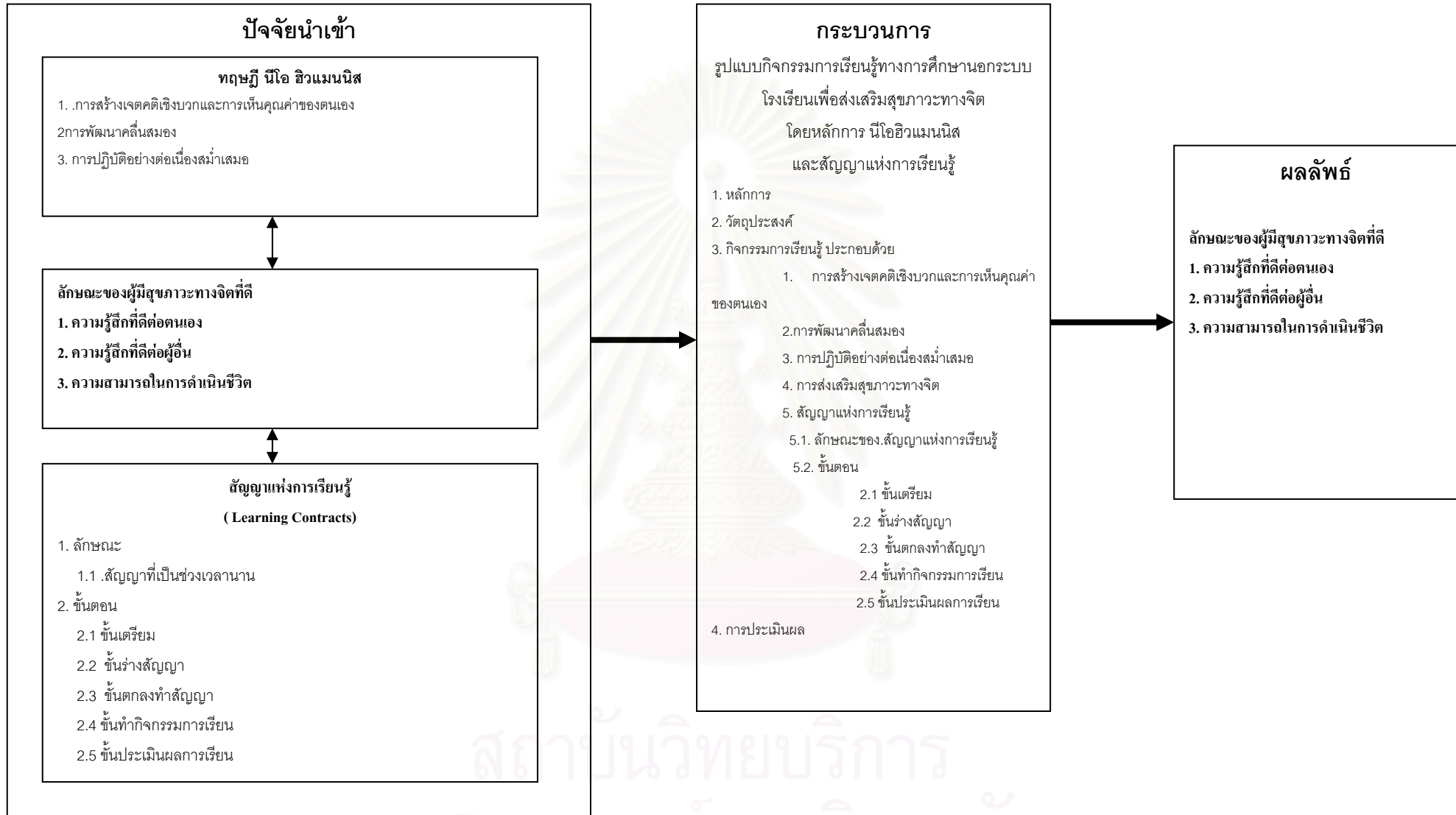
ค. ขั้นตกลงทำสัญญา

ง. ขั้นทำกิจกรรมการเรียนรู้

จ. ขั้นประเมินผลการเรียน

### 2.4 การประเมินผล

3. ผลลัพธ์ที่ได้ หลังการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้ ไอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยทำการสังเกตและสัมภาษณ์ด้านความรู้ ทักษะ และทักษะหลังการทดลอง ในระยะหลังการฝึกอบรม 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน เพื่อให้ได้มาซึ่งรูปแบบการกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้ ไอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ซึ่งสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ใช้วิธีการกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research) ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

**ระยะที่ 1** การพัฒนาแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

**ระยะที่ 2** การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

**ระยะที่ 3** ศึกษาปัจจัย ปัญหา และข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปทดลองใช้

ผู้วิจัยได้ดำเนินการแต่ละขั้นตอน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ระยะที่ 1** การพัฒนาแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ระยะการวิจัยนี้ เป็นการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดการศึกษาตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส แนวคิดการจัดการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ และแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพทางจิต เพื่อรวบรวมข้อมูลในการพัฒนาแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนนี้ประกอบไปด้วยการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าอบรม การปฏิบัติจริง และการเก็บข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ความต้องการในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

การศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าอบรม และการปฏิบัติจริง สรุปได้ดังนี้

### 1. ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1. ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส

ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส และการนำไปใช้ จากการศึกษาหนังสือ ข้อมูล งานวิจัย และวิทยานิพนธ์ทั้งในระดับดุษฎีบัณฑิตและมหาบัณฑิต และงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ

1.2. ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้ศึกษาหนังสือ เอกสารงานวิจัย วิทยานิพนธ์ที่นำเสนอเนื้อหาหลักการและรูปแบบของสัญญาแห่งการเรียนรู้ทั้งในและต่างประเทศ

1.3. ศึกษาหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

ผู้วิจัยได้ศึกษา หนังสือ เอกสาร วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตทั้งในและต่างประเทศ

2. การฝึกฝนปฏิบัติจริงและเข้าร่วมอบรมประชุมสัมมนาตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสโลก เพื่อให้ได้หลักปฏิบัติและนำมาสังเคราะห์ในการทำวิจัยครั้งนี้

2.1 เข้าอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ระหว่างวันที่ 26 – 27 มีนาคม 2548 เวลา 9.00 – 17.00 น. ณ โรงแรมอินทรา โดยมีวิทยากรคือ รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของตนเองเพื่อบรรลุถึงความสำเร็จและความสุขในระยะเวลาด้านนี้

2.2. เข้าค่ายประชุมนี้โอฮิวแมนนิสโลก ระหว่างวันที่ 13 - 15 มกราคม 2548 ณ สถานที่จัดประชุมนี้โอฮิวแมนนิสโลก จังหวัดระยอง เพื่อพบปะแลกเปลี่ยนความเห็นประสบการณ์ และเรียนรู้แนวคิด ทฤษฎีการปฏิบัติตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสจากผู้เข้าร่วมประชุมที่มาจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก

2.3. การฝึกโยคะและสมาธิ ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2548 เวลา 8.30 ถึงเวลา 9.30 น. และ 17.00 ถึงเวลา 18.00 น. โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาจิตใจและจิตใต้สำนึกให้เป็นที่ไปในทางบวก โดยฝึกโยคะและสมาธิตามลำดับ

จากการศึกษาหนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการฝึกปฏิบัติจริง ทำให้ผู้วิจัยได้แนวคิดทฤษฎีมาเป็นกรอบแนวคิด ได้ความรู้เกี่ยวกับหลักการนี้โอฮิวแมนนิส สัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยมีทักษะของหลักการนี้โอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้และการนำไปใช้ ผู้วิจัยมีเจตคติเกี่ยวกับหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

## ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

การวิจัยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ดังนี้

1. การกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเรื่ององค์ประกอบของรูปแบบของการเรียนการสอน (ทีศนาแซมมณี, 2550) เนื่องจากองค์ประกอบดังกล่าวมีความครอบคลุมทุกประเด็นของการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 . หลักการ
- 1.2. วัตถุประสงค์
- 1.3. กิจกรรมการเรียนรู้
- 1.4. การประเมินผล

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและการเข้าร่วมฝึกอบรมดังกล่าวข้างต้น ในระยะที่ 1 มาอธิบายรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบ



3. พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

4. การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้เพื่อความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองใช้ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) ทั้งนี้ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านได้เห็นชอบกับรูปแบบการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ และให้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพทางจิต หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้เพิ่มเติม เพื่อความชัดเจนในวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพิ่มมากขึ้น จากการศึกษาที่กำหนดวัตถุประสงค์เพียงการศึกษารูปแบบกิจกรรม ให้เพิ่มเติมคือ การศึกษาผลของการนำไปใช้ และปัจจัยปัญหาและข้อเสนอแนะด้วย

5. ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ หลังจากได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 และให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

### **ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

การวิจัยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำความรู้ ทักษะและเจตคติที่ได้จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ของการส่งเสริมสุขภาพทางจิต หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ รวมถึงการฝึกปฏิบัติจริง มากำหนดกิจกรรม วัตถุประสงค์ และหลักการและสาระสำคัญของกิจกรรม ให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้กำหนดไว้ ดังที่แสดงไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงแนวคิดหลัก แนวคิดที่สัมพันธ์กัน กิจกรรม และวัตถุประสงค์ของกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

| กิจกรรม                                                               | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                           | หลักการและสาระสำคัญ                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1. การเรียนรู้กิจกรรมนีโอฮิวแมนนิสกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต         | 1. เพื่อความเข้าใจหลักการนีโอฮิวแมนนิส<br>2. เข้าใจการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส                                                                                                                | การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง                             |
| 2. การสร้างเสริมความคิดเชิงบวกตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสกับสุขภาวะทางจิต | 1. เพื่อเรียนรู้การใช้ความคิดเชิงบวกตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส<br>2. เพื่อเข้าใจผลการปฏิบัติการใช้ความคิดเชิงบวกตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อสุขภาวะทางจิต                                                              | การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง<br>การส่งเสริมสุขภาวะทางจิต |
| 3. การส่งเสริมมนุษย์สัมพันธ์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสกับสุขภาวะทางจิต   | 1. เพื่อความเข้าใจในการสร้างเจตคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าของตนเอง<br>2. เพื่อเรียนรู้การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่น ทั้งนี้การมีความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่นเป็นประเด็นสำคัญที่การแสดงความเป็นผู้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี | การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง<br>การส่งเสริมสุขภาวะทางจิต |

| กิจกรรม                                                       | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | หลักการและสาระสำคัญ                                                                 |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. การส่งเสริมสุขภาพทางจิตคนใกล้ตัวโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส | <p>1. เพื่อความเข้าใจในการสร้างเจตคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>2. เพื่อเรียนรู้การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่น ทั้งนี้การมีความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่นเป็นประเด็นสำคัญที่การแสดงความเป็นผู้มีสุขภาพทางจิตที่ดี</p> <p>3. เพื่อเรียนรู้การนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ กับในครอบครัว คนรอบข้าง เพื่อนร่วมงานและสังคมของตนเอง เพื่อการส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่ดีต่อตนเองอย่างบูรณาการ</p> | <p>การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง</p> <p>การส่งเสริมสุขภาพทางจิต</p> |
| 5. การผ่อนคลายตัวเองก่อนการอบรม                               | <p>1. การผ่อนคลายตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสใช้เสียงเพลงประกอบเพื่อให้เกิดการพัฒนาคลื่นสมอง</p> <p>2. เพื่อการปฏิบัติซ้ำๆ ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ของทุกวัน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>การพัฒนาคลื่นสมอง</p> <p>การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ</p>                    |

| กิจกรรม                                                        | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                           | หลักการและสาระสำคัญ                                               |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 6. การเรียนรู้ความสัมพันธ์ของจิตใจ กับสมองและคลื่นสมองของคนเรา | 1. เพื่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตและกายกับคลื่นสมอง                                                                                                                                                                                                                                            | การพัฒนาคคลื่นสมอง                                                |
| 7. การฝึกโยคะและเกาชิไกตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส                 | <p>1. เพื่อเรียนรู้การออกกำลังกายตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่ประกอบด้วยโยคะและเกาชิไก</p> <p>2. เพื่อเรียนรู้ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อคลื่นสมอง</p> <p>3. เพื่อการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ด้วยการแทรกการออกกำลังกายดังกล่าว ในกิจกรรมอื่นๆ ตามความเหมาะสม</p> | <p>การพัฒนาคคลื่นสมอง</p> <p>การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ</p> |
| 8. การผ่อนคลายตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส                     | <p>1. การผ่อนคลายตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสใช้เสียงเพลงประกอบเพื่อให้เกิดการพัฒนาคคลื่นสมอง</p> <p>2. เพื่อการปฏิบัติซ้ำๆ ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ของทุกวัน</p>                                                                                                                                        | <p>การพัฒนาคคลื่นสมอง</p> <p>การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ</p> |

| กิจกรรม                                                 | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | หลักการและสาระสำคัญ                                               |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                         | 3. เพื่อการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ด้วยการแทรกการผ่อนคลายดังกล่าวในกิจกรรมอื่นๆ ตามความเหมาะสม                                                                                                                                                                                                                        |                                                                   |
| 9. การใช้สมองสองซีกด้วยจินตนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเข้าใจการทำงานของสมอง</li> <li>2. เพื่อเรียนรู้ความสัมพันธ์ของคลื่นสมองกับการทำงานของร่างกาย</li> <li>3. เพื่อเข้าใจความสัมพันธ์ของการใช้จินตนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อคลื่นสมอง</li> <li>4. เพื่อความสามารถฝึกการจินตนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสได้</li> </ol> | การพัฒนาคคลื่นสมอง                                                |
| 10. โภชนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเข้าใจลักษณะของอาหารที่มีผลต่อสภาวะร่างกายและจิตใจตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส</li> <li>2. เพื่อเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างคลื่นสมองกับผลของการรับประทานอาหารชนิดต่างๆ รวมถึงการใช้สารเสพติด</li> </ol>                                                                             | <p>การพัฒนาคคลื่นสมอง</p> <p>การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ</p> |

| กิจกรรม                                                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                           | หลักการและสาระสำคัญ                                       |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 11. การฝึกโยคะ คีระตาน และเกาชิกิ ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส       | 1. เพื่อเรียนรู้การออกกำลังกายคีระตานตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส<br>2. เพื่อการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ด้วยการแทรกการออกกำลังกายดังกล่าว ในกิจกรรมอื่นๆ ตามความเหมาะสม                                                                                                               | การพัฒนาคลื่นสมอง<br>การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง<br>สม่ำเสมอ |
| 12. การใช้ชีวิตประจำวันกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส                  | 1. เพื่อความเข้าใจและตระหนักถึงการปฏิบัติตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอที่สัมพันธ์กับนิสัยและพฤติกรรม<br>2. เพื่อเรียนรู้รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส ที่คำนึงถึงการสร้างเจตคติเชิงบวก การเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ | การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง<br>สม่ำเสมอ                      |
| 13. การเรียนรู้ความสำคัญของสุขภาพทางจิตต่อสมอง ร่างกาย และชีวิต | 1. เพื่อความเข้าใจกลไกของสุขภาพทางจิตที่มีผลต่อสมอง ร่างกายและจิตใจ                                                                                                                                                                                                                    | การส่งเสริมสุขภาพทางจิต                                   |

| กิจกรรม                                                              | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                     | หลักการและสาระสำคัญ    |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 14. การเข้าถึงจิตใจ และรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง                       | 1. เพื่อการเรียนรู้และเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเอง เรียนรู้นิสัยและความแตกต่างของแต่ละบุคคล                                                                                                          | การส่งเสริมสภาวะทางจิต |
| 15. การเรียนรู้ลูกโซ่ ความสัมพันธ์ของร่างกาย สมองและจิตใจกับโรคต่างๆ | 1. เพื่อเข้าใจความสัมพันธ์ของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มีต่อร่างกาย สมองและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ                                                                                                          | การส่งเสริมสภาวะทางจิต |
| 16. การฝึกฝนการตั้งเป้าหมายชีวิต เพื่อส่งเสริมสภาวะทางจิต            | 1. การมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตเป็นประเด็นสำคัญอันหนึ่งในการแสดงความเป็นผู้มีสภาวะทางจิตที่ดี การฝึกการตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อให้บุคคลเรียนรู้และแสวงหาเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง          | การส่งเสริมสภาวะทางจิต |
| 17. การทดสอบสภาวะทางจิตก่อนสิ้นสุดการฝึกอบรม                         | 1. เพื่อการเรียนรู้ เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงด้านสภาวะทางจิตของตนเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ<br>2. เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและเสริมสร้างสภาวะทางจิตของตนเอง หลังสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ | การส่งเสริมสภาวะทางจิต |

| กิจกรรม                                                                     | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                      | หลักการและสาระสำคัญ                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 18. การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต                   | 1. เพื่อความเข้าใจการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ในการเรียนรู้ของตนเอง<br>2. เพื่อความเข้าใจการนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต<br>3. เพื่อการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ก่อนสิ้นสุดกิจกรรมการฝึกอบรมในแต่ละวัน | การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ<br>การส่งเสริมสุขภาวะทางจิต<br>สัญญาแห่งการเรียนรู้ |
| 19. การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการตั้งเป้าหมายชีวิต                       | 1. เพื่อความเข้าใจการนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ในการตั้งเป้าหมายชีวิต ทั้งนี้การมีเป้าหมายชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญอันหนึ่งในการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี                                                               | การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ<br>การส่งเสริมสุขภาวะทางจิต<br>สัญญาแห่งการเรียนรู้ |
| 20. การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส | 1. เพื่อการนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส                                                                                                                                                   | การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ<br>การส่งเสริมสุขภาวะทางจิต<br>สัญญาแห่งการเรียนรู้ |



| กิจกรรม                                          | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | หลักการและสาระสำคัญ  |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 21. การติดตามผลการปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ | 1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในการดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม<br><br>2. เพื่อช่วยในการวัดผลการปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง<br><br>3. เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และความสัมพันธ์อันดีของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สอน และในระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม | สัญญาแห่งการเรียนรู้ |

กิจกรรมเหล่านี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเพื่อสอดคล้องกับการส่งเสริมส่งภาวะทางจิต หลักการนี้ โอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้ ประกอบด้วย การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การส่งเสริมส่งภาวะทางจิต และสัญญาแห่งการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย ลักษณะ ขั้นตอนของสัญญาแห่งการเรียนรู้

2. พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมส่งภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ตามรูปแบบ

รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมส่งภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 21 กิจกรรม ได้แก่

1. กิจกรรมการผ่อนคลายตัวเองก่อนการอบรม และทำแบบสอบถามก่อนการอบรม
2. การศึกษาความสำคัญของสุขภาพจิตต่อสมอง ร่างกาย และชีวิต
3. การเข้าถึงจิตใจและรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง

4. การเรียนรู้ความสัมพันธ์ของจิตใจกับสมองและคลื่นสมอง  
ของเรา
5. การศึกษาความเข้าใจลูกใช้ความสัมพันธ์ของร่างกาย สมอง  
และจิตใจกับโรคต่างๆ
6. การเรียนรู้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสกับการส่งเสริมสุขภาพทาง  
จิต
7. การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต
8. โยคะและเกาซิกิตตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส
9. การศึกษาความคิดเชิงบวกตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสกับสุข  
ภาวะทางจิต
10. การผ่อนคลายตนเองตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส
11. การฝึกใช้สมองสองซีกด้วยจินตนาการตามหลักการนี้โอฮิว  
แมนนิส
12. การฝึกฝนตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต
13. การเรียนรู้โภชนาการตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส
14. การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการตั้งเป้าหมายชีวิต
15. โยคะ คีระตานและเกาซิกิตตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส
16. การใช้ชีวิตประจำวันกับหลักการนี้โอฮิวแมนนิส
17. การเรียนรู้มนุษยสัมพันธ์ตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสกับสุข  
ภาวะทางจิต
18. การส่งเสริมสุขภาพทางจิตคนใกล้ตัวโดยใช้หลักการนี้โอฮิว  
แมนนิส
19. การทดสอบสุขภาพทางจิตก่อนสิ้นสุดการฝึกอบรม
20. การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงตนเองตาม  
หลักการนี้โอฮิวแมนนิส
21. การติดตามผลการปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ด้วย  
การนัดพบ ทำแบบสอบถามและสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการอบรมทุกคน ในระยะ 1 เดือน 3 เดือน  
และ 6 เดือนหลังการสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ และมีการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ เพื่อเป็น  
เครื่องมือในการนำตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุข  
ภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการศึกษา ฝึกปฏิบัติต่อ  
ตนเองหลังการผ่านการเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวเป็นระยะเวลา 6 เดือน

### 3. การตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบ

โรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เพื่อความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองใช้ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) ทั้งนี้ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านได้เห็นชอบกับกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ และให้ปรับปรุงกิจกรรมการฝึกโยคะให้เหมาะสมกับระยะเวลาในกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และให้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตเพิ่มเติมในการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อความเข้าใจการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตมากยิ่งขึ้น

4. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมดังกล่าว โดยถือเกณฑ์ความสอดคล้องตั้งแต่ร้อยละ 75 ขึ้นไป พบว่ามีความสอดคล้องร้อยละ 80.6 จึงสามารถนำไปใช้ได้

### ขั้นตอนที่ 4 การเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ได้คัดเลือกเครื่องมือและพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้
3. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

วิธีการคัดเลือกและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว มีขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบทดสอบที่จัดทำและเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป ในการทดสอบสุขภาพจิตของประชาชนโดยทั่วไป ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ฉบับ พ.ศ. 2547 มาใช้ มีจำนวน 54 ข้อ โดยมีวัตถุประสงค์มี เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยแบบ Pretest-posttest กลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ และเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความแตกต่าง

ของคะแนนสุขภาพทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้นแล้ว

2 แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยแบบ Pretest-posttest กลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ และเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแล้ว 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนโดยลำดับ

2.1 ผู้วิจัยได้นำแนวคิดที่ได้จากการศึกษาดังกล่าวมาสังเคราะห์เพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ เพื่อสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยในครั้งนี้ และผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ ที่พัฒนาแล้วมาจัดหมวดหมู่เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย ได้ผลดังนี้

#### 2.1.1 คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

##### 2.1.1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

- 1) ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ
- 2) ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่าย

ท้อแท้กับชีวิตประจำวัน ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

- 3) การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับ

ความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเอง

##### 2.1.1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

1) คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

2) การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

##### 2.1.1.3 การดำเนินชีวิต

1) การรับรู้ภาวะสุขภาพและการ  
เจ็บป่วยใช้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

2) ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา  
ความคิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่  
ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

### 2.1.2 คำถามด้านหลักการนิโอิฮิวแมนนิส

2.1.2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

2.1.2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

2.1.2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะ

บุคคลอื่น

2.1.2.4 การมีสมาธิคืออยู่เสมอ

2.1.2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

2.1.2.6 การออกกำลังกาย

2.1.2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

2.1.2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

2.1.2.9 การสูบบุหรี่หรือความบอຍและสิ่งจูงใจ

2.1.2.10 ดื่มสุรา ความบอຍและสิ่งจูงใจ

### 2.1.3 คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

2.1.3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

2.1.3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่ง

การเรียนรู้ในการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้

2.1.3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

2.1.3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุ

วัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

2.1.3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง

แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ตนเองกำหนดขึ้น

### 2.4.3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

2.2 ผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกระยะเวลาในการเก็บข้อมูลหลังสิ้นสุดการจัดรูปแบบ  
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ด้วยการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมเป็นระยะเวลา 24  
สัปดาห์ หรือ 6 เดือน โดยแบ่งระยะเวลาการเก็บข้อมูลหลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นเป็น  
ระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน โดยมีแนวคิดที่ว่า เมื่อปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

อย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติจะสามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นนิสัย จึงกำหนดการติดตามข้อมูลโดยวางระยะห่างมากขึ้นเรื่อยๆ จากครั้งแรกมีกำหนดวันเก็บข้อมูลหลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้น 30 วัน เพิ่มเป็น 60 วันหลังการเก็บข้อมูลครั้งก่อนหน้า และ 90 วันหลังการเก็บข้อมูลครั้งก่อนหน้า ซึ่งสอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล(2545) ที่กล่าวว่า ถ้าเราต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราจะต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวหรือการกระทำที่กระทำเสมอๆ จนเป็นนิสัย การวิจัยผลการฝึกโยคะสมาธิแก่ผู้ใหญ่ (Schure และคณะ, 2008) ซึ่งใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 15 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ศึกษาการวิจัยเรื่องผลของการฝึกทักษะด้าน Metacognitive ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ (Chiang, 1998) ซึ่งใช้เวลาเก็บข้อมูลนาน 6 ปี แล้ว

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและให้ความเห็นชอบในการนำแบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้โดยผ่านความเห็นชอบของมาใช้โดยผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษา

2.4 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตดังกล่าว โดยถือเกณฑ์ ความสอดคล้องตั้งแต่ร้อยละ 75 ขึ้นไป พบว่ามีความสอดคล้องร้อยละ 76.5 จึงสามารถนำไปใช้ได้ โดยที่แบบวัด มีแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) มีความหมายดังนี้

- |   |             |                                                  |
|---|-------------|--------------------------------------------------|
| 5 | หมายความว่า | ผู้ตอบได้กระทำพฤติกรรมในข้อนั้นในระดับมากที่สุด  |
| 4 | หมายความว่า | ผู้ตอบได้กระทำพฤติกรรมในข้อนั้นในระดับมาก        |
| 3 | หมายความว่า | ผู้ตอบได้กระทำพฤติกรรมในข้อนั้นในระดับปานกลาง    |
| 2 | หมายความว่า | ผู้ตอบได้กระทำพฤติกรรมในข้อนั้นในระดับน้อย       |
| 1 | หมายความว่า | ผู้ตอบได้กระทำพฤติกรรมในข้อนั้นในระดับน้อยที่สุด |

การพิจารณาแปรผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.50 – 5.00 หมายความว่า ได้กระทำพฤติกรรมในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49 หมายความว่า ได้กระทำพฤติกรรมในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49 หมายความว่า ได้กระทำพฤติกรรมในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49 หมายความว่า ได้กระทำพฤติกรรมในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49 หมายความว่า ได้กระทำพฤติกรรมในระดับน้อยที่สุด

การหาคุณภาพของแบบวัด โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา การใช้ภาษา และความเหมาะสมของข้อคำถาม จากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ และแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.14 การหาความเที่ยง (Reliability) โดยการนำเครื่องมือที่ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลจุฬาเวช ที่เป็นประชากรที่ศึกษาและมีคุณสมบัติตามที่กำหนดแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน แล้วนำมาหาความเที่ยงของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตดังกล่าว ด้วยวิธี Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของดัชนีชี้วัดทั้งฉบับ คือ .8494 แปลผลคือสามารถนำไปใช้ได้

3. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นเมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว เพื่อการสรุปผลการจัดกิจกรรมและหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องถึงผลในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำราทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน มาสังเคราะห์เพื่อสร้างแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นเป็นของผู้วิจัยเองเพื่อสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย

3.2 ผู้วิจัยนำแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าวที่ได้พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย โดยผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้วิจัยนำแบบทดสอบมาปรับปรุงและนำไปใช้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง

3.3 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตดังกล่าว โดยถือเกณฑ์ความสอดคล้องตั้งแต่ร้อยละ 75 ขึ้นไป ความสอดคล้องร้อยละ 79.6 จึงสามารถนำไปใช้ได้ โดยที่แบบวัด มีแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) มีความหมายดังนี้

- |   |                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------|
| 5 | หมายความว่า ผู้ตอบได้กระทำพฤติกรรมในข้อนั้นในระดับมากที่สุด |
| 4 | หมายความว่า ผู้ตอบได้กระทำพฤติกรรมในข้อนั้นในระดับมาก       |
| 3 | หมายความว่า ผู้ตอบได้กระทำพฤติกรรมในข้อนั้นในระดับปานกลาง   |

- 2      หมายความว่า ผู้ตอบได้กระทำพฤติกรรมในข้อนั้นในระดับน้อย
- 1      หมายความว่า ผู้ตอบได้กระทำพฤติกรรมในข้อนั้นในระดับน้อยที่สุด

การพิจารณาแปรผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.50 – 5.00 หมายความว่า ได้กระทำพฤติกรรมในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49 หมายความว่า ได้กระทำพฤติกรรมในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49 หมายความว่า ได้กระทำพฤติกรรมในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49 หมายความว่า ได้กระทำพฤติกรรมในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49 หมายความว่า ได้กระทำพฤติกรรมในระดับน้อยที่สุด

การหาคุณภาพของแบบวัด โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา การใช้ภาษา และความเหมาะสมของข้อคำถาม จากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ และแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 การหาความเที่ยง (Reliability) โดยการนำเครื่องมือที่ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ซึ่งเป็นประชากรที่ศึกษาและมีคุณสมบัติตามที่กำหนดแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน แล้วนำมาหาความเที่ยงของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตดังกล่าว ด้วยวิธี Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของดัชนีชี้วัดทั้งหมดนี้ คือ .8374 แปลผลคือสามารถนำไปใช้ได้

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยประสานงานกับผู้วิจัยประสานงานกับผู้บริหารของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลภูมิหลังระหว่างวันที่ 12 - 26 พฤษภาคม 2550

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลของขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้



## ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ระยะที่ 2 นี้ เป็นการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ได้รับความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาไปดำเนินการใช้ ซึ่งผู้วิจัยได้ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามขั้นตอน คือ

### ขั้นตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลจุฬาเวช จ. สมุทรปราการมีเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานจำนวน 156 คน เป็นการเลือกกลุ่มประชากรโดยการเจาะจงด้วยเหตุผลคือ เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเรื่องภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรพยาบาล พบว่าสุขภาพจิตของบุคลากรพยาบาล มีปัญหาสุขภาพทางจิตสูง (นงคราญ ผาสุก, 2549) เรื่องปัญหาสุขภาพทางจิตและการปรับตัวของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวช พบว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพทางจิตได้บ่อยๆ คือ ตนเอง เพื่อนบ้าน และการเงิน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตคือ ความเสี่ยงในหน้าที่การงาน การสัมผัสกับผู้ป่วย และ ฐานะทางการเงิน (ณัฐิกา ราชบุตร และคณะ, 2549) เรื่องการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพทางจิตและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักศึกษาพยาบาล พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาพทางจิตและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม (ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการและคณะ, 2546) และได้ศึกษาเรื่องการขยายตัวของอุตสาหกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตของคนท้องถิ่น ในอำเภอบางพลีและบางบ่อ สมุทรปราการ พบว่าคนในชุมชนมีแนวโน้มในการก่อเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่สูงขึ้น (สิทธิพงษ์ ดิลกวนิช, 2540) เห็นว่าสถานพยาบาลดังกล่าวเป็นสถานประกอบการประเภทสถานพยาบาล และอยู่ในเขตอุตสาหกรรม และได้รับความเห็นชอบให้มาทำการวิจัยที่สถานพยาบาลดังกล่าว อีกทั้งจากผลจากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการสถานพยาบาลจุฬาเวชพบว่า เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลแห่งนี้มีความต้องการการปรับรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตแนวทางใหม่ๆ ที่ปฏิบัติได้จริงและต่อเนื่อง ซึ่งมีความเหมาะสมสอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาเวช โดยเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

1.1.1 เป็นเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานหรือนักเรียนการพยาบาลผู้ป่วยของโรงพยาบาล

1.1.2 อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย โดยผ่านความเห็นชอบของผู้บริหารของ

โรงพยาบาล

1.1.3 สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้จนถึงสิ้นสุดกิจกรรม

1.1.4 อนุญาตให้มีการติดตามผลโดยการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว นาน 6 เดือน

1.2 มีผู้อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมตามความเห็นชอบจากผู้บริหารของสถานพยาบาล จำนวน 30 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มอาสาสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 กลุ่ม โดยการแบ่งกลุ่มแบบ Random Assignment โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยการให้แต่ละคนจับสลาก โดยถ้าจับได้คำว่า "กลุ่มทดลอง" หมายถึงอาสาสมัครผู้นั้นได้เข้ากลุ่มทดลอง ถ้าจับได้คำว่า "กลุ่มควบคุม" หมายถึงอาสาสมัครผู้นั้นได้เข้ากลุ่มควบคุม ดังนี้จึงมีกลุ่มทดลอง 15 คนที่มีขนาดของกลุ่มและจำนวนผู้เข้ารับการอบรมเหมาะสม (สมชาติ กิจจรยง, 2541) เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ตามจำนวน

1.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมที่กลุ่มควบคุมคุ้นเคย ตามที่สถานพยาบาลจัดให้ในการส่งเสริมสุขภาพะทางจิตของตนเอง ได้แก่ การฝึกนั่งสมาธิทุกเช้าวันจันทร์เป็นเวลา 1 ชั่วโมงก่อนปฏิบัติงานกะกลางวัน และการเดินแอโรบิกส์ทุกเย็นวันศุกร์หลังเลิกงานกะกลางวัน

1.5 หลังสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองปฏิบัติร่วมกิจกรรมตามสัญญาแห่งการเรียนรู้เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นระยะเวลา 6 เดือน และมีการประเมินผลการเรียนรู้โดยทำการสัมภาษณ์เป็น 3 ระยะเวลาหลังสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น คือ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน

## ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบทดลอง

ผู้วิจัยได้ออกแบบการทดลองแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกันวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Non-equivalent group, pretest-posttest design) (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2540) มีผังการทดลอง ดังนี้

|         |          |   |          |
|---------|----------|---|----------|
| E-Group | $O_{1E}$ | X | $O_{2E}$ |
| C-Group | $O_{1C}$ |   | $O_{2C}$ |

|        |         |         |             |
|--------|---------|---------|-------------|
| โดยที่ | E-group | หมายถึง | กลุ่มทดลอง  |
|        | C-group | หมายถึง | กลุ่มควบคุม |

|                |         |                                                                  |
|----------------|---------|------------------------------------------------------------------|
| X              | หมายถึง | การจัดกระทำตามรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน |
| O <sub>1</sub> | หมายถึง | การวัดผลก่อนการทดลอง                                             |
| O <sub>2</sub> | หมายถึง | การวัดผลหลังการทดลอง                                             |

### ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามเพื่อวัดระดับสุขภาวะทางจิตด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมตามแบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ ของกลุ่มทดลองเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นและความรู้สึกกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมและเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแล้ว 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนโดยลำดับของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้นจำนวน 3 วัน เวลา 8.00 - 17.00 น. โดยกำหนดให้การจัดกิจกรรมดังกล่าวห่างกันทุกๆ 7 วัน รวม 21 วัน ซึ่งสอดคล้องกับ Witting (2005) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมมนุษย์ในการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยตัวเองอันสำคัญยิ่งให้ได้ถึง 21 วันนั้น ความมุ่งมั่นตั้งใจจะเป็นปัจจัย การนับไปข้างหน้าทำได้เพียงไม่กี่วันจะเกิดการท้อถอย ต่างกับการนับถอยหลังที่ก่อให้เกิดความท้อถอยตนเองในระดับที่สูงกว่า

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมมีดังนี้ คือ

#### 3.3.1 ผ่อนคลายตัวเองก่อนการอบรม

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมจดจำและปฏิบัติได้ในสิ่งต่อไปนี้ การเดินคิรตาน การฝึกโยคะท่าพื้นฐาน

เนื้อหา มีดังนี้คือ วอร์มร่างกายด้วยการยืดหยุ่นร่างกายตั้งแต่ศีรษะ คอ ไหล่ หลัง เอว สะโพก ต้นขา เข่า เท้าและฝ่าเท้า 5 นาที ฝึกโยคะท่าพื้นฐาน เช่น ท่างู ท่ากราบยาว ท่าคันศร ท่านอนตาย 15 นาที นั่งสมาธิโดยจินตนาการถึงจุดศูนย์กลางของร่างกายที่แผ่รัศมีออกไปรอบตัว

ด้วยความรัก 5 นาที เต้นศรียานด้วยการทำสมาธิด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นด้านข้างลำตัว เต้นสลับเท้าให้แม่เท้าสัมผัสพื้นเพื่อกระตุ้นต่อมไพเนียล 5 นาที ผ่อนคลายตัวเองด้วยพลังร่างกาย ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นด้านข้างลำตัว เต้นสลับเท้าให้แม่เท้าสัมผัสพื้นเพื่อกระตุ้นต่อมไพเนียล 5 นาที ผ่อนคลายตัวเองด้วยพลังปรมาณ 5 นาที หลับตาจินตนาการถึงความสุข ความดีงาม 20 นาที นวดร่างกายด้วยตัวเอง 5 นาที

### 3.3.2 ความสำคัญของสุขภาวะทางจิตต่อสมอง ร่างกายและชีวิต

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจกลไกของความสุขที่มีผลต่อโรคทางกายและทางใจ

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ โครงสร้างทางจิต องค์ประกอบของจิต หน้าที่ของจิตแต่ละส่วน ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ของสุขภาวะทางจิตกับความสุข ผลของความสุขที่มีต่อร่างกาย สมอง จิตใจ และประสิทธิภาพในการทำงานและการเจ็บไข้ได้ป่วย

### 3.3.3 เข้าถึงจิตใจและรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมรู้ที่มาของนิสัยและความแตกต่างของแต่ละคน

เนื้อหา มีดังนี้คือ ลักษณะคนแต่ละประเภท ที่มาของอุปนิสัย ทศนคติ บุคลิกภาพ การหล่อหลอมในวัยเด็กกับแบบดำเนินชีวิต ความเชื่อ จินตนาการ

### 3.3.4 เรียนรู้ความสัมพันธ์ของจิตใจกับสมองและคลื่นสมองของเรา

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมเข้าถึงสภาวะผ่อนคลายด้วยจินตนาการ และเปรียบเทียบได้ด้วยตนเองถึงการรับรู้ถึงสภาวะคลื่นสมองของตัวเองที่ต่ำลงจากการวัดความเร็วของชีพจร

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ คลื่นสมองคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร และมีความสัมพันธ์กับร่างกายและจิตใจอย่างไรการรักษาภาวะสงบของคลื่นสมอง

### 3.3.5 เข้าใจลูกโซ่ความสัมพันธ์ของร่างกาย สมองและจิตใจกับโรคต่างๆ

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจความสัมพันธ์ของร่างกายสมอง และจิตใจกับโรคต่างๆ

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ ความสุขที่มีผลต่อจิตใจและร่างกาย

### 3.3.6 นีโอฮิวแมนนิสกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมรู้ประโยชน์ของนีโอฮิวแมนนิส

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ อะไรคือนีโอฮิวแมนนิส และมีส่วนในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตได้อย่างไร

### 3.3.7 สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมรู้ประโยชน์สามารถทำสัญญาแห่งการเรียนรู้  
ได้

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ อะไรคือสัญญาแห่งการเรียนรู้ และมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะ  
ทางจิตอย่างไร แบบฝึกหัดเพื่อทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

### 3.3.8 โยคะและเกาชิกิตตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจหลักการเหตุผลของการฝึกโยคะทำ  
ต่างๆ ที่สัมพันธ์กับการบำบัดและป้องกันการโรคและสามารถจดจำการเต้นเกาชิกิได้

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ ฝึกโยคะท่าต่างๆ เพื่อรักษาโรคทางกายและโรคทางใจ

### 3.3.9 ความคิดเชิงบวกตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสกับสุขภาวะทางจิต

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมรู้ประโยชน์ของการสร้างความคิดเชิงบวก

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ ประโยชน์ของความคิดเชิงบวกการสร้างความคิดเชิงบวกให้เกิด

ความเคยชิน

### 3.3.10 การผ่อนคลายตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมสามารถเต้นเกาชิกิได้อย่างถูกต้องและรู้  
ประโยชน์ของการเต้น

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ การฝึกคีร์ตานและเกาชิกิ

### 3.3.11 การใช้สมองสองซีกด้วยจินตนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

วัตถุประสงค์เพื่อ ผู้รับการฝึกอบรมสามารถผ่อนคลายตนเองด้วยการสร้าง  
จินตนาการได้

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ การฝึกสร้างความทรงจำตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้การ  
สร้างภาพและจินตนาการ

### 3.3.12 การฝึกฝนตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจวิธีการตั้งเป้าหมายการทำกิจกรรมต่างๆ  
เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ ประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายชีวิตกับสุขภาวะทางจิต  
การปรับสมดุลของการตั้งเป้าหมายชีวิต ไม่ตั้งไป ไม่หย่อนไป การใช้จินตนาการช่วยในการสร้าง  
เป้าหมายชีวิต

### 3.3.13 โภชนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจหลักการโภชนาการตามหลักการนีโอฮิว  
แมนนิส

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ อาหารมีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตได้อย่างไรอาหารที่มี

ประโยชน์และไม่มีประโยชน์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสอะไรคืออาหารที่มีประโยชน์ตาม หลักการนีโอฮิวแมนนิสการรักษาสุขภาพด้วยแบบโภชนาการ

### 3.3.14 สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการตั้งเป้าหมายชีวิต

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมสามารถบรรลุผลตามสัญญาเรียนรู้ที่แต่ละคน กำหนดได้ในตอนท้ายของการฝึกอบรม

เนื้อหามีดังนี้คือ แบบฝึกหัดการตั้งเป้าหมายชีวิตด้วยตนเองด้วยสัญญาแห่งการ เรียนรู้

### 3.3.15 โยคะ ศีรตานและเกาซิกิตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมสามารถเดินศิรตานและเกาซิกิตได้คล่องและ ชำนาญ

เนื้อหามีดังนี้คือ การฝึกโยคะ ศีรตานและเกาซิกิต

### 3.3.16 การใช้ชีวิตประจำวันกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันออกความเห็นว่าจะทำแบบนี้โอฮิวแมน นิสไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง ในแง่มุมใดและกระทบต่อการดำรงชีวิตแบบเดิมมากน้อย เพียงใดทั้งด้านบวกและลบ และหลักการนีโอฮิวแมนนิสสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันของ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนได้มากน้อยเพียงใด

เนื้อหามีดังนี้คือ การปรับและประยุกต์การนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ใน ชีวิตประจำวันในทุกๆด้าน

### 3.3.17 มนุษย์สัมพันธ์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสกับสุขภาวะทางจิต

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ตามหลักการนี โอฮิวแมนนิส

เนื้อหามีดังนี้คือ มนุษย์สัมพันธ์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส การสร้าง มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ศิลปะการพูดเชิงบวก

### 3.3.18 การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตคนใกล้ตัวโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมตระหนักถึงคุณค่าในการช่วยเหลือบุคคลอื่น ให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี

เนื้อหามีดังนี้คือ การเป็นตัวอย่างที่ดี และช่วยฝึกฝนคนรอบข้างให้มีสุขภาวะทาง จิตอย่างพร้อมหน้า

### 3.3.19 ทดสอบสุขภาวะทางจิตก่อนสิ้นสุดการฝึกอบรม

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

เนื้อหามีดังนี้คือ การกรอกแบบสอบถามสุขภาวะทางจิตที่เปลี่ยนไปการเปิดใจ

ระบายนามความคิดแสดงความคิดเห็นและทัศนคติที่เปลี่ยนไปเมื่อผ่านการฝึกอบรม

### 3.3.20 สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงตนเองตามหลักการนีโอ

ฮิวแมนนิส

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้

เนื้อหาที่มีดังนี้คือ การจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้รายบุคคลเพื่อติดตามผลความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้ารับการอบรม โดยกำหนดระยะเวลาการติดตามผลหลังฝึกอบรม 3 เดือน และ 6 เดือนหลังการอบรม

### 3.3.21 การทำดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์

วัตถุประสงค์ เพื่อผู้รับการฝึกอบรมเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของทางจิตของตัวเอง

เนื้อหาและกิจกรรมมีดังนี้คือ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ แล้วผู้ดำเนินการวิจัยบอกวิธีการคิดคะแนน แล้วให้ผู้เข้าร่วม

กิจกรรมดำเนินการคิดคะแนนโดยเปรียบเทียบกับผลคะแนนจากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ที่ได้ทำก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อผู้รับการฝึกอบรมเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของทางจิตของตัวเอง

3.4 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามเพื่อวัดระดับสุขภาพจิตด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ของกลุ่มทดลอง

3.5 ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมตามแบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ ของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมและเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแล้ว 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนโดยลำดับของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

## ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลของขั้นตอนนี้ มีดังนี้ ดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยแบบ Pretest-posttest กลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและ

หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ และเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความแตกต่างของคะแนนสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้นแล้ว ด้วยกรรมวิธีการหาค่า t-Test

2) แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยแบบ Pretest-posttest กลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ และเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแล้ว 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนโดยลำดับ ด้วยกรรมวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

3) แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้เพื่อการสรุปผลการจัดกิจกรรมและหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องถึงผลในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ ด้วยกรรมวิธีการหาค่า t-Test

**ระยะที่ 3 ศึกษาปัจจัย ปัญหา และข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปทดลองใช้**

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม ซึ่งใช้ในระยะที่ 2 หลังจากการทดลองแล้ว โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์แบบประเมินในส่วนที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามแบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ และแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงรูปแบบกิจกรรม



การเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ให้ใช้ได้ดียิ่งขึ้น รายละเอียดดำเนินการมีดังนี้

1. ศึกษาปัจจัยจากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ด้วยกรรมวิธีการหาค่า t-Test และวิเคราะห์เนื้อหาจากคำถามปลายเปิด

2. ศึกษาปัญหาการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ จากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ด้วยกรรมวิธีการหาค่า t-Test และวิเคราะห์เนื้อหาจากคำถามปลายเปิด

3. ศึกษาข้อเสนอแนะการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ จากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ด้วยกรรมวิธีการหาค่า t-Test และวิเคราะห์เนื้อหาจากคำถามปลายเปิด

**แผนภาพที่ 2** แสดงลำดับการดำเนินการวิจัยการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

**ระยะที่ 1** การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรม จากการศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัย วิทยานิพนธ์และการฝึกปฏิบัติจริง

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ได้ **หลักการ** วัตถุประสงค์ กิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผล

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ได้กิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 21 กิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 การเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้เครื่องมือดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โออิวิแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้
3. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

**ระยะที่ 2** การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้กลุ่มตัวอย่างจากเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน ด้วยความสมัครใจและความเห็นชอบจากผู้บริหารของสถานพยาบาล

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบการทดลองเป็นแบบแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกันวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Non-equivalent group, pretest-posttest design)

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการทดลอง ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 21 กิจกรรม
2. การทำดัชนีชี้วัดสุขภาพทางจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง
3. การสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมตามแบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับสุขภาพทางจิต การใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ กลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมและหลังสิ้นสุดกิจกรรมโดยติดตามผล 3 ครั้งคือ หลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน
4. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้เพื่อศึกษา ปัจจัย ปัญหาและข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล โดยรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมและแบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับสุขภาพทางจิต การใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ และดัชนีชี้วัดสุขภาพทางจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ เพื่อวิเคราะห์ผลการทดลองการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

**ระยะที่ 3** ศึกษาปัจจัยและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้

★ ประเมินผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ซึ่งใช้ในระยะที่ 2 หลังจากการทดลองแล้ว โดยผู้วิจัยวิเคราะห์แบบประเมินในส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาปัจจัยจากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรม ศึกษาปัญหาการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ และเพื่อศึกษาข้อเสนอแนะการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ จากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โออิวิแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

**ระยะที่ 1** ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

**ระยะที่ 2** ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

**ระยะที่ 3** ผลการ ศึกษาปัจจัย ปัญหา และข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบ กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปทดลองใช้

**ระยะที่ 1** ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ แบ่งเป็น 4 ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 2 ผลการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

**ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทาง  
การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส  
และสัญญาแห่งการเรียนรู้**

1. การศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าร่วม และการปฏิบัติจริง จากการศึกษานอกระบบโรงเรียน เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าสามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ การศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดของหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สัญญาแห่งการเรียนรู้ และสุขภาพทางจิต

**2. การเข้าอบรม เข้าค่ายประชุมนีโอฮิวแมนนิสโลก และการฝึกปฏิบัติจริง**

2.1 เข้าอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ระหว่างวันที่ 26 - 27 มีนาคม 2548 เวลา 9.00 - 17.00 น. ณ โรงแรมอินทรา โดยมีวิทยากรคือ รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล

จากการเข้าอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวิจัยได้ดังนี้ การเข้าอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องของเนื้อหาความรู้มากที่สุด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการเข้าอบรมทำให้เกิดการพัฒนาความรู้ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง คือ ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกอบรม ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ความรู้เกี่ยวกับจิตใต้สำนึก และการเข้าอบรมยังช่วยทำให้เกิดทักษะในเรื่องดังกล่าวด้วย เนื่องจากการอบรมทุกหลักสูตรใช้เทคนิควิธีการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ กล่าวคือเป็นการฝึกอบรมด้วยการฝึกปฏิบัติจริงตามเนื้อหา ดังนั้น จึงสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้จากการเข้าอบรมมาใช้จัดโปรแกรมการฝึกอบรมในการวิจัยครั้งนี้

2.2 เข้าค่ายประชุมนีโอฮิวแมนนิสโลก ระหว่างวันที่ 13 - 15 มกราคม 2548 ณ สถานที่จัดประชุมนีโอฮิวแมนนิสโลก จังหวัดระยอง

จากการเข้าร่วมการประชุมดังกล่าว สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวิจัยได้ดังนี้ เปรียบเทียบการใช้ชีวิตแบบธรรมชาติสัมพันธ์ตามรูปแบบนีโอฮิวแมนนิสอย่างเคร่งครัด การพัฒนาความรู้ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง คือ ความรู้ในเรื่องแนวคิด หลักการปฏิบัติของนีโอฮิวแมนนิส ความรู้ในการประยุกต์ใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสในชีวิตประจำวัน ความสอดคล้องและเหมาะสมกับบุคคลต่างๆ ในการนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ให้เกิดสัมฤทธิ์ผล ความรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะ และการเข้าอบรมยังช่วยทำให้เกิดทักษะในเรื่องดังกล่าวด้วย เนื่องจากการเข้าร่วมประชุมนี้อเป็นการเข้าไปสัมผัสกับบุคคล รูปแบบการใช้ชีวิต ทักษะคิด แนวคิด มุมมองและปรัชญา

ของผู้รู้ ผู้ปฏิบัติหลักการนีโอฮิวแมนนิสอย่างแท้จริง ดังนั้น จึงสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้จากการเข้าอบรมมาใช้จัดโปรแกรมการฝึกอบรมในการวิจัยครั้งนี้

2.3 การฝึกโยคะและสมาธิ ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2548 เวลา 8.30 – 9.30 น. และ 17.00 – 18.00 น.

จากการฝึกโยคะและสมาธิ สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้มาใช้ในการวิจัยได้ ดังนี้ การเข้าฝึกโยคะและสมาธิทำให้เกิดความรู้และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ทำให้เกิดความชำนาญในการทำโยคะรวมถึงการทำสมาธิมากยิ่งขึ้น โดยเน้นไปที่การปฏิบัติอย่างถูกต้อง จึงสรุปได้ว่า การเข้าฝึกโยคะและสมาธิทำให้เกิดรู้ ทักษะ และทัศนคติในทางที่ดีขึ้น ดังนั้น จึงสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้จากการเข้าอบรมมาใช้จัดโปรแกรมการฝึกอบรมในการวิจัยครั้งนี้และการฝึกโยคะและสมาธิด้วยตนเองทำให้เกิดการพัฒนาทั้งภายในและภายนอกของบุคคลนั้นโดยภายในจะเกิดการพัฒนาคิดใจ ความคิด ความรู้สึก ภายนอกจะเกิดการปฏิบัติในทางบวกมากขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทดลองปฏิบัติโยคะและสมาธิด้วยตนเองจึงสามารถกล่าวได้ว่า การการทำโยคะและสมาธิช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของจิตใจในทางบวกมากขึ้นซึ่งจะส่งผลต่อมายังการกระทำที่เป็นไปในทางบวกมากขึ้นด้วยเช่น ทำให้มีการอดทนมากขึ้น ใจเย็นขึ้น ขยันมากขึ้น โดยสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะปรากฏออกมาในการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีคุณภาพและมีความสุขมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงสามารถนำการเรียนรู้ที่ได้จากประสบการณ์ตรงรวมถึงความรู้ ทักษะ และทัศนคติประยุกต์มาใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมในการวิจัยครั้งนี้

### **ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลผลจากการวิจัยในตอนต้นที่ 1 รวมทั้งนำแนวคิดทฤษฎีทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดการศึกษาตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส แนวคิดการจัดการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ และแนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต มาดำเนินการตามพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน จากนั้นนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งสรุปเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ดังนี้

## 1. หลักการ

หลักการของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ บูรณาการมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ คือ

1.1 หลักการนีโอฮิวแมนนิส โดยการพัฒนาคลื่นสมอง การสร้างเจตคติเชิงบวก และการเห็นคุณค่าของตนเอง การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

1.2 สัญญาแห่งการเรียนรู้ มีขั้นตอนดังนี้ คือ 1) ขั้นเตรียม 2) ขั้นร่างสัญญา 3) ขั้นตกลงทำสัญญา 4) ขั้นทำกิจกรรมการเรียนรู้ 5) ขั้นประเมินผลการเรียน

1.3 การส่งเสริมสุขภาวะทางจิต พิจารณาจากลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี 3 ด้าน คือ 1) ความรู้สึกต่อตนเอง 2) ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น และ 3) ความสามารถในการดำเนินชีวิต

## 2. วัตถุประสงค์

พัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของบุคคลทั่วไปโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

## 3. กระบวนการ

กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

3.1 พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้ครอบคลุมสาระดังนี้ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ หัวข้อของกิจกรรม คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินงาน วิธีการ วิทยากร ระยะเวลา สถานที่ ผู้รับผิดชอบ กระประเมินผล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และกำหนดการของกิจกรรม และการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้เพื่อฝึกฝนตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

3.2 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่

- ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

- แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 4. การประเมินผล

การประเมินการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ดังนี้

4.1 ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4.2 แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

4.3 แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### ตารางที่ 5 ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

| ลักษณะภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--------------------------------|------------|--------|
| <b>เพศ</b>                     |            |        |
| - ชาย                          | 9          | 30.0   |
| - หญิง                         | 21         | 70.0   |
| รวม                            | 30         | 100.0  |
| <b>ตำแหน่ง</b>                 |            |        |
| - เกษัตริ์กร                   | 1          | 3.33   |
| - นักกายภาพบำบัด               | 2          | 6.66   |
| - พยาบาลวิชาชีพ                | 5          | 16.5   |
| - หัวหน้าแผนกบริหารงานทั่วไป   | 1          | 3.33   |
| - ครูสอนการพยาบาลผู้ป่วย       | 4          | 13.2   |
| - ผู้ช่วยพยาบาล                | 7          | 23.1   |
| - นักเรียนการพยาบาลผู้ป่วย     | 4          | 13.2   |
| - พนักงานในสำนักงาน            | 4          | 13.2   |
| - แม่ครัว                      | 2          | 6.66   |
| รวม                            | 30         | 100.0  |

| ลักษณะภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--------------------------------|------------|--------|
| <b>อายุ</b>                    |            |        |
| - น้อยกว่า 25 ปี               | 8          | 26.4   |
| - 26 ปีถึง 35 ปี               | 17         | 56.1   |
| - 36 ปี ขึ้นไป                 | 5          | 16.5   |
| รวม                            | 30         | 100.0  |
| <b>ระดับการศึกษา</b>           |            |        |
| - ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น      | 2          | 6.66   |
| - มัธยมศึกษาตอนต้น             | 14         | 46.2   |
| - มัธยมศึกษาตอนปลาย            | 4          | 13.2   |
| - ปริญญาตรีขึ้นไป              | 10         | 33.33  |
| รวม                            | 30         | 100.0  |

จากตารางที่ 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 70 เป็นเพศชายร้อยละ 30 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีตำแหน่งเป็นผู้ช่วยพยาบาล 23.1 รองลงมาคือพยาบาลวิชาชีพ 16.5 ครูสอนการพยาบาลผู้ป่วยและนักเรียนการพยาบาลผู้ป่วย และพนักงานในสำนักงานอย่างละ 13.2 และนักการภาพบำบัดและ แม่ครัวอย่างละ 6.66 และเภสัชกรและหัวหน้าแผนกบริหารงานทั่วไป อย่างละ 3.33 ตามลำดับ

ด้านระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 46.2 รองลงมาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 33.33 และมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 13.2 และต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 6.66 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างมีอายุส่วนใหญ่อยู่ในวัย 26-35 ปี ร้อยละ 56.1

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**ระยะที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

การพัฒนากิจกรรมในครั้งนี้ ผลการประเมินการจัดกิจกรรมโดยการประเมินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ทั้งหมดจำนวน 15 คนตอบแบบสอบถามจากแบบประเมินผลกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้นำผลการตอบแบบสอบถามทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และตีความหมาย แสดงในตารางที่ 6 ดังนี้

**ตารางที่ 6** ผลการประเมินรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

| ลำดับที่            | ปัจจัยที่ประเมิน                                      | $\bar{x}$ | S.D. | ระดับความพึงพอใจ |
|---------------------|-------------------------------------------------------|-----------|------|------------------|
| <b>ด้านหลักสูตร</b> |                                                       |           |      |                  |
| 1                   | เนื้อหาวิชาในการฝึกอบรมครอบคลุมวัตถุประสงค์ของโครงการ | 4.31      | 0.23 | มาก              |
| 2                   | วิทยากรมีความรอบรู้และสามารถถ่ายทอดได้ดี              | 4.63      | 0.25 | มากที่สุด        |
| 3                   | ความเหมาะสมของเวลาในแต่ละหัวข้อ                       | 4.0       | 0.4  | มาก              |
| 4                   | เอกสารประกอบการบรรยายมีความสมบูรณ์และเหมาะสม          | 4.31      | 0.5  | มาก              |
| 5                   | ความรู้ต่อหลักสูตรเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้งาน         | 4.56      | 0.26 | มากที่สุด        |
| 6                   | ในภาพรวมท่านพึงพอใจต่อหลักสูตร                        | 4.31      | 0.53 | มาก              |
| 7                   | การใช้สื่อมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหา          | 4.06      | 0.46 | มาก              |

| ลำดับที่                    | ปัจจัยที่ประเมิน                                          | $\bar{x}$ | S.D. | ระดับความพึงพอใจ |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------|------------------|
| <b>ด้านการฝึกภาคปฏิบัติ</b> |                                                           |           |      |                  |
| 8                           | ความเหมาะสมของกิจกรรมต่างๆ ในภาคปฏิบัติ                   | 4.25      | 0.33 | มาก              |
| 9                           | การฝึกปฏิบัติก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์ | 4.19      | 0.29 | มาก              |
| 10                          | ที่มหาวิทยาลัยสามารถชี้แนะ บริหารกิจกรรมการเรียนรู้       | 4.25      | 0.33 | มาก              |
| 11                          | ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติ                          | 3.5       | 0.53 | มาก              |
| <b>ด้านการจัดการ</b>        |                                                           |           |      |                  |
| 12                          | ความเหมาะสมของช่วงเวลาที่จัด                              | 3.69      | 0.23 | มาก              |
| 13                          | ความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดลอม                        | 3.75      | 0.47 | มาก              |
| 14                          | ความเหมาะสมของอาหารกลางวัน                                | 3.56      | 0.51 | มาก              |
| 15                          | การต้อนรับและการให้บริการ                                 | 3.63      | 0.38 | มาก              |

จากตารางที่ 6 พบว่าผู้เข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีความคิดเห็นต่อวิทยากรที่มีความรู้และสามารถถ่ายทอดได้ดีมากที่สุด ( $\bar{x}=4.63$ ) รองลงมาตามลำดับคือ ความรู้ต่อหลักสูตรเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้งาน ( $\bar{x}=4.56$ ) เนื้อหาวิชาในการฝึกอบรมครอบคลุมวัตถุประสงค์ของโครงการ และเอกสารประกอบการบรรยายมีความสมบูรณ์และเหมาะสม และ ในภาพรวมความพึงพอใจต่อหลักสูตร มีความเห็นเท่ากัน คือ ( $\bar{x}=4.31$ ) ในภาคปฏิบัติ ความเหมาะสมของกิจกรรมต่างๆ และ ที่มหาวิทยาลัยสามารถชี้แนะ บริหารกิจกรรมการเรียนรู้ได้ดี ( $\bar{x}=4.25$ ) การฝึกปฏิบัติก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์ ( $\bar{x}=4.19$ ) การใช้สื่อมีความสอดคล้องและเหมาะสม ( $\bar{x}=4.06$ ) ความเหมาะสมของเวลาในแต่ละหัวข้อ ( $\bar{x}=4.0$ ) ความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดลอม ( $\bar{x}= 3.75$ ) ความเหมาะสมของช่วงเวลาที่จัด ( $\bar{x}=3.69$ ) การต้อนรับและการให้บริการ ( $\bar{x}=3.63$ ) ความเหมาะสมของอาหารกลางวัน-อาหารว่าง ( $\bar{x}=3.56$ ) และลำดับสุดท้ายคือระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติ ( $\bar{x}=3.5$ ) มาก

ผลการวัดสุขภาวะทางจิต เปรียบเทียบกลุ่มทดลองก่อนกิจกรรมและกลุ่มควบคุมก่อนกิจกรรม ดังแสดงในตารางที่ 7

**ตารางที่ 7** ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตก่อนเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง          | N  | $\bar{x}$ | S.D.  | t    | p-value |
|------------------------|----|-----------|-------|------|---------|
| กลุ่มทดลองก่อนกิจกรรม  | 15 | 110.12    | 18.14 | -4.8 | 0.00    |
| กลุ่มควบคุมก่อนกิจกรรม | 15 | 110.73    | 16.07 | 0.81 | 0.42    |

\*P<0.05

จากตารางที่ 7 พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนกิจกรรม ผลความแตกต่างของสุขภาวะทางจิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างกัน

จากนั้นผู้วิจัยนำเสนอผลจากการวัดสุขภาวะทางจิตด้วยการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เปรียบเทียบกลุ่มทดลองก่อนกิจกรรมและกลุ่มทดลองหลังกิจกรรม ดังแสดงในตารางที่ 8 ดังนี้

**ตารางที่ 8** ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

| กลุ่มตัวอย่าง         | N  | $\bar{x}$ | S.D.  | t     | p-value |
|-----------------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| กลุ่มทดลองก่อนกิจกรรม | 15 | 110.12    | 18.14 | -4.81 | 0.00    |
| กลุ่มทดลองหลังกิจกรรม | 15 | 113.69    | 17.70 | -4.81 | 0.42    |

\*P<0.05

จากตารางที่ 8 พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ กลุ่มทดลองก่อนกิจกรรมและหลังกิจกรรม ผลความแตกต่างของสุขภาวะทางจิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกัน

จากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบผลจากการวัดสุขภาวะทางจิตด้วยการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี้ โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เปรียบเทียบกลุ่มทดลองหลังกิจกรรมและกลุ่มควบคุมหลังกิจกรรม ดังแสดงในตารางที่ 9

**ตารางที่ 9** ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง          | N  | $\bar{x}$ | S.D.  | t     | p-value |
|------------------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| กลุ่มทดลองหลังกิจกรรม  | 15 | 113.69    | 17.71 | -4.81 | 0.00    |
| กลุ่มควบคุมหลังกิจกรรม | 15 | 110.2     | 16.24 | 0.81  | 0.42    |

\*P<0.05

จากตารางที่ 9 พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ กลุ่มทดลองหลังกิจกรรมและกลุ่มควบคุมหลังกิจกรรม ผลความแตกต่างของสุขภาวะทางจิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่ากลุ่มทดลองหลังกิจกรรมและกลุ่มควบคุมหลังกิจกรรมมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผู้วิจัยได้ทำการติดตามประเมินผล ด้วยการวัดสุขภาวะทางจิตด้วยการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี้ โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เปรียบเทียบกลุ่มทดลองหลังกิจกรรม 1 เดือนและ 3 เดือน และ 6 เดือน หลังใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ ดังแสดงในตารางที่ 10

**ตารางที่ 10** ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรม 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน ของกลุ่มทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง                 | N  | $\bar{x}$ | S.D.  | t     | p-value |
|-------------------------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| กลุ่มทดลองหลังกิจกรรม 1 เดือน | 15 | 111.4     | 15.59 | -1.11 | 0.28    |
| กลุ่มทดลองหลังกิจกรรม 3 เดือน | 15 | 112.47    | 16.65 | -1.73 | 0.1     |
| กลุ่มทดลองหลังกิจกรรม 6 เดือน | 15 | 115.33    | 16.77 | -1.35 | 0.19    |

\*P<0.05

จากตารางที่ 10 พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ กลุ่มทดลองหลังกิจกรรม 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน ผลความแตกต่างของสุขภาวะทางจิตก่อนการเข้าร่วม

กิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าหลังการทดลอง 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน มีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกัน โดยมีคะแนนสุขภาพจิตดีขึ้นโดยลำดับ

3.2 ผลการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมตามแบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม เกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ ของกลุ่มทดลองเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นและความรู้สึกกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมและเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแล้ว 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนโดยลำดับของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ดังนี้

**ผลการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมตามแบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม เกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้**

#### 1. ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 12 ราย จากจำนวนทั้งหมด 15 ราย ไม่พอใจในชีวิตของตนเอง รู้สึกไม่สบายใจตลอดเวลา เป็นความไม่สบายใจที่เกิดจากปัญหาที่มากกระทบตนเองซ้ำๆ ในชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันไป รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นผลที่กระทบเป็นลูกโซ่มาจากความรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิต แต่ละคนมีปัญหาสุขภาวะทางจิตของตนเอง เกิดจากปัญหาครอบครัว เช่น สามี ลูก พ่อ แม่ พี่น้อง หรือกับญาติๆ บางปัญหาเป็นปัญหาที่เกิดจากความรัก บางปัญหาเกิดจากความสามารรถในการปรับตัว บางรายมีความไม่สบายใจรุนแรงถึงขั้นไม่ยอมมีชีวิตอยู่ บางรายแสดงท่าทีคล้ายกับว่าเสียเวลา ไม่อยากมาพูดคุยสนทนา หรือไม่อยากมาเล่าเรื่องความทุกข์ของตัวเอง ขณะที่บางรายมีปัญหาที่เกิดจากบุคคลอื่นในสภาพแวดล้อมของตนเอง ซึ่งทำให้การแก้ปัญหายากขึ้น หรือดูเหมือนว่าตนเองไม่สามารถจะแก้ปัญหาได้ กลับต้องทนต่อปัญหาไปเรื่อยๆ

จากการสังเกตพฤติกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางรายแสดงแววตาเศร้าสร้อย พฤติกรรมที่แสดงออก ในบางรายจะทอดถอนลมหายใจเป็นระยะๆ ตลอดเวลาของการสนทนา บางรายมีแววตาเหม่อลอย บางรายแสดงท่าทางกระสับกระส่าย ตามที่ปรากฏในคำตอบจากการสัมภาษณ์ ดังนี้

“ไม่ค่อยรักกับสามีอยู่กันไปอย่างนั้นเอง โดยเฉพาะเป็นคนเฉย ๆ เงียบๆเลยรู้สึก

มีปัญหาในการปรับตัว ทุกวันนี้กินวันละมื้อ เพราะกลุ่มเรื่องไม่มีเงินใช้ ตอนที่ยังเด็ก ต้องช่วยพ่อแม่ดูแลน้องทำให้มีความทุกข์ เมื่อมีครอบครัวแล้วก็ยังต้องทะเลาะกันทั้งบ้าน แม่กับพี่ชายตีทะเล้า 2 คนนี้ทะเลาะกันตลอด ในเรื่องของการทำงานก็มีความทุกข์ว่างงานมากเกินไป เคยร้องไห้กับตัวเองบ่อย ๆ เพราะเหนื่อย”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 12 พฤษภาคม 2550)

อีกรายหนึ่งได้บรรยายว่า

“เวลากลุ่มใจเราจะเก็บจนทนไม่ไหว ปัญหาสุขภาพเครียด ท้อแท้ ซึมเศร้า นั่ง ๆ อยู่อยากเอาหัวโขกอยากทำร้ายตัวเอง ไม่อยากมีชีวิต พ่อแม่เราเลิกกัน ทั้งเราไปตั้งแต่เพิ่งคลอดแล้วแม่มีสามีใหม่ และแม่มีน้องอีก 1 คนจากอีกสามีหนึ่ง ตอนนั้นน้องคนนี้อยู่กับเรา”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 2, สัมภาษณ์, 12 พฤษภาคม 2550)

เมื่อผู้วิจัยได้ดำเนินการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีคำตอบที่คล้ายกัน คือคิดว่าหาแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตได้ รู้สึกว่าความทุกข์ที่ตัวเองมีอยู่สามารถขจัดได้ ถ้าฝึกจิตใจตามที่ได้รับการอบรมมา ที่มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่แล้ว บางรายตอบว่ารู้สึกมีความสุขมากขึ้น เมื่อได้รับการเรียนรู้แนวทางในการดำเนินชีวิตจากการอบรมนี้ และจากการติดตามผลการดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วันตามลำดับ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นโดยลำดับ

พฤติกรรมที่แสดง แสดงออกถึงการมีความสุขมากขึ้น ดูสบายใจขึ้น แววตาดีขึ้น มีการยิ้มหัวเราะง่ายขึ้น และดูไม่เป็นคนอมทุกข์เหมือนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ตามที่ปรากฏในคำตอบจากการสัมภาษณ์ ดังนี้

“คิดว่าหาแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตได้ รู้สึกว่าความทุกข์ที่ตัวเองมีอยู่สามารถขจัดได้ ถ้าฝึกจิตใจตามที่ได้รับการอบรม รู้สึกมีความสุขมากขึ้น เมื่อได้รับการเรียนรู้แนวทางในการดำเนินชีวิตจากการอบรมนี้ โดยการฝึกสมาธิตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

อีกรายหนึ่งได้บรรยายว่า

“ไม่ค่อยมีเรื่องเครียดอะไร สบายดี มีความสุขเพราะไม่ได้คิดอะไร ชีวิตดีขึ้นสมาธิดีขึ้น เวลามีปัญหาจะอารมณ์เสียรุนแรงไววาย ตอนนี่เครียดเรื่องครอบครัว พยายามปรับอยู่ แต่ปรับตัวได้ดีขึ้น”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 2, สัมภาษณ์, 5 พฤษภาคม 2550)

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาวะทางจิตด้านความรู้สึกพอใจ

ในชีวิต ความสบายใจ ความสนุกสนานเบิกบานใจ และความรู้สึกว่ามีความสุขสงบในชีวิตสูงขึ้น อาจมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไปตามคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจ สังคม ของแต่ละคน แต่จากการ สัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม มีการบ่งชี้ว่าทุกรายมีพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น

1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน ความรู้สึก ผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

ผลการวิจัยพบวก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 13 ราย จาก จำนวนทั้งหมด 15 ราย รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ กับการดำเนินชีวิตประจำวัน และผิดหวังในตัวเอง ซึ่งเป็นผลที่กระทบเป็นลูกโซ่มาจากความรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิตอันเกิดจากปัญหาชีวิต ปัญหา ครอบครัวของแต่ละคน ที่ส่งผลให้เกิดสภาวะเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน รู้สึกว่า ชีวิตของตนมีแต่ความทุกข์ ส่วนใหญ่รู้สึกว่าตัวเองโชคร้าย มีครอบครัวที่ไม่ดี มีความไม่พร้อมทาง สังคม เศรษฐกิจ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางรายซึ่งแบกรับกับปัญหาความทุกข์ต่างๆ มากมาแล้ว รู้สึกว่า การพบกับอุปสรรคเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันก็ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนิน ชีวิตประจำวันได้ บางรายก็รู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตขึ้นมาอย่างไม่ทราบสาเหตุ เป็นความเบื่อหน่ายที่ วนเวียนอยู่กับความรู้สึก ความคิดอยู่ตลอดเวลา จนบางคนให้คำตอบกับตัวเองไม่ได้แน่ชัดว่า เบื่อ หน่ายกับอะไร อะไรเป็นสาเหตุของความเบื่อ ในขณะที่บางรายทราบสาเหตุที่แน่ชัด

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่มั่นคง เช่น สายศีรษะไปมาตลอดเวลา มีท่าที่ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งรอบข้าง บางราย มีอาการตาแดงคล้ายจะร้องไห้เมื่อพูดถึงความหวังใน ชีวิต บางรายก้มหน้านิ่งนานกว่าจะตอบคำถามได้ บางรายกลืนน้ำลายหายครั้ง รู้สึกเหมือน คอแห้งผาดขึ้นมาทันที เมื่อถูกถามถึงความหวังในชีวิต บางรายคอดก เหม่ริมฝีปากตลอดเวลา แหวดตาเหม่อลอยบ่อย ตามที่ปรากฏในคำตอบจากการสัมภาษณ์ ดังนี้

“นั่งๆ อยู่อยากเอาหัวโขกอยากทำร้ายตัวเอง ไม่อยากมีชีวิตอยู่ แม่แฟนขี้น้อยๆ ด้วยกัน ทะเลาะกันบ่อย แม่แฟนไม่ชอบให้เราแต่งตัว ปกติเป็นคนหน้าไม่ค่อยยิ้ม เคยจะผูกคอตายเมื่อ 5 - 6 ปีก่อน”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 3, สัมภาษณ์, 12 พฤษภาคม 2550)

อีกรายหนึ่งได้บรรยายว่า

“ไม่อยากมีชีวิต พ่อแม่เราเลิกกัน ทิ้งเราไปตั้งแต่เพิ่งคลอด แล้วแม่มีสามีใหม่ แล้วแม่มีน้องอีก 1 คนจากอีกสามีหนึ่ง ตอนนี้น้องคนนี้อยู่กับเรามีปัญหาเอาน้องมาอยู่ด้วย 3 ปีแล้ว น้องคนนี้ก็เกเรไม่ยอมเรียนหนังสือ รู้สึกว่าปัญหาของเรามากมายไปหมด พยายามทำงานหาเงินเท่าไรก็ไม่พอใจ ผิดหวังกับตัวเองเหลือเกิน”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 4, สัมภาษณ์, 12 พฤษภาคม 2550)

อีกรายหนึ่งกล่าวว่า

“เคยลำบากถึงขนาดให้ลูกหยุดเรียน พอเวลาที่เริ่มสบายถึงมีเงินให้ลูกกลับไปเรียนใหม่ ช่วงนั้นจะมีแต่ความเศร้าและความทุกข์ อยากให้ลูกมีความสุข อยากให้ลูกได้เรียนหนังสือ แต่ก็สุดความสามารถ พยายามเท่าไรก็ไม่สามารทำได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ ปัญหาในครอบครัวก็มาก ไหนจะแม่สามี ไหนจะสามี กลางคืนนอนร้องไห้เป็นประจำ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 5, สัมภาษณ์, 12 พฤษภาคม 2550)

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการ เรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 14 ราย จากจำนวนทั้งหมด 15 ราย คิดว่าหาแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตได้ รู้สึกว่าความทุกข์ที่ตัวเองมีอยู่สามารถขจัดได้ ถ้าฝึกจิตใจตามที่ได้รับการอบรมมา ที่มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่แล้ว จำนวน 1 รายตอบว่ารู้สึกมีความสุขมากขึ้น เมื่อได้รับการเรียนรู้แนวทางในการดำเนินชีวิตจากการอบรมนี้

พฤติกรรมที่แสดงออกมีพัฒนาการดีขึ้นโดยลำดับโดยส่วนใหญ่ เช่น มีสีหน้าแววตาที่สดชื่นขึ้น ไม่มีอาการบ่งบอกถึงความเบื่อหน่ายท้อแท้ให้เห็นอีก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางรายกล่าวว่า

“รู้สึกมีความสุขมากขึ้น ไม่ค่อยโกรธไม่ค่อยหงุดหงิด เมื่อได้รับการเรียนรู้แนวทางในการดำเนินชีวิตจากการอบรมนี้ ด้วยการฝึกขับถ่ายเป็นประจำทุกเช้า และรับประทานอาหารที่ช่วยเรื่องจิตใจที่สงบ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 3, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

อีกรายกล่าวว่า

“เดี๋ยวนี้ทำใจได้ง่ายขึ้น รู้สึกว่าความทุกข์เป็นเรื่องที่ต้องเกิดกับทุกคน แต่คิดว่าเวลาทุกข์ก็วางไว้ ทำให้ไม่รู้สึกทุกข์ ถือว่าอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ความทุกข์ที่มีอยู่สามารถขจัดได้ การฝึกจิตช่วยได้ โดยเฉพาะเจตคติเชิงบวกและการสร้างความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ทำให้รู้สึกว่าตัวเองมีค่า และรู้สึกถึงความสุขที่ตามมา”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 4, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

อีกรายเสริมว่า

“เดี๋ยวนี้ไม่เบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวันอีกต่อไปแล้ว รู้สึกว่าทำอะไรก็ทำได้ เพลินๆ มากขึ้นกว่าแต่ก่อน รู้สึกมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใสเบิกบานและมีจิตใจที่สงบมากขึ้น เดิมเป็นคนใจร้อน เดี่ยวนี้สามารถรอคอยได้ กลางคืนนอนหลับดีขึ้น จิตใจสงบขึ้นมาก”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 5, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกราย มีสุขภาวะทางจิตด้านความเบื่อหน่าย



ข้อแก้กับชีวิตประจำวัน ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ ความกังวลใจ ความเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ และความรู้สึกโกรธ หงุดหงิดง่าย โดยไม่ทราบสาเหตุ อาจมาบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไปตามคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจ สังคม ของแต่ละคน แต่จากสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม มีการบ่งชี้ว่าทุกรายมีพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น

### 1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 1 ใน 3 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้นที่มีความภูมิใจในตัวเองที่พึงพอใจอุปสรรคในชีวิตมาได้ รายที่ไม่ภูมิใจในตัวเองเป็นกลุ่มที่มีปัญหาต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วในหัวข้ออื่นๆ

“ไม่เห็นจะภูมิใจอะไรในตัวเอง เรียนมาก็น้อย ไปขายของก็ต้องเลิกกิจการ มาเป็นแม่ครัวก็ทำงานไปวันๆ ไม่รู้สึกภูมิใจอะไร พยายามไม่คิดมาก คิดมากแล้วกลัว”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 6, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงการยอมรับนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเองมีในบางคนเท่านั้น ได้แก่ การจ้องมองต่อผู้สัมภาษณ์ การยิ้มด้วยความจริงใจ จำนวน 1 ใน 3 ไม่มองสบตาผู้สัมภาษณ์ และไม่ค่อยยิ้ม

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีคำตอบที่คล้ายกัน คือ มีความรู้สึกภูมิใจตนเอง แม้ที่ผ่านมามีอุปสรรคในชีวิต ในบางรายพบว่ามีความสุขและภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น ทั้งที่ก่อนหน้านี้มีความทุกข์มาก ที่เกิดมาโชคร้าย แต่กลับค้นพบโดยลำดับเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ผ่านมามีตนเองจะโชคร้ายไม่มีความพร้อมเหมือนคนอื่นๆ แต่ก็สามารถดำเนินชีวิตมาได้จนถึงปัจจุบัน ที่ผ่านมามีตนเองมีความทุกข์ไปเอง ทั้งที่ปัญหาทุกอย่างในชีวิตสามารถแก้ไขได้

“เดี๋ยวนี้รู้สึกมีความสุข คิดว่ามาได้แค่นี้ก็โชคดีแล้ว พบอุปสรรคในชีวิตมามากเราก็ก่อนมันมาได้ ถือว่าทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น เลี้ยงลูกได้ ถึงแม้จะไม่สามารถทำให้ลูกได้ดิบได้ดีอะไรมากมาย อย่างน้อยลูกก็เป็นคนดี”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 6, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงการยอมรับนับถือตนเองมีมากขึ้นในทุกคน ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเองมีในบางคนเท่านั้น ได้แก่ การจ้องมองต่อผู้สัมภาษณ์ การยิ้มด้วยความจริงใจ

ทั้งนี้เห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาวะทางจิตด้านความรู้สึก

ภาคภูมิใจในตัวเองดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเห็นได้ชัด ทั้งด้านการสัมพันธภาพและการสังเกตพฤติกรรมที่ดูมีสีหน้าแววตาที่เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น แสดงท่าทีมั่นคงมากขึ้น

## 2. ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

ผลการวิจัยพบว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 8 ราย จากจำนวนทั้งหมด 15 ราย รู้สึกเห็นอกเห็นใจ แต่เมื่อเห็นว่าตัวเองก็มีความทุกข์ จึงคิดว่าปัญหาของแต่ละคนเป็นเรื่องที่ต้องแก้กันเอง ช่วยเหลือกันไม่ได้ เพราะมีแนวโน้มเข้าใจว่า การแก้ปัญหาที่เป็นไปได้คือ การเพิ่มรายได้ บางส่วนคิดว่าปัญหาของตัวเองยังแก้ไม่ได้แล้วจะมีความสามารถอะไรไปช่วยคนอื่น ดังที่ได้กล่าวว่า

“คนอื่นมีความทุกข์เราก็เห็นใจอยู่หรอก ถ้าเป็นเพื่อนกันก็คงได้แต่กอดคอกันร้องไห้ จะไปช่วยอะไรกันได้ ปัญหาของแต่ละคนก็มีมากพออยู่แล้ว บางทีก็ต้องตัดไปเลย เพราะยังกลัวเรื่องของคนอื่นเรารู้สึกเป็นทุกข์มากขึ้น”  
(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 7, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

บางรายกล่าวว่า

“ถ้าฟังปัญหาของตัวเองก็ลุ่มใจพอแล้ว คงไม่มีปัญญาความสามารถอะไรไปช่วยคนอื่น ปัญหาที่เพื่อนๆ หรือคนอื่นๆ ประสบกัน ก็คือปัญหาที่เราประสบ เช่น เงินไม่พอใช้ ทะเลาะกับครอบครัว มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน เล่นแชร์แล้วโดนโกง เล่นหวยแล้วโดนกิน ถูกหัวหน้าดูดา ลูกเกรงไม่ได้ตั้งใจ สามีแหยงหน้าเรา อันนี้เพื่อนๆ ส่วนใหญ่ก็พบปัญหาอย่างเดียวกัน แล้วจะเอาปัญญาความสามารถอะไรไปช่วยเหลือคนอื่น ถ้าอะไรนิดหน่อยหรือซึ่งหน้าเฉปะหน้าแต่เล็กๆ น้อยๆ ก็ยังต้องคิดหนักเลย”  
(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 8, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออก สายตาระยะ และมีท่าทีไม่ค่อยเห็นด้วยหากต้องมีการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 14 ราย จากจำนวนทั้งหมด 15 ราย มีคำตอบที่คล้ายคลึงกัน คือรู้สึกเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้น และคิดว่าสามารถหาแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตได้ หรือให้คำแนะนำปรึกษากันได้ดีขึ้นได้บ้างไม่มากนักน้อย เช่น แนะนำแนวทางปฏิบัติที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม หรือแนะนำการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ให้ผู้ที่มิปัญหาได้ปฏิบัติ เพื่อเป็นพันธสัญญาของตัวเองในการแก้ปัญหาอย่างค่อยเป็นค่อยไป มีเพียง

รายละเอียดที่กล่าวว่าการที่จะรู้สึกดีต่อคนอื่นหรือไม่อย่างไร ขึ้นกับการปฏิบัติตัวของคุณคนนั้นๆ เป็นหลัก ดังได้กล่าวว่า

“เดี๋ยวนี้รู้สึกไม่ใช่แค่เห็นคนอื่นมีความทุกข์แล้วจะรู้สึกเห็นใจ คิดว่าเราช่วยเขาได้ อย่างน้อยก็ในแง่กำลังใจ การให้ฝึกฝนปฏิบัติตัวเอง ให้ค้นพบว่าปัญหามันมีอยู่แล้ว มันเข้ามากระทบเราได้ตลอดเวลา แต่เราจะทำใจอย่างไรให้รับกับปัญหาได้ดีขึ้น การฝึกโยคะ นั่งสมาธิและปฏิบัติตามอย่างนีโอฮิวแมนนิสก็เห็นว่าเป็นไปได้ที่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ไม่ทุกข์มาก รู้สึกอยากช่วยคนอื่น ๆ มากขึ้น”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 7, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

บางรายกล่าวว่า

“แนะนำแนวทางปฏิบัติที่ได้จากการทำกิจกรรม ให้คิดเชิงบวก ให้พูดเชิงบวก ไม่ดี โปยตีพาย ไม่เอาแต่จมทุกข์ ไม่เอาแต่บ่นว่าหรือเครียดอยู่ ไปพักผ่อน ทำใจให้สบาย ฟังสมาธิในการแก้ปัญหา ก็พบว่าเราแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น เมื่อแก้ปัญหาให้ตัวเองได้ดีขึ้น ก็รู้สึกว่าปัญหาที่คนอื่นมีก็น่าจะแก้ได้ไม่ยาก พยายามไปแนะนำให้ความช่วยเหลือ บางครั้งได้ช่วยเพื่อนร่วมงาน หรือคนข้างบ้านแล้วพบว่าเขาดีขึ้น เราก็รู้สึกมีความสุขมากขึ้น ภูมิใจในตัวเองที่ช่วยเหลือคนอื่นได้โดยตัวเองไม่เห็น้อย หรือจนใจไม่รู้จะช่วยเหลืออย่างไร”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 8, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

บางรายเสริมว่า

“เมื่อฝึกฝนตัวเองให้มีเจตคติเชิงบวก เห็นคุณค่าของตัวเองแล้ว รู้สึกว่าเราเห็นคุณค่าของคนอื่นมากขึ้น บางครั้งเวลาอารมณ์ไม่ดีรู้สึกว่าการช่วยเหลือดูแลคนไข้ไปยั้งนั้นๆ เอง ถือว่าทำตามหน้าที่ แต่เดี๋ยวนี้ความรู้สึกเปลี่ยนไป ทำให้เราเห็นใจเป็นห่วงคนไข้ อยากช่วยเหลือเขาจริงๆ อย่างทำหน้าที่ให้ดีที่สุด เมื่อมีโอกาสได้ช่วยเหลือใครก็จะพยายามอย่างสุดความสามารถ ไม่ว่าจะเรื่องเล็กๆ น้อยๆ หรือเรื่องใหญ่ๆ บางทีเราเป็นฝ่ายอาสาหรือแนะนำ หรือเข้าไปช่วยโดยที่เขาไม่ต้องร้องขอ ถือว่าได้ช่วยเหลือทำให้เขาพ้นทุกข์เราก็มีความสุขด้วย เหมือนได้พัฒนาจิตใจตัวเองด้วย”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 9, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น มีแววตาอ่อนโยน มีท่าทีสงบ

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาวะทางจิตด้านการเห็นอกเห็นใจ เมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเห็นได้ชัด ทั้งด้านการสัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรมที่ดูมีสีหน้าแววตาที่อ่อนโยนมากขึ้น และมีที่ท่าถ้อยที่ถ้อยอาศัยต่อกัน และมีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้นในแง่ของการถามไถ่ข่าวคราวซึ่งกันและกัน แสดงท่าทีและคำพูดในเชิงเห็นใจ

ปลอบประโลมซึ่งกันและกันอย่างจริงใจมากขึ้นและมีการเสนอตัวเพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ

2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกึ่งหนึ่งของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น ที่มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว ส่วนใหญ่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ การทะเลาะเบาะแว้ง การใช้ความรุนแรงในครอบครัว รายที่รู้สึกมั่นคงปลอดภัยเป็นกลุ่มที่มีปัญหาต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วในหัวข้ออื่นๆ ไม่มีความรักและความผูกพันของคนในครอบครัว หรือความสัมพันธ์เป็นไปอย่างไม่ราบรื่น ตามความเห็นที่แสดงดังต่อไปนี้

“ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัวก็มีบ้าง คงไม่ถึงกับไม่มี แต่คงไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะถึงอยู่กับพร้อมหน้าก็เหมือนอยู่ตัวคนเดียวมากกว่า กับสามีพูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง ไม่ค่อยเข้าใจกัน กับลูกๆ ก็ไม่ได้ตั้งใจ สิ่งอะไรปากเปียกปากแฉะไม่เคยได้ ลูกซี้เกียจ เกเร ไม่มีใครช่วยงาน แม้แต่งงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่มีใครยอมทำ เราต้องทำทุกอย่างคนเดียวในบ้าน พูดมากบ่นมากก็ต้องทะเลาะกับสามี ทะเลาะกันก็ต้องสู้กันตีกัน เราก็เป็นฝ่ายเจ็บ วนเวียนอยู่อย่างนี้ปีแล้วปีเล่าไม่มีอะไรดีขึ้น”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

บางรายกล่าวว่า

“แม่เป็นคนไม่เอาไหน เอาแต่เล่นการพนัน พี่ชายก็ติดเหล้าจนเรียนหนังสือไม่จบ พอทำงานต่างจังหวัด คงจะมีความทุกข์เรื่องในบ้านด้วย ทำให้หนานๆ กลับมาที่หนึ่ง แต่ละคนในบ้านเกือบไม่ได้คุยกันเลย เพราะคุยกันได้ 2-3 ประโยคก็ต้องทะเลาะกันแล้ว ทุกวันนี้กลายเป็นว่าตัวหลักในการแก้ปัญหาในบ้านกลายเป็นฉัน ทำให้เครียดมาก”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 2, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความ ไม่มั่นคง มีอาการตาแดงคล้ายจะร้องไห้เมื่อพูดถึง ความสนับสนุนและความรู้สึกปลอดภัยจากครอบครัว บางรายคอยตัก แม้มริมฝีปากตลอดเวลา แหวตาเหม่อลอยบ่อย

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการ เรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 12 ราย จากจำนวนทั้งหมด 15 ราย มีคำตอบที่คล้ายคลึงกัน คือรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมากขึ้นเมื่ออยู่ใน ครอบครัว เพราะคิดว่าปัญหาทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยภายนอกที่คิดว่าหาแนวทางในการแก้ปัญหา ได้ การทะเลาะเบาะแว้งและการใช้ความรุนแรง เกิดจากความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การ

ยินดีรับฟังความเห็นของคนอื่น เมื่อจิตใจรู้สึกสงบขึ้นแล้ว การดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยก็เกิดขึ้น ความเห็นใจ เข้าใจ และพุดคุยกันอย่างมิตรภาพก็เกิดขึ้น ถ้าฝึกจิตใจตามที่ได้รับ การอบรมมา มีความรักความผูกพันในครอบครัวเพิ่มขึ้นพอสมควร มี 2 - 3 รายที่ให้ข้อมูลว่า ผลจากการนำความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ที่บ้าน เช่น ฝึกฝนลูกตนเอง หรือปฏิบัติตามความรู้ ที่ได้แนะนำมา และเผยแพร่ความรู้แก่คนในครอบครัว ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น ดังที่ บางรายกล่าวว่า

“เมื่อทะเลาะเบาะแว้งกันน้อยลงก็หันมาอยู่กันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยกันมากขึ้น ภายในครอบครัว รู้สึกมั่นคงปลอดภัยมากขึ้น เพราะคิดว่าปัญหาเศรษฐกิจเป็นปัจจัยภายนอกที่ คิดว่าหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้ การทะเลาะเบาะแว้งและการใช้ความรุนแรง เกิดจากการ ควบคุมอารมณ์ การยินดีรับฟังความเห็นของกันและกัน เมื่อจิตใจรู้สึกสงบขึ้นแล้ว ความเห็นใจ เข้าใจ และพุดคุยกันอย่างมิตรภาพก็เกิดขึ้น ถ้าฝึกจิตใจตามที่ได้รับ การอบรมมา”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

บางรายเสริมว่า

“แม้ว่าจะแก้ปัญหาอะไรในครอบครัวไม่ได้ คนอื่นๆ ยังมีพฤติกรรมเดิมๆ ซ้ำๆ อยู่ แต่เราก็ทำใจได้มากขึ้น มีจิตใจที่สงบไม่ร้อนรนมากขึ้น ความสงบของเราทำให้เราคุยกับแม่และพี่ ได้นานขึ้น ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น ความร่วมมือ ความเห็นอกเห็นใจกันก็เกิดขึ้นตามมา พี่ชายดื่ม เหล้าบ่อยลง แม่พยายามหันมาเลิกเล่นการพนัน ความรักความผูกพันในครอบครัวก็เพิ่มมากขึ้น

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 2, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความมีความมั่นคง ทำที่สงบ แวดตาอ่อนโยน ยิ้มอย่างมี ความสุข

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ใน ครอบครัวมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเห็นได้ชัด ทั้งด้านการสัมภาษณ์และการสังเกต พฤติกรรมที่ดูมีความสุขเมื่อพุดถึงครอบครัว คนภายในครอบครัว และที่ท่าของความรู้สึกต่อต้าน เมื่อพุดถึงบุคคลที่ขัดแย้งกันในครอบครัวก็เปลี่ยนไป

### 3. ความสามารถในการดำเนินชีวิต

3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยของตนเอง การดูแลของคนใน ครอบครัวหากป่วยหนัก

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีเพียง 2 - 3 รายเท่านั้น

ที่คิดว่าครอบครัวสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี ส่วนใหญ่ตอบว่าครอบครัวสามารถให้การดูแลไม่ได้ หรือได้ไม่เต็มที่ เนื่องจากปัญหาทางเศรษฐกิจ การจากบ้านมาทำงานในเมือง ความไม่อบอุ่นในครอบครัว ดังที่รายหนึ่งได้บรรยายให้ฟังดังนี้

“อยู่ด้วยกันทุกวันนี้ก็อยู่กันไปอย่างนั้นเอง ไม่ได้มีความรักอะไรต่อกัน หนหนึ่งที่ฉันป่วยหนักถึงขั้นสลบไป นอนสลบนานถึง 2 วันไม่มีใครทราบเลย นี่ถ้าเราตายไปแล้วสามีจะรู้ก็คงตอนที่เราส่งกลิ่นเหม็นเน่าแล้ว เขาถึงจะมาสังเกตเห็น”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความ ไม่มั่นคง ส่ายศรีชะไปมา ไม่ยินดียินร้าย บางราย กัมหนำนั่งนานกว่าจะตอบคำถามได้ ดวงตากรอกไปมา บางรายนั่งกระสับกระส่าย

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ยังให้คำตอบเหมือนเดิม เพียงแต่เชื่อมั่นว่าหากตนเองรักษาสุขภาพจิตและดำรงชีวิตอยู่อย่างเหมาะสม ดูแลตนเองในเรื่องการพักผ่อน ออกกำลังกาย อาหารจะสามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บโดยลำดับ และในการติดตามผล 180 พบว่ารายเดิมที่เคยให้คำตอบอย่างน่าใจหายเกี่ยวกับความเจ็บป่วย ได้ให้คำตอบใหม่ที่ชวนตื่นเต้น ดังนี้

“แปลกใจ ตอนนี้อะไรๆ มันก็ดีขึ้นหมด พอเข้าบ้านแล้วรู้สึกเย็น ไม้ร้อนรุ่ม ที่บ่นๆ ต่ำๆ กันก็น้อยลง พอไม่กลัวใจก็มีแรงทำมาหากินเพิ่มขึ้น ทำโอทีได้มากขึ้น ก็มีเงินมาจุนเจือในครอบครัว สามีก็ดีขึ้นถามไถ่พูดคุยกันมากขึ้น ทะเลาะกันน้อยลงอย่างเห็นได้ชัดเลย”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความ มั่นคง ท่าทีสงบ สบตากับผู้สัมภาษณ์ มีรอยยิ้ม ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาพจิตด้านความรู้สึกลึกซึ้งภาคภูมิใจในตัวเองดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเห็นได้ชัด ทั้งด้านการสัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรมที่ดูมีสีหน้าแววตาที่เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น แสดงท่าทีมั่นคงมากขึ้น

3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

ผลการวิจัยพบว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 9 ราย จากจำนวนทั้งหมด 15 ราย มีความคิดเห็นว่า ตนเองพบกับปัญหาต่างๆ มาอย่างซาซิ่น บางรายกล่าวว่า หากเกิดปัญหาในชีวิตขึ้นอีกก็อาจทนไม่ได้ ส่วนใหญ่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น บางรายมีการทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว บางรายถึงขั้น

ทำร้ายกัน หรือคิดทำร้ายตัวเอง ต้องถึงขั้นทำลายข้าวของหรือเกิดการบาดเจ็บไปแล้วจึงสามารถควบคุมระดับยับยั้งอารมณ์ของตัวเองได้ การแก้ปัญหาด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น ดื่มหเหล้า สูบบุหรี่ ซื่อของ เทียว ฟังเพลงอยู่ที่ห้อง เก็บตัว คิดหาวิธีเพิ่มรายได้ ไม่มีสักรายเดียวที่แสดงออกหรือพูดจาอย่างแข็งขันว่าปัญหาของตนเองสามารถแก้ไขได้ หรือสามารถอยู่ร่วมกับปัญหาได้ บางรายพูดพร้อมแสดงความรู้สึกว่า ถ้ามีเหตุการณ์ร้ายแรงอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในชีวิตอีก ก็พร้อมที่จะฆ่าตัวตาย เพราะคงรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นอีกไม่ไหว ตามที่บางรายได้กล่าวว่

“แค่นพ่อแม่เรา ทำไม่ถึงทำกับเราอย่างนี้ สู้อย่าให้เราเกิดมาเสียจะดีกว่า แม่เลิกกับพ่อทิ้งให้เราอยู่กับยายตั้งแต่เด็ก ไม่มีปัญญาจะเรียนหนังสือ บางวันก็อยากตาย เพราะไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร บางทีทะเลาะกับสามีมากๆ ฉันบอกว่าจะไปฆ่าตัวตาย สามีก็ยุส่ง บางทีเราก็หิบบิดขึ้นมาจริงๆ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

บางรายกล่าวว่า

“เวลาโมโหจะแสดงอาการรุนแรงมาก ต้องทำร้ายตัวเอง ต้องขว้างปาข้าวของอย่างเวลาตกใจหรือเสียใจจะถึงขั้นร้องไห้ตัวโยน เพราะเวลาร้องไห้เสียใจก็จะนึกถึงความทุกข์ ความเศร้าที่มีอยู่ ที่มันประดังเข้ามา”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 2, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

และบางรายกล่าวว่า

“ถ้าหากในชีวิตมีปัญหาร้ายแรงอะไรเกิดขึ้นมาอีก เช่น ลูกเสียชีวิต หรือบ้านไฟไหม้ อาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่ เพราะรู้สึกปัญหาชีวิตมากเหลือเกิน คิดว่าให้ตายๆ ไปจะง่ายกว่า เพราะการดำรงชีวิตในแต่ละวันก็ยากลำบากมากพอแล้ว เงินทองก็ไม่ค่อยมีใช้ พ่อก็ป่วยเป็นเบาหวาน แม่ก็ป่วยเป็นมะเร็ง มีลูกก็ต้องส่งไปให้แม่ดูแล แต่ละเดือนมีปัญญาส่งเงินให้แค่ 2000 - 3000 บาท”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 3, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออก มองตาผู้สัมภาษณ์เขม็งเป็นเชิงยืนยันว่าตนเองมาถึงจุดที่สูงสุดของปัญหาชีวิตแล้ว พร้อมที่จะทำร้ายตัวเองหากเกิดเหตุการณ์ที่คับขันในชีวิต

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพียงรายเดียวที่ให้ข้อมูลว่าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้นตามลำดับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือให้ข้อมูลว่าไม่ค่อยอารมณ์เสียคิดว่าหาแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตได้ ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่ปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ สามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข มีความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น สามารถเผชิญ

กับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดีขึ้นกว่าเดิม ดังที่บางรายกล่าวว่า

“ทุกวันนี้มีความสุขมากขึ้นเพราะคิดในทางบวก ให้อภัยกับอดีตของเรา ให้อภัยกับคนที่ทำให้เราทุกข์ เราเศร้า แต่จะดีมากถ้าทุกคนจะปรับตัวให้เหมือนเรา ทำใจได้ง่ายขึ้น ก็รู้ว่าเป็นการคาดหวังคนอื่น แต่ถ้าทุกคนมาช่วยกันแก้ปัญหาอะไรๆ ก็ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ถ้าปัญหามันแก้ไม่ได้ ก็รู้สึกเฉยๆ ไม่ได้อดร้อใจเหมือนเมื่อก่อน ไม่รู้สึกทรมานทรมานเวลามีปัญหาแล้วแก้ไม่ได้ ใจนิ่งๆ ใจว่างๆ รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

บางรายกล่าวว่า

“รู้สึกเลยว่ามีความสุขมากขึ้น ความทุกข์ที่มีอยู่มันน้อยๆ บางครั้งก่อนนอนฝึกสมาธิบ้าง ฝึกโยคะบ้าง ทำให้เวลาที่มีเรื่องที่เคยทำให้โกรธ ก็รู้สึกว่าโกรธน้อยลง ทำใจได้มากขึ้น เดิมมักจะมีเรื่องให้เศร้าโศกเสียใจ เพราะทะเลาะกับสามีบ่อยๆ ช่วงหลังก็รู้สึกสงบ ไม่ค่อยโกรธ จิตใจสงบดี ทำให้เรามีสติควบคุมตัวเองได้ง่าย”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

บางรายเสริมอีกว่า

“เมื่อฝึกฝนตามแนวทางที่กำหนดทำให้รู้สึกมีสุขภาวะทางจิตดีขึ้น จิตใจสงบมากขึ้น ที่ผ่านมามีเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้น รู้สึกว่าควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ไม่ตีโพยตีพายหรือกระวนกระวายเหมือนเมื่อก่อน”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมที่แสดงออก ยิ้มหัวเราะ มีท่าทีผ่อนคลาย แววตาอ่อนโยน มีความร่าเริงแจ่มใส

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาวะทางจิตด้านความรู้สึกยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข มั่นใจในการเผชิญปัญหา คิดว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่ แก้ไขได้ ยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น มั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถในการแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ ซึ่งแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเห็นได้ชัด ทั้งด้านการสัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรมที่ดีมีความสุขมากขึ้นและมั่นใจในความสามารถของตัวเองสูงขึ้น

## ตอนที่ 2 คำถามด้านหลักการนีโอฮิวแมนนิส

### 1. ลักษณะเพลงที่ฟังอยู่เสมอ

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมกึ่งหนึ่งไม่ฟังเพลง (เพราะสิ้นเปลือง เสียเวลา



และใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในที่ทำงานซึ่งไม่มีโอกาสได้ฟังเพลง) ที่เหลือฟังเพลงลูกทุ่งและเพลงเศร้า ซึ่งเพลงลูกทุ่งในบางครั้งแฝงเนื้อหาที่เพาะบ่มเจตคติเชิงลบ ขณะที่เพลงเศร้านำมาซึ่งความรู้สึกหดหู่ ทำให้มีความรู้สึกนึกคิดไปในทางท้อแท้ เศร้าสร้อยเพิ่มมากขึ้น ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ปกติก็ฟังเพลงได้ทุกประเภท แต่จะชอบเพลงลูกทุ่งเสียมากกว่า แต่ถ้าเวลาทุกข์จะหาเพลงเศร้ามาฟัง ฟังแล้วมันสะใจดี ฟังให้มันทุกข์ๆ ให้มากถึงที่สุด เหมือนตอกย้ำตัวเองว่าฉันทุกข์นะ ฉันเศร้านะ ตื่นเช้าขึ้นมาก็ร้องไห้ใหม่อีกรอบ ก็ไม่รู้ว่ามันดีไม่ดี แต่อารมณ์ตอนนั้นมันอยากฟังอย่างนั้น”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่ยินดียินร้าย ไม่สบตาผู้สัมภาษณ์ ท่าที่แปลกใจกับคำถาม จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเขียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายตอบว่าเลือกชนิดและประเภทของเพลงที่ฟังมากขึ้น 2 - 3 รายให้คำแนะนำคนในครอบครัวและคนรอบข้างในการเลือกฟังเพลง หรือสื่อที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยเฉพาะแนวทางที่เกี่ยวข้องกับหลักการนิโอฮิวแมนนิส ที่เป็นลักษณะของเพลงเบาๆ เย็นๆ ช้าๆ ท่วงทำนองที่ทำให้รู้สึกถึงความสงบในจิตใจ ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“ช่วงหลังจากผ่านการอบรมแรกๆ จะหันมาฟังเพลงสนุกๆ แทน เลิกฟังเพลงเศร้าไปเลย ก็รู้สึกสดชื่นมีความสุขมากขึ้น แต่พอเริ่มหันมาฟังเพลงที่เกี่ยวข้องกับการทำให้คลื่นสมองต่ำ ทำให้รู้สึกว่าใจสงบมากขึ้น เพลงเร็วๆ ที่ชอบฟังรู้สึกเปลี่ยนเป็นฟังน้อยลงโดยอัตโนมัติ ชอบฟังเพลงช้าๆ เย็นๆ ฟังแล้วจิตใจสงบดี”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 2, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความร่าเริง บางรายขยับตัวเล็กน้อยตลอดเวลาเหมือนมีทำนองดนตรีอยู่ในสมอง มีท่าที่ผ่อนคลายมากขึ้น

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาพทางจิตที่ดีขึ้น จากการเปลี่ยนอุปนิสัยในการฟังเพลงอย่างเห็นได้ชัดโดยลำดับ พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีท่าที่สงบ แววตาสดชื่น

## 2. สี่ที่ชอบและสะท้อนความรู้สึก

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความชอบสี่ต่างๆ ตามความรู้สึก บางรายเห็นว่าการชอบสี่อะไรเป็นการสะท้อนนิสัยและรสนิยมส่วนตัว เช่น ชอบสี่ชมพูเป็นคนสดชื่นร่าเริงแจ่มใส ชอบสี่ดำเพราะเป็นคนขรึม มีปมอยู่ในใจ ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ปกติชอบสีดำ ที่ห้องอะไรๆ ก็ดำหมด แต่มันเป็นความชอบส่วนตัว อาจเพราะว่ามีปมในชีวิตก็ได้ เพราะตอนเด็กๆ พ่อแม่แยกทางกัน ยายที่เลี้ยงเรามา ก็ตาย ทำให้มีทุกข์อยู่ตลอด”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมที่แสดงออก แสดงท่าทีแปลกใจและไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ของคำถาม 1 - 2 ราย เบิกตาโพล่ง

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วัน และ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายตอบว่าเลือกสีตามเหตุผลมากขึ้น หลายรายให้คำแนะนำคนในครอบครัวและคนรอบข้างในการเลือกสีในการส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยเฉพาะแนวทางที่เกี่ยวข้องกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“เดี๋ยวนี้ชอบสีที่ให้ความรู้สึกสงบ เช่น สีน้ำตาล สีเขียว สีฟ้าๆ ไม่ชอบสีฉูดฉาด แต่สีที่ให้ความรู้สึกเศร้าก็ไม่เอาเหมือนกัน อยู่ในสถานที่ที่ตลกต่างห้องด้วยสีเหล่านี้ ทำให้รู้สึกวุ่นวาย”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสดชื่นร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน ยิ้มหัวเราะ สบตาผู้สัมภาษณ์

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาพทางจิตที่ดีขึ้น จากการให้ความสำคัญกับเรื่องสีที่ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นอย่างเห็นได้ชัดโดยลำดับ พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีท่าทีสงบเยือกเย็นมากขึ้น

### 3. ด้านความรู้สึกต่อคนรอบข้าง และความรู้สึกสบายใจเมื่อได้อยู่หรือพบปะกับคนลักษณะใด

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละรายมีความรู้สึกต่อคนรอบข้างไปในเชิงลบแตกต่างกันไป ได้แก่ การอิจฉาริษยาในหมู่เพื่อนร่วมงาน การไม่เข้าใจกันของคู่ครอง ส่วนใหญ่แล้วจะเลือกคบหากันเป็นกลุ่มๆ กับคนที่มีลักษณะนิสัยและพฤติกรรมที่คล้ายกัน เช่น คนที่เงี้ยวขี้นม พุดน้อยมักจะอยู่ด้วยกัน คนที่ดูมีความมั่นใจในตัวเองกับคนร้าวก้าวจะอยู่ด้วยกันได้ ลักษณะความสัมพันธ์เป็นแบบไม่ใกล้ชิด ไม่ผูกพัน และดูจะเป็นเชิงไม่นับเป็นพวกกันในระดับหนึ่ง ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“เพื่อนบางคนมีนิสัยเอาเปรียบ เช่นเวลาเปลี่ยนเวรจะมาช้า แต่ถ้าเป็นเวรของตัวเองก็จะโทรเร่งให้คนอื่นรีบมาเปลี่ยนเวรไวๆ ถ้าใครเจียบบก็จะยิงโดนหนักขึ้น ใครโวยวายก็จะถูกไม่พอใจ โดนหาเรื่องจับผิดต่างๆ นานา ทำให้ทำงานอย่างไม่ค่อยสบายใจ กลัวทำผิดก็ยิ่งเครียด โดนเพื่อนเอาเปรียบแล้วมากล้าพุดก็กลับไปนอนร้องไห้ที่บ้าน ก็ทนๆ กันไป เพราะงานหายาก เพื่อนที่ดีก็มีแต่ کمکช่วยอะไรไม่ได้”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย บางรายก้มหน้าก้มตา ร่ายกสึนน้ำลายหายครั้ง

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วัน และ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายตอบว่าความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น ไม่ระแวงเมื่ออยู่ร่วมกัน และกล้าแสดงความต้องการของตนเองได้ดีขึ้น ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และฝึกปฏิบัติตามหลักการนี้โออิวิแมนนิสด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ ทำให้มีความสุขมากขึ้น ความรู้สึกต่อคนรอบข้างเป็นไปในทางที่ดี เมื่อได้พบกับคนลักษณะต่างๆ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย รู้สึกว่าเรารับมือได้ดีขึ้น มีอะไรก็ค่อยๆ คุย ปรึกษาหารือกัน เมื่อเข้าใจกันมากขึ้นการเอาเปรียบหรือคอยจับผิดกันก็มีน้อยลง การอยู่ในหมู่เพื่อนฝูงรู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้น ทุกคนมีพฤติกรรมในทางที่ดี กลุ่มเพื่อนๆ รวมกันมากขึ้น เพราะเริ่มมีนิสัยและพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน ช่วยเหลือกัน รักกัน พุดกันแต่คำพูดดีๆ เห็นใจกัน พนักงานใหม่ๆ ที่เข้ามา ก็ปรับตัวเข้ากับพฤติกรรมเหมือนกลุ่มพวกเรา ต้องขอบคุณนี้โออิวิแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นเรียนรู้ไปแล้วไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่ประสบความสำเร็จ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมที่แสดงออก มีแววตาสดชื่นและมั่นคง สบตาผู้สัมภาษณ์

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีความรู้สึกที่ดีต่อคนรอบข้าง และใจสงบเสมอ เมื่อพบกับคนลักษณะต่างๆ ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดโดยลำดับ พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีท่าทีสงบ แววตาสดชื่น

#### 4. ด้านการเป็นคนมีสมาธิดีอยู่เสมอ

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 8 คน จากจำนวนทั้งหมด 15 คน รายมีสมาธิไม่ดีจากปัญหาชีวิตและภารกิจในชีวิตประจำวัน ถูกกระตุ้นให้แสดงอารมณ์ได้ง่าย ความสามารถในการมีสมาธิจดจ่อกับหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันมีต่ำ ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“จิตใจว้าวุ่น เวลาทำงานถ้าไม่ใจลอยก็จะคิดฟุ้งซ่าน ถ้าวันไหนมีเรื่องกลุ่มๆ วันนั้นทำงานได้ไม่เต็มที่ กลายเป็นว่ามีสมาธิอยู่กับปัญหา มากกว่า ไม่ค่อยมีสมาธิอยู่กับการทำงาน เวลาที่มีปัญหามากกระทบจะทำใจไม่ได้เลย บางที่เป็นวันๆ ไม่เป็นอันทำงานทำการ ยิ่งช่วงทุกข์หนักๆ ท้อมาก กลางคืนนอนสมองทำงานทั้งคืน ตื่นมากก็ปวดศีรษะมาก ไม่มีสมาธิ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความ ไม่นั่นคง สายศีรษะไปมา มีท่าที่ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งรอบข้าง บางรายคอดคก แม้มริมฝีปากตลอดเวลา แววตาเหม่อลอยบ่อย

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมและเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 10 คน จากจำนวนทั้งหมด 15 คน ตอบว่ามีสมาธิดีขึ้นโดยลำดับ จดจ่อในการทำสิ่งต่างๆด้วยสมาธิผ่อนคลายได้มากขึ้น ที่เหลือกล่าวว่ากำลังฝึกฝนตนเอง ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“ช่วงหลังจากผ่านการอบรมแรกๆ จะรู้สึกมีสมาธิขึ้นบ้าง หลังจากฝึกโยคะสม่ำเสมอ ฝึกสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าในตัวเอง จะทำให้จิตสงบมากขึ้น ซึ่งทำให้มีสมาธิดีขึ้นตามมา ไม่ฟุ้งซ่าน ใจนิ่งๆ โลงๆ ว่างๆ อยู่ตลอดเวลา ขณะทำงานก็มีการจดจ่อในงานได้มากขึ้น ยิ่งนานวันยิ่งรู้สึกมีสมาธิเพิ่มมากขึ้นทุกวันๆ จนเหมือนกับว่าการมีสมาธิเป็นตัวตนของเรา ตื่นเช้าขึ้นมาก็ใจนิ่งๆ โดยอัตโนมัติ ก่อนนอนก็ควบคุมจิตใจได้ดีขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความมั่นคง มีสมาธิ กล่าวทวนคำถามผู้สัมภาษณ์อย่างมั่นใจ  
สายตาดิ่งสงบไม่วอกแวก

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสมาธิดีขึ้น อย่างเห็นได้ชัดโดยลำดับ พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีจิตใจสงบเยือกเย็น และดูนิ่งสงบมากขึ้น

#### 5. ด้านการใช้คำพูดด้านบวก

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3 - 4 ราย มักพูดจาด้วยคำหยาบคายเมื่ออยู่ในระหว่างเพื่อนสนิท และมักพูดด้านลบหรือพูดจาหยาบคายเมื่อลืมหืมตัว เช่น อยู่ในอารมณ์โกรธ โมโห ทุกข์ เศร้า ตื่นเต้น และความไม่พอใจอื่นๆ และไม่คอยใช้คำพูดด้านบวกในชีวิตประจำ ไม่ค่อยชมเชยซึ่งกันและกัน บางรายไม่พูดถึงบุคคลอื่นหรือตัวเองในด้านที่ดี ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ให้พูดชม พูดไม่เป็นหรอก จะให้ไปชมใคร ชีวิตแค่นี้ก็วุ่นวายมากพออยู่แล้ว จะให้ไปเทียบ निकคำสวยๆ มันเสียเวลา อยู่ที่บ้านก็พูดกันมาอย่างนี้ มาที่ทำงานก็ต้องมาพูดเพราะๆ นี่คิดว่าต้องมาทำงาน มาเจอกับคนใช้กับลูกค้ากับเจ้านาย ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่อยากมานั่งประดิษฐ์คำ กลับถึงบ้านเราก็ใช้ชีวิตแบบของเรา พูดภาษาของเรา เรื่องด่ากันนี่ธรรมดา ใครด่ามาเราก็ด่าไป ก็ใช้คำแบบนี้มาแต่ไหนแต่ไร จะให้เปลี่ยน นี่จะเปลี่ยนคงเปลี่ยนไม่ได้ง่ายๆ หรือ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความขึงขัง แสดงท่าที่เป็นตัวของตัวเองขึ้นมาทันที คล้ายแสดงออกให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงตนเองนั้นเปลี่ยนได้ยาก ลักษณะบางอย่างคือเอกลักษณ์ประจำตัวที่ต้องการจะคงไว้โดยไม่สนใจว่าเป็นสิ่งดีหรือถูกต้องหรือไม่

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายเข้าใจและตระหนักถึงอิทธิพลของการใช้

คำพูดด้านบวก หลังสิ้นสุดกิจกรรมใหม่พยายามใช้คำพูดด้านบวกระหว่างกันมากขึ้น กระทั่งถึงการเก็บข้อมูลในระยะ 180 วันพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ใช้คำด้านบวกโดยอัตโนมัติ นิยมการพูดคุยอย่างซื่อตรงซึ่งกันและกัน และใช้คำพูดด้านบวกกับทัศนคติ ความคิด ความเชื่อและปรากฏการณ์ต่างๆ ของตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ และพบว่ามีความสนใจในการส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยเฉพาะแนวทางที่เกี่ยวข้องกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“เมื่อเข้าใจว่าการพูดด้านลบแก่กันก็คือการทำร้ายกันดี ๆ นี้เอง เมื่อเราไม่ค่อยอยากฟังคำในด้านร้ายๆ เราก็ย่อมต้องพูดกับคนอื่นด้วยคำพูดในด้านดี เมื่อพูดกันดี ๆ ทุกคนก็มีความสุข ทำให้อยากคุยกัน ทำให้คุยกันดี ๆ โดยไม่ต้องทะเลาะกัน ช่วยส่งเสริมกำลังใจให้แก่กัน ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น ที่ทอดย้อท้อแท้นี้ก็รู้สึกดีขึ้น ให้จิตใจทุเลา ให้มีความเบิกบาน ต้องขอบคุณนีโอฮิวแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นเรียนรู้ไปแล้วไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่ประสบความสำเร็จ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความมั่นคงมั่นใจ รายที่เคยกล่าวอย่างซึ่งซึ่งว่าจะไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง แสดงท่าทีเชิงบวกที่ผ่านมาเป็นความเข้าใจผิดที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาพทางจิตที่ดีขึ้นสามารถใช้คำพูดเชิงบวกโดยอัตโนมัติ พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีท่าทีผ่อนคลาย เป็นกันเอง และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

## 6. ด้านการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 13 ราย จากจำนวนทั้งหมด 15 ราย ไม่ได้ออกกำลังกายเลย หรือไม่ค่อยให้ความสนใจกับการออกกำลังกาย แม้ว่าทุกรายจะรู้ว่าควรออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายในแต่ละคนแตกต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มีเวลา ซึ่งโดยข้อเท็จจริงแล้วเกิดจากการไม่เห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ทุกวันนี้ตื่นนอนแล้วก็ต้องรีบมาเข้าเวร ทำงานจนเย็น กว่าจะกลับถึงบ้านก็มีดแล้ว ไหนจะทำกับข้าว เก็บบ้าน อาบน้ำได้แค่พักดูทีวีนิดหน่อยก็ตีงมากแล้ว จะเอาปัญญาความสามารถอะไรมาออกกำลังกาย รองเท้าวิ่งก็ไม่มี เครื่องออกกำลังกายจะไปซื้อก็ต้องใช้เงิน ที่จะไปฝึกโยคะไปฟิตเนสไม่ต้องคิดเลย เพราะมันเป็นไปไม่ได้

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงท่าที่ไม่เห็นด้วยกับการออกกำลังกายทุกวัน บางรายแสดงท่าที่ว่าตนเองก็มีสุขภาพดีได้แม้ไม่ออกกำลังกาย ได้แก่ แม่ครัวที่ทำท่ายกไหล่ขยับร่างกายให้ดูว่ามีความเข้มแข็งทะมัดทะแมง

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายตอบว่าเมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ทำให้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกโยคะด้วยท่าที่ง่ายและเหมาะสมกับตัวเองเพียง 2 - 3 ท่า ทำให้สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอและบ่อยครั้งเท่าที่ต้องการ เช่น ฝึกโยคะเมื่อตื่นนอนแล้วหรือก่อนนอน หรือฝึกโยคะขณะพักผ่อนช่วงเวลาที่พักผ่อนทำงาน ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตแข็งแรงมากขึ้น ในบางรายโรคภัยไข้เจ็บที่มีอยู่ประจำทุกเลาหรือดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เช่น โรคหอบหืด อาการเครียดลงลำไส้ อาการปวดเมื่อยต้นคอและกล้ามเนื้อ ดังที่บางรายได้กล่าววว่า

“เมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ทำให้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกโยคะด้วยท่าที่ง่ายและเหมาะสมกับตัวเองเพียง 2 - 3 ท่า ทำให้ออกกำลังกายได้สม่ำเสมอและบ่อยครั้งขึ้น เช่น ฝึกโยคะเมื่อตื่นนอนแล้วหรือก่อนนอน หรือฝึกโยคะขณะพักผ่อนช่วงเวลาที่พักผ่อนทำงาน ทำให้สุขภาพดีขึ้น อาการเครียดลงลำไส้ ที่เป็นอยู่ประจำดีขึ้นเลย น้อยลงเรื่อยๆ จนเดี๋ยวนี้ไม่เป็นอีกเลย”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเข้มแข็งมั่นคงของร่างกาย นั่งตัวตรง หลังตรง ไหล่ตรง มองไปข้างหน้า

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายที่ดี แข็งแรงและมีสัดส่วนที่ดีขึ้นเมื่อสังเกตจากภายนอก

#### 7. ด้านลักษณะอาหารที่รับประทานที่สอดคล้องกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมแก่โภชนาการไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ได้แก่ รับประทานข้าวเหนียวด้วยมือ ก่อนรับประทานก็ใช้มือที่ไม่ได้ล้างปั้นข้าวเหนียวก่อน บางรายรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด บางรายรับประทานอาหารกึ่งดิบกึ่งสุกเสมอ เช่น น้ำตก ปลา กุ้งเต้น ปลาร้า ลาบ ฯลฯ เครื่องดื่ม เช่น เหล้า เบียร์ น้ำอัดลม ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ปกติเมื่อเลิกงานก็ไปสังสรรค์กับเพื่อนกินข้าวเย็น กินอาหารที่กินกันมาแต่บรรพบุรุษ ก็มี ข้าวเหนียว ปลา ร้า ต้มส้ม น้ำตก พล่า กุ้งเต้น ปลา ร้า ลาบ ก็กินอาหารอีสานเราพื้นๆ กินตามมี ตามเกิด ช่วงเงินเดือนออกก็มีเหล้า มีเบียร์ กินแล้วได้ผ่อนคลาย”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่พึงพอใจ คล้ายรู้สึกว่าคุณถามเกี่ยวกับอาหารเป็นการล่วงละเมิดธรรมเนียมส่วนตัว

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วัน และ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ตอบว่าให้ความสนใจในโภชนาการมากขึ้น กินอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น รับประทานผักมากขึ้น ซึ่งช่วยในเรื่องการขับถ่าย และอาหารที่มีคุณประโยชน์ในด้านที่ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น ทำให้ความต้องการดื่มเครื่องดื่มที่มีกรดและที่มีแอลกอฮอล์ลดน้อยลงตามลำดับ ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“เมื่อได้เรียนรู้โภชนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสแล้ว ทำให้ตระหนักมากขึ้น ว่าเราควรรับประทานอาหารที่ไม่ทำร้ายตัวเอง การรับประทานผักมากขึ้น การลดเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม และที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้สุขภาพดีขึ้น ซ้ำยังลดน้ำหนักได้ ทำให้หุ่นดีขึ้น เดินเหิน กระฉับกระเฉงมากขึ้น ต้องขอขอบคุณนีโอฮิวแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่จู้จี้เรียนรู้ไปแล้วไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่ประสบความสำเร็จ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสุข เป็นลักษณะของผู้ที่รู้และเข้าใจที่วิธีการปฏิบัติ ประโยชน์และโทษของการเลือกลักษณะ รูปแบบและวิธีการรับประทานอาหาร

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาพดีขึ้นโดยรวมโดยลำดับ พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีร่างกาย สีหน้า แววตาสดชื่น แจ่มใส ดูเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นโดยลำดับ

#### 8. ด้านรู้สึกต่อสถานที่ลักษณะต่างๆ

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 7 ราย จากจำนวนทั้งหมด 15 ราย ไม่ชอบสถานที่ทำงานของตัวเอง เพราะเป็นสถานที่ที่สกปรก หดหู่ มีแต่คนป่วยและความตาย ในแต่ละวันที่มาทำงานเหมือนเป็นการบังคับขืนใจตัวเองที่ต้องมาทำงาน ทำให้รู้สึกเครียด กังวลว่าจะรับเอาเชื้อโรค วิตกว่าวันใดวันหนึ่งจะต้องพบกับเหตุการณ์ไม่พึงปรารถนา เช่น คนไข้เสียชีวิต ภาพบาดแผลจากอุบัติเหตุต่างๆที่น่าหวาดกลัว ทำให้รู้สึกอึดอัดมาก โดยเฉพาะเมื่อเลิกงานแล้วต้องกลับไปอยู่ในที่พักของตัวเอง ในบางรายเป็นเพียงห้องเช่าเล็กๆ ที่มีสภาพไม่ต่างจากห้องพักคนไข้

เล็กๆ ผนังสีขาวสีเหลี่ยมลักษณะคล้ายคลึงกัน ทำให้รู้สึกเหมือนไม่สามารถปลีกตัวเองออกจากสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียด ต้องตื่นตัวตลอดเวลา และมีความรู้สึกเหมือนต้องซึบเอาความทุกข์ ความเศร้าและปัญหาของคนไข้ไว้กับตัวเองอีกด้วย ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ไม่ชอบที่ทำงาน ยิ่งไงมันก็คือโรงพยาบาลซึ่งเป็นคนเข้าใจกันทั่วไปว่า คนเจ็บไข้ได้ป่วย คนใกล้ตายถึงจะเข้ามา เราทำงานอยู่ทุกวัน คนไข้บางคนก็สกปรก บางคนโดนยิงมา โดนแทงมา โดนรถชนมา มีแต่ภาพทรมาน มีแต่คนป่วยและคนใกล้ตาย ในแต่ละวันที่มาทำงานเหมือนต้องบังคับตัวเองให้มาทำงาน ทำให้รู้สึกเครียด กังวลว่าจะรับเอาเชื้อโรค จะต้องพบกับเหตุการณ์ คนไข้เสียชีวิต ภาพบาดแผลจากอุบัติเหตุต่างๆ ที่น่าหวาดกลัว ทำให้อึดอัดมาก ยิ่งตอนเลิกงานต้องกลับไปอยู่ที่พักคล้ายคลึงกับในโรงพยาบาล ทำให้รู้สึกตึงเครียด ต้องตื่นตัวตลอดเวลา และมีความรู้สึกที่เราซึบเอาความทุกข์ ความเศร้าและปัญหาของคนไข้ไว้กับตัวเอง”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่นั่นคง เช่น สายศีรษะไปมาตลอดเวลา มีท่าที่ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งรอบข้าง บางรายมีอาการตาแดงคล้ายจะร้องไห้ บางรายก้มหน้านิ่งนานกว่าจะตอบคำถามได้ บางรายกลืนน้ำลายหลายครั้ง รู้สึกเหมือนคอแห้งผาดขึ้นมาทันที บางรายแม้ริมฝีปากตลอดเวลา แหวตาเหม่อลอยบ่อย

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีความสุขสบายใจโดยไม่จำกัดสถานที่และกาลเวลา มีใจว่างๆ สมองโล่งๆ อย่างสม่ำเสมอ ขณะเดียวกันมีความคิดอ่านในการปรับปรุงจัดสถานที่ให้ดูดีสะอาดตาเพิ่มมากขึ้นตลอดเวลา หลายรายให้คำแนะนำคนในครอบครัวและคนรอบข้างในการจัดสถานที่ให้ส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยเฉพาะแนวทางที่เกี่ยวข้องกับหลักการนี้ โออิวิแมนนิส ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“เดี๋ยวนี้สบาย เมื่อเข้าใจและตระหนักว่าความสุขอยู่ที่ใจ อยู่ที่ไหนก็สบายใจได้พอกัน ทำให้ไม่เบื่อ ไม่อึดอัด ไม่หงุดหงิด ไม่ทุกข์ ไม่เศร้าและไม่อยากออกจากที่ทำงานไวๆ เหมือนเมื่อก่อนรู้สึกว่าตรงไหนก็เป็นบ้านเราได้ เมื่อมาทำงานมาใช้เวลาดัง 8 - 9 ชั่วโมงต่อวัน ก็สามารู้สึกเหมือนเป็นสถานที่ที่เราอยู่แล้วมีความสุขได้ ปัญหาต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นก็ต้องแก้ไขกันไป เรามีหน้าที่ต้องรับผิดชอบก็ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีขึ้น ต้องขอบคุณโออิวิแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นเรียนรู้ไปแล้วไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่ประสบความสำเร็จ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสดชื่น ยิ้มหัวเราะ ท่าที่ร่าเริงแจ่มใส



ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดโดยลำดับ พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีท่าทีสงบ แววตาสดชื่น

#### 9. ด้านการสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจให้สูบบุหรี่แต่ละครั้ง

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 - 3 รายที่สูบบุหรี่เป็นประจำเพราะความเครียดและความเคยชิน ที่เหลือมี 2 - 3 รายที่เคยสูบบุหรี่และเลิกได้เป็นพักๆ ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ก็มันติด ไม่เคยสูบบุหรี่ในโรงพยาบาล เขาห้าม แต่เลิกงานแล้วก็ไปสูบบุหรี่ข้างนอก คงเคยชินมันไม่สูบบุหรี่ก็ไม่ว่าทำอะไร ก็เหมือนเป็นอะไรทำเพลินๆ สูบบุหรี่วันละซองเป็นส่วนใหญ่ เข้ามาก็สูบบุหรี่ กว่าจะถึงโรงพยาบาลก็ไปแล้ว 4 - 5 ม้วน ตอนพักเที่ยงต้องเดินออกไปสูบบุหรี่ไกลๆ ก็ได้ 3 - 4 ม้วน เย็นเลิกงานก็สูบบุหรี่ตลอดกว่าจะถึงบ้านก็ซื้อของใหม่พอดี”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความทุกข์ ท่าทีที่ไม่พบคำตอบในการแก้ปัญหาชีวิต ท่าทีของคนอยากเลิกสิ่งเสพติดแต่ไม่สามารถกระทำได้ ได้แก่ การหมั่นริมฝีปาก ถอนใจ สายหน้ากับตัวเอง ก้มหน้าคล้ายยอมรับสภาพของปัญหา

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วัน และ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ตอบว่าพฤติกรรมสูบบุหรี่ลดลงอย่างต่อเนื่อง เมื่อได้ปฏิบัติตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิต ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“เมื่อไม่กลุ้มก็ไม่รู้สึกอยากสูบบุหรี่ ตอนอบรมเสร็จใจใหม่ๆ ก็ยังสูบบุหรี่เหมือนเดิม แต่พอทำที่อาจารย์ให้เขียนไว้ว่าจะต้องทำประจำก็รู้สึกว่าจะไม่ต้องสูบบุหรี่ หลังจากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอนี้รู้ตัวเลยว่าสูบบุหรี่น้อยลงเรื่อยๆ นี่เดือนที่ 6 แล้ว รู้ตัวเลยว่าทั้งเดือนไม่ได้ซื้อบุหรี่ เดือนที่แล้วจำได้ว่ายังซื้ออยู่ 2 - 3 หน”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความร่าเริง แจ่มใส มีความมั่นใจในตัวเอง

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลิกบุหรี่ได้ในที่สุด พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีท่าทีสงบ แววตาสดชื่น ไม่มีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่

#### 10. ด้านการดื่มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจให้ดื่มแต่ละครั้ง

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 - 3 รายที่ดื่มสุราหรือเบียร์เป็นประจำเพราะความเครียดและความเคยชิน ที่เหลือมี 2 - 3 รายที่เคยดื่มสุราหรือเบียร์และเลิกได้เป็นพักๆ ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ไม่เคยตีมิโนโรงพยาบาล เขาห้าม แต่เลิกงานแล้วก็ไปตีมสุราหรือเบียร์ข้างนอก คงเคยชินมั้ง ไม่ตีมสุราหรือเบียร์ก็ไม่รู้จะทำอะไร ก็เหมือนเป็นอะไรทำเพลินๆ ตีมสุราหรือเบียร์วันละขวด บางที 2 - 3 ขวด ส่วนใหญ่จะตีเย็นเลิกงานก็ตีมสุราหรือเบียร์ตลอดตกว่าจะถึงบ้าน”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่ยินดียินร้าย เฉย นิ่ง

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถลดการตีมสุราได้อย่างต่อเนื่อง จนเลิกได้ในที่สุดเมื่อได้ดำเนินการตามสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในการส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยเฉพาะแนวทางที่เกี่ยวข้องกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส ดังที่บางรายได้กล่าววว่า

“เมื่อไม่กลุ่มก็ไม่รู้สึกอยากตีมสุราหรือเบียร์ หลังสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ๆ ยังตีมสุราหรือเบียร์เหมือนเดิม แต่พอทำที่เขียนไว้ว่า ตัวเราต้องทำประจำ รู้สึกว่าตัวเองต้องพยายามงดการตีมสุราหรือเบียร์ หลังจากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอนี้รู้ตัวเลยว่าตีมสุราหรือเบียร์น้อยลงเรื่อยๆ นี่เดือนที่ 6 แล้ว รู้ตัวเลยว่าทั้งเดือนไม่ได้ซื้อ เดือนที่แล้วจำได้ว่ายังซื้ออยู่ 2 - 3 หน ต้องขอบคุณนีโอฮิวแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นเรียนรู้ไปแล้วไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอ ก็คงไม่ประสบความสำเร็จ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสดชื่น ร่าเริง มีความสุข ยิ้ม หัวเราะ

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลิกสุราได้ในที่สุด พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีท่าทีสงบ แวดตาสดชื่น ไม่มีความรู้สึกอยากตีมสุรา

### **ตอนที่ 3 คำถามที่เกี่ยวกับสัญญาแห่งการเรียนรู้**

#### **1. ด้านความเข้าใจการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้**

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายไม่รู้จักรักสัญญาแห่งการเรียนรู้ ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ไม่รู้จักรักว่าอะไรคือสัญญาแห่งการเรียนรู้”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่เข้าใจ ส่ายศีรษะ

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายตอบว่า ดังที่บางรายได้กล่าวว่า เข้าใจการ

ทำสัญญาแห่งการเรียนรู้มากขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อการเรียนรู้อื่นๆ ได้ถูกต้อง

“สัญญาแห่งการเรียนรู้ช่วยได้มากๆ ทำให้เข้าใจได้ว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้คือสิ่งที่ทำให้เราต้องสัญญากับตัวเองว่าต้องทำให้ได้ เพราะทางโรงพยาบาลก็เคยจัดการอบรมเรื่องต่างๆ อยู่เรื่อยๆ อยู่แล้ว แต่พออบรมเสร็จก็เหมือนทิ้งความรู้ไว้ในห้อง พวกที่มีหน้าที่ที่เกี่ยวข้องก็จำเอาไปทำเอาไปปฏิบัติ ลืมบ้างทำได้บ้าง เวลาลืมก็เตือนๆ กันไปว่าลืมแล้วนะ แต่พอเวลาผ่านไปไม่ต้องนานมาก แค่ 2 - 3 สัปดาห์เรื่องที่อบรมกันมาทุกคนก็ลืมกันหมดแล้ว ไม่มีใครพูดถึง ไม่มีใครมารื้อฟื้น แต่การทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยเฉพาะมีการติดตามผลเป็นระยะๆ ทำให้เราต้องเตือนตัวเองตลอด และกลายเป็นเรื่องของคนที่เกี่ยวข้องจะใช้คุยกันเวลาพบกัน ว่าทำได้แล้วยัง ทำไปถึงไหน มีปัญหาอะไรบ้าง กลายเป็นเรื่องที่เราเอามาคุยกันเอง ทำให้เกิดแรงกระตุ้นที่จะต้องทำไปเรื่อยๆ จะหยุดไม่ได้ เพื่อให้เห็นผลจริงๆ เวลาคนนั้นคนนี้เปลี่ยนเป็นไป เช่นที่สัญญาว่าจะลดการกินอาหารลงให้ได้แล้วหันมากินแบบนีโอฯ แล้วเห็นเขาผอมลง เห็นมีน้ำมีนวลขึ้น คนก็มีกำลังใจทำกันต่อ หลายคนมาแล้ว เช่นคนที่บอกว่าท้องผูกเป็นประจำเดี๋ยวนี้ก็ไม่เป็นแล้ว หรือคนที่ร้องไห้ง่าย เดี่ยวนี้ก็ดูว่าเรื่องดีขึ้น ทำให้เราก็อยากทำต่อบ้าง เข้าๆ ตื่นขึ้นมาขาดไม่ได้เลย ต้องฝึกโยคะ ต้องพูดดีๆ กับลูก ก็เห็นจริงๆ ว่าเราก็เหนื่อยน้อยลง ลูกๆ ก็น่ารักขึ้น ไม่เกรง”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเข้าใจ ความกระตือรือร้นที่จะนำไปใช้อีก

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีท่าทีมีความสุขมากขึ้น ตระหนักและเข้าใจสัญญาแห่งการเรียนรู้มากขึ้น

2. ด้านความคิดต่อสัญญาแห่งการเรียนรู้ว่ามีส่วนช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ได้มากน้อยเพียงใด

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายไม่มีความคิดเห็นใดๆ ต่อสัญญาแห่งการเรียนรู้ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ไม่เคยรู้จักสัญญาแห่งการเรียนรู้มาก่อน ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นอะไรได้”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่เข้าใจ คือ ถามคำถามซ้ำ ส่ายศีรษะ

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ตอบมีความคิดต่อสัญญาแห่งการเรียนรู้ว่ามีส่วนช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ได้จริง ดังที่บางรายได้กล่าวไว้ว่า

“สัญญาแห่งการเรียนรู้สามารถทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ได้ โดยเหมือนกัน ให้สัญญากับตัวเองว่าจะต้องทำให้ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ตัวเองต้องการจะทำอยู่แล้ว จึงเหมือนเป็น เครื่องมือที่กระตุ้นให้สามารถปฏิบัติได้ตามวัตถุประสงค์อย่างสม่ำเสมอ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเข้าใจและปฏิบัติได้ มีท่าทีมั่นใจ

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีความเห็นว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้มีส่วนช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้มาก

### 3. ด้านความคิดเห็นต่อกำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายไม่มีความคิดเห็นในด้านบวกต่อสัญญาแห่งการเรียนรู้ แต่มีความคิดเห็นในด้านลบ ด้วยเข้าใจว่าเป็นกระบวนการที่บังคับหรือควบคุมให้แต่ละบุคคลต้องปฏิบัติตามคำสั่งอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นระยะเวลานานๆ ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“อบรมเสร็จแล้วยังต้องบังคับให้ทำอะไรอีกหรือ นี่ยังไม่รู้เลยว่าการอบรมจะช่วยอะไรได้บ้าง ที่ผ่านมาจากโรงพยาบาลก็จัดอบรมนั้นๆ นี่ๆ อยู่เรื่อย ก็ไม่เห็นจะช่วยอะไรได้ บางคนยังคิดวาก็เหมือนเดิมๆ เข้ามานั่งๆ ฟังๆ แล้วก็ไม่เห็นว่าจะมีอะไรดีขึ้น นี่ยังสงสัยอยู่ว่าการอบรมจะทำให้เสียเวลาจนหรือเปล่า เพราะที่แผนกไม่มีใครมา อาสาเข้ามาเพราะหัวหน้าบอกว่าวัดผลแล้วเรามีสุขภาพจิตแย่มากที่สุดเลยให้เรามาเข้าฟังอบรม ให้เข้าเราก็เข้า แต่พออบรมเสร็จแล้วก็ต้องไปทำงานของตัวเองให้เสร็จ ไม่มีใครมาทำงานแทนเรา ยิ่งอบรมแล้วยังมีกำหนดให้ทำนั่นทำนี่อีกเป็นเดือนๆ รู้สึกว่าเสียเวลา รู้ยังงี้ไม่เข้าอบรมดีกว่า”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย มีท่าทีไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งรอบข้าง

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วัน และ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 - 3 รายตอบว่าระยะเวลาน้อยเกินไป อยากให้มีการติดตามผลอยู่เรื่อยๆ จะได้รู้สึกเหมือนมีคนมากระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ที่เหลือกล่าวว่าระยะเวลาเหมาะสมดีแล้ว เพราะกำหนดระยะเวลาที่ให้นั้นมากเพียงพอ และเป็นเพียงเครื่องมือในการเรียนรู้ที่ผู้เข้ารับการอบรมจะนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“การปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้และมีการติดตามผลนานถึง 6 เดือนช่วยได้มากๆ เพราะทางโรงพยาบาลก็เคยจัดการอบรมเรื่องต่างๆ อยู่เรื่อยๆ อยู่แล้ว แต่พออบรมเสร็จก็เหมือนทิ้งความรู้ไว้ในห้อง แต่การทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยเฉพาะมีการติดตามผลเป็นระยะๆ ทำให้เราต้องเตือนตัวเองตลอด ทำให้เราได้แนวคิดที่จะนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ในเรื่องอื่นๆ ทั้งในการทำงานและชีวิตประจำวัน โดยที่ก่อนหน้านี้เหมือนมีหน้าที่ต้องรับคำสั่ง ไม่มีใครสั่งเราก็มัทำ นึกจะทำอะไรขึ้นมา ถ้านานไปก็ไม่มีอะไรมากระตุ้น ไม่มีการวางแผน ไม่มีแนวทาง ไม่มีระยะเวลา

ไม่มีการวัดผล แต่สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เข้าใจและปฏิบัติในเรื่องต่างๆ ได้จริง ระยะเวลาที่กำหนดคงขึ้นกับเนื้อหาที่จะเอาไปใช้ แต่ถ้าเป็นเรื่องการรักษาสุขภาพในแง่มุมต่างๆ ระยะเวลาที่ยาวนานก็ช่วยได้จริง เพราะเราจะเห็นผลจริงๆ ว่าเราทำได้สำเร็จหรือไม่ และที่สำคัญที่สุดก็คือเมื่อทำไประยะหนึ่งแล้ว ทำให้รู้สึกที่เราจำเป็นต้องทำเป็นนิสัย มันเป็นเหมือนรู้จักทำเองโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องมีใครเตือนไม่ต้องมีใครบอก”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความกระตือรือร้น มั่นใจในตัวเอง แสดงท่าทีเข้าใจและยอมรับในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้อย่างเต็มที่

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายสามารถนำแนวคิด หลักการของสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปประยุกต์ปฏิบัติได้ โดยมีความเห็นว่ระยะเวลาที่เหมาะสมขึ้นกับหัวข้อของแต่ละคนที่จะนำไปใช้ แต่ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีความเห็นว่า การกำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้เหมาะสมแล้ว

4. ด้านความเชื่อมั่นในการบรรลุตามวัตถุประสงค์ของสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กำหนดขึ้น

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายไม่มีความเชื่อมั่นในการบรรลุตามวัตถุประสงค์ของสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กำหนดขึ้น ในชั้นแรกนี้ ผู้วิจัยได้จำลองสถานการณ์ขึ้นในเชิงข้อคำถามคล้ายการสมมติว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องปฏิบัติบางสิ่งบางอย่างที่มีหลักการคล้ายสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความคิดเห็นอย่างไร ทุกรายตอบว่าไม่มีความเชื่อมั่นเกิดขึ้นแม้ต่อน้อย ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“การทำอะไรตามสัญญาโดยต้องควบคุมตัวเอง กำหนดว่าจะทำอะไรด้วยตัวเอง ไม่น่าจะเป็นไปได้ ไม่เคยทำ เพราะมันนานเกินไป ถ้าทำได้จริงชีวิตคงไม่เป็นอย่างนี้ คงมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่มั่นคง

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วัน และ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีความเชื่อมั่นในการบรรลุวัตถุประสงค์ของสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กำหนดขึ้นมากขึ้นตามลำดับ จากที่หลังสิ้นสุดกิจกรรมมีเพียงบางรายที่เชื่อมั่นว่าจะบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ และกลับเพิ่มมากขึ้นกระทั่งในการติดตามผลระยะ 90 วัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายเชื่อมั่นตนเองสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่

กำหนดขึ้นได้ เพราะเห็นการปฏิบัติที่ได้ผลของเพื่อนพนักงานด้วยกัน การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“การปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่กำหนดขึ้นด้วยตัวเอง แรกๆ ก็ไม่มั่นใจเลย บางทีไม่ค่อยทำ ลืมๆ ไปด้วยซ้ำ แต่พอผ่านไป 1 เดือนก็มีการวัดผล การที่ได้เห็นคนอื่นๆ ได้ทำและมีความเปลี่ยนแปลงไปจริง บางคนก็มาเล่าเรื่องแปลกๆ ที่บ้าน เช่น พอทำแล้วที่บ้านก็รักกันดีขึ้น ที่สูบบุหรี่จัดก็เลิกได้ ที่ชอบเก็บตัวชอบร้องไห้ก็ดูสนุกสนานร่าเริงขึ้น ก็ทำให้เรามีกำลังใจที่จะทำได้บ้าง พอตกลงทำจริงๆ จังได้แค่ 2 - 3 สัปดาห์เราก็เห็นว่าตัวเองเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ที่ห้องเสียบ่อยๆ ปวดหัวบ่อยๆ ก็ไม่ค่อยเป็น เก็บเอามาถามมาเล่ากัน แต่ละคนก็จะมีประสบการณ์ที่ดีๆ มาเล่าอยู่เรื่อยๆ ก็ยิ่งเพิ่มกำลังใจ ทำให้ปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ ตามหลักการของนีโอฮิวแมนนิสที่ให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เดียวนี้เลยการเป็นกิจวัตรประจำวันต้องทำเป็นนิสัย ไม่ทำก็ไม่ได้ รู้สึกเหมือนขาดอะไรไปบางอย่าง ตื่นเช้ามาก็ต้องฝึกโยคะ ถ่ายทุกเช้าก็ทำได้ เมื่อก่อนทำไม่ได้เลย กินผักเยอะๆ เจอหน้ากันก็พูดคุยกันแต่เรื่องดีๆ ชมกันเยอะๆ พูดปลอบใจคนที่ปัญหา ของรสจัดๆ ให้หลีกเลี่ยง เลิกงานแล้วกลับบ้านฟังเพลง คำๆ นิ่งสมาธิ รู้สึกว่าชีวิตสดชื่นขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก ทำอะไรก็มีความสุข เงินทองก็มีเหลือใช้เหลือเก็บมากขึ้น ส่งให้ลูกที่ต่างจังหวัดได้ ไม่ต้องบอกเลยว่าเชื่อมั่นหรือเปล่า เพราะฉันบรรลุแล้ว จบจากโครงการนี้ไปก็กำลังคิดว่าจะไปทำอะไรด้วยตัวเอง จะตั้งใจทำอะไรด้วยตัวเองให้ชีวิตดีขึ้นกว่านี้อีก”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความร่าเริงแจ่มใส และมั่นใจในตัวเอง

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ตนเองกำหนดขึ้น

##### 5. ด้านการเลือกวัตถุประสงค์ในสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีความคิดในการเลือกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของตนเอง ในการเลือกวัตถุประสงค์ในสัญญาแห่งการเรียนรู้ ในขั้นแรกนี้ ผู้วิจัยได้จำลองสถานการณ์ขึ้นในเชิงข้อคำถามคล้ายการสมมติว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องปฏิบัติบางสิ่งบางอย่างที่มีหลักการคล้ายสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกวัตถุประสงค์ในสัญญาแห่งการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่จะเลือกวัตถุประสงค์ที่ออกในทางไม่ สามารถหาข้อสรุปได้ในเชิงปฏิบัติ เช่น ขอให้ถูกหวย ให้พบสามีรวยๆ ให้สามารถหาเงินได้มากขึ้น กว่าที่เป็นอยู่ ให้สอบเข้าเรียนได้ดังที่หวัง ให้มีเงินส่งให้ลูกได้มากขึ้น ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ไม่รู้ว่า จะกำหนดวัตถุประสงค์อะไร ถ้ารู้ก็คงทำด้วยตัวเองไปนานแล้ว คงไม่รอให้มาถาม ยิ่งเรื่องว่าต้องทำอะไรก็เหมือนกัน ถ้าเก่งถ้าฉลาดก็คงไม่มีความทุกข์ ถ้าต้องคิดจริงๆ ก็เช่นทำอย่างไรให้ถูกหวย”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่นั่นคง บางรายกลืนน้ำลายหายครั้ง รู้สึกเหมือนคอแห้งผาดขึ้นมาทันที

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วัน และ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายเลือกว่าวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับเป้าหมายในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนิโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม ดังที่บางรายได้กล่าวไว้ว่า

“แรกๆ ไม่ค่อยเข้าใจ แต่เมื่อมีการฝึกหัดในการอบรมวันแรกๆ ก็คิดว่าทำเรื่องง่ายๆ ไว้ก่อน เช่น ฝึกโยคะอย่างที่ได้รับการเรียนรู้จริงๆ ยังไม่คิดว่าจะทำได้ตลอด แต่พอลองทำแล้วรู้สึกที่ดี เมื่อมาถึงสัปดาห์ที่ 2 ก็เลยเลือกว่าวัตถุประสงค์ที่จริงจังขึ้น เช่น ฝึกให้ขยับถ่ายทุกวันตอนเช้า แต่เดิมจะถ่ายสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้งเท่านั้น พอทำได้จริงก็เลยลองเลือกที่ยากขึ้น ปรากฏว่าทำได้ ก็มีมีความสุขมาก เลยมีกำลังใจที่จะทำได้เรื่อยๆ พอทำซ้ำๆ บ่อยๆ ก็คิดว่าเราก็มีคุณค่า เราก็ทำสิ่งที่ตัวเองตั้งใจได้ และพอถึงเวลาก็เหมือนไม่ต้องบังคับตัวเอง พอทำเรื่อยๆ บ่อยๆ ก็เหมือนกิจวัตรประจำวันที่ทำได้ดี นี่ยังคิดว่าเรื่องที่สัญญาไว้แต่แรกง่ายไป น่าจะทำเรื่องที่ยากๆ กว่านี้”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความมั่นใจในตัวเอง

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีความเข้าใจและสามารถเลือกว่าวัตถุประสงค์ในสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้เหมาะสม

## 6. ด้านหัวข้อสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่กำหนดกับการเลือกแหล่งการเรียนรู้

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีความคิดในการเลือกแหล่งการเรียนรู้ที่หาข้อสรุปไม่ได้ในทางปฏิบัติในสัญญาแห่งการเรียนรู้ ในขั้นแรกนี้ ผู้วิจัยได้จำลองสถานการณ์ขึ้นในเชิงข้อคำถามคล้ายการสมมติว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องปฏิบัติบางสิ่งบางอย่างที่มีหลักการคล้ายสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกแหล่งการเรียนรู้ในสัญญาแห่งการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่จะเลือกแหล่งการเรียนรู้ไปในทางไม่สามารถหาข้อสรุปได้ในเชิงปฏิบัติ เช่น เข้าทรง เรียกผีใบ้หวย ให้พบสามารวยๆ ถามพระ ให้ที่บ้านช่วย ฯลฯ ดังความเห็นดังต่อไปนี้

“ไม่รู้ว่าจะไปหาแหล่งเรียนรู้อะไรที่ไหน ในโรงพยาบาลมีป้ายมีประกาศอะไรเยอะเยอะมากมาย จะบอกว่าไม่เคยอ่านก็ได้ เพราะบางที่อ่านก็ไม่รู้เรื่อง จะไปถามใครก็เกรงใจ ทุกคนมีงานกันหมด ไปถามมากเขาก็ว่าเราโง่อีก หรือย้อนกลับว่าไม่ใช่หน้าที่ของเราจะไปรู้มันทำไม เรื่องในโรงพยาบาลเลยกลายเป็นเรื่องที่เรารู้น้อยที่สุด อยากได้อะไรที่หาคำตอบไม่ได้ก็ไปถามกันที่อื่น ไปถามพระไปเข้าทรงจะง่ายกว่า”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความทุกข์

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วัน และ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายเลือกแหล่งการเรียนรู้ที่นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้เหมาะสมด้วยตัวเอง เช่น ดูจากทีวี อ่านหนังสือและนิตยสาร และจากสื่ออื่นๆ หรือจากการพูดคุยหาความรู้ร่วมกันในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“แรกๆ รู้สึกว่าสิ่งที่ได้รับการเรียนรู้ไปเป็นเรื่องไกลตัว เช่น การฝึกโยคะ เวลาดูในทีวีก็เห็นแต่งตัวกันสวยๆ ออกทีวี ทำท่าทำทางแปลกๆ พิลึก พอมาอบรมแล้วก็รู้สึกที่ดี เวลาเห็นทางทีวีอีกก็ลองทำตามที่เขาสอน ก็ทำให้ได้ทำต่างๆ มากขึ้น พอทำแล้วสุขภาพจิตก็ดี เริ่มรู้สึกว่าร่างกายกำลังกลายเป็นสิ่งที่ดี พอไปอ่านนิตยสารอ่านหนังสือที่เขาพูดถึงเรื่องของสุขภาพจิตที่ทำให้สุขภาพร่างกายมีผลไปด้วย เราก็เห็นจริง เพราะฝึกปฏิบัติแล้วเห็นผลด้วยตัวเอง ไม่ค่อยปวดหัว ไม่ค่อยเครียด ท้องผูกไม่มี นอนหลับง่ายขึ้น ก็เอามาพูดคุยกันได้ บางคนที่มีความรู้สูงกว่ามาอธิบายให้ฟัง เราก็เข้าใจง่ายขึ้น พอเข้าใจเราก็กล้าซักกล้าถาม ถ้าเป็นเมื่อก่อนไม่รู้จะถามใคร อย่างเป็นแม่ครัวจะมาถามพยาบาลเรื่องสุขภาพบางที่ไม่กล้าถาม เดี่ยวนี้เราอยู่บ้านฝึกโยคะด้วยตัวเอง คนข้างบ้านมาเห็นยังบอกว่าเดี๋ยวนี้ทันสมัย เราก็ชวนเขาลองทำดูบ้าง แรกๆ ก็ขำๆ หลังๆ ก็ชวนกันมาทำทำแล้วก็พบว่าดี ไปเห็นในรูปในหนังสือก็เอามาแบ่งกันอ่าน เอามาสอนกัน ทำให้เราเข้าใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น แล้วยังเอาไปสอนลูกสอนหลานได้ด้วย”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสุข

ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายพบว่าตนเองสามารถเข้าถึงแหล่งของการเรียนรู้ได้มากกว่าการรับรู้เดิมของตนเองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะจากสื่อต่างๆ จากการประชุมปรึกษา จากการพูดคุยในชีวิตประจำวัน และการสาธิตทดลองระหว่างกัน



## 7. ด้านวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ที่กำหนดด้วยตนเองและเกณฑ์ในการประเมิน

ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายไม่มีความคิดเห็นในเรื่องการประเมินผลการเรียนรู้ที่กำหนดด้วยตนเอง และเกณฑ์ในการประเมินแต่อย่างใด

พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่ยินดียินร้าย

จากการติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วัน และ 180 วัน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายสามารถเลือกวิธีประเมินผลการเรียนรู้ที่กำหนดด้วยตนเองและกำหนดเกณฑ์ในการประเมินได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทที่แตกต่างกันไปได้อย่างกว้างขวาง ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

“สัญญาแห่งการเรียนรู้ก็เหมือนการฝึกเราให้รู้จักการวางแผน ว่าคิดจะทำอะไรเพราะอะไร วิธีการมีอะไรบ้าง จะต้องทำอะไรเป็นตัวช่วย เช่น ขอความช่วยเหลือจากไหน หรือต้องไปเตรียมอะไรก่อน จะไปซื้อไปหาหรือไปถามใครมา และตั้งใจว่าเมื่อเสร็จแล้วต้องการให้เกิดอะไรขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จะวัดผลสำเร็จอย่างไร และใช้เวลาเท่าไร ซึ่งเรื่องการประเมินและเกณฑ์การประเมินเป็นเรื่องสำคัญมาก เมื่อก่อนก็ได้แต่ทำๆ กันไป ไม่ได้หรือไม่ได้ก็ไม่รู้ว่าเพราะอะไร เดียวนี้ได้รู้ว่าจะทำอะไรต้องชัดว่าจะให้ผลสำเร็จออกมาอย่างไร ดูเองคิดเองก็ไม่ได้ ต้องให้คนอื่นช่วยดูช่วยแสดงความเห็น อย่างสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่อาจารย์สอน บอกว่าผลออกมาต้องให้เป็นรูปธรรม ทีแรกคิดว่าทำอย่างไรจะให้เราอมลงหุ่นดีกว่านี้ ก็ได้แต่นึกๆ ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ไม่เคยนึกว่าจะต้องมีการประเมินและต้องใช้อะไรเป็นเกณฑ์ พออาจารย์สอนก็เข้าใจว่าต้องวัดได้ เลยกำหนดได้ว่าต้องให้นำหนักลดลงกี่กิโล และต้องให้คนอื่นเห็นด้วยว่าเราหุ่นดีขึ้น เราเดินกระฉับกระเฉงขึ้น ทำให้เรารู้ว่าตอนนี้เราทำอะไรสำเร็จมากน้อยแค่ไหน ทำอย่างถูกต้องแล้วหรือไม่”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบุคคลที่ 1, สัมภาษณ์, 26 พฤษภาคม 2550)

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสุข ยิ้มหัวเราะ พุดเล่นได้ ทำที่ผ่อนคลาย อธิบายความมากขึ้น

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีทักษะในการนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ในการประเมินผลการเรียนรู้ที่กำหนดและเลือกเกณฑ์ในการประเมินได้อย่างเหมาะสม

สรุปผลจากการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมทุกด้านจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีปัญหา ด้านสุขภาพทางจิตทั้ง 3 ด้านคือ 1) ความรู้สึกต่อตนเอง มีทัศนคติต่อตนเองในแง่ลบเกือบทุกๆ ด้าน 2) ความรู้สึกต่อคนอื่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีทัศนคติไม่ดีต่อครอบครัว เพื่อนร่วมงาน 3) ความสามารถในการดำเนินชีวิต ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจในชีวิตของตนเอง มีการใช้สิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ และสุรา การดำเนินชีวิตตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสหรือที่คล้ายคลึงกันไม่มี

รวมถึงการดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ หรือการเรียนรู้อื่นใดเพิ่มเติมในชีวิตไม่มี ยกเว้น การเรียนต่อในระดับโรงเรียนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางราย

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และผู้วิจัยได้ติดตามผล ในระยะ 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ คิดว่าสามารถหาแนวทางในการ แก้ปัญหาชีวิตได้ รู้สึกว่าความทุกข์ที่ตัวเองมีอยู่สามารถขจัดได้ ถ้าฝึกจิตใจตามที่ได้รับอบรม มา บางรายตอบว่ารู้สึกมีความสุขมากขึ้น เมื่อได้รับการเรียนรู้แนวทางในการดำเนินชีวิตจากการ อบรมนี้ และจากการสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีสุข ภาวะทางจิตที่ดีขึ้น มีความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรมทั้งความรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อ บุคคลอื่น และความสามารถในการดำเนินชีวิต รวมถึงความสามารถในการเลิกสิ่งเสพติดและสุรา ฝึกปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาคลื่นสมอง สร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการฝึก ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเข้าใจการเรียนรู้ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ ถึงขั้นสามารถนำมา ประยุกต์รูปแบบ วัตถุประสงค์ เนื้อหา การกำหนดระยะเวลา เป้าหมายที่ต้องการและการวัด ความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง

อีกทั้งผลการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมยังสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ผู้วิจัย ตั้งขึ้น คือผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ในกลุ่มทดลองที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของตนเองได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม และผู้เข้าร่วม กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนในกลุ่มทดลองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และจากการ ติดตามผลนานถึง 6 เดือน เห็นได้ว่า ยังคงมีสุขภาวะทางจิตที่ดีอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแม้จะ สิ้นสุดกิจกรรมนานถึง 6 เดือนแล้วก็ตาม

**ระยะที่ 3 ศึกษาปัจจัย ปัญหา และข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบ กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้ หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปทดลองใช้**

ในการศึกษาปัจจัย ปัญหาและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการ เรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใน กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

**1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ พัฒนาขึ้นไปใช้**

1.1 ด้านภาพรวมของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัด

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน มีความเห็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีความเห็นต่อภาพรวมของกิจกรรมมาก ( $\bar{x} = 4.31$ ) รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นรูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ มีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน แต่ละขั้นตอนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ซึ่งเริ่มจากผู้วิจัยดำเนินการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพทางจิต หลักการนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดสัญญาแห่งการเรียนรู้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนด้วยการนำประเด็นต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว มากำหนดองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน

### 1.2 ด้านวิทยากร

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อวิทยากรมากที่สุด คือ ( $\bar{x} = 4.56$ ) ผู้เป็นวิทยากรต้องมีความรอบรู้ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิต หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้ อีกทั้งต้องมีลักษณะของผู้ที่ปฏิบัติตามหลักการของนีโอฮิวแมนนิสอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้เพิ่มความน่าเชื่อถือและกระตุ้นความรู้สึกอยากปฏิบัติให้ได้ ด้วยเห็นตัวอย่างที่ชัดเจนจากการปฏิบัติของวิทยากร ได้แก่ การมีความคิดเชิงบวกและเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมองตนเอง และการฝึกฝนปฏิบัติตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการแสดงออกในด้านความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่น และความสามารถในการดำเนินชีวิตของวิทยากร นอกจากนี้การที่วิทยากรได้คลุกคลีกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนกิจกรรมและการติดตามผลหลังสิ้นสุดกิจกรรม หลังสิ้นสุดกิจกรรม 30 วัน หลังสิ้นสุดกิจกรรม 90 วัน และหลังสิ้นสุดกิจกรรม 180 วัน ทำให้วิทยากรเข้าใจภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสังเกตความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลึกซึ้งชัดเจนมากขึ้น เป็นประโยชน์ในการเพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อการจัดกิจกรรมกับกลุ่มบุคคลอื่นๆ ช่วยส่งเสริมสัมฤทธิ์ผลของการดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน

### 1.3 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรมในภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 4.25$ ) เห็นว่า การที่ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่มีความครอบคลุมในบริบทต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น เจตคติเชิงบวก มนุษยสัมพันธ์ โภชนาการ การออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะ และกำหนดให้สัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ นำความรู้และทักษะที่ได้จากกิจกรรมการเรียนรู้ไปปฏิบัติ

และฝึกฝนตัวเองหลังสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ ทำให้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดประสิทธิผลในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวไปใช้

#### 1.4 ด้านทรัพยากรและสื่อการเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อการใช้สื่อมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหา ( $\bar{x} = 4.06$ ) เห็นว่า การกำหนดสื่อการเรียนรู้เป็นภาพการนำเสนอด้วยคอมพิวเตอร์ และการสาธิตของผู้ช่วยวิทยากรในการทำกิจกรรมต่างๆ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตาม การอธิบายด้วยภาพ การสาธิตและการปฏิบัติจริงจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวประสบความสำเร็จ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีเนื้อหาที่มาก เนื่องจากเนื้อหาดังกล่าว มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ประกอบกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่เคยร่วมกิจกรรมในลักษณะนี้มาก่อน ทำให้ไม่เข้าใจในเนื้อหาอย่างลึกซึ้ง จึงควรมีการจัดทำคู่มือในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น คู่มือการฝึกโยคะ การฝึกภาวะคลื่นสมองต่ำ การสร้างเจตคติเชิงบวกและการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ไปทบทวนความรู้และสามารถนำไปปฏิบัติได้มากขึ้น ขณะเดียวกันแนะนำแหล่งความรู้อื่นๆที่จะหาได้ เช่น จากสื่ออื่นๆ หนังสือ นิตยสาร วารสาร สื่ออินเทอร์เน็ต และจากรายการทีวีหรือวิทยุที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

#### 1.5 ด้านทีมวิทยากร

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรมในภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 4.25$ ) เห็นว่า ทีมวิทยากรเป็นส่วนสำคัญในการช่วยทำให้กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ด้วยเหตุผลที่ว่า การอบรมดังกล่าวต้องมีการสาธิตการปฏิบัติมาก ได้แก่ การฝึกโยคะ การเต้นเกาซิกิ การเต้นคีรตาน การมีทีมวิทยากรที่ดีที่ช่วยในการสาธิตและให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแนวทางปฏิบัติ ช่วยทำให้กิจกรรมมีความกระชับ ดำเนินไปได้รวดเร็ว ขณะเดียวกันผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนสามารถเข้าใจ เรียนรู้ และปฏิบัติตามเนื้อหากิจกรรมที่วิทยากรสอนได้เป็นอย่างดี ทำให้เข้าใจได้เร็ว ไม่น่าเบื่อ

#### 1.6 ด้านเนื้อหา

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรมในภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 4.31$ ) เห็นว่า เนื้อหาของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นความรู้ใหม่ และบางส่วนต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ จึงเห็นว่าหากดำเนินเนื้อหาตามที่ได้มีการทดลอง ควรมีระยะเวลามากขึ้นเพื่อให้เข้าใจได้ลึกซึ้งขึ้น หรือหากใช้เวลาของกิจกรรมเท่าเดิม ควรให้เวลากับการปฏิบัติมากขึ้น โดยการตัดเนื้อหาบางส่วนที่เข้าใจยากออก

### 1.7 ด้านเวลาที่จัด

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรมในภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 3.69$ ) ในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นการฝึกปฏิบัติที่ต้องใช้ระยะเวลามาก ดังนั้นเมื่อการปฏิบัติมีเนื้อหามากถึง 21 ขั้นตอนและแต่ละขั้นตอนต้องใช้เวลาาน จึงทำให้การจัดกิจกรรมผ่านไปอย่างรวดเร็ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงไม่ได้มีโอกาสในการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้น จึงควรจัดกำหนดการและระยะเวลาใหม่ให้มีระยะเวลาในการปฏิบัติมากขึ้น

### 1.8 ด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรมในภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 3.75$ ) เนื่องจากการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีความจำเป็นที่ต้องใช้สถานที่ที่กว้างขวาง บรรยากาศสงบเงียบ และความเป็นส่วนตัว จึงควรจัดสถานที่ที่มีความใกล้เคียงกับสภาพธรรมชาติ มีความสงบ อันจะเป็นส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ สัมฤทธิ์ผลและเหมาะสมกับสภาพการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## 2. ปัญหาและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้อกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้

### 2.1 ความเหมาะสมของอาหารกลางวัน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของอาหารกลางวัน-อาหารว่างมาก ( $\bar{x}=3.56$ ) อย่างไรก็ตามข้อดังกล่าวมีคะแนนน้อยเป็นอันดับรองจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้มีการปฏิบัติมาก ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการอาหารที่มากเพียงพอและเหมาะสม การจัดการเรื่องอาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการดูแลให้เหมาะสมแก่จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และปริมาณความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### 2.2 ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x}=3.5$ ) อย่างไรก็ตามข้อดังกล่าวมีคะแนนน้อยที่สุดจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้มีการปฏิบัติมาก และเนื้อหาของกิจกรรมมีเป็นจำนวนมาก ทำให้มีรายละเอียดที่ต้องนำไปปฏิบัติซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึก ระยะเวลาในการฝึกภาคปฏิบัติของแต่ละกิจกรรมจึงมีน้อย ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่ายังไม่ได้ฝึกในแต่ละกิจกรรม

มากเพียงพอ การปรับเนื้อหาให้มีภาคปฏิบัติมากขึ้น และขยายระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติโดยลดเนื้อหาภาคทฤษฎีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปอ่านหรือศึกษาเองเป็นวิธีการแก้ปัญหาอย่างหนึ่งจากข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้
2. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาขึ้น
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้

โดยมีสมมุติฐานว่าเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลจุฬาฯ ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีสุขภาพทางจิตสูงกว่าเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาฯ ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

#### การดำเนินการวิจัย

**ระยะที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

- 1 การรวบรวมข้อมูล ประกอบไปด้วยการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษา หนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าอบรม การปฏิบัติจริง
- 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการรวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ มีรายละเอียดของการวิจัย ดังนี้

2.1 วิธีดำเนินการวิจัย จนเกิดเป็นแนวปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอง รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 21 กิจกรรม (ภาคผนวก จ.)

2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้
3. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

### **ระยะที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าว 1 เดือน 2 เดือนและ 3 เดือนตามลำดับ โดยนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ไปใช้ทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ในวันที่ 12, 19 และ 26 พฤษภาคม 2550 ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 3 วัน ระหว่าง เวลา 8.00 - 17.00 น. โดยกำหนดให้การจัดกิจกรรมดังกล่าวห่างกันทุกๆ 7 วัน และให้ประชากรกลุ่มทดลองจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ในวันสุดท้ายของการจัดกิจกรรม ด้วยวัตถุประสงค์ให้ประชากรกลุ่มทดลองนำความรู้ทั้งหมดที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวไปปฏิบัติเพื่อวัตถุประสงค์ความเปลี่ยนแปลงของตนเองเป็นระยะ คือ หลังผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวไปแล้วเป็นเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน

### **ระยะที่ 3 ผลศึกษาปัจจัย ปัญหา และข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปทดลองใช้**

ข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนนี้เป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ให้ได้ดียิ่งขึ้น



## สรุปผลการวิจัย

### 1. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผลการวิจัยครั้งนี้ ได้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยใช้ หลักการนีโอฮิวแมนนิส สัญญาแห่งการเรียนรู้ และการส่งเสริมสุขภาพทางจิตเป็นกรอบแนวคิด โดยนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้กับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลจุฬาลงกรณ์

รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบคือ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ และการประเมินผล โดยจะเป็นการประเมินรูปแบบด้วยการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดย ผู้ทรงคุณวุฒิ และประเมินผลที่ได้จากการใช้รูปแบบ โดยผลลัพธ์จากการใช้รูปแบบคือ รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 1. หลักการ

หลักการของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ บูรณาการมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ คือ

1.1 หลักการนีโอฮิวแมนนิส โดยการพัฒนาค้นสมอง การสร้างเจตคติเชิงบวก และการเห็นคุณค่าของตนเอง การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

1.2 สัญญาแห่งการเรียนรู้ มีขั้นตอนดังนี้ คือ 1) ขั้นเตรียม 2) ขั้นร่างสัญญา 3) ขั้นตกลงทำสัญญา 4) ขั้นทำกิจกรรมการเรียนรู้ 5) ขั้นประเมินผลการเรียน

1.3 การส่งเสริมสุขภาพทางจิต พิจารณาจากลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี 3 ด้าน คือ 1) ความรู้สึกต่อตนเอง 2) ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น และ 3) ความสามารถในการดำเนินชีวิต

#### 2. วัตถุประสงค์

พัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้าง

การเรียนรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของบุคคลทั่วไปโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

### 3. กระบวนการ

กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต มีขั้นตอน คือการกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การเลือก ประสิทธิภาพการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์เรียนรู้

### 4. การประเมินผล

การประเมินการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ แบบประเมินผล การจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### ขั้นตอนที่ 2 ผลการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้นำผลการตอบแบบสอบถามทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และตีความหมาย พบว่าผู้เข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีความคิดเห็นต่อวิทยากรที่มีความรู้และสามารถถ่ายทอดได้ดีมากที่สุด ( $\bar{x}=4.63$ ) รองลงมาตามลำดับคือ ความรู้ต่อหลักสูตรเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้งาน ( $\bar{x}=4.56$ ) เนื้อหาวิชาในการฝึกอบรมครอบคลุมวัตถุประสงค์ของโครงการ และเอกสารประกอบการบรรยายมีความสมบูรณ์และเหมาะสม และในภาพรวมความพึงพอใจต่อหลักสูตร มีความเห็นเท่ากัน คือ ( $\bar{x}=4.31$ ) ในภาคปฏิบัติ ความเหมาะสมของกิจกรรมต่างๆ และที่มหาวิทยาลัยสามารถชี้แนะ บริหารกิจกรรมการเรียนรู้ได้ดี ( $\bar{x}=4.25$ ) การฝึกปฏิบัติก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์ ( $\bar{x}=4.19$ ) การใช้สื่อมีความสอดคล้องและเหมาะสม ( $\bar{x}=4.06$ ) ความเหมาะสมของเวลาในแต่ละหัวข้อ ( $\bar{x}=4.0$ ) ความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดล้อม ( $\bar{x}=3.75$ ) ความเหมาะสมของช่วงเวลาที่จัด ( $\bar{x}=3.69$ )

การต้อนรับและการให้บริการ ( $\bar{x}=3.63$ ) ความเหมาะสมของอาหารกลางวัน-อาหารว่าง ( $\bar{x}=3.56$ ) และลำดับสุดท้ายคือระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติ ( $\bar{x}=3.5$ ) มาก

## ระยะที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

2.1 ผลจากการวัดสุขภาพทางจิตด้วยการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เปรียบเทียบกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุม พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนกิจกรรม ผลความแตกต่างของสุขภาพทางจิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีสุขภาพทางจิตไม่แตกต่างกัน

2.2 ผลจากการวัดสุขภาพทางจิตด้วยการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตด้วยหลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เปรียบเทียบกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ กลุ่มทดลองก่อนกิจกรรมและหลังกิจกรรม ผลความแตกต่างของสุขภาพทางจิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีสุขภาพทางจิตแตกต่างกัน

2.3 ผลจากการวัดสุขภาพทางจิตด้วยการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เปรียบเทียบกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม และระยะเวลาหลังสิ้นสุดกิจกรรมนาน 1 เดือนและ 3 เดือนและ 6 เดือน เมื่อใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ กลุ่มทดลองหลังกิจกรรม 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน ผลความแตกต่างของสุขภาพทางจิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่าง

กันอย่างเป็นนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าหลังการทดลอง 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน มีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกัน โดยมีคะแนนสุขภาพจิตดีขึ้นโดยลำดับ

2.4 การเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรม และกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.5 สรุปผลจากการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมจากแบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีปัญหา ด้านสุขภาวะทางจิตทั้ง 3 ด้านคือ 1) ความรู้สึกต่อตนเอง มีทัศนคติต่อตนเองในแง่ลบเกือบทุกๆ ด้าน 2) ความรู้สึกต่อคนอื่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีทัศนคติไม่ดีต่อครอบครัว เพื่อนร่วมงาน 3) ความสามารถในการดำเนินชีวิต ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจในชีวิตของตนเอง มีการใช้สิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ และสุรา การดำเนินชีวิตตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสหรือที่คล้ายคลึงกันไม่มีรวมถึงการดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียน และผู้วิจัยได้ติดตามผล ในระยะ 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ คิดว่าสามารถหาแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตได้ รู้สึกว่าความทุกข์ที่ตัวเองมีอยู่สามารถขจัดได้ ถ้าฝึกจิตใจตามที่ได้รับ การอบรมมา บางรายตอบว่ารู้สึกมีความสุขมากขึ้น เมื่อได้รับการเรียนรู้แนวทางในการดำเนินชีวิตจากการอบรมนี้ และจากการสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกรายมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น มีความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรมทั้งความรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น และความสามารถในการดำเนินชีวิต รวมถึงความสามารถในการเลิกสิ่งเสพติดและสุรา ฝึกปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาคลื่นสมอง สร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเข้าใจการเรียนรู้อยู่ด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ ถึงขั้นสามารถนำมาประยุกต์รูปแบบ วัตถุประสงค์ เนื้อหา การกำหนดระยะเวลา เป้าหมายที่ต้องการและการวัดความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง

อีกทั้งผลการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมยังสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ผู้วิจัยตั้งขึ้น คือผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ในกลุ่มทดลองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของตนเองได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนในกลุ่มทดลองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และจากการติดตามผลนานถึง 6 เดือน เห็นได้ว่า ยังคงมีสุขภาวะทางจิตที่ดีอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแม้จะสิ้นสุดกิจกรรมนานถึง 6 เดือนแล้วก็ตาม

### **ระยะที่ 3 ผลศึกษาปัจจัย ปัญหา และข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปทดลองใช้**

ในการศึกษาปัจจัย ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปทดลองใช้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยโดยการสัมภาษณ์ตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ให้ใช้ได้ดียิ่งขึ้น และได้ผลดังนี้

3.1 ผลการจัดกิจกรรมโดยการประเมินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ และผลการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้พบว่า พบว่าผู้เข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีความคิดเห็นต่อวิทยากรที่มีความรู้และสามารถถ่ายทอดได้ดีมากที่สุด ( $\bar{x}=4.6$ ) เนื่องจากวิทยากรมีความรู้ดีในเนื้อหาวิชาที่สอน รองลงมาตามลำดับคือ ความรู้ต่อหลักสูตรเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้งาน ( $\bar{x}=4.56$ ) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้จริง เนื้อหาวิชาในการฝึกอบรมครอบคลุมวัตถุประสงค์ของโครงการ เอกสารประกอบการบรรยายมีความสมบูรณ์และเหมาะสม และ ในภาพรวมความพึงพอใจต่อหลักสูตร มีความเห็นเท่ากัน คือ ( $\bar{x}=4.31$ ) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าเนื้อหาเหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์ ด้านเอกสารประกอบการบรรยายและภาพของกิจกรรมโดยรวมเป็นที่พึงพอใจในระดับมาก ความเหมาะสมของกิจกรรมต่าง ๆ ในภาคปฏิบัติ ที่มหาวิทยาลัยสามารถชี้แนะ บริหารกิจกรรมการเรียนรู้ ( $\bar{x}=4.25$ ) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความเหมาะสมของกิจกรรม ขณะที่ที่มหาวิทยาลัยให้ความช่วยเหลือเพื่อการเรียนรู้อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

การฝึกปฏิบัติก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์ ( $\bar{x}=4.19$ ) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถฝึกปฏิบัติให้เข้าใจได้เป็นอย่างดี การใช้สื่อมีความสอดคล้องและเหมาะสม ( $\bar{x}=4.06$ ) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าการใช้สื่อในการให้การเรียนรู้อยู่ในระดับดี ความเหมาะสมของเวลาในแต่ละหัวข้อ ( $\bar{x}=4.0$ ) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าคุณภาพของเวลาในแต่ละกิจกรรมอยู่ในระดับดีมาก ความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดล้อม ( $\bar{x}=3.75$ ) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าสถานที่และสิ่งแวดล้อมอยู่ในเกณฑ์ดี ความเหมาะสมของช่วงเวลาที่จัด ( $\bar{x}=3.69$ ) ช่วงเวลาที่จัดผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง การต้อนรับและการให้บริการ ( $\bar{x}=3.63$ ) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าการต้อนรับและการให้บริการอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ความเหมาะสมของอาหารกลางวัน-อาหารว่าง ( $\bar{x}=3.56$ ) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าอาหารที่จัดในกิจกรรมมีความเหมาะสมมาก และลำดับสุดท้ายคือระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติ ( $\bar{x}=3.5$ ) มาก เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่ากิจกรรมนำไปสู่การแก้ปัญหาได้จริง จึงต้องการเวลามากขึ้นในการปฏิบัติและฝึกฝน

สรุปได้ว่า ผลการจัดกิจกรรมดังกล่าวนี้ เป็นแนวทางที่จะสามารถนำกิจกรรมเหล่านี้ไปใช้กับกลุ่มบุคคลอื่น ๆ ได้ต่อไป

## 1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้

### 1.1 ด้านภาพรวมของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัด

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน มีความเห็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีความเห็นต่อภาพรวมของกิจกรรมมาก ( $\bar{x} = 4.31$ ) รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นรูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ มีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน แต่ละขั้นตอนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ซึ่งเริ่มจากผู้วิจัยดำเนินการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต หลักการนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดสัญญาแห่งการเรียนรู้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาปรับรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนด้วยการนำประเด็นต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว มากำหนดองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน

### 1.2 ด้านวิทยากร

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อวิทยากรมากที่สุด คือ ( $\bar{x} = 4.56$ ) ผู้เป็นวิทยากรต้องมีความรอบรู้ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้ อีกทั้งต้องมีลักษณะของผู้ที่ปฏิบัติตามหลักการของนีโอฮิวแมนนิสอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้เพิ่มความน่าเชื่อถือและกระตุ้นความรู้สึกลอยากปฏิบัติให้ได้ ด้วยเห็นตัวอย่างที่ชัดเจนจากการ

ปฏิบัติของวิทยากร ได้แก่ การมีความคิดเชิงบวกและเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมองตนเอง และการฝึกฝนปฏิบัติตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการแสดงออกในด้านความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่น และความสามารถในการดำเนินชีวิตของวิทยากร นอกจากนี้ การที่วิทยากรได้คลุกคลีกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนกิจกรรมและการติดตามผลหลังสิ้นสุดกิจกรรมหลังสิ้นสุดกิจกรรม 30 วัน หลังสิ้นสุดกิจกรรม 90 วัน และหลังสิ้นสุดกิจกรรม 180 วัน ทำให้วิทยากรเข้าใจภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสังเกตความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลึกซึ้งชัดเจนมากขึ้น เป็นประโยชน์ในการเพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อการจัดกิจกรรมกับกลุ่มบุคคลอื่นๆ ช่วยส่งเสริมสัมฤทธิ์ผลของการดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน

### 1.3 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรมในภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 4.25$ ) เห็นว่า การที่ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่มีความครอบคลุมในบริบทต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น เจตคติเชิงบวก มนุษยสัมพันธ์ โภชนาการ การออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะ และกำหนดให้สัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ นำความรู้และทักษะที่ได้จากกิจกรรมการเรียนรู้ไปปฏิบัติและฝึกฝนตัวเองหลังสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ ทำให้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดประสิทธิผลในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวไปใช้

### 1.4 ด้านทรัพยากรและสื่อการเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อการใช้สื่อที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหามาก ( $\bar{x} = 4.06$ ) เห็นว่า การกำหนดสื่อการเรียนรู้เป็นภาพการนำเสนอด้วยคอมพิวเตอร์ และการสาธิตของผู้ช่วยวิทยากรในการทำกิจกรรมต่างๆ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตาม การอธิบายด้วยภาพ การสาธิตและการปฏิบัติจริงจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวประสบความสำเร็จ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอว่า การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีเนื้อหาที่มาก เนื่องจากเนื้อหาดังกล่าว มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ประกอบกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่เคยร่วมกิจกรรมในลักษณะนี้มาก่อน ทำให้ไม่เข้าใจในเนื้อหาอย่างลึกซึ้ง จึงควรมีการจัดทำคู่มือในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น คู่มือการฝึกโยคะ การฝึกภาวะคลื่นสมองต่ำ การสร้างเจตคติเชิงบวกและการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ไปทบทวนความรู้และสามารถนำไปปฏิบัติได้มากขึ้น ขณะเดียวกันแนะนำแหล่งความรู้อื่นๆที่จะหาได้ เช่น จากสื่ออื่นๆ หนังสือ นิตยสาร วารสาร สื่ออินเทอร์เน็ต และจากรายการทีวีหรือวิทยุที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

### 1.5 ด้านทีมวิทยากร

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรมในภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 4.25$ ) เห็นว่า ทีมวิทยากรเป็นส่วนสำคัญในการช่วยทำให้กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ด้วยเหตุผลที่ว่ากรอบดังกล่าวต้องมีการสาธิตการปฏิบัติมาก ได้แก่ การฝึกโยคะ การเดินเกาซิกิ การเดินคิรตาน การมีทีมวิทยากรที่ดีที่ช่วยในการสาธิตและให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแนวทางปฏิบัติ ช่วยทำให้กิจกรรมมีความกระชับ ดำเนินไปได้รวดเร็ว ขณะเดียวกันผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนสามารถเข้าใจ เรียนรู้ และปฏิบัติตามเนื้อหากิจกรรมที่วิทยากรสอนได้เป็นอย่างดี ทำให้เข้าใจได้เร็ว ไม่น่าเบื่อ

#### 1.6 ด้านเนื้อหา

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรมในภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 4.31$ ) เห็นว่า เนื้อหาของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นความรู้ใหม่ และบางส่วนต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ จึงเห็นว่าหากดำเนินเนื้อหาตามที่ได้มีการทดลอง ควรมีระยะเวลามากขึ้นเพื่อให้เข้าใจได้ลึกซึ้งขึ้น หรือหากใช้เวลาของกิจกรรมเท่าเดิม ควรให้เวลากับการปฏิบัติมากขึ้น โดยการตัดเนื้อหาบางส่วนที่เข้าใจยากออก

#### 1.7 ด้านช่วงเวลาที่จัด

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรมในภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 3.69$ ) ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นการฝึกปฏิบัติที่ต้องใช้ระยะเวลามาก ดังนั้นเมื่อการปฏิบัติมีเนื้อหามากถึง 21 ขั้นตอนและแต่ละขั้นตอนต้องใช้เวลาานาน จึงทำให้การจัดกิจกรรมผ่านไปอย่างรวดเร็ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงไม่ได้มีโอกาสในการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้น จึงควรจัดกำหนดการและระยะเวลาใหม่ให้มีระยะเวลาในการปฏิบัติมากขึ้น

#### 1.8 ด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรมในภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 3.75$ ) เนื่องจากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีความจำเป็นที่ต้องใช้สถานที่ที่กว้างขวาง บรรยากาศสงบเงียบ และความเป็นส่วนตัว จึงควรจัดสถานที่ที่มีความใกล้เคียงกับสภาพธรรมชาติ มีความสงบ อันจะเป็นส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ สัมฤทธิ์ผลและเหมาะสมกับสภาพการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม



## 2. ปัญหาและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้

### 2.1 ความเหมาะสมของอาหารกลางวัน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อความเหมาะสมของอาหารกลางวัน-อาหารว่างมาก ( $\bar{x}=3.56$ ) อย่างไรก็ตามข้อดังกล่าวมีคะแนนน้อยเป็นอันดับรองจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้มีการปฏิบัติมาก ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการอาหารที่มากเพียงพอและเหมาะสม การจัดการเรื่องอาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการดูแลให้เหมาะสมแก่จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และปริมาณความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### 2.2 ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเห็นต่อระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติมาก ( $\bar{x}=3.5$ ) อย่างไรก็ตามข้อดังกล่าวมีคะแนนน้อยที่สุดจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้มีการปฏิบัติมาก และเนื้อหาของกิจกรรมมีเป็นจำนวนมาก ทำให้มีรายละเอียดที่ต้องนำไปปฏิบัติซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึก ระยะเวลาในการฝึกภาคปฏิบัติของแต่ละกิจกรรมจึงมีน้อย ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่่ายังไม่ได้ฝึกในแต่ละกิจกรรมมากเพียงพอ การปรับเนื้อหาให้มีภาคปฏิบัติมากขึ้น และขยายระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติโดยลดเนื้อหาภาคทฤษฎีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปอ่านหรือศึกษาเองเป็นวิธีการแก้ปัญหาอย่างหนึ่งจากข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## อภิปรายผลการวิจัย

ในการการวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยในการอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นการอภิปรายออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้
2. ปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้
3. ปัญหา และข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้

โดยมีรายละเอียดดังนี้ คือ

### 1. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของการสร้างรูปแบบของกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของทิสนา แคมมณี (2550) เป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบ และใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสเป็นกรอบแนวคิดหลักในการใช้เป็นแนวทางของกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำไปทดลองใช้จริง โดยผู้วิจัยจะนำเสนอรูปแบบเฉพาะสาระที่เป็นแก่นสำคัญของรูปแบบ 4 ประการ คือ หลักการของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ กระบวนการของรูปแบบ และการประเมินผลของรูปแบบ ซึ่งจะช่วยให้ได้ภาพรวมของรูปแบบ ซึ่งในส่วนนี้สามารถอภิปรายแยกตามองค์ประกอบของรูปแบบได้ดังนี้

**แผนภาพที่ 3** กระบวนการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและ  
สัญญาแห่งการเรียนรู้



## ส่วนที่ 1 การอภิปรายผลของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ในภาพรวมของผลการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยที่กิจกรรมการเรียนรู้มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยองค์รวม เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยเฉพาะที่เป็นผู้ใหญ่ ได้รับการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพทางจิตของตนเองอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดให้เข้าใจกลไกของสุขภาพทางจิตที่เป็นห่วงโซ่สัมพันธ์กับการมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่น และความสามารถในการดำรงชีวิต ที่มีได้เกี่ยวเนื่องกับบริบทใดบริบทหนึ่งของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่เกี่ยวเนื่องอย่างบูรณาการ ไม่ว่าจะเป็นการเรื่องของการสร้างสภาวะเชิงบวก การเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เรื่องของสี เสียง เพลง สิ่งเสพติด อาหาร การมีปฏิสัมพันธ์กับคนและสิ่งรอบตัว เหล่านี้ล้วนการส่งเสริมสุขภาพทางจิตเชิงบูรณาการ โดยที่ได้เสริมเอาสัญญาแห่งการเรียนรู้เข้าไว้เป็นตัวกำกับ เพื่อให้การเรียนรู้และฝึกปฏิบัติดังกล่าวมีผลกระทบที่ชัดเจนและถาวร เพื่อเปลี่ยนแปลงบุคคลให้มีสุขภาพทางจิตที่ดีอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ นอกจากนี้ ผลของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ยังจำแนกได้ ตามผลการอภิปรายดังต่อไปนี้

1. หลักการ ผู้วิจัยได้กำหนดหลักการที่จะต้องคำนึงถึงในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยบูรณาการมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญคือ หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ใช้หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เน้นความคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ซึ่งการให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่จะต้องมีลักษณะที่แตกต่างจากการให้การศึกษาแก่เด็กโดยทฤษฎีการเรียนการสอนของผู้ใหญ่จะเป็นหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าผู้ใหญ่แต่ละคนเป็นผู้ซึ่งมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการและความสามารถที่จะเป็นผู้นำตนเองในการใช้ประสบการณ์เรียนรู้ ในการระบุนความพร้อมที่จะเรียนของตนเอง และจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้ ตามแนวคิดของ Knowles (1975)

ดังนั้นการเรียนรู้ถึงหลักการให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่จะทำให้พัฒนารูปแบบกิจกรรมได้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้ใหญ่อย่างแท้จริง ผู้วิจัยได้ใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส โดยนำมาใช้ในส่วนของการเป็นกระบวนการในการดำเนินกิจกรรม โดยมีหลักการที่สำคัญคือ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การสร้างเจตคติเชิงบวก และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยสาเหตุที่ใช้หลักการนี้เพราะหลักการนีโอฮิวแมนนิส กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนามนุษย์ให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี สอดคล้องกับแนวคิด เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) ที่กล่าวว่าการศึกษิตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสมุ่งพัฒนาผู้เรียนในทุกๆ ส่วนประกอบชีวิตของผู้เรียน จึงเรียกการศึกษาแบบนี้โอฮิวแมนนิสได้อีกอย่างหนึ่งว่า การศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน

2. วัตถุประสงค์ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ คือ เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ที่บุคคลผู้ได้รับการเรียนรู้สามารถ ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตแก่ตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองไปจนถึงการสามารถถ่ายทอดความรู้ดังกล่าว แก่คนรอบข้างให้นำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อศึกษาผลการทดลองการใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยศึกษาสัมฤทธิ์ทางด้าน ความรู้ ทักษะ และทักษะการนำไปใช้ของผู้ผ่านการฝึกอบรมสุดท้าย เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ว่าปัจจัยที่เสริมสร้างให้เกิดความรู้ ทักษะ และทักษะในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตตามรูปแบบที่ผู้วิจัย จัดทำขึ้นโดยใช้เงื่อนไข ในการเรียนรู้โดยการนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปปฏิบัติ โดยประยุกต์เข้ากับสัญญาแห่งการเรียนรู้จะทำให้สุขภาวะทางจิตของผู้รับการฝึกอบรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้รูปแบบการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น ควรตอบสนองความต้องการของผู้เรียนรู้ได้จริง จึงจำเป็นต้องกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ให้ชัดเจนว่าต้องการจะพัฒนาอะไรเพื่อที่จะสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของผู้เรียน ขณะเดียวกัน การจัดกิจกรรมและการติดตามผลต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในประเด็นที่ต้องการทำให้ผู้ได้รับการเรียนรู้สามารถ ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตแก่ตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง อีกทั้งยังประยุกต์ใช้ได้มีโอกาสต่อไป เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของตนเองได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

รายละเอียดของแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบของสัญญาแห่งการเรียนรู้ เห็นได้ว่าเป็นรูปแบบที่เหมาะสมต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้เรียนจะต้องมีความรับผิดชอบสูงในการนำและควบคุมตนเอง ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ส่วนผู้สอนจะเป็นผู้อำนวยความสะดวก จัดหาทรัพยากร แหล่งข้อมูลให้พร้อม และจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน ทั้งระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง ดังนั้นสัญญาแห่งการเรียนรู้ จึงเป็นแนวคิดหนึ่งที่สนับสนุนการวิจัยนี้

3. การประเมินผล ผู้วิจัยทำการประเมินรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการใน 2 รูปแบบ คือ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ โดยใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขเพื่อประเมินสุขภาพทางจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ และทำการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม ตามแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตพฤติกรรม หลังสิ้นสุดกิจกรรม และหลังสิ้นสุดกิจกรรม 30 วัน 90 วันและ 180 วัน จากความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าวิธีการประเมินผลครอบคลุมประเด็นที่อบรม และขั้นตอนที่สำคัญที่สุดของการประเมิน คือการประเมินผล หลังสิ้นสุดกิจกรรม 30 วัน 90 วันและ 180 วัน ทำให้วัดผลการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจริง อีกทั้งยังสามารถวัดสัมฤทธิ์ผลของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวในระยะยาว สัญญาแห่งการเรียนรู้จึงเป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ทั้งในแง่ส่วนหนึ่งของกิจกรรมและเครื่องมือช่วยในการประเมินผลกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวได้

## **ส่วนที่ 2 การอภิปรายผลของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีผลที่ได้จากการวิจัยในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ซึ่งนับเป็นประสิทธิผลของกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยสามารถอธิบายรูปแบบที่พัฒนาขึ้น โดยหลักการนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพภาวะทางจิตของบุคคลอย่างบูรณาการ ทั้งด้านแนวคิด ทักษะชีวิต การดำเนินชีวิต โภชนาการ การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เกิดพันธสัญญาต่อตนเองในการมุ่งมั่นให้บรรลุผลของกิจกรรมตามที่กำหนด ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้กำหนดร่วมกับผู้สอน จึงช่วยเพิ่มประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้น

ดังได้กล่าวมาแล้ว หลักการนีโอฮิวแมนนิสมุ่งเน้นการสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตัวเอง ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความริเริ่มในการทำสิ่งที่ดีให้แก่ตนเอง การพัฒนาคลื่นสมองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสช่วยทำให้เกิดความสุขสงบในจิตใจ ไม่พยายามแสวงหาบಾಯมุข และเมื่อเกิดการปฏิบัติสม่ำเสมอช่วยทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงจนเป็นนิสัย ทั้งนี้ ในส่วนของการปฏิบัติสม่ำเสมอ เมื่อมีสัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการกำกับ และสร้างพันธสัญญาต่อตนเอง ทำให้กระบวนการเปลี่ยนแปลงมีความมั่นคง เชื่อถือได้ และนำพาไปสู่สัมฤทธิ์ผลอย่างยั่งยืน อาจกล่าวได้ว่า สัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นการเกิดรูปธรรมของหลักการนีโอฮิวแมนนิส เนื่องจากสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้รับการพัฒนาขึ้นตามปรัชญาการศึกษาของผู้ใหญ่ ผู้เรียนผู้ใหญ่จะเกิดการเรียนรู้ได้ดีย่อมมาจากความริเริ่มจากภายในของตนเอง การมีเจตคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นหลักการสำคัญที่นำไปสู่ ความต้องการเรียนรู้ในสิ่งที่มีประโยชน์ของผู้ที่ต้องการเรียนรู้ การกำหนดกิจกรรมในสัญญาแห่งการเรียนรู้ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ การฝึกโยคะ เดินคิรตาน เดินเกาซิกิ ฝึกผ่อนคลายตนเอง การให้ความสำคัญต่อ อาหาร สี เพลง เหล่านี้ล้วนมีจุดมุ่งหมายนำไปสู่การพัฒนาคลื่นสมองของผู้ปฏิบัติ และในอันดับต่อมาคือ กระบวนการเรียนรู้และการวัดผลที่ผู้เรียนกำหนดในสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการกระทำสม่ำเสมอ หลักการทั้งสองนี้จึงมีความสัมพันธ์และเอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงแก่ผู้เรียนอย่างยั่งยืนและบูรณาการในที่สุด

ซึ่งสอดคล้องกับ Sarkar (1998) ที่กล่าวว่า การสร้างทรัพยากรมนุษย์ไม่ควรเกิดจากการบังคับควบคุม ความกลัวไม่สามารถสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่ดีได้ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิสจึงมุ่งเน้นวิธีการในการสร้างแบบอย่างที่ดี และเห็นคุณค่าและความเป็นตัวตนของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ ดังนั้น รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยเน้นการใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพภาวะทางจิตสูงมากขึ้น เนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้

## 1. การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง

หลักการนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่ช่วยเสริมสร้างเจตคติเชิงบวกต่อตนเองและสภาพแวดล้อมคือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองความรู้สึกนี้จะเป็นตัวกำหนดสุขภาวะทางจิตของเรา เพราะความรู้สึกนี้จะติดตัวเราไปตลอดเวลา ดังนั้น ความเชื่อ โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่ง ถ้าเราเชื่อว่าเราทำได้เราก็จะทำได้ ถ้าเราเชื่อว่าทำไม่ได้เราก็ทำไม่ได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) การพูดแบบนี้โอฮิวแมนนิส จะทำให้ภาพพจน์ของตนเอง (Self Image หรือ Self Concept) เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีมากยิ่งขึ้น โดยเมื่อเรามีความรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เราก็จะมีความรู้สึกที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น และเราก็จะมีความรู้สึกที่ดีกับโลก กับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวมากขึ้น จนในที่สุดเราจะกลายเป็นคนประเภท I am o.k., you are o.k. ดังนั้น กระบวนการการเรียนรู้เพื่อพัฒนามนุษย์เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดในทางบวกต่อตนเอง จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาตนเองในด้านการรู้จักตนเอง โดยการมีอัตมโนภาพและมีความรู้สึกที่มีต่อตัวเอง (Self Esteem) ในทางบวก ซึ่งการใช้คำพูดเพื่อเสริมสร้างภาพและมีความรู้สึกที่มีต่อตัวเอง ในทางบวก ซึ่งการใช้คำพูดเพื่อเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองสามารถทำได้โดยการเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรงโดยตนเอง (Auto-suggestion) หรือ การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยผู้อื่น (Out-suggestion) และสอดคล้องกับที่ Bruno (1983) ที่กล่าวว่า การเสนอแนะโดยตนเองและการเสนอแนะโดยผู้อื่นเป็นวิธีการสร้างเสริมความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยวิธีการนี้จะเป็นการให้ข้อมูลที่จะมีทำให้เกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกันด้วย จึงจะทำให้สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองได้มากขึ้น หลังจากที่บรรยากาศที่ผ่อนคลายที่มุ่งจิตใจไปสู่วังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการแล้ว จะต้องทำการบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกโดยการเสนอแนะในทางบวก

หลักการนีโอฮิวแมนนิส มีความเห็นว่า สุขภาวะทางจิตรวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตจะเป็นไปได้ง่ายขึ้นและดีขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่การสร้างเจตคติเชิงบวกของตนเองที่ทำให้มีการมองโลกและมองชีวิตของคนในแง่บวก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) เนื่องจากภาพพจน์ที่ดีของตนเองเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ดังนั้น ในระหว่างการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความต่อเนื่องในการย้ำคิดและการนึกถึงข้อความที่ทำให้เกิดภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองในทางบวกอยู่ตลอดเวลา ด้วยการปลูกฝังคำพูดและภาพพจน์ด้านบวกต่างๆ ลงในจิตใต้สำนึก ทั้งนี้เนื่องจาก ข้อมูลที่บันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกจะเป็นตัวกำหนดภาพพจน์ของตัวเอง ทักษะคติ นิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่างๆ ของคนเราอย่างแท้จริง โดยมีข้อค้นพบทางจิตวิทยาที่พบว่า ทุกๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะคติ รวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ ของคนเรา มีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเอง



สอดคล้องกับหลักการที่ Sarkar (2004) กล่าวถึงอำนาจของความคิดของมนุษย์ไว้ว่า เราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้น หรือกลายเป็นเช่นนั้น ซึ่งในปัจจุบันแนวคิดนี้เป็นที่ยอมรับว่า จิตใต้สำนึกของคนเราสามารถจะเปลี่ยนสภาพกลายเป็นสิ่งที่เราคิดถึงใฝ่ฝันถึง หรือให้ความสนใจ อย่างแรงกล้าต่อเนื่องกันเวลานานๆ ได้ ดังนั้นการใช้จินตนาการ และการย้าคิด จะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงจิตใจไปสู่สิ่งที่ใฝ่ฝันถึงอยู่เสมอได้ จึงทำให้มองชีวิตของตนเอง ผู้อื่น กิจกรรมต่างๆ และโลกในแง่ที่ดีมีคุณค่ามากขึ้น

ดังนั้นการสร้างเจตคติเชิงบวกจึงช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้ เนื่องจาก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงตนเองจนมีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองก็สามารถที่จะพัฒนาตนเองให้มีสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น โดยเมื่อบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นจึงทำให้มีอารมณ์และพฤติกรรมที่สนับสนุนให้สามารถเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะตามที่ต้องการได้อย่างง่ายดาย ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นหลังจากการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองดังกล่าวจะทำให้บุคคลมีการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ได้อย่างถาวรแท้จริง

## 2. การพัฒนาคลื่นสมอง

หลักการนีโอฮิวแมนนิสที่สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ด้วยการเปิดเพลงเบาๆ เพื่อทำให้เกิดการผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ นอกจากนี้ หลักการนีโอฮิวแมนนิสยังเป็นหลักการที่สร้างบรรยากาศของความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนได้เป็นอย่างดี ด้วยการใช้คำพูดที่ดีต่อกันหรือชมเชยกัน และจะมีการทำกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน จึงทำให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยผู้เรียนจะเกิดความรู้สึกที่เห็นความสำคัญของตนเองต่อการเรียนรู้มากขึ้น จะเกิดแรงกระตุ้นที่ต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้นและจะเกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกทางบวกต่อการเรียนรู้หรือเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกระบวนการเรียนรู้ รวมไปถึงความรู้สึกที่ดีต่อเนื้อหาการเรียนรู้ และความรู้สึกที่ดีต่อผู้สอนและผู้เรียนด้วยกัน การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสจะมีการเริ่มต้นกิจกรรมทุกครั้ง ด้วยการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ซึ่งตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสนั้น กล่าวว่า คนเราจะมีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้สูงสุด เมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ปราศจากความตึงเครียด ปราศจากความวิตกกังวล (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2542)

ดังนั้น การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายจึงเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกของการเรียนรู้ในทุกๆ เรื่อง โดยกิจกรรมตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่นำมาใช้เพื่อการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายคือ การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์ การรับรู้ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ เทคนิคการให้คำพูดเชิงบวก และการฝึกสมาธิ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ส่งผลทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุดและทำให้ใช้ศักยภาพได้อย่างสูงสุด โดยหลักการนีโอฮิวแมนนิสเรียกสภาวะของการเรียนรู้ที่ดีที่สุดนี้ว่า สภาวะคลื่นสมองต่ำ ดังนั้น กิจกรรมต่างๆ ดังกล่าวจะช่วยปรับคลื่นสมองของเราให้เป็นคลื่นอัลฟา ที่มีลักษณะเป็นคลื่นสมองของคนที่มีจิตใจสงบ อารมณ์ดี โดยในสภาวะนี้คนเราจะมีสมาธิ สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็ว (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)

กิจกรรมที่ทำให้เกิดสภาวะคลื่นสมองต่ำตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสดังกล่าว โดยเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้คลื่นสมองต่ำลง ได้แก่ การทำอาสนะและเดินเกาซิกิ ซึ่งเมื่อทำทุกวันอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละครั้ง จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีร่างกายที่แข็งแรงสวยงาม มีการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสูง ฮอร์โมนในร่างกายจะถูกปรับให้สมดุล ซึ่งทำให้อารมณ์ของผู้ปฏิบัติเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น และการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 – 15 นาที จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจอ่อนโยน มีสมาธิสูง และมีคลื่นสมองที่ต่ำลงอย่างรวดเร็ว โดยการฝึกอาสนะตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสนั้นเป็นการบริหารกายแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโยคะศาสตร์ ต้องกระทำให้สัมพันธ์กับการหายใจ มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ผสมกับการสูดลมหายใจลึกๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกายช่วงเวลาหนึ่ง ทำให้ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทผ่อนคลายยิ่งขึ้น ทำให้คลื่นสมองของคนเราค่อยๆ ปรับความถี่ช้าลงๆ ราบเรียบมากขึ้นเป็นคลื่นอัลฟา โดยหลังจากทำอาสนะแล้ว การที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นไปอีก สามารถทำได้โดยการจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟา ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ ด้วยการเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ซ้ำๆ โดยเพลงดังกล่าวจะมีลักษณะเฉพาะที่เมื่อฟังแล้วทำให้รู้สึกสงบและสบายใจ เช่น เพลงของ คิทาโร ราชาลิส ซึ่งเสียงเพลงจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย โดยจินตนาการว่า เรากำลังอยู่ในที่ที่เงียบสงบ ห่างไกลความอึกที่กวนวายุต่างๆ จินตนาการจะทำให้สามารถจูงจิตใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายได้รวดเร็วขึ้น

การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย จะต้องอาศัยกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่รู้สึกเครียดหรือกดดัน แต่จะต้องรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเรียนรู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยเหตุนี้ รูปแบบการจัดกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้จึงไม่ใช่เป็นแค่เพียงให้การศึกษ แต่จะเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลาย

คล้าย ซึ่งความผ่อนคลายจะส่งผลต่อการสร้างเจตคติเชิงบวกในขั้นต่อไป ดังนั้นหลักการนีโอฮิวแมนนิสจึงเป็นแนวคิดที่มีกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย

สอดคล้องกับงานวิจัยของอุไรวรรณ ชมวัฒนา (2539) ที่กล่าวว่า กิจกรรมตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส เป็นกิจกรรมที่ช่วยนำศักยภาพในการเรียนรู้มาใช้ให้มากที่สุด จึงทำให้มีความพร้อมในการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังช่วยส่งเสริมการจดจำเนื้อหาวิชาต่างๆ เนื่องจากการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งทำอยู่มากขึ้น และยังทำให้มีความตื่นตัวพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ มีความฉับไวในการคิด

นอกจากนี้ การฝึกโยคะและสมาธิตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสก็มีส่วนส่งเสริมการพัฒนาคลื่นสมองด้วยเช่นกัน การทำโยคะและสมาธิตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสก่อนการเรียน จะช่วยให้มีความตื่นตัว มีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ มีความฉับไวในการคิด มีสมาธิจดจ่อกับการเรียนรู้และกิจกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ มีความฉับไวในการคิด มีสมาธิจดจ่อกับการเรียนรู้และกิจกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ดังนั้นการทำโยคะและสมาธิก่อนการเรียนรู้และการทำกิจกรรม จะเป็นการเตรียมสภาพจิตใจให้มีความพร้อมที่จะรับความรู้ใหม่ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าไม่ได้ฝึกโยคะและสมาธิก่อนการเรียนรู้นอกจากนี้ การทำโยคะและสมาธิตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส ประกอบการภาวนาคำหรือเสียงเพลงที่เป็นภาษาสันสกฤตว่า บาบานัมเศวาลัม ซึ่งแปลว่าความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง หรือมีความรักให้กับตัวเองและมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ก็จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาบุคคลในทุกๆ ด้านอย่างแท้จริง โดยในปัจจุบันมีการกล่าวถึงการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และสมาธิด้วยพลังคลื่นเสียง เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำเอาพลังคลื่นเสียงจากดนตรีมาช่วยในการพัฒนาศักยภาพสมองและศักยภาพมนุษย์ ซึ่งจากการวิจัยพบว่า คลื่นเสียงจากดนตรีสามารถช่วยกล่อมเกล้าให้จิตใจเกิดความละเอียดอ่อน พัฒนาสุนทรียภาพทางอารมณ์ พัฒนาสมาธิ ทำให้จิตใจเกิดความเยือกเย็น สุขุม ขยายขีดความสามารถในการทำหน้าที่ของสมอง ระบบประสาท ทำให้ความทรงจำดี สมองเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว อันจะเป็นประโยชน์ในการเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้และการทำงานได้ดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม

หลักการนีโอฮิวแมนนิสยังมีกิจกรรมการปฏิบัติที่สำคัญคือ การตื่นเกาซิกและการฝึกโยคะท่านอนตายโดยการตื่นเกาซิกจะเป็นการตื่นรำและร้องเพลงแห่งความรักประกอบท่าทางเพื่อเป็นการฝึกสติหรือเจริญสติให้มีพลังสติหรือพลังสมาธิ เพื่อทำให้สภาวะที่จิตใจเป็นหนึ่งเดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำอยู่ในปัจจุบัน ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำภารกิจใดๆ ในชีวิตเป็นไปได้สูงสุด และยังจะทำให้จิตใจได้สำนึกเกิดพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ขึ้นด้วย

ส่วนการฝึกโยคะท่านอนตายจะเป็นท่าการฝึกผ่อนคลายอย่างลึกช้า เริ่มจากการเปิดเพลงเบาๆ ให้จิตใจผ่อนคลาย แล้วนอนลงในท่านอนตายของโยคะ ท่านี้จะทำให้ผู้นอนมีการผ่อนคลายที่สูงสุด ดังนั้นการใช้คำมั่นตราประกอบเสียงเพลง ที่มีคำว่า บาบานัม เควาลัม ก็จะทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมน้อย่างแท้จริง

ดังนั้น การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายจึงช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษาระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้ โยฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เนื่องจาก การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายจะช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี ในลักษณะของการที่ผู้เรียนเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น มากขึ้น และรวดเร็วขึ้น โดยในการวิจัยในครั้งนี้จะเริ่มต้นกิจกรรมทุกกิจกรรมด้วยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเพื่อเตรียมสภาพจิตใจของผู้เรียนให้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้ โยฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3. การปฏิบัติต่อเรื่องสม่ำเสมอ

จากการวิจัยดังกล่าว เห็นได้ว่าการเรียนเพื่อให้รู้และเข้าใจอาจไม่เพียงพอในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างถาวร การปฏิบัติซ้ำๆสม่ำเสมอช่วยทำให้เกิดทักษะความชำนาญ และทักษะความชำนาญนั้นนำไปสู่การความสามารถในการปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติหรือเป็นนิสัย เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างเป็นนิสัยแล้ว จะเกิดสภาวะกระตุ้นเตือนจากภายในให้ปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งสม่ำเสมอ หรือเมื่อถูกกระตุ้นในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เมื่อมีการสร้างสภาวะเชิงบวกกับตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เช่น ให้บุคคลแสดงความรู้สึที่ดีใจ สบายใจ สดชื่นกับตัวเองสม่ำเสมอ และให้มีกำลังใจต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคหรือปัญหาที่มากกระทบได้ บุคคลนั้นจะมีพลังความสามารถในการปลุกใจตัวเอง เสริมสร้างกำลังใจและความกระตือรือร้นให้ตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ หรือแม้พบกับปัญหาอุปสรรคมาก ก็ไม่อยู่ในสภาวะที่ทุกข์ง่าย ท้อแท้ง่าย การปฏิบัติอย่างเป็นกิจวัตรหรืออย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการปรับเปลี่ยนแนวคิด ทักษะคติ และพฤติกรรมของตน

### 6. ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง

ความพึงใจ การได้รับการหล่อหลอมเลี้ยงดูในวัยเด็ก พฤติกรรมของพ่อแม่ผู้ปกครองมักมีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อตัวเองว่าเป็นในทางใด ถ้าบุคคลได้รับการหล่อหลอมมาทางด้านลบ บุคคลนั้นมักมองตัวเองในด้านลบ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพของตัวเอง จะ

เป็นในทางทำร้ายตัวเองมากขึ้น เช่น โทษตัวเอง ซ้ำเติมตัวเอง หลับยาก เครียดง่าย โหมโง่งาย กัดดันตัวเอง ท้อแท้หดหู วิดกกังวลเสมอ ทำให้ไม่กล้าเผชิญปัญหาที่ท้าทาย หรือมักยอมแพ้ต่ออุปสรรค ขาดความคิดสร้างสรรค์และไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลง การกระทำดังกล่าวเหมือนการกระทำซ้ำๆ ต่อเนื่องซึ่งเป็นผลด้านลบกับจิตใต้สำนึก ทำให้เกิดภาวะคลื่นสมองที่มีความถี่สูงขึ้น ขณะเดียวกันทำให้เกิดความเครียด และเกิดปัญหาสุขภาพทางจิตตามมา กิจกรรมจากการอบรมดังกล่าว ในการสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตัวเอง มีผลทำให้บุคคลมองตัวเองเปลี่ยนไป เห็นคุณค่าในตัวเองสูงขึ้น ทำให้มีความสุข จิตใจแจ่มใส มองโลกในแง่ดี สมองปลอดโปร่ง ซึ่งส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายไปพร้อมกัน เมื่อบุคคลมีจิตใจสงบ สมองปลอดโปร่ง ทำให้หลับง่าย ร่างกายได้รับการพักผ่อนสมบูรณ์ ความเครียดมีน้อย ทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่กัดดันตัวเองมากจนเกินไป ทำสิ่งต่างๆ ในภาวะผ่อนคลาย ไม่ตื่นตื้นง่าย ไม่วิตกกังวลจนเกินเหตุ มีกำลังใจต่อสู้ดิ้นรนและเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ มีความจดจ่อ และทำสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุด้วยผล ทั้งนี้ จะต้องมีการฝึกฝนตนเอง กระทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะจากการฝึกสมาธิ การฝึกโยคะ การสร้างบรรยากาศผ่อนคลายให้เกิดภาวะคลื่นสมองต่ำ และการสร้างเจตคติเชิงบวกของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

## 7. ความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่น

หลักการนีโอฮิวแมนนิสจะเป็นแนวคิดที่มีกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติเพื่อช่วยให้เกิดความรู้ทัศนคติ และทักษะ โดยหลักการนีโอฮิวแมนนิสจะเน้นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนด้วยการกระทำหลายๆ อย่าง เช่น การให้ความรัก หรือการให้พลังด้านบวก (Empowerment) ด้วยการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำที่ทำให้ตัวเราและคนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ได้พลังด้านบวกมากก็จะกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวกมาก โดยการให้พลังด้านบวกสามารถทำได้ด้วยการแสดงพฤติกรรมทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง ดังนี้ ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวัสดิ์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2547) นอกจากนี้ การปฏิบัติที่สำคัญตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสยังเน้นไปที่การบริหารกายด้วยการฝึกโยคะอาสนะ โดยจะเป็นการบริหารร่างกายที่ต้องกระทำซ้ำๆ ที่สัมพันธ์กับการหายใจ และต้องมีสมาธิในขณะปฏิบัติท่าอาสนะต่างๆ ซึ่งจะส่งผลต่อทั้งร่างกาย อารมณ์และจิตใจ เป็นการบริหารทั้งอวัยวะภายในและภายนอก ตลอดจนระบบต่อมไร้ท่อต่างๆ ที่ทำให้ได้ฝึกการควบคุมอวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้เคลื่อนไหวในท่าต่างๆ อย่างซ้ำๆ และมีสมาธิ จึงส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคล และการทำสมาธิจะช่วยให้มีการจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่มากขึ้นสามารถจดจำและเรียนรู้ทักษะต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว (อุไรวรรณ ชมวัฒนา, 2539)

การใช้คำพูดได้บวกไม่เพียงแต่มีประโยชน์ในเรื่องมนุษยสัมพันธ์เท่านั้น การใช้คำพูดด้านบวกกับตนเอง (Auto-Suggestion) ยังสามารถใช้ในการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเราเอง ด้วยคำพูดของตัวเอง โดยใช้ประโยคคำพูดด้านบวกเพียงประโยคเดียวแล้วพูดซ้ำๆ วันหนึ่งควรทำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ในสภาวะที่คลื่นสมองต่ำ ซึ่งอาจจะเป็นช่วงก่อนนอน และกิจกรรมการใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเองในครั้งนี้ จะเป็นคำพูดที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น (ชื่อ) จะเป็นคุณครูสอนภาษาไทยที่อารมณ์ดี และกิจกรรมการเรียนรู้เป็นกลุ่ม เช่น การได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้าง (Outer-suggestion) เนื่องจากการได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้างจะมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง คำพูดเหล่านี้จะมีผลอย่างยิ่งต่อจิตใต้สำนึกของเรา โดยกิจกรรมการได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้างในครั้งนี้ จะเกิดขึ้นจากการที่แต่ละบุคคลได้กล่าวถึงเป้าหมายที่แต่ละบุคคลตั้งไว้ แล้วแต่ละคนจะทำการรวมกลุ่มเป็นกลุ่มบุคคลที่มีเป้าหมายที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ดังนั้น ทุกคนในกลุ่มที่มีเป้าหมายในทิศทางเดียวกันนี้จะส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ด้วยการให้คำพูดสนับสนุนและส่งเสริมซึ่งกันและกัน ที่ก่อให้เกิดการกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคลด้วย

จึงกล่าวได้ว่า การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะเป็นไปโดยราบรื่นเมื่อบุคคลมีภาพพจน์ที่ดีต่อตัวเอง และไม่ระแวงหรือรู้สึกว่าคุณค่าคนอื่นต่ำกว่าหรือสูงกว่าเรา ความรู้สึกว่าคุณค่าคนอื่นต่ำกว่า ทำให้เรารู้สึกต่อตัวเองแตกต่างจากความเป็นจริงที่ตนเองมีอยู่ หรือรู้สึกถึงบุคคลอื่นในด้านลบ เช่น คนอื่นไม่น่าไว้วางใจ บุคคลอื่นมีความไม่น่าเชื่อถือ ทำให้ความรู้สึกอันดีระหว่างบุคคลไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ขณะเดียวกันหากรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองต่ำต่อยกกว่าคนอื่น ทำให้เกิดความรู้สึกด้อย ท้อแท้ ไม่กล้าเผชิญหน้า กิจกรรมตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสในเรื่องการใช้คำพูดและเจตคติเชิงบวกช่วยส่งเสริมความรู้สึกต่อบุคคลอื่นในทางที่ดี ซึ่งส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ ด้วยข้อเท็จจริงว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ความจำเป็นในการสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจึงไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปฏิบัติกับบุคคลอื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม จริงใจ ให้ความรัก เมตตาและให้อภัย รวมความแล้วให้มีจิตใจที่อ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง และรู้สึกต่อบุคคลอื่นในทางที่ดี นอกจากทำให้บุคคลมีความสุขแล้ว ยังได้รับการตอบแทนทางความสัมพันธ์ของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองในทางที่ดีด้วยเช่นกัน โดยข้อเท็จจริงแล้ว การมีเจตคติเชิงบวก การใช้คำพูด เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างเสริมความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่น ซึ่งต้องเกิดจากการฝึกฝนกระทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ จึงทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและถาวรแก่บุคคลในเรื่องดังกล่าว

## 8. ความสามารถในการดำเนินชีวิต

ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงาน สังคมและสิ่งแวดล้อม การแก้ปัญหาของตนเองได้ ปัญหาสุขภาพทางจิตในระดับพอดีๆ จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดที่ปัญหาสุขภาพทางจิตมีมากเกินไปจนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นเราจะต้องมาผ่อนคลายปัญหาสุขภาพทางจิตกัน ปัญหาสุขภาพทางจิตเกิดจากสาเหตุสำคัญอันหนึ่ง คือ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาารถติด ปัญหาน้ำท่วม ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดปัญหาสุขภาพทางจิตขึ้นมาได้ ความสามารถในการแก้ปัญหาให้แก่ตนเองได้ ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงาน การมีสติที่ดี และการทำสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุด้วยผล ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการดำเนินชีวิต การฝึกฝนตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสโดยการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกอบรม ทำให้บุคคลเรียนรู้การเข้าร่วมกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์ ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และการทำใจยอมรับหรืออยู่ร่วมกับปัญหาที่ยากจะแก้ไขได้ ทั้งนี้ ปัญหาไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบใด ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางการเงิน การงาน ครอบครัว การเรียน สุขภาพ มลพิษ ปัญหาารถติด น้ำท่วม ฝนแล้ง หรือปัญหาความขัดแย้งใดๆ ก็ตาม การมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา เป็นสภาวะที่พึงมีสำหรับผู้มีสุขภาพทางจิตที่ดี การฝึกฝนจิตใจของตนเองเสมอ จึงสามารถส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพทางจิตที่ดีอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอได้

## 9. สัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้มีวัตถุประสงค์ให้บุคคลเรียนรู้คุณค่าของตนเอง ให้มีความริเริ่มต่อตัวเอง ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ได้ไม่เพียงแต่วัตถุประสงค์เพื่อการเรียนรู้ อาจนำมาใช้ในการวางแผน หรือวางเป้าหมายในการบรรลุกิจกรรมต่างๆ ช่วยเสริมความคิดให้รอบด้าน ไม่ว่าจะเป็น การกำหนดหัวข้อ วัตถุประสงค์ วิธีการ กระบวนการ ทรัพยากร การวัดผลสำเร็จ กระบวนการในการวัดผลสำเร็จ และการมีที่ปรึกษาให้การชี้แนะเพื่อความรอบคอบและรัดกุม และเปิดโอกาสให้มีการคิดวิเคราะห์อย่างรอบด้านมากขึ้น การแนะนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ให้บุคคลได้มีความคุ้นเคยจากการทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้เกิดแนวคิดในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยทำให้เกิดความคิดริเริ่มที่จะกำหนดกรอบและขอบเขตต่างๆ ซึ่งเกิดประโยชน์แก่บุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ขณะเดียวกัน การนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ในบริบทที่ขยายขอบข่ายมากขึ้น ในระดับสังคมที่ทำงาน ครอบครัว และในชุมชนที่ใหญ่ขึ้น ช่วยส่งเสริม

ความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรม หรืออย่างน้อยทำให้เกิดการมองเหตุผล แนวทาง ขั้นตอนแห่ง การดำเนินไปสู่ความสำเร็จมากขึ้น การนำสัญญาแห่งการเรียนรู้มาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้ ดังกล่าว จึงเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง ในแง่ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้ได้จริงใน ชีวิตประจำวัน

ดังนั้น การเรียนรู้การปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่มจึงช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริม สุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เนื่องจาก การปฏิบัติ และฝึกฝนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสจะช่วยให้เกิดการพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยการ ปฏิบัติในที่นี้จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริม สุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ในรูปแบบของกิจกรรมการ เรียนรู้เชิงปฏิบัติการและการเรียนรู้ด้วยตนเองจากการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ ซึ่งการได้ลงมือ ปฏิบัติจริงประกอบกับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เกิดจากความต้องการอย่างแท้จริงของผู้ เรียนรู้ ทำให้เกิดการพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และ ทักษะได้อย่างแท้จริง

## 2. ปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบ โรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการ เรียนรู้ไปใช้

การนำกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ไปใช้ พบว่า กิจกรรมดังกล่าวทำให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น โดยรูปแบบนี้ สามารถนำไปใช้ได้กับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากความเชื่อที่ว่า ผู้ใหญ่ แต่ละคนเป็นผู้ซึ่งมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการและความสามารถที่จะเป็นผู้ ชี้นำตนเองในการใช้ประสบการณ์เรียนรู้ ในการระบุนความพร้อมที่จะเรียนของตนเอง และจัดการ เรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้ ดังนั้น ผู้ใหญ่ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนจะเข้าร่วมด้วยเหตุผลหลายประการตามสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ เช่น ต้องการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น (Knowles, 1975) ดังนั้น รูปแบบ กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ จึงสามารถนำไปใช้ได้กับคนทุกคน



การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการนำกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับจากการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าว การนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ไปใช้ พบว่า สามารถนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้ได้กับคนทุกคน ดังนั้นเพื่อที่จะทำการนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างแท้จริง จึงต้องควบคุมเรื่องเวลาและสถานที่ในการนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้ ดังนี้ เวลาของรูปแบบกิจกรรมจะต้องเป็นเวลาที่แน่นอนตามที่กำหนดไว้ ทั้งนี้เนื่องจาก ระยะเวลาดังกล่าวจะทำให้เกิดการพัฒนาร่างกายและจิตใจอย่างแท้จริง ตัวอย่างคือ สัญญาแห่งการเรียนรู้ กำหนดวัตถุประสงค์วิธีการ ทรัพยากรในการเรียนรู้ และการประเมินผลด้วยผู้เรียนรู้ผ่านความเห็นชอบของผู้สอน ทำให้เกิดความยืดหยุ่นและสนองตอบความต้องการของผู้เรียนรู้ได้โดยตรง ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนามนุษย์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส ที่ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง เช่น การฝึกอาสนะ โดยกำหนดให้ฝึกเป็นประจำอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้งในเวลาเช้า ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง แต่ถ้าต้องการพัฒนาร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพสูงสุดควรฝึกวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2547) ส่วนเรื่องของสถานที่ สถานที่ตามรูปแบบกิจกรรมดังกล่าวต้องเป็นสถานที่ที่มีบรรยากาศที่ช่วยให้มีคลื่นสมองต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากสถานที่ที่มีบรรยากาศดังกล่าวจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างดีและรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น จัดกิจกรรมการเรียนรู้ค่ายพักแรมที่อาศรม ซึ่งเป็นสถานที่หรือชุมชนที่มีกลุ่มคนที่รักความสงบ การจัดกิจกรรมในสถานที่ดังกล่าวจึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและเรียบง่าย หรือจัดการเรียนรู้ในสถานที่ทำงานของผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อความสะดวกในการเดินทางและไม่ต้องเสียเวลาจากการเดินทางจากบ้านถึงสถานที่ในการจัดกิจกรรม และจากสถานที่ในการจัดกิจกรรมถึงสถานที่ทำงาน ซึ่งทำให้ต้องใช้เวลาในการเดินทางมาก และไม่เกิดสภาวะผ่อนคลาย การจัดสถานที่ให้เหมาะสมในการปฏิบัติที่อยู่ในที่ทำงานของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลให้การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น อาสนะ เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่กล่าวว่า ผู้เรียนที่ถูกจัดให้เกิดการเรียนรู้ในบรรยากาศที่ช่วยให้เกิดสภาวะคลื่นสมองต่ำ จะเรียนรู้ข้อมูลต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) ดังนั้น นอกเหนือจากการที่ผู้จัดกิจกรรมหรือผู้ที่นำรูปแบบไปใช้จะต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รูปแบบเป็นอย่างดีแล้ว ยังจะต้องเป็นผู้ที่เคร่งครัดต่อเรื่องเวลาและสถานที่ในการนำรูปแบบไปใช้ด้วย ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลจากการใช้รูปแบบ

จากการอภิปรายผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้กำหนดมาเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ขึ้น (ดังได้แสดงในภาคผนวก จ)

- 1.1 ด้านภาพรวมของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัด
- 1.2 ด้านวิทยากร ผู้เป็นวิทยากรต้องมีความรอบรู้
- 1.3 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้
- 1.4 ด้านทรัพยากรและสื่อการเรียนรู้
- 1.5 ด้านที่มวิทยากร
- 1.6 ด้านเนื้อหา
- 1.7 ด้านช่วงเวลาที่จัด
- 1.8 ด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม

ทั้งนี้ ได้นำไปอภิปรายในข้อ 3. ปัญหา และข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 3. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่ากิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ที่พัฒนาขึ้นนี้ สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตได้นั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่พัฒนาขึ้นไปใช้

ด้านภาพรวมของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นรูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ มีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน แต่ละขั้นตอนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ซึ่งเริ่มจากผู้วิจัยดำเนินการศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต หลักการนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดสัญญาแห่งการเรียนรู้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนด้วยการนำประเด็นต่างๆ ที่กล่าว

มาแล้ว มากำหนดองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้นำไปใช้จึงควรศึกษาหลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ และการประเมินผลเพื่อกำหนดรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนนำไปใช้ และนำไปใช้ให้ครบทุกองค์ประกอบ

ในด้านข้อเสนอแนะรายละเอียดจากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

3.1 ด้านหลักการของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

หลักการของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีองค์ประกอบคือ การพัฒนาคลื่นสมอง การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส สัญญาแห่งการเรียนรู้ และการส่งเสริมสุขภาพทางจิต ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะแต่ละส่วน ดังนี้

#### 3.1.1 การนำไปใช้ในส่วนของหลักการนีโอฮิวแมนนิสมี

องค์ประกอบคือ การพัฒนาคลื่นสมอง การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การนำไปใช้จึงต้องศึกษาและทำความเข้าใจหลักการ และกระบวนการในการพัฒนาคลื่นสมอง การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การนำไปใช้ในกิจกรรมหากได้มีการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง ในระยะหนึ่ง จะทำให้ผู้นำไปใช้มีทักษะ ความเชี่ยวชาญและความแม่นยำในการฝึกอบรม นอกจากนี้ยังเห็นสัมฤทธิ์ผลด้วยตัวเอง ที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติและกระตุ้นให้เกิดความเชื่อมั่นและนำไปปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3.2.2 การนำไปใช้ในส่วนของสัญญาแห่งการเรียนรู้ สัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการสร้างพันธสัญญาระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และกับตัวผู้เรียนอีก ที่จะกระตุ้นให้ดำเนินการเรียนรู้และปฏิบัติด้วยตนเองให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการได้ การติดตามผลเป็นระยะๆ ช่วยทำให้เกิดความต่อเนื่องของการดำเนินกิจกรรม ในส่วนของผู้สอน ทำให้สามารถติดตามผลได้อย่างต่อเนื่อง ได้ทราบปัญหา อุปสรรคและความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และปฏิบัติของผู้เรียน สามารถทำให้ผู้สอนให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ และช่วยแก้ปัญหาแก่ผู้เรียนได้เป็นระยะๆ ในส่วนของผู้เรียน ทำให้มีกำลังใจดำเนินการเรียนรู้และปฏิบัติด้วยตนเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณมีความรับผิดชอบในการบรรลุเป้าหมายตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ตามพันธสัญญาที่ให้ไว้กับผู้สอน และตัวผู้เรียนอีก นอกจากนี้ยังสามารถรับคำแนะนำปรึกษาหากพบปัญหาและ

อุปสรรค ที่จะนำมาแก้ไขปัญหาได้เป็นระยะๆ เพราะหากไม่มีการติดตามผลหรือให้คำแนะนำปรึกษาเป็นระยะ อาจทำให้ผู้เรียนขาดแรงกระตุ้น ท้อถอยและเลิกล้มการดำเนินการเรียนรู้และปฏิบัติให้ได้ผลตามที่กำหนดไว้ และการให้กลับมาเริ่มต้นทำใหม่อีกครั้งหนึ่งอาจยุ่งยากและไม่จูงใจเท่าการกระตุ้นด้วยกลวิธีการติดตามผล ให้คำแนะนำ ช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรค ที่ส่งเสริมให้เกิดการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้จนบรรลุเป้าหมายของกิจกรรม

3.2.3 การนำไปใช้ในส่วนของการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีกล่าวโดยสรุปคือ 1) ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง 2) ความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่น และ 3) ความสามารถในการดำเนินชีวิต เห็นได้ว่าทั้งหลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ล้วนมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสภาวะดังกล่าวทั้ง 3 ด้าน ด้วยเหตุผลที่ว่าเมื่อบุคคลมีความคิดเชิงบวกแล้ว ย่อมรู้สึกดีต่อตัวเองและบุคคลอื่น ขณะที่การพัฒนาค้นสมองช่วยทำให้บุคคลที่ปฏิบัติมีจิตใจที่สงบ และมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงลักษณะการดำเนินชีวิตในทางที่เสริมสร้างจิตใจและร่างกายให้มีความสุขและแข็งแรงมากขึ้น กอปรกับการฝึกฝนปฏิบัติสม่ำเสมอเพื่อการดำรงอยู่ของความคิดเชิงบวกและการพัฒนาค้นสมองจนเป็นนิสัย ขณะที่การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้นั้นจะมีสัมฤทธิ์ผลได้ต้องเกิดจากความต้องการของผู้เรียนรู้เป็นสำคัญตามแนวคิดการจัดการศึกษาผู้ใหญ่ ผู้เรียนรู้จึงต้องเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองก่อนแล้วจึงมีความริเริ่มในการกำหนดสัญญาแห่งการเรียนรู้เพื่อบรรลุเป้าหมายในการเรียนรู้ของตนเอง ขณะที่การทำสัญญาแห่งการเรียนรู้นั้นเป็นพันธสัญญาที่ต้องปฏิบัติภายใต้ความเห็นชอบของผู้สอน ผู้เรียนจึงต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่นในลำดับต่อมา ที่ทำให้มีความรับผิดชอบที่จะดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ และท้ายที่สุด การดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ ที่มีองค์ประกอบของ เนื้อหา วัตถุประสงค์ กระบวนการ ทรัพยากรในการเรียนรู้ การวัดผลและวิธีการวัดผล ทำให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหาและการนำตนเองให้มีความสามารถในการดำเนินชีวิต การนำไปใช้จึงต้องเข้าใจหลักการของการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี ทำให้เข้าใจจุดมุ่งหมายของกิจกรรมการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในแต่ละกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส สัญญาแห่งการเรียนรู้ หรือการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตก็ตาม เห็นได้ว่า กิจกรรมที่กำหนดขึ้นตามหลักการแนวคิดทฤษฎีเหล่านั้น ล้วนเกื้อหนุนและเอื้ออำนวยสอดคล้องกันเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีทั้งสิ้น

### 3.2 ด้านวิทยาการ

ผู้เป็นวิทยากรต้องมีความรอบรู้ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้ อีกทั้งต้องมีลักษณะของผู้ที่ปฏิบัติตามหลักการของนีโอฮิวแมนนิสอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้เพิ่มความน่าเชื่อถือและกระตุ้นความรู้สึกอยากปฏิบัติให้ได้ ด้วย

เห็นตัวอย่างที่ชัดเจนจากการปฏิบัติของวิทยากร ได้แก่ การมีความคิดเชิงบวกและเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมองตนเอง และการฝึกฝนปฏิบัติตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการแสดงออกในด้านความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อบุคคลอื่น และความสามารถในการดำเนินชีวิตของวิทยากร นอกจากนี้ การที่วิทยากรได้คลุกคลีกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนกิจกรรมและการติดตามผลหลังสิ้นสุดกิจกรรม หลังสิ้นสุดกิจกรรม 30 วัน หลังสิ้นสุดกิจกรรม 90 วัน และหลังสิ้นสุดกิจกรรม 180 วัน ทำให้วิทยากรเข้าใจภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสังเกตความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลึกซึ้งชัดเจนมากขึ้น เป็นประโยชน์ในการเพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อการจัดกิจกรรมกับกลุ่มบุคคลอื่นๆ ช่วยส่งเสริมสัมฤทธิ์ผลของการดำเนินการตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน

### 3.3 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

การที่ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่มีความครอบคลุมในบริบทต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น เจตคติเชิงบวก มนุษยสัมพันธ์ โภชนาการ การออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะ และกำหนดให้สัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ นำความรู้และทักษะที่ได้จากกิจกรรมการเรียนรู้ไปปฏิบัติและฝึกฝนตัวเองหลังสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ ทำให้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดประสิทธิผลในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวไปใช้ การนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวไปใช้ต้องศึกษาเนื้อหาและกระบวนการของแต่ละกิจกรรมให้เข้าใจโดยละเอียด เพื่อสัมฤทธิ์ผลที่ดี

### 3.4 ด้านทรัพยากรและสื่อการเรียนรู้

การกำหนดสื่อการเรียนรู้เป็นภาพการนำเสนอด้วยคอมพิวเตอร์ และการสาธิตของผู้ช่วยวิทยากรในการทำกิจกรรมต่างๆ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตาม การอธิบายด้วยภาพ การสาธิตและการปฏิบัติจริงจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวประสบความสำเร็จ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอว่า การจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีเนื้อหาที่มาก เนื่องจากเนื้อหาดังกล่าว มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ประกอบกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่เคยร่วมกิจกรรมในลักษณะนี้มาก่อน ทำให้ไม่เข้าใจในเนื้อหาอย่างลึกซึ้ง จึงควรมีการจัดทำคู่มือในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น คู่มือการฝึกโยคะ การฝึกภาวะคลื่นสมองต่ำ การสร้างเจตคติเชิงบวกและการส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเอง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ไปทบทวนความรู้และสามารถนำไปปฏิบัติได้มากขึ้น ขณะเดียวกันแนะนำแหล่งความรู้อื่นๆ ที่จะได้หา เช่น จากสื่ออื่นๆ หนังสือ นิตยสาร วารสาร สื่ออินเทอร์เน็ต และจากรายการทีวีหรือวิทยุที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

### 3.5 ด้านทีมวิทยากร

ที่มหาวิทยาลัยเป็นส่วนสำคัญในการช่วยทำให้กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ด้วยเหตุผลที่ว่ากรอบดังกล่าวต้องมีการสาธิตการปฏิบัติมาก ได้แก่ การฝึกโยคะ การเต้นเกาซิกิ การเต้นคีรตาน การมีที่มหาวิทยาลัยที่ดีที่ช่วยในการสาธิตและให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแนวทางปฏิบัติ ช่วยทำให้กิจกรรมมีความกระชับ ดำเนินไปได้รวดเร็ว ขณะเดียวกันผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนสามารถเข้าใจ เรียนรู้ และปฏิบัติตามเนื้อหากิจกรรมที่วิทยากรสอนได้เป็นอย่างดี ทำให้เข้าใจได้เร็ว ไม่น่าเบื่อ ผู้นำรูปแบบกิจกรรมดังกล่าวไปใช้จึงควรเตรียมและฝึกซ้อมที่มหาวิทยาลัยเพื่อช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม

### 3.6 ด้านเนื้อหา

เนื้อหาของกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นความรู้ใหม่ และบางส่วนต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ จึงเห็นว่าหากดำเนินเนื้อหาตามที่ได้มีการทดลอง ควรมีระยะเวลามากขึ้นเพื่อให้เข้าใจได้ลึกซึ้งขึ้น หรือหากใช้เวลาของกิจกรรมเท่าเดิม ควรให้เวลากับการปฏิบัติมากขึ้น โดยการตัดเนื้อหาบางส่วนที่เข้าใจยากออก

### 3.7 ด้านช่วงเวลาที่จัด

ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นการฝึกปฏิบัติที่ต้องใช้ระยะเวลามาก ดังนั้นเมื่อการปฏิบัติมีเนื้อหามากถึง 21 ขั้นตอนและแต่ละขั้นตอนต้องใช้เวลาานาน จึงทำให้การจัดกิจกรรมผ่านไปอย่างรวดเร็ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงไม่ได้มีโอกาสในการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้น จึงควรจัดกำหนดการและระยะเวลาใหม่ให้มีระยะเวลาในการปฏิบัตินานขึ้น

### 3.8 ด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม

เนื่องจากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีความจำเป็นที่ต้องใช้สถานที่ที่กว้างขวาง บรรยากาศสงบเงียบ และความเป็นส่วนตัว จึงควรจัดสถานที่ที่มีความใกล้เคียงกับสภาพธรรมชาติ มีความสงบ อันจะเป็นส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ สัมฤทธิ์ผลและเหมาะสมกับสภาพการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### 3.9 ความเหมาะสมของอาหารกลางวัน

เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้มีการปฏิบัติมาก ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการอาหารที่มากเพียงพอและเหมาะสม การจัดการเรื่องอาหารจึงเป็น

สิ่งจำเป็นในการดูแลให้เหมาะสมแก่จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และปริมาณความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### 3.10 ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติ

เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้มีการปฏิบัติมาก และเนื้อหาของกิจกรรมมีเป็นจำนวนมาก ทำให้มีรายละเอียดที่ต้องนำไปปฏิบัติซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึก ระยะเวลาในการฝึกภาคปฏิบัติของแต่ละกิจกรรมจึงมีน้อย ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่ายังไม่ได้ฝึกในแต่ละกิจกรรมมากเพียงพอ การปรับเนื้อหาให้มีภาคปฏิบัติมากขึ้น และขยายระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติโดยลดเนื้อหาภาคทฤษฎีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปอ่านหรือศึกษาเองเป็นวิธีการแก้ปัญหาอย่างหนึ่งจากข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาติดตามผลรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไปอีก เพื่อจะได้รู้ถึงผลลัพธ์และความยั่งยืนของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางต่อการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

2.3 ควรศึกษาการใช้รูปแบบเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยการวิจัยเชิงคุณภาพมากขึ้น โดยเน้นศึกษาที่ภูมิลำเนาและผลในระยะเวลา 12 เดือนขึ้นไปหลังเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2.4 ควรมีการวิจัยเรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ให้กว้างขวางออกไปในทุกระดับการศึกษาและทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยเริ่มต้นจากกลุ่มผู้ใหญ่ที่ประกอบอาชีพก่อนกลุ่มเด็กเล็ก เนื่องจากมีความพร้อม ความต้องการ และสภาพปัญหามากกว่า

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กฤษฎี สังกษ์ประคอง. รายงานการวิจัยเรื่อง ทักษะการดูแลตนเองทักษะทางสังคมและทักษะการดำเนินชีวิตในชุมชนสำหรับผู้ป่วยในที่เป็นโรคจิตเภทเรื้อรัง. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต, 2548.
- กันยา สุวรรณแสง. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา, 2540.
- กฤติยา อาจวนิชกุล. รายงานสุขภาพคนไทยประจำปี 2548. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548.
- กาญจนา เกียรติประวัติ. วิธีสอนทั่วไปและทักษะการสอน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2524.
- เก็จนภา วัชรคุปต์. การศึกษาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต : กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- เกียรติชัย พงษ์พาณิชย์. แนวความคิดพื้นฐานการศึกษานอกระบบ. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ, 2521.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การพัฒนา EQ และ MQ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. การศึกษานอกระบบโรงเรียน : แนวทางการศึกษาและกิจกรรมที่หลากหลาย, 112-127. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คิด-ทำ ด้านบวก. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2545.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ปรัชญาการศึกษานอกระบบ. กรุงเทพฯ : สายส่งศึกษิต, 2526.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สมาธิ 2000. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ที.พี.พี.รินทร์, 2542.
- จงรัก อินทร์เสวก. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองและการลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยา [online]. 2539. แหล่งที่มา : <http://www.jvkk.go.th/researchnew/qresearch.asp?code=374390000057> [20 เมษายน 2551].
- จันทิมา องค์กรเชษิต. เผยสุขภาพจิตคนไทยปี 51 ยังน่าห่วง เด็ก วัยรุ่น และครอบครัว กลุ่มเสี่ยงสูง. แนวหน้า (8 มกราคม 2551) : 8.
- จิรนาฏ ยิ่งศักดิ์มงคล. ผลการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.



ชยันตร์ธร ปทุมานนท์, ชไมพร ทวีขศรี และ รังสรรค์ วรวงศ์. รายงานการวิจัยเรื่อง ลักษณะทางจิตสังคมที่คาดคะเนการติดสารเสพติด. เชียงใหม่ : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.

เชาวลิต ตนานนท์ชัย. การศึกษาทางไกล : โอกาสและทางเลือกการศึกษาในสังคมปัจจุบัน. วารสารการศึกษานอกระบบโรงเรียน : กันยายน 2547.

เชียรศรี วิวิธสิริ. การศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษานอกโรงเรียน : เทคโนโลยีการศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

ณรงค์ บัณฑิตเวชสุ. การศึกษาผลการตรวจศพผู้ป่วยจิตเวชที่เสียชีวิตในโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา พ.ศ. 2520 – 2530[online]. 2539. แหล่งที่มา : <http://www.jvkk.go.th/researchnew/qresearch.asp?code=374390000057> [20 เมษายน 2551].

ณัฐิกา ราชบุตร วรจรัตน์ ทะมั่งกลาง บัวเงิน วงษ์คำพันธ์ และ วิภาดา คณะไชย. รายงานการวิจัยเรื่อง ความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. ขอนแก่น : โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์, 2548.

ดรุณี รุจกรกานต์ และ ปัญญากรณ์ ชุตังกร. รายงานการวิจัยเรื่อง ความสามารถในการเรียนรู้ เรื่องการเผชิญปัญหาชีวิตของผู้ป่วยจิตเวชและบุคคลทั่วไป ภายหลังเรียนโปรแกรมการเผชิญปัญหาชีวิต. ขอนแก่น : คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2546.

ดุลยา จิตตะยโสธร. ระดับความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาคณะบัญชี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย : กรุงเทพฯ, 2541.

เทอดศักดิ์ เดชคง. รายงานการวิจัยเรื่อง สมมติเคลื่อนไหวเพื่อบำบัดกลุ่มอาการวิตกกังวล (GAD). กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ กรมสุขภาพจิต, 2548.

ทิพย์ภา เชษฐุ์เชาวลิต และ ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. รายงานการวิจัยเรื่อง การเปลี่ยนแปลงของชีวิตขณะเรียนพยาบาลและวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา : ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2539.

ทิตนา แชมมณี. รูปแบบการเรียนการสอน : ทางเลือกหลายหลาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : แอคทีฟ พริ้นท์, 2550.

นงคราญ ฝาสุก. รายงานการวิจัยเรื่อง ภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรพยาบาล. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี, 2549.

- นิตยา พิริยะพงษ์พันธ์. พ่อบ้านดีครอบครัวเป็นสุข : เปลี่ยนที่ใช้ความรุนแรงมาเป็นมือที่อบอุ่น. มติชน (10 เมษายน 2548) : 1.
- บุญชม ศรีสะอาด. พัฒนาหลักสูตรและการสอน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2528.
- บุญวดี เพชรรัตน์. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1. สงขลา : เทมการพิมพ์, 2539.
- ปฐุม นิคมานนท์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ทิพย์อักษร, 2528.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2530.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2539.
- พรณี ผุดเกตุ. ผลของการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์และความรับผิดชอบในการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2541.
- เพ็ญประภา เกษมสุวรรณ. รายงานการวิจัยเรื่อง ประเมินผลการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์จิตเวช กรมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต, 2546.
- ไพฑูรย์ สมุทรสิทธิ์. รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตกับการเกิดอุบัติเหตุในที่ทำงานและการขาดงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตจังหวัดนนทบุรี. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต, 2541.
- ภัทรา ธีรลาภ. การให้บริการคลายเครียดโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป/โรงพยาบาลชุมชนในเขต 4. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย (2545) : 98.
- เมธาวี อุดมธรรมนุกาพ. รายงานการวิจัยเรื่อง สุขภาพจิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในสภาวะวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ พ.ศ.2541 : ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ที่กำลังศึกษาภาคสมทบตามโครงการจัดการศึกษาเพื่อปวงชน สถาบันราชภัฏสวนดุสิต. ขอนแก่น : ระบบฐานข้อมูลวิจัย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์, 2542.
- ยุพดี ศิริวรรณ. รายงานการวิจัยเรื่อง ปัญหาการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ของหน่วยงานในสังกัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรมสุขภาพจิต, 2544.
- เยาวลักษณ์ โพธิ์สุทธิ. เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังงานและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาไฮอิวิแมนนิสของสำนัก

- เสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- รัตนา พุ่มไพศาล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเปรียบเทียบ. กรุงเทพมหานคร : โอ  
เดียนสโตร์, 2530.
- ราชกิจจานุเบกษา. พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.  
2551. 2551.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์, 2545.
- วรรัตน์ อภินันท์กุล. การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามคตินีโอ  
ฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของผู้ที่ประสบ  
ความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียนฮิลล์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต  
คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วรางรัตน์ ทะมั่งกลาง. ผลการประเมินการนำเทคโนโลยีสุขภาพจิตมาใช้เพื่อป้องกันปัญหาการฆ่า  
ตัวตาย [online]. 2546. แหล่งที่มา :[http://www.jvkk.go.th/researchnew/qresearch.  
asp?code=201410004145](http://www.jvkk.go.th/researchnew/qresearch.asp?code=201410004145) [20 เมษายน 2551].
- วสันต์ ธีรานุรักษ์. แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2520 พร้อมด้วยคำถามแนวตอบ. กรุงเทพฯ : ธีรา  
นุสรณ์, ม.ป.ท.
- วัลลีย์ กนกวิจิตร และ คนอื่น ๆ. รายงานการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบพฤติกรรมของผู้ป่วย  
จิตเวชและญาติผู้ป่วย ก่อนและหลังเข้ารับการรักษาด้วยกลุ่มครอบครัวบำบัดใน  
โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กระทรวง  
สาธารณสุข, 2534.
- วิภาดา วัฒนนามกุล. การพัฒนาระบบการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับนักศึกษาสาขาวิชาชีพ  
สาธารณสุข. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2545.
- วิมลลักษณ์ ติระมาศวณิช. ผลของการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสเพื่อ  
พัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่1. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต ภาควิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539.
- วิศนี ศิลตระกูล และชัยยศ อิมสุวรรณ. การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย.  
กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2547.
- วีระ ไชยศรีสุข. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่2 กรุงเทพฯ : ต้นอ่อน แกรมมี่, 2539.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การพัฒนารูปแบบการเสริมอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟิน  
อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัด

- กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสนะสมาธิตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ศตพร วิไลรัตน์. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาออก ระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สมประสงค์ วิทยเกียรติ. ยุทธศาสตร์การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2547.
- สมศักดิ์ เจริญศรี. ผลการสอนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สรรพสิทธิ์ น้อยไพศาล. นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาในสหัฐวรรษใหม่ : กรณีการจัดการเรียนการสอนผ่านเว็บ. ศรีปทุมปริทัศน์ กรกฎาคม-ธันวาคม 2544 : 93-104.
- สวนดุสิตโพล. เครียดเรื่องใด?ถึงกับทำให้ “ฆ่าตัวตาย”[online]. สถาบันราชภัฏสวนดุสิต : สวนดุสิตโพล, 2548. [http://dusitpoll.dusit.ac.th/2545/2545\\_024.html](http://dusitpoll.dusit.ac.th/2545/2545_024.html) [3 กรกฎาคม 2548].
- สมคิด อิศระวัฒน์. การสอนผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร : จรัสสินทวงศ์การพิมพ์, 2543.
- สิทธิพงษ์ ดิลกวนิช. การขยายตัวของอุตสาหกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น. อ้างถึงใน ธารา บัวคำศรี. การเคลื่อนย้ายทางพื้นที่และความเสี่ยงด้านสุขภาพของคนงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ : การค้นคว้าแบบอิสระตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่2547. กรุงเทพฯ : 2547.
- สุนทร สุนันท์ชัย. การศึกษานอกโรงเรียน. มหาสารคาม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2521.
- สุนีย์ นัยเจริญ. ผลของการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ในศูนย์การเรียนรู้ที่มีต่อพฤติกรรม

- ความรับผิดชอบของเด็กอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สุภาวดี จันทวานิช. วิธีการเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ. การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา, ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังน่านาวิทยา, 2544.
- สุมาลี สังข์ศรี. รายงานการจัดการศึกษานอกระบบเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต ตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดีการพิมพ์, 2545.
- สุวีรภรณ์ สมคะเนย์. การศึกษากวาระสุขภาพจิตและวิธีการเผชิญปัญหาของสตรีวัยกลางคนในชุมชนเขตเทศบาลขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น (วิทยานิพนธ์). ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2542.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ป๋อง, 2527.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. รายงานวิจัยเรื่องเครื่องชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทย. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. จิตวิทยาการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2538.
- เสนาะ สีนอาษา. ปัญหาสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลาง 6 โรงงานในเขตจังหวัดนนทบุรี[online]. 2546. แหล่งที่มา : [http://61.19.124.3/library/research/4\\_35.htm](http://61.19.124.3/library/research/4_35.htm) 2546 [20 เมษายน 2551].
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. วิธีจัดการกับความเครียด. กรุงเทพฯ : ต้นอ่อน, 2518.
- สำนักวิจัยมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. กระแสนิยมวัยรุ่นยุคดิจิทัล : นักเรียนหญิงมีเซ็กส์เพิ่มขึ้น 2 เท่าตัว[online]. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ : ABAC Poll, 2547. [ipoll.th.org](http://ipoll.th.org) [3 กรกฎาคม 2548].
- ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, นารา ธีรเนต, ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล และ จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฏ์. รายงานการวิจัยเรื่อง ส่งเสริมสุขภาพจิตและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. เชียงใหม่ : ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. กรมสามัญศึกษา, 2546.
- ศูนย์วิจัยกรุงเทพ โพลล์. รายงานปัญหาครอบครัวปี 2548[online]. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ : ศูนย์วิจัยกรุงเทพ, 2548. [http://research.bu.ac.th/poll/poll\\_list.phb](http://research.bu.ac.th/poll/poll_list.phb) [4 เมษายน 2548].
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. ความเครียดและการพักผ่อนเพื่อคลายเครียดของคนกรุงเทพฯIMF. 2541.

- อมราวดี ณ อุบล. สุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544.
- อรอนงค์ สุทธิพัฒน์สมบุญ. การศึกษาพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544.
- อัมพร โอตระกูล. การพัฒนาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ : สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ : สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้ของมัลคัม โนลส์ กับนิสิตสาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ : สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- อาชัญญา รัตนอุบล. กระบวนการการฝึกอบรมสำหรับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- อภิชัย มงคล. สุขภาพจิตคนไทย : มุมมองของประชาชนชาวอีสาน. ขอนแก่น : คลังนาน วิทยา, 2544.
- อภิชัย มงคล. การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล). ขอนแก่น : คลังนาน วิทยา, 2544.
- อภิสิทธิ์ อ่างวรวงกูร. เกรินน้ำ. วารสารค่าคุณ 2542 : 12.
- อุดม เขยกีวงศ์. ปรัชญาและหลักการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2541.
- อุดม รัตนอัมพรโสภณ. การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก[online]. แหล่งที่มา : <http://seashore.buu.ac.th/~udom/pbl.htm>, 2550.
- อุไรวรรณ ชมวัฒนา. ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะ ยินนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

สุนตา นพคุณ. กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบ  
โรงเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2546.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาษาอังกฤษ

- Adler, A. The individual psychology of alfred adler. H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher (Eds.). New York : Harper Torchbooks,1956.
- American Psychiatric Association. A psychiatric glossary. 5<sup>th</sup> ed. Washington : American psychiatric press,1980.
- Anderson, Geoff. Learning Contracts. London : Kogan Page, 1996.
- Avadhutika, Anandamitra Acarya. Beyond the superconscious mind. Malaysia : Ananda Marga Publications, 1997.
- Bohlander, R. Emotional and mental health. Macmillan health encyclopedia 5. New York : Macmillan,1993.
- Bone, w.r.. Contract learning: a technique foe motivating dairy science students. Clemson : Clemson university, 1979.
- Brembeck, Cole. The strategic uses of formal and nonformal education. Lexington : The cross cultural search for nonformal alternatives, 1973.
- Brockett, R.G. and Hiemstra, R.. Self-direction in adult learning: perspectives on theory. New York : Routledge, 1991.
- Burgess, A.W.. Psychiatric nursing in the hospital and the community. 5<sup>th</sup> ed. California : Appleton & Lange,1990.
- Caffarella, R.S.. Planning programs for adult learners, San Francisco : Jossey-Bass, 1994.
- Chiang , Linda H.. Enhancing metacognitive skills through learning contracts[online]. Education Research Information Center,1998. Available from : [http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?\\_nfpb=true&eric\\_viewStyle=list&ERI](http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&eric_viewStyle=list&ERI)[2008,February 15]
- Coombs, Philip. Attack rural poverty:how non-formal ducation can help. Baltimore : The John Hopkins University Press,1974.
- Dumitrescu, Cristian. What is non-formal education?[online]. Council of Europe, 1999. Available from : <http://assembly.coe.int/Documents/WorkingDocs/doc99/Edoc8595.htm>[ 26 April 2008].



- Freud, Sigmund. Civilization and its discontents. Norton : Reissue edition, 1989.
- Gross, R.. The lifelong learner. New York : Simon and Schuster, 1977.
- Harris, Jimmy Carl. The effectiveness of student learning contracts in a public community college history course[online]. 1994. Available from :  
[http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp?\\_nfpb=...](http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp?_nfpb=...)[2008,February 15].
- Hiemstra, r. and Sisco, B.. Individualizing instruction for adult learners: Making learning personal, powerful, and successful. Sanfrancisco : Jossey-Bass, 1990.
- Jahodd, M. Currents concepts of positive mental health. New york : Basic Books, 1958.
- Kleis, Russell J.. Non-formal education: the definitional problem. Program of studies in non-formal education discussion papers number2[online]. Microfiche to Megabytes : Education Resources Information Center,1974. Available from :  
[http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp?\\_nfpb=...](http://eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/recordDetails/detailmini.jsp?_nfpb=...)[27 April 2008].
- Knowles, Malcolm S.. Self – directed learning : a guide for learners and teachers. Chicago : Association Press, 1975.
- Kuhn, Jackie. Yoga for exceptional parents[online]. Exceptional Parent: Education Resources Information Center,2008. Available from [http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?\\_nfbp=true&ERICExtSearch\\_Se...](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfbp=true&ERICExtSearch_Se...)[27 April 2008].
- Liem, k.k. Mental health and reason of leaving school of grade 10-12 students[online]. Available from : <http://www.thefreelibrary.com/Mental+health+counselor+qualities+for+a+diverse+clie>[2008,february15].
- Maslow, A.A.. Motivation and personality. New york : harper & Row, 1954.
- Miller, Donald R.. The study of mental health and behavior of violence causes school results[online]. Archives of internal medicine vol.158 No.6,1998.  
<http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/abstract/158/6/626>[1998,March23].
- Nivedita, Ananda. Teach me to fly. West Bengal: Sree Kali Art Press, 1999.
- Oman, Doug, Shapiro, Shauna, L., Thoresen, Carl E., Plante, Thomas G. and Flinderders,tim. Meditation lowers stress and supports forgiveness among

- college students: a randomized control trail[online]. Journal of American College: Education Resources Information Center,2006. Available from : [http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?\\_nfpb=true&ericexSearchSE](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ericexSearchSE)[April2008].
- Padiani, John A.. Approaches to risk-adjusting outcome measures applied to criminal justice involvement after community service. Springer New York : TheJournal of Benavioral Health Services and Research,2001. <http://www.springerlink.com/content/22q533h77n511181/> [2001, August].
- Sarkar, Prabhat Ranjan. Discourses on neohumanist education. Bangkok : Fah Apai,1998.
- Sarkar, Prabhat Ranjan. Yogic treatment and natural remedies. India : Ananda Mudranalaya, 2005.
- Sarkar, Prabhat Ranjan. Liberation of intellect : neo-humanism. Fifth print 2004. Patna India : Ananda Nagar, 2004.
- Schure, Marc B., Christopher, John, and Christopher, Suzanne. Mind-body medicine and the art self-care: teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong[online]. Journal of Counseling : Education Resources Information Center,2008. Available from:[http:// www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal ?\\_nfpb=true&ERICExtSearch\\_Se...](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSearch_Se...)[27 April 2008].
- Shives, L.R.. Basic concepts of psychiatric mental health nursing. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1990.
- Shrii Anandamurit Shrii. Elementary philosophy. India : Acarya Rupatiitananda Avadhuta Publication Secretary, 2005
- Springer, Kristen w., Sheridan, Jennifer, Kuo, Daphne, Carnes and molly. Long-term physical and mental health consequences of childhood physical abuse:results from a large population-based sample of men and women[online]. Child Abuse & Neglect:The International Journal : Education Resources Information Center,2007. Available from : [http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?\\_nfpb=true&ERICExtSearch\\_Se...](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&ERICExtSearch_Se...)[27 April 2008]
- Talala, Kirsi, Huurre, Taina, Aro, Hillevi, Martelin, Tuija, Prattala and Ritva. Socio-

demographic differences in self-reported psychological distress among 25 to 64 year old finns[online]. Social Indicators Research : Education Resources Information Center,2008. Available from : [http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home..portal?\\_nfpb=true&ERICExtSearch](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home..portal?_nfpb=true&ERICExtSearch) Se...[27 April 2008].

Tough, A.. The adult's learning projects. Toronto : Originally published, 1971.

Trubowitz, J.. Historical overview, personality theories and classification of mental illness. In : Varcarolis EM, ed. Foundations of psychiatric mental health nursing 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphi : W.B. Saunders Company,1994.

Tyler, Ralph W.. Basic principles of curriculum and instruction. Chicago : The University of Chicago Press, 1986.

World Health organization, SEARO. Report on indicators for monitoring progress in mental health WHO regional advisory group meeting on mental health, 1981. Mental health. Fact sheet 1996: No 130 (August) : 1.

Weiner, B.. An attributional theory of motivation and emotion. New York : Springer Verlag,1986.

World Health organization, SEARO. World health report 2001. Mental health : new understand, new hope. Geneva: WHO, 2001.

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. รศ.ดร.อาชัญญา รัตนอุบล  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
สาขาที่เชี่ยวชาญ ทฤษฎีสัญญาแห่งการเรียนรู้
2. รศ.ดร. ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์  
สาขาที่เชี่ยวชาญ การวิจัย
3. รศ. ประสงค์ จันทองจิ้น  
สาขาที่เชี่ยวชาญ การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้
4. ผศ.ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
สาขาที่เชี่ยวชาญ การศึกษานอกระบบโรงเรียน
5. นายแพทย์ ชาญชัย ศักดิ์สิริสัมพันธ์  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล จุฬาเวช  
แพทยศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
เวชศาสตร์ครอบครัว  
เวชศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิตชุมชน  
สาขาที่เชี่ยวชาญ สุขภาพจิต

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ พ.ศ. 2547

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อ : ใหม่ปี 2547

(Thai Mental Health Indicator (new 2004) : TMHI-54)

**คำชี้แจง** กรุณาภาเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้ จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อากาาร ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุดโดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

**ไม่เลย** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากาารความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

**เล็กน้อย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาารความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

**มาก** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาารความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุดหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

**มากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาารความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุดหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

| ข้อ | คำถาม                                                     | ไม่เลย | เล็กน้อย | มาก | มากที่สุด | ส่วนของ<br>ผู้วิจัย         |
|-----|-----------------------------------------------------------|--------|----------|-----|-----------|-----------------------------|
| 1   | ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต                                  |        |          |     |           | M1 <input type="checkbox"/> |
| 2   | ท่านรู้สึกเบิกบานใจ                                       |        |          |     |           | M2 <input type="checkbox"/> |
| 3   | ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ                                 |        |          |     |           | M3 <input type="checkbox"/> |
| 4   | ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่าน มีความสุขสงบ(ความสงบสุขในจิตใจ) |        |          |     |           | M4 <input type="checkbox"/> |
| 5   | ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน       |        |          |     |           | M5 <input type="checkbox"/> |
| 6   | ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวท่านเอง                             |        |          |     |           | M6 <input type="checkbox"/> |



|    |                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |     |                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----|--------------------------|
| 7  | ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตของท่าน<br>มีแต่ความทุกข์                                                                                                                               |  |  |  |  | M7  | <input type="checkbox"/> |
| 8  | ท่านรู้สึกกังวลใจในตัว<br>ท่านเอง                                                                                                                                            |  |  |  |  | M8  | <input type="checkbox"/> |
| 9  | ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบ<br>สาเหตุ                                                                                                                                          |  |  |  |  | M9  | <input type="checkbox"/> |
| 10 | ท่านรู้สึกโกรธหงุดหงิด<br>ง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ                                                                                                                               |  |  |  |  | M10 | <input type="checkbox"/> |
| 11 | ท่านต้องไปรับการ<br>รักษาพยาบาลเสมอๆ<br>เพื่อให้สามารถดำเนิน<br>ชีวิตและทำงานได้หรือไม่<br>อย่างไร เพราะอะไร ลอง<br>เล่าเหตุการณ์ที่เป็นปัจจัย<br>ให้เกิดความรู้สึกนี้ขึ้นมา |  |  |  |  | M11 | <input type="checkbox"/> |
| 12 | ท่านเป็นโรคเรื้อรัง<br>(เบาหวาน อัมพาต ลมชัก<br>ฯลฯ) ในกรณีถ้ามีระบุว่า<br>ความรุนแรงของโรค<br>เล็กน้อยหรือมากตาม<br>อาการที่มี                                              |  |  |  |  | M12 | <input type="checkbox"/> |
| 13 | ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์<br>ทรมานใจเกี่ยวกับการ<br>เจ็บป่วยของท่าน                                                                                                            |  |  |  |  | M13 | <input type="checkbox"/> |
| 14 | ท่านพอใจต่ออาการผูก<br>มิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น                                                                                                                              |  |  |  |  | M14 | <input type="checkbox"/> |
| 15 | ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับ<br>เพื่อนบ้าน                                                                                                                                       |  |  |  |  | M15 | <input type="checkbox"/> |
| 16 | ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับ<br>เพื่อนร่วมงาน (ทำงาน                                                                                                                             |  |  |  |  | M16 | <input type="checkbox"/> |

|    |                                                                          |  |  |  |  |                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------|
|    | ร่วมกับคนอื่น)                                                           |  |  |  |  |                              |
| 17 | ท่านคิดว่าท่านมีความ<br>เป็นอยู่และฐานะทาง<br>สังคมที่ท่านได้คาดหวังไว้  |  |  |  |  | M17 <input type="checkbox"/> |
| 18 | ท่านรู้สึกประสพ<br>ความสำเร็จและ<br>ความก้าวหน้าในชีวิต                  |  |  |  |  | M18 <input type="checkbox"/> |
| 19 | ท่านรู้สึกพอใจกับฐานะ<br>ความเป็นอยู่ของท่าน                             |  |  |  |  | M19 <input type="checkbox"/> |
| 20 | ท่านเห็นว่าปัญหาส่วน<br>ใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้                          |  |  |  |  | M20 <input type="checkbox"/> |
| 21 | ท่านสามารถทำใจยอมรับ<br>ได้สำหรับปัญหาที่ยาก<br>แก้ไข (เมื่อมีปัญหา)     |  |  |  |  | M21 <input type="checkbox"/> |
| 22 | ท่านมั่นใจว่าจะสามารถ<br>ควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมี<br>เหตุการณ์คับขัน       |  |  |  |  | M22 <input type="checkbox"/> |
| 23 | ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับ<br>เหตุการณ์ร้ายแรงที่<br>เกิดขึ้นในชีวิต        |  |  |  |  | M23 <input type="checkbox"/> |
| 24 | ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้<br>ดี                                          |  |  |  |  | M24 <input type="checkbox"/> |
| 25 | ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าสิ่ง<br>ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่<br>คาดหวัง         |  |  |  |  | M25 <input type="checkbox"/> |
| 26 | ท่านหงุดหงิดโมโหง่ายถ้า<br>ท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์                         |  |  |  |  | M26 <input type="checkbox"/> |
| 27 | ท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวล<br>ใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่<br>เกิดขึ้นเสมอ |  |  |  |  | M27 <input type="checkbox"/> |

|    |                                                                                             |  |  |  |  |                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------|
| 28 | ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่อง<br>ที่มากกระทบตัวท่าน                                            |  |  |  |  | M28 <input type="checkbox"/> |
| 29 | ท่านรู้สึกยินดีกับ<br>ความสำเร็จของคนอื่น                                                   |  |  |  |  | M29 <input type="checkbox"/> |
| 30 | ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจ<br>เมื่อผู้อื่นมีทุกข์                                               |  |  |  |  | M30 <input type="checkbox"/> |
| 31 | ท่านรู้สึกเป็นสุขในการ<br>ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา                                        |  |  |  |  | M31 <input type="checkbox"/> |
| 32 | ท่านให้ความช่วยเหลือแก่<br>ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส                                              |  |  |  |  | M32 <input type="checkbox"/> |
| 33 | ท่านเสียสละแรงกายหรือ<br>ทรัพย์สินเพื่อประโยชน์<br>ส่วนรวมโดยไม่หวังผล<br>กำไร              |  |  |  |  | M33 <input type="checkbox"/> |
| 34 | หากมีสถานการณ์ที่คับ<br>ขันเสี่ยงภัยท่านพร้อมที่<br>จะช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น               |  |  |  |  | M34 <input type="checkbox"/> |
| 35 | ท่านพึงพอใจกับ<br>ความสามารถของตนเอง                                                        |  |  |  |  | M35 <input type="checkbox"/> |
| 36 | ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง                                                                     |  |  |  |  | M36 <input type="checkbox"/> |
| 37 | ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุด<br>ในจิตใจที่ทำให้จิตใจ<br>มั่นคงในการดำเนินชีวิต                |  |  |  |  | M37 <input type="checkbox"/> |
| 38 | ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อ<br>เผชิญกับความยุ่งยาก<br>ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุด<br>ในจิตใจ |  |  |  |  | M38 <input type="checkbox"/> |
| 39 | ท่านเคยประสบความ<br>ยุ่งยากและสิ่งยึดเหนี่ยว<br>สูงสุดในจิตใจช่วยให้ท่าน                    |  |  |  |  | M39 <input type="checkbox"/> |

|    |                                                                                |  |  |  |  |                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------|
|    | ผ่านพ้นไปได้                                                                   |  |  |  |  |                              |
| 40 | ท่านต้องการทำบางสิ่ง<br>ใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่<br>เป็นอยู่เดิม              |  |  |  |  | M40 <input type="checkbox"/> |
| 41 | ท่านมีความสุขกับการ<br>ริเริ่มงานใหม่ ๆ และ<br>มุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ        |  |  |  |  | M41 <input type="checkbox"/> |
| 42 | ท่านมีความกระตือรือร้น<br>ที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ<br>ในทางที่ดี                |  |  |  |  | M42 <input type="checkbox"/> |
| 43 | ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่น ๆ<br>ในสังคมคอยช่วยเหลือ<br>ท่านในยามที่ท่าน<br>ต้องการ |  |  |  |  | M43 <input type="checkbox"/> |
| 44 | ท่านได้รับความช่วยเหลือ<br>ตามที่ต้องการจากเพื่อน<br>หรือคนอื่น ๆ ในสังคม      |  |  |  |  | M44 <input type="checkbox"/> |
| 45 | ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย<br>เมื่ออยู่ในครอบครัว                                |  |  |  |  | M45 <input type="checkbox"/> |
| 46 | หากท่านป่วยหนัก ท่าน<br>เชื่อว่าครอบครัวจะดูแล<br>ท่านเป็นอย่างดี              |  |  |  |  | M46 <input type="checkbox"/> |
| 47 | ท่านปรึกษาหรือขอความ<br>ช่วยเหลือจากครอบครัว<br>เสมอเมื่อท่านมีปัญหา           |  |  |  |  | M47 <input type="checkbox"/> |
| 48 | สมาชิกในครอบครัวมี<br>ความรัก และผูกพันต่อ<br>กัน                              |  |  |  |  | M48 <input type="checkbox"/> |
| 49 | ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่าน<br>อาศัยอยู่มีความปลอดภัย                            |  |  |  |  | M49 <input type="checkbox"/> |

|    |                                                                                                                   |  |  |  |  |                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------|
|    | ต่อต้าน                                                                                                           |  |  |  |  |                              |
| 50 | ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัย<br>ในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่<br>ในชุมชนนี้                                                |  |  |  |  | M50 <input type="checkbox"/> |
| 51 | มีหน่วยงานสาธารณสุข<br>ใกล้บ้านที่สามารถไปใช้<br>บริการได้                                                        |  |  |  |  | M51 <input type="checkbox"/> |
| 52 | หน่วยงานสาธารณสุข<br>ใกล้บ้านสามารถ<br>ให้บริการได้เมื่อท่าน<br>ต้องการ                                           |  |  |  |  | M52 <input type="checkbox"/> |
| 53 | เมื่อท่านหรือญาติ<br>เจ็บป่วยจะไปใช้บริการ<br>จากหน่วยงานสาธารณสุข<br>ใกล้บ้าน                                    |  |  |  |  | M53 <input type="checkbox"/> |
| 54 | เมื่อท่านเดือดร้อนจะมี<br>หน่วยงานในชุมชน (เช่น<br>มูลนิธิ ชมรม สมาคม<br>วัด สุเหร่า ฯลฯ) มา<br>ช่วยเหลือดูแลท่าน |  |  |  |  | M54 <input type="checkbox"/> |

### การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติ (norm)

#### ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ใหม่ปี 2547(TMHI-54)

การให้คะแนน แบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |    |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 0 คะแนน

เล็กน้อย = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

มากที่สุด = 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 3 คะแนน

เล็กน้อย = 2 คะแนน

มาก = 1 คะแนน

มากที่สุด = 0 คะแนน

### การแปลผล

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

(คะแนนเต็ม 162 คะแนน)

118-162 คะแนน

หมายถึงสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป

99-117 คะแนน

หมายถึงสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

98

คะแนนหรือน้อยกว่า

หมายถึงสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

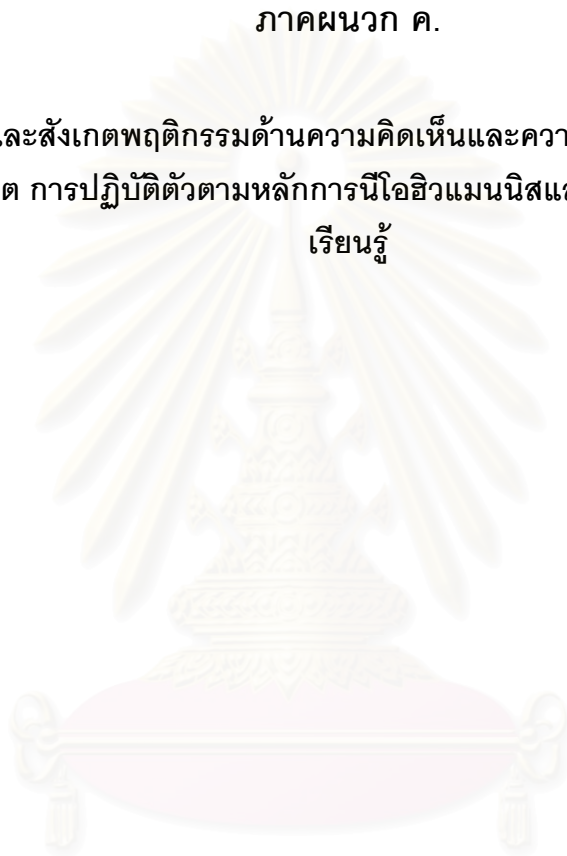
ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเอง

เบื้องต้น โดยขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริม  
สุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการ  
เรียนรู้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริม  
สุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการ  
เรียนรู้

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริม  
สุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้นี้เป็น  
เพียงแบบ เพื่อใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ให้เข้าใจข้อมูลเบื้องต้น เรียนรู้แนวคิดและทัศนคติของผู้  
ถูกสัมภาษณ์ทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรม หลังการฝึกอบรมจะสัมภาษณ์ข้อมูลในเชิงความ  
คิดเห็นและทัศนคติ โดยเก็บข้อมูลในระยะ 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน เพื่อประกอบการวิเคราะห์  
ข้อมูล

แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริม  
สุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นส่วน  
หนึ่งของงานวิจัย ซึ่งต้องการรู้และเข้าใจบุคคลแต่ละคนในเชิงลึก จึงใช้แบบของคำถามจาก  
คำถามเชิงปริมาณที่ใช้เป็นแบบสอบถามในการวิจัยนี้ คือ ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับย่อ 15  
ข้อ มาประยุกต์

ผู้ดำเนินการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมเคยผ่านการอบรมการวิจัยเชิงคุณภาพจาก  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยศิลปากร และมีประสบการณ์โดยตรงในการสัมภาษณ์  
และสังเกตพฤติกรรมบุคคลเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตมาไม่น้อยกว่า 9 ปี

แบบสอบถามนี้ต้องการให้ผู้ดำเนินกิจกรรมประเมินลักษณะ ว่าโดยทั่วไปผู้เข้าร่วม  
กิจกรรมมีลักษณะแบบนั้นหรือไม่ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมี  
ลักษณะนิสัยหรือแบบในการประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน จึงขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้ว  
เขียนข้อความตามที่คุณดำเนินการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมประจำจากสถานการณ์จริง

1. ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์.....
  2. ภูมิลำเนา.....
- .....
- .....
- .....
- .....

ประมวลคำสัมภาษณ์และพฤติกรรมที่พบเห็น

ลำดับ  
คำถามด้านการสุขภาวะทางจิต

ข้อความ



- 1 ความรู้สึกต่อตนเอง
  - 1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ
  - 1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์
  - 1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตัวเอง
- 2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น
  - 2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
  - 2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันกันในครอบครัว
- 3 การดำเนินชีวิต
  - 3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ของตนเอง การดูแลคนในครอบครัว หากป่วยหนัก
  - 3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

#### คำถามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

- 1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ
- 2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ
- 3 ความพึงพอใจคือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะผู้คน
- 4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ
- 5 การไขคำพูดด้านบวก
- 6 การออกกำลังกาย
- 7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน
- 8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่าง ๆ
- 9 การสูบบุหรี่ ความบ่อยและสิ่งจูงใจ
- 10 ดื่มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

#### คำถามที่เกี่ยวกับสัญญาแห่งการเรียนรู้

- 1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

2. ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้
3. กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้
4. ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้
5. การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่กำหนดขึ้น
6. การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อผู้สัมภาษณ์.....

(.....)

สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง.

แบบประเมินกิจกรรม

กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินกิจกรรมฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน  
เรื่องการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส  
และสัญญาแห่งการเรียนรู้

### คำอธิบาย

โปรดแสดงความคิดเห็นโดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยข้อมูลนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรต่อไป

ความหมายของคะแนนในแต่ละข้อคำถาม ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของคะแนนในแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

- 5      หมายความว่า   ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามนั้นมากที่สุด
- 4      หมายความว่า   ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามนั้นมาก
- 3      หมายความว่า   ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามนั้นปานกลาง
- 2      หมายความว่า   ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามนั้นน้อย
- 1      หมายความว่า   ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามนั้นน้อยที่สุด

การพิจารณาแปลผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้

| ลำดับ<br>ที่ | ปัจจัยที่ประเมิน                                                                  | 5<br>มาก<br>ที่สุด | 4<br>มาก | 3<br>ปาน<br>กลาง | 2<br>น้อย | 1<br>น้อย<br>สุด |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|------------------|-----------|------------------|
| 1            | ด้านหลักสูตร<br>เนื้อหาวิชาในการ<br>ฝึกอบรมครอบคลุม<br>วัตถุประสงค์ของ<br>โครงการ |                    |          |                  |           |                  |
| 2            | วิทยากรมีความรอบรู้<br>และสามารถถ่ายทอด<br>ได้ดี                                  |                    |          |                  |           |                  |
| 3            | ความเหมาะสมของ                                                                    |                    |          |                  |           |                  |

|    |                                                                         |  |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|    | เวลาในแต่ละหัวข้อ                                                       |  |  |  |  |  |
| 4  | เอกสารประกอบการบรรยายมีความสมบูรณ์และเหมาะสม                            |  |  |  |  |  |
| 5  | ความรู้ต่อหลักสูตรเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้งาน                           |  |  |  |  |  |
| 6  | ในภาพรวมท่านพึงพอใจต่อหลักสูตร                                          |  |  |  |  |  |
| 7  | การใช้สื่อมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหา                            |  |  |  |  |  |
| 8  | <b>ด้านการฝึกภาคปฏิบัติ</b><br>ความเหมาะสมของกิจกรรมต่าง ๆ ในภาคปฏิบัติ |  |  |  |  |  |
| 9  | การฝึกปฏิบัติก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์               |  |  |  |  |  |
| 10 | ทีมวิทยากรสามารถชี้แนะ บริหารกิจกรรมการเรียนรู้                         |  |  |  |  |  |
| 11 | ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติ                                        |  |  |  |  |  |
| 12 | <b>ด้านการจัดการ</b><br>ความเหมาะสมของช่วงเวลาจัด                       |  |  |  |  |  |

|    |                                              |  |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 13 | ความเหมาะสมของ<br>สถานที่และ<br>สิ่งแวดล้อม  |  |  |  |  |  |
| 14 | ความเหมาะสมของ<br>อาหารกลางวัน-<br>อาหารว่าง |  |  |  |  |  |
| 15 | การต้อนรับและการ<br>ให้บริการ                |  |  |  |  |  |

1. ท่านมีความเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้

.....

.....

.....

2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่

.....

.....

.....

3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง

.....

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

## ภาคผนวก จ.

กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทาง  
จิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทาง  
จิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

หลักการและเหตุผล

ภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันนี้ ส่งผลกระทบต่อชาวไทยทุกกลุ่มทุกชนชั้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความยากจน การกระจายรายได้ ปัญหาการว่างงาน ปัญหาการขาดการศึกษา และปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพทางจิตเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสังคมที่จะส่งผลโดยตรงต่อสวัสดิภาพและความมั่นคงในชีวิตของประชาชน ปัญหาเศรษฐกิจและการสร้างค่านิยมที่ผิดๆ ในสังคมไทยได้รุมเร้าประชาชนให้เกิดปัญหาสุขภาพทางจิตเพิ่มขึ้น ให้มีพฤติกรรมที่เื่องริบ และละเลยการอบรมสั่งสอนลูกหลานของตัวเองมากขึ้น ทำให้ช่องว่างระหว่างความสุข ความรัก ความเข้าใจและความผูกพันในครอบครัวถูกแยกให้ต่างออกจกกันมากขึ้น

ปรัชญาเนโอฮิวแมนนิส (neo humanist) ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญามนุษยนิยมมีแบบสร้างส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่มีกระบวนการในการปฏิบัติแบบบูรณาการ ได้กล่าวถึงรูปแบบการใช้ชีวิต การปฏิบัติปฏิบัติต่อตนเอง และคนรอบข้าง การมีเป้าหมายชีวิตที่นำพาตัวเองสู่ความสุขในวิถีชีวิตของปุถุชน และสามารถนำมาใช้ปฏิบัติได้จริง

เนโอฮิวแมนนิสเป็นหลักการที่เสนอแนะกระบวนการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพทางจิตเชิงบูรณาการ ที่ให้ความสำคัญต่อมโนภาพแห่งตนเชิงบวกของบุคคล และรูปแบบการใช้ชีวิต การออกกำลังกาย และพัฒนาจิตใจ รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนโภชนาการ ซึ่งเมื่อนำไปปฏิบัติจะต้องนำไปใช้ให้เกิดสัมฤทธิ์ผลต่อตนเอง

เมื่อศึกษาการใช้หลักการเนโอฮิวแมนนิสในการจัดกิจกรรมของงานวิจัยก่อนหน้า พบว่ายังไม่เคยมีผลงานวิจัยใดที่ติดตามความเปลี่ยนแปลงและความเสถียรของผลที่ได้รับ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในระยะยาวมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นหนึ่งเดือน สามเดือน หรือหกเดือนหลังผ่านการฝึกอบรม ทำให้ไม่มีข้อมูลว่า เมื่อพ้นระยะเวลาการฝึกอบรมมาแล้ว เกิดความเปลี่ยนแปลงใดบ้างแก่ผู้เข้ารับการอบรม ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และทัศนคติ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ (Learning Contract) มาใช้ในการวิจัยนี้ โดยที่วิธีการเรียนรู้ดังกล่าว มีความเหมาะสมสอดคล้องกับแบบศึกษาผู้ใหญ่ ที่จะนำไปใช้เพื่อกำหนดรูปแบบ และวิธีประเมินผลตนเอง หลังผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการจ้ดกิจกรรม และเพื่อเป็นแบบผู้เข้ารับการเรียนรู้ ให้ความสำคัญตระหนักและชี้แนะตนเองในการเรียนรู้ หรือเลือกที่จะปฏิบัติและฝึกฝนตามกิจกรรมการเรียนรู้ และวัดผลความเปลี่ยนแปลงของตนเองได้ด้วยตนเอง

สัญญาแห่งการเรียนรู้มีกระบวนการอันหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการตรวจสอบวัดผลประสิทธิภาพและประสิทธิผลของบุคคลที่จะเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง กระบวนการนั้นคือ “ สัญญาแห่งการเรียนรู้ ” (Learning Contract)



ในความสอดคล้องกันดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า หากได้มีการนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ (Learning Contract) มาใช้ควบคู่กับปรัชญาการศึกษาไอฮิวแมนนิสในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและ สัญญาแห่งการเรียนรู้ ที่บุคคลผู้ได้รับการเรียนรู้สามารถ ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตแก่ตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองไปจนถึงการสามารถถ่ายทอดความรู้ดังกล่าว แก่คนรอบข้างให้นำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อศึกษาผลการทดลองการใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและ สัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยศึกษาสัมฤทธิ์ทางด้าน ความรู้ ทักษะ และทักษะการนำไปใช้ของผู้ผ่านการฝึกอบรม
3. เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและ สัญญาแห่งการเรียนรู้ ว่าปัจจัยที่เสริมสร้างให้เกิดความรู้ ทักษะ และทักษะในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตตามรูปแบบที่ผู้วิจัย จัดทำขึ้นโดยใช้เงื่อนไข ในการเรียนรู้โดยการนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปปฏิบัติ โดยประยุกต์เข้ากับสัญญาแห่งการเรียนรู้จะทำให้สุขภาวะทางจิตของผู้รับการฝึกอบรมเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

### หัวข้อของกิจกรรม

1. ผ่อนคลายตัวเองก่อนการอบรม
2. ความสำคัญของสุขภาวะทางจิตต่อสมอง ร่างกายและชีวิต
3. เข้าถึงจิตใจและรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง
4. เรียนรู้ความสัมพันธ์ของจิตใจกับสมองและคลื่นสมองของเรา
5. เข้าใจลูกโซ่ความสัมพันธ์ของร่างกาย สมองและจิตใจกับโรคต่างๆ
6. นีโอฮิวแมนนิสกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต
7. สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต
8. โยคะและเกาชีกิตตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

9. ความคิดเชิงบวกตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสกับสุขภาวะทางจิต
10. การผ่อนคลายตนเองตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส
11. การใช้สมองสองซีกด้วยจินตนาการตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส
12. การฝึกฝนตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต
13. โภชนาการตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส
14. สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการตั้งเป้าหมายชีวิต
15. โยคะคีร์ตันและเกาชิกิตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส
16. การใช้ชีวิตประจำวันกับหลักการนี้โอฮิวแมนนิส
17. มนุษย์สัมพันธ์ตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสกับสุขภาวะทางจิต
18. การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตคนใกล้ตัวโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิส
19. ทดสอบสุขภาวะทางจิตก่อนสิ้นสุดการฝึกอบรม
20. สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงตนเองตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส

### คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการอบรม

พนักงานและบุคลากรของบจ.โรงพยาบาลจุฬาเวช ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีความเหมาะสมในการทำการวิจัยดังกล่าวจำนวน 30 คนที่ยินดีเข้าร่วมตลอดโปรแกรม โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน และกลุ่มทดลอง 15 คน

หน่วยงานดังกล่าวมีความเหมาะสมในการทำวิจัยเนื่องจาก

1. เป็นหน่วยงานที่ประชากรในการวิจัยมีหลายระดับอาชีพ การศึกษาและเพศ ้วยสามารถเป็นตัวแทนวิจัยได้เป็นอย่างดี
2. สภาพหน่วยงานมีขนาดไม่ใหญ่ สภาพสังคมไม่ซับซ้อน ทำให้ง่ายต่อการสังเกตและติดตามพฤติกรรม รวมถึงมีส่วนช่วยในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยเชิงคุณภาพได้ดี

### ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. จัดเตรียมแผนกิจกรรม
2. ดำเนินตามกิจกรรม
3. ประเมินผลกิจกรรม

### วิธีการ

1. ประเมินกลุ่มเป้าหมายโดยใช้แบบทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ของกรมสุขภาพจิต

- กิจกรรมใช้หลักการส่งเสริมสุขภาพทางจิต หลักการนีโอฮิวแมนนิส และสัญญาแห่งการเรียนรู้

**วิทยากร**

นายชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์

**ระยะเวลา**

ระยะเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน เวลา 9.00 น - 17.00 น.

**สถานที่**

ห้องประชุมโรงพยาบาลจุฬาเวช จังหวัดสมุทรปราการ

**ผู้รับผิดชอบ**

นายชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### การประเมินผล

1. ประเมินผลความเปลี่ยนแปลงหลังการอบรมด้วยแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ของกรมสุขภาพจิต หลังกิจกรรมการอบรมในวันสิ้นสุดกิจกรรม และ หลังกิจกรรมการอบรม 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน
2. ประเมินผลด้วยการสัมภาษณ์หลังกิจกรรมการอบรมในวันสิ้นสุดกิจกรรม และ หลังกิจกรรมการอบรม 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน
3. ประเมินผลด้วยการสังเกตพฤติกรรม หลังกิจกรรมการอบรมในวันสิ้นสุดกิจกรรม และ หลังกิจกรรมการอบรม 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและ สัญญาแห่งการเรียนรู้ ได้รับการเรียนรู้สามารถ ส่งเสริมสุขภาพทางจิตแก่ตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองไปจนถึงการสามารถถ่ายทอดความรู้ดังกล่าว แก่คนรอบข้างให้นำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. สามารถนำผลการทดลองการใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและ สัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตแก่ประชาชนในโอกาสต่อไปได้
3. เพื่อนำผลการศึกษาไปวิเคราะห์ปัจจัยและเงื่อนไขในการใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและ สัญญาแห่งการเรียนรู้ ว่าเสริมสร้างให้เกิดความรู้ ทักษะและทักษะในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตตามรูปแบบที่ผู้วิจัย จัดทำขึ้นไปประยุกต์และพัฒนาในโอกาสต่อไป

**ตารางแสดง**  
**การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร**  
**กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพทางจิต**  
**โดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

| วันที่ | เวลา           | กิจกรรม                                                            |
|--------|----------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1      | 9.00-10.00 น.  | ผ่อนคลายตัวเองก่อนการอบรม และทำแบบสอบถามก่อนการอบรม                |
|        | 10.00-11.00 น. | ความสำคัญของสุขภาพทางจิตต่อสมอง ร่างกายและชีวิต                    |
|        | 11.00-12.00 น. | เข้าถึงจิตใจและรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง                             |
|        | 13.00-14.00 น. | เรียนรู้ความสัมพันธ์ของจิตใจกับสมองและคลื่นสมองของเรา              |
|        | 14.00-15.00 น. | เข้าใจลูกโซ่ความสัมพันธ์ของร่างกาย สมองและจิตใจกับโรคต่างๆ         |
|        | 15.00-16.00 น. | นี้โอฮิวแมนนิสกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต                           |
|        | 16.00-17.00 น. | สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต                     |
| 2      | 9.00-10.00 น.  | โยคะและเกาชีกิตตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส                            |
|        | 10.00-11.00 น. | ความคิดเชิงบวกตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสกับสุขภาพทางจิต              |
|        | 11.00-12.00 น. | การผ่อนคลายตนเองตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส                           |
|        | 13.00-14.00 น. | การใช้สมองสองซีกด้วยจินตนาการตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส              |
|        | 14.00-15.00 น. | การฝึกฝนตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต                 |
|        | 15.00-16.00 น. | โภชนาการตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส                                   |
|        | 16.00-17.00 น. | สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการตั้งเป้าหมายชีวิต                        |
| 3      | 9.00-10.00 น.  | โยคะ คีระตานและเกาชีกิตตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส                    |
|        | 10.00-11.00 น. | การใช้ชีวิตประจำวันกับหลักการนี้โอฮิวแมนนิส                        |
|        | 11.00-12.00 น. | มนุษย์สัมพันธ์ตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสกับสุขภาพทางจิต              |
|        | 13.00-14.00 น. | การส่งเสริมสุขภาพทางจิตคนใกล้ตัวโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิส        |
|        | 14.00-15.00 น. | ทดสอบสุขภาพทางจิตก่อนสิ้นสุดการฝึกอบรม                             |
|        | 15.00-16.00 น. | สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงตนเองตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิส |
|        |                |                                                                    |

ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ จำนวน 20 กิจกรรม โดยเนื้อหาทั้งหมดของกิจกรรม ใช้ขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และหลักการของนีโอฮิวแมนนิส โดยมีขั้นตอนดังนี้

### 1. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

การกำหนดวัตถุประสงค์นี้พิจารณาจากสภาพชีวิตของผู้เข้ารับการอบรมในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ จากแนวความคิดส่งเสริมสุขภาพทางจิตและหลักการนีโอฮิวแมนนิส

### 2. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้

เมื่อได้กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษาแล้ว ในขั้นต่อไปคือการคัดเลือกกระบวนการการเรียนรู้ที่สามารถทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ตามแนวความคิดส่งเสริมสุขภาพทางจิตและหลักการนีโอฮิวแมนนิส

### 3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้จะต้องทำการวางแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีระเบียบแบบแผน โดยหลักการที่สำคัญในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อการจัดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพนั้น มีดังนี้ ความต่อเนื่อง การมีลำดับขั้นตอน และการบูรณาการ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง
3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝน
4. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่ม
5. การตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

### 4. การประเมินผลการเรียนรู้

ในขั้นตอนสุดท้าย เป็นการประเมินผลการเรียนรู้ว่าสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้ โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพทางจิตดีขึ้น โดยแสดงคุณลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี 3 ด้าน คือ 1) ความรู้สึกต่อตัวเอง

2) ความรู้สึกต่อคนอื่น 3) ความสามารถในการดำเนินชีวิต ก็แสดงว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น บรรลุผลสำเร็จ โดยขั้นตอนในการประเมินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน มีดังนี้

1. การประเมินผลการเรียนรู้ ใช้แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ของกรมสุขภาพจิต
2. การติดตามผลในระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือนหลังกิจกรรมการฝึกอบรม
3. การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรม

| หัวข้อ                       | วัตถุประสงค์                                        | เนื้อหา                                                                                                                                                    | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ผ่อนคลายตัวเองก่อนการอบรม | ผู้รับการฝึกอบรม จดจำและปฏิบัติได้ในสิ่งที่ต่อไปนี้ | วอร์มร่างกายด้วยการยืดหยุ่นร่างกายตั้งแต่ศีรษะ คอ ไหล่ หลัง เอว สะโพก ต้นขา เข่า เท้า และฝ่าเท้า 5 นาที                                                    | 1. ให้ผู้รับการอบรมนอนราบ ทำจิตใจให้สงบ สูดลมหายใจเข้าออกช้า ลึก                                                                                                                                                                                                                 |
|                              | การเดินศีรตาน การฝึกโยคะท่าพื้นฐาน                  | ฝึกโยคะท่าพื้นฐาน เช่น ท่าภู ท่ากราบยาว ท่าคันศร ท่านอนตาย 15 นาที นั่งสมาธิโดยจินตนาการถึงจุดศูนย์กลางของร่างกายที่แผ่รัศมีออกไป รอบตัวด้วยความรัก 5 นาที | 2. ฝึกโยคะท่าภู ท่านอนคว่ำอกแนบกับพื้น ยกหน้าอกให้น้ำหนักลงฝ่ามือ ยกส่วนหัว หายใจและมองให้ไกลไปทางข้างหลัง ท่าที่จะทำได้ โดยไม่รู้สึกรำคาญตัวเอง หายใจเข้าขณะยกหน้าอกขึ้น ขึ้นสูงท่าที่จะทำได้ ส่วนท้องแตะพื้นและคงแช่อยู่ที่นั่น หายใจปกตินับถึง 8 ลงอยู่ในท่าเดิม หายใจออกช้าๆ |
|                              |                                                     | เดินศีรตานด้วยการทำสมาธิด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นด้านข้างลำตัว เดินสลับเท้าให้แม่เท้าสัมผัสพื้นเพื่อกระตุ้นต่อมไพเนียล 5 นาที          | 3. ฝึกโยคะท่ากราบยาว นั่งลงบนสันเท้า เข่าแนบพื้น ประสานมือ ยืดไปข้างหน้า ก้มลง แขนแนบใบหูหายใจเข้า ก้มไปข้างหน้า หายใจออกช้าๆ ก้มลง หน้าผากแตะพื้น ก้นคงแตะอยู่ที่สันเท้า หยุดหายใจและรักษาไว้ 8 วินาที หายใจเข้าช้าๆ เมื่อยกลำตัวขึ้นในท่าเดิม                                  |
|                              |                                                     | ผ่อนคลายตัวเองด้วยพลังปราณ 5 นาที                                                                                                                          | 4. ผ่อนคลายตัวเองด้วยพลังปราณ 5 นาที โดยนอนท่าศพ ปล่อยให้ร่างกายผ่อนคลาย ผู้ทำการอบรมเปิดดนตรี                                                                                                                                                                                   |
|                              |                                                     | หลับตาจินตนาการถึงความสุขความดีงาม 20 นาที                                                                                                                 | 5. เดินศีรตาน โดยยืนมือทั้ง 2 ออกด้านข้าง ระดับหน้าอกเหมือนรับฝนจากฟ้า เดินสลับเท้าไปมาโดยให้หัวแม่เท้ากระทบพื้น                                                                                                                                                                 |
|                              |                                                     | นวดร่างกายด้วยตัวเอง 5                                                                                                                                     | 6. ผู้ทำการอบรมให้ผู้รับการอบรมนอนหลับตาจินตนาการถึงความสุขความดีงาม ใช้เวลาประมาณ 20 นาที                                                                                                                                                                                       |



|                                                                  |                                                                                            | นาที่                                                                                                                                                                                                                           | 7. ให้ผู้รับการอบรมนวดร่างกายด้วยตัวเอง 5 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. ความสำคัญของผู้รับบริการของความสุขทางจิตต่อสมอร่างกายและชีวิต | ผู้รับบริการ<br>ฝึกอบรม<br>เข้าใจกลไก<br>ของความสุข<br>ที่มีผลต่อโรค<br>ทางกายและ<br>ทางใจ | โครงสร้างทางจิต<br>องค์ประกอบของจิต<br>หน้าที่ของจิตแต่ละส่วน<br>ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์<br>ของสุขภาวะทางจิตกับ<br>ความสุข<br>ผลของความสุขที่มีต่อ<br>ร่างกาย สมอ จิตใจ และ<br>ประสิทธิภาพในการ<br>ทำงานและการเจ็บไข้ได้<br>ป่วย | 1. ผู้ดำเนินการอบรมอธิบายถึงโครงสร้างทางจิต องค์ประกอบของจิต หน้าที่ของจิตแต่ละส่วน<br>2. ผู้ดำเนินการอบรมอธิบายถึงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ของสุขภาวะทางจิตกับความสุข<br>3. ผู้ดำเนินการอบรมอธิบายถึงผลของความเครียดที่มีต่อร่างกาย สมอ จิตใจ และประสิทธิภาพในการทำงานและการเจ็บไข้ได้ป่วย<br>4. ให้ผู้เข้ารับการอบรมหลับตา<br>5. ผู้ดำเนินการอบรมการกระตุ้นความรู้สึกและอารมณ์ ด้วยจินตนาการ |
| 3. เข้าถึงจิตใจและรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง                        | ผู้รับบริการ<br>ฝึกอบรมรู้<br>ที่มาของนิสัย<br>และความ<br>แตกต่างของ<br>แต่ละคน            | ลักษณะคนแต่ละประเภท<br>ที่มาของอุปนิสัย ทศนคติ<br>บุคลิกภาพ<br>การหล่อหลอมในวัยเด็ก<br>กับแบบดำเนินชีวิต ความ<br>เชื่อ จินตนาการ                                                                                                | 1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายลักษณะคนแต่ละประเภท<br>2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายที่มาของการหล่อหลอมในวัยเด็กกับแบบดำเนินชีวิต ความเชื่อ จินตนาการ<br>3. ให้ผู้รับการอบรมอภิปรายลักษณะนิสัยของตนเอง และวิเคราะห์ว่านิสัยของตนเองมีที่มาจากที่ใด                                                                                                                                               |
| 4. เรียนรู้ความสัมพันธ์ของจิตใจกับสมอและคลื่น                    | ผู้รับบริการ<br>ฝึกอบรม<br>เข้าถึงสภาวะ<br>ผ่อนคลาย<br>ด้วย<br>จินตนาการ                   | คลื่นสมอคืออะไร มี<br>ความสำคัญอย่างไร และ<br>มีความสัมพันธ์กับ<br>ร่างกายและจิตใจอย่างไร<br>การรักษาภาวะสงบของ<br>คลื่นสมอ                                                                                                     | 1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายเรื่องคลื่นสมอ ความสำคัญ และความสัมพันธ์กับร่างกายและจิตใจ<br>2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายเรื่องคลื่นสมอมี 6 ระดับคือ แกมมา เบต้า อัลฟา ธета ต้า เดลต้า และ คอสมิก                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>สมอง<br/>ของเรา</p>                                                                                 | <p>และ<br/>เปรียบเทียบ<br/>ได้ด้วยตนเอง<br/>ถึงการรับรู้ถึง<br/>สภาวะคลื่น<br/>สมองของ<br/>ตัวเองที่ต่ำลง<br/>จากการวัด<br/>ความเร็วของ<br/>ชีพจร</p> |                                                                                  | <p>3. สิ่งที่มีผลต่อคลื่นสมองสูงและต่ำ<br/>4. ให้ผู้รับการฝึกอบรมนอนหลับตา<br/>ผู้ดำเนินการฝึกอบรมเปิดเสียงดนตรีและพูด<br/>บรรยายถึงความสุข บรรยากาศแห่งความ<br/>สบายใจ เช่น ป่าเขา น้ำตก ทะเล ให้ผู้รับ<br/>การฝึกอบรมจินตนาการตาม</p>                                                  |
| <p>5. เข้าใจ<br/>ลูกโซ่<br/>ความสัมพันธ์ของ<br/>ร่างกาย<br/>สมอง<br/>และ<br/>จิตใจกับ<br/>โรคต่างๆ</p> | <p>ผู้รับการ<br/>ฝึกอบรม<br/>เข้าใจ<br/>ความสัมพันธ์<br/>ของร่างกาย<br/>สมอง และ<br/>จิตใจกับโรค<br/>ต่างๆ</p>                                        | <p>ความสุขที่มีผลต่อจิตใจ<br/>และร่างกาย</p>                                     | <p>1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยาย<br/>ความสัมพันธ์ของความสุขที่มีผลต่อจิตใจ<br/>และร่างกาย<br/>2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมเล่าประสบการณ์ของ<br/>ตนเองต่อตัวเองหรือต่อบุคคลอื่นที่รู้จักที่<br/>ป่วยไข้มีโรคภัยไข้เจ็บว่าความเจ็บป่วยนั้นมี<br/>ส่วนเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับภาวะจิตใจอย่างไร</p> |
| <p>6. นีโอฮิว<br/>แมนนิส<br/>กับการ<br/>ส่งเสริม<br/>สภาวะ<br/>ทางจิต</p>                              | <p>ผู้รับการ<br/>ฝึกอบรมรู้<br/>ประโยชน์<br/>ของนีโอฮิว<br/>แมนนิส</p>                                                                                | <p>อะไรคือนีโอฮิวแมนนิส<br/>และมีส่วนในการส่งเสริม<br/>สภาวะทางจิตได้อย่างไร</p> | <p>1.. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายหลักการนี้<br/>โอฮิวแมนนิส และความสัมพันธ์กับสภาวะ<br/>ทางจิต<br/>2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมบรรยายและ<br/>แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักการ<br/>หลักการนีโอฮิวแมนนิสที่สอดคล้องสัมพันธ์<br/>หรือใกล้เคียงกับประสบการณ์เดิมของผู้รับ<br/>การฝึกอบรม</p>     |
| <p>7. สัญญา<br/>แห่งการ</p>                                                                            | <p>ผู้รับการ<br/>ฝึกอบรมรู้</p>                                                                                                                       | <p>อะไรคือสัญญาแห่งการ<br/>เรียนรู้ และมีความ</p>                                | <p>1. ผู้ฝึกอบรมบรรยายสัญญาแห่งการเรียนรู้<br/>2. ผู้รับการฝึกอบรมฝึกหัดทำสัญญาแห่ง</p>                                                                                                                                                                                                  |

|                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>เรียนรู้กับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต</p>        | <p>ประโยชน์สามารถทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้</p>                                                                                      | <p>เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตอย่างไร<br/>แบบฝึกหัดเพื่อทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ด้วยตัวเอง</p> | <p>การเรียนรู้เพื่อทดลองปรับการใช้ชีวิตประจำวันจากประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกอบรม โดยให้กำหนดเป้าหมายระยะสั้นใน 7 วัน</p> <p>3. ผู้รับการฝึกอบรมนำเสนอหัวข้อและเนื้อหาสัญญาแห่งการเรียนรู้ 4. ผู้ฝึกอบรมและผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่นๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นถึงความเหมาะสมของสัญญาแห่งการเรียนรู้ของแต่ละคน</p> <p>5. ผู้ฝึกอบรมและผู้รับการฝึกอบรมปรับแต่งแก้ไขและตกลงให้ความเห็นชอบร่วมกันในสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น</p>                                                                                                                                                                                                     |
| <p>8. โยคะและเกาซีกิตตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส</p> | <p>ผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจหลักการเหตุผลของการฝึกโยคะทำต่างๆ ที่สัมพันธ์กับการบำบัดและป้องกันการโรคและสามารถจดจำการเต้นเกาซีก็ได้</p> | <p>ฝึกโยคะทำต่างๆ เพื่อรักษาโรคทางกายและโรคทางใจ</p>                                       | <p>1..ให้ผู้รับการอบรมนอนราบ ทำจิตใจให้สงบ สูดลมหายใจเข้าออกช้า ลึก</p> <p>2..ฝึกโยคะท่าภูเขา นอนคว่ำอกแนบกับพื้น ยกหน้าอกให้น้ำหนักลงฝ่ามือ ยกส่วนหัว หายใจและมองให้ไกลไปทางข้างหลัง ท่าที่จะทำได้ โดยไม่รู้สึกรู้สึกับตัวเอง หายใจเข้าขณะยกหน้าอกขึ้น ขึ้นสูงท่าที่จะทำได้ ส่วนท้องแตะพื้นและคงแช่อยู่ที่นั่น หายใจปกตินับถึง 8 ลงอยู่ในท่าเดิม หายใจออกช้าๆ</p> <p>3..ฝึกโยคะท่ากราบยาว นั่งลงบนสันเท้า เข่าแนบพื้น ประสานมือ ยึดไปข้างหน้า ก้มลง แขนแนบใบหูหายใจเข้า ก้มไปข้างหน้า หายใจออกช้าๆ ก้มลง หน้าผากแตะพื้น ก้นคงแตะอยู่ที่สันเท้า หยุดหายใจและรักษาไว้ 8 วินาที หายใจเข้าช้าๆ เมื่อยกกลับมาตัวขึ้นในท่าเดิม</p> |

|                                                                  |                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                             |                                                                                 | <p>4..ผู้อ่านคลายตัวเองด้วยพลังปราณ 5 นาที โดยนอนท่าศพ ปล่อยให้ห้องลอย ผู้ทำการอบรมเปิดดนตรี</p> <p>5. เต็มเอกซิกิตตามแผนภาพที่แนบมาพร้อมไปกิจกรรม</p> <p>6.ผู้ทำการอบรมให้ผู้รับการอบรมนอนหลับตาจินตนาการถึงความสุขความดีงาม ใช้เวลาประมาณ 20 นาที</p> <p>7.ให้ผู้รับการอบรมวาดร่างกายด้วยตัวเอง 5 นาที</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>9. ความคิดเชิงบวกตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสกับสุขภาวะทางจิต</p> | <p>ผู้รับการฝึกอบรมรู้ประโยชน์ของการสร้างความคิดเชิงบวก</p> | <p>ประโยชน์ของความคิดเชิงบวก</p> <p>การสร้างความคิดเชิงบวกให้เกิดความเคยชิน</p> | <p>1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายผลของความคิดเชิงบวกและเชิงลบที่มีต่อร่างกายสมองและจิตใจ</p> <p>2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมหลับตา ฟังเสียงบรรยายถึงความทุกข์ความเหนื่อยยาก ปัญหา</p> <p>3. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นถึง4. ปฏิกริยาทางร่างกายที่เกิดจากการฟังคำพูดที่เกี่ยวกับความทุกข์ ความเหนื่อยยาก และปัญหา</p> <p>5. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้อภิปรายร่วมกันว่าที่มาของความรู้สึกด้านบวกและด้านลบในชีวิตประจำวันเกิดขึ้นทางไหนบ้าง</p> <p>6. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมทำแบบฝึกเรื่อง"ความคิดเชิงบวก" โดยการจับคู่</p> <p>7. ให้ผู้รับการฝึกอบรมหาตัวแทนออกมาแสดงกิจกรรม</p> <p>อภิปรายร่วมกันถึงความรู้สึกของผู้แสดง</p> |

|                                                                                         |                                                                                                      |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         |                                                                                                      |                                                                     | และผู้ชมต่อการแสดงออกจากกิจกรรม<br>8. ให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายว่ายังมีคำพูด ท่าทางและอารมณ์อะไรอีกที่เป็นเชิงลบ และสามารถแปรเปลี่ยนเป็นเชิงบวกได้อย่างไรบ้าง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10.การ<br>ผ่อนคลาย<br>ตนเอง<br>ตาม<br>หลักการ<br>นีโอฮิว<br>แมนนิส                      | ผู้รับการ<br>ฝึกอบรม<br>สามารถเดิน<br>เกาซิกิได้<br>อย่างถูกต้อง<br>และรู้<br>ประโยชน์ของ<br>การเดิน | การฝึกคีร์ตันและเกาซิกิ                                             | 1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมอธิบายความหมายและกิจกรรมการเดินเกาซิกิ<br>2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมฝึกทำเดินเกาซิกิพร้อมคำร้อง<br>3. ให้ผู้รับการฝึกอบรมยืนเรียงเป็นแถวบนพื้นที่กว้างในห้องอบรมแล้วฝึกเดินเกาซิกิ<br>4. ให้ผู้รับการฝึกอบรมนอนราบกับพื้นเพื่อผ่อนคลายตัวเองหลังการเดินเกาซิกิ<br>5. เดินคีร์ตัน โดยยื่นมือทั้ง 2 ออกด้านข้างระดับหน้าอกเหมือนรับฝนจากฟ้า เดินสลับเท้าไปมาโดยให้หัวแม่เท้ากระทบพื้น<br>6. ผู้ทำการอบรมให้ผู้รับการอบรมนอนหลับตาจินตนาการถึงความสุขความดีงามใช้เวลาประมาณ 20 นาที |
| 11.การ<br>ใช้สมอง<br>สองซีก<br>ด้วย<br>จินตนา<br>การตาม<br>หลักการ<br>นีโอฮิว<br>แมนนิส | ผู้รับการ<br>ฝึกอบรม<br>สามารถผ่อนคลาย<br>ตนเอง<br>ด้วยการสร้าง<br>จินตนาการได้                      | การฝึกสร้างภาพตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้การสร้างภาพและจินตนาการ | 1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมฝึกจดจำของ 30 อย่างโดยการจดจำด้วยภาพ<br>2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมถ่ายทอดความทรงจำด้วยภาพ แบบกลุ่มและแบบรายบุคคล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12.การ<br>ฝึกฝนตั้ง                                                                     | ผู้รับการ<br>ฝึกอบรม                                                                                 | ประโยชน์ของการ<br>ตั้งเป้าหมายชีวิตกับสุข                           | 1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมอภิปรายประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายชีวิต                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                         |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>เป้า<br/>หมาย<br/>ชีวิตเพื่อ<br/>ส่งเสริม<br/>สุขภาวะ<br/>ทางจิต</p> | <p>เข้าใจวิธีการ<br/>ตั้งเป้าหมาย<br/>การทำ<br/>กิจกรรมต่างๆ<br/>เพื่อบรรลุ<br/>วัตถุประสงค์</p>       | <p>ภาวะทางจิต<br/>การปรับสมดุลของการ<br/>ตั้งเป้าหมายชีวิต ไม่ตึงไป<br/>ไม่หย่อนไป<br/>การใช้จินตนาการช่วยใน<br/>การสร้างเป้าหมายชีวิต</p>                                                                                                | <p>2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมอภิปรายและ<br/>บอกเล่าถึงเป้าหมายชีวิตของตัวเองทีละคน<br/>3. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมและผู้รับการ<br/>ฝึกอบรมร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงเป้าหมาย<br/>ชีวิตแต่ละคน<br/>4. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมแนะนำการ<br/>ตั้งเป้าหมายที่มีกิจกรรมและระยะเวลาของ<br/>การดำเนินให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วัดผล<br/>สำเร็จได้โดยเริ่มจากเป้าหมายระยะสั้น<br/>5. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมแนะนำการฝึก<br/>จินตนาการถึงเป้าหมายที่แต่ละคนวางไว้<br/>6. ให้ผู้รับการฝึกอบรมนอนราบ หลับตาและ<br/>จินตนาการถึงกระบวนการที่เป็นรูปธรรม<br/>เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองวางไว้</p> |
| <p>13.<br/>โภชนา<br/>การตาม<br/>หลักการ<br/>นีโอฮิว<br/>แมนนิส</p>      | <p>ผู้รับการ<br/>ฝึกอบรม<br/>เข้าใจ<br/>หลักการ<br/>โภชนาการ<br/>ตาม<br/>หลักการนีโอ<br/>ฮิวแมนนิส</p> | <p>อาหารมีส่วนเกี่ยวข้องกับ<br/>สุขภาวะทางจิตได้อย่างไร<br/>อาหารที่มีประโยชน์และ<br/>ไม่มีประโยชน์ตาม<br/>หลักการนีโอฮิวแมนนิส<br/>อะไรคืออาหารที่มี<br/>ประโยชน์ตามหลักการนี<br/>โอฮิวแมนนิส<br/>การรักษาสุขภาพด้วย<br/>แบบโภชนาการ</p> | <p>1. ผู้รับการฝึกอบรมฟังบรรยายโภชนาการ<br/>ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส<br/>2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นใน<br/>การประยุกต์ความรู้ที่ได้รับในการจัดหา<br/>อาหารให้แก่ตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมน<br/>นิส</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>14.<br/>สัญญา<br/>แห่งการ</p>                                        | <p>ผู้รับการ<br/>ฝึกอบรม<br/>สามารถ</p>                                                                | <p>แบบฝึกหัดการ<br/>ตั้งเป้าหมายชีวิตด้วย<br/>ตนเองด้วยสัญญาแห่ง</p>                                                                                                                                                                      | <p>1. ให้ผู้รับการฝึกอบรมออกมารายงานผล<br/>ความคืบหน้าสัญญาแห่งการเรียนรู้ของ<br/>สัปดาห์ที่ผ่านมา</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                     |                                                                                                 |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>เรียนรู้กับ<br/>การ<br/>ตั้งเป้าหมายชีวิต</p>                                    | <p>บรรลุผลตาม<br/>สัญญาเรียนรู้<br/>ที่แต่ละคน<br/>กำหนดได้ใน<br/>ตอนท้ายของ<br/>การฝึกอบรม</p> | <p>การเรียนรู้</p>                      | <p>2. ผู้ฝึกอบรมแสดงความเห็นและให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงและประยุกต์ในการจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ในคราวต่อไป</p> <p>3. ผู้รับการฝึกอบรมฝึกจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการตั้งเป้าหมายชีวิตตัวเอง ในระยะสั้นใน 7 วัน</p> <p>4. ผู้รับการฝึกอบรมนำเสนอหัวข้อและเนื้อหาสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้ฝึกอบรมและผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่นๆร่วมแสดงความคิดเห็นถึงความเหมาะสมของสัญญาแห่งการเรียนรู้ของแต่ละคน</p> <p>5. ผู้ฝึกอบรมและผู้รับการฝึกอบรมปรับแต่งแก้ไขและตกลงให้ความเห็นชอบร่วมกันในสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น</p>                   |
| <p>15.โยคะ<br/>คีรตาน<br/>และเกาชิ<br/>กิตาม<br/>หลักการ<br/>นีโอฮิว<br/>แมนนิส</p> | <p>ผู้รับการ<br/>ฝึกอบรม<br/>สามารถ<br/>เต้นคีรตาน<br/>และเกาชิกิได้<br/>คล่องและ<br/>ชำนาญ</p> | <p>การฝึกโยคะ คีรตานและ<br/>เกาชิกิ</p> | <p>1. ให้ผู้รับการอบรมนอนราบ ทำจิตใจให้สงบ สูดลมหายใจเข้าออกช้า ลึก</p> <p>2. ฝึกโยคะท่าปลา นอนราบในท่าดอกบัว ให้ส่วนตรงกลางกระหม่อมสัมผัสพื้น ตะเข็บหัวแม่เท้าด้วยมือทั้งสองข้าง ยกส่วนอกขึ้น ปฏิบัติ 3 ครั้ง</p> <p>3. ท่าคันทนู นอนคว่ำ ดึงส่วนขาให้งอโค้งเข้ามาใกล้ต้นขา ยึดแขนตรงไปด้านหลัง จับข้อเท้า ยกส่วนลำตัวทั้งร่างระวางน้ำหนักให้ลงตรงแนวสะดือ ยึดคอและอกให้มากที่สุดที่จะทำได้ไปทางข้างหลัง มองตรงไปข้างหน้าหายใจเข้าขณะยกตัวขึ้น</p> <p>4. ฝึกโยคะท่างูเห่า นอนคว่ำอกแนบกับพื้น ยกหน้าอกให้น้ำหนักลงฝ่ามือ ยกส่วนหัว</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>หงายแขนและมองให้ไกลไปทางข้างหลังเท่าที่จะทำได้ โดยไม่รู้รู้สึกผิดตัวเอง หายใจเข้าขณะยกหน้าอกขึ้น ขึ้นสูงเท่าที่จะทำได้ ส่วนท้องแตะพื้นและคงแช่อยู่ที่นั่น หายใจปกตินับถึง 8 ลงอยู่ในท่าเดิม หายใจออกช้าๆ</p> <p>5. ฝึกโยคะท่ากราบยาว นั่งลงบนสันเท้าเข้าแนบพื้น ประสานมือ ยึดไปข้างหน้า ก้มลง แขนแนบใบหูหายใจเข้า ก้มไปข้างหน้า หายใจออกช้าๆ ก้มลง หน้าผากแตะพื้น ก้นคงแตะอยู่ที่สันเท้า หยุดหายใจและรักษาไว้ 8 วินาที หายใจเข้าช้าๆ เมื่อยกกลับมาตัวขึ้นในท่าเดิม</p> <p>6. ผ่อนคลายตัวเอง 5 นาที โดยนอนท่าศพ ปลดปล่อยให้ล่องลอย ผู้ทำการอบรมเปิดดนตรี</p> <p>7. ผู้ฝึกอบรมแนะนำการเดินคีртาน อภิปรายความหมายและสาธิตท่าเดินให้เสียงดนตรีประกอบ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที โดย</p> <p>ก. เดินสลับเท้าไปมา โดยให้ปลายเท้าที่นิ้วโป้งสัมผัสพื้นและยกสันเท้าขึ้น</p> <p>ข. มือทั้งสองข้างกางออกด้านข้างเสมอ</p> <p>8. ให้ผู้รับการอบรมนอนหลับตาจินตนาการถึงความสุขความดีงาม ใช้เวลาประมาณ 10 นาที</p> <p>9. ให้ผู้รับการอบรมวาดร่างกายด้วยตัวเอง 5 นาที</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>16.การใช้ชีวิตประจำวันกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส</p> | <p>ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันออกความเห็นว่าจะทำแบบนี้โอฮิวแมนนิสไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง ในแง่มุมใดและกระทบต่อการดำรงชีวิตแบบเดิมมากน้อยเพียงใดทั้งด้านบวกและลบ และหลักการนีโอฮิวแมนนิสสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้รับการฝึกอบรมแต่ละคนได้มากน้อยเพียงใด</p> | <p>การปรับและประยุกต์การนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ในชีวิตประจำวันในทุกๆ ด้าน</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าจะนำหลักการหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างไร</li> <li>2. ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนอภิปรายแบบในการนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้ฟังและร่วมแสดงความคิดเห็น</li> <li>3. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมกล่าวสรุปและเสนอแนะในทางของแต่ละคน</li> </ol> |
| <p>17. มนุษย์สัมพันธ์</p>                            | <p>ผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจการ</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>อะไรคือมนุษยสัมพันธ์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส</p>                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าที่ผ่านมากการประพฤติปฏิบัติของตนเองมีอะไรบ้างที่เป็น</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ตาม<br/>หลักการ<br/>นีโอฮิว<br/>แมนนิสกับ<br/>สุขภาวะ<br/>ทางจิต</p>                                       | <p>สร้างมนุษย์<br/>สัมพันธ์ตาม<br/>หลักการนีโอ<br/>ฮิวแมนนิส</p>                                                         | <p>การสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่<br/>ดีตามหลักการนีโอฮิว<br/>แมนนิสที่ส่งเสริมสุขภาวะ<br/>ทางจิต<br/>ศิลปะการพูดเชิงบวก</p>                                      | <p>การเสริมสร้างหรือทำร้ายตนเองตาม<br/>หลักการนีโอฮิวแมนนิส<br/>2. ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนอภิปรายแบบ<br/>ในการนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ใ<br/>การปรับปรุงสภาพแวดล้อม แนวคิด<br/>ทัศนคติและวิถีปฏิบัติตนเองต่อบุคคลอื่น<br/>อย่างไรให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้ฟังและ<br/>ร่วมแสดงความคิดเห็น<br/>3. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมกล่าวสรุปและ<br/>เสนอแนะในทางของแต่ละคน</p>                                                                                                  |
| <p>18.การ<br/>ส่งเสริม<br/>สุขภาวะ<br/>ทางจิต<br/>คนใกล้<br/>ตัวโดยใช้<br/>หลักการ<br/>นีโอฮิว<br/>แมนนิส</p> | <p>ผู้รับการ<br/>ฝึกอบรม<br/>ตระหนักถึง<br/>คุณค่าในการ<br/>ช่วยเหลือ<br/>บุคคลอื่นให้มี<br/>สุขภาวะทาง<br/>จิตที่ดี</p> | <p>การเป็นตัวอย่งที่ดี และ<br/>ช่วยฝึกฝนคนรอบข้างให้<br/>มีสุขภาวะทางจิตอย่าง<br/>พร้อมหน้า</p>                                                              | <p>1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันอภิปรายและ<br/>แลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าจะนำหลักการ<br/>หลักการนีโอฮิวแมนนิสไปเชื่อมโยงในการ<br/>ปฏิบัติตนและชี้แนะแบบกับคนอื่นๆ เช่นคน<br/>ในครอบครัว เพื่อน บุคคลอื่นในที่ทำงาน<br/>2. ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนอภิปรายแบบ<br/>ในการนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้กับ<br/>บุคคลแวดล้อมตนเองอย่างไรให้ผู้เข้ารับการ<br/>อบรมทุกคนได้ฟังและร่วมแสดงความ<br/>คิดเห็น<br/>3. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมกล่าวสรุปและ<br/>เสนอแนะในทางของแต่ละคน</p> |
| <p>19.<br/>ทดสอบ<br/>สุขภาวะ<br/>ทางจิต<br/>ก่อน<br/>สิ้นสุด<br/>การ<br/>ฝึกอบรม</p>                          | <p>ผู้รับการ<br/>ฝึกอบรมให้<br/>ความร่วมมือ<br/>ตอบ<br/>แบบสอบถาม</p>                                                    | <p>การกรอกแบบสอบถาม<br/>สุขภาวะทางจิตที่<br/>เปลี่ยนไป<br/>การเปิดใจ ระบาย<br/>ความคิดแสดงความคิดเห็น<br/>และทัศนคติที่เปลี่ยนไป<br/>เมื่อผ่านการฝึกอบรม</p> | <p>1. ผู้ฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมทำแบบ<br/>ดัชนีวัดสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต<br/>2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันตอบคำถาม<br/>เป็นกลุ่ม เป็นรายบุคคล<br/>3. ผู้ฝึกอบรมสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการฝึกอบรม<br/>ถึงความเปลี่ยนแปลงที่ได้จากการตอบ<br/>แบบสอบถามก่อนและหลังการฝึกอบรม</p>                                                                                                                                                                                         |

|                                                                              |                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>20. สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส</p> | <p>ผู้รับการฝึกอบรมทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้</p> | <p>การจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้รายบุคคลเพื่อติดตามผลความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้ารับการอบรม โดยกำหนดระยะเวลาการติดตามผลหลังฝึกอบรม 3 เดือน และ 6 เดือนหลังการอบรม</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้รับการฝึกอบรมออกมารายงานผลความคืบหน้าสัญญาแห่งการเรียนรู้ของสัปดาห์ที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้ฝึกอบรมแสดงความเห็นและให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงและประยุกต์ในการจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ในคราวต่อไป</li> <li>3. ให้ผู้รับการฝึกอบรมทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ ประกอบด้วย</li> <li>4. สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ หรือสิ่งที่ตัวเองต้องการจะได้รับเพิ่มเติมจากการฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตตนเองอย่างยั่งยืน</li> <li>4. วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้นั้นๆ</li> <li>5. วิธีการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกำหนดด้วยตัวเอง</li> <li>6. การวัดผลและกำหนดระยะเวลา ผู้รับการฝึกอบรมจะเป็นผู้กำหนดเองและได้รับความเห็นชอบจากผู้ดำเนินการฝึกอบรม</li> <li>7. ผู้ฝึกอบรมอภิปรายและร่วมกันทำสัญญาแห่งการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส โดยให้กำหนดเป้าหมายระยะ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนตามลำดับ</li> <li>8. ผู้รับการฝึกอบรมนำเสนอหัวข้อและเนื้อหาสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้ฝึกอบรมและผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่นๆ ร่วมแสดงความเห็นถึงความเหมาะสมของสัญญาแห่งการเรียนรู้ของแต่ละคน</li> <li>9. ฝึกอบรมและผู้รับการฝึกอบรมปรับแต่ง</li> </ol> |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                         |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | แก้ไขและตกลงให้ความเห็นชอบร่วมกันใน<br>สัญญาแห่งการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





## วันที่ 1 หัวข้อที่ 2 ชื่อ ความสำคัญของสภาวะทางจิตต่อสมอง ร่างกายและชีวิต วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจกลไกของความสุขที่มีผลต่อโรคทางกายและทางใจ

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอเรื่องความสำคัญของสภาวะทางจิตต่อสมอง ร่างกายและชีวิต เครื่องฉาย  
ภาพด้วยคอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

โครงสร้างทางจิต องค์ประกอบของจิต หน้าที่ของจิตแต่ละส่วน องค์ประกอบของชีวิตมี  
ร่างกาย สมองและจิตใจ เปรียบร่างกายเหมือนรถยนต์ สมองเป็นเหมือนพวงมาลัยในการบังคับ  
ทิศทางของรถ จิตใจก็คือคนขับที่เป็นผู้กำหนดเป้าหมายให้ชีวิตดำเนินไป จิตใจที่มีความพร้อม  
สมบูรณ์จึงสามารถพาร่างกายไปสู่เป้าหมายถึงพุนสุขได้ จิตประกอบด้วย จิตสำนึก คือระบบ  
ประสาทสัมผัส จิตใต้สำนึก คือกระบวนการความทรงจำที่กระตุ้นการสร้างนิสัย ทัศนคติ  
พฤติกรรม มุมมองต่อตัวเองและสังคม ไปจนถึงความเชื่อและจินตนาการ จิตไร้สำนึกคือ สัญชาติ  
ญาณ และจิตเหนือสำนึกคือ สภาวะการยกระดับความเป็นมนุษย์ มี 3 ระดับ คือสภาวะจิตที่รับรู้  
ถึงความพึงพอใจ สภาวะจิตที่รับรู้ของความสุข และสภาวะจิตที่รับรู้ความสงบที่ปล่อยวาง

ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ของสภาวะทางจิตกับความสุข ปัญหาทางร่างกาย สังคมส่งผล  
ต่อความสุขของบุคคล ความเครียดที่สะสมมากจะทำให้สภาวะทางจิตของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปสู่  
การขาดความมั่นคง การควบคุมสติ อารมณ์และความรับผิดชอบชั่วดีของบุคคลก็เปลี่ยนไป มีผล  
ทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปในทางเสียหายทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง ในทางสาธารณสุขมี  
กระบวนการส่งเสริมความสุขอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์บูรณาการป้องกันการ  
ความเครียด และการเปลี่ยนแปลงบุคคลที่เครียดง่ายให้กลายเป็นคนที่เครียดยาก

ผลของความเครียดที่มีต่อร่างกาย สมอง จิตใจ และประสิทธิภาพในการทำงานและการ  
เจ็บไข้ได้ป่วย ปัญหาทางใจที่เราพบได้จากบุคคลทั่วไป เช่น หลับยาก เครียดง่าย ซึมเศร้า ใจร้อน  
จริงจังมากเกินไป หงุดหงิดเสมอ ชอบกดดันตัวเอง ชอบคาดหวังคนอื่น ตื่นเต้นเป็นเนืองนิจ วิตก  
กังวลเสมอ ท้อแท้ใจตลอด ฯลฯ เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการของโรคต่างๆ หรืออย่างน้อยทำให้  
โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มีโอกาสลุกลามมากขึ้น

### กิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการอบรมอธิบายถึงโครงสร้างทางจิต องค์ประกอบของจิต หน้าที่ของจิต แต่ละส่วน
2. ผู้ดำเนินการอบรมอธิบายถึงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ของสภาวะทางจิตกับความสุข
3. ผู้ดำเนินการอบรมอธิบายถึงผลของความเครียดที่มีต่อร่างกาย สมอง จิตใจ และประสิทธิภาพในการทำงานและการเจ็บไข้ได้ป่วย
4. ให้ผู้เข้ารับการอบรมหลับตา
5. ผู้ดำเนินการอบรมการกระตุ้นความรู้สึกและอารมณ์ ด้วยจินตนาการ

### การประเมินผล

1. จากการสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การร่วมแสดงความคิดเห็นจากผู้รับการฝึกอบรมจากกิจกรรมการเรียนรู้ในการกระตุ้นความรู้สึกและอารมณ์ด้วยจินตนาการ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## วันที่ 1 หัวข้อที่ 3 ชื่อ เข้าถึงจิตใจและรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมผู้ที่มีมาของนิสัยและความแตกต่างของแต่ละคน

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอเรื่องการเข้าถึงจิตใจและรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง เครื่องฉายภาพด้วย  
คอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

ลักษณะคนแต่ละประเภท ที่มาของอุปนิสัย ทักษะบุคลิกภาพ อุปนิสัยของคนในโลกนี้  
แบ่งหยาบๆ ได้ 4 แบบ คือ 1. พวกที่ชื่นชอบในตัวเองและชื่นชอบในบุคคลอื่น 2. พวกที่ไม่พอใจใน  
ตัวเองและรู้สึกคนอื่นเหนือกว่า 3. พวกที่รู้สึกว่าตัวเองเหนือกว่าคนอื่นๆ โดยส่วนใหญ่ 4. พวกที่ไม่  
พอใจกับตัวเองและไม่พึงพอใจกับใครๆ เลย ทั้งหมดนี้นอกจากเป็นผลมาจากวัยเด็กของตัวเอง  
แล้ว ยังส่งผลต่อปัจจุบันและอนาคตในการกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละคนอีกด้วย

การหล่อหลอมในวัยเด็กกับแบบดำเนินชีวิต ความเชื่อ จินตนาการ อย่างคำที่ว่า "น้ำหยดลงหิน  
ทุกวันหินยังกร่อน" นิสัยของเราก็มีที่มาอย่างนั้น จากการหล่อหลอมกระทำซ้ำๆ ในวัยเด็ก ด้วยการ  
รับรู้ผ่านการสัมผัส การเห็นและได้ยินจึงเกิดการสร้างอุปนิสัยใจคอของเราให้เป็นอย่างนั้น นิสัย  
ของคนแต่ละประเภทจึงมีที่มาค่อนข้างคล้ายคลึงกัน เช่น คนที่ขาดความมั่นใจในตัวเองไม่กล้า  
ตัดสินใจ มักได้รับการเลี้ยงดูแบบที่ผู้ใหญ่ไม่เปิดโอกาสให้ตัดสินใจ ไม่ให้แสดงความเห็น คนที่  
ท้อแท้ใจง่าย ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน มักได้รับอิทธิพลมาจากผู้ใหญ่ที่ชอบตำหนิไม่ให้กำลังใจ  
ชอบใช้กำลัง ผู้ใจจุกจิก ฯลฯ

### กิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายลักษณะคนแต่ละประเภท
2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายที่มาของการหล่อหลอมในวัยเด็กกับแบบดำเนินชีวิต ความ  
เชื่อ จินตนาการ
3. ให้ผู้รับการอบรมอภิปรายลักษณะนิสัยของตัวเอง และวิเคราะห์ว่านิสัยของตัวเองมีที่มา  
จากที่ใด

### การประเมินผล

จากการร่วมแสดงความคิดเห็นจากผู้รับการอบรมในเรื่องนิสัยของตัวเองและที่มาของนิสัย  
ของตัวเอง

## วันที่ 1 หัวข้อที่ 4 ชื่อ เรียนรู้ความสัมพันธ์ของจิตใจกับสมองและคลื่นสมองของเรา วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจถึงสภาวะผ่อนคลายด้วยจินตนาการ และเปรียบเทียบได้ด้วยตนเอง  
ถึงการรับรู้ถึงสภาวะคลื่นสมองของตัวเองที่ต่ำลง

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหาแนะนำเรื่องการเรียนรู้ความสัมพันธ์ของจิตใจกับสมองและคลื่นสมองของเรา  
เครื่องฉายภาพด้วยคอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

คลื่นสมองคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร และมีความสัมพันธ์กับร่างกายและจิตใจอย่างไร  
คลื่นสมองเป็นเครื่องมือวัดอย่างเป็นรูปธรรมของความสงบในจิตใจ เมื่อจิตใจสงบ การทำงานหนัก  
ของสมองก็ลดลง ความต้องการเลือดเพื่อมาเลี้ยงสมองก็ลดตามไปด้วย ส่งผลให้การทำงานของ  
หัวใจลดลง ซึ่งพจรทั่วทั้งร่างกายก็ลดลงไปด้วย

การรักษาภาวะสงบของคลื่นสมอง คลื่นสมองมี 6 ระดับคือ แกมมา เบต้า อัลฟา เดลต้า  
เดลต้า และ คอสมิก หากเรารักษาสภาวะคลื่นสมองให้ต่ำได้อยู่เสมอ ก็หมายถึงเราควบคุม  
ความสุขของตัวเองได้ มีสภาวะจิตใจที่สงบเยือกเย็นอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่มีอิทธิพลต่อคลื่นสมอง  
ของคนเรา เช่น ลมหายใจ เสียงเพลง สี คนรอบข้าง สมาธิ คำพูด การออกกำลังกาย อาหาร  
สถานที่

### กิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายเรื่องคลื่นสมอง ความสำคัญ และความสัมพันธ์กับ  
ร่างกายและจิตใจ
2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายเรื่องคลื่นสมองมี 6 ระดับคือ แกมมา เบต้า อัลฟา  
เดลต้า เดลต้า และ คอสมิก
3. ให้ผู้รับการฝึกอบรมนอนหลับตา ผู้ดำเนินการฝึกอบรมเปิดเสียงดนตรีและพูด  
บรรยายถึงความสุข บรรยายภาคแห่งความสบายใจ เช่น ป่าเขา น้ำตก ทะเล ให้ผู้รับ  
การฝึกอบรมจินตนาการตาม

### ภาวะประเมินผล

1. จากการสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. จากการแสดงความคิดเห็นหลังจากผู้รับการฝึกอบรมได้ทำกิจกรรมหลับตาและ  
จินตนาการตามการบรรยายถึงความสุข บรรยายภาคแห่งความสบายใจ

## วันที่ 1 หัวข้อที่ 5 ชื่อ เข้าใจลูกใช้ความสัมพันธ์ของร่างกาย สมองและจิตใจกับโรคต่างๆ วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจความสัมพันธ์ของร่างกายสมอง และจิตใจกับโรคต่างๆ

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอเรื่องหัวใจใช้ความสัมพันธ์ของร่างกาย สมองและจิตใจกับโรคต่างๆ เครื่อง  
ฉายภาพด้วยคอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

ความสุขที่มีผลต่อจิตใจและร่างกาย ในทางการแพทย์มีผลวิจัยอันเป็นที่ยอมรับกันว่า โรค  
ต่างๆดังต่อไปนี้มีความเกี่ยวข้องกับสุข ทั้งในเรื่องโอกาสในการเป็น โอกาสในการลุกลาม  
ให้มากขึ้น และโอกาสในการช่วยเหลือเบาบางและหายดีจากโรค เช่น โรคปวดหัว หัวใจ เบาหวาน  
ไมเกรน พาร์กินสัน ภูมิแพ้ มะเร็ง ท้องผูก ท้องเสียง่าย กล้ามเนื้อเกร็ง การทำงานผิดปกติของไต  
ฯลฯ

### กิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายความสัมพันธ์ของความสุขที่มีผลต่อจิตใจและร่างกาย
2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมเล่าประสบการณ์ของตนเองต่อตัวเองหรือต่อบุคคลอื่นที่รู้จักที่  
ป่วยไข้มีโรคภัยไข้เจ็บว่าความเจ็บป่วยนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจ  
อย่างไร

### การประเมินผล

จากการร่วมแสดงความคิดเห็นความสัมพันธ์ของภาวะจิตใจกับโรคภัยไข้เจ็บของผู้รับการ  
ฝึกอบรม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## วันที่ 1 หัวข้อที่ 6 ชื่อ นีโอฮิวแมนนิสกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมรู้ประโยชน์ของนีโอฮิวแมนนิส

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอเรื่องนีโอฮิวแมนนิสกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต เครื่องฉายภาพด้วย  
คอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

อะไรคือนีโอฮิวแมนนิส และมีส่วนในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตได้อย่างไร รวมความแล้ว นีโอฮิวแมนนิสคือกระบวนการนำพาบุคคลให้ไปสู่ความสุขพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจด้วยรูปแบบการใช้ชีวิตที่ฉลาด เรียบง่าย สงบและมีความสุข ผู้ปฏิบัติตามแบบจะเข้าใจการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของตนเองแบบองค์รวมด้วยกระบวนการแบบบูรณาการ

ความสุขที่มีผลต่อจิตใจและร่างกาย ในทางการแพทย์มีผลวิจัยอันเป็นที่ยอมรับกันว่า โรคต่างๆ ดังต่อไปนี้มีความเกี่ยวข้องกับสุข ทั้งในเรื่องโอกาสในการเป็น โอกาสในการลุกลามให้มากขึ้น และโอกาสในการช่วยเหลือเบาบางและหายดีจากโรค เช่น โรคปวดหัว หัวใจ เบาหวาน ไมเกรน พาร์กินสัน ภูมิแพ้ มะเร็ง ท้องผูก ท้องเสียบ่อย กล้ามเนื้อเกร็ง การทำงานผิดปกติของไต ฯลฯ

### กิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายหลักการนีโอฮิวแมนนิส และความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิต
2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมบรรยายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่สอดคล้องสัมพันธ์หรือใกล้เคียงกับประสบการณ์เดิมของผู้รับการฝึกอบรม

### ภาวะประเมินผล

จากการร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับหลักการนีโอฮิวแมนนิสและประสบการณ์เดิมของผู้รับการฝึกอบรม

## วันที่ 1 หัวข้อที่ 7 ชื่อ สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมมีผู้ประโยชน์สามารถทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. เนื้อหานำเสนอสัญญาแห่งการเรียนรู้กับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต
2. เครื่องฉายภาพด้วยคอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์ และแบบฟอร์มสัญญาแห่งการเรียนรู้

เรียนรู้

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

อะไรคือสัญญาแห่งการเรียนรู้ และมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตอย่างไร สัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการตั้งเป้าหมาย กำหนดวิธีการและการวัดสัมฤทธิ์ผลการศึกษารับรู้ด้วยตัวของผู้เรียนรู้อีก

แบบฝึกหัดเพื่อทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ด้วยตัวเอง สัญญาแห่งการเรียนรู้ประกอบด้วย 1. สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ 2. วัตถุประสงค์ 3. กำหนดเวลา 4. วิธีการ 5. การวัดผล ผู้เรียนรู้อาจเป็นผู้กำหนดเองและได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ผู้ควบคุม

ในขั้นต้นกำหนดเป้าหมายเพื่อฝึกหัดการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้รับการฝึกอบรมจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมตลอดการอบรมวันที่ 1 เพื่อนำความรู้จากการอบรมไปปฏิบัติหรือแสวงหาความรู้เพิ่มเติมให้เกิดความชำนาญและเข้าใจการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

กรอบกิจกรรมที่กำหนดให้จากการทำแบบฝึกหัดสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ได้จากประสบการณ์เรียนรู้ในการฝึกอบรมวันแรก เช่น

1. การฝึกฝนทำโยคะท่าต่างๆ ให้ชำนาญมากขึ้น
2. การเรียนรู้และตอบคำถามตนเองถึงประสบการณ์ความสัมพันธ์ของความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลต่อร่างกายในบริบทอื่นๆ
3. การเรียนรู้และตอบคำถามตนเองถึงนิสัย พฤติกรรมของคนใกล้ตัว เช่น สามี ภรรยา ลูก พ่อ แม่ ฯลฯ ว่านิสัย พฤติกรรมของคนเหล่านั้นน่าจะมีที่มาจากอะไร
4. การแสวงหาคำตอบด้วยตัวเองหรือจากการค้นคว้าว่ามีปัจจัยอะไรอีกที่มีผลกับความเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง และในชีวิตประจำวันหรือสภาพแวดล้อมของตนเอง มีแนวโน้มที่จะทำให้คลื่นสมองเป็นอย่างไร จะแก้ปัญหาอย่างไร และได้ทำอะไรไปเพื่อการแก้ปัญหานี้บ้าง

### กิจกรรม

1. ผู้ฝึกอบรมบรรยายสัญญาแห่งการเรียนรู้
2. ผู้รับการฝึกอบรมฝึกหัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้เพื่อทดลองปรับการใช้ชีวิตประจำวันจากประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกอบรม โดยให้กำหนดเป้าหมายระยะสั้นใน 7 วัน
3. ผู้รับการฝึกอบรมนำเสนอหัวข้อและเนื้อหาสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้ฝึกอบรมและผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่นๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นถึงความเหมาะสมของสัญญาแห่งการเรียนรู้ของแต่ละคน
4. ผู้ฝึกอบรมและผู้รับการฝึกอบรมปรับแต่ง แก้ไขและตกลงให้ความเห็นชอบร่วมกันในสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น

#### การประเมินผล

จากสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ผู้รับการฝึกอบรมทำได้สอดคล้องกับเนื้อหาของการฝึกอบรมในหัวข้อดังกล่าว



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้  
 หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้  
 สัญญาแห่งการเรียนรู้ ครั้งที่ 1 วันที่.....

เรื่อง.....

วัตถุประสงค์

.....  
 .....

ทรัพยากรและวิธีการ

.....  
 .....

หลักฐานแห่งความสำเร็จ

.....  
 .....

เกณฑ์และวิธีการประเมินผล

.....  
 .....

ระยะเวลาของโครงการ

.....

ลงชื่อ

ลงชื่อ

.....  
 (.....)

.....  
 (.....)

ผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้

อาจารย์ที่ปรึกษา

## วันที่ 2 หัวข้อที่ 8 ชื่อ โยคะและเกาชิกิตตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมจดจำและปฏิบัติได้ในสิ่งต่อไปนี้ การเต้นคีรตาน การฝึกโยคะท่าพื้นฐานของชายและหญิง

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ชายหญิงอยู่ในชุดสบาย สวมกางเกง
2. มีสถานที่สามารถนอนกับพื้นได้

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

ท่าปลา นอนราบในท่าดอกบัว ให้ส่วนตรงกลางกระหม่อมสัมผัสพื้น และนิ้วหัวแม่เท้าด้วยมือทั้งสองข้าง ยกส่วนอกขึ้น ปฏิบัติ 3 ครั้ง ท่าคันธนู นอนคว่ำ ดึงส่วนขาให้ข้อเข่าเข้ามาใกล้ต้นขา ยึดแขนตรงไปด้านหลัง จับข้อเท้า ยกส่วนลำตัวทิ้งไว้วางระวางน้ำหนักให้ลงตรงแนวสะเอว ยึดคอและอกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ไปทางข้างหลัง มองตรงไปข้างหน้า หายใจเข้าขณะยกตัวขึ้น ท่างูเห่า นอนคว่ำอกแนบกับพื้น ยกหน้าอกให้น้ำหนักลงฝ่ามือ ยกส่วนหัวหงายแขนและมองให้ไกลไปทางข้างหลังเท่าที่จะทำได้ โดยไม่รู้สึกลึบตัวเอง หายใจเข้าขณะยกหน้าอกขึ้น ขึ้นสูงเท่าที่จะทำได้ ส่วนท้องและพื้นและคงแช่อยู่ที่นั่น หายใจปกตินับถึง 8 ลงอยู่ในท่าเดิม หายใจออกช้าๆ ท่ากราบยาว นั่งลงบนสันเท้า เข่าแนบพื้น ประสานมือ ยึดไปข้างหน้า ก้มลง แขนแนบไปหูหายใจเข้า ก้มไปข้างหน้า หายใจออกช้าๆ ก้มลง หน้าผกแตะพื้น ก้นคงแตะอยู่ที่สันเท้า หยุดหายใจและรักษาไว้ 8 วินาที หายใจเข้าช้าๆ เมื่อยกลำตัวขึ้นในท่าเดิม

- ผ่อนคลายตัวเองด้วยพลังปรารถนา 5 นาที
- นอนหลับตาจินตนาการถึงความสุขความดีงาม 20 นาที
- นวดร่างกายด้วยตัวเอง 5 นาที

### กิจกรรม

1. ให้ผู้รับการอบรมนอนราบ ทำจิตใจให้สงบ สูดลมหายใจเข้าออกช้า ลึก
2. ฝึกโยคะท่าปลา นอนราบในท่าดอกบัว ให้ส่วนตรงกลางกระหม่อมสัมผัสพื้น และนิ้วหัวแม่เท้าด้วยมือทั้งสองข้าง ยกส่วนอกขึ้น ปฏิบัติ 3 ครั้ง
3. ท่าคันธนู นอนคว่ำ ดึงส่วนขาให้ข้อเข่าเข้ามาใกล้ต้นขา ยึดแขนตรงไปด้านหลัง จับข้อเท้า ยกส่วนลำตัวทิ้งไว้วางระวางน้ำหนักให้ลงตรงแนวสะเอว ยึดคอและอกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ไปทางข้างหลัง มองตรงไปข้างหน้า หายใจเข้าขณะยกตัวขึ้น





ภาพการเต้นเกาชิกิ

**เกาชิกิ**  
**(KAOSHIKI)**

**ชาย**

1 บาบ่า (Baba) 2 นัม (Num) 3 บาบ่า (Baba) 4 เค (Ke) 5 วาลัม (Valum)

**หญิง**

1 บาบ่า (Baba) 2 นัม (Num) 3 บาบ่า (Baba) 4 เค (Ke) 5 วาลัม (Valum)

**หน้า**

1 บาบ่า (Baba) 2 นัม (Num) 3 บาบ่า (Baba)

**หลัง**

1 บาบ่า (Baba) 2 นัม (Num) 3 บาบ่า (Baba) 4 เค (Ke) 5 วาลัม (Valum)

10

## วันที่ 2 หัวข้อที่ 9 ชื่อ ความคิดเชิงบวกตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสกับสภาวะทางจิต วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมรู้ประโยชน์ของการสร้างความคิดเชิงบวก

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอความคิดเชิงบวกตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส เครื่องฉายภาพด้วย  
คอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

ผลของความคิดเชิงบวกและเชิงลบที่มีต่อร่างกาย สมองและจิตใจ การสร้างความคิดเชิง  
บวกให้เกิดความเคยชิน การสร้างสื่อทางตาและทางหูเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก การฟังเสียงเพลง  
และท่องคำเชิงบวกในใจตลอดเวลา การทำป้ายติดให้เห็นคำพูดที่ดีด้วยตาตลอดเวลา

### กิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมบรรยายผลของความคิดเชิงบวกและเชิงลบที่มีต่อร่างกาย  
สมองและจิตใจ
2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมหลับตา ฟังเสียงบรรยายถึงความทุกข์  
ความเหนื่อยยาก ปัญหา
3. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นถึงปฏิกิริยาทาง  
ร่างกายที่เกิดจากการฟังคำพูดที่เกี่ยวกับความทุกข์ ความเหนื่อยยาก และปัญหา
4. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้อภิปรายร่วมกันว่าที่มาของความรู้สึกด้านบวกและด้าน  
ลบในชีวิตประจำวันเกิดขึ้นทางไหนบ้าง
5. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมทำแบบฝึกหัดเรื่อง"ความคิดเชิงบวก"  
โดยการจับคู่
6. ให้ผู้รับการฝึกอบรมหาตัวแทนออกมาแสดงกิจกรรม
7. อภิปรายร่วมกันถึงความรู้สึกของผู้แสดงและผู้ชมต่อการแสดงออกจากกิจกรรม
8. ให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายว่ายังมีความพูด ท่าทางและอารมณ์อะไรอีก  
ที่เป็นเชิงลบ และสามารถแปรเปลี่ยนเป็นเชิงบวกได้อย่างไรบ้าง

### การประเมินผล

จากการร่วมกันอภิปรายจากการทำแบบฝึกหัดเรื่อง"ความคิดเชิงบวก"ของผู้รับการ  
ฝึกอบรม

## แบบฝึกหัดเรื่องความคิดเชิงบวก

### วิธีทำ

1. จับคู่กัน และผลัดกันพูดและแสดงอาการปฏิกิริยาตามหัวข้อข้างล่างนี้
2. ช่วยกันหาสิ่งที่เป็นเชิงบวกมาทดแทนแล้วเขียนสิ่งที่ทดแทนตรงเส้นประหลังข้อความเหล่านี้

### ทางคำพูด

1. น้ำเหลือแค่ครึ่งแก้ว.....
2. เธอไม่ได้เรื่อง.....
3. แกมันขี้เกียจ.....
4. ฉันเป็นคนไม่เอาไหน.....
5. เด็กเมื่อวานซืน.....
6. แก่หง่าเหี้ยอก.....
7. พวกเขาอยู่แต่บนหอคอยงาช้าง.....
8. โง่.....

### ทางสายตา

1. ยิ้มเยาะ.....
2. ปากแบะ.....
3. ตาขวาง.....
4. มองหัวจรดเท้า.....
5. เมิน.....
6. ส่ายหัว.....

### ทางความคิด ความรู้สึกและอารมณ์

1. โกรธ.....
2. อิจฉา.....
3. ทำอแท้ว.....

## วันที่ 2 หัวข้อที่ 10 ชื่อ การผ่อนคลายตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมสามารถเต้นเกาซิกิได้อย่างถูกต้องและรู้ประโยชน์ของการเต้น  
อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. ชายหญิงอยู่ในชุดสบาย สวมกางเกง
2. มีสถานที่ที่สามารถนอนกับพื้นได้

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

การเต้นเกาซิกิ เกาซิกิหมายถึงการพัฒนาชั้นของจิต มี 16 การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ ขณะที่ท่องคำมั่นตรวว่า “บาบานัม เควาลัม” ช่วยให้ส่วนไขสันหลังได้รับการยืดหยุ่น ผ่อนคลาย ช่วยลดไขมันที่เป็นส่วนเกิน ช่วยกระตุ้นหัวใจและระบบการหมุนเวียนของโลหิต ช่วยให้ข้อต่ออ่อนลงและยืดหยุ่น สามารถรักษาโรคได้ถึง 22 โรค รวมทั้งโรคเกี่ยวกับตับทำให้เป็นการบำรุงสุขภาพและชีวิต  
กิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมอธิบายความหมายและกิจกรรมการเต้นเกาซิกิ
2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมฝึกท่าเต้นเกาซิกิพร้อมคำร้อง
3. ให้ผู้รับการฝึกอบรมยืนเรียงเป็นแถวบนพื้นที่กว้างในห้องอบรมแล้วฝึกเต้นเกาซิกิ
4. ให้ผู้รับการฝึกอบรมนอนราบกับพื้นเพื่อผ่อนคลายตัวเองหลังการเต้นเกาซิกิ

### ภาวะประเมินผล

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเต้นเกาซิกิได้อย่างสมบูรณ์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## วันที่ 2 หัวข้อที่ 11 ชื่อ การใช้สมองสองซีกด้วยจินตนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมสามารถผ่อนคลายตนเองด้วยการสร้างจินตนาการได้

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอการใช้สมองสองซีกด้วยจินตนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส เครื่องฉายภาพด้วยคอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

การฝึกสร้างความทรงจำตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้การสร้างภาพและจินตนาการ จินตนาการที่ดีจะช่วยให้คุณผ่อนคลาย หลับลึกและเข้าสู่ภาวะสื่อสารกับจิตในระดับอื่นๆ ได้ดีขึ้น จินตนาการที่ดีจะทำให้บุคคลรู้สึกเป็นไปตามนั้นหรือเสมือนอยู่ในภาวะที่จินตนาการนั้นจริง การจินตนาการได้ดีและฝึกฝนบ่อยๆ ช่วยทำให้ควบคุมจิตใจของตัวเองได้ดีขึ้น

### กิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมฝึกจดจำของ 30 อย่างโดยการจดจำด้วยภาพ
2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมถ่ายทอดความทรงจำด้วยภาพ แบบกลุ่มและแบบรายบุคคล

### การประเมินผล

ผู้รับการฝึกอบรมสามารถจดจำของ 30 อย่างได้ครบถ้วน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## วันที่ 2 หัวข้อที่ 12 ชื่อ การฝึกฝนตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจวิธีการตั้งเป้าหมายการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอการการฝึกฝนตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต เครื่องฉาย  
ภาพด้วยคอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

ประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายชีวิตกับสุขภาวะทางจิต เพื่อทราบว่าเรามีปัญหาอะไรและ  
ต้องการแก้ปัญหาอย่างไร ด้วยวิธีการใด หรือมีเป้าหมายประสงค์จะเปลี่ยนแปลงตัวอย่างไร ด้วยวิธีการ  
ไหน

การปรับสมดุลของการตั้งเป้าหมายชีวิต ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป การดำเนินให้เป็นไปตาม  
เป้าหมายที่ดีที่ปรับเปลี่ยนตัวเองตามสภาพแวดล้อมและแก้ไขสถานการณ์ตามกาลเวลา เน้น  
ที่ความพอดี ไม่ใช่พลังงานหรือทรัพยากรมากเกินไป

การใช้จินตนาการช่วยในการสร้างเป้าหมายชีวิต การใช้จินตนาการช่วยสร้างเป้าหมาย  
เหมือนก่อนลงมือทำให้เขียนแบบแปลนไว้ในสมองและปรากฏชัดในจิตๆ เวลาดำเนินกิจกรรมจะมี  
สมาธิและเข้มมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการไม่ไขว่ไขว เป็นการทำงานเพื่อเน้นผลสำเร็จของงาน

### กิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมอภิปรายประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายชีวิต
2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมอภิปรายและบอกเล่าถึงเป้าหมายชีวิตของตนเองทีละคน
3. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมและผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงเป้าหมายชีวิตแต่ละ  
คน
4. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมแนะนำการตั้งเป้าหมายที่มีกิจกรรมและระยะเวลาของการดำเนินให้  
เป็นไปตามเป้าหมายที่วัดผลสำเร็จได้โดยเริ่มจากเป้าหมายระยะสั้น
5. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมแนะนำการฝึกจินตนาการถึงเป้าหมายที่แต่ละคนวางไว้
6. ให้ผู้รับการฝึกอบรมนอนราบ หลับตาและจินตนาการถึงกระบวนการที่เป็นรูปธรรมเพื่อ  
บรรลุเป้าหมายที่ตัวเองวางไว้

### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการแสดงความคิดเห็นของผู้รับการฝึกอบรมเมื่อ  
ดำเนินกิจกรรมแล้ว

### บันทึกกิจกรรม

#### ชื่อ การฝึกฝนตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

##### วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจวิธีการตั้งเป้าหมายการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์

##### เนื้อหา

การใช้จินตนาการช่วยในการสร้างเป้าหมายชีวิต การใช้จินตนาการช่วยสร้างเป้าหมายเหมือนก่อนลงมือทำให้เขียนแบบแปลนไว้ในสมองและปรากฏชัดในจิตๆ เวลาดำเนินกิจกรรมจะมีสมาธิและเต็มมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการไม่ไขว่ไขว่ เป็นการทำงานเพื่อเน้นผลสำเร็จของงาน

##### กิจกรรม

ให้ผู้รับการฝึกอบรมนอนราบ หลับตาและจินตนาการถึงกระบวนการที่เป็นรูปธรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองวางไว้

##### กิจกรรมที่ผู้รับการอบรมใช้ในจินตนาการคือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

##### ผลที่ได้รับ ความรู้สึก แนวคิด ข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)



## วันที่ 2 หัวข้อที่ 13 ชื่อ โภชนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจหลักการโภชนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอเรื่องโภชนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส เครื่องฉายภาพด้วย  
คอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

อาหารมีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตได้อย่างไร อาหารที่มีผลต่อสภาพจิตใจ ที่ทำให้  
สงบและที่ทำให้ร้อนรุ่ม อาหารที่ให้พลังชีวิตเสริมสร้างความสุขทั้งจิตใจและร่างกาย

อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส นีโอฮิวแมนนิสแบ่ง  
อาหารเป็น 3 ประเภท คือ อาหารที่ละเอียดอ่อน เช่น ผลไม้ ถั่วและเมล็ดพืชต่างๆ ผักเกือบทุกชนิด  
พริกสด ฯลฯ อาหารที่ให้พลังแปรเปลี่ยน เช่น ชอกโกแลต กาแฟ ชา น้ำอัดลม ฯลฯ อาหารที่เป็น  
พลังงานเฉื่อย เช่น เนื้อ ปลา ทูเรียน สะตอ ไข่ กะปิ อาหารทะเล ไข่ แอลกอฮอล์ หัวหอม กระเทียม  
เห็ด ของแดง ฯลฯ

อะไรคืออาหารที่มีประโยชน์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส อาหารที่มีพลังชีวิต เช่น ผักและ  
ผลไม้สดๆ น้ำผักน้ำผลไม้ที่มีเอนไซม์ โยเกิร์ต อาหารที่ใช้เวลาในการปรุงสุกน้อยที่สุด

การรักษาสุขภาพด้วยแบบโภชนาการ การปรับเปลี่ยนวิธีการกินจากอาหารปกติใน  
ชีวิตประจำวันให้หันมากินอาหารที่ให้พลังชีวิตมากขึ้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว โยเกิร์ต น้ำผักและน้ำผลไม้  
 ฯลฯ

### กิจกรรม

1. ผู้รับการฝึกอบรมฟังบรรยายโภชนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส
2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นในการประยุกต์ความรู้ที่ได้รับในการจัดหาอาหาร  
ให้แก่ตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

### การประเมินผล

ผู้รับการฝึกอบรมให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

## วันที่ 2 หัวข้อที่ 14 ชื่อ สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการตั้งเป้าหมายชีวิต วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมมีทักษะในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. เนื้อหานำเสนอสัญญาแห่งการเรียนรู้กับการตั้งเป้าหมายชีวิต
2. แบบฟอร์มสัญญาแห่งการเรียนรู้ ครั้งที่ 2

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

ในครั้งที่แล้วผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้การจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ บทเรียนต่อไปจะนำความรู้ในการจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นแบบในการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองตามที่ได้รับการเรียนรู้และการทำกิจกรรมในการอบรมวันที่ 2

กรอบกิจกรรมที่กำหนดให้จากการทำแบบฝึกหัดสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ได้จากประสบการณ์เรียนรู้ในการฝึกอบรมวันที่ 2 เน้นให้ผู้รับการฝึกอบรมตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตัวเองในสิ่งที่ดีข้อย หรือเสริมสร้างตัวเองในสิ่งที่ดีเด่น โดยกำหนดกรอบที่จะปฏิบัติให้ได้อย่างต่อเนื่องตลอด 7 วันตามกรอบระยะเวลาที่กำหนด เช่น

1. งดสิ่งเสพติดและทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เหล้า บุหรี่
2. ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมด้านลบแทนที่ด้วยนิสัยและพฤติกรรมด้านบวก
3. การพูด ท่าทีความคิดต่อตัวเอง บุคคลอื่นด้านลบที่ทดแทนด้วยด้านบวก เป็นต้น

### กิจกรรม

1. ให้ผู้รับการฝึกอบรมออกมารายงานผลความคืบหน้าสัญญาแห่งการเรียนรู้ของสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. ผู้ฝึกอบรมแสดงความเห็นและให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงและประยุกต์ในการจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ในคราวต่อไป
3. ผู้รับการฝึกอบรมฝึกหัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการตั้งเป้าหมายชีวิตตัวเองในระยะสั้นใน 7 วัน
4. ผู้รับการฝึกอบรมนำเสนอหัวข้อและเนื้อหาสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้ฝึกอบรมและผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่น ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นถึงความเหมาะสมของสัญญาแห่งการเรียนรู้ของแต่ละคน
5. ผู้ฝึกอบรมและผู้รับการฝึกอบรมปรับแต่ง แก้ไขและตกลงให้ความเห็นชอบร่วมกันในสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น

การประเมินผล จากสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ผู้รับการฝึกอบรมทำ

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดย  
ใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ ครั้งที่ 2 วันที่.....

เรื่อง.....

วัตถุประสงค์

.....  
.....

ทรัพยากรและวิธีการ

.....  
.....  
.....

หลักฐานแห่งความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

เกณฑ์และวิธีการประเมินผล

.....  
.....  
.....

ระยะเวลาของโครงการ

.....

ลงชื่อ

ลงชื่อ

.....

.....

(.....)

(.....)

ผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้

อาจารย์ที่ปรึกษา



## การประเมินผล

ผู้รับการฝึกอบรมสามารถตั้งศรัทธาได้ถูกต้อง



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### วันที่ 3 หัวข้อที่ 16 ชื่อ การใช้ชีวิตประจำวันกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันออกความคิดเห็นว่าจะทำแบบนี้โอฮิวแมนนิสไปใช้ใน  
ชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง ในแง่มุมมองและกระทบต่อการดำรงชีวิตแบบเดิมมากน้อยเพียงใดทั้ง  
ด้านบวกและลบ และหลักการนีโอฮิวแมนนิสสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้เข้ารับ  
การฝึกอบรมแต่ละคนได้มากน้อยเพียงใด

#### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอเรื่องการใช้ชีวิตประจำวันกับแนวหลักการนีโอฮิวแมนนิส เครื่องฉายภาพ  
ด้วยคอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

#### เนื้อหา

การนำแบบนี้โอฮิวแมนนิสไปใช้ในชีวิตประจำวันจะกระทำได้อย่างไรบ้าง ในแง่มุมมองและ  
กระทบต่อการดำรงชีวิตแบบเดิมมากน้อยเพียงใดทั้งด้านบวกและลบ และหลักการนีโอฮิวแมนนิส  
สามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนได้มากน้อยเพียงใด

#### กิจกรรม

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าจะนำหลักการ  
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างไร
2. ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนอภิปรายแบบในการนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ในบริบท  
ของตนเองให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้ฟังและร่วมแสดงความคิดเห็น
3. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมกล่าวสรุปและเสนอแนะในทางของแต่ละคน

#### ภาวะประเมินผล

การร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม

สถาบันวิจัยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### วันที่ 3 หัวข้อที่ 17 ชื่อ มนุษย์สัมพันธ์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสกับสุขภาวะทางจิต วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

#### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอเรื่องมนุษย์สัมพันธ์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสกับสุขภาวะทางจิต เครื่องฉายภาพด้วยคอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

#### เนื้อหา

อะไรคือมนุษย์สัมพันธ์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส นีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญต่อสรรพสิ่งรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นหรือสัตว์ต่างก็เป็นชีวิตหนึ่ง ย่อมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และมนุษย์ทุกคนมีความสมบูรณ์อยู่ในตัว มีความต้องการมีความสุขและมอบความสุขแก่คนรอบข้างโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ความรักและปรารถนาดีต่อกันและกันจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการ

การสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น ดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อต่อกัน ช่วยเสริมสร้างความสุขความสบายใจ ช่วยทำให้มีคลื่นสมองต่ำ

ศิลปะการพูดเชิงบวก การพูดเชิงลบที่ทำร้ายทั้งตัวเองและบุคคลอื่น ทำให้เกิดโรควัยไข้เจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ แม้แต่ผลึกของน้ำแข็งที่วัดพลังด้านบวกหรือลบที่ส่งออกมาจากคำพูดได้

#### กิจกรรม

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าที่ผ่านมากการประพฤติปฏิบัติของตนเองมีอะไรบ้างที่เป็นการเสริมสร้างหรือทำร้ายตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส
2. ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนอภิปรายแบบในการนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้ในการปรับปรุงสภาพแวดล้อม แนวคิด ทักษะและวิธีปฏิบัติตนเองต่อบุคคลอื่นอย่างไรให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้ฟังและร่วมแสดงความคิดเห็น
3. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมกล่าวสรุปและเสนอแนะในทางของแต่ละคน

#### ภาระประเมินผล

การร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม

วันที่ 3 หัวข้อที่ 18 ชื่อ การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตคนใกล้ตัวโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส

วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมตระหนักถึงคุณค่าในการช่วยเหลือบุคคลอื่นให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

เนื้อหานำเสนอเรื่องการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตคนใกล้ตัวโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส เครื่องฉายภาพด้วยคอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

เนื้อหา

การเป็นตัวอย่งที่ดี และช่วยฝึกฝนคนรอบข้างให้มีสุขภาวะทางจิตอย่างพร้อมหน้า ความสุขโดยสมบูรณ์จะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าคนรอบตัวเรายังมีความทุกข์ ยังใช้ชีวิตในรูปแบบด้านลบ ยังค้นหาแบบที่นำตัวเองไปสู่ความสุขสงบไม่ได้ การปรับเปลี่ยนท่าทีของเรา การเลือ้อาหารให้ คำปรึกษาและชี้แนะแบบที่ดีของเราจะช่วยทำให้คนรอบข้างมีความสุข เมื่อทุกคนมีความสุข สังคมมีความสุข เราจึงจะรู้สึกได้ถึงความสุขที่แท้จริงที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวเอง

กิจกรรม

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าจะนำหลักการ หลักการนีโอฮิวแมนนิสไปเชื่อมโยงในการปฏิบัติตนและชี้แนะแบบกับคนอื่นๆ เช่นคนใน ครอบครัว เพื่อน บุคคลอื่นในที่ทำงาน
2. ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนอภิปรายแบบในการนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้กับบุคคล แวดล้อมตนเองอย่างไรให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้ฟังและร่วมแสดงความคิดเห็น
3. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมกล่าวสรุปและเสนอแนะในทางของแต่ละคน

การประเมินผล

การร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม



### วันที่ 3 หัวข้อที่ 19 ชื่อ ทดสอบสุขภาวะทางจิตก่อนสิ้นสุดการอบรม วัตถุประสงค์

เพื่อทราบความเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางจิตของผู้รับการฝึกอบรม จากการเปรียบเทียบจากการทำดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยของกรมสุขภาพจิต และเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการฝึกอบรม จากการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมของผู้วิจัย

#### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. แบบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย ของกรมสุขภาพจิต
2. แบบสัมภาษณ์
3. แบบสังเกตพฤติกรรม

เวลา 60 นาที

#### เนื้อหา

การกรอกแบบสอบถามสุขภาวะทางจิตที่เปลี่ยนไป และการเปิดใจ ระบายความคิดแสดง ความเห็นและทัศนคติที่เปลี่ยนไปเมื่อผ่านการฝึกอบรม

#### กิจกรรม

1. ผู้ฝึกอบรมให้ผู้รับการฝึกอบรมทำแบบดัชนีวัดสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต
2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันตอบคำถามเป็นกลุ่ม เป็นรายบุคคล
3. ผู้ฝึกอบรมสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการฝึกอบรมถึงความเปลี่ยนแปลงที่ได้จากการตอบแบบสอบถามก่อนและหลังการฝึกอบรม

#### การประเมินผล

ผู้รับการฝึกอบรมตอบแบบสอบถามและให้สัมภาษณ์แก่ผู้วิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## วันที่ 3 หัวข้อที่ 20 ชื่อ สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

### วัตถุประสงค์

ผู้รับการฝึกอบรมทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ โดยกำหนดการวัดผลหลังการฝึกอบรม 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือนตามลำดับ

### อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

1. เนื้อหานำเสนอสัญญาแห่งการเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสเครื่องฉายภาพด้วย คอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์
2. แบบฟอร์มสัญญาแห่งการเรียนรู้

เวลา 60 นาที

### เนื้อหา

แบบฝึกหัดการตั้งเป้าหมายชีวิตด้วยตนเองด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ประกอบด้วย 1. สิ่งที่ตัวเองต้องการเรียนรู้ หรือสิ่งที่ตัวเองต้องการจะได้รับการเพิ่มเติมจากการฝึกอบรม หรือการฝึกปรับปรุงบุคลิกภาพตัวเอง เช่น การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การเพิ่มความอ่อนคลายในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การตั้งเป้าหมายให้ตัวเอง เต็มเกาศึกและศรัทธาให้ได้ ฯลฯ 2. วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้นั้นๆ 3. กำหนดเวลา(ในที่นี้ให้สิ้นสุดการเรียนรู้ชั่วโมงสุดท้ายของการฝึกอบรม) 4. วิธีการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกำหนดด้วยตัวเอง 5. การวัดผล ผู้เรียนรู้อาจเป็นผู้กำหนดเองและได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ผู้ควบคุม

### กิจกรรม

1. ให้ผู้รับการฝึกอบรมออกมารายงานผลความคืบหน้าสัญญาแห่งการเรียนรู้ของสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. ผู้ฝึกอบรมแสดงความเห็นและให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงและประยุกต์ในการจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ในคราวต่อไป
3. ให้ผู้รับการฝึกอบรมทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ ประกอบด้วย
  - ก. สิ่งที่ตัวเองต้องการเรียนรู้ หรือสิ่งที่ตัวเองต้องการจะได้รับการเพิ่มเติมจากการฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตตนเองอย่างยั่งยืน
  - ข. วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้นั้นๆ
  - ค. วิธีการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกำหนดด้วยตัวเอง
4. การวัดผลและกำหนดระยะเวลา ผู้รับการฝึกอบรมจะเป็นผู้กำหนดเองและได้รับความเห็นชอบจากผู้ดำเนินการฝึกอบรม

5. ผู้ฝึกอบรมอภิปรายและร่วมกันทำสัญญาแห่งการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส โดนให้กำหนดเป้าหมายระยะ 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือนตามลำดับ
6. ผู้รับการฝึกอบรมนำเสนอหัวข้อและเนื้อหาสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้ฝึกอบรมและผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่นๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นถึงความเหมาะสมของสัญญาแห่งการเรียนรู้ของแต่ละคน
7. ผู้ฝึกอบรมและผู้รับการฝึกอบรมปรับแต่ง แก้ไขและตกลงให้ความเห็นชอบร่วมกันในสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น

### การประเมินผล

ผู้รับการฝึกอบรมจัดทำสัญญาแห่งการเรียนรู้รายบุคคลเพื่อติดตามผลความเปลี่ยนแปลงของตนเอง โดยกำหนดระยะเวลาการติดตามผลหลังฝึกอบรม 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนหลังการอบรม



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ.

สัญญาแห่งการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทาง  
จิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สัญญาแห่งการเรียนรู้

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดย

ใช้หลักการนิโอสิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ ครั้งที่ ..... วันที่.....

เรื่อง.....

วัตถุประสงค์

.....

ทรัพยากรและวิธีการ

.....

หลักฐานแห่งความสำเร็จ

.....

เกณฑ์และวิธีการประเมินผล

.....

ระยะเวลาของโครงการ

.....

ลงชื่อ

.....  
(.....)

ผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้

ลงชื่อ

.....  
(.....)

อาจารย์ที่ปรึกษา

ภาคผนวก ช.

แบบประเมินกิจกรรมอบรม

เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้  
โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินกิจกรรมอบรม

เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่ง  
การเรียนรู้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ-สกุลผู้ทำแบบสอบถาม.....

อาชีพ.....ตำแหน่ง.....

สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง.....ที่ทำงาน.....

กรุณาตอบแบบสอบถามดังนี้

ท่านมีความเห็นว่า เนื้อหาการอบรมในแต่ละหัวข้อมีความเหมาะสมหรือไม่

| หัวข้อ                                                        | เหมาะสม | ไม่เหมาะสม | ข้อเสนอแนะ |
|---------------------------------------------------------------|---------|------------|------------|
| 1. ผ่อนคลายตัวเองก่อนการอบรม                                  |         |            |            |
| 2. ความสำคัญของสุขภาพทางจิตต่อสมอง ร่างกาย และชีวิต           |         |            |            |
| 3. เข้าถึงจิตใจและรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง                     |         |            |            |
| 4. เรียนรู้ความสัมพันธ์ของจิตใจกับสมองและคลื่นสมองของเรา      |         |            |            |
| 5. เข้าใจลูกโซ่ความสัมพันธ์ของร่างกาย สมองและจิตใจกับโรคต่างๆ |         |            |            |
| 6. นีโอฮิวแมนนิสกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิต                  |         |            |            |
| 7. สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิต           |         |            |            |
| 8. โยคะและเกาซิกิตตามแบบของนีโอฮิวแมนนิส                      |         |            |            |
| 9. ความคิดเชิงบวกตามแนวนีโอฮิวแมนนิสกับสุขภาพทางจิต           |         |            |            |
| 10. การผ่อนคลายตนเองตามแนวนีโอฮิวแมนนิส                       |         |            |            |

|                                                                    |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                                                                    |  |  |  |
| 11. การใช้สมองสองซีกด้วยจินตนาการตามแนวนี้ไอฮิวแมนนิส              |  |  |  |
| 12. การฝึกฝนตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต          |  |  |  |
| 13. โภชนาการตามแนวนี้ไอฮิวแมนนิส                                   |  |  |  |
| 14. สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการตั้งเป้าหมายชีวิต                    |  |  |  |
| 15. โยคะ คีรตนาและเกาชิกิตตามแบบของนี้ไอฮิวแมนนิส                  |  |  |  |
| 16. การใช้ชีวิตประจำวันกับแนวนี้ไอฮิวแมนนิส                        |  |  |  |
| 17. มนุษย์สัมพันธ์ตามแนวนี้ไอฮิวแมนนิสกับสุขภาวะทางจิต             |  |  |  |
| 18. การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตคนใกล้ตัวด้วยแนวนี้ไอฮิวแมนนิส       |  |  |  |
| 19. ทดสอบสุขภาวะทางจิตก่อนสิ้นสุดการฝึกอบรม                        |  |  |  |
| 20. สัญญาแห่งการเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงตนเองตามแนวนี้ไอฮิวแมนนิส |  |  |  |
| 21. การทดสอบสุขภาวะทางจิตหลังสิ้นสุดกิจกรรม                        |  |  |  |

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

(.....)

ประเมินเมื่อวันที่.....



ภาคผนวก ซ.

แบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์  
พ.ศ. 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แบบประเมินแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย**  
**เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่ง**  
**การเรียนรู้**

กรุณาตอบแบบสอบถามดังนี้

ท่านมีความเห็นว่า แนวทางสัมภาษณ์ในแต่ละหัวข้อมีความเหมาะสมหรือไม่

| หัวข้อ                                                                                      | เหมาะสม | ไม่เหมาะสม | ข้อเสนอแนะ<br>เพื่อการ<br>ปรับปรุงแก้ไข |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------------------|
| 1. แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย<br>มีความสอดคล้องกับหัวข้อวิจัย                        |         |            |                                         |
| 2. เนื้อหาแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต<br>คนไทยมีความเหมาะสม                                |         |            |                                         |
| 3. เนื้อหาแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต<br>คนไทยมีความสอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์ของการวิจัย |         |            |                                         |
| 4. เนื้อหาแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต<br>คนไทยมีความครอบคลุม                               |         |            |                                         |
| 5. ผลจากแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต<br>คนไทยสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของ<br>การวิจัย         |         |            |                                         |
| 6. ข้อคำถามมีจำนวนเหมาะสม                                                                   |         |            |                                         |
| 7. วิธีการให้คะแนนมีความชัดเจน                                                              |         |            |                                         |

|                                                       |  |  |  |
|-------------------------------------------------------|--|--|--|
| คำตอบเป็นตัวชี้วัดความสุขของผู้ทำ<br>แบบสอบถามได้จริง |  |  |  |
|-------------------------------------------------------|--|--|--|

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

(.....)

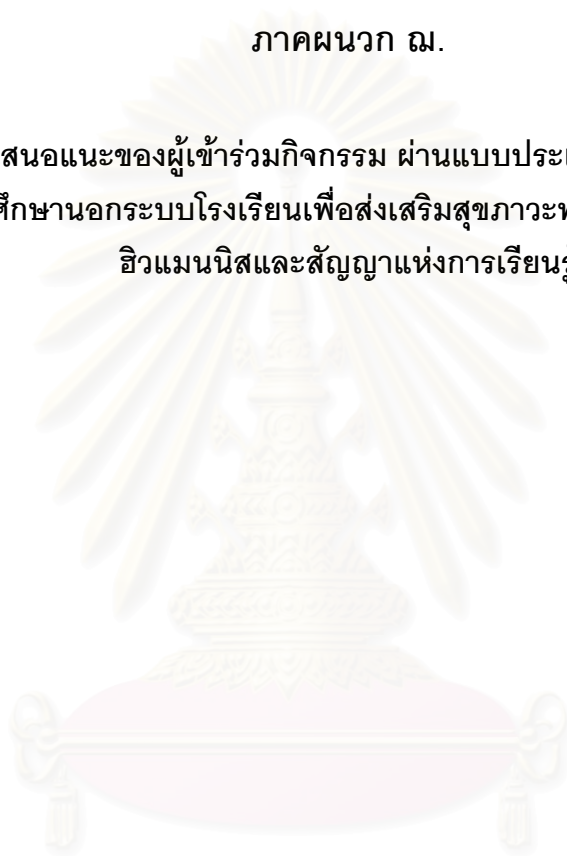
ประเมินเมื่อวันที่.....



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ.

สรุปข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมการ  
เรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอ  
ฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้



สถาบันวิทย์บริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผู้แสดงความความคิดเห็น กรองใจ ชูเทียน

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้
 

ดี ช่วยให้เรามองโลกในแง่ดี ไม่คิดร้ายกับใคร มีสมาธิมากขึ้น
2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่
 

ควร เพราะช่วยทำให้เราคลายเครียด
3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง
 

แบบนี้ก็ดีแล้วไม่ต้องปรับปรุง
4. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ
 

อยากให้เพิ่มเวลาการอบรมให้เยอะกว่านี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนี้โอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

ผู้แสดงความคิดเห็น บุศราภรณ์ กลองมณี

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้

เป็นการอบรมที่ทำให้มีสมาธิมากขึ้น มีประโยชน์ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ใช้ในการทำงาน ใช้ในชีวิตครอบครัว ซึ่งจะเน้นการทำใจให้เย็นลง มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่

ถ้ามีโอกาสก็อยากให้มีการจัดอบรมอีก

3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง

ควรมีความพร้อมทั้งสถานที่มากกว่านี้ และเนื้อหาควรมีแบบเบาสมองคลายเครียดบ้างจะได้ไม่ง่วง

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

-

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผู้แสดงความคิดเห็น วันวิสา คงสมบุญ

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้

การฝึกอบรมทำให้ได้นำความรู้ต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่

ควรมีอีกเพราะเป็นการอบรมที่ดี สนุกมาก ได้ความรู้

3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง

เรื่องระยะเวลาการอบรม อยากให้มีเวลามากกว่านี้

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ขอขอบคุณท่านวิทยากรที่นำสิ่งดีๆ นำความรู้ดีๆ มาให้เพื่อให้นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ดี ทำให้เราฝึกสมาธิ ทำให้จิตใจสงบได้ผลดีมาก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษนอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผู้แสดงความคิดเห็น หนูเดือน ชุมภูมี

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้  
อบรมได้ดีมาก และตั้งแต่เข้ามาอบรมรู้สึกว่ามีจิตใจเย็นขึ้น สบายใจขึ้น
2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่  
คิดว่าอยากให้มีโอกาส
3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง  
เรื่องของการปรับปรุงก็ดีอยู่แล้ว
4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ  
อยากให้อาจารย์มาอบรมอีก เพราะว่าทำให้มีสมาธิดีขึ้น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

ผู้แสดงความความคิดเห็น ญัฐติชา จันจุ

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้

เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้เข้าอบรมในกิจกรรมครั้งนี้ เนื่องจากสามารถนำไปประยุกต์และปรับเปลี่ยนความคิด มองโลกอย่างมีเหตุผล มองโลกในแง่ดี ฯลฯ

2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่

สมควรจัดอบรมอย่างต่อเนื่องและอยากให้พนักงานทุกๆ คน ได้มีส่วนร่วมในการอบรม เพื่อที่จะได้รับประโยชน์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อาทิเช่น การฝึกสมาธิ การกำหนดลมหายใจ การฝึกโยคะ ตลอดจนการรับประทานอาหาร ซึ่งมีผลต่อระบบขับถ่าย ฯลฯ

3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง

ระยะเวลาในการจัดอบรม เดิมที่คิดว่า 3 วันมากเกินไปสำหรับการอบรม แต่พอได้เข้ามาร่วมกิจกรรมครั้งนี้แล้ว รู้สึกว่าน้อยไปมากๆ ชอบและสนุกกับทุกๆ กิจกรรม

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

เน้นในเรื่องของเวลาในการทำกิจกรรม 3 วันน้อยไป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

ผู้แสดงความคิดเห็น ดวงใจ ทวีพิชญ์วิวัฒนา

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้

ชอบ สนุกดี ได้นำความรู้มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่

น่ามีการอบรมต่อเนื่อง เพื่อที่จะได้เห็นผลระยะยาว

3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง

การปฏิบัติหน้าจะมีมากกว่านี้ เพราะปฏิบัติทำให้เข้าใจง่าย ทำเป็นเร็ว ให้ประโยชน์ในการปฏิบัติ โดยใช้วิธีที่ถูกต้องยิ่งขึ้น ผู้เข้าอบรมจะให้ความสำคัญด้านการปฏิบัติมากขึ้นด้วย

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ชอบอาจารย์ค่ะ น่ารักเป็นกันเอง ให้คำปรึกษาที่ดี อยากให้มีการอบรมต่อเนื่อง และการอบรมมีการพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อบรมอีกต่อไป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผู้แสดงความคิดเห็น วิลาวรรณ วังละเวียง

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้  
เป็นการอบรมที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่  
ควรมีการอบรมอีก
3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง  
ระยะเวลาในการฝึกอบรมน้อยเกินไป
4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ  
อยากให้เน้นเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้  
ผู้แสดงความคิดเห็น สุกัญญา พรมศาสตร์

1. ท่านมีความเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้

เป็นการอบรมให้เรามีสมาธิ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. ควรมีการอบรมนี้อีกหรือไม่

ควรมีการอบรมอย่างนี้อีก

3. ถ้ามีความปรับปรุงอะไรบ้าง

-

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

เวลาในการอบรมน้อยเกินไป



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

ผู้แสดงความคิดเห็น ศิริภัสสร บั่นแจ่ม

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้

เป็นการฝึกจิตใจให้สงบผ่อนคลายให้การดำเนินชีวิตเป็นไปโดยทุกข์น้อยที่สุดจนถึงไม่ทุกข์

2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่

เป็นระยะห่างกันเป็นไตรมาส

3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง

สิ่งที่ใช้สอนในการอบรม ควรมีภาพประกอบมากขึ้น เช่นมีภาพ

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ช่วงเวลาในการฝึกปฏิบัติให้มากหน่อย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ  
ภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผู้แสดงความคิดเห็น คุณประวิง รักสัตย์

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้
  - ทำให้ผู้ที่ไม่เคยคิดตั้งเป้าหมายในชีวิต เริ่มคิดและหัดตั้งเป้าหมาย
2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่
  - อยากให้มีเพราะทำให้คนที่เข้าอบรมนั้นกล้าแสดงออก
3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง
  - ควรใช้คำและภาษาที่เข้าใจง่าย ฟังแล้วไม่สับสน สามารถตอบคำถามได้โดยไม่งง
4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ
  - ภาพประกอบและการสอนควรเน้นคำและภาษาที่ฟังแล้วเข้าใจง่าย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

ผู้แสดงความคิดเห็น อรัญญา สุริวงษ์

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้

มีประโยชน์มากเพราะตนเองเป็นคนใจร้อน อบรมก็ฝึกตนเองให้อารมณ์ดี มีความคิดและมีสมาธิเพิ่มขึ้นจะได้นำไปใช้ชีวิตประจำวัน

2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่

อยากให้มีโอกาสคิดทำ 6 เดือนขึ้นไป

3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง

-

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

-

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แบบประเมินกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เรื่องการส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนิโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้**

ผู้แสดงความคิดเห็น อุตัยวรรณี เขี่ยมสุวรรณี

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการอบรมนี้

ก็ดี การอบรมมีส่วนช่วยให้เรารู้ในสิ่งต่างๆ และช่วยแนะนำให้เราทำการออกกำลังกาย มีสมาธิมากขึ้น มีสุขภาพที่ดี ไม่เครียดและร่างกายแข็งแรง

2. ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกหรือไม่

ก็ควรมีการอบรมอย่างนี้อีกเพราะว่า เราก็จะได้สิ่งที่ดีๆ จากการอบรมในครั้งนี้นี้ด้วย

3. ถ้ามีควรปรับปรุงอะไรบ้าง

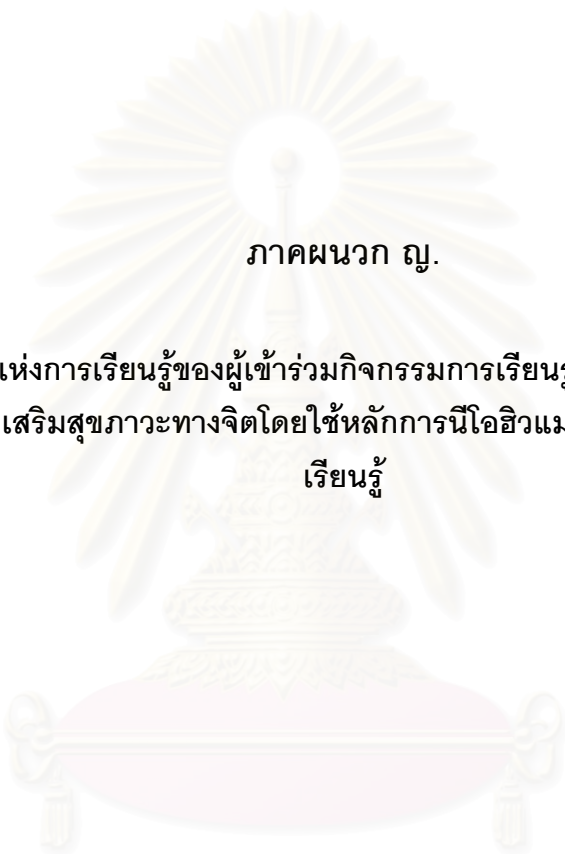
ในการอบรมในครั้งนี้ก็ดีทุกๆ ด้าน ทุกๆ เรื่อง คงไม่มีอะไรที่ควรปรับปรุงอีก

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ควรมีการอบรมให้กับทุกๆ คน ถ้ามีโอกาสในการอบรมครั้งนี้ และดิฉันขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงที่ให้ดิฉันเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้นี้ด้วย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ญ.

สัญญาแห่งการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบ  
โรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการ  
เรียนรู้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สัญญาแห่งการเรียนรู้

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง การฝึกให้ตัวเองนอนหลับสนิทเร็ว

### วัตถุประสงค์

ฝึกให้นอนหลับสนิท ไม่เครียด เวลานอนจะได้หลับยาวๆ เข้าตื่นขึ้นมาจะได้สดชื่นแจ่มใส

### ทรัพยากรและวิธีการ

จะฝึกโยคะและนั่งสมาธิก่อนนอน ร่างกายจะได้เหนื่อยและจะได้นอนหลับสนิท

### หลักฐานแห่งความสำเร็จ

เข้าตื่นขึ้นมาจะได้สดชื่นพร้อมที่จะทำงาน

### เกณฑ์และวิธีประเมิน

ให้ดูที่หน้าตา จะแจ่มใส

### ระยะเวลาของโครงการ

6 เดือน

### ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้

กรองใจ ชูเทียน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง การรับประทานอาหารเช้าให้มากขึ้นจะได้อ่อนขึ้น มีสุขภาพแข็งแรง

**วัตถุประสงค์**

เพื่อทำให้มีสุขภาพแข็งแรง

**ทรัพยากรและวิธีการ**

รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ และมากขึ้นกว่าเดิม เพราะปกติเป็นคนที่ยาน้อยอยู่แล้ว  
อยากทานได้เยอะๆ

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

ถ้าทานได้เยอะๆ และทานสิ่งที่มีประโยชน์ ทานอาหารเช้าตรงเวลาก็จะอ่อนขึ้น มีสุขภาพ  
แข็งแรง

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

พยายามฝึกทานให้ได้เยอะๆ และทานของที่มีประโยชน์ โดยการชั่งน้ำหนักทุกๆ เดือน

**ระยะเวลาของโครงการ**

6 เดือน หลังจากอบรม

**ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

บุศราภรณ์ กลองมณี

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สัญญาแห่งการเรียนรู้

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง การทานผักและผลไม้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และการรับประทานอาหาร

ทรัพยากรและวิธีการ

ผักและผลไม้

ทานผักและผลไม้ทุกครั้งที่ทานอาหาร ทานผักมากขึ้นจากที่ไม่เคยทานเลย

หลักฐานแห่งความสำเร็จ

1. ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
2. สามารถทานผักและผลไม้ได้เป็นประจำทุกวัน
3. ทำให้รับประทานอาหารได้เป็นเวลามากขึ้น

เกณฑ์และวิธีประเมิน

1. ให้เพื่อนร่วมงานที่รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน สังเกตความเปลี่ยนแปลง
2. ให้สมาชิกในครอบครัวช่วยกันสังเกตการทานผักและผลไม้ของเราว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ระยะเวลาของโครงการ

6 เดือน นับจากวันที่อบรม

ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้

วันวิสา คงสมบุญ

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง -

**วัตถุประสงค์**

อยากทำงานในด้านดีๆ

**ทรัพยากรและวิธีการ**

อยากมีชีวิตที่ดีกว่านี้

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

อยากมีครอบครัวที่อบอุ่น

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

พยายามฝึกกินอาหารที่มีประโยชน์ให้มาก

**ระยะเวลาของโครงการ**

6 เดือน

**ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

หนูเดือน ชุมภูมี

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สัญญาแห่งการเรียนรู้

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง การจัดสรรเวลาในการอ่านหนังสือเตรียมสอบ

### วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับสอบในแต่ละเทอม

### ทรัพยากรและวิธีการ

หนังสือเรียน และแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

วิธีการ หลังเลิกงาน 19.00 – 20.30 อ่านหนังสือประกอบการเรียน

20.30 – 22.00 พักผ่อน ผ่อนคลายดูรายการทีวี

22.30 – 24.00 อ่านแบบทดสอบและลองทำแบบทดสอบก่อน

และหลัง

### หลักฐานแห่งความสำเร็จ

สามารถอ่านหนังสือจบและเตรียมความพร้อมก่อนวันสอบ พอใกล้วันสอบมีเวลาพักผ่อนเต็มที่ เพราะอ่านเตรียมตัวมาแล้ว

### เกณฑ์และวิธีประเมิน

ต้องบังคับตัวเองให้ได้ ช่วงแรกอาจจะฝืนๆ บ้าง แต่พอทำไปสักระยะหนึ่งก็จะชิน ให้กำลังใจตัวเอง อดทน

### ระยะเวลาของโครงการ

มิ.ย. – ส.ค. สอบซัมเมอร์ 3 วิชา

ส.ค. – ต.ค. สอบเทอม 1 2550 4 วิชา

### ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้

ณัฐทิชา จันจุ

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง การเรียนภาษาญี่ปุ่นด้วยตนเอง

**วัตถุประสงค์**

เพื่อสามารถสื่อสารกับชาวญี่ปุ่นได้ สนทนาในชีวิตประจำวันและทักทายได้

**ทรัพยากรและวิธีการ**

ตำราภาษาญี่ปุ่น สมุด และดินสอ

- อ่านภาษาญี่ปุ่นก่อนนอน และหัดเขียนภาษาญี่ปุ่นทั้ง 3 แบบ

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

สนทนาง่ายๆ เป็นประโยคทักทาย เขียนอักษรญี่ปุ่นได้ และ พูด ฟัง อ่าน เขียนได้แบบ  
ง่ายๆ

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

สามารถพูด ทักทายแบบง่ายๆ ได้ และเขียนได้

**ระยะเวลาของโครงการ**

7 วัน

**ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

รัชนี พิศกลาง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง การทำให้อารมณ์แข็งแรง โดยมีสุขภาพจิตที่ดี

**วัตถุประสงค์**

เพื่ออารมณ์แข็งแรง เพื่อสุขภาพจิตที่ดี

**ทรัพยากรและวิธีการ**

ผ้าปูนั่ง ชุดยืดหยุ่น

- ทุกเช้านั่งสมาธิ 10 นาที, รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ผัก ผลไม้ ออกกำลังกาย

เป็นประจำทุกวัน และฝึกโยคะก่อนนอน

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

อารมณ์แข็งแรงมากขึ้น มองโลกในแง่ดี มีสมาธิมากขึ้น สดชื่นและกระปรี้กระเปร่า

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

ดูจากอารมณ์ที่แข็งแรงมากขึ้น ผิวพรรณหน้าตาสดชื่นแจ่มใสมากขึ้น มีสมาธิจดจำได้มากขึ้น และ น้ำหนักลดลง จาก 51 ก.ก. เป็น 49 ก.ก.

**ระยะเวลาของโครงการ**

6 เดือน

**ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

ดวงใจ ทรัพย์ทวีวัฒนา

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง ลดอาหารที่มีรสจัด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและอาการปวดท้อง

ทรัพยากรและวิธีการ

อาหารที่รสไม่จัด ผัก ผลไม้ โดยเน้นการทานผักและผลไม้เยอะๆ

หลักฐานแห่งความสำเร็จ

อาการปวดท้องหายหรือลดลง

เกณฑ์และวิธีประเมิน

สุขภาพดีขึ้น ร่างกายแข็งแรง

ระยะเวลาของโครงการ

6 เดือน

ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้

วิลาวรรณ วังละวัง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง ลดความอ้วน

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้หุ่นดี รูปร่างดี สุขภาพแข็งแรง จะได้ไม่มีโรค

**ทรัพยากรและวิธีการ**

เพลง วิทย์ เครื่องออกกำลังกายชนิดต่างๆ

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

ผอม หุ่นดี

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

น้ำหนักลดลงจากเดิม 69 ก.ก. จะให้เหลือ 58 ก.ก.

**ระยะเวลาของโครงการ**

6 เดือน

**ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

สุกัญญา พรหมศาสตร์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้  
หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง สมาธิและการผ่อนคลาย

**วัตถุประสงค์**

เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ลดเวลาการทำงานให้น้อยลงได้

**ทรัพยากรและวิธีการ**

เครื่องเล่น VCD แผ่นซีดี

ผ่อนคลาย ผีกลมหายใจ ปฏิบัติทุกเช้าและก่อนนอน 10 - 15 นาที ทุกวัน

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

มีสมาธิ สามารถทำงานที่มีมากกว่า ให้เสร็จให้เสร็จก่อนกำหนดได้

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

สามารถทำงานเอกสารที่มีอยู่มากมายให้เป็นระบบ ใช้เวลาที่เหมาะสม

**ระยะเวลาของโครงการ**

6 เดือน

**ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

ศิริภัสสร ปั่นแจ่ม

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง การกินผัก ผลไม้ น้ำ

**วัตถุประสงค์**

เพื่อฝึกระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น ตรงต่อเวลา

**ทรัพยากรและวิธีการ**

ผัก ผลไม้ น้ำ

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

เพื่อฝึกการขับถ่ายให้ดีขึ้น ตรงต่อเวลา

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

เพื่อนที่ร่วมรับประทานอาหารกลางวัน

**ระยะเวลาของโครงการ**

6 เดือน

**ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

คุณประวิง รักสัตย์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง ผักกินผักและผลไม้

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และเพื่อให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

**ทรัพยากรและวิธีการ**

ผัก และผลไม้ โดยทานทุกวันให้เป็นกิจวัตร

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

ระบบขับถ่ายดีขึ้น

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

ระบบขับถ่ายดีขึ้น และร่างกายแข็งแรง

**ระยะเวลาของโครงการ**

6 เดือน

**ลงชื่อผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

สุกัญญา บุญต้อง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้  
หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง ต้องเพิ่มน้ำหนักให้ได้ 1 ก.ก. ภายในหนึ่งสัปดาห์

**วัตถุประสงค์**

เพื่อมีน้ำหนักที่ได้มาตรฐาน และมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง สุขภาพจิตดี

**ทรัพยากรและวิธีการ**

หมั้นทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ข้าว ทานเยอะๆ แต่ต้องเป็นเวลา เช้า กลางวัน เย็น

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

ทำให้เรามีน้ำหนักที่ได้มาตรฐานไม่ผอมและไม่อ้วน จนเกินไป

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

พี่ชมว่าคุณมีน้ำหนักหรือไม่ผอมเหมือนแต่ก่อน

**ระยะเวลาของโครงการ**

1 สัปดาห์

**ผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

คุณฤทัยรัตน์ ลั่นพวง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง ลดน้ำหนัก จาก 77 ก.ก. เหลือ 60 ก.ก. ภายใน 6 เดือน

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สุขภาพดี และมีน้ำหนักที่ได้มาตรฐาน

**ทรัพยากรและวิธีการ**

กินอาหารจำพวกผัก ผลไม้เยอะๆ ชับถ่ายเป็นเวลา และเล่นโยคะก่อนนอน

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

จะทำให้เรามีน้ำหนักมาตรฐาน ไม่อ้วนจนเกินไป

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

เพื่อรอบข้าง และอาจารย์ทัก

**ระยะเวลาของโครงการ**

6 เดือน

**ผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

คุณอรัญญา สุริวงษ์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สัญญาแห่งการเรียนรู้**

การฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้

หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้

สัญญาแห่งการเรียนรู้ วันที่ 26 พฤษภาคม 2550

เรื่อง การลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์

-

**ทรัพยากรและวิธีการ**

กินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ ครึ่งชั่วโมง

**หลักฐานแห่งความสำเร็จ**

จะทำให้เราสุขภาพดีไม่อ้วนเกินไป

**เกณฑ์และวิธีประเมิน**

เพื่อนๆ ดีใจที่กว่าเราสุขภาพแข็งแรงและคล่องแคล่วกว่าเดิม

**ระยะเวลาของโครงการ**

6 เดือน

**ผู้จัดการสัญญาแห่งการเรียนรู้**

อุทัยวรรณีย์ เขี่ยมสุวรรณีย์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### ภาคผนวก ก.

สรุปผลการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมตามแบบสัมภาษณ์และสังเกต  
พฤติกรรมด้านความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษา  
นอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญา  
แห่งการเรียนรู้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โออิวิแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ วิชาวรรณ วังละวัง

ภูมิลำเนา

อายุ 30 ปี เรียนจบคอมพิวเตอร์จากราชภัฏบุรีรัมย์ พ่อแม่มีลูก 3 คน พ่อแม่ทำสวน พี่ชายทำสวนอยู่ที่บ้าน น้องสาวรับราชการเป็นพยาบาลอยู่โรงพยาบาลประจำอำเภอ เราสอบเป็นอาจารย์ไม่ได้เสียที อยู่โรงพยาบาลจุฬาเวชสอนภาษาไทย สุขศึกษาและงานบ้าน เครียดเพราะทำงานไม่ตรงกับที่เรียนมาแต่ปรับตัวได้ ขอคำปรึกษาจากพ่อแม่อย่างน้อยก็ได้ระบาย มีความทุกข์ว่างานมากเกินไปแต่ก็แก้ปัญหาได้

### 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

#### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

###### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชีวิตดี ไม่มีปัญหาอะไร ปัญหาที่มีอยู่ก็แก้ไปเรื่อย

พฤติกรรมที่สังเกตได้ ปกติ ไม่แสดงอาการทุกข์ หรือกระสับกระส่าย

###### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ชีวิตมีความสุขขึ้นตามลำดับตั้งแต่ผ่านพ้นกิจกรรมการอบรมมา รู้สึกสบายใจขึ้น

พฤติกรรมที่แสดง แสดงออกถึงการมีความสุขมากขึ้น ดูสบายใจขึ้น แวดตาดีขึ้น

มีการยิ้มหัวเราะง่ายขึ้น และดูไม่เป็นคนอมทุกข์เหมือนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

##### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน

###### ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

###### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกว่าตัวเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ พยายามสอบก็ไม่ได้สักที ทำอะไรก็ไม่

สำเร็จ

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่มั่นคง มีอาการตาแดงคล้ายจะร้องไห้

###### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันมีสมาธิดีขึ้น ทำให้จดจำสิ่งที่เรียนรู้ได้มากขึ้น รู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

ว่าถ้ามีการสอบจะสามารถทำได้ดี ที่ผ่านมาคิดว่าตัวเองไม่เก่ง แต่จริงๆแล้วเพราะวิตกกังวลมากเกินไป ทำให้สมาธิไม่ดี

พฤติกรรมที่สังเกต หัวเราะ ยิ้ม ทำทางรื่นเริง แวดตามีประกาย

### 1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเอง

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกนับถือตัวเองบ้าง เพราะเป็นอาจารย์ แต่ถ้าภายในลึกๆ รู้สึกว่าตัวเองไม่ดี ไม่เก่ง

พฤติกรรมที่สังเกตได้ ปกติ

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อมั่นใจในตัวเองและมีสมาธิดีแล้ว รู้สึกว่าอุปสรรคอะไรก็สามารถฟันฝ่าไปได้ ทำให้รู้สึกนับถือตัวเองเพิ่มขึ้นมาก

พฤติกรรมที่พบคือ ยึดอก ตามองตรง ดูว่าเริงแจ่มใส

### 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

#### 1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกว่าแค่ปัญหาของเราก็มากพอคงไม่สามารถไปช่วยใครได้

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกว่าปัญหาของเราไม่ใช่ปัญหาใหญ่เลย ปัญหาเราเล็กกว่าของเพื่อนเรามาก รู้สึกดีที่ได้ฟังเพื่อนระบายปัญหาเกี่ยวกับเรา

#### 1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลามีปัญหา ก็จะเล่าให้แม่ฟัง

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกว่าเรายังมีครอบครัว มีคนคอยให้กำลังใจเรา ทำให้เราฮึดสู้

### 1.3 การดำเนินชีวิต

#### 1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนที่ครอบครัวหากป่วยหนัก

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลาป่วยก็กินยา ไม่ค่อยบอกใครโดยเฉพาะแม่ เพราะไม่อยากให้ท่านเป็นห่วง

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาเมื่ออะไรก็จะบอกให้คนในครอบครัวรับรู้ ไม่เก็บไว้คนเดียว

#### 1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็น

สิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกว่าคุณเองรับปัญหาใหญ่ ๆ ไม่ค่อยได้ เวลาเจอปัญหาจะกลุ่มหนั่งกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้ว่าปัญหาทุกปัญหามีทางออก ทำอะไรก็ต้องมีสติ ค่อย ๆ คิด

## 2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส

### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยได้มีโอกาสฟังเพลงสักเท่าไร

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาไม่สบายใจก็จะเปิดเพลงฟัง เพื่อผ่อนคลาย

### 2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบสีชมพู เพราะดูสดใส

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ฟังรู้ว่าสีต่าง ๆ ส่งผลถึงสภาพจิตใจเราได้ด้วย

### 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกเฉย ๆ เจอคนรู้จักก็ทักทายกันตามปกติ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น

### 2.4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนมีสมาธิอยู่กับตัว

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มีสมาธิอยู่กับตัวอยู่ตลอดเวลา

### 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ปกติเวลาเครียดก็จะพูดให้กำลังใจตัวเองอยู่แล้ว

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามพูดแต่สิ่งดีๆ เพื่อเตือนสติตัวเอง

## 2.6 การออกกำลังกาย

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามหาเวลาออกกำลังกายให้มากขึ้น

## 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนทานง่ายอะไรก็ได้ ไม่เรื่องมาก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เน้นการทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น

## 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนง่าย ๆ อยู่ไหนก็ได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามไปเดินพักผ่อนที่สวนสาธารณะมากขึ้น

## 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่สูบบุหรี่

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่สูบบุหรี่

## 2.10 ดื่มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เคยดื่ม แต่นานแล้ว

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ตอนนี้ไม่ดื่มแล้ว

## 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่รู้จักและไม่เคยได้ยิน

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น

### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าน่าจะทำได้ถ้าเราพยายาม

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทุกอย่างประสบความสำเร็จ เป็นไปตามความตั้งใจของเรา

### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าเวลาอาจจะไม่ค่อยมีส่วนช่วยให้ประสบความสำเร็จเท่าไร เพราะมันขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเรา

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ระยะเวลาไม่ค่อยมีผลเท่าไร

### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตั้งใจเต็มที่

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทุกอย่างประสบผลสำเร็จตามที่เรที่ตั้งใจไว้

### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ตนเองกำหนดขึ้น

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เลือกสิ่งที่เราอยากทำมากที่สุด

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกดีที่ได้ปฏิบัติ

### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ประเมินตามที่เราเลือกไว้

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทุกอย่างเป็นไปตามที่เราประเมินไว้

## แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โออิวิแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ สุกัญญา พรหมศาสตร์

ภูมิลำเนา

อายุ 32 ปี แต่งงาน 12 ปี ทำงาน 17 ปี สามีขับรถแท็กซี่เคยทำงานที่โรงพยาบาลนี้มาก่อน ทำงานเพราะที่นี่ให้โอกาสคน ได้เลื่อนตำแหน่งอยู่เสมอ ไม่มีลูกเพราะเราประจำเดือนไม่ตรง และอ้วนมีฮอร์โมนเพศชายมาก ครอบครัวดี สามีดี หน้าที่การงานสามารถแก้ปัญหาได้ เราเรียนจบ ม. 6 เดิมมาทำที่นี่จบ ม. 3 กำลังจะจบตรีสาขารัฐศาสตร์ รามคำแหง ถ้าแก้ไม่ได้จะปรึกษาผู้ใหญ่ เจอกับสามีอารมณ์ดีทั้งคู่ หาเงินได้ทั้งคู่รู้จักเก็บเงินทั้งคู่

### 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

#### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มีความเห็นว่าปัญหาทุกคนย่อมต้องมี แต่ก็ต้องแก้กันไป ก็เคยมีบ้างที่มีปัญหารุนแรงถึงขั้นแก้ไขไม่ได้ แต่ก็ผ่านมาได้ตามแต่อัธยาศัย

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกพอใจใจมั่นคงมากขึ้น มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองมากขึ้นไปอีก

พฤติกรรมที่แสดง แสดงออกถึงการมีความสุขมากขึ้น ดูสบายใจขึ้น แวดวงดีขึ้น

มีการยิ้มหัวเราะง่ายขึ้น และดูไม่เป็นคนอมทุกข์เหมือนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

##### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน

##### ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกที่ชีวิตมีแต่ความทุกข์

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

บางช่วงเวลาของชีวิตก็มีความทุกข์บ้างเหมือนกัน เวลาที่มีความทุกข์ก็จะจมอยู่กับความทุกข์นานมาก

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่มั่นคง กลืนน้ำลายหายเคี้ยว รู้สึก

เหมือนคอแห้งผาดขึ้นมาทันที เมื่อถูกถามถึงความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิต

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยมีความทุกข์ หรือหากมีก็จะคืนสู่สภาวะจิตใจที่ปกติได้เร็วขึ้น

พฤติกรรมที่พบคือ ท่าทางสงบ ร่าเริง เป็นกันเอง มีท่าที่เป็นมิตรมากขึ้น

##### 1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึก

## ภูมิใจในตนเอง

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

แม้ว่าเราจะเรียนน้อยแต่ก็ได้รับโอกาสจากทางโรงพยาบาล ทำให้รู้สึกนับถือตัวเองพอสมควร

พฤติกรรมที่พบปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันนี้พบว่าความสุขความพอใจในชีวิตมีมากขึ้น เมื่อก่อนอาจจะนานๆครั้งที่รู้สึกว่าตัวเองมีไม่พร้อม เกิดมาไม่สมบูรณ์ แต่ปัจจุบันนี้พบว่าที่เป็นอย่างนี้ก็ดีแล้ว ทำให้ทำให้ทำให้เราไต่เต้าก้าวหน้าไปให้มากขึ้น แต่ละเดือนที่ผ่านมาตลอด 6 เดือนก็ดีขึ้นโดยลำดับ

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน แวดตามีประกาย ทำที่มุ่งมั่นมากขึ้น

### 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกเฉยๆ ใครทำที่เป็นมิตรเราก็ยิ้มให้

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ตลอด 6 เดือนมานี้ตอบคำถามเหมือนทุกครั้งที่ได้รับคำถามคือ รู้สึกมีความสุขกับการทำงานร่วมกับคนอื่นมากขึ้น ความใส่ใจหรือมือคติดกับคนอื่นน้อยลง มีความรักความปรารถนาดีกับคนอื่นตลอดเวลา พยายามผูกมิตรกับทุกคน ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยคิดจะทำเลยแม้แต่น้อย

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน ยิ้ม หัวเราะ

1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าครอบครัวคงให้ความช่วยเหลือเราตามอัธยาศัย เพราะทุกคนก็มีภาระของตัวเอง

พฤติกรรมที่พบ ทำที่เหมือนไม่มั่นใจในตัวเอง แสดงอาการประหม่าขึ้นมาอย่าง

ปัจจุบันทันด่วน เป็นทำที่คล้ายไม่มั่นใจในคำตอบของตัวเอง

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน



ปัจจุบันคิดว่าเราคงมีโอกาสป่วยไข้ได้ยาก เพราะจากการฝึกอบรมตลอด 6 เดือนที่ผ่านมา รู้สึกว่าสุขภาพร่างกายดีขึ้นโดยลำดับ ที่เคยปวดท้องเม่นเวลามีประจำเดือนก็ไม่เป็นแล้ว หรือมักจะปวดหัวบ่อยๆ เวลาทำงานหนักๆ ก็ไม่เป็นแล้ว อาการหน้ามือเวียนศีรษะเวลานอนน้อยอดนอนก็ไม่เกิดขึ้น ทำให้อารมณ์ดีตลอดเวลา ทำงานได้มากขึ้น มนุษย์สัมพันธ์ก็ดีขึ้น ความอบอุ่นในครอบครัวก็เพิ่มขึ้น นอกจากคิดว่าตัวเองจะป่วยไข้ได้ยากแล้ว แม้ว่าจะมีอาการป่วยไข้ คนในครอบครัวก็สามารถช่วยเหลือเราได้ดีขึ้นอย่างแน่นอน

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง สบตาผู้สัมภาษณ์

### 1.3 การดำเนินชีวิต

#### 1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ก็คงดูแลกันตามอัธยาศัย

พฤติกรรมเหมือนไม่มั่นใจในคำตอบ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันเชื่อว่าครอบครัวช่วยเหลือได้อย่างแน่นอน

พฤติกรรมที่พบ มีความสุข ร่าเริง

#### 1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าเป็นปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มักจะควบคุมอารมณ์ได้เสมอ แต่ต้องพยายามมากหน่อย

พฤติกรรม ปกติ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากเดิมที่คิดว่าตนเองเป็นคนอดทนดีอยู่แล้ว พบว่าปัจจุบันมีจิตใจสบาย ไม่โกรธง่ายและไม่ต้องอดทนเหมือนเมื่อก่อน

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน ดูมีความมั่นคงในจิตใจ

## 2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส

### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ฟังเพลงลูกทุ่ง

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันหันมาฟังเพลงที่ทำให้จิตใจสงบ

## 2.2 สีสที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบสีต่างๆเหมือนทั่วไป ขึ้นกับสิ่งของที่ใส่ เช่น สีชมพู

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อสิ้นสุดการอบรมใหม่ๆเพียงแต่รู้ว่าสีต่างๆมีผลต่ออารมณ์ เมื่อได้ศึกษาและมีประสบการณ์ด้วยตัวเองก็ยิ่งพบว่า เป็นจริงตามนั้น ปัจจุบันเลยเลือกสีต่างๆให้อารมณ์สงบอยู่เสมอ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

## 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกเกร็งเมื่อต้องพบคนแปลกหน้า

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกว่าความรู้สึกมันคงในจิตใจมีมากขึ้นโดยลำดับทุกๆเดือนที่ผ่านมา และทุกๆเดือนที่ต้องมาตอบคำถาม

พฤติกรรม มีสีหน้าสดชื่น แววตาเข้มแข็ง

## 2.4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าตัวเองมีสมาธิที่ดีอยู่

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

คิดว่ามีสมาธิดีขึ้นเรื่อยๆ แม้แต่เรื่องการนอนแล้วสามารถหลับได้ทันทีที่คิดว่า เป็นเรื่องของสมาธิเช่นเดียวกัน เมื่อก่อนคิดว่าการจะนอนหลับหรือไม่มีเงื่อนไขหลายอย่าง แต่เมื่อผ่านการเรียนรู้จากกิจกรรมนี้แล้ว ทำให้มีความสามารถควบคุมอารมณ์ และสมาธิได้ดีขึ้น เมื่อต้องการนอนก็สามารถหลับได้เร็วขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง มั่นคง

## 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยพูดคำหยาบ แต่ก็ยังมีบ้าง

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เมื่อทราบว่า การพูดด้านบวกมีแต่ข้อดี การฝึกฝนเป็นประจำทุกเดือนทำให้สามารถพูดด้านบวกได้จนเป็นนิสัย

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**2.6 การออกกำลังกาย**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เพราะไม่ค่อยว่าง

พฤติกรรมที่พบ กระสับกระส่าย แสดงออกเหมือนรู้ว่าไม่ควรตอบไปอย่างนั้น

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เดี๋ยวนี้ฝึกโยคะทุกวันบนเตียงนอน ทำให้สุขภาพดีขึ้นมาก

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริงแจ่มใส

**2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

รับประทานปกติเหมือนคนอื่น ๆ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันนี้เลือกอาหารที่รับประทานที่ทำให้ไม่ท้องเสียท้องผูก หรือเกิดการเผาผลาญมากเกินไป ทำให้ร่างกายไม่ค่อยป่วยไข้

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ที่ไหนๆก็อยู่ได้ คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก

พฤติกรรมที่พบ ท่าที่เหมือนไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของคำถาม

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันเข้าใจแล้วว่าบรรยากาศและสภาพแวดล้อมมีผลต่อความรู้สึกและอารมณ์

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**2.9 การสูบบุหรี่หรือความบอ้ยและสิ่งจูงใจ**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ได้สูบ แต่สามีสูบบ้าง

พฤติกรรมที่พบ ท่าที่เหมือนกับว่าอยากให้สามีเลิกบุหรี่

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

การที่ได้มาอบรมทำให้เอาวิธีการที่ได้ไปแนะนำสามีและขอคำมั่นสัญญาคล้ายสัญญาแห่งการเรียนรู้ให้เลิกบุหรื สามีเพิ่งจะเลิกจริงจังได้ 1 เดือน ต้องรอดูผลต่อไป

พฤติกรรมที่พบ ทำที่มีความหวัง ว่าจริงจังเผลอ

#### 2.10 ตี๋มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ตี๋ม

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่ตี๋มมาตลอด

### 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พบว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ตี๋มมากในการกระตุ้นให้เราคงทำกิจกรรมนั้นๆอยู่

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุ

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เราบรรลุวัตถุประสงค์ได้จริง

พฤติกรรมที่พบ ทำที่เชื่่อมั่น

#### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ การบังคับควบคุมให้ทำอะไรรานๆคงเป็นเรื่องลำบาก

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เราทำกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอจริง

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.4 ความเชื่่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าคงบรรลุได้ยาก เพราะการบังคับตัวเองให้ทำสิ่งใดๆนานๆคงเป็นไปไม่ได้

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ถ้าไม่มีการติดตามผลประจำสัปดาห์สม่ำเสมอก็คงเลิกไปหลายครั้งแล้วเหมือนกัน

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ตนเองกำหนดขึ้น**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

คิดว่าจะเลือกเรื่องที่ย่างที่สุด

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ตลอด 6 เดือนมานี้ ทำสัญญาแห่งการเรียนรู้เสร็จไป 3 เรื่องแล้ว โดยคิดขึ้นมาเองแล้ว ดำเนินกิจกรรมด้วยตัวเอง รู้สึกเคยชินในการที่จะสร้างพันธสัญญากับตัวเองที่จะส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยการทำตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

**3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

คิดว่าใช้วิธีประเมินที่ย่างที่สุด

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

การเข้าใจในหลักการและกระบวนการของสัญญาแห่งการเรียนรู้ ทำให้เอาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี รวมถึงการบรรลุเป้าหมายในการทำงานด้วย ปัจจัยที่สำคัญคือการประเมินผลและวิธีการประเมินผลที่ถูกต้องและเชื่อถือได้

**แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้**

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ คุณศิริภัสสร บั้นแจ่ม

ภูมิลำเนา

อายุ 28 ปี ตอนนี้เรียนบริหารธุรกิจที่รามคำแหง ก่อนหน้าจบ ปวส.บัญชี ทำงานมา 2-3 ที่อยู่ที่จุฬาลงกรณ์ 7 ปี อยู่ที่นี้เป็นพนักงานผู้ช่วยอยู่ 5 ปี และไปจ่ายยาตามโรงงาน และทำงานพิเศษต่าง ๆ ทุกวันนี้เหลือแค่นี้ไปทำตามคลินิก ตอนนี้เป็นอาจารย์สอนการพยาบาล มีปัญหาในที่ทำงานเล็กน้อย พวกชอบนินทา

**1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต**

**1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง**

**1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ตอนนี้มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง เพราะชีวิตช่วงนี้ไม่มีปัญหา

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

คิดว่าหาแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตได้ รู้สึกว่าความทุกข์ที่ตัวเองมีอยู่สามารถ  
ขจัดได้ ถ้าฝึกจิตใจตามที่ได้รับการอบรม รู้สึกมีความสุขมากขึ้น เมื่อได้รับการเรียนรู้แนวทางใน  
การดำเนินชีวิตจากการอบรมนี้ โดยการใช้การฝึกสมาธิตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

พฤติกรรมที่พบปกติ

**1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน**

**ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ค่อยมีความสุข รู้สึกดีกับตัวเองเสมอ

พฤติกรรมแสดงออกถึงความพึงพอใจในตัวเอง

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยมีความสุข หรือหากมีก็จะคืนสู่สภาวะจิตใจที่ปกติได้เร็วขึ้น

พฤติกรรมที่พบคือ ท่าทางสงบ ร่าเริง เป็นกันเอง มีท่าที่เป็นมิตรมากขึ้น

**1.1.4 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึก**

**ภูมิใจในตนเอง**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ทำให้รู้สึกนับถือตัวเองมาก

พฤติกรรมที่พบปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

รู้สึกรักตัวเองมากขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน แวดล้อมมีประกาย ท่าที่มุ่งมั่นมากขึ้น

**1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น**

**1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึก  
เป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ชอบพวกนินทา ใครทำที่เป็นมิตรเราก็อุ้มให้

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

มีความรักความปรารถนาดีกับคนอื่นตลอดเวลา พยายามผูกมิตรกับทุกคน ซึ่ง

เมื่อก่อนไม่เคยคิดจะทำเลยแม้แต่บ่อย ตลอด 6 เดือนมานี้ตอบคำถามเหมือนทุกครั้งที่ได้รับคำถามคือ รู้สึกมีความสุขกับการทำงานร่วมกับคนอื่นมากขึ้น ความใส่ใจหรือมีอคติกับคนอื่นน้อยลง

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน ยิ้ม หัวเราะ

**1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

คิดว่าครอบครัวคงให้ความช่วยเหลือเราแน่นอน

พฤติกรรมที่พบ ท่าที่มั่นใจในตัวเอง

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

คิดว่าเราคงมีโอกาสป่วยไข้ได้ยาก และแม้ว่าจะมีอาการป่วยไข้ คนในครอบครัวก็สามารถช่วยเหลือเราได้ดีขึ้นอย่างแน่นอน

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง

**1.3 การดำเนินชีวิต**

**1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ก็คงดูแลกันอย่างเต็มที่

พฤติกรรมเหมือนมั่นใจในคำตอบ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันเชื่อว่าครอบครัวช่วยเหลือได้อย่างแน่นอน

พฤติกรรมที่พบ มีความสุข ร่าเริง

**1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา คิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำให้ยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ปกติเป็นคนอารมณ์เย็นอยู่แล้ว

พฤติกรรม ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

รู้สึกว่าอารมณ์เย็นเพิ่มขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน ภูมิใจความมั่นคงในจิตใจ

## 2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส

### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ฟังเพลงเศร้าๆ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เลิกฟังเพลงเศร้าไปเลย

### 2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบสีโทนแรงๆ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อได้ศึกษาและมีประสบการณ์ ความชอบสีต่างๆจึงเปลี่ยนไป

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกเป็นปกติ ชอบพบปะผู้คนอยู่แล้ว

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ชอบพบปะผู้คนอยู่แล้ว แต่ถ้าอารมณ์เสียอยู่จะไม่ค่อยอยากพูดคุยกับใคร ปัจจุบันนี้ไม่

ค่อยอารมณ์เสีย

พฤติกรรม มีสีหน้าสดชื่น แววตาเข้มแข็ง

### 2.4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าตัวเองมีสมาธิที่ดีอยู่

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มีสมาธิดีขึ้นเรื่อยๆ

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง มั่นคง

### 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม



เป็นคนไม่พูดคำหยาบอยู่แล้ว

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ยิ่งมั่นใจว่าเราจะพูดแต่ด้านบวกกับตัวเองและคนอื่นตลอดไป

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

## 2.6 การออกกำลังกาย

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ออกกำลังกายเสมอ

พฤติกรรมที่พบ ดูเข้มแข็งมั่นคง

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เดี๋ยวนี้ฝึกโยคะเพิ่มขึ้นจากที่เดินแอโรบิคทุกวัน

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริงแจ่มใส

## 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

รับประทานปกติเหมือนคนอื่น ๆ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันนี้เลือกอาหารที่รับประทานที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

## 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ชอบที่ตึกแต่งสวยๆ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ทำให้เข้าใจการเลือกสีต่างๆที่มีผลต่ออารมณ์มากขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

## 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจ

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ได้สูบ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ไม่ได้สูบ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

2.10 ตี๋มสุรา ความบ่อยและสิ่งจุงใจ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ตี๋ม

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่ตี๋มมาตลอด

### 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พบว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่ใช้งับตัวเองกรายๆ

พฤติกรรมที่พบ มุ่งมั่น มั่นใจในตัวเอง

3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เราบรรลุวัตถุประสงค์ได้จริง

พฤติกรรมที่พบ ทำที่เชื่อมั่น

3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ปกติถ้าจะทำอะไรก็มีความมุ่งมั่นอยู่แล้ว

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้เหมือนเป็นกระบวนการที่ทำให้เราทำสิ่งต่างๆที่ละก้าว ทำให้ดูอะไร

ได้รอบด้านขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าสามารถบรรลุได้ถ้าเรามุ่งมั่นมากพอ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ช่วยในการตรวจสอบผลการปฏิบัติได้ดีขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ตนเองกำหนดขึ้น**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

จะเลือกเรื่องที่ตั้งใจทำมานานแล้วแต่ไม่สำเร็จสักที

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

การเลือกวัตถุประสงค์ให้เหมาะกับการเรียนรู้ช่วยให้เราทำสำเร็จได้เร็วขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ใช้วิธีการประเมินที่เราสะดวก

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

สามารถประเมินตัวเองได้จริง และประสบความสำเร็จจริง

**แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้**

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ คุณประวิง รักสัตย์

ภูมิลำเนา

อายุ 26 ปี โสดไม่เคยมีแฟน เรียนจบ ม.6 บุรีรัมย์ ตอนนี้งานที่นี้ตำแหน่งผู้ช่วยพยาบาล เรียนผู้ช่วยพยาบาลที่นี้ ไม่เครียดไม่กลุ่มเงินพอใช้ ส่งเงินให้พ่อแม่ นาน ๆ ที พ่อแม่ไม่ได้เดือดร้อน มีพี่น้อง 2 คน พี่ชายทำงานดูแลไร่ที่บ้าน คิดถึงบ้านบ้างแต่ยังไม่มีเวลาทักอะไรก็อยู่ไปเรื่อย ๆ ทำงานมา 3 ปีแล้ว มีเป้าหมายอยากมีกิจการเป็นของตัวเอง แต่คิดว่ายังไม่ถึงเวลา ก็อยู่เรื่อย ๆ ไปก่อน

**1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต**

**1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง**

**1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ช่วงระยะเวลาที่ไม่เครียดไม่กลุ่มเงินพอใช้ ส่งเงินให้พ่อแม่ นาน ๆ ที พ่อแม่ไม่ได้

เดือดร้อน

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**  
มีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง สบายใจเสมอๆ

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน

**1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน**  
**ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

บมีความทุกข์บ้าง ถ้าไม่คิดอะไรมากก็อยู่ไปได้เรื่อยๆ

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่นั่นคง รู้สึก

เหมือนคอแห้งผาดขึ้นมาทันที เมื่อถูกถามถึงความรู้สึกในทางที่ไม่ดี

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยมีความทุกข์

พฤติกรรมที่พบคือ ท่าทางสงบ ร่าเริง เป็นกันเอง มีท่าที่เป็นมิตรมากขึ้น

**1.1.5 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึก**

**ภูมิใจในตนเอง**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

รู้สึกไม่ค่อยนับถือตัวเอง

พฤติกรรมที่พบ เบื่อหน่ายตัวเอง รู้สึกเหมือนตัวเองไร้ค่า

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

แต่ละเดือนที่ผ่านมามาตลอด 6 เดือนก็ดีขึ้นโดยลำดับ รักตัวเองมากขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน แวดตามีประกาย ท่าที่มุ่งมั่นมากขึ้น

**1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น**

**1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึก**  
**เป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ชอบร้องไห้เวลาเห็นคนอื่นมีความทุกข์อยู่แล้ว แต่ไม่รู้จะช่วยเหลืออะไร

พฤติกรรมที่พบ ทำตาแดงคล้ายจะร้องไห้

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

มีความรักความปรารถนาดีกับคนมากขึ้น ถึงช่วยเหลือไม่ได้ก็สอนให้ทำจิตใจให้

เป็นปกติได้

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน ยิ้ม

1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

คิดว่าครอบครัวคงช่วยได้น้อย เพราะทุกคนก็มีภาระของตัวเอง

พฤติกรรมที่พบเหมือนไม่มั่นใจในคำตอบ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

คิดว่าครอบครัวคงช่วยได้น้อย เพราะทุกคนก็มีภาระของตัวเอง แต่คิดว่าเราคงมีโอกาสป่วยไข้ได้ยากขึ้นจากการฝึกฝนตัวเองนาน 6 เดือน

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง จิตใจมั่นคง

**1.3 การดำเนินชีวิต**

1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ก็คงดูแลกันตามอัธยาศัย

พฤติกรรมเหมือนไม่มั่นใจในคำตอบ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันเชื่อว่าถ้าครอบครัวช่วยเหลือเราไม่ได้ เราก็ช่วยตัวเองได้

พฤติกรรมที่พบ มีความสุข ร่าเริง

1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าเป็นปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

มักจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ร้องไห้บ่อย

พฤติกรรม ตาแดง น้ำตาซึม

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันมีจิตใจสบาย ไม่ค่อยเศร้า มั่นใจว่าจะเผชิญกับปัญหาได้

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน

**2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส**

2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ฟังแต่เพลงเศร้า

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เข้าใจแล้วว่าที่ชอบฟังเพลงเศร้า ทำให้เรายังเศร้าลงทุกที ปัจจุบันไม่ฟังเพลงเศร้าแล้ว

พฤติกรรมที่พบ มีลักษณะของผู้มีจิตใจที่มั่นคง

#### 2.2 สิ่งที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบสีดำ มั่นใจเศร้าดี

พฤติกรรมที่พบ ตาแดง เป็นทุกข์

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันปฏิบัติตัวเองหมดเลย เลิกใช้สีดำ หาแต่สีที่ทำให้มีความสุข

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง แววตาสดชื่น

#### 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

พูดน้อย เกร็งเมื่อต้องพบคนแปลกหน้า

พฤติกรรมที่พบ หลบสายตา

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันกล้าพูดกล้าคุยมากขึ้น ทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น

พฤติกรรม มีสีหน้าสดชื่น

#### 2.4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าตัวเองไม่มีสมาธิ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มีสมาธิดีขึ้นเรื่อยๆ

พฤติกรรมที่พบ มั่นคง

#### 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่พูดคำหยาบ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันฝึกฝนเป็นประจำ      เมื่อก่อนถึงไม่พูดคำหยาบแต่ก็มักพูดถึงตัวเองในทางที่ไม่ดี

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง

## 2.6 การออกกำลังกาย

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เพราะไม่ค่อยว่าง

พฤติกรรมที่พบ กระสับกระส่าย

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เดี๋ยวนี้ฝึกโยคะทุกวัน ทำให้สุขภาพดีขึ้นมาก

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริงแจ่มใส

## 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รับประทานปกติเหมือนคนอื่น ๆ

พฤติกรรมที่พบ ลบสลายตา

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันนี้รับประทานผักมากขึ้น ทำให้ถ่ายดีขึ้น ท้องไม่ผูก รู้สึกร่างกายสบายมากขึ้น

พฤติกรรมที่พบ สดชื่น ร่าเริง

## 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจคำถาม ปกติก็อยู่ห้องเล็กๆแคบๆ

พฤติกรรมที่พบ ท่าที่เหมือนไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของคำถาม

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันเข้าใจแล้วว่าบรรยากาศและสภาพแวดล้อมมีผลต่อความรู้สึกและอารมณ์

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

## 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่สูบ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่สูบ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

## 2.10 ดื่มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ดื่ม

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
ไม่เต็มมาตลอด

### 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เข้าใจแล้วสัญญาแห่งการเรียนรู้ คือให้ทำสัญญากับตัวเอง

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุ

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้มีประสิทธิภาพมาก ทำให้มุ่งมั่นเพิ่มขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ทำที่เชื่องมั่น

#### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ขึ้นกับตัวเราเองว่าการกำหนดระยะเวลามีเหตุและผลหรือไม่

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าคงบรรลุได้ยาก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำเชื่อมั่นว่าให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้จริง

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ตนเองกำหนดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คงเลือกตามๆกันไป



### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เพราะสัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้สนใจศึกษาหาความรู้สิ่งต่างๆมากขึ้น ทำให้เข้าใจการเลือกวัตถุประสงค์ของการทำสิ่งต่างๆมากขึ้น

พฤติกรรมที่พบ มุ่งมั่น มั่นใจในตัวเอง

### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

การประเมินผลใช้เหตุและผล

**แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้**

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์คุณสุกัญญา บุญต้อง

ภูมิลำเนา

อายุ 26 ปี จบม.6 จากสุรินทร์ แล้วมาสมัครผู้ช่วยที่จุฬาเวช เรียนอยู่ 3 เดือน แล้วทำงานที่นี้มา 2 ปี มีพี่น้อง 5 คน เป็นคนที่ 2 พ่อแม่ทำนา พี่น้องทุกคนเรียนหนังสืออยู่ คนโตอยู่บ้านช่วยงานพ่อแม่ คนที่ 3 เรียนป.ตรีอยู่ที่ราชภัฏสุรินทร์ ส่งน้อง ๆ เรียน ยังโสดมีคนมาจีบแต่ไม่ชอบพักอยู่คนเดียวค่าเช่า 1,000 บาท ส่งเงินกลับบ้านเฉลี่ยปีละ 5-6 หมื่น รับประทานอาหารในและนอกโรงพยาบาล ได้เงินเฉลี่ยเดือนละ 8-9 พัน มีเงินใช้เอง 3-4 พันบาท เลยต้องประหยัดโดยไม่ซื้อเสื้อผ้า ไม่แต่งหน้า ไม่ซื้อของจุกจิก ไม่เที่ยว ไม่กินแพง ๆ นิยชอบอยู่คนเดียว เจ็บ ๆ เคยร้องไห้กับตัวเองบ่อย ๆ เพราะเหนื่อยแต่ทำงานมีความสุขดี คิดถึงบ้านไม่ได้กลับบ้านมาหลายปีแล้ว ทำงานมาตลอด 5 ปี ไม่ได้เที่ยว ไม่ได้เล่น ไม่ได้พักผ่อน

### 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

#### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ช่วงนี้ก็มีความสุขพอใจในชีวิตดี มีความสบายใจอยู่บ้าง เพียงแต่เบื่องานหนัก

พฤติกรรมที่พบ ทำที่เหมือนมีความสุขอยู่ตลอดเวลา

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่ค่อยมีเรื่องเครียดอะไร สบายดี มีความสุขเพราะไม่ได้คิดอะไร ชีวิตดีขึ้น

สมาธิดีขึ้น เวลามีปัญหาจะอารมณ์เสียรุนแรงไว้วาย ตอนนี้เครียดเรื่องครอบครัว พยายามปรับ  
อยู่ แต่ปรับตัวได้ดีขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ดูสบายๆมีความสุขทุกครั้งที่มาสัมผัสภาชนะ ดูมีความสุขเพิ่มขึ้น  
ทุกๆเดือน

### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลาที่มีความทุกข์ก็จะจมอยู่กับความทุกข์นานมาก

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่มั่นคง

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยมีความทุกข์แล้ว

พฤติกรรมที่พบคือ ท่าทางสงบ ร่าเริง เป็นกันเอง

### 1.1.6 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึก ภูมิใจในตนเอง

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยนับถือตัวเอง

พฤติกรรมที่พบ ท่าที่เศร้า ปากสั้นเหมือนฝันการสะอื้น

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันนี้พบว่าความสุขความพอใจในชีวิตมีมากขึ้น เมื่อก่อนรู้สึกว่าตัวเองเกิด  
มาไม่ดี โชคร้าย แต่ปัจจุบันนี้ทำใจได้ง่ายขึ้น แต่ละเดือนที่ผ่านมาตลอด 6 เดือนก็ดีขึ้นโดยลำดับ

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน แวดตามีประกาย ท่าที่มุ่งมั่นมากขึ้น

## 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

### 1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึก เป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยกล้าคุยกับคนอื่น

พฤติกรรมที่พบ ก้มหน้า

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกมีความสุขกับการทำงานร่วมกับคนอื่นมากขึ้น ตลอด 6 เดือนมานี้ตอบ

คำถามเหมือนทุกครั้งที่ได้รับคำถามความใส่ใจหรือมีอคติกับคนอื่นน้อยลง

พฤติกรรมที่พบ เบิกบาน ยิ้ม

1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าครอบครัวคงให้ความช่วยเหลือเราตามอัตรภาพ เพราะทุกคนก็มีภาระ

พฤติกรรมที่พบ ก้มหน้า

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เชื่อว่าคนในครอบครัวสามารถช่วยเหลือเราได้

พฤติกรรมที่พบ สบตาผู้สัมภาษณ์

1.3 การดำเนินชีวิต

1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คงไม่มีใครดูแลเรา

พฤติกรรม ก้มหน้า

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันเชื่อว่าครอบครัวช่วยเหลือได้อย่างแน่นอน

พฤติกรรมที่พบ มีความสุข ร่าเริง

1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา คิดเห็นว่าเป็นปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบเก็บความรู้สึก แต่กลับไปร้องไห้ที่ห้องตัวเองประจำ

พฤติกรรม ตาแดง

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จิตใจสบายขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน ดูมีความมั่นคงในจิตใจ

2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส

2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ฟังได้ทั่วไป

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เข้าใจแล้วแต่อธิบายไม่ถูก

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

## 2.2 สีสที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่สนใจเรื่องสี เพราะไม่ค่อยซื้อของ ไม่ชอบแต่งตัว

พฤติกรรมที่พบ ก้มหน้า

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ตอนนี้ทำห้องให้สดชื่นขึ้น หาดอกไม้มาวาง ภาพภาพที่เห็นแล้วสบายใจมาติดในห้อง

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

## 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยชอบคุยกับใคร

พฤติกรรมที่พบ ก้มหน้า

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกว่าความรู้สึกมั่นคงในจิตใจมีมากขึ้น

พฤติกรรม มีสีหน้าสดชื่น

## 2.4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าตัวเองมีสมาธิที่ดีอยู่

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มีสมาธิดีขึ้นเรื่อยๆ ทุกเดือนที่มาถาม

พฤติกรรมที่พบ มั่นคง

## 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่พูดคำหยาบ แต่ก็มีดำในใจ

พฤติกรรมที่พบ ก้มหน้า

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันต้องฝึกคิดด้านบวกด้วย เพื่อจะไม่นี้ดำใครในใจอีก

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

## 2.6 การออกกำลังกาย

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เพราะไม่ค่อยว่าง

พฤติกรรมที่พบ กระสับกระส่าย แสดงออกเหมือนรู้ว่าไม่ควรตอบไปอย่างนั้น

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เดี๋ยวนี้ฝึกโยคะทุกวันบนเตียงนอน ทำให้สุขภาพดีขึ้นมาก

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริงแจ่มใส

### 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รับประทานปกติเหมือนคนอื่น ๆ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันนี้เลือกอาหารที่รับประทานที่ทำให้ไม่ท้องเสียท้องผูก หรือเกิดการเผาผลาญมาก

เกินไป ทำให้ร่างกายไม่ค่อยป่วยไข้

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ที่ไหนๆก็อยู่ได้ คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก

พฤติกรรมที่พบ ท่าที่เหมือนไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของคำถาม

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันเข้าใจแล้วว่าบรรยากาศและสภาพแวดล้อมมีผลต่อความรู้สึกและอารมณ์

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ได้สูบ

พฤติกรรมที่พบปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ไม่ได้สูบ

พฤติกรรมที่พบปกติ

### 2.10 ดื่มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ดื่ม

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
ไม่เต็มมาตลอด

### 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พบว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นสื่อที่ดีมากในการกระตุ้นให้เราคงทำกิจกรรมนั้นๆอยู่  
พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุ วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เราบรรลุวัตถุประสงค์ได้จริง  
พฤติกรรมที่พบ ทำที่เชื่อนั่น

#### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ การบังคับควบคุมให้ทำอะไรนานๆคงเป็นเรื่องลำบาก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เราทำกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอจริง  
พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าคงบรรลุได้ยาก เพราะการบังคับตัวเองให้ทำอะไรนานๆคงเป็นไปได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ถ้าไม่มีการติดตามผลประจำสม่ำเสมอก็คงเลิกไปหลายครั้งแล้วเหมือนกัน  
พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ ตนเองกำหนดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าจะเลือกเรื่องที่ยากที่สุด

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกเคยชินในการที่จะสร้างพันธสัญญากับตัวเองที่จะส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยการทำตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าใช้วิธีประเมินที่ง่ายที่สุด

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการทำงานได้จริง ปัจจัยที่สำคัญคือการประเมินผลและวิธีการประเมินผลที่ถูกต้องและเชื่อถือได้

### แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ คุณฤทัยรัตน์ ลั่นพวง

ภูมิลำเนา

อายุ 20 ปี จบม.6 จากศรีสะเกษ แล้วเรียนผู้ช่วยที่จุฬาลงกรณ์ 3 เดือน แล้วทำงานเลยเมื่อเกือบปีมาแล้ว ได้ทำงานที่ตัวเองชอบมีความสุข พ่อแม่มีลูก 2 คน พี่ชายทำงานอะไหล่รถยนต์ที่กรุงเทพฯ ๗ งานเยอะไม่มีเวลาโทรกลับบ้าน ทำให้เป็นทุกข์ เราส่งเงินให้พ่อแม่ประจำแต่หลัง ๆ ไม่ได้ส่ง ปกติส่งเงินให้เดือนเว้นเดือน ถ้าส่งก็ให้เดือนละ 2,000-3,000 บาท พี่ชายมีครอบครัว พ่อแม่อยู่ต่างจังหวัดพ่อดีใจใช้ทำงานที่นี้ 1 ปีแล้ว มีแฟนแล้วคนแรกมาเจอกันที่ กทม. 2-3 ปีแล้วแฟนอายุ 23 ปี พยายามเก็บเงินอยู่ ช่วงนี้เริ่มทะเลาะกับแฟนเพราะเขาตกงาน เครียดตั้งแต่ต้นปี 2550 เวลามีปัญหาต้องแก้ปัญหาให้เสร็จภายในวันนั้น คนอื่นว่าเราเป็นคนขี้บ่น ถ้าแก้ไม่ได้จะนอนไม่หลับ

#### 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

##### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ช่วงนี้งานหนัก เงินไม่พอใจ ไม่มีเงินส่งให้ทางบ้านทำให้กลุ่มอยู่บ้าง

พฤติกรรมที่พบ มีท่าทีกั๊กกลุ่ม

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ช่วงนี้มีความสุขสบายใจ ความสนุกสนานเบิกบานใจ และความรู้สึกว่ามีความสุขสงบในชีวิตสูงขึ้น อาจมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันตามช่วงเวลา

จากการสังเกตพฤติกรรม มีการบ่งชี้ว่ามีพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น

### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่มั่นคง กลืนน้ำลายหายคร้ง รู้สึกเหมือนคอแห้งผาดขึ้นมาทันที เมื่อถูกถามถึงความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิต

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยมีความทุกข์ หรือหากมีก็จะคืนสู่สภาวะจิตใจที่ปกติได้เร็วขึ้น

พฤติกรรมที่พบคือ ท่าทางสงบ ร่าเริง เป็นกันเอง มีท่าที่เป็นมิตรมากขึ้น

### 1.1.7 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่นับถือตัวเอง ทำงานเท่าไรเงินก็ไม่พอใช้ แพนก็ตงาน

พฤติกรรมที่พบเศร้า

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พบว่าความสุขความพอใจในชีวิตมีมากขึ้นมาตลอด 6 เดือนก็ดีขึ้นโดยลำดับ

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง เบิกบาน แวดตามีประกาย ท่าที่มุ่งมั่นมากขึ้น

## 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

### 1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ถ้ามีโอกาสและพร้อมก็จะช่วยคนอื่นบ้าง

พฤติกรรมที่พบ แสดงท่าทีของคนมีความทุกข์

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทุกวันนี้ มีความรักความปรารถนาดีกับคนอื่นมากขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### 1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตอบไม่ได้ ไม่อยากคิด



พฤติกรรมที่เศร้า

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

คิดว่าถ้ามีอะไรจะเกิดก็คงต่อสู้ได้ เผชิญได้ ครอบครัวจะช่วยเหลือได้หรือไม่  
ค่อยคิดถึงตรงนั้น

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### 1.3 การดำเนินชีวิต

**1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยของตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

คงต้องช่วยตัวเอง

พฤติกรรมที่พบ เศร้า

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

รู้สึกจิตใจมั่นคงขึ้น ไม่ว่าจะมียุบสรรคอะไรก็คงฟันฝ่าได้

พฤติกรรมที่พบ มีความสุข ร่าเริง

**1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ควบคุมอารมณ์ได้ แต่ต้องพยายาม

พฤติกรรม เศร้า

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันมีจิตใจสบาย ไม่โกรธง่ายและไม่ต้องอดทนเหมือนเมื่อก่อน

พฤติกรรมที่พบ ภูมิใจความมั่นคงในจิตใจ

## 2. คำถามด้านหลักการนิโฮฮิวแมนนิส

**2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ค่อยฟังเพลง

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ชอบเพลงที่ฟังแล้วสดชื่น

**2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ชอบสีต่างๆเหมือนทั่วไป ขึ้นกับสิ่งของที่ใส่ เช่น สีเหลือง

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันเลือกแต่สิ่งที่ทำให้สดชื่น

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

รู้สึกเกร็งเมื่อต้องพบคนแปลกหน้า

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

รู้สึกว่าความรู้สึกมั่นคงในจิตใจมีมากขึ้นโดยลำดับทุกๆเดือนที่ผ่านมา และทุกๆเดือนที่

ต้องมาตอบคำถาม

พฤติกรรม มีสีหน้าสดชื่น แววตาเข้มแข็ง

**2.4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

คิดว่าตัวเองมีสมาธิที่ดีอยู่

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

คิดว่ามีสมาธิดีขึ้นเรื่อยๆ แม้แต่เรื่องการนอนแล้วสามารถหลับได้ทันทีที่คิดว่าเป็นเรื่องของสมาธิเช่นเดียวกัน เมื่อก่อนคิดว่าการจะนอนหลับหรือไม่มีเงื่อนไขหลายอย่าง แต่เมื่อผ่านการเรียนรู้จากกิจกรรมนี้แล้ว ทำให้มีความสามารถควบคุมอารมณ์ และสมาธิได้ดีขึ้น เมื่อต้องการนอนก็สามารถหลับได้เร็วขึ้น

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง มั่นคง

**2.5 การใช้คำพูดด้านบวก**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ค่อยพูดคำหยาบ แต่ก็ยังมีบ้าง

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เมื่อทราบว่าการพูดด้านบวกมีแต่ข้อดี การฝึกฝนเป็นประจำทุกเดือนทำให้สามารถพูดด้านบวกได้จนเป็นนิสัย

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**2.6 การออกกำลังกาย**

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เพราะไม่ค่อยว่าง

พฤติกรรมที่พบ กระสับกระส่าย แสดงออกเหมือนรู้ว่าไม่ควรตอบไปอย่างนั้น

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เดี๋ยวนี้ฝึกโยคะทุกวันบนเตียงนอน ทำให้สุขภาพดีขึ้นมาก

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริงแจ่มใส

### 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รับประทานปกติเหมือนคนอื่น ๆ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันนี้เลือกอาหารที่รับประทานที่ทำให้ไม่ท้องเสียท้องผูก หรือเกิดการเผาผลาญมาก

เกินไป ทำให้ร่างกายไม่ค่อยป่วยไข้

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ที่ไหนๆก็อยู่ได้ คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก

พฤติกรรมที่พบ ท่าที่เหมือนไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของคำถาม

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันเข้าใจแล้วว่าบรรยากาศและสภาพแวดล้อมมีผลต่อความรู้สึกและอารมณ์

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ได้สูบ แต่สามีสูบบ้าง

พฤติกรรมที่พบ ท่าที่เหมือนกับว่าอยากให้สามีเลิกบุหรี่

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

การที่ได้มาอบรมทำให้เอาวิธีการที่ได้ไปแนะนำสามีและขอคำแนะนำสัญญาคล้ายสัญญา

แห่งการเรียนรู้อให้เลิกบุหรี่ สามีเพิ่งจะเลิกจริงจังได้ 1 เดือน ต้องรอดูผลต่อไป

พฤติกรรมที่พบ ท่าที่มีความหวัง ร่าเริงแจ่มใส

### 2.10 ดื่มน้ำ ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เต็ม

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่เต็มมาตลอด

### 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พบว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้เป็นสื่อที่ดีมากในการกระตุ้นให้เราคงทำกิจกรรมนั้นๆอยู่  
พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุ วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เราบรรลุวัตถุประสงค์ได้จริง  
พฤติกรรมที่พบ ทำที่เชื่องมัน

#### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ การบังคับควบคุมให้ทำอะไรนานๆคงเป็นเรื่องลำบาก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เราทำกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอจริง  
พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าคงบรรลุได้ยาก เพราะการบังคับตัวเองให้ทำอะไรนานๆคงเป็นไปได้ไม่ได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ถ้าไม่มีการติดตามผลประจำสม่ำเสมอก็คงเลิกไปหลายครั้งแล้วเหมือนกัน  
พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ ตนเองกำหนดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าจะเลือกเรื่องที่ย่างที่สุด

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ตลอด 6 เดือนมานี้ ทำสัญญาแห่งการเรียนรู้เสร็จไป 3 เรื่องแล้ว โดยคิดขึ้นมาเองแล้ว ดำเนินกิจกรรมด้วยตัวเอง รู้สึกเคยชินในการที่จะสร้างพันธสัญญากับตัวเองที่จะส่งเสริมสุขภาพ ให้ดีขึ้นด้วยการทำตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าใช้วิธีประเมินที่ย่างที่สุด

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

การเข้าใจในหลักการและกระบวนการของสัญญาแห่งการเรียนรู้ ทำให้เอาไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้ดี รวมถึงการบรรลุเป้าหมายในการทำงานด้วย ปัจจัยที่สำคัญคือ การประเมินผลและวิธีการประเมินผลที่ถูกต้องและเชื่อถือได้

**แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้**

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ คุณอรัญญา สุวิงษ์

ภูมิลำเนา

อายุ 36 ปี ยังไม่แต่งงาน เพราะเป็นคนเลือกมาก กลัวไม่ถูกใจ กลัวเข้ากับครอบครัวเขาไม่ได้ พ่อแม่เรารักกันดี แม่เคยแต่งงานมาก่อนมีลูก 3 คนแล้วค่อยมาแต่งงานกับพ่อเรา และมีเราและพี่น้อง 4 คน เราเป็นคนที 2 รวมแล้วแม่มีลูก 7 คน พ่อมีลูก 4 คน พ่อเสียมาเกือบปีแล้ว พื้นฐานอารมณ์ดี ชอบคาดหวังคนอื่น เวลาเราป่วยเข้าโรงพยาบาลไม่มีใครมาเยี่ยมเลย พักอยู่ที่โรงพยาบาลนั้นนานเกือบ 11 ปีแล้ว เหงาเพราะเพื่อนน้อย และเราอยู่คนเดียว ทุกวันนี้ทำงานอยู่แผนกผู้ป่วยใน ทำสตูดิโอหลังคลอด เลี้ยงเด็กและคนแก่ เบื่อบ้างเป็นช่วง ๆ เวลาเหนื่อยก็ไปหาอะไรอร่อย ๆ กิน ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานก็มีบ้าง แต่ไม่ใช่เรื่องใหญ่โต

## 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

#### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ยังโสดอยู่เลยคิดว่าตัวเองคงมีปัญหาบางอย่าง เข้ากับคนได้ยาก เพื่อนก็มีน้อย

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี เปื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ช่วงนี้รู้สึกในทางที่ไม่ดี เปื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง รู้สึกกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

### 1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ก็เฉย ๆ รู้สึกว่าชีวิตก็เรื่อย ๆ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกดีขึ้น หาเวลาไปเที่ยวหรือพักผ่อนมากขึ้น

## 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

### 1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลาเจอคนที่เค้ามีปัญหา ถ้าช่วยได้ก็ช่วย

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาที่ใครเดือดร้อนมา เราพอช่วยได้ก็ช่วย

### 1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เชื่อว่าคนในครอบครัวดูแลเราได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มั่นใจว่าคนในครอบครัวสามารถดูแลเราได้เวลาที่เรเจ็บป่วย

## 1.3 การดำเนินชีวิต

### 1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เชื่อว่าทุกคนยินดีดูแลเรา

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เชื่อว่าทุกคนยินดีดูแลเราอยู่แล้ว

**1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา** คิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าเราสามารถรับมือกับปัญหาหนัก ๆ ได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาเจอปัญหาหนัก ๆ ก็พยายามมีสติ ปรึกษาปรึกษาคนรอบข้างโดยเฉพาะคนที่เรารัก

รัก

## 2. คำถามด้านหลักการนีโอฮิวแมนนิส

### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบฟังเพลงลูกทุ่ง เพลงเพื่อชีวิต

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เชื่อว่าการฟังเพลงสามารถทำให้อารมณ์เราดีขึ้นได้

### 2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ก็ชอบสีทั่ว ๆ ไป เช่นสีเหลือง ฟ้ำ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สีส่งผลต่อจิตใจเราได้ด้วย

### 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลาคุยกับคนแปลกหน้าก็จะคุยแบบไม่สนิทใจเท่าไร

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกสบาย ๆ เวลาคุยกับคนแปลกหน้า ไม่ได้ระแวงอะไรมาก

### 2.4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนสมาธิค่อนข้างดี

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สมาธิดีอยู่แล้ว

### 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยพูดคำหยาบเท่าไร

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**  
พูดแต่สิ่งดี ๆ ชีวิตเราจะได้เจอแต่สิ่งดี ๆ

## 2.6 การออกกำลังกาย

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเลย เพราะคิดว่าไม่ค่อยจำเป็น

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**  
หันมาออกกำลังกายและชักชวนคนในครอบครัวมาออกกำลังกายมากขึ้น

## 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ชอบทานอาหารรสจัด ทานอาหารเผ็ด ๆ ทำให้ปวดท้องบ่อย ๆ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**  
ลดการทานอาหารรสจัด รสเผ็ดให้น้อยลง

## 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่าง ๆ

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

รู้สึกเฉย ๆ ไม่คิดว่ามีผลต่อชีวิตอะไร

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**  
การไปในสถานที่ ๆ บรรยากาศดี ๆ ก็ทำให้เรารู้สึกดีได้

## 2.9 การสูบบุหรี่ ความบอ้ยและสิ่งจูงใจ

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่สูบ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ไม่สูบ

## 2.10 ดื่มสุรา ความบอ้ยและสิ่งจูงใจ

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

นาน ๆ ครั้ง เมื่อเข้าสังคม

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**  
เลิกแล้ว

## 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ค่อยเข้าใจเท่าไร



หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าถ้าเรามุ่งมั่นเราต้องทำได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

คิดว่าที่เราทำสำเร็จเพราะความมุ่งมั่นของเรา

### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าเวลาก็น่าจะพอดีแล้ว

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มุ่งไปที่ผลสำเร็จมากกว่าระยะเวลาที่กำหนด

### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตั้งใจเต็มที่ว่าต้องทำให้ได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทุกอย่างสำเร็จเพราะความมุ่งมั่นของเรา

### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ตนเองกำหนดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เลือกหัวข้อที่เราอยากแก้ไขมากที่สุด

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกหัวข้อที่เราเลือกสำเร็จแล้ว

### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ใช้เกณฑ์การประเมินตามที่เราได้กำหนดไว้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่าตัวเองสามารถเลือกวิธีประเมินผลการเรียนรู้ที่กำหนดด้วยตนเองและกำหนดเกณฑ์ในการประเมินได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทที่แตกต่างกันไปได้อย่างกว้างขวาง

**แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติ  
ตัวตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้**

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ อุตัยวรรณีย์ เขี่ยมสุวรรณีย์

ภูมิลำเนา

อายุ 49 ปี ทำงานที่นี้ปีกว่า เมื่อก่อนอยู่ตามร้านอาหาร ช่วยงานทั่วไป ตอนนี้อยู่  
ทำกับข้าวอยู่โภชนาการ มีลูกชายอายุ 26 ปี มีครอบครัวแล้ว สามีเป็นช่างทาสี รับเหมา เรา  
เคยเลิกกันคนหนึ่งมาแล้ว มีลูกคนนี้ สามีปัจจุบันมีลูกด้วยกัน เคยทะเลาะกันลงไม้ลงมือกันด้วย  
สามีอายุ 37 ปี เท่านั้น สามีกับตัวเองอยู่ด้วยกันมา 17 ปีแล้ว อยู่ด้วยกันตั้งแต่เราอายุ 32 – 33  
ปี สามีอายุ 20 ปี ทะเลาะกันอย่างเดียวเรื่องหลับนอน เพราะเราเหนื่อยไม่อยากนอนกับสามี  
ลูกชายดี ไม่ติดเหล้ายาไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ลูกชายรักเรามีปมด้อยไม่มีพ่อทำให้เรารักและดูแล  
ลูกเป็นอย่างดี ปัญหาเงินทองก็ไม่มีอยู่พอได้สบาย ๆ เราไม่กินเหล้าไม่สูบบุหรี่เราอยากกินดี ๆ ก็  
กินแต่ไม่ชอบแต่งตัว เคยลำบากถึงขนาดให้ลูกหยุดเรียน พอเวลาที่เริ่มสบายถึงมีเงินให้ลูก  
กลับไปเรียนใหม่

**1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต**

**1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง**

**1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ**

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มีความสุขดี รู้สึกพอใจในชีวิตดี เฉพาะช่วงนี้ แล้วแต่ช่วง บางช่วงก็กลุ้มมาก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

**1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน**

ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกที่ชีวิตมีแต่ความทุกข์

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ กับการดำเนินชีวิตประจำวัน และผิดหวังในตัวเอง ซึ่งเป็น  
ผลที่กระทบเป็นลูกโซ่มาจากความรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิต

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่มั่นคง แสดงอาการคอคตก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

**1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึก**

ภูมิใจในตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ยังพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ ยอมรับสภาพได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกที่เราสามารถทำให้ชีวิตเราดีขึ้นกว่านี้ได้

## 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ยินดีช่วยเหลือที่พอจะช่วยเหลือได้และเราไม่เดือดร้อน

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกยินดีที่จะรับฟังเวลาที่มีเพื่อนมาปรึกษาปัญหา

1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าทุกคนสามารถดูแลเราได้ และยินดีช่วยถ้าคนในครอบครัวมีปัญหา

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้ว่าทุกคนรักกัน ถึงแม้จะทะเลาะกันบ้างก็ตาม

## 1.3 การดำเนินชีวิต

1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยของตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มั่นใจว่าสามารถดูแลกันและกันได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มั่นใจว่าสามารถดูแลกันและกันได้เป็นอย่างดี

1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลามีปัญหา มาก ๆ ก็เครียดและนอนไม่หลับ หงุดหงิด

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามใจเย็น ๆ ควบคุมอารมณ์และมีสติ

## 2. คำถามด้านหลักการนีโอฮิวแมนนิส

2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ฟังเพลงลูกทุ่งทั่วไป

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาเครียดก็จะฟังเพลงสบาย ๆ เบา ๆ

## 2.2 สิที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

สีพื้น ๆ เช่นสีน้ำตาล

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สีส่งผลต่ออารมณ์เราด้วย

## 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยชอบคุยกับคนแปลกหน้า

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ลดอาการเกร็งเวลาคุยกับคนแปลกหน้า

## 2.4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนใจเย็นอยู่แล้ว สมาธิดี

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามฝึกสมาธิบ่อย ๆ โดยการเล่นโยคะ

## 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนไม่ชอบพูดคำหยาบ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามพูดแต่ด้านบวก พูดแต่สิ่งดี ๆ

## 2.6 การออกกำลังกาย

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เพราะไม่ค่อยชอบ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามเล่นโยคะ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

## 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยชอบทานผัก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามทานผักให้มากขึ้น เพื่อสุขภาพ

## 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ชอบสถานที่ที่คนพลุกพล่าน ชอบแบบสงบ ๆ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาไปที่ที่คนเยอะ ๆ ก็รู้สึกเฉย ๆ ไม่ได้หงุดหงิดแล้ว

## 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่สูบบุหรี่

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่สูบบุหรี่

## 2.10 ดื่มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ดื่มสุรา

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่ดื่มสุรา

## 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่รู้เรื่องอะไรเลย

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปฏิบัติตามที่ตนเองวางแผนไว้อย่างเคร่งครัด

### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเรา

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ในเมื่อเราตั้งใจจริงทุกอย่างก็ประสบความสำเร็จ

### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ทำตามที่ได้กำหนดระยะเวลาไว้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกว่าจะอยากทำต่อไปเรื่อย ๆ

### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มั่นใจว่าต้องสำเร็จ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้

### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ ตนเองกำหนดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

นิ่ง ๆ เงียบ ๆ รู้สึกเบื่อ ๆ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสุข ยิ้มหัวเราะ พูดเล่นได้ ทำที่ผ่อนคลาย อธิบายความมาก

### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ก็เหมือนการฝึกเราให้รู้จักการวางแผน ว่าคิดจะทำอะไรเพราะอะไร วิธีการมีอะไรบ้าง จะต้องมีอะไรเป็นตัวช่วย เช่น ขอความช่วยเหลือจากไหน หรือต้องไปเตรียมอะไรก่อน จะไปซื้อไปหาหรือไปตามใครมา และตั้งใจว่าเมื่อเสร็จแล้วต้องการให้เกิดอะไรขึ้นอย่างไรเห็นได้ชัด จะวัดผลสำเร็จอย่างไร และใช้เวลาเท่าไร ซึ่งเรื่องการประเมินลักษณะการประเมินเป็นเรื่องสำคัญมาก เมื่อก่อนก็ได้แต่ทำๆกันไป ไม่ได้หรือไม่ได้ก็ไม่รู้ว่าเพราะอะไร เดี่ยวนี้ได้รู้ว่าจะทำอะไรต้องชัดว่าจะให้ผลสำเร็จออกมาอย่างไร ดูเองคิดเองก็ไม่ได้ ต้องให้คนอื่นช่วยดูช่วยแสดงความเห็น อย่างสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่อาจารย์สอน บอกว่าผลออกมาต้องให้เป็นรูปธรรม ที่แรกคิดว่าทำอย่างไรจะให้เราอมลงหุ่นดีกว่านี้ ก็ได้แต่เนี้ยๆทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ไม่เคยนึกว่าจะต้องมีการประเมินและต้องทำอะไรเป็นเกณฑ์ พออาจารย์สอนก็เข้าใจว่าต้องวัดได้ เลยกำหนดได้ว่าต้องให้นำหนักลดลงกี่กิโล และต้องให้คนอื่นเห็นด้วยว่าเราหุ่นดีขึ้น เราเดินกระฉับกระเฉงขึ้น ทำให้เรารู้ว่าตอนนี้เราทำอะไรสำเร็จมากน้อยแค่ไหน ทำอย่างถูกต้องแล้วหรือไม่

พฤติกรรมที่พบ มีความมั่นใจ ทำที่สงบ

## แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติ ตัวตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ กรองใจ ชูเทียน

ภูมิลำเนา

อายุ 32 ปี มีครอบครัวแล้ว สามีขับรถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง พักอยู่ลำโรงใต้ อยู่ด้วยกัน 11 ปี มีลูกสาวอายุ 11 เดือน ไม่ค่อยรักกับสามีอยู่กันไปอย่างนั้นเอง สามีไม่กินเหล้าไม่สูบบุหรี่ ปัญหา คือมีน้องเรามาอยู่ด้วย เดือดร้อนเรื่องเงินอายุ 13 ปี เกเรหนีโรงเรียน เวลากลุ่มใจเราจะเก็บจนทนไม่ไหว ปัญหาสุขภาพเครียด ท้อแท้ ซึมเศร้า นั่ง ๆ อยู่อยากเอาหัวโขกอยากทำร้ายตัวเอง ไม่อยากมีชีวิต พ่อแม่เราเลิกกัน ทั้งเราไปตั้งแต่เพิ่งคลอด แล้วแม่มีผัวใหม่แล้วแม่มีน้องอีก 1 คน จากอีกผัวหนึ่ง ตอนนั้นน้องคนนั้นมาอยู่กับเรามีปัญหาเอาน้องมาอยู่ด้วย 3 ปีแล้ว

### 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

#### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

###### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยรักกับสามีอยู่กันไปอย่างนั้นเอง โดยเฉพาะเป็นคนเฉย ๆ เงียบๆเลยรู้สึกมีปัญหาในการปรับตัว ทุกวันนี้กินวันละมื้อ เพราะกลุ่มเรื่องไม่มีเงินใช้ ตอนที่ยังเด็ก ต้องช่วยพ่อแม่ดูแลน้องทำให้มีความทุกข์ เมื่อมีครอบครัวแล้วก็ยังต้องทะเลาะกันทั้งบ้าน แม่กับพี่ชายดื่มเหล้า 2 คนนี้ทะเลาะกันตลอด ในเรื่องของการทำงานก็มีความทุกข์ว่างงานมากเกินไป เคยร้องไห้กับตัวเองบ่อย ๆ เพราะเหนื่อย

จากการสังเกตพฤติกรรมพบว่า มีสีหน้าเศร้าสร้อย

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พอเราคิดดี อะไร ๆ ก็เริ่มดีขึ้น คนในครอบครัวก็คุยกันมากขึ้น

##### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน

###### ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

###### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลากลุ่มใจเราจะเก็บจนทนไม่ไหว ปัญหาสุขภาพเครียด ท้อแท้ ซึมเศร้า นั่ง ๆ อยู่อยากเอาหัวโขกอยากทำร้ายตัวเอง ไม่อยากมีชีวิต พ่อแม่เราเลิกกัน ทั้งเราไปตั้งแต่เพิ่งคลอด แล้วแม่มีสามีใหม่ และแม่มีน้องอีก 1 คนจากอีกสามีหนึ่ง ตอนนั้นน้องคนนั้นมาอยู่กับเรา

พฤติกรรม คุณมีความทุกข์ สายศีรษะไปมา

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

คือคิดว่าหาแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตได้ รู้สึกว่าความทุกข์ที่ตัวเอง

สามารถขจัดได้ ถ้าฝึกจิตใจตามที่ได้รับการอบรมมา

### 1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเอง

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกท้อแท้เบื่อหน่ายตัวเอง เบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน รู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกว่าชีวิตไม่ได้ทุกข์หนักอย่างที่เราคิด คนอื่นที่เขาลำบากกว่าเราก็มั่งยังเยอะ

### 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

#### 1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

แค่ชีวิตตัวเองก็ยุ่งเอาตัวไม่รอด เราคงไม่มีความสามารถไปช่วยคนอื่นได้

หรรอก

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อฝึกฝนตัวเองให้มีเจตคติเชิงบวก เห็นคุณค่าของตัวเองแล้ว รู้สึกว่าเราเห็นคุณค่าของคนอื่นมากขึ้น บางครั้งเวลาอารมณ์ไม่ดีรู้สึกว่าการช่วยเหลือดูแลคนไข้ไปยั้งงั้นๆเอง ถือว่าทำตามหน้าที่ แต่เดี๋ยวนี้ความรู้สึกเปลี่ยนไป ทำให้เราเห็นใจเป็นห่วงคนไข้ อยากช่วยเหลือเขาจริงๆ อย่างทำหน้าที่ให้ดีที่สุด เมื่อมีโอกาสได้ช่วยเหลือใครก็จะพยายามอย่างสุดความสามารถ ไม่ว่าจะเรื่องเล็กๆน้อยๆหรือเรื่องใหญ่ๆ บางทีเราเป็นฝ่ายอาสาหรือแนะนำ หรือเข้าไปช่วยโดยที่เขาไม่ต้องร้องขอ ถือว่าได้ช่วยเหลือทำให้เขาพ้นทุกข์เราก็มีความสุขด้วย เหมือนได้พัฒนาจิตใจตัวเองด้วย

#### 1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

อยู่ด้วยกันทุกวันนี้ก็อยู่กันไปอย่างนั้นเอง ไม่ได้มีความรักอะไรต่อกัน หนหนึ่งที่ฉันป่วยหนักถึงขั้นสลบไป นอนสลบนานถึง 2 วันไม่มีใครทราบเลย นี่ถ้าเราตายไปแล้วสามีจะรู้สึกตอนที่เราส่งกลิ่นเหม็นเน่าแล้ว เขาถึงจะมาสังเกตเห็น

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

แปลกใจ ตอนนี้อะไรๆมันก็ดีไปหมด พอเข้าบ้านแล้วรู้สึกเย็น ไม่ร้อนรุ่ม ที่บ้านๆ



ค่าๆกันก็น้อยลง พอไม่กลัวมีใจก็มีแรงทำมาหากินเพิ่มขึ้น ทำโอทีได้มากขึ้น ก็มีเงินมาจุนเจือในครอบครัว สมาชิกดีขึ้นถามไถ่พูดคุยกันมากขึ้น ทะเลาะกันน้อยลงอย่างเห็นได้ชัดเลย

### 1.3 การดำเนินชีวิต

#### 1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยใช้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลาป่วยก็ไม่ค่อยได้กินยาเพราะไม่มีเงิน ก็ปล่อยให้มันหายเองหรือไม่ถ้าอาการหนักก็ค่อยซื้อยามากิน

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เริ่มดูแลตัวเองมากขึ้น ถ้ารู้สึกตัวว่าไม่สบายก็จะรีบ ปรึกษาแต่เนิ่นๆ

#### 1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าเป็นปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลาโมโหจะแสดงอาการรุนแรงมาก ต้องทำร้ายตัวเอง ต้องขว้างปาข้าวของอย่างเวลาตกใจหรือเสียใจจะถึงขั้นร้องไห้ตัวโยน เพราะเวลาร้องไห้เสียใจก็จะนึกถึงความทุกข์ ความเศร้าที่มีอยู่ ที่มันประดังเข้ามา

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาที่มีปัญหาชีวิต ก็จะพยายามมองคนที่เค้าทุกข์กว่าแล้วเค้าสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ ทำให้เราฮึดสู้

## 2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส

### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ปกติก็ฟังเพลงได้ทุกประเภท แต่จะชอบเพลงลูกทุ่งเสียมากกว่า แต่ถ้าเวลาทุกข์จะหาเพลงเศร้ามาฟัง ฟังแล้วมันสะใจดี ฟังให้มันทุกข์ๆให้มากถึงที่สุด เหมือนตอกย้ำตัวเองว่าฉันทุกข์นะ ฉันเศร้านะ ตื่นเช้าขึ้นมาก็ร้องไห้ใหม่อีกรอบ ก็ไม่รู้ว่ามันดีไม่ดี แต่อารมณ์ตอนนั้นมันอยากฟังอย่างนั้น

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ช่วงหลังจากผ่านการอบรมแรกๆจะหันมาฟังเพลงสนุกๆแทน เลิกฟังเพลงเศร้าไปเลย ก็รู้สึกสดชื่นมีความสุขมากขึ้น แต่พอเริ่มหันมาฟังเพลงที่เกี่ยวข้องกับการทำให้คลื่นสมองต่ำ ทำให้

รู้สึกว่ามีใจสงบมากขึ้น เพลงเร็วที่ชอบฟังรู้สึกเปลี่ยนเป็นฟังน้อยลงโดยอัตโนมัติ ชอบฟังเพลงช้าๆ เย็นๆ ฟังแล้วจิตใจสงบดี

## 2.2 สีสที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ปกติชอบใส่เสื้อผ้าสีพื้น ๆ เช่น เทา ดำ น้ำตาล เพราะคิดว่ามันเหมาะกับเราที่สุดแล้ว

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

อยากเปลี่ยนรสนิยมในการเลือกเสื้อผ้าที่มีสีสันมากขึ้น เพราะเริ่มเข้าใจว่าสีสันทันก็มีส่วนที่ทำให้เรามีชีวิตชีวามากขึ้น

## 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

อยากอยู่คนเดียว รู้สึกว่าไม่ค่อยจะมีอารมณ์ทักทายเพื่อนร่วมงานหรือว่าคนรอบข้างสักเท่าไร

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้จักทักทาย ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบของคนรอบข้างมากขึ้น และได้รู้ว่าการที่เราได้พูดคุยปรึกษาหารือกับคนอื่น ๆ ก็ทำให้เราได้แบ่งเบาความเครียดได้เยอะเลย

## 2.4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนใจลอยบ่อย ๆ ชอบคิดนู่นคิดนี่อยู่ตลอดเวลา ไม่ค่อยสนใจสิ่งรอบข้างเท่าใดนัก

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกว่าสมาธิอยู่กับตัวตลอดเวลา

## 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ให้พูดชม พูดไม่เป็นหรอก จะให้ไปชมใคร ชีวิตแค่นี้ก็วุ่นวายมากพออยู่แล้ว จะให้ไปเที่ยว นึกคำสวยๆมันเสียเวลา อยู่ที่บ้านก็พูดกันมาอย่างนี้ มาที่ทำงานก็ต้องมาพูดเพราะๆ นึกคิดว่าต้องมาทำงาน มาเจอกับคนใช้กับลูกค้ากับเจ้านาย ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่อยากมานั่งประดิษฐ์คำ กลับถึงบ้านเราก็ใช้ชีวิตแบบของเรา พูดภาษาของเรา เรื่องด่ากันนี่ธรรมดา ใครด่ามาเราก็ด่าไป ก็ใช้คำแบบนี้มาแต่ไหนแต่ไร จะให้เปลี่ยน นึกจะเปลี่ยนคงเปลี่ยนไม่ได้ง่ายๆหรอก

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อเข้าใจว่าการพูดด้านลบแก่กันก็คือการทำร้ายกันดี ๆ เอง เมื่อเราไม่ค่อยอยากฟังคำในด้านร้ายๆ เราก็ยอมต้องพูดกับคนอื่นด้วยคำพูดในด้านดี เมื่อพูดกันดี ๆ ทุกคนก็มีความสุข ทำให้อยากคุยกัน ทำให้คุยกันดี ๆ โดยไม่ต้องทะเลาะกัน ช่วยส่งเสริมกำลังใจให้แก่กัน ทำให้มีกำลังใจ

มากขึ้น ที่ผ่อนคลายข้อแก้ที่รู้สึกดีขึ้น ให้จิตใจทุเลา ให้มีความเบิกบาน ต้องขอบคุณนิโอาฮิวแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆอย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นเรียนรู้ไปแล้วไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่ประสบความสำเร็จ

## 2.6 การออกกำลังกาย

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่มีเวลาออกกำลังกาย แค่ทำงานทุก ๆ วันก็เหนื่อยจะแย่อยู่แล้ว ไหนจะต้องดูแลครอบครัวอีก

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาจะไปไหนมาไหนถ้าไม่ไกลมากก็จะใช้วิธีเดินไปเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และก็ประหยัดด้วย

## 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ถ้าทำงานมาเหนื่อย ๆ ก็ซื้ออาหารถุง หรืออาหารตามสั่ง ไม่ค่อยพิถีพิถันมากนัก มีอะไรก็กิน

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

แต่ละมื่อต้องมีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ

## 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกว่าสถานที่ทำงานมันน่าเบื่อ มีแต่คนป่วย ไม่เจริญหูเจริญตา

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทำให้รักในสิ่งที่เราทำ คิดว่าที่ทำงานของเราเป็นที่บำบัดทุกข์ให้ผู้อื่น คิดแบบนี้แล้วสบายใจ

## 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่สูบบุหรี่

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่สูบบุหรี่อยู่แล้ว เพราะรู้ว่ามีแต่โทษ

## 2.10 ดื่มน้ำ ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มีบางเวลาที่มีเรื่องก่ลุ่มมาก ๆ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
เลิกแล้วเพราะรู้ว่าไม่ดีต่อสุขภาพ และเปลี่ยนแปลงโดยใช้เหตุ

### 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่รู้ว่ามันคืออะไร

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้ว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นการกำหนดให้ตัวเองทำในสิ่งดี ๆ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น

#### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุ

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่คิดว่าจะช่วยอะไรได้ และเสียเวลาทำมาหากิน

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทำให้เรามองโลกในแง่ดีขึ้น คิดแต่ในสิ่งดี ๆ เห็นใจและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

#### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าระยะเวลานี้ มันนานเกินไป

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกว่าเวลาในการปฏิบัตินี้น้อยไป อยากทำแบบนี้อีกเรื่อย ๆ

#### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่คิดว่าจะช่วยอะไรเราได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกว่าชีวิตดีขึ้น แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

#### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่

##### ตนเองกำหนดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่คิดว่าหัวข้อที่ตนเองกำหนดไว้สำเร็จ ไม่คิดว่าตนเองจะทำได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ช่วงแรก ๆ พอปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้ก็เริ่มรู้สึกสนุกขึ้นเรื่อย ๆ ตอนนี้คิดว่าเรื่อง

นี้เป็นเรื่องง่ายนิดเดียว

#### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ให้คนรอบข้างเป็นผู้ประเมิน ไม่คิดว่าจะมีใครสังเกตความเปลี่ยนแปลงของเรา

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

คนรอบข้างชมว่าเราดูดี มีชีวิตชีวามากขึ้น ดูสดใสขึ้น อารมณ์เย็นขึ้น

**แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้**

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ บุศราภรณ์ กลองมณี

ภูมิลำเนา

อายุ 35 ปี สามีขับรถส่งของเป็นพนักงานบริษัท มีลูกหญิงอายุ 9 ปี เรียน ป.3 โรงเรียน สุขสวัสดิ์ บ้านอยู่เจดีย์ปากน้ำ ตอนนีทำงานโรงงานปั่นได้ มาเรียนใช้เงิน 2 หมื่นกว่า สามีเห็นด้วยสนับสนุน อยู่ด้วยกัน 10 ปี เราใช้เงินเก่งเงินไม่พอใช้ ช่วงนี้กลัวเรื่องเรียนเพราะไม่ได้อยู่กับลูกและสามีอยากได้ปีกอ้อพลายเงินไม่พอใช้ เป็นคนอารมณ์ดีสามีไม่ค่อยพูดแต่อารมณ์ดี แม่แฟนขี้นอนอยู่ด้วยกัน ทะเลาะกันบ่อยแม่แฟนไม่ชอบให้เราแต่งตัว ทะเลาะเสียงดังแม่แฟนยังเขม่น เมื่อก่อนไม่สู้เดี่ยวนี้สู้แม่แฟนเลยเจียบ ลูกสาวดีเชื่อฟังตั้งใจเรียน

### 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

#### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่พอใจในชีวิตของตนเอง รู้สึกไม่สบายใจตลอดเวลา มันเกิดจากปัญหาที่มาก  
กระทบซ้ำๆ

พฤติกรรมที่แสดงออก ปกติ

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เริ่มเข้าใจสภาพปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น สามารถรับมือกับปัญหาได้

##### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน

#### ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกว่าตัวเองโศคร้าย มีครอบครัวที่ไม่ดีแม่สามีชอบวุ่นวายกับชีวิต มีความไม่

พร้อมทางสังคม เศรษฐกิจ

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่นั่นคง แม้ริมฝีปากตลอดเวลา

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

### 1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเอง

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

รู้สึกว่าเราทำอะไรก็ไม่ได้พอ เรียนก็ไม่รู้จะรอดรีเปล่า

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เริ่มสนุกกับเรียนมากขึ้น และคิดว่าเราสามารถทำได้

### 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

#### 1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่แน่ใจว่าเราจะสามารถช่วยคนอื่นแก้ปัญหาหรือว่าเป็นที่ปรึกษาให้ใครได้รีเปล่า

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เวลามีคนมาปรึกษาปัญหากับเรา เราก็จะรับฟังเค้ามากขึ้น และถ้ามีอะไรดี ๆ ก็

จะแนะนำไป

#### 1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

เคยลำบากถึงขนาดให้ลูกหยุดเรียน พอเวลาที่เริ่มสบายถึงมีเงินให้ลูกกลับไปเรียนใหม่ ช่วงนั้นจะมีแต่ความเศร้าและความทุกข์ อยากให้ลูกมีความสุข อยากให้ลูกได้เรียนหนังสือ แต่ก็สุดความสามารถ พยายามเท่าไรก็ไม่สามารได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ ปัญหาในครอบครัวก็มาก ไหนจะแม่สามี ไหนจะสามี กลางคืนนอนร้องไห้เป็นประจำ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เริ่มปล่อยวางมากขึ้น จากเดิมที่ทะเลาะกับแม่สามีประจำ ตอนนี้ก็เริ่มคุยกันดีขึ้น กับลูกและสามีก็เข้าใจกันมากขึ้น

### 1.3 การดำเนินชีวิต

#### 1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลาคนในครอบครัวไม่สบาย ก็ารู้สึกว่าเป็นภาระที่ต้องดูแลโดยเฉพาะ

แม่สามี

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ใส่ใจคนในครอบครัวและใส่ใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น

1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา คิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลามีปัญหาหนักก็จะทุกข์ใจจนนอนไม่หลับ รู้สึกแย่กับชีวิต แล้วยักระเบิด

อารมณ์กับคนในบ้าน

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทำให้เข้าใจว่าทุกปัญหาที่มีทางแก้ และบางที่ปัญหาที่เราคิดว่าเป็นปัญหาใหญ่แต่ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วมันก็ไม่ใช่อะไรใหญ่เลย คิดซะว่าหนักกว่านี้เรายังผ่านมาได้ คิดแบบนี้แล้วทำให้เราจิตใจเข้มแข็งมากขึ้น

## 2. คำถามด้านหลักการนิโอะฮิวแมนนิส

### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบฟังเพลงลูกทุ่ง หรือเพลงเพื่อชีวิต เนื้อหาหนัก ๆ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เริ่มเปลี่ยนมาฟังเพลงที่เนื้อหาเบา ๆ ดูบ้าง เนื้อหาสบาย ๆ ฟังแล้วช่วยทำให้เราใจเย็นขึ้น

### 2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบสีน้ำเงิน สีแดง

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เดี๋ยวนี้ชอบสีที่ให้ความรู้สึกสงบ เช่นสีน้ำตาล สีเขียว สีฟ้า ๆ ไม่ชอบสีฉูดฉาด แต่สีที่ให้ความรู้สึกเศร้าก็ไม่เอาเหมือนกัน อยู่ในสถานที่ที่ตลกต่างห้องด้วยสีเหล่านี้ ทำให้รู้สึกว่างสบาย

### 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกว่าการเห็นหน้าแม่สามีแล้วอารมณ์เสีย รู้สึกขวางหูขวางตา คอยจ้องจับผิดเราอยู่เรื่อย

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาเห็นหน้าแม่สามีก็เฉย ๆ เวลาเค้าบ่นอะไรเราก็จะใจเย็น ไม่เถียง คิดซะว่าแม่สามีก็เหมือนแม่เรา

#### 2.4 การมีสมาธิคืออยู่เสมอ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนชอบทำอะไรเร็ว ๆ ลวก ๆ ไม่ค่อยตั้งใจ จดจ่อสิ่งไหนไม่ค่อยนาน

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ใจเย็นขึ้น ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

#### 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมอะไรก็ไม่รู้ เสียเวลางาน ทำให้งานของเราไม่เดิน เพราะไม่มีเพื่อนร่วมงานคนไหนมาทำแทนเรา

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

โชคดีที่เราได้มาเข้าร่วมกิจกรรม เพราะทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

#### 2.6 การออกกำลังกาย

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ทุกวันนี้ตื่นนอนแล้วก็ต้องรีบมาเข้าเวร ทำงานจนเย็น กว่าจะกลับถึงบ้านก็มีดแล้ว ไหนจะทำกับข้าว เก็บบ้าน อาบน้ำได้แค่พักดูทีวีนิดหน่อยก็ตึกมากแล้ว จะเอาปัญญาความสามารถอะไรมาออกกำลังกาย รองเท้าวิ่งก็ไม่มี เครื่องออกกำลังกายจะไปซื้อก็ต้องใช้เงิน ที่จะไปฝึกโยคะ ไปฟิตเนสไม่ต้องคิดเลย เพราะมันเป็นไปได้

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ทำให้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกโยคะด้วยท่าที่ง่ายและเหมาะกับตัวเองเพียง 2-3 ท่า ทำให้ออกกำลังกายได้สม่ำเสมอและบ่อยครั้งขึ้น เช่น ฝึกโยคะเมื่อตื่นนอนแล้วหรือก่อนนอน หรือฝึกโยคะขณะพักผ่อนช่วงเวลาที่พักขณะทำงาน ทำให้สุขภาพดีขึ้น อากาศเครียดลงลำไส้ ที่เป็นอยู่ประจำดีขึ้นเลย น้อยลงเรื่อย ๆ จนเดี๋ยวนี้ไม่เป็นอีกเลย

#### 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบทานอาหารรสจัด ทานของมัน ๆ

##### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น ลดการทานอาหารรสจัดลง หลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ

#### 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่าง ๆ



### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกเบื่อสถานที่ทำงาน

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกเฉย ๆ

### 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบอ้ยและสิ่งจูงใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่สูบบุหรี่

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่สูบบุหรี่

### 2.10 ดื่มสุรา ความบอ้ยและสิ่งจูงใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ปกติเมื่อเลิกงานก็ไปสังสรรค์กับเพื่อนกินข้าวเย็น กินอาหารที่กินกันมาแต่บรรพบุรุษ ก็มี ข้าวเหนียว ปลา ร้า ต้มส้ม น้ำตก ปลา กุ้ง เต็ม ปลา ร้า ลาบ ก็กินอาหารอีสานเราพื้น ๆ กินตามมี ตามเกิด ช่วงเงินเดือนออกก็มีเหล้า มีเปียร์ กินแล้วได้ผ่อนคลาย

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อได้เรียนรู้โภชนาการตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสแล้ว ทำให้ตระหนักมากขึ้น ว่าเราควรรับประทานอาหารที่ไม่ทำร้ายตัวเอง การรับประทานผักมากขึ้น การลดเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม และที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้สุขภาพดีขึ้น ข้างลดน้ำหนักได้ ทำให้หุ่นดีขึ้น เดินเหินกระฉับกระฉ่องมากขึ้น ต้องขอขอบคุณนีโอฮิวแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆอย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นเรียนรู้ไปแล้ว ไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่ประสบความสำเร็จ

### 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เข้าใจ ไม่รู้จัก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เข้าใจและรู้สึกดีที่ได้ทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่คิดว่าจะช่วยอะไรเราได้มาก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกดีที่ได้ทำกิจกรรมนี้ อยากให้จัดอีก

### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกว่าเวลานานเกินไป

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกว่าการทำงานนี้แบบเดียว

### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เฉย ๆ ไม่ค่อยแน่ใจว่าตนเองจะทำได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พอทำได้ตามที่เรที่ตั้งเป้าไว้ก็รู้สึกดีกับชีวิตมากขึ้น

### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ตนเองกำหนดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เราคิดว่าหัวข้อที่เราเลือกนั้นยากมาก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

คิดว่าหัวข้อที่ยากกว่านี้มีอีกไม่

### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ให้เพื่อนประเมิน

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เพื่อนสังเกตได้ถึงความเปลี่ยนแปลง

## แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โออิวิแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ วันวิสา คงสมบุญ

ภูมิลำเนา

อายุ 18 ปี ทำงานด้านผ้าตัด ช่วยห่อส่งเครื่องมือ ตอนนี้นำมาทำด้านบัญชีสต็อก ทำงานมา 1 ปีแล้ว ที่ผ่านมาโดนย้ายไปแผนกหลายแผนกทำให้ต้องปรับตัวบ่อย แต่เราเป็นคนเฉย ๆ เจ็บเลยรู้สึกมีปัญหาในการปรับตัว ทำให้เราเหมือนคนนอกตลอดเวลาเลยไม่สนิทกับใครเพราะย้ายไปทั่ว พ่อแม่รักกันดี เราไม่เคยมีแฟนเพราะยังไม่อยากมีแฟน เวลามีปัญหา ก็จะคุยกับเพื่อนร่วมงาน ปกติเป็นคนหน้าไม่ค่อยยิ้ม ชอบทำงานที่ไม่ต้องพบปะกับใครเลยชอบงานบัญชีสต็อก

### 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

#### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นผลที่กระทบเป็นลูกโซ่มาจากความรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิต

พฤติกรรมที่แสดงออกปกติ ตามองตรง แต่ไม่ยิ้ม ดูตึงเครียด

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

##### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน

ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ให้คำตอบกับตัวเองไม่ได้แน่ชัดว่า เบื่อหน่ายกับอะไร อะไรเป็นสาเหตุของความเบื่อ

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย แววตาเหม่อลอยบ่อย

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เดี๋ยวนี้ไม่เบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวันอีกต่อไปแล้ว รู้สึกว่าทำอะไรก็ได้เพลินๆมากขึ้นกว่าเดิม รู้สึกมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใสเบิกบานและมีจิตใจที่สงบมากขึ้น เดิมเป็นคนใจร้อน เดี่ยวนี้สามารถรอคอยได้ กลางคืนนอนหลับดีขึ้น ใจสงบขึ้นมาก

##### 1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึก

ภูมิใจในตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ทำงานแบบไร้เป้าหมาย ทำไปเรื่อย ๆ เพื่อนร่วมงานก็ไม่มี

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
เริ่มสังคมนมากขึ้น พูดคุยกับคนอื่นมากขึ้น รู้สึกสนุกกับการทำงานมากขึ้น

## 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึก  
เป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส  
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เฉย ๆ ไม่อยากยุ่งเรื่องของคนอื่น

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
เดี๋ยวนี้รู้สึกว่ามีใจแค่มองคนอื่นมีความทุกข์แล้วจะรู้สึกเห็นใจ คิดว่าเราช่วยเขา  
ได้ อย่างน้อยก็ในแง่กำลังใจ การให้ฝึกฝนปฏิบัติตัวเอง ให้ค้นพบว่าปัญหามันมีอยู่แล้ว มันเข้ามา  
กระทบเราได้ตลอดเวลา แต่เราจะทำใจอย่างไรให้รับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น การฝึกโยคะ นั่งสมาธิและ  
ปฏิบัติตามอย่างนีโอฮิวแมนนิสก็เห็นว่าเป็นไปได้ที่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ไม่ทุกข์มาก รู้สึกอยากช่วย  
คนอื่น ๆ มากขึ้น

1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว  
หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว  
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คนในครอบครัวก็รักกันดี แต่ไม่ค่อยแสดงออก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
หากคนในครอบครัวเดือดร้อนก็จะช่วยเหลือกัน

## 1.3 การดำเนินชีวิต

1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนใน  
ครอบครัวหากป่วยหนัก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มั่นใจว่าเวลาเราเจ็บป่วยจะมีคนคอยดูแล

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
คนในครอบครัวดูแลเราได้

1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็น  
สิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถ  
ควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลาเจอปัญหาหนัก ๆ ที่แก้ไม่ได้ก็จะปรึกษาครอบครัว

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาเจอปัญหา ก็จะพยายามใจเย็น ๆ

## 2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส

### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบฟังเพลงเศร้า ๆ เวลาฟังก็จะรู้สึกเศร้าตามเพลง

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มีสุขภาพทางจิตที่ดีขึ้น จากการเปลี่ยนอุปนิสัยในการฟังเพลงอย่างเห็นได้ชัดโดยลำดับ

พฤติกรรมที่สังเกต พบว่า มีท่าที่สงบ แวดตาสดขึ้น

### 2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบสีแดง

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาเครียดก็จะมองภาพที่มีสีเขียว หรือว่าสีโทนเย็น ๆ

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสดชื่น ยิ้มหัวเราะ ท่าที่ร่าเริงแจ่มใส

### 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกเกร็ง ๆ เวลาคุยกับคนที่เราไม่รู้จัก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สามารถคุยกับคนอื่น ๆ ได้มากขึ้น ร่าเริงกว่าเดิม เพื่อนเยอะขึ้น

### 2.4 การมีสมาธิดีอยู่เสมอ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนไม่ค่อยมีสมาธิอยู่กับตัว

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

หมั่นฝึกโยคะ เพื่อเพิ่มสมาธิ

### 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ก็มีพูดหยาบบ้างเมื่ออยู่ในระหว่างเพื่อนสนิท

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ลดการพูดคำหยาบลง พูดแต่สิ่งดี ๆ

### 2.6 การออกกำลังกาย

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ได้ออกกำลังกายเลย สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายเพราะไม่มีเวลา

## หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามหาเวลาออกมาออกกำลังกาย

### 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยทานผักและผลไม้เท่าไร

## หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มีสุขภาพดีขึ้นโดยรวมโดยลำดับ

พฤติกรรมที่สังเกต พบว่ามีร่างกาย สีหน้า แววตาสดชื่น แจ่มใส ดูเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นโดยลำดับ

### 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ชอบสถานที่ทำงานของตัวเอง เพราะเป็นสถานที่ที่สกปรก หดหู่ มีแต่คนป่วยและความตาย ในแต่ละวันที่มาทำงานเหมือนเป็นการบังคับขืนใจตัวเองที่ต้องมาทำงาน ทำให้รู้สึกเครียดกังวลว่าจะรับเอาเชื้อโรค วิตกว่าวันใดวันหนึ่งจะต้องพบกับเหตุการณ์ไม่พึงปรารถนา เช่น คนไข้เสียชีวิต ภาวะขาดเลือดจากอุบัติเหตุต่างๆที่น่าหวาดกลัว ทำให้รู้สึกอึดอัดมาก โดยเฉพาะเมื่อเลิกงานแล้วต้องกลับไปอยู่ในที่พักของตัวเอง ในบางรายเป็นเพียงห้องเช่าเล็กๆที่มีสภาพไม่ต่างจากห้องพักคนไข้เล็กๆ ผนังสีขาวซีดเหลืองมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ทำให้รู้สึกเหมือนไม่สามารถปลีกตัวออกจากสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียด ต้องตื่นตัวตลอดเวลา และมีความรู้สึกเหมือนต้องซึบซับเอาความทุกข์ความเศร้าและปัญหาของคนไข้ไว้กับตัวเองอีกด้วย ดังความเห็นดังต่อไปนี้

## หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เดี๋ยวนี้สบาย เมื่อเข้าใจและตระหนักว่าความสุขอยู่ที่ใจ อยู่ที่ไหนก็สบายใจได้พอกัน ทำให้ไม่เบื่อ ไม่อึดอัด ไม่หงุดหงิด ไม่ทุกข์ ไม่เศร้าและไม่อยากออกจากที่ทำงานไวๆเหมือนเมื่อก่อน รู้สึกว่าตรงไหนก็เป็นบ้านเราได้ เมื่อมาทำงานมาใช้เวลาดั่ง 8-9 ชั่วโมงต่อวัน ก็สามารถรู้สึกเหมือนเป็นสถานที่ที่เราอยู่แล้วมีความสุขได้ ปัญหาต่างๆรอบตัวที่เกิดขึ้นก็ต้องแก้ไขกันไป เรามีหน้าที่ต้องรับผิดชอบก็ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีขึ้น ต้องขอบคุณนิโอบิวแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆอย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นเรียนรู้ไปแล้วไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่ประสบความสำเร็จ

### 2.9 การสูบบุหรี่ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ก็มีสูบบ้าง

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตัวเองลดลงอย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมที่สังเกตพบว่า มีท่าที่สงบ แววตาสดชื่น ไม่มีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่

#### 2.10 ดื่มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มีดื่มบ้างแต่ไม่มาก ดื่มกับเพื่อนก็มี ดื่มคนเดียวก็มี

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน ตนเองลดการดื่มสุราได้อย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมที่พบ ท่าที่มีความสุข

### 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าระยะเวลาสั้นเกินไป

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

คิดว่าระยะเวลาที่พอดีแล้ว เหมาะสมแล้ว

#### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุ

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าคาดหวังว่าจะสำเร็จ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทุกอย่างสำเร็จเพราะความพยายามของเรา

#### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

อบรมเสร็จแล้วยังต้องบังคับให้ทำอะไรอีกหรือ นี่ยังไม่รู้เลยว่าการอบรมจะช่วยอะไรได้บ้าง ที่ผ่านมาทางโรงพยาบาลก็จัดอบรมนั้นๆนี่ๆอยู่เรื่อย ก็ไม่เห็นจะช่วยอะไรได้ บางคนยังคิดว่าก็เหมือนเดิมๆ เข้ามานั่งๆฟังๆแล้วก็ไม่เห็นว่าจะมีอะไรดีขึ้น นี่ยังสงสัยอยู่ว่าการอบรมจะทำให้เสียเวลาเงินหรือเปล่า เพราะที่แผนกไม่มีใครมา อาสาเข้ามาเพราะหัวหน้าบอกว่าวัดผลแล้วเรามีสุขภาพจิตแย่มากที่สุดเลยให้เรามาเข้าฟังอบรม ให้เข้าเราก็เข้า แต่พออบรมเสร็จแล้วก็ต้องไปทำงาน

ของตัวเองให้เสร็จ ไม่มีใครมาทำงานแทนเรา ยิ่งอบรมแล้วยังมีกำหนดให้ทำนั่นทำนี่อีกเป็นเดือนๆ รู้สึกว่าเสียเวลา รู้ยังงี้ไม่เข้าอบรมดีกว่า

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย มีท่าที่ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งรอบข้าง

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ระยะเวลาเหมาะสมดีแล้ว เพราะกำหนดระยะเวลาที่ให้นั้นมากเพียงพอ และเป็นเพียงเครื่องมือในการเรียนรู้ที่ผู้เข้ารับการอบรมจะนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

#### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เชื่อมั่นว่าจะสำเร็จ

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทุกอย่างสำเร็จเป็นไปตามคาด

#### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ตนเองกำหนดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่รู้ว่าจะกำหนดวัตถุประสงค์อะไร ถ้ารู้ก็คงทำด้วยตัวเองไปนานแล้ว คงไม่รอให้มาถาม ยิ่งเรื่องที่ต้องทำอะไรก็เหมือนกัน ถ้าเก่งถ้าฉลาดก็คงไม่มีความทุกข์ ถ้าต้องคิดจริงๆก็เช่นทำอย่างไรให้ถูกหอย

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่นั่นคง บางรายกลืนน้ำลายหายหลายครั้ง รู้สึกเหมือนคอแห้งผาดขึ้นมาทันที

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

แรกๆไม่ค่อยเข้าใจ แต่เมื่อมีการฝึกหัดในการอบรมวันแรกๆ ก็คิดว่าทำเรื่องง่ายๆไว้ก่อน เช่น ฝึกโยคะอย่างที่ได้รับการเรียนรู้ จริงๆยังไม่คิดว่าจะทำได้ตลอด แต่พอลองทำแล้วรู้สึกว่าได้ เมื่อมาถึงสัปดาห์ที่ 2 ก็เลยเลือกวัตถุประสงค์ที่จริงจังขึ้น เช่น ฝึกให้ขับถ่ายทุกวันตอนเช้า แต่เดิมจะถ่ายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งเท่านั้น พอทำได้จริงก็เลยลองเลือกที่ยากขึ้น ปากฎว่าทำได้ ก็มีมีความสุขมาก เลยมีกำลังใจที่จะทำได้เรื่อยๆ พอทำซ้ำๆบ่อยๆก็คิดว่าเราก็มีคุณค่า เราก็ทำสิ่งที่ตัวเองตั้งใจได้ และพอถึงเวลาก็เหมือนไม่ต้องบังคับตัวเอง พอทำเรื่อยๆบ่อยๆก็เหมือนกิจวัตรประจำวันที่ทำได้ดี นี่ยังคิดว่าเรื่องที่สำคัญๆไว้แต่แรกง่ายไป น่าจะทำเรื่องที่ยากๆกว่านี้

#### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่มีความคิดเห็นในเรื่องการประเมินผลการเรียนรู้ที่กำหนดด้วยตนเอง และเกณฑ์ในการประเมินแต่อย่างใด



พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่ยินดียินร้าย

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ตัวเองสามารถเลือกวิธีประเมินผลการเรียนรู้ที่กำหนดด้วยตนเองและกำหนดเกณฑ์ในการประเมินได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทที่แตกต่างกันไปได้อย่างกว้างขวาง

**แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้**

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ หนูเดือน ชุมภูมิมี่

ภูมิลำเนา

อายุ 43 ปี แต่งงานมีลูกชาย 21 ปี ลูกชาย 14 ปี ลูกสาว 11 ปี สามเเลกกัน 7 ปีแล้ว มีแม่อยู่บ้านนอกลูกสาวกับลูกคนสองอยู่กับยาย คนโตแต่งงานไปแล้ว ภาวะส่งเงินไปต่างจังหวัด 2000 - 3000 บาท เงินไม่พอเลยกลุ่ม ยิ่งจะเปิดเทอมยิ่งกลุ่มหนัก ไม่หยุดงานเลย ถ้าได้สักเซปป์วย ทุกวันนี้กินวันละมื้อเพราะกลุ่มเรื่องไม่มีเงินใช้บ้าง เงินเดือน 6 พันไม่พอกินไม่พอใช้ไม่พอส่งลูกคนโตขับรถส่งของตามร้านสะดวกซื้อ เวลากลุ่มจะเก็บตัวและอ่านหนังสือชีวิตจริง เคยจะผูกคอตายเมื่อ 5-6 ปีก่อน

## 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

#### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มีปัญหาครอบครัว ไม่สบายใจรุนแรงถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่

พฤติกรรมที่แสดงออก ทอดถอนลมหายใจเป็นระยะๆตลอดเวลาของการสนทนา

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

#### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน

ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกที่ชีวิตมีแต่ความทุกข์

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตลอดชีวิตแบกรับกับปัญหาความทุกข์ต่างๆมามากแล้ว รู้สึกว่า การพบกับอุปสรรคเล็กๆน้อยๆในชีวิตประจำวันก็ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวันได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

#### 1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึก

## ภูมิใจในตนเอง

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

นั่ง ๆ อยู่อยากเอาหัวโขกอยากทำร้ายตัวเอง ไม่อยากมีชีวิตอยู่ จะผูกคอตายเมื่อตายเมื่อ 5-6 ปีก่อน

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เดี๋ยวนี้รู้สึกมีความสุข คิดว่ามาได้แค่นี้ก็โชคดีแล้ว พบอุปสรรคในชีวิตมามากเราก็ก้าวมันมาได้ ถือว่าทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น เลี้ยงลูกได้ ถึงแม้จะไม่สามารถทำให้ลูกได้ดีได้ดึอะไรมากมาย อย่างน้อยลูกก็เป็นคนดี

## 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ลำพังปัญหาของตัวเองก็กลุ้มใจพอแล้ว คงไม่มีปัญญาความสามารถอะไรไปช่วยคนอื่น ปัญหาที่เพื่อนๆหรือคนอื่นๆประสบกัน ก็คือปัญหาที่เราประสบ เช่น เงินไม่พอใช้ ทะเลาะกับครอบครัว มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน เล่นแชร์แล้วโดนโกง เล่นหวยแล้วโดนกิน ถูกหัวหน้าดุด่า ลูกเกรงไม่ได้ตั้งใจ สามีนั่งหน้าเรา อันนี้เพื่อนๆส่วนใหญ่ก็พบปัญหาอย่างเดียวกัน แล้วจะเอาปัญญาความสามารถอะไรไปช่วยเหลือคนอื่น ถ้าอะไรนิดหน่อยหรือซึ่งหน้าเฉพาะหน้าแต่เล็กๆน้อยๆก็ยังคงต้องคิดหนักเลย

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ถ้ามีโอกาสก็อยากจะช่วยเหลือคนอื่นบ้าง ก็อยากช่วยเหลือเท่าที่เราพอช่วยได้และเราไม่เดือดร้อน

1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เมื่อมีปัญหา เรายังมีคนที่เรารักคอยเป็นกำลังใจ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ถึงแม้คนในครอบครัวจะช่วยเราแก้ปัญหาไม่ได้ แต่ทุกคนก็คอยเป็นกำลังใจให้

## 1.3 การดำเนินชีวิต

1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลาเจ็บป่วยก็ไม่ค่อยได้ไปหาหมอ อย่างมากก็ซื้อยากินเอง เพราะต้องประหยัด

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**  
ต้องดูแลตัวเองให้มากขึ้นจะได้ไม่เจ็บป่วย

**1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา คิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้** ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ถ้าหากในชีวิตมีปัญหาร้ายแรงอะไรเกิดขึ้นมาอีก เช่น ลูกเสียชีวิต หรือบ้านไฟไหม้ อาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่ เพราะรู้สึกปัญหาชีวิตมากเกินไป คิดว่าให้ตายๆไปจะง่ายกว่า เพราะการดำรงชีวิตในแต่ละวันก็ยากลำบากมากพอแล้ว เงินทองก็ไม่ค่อยมีใช้ พ่อก็ป่วยเป็นเบาหวาน แม่ก็ป่วยเป็นมะเร็ง มีลูกก็ต้องส่งไปให้แม่ดูแล แต่ละเดือนมีปัญญาส่งเงินให้แค่ 2000-3000 บาท

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**  
เลิกคิดที่จะฆ่าตัวตายแล้ว

## 2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส

### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ค่อยได้ฟังเพลง

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

พยายามฟังเพลงเบา ๆ เวลาเครียด ๆ

### 2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ชอบสีแดง

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เวลาไม่โทก็จะมองไปที่สีเขียว ๆ

### 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

เพื่อนบางคนมีนิสัยเอาเปรียบ เช่นเวลาเปลี่ยนแวนจะมาซ้ำ แต่ถ้าเป็นแวนของตัวเองก็จะโทรเร่งให้คนอื่นรีบมาเปลี่ยนแวนไวๆ ถ้าใครเจียบก็จะยิ่งโดนหนักขึ้น ใครโวยวายก็จะถูกไม่พอใจ โดนหาเรื่องจับผิดต่าง ๆ นานา ทำให้ทำงานอย่างไม่ค่อยสบายใจ กลัวทำผิดก็ยิ่งเครียด โดนเพื่อนเอาเปรียบแล้วไม่กล้าพูดก็กลับไปนอนร้องไห้ที่บ้าน ก็ทนๆกันไป เพราะงานหายาก เพื่อนที่ดีก็มีแต่ไม่ค่อยช่วยอะไรไม่ได้

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เริ่มคุยกับเพื่อนมากขึ้น โดยเฉพาะเพื่อนสนิทหรือว่าเพื่อนที่นิสัยดี ๆ

## 2.4 การมีสมาธิได้อยู่เสมอ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

จิตใจว่าวุ่น เวลาทำงานถ้าไม่ใจลอยก็จะคิดฟุ้งซ่าน ถ้าวันไหนมีเรื่องกั๊ก ๆ วันนั้นทำงานได้ไม่เต็มที่ กลายเป็นว่ามีสมาธิอยู่กับปัญหามากกว่า ไม่ค่อยมีสมาธิอยู่กับการทำงาน เวลามีปัญหากระทบจะทำใจไม่ได้เลย บางที่เป็นวัน ๆ ไม่เป็นอันทำงานทำการ ยิ่งช่วงทุกข์หนัก ๆ ทุ่มมาก กลางคืนนอนสมองทำงานทั้งคืน ตื่นมากก็ปวดศีรษะมาก ไม่มีสมาธิ

พฤติกรรมแสดงออกถึงความ ไม่มั่นคง สายศีรษะไปมา มีท่าที่ไม่ยืนดียืนร้ายกับสิ่งรอบข้าง บางรายคอตก แม้มริมฝีปากตลอดเวลา แหวดตาเหม่อลอยบ่อย

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ ตนเองมีสมาธิดีขึ้นโดยลำดับ จดจ่อในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยสภาวะผ่อนคลายได้มากขึ้น

## 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ให้พูดชม พูดไม่เป็นหรอก จะให้ไปชมใคร ชีวิตแค่นี้ก็วุ่นวายมากพออยู่แล้ว จะให้ไปเที่ยว นึกค่าสวयมนเสียเวลา อยู่ที่บ้านก็พูดกันมาอย่างนี้ มาที่ทำงานก็ต้องมาพูดเพราะๆ นึกคิดว่าต้องมาทำงาน มาเจอกับคนใช้กับลูกค้ากับเจ้านาย ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่อยากมานั่งประดิษฐ์คำ กลับถึงบ้านเราก็ใช้ชีวิตแบบของเรา พูดภาษาของเรา เรื่องด่ากันนี่ธรรมดา ใครด่ามาเราก็ด่าไป ก็ใช้คำแบบนี้มาแต่ไหนแต่ไร จะให้เปลี่ยน นึกจะเปลี่ยนคงเปลี่ยนไม่ได้ง่ายๆ หรอก

พฤติกรรมแสดงออกถึงความขี้ขัง แสดงท่าที่เป็นตัวของตัวเองขึ้นมาทันที คล้ายแสดงออกให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงตนเองนั้นเปลี่ยนได้ยาก ลักษณะบางอย่างคือเอกลักษณ์ประจำตัวที่ต้องการจะคงไว้โดยไม่สนใจว่าเป็นสิ่งดีหรือถูกต้องหรือไม่

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ พบว่า ตนเองเข้าใจและตระหนักถึงอิทธิพลของการใช้คำพูดด้านบวก หลังสิ้นสุดกิจกรรมใหม่พยายามใช้คำพูดด้านบวกระหว่างกันมากขึ้น

## 2.6 การออกกำลังกาย

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ทุกวันนี้ตื่นนอนแล้วก็ต้องรีบมาเข้าเวร ทำงานจนเย็น กว่าจะกลับถึงบ้านก็มีดแล้ว ไหนจะทำกับข้าว เก็บบ้าน อาบน้ำได้แค่พัสดุที่วินิตหน่อยก็ตีมากแล้ว จะเอาปัญญาความสามารถอะไร มาออกกำลังกาย รองเท้าวิ่งก็ไม่มี เครื่องออกกำลังกายจะไปซื้อก็ต้องใช้เงิน ที่จะไปฝึกโยคะ ไปฟิตเนสไม่ต้องคิดเลย เพราะมันเป็นไปไม่ได้

พฤติกรรมแสดงออกถึงท่าที่ไม่เห็นด้วยการออกกำลังกายทุกวันแสดงท่าที่ว่าตนเองก็มีสุขภาพดีได้แม้ไม่ออกกำลังกาย

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

โรคหอบหืด อาการเครียดลงลำไส้ อาการปวดเมื่อยต้นคอและกล้ามเนื้อ มีโรคภัยไข้เจ็บที่มีอยู่ประจำทุเลาดีขึ้น

### 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ลดการทานอาหารรสจัดลง

### 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ชอบที่ทำงาน ยิ่งไงมันก็คือโรงพยาบาลซึ่งเป็นคนเข้าใจกันทั่วไปว่า คนเจ็บไข้ได้ป่วย คนใกล้ตายถึงจะเข้ามา เราทำงานอยู่ทุกวัน คนไข้บางคนก็สกปรก บางคนโดนยิงมา โดนแทงมา โดนรถชนมา มีแต่ภาพหดหู่ มีแต่คนป่วยและคนใกล้ตาย ในแต่ละวันที่มาทำงานเหมือนต้องบังคับตัวเองให้มาทำงาน ทำให้รู้สึกเครียด กังวลว่าจะรับเอาเชื้อโรค จะต้องพบกับเหตุการณ์ คนไข้เสียชีวิต ภาพบาดแผลจากอุบัติเหตุต่างๆที่น่าหวาดกลัว ทำให้อึดอัดมาก ยิ่งตอนเลิกงานต้องกลับไปอยู่ที่หอพักคล้ายคลึงกับในโรงพยาบาล ทำให้รู้สึกตึงเครียด ต้องตื่นตัวตลอดเวลา และมีความรู้สึกว่าเราซึมซับเอาความทุกข์ความเศร้าและปัญหาของคนไข้ไว้กับตัวเอง

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่มั่นคง เช่น สายศีรษะไปมาตลอดเวลา มีท่าที่ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งรอบข้าง บางรายมีอาการตาแดงคล้ายจะร้องไห้ บางรายก้มหน้านั่งนานกว่าจะตอบคำถามได้ บางรายกลืนน้ำลายหลายครั้ง รู้สึกเหมือนคอแห้งผาดขึ้นมาทันที บางรายแม้ริมฝีปากตลอดเวลา แหวตาเหม่อลอยบ่อย

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ตนเองมีความสุขสบายใจโดยไม่จำกัดสถานที่และกาลเวลา มีใจว่างๆสมองโล่งๆอย่างสม่ำเสมอ ขณะเดียวกันมีความคิดอ่านในการปรับปรุงจัดสถานที่ให้ดูดีสะอาดตาเพิ่มมากขึ้นตลอดเวลา หลายรายให้คำแนะนำคนในครอบครัวและคนรอบข้างในการจัดสถานที่ให้ส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยเฉพาะแนวทางที่เกี่ยวข้องกับหลักการนีโอฮิวแมนนิส ดังที่บางรายได้กล่าวว่า

### 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ก็มันติด ไม่เคยสูบในโรงพยาบาล เขาห้าม แต่เลิกงานแล้วก็ไปสูบข้างนอก คงเคยชินมั้ง ไม่สูบก็ไม่รู้จะทำอะไร ก็เหมือนเป็นอะไรทำเพลินๆ สูบวันละซองเป็นส่วนใหญ่ เข้ามาก็สูบ กว่าจะถึงโรงพยาบาลก็ไปแล้ว 4-5 ม้วน ตอนพักเที่ยงต้องเดินออกไปสูบไกลๆก็ได้ 3-4 ม้วน เย็นเลิกงาน ก็สูบตลอดกว่าจะถึงบ้านก็ซื้อซองใหม่พอดี

พฤติกรรมแสดงออกถึงความทุกข์ ท่าทีที่ไม่พบคำตอบในการแก้ปัญหาชีวิต ท่าทีของคนอยากเลิกสิ่งเสพติดแต่ไม่สามารถกระทำได้ ได้แก่ การเม้มริมฝีปาก ถอนใจ สายหน้ากับตัวเอง ก้มหน้าคล้ายยอมรับสภาพของปัญหา

### **หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เมื่อไม่กลุ่มก็ไม่รู้สึกอยากสูบ ตอนอบรมเสร็จใหม่ๆก็ยังสูบเหมือนเดิม แต่พอทำที่อาจารย์ให้เขียนไว้ว่าจะต้องทำประจำก็รู้สึกว่าจะไม่ต้องสูบ หลังจากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอนี้รู้ตัวเลยว่าสูบบุหรี่น้อยลงเรื่อยๆ นี่เดือนที่ 6 แล้ว รู้ตัวเลยว่าทั้งเดือนไม่ได้ซื้อบุหรี่ เดือนที่แล้วจำได้ว่ายังซื้ออยู่ 2-3 หน

พฤติกรรมแสดงออกถึงความร่าเริง แจ่มใส มีความมั่นใจในตัวเอง

#### **2.10 ดื่มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจ**

##### **ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่เคยดื่มในโรงพยาบาล เขาห้าม แต่เลิกงานแล้วก็ไปดื่มสุราหรือเบียร์ข้างนอก คงเคยชินมั้ง ไม่ดื่มสุราหรือเบียร์ก็ไม่รู้จะทำอะไร ก็เหมือนเป็นอะไรทำเพลินๆ ดื่มสุราหรือเบียร์วันละขวด บางที 2-3 ขวด ส่วนใหญ่จะดื่มเย็นเลิกงานก็ดื่มสุราหรือเบียร์ตลอดกว่าจะถึงบ้าน

พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่ยินดียินร้าย เคย หนึ่ง

### **หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เมื่อไม่กลุ่มก็ไม่รู้สึกอยากดื่มสุราหรือเบียร์ หลังสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ๆ ยังดื่มสุราหรือเบียร์เหมือนเดิม แต่พอทำที่เขียนไว้ว่า ตัวเราต้องทำประจำ รู้สึกว่าตัวเองต้องพยายามงดการดื่มสุราหรือเบียร์ หลังจากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอนี้รู้ตัวเลยว่าดื่มสุราหรือเบียร์น้อยลงเรื่อยๆ นี่เดือนที่ 6 แล้ว รู้ตัวเลยว่าทั้งเดือนไม่ได้ซื้อ เดือนที่แล้วจำได้ว่ายังซื้ออยู่ 2-3 หน ต้องขอบคุณนี้ไอฮิวแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆอย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นเรียนรู้ไปแล้วไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่ประสบความสำเร็จ

### **3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้**

#### **3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้**

##### **ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

### **หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

มีสุขภาพทางจิตที่ดีขึ้น เมื่อเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ และปฏิบัติได้จริง พฤติกรรมที่สังเกตพบว่ามีท่าทีมีความสุขมากขึ้น ตระหนักและเข้าใจสัญญาแห่งการเรียนรู้มากขึ้น

### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน มีความเห็นว่สัญญาแห่งการเรียนรู้มีส่วนช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ได้จริง

### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

การปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้และมีการติดตามผลนานถึง 6 เดือนช่วยได้มาก เพราะทางโรงพยาบาลก็เคยจัดการอบรมเรื่องต่างๆอยู่เรื่อยๆอยู่แล้ว แต่พออบรมเสร็จก็เหมือนทิ้งความรู้ไว้ในห้อง แต่การทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยเฉพาะมีการติดตามผลเป็นระยะๆทำให้เราต้องเตือนตัวเองตลอด ทำให้เราได้แนวคิดที่จะนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ในเรื่องอื่นๆทั้งในการทำงานและชีวิตประจำวัน โดยที่ก่อนหน้านี้เหมือนมีหน้าที่ต้องรับคำสั่ง ไม่มีใครสั่งเราก็ไม่ทำ นี่ก็จะทำอะไรขึ้นมา ถ้านานไปก็ไม่ทำอะไรมากระตุ้น ไม่มีการวางแผน ไม่มีแนวทาง ไม่มีระยะเวลา ไม่มีการวัดผล แต่สัญญาแห่งการเรียนรู้ทำให้เข้าใจและปฏิบัติในเรื่องต่างๆได้จริง ระยะเวลาที่กำหนดคงขึ้นกับเนื้อหาที่จะเอาไปใช้ แต่ถ้าเป็นเรื่องการรักษาสุขภาพในแง่มุมต่างๆ ระยะเวลาที่ยาวนานก็ช่วยได้จริง เพราะเราจะเห็นผลจริงๆว่าเราทำได้สำเร็จหรือไม่ และที่สำคัญที่สุดก็คือ เมื่อทำไประยะหนึ่งแล้ว ทำให้รู้สึกที่เราจำเป็นต้องทำเป็นนิสัย มันเป็นเหมือนรู้จักทำเองโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องมีใครเตือนไม่ต้องมีใครบอก

### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่แน่ใจว่าจะสำเร็จ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทำให้รู้ว่าการที่จะทำได้สำเร็จ ไม่ได้ยากอย่างที่เราคิด

### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ตนเองกำหนดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันมีความเข้าใจและสามารถเลือกวัตถุประสงค์ในสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้เหมาะสม

พฤติกรรมแสดงออกถึงความมั่นใจในตัวเอง

### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่รู้ว่าจะไปหาแหล่งเรียนรู้ที่ไหน ในโรงพยาบาลมีป้ายมีประกาศอะไรเยอะแยะมากมาย จะบอกว่าไม่เคยอ่านก็ได้ เพราะบางทีอ่านก็ไม่รู้เรื่อง จะไปถามใครก็เกรงใจ ทุกคนมึนงันหมด ไปถามมากเขาก็ว่าเราโง่อีก หรือย้อนกลับว่าไม่ใช่หน้าที่ของเราจะไปรู้มันทำไม เรื่องในโรงพยาบาลเลยกลายเป็นเรื่องที่เรารู้น้อยที่สุด อยากได้อะไรที่หาคำตอบไม่ได้ก็ไปถามกันที่อื่น ไปถามพระไปเข้าทรงจะง่ายกว่า

พฤติกรรมแสดงออกถึงความทุกข์

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ ณัฐธิชา จันจุ

ภูมิลำเนา

อายุ 28 ปี ไม่มีแฟน เพราะระวังผู้ชาย เด็ก ๆ ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่เพราะทำงานทั้งคู่ ช่วงประถมอยู่กับยาย เป็นลูกคนกลาง เด็ก ๆ ต้องช่วยพ่อแม่ดูแลน้องทำให้มีความทุกข์ พี่ชายต้องหยุดเรียน 1 ปีเพราะพ่อแม่เลิกทำงานเพราะแก่ พี่ชายไปทำงาน ปีต่อมาเราต้องหยุดเรียนเพื่อทำงานเลี้ยงพ่อแม่ ทุกวันนี้ทำงานเลี้ยงพ่อแม่เลยต้องหยุดเรียน พอเก็บเงินได้ค่อยมาเรียนต่อ ทุกวันนี้มีความสุขดี ทำงานพิเศษเลยอยู่ได้ ความทุกข์ตอนนี้คือสอบ มสธ. ไม่รู้จะสอบได้หรือเปล่า ทำงานเพื่อเพื่อนร่วมงานไม่เข้าใจกัน แบ่งพรรคแบ่งพวก ทุกวันนี้พยายามคิดว่าทำอย่างไรให้มีความสุขกับงาน ทำงานที่นี้ 5 ปี แล้ว ลาออกไป 2 เดือนแล้วถูกตามกลับมาทำงานใหม่ เวลาทุกข์จะคิดถึงคนที่ด้อยกว่าเรา

#### 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิต

##### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เสียเวลา ไม่อยากมาพูดคุย ไม่อยากมาเล่าเรื่องความทุกข์ของตัวเอง



พฤติกรรมที่แสดงออก มีแวตาเหม่อลอย

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตขึ้นมาอย่างไม่ทราบสาเหตุ เป็นความเบื่อหน่ายที่วนเวียนอยู่กับความรู้สึก ความคิดอยู่ตลอดเวลา อาจเพราะปัญหาในครอบครัวที่แก้ไม่ตก

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

### 1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รู้สึกว่าตนเองเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ค่อยได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มั่นใจที่จะพูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้น

## 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

### 1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ถ้าพอช่วยได้ก็ช่วย ถ้าเราไม่เดือดร้อน

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เต็มใจช่วยเหลือคนอื่นมาปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ แนะนำไปเท่าที่พอช่วยได้

### 1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คนในครอบครัวไม่ค่อยแสดงความรักต่อกันเท่าไร

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อทะเลาะเบาะแว้งกันน้อยลงก็หันมาอยู่กันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยกันมากขึ้น ภายในครอบครัว รู้สึกมั่นคงปลอดภัยมากขึ้น เพราะคิดว่าปัญหาเศรษฐกิจเป็นปัจจัยภายนอกที่คิดว่าหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้ การทะเลาะเบาะแว้งและการใช้ความรุนแรง เกิดจากการควบคุมอารมณ์ การยินดียินร้ายฟังความเห็นของกันและกัน เมื่อจิตใจรู้สึกสงบขึ้นแล้ว ความเห็นใจ เข้าใจ และพูดคุยกันอย่างมิตรภาพก็เกิดขึ้น ถ้าฝึกจิตใจตามที่ได้รับอบรมมา

### 1.3 การดำเนินชีวิต

#### 1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยใช้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าเค้าดูแลเราได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

คนในครอบครัวดูแลเราได้ ยามเราเจ็บป่วย

#### 1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่มั่นใจว่าจะรับปัญหาหนัก ๆ ในชีวิตได้หรือเปล่า

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ทุกวันนี้มีความสุขมากขึ้นเพราะคิดในทางบวก ให้อภัยกับอดีตของเรา ให้อภัย

กับคนที่ทำให้เราทุกข์ เราเศร้า แต่จะดีมากถ้าทุกคนจะปรับตัวให้เหมือนเรา ทำใจได้ง่ายขึ้น ก็รู้ว่าเป็นการคาดหวังคนอื่น แต่ถ้าทุกคนมาช่วยกันแก้ปัญหาอะไรก็จะดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ถ้าปัญหามันแก้ไม่ได้ ก็รู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อนใจเหมือนเมื่อก่อน ไม่รู้สึกทรมานทรมายเวลามีปัญหาแล้วแก้ไม่ได้ ใจนิ่งๆ ใจวางๆ รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

### 2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส

#### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ฟังได้ทุกแนว

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามฟังเพลงเบา ๆ

#### 2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบสีฟ้า

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ชอบสีฟ้าเพราะทำให้เราสดชื่นขึ้น

#### 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยชอบสูงส่งกับใคร

## หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้จักการเข้าสังคม และวางตัวในสังคมมากขึ้น ไม่เกร็ง

### 2.4 การมีสมาธิคืออยู่เสมอ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

จิตใจว่าวุ่น เวลาทำงานถ้าไม่ใจลอยก็จะคิดฟุ้งซ่าน ถ้าวันไหนมีเรื่องก่อกวนๆ วันนั้นทำงานได้ไม่เต็มที่ กลายเป็นว่ามีสมาธิอยู่กับปัญหามากกว่า ไม่ค่อยมีสมาธิอยู่กับการทำงาน เวลามีปัญหากระทบจะทำใจไม่ได้เลย บางที่เป็นวันๆ ไม่เป็นอันทำงานทำการ ยิ่งช่วงทุกข์หนักๆ ท้อมาก กลางคืนนอนสมองทำงานทั้งคืน ตื่นมากก็ปวดศีรษะมาก ไม่มีสมาธิ

## หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ช่วงหลังจากผ่านการอบรมแรกๆจะรู้สึกมีสมาธิขึ้นบ้าง หลังจากฝึกโยคะสมาธิสม่ำเสมอ ฝึกสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าในตัวเอง จะทำให้จิตสงบมากขึ้น ซึ่งทำให้มีสมาธิดีขึ้นตามมา ไม่ฟุ้งซ่าน ใจนิ่งๆ โลงๆ ว่างๆอยู่ตลอดเวลา ขณะทำงานก็มีการจดจ่อในงานได้มากขึ้น ยิ่งนานวันยิ่งรู้สึกมีสมาธิเพิ่มมากขึ้นทุกวันๆ จนเหมือนกับว่าการมีสมาธิเป็นตัวตนของเรา ตื่นเช้าขึ้นมาก็ใจนิ่งๆโดยอัตโนมัติ ก่อนนอนก็ควบคุมจิตใจได้ดีขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน

พฤติกรรมแสดงออกถึงความมั่นคง มีสมาธิ กล่าวทวนคำถามผู้สัมภาษณ์อย่างมั่นใจ สายตาดึงสงบไม่วอกแวก

### 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนไม่พูดคำหยาบ

## หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อเข้าใจว่าการพูดด้านลบแก่กันก็คือการทำร้ายกันดีนี่เอง เมื่อเราไม่ค่อยอยากฟังคำในด้านร้ายๆ เราก็ย่อมต้องพูดกับคนอื่นด้วยคำพูดในด้านดี เมื่อพูดกันดีๆทุกคนก็มีความสุข ทำให้อยากคุยกัน ทำให้คุยกันดีๆโดยไม่ต้องทะเลาะกัน ช่วยส่งเสริมกำลังใจให้แก่กัน ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น ที่ทอดย้อท้อแท้ก็รู้สึกดีขึ้น ให้จิตใจทุเลา ให้มีความเบิกบาน ต้องขอบคุณนี้อธิวแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆอย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นเรียนรู้ไปแล้วไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่ประสบความสำเร็จ

### 2.6 การออกกำลังกาย

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

## หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน ทำให้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกโยคะด้วยท่าที่ง่ายและเหมาะสมกับตัวเองเพียง 2-3 ท่า ทำให้สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอและบ่อยครั้งเท่าที่ต้องการ เช่น ฝึกโยคะเมื่อตื่นนอนแล้วหรือก่อนนอน หรือฝึกโยคะขณะพักผ่อนช่วงเวลาที่พักขณะทำงาน ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตแข็งแรงมากขึ้น

## 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รับประทานข้าวเหนียวด้วยมือ ก่อนรับประทานก็ใช้มือที่ไม่ได้ล้างปั้นข้าวเหนียวก่อน

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ใส่ใจเรื่องความสะอาด และอาหารมากขึ้น

## 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบเดินห้าง

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

หลีกเลี่ยงคนพลุกพล่าน แล้วหาสถานที่สงบ ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด

## 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบอ้ยและสิ่งจูงใจ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่สูบบุหรี่

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่สูบบุหรี่

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสดชื่น ร่าเริง มีความสุข ยิ้ม หัวเราะ

## 2.10 ดื่มสุรา ความบอ้ยและสิ่งจูงใจ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ดื่มสุรา เป็นการสังสรรค์เฮฮาปกติ

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ตอนนี้สามารถเลิกสุราได้ในที่สุด

พฤติกรรมที่สังเกตก็พบว่าไม่มีท่าที่สงบ แวดตาสดชื่น ไม่มีความรู้สึกอยากดื่มสุรา

## 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่รู้จักสัญญาแห่งการเรียนรู้

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

**3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุ**

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่เคยรู้จักสัญญาแห่งการเรียนรู้มาก่อน ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นอะไรได้

พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่เข้าใจ คือ ถามคำถามซ้ำ สายตื้อระะ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

สัญญาแห่งการเรียนรู้สามารถทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ได้ โดยเหมือนกันให้สัญญากับตัวเองว่าจะต้องทำให้ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ตัวเองต้องการจะทำอยู่แล้ว จึงเหมือนเป็นเครื่องมือที่กระตุ้นให้สามารถปฏิบัติได้ตามวัตถุประสงค์อย่างสม่ำเสมอ

**3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

จากการทำกิจกรรมตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน มีความเห็นว่าการระยะเวลาสั้นเกินไป อยากให้มีการติดตามผลอยู่เรื่อยๆ จะได้รู้สึกเหมือนมีคนมากกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา

**3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้**

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อบ่น ไม่มั่นคง

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

การปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่กำหนดขึ้นด้วยตัวเอง แรกๆก็ไม่มั่นใจเลย บางทีไม่ค่อยทำ ลืมๆไปด้วยซ้ำ แต่พอผ่านไป 1 เดือนก็มีการวัดผล การที่ได้เห็นคนอื่นๆได้ทำและมีความเปลี่ยนแปลงไปจริง บางคนก็มาเล่าเรื่องแปลกๆที่บ้าน เช่น พอทำแล้วที่บ้านก็รักกันดีขึ้น ที่สูบบุหรี่จัดก็เลิกได้ ที่ชอบเก็บตัวชอบร้องไห้ก็ดูสนุกสนานว่าเจ๋งขึ้น ก็ทำให้เรามีกำลังใจที่จะทำให้ได้บ้าง พอตกลงทำจริงๆจังได้แค่ 2-3 สัปดาห์เราก็เห็นว่าตัวเองเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ที่ต้องเสียบอปปวดหัวบอปปก็ไม่ค่อยเป็น เก็บเอามาถามมาเล่ากัน แต่ทุกคนก็จะมีประสบการณ์ที่ดีๆมาเล่าอยู่เรื่อยๆ ก็ยิ่งเพิ่มกำลังใจ ทำให้ปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ ตามหลักการของนีโอฮิวแมนนิสที่ให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เดี่ยวนี้เลยการเป็นกิจวัตรประจำวันต้องทำเป็นนิสัย ไม่ทำก็ไม่ได้ รู้สึกเหมือนขาดอะไรไปบางอย่าง ตื่นเช้ามาก็ต้องฝึกโยคะ ถ่ายทุกเช้าก็ทำได้ เมื่อก่อนทำไม่ได้เลย กินผักเยอะๆ เจอหน้ากันก็พูดคุยกันแต่เรื่องดีๆ ชมกันเยอะๆ พูดลอบบใจคนที่มีปัญหา ของรลจ้ดๆให้รู้สึกเลียง เลิกงานแล้วกลับบ้านฟังเพลง คำๆนั่งสมาธิ รู้สึกว่าชีวิตสดชื่นขึ้นกว่าแต่ก่อน

มาก ทำอะไรก็มีความสุข เงินทองก็มีเหลือใช้เหลือเก็บมากขึ้น ส่งให้ลูกที่ต่างจังหวัดได้ ไม่ต้องบอกเลยว่าเชื่อมั่นหรือเปล่า เพราะฉันบรรลุแล้ว จบจากโครงการนี้ไปก็กำลังคิดว่าจะไปทำอะไรด้วยตัวเอง จะตั้งใจทำอะไรด้วยตัวเองให้ชีวิตดีขึ้นกว่านี้อีก

### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ตนเองกำหนดขึ้น

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เข้าทรง เรียกผีไปห่วย ให้พบสามี่รวยๆ ถามพระ หรือไม่ก็ ให้ที่บ้านช่วย ฯลฯ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการฝึกฝนเป็นประจำ ในการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ตลอด 30 วัน 90 วัน และ 180 วัน พบว่า ตัวเองเลือกแหล่งการเรียนรู้ที่นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้เหมาะสมด้วยตัวเอง เช่น ดูจากทีวี อ่านหนังสือและนิตยสาร และจากสื่ออื่นๆ หรือจากการพูดคุยหาความรู้ร่วมกันในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ รัชณี พิศกลาง

ภูมิลำเนา

อายุ 29 ปี โสัด มีพ่อแม่ที่ดีเข้าใจลูก เงินพอใช้ไม่ขาดมือ เพื่อร่วมงานไม่มีปัญหา เพื่อนร่วมงานกับหัวหน้าก็ดี มีเป้าหมายชีวิตอยากเก่งภาษาอยากเป็นไกด์ มีลูกทางทำได้ไม่เป็นปัญหา มีเพื่อนเยอะมีเพื่อนตั้งแต่อนุบาล เราเป็นหัวหน้าห้องตอนเด็ก ๆ เป็นคนแสดงออกน้อยไม่เก็บกด

## 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

#### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชีวิตมีความสุขดี ไม่มีปัญหาอะไร เงินพอใช้ไม่ขาดมือ

พฤติกรรมที่แสดงออก ปกติ แสดงความมั่นใจในตัวเอง แต่ไม่ยิ้ม ไม่หัวเราะ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่แล้ว รู้สึกมีความสุขมากขึ้น เมื่อได้รับการเรียนรู้  
แนวทางในการดำเนินชีวิตจากการอบรมนี้

1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายท้อแท้กับชีวิตประจำวัน  
ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่มั่นคง เช่น สายศีรษะไปมาตลอดเวลา

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึก  
ภูมิใจในตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เป็นคนง่าย ๆ อะไรก็ได้ ไม่เรื่องมาก ไม่ค่อยมีเรื่องทุกข์ร้อน

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวก มีความสุขมากขึ้น

1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึก  
เป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ยินดีช่วยเหลือเวลาคนอื่นมีปัญหาและเราต้องไม่เดือดร้อน

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ถ้ามีโอกาสก็ยินดีช่วยเหลือเท่าที่พอช่วยได้

1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว  
หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คนในครอบครัวเข้าใจกันดี

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

คนในครอบครัวรักกันดี อยู่ด้วยแล้วสบายใจ

1.3 การดำเนินชีวิต

1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนใน  
ครอบครัวหากป่วยหนัก

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คนในครอบครัวดูแลเราได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
มั่นใจว่าคนในครอบครัวดูแลเราได้

1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา คิดเห็นว่าเป็นปัญหาส่วนใหญ่เป็น  
สิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถ  
ควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี

## 2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส

### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยได้ฟังเพลง

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
ฟังเพลงแบบที่ทำให้คลื่นสมองต่ามากขึ้น

### 2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบสีพื้น ๆ ใส่เสื้อผ้าสีพื้น ๆ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
เปลี่ยนมาใส่เสื้อผ้าสีสันสดใส ทำให้มีชีวิตชีวามากขึ้น

### 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เข้ากับคนง่าย

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
รู้สึกมีความสุขเวลาได้พูดคุยกับผู้อื่น

### 2.4 การมีสมาธิได้อยู่เสมอ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบทำอะไรเร็ว ๆ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน  
มีสมาธิขึ้น อย่างเห็นได้ชัดโดยลำดับ

พฤติกรรมที่สังเกต พบว่า มีจิตใจสงบเยือกเย็น และดูนิ่งสงบมากขึ้น

### 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก



### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยใช้คำพูดด้านบวกในชีวิตประจำ ไม่ค่อยชมเชยซึ่งกันและกัน

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พฤติกรรมแสดงออกถึงความมั่นใจ ร่ายที่เคยกล่าวอย่างซึ่งซึ่งว่าจะไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง แสดงท่าทีเชื่อว่าที่ผ่านมาเป็นความเข้าใจผิดที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง

## 2.6 การออกกำลังกาย

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อผ่านกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ทำให้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกโยคะด้วยท่าที่ง่ายและเหมาะกับตัวเองเพียง 2-3 ท่า ทำให้ออกกำลังกายได้สม่ำเสมอและบ่อยครั้งขึ้น เช่น ฝึกโยคะเมื่อตื่นนอนแล้วหรือก่อนนอน หรือฝึกโยคะขณะพักผ่อนช่วงเวลาที่พักขณะทำงาน ทำให้สุขภาพดีขึ้น อารมณ์เครียดลงได้ ที่เป็นอยู่ประจำดีขึ้นเลย น้อยลงเรื่อยๆ จนเดี๋ยวนี้ไม่เป็นอีกเลย

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเข้มแข็งมั่นคงของร่างกาย นั่งตัวตรง หลังตรง ไหล่ตรง มองไปข้างหน้า

## 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ปกติเมื่อเลิกงานก็ไปสังสรรค์กับเพื่อนกินข้าวเย็น กินอาหารที่กินกันมาแต่บรรพบุรุษ ก็มีข้าวเหนียว ปลา ร้า ต้มส้ม น้ำตก พล่า กุ้งเต้น ปลา ร้า ลาบ ก็กินอาหารอีสานเราพันๆ กินตามมีตามเกิด ช่วงเงินเดือนออกก็มีเหล้า มีเปียร์ กินแล้วได้ผ่อนคลาย

พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่พึงพอใจ คล้ายรู้สึกว่าคุณค่าเกี่ยวกับอาหารเป็นการลวงละเมียดสนิยมส่วนตัว

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ตนเองให้ความสนใจในโภชนาการมากขึ้น กินอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น รับประทานผักมากขึ้น ซึ่งช่วยในเรื่องการขับถ่าย และอาหารที่มีคุณประโยชน์ในด้านที่ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น

## 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เฉย ๆ ไม่ค่อยมีผลต่อความรู้สึก

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เวลาไปเที่ยวสถานที่ธรรมชาติทำให้เราผ่อนคลายขึ้นมาก

## 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่สูบ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่สูบ

## 2.10 ดื่มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ดื่ม

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่ดื่ม

## 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่รู้จักว่าอะไรคือสัญญาแห่งการเรียนรู้

พฤติกรรมแสดงออกถึงความไม่เข้าใจ สายตาระยะ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการดำเนินตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ตนเองเข้าใจการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้มากขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อการเรียนรู้อื่นๆ ได้ถูกต้อง

### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มีความเห็นว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้มีส่วนช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้มาก พฤติกรรมแสดงออกถึงความเข้าใจและปฏิบัติได้ มีท่าทีมั่นใจ

### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันสามารถนำแนวคิด หลักการของสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปประยุกต์ปฏิบัติได้ โดยมีความเห็นว่าระยะเวลาที่เหมาะสมขึ้นกับหัวข้อของแต่ละคนที่จะนำไปใช้ แต่ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว มีความเห็นว่า การกำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้เหมาะสมแล้ว

### 3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

การทำอะไรตามสัญญาโดยต้องควบคุมตัวเอง กำหนดว่าจะทำอะไรด้วยตัวเอง ไม่น่าจะเป็นไปได้ ไม่เคยทำ เพราะมันนานเกินไป ถ้าทำได้จริงชีวิตคงไม่เป็นแบบนี้ คงมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

### 3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ ตนเองกำหนดขึ้น

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

พยายามเลือกหัวข้อที่คิดว่าเราน่าจะทำได้

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

แรกๆ รู้สึกว่าสิ่งที่ได้รับการเรียนรู้ไปเป็นเรื่องไกลตัว เช่น การฝึกโยคะ เวลาดูในทีวีก็เห็นแต่ตัวกันสวยๆ ออกทีวี ทำท่าทางแปลกๆ พิลึก พอมาอบรมแล้วก็รู้สึกงำดี เวลาเห็นทางที่วีก็ทดลองทำตามที่เขาสอน ก็ทำให้ได้ท่าต่างๆ มากขึ้น พอทำแล้วสุขภาพจิตก็ดี เริ่มรู้สึกว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี พอไปอ่านนิตยสารอ่านหนังสือที่เขาพูดถึงเรื่องของสุขภาพจิตที่ทำให้สุขภาพร่างกายมีผลไปด้วย เราก็เห็นจริง เพราะฝึกปฏิบัติแล้วเห็นผลด้วยตัวเอง ไม่ค่อยปวดหัว ไม่ค่อยเครียด ท้องผูกไม่มี นอนหลับง่ายขึ้น ก็เอามาพูดคุยกันได้ บางคนที่มีความรู้สูงกว่ามาอธิบายให้ฟัง เราก็เข้าใจง่ายขึ้น พอเข้าใจเราก็กล้าซักกล้าถาม ถ้าเป็นเมื่อก่อนไม่รู้จะถามใคร อย่างเป็นแม่ครัวจะมาถามพยาบาลเรื่องสุขภาพบางที่ไม่กล้าถาม เดี่ยวนี้เราอยู่บ้านฝึกโยคะด้วยตัวเอง คนข้างบ้านมาเห็นยังบอกว่าเดี๋ยวนี้ทันสมัย เราก็ชวนเขาลองทำดูบ้าง แรกๆ ก็ช้าๆ หลังๆ ก็ชวนกันมาทำทำแล้วก็พบว่าดี ไปเห็นในรูปในหนังสือก็เอามาแบ่งกันอ่าน เอามาสอนกัน ทำให้เราเข้าใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น แล้วยังเอาไปสอนลูกสอนหลานได้ด้วย

### 3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

สัญญาแห่งการเรียนรู้ก็เหมือนการฝึกเราให้รู้จักการวางแผน ว่าคิดจะทำอะไรเพราะอะไร วิธีการมีอะไรบ้าง จะต้องทำอะไรเป็นตัวช่วย เช่น ขอความช่วยเหลือจากไหน หรือต้องไปเตรียมอะไรก่อน จะไปซื้อไปหาหรือไปถามใครมา และตั้งใจว่าเมื่อเสร็จแล้วต้องการให้เกิดอะไรขึ้นอย่างไรเห็นได้ชัด จะวัดผลสำเร็จอย่างไร และใช้เวลาเท่าไร ซึ่งเรื่องการประเมินละเกณฑ์การประเมินเป็นเรื่องสำคัญมาก เมื่อก่อนก็ได้แต่ทำๆ กันไป ไม่ได้หรือไม่ได้ก็ไม่รู้ว่าเพราะอะไร เดี่ยวนี้ได้รู้ว่าจะทำอะไรต้องชัดว่าจะให้ผลสำเร็จออกมาอย่างไร ดูเองคิดเองก็ไม่ได้ ต้องให้คนอื่นช่วยดูช่วยแสดง

ความเห็น อย่างสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่อาจารย์สอน บอกว่าผลออกมาต้องให้เป็นรูปธรรม ที่แรกคิดว่าทำอย่างไรจะให้เขาอมลงหุ่นดีกว่านี้ ก็ได้แต่ฝึกๆทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ไม่เคยนึกว่าจะต้องมีการประเมินและต้องใช้อะไรเป็นเกณฑ์ พออาจารย์สอนก็เข้าใจว่าต้องวัดได้ เลยกำหนดได้ว่าต้องให้นำหนักลดลงก็ก็ได้ และต้องให้คนอื่นเห็นด้วยว่าเราหุ่นดีขึ้น เราเดินกระฉับกระเฉงขึ้น ทำให้เรารู้ว่าตอนนี้เราทำอะไรสำเร็จมากน้อยแค่ไหน ทำอย่างถูกต้องแล้วหรือไม่

พฤติกรรมที่แสดงออก มีท่าที่มั่นคง แวดตาเป็นประกาย

## แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติตัวตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสและการใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้

ชื่อผู้รับการสัมภาษณ์ ดวงใจ ทรัพย์ทวีวัฒนา

ภูมิลำเนา

อายุ 24 ปี ป.ตรีหัวเฉียว บริหารการตลาด ทำงานพาร์ทไทม์ ที่ต่าง ๆ หลายแห่ง ทำงานประจำที่นี่ คนทะเลาะกันทั้งบ้าน แม่กับพี่ชายตีแม่เหล้า 2 คนนี้ทะเลาะกันตลอด พี่ชายกินเหล้าแล้วหยุดงาน ทำให้เราเครียดผลการเรียนแย่มาก จะทำร้ายกัน พี่ชายเรียนไม่จบ รู้สึกพ่อแม่ไม่รัก ติดยาเข้าคุกหนีทหาร พ่อแม่มีลูก 2 คน พี่ชายกับเรา พ่อแม่รักเรามากกว่าพี่ชาย แม่ไม่ใส่ใจลูก แม่กินเหล้าชอบใช้เงินเลี้ยงคนอื่น ทำให้ที่บ้านเดือดร้อนเรื่องการเงิน ให้เงินแม่เท่าไรก็ไม่พอใจ พ่อเป็นพนักงานบริษัท ทำงานต่างจังหวัด นาน ๆ กลับมาที ทำให้ภาระเป็นของเราคนเดียว คบกับแฟนมาเกือบ 2 ปีแล้ว

### 1. คำถามด้านการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

#### 1.1 ความรู้สึกต่อตนเอง

##### 1.1.1 ความรู้สึกพอใจในชีวิต ความสบายใจ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มีปัญหาสุขภาวะทางจิตของตนเอง เกิดจากปัญหาครอบครัว มีปัญหาที่เกิดจากบุคคลอื่นปัญหาจากพี่จากแม่ ซึ่งทำให้การแก้ปัญหายากขึ้น หรือดูเหมือนว่าไม่สามารถจะแก้ปัญหาได้ กลับต้องทนต่อปัญหาไปเรื่อยๆ

พฤติกรรมที่แสดงออก ท่าทางกระสับกระส่าย

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พึงพอใจในชีวิตมากขึ้นโดยลำดับ คิดว่ากิจกรรมนี้สามารถช่วยได้บ้าง ถ้าฝึก

ปฏิบัติมากพอ จากที่ทุกข์มากก็เปลี่ยนเป็นทุกข์น้อยลง

พฤติกรรมที่แสดง แสดงออกถึงการมีความสุขมากขึ้น ดูสบายใจขึ้น แวดตาดีขึ้น

มีการยิ้มหัวเราะง่ายขึ้น และดูไม่เป็นคนอมทุกข์เหมือนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

### 1.1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี ความเบื่อหน่ายต่อวิถีชีวิตประจำวัน ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ความรู้สึกกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย ไม่นั่นคง มีท่าทีไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งรอบข้าง

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

### 1.1.3 การนับถือตนเอง ความพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเอง

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าเรายังทำเพื่อครอบครัวได้ไม่ดีพอ

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

พยายามมองโลกในแง่ดีมากขึ้น คิดว่าเราก็เป็นคนเก่งคนหนึ่ง

## 1.2 ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น

### 1.2.1 คุณภาพของจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คนอื่นมีความทุกข์เราก็เห็นใจอยู่หรอก ถ้าเป็นเพื่อนกันก็คงได้แต่กอดคอกัน ร้องไห้ จะไปช่วยอะไรกันแน่ ปัญหาของแต่ละคนก็มีมากพออยู่แล้ว บางทีก็ต้องตัดไปเลย เพราะยิ่งกลุ่มเรื่องของคนอื่นเราก็รู้สึกเป็นทุกข์มากขึ้น

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ยินดีรับฟังเวลาคนอื่นมีปัญหา และแนะนำเท่าที่พอช่วยได้

### 1.2.2 การสนับสนุนจากครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากป่วยหนัก เชื่อว่าครอบครัวจะดูแลได้ และความรักและผูกพันต่อกันในครอบครัว

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

แม้เป็นคนไม่เอาไหน เอาแต่เล่นการพนัน พี่ชายก็ติดเหล้าจนเรียนหนังสือไม่จบ พ่อทำงานต่างจังหวัด คงจะมีความทุกข์เรื่องในบ้านด้วย ทำให้นานๆกลับมาที่หนึ่ง แต่ละคนในบ้านเกือบไม่ได้คุยกันเลย เพราะคุยกันได้ 2-3 ประโยคก็ต้องทะเลาะกันแล้ว ทุกวันนี้กลายเป็นว่าตัวหลักในการแก้ปัญหาในบ้านกลายเป็นฉัน ทำให้เครียดมาก

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

แม้ว่าจะแก้ปัญหาอะไรในครอบครัวไม่ได้ คนอื่นๆยังมีพฤติกรรมเดิมๆซ้ำๆอยู่

แต่เราก็ทำใจได้มากขึ้น มีจิตใจที่สงบไม่ร้อนรนมากขึ้น ความสงบของเราทำให้เราคู่กับแม่และพี่ได้นานขึ้น ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น ความร่วมมือ ความเห็นอกเห็นใจกันก็เกิดขึ้นตามมา พี่ชายดื่มเหล้าน้อยลง แม่พยายามหันมาเด็กเล่นการพนัน ความรักความผูกพันในครอบครัวก็เพิ่มมากขึ้น

### 1.3 การดำเนินชีวิต

#### 1.3.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยไข้ตนเอง การดูแลของคนในครอบครัวหากป่วยหนัก

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ทุกคนยินดีช่วยเหลือกันและกัน

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

มั่นใจว่าคนในครอบครัวดูแลได้

1.3.2 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ความคิดเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ความสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข ความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เวลาเจอปัญหาหนัก ๆ ก็เครียดมาก ๆ

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

รู้สึกเลยว่ามีสุขมากขึ้น ความทุกข์ที่มีอยู่มีน้อยลง บางครั้งก่อนนอนฝึกสมาธิบ้าง ฝึกโยคะบ้าง ทำให้เวลามีเรื่องที่เคยทำให้โกรธ ก็รู้สึกว่าโกรธน้อยลง ทำใจได้มากขึ้น เดิมมักจะมีเรื่องให้เศร้าโศกเสียใจ เพราะทะเลาะกับสามีบ่อยๆ ช่วงหลังก็จะรู้สึกสงบ ไม่ค่อยโกรธ จิตใจสงบดี ทำให้เรามีสติควบคุมตัวเองได้ง่าย

### 2. คำถามด้านหลักการนิโอฮิวแมนนิส

#### 2.1 ลักษณะเพลงที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

เพลงอะไรก็ได้ ตามกระแส

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ฟังเพลงเบา ๆ สบาย ๆ เพื่อผ่อนคลาย

#### 2.2 สีที่ชอบและความรู้สึกที่ได้รับ

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบสีชมพู

หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ชอบสีชมพูเพราะดูแล้วสดใส

#### 2.3 ความพึงพอใจหรือความรู้สึกเมื่อต้องพบปะบุคคลอื่น

##### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่ค่อยขอบคุณกับคนแปลกหน้า

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

สามารถคุยกับคนอื่น ๆ ได้ดีขึ้น

## 2.4 การมีสมาธิคืออยู่เสมอ

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

เป็นคนที่ทำอะไรแล้วไม่ค่อยมีสมาธิ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ช่วงหลังจากผ่านการอบรมแรกๆจะรู้สึกมีสมาธิขึ้นบ้าง หลังจากฝึกโยคะสม่ำเสมอ ฝึกสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าในตัวเอง จะทำให้จิตสงบมากขึ้น ซึ่งทำให้มีสมาธิดีขึ้นตามมา ไม่ฟุ้งซ่าน ใจนิ่งๆ โลงๆ ว่างๆอยู่ตลอดเวลา ขณะทำงานก็มีการจดจ่อในงานได้มากขึ้น ยี่งนานวันยิ่งรู้สึกมีสมาธิเพิ่มมากขึ้นทุกวันๆ จนเหมือนกับว่าการมีสมาธิเป็นตัวตนของเรา ดึ้นเข้าขึ้นมากก็ใจนิ่งๆโดยอัตโนมัติ ก่อนนอนก็ควบคุมจิตใจได้ดีขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน

## 2.5 การใช้คำพูดด้านบวก

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

มักพูดด้านลบเมื่อลืมหิว เช่น อยู่ในอารมณ์โกรธ โมโห ทุกข์ เศร้า ตื่นเต้น และความไม่พอใจอื่นๆ

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

แนะนำแนวทางปฏิบัติที่ได้จากการทำกิจกรรม ให้คิดเชิงบวก ให้พูดเชิงบวก ไม่ตีโทษใคร ไม่เอาแต่ยอมทุกขั้ ไม่เอาแต่บ่นว่าหรือเครียดอยู่ ไปพักผ่อน ทำใจให้สบาย พึ่งสมาธิในการแก้ปัญหา ก็พบว่าเราแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น เมื่อแก้ปัญหาให้ตัวเองได้ดีขึ้น ก็รู้สึกว่าปัญหาที่คนอื่นมีก็น่าจะแก้ได้ไม่ยาก พยายามไปแนะนำให้ความช่วยเหลือ บางครั้งได้ช่วยเพื่อนร่วมงาน หรือคนข้างบ้านแล้วพบว่าเขาดีขึ้น เราก็รู้สึกมีความสุขมากขึ้น ภูมิใจในตัวเองที่ช่วยเหลือคนอื่นได้โดยตัวเองไม่เห็น้อย หรือจนใจไม่รู้จะช่วยเหลืออย่างไรพฤติกรรมที่สังเกตพบว่า มีท่าทีผ่อนคลาย เป็นกันเอง และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

## 2.6 การออกกำลังกาย

**ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย

**หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น

พฤติกรรมที่สังเกต พบว่ามีสุขภาพกายที่ดี แข็งแรงและมีสัดส่วนที่ดีขึ้น

## 2.7 ลักษณะอาหารที่รับประทาน

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

รับประทานอาหารกึ่งดิบกึ่งสุกเสมอ เช่น น้ำตก ปลา กุ้ง เต็ม ปลา ร้า ลาบ ฯลฯ เครื่องดื่ม เช่น เหล้า เบียร์ น้ำอัดลม

### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

เมื่อได้เรียนรู้โภชนาการตามหลักการนี้โอฮิวแมนนิสแล้ว ทำให้ตระหนักมากขึ้น ว่าเราควรรับประทานอาหารที่ไม่ทำร้ายตัวเอง การรับประทานอาหารมากขึ้น การลดเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม และที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้สุขภาพดีขึ้น ซ้ำยังลดน้ำหนักได้ ทำให้หุ่นดีขึ้น เดินเห็นระดับกระแงมากขึ้น ต้องขอบคุณนี้โอฮิวแมนนิสที่ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นมากๆ โดยเฉพาะสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่เป็นพันธสัญญาให้เราควบคุมตัวเองให้ฝึกทำสิ่งต่างๆอย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นเรียนรู้ไปแล้วไม่ได้เอาไปทำอย่างสม่ำเสมอก็คงไม่ประสบความสำเร็จ

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสุข เป็นลักษณะของผู้ที่รู้และเข้าใจที่วิธีการปฏิบัติ ประโยชน์ และโทษของการเลือกลักษณะ รูปแบบและวิธีการรับประทานอาหาร

### 2.8 ความรู้สึกต่อสถานที่ต่างๆ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ชอบสถานที่สงบ ๆ ชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ไม่ชอบคนเยอะแยะวุ่นวาย

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่ค่อยหงุดหงิดเวลาอยู่ท่ามกลางคนจำนวนมากแล้ว

### 2.9 การสูบบุหรี่หรือความบ่อยและสิ่งจูงใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่สูบ

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ไม่สูบ

### 2.10 ดื่มสุรา ความบ่อยและสิ่งจูงใจ

#### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

มีการดื่มบ้างเล็กน้อย

พฤติกรรมที่พบ ปกติ

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ปัจจุบันเลิกแล้ว

พฤติกรรมที่พบ ร่าเริง แจ่มใส

## 3. คำถามด้านสัญญาแห่งการเรียนรู้

### 3.1 ความเข้าใจในการทำสัญญาแห่งการเรียนรู้



### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

สัญญาแห่งการเรียนรู้ช่วยได้มากๆ ทำให้เข้าใจได้ว่าสัญญาแห่งการเรียนรู้คือสิ่งที่ทำให้เราต้องสัญญากับตัวเองว่าต้องทำให้ได้ เพราะทางโรงพยาบาลก็เคยจัดการอบรมเรื่องต่างๆอยู่เรื่อยๆอยู่แล้ว แต่พออบรมเสร็จก็เหมือนทิ้งความรู้ไว้ในห้อง พวกที่มีหน้าที่ที่เกี่ยวข้องก็จำเอาไปทำเอาไปปฏิบัติ ลืมบ้างทำได้บ้าง เวลาลืมก็เตือนๆกันไปว่าลืมแล้วนะ แต่พอเวลาผ่านไปไม่ต้องนานมาก แค่ 2-3 สัปดาห์เรื่องที่ต้องอบรมกันมาทุกคนก็ลืมกันหมดแล้ว ไม่มีใครพูดถึง ไม่มีใครมารื้อฟื้น แต่การทำสัญญาแห่งการเรียนรู้ โดยเฉพาะมีการติดตามผลเป็นระยะๆทำให้เราต้องเตือนตัวเองตลอด และกลายเป็นเรื่องของคนที่เราอบรมจะใช้คุยกันเวลาพบกัน ว่าทำได้แล้วยัง ทำไปถึงไหน มีปัญหาอะไรบ้าง กลายเป็นเรื่องที่เราเอามาคุยกันเอง ทำให้เกิดแรงกระตุ้นที่จะต้องทำไปเรื่อยๆ จะหยุดไม่ได้ เพื่อให้เห็นผลจริงๆ เวลาคนนั้นคนนี้เปลี่ยนเป็นไป เช่นที่สัญญาว่าจะลดการกินอาหารลงให้ได้แล้วหันมากินแบบนี้โภชนาการแล้วเห็นเขาผอมลง เห็นมีน้ำมีนวลขึ้น คนก็มีกำลังใจทำกันต่อ หลายคนมาแล้ว เช่นคนที่บอกว่าต้องผูกเป็นประจำเดี๋ยวนี้ก็ไม่เป็นแล้ว หรือคนที่ร้องไห้ง่ายเดี๋ยวนี้ก็ดูว่าเรงสดขึ้น ทำให้เราก็ออยากทำต่อบ้าง เข้าๆตื่นขึ้นมาขาดไม่ได้เลย ต้องฝึกโยคะ ต้องพูดดีๆกับลูก ก็เห็นจริงๆว่าเราก็ก็น้อยน้อยลง ลูกๆก็น่ารักขึ้น ไม่เกเร

พฤติกรรมแสดงออกถึงความเข้าใจ ความกระตือรือร้นที่จะนำไปใช้อีก

#### 3.2 ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพของสัญญาแห่งการเรียนรู้ในการบรรลุ

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ไม่เคยได้ยินมาก่อนเลย

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

ก็เข้าใจมากขึ้น และสนุกกับการปฏิบัติตาม

#### 3.3 กำหนดระยะเวลาตามสัญญาแห่งการเรียนรู้

### ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คิดว่าเป็นกระบวนการที่บังคับหรือควบคุมให้แต่ละบุคคลต้องปฏิบัติตามคำสั่งอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นระยะเวลาสั้นๆ

#### หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน

จากการปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ได้ 30 วัน 90 วันและ 180 วัน พบว่า ตัวเองมีความเชื่อมั่นในการบรรลุวัตถุประสงค์ของสัญญาแห่งการเรียนรู้มากขึ้นตามลำดับ จากที่หลังสิ้นสุดกิจกรรมมีเพียงไม่ค่อยเชื่อมั่นว่าจะบรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ และกลับเพิ่มมากขึ้นกระทั่งใน

การติดตามผลระยะ 90 วัน ทำให้เชื่อมั่นตนเองว่าสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดขึ้นได้ เพราะเห็นการปฏิบัติที่ได้ผลของเพื่อนพนักงานด้วยกัน การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

พฤติกรรมแสดงออกถึงความกระตือรือร้น มั่นใจในตัวเอง แสดงท่าทีเข้าใจและยอมรับใน การทำสัญญาแห่งการเรียนรู้อย่างเต็มที่

### **3.4 ความเชื่อมั่นของผู้เรียนรู้ที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ไม่มีความเชื่อมั่นในการบรรลุตามวัตถุประสงค์ของสัญญาแห่งการเรียนรู้

### **หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

มีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของสัญญาแห่งการเรียนรู้ที่ตนเอง กำหนดขึ้น

พฤติกรรมแสดงออกถึงความร่าเริงแจ่มใส และมั่นใจในตัวเอง

### **3.5 การเลือกวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของตนเอง แหล่งการเรียนรู้ตามหัวข้อที่ ตนเองกำหนดขึ้น**

#### **ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ก็เลือกเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ให้สามารถหาเงินได้มากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

### **หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

เห็นได้ว่าตนเองสามารถเข้าถึงแหล่งของการเรียนรู้ได้มากกว่าการรับรู้เดิมของตนเองก่อน เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะจากสื่อต่างๆ จากการประชุมปรึกษา จากการพูดคุยใน ชีวิตประจำวัน และการสาธิตทดลองระหว่างกัน

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสุข

### **3.6 การประเมินและวิธีการประเมินที่กำหนดด้วยตนเอง**

#### **ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ประเมินตามเกณฑ์ที่เราตั้งไว้

### **หลังสิ้นสุดกิจกรรม และการติดตามผล 1 เดือน 3 เดือนและ 6 เดือน**

ปัจจุบันมีทักษะในการนำสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ในการประเมินผลการเรียนรู้ที่ กำหนดและเลือกเกณฑ์ในการประเมินได้อย่างเหมาะสม ในการเลือกวัตถุประสงค์และแหล่งการ เรียนรู้

พฤติกรรมแสดงออกถึงความสุข ยิ้มหัวเราะ พุดเล่นได้ ท่าทีผ่อนคลาย อธิบายความมาก  
ขึ้น

### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ เกิดวันที่ 21 กรกฎาคม 2506 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จ การศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา สาขาวิชามัธยมศึกษา วิชาเอก ภาษาอังกฤษ-เทคโนโลยีทางการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2528 สำเร็จ การศึกษาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด จากมหาวิทยาลัย เซาเทิร์น นิวแฮมป์ เชอร์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปีการศึกษา 2539 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎี บัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำ ทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อพ.ศ. 2546 ปัจจุบันรับจ้างบรรยาย และฝึกอบรมตามบริษัทห้างร้านและองค์กรต่างๆ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย