

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง  
สำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน



นางพัชรดา อธิคมปัญญาวงศ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION PROGRAM TO ENHANCE  
SELF-RELIANCE FOR DAILY-WAGED WORKERS

Mrs. Patcharada Athikompanyawong



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Non-Formal Education

Department of Lifelong Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน
โดย	นางพัชรดา อธิคมปัญญาวงศ์
สาขาวิชา	การศึกษานอกระบบโรงเรียน
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีรฉัตร สุปัญญา

---

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุษฎีบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนิตา รักษ์พลเมือง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีรฉัตร สุปัญญา)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

.....กรรมการ  
(ดร.สุวิธิตา จรุงเกียรติกุล)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ดร.ชลทิพย์ เอี่ยมสำอางค์)

พัชรา อธิคมปัญญาวงศ์ : การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน. (DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION PROGRAM TO ENHANCE SELF-RELIANCE FOR DAILY-WAGED WORKERS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: ผศ. ดร. วีรฉัตร สุปัญญา, 314 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1.ศึกษาปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน 2. พัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงาน ที่ได้ค่าจ้างรายวัน 3. ศึกษาผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ 4. เพื่อศึกษาปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้ การวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันที่มีรายได้ไม่เกิน 15,000 บาท ต่อเดือน จำนวน 10 คนที่ยินดีเข้าร่วมโปรแกรม ผู้วิจัยใช้แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นกรอบในการพัฒนาเป็นโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย

#### ผลการวิจัยพบว่า

1.จากทั้งหมด 10 คน กลุ่มเป้าหมายทุกคนมีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ 4 คน มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ 9 คน มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และ 4 คน มีปัญหาทางด้านสังคม ส่วนการพึ่งตนเองทางด้านความคิดนั้น กลุ่มเป้าหมาย 5 คน มีความสามารถในการแก้ปัญหา แต่ต้องได้รับการเสริมสร้างการรักษารับรู้ให้มากขึ้น

2.โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง ประกอบไปด้วย โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยโปรแกรมรายบุคคลเป็นโปรแกรมที่กลุ่มเป้าหมายวางแผนด้วยตัวเองเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองทั้ง 5 ด้าน ส่วนโปรแกรมกลุ่ม ประกอบด้วย โปรแกรมที่ 1 การเรียนรู้วิธีการออมเงินโปรแกรมที่ 2 การเรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองและ โปรแกรมที่ 3 การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาทางการเงิน

3. ผลการศึกษาผลการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายทั้ง 10 คน หลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ พบว่า 1) การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เห็นคุณค่าในตัวเอง เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น 2) การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ กลุ่มเป้าหมายทุกคนมีความรู้และพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมทั้งมีพฤติกรรมพักผ่อนที่เพียงพอดีขึ้น แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์การออกกำลังกายที่ดีขึ้น 3) การพึ่งตนเองทางด้านความคิด กลุ่มเป้าหมายมีการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาและการเรียนรู้ดีขึ้น 4) กลุ่มเป้าหมายทุกคนมีการพัฒนาในการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจดีขึ้น และ 5) การพึ่งตนเองทางด้านสังคม พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่สามารถพัฒนาความมั่นใจในการเข้าสังคมได้ดีขึ้น

4. ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้การนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ได้แก่ 1) กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ทำให้คลั่งสมองต่ำ ผ่อนคลาย ทำให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไว้ใจซึ่งกันและกัน 2) การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายสนใจและกระตือรือร้นที่จะค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา 3) กลุ่มเป้าหมายที่มีความต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง และ 4) ผู้จัดการกระบวนการกลุ่มที่มีความเข้าใจในปัญหาของกลุ่มเป้าหมายและมีจิตใจที่เปิดกว้าง ส่วนปัญหาที่เป็นอุปสรรค ได้แก่ 1) การสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมให้แก่กลุ่มเป้าหมาย และ 2) ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับการทำงานของกลุ่มเป้าหมาย

ภาควิชา การศึกษาด้านจิตวิทยา

ลายมือชื่อนิลิต .....

สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

ปีการศึกษา 2556

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม .....

# # 5284473627 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS: NON-FORMAL EDUCATION PROGRAM / ACTION RESEARCH / PROBLEM-BASED LEARNING / NEOHUMANIST / DAILY-WAGED WORKERS / SELF-RELIANCE

PATCHARADA ATHIKOMPANYAWONG: DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION PROGRAM TO ENHANCE SELF-RELIANCE FOR DAILY-WAGED WORKERS. ADVISOR: ASSOC. PROF. KAITIWAN AMATYAKUL, Ph.D., ASST. PROF. WEERACHAT SOOPUNYO, Ph.D., 314 pp.

The purposes of this research were to (1) explore problems and possible solutions to enhance self-reliance of daily-waged workers in response to their needs and context, (2) develop a non-formal education program to enhance self-reliance for daily-waged workers, (3) examine the results of self-reliance of the daily-waged workers after the implementation of a non-formal education program, and (4) identify relevant factors and problems affecting the implementation of a non-formal education program. An action research methodology was utilized with 10 daily-waged workers whose monthly income did not exceed 15,000 baht and were willing to join the program. The researcher used Problem-based learning concept and Neo-humanist to develop a non-formal education program to enhance self-reliance.

The research findings were as follows:

1. Among total 10 participants, all of the target participants had self-reliance problems in the areas of physical fitness, 4 persons had psychological problems, 9 persons had economical problems, 4 persons had social-oriented self-reliance problems. With respect to critical thinking, 5 persons had enough solving skill but still needed more improvement in eagerness in learning.

2. The developed non-formal education program to enhance self-reliance for the target group consisted of personal and group-work programs. The personal programs were set up by each of the target group to operate independently by themselves. The group-work programs consisted of 3 learning programs which were a) learning how to save money, b) learning about food for health and self-confidence building, and c) learning about financial problem solving.

3. After the implementation of the developed non-formal education program, the study showed that 1) with respect to psychological self-reliance, most of the target group gain more self-esteem and more self-confidence in solving their problems, 2) regarding physical self-reliance, all of the target group got more knowledge and behavior of eating healthy food and taking more rest but still could not achieve the behavior of doing an exercise, 3) concerning self-reliance in critical thinking, all of the target group gained more ability in self problem solving and more eagerness in learning, 4) with regard to economic self-reliance, all of the target group had more economic self-reliance, and 5) about social self-reliance, most of the target group could develop their ability to live well with others.

4. The supportive factors for the program implementation were 1) the activities of Neo-humanist that helped the target group have low brain-waved pattern and led to relaxed and trusting atmosphere, 2) problem-based learning that stimulated the target group to be interested in and enthused with finding solutions to their problems, 3) the target group who had strong desire to improve their self-reliance, and 4) the facilitator who understood the target group's problems well and was open-minded. The obstacles to the program implementation were 1) the communication about the program objectives to the target group, and 2) the time spent in the program which was not suitable to the working time of the target group.

Department: Lifelong Education

Field of Study: Non-Formal Education

Academic Year: 2013

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....

Co-Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องด้วยความช่วยเหลืออนุเคราะห์จาก รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล อาจารย์ที่ปรึกษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระวัตร สุปัญญา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ซึ่งเต็มไปด้วยความรักและความเมตตา ผู้ซึ่งได้อุทิศเวลาส่วนตัว ให้คำแนะนำ ตรวจสอบ แก้ไข จนทำให้วิทยานิพนธ์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. อาชญญา รัตนอุบล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา อาจารย์ ดร.สุวิธิตา จรุงเกียรติกุล และ ดร.ชลทิพย์ เอี่ยมสำอางค์ ที่ช่วยให้คำแนะนำจนทำให้วิทยานิพนธ์นี้สมบูรณ์

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มนัสวานัน โกวิทยา อาจารย์ ดร. ณัฏฐลักษณ์ ศรีมีชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันติ ศรีสวนแดง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร และ อาจารย์ วิไล องค์กรนันต์คุณ ที่ช่วยกรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ให้คำแนะนำ เพื่อให้การเก็บข้อมูลมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

และสุดท้ายขอขอบพระคุณผู้บริหารและพนักงานบริษัทพัชราซูเปอร์มาร์เก็ต จำกัด ที่ให้ความสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการจัดทำกระบวนการกลุ่มให้สามารถลุล่วงด้วยดี

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	1
สารบัญภาพ.....	จ
บทที่ 1 บทนำ.....	6
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	6
คำถามการวิจัย.....	11
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	11
ขอบเขตของการวิจัย.....	11
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	12
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	13
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
ตอนที่ 1 แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	15
ตอนที่ 2 แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน.....	29
ตอนที่ 3 แนวคิดนิโอฮิวแมนนิส.....	41
ตอนที่ 4 การพึ่งตนเอง.....	48
ตอนที่ 5 การวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research).....	63
ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	71
ตอนที่ 7 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	82
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	91
ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน.....	96
ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติการ.....	108
ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตผล.....	109
ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนคิด.....	110
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	112

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน.....	112
ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน.....	173
ตอนที่ 3 ผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้.....	179
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้.....	205
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	212
สรุปผลการวิจัย.....	215
อภิปรายผล.....	223
องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย.....	242
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	247
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	248
รายการอ้างอิง.....	250
ภาคผนวก.....	256
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	257
ภาคผนวก ข โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน.....	259
ภาคผนวก ค.....	277
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	277
ภาคผนวก ง โปรแกรมการให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ และโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเสริมสร้าง ความภาคภูมิใจในตนเอง.....	303
ภาคผนวก จ IOC.....	307
ภาคผนวก ฉ ใบปลิวแนะนำกิจกรรม.....	312
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	314



## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบปัจจัยการเรียนรู้ระหว่างการสอนโดยใช้ครูเป็นฐาน การสอนโดยใช้ตำราเป็นฐาน และ การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน.....	32
ตารางที่ 2 สรุปและสังเคราะห์การพึ่งตนเองที่เกี่ยวข้องกับแก้ปัญหาของผู้ใช้แรงงาน .....	52
ตารางที่ 3 ขั้นตอนการออกกำลังกาย.....	61
ตารางที่ 4 การผสมผสานแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส .....	86
ตารางที่ 5 กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง การพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน .....	92
ตารางที่ 6 สรุปขั้นตอนการจัดกระบวนการกลุ่ม .....	100
ตารางที่ 7 ปัญหาการพึ่งตนเองในภาพรวมของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัย .....	113
ตารางที่ 8 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มเป้าหมาย .....	117
ตารางที่ 9 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 1 .....	119
ตารางที่ 10 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 1 .....	119
ตารางที่ 11 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 1 .....	120
ตารางที่ 12 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 1 .....	120
ตารางที่ 13 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 1 .....	121
ตารางที่ 14 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 2 .....	122
ตารางที่ 15 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 2 .....	122
ตารางที่ 16 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 2 .....	123
ตารางที่ 17 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 2 .....	123
ตารางที่ 18 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 2 .....	124
ตารางที่ 19 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 3 .....	124
ตารางที่ 20 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 3 .....	125
ตารางที่ 21 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 3 .....	125
ตารางที่ 22 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 3 .....	126
ตารางที่ 23 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 3 .....	127
ตารางที่ 24 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 4 .....	127
ตารางที่ 25 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 4 .....	128
ตารางที่ 26 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 4 .....	128





ตารางที่ 87 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 7 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ .....	192
ตารางที่ 88 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 8 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ .....	195
ตารางที่ 89 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 9 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ .....	197
ตารางที่ 90 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 10 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ .....	198
ตารางที่ 91 การพัฒนาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายจากการสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการและเพื่อนร่วมงาน .....	202



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 วงจรของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน .....	33
ภาพที่ 2 วงจรการศึกษาข้อมูล P-A-O-R.....	67
ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	90
ภาพที่ 4 องค์ประกอบของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและเงื่อนไขที่ส่งเสริม การพึ่งตนเอง .....	243



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้ใช้แรงงานนั้นถือเป็นทรัพยากรสำคัญในการพัฒนาประเทศ เพราะเป็นทรัพยากรหรือปัจจัยการผลิตสำคัญในกระบวนการผลิต ดังนั้นจำนวนของแรงงานที่เข้าสู่กระบวนการผลิตและศักยภาพของแรงงานจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ แต่เมื่อผู้ใช้แรงงานถูกมองว่าเป็นปัจจัยการผลิต ซึ่งต้องถูกควบคุมรายได้เพื่อให้ได้มาซึ่งต้นทุนการผลิตที่ต่ำ ผู้ใช้แรงงานจึงมีชีวิตที่ยากลำบาก มีรายได้ไม่เพียงพอ รวมทั้งมีความมั่นคงในอาชีพต่ำ ดังจะเห็นจากผลสำรวจคุณภาพชีวิตผู้ใช้แรงงาน กรณีศึกษาลูกจ้างโรงงานเขตนิคมอุตสาหกรรมทั่วประเทศ ของสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (กรมสุขภาพจิต, 2549) พบว่าแรงงาน 6-7 แสนคน จาก 2 ล้านคน ในนิคมอุตสาหกรรมเป็นเพียงลูกจ้างรายวัน และลูกจ้างชั่วคราว ขาดสวัสดิการ หากลาภักหรือป่วยก็จะไม่ได้รับเงิน

จากผลสำรวจสภาพแรงงานไทยของศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ (สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์, 2552) พบว่าแรงงานที่มีรายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือนนั้นมีภาวะหนี้สินถึงร้อยละ 95.4 และในจำนวนนี้มีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่ายถึงร้อยละ 88.1 สอดคล้องกับศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (ผู้จัดการออนไลน์, 2554) ได้เปิดเผยผลสำรวจสถานการณ์แรงงานไทยที่มีเงินเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท จำนวน 1,200 ตัวอย่าง พบว่าร้อยละ 88.4 มีหนี้สินโดยเฉลี่ยประมาณครอบครัวละ 87,641 บาท และ ร้อยละ 69.3 ของผู้มีหนี้สินนั้นมีปัญหาการผ่อนชำระ เนื่องจากรายได้ไม่พอกับรายจ่าย เพราะสินค้าราคาแพงขึ้น มีอัตราดอกเบี้ยสูงขึ้น และราคาน้ำมันสูงขึ้น

ปัญหาหนี้สินที่เกิดขึ้นกับผู้ใช้แรงงาน มิได้เกิดจากปัญหารายได้ไม่เพียงพอ เมื่อเทียบกับค่าครองชีพเท่านั้นแต่เป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมการใช้เงินที่ฟุ่มเฟือยอีกด้วย ดังเช่น ผลสำรวจคุณภาพชีวิตแรงงานไทยของสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (กรมสุขภาพจิต, 2549) พบว่าผู้ใช้แรงงานดำเนินชีวิตด้วยอบายมุขดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และพบว่าปัญหาที่สำคัญของผู้ใช้แรงงาน คือ ภาวะหนี้สิน และการใช้เงินฟุ่มเฟือยไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็น ได้แก่ เหล้า เบียร์ หวย การพนัน เครื่องสำอาง เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งซึ่งสร้างปัญหาให้กับผู้ใช้แรงงาน ผู้ใช้แรงงานจำนวนมาก ทั้งชายและหญิง นิยมดื่มเหล้าในหลายๆโอกาส ไม่ว่าจะดีใจ เสียใจ ผิดหวัง เครียด ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลโดยตรงต่อสุขภาพ โดยในระยะสั้นทำให้เกิดปัญหากระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ส่วนระยะยาวทำให้เกิดภาวะตับแข็ง ซึ่งส่งผลร้ายแรงต่อทั้งสุขภาพ และสภาวะทางการเงินและหนี้สิน นอกจากนี้ปัญหาทางด้านสุขภาพแล้ว การดื่มเหล้ายังสร้างปัญหาอื่นๆอีกมากมาย เช่น อุบัติเหตุ เป็นต้น หรือก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมตั้งแต่ปัญหาเล็กน้อย จนสามารถลุกลามเป็นปัญหาขนาดใหญ่ (สุภา ศรีสวัสดิ์, 2550)

ปัญหาหนี้สินของผู้ใช้แรงงานไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่นี้สินในระบบเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับหนี้สินนอกระบบด้วย จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (มติชนออนไลน์, 2552) แจ้งว่าผู้ใช้แรงงานมีแนวโน้มที่จะกู้ยืมเงินจากนอกระบบ เนื่องจากรายได้ไม่เพียงพอที่จะเป็นหลักประกันในการกู้เงินจากแหล่งเงินกู้ในระบบ และการกู้เงินจากนอกระบบดังกล่าวได้สร้างปัญหาที่รุนแรงและเรื้อรัง คราวเรือนทั่วไปมีหนี้สินอยู่ในระบบถึง 80% ในขณะที่หนี้สินนอกระบบมีเพียง 20% แต่คราวเรือนที่มีฐานะยากจนมากที่สุดมีหนี้สินในระบบเท่ากับ 56% ส่วนหนี้สินนอกระบบเท่ากับ 44% ซึ่งเป็นสัดส่วนที่เกือบเท่ากัน สำหรับผู้ใช้แรงงาน (เนชั่นโอบายส์นิวส์, 2554) มีหนี้ในระบบ 53.33% และนอกระบบที่ 46.7% ยิ่งไปกว่านั้นการกู้ยืมเงินนอกระบบยังสร้างปัญหามากยิ่งกว่าหนี้สินในระบบ กล่าวคืออัตราดอกเบี้ยที่ผู้กู้จะต้องจ่ายนั้นสูงมาก พร้อมกันนั้นผู้กู้ยังมีความเสี่ยงจากการถูกข่มขู่ทำร้ายจากเจ้าหนี้อีกด้วย

หนี้สินของผู้ใช้แรงงานทั้งในระบบและนอกระบบที่เพิ่มปริมาณมากขึ้น ส่งผลต่อการใช้ชีวิต ความเครียด ปัญหาครอบครัว ปัญหาประสิทธิภาพในการทำงาน รวมถึงการขาดงาน ความเฉื่อยชาในการทำงาน การทำงานผิดพลาด การเกิดอุบัติเหตุ และเสียสมาธิในการทำงาน (จุฑามาศ แก้วพิจิตร, 2552) นอกจากนี้หนี้สินที่เพิ่มปริมาณมากขึ้นนี้ยังส่งผลร้ายแรงจนทำให้ ผู้ใช้แรงงานที่มีหนี้สิน บางคนคิดฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา ดังปรากฏจากจากโพลล์สำรวจคุณภาพชีวิตคนไทยโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (กรมสุขภาพจิต, 2549) ที่พบว่า ร้อยละ 13.6 ของผู้ใช้แรงงาน จำนวน 2,656 ตัวอย่าง เคยคิดฆ่าตัวตายเนื่องจากปัญหาหนี้สิน

ปัญหาหนี้สินที่ผู้ใช้แรงงานประสบอยู่เป็นปัญหาที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคม ปัญหาหนี้สินทำให้เกิดภาวะความเครียด ซึ่งส่งผลต่อทั้งสุขภาพและปัญหาความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้ความเครียดที่เกิดจากปัญหาการเงินนั้นยังสามารถนำไปสู่การขาดการเห็นคุณค่าในตนเองหรือการขาดความภูมิใจในตนเองได้อีกด้วย (Freeman, Carson, & Spurry, 1993) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้คนเราเชื่อมั่นในศักยภาพภายในที่มีอยู่ของตนเอง ทำให้มีใจรักการเรียนรู้ การพัฒนาและพร้อมที่จะดำเนินการแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ด้วยตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553b) ดังนั้น เมื่อผู้ใช้แรงงานอยู่ในภาวะเครียดจากปัญหาทางการเงิน จะทำให้ผู้ใช้แรงงานขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง และไม่เชื่อมั่นว่าตนเองมีศักยภาพ เพียงพอที่จะแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในทุกๆด้าน ตั้งแต่ปัญหาการเงิน ปัญหาสุขภาพ ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์กับคนอื่น เป็นต้น ซึ่งกลายเป็นความทุกข์ที่รุนแรง เนื่องจากการแก้ปัญหาไม่ได้ด้วยตนเอง

แม้ว่าทางภาครัฐได้มีมาตรการเพื่อช่วยเหลือปัญหาของผู้ใช้แรงงานในบางส่วน เช่น ในด้านปัญหาหนี้สินโดยการพยายามโอนหนี้สินนอกระบบของประชาชนเข้ามาสู่หนี้ในระบบ เป็นต้น แต่สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (มติชนออนไลน์, 2552) มีความเห็นว่าการช่วยเหลือจากภาครัฐโดยการโอนหนี้สินนอกระบบเข้ามาอยู่ในหนี้สินในระบบนั้นเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุ เพราะเป็นเพียงการชะลอการชำระหนี้เท่านั้นเมื่อลูกหนี้มีปัญหาลูกหนี้จะกลับมากู้ยืมนอกระบบอีก การแก้ไขจึงมิได้เป็นการแก้ไขที่สาเหตุหลัก ซึ่งในความเป็นจริงรัฐบาลควรต้องแก้ไขทั้งหนี้สินในระบบและ นอกระบบ และต้องให้ความรู้แก่ลูกหนี้เรื่องการบริหารจัดการรายได้และรายจ่ายของตน เพื่อลูกหนี้จะสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

ดังนั้นหากจะส่งเสริมให้ผู้ใช้แรงงานแก้ปัญหาของตนเองได้ด้วยตนเอง ผู้ใช้แรงงานจำเป็นต้องมีความสามารถที่จะวิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตตน ตลอดจนสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความสามารถในการพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน โดยไม่ต้องรอคอยความช่วยเหลือจากภาครัฐฯ หรือองค์กรต่างๆ จากภายนอก ซึ่งต้องใช้เวลานาน และอาจจะเป็นการแก้ปลายเหตุเท่านั้น ไม่ได้แก้ปัญหาที่สาเหตุที่แท้จริง

ลักษณะของคนที่พึ่งตนเองได้จะสามารถหาเลี้ยงตนเองได้ มีปัจจัยสี่ที่เพียงพอ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากที่สุด ไม่เป็นภาระกับคนอื่นมากเกินไป มีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่มีสุขภาพแข็งแรง (เสรี พงศ์พิศ, 2544) นอกจากนี้ คนที่พึ่งตนเองได้จะต้องภาคภูมิใจในตนเองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และมีความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น (วรรณิ แกมเกตุ, 2545)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบของผู้ที่มีลักษณะการพึ่งตนเองในระดับปัจเจกบุคคลได้ 5 ด้านดังนี้

1. พึ่งตนเองได้ทางด้านจิตใจ ประกอบด้วย การมีความภาคภูมิใจในตนเอง
2. พึ่งตนเองได้ทางความคิด ประกอบด้วย การมีความสามารถในการแก้ปัญหา รักการเรียนรู้
3. พึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ประกอบด้วย การมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกาย
4. พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วย การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่ายการมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว ทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน และการมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ
5. พึ่งตนเองได้ทางด้านสังคม ประกอบด้วย การอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างดี

การเสริมสร้างการพึ่งตนเองให้กับผู้ใช้แรงงานทางด้านจิตใจ จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่สามารถฟันฝ่าวิกฤติและแก้ไขปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ซึ่งหากผู้ใช้แรงงานขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองแล้ว ผู้ใช้แรงงานจะไม่สามารถแก้ปัญหาใดๆ ในชีวิตได้นอกจากนี้ ผู้ใช้แรงงานจะมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อมีความภาคภูมิใจในตนเองแล้วจึงไม่ต้องการสิ่งของราคาแพงเพื่อสร้างการยอมรับจากคนอื่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553a) ทำให้การใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยจะลดลงซึ่งมีผลให้ปัญหาหนี้สินจะบรรเทาลงด้วยส่วนการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านความคิด จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาที่ตนเองประสบและสามารถค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขได้ด้วยตนเอง ในขณะที่การเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีความรู้ และมีพฤติกรรมที่รักษาสุขภาพเช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น สำหรับการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจนั้น จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีความรู้ทางด้านการจัดการการเงินส่วนบุคคล สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเองและสามารถแก้ปัญหาทางการเงินได้ด้วยตนเอง ในประการสุดท้ายการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสังคม จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีทักษะการสื่อสาร และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ขณะเดียวกันก็สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกันในยามที่ต้องการความช่วยเหลือ

การให้ความรู้เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองให้แก่ผู้ใช้แรงงาน จะทำให้ผู้ใช้แรงงานสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีอิสระ แก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รักการเรียนรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลาเพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ การเสริมสร้างการ



พึ่งตนเองจึงสอดคล้องกับเป้าหมายของการศึกษาตลอดชีวิต ซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพของประชาชนกลุ่มเป้าหมายให้สามารถพึ่งตนเองได้ มีการดำรงชีวิตที่ดี สามารถเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ (สมประสงค์ วิทย์เกียรติ, 2552)

การศึกษาตลอดชีวิต ประกอบด้วยการศึกษา 3 รูปแบบ คือ การศึกษาในระบบ ซึ่งเป็นการศึกษาที่ระบุเป้าหมาย วิธีการเรียน หลักสูตรการเรียนการสอน และระยะเวลาในการการวัดและประเมินผลการศึกษาอย่างชัดเจนส่วนการศึกษานอกระบบ ซึ่งเป็นการศึกษาที่ระบุเป้าหมาย การศึกษา รูปแบบการเรียนการสอน วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล ที่ยืดหยุ่นปรับปรุงได้ โดยเนื้อหาของหลักสูตรสอดคล้องกับความต้องการและสภาพปัญหาของแต่ละบุคคลหรือแต่ละกลุ่มและการศึกษาตามอัธยาศัย ซึ่งเป็นการศึกษาที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง ตาม ศักยภาพ ความสนใจ โอกาสและความพร้อมของแต่ละคน โดยเรียนรู้จากบุคคลอื่น ประสบการณ์ สภาพสังคม สภาพแวดล้อม สื่อต่างๆ หรือแหล่งความรู้อื่นๆ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

ในบรรดาการศึกษา 3 รูปแบบดังกล่าว การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงาน เพราะการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็น กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นโดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เรียน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีอิสระในการเลือกเดินชีวิตของตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2530) ทั้งยังมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ของคนเพื่อให้สามารถเรียนรู้ในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตน เพื่อเป็นอิสระจากปัญหาหรือความทุกข์ที่ตนประสบอยู่ และนำไปสู่การแก้ปัญหา เสรีภาพ และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข (อาชัญญา รัตนอุบล, 2549)

การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Flint, 2007) เป็นกลยุทธ์ในการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ โดยเน้นหนักที่ปัญหาที่ผู้เรียนประสบอยู่ เป็นวิธีการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากปัญหาที่ผู้เรียนประสบอยู่ ตามด้วยกระบวนการสืบค้นหาคำตอบโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (student-centered) การเรียนรู้จะเน้นที่เนื้อหาของบทเรียนและกระบวนการเรียนรู้ ในกระบวนการเรียนรู้จะต้องมีการอภิปรายและการวิเคราะห์ทั้งปัญหาและกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการค้นคว้าหาความรู้ การนำความรู้มาใช้ และได้ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม

ขั้นตอนการจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Savoie & Hughes, 1994) ประกอบด้วย

1. กระตุ้นความสนใจของผู้เรียนโดยกำหนดสถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน
2. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มขนาดเล็กขนาด 2-4 คนต่อกลุ่ม ซึ่งทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ
3. ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา และสาเหตุของปัญหาจากกรณีศึกษาที่ได้รับ
4. ผู้เรียนจะนำเสนอสิ่งที่กลุ่มวิเคราะห์ ปัญหาและสาเหตุของปัญหา
5. ผู้สอนนำเสนอกระบวนการแก้ปัญหา
6. ผู้สอนให้ข้อมูลโดยผู้สอนจะต้องนำเสนอแหล่งข้อมูลเพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบแหล่งข้อมูลที่ให้ ได้แก่ เอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ข้อมูลเพิ่มเติม หรือการเชิญผู้เชี่ยวชาญมาเล่าเรื่องและตอบคำถาม
7. ผู้เรียนจะต้องกำหนดตารางการเรียนรู้ของตนเอง และตัดสินใจว่าจะทำตามตารางอย่างไร จากนั้นผู้เรียนจะต้องสืบเสาะหาข้อมูลจากแหล่งอื่นนอกห้องเรียน เช่น เพื่อน ครอบครัว เป็นต้น
8. ผู้เรียนจะต้องอธิบายสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ สิ่งที่จะช่วยให้ ผู้เรียนรู้ว่าเรียนรู้อะไร

การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานมีข้อดีคือ เริ่มต้นจากการสร้างสถานการณ์ปัญหาที่ผู้เรียนพบเจออยู่ในชีวิตประจำวัน จึงเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เรียนต้องการที่จะเรียนรู้ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เตรียมผู้เรียนเข้าสู่โลกของการทำงานที่แท้จริง (Real working world) ที่ต้องการทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารและการทำงานเป็นกลุ่ม เป็นการนำเอาความรู้ที่ได้ไปใช้ในโลกรความจริงหรือโลกของการทำงาน สามารถถ่ายทอดการเรียนรู้ที่ได้ไปสู่การปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้จากผู้เรียนด้วยตัวเอง และการประเมินการเรียนรู้และค้นพบกระบวนการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้และแก้ไขปัญหาได้ (Flint, 2007)

การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจึงเป็นการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้ใหญ่ เพราะผู้ใหญ่จะถูกกระตุ้นให้ต้องการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อสิ่งที่ต้องเรียนรู้นั้นเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่สนใจหรือเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ สอดคล้องกับ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551) ซึ่งกล่าวว่าผู้ใหญ่ต้องการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนสนใจหรือกำลังเผชิญปัญหาอยู่ และการที่ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ด้วยตัวเองจะช่วยให้ผู้ใหญ่มีทักษะในการหาความรู้และทักษะในการแก้ไขปัญหา ผู้ใช้แรงงานก็เช่นเดียวกัน หากได้รับการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ซึ่งจะเริ่มต้นจากปัญหาที่ผู้ใช้แรงงานประสบอยู่ซึ่งก็คือปัญหาการพึ่งตนเองไม่ได้ ซึ่งประกอบไปด้วยปัญหาหนี้สิน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสังคมหรือปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะทำให้ผู้ใช้แรงงานจะสนใจที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองเพื่อแก้ปัญหาและเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นแนวคิดทางการศึกษาแบบใหม่ที่มีได้มุ่งเน้นการพัฒนาเฉพาะความรู้ทางด้านวิชาการ และมีการพัฒนาเฉพาะด้านร่างกายและจิตใจระดับแรกเท่านั้น แต่การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งทางด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุกๆส่วนประกอบของชีวิตของผู้เรียน โดยผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาทั้งด้าน ร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก โดยมีหลักการในการส่งเสริมให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเองในภาวะผ่อนคลายและสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553c)

นอกจากนี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังช่วยสนับสนุนการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานได้อีกด้วย เพราะการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน เป็นการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ เป็นการเรียนรู้ที่ต้องใช้การระดมความคิด การดึงความรู้จากประสบการณ์ของผู้เรียนแต่ละคนออกมาแลกเปลี่ยน การสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนมีคลื่นสมองต่ำตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะช่วยให้ผู้เรียนผ่อนคลาย ไร้ใจกัน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะช่วยให้ผู้เรียนมีภาพพจน์ด้านบวกกับตัวเอง ให้ความรัก ให้พลังด้านบวกกับผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจ เชื่อว่าความคิดของตนมีคุณค่า เชื่อมั่นในความสามารถของตนกล้าแสดงความคิด พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้ให้กับกลุ่มได้อย่างเต็มที่ สามารถใช้ศักยภาพในตัวเองในการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553) ดังนั้นแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะช่วยสนับสนุนแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานให้ผู้ใช้แรงงานอยู่ในภาวะผ่อนคลาย เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง พร้อมทั้งจะเรียนรู้และแลกเปลี่ยนแบ่งปัน การสนทนากลุ่มจึงสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมุ่งพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงาน ตามแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มาใช้ในกระบวนการการ

พัฒนาโปรแกรม เนื่องจาก ใน การวิจัยเชิงปฏิบัติการนั้นเป็นการวิจัยที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ในปัจจุบัน มุ่งการกระตุ้นให้กับกลุ่มเป้าหมายกระตือรือร้นในการค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา (ธีรวุฒิ โศภิชฎิกุล, 2541) เนื่องจากวัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ การแก้ปัญหาก็เกิดขึ้นจริงจากการลงมือปฏิบัติจริงที่สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งกลุ่มเป้าหมายจะมีทักษะการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบด้วย (สมปอง พะมุลีลา, 2556)

### คำถามการวิจัย

1. เมื่อผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันวิเคราะห์ตนเองเห็นว่าตนเองมีปัญหาอะไรบ้างที่ทำให้ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันคิดว่าจะมีวิธีหรือแนวทางในการแก้ปัญหานั้นอย่างไร
2. ปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาที่ผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันวิเคราะห์จะพัฒนาเป็นโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานอย่างไร
3. ผู้ใช้แรงงานมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงาน
4. มีปัจจัยและปัญหาจากการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานไปใช้ อย่างไรบ้าง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน
3. เพื่อศึกษาผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้
4. เพื่อศึกษาปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

#### 1.ขอบเขตทางด้านประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันชาวไทยเฉพาะที่ทำงานอยู่ในภาคอุตสาหกรรมในเขตกรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ สมุทรสาคร และนครปฐม เท่านั้น

## 2. ขอบเขตแนวคิด

แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันคือ โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

## 3. ขอบเขตของประเด็นที่ศึกษา

การพึ่งตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ การพึ่งตนเองทางด้านความคิด การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ และการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

## 4. ขอบเขตด้านเนื้อหาและสาระ

เนื้อหาสาระที่ผู้วิจัยศึกษาประกอบด้วย

4.1 เนื้อหาสาระด้านกลุ่มเป้าหมายการวิจัย ประกอบด้วยปัญหาต่างๆ ที่ผู้ใช้งานประสบอยู่ในปัจจุบัน สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาต่างๆที่ผู้ใช้งานประสบอยู่และแนวทางการแก้ปัญหาของผู้ใช้งาน และการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ

4.2 เนื้อหาสาระด้านการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ประกอบด้วยโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน** หมายถึง กิจกรรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งประกอบด้วย 1.การวางแผนการเรียนรู้ 2. การดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผน 3. การประเมินและสรุปผลการจัดโปรแกรม

**การวิจัยเชิงปฏิบัติการ** หมายถึง วิธีการวิจัยที่มีแบบแผนการวิจัยประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ ขั้นที่ 1 การวางแผน ขั้นที่ 2 การปฏิบัติการ ขั้นที่ 3 การสังเกตผล และ ขั้นที่ 4การสะท้อนคิด

**แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน** หมายถึง แนวคิดการเรียนรู้ที่มีพื้นฐานมาจากการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน ขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 8 ขั้นตอนคือ 1.นำเสนอสถานการณ์ปัญหา 2. แบ่งกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย 3.กลุ่มเป้าหมายวิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุ 4. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอปัญหาและสาเหตุ 5. ผู้วิจัยนำเสนอกระบวนการแก้ปัญหา 6. ผู้วิจัยแนะนำแหล่งข้อมูล 7.กลุ่มเป้าหมายกำหนดตารางการเรียนรู้ของตนเอง 8. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้

**แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส** หมายถึง แนวคิดที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความไว้วางใจและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ให้ความรักและสร้างพลังด้านบวกให้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหาวิธีการประกอบด้วย การสร้างคลื่นสมองต่ำด้วยการร้องเพลง การนั่งสมาธิ การเล่นโยคะอาสนะ การสร้างภาพพจน์ด้านบวก ด้วยการคิดและทำด้านบวกโดยการสร้างกตिकाแห่งความรักในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การให้เกียรติซึ่งกันและกันในกระบวนการกลุ่ม การเชื่อมั่นในคุณค่าและศักยภาพของตนเองและของคนอื่น

ในกระบวนการกลุ่ม การพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกทั้งกับตัวเองและกับคนอื่นในกระบวนการกลุ่ม และการแบ่งปันความรักให้แก่กันด้วยการ ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส และสวัสดี

**ผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน** หมายถึง แรงงานไทยในภาคอุตสาหกรรมที่ทำงาน อยู่ในระบบประกันสังคม ได้รับค่าแรงเป็นค่าแรงรายวัน โดยมีรายได้ทั้งเดือนไม่เกิน 15,000 บาทและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

**การพึ่งตนเอง** หมายถึง การมีความรู้และความสามารถของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในการช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่เป็นภาระต่อผู้อื่นมากเกินไป ประกอบด้วย

1. การพึ่งตนเองได้ทางด้านจิตใจ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่ามีความสามารถฟันฝ่าและแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้ และการเห็นคุณค่าของคนอื่น

2. การพึ่งตนเองได้ทางความคิด ได้แก่ การมีความสามารถในการแก้ปัญหา และการรักการเรียนรู้

3. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ได้แก่ การมีความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ สุขภาพให้แข็งแรง ประกอบด้วย การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องและอย่างสม่ำเสมอ และการมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี

4. การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ ได้แก่การมีความสามารถในการบริหารจัดการการเงินของตนเอง ประกอบด้วย

4.1 การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่ายคือ การมีรายได้ในแต่ละเดือนครอบคลุมรายจ่ายที่เกิดขึ้น การมีเงินออมไว้ใช้ยามฉุกเฉิน และการไม่มีหนี้สิน หรือมีหนี้สินที่สามารถปลดได้

4.2 การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว คือ การมีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง และสามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน

4.3 การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะคือ การวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ และการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง

5. พึ่งตนเองได้ทางด้านสังคม ได้แก่การมีความสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างดีประกอบด้วย ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคม และสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ การมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ปัญหาและแนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองจะเป็นประโยชน์กับหน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ใช้แรงงาน และภาคเอกชนในการนำไปใช้เสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

2. โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นจะเป็นประโยชน์กับหน่วยงานการศึกษา หรือหน่วยงานเอกชนในการจัดโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

3. ปัจจัยและปัญหาจากการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นจะเป็นประโยชน์กับหน่วยงานการศึกษา หน่วยงานเอกชน ในการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยนำเสนอสาระสำคัญดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ตอนที่ 2 แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

ตอนที่ 3 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 4 การพึ่งตนเอง

ตอนที่ 5 การวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

6.2 งานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

6.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

6.4 งานวิจัยเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง

ตอนที่ 7 กรอบแนวคิดการวิจัย

#### ตอนที่ 1 แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

##### ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมหรือโปรแกรมที่จัดขึ้นนอกเหนือจากระบบการศึกษาภาคปกติ จัดขึ้นเพื่อประชาชนทั่วไปที่มีความยืดหยุ่นทั้งลักษณะกิจกรรมและระยะเวลาที่จัดตามความต้องการของผู้เรียน มีผู้ทรงคุณวุฒิและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังนี้

อุ้นตา นพคุณ (2546) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมหรือโปรแกรมทางการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อประชาชน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และรับประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มและในชุมชน กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเพศใด อายุเท่าไร หรือการศึกษาใดๆ เพื่อให้บุคคลหรือชุมชนได้พัฒนาความรู้ ทักษะ และทัศนคติ โดยใช้ระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรที่ใช้จะต้องยืดหยุ่น สามารถตอบสนองความต้องการ เป็นที่สนใจของผู้เรียน และสามารถแก้ไข้ปัญหาของกลุ่มและชุมชนได้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2530) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นการศึกษาที่จัดขึ้นโดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เรียน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถช่วยตนเองได้ มีอิสระในการเลือกเดินชีวิตของตนเอง

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ให้ความหมายการศึกษานอกระบบว่า เป็นการศึกษาที่สามารถปรับเปลี่ยน เป้าหมาย รูปแบบ วิธีการ ดำเนินการศึกษา ระยะเวลาการเรียนรู้ พร้อมทั้งการวัดและการประเมินผล โดยเนื้อหาของหลักสูตร จะต้องช่วยแก้ปัญหาและสอดคล้องสภาพความต้องการของบุคคลแต่ละบุคคล

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าหมายถึงกิจกรรมต่างๆทุก รูปแบบที่จัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกการศึกษา ทุกอาชีพ ทุกประสบการณ์ ทุกความสนใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ความรู้ ทักษะเพื่อนำไปประกอบอาชีพ ตลอดจนให้ความรู้และข่าวสารต่างๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา

Macall (1968) กล่าวถึงการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นแหล่งที่ให้ประสบการณ์ในการ เรียนรู้ที่อยู่นอกระบบโรงเรียนภาคปกติ การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะครอบคลุมการศึกษา ทุกชนิด ตั้งแต่การเรียนรู้จากพ่อแม่ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง การเรียนรู้จากข่าวสาร การ เรียนรู้จากโรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่ และการเรียนรู้จากหน่วยงานต่างๆ

Knowles (1984) พูดถึงความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นกระบวนการที่ ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้หลังจากการออกจากโรงเรียนภาคปกติ และเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับผู้ใหญ่ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง

สรุปการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นนอกระบบการศึกษาภาคปกติ จัดขึ้น เพื่อประชาชนทั่วไป ทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกการศึกษา มีรูปแบบที่สามารถปรับเปลี่ยนตาม ความต้องการของผู้เรียน จุดมุ่งหมายเพื่อสร้างการเรียนรู้และประสบการณ์เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่ ผู้เรียนทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพ เพื่อปรับตัวให้เข้า กับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รวมทั้งตอบสนองความต้องการของผู้เรียนเพื่อให้ สามารถคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น และมีอิสระในการเลือกและตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

### **การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน**

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีอยู่หลายรูปแบบ ซึ่งแต่ละรูปแบบมีความ แตกต่างกันในด้านแนวคิด ตามวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้ในบริบทต่างๆที่แตกต่างกัน ในที่นี้ผู้วิจัย ขอนำเสนอการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ (Bolye, 1981; Caffarella, 2002; Knowles, 1980; Tyler, 1986) ซึ่งเป็นแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมสำหรับพัฒนาปัจเจกบุคคล ซึ่งสามารถ นำมาใช้ในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานได้

### **การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Knowles (1980)**

Knowles (1984) ได้นำเสนอการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อช่วยให้ ผู้เรียนประสบความสำเร็จด้วยการขึ้นนำตนเองได้ ซึ่งขั้นตอนของโปรแกรมประกอบไปด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้



1. การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ไว้วางใจกัน ขั้นตอนนี้จะต้องสร้างบรรยากาศของการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันในกลุ่มผู้เรียนและผู้สอน เน้นการร่วมมือ ร่วมแรงร่วมใจ ให้ความเคารพชื่นชมในแสดงความคิดเห็น มากกว่าการใช้การแข่งขัน

2. การจัดโครงสร้างทางกายภาพ การจัดห้องเรียนที่มีบรรยากาศแบบไม่เป็นทางการ ทำให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย การจัดโต๊ะเก้าอี้ควรให้อยู่ในลักษณะการล้อมวงคุยกันเพื่อเอื้อต่อการสื่อสารแบบสองทางของสมาชิกทุกคน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้ใหญ่

3. ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวก ช่วยเหลือ สนับสนุนให้ผู้เรียนได้วินิจฉัยความต้องการของตนเอง ซึ่งเป็นไปตามความเชื่อเบื้องต้นของผู้ใหญ่ที่ต้องการจะนำตนเอง นั่นคือ ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่บอกความต้องการ และหากติดขัดสิ่งใดผู้สอนจะเป็นผู้ช่วยแนะนำวิธีการหรือเครื่องมือในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน

4. ผู้สอนจะเป็นผู้ช่วยเหลือให้ผู้เรียนระบุวัตถุประสงค์ที่เป็นจริงได้ เมื่อผู้เรียนกำหนดความต้องการได้แล้ว ผู้เรียนจะต้องกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้เพื่อตอบสนองสิ่งที่ต้องการ หากผู้เรียนติดขัดอย่างไร ผู้สอนจะเป็นผู้ช่วยเหลือ ชี้แนะ และให้ความสะดวกในการแปลงความต้องการเป็นวัตถุประสงค์

5. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้ เลือกกิจกรรมที่ผู้เรียนชอบและมั่นใจว่าทำได้ หากติดขัดสิ่งใด ผู้สอนจะคอยแนะนำทางเลือก ช่วยบอกข้อดี และข้อจำกัดของแต่ละวิธีการการเรียนรู้ โดยการตัดสินใจจะขึ้นอยู่กับผู้เรียนเป็นผู้กำหนด

6. ผู้เรียนจะดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีผู้สอนเป็นที่เลี้ยงเพื่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อต้องการความช่วยเหลือ โดยทั้งผู้เรียนและผู้สอนได้มีโอกาสเรียนรู้จากกันและกันด้วย

7. ผู้เรียนประเมินผลความก้าวหน้าเป็นระยะด้วยตนเอง เพื่อให้สามารถตัดสินใจในการกระทำของตนเองตามแต่ละกิจกรรมการเรียนรู้ ในขั้นตอนการประเมินนี้ผู้เรียนจะทราบว่าตนเองบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้แล้วหรือไม่ มีส่วนใดบ้างที่ยังขาด ผู้เรียนจะเป็นผู้วิเคราะห์เองว่าอะไรบ้างที่ขาด ทำให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ต่อไปเพื่อเติมเต็มส่วนที่ขาด ทำให้วงจรกระบวนการเรียนรู้จากขั้นตอนที่ 7 ย้อนกลับไปสู่ขั้นตอนที่ 3 อีกครั้งหนึ่ง กระบวนการเรียนรู้จึงเกิดอย่างต่อเนื่องด้วยการชี้นำตนเอง

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดการศึกษาผู้ใหญ่ของ Knowles (1980) นั้นจะเน้นที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยการเรียนแบบชี้นำตนเอง เน้นบรรยากาศที่ให้เกียรติกันเคารพซึ่งกันและกัน เห็นคุณค่าเท่าเทียมกันในความเป็นมนุษย์ กลุ่มเป้าหมายสำหรับโปรแกรมการศึกษาผู้ใหญ่ตามแนวคิดของ Knowles (1980) จะเป็นผู้ใหญ่ที่จบจากการศึกษาระดับปริญญาแล้ว

### การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Boyle (1981)

Boyle (1981) ให้ความหมายของโปรแกรมว่า เป็นสิ่งที่เกิดจากกิจกรรมการวางแผน โปรแกรมที่นักการศึกษาและผู้เรียนร่วมกันคิดและตัดสินใจ การวางแผนโปรแกรมประกอบด้วย การวิเคราะห์ความต้องการ การวางแผน การสอน การประเมิน และการรายงาน นักการศึกษาและผู้เรียนจะร่วมกันคิดและตัดสินใจในประเด็น 9 ประเด็นดังนี้

1. การพัฒนาโครงสร้างขององค์กรเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน และตัดสินใจว่าปัญหาหรือสถานการณ์ใดที่ควรจะมีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดีขึ้น
2. วิเคราะห์ความต้องการของบุคคลหรือปัญหาของชุมชน
3. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาหรือสถานการณ์ที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและจัดทำแผนปฏิบัติงาน
4. การส่งเสริมให้ประชาชนและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดผลที่ต้องการจากโปรแกรม
5. การกำหนดแหล่งทรัพยากรและการสนับสนุนด้านการเงินที่จะนำมาใช้ในการประชาสัมพันธ์และในทางปฏิบัติ
6. การวางแผนการเรียนการสอนที่ส่งเสริมและเอื้อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม
7. การนำแผนการสอนไปปฏิบัติโดยเลือกรูปแบบและวิธีการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียน
8. การพัฒนาวิธีการประเมินผลที่สะท้อนให้เห็นความโปร่งใสเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้เห็นคุณค่าของโปรแกรม
9. การประชาสัมพันธ์คุณค่า และประโยชน์ของโปรแกรมให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบไม่ว่าจะเป็นผู้สนับสนุนด้านการเงิน ผู้เข้าโปรแกรม หรือบุคคลทั่วไปที่สนใจโปรแกรม

#### หลักการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดของ Boyle(1981)

Boyle (1981) ได้เสนอหลักการ 15 ข้อ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1. การสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการจัดโปรแกรม ความเชื่อมีอิทธิพลอย่างมากในการเลือกวิธีปฏิบัติในขั้นตอนของการวางโปรแกรมตั้งแต่การเลือกแหล่งข้อมูลและวิธีวิเคราะห์ต่าง ๆ ปัญหาและสาเหตุซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นผู้ที่มีความเชื่อและปรัชญาต่างกัน จะเลือกแหล่งข้อมูลและวิธีวิเคราะห์ต่างกัน ความแตกต่างตามความเชื่อเชิงปรัชญาจะมีผลในทุกขั้นตอนจนกระทั่งขั้นตอนสุดท้ายคือการประเมินโปรแกรมและการรายงานความสำเร็จของโปรแกรม
2. การวิเคราะห์สถานการณ์ของปัญหาและความต้องการขั้นตอนนี้จะนำไปสู่การกำหนดเป้าหมายและ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม การวิเคราะห์สถานการณ์ เป็นการศึกษา วิเคราะห์แปลความ พิจารณาส่งที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มบุคคลเป้าหมายและชุมชน จุดเริ่มต้นของกระบวนการจัดทำโปรแกรมมักเริ่มจากสถานการณ์ที่คลุมเครือ อาจกำหนดความต้องการที่ชัดเจนยังไม่ได้หรือแม้มีการกำหนดความต้องการได้แต่ก็อาจเป็นความต้องการที่มีใช้ความต้องการที่แท้จริง จึงยังต้องนำมาวิเคราะห์เลือกและจัดลำดับความสำคัญตามสภาพความสามารถและทรัพยากรที่มีอยู่ รวมทั้งตรวจสอบแหล่งข้อมูลที่จะนำมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์
3. การมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดทำโปรแกรมของกลุ่มบุคคลเป้าหมาย ผู้จัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนต้องตัดสินใจในรายละเอียดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม เช่น ใครบ้างมีส่วนร่วม ควรมีส่วนร่วมอย่างไร มากน้อยแค่ไหน นำมาใช้ในการวิเคราะห์ลึกซึ้งเท่าใด ให้น้ำหนักความสำคัญแค่ไหน การตัดสินใจดังกล่าวมีผลต่อการเลือกกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการมีส่วนร่วม

รูปแบบของโปรแกรมและวัตถุประสงค์ของการมีส่วนร่วมของบุคคลเป้าหมายเป็นปัจจัยที่สำคัญต้องพิจารณาประกอบด้วย

4. ระดับความรู้ และสถานะภาพสังคมของกลุ่มบุคคลที่จะมีส่วนร่วม ผู้จัดโปรแกรม ควรให้ความสำคัญกับความแตกต่างระหว่างบุคคลของกลุ่มคนที่เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการจัดทำโปรแกรม ความแตกต่างระหว่างบุคคลอาจเป็นทั้งปัจจัยในเชิงบวก และปัจจัยเชิงลบได้ทั้งสิ้น ผู้จัดทำโปรแกรมจึงต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วนในการตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสมที่สุด

5. แหล่งข้อมูลเพื่อการพิจารณากำหนดวัตถุประสงค์ ผู้จัดโปรแกรมควรพยายามใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ยิ่งจำนวนแหล่งข้อมูลมากและหลากหลายเท่าไร ก็ยิ่งช่วยให้การกำหนดวัตถุประสงค์ได้ตรงกับสภาพปัญหาและความต้องการ มีความเป็นไปได้สูงมากเท่านั้น แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ คือ ผู้เรียนหรือประชาชนที่ร่วมโปรแกรมนั้นเอง ชุมชน สภาพเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมของผู้เรียนและความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหา รูปแบบของโปรแกรมมีส่วนในการพิจารณาเลือกชนิดของข้อมูลและแหล่งของข้อมูลการกำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมเชิงพัฒนา จำต้องยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลงตามแหล่งของข้อมูลซึ่งทำให้วัตถุประสงค์ต้องมีการเปลี่ยนทิศทางตามไปด้วย

6. ข้อจำกัดในด้านบุคคลและสถาบัน ข้อจำกัดเหล่านี้ประกอบด้วย

1) ปรัชญาเกี่ยวกับการวางโปรแกรมของสถาบันที่อาจจะมีขีดแย้งด้านประเด็นเนื้อหาในกลุ่มเป้าหมายบางกลุ่ม

2) ทรัพยากรเงินและวัสดุที่อาจไม่เพียงพอสำหรับกลุ่มที่มีระดับสังคมเศรษฐกิจต่ำบางกลุ่ม

3) ความเชื่อบางชนิดของบุคคลภายนอก ผู้สนับสนุนทรัพยากรในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

4) ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาของผู้บริหารโปรแกรม

5) ความเชื่อของบุคคลเป้าหมายและของชุมชน

6) ความเชื่อของผู้รับผิดชอบการวางโปรแกรมในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ข้อจำกัดเหล่านี้ อาจหลีกเลี่ยงได้ถ้ามีการจัดการที่ดี ที่สำคัญผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมต้องตระหนักในความสำคัญของข้อจำกัดดังกล่าว และยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการวางโปรแกรม

7. เกณฑ์สำหรับจัดลำดับความสำคัญ ผู้จัดโปรแกรมมีโอกาสเผชิญกับความต้องการที่หลากหลายและมีความจำเป็นด้วยกันทั้งสิ้น แต่อาจมีข้อจำกัดเรื่องเวลาและทรัพยากร การตัดสินใจเลือกจึงเป็นสิ่งที่ยาก การจัดความสำคัญเป็นกระบวนการที่ช่วยในการตัดสินใจขั้นต้นของการจัดลำดับความสำคัญคือกำหนดเกณฑ์กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์ เพื่อให้การตัดสินใจและจัดความสำคัญเป็นที่ยอมรับและสมเหตุสมผลตามสภาพการณ์จริง

8. ความยืดหยุ่นของแผนโปรแกรม ความยืดหยุ่นและความสามารถเปลี่ยนแปลงได้เป็นหลักสำคัญของการวางโปรแกรมการประเมินอย่างต่อเนื่องช่วยให้มีการปรับปรุงทิศทางของโปรแกรมให้สอดคล้องกับสภาพความจริงทั้งในด้านทรัพยากรและปัญหา

9. การได้รับความเห็นชอบเชิงกฎหมายและการสนับสนุนจากอำนาจที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

10. การเลือกและดำเนินการกิจกรรมการเรียนรู้ กรรมวิธีที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ ก็ จะสอดคล้องกับความเชื่อทางปรัชญา ผู้จัดโปรแกรมจึงจำเป็นต้องตรวจสอบความเชื่อเชิงปรัชญาของ ตนเองและองค์กร สร้างเป็นกรอบความคิดเชิงปรัชญา แล้วจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประสบการณ์การ เรียนรู้ (learning experience) ให้สอดคล้องกับความเชื่อเชิงปรัชญาในการจัดการศึกษานอกระบบ และการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

11. การเลือกรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้ การตัดสินใจเลือกใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ควรใช้ข้อควรพิจารณาดังนี้คือ (1) วัตถุประสงค์ของการเรียน (2) ความสนใจและคุณลักษณะอื่นๆ ของผู้เรียนผู้ใหญ่ (3) ประสบการณ์เดิมของผู้เรียน (4) ความพร้อมของเครื่องมือและทรัพยากร และ (5) ความสนใจความถนัดของผู้จัดโปรแกรม ในบางกรณีข้อมูลทั้งห้าประการนี้อาจไม่สามารถหาได้ ผู้ จัดโปรแกรมอาจต้องตัดสินใจบนพื้นฐานข้อมูลเท่าที่มี ที่สำคัญต้องพิจารณาความเชื่อเชิงปรัชญาใน การจัดการศึกษาประกอบด้วย

12. การใช้ประโยชน์การประชาสัมพันธ์ การประชาสัมพันธ์ ทำให้บุคคล เป้าหมายและ ชุมชนมีความรู้สึกที่ดี ความเข้าใจอันดี รับผิดชอบต่อความก้าวหน้า ปัญหา และอุปสรรค รวมทั้งช่วยสร้าง ความร่วมมือของบุคคลเป้าหมายและชุมชน

13. การได้รับการสนับสนุน ผู้จัดโปรแกรมควรเปิดโอกาสให้ผู้มีอิทธิพลในการตัดสินใจ สนับสนุนทรัพยากรดังกล่าว เข้าร่วมในกระบวนการวางโปรแกรมเพื่อความเข้าใจที่ดีและเพิ่มการ ยอมรับในโปรแกรมดังกล่าว

14. การประเมินประสิทธิภาพ ผลสำเร็จ ผลกระทบ การประเมินโปรแกรมการศึกษานอก ระบบที่เหมาะสม และเชื่อถือได้เป็นสิ่งจำเป็นการประเมินโปรแกรมอย่างเป็นทางการและเป็นระบบ อาจเป็นเรื่องสิ้นเปลือง ใช้ทั้งเวลาและแรงงานมากเช่นเดียวกัน แต่การประเมินอย่างไม่เป็นทางการก็ อาจสร้างปัญหาเรื่องความไม่น่าเชื่อถือได้ดังนั้นเป็นการยากที่ผู้จัดโปรแกรมต้องเลือกและตัดสินใจ

15. การประชาสัมพันธ์และรายงานผลโปรแกรม การรายงานควรแสดงให้เห็นถึงความสำคัญ ของผลสำเร็จ รวมทั้งความเข้าใจในอุปสรรคและข้อจำกัดของโปรแกรม วิธีการรายงานมีหลากหลาย ตั้งแต่ชนิดอย่างไม่เป็นทางการ จนถึงลักษณะเป็นทางการในรูปผลการประเมินหรือวิจัยเต็มรูปแบบ

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Bolye(1981) มีจุดเน้นที่ จะต้องสร้างพื้นฐานทางปรัชญา หรือความเชื่อ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรม นอกจากนี้ การจัดโปรแกรมยังต้องเกิดจากความร่วมมือระหว่างผู้จัด ผู้เรียนและผู้ที่เกี่ยวข้อง กลุ่มเป้าหมายของ การพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Bolye(1981) สามารถเป็นได้ทั้งบุคคลทั่วไป องค์กร และชุมชน

#### การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Tyler (1986)

Tyler (1986) ได้สร้างหลักการพัฒนาการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ทั้งหมด 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การกำหนดวัตถุประสงค์จะต้องพิจารณาความ ต้องการ ความสนใจ และสภาพชีวิตของผู้เรียนในด้านต่างๆ เช่น ด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ รวมทั้งแนวคิด ทฤษฎี หลักการหรือข้อเท็จจริงด้านเนื้อหา

2. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ ขั้นตอนนี้ควรทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกฝนและนำไปใช้จริงได้ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ

3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งจะต้องมีความต่อเนื่อง เป็นขั้นเป็นตอน และสามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้งในรูปแบบการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยม และทักษะได้

4. การประเมินผลการเรียนรู้ ให้ความสำคัญที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการประเมินจะกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ต้องระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ เลือกและออกแบบวิธีสำหรับการรวบรวมข้อมูลหลักฐาน การกำหนดตัวอย่าง การรวบรวมข้อมูล การสรุปและการจัดกระทำข้อมูล

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Tyler จะเน้นการให้ความสำคัญที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน โดยการประเมินจากวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ มีขั้นตอนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการอย่างชัดเจน กลุ่มเป้าหมายสำหรับโปรแกรมนี้เป็นบุคคลที่ต้องการพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆ

**การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Caffarella (2002) หรือโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบอินเทอร์แอคทีฟ**

#### **ความหมายของโปรแกรมแบบอินเทอร์แอคทีฟ**

โปรแกรมแบบอินเทอร์แอคทีฟ(Interactive Model) (Caffarella, 1999) เป็นโปรแกรมการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาจากแนวคิดของการพัฒนาโปรแกรมจากหลายๆแนวคิด ลักษณะของโมเดล(Caffarella, 2002) เป็นการวางแผนการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่(Planning Programs for Adult Learners) ที่เป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กันทุกขั้นตอน และมีการแสดงรายละเอียดที่จะนำไปดำเนินการเสนอแนวทางที่ผู้ปฏิบัตินำไปใช้

เจตนารมณ์ในการพัฒนาโปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ

เจตนารมณ์ (Purpose) ของการพัฒนาโปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ (อุนตา นพคุณ, 2546) นั้น เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคล กลุ่มบุคคล และชุมชน ใน 5 เรื่องดังต่อไปนี้

1. เพื่อส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของบุคคล
2. เพื่อช่วยให้บุคคลและชุมชนสามารถแก้ปัญหาและเรื่องต่างๆของชีวิต
3. เพื่อเตรียมบุคคลสำหรับโอกาสในการทำงานในปัจจุบันและในอนาคต
4. เพื่อช่วยให้องค์กรต่างๆสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ได้กำหนดไว้และสามารถปรับปรุง

องค์กรให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง

5. เพื่อเปิดโอกาสให้มีการตรวจสอบปัญหาและสถานการณ์ต่างๆในชุมชนและสังคม

#### **ผลที่คาดหวังจากการพัฒนาโปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ**

ผลที่คาดหวังจากการพัฒนาโปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ (อุนตา นพคุณ, 2546) นั้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้านดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงในปัจเจกบุคคล ผู้เรียนแต่ละคนจะได้รับความรู้ พัฒนาทักษะ รู้จักการพิจารณาใคร่ครวญ ทบทวนความเชื่อ เจตคติที่มีอยู่
2. การเปลี่ยนแปลงในองค์กร องค์กรอาจจะมีการปรับเปลี่ยนด้านนโยบาย ระเบียบ กฎเกณฑ์ เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคม
3. การเปลี่ยนแปลงในชุมชนและสังคม เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิธีการแก้ปัญหาของกลุ่มต่างๆในชุมชน และสังคม

#### สมมุติฐานของโปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ (Caffarella, 1999)

1. โปรแกรมจะมุ่งประเด็นไปที่ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร และผลที่ได้จากการเรียนรู้้นั้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในผู้เรียน องค์กร และหรือชุมชนอย่างไร
2. การพัฒนาโปรแกรมจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างกันที่ซับซ้อนของ องค์กร งาน คน สถานการณ์ที่วางแผนโปรแกรม ดังนั้นจึงเป็นการดีที่ผู้พัฒนาโปรแกรมหรือผู้วางแผนโปรแกรมจะต้องรักษาความยืดหยุ่นให้ได้ตลอดทั้งกระบวนการ ดังนั้น ยังมีทั้งคน ระดับอำนาจ และองค์กรอยู่ในกระบวนการวางแผนโปรแกรม การดำเนินการวางแผนจึงไปได้อย่างที่จะทำตามลำดับขั้นตอน
3. ผู้พัฒนาโปรแกรมหรือผู้วางแผนโปรแกรมสามารถเลือกใช้องค์ประกอบในโปรแกรมทั้งหมด หรือบางส่วนก็ได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะของโปรแกรมที่จะจัด
4. จรรยาบรรณในการพัฒนาโปรแกรมเป็นสิ่งสำคัญ ผู้พัฒนาโปรแกรมจะต้องระลึกว่า การพัฒนาโปรแกรมนี้ทำเพื่ออะไร และทำอย่างไรซึ่งจะต้องมีตลอดกระบวนการ

#### ลักษณะเด่นที่โปรแกรมแบบอินเทอร์แอคทีฟแตกต่างจากโปรแกรมอื่น

ความแตกต่างของโปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ (Caffarella 1999) กับโปรแกรมของคนอื่นเป็นดังนี้

1. โปรแกรมประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆและงานที่ต้องทำครบถ้วน
2. เป็นโปรแกรมที่รวบรวมทั้งหลักการการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และการนำไปใช้จริงอยู่ในโปรแกรม
3. วิธีต่างๆที่แนะนำในโปรแกรมสามารถนำไปใช้ได้กับผู้ที่ยังไม่มีประสบการณ์ในการพัฒนาโปรแกรมก็ได้
4. เน้นที่การลงมือปฏิบัติจริงเพื่อใช้ในการตัดสินใจและการดำเนินงานไปตามแผนงาน
5. กระบวนการวางแผนในโปรแกรมนี้นี้เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเจรจาต่อรอง ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะในกระบวนการที่จะสามารถช่วยการเจรจาต่อรองได้

นอกจากนี้ จาก Batiuk (2011) โปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ ยังมีข้อดีดังนี้

1. เป็นโปรแกรมที่ยืดหยุ่น ผู้พัฒนาโปรแกรมสามารถเลือกใช้องค์ประกอบต่างๆ ในโปรแกรมได้โดยไม่ต้องจัดลำดับ
2. เป็นโปรแกรมที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนอย่างมาก
3. ผู้พัฒนาโปรแกรมสามารถออกแบบโปรแกรมให้ตรงกับความต้องการที่หลากหลายของผู้เรียน รวมทั้งผู้เรียนที่มีความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรม
4. โปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ (Batiuk, 2011) จะให้ความสำคัญของสังคมและเศรษฐกิจ รวมทั้งวิธีการต่อรองกับอำนาจของผู้ที่เกี่ยวข้อง

5. กิจกรรมต่างๆในการวางแผนจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ผู้พัฒนาโปรแกรมอาจจะต้อง ทบทวนหน้าที่ของตนเองโดยพิจารณาจากผลประโยชน์ของผู้จัด ของผู้ที่เกี่ยวข้อง และ โอกาสในการ เรียนรู้ที่จะนำเสนอ (Batiuk, 2011)

### แนวคิดและหลักการจัดการของโปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ (Interactive)

โปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟมีแนวคิดและหลักการจัดไว้ 12 ข้อ ดังนี้ (Caffarella, 2002)

#### 1. ทำความเข้าใจในบริบท (Discerning the context)

ผู้พัฒนาโปรแกรมควรต้องให้ความสำคัญกับบริบท เนื่องจากองค์กร การเมือง และ เศรษฐกิจมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ นอกจากนี้ยังมีการเพิ่มจำนวนของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา อบรมที่หลากหลายมากขึ้น การวิเคราะห์บริบทจึงต้องใช้ทั้งทักษะ และศิลปะ

การวางแผนบริบท

บริบท ประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยด้านคน(การมีส่วนร่วมของประชาชน) ปัจจัยด้านองค์กร(องค์ประกอบขององค์กร) และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม(เงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อม)

ปัจจัยด้านคน (การมีส่วนร่วมของประชาชน)

คนเป็นผู้วางแผนโปรแกรมไม่ว่าโปรแกรมนั้นจะเป็นแบบพบปะ เฉลี่ยหน้ากัน ผ่านทาง เทคโนโลยี โทรศัพท์ e-mail หรือทั้งสองแบบรวมกัน การวางแผนโปรแกรมน้อยต้องมีความ สัมพันธ์กับคน เช่น ต้องพิจารณาว่าควรเชิญใครมาเข้าร่วมประชุมวางแผน ใครควรทำอะไร เมื่อไหร่ และใครเป็นผู้มีอำนาจในโปรแกรมนั้น เป็นต้น ดังนั้นนักพัฒนาโปรแกรมจะต้องมีทักษะใน การติดต่อสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ ซึ่งเป็นความสามารถในการวางแผนตามแต่ละสถานการณ์รวมถึงการ เจรจาต่อรองระหว่างผู้เกี่ยวข้องสิ่งสำคัญที่จะต้องพิจารณาคือ ใครคือผู้เข้าร่วมโปรแกรม และบุคคล เหล่านั้นมาจากองค์กรใด

ดังนั้นนักพัฒนาโปรแกรมจะต้องให้คนที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการ นักพัฒนาโปรแกรมต้องมีทักษะการติดต่อสื่อสารและความสามารถในการเจรจาต่อรองกับทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็น บุคคล กลุ่มชน องค์กร และชุมชน

ปัจจัยด้านองค์กร (องค์ประกอบขององค์กร)

บริบทในส่วนขององค์กรสามารถจำแนกออกอย่างกว้างๆ ได้ 3 บริบท คือ บริบทด้าน โครงสร้าง บริบทด้านนโยบาย และบริบทด้านวัฒนธรรมขององค์กร

1. บริบทด้านโครงสร้างขององค์กร ประกอบด้วย พันธกิจเป้าหมายวัตถุประสงค์ของ องค์กรการสั่งการบังคับบัญชาตามลำดับชั้นนโยบายและกระบวนการมาตรฐานในกระบวนการทำงาน เช่น พนักงานทุกคนต้องได้รับการอบรมโดยบริษัทให้การสนับสนุน แต่ต้องผ่านการเห็นชอบจาก หัวหน้างานก่อน ระบบอำนาจการบริหารองค์กรอย่างเป็นทางการระบบบริหารองค์กรอย่างไม่เป็น ทางการระบบข้อมูลข่าวสารรูปแบบการตัดสินใจขององค์กร คือ เบื้องต้นพิจารณาโปรแกรมการศึกษา จากหัวหน้าระดับสูง และพนักงานทุกคนสามารถร่วมตัดสินใจแบบประชาธิปไตย งบประมาณและ ทรัพยากรอื่นๆ ทางกายภาพ เครื่องอำนวยความสะดวก

2. บริบทด้านนโยบายขององค์กร ประกอบด้วยความร่วมมือทั้งจากฝ่าย ผู้พัฒนาโปรแกรม ผู้เข้าร่วมโปรแกรม และรัฐบาล เพื่อศึกษาถึงความต้องการทางการศึกษาของ

กลุ่มเป้าหมาย หรือขอความร่วมมือจากหน่วยงานพิเศษที่มีประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ เช่น มหาวิทยาลัยที่จะไปรวมการศึกษา การซื้อขายแลกเปลี่ยนและการดำรงตำแหน่ง การเมือง การจัดหาทรัพยากร การต่อรองและการจัดการสำหรับตำแหน่ง, อำนาจของบุคคลและของกลุ่ม ระบบเครือข่าย, นโยบายการเงินทุน และการจัดเตรียมแหล่งเงินทุน เป็นต้น

3. บริบทด้านวัฒนธรรมขององค์กร ประกอบด้วยประวัติความเป็นมา เรื่องราวขององค์กร ประเพณีขององค์กร ความเชื่อและค่านิยมขององค์กร พิธีกรรม สัญลักษณ์ และวีรบุรุษขององค์กร เช่นมีการสนับสนุนด้านการให้ไปรวมการศึกษากับพนักงานเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้เป็นบริบทเฉพาะของแต่ละองค์กร ปัจจัยภายในองค์กร แต่นักการศึกษา ผู้จัดการอบรมต้องคำนึงถึงปัจจัยภายนอกองค์กรด้วย

สรุปปัจจัยหลักสำคัญที่เป็นรากฐานขององค์กรประกอบด้วยหลัก 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านโครงสร้าง ปัจจัยด้านนโยบาย และปัจจัยด้านวัฒนธรรม เมื่อพิจารณาปัจจัยที่เป็นบริบทขององค์กร นักพัฒนาโปรแกรมต้องวิเคราะห์ทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกองค์กรที่เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมด้วย

#### ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมมีความสำคัญในหัวข้อเฉพาะ เช่น ความแตกต่างในสถานที่ทำงาน การให้การศึกษาเรื่องโรคเอดส์ การเรียนรู้ของเด็ก การเปลี่ยนแปลงรูปแบบในการทำงาน หัวข้อเหล่านี้เน้นในเรื่องเศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งไม่ใช่มีความสำคัญแค่ในองค์กรแต่ส่งผลต่อสังคมอีกด้วย

การเพิ่มบทบาทขององค์กรยูเนสโก เป็นตัวอย่างที่ดีที่แสดงถึงการวางแผนโปรแกรมภายใต้ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และนโยบายทางการเมืองที่บีบบังคับ ผู้ดำเนินการต้องคำนึงถึงว่าโปรแกรมนี้มาจากผู้ใด ต้องการเน้นเนื้อหาอะไร และใครคือผู้รับโปรแกรม

## 2. การสร้างฐานสนับสนุนที่น่าเชื่อถือและเข้มแข็ง (Building a solid base of support)

ในการสร้างพื้นฐานการสนับสนุนสำหรับการวางแผนโปรแกรม นักวางแผนต้องให้ความสนใจต่องานหลัก 5 ข้อต่อไปนี้

2.1 มั่นใจว่าจะได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มที่มีความสำคัญ รวมถึงผู้เรียนในปัจจุบันและที่เป็นไปได้ทุกระดับของพนักงานขององค์กร และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียคนอื่น มีการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการวางแผน และการนำกิจกรรมการศึกษาและการฝึกอบรม ยุทธศาสตร์การถ่ายโอนความรู้ และการทำงานของคณะกรรมการงานและกลุ่มที่เป็นทางการและที่สร้างขึ้นเฉพาะกิจ

2.2 การบ่มเพาะการสนับสนุนองค์กรอย่างต่อเนื่อง โดยผ่านการสร้างกลไกอย่างมีโครงสร้างที่เหมาะสม เช่น การกล่าวถึงพันธกิจและเป้าหมาย มาตรฐานการจัดการกระบวนการและนโยบาย อะไรคืออำนาจอย่างเป็นทางการที่หน่วยมีเหนือโปรแกรม เป็นต้น

2.3 ส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กร ในกิจกรรมที่เป็นทางการ เกี่ยวกับงาน และการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และการให้คุณค่าแก่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

2.4 การได้มาและการรักษาไว้ซึ่งการสนับสนุนจากชุมชนที่กว้างขึ้น ผ่านทางคณะกรรมการและกลุ่มที่เป็นทางการและที่สร้างขึ้นเฉพาะกิจ ด้วยสมมติฐานที่สำคัญซึ่งความคิดและ



การสังเกตจากสมาชิกถูกได้ยินและถูกใช้ การวางแผนอย่างเป็นประชาธิปไตยจะได้รับการส่งเสริม และปฏิสัมพันธ์อย่างร่วมมือกันเป็นมาตรฐานในการจัดการ

2.5 การสร้างและรักษาไว้ซึ่งความเป็นหุ้นส่วนอย่างร่วมมือกันกับองค์กรและกลุ่มอื่นๆ จะให้ตัวนำส่งที่แตกต่างกันสำหรับการวางแผนโปรแกรมและการส่ง ที่อยู่ในผลประโยชน์ที่ดีที่สุดของ คณะผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

### 3. ระบุแนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรม (Identifying program ideas)

ระบุแนวคิดที่ตรงประเด็นสำหรับโปรแกรมประเภทการศึกษาและการฝึกอบรมจากการ สนทนาที่ครอบคลุมเนื้อหาอย่างไม่เป็นทางการ โครงสร้างการประเมินความต้องการ แนวคิดเหล่านี้ นำมาจากความต้องการทางการศึกษา ปัญหาจากการทำงาน โอกาสใหม่ ความต้องการของลูกค้ำ ภาพพจน์ของการปฏิบัติที่ยอดเยี่ยม และอื่นๆ แนวคิดโปรแกรมจากรูปแบบของแหล่งดังนี้ บุคคล ความรับผิดชอบ และภาระหน้าที่ของช่วงชีวิตผู้ใหญ่ องค์กร ชุมชน และสังคมทั่วไป ก่อให้เกิดวิธีการ มากมาย สิ่งที่ต้องพิจารณาในการกำหนดแนวคิดของโปรแกรม

ตัดสินใจว่าจะใช้อะไรเป็นแหล่งที่มาของแนวคิดของโปรแกรม(เช่น การเข้าร่วมโปรแกรมใน ปัจจุบันหรือที่คาดหวัง นายจ้าง องค์กรและผู้นำชุมชน ประเด็นส่วนตัว ข้อบังคับของรัฐบาล และ คำสั่งของสภานิติบัญญัติ ปัญหาชุมชนและสังคมเป็นต้น

แหล่งข้อมูลที่ช่วยสร้างแนวคิดที่ใช้บ่อยมากที่สุด คือ การทำแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกต การประชุมกลุ่ม การวิเคราะห์งาน การทบทวนการพิมพ์และการใช้เครื่องมือคอมพิวเตอร์ เครื่องชี้นำสังคม และการสนทนากับเพื่อนร่วมงาน การเปิดประชุมที่มีอยู่กับแนวคิดโปรแกรมในการ ใช้แต่ละเทคนิคอาจจะไม่ได้กำหนดไว้ล่วงหน้าหรือแม้แต่ที่ไตร่ตรองแล้ว

### 4. การจัดประเภทและการจัดลำดับความสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรม (Sorting and prioritizing program ideas)

4.1 กำหนดว่าโปรแกรมการศึกษาให้มีทางเลือกมากกว่าหนึ่งในการนำมาใช้หรือการ นำมาซึ่งความคิดที่ตอบสนองได้ดีที่สุด

4.2 การพัฒนากระบวนการจัดลำดับความคิดทั้งหลายสำหรับโปรแกรม การศึกษาแล้ว นำมาวางแผน วิเคราะห์ส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในกระบวนการต่างๆ ที่ได้มานำมาสร้างเกณฑ์สำหรับการ ตัดสินใจเลือกแต่ละแนวคิด

4.3 การนำความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการผสมผสานทางเลือกและการสร้างสรรค์ เครือข่ายจากภาคประชาชนที่ตั้งใจฟังและแสดงออกเมื่อประเด็นที่เป็นทางเลือกโดยการเข้าไป แทรกแซงขององค์กรนั้น ๆ ได้รับความต้องการ

### 5. การพัฒนาวัตถุประสงค์ของโปรแกรม (Developing program objectives)

5.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมเพื่อสะท้อนให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าและ ประโยชน์จากโปรแกรม

5.2 มีผลลัพธ์ของโปรแกรมที่แน่นอนทั้งที่วัดได้และวัดไม่ได้ให้มีความเหมาะสมกัน โดย นำมาสรุปและหาทางแก้ไขปรับปรุงวัตถุประสงค์ในแต่ละที่

5.3 ตรวจสอบโปรแกรมด้วยการดูว่าวัตถุประสงค์โครงการถูกเขียนได้ชัดเจน เพียงพอ และเป็นที่เข้าใจของบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้มีส่วนร่วมในโปรแกรม หรือผู้สนับสนุนองค์กรเป็นต้น

5.4 นำวัตถุประสงค์ของโปรแกรมมาใช้อย่างสม่ำเสมอในโปรแกรมที่จัดนั้นๆ หากจุดที่ตรวจสอบได้เท่าที่จะหาได้ เช่น ทำการถ่ายโอนการเรียนรู้หรือแผนการประเมินผลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่เป็นต้น

## 6. การออกแบบแผนการสอน (Designing instructional plans)

6.1 การทำความเข้าใจให้ชัดเจนในวัตถุประสงค์ และแต่ละส่วนของการสอน

6.2 เลือกและจัดลำดับเนื้อหา โดยอยู่บนฐานของความรู้ของผู้มีส่วนร่วมในโปรแกรม ตลอดจนประสบการณ์ เนื้อหาที่มาจากธรรมชาติของผู้สอนที่ได้เลือกนำมาใช้

6.3 เลือกเทคนิคการสอนที่มุ่งประเด็นไปสู่ผลลัพธ์ของการเรียนรู้และที่คุณสามารถนำไปใช้ได้ เช่น ใช้การบรรยาย กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การเล่าเรื่องราว เกมส์ การวิเคราะห์โดยใช้การอุปมาอุปมัยเป็นต้น

6.4 เลือกองค์ประกอบ แต่ละการประเมินในแต่ละส่วนของการสอนที่จะส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมและช่วยให้แน่ใจได้ว่าการสอนจะส่งผลถึงผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

## 7. การออกแบบแผนการถ่ายโอนความรู้ (Devising transfer-of-learning plans)

7.1 กำหนดบุคคลสำคัญที่ต้องการเข้ามามีส่วนร่วมในการถ่ายโอนการเรียนรู้เช่น ผู้มีส่วนร่วมในโปรแกรม เจ้าหน้าที่วางแผนโปรแกรม ผู้สอนเจ้าหน้าที่นิเทศ หรือผู้นำชุมชนเป็นต้น

7.2 เลือกกลยุทธ์การถ่ายโอนที่จะใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดกับผู้ช่วยที่มีส่วนร่วมเพื่อที่จะนำไปใช้กับคนที่จะได้รับเรียน เช่น แผนการพัฒนาการเรียนรู้ในกับปัจเจกบุคคลการจัดให้ผู้ที่ถูกคาดหวังถึง หรือกลุ่มผู้ฝึกสอน การช่วยเหลือตนเอง หรือการสนับสนุนกลุ่มหรือการพัฒนาโดยการเข้ามาแทรกแซงโดยองค์กรเป็นต้น

## 8. สร้างแผนงานการประเมินผล (Formulating evaluation plans)

8.1 ระบุวิธีการประเมินผลหรือวิธีการที่จะนำมาใช้ เช่น การประเมิน โดยยึดวัตถุประสงค์ หรือการประเมินโดยใช้กึ่งกฎหมาย รวมทั้งการใช้แบบไม่เป็นทางการหรือการประเมินที่เหมาะสมโดยไม่มีแผนเป็นต้น

8.2 การกำหนดการประเมินที่จะใช้ข้อมูลการประเมินจากการรวบรวมข้อมูลเช่น จาก การสังเกต แบบสอบถามหรือผลลัพธ์จากการทบทวนเรื่องเก่าเป็นต้น

8.3 การประเมินโดยดูจากข้อมูลที่จะนำไปวิเคราะห์ รวมทั้งการผสมข้อมูลที่รวบรวมมาจากกระบวนการประเมินแบบไม่เป็นทางการ

8.4 การพัฒนาในปัจจุบันที่เป็นไปตามกระแสและหรือการทิศทางของโปรแกรม การศึกษาที่อยู่บนพื้นฐานของการตัดสินใจที่ถูกสร้างขึ้นมาและความคิดที่ได้รับการแนะนำจากคำปรารภที่มีขึ้นมาจากคำแนะนำต่าง ๆ รวมทั้งแหล่งการเรียนรู้ที่จำเป็น

9. การจัดทำผลสำหรับการสื่อสารและการให้ข้อเสนอแนะ (Making recommendations and communicating results)

9.1 เตรียมโครงการเพื่อการส่งรายงาน (ยกตัวอย่างเช่น ส่งรายงานให้กับนักหนังสือพิมพ์เพื่อเผยแพร่ นำเสนอกับสื่อสารมวลชนต่างๆ ไปสเตอร์ การจัดนิทรรศการ) เพื่อนำมาประชาสัมพันธ์ที่ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และคำนึงถึงผู้รับทราบเรื่องราวต่างๆ ของโปรแกรม

9.2 ให้การรับรองรายงานที่สร้างขึ้นเป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสมกับบุคคลกลุ่ม องค์กร และหรือเผยแพร่สู่สาธารณชนอย่างกว้างขวาง

9.3 ติดตามถึงความต้องการที่เหมาะสมกับบุคคล กลุ่มบุคคล โดยมีการตอบคำถามที่ชัดเจนหรือเกี่ยวข้องโดยตรงกับโปรแกรมนั้น ๆ

## 10. การเลือกรูปแบบ ตารางการทำงาน และความต้องการของทีมงาน (Selecting formats, schedules and staff needs)

10.1 เลือกรูปแบบที่เหมาะสมหรือรวบรวมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การเรียนเป็นส่วนตัว การเรียนเป็นกลุ่มเล็กๆ (แบบเผชิญหน้ากัน) กลุ่มใหญ่ การเรียนทางไกล หรือรูปแบบการเรียนรู้ชุมชน เป็นต้น

10.2 การจัดตารางที่ลงตัวและมีรูปแบบที่เหมาะสม และบุคคลที่เข้ามามีส่วนร่วมและหรือข้อตกลงในเรื่องการทำงาน

10.3 ระบุเจ้าหน้าที่ที่จำเป็น เช่น ผู้ออกแบบโปรแกรม ผู้เข้ามามีส่วนร่วมในการวางโปรแกรม ผู้สอนหรือผู้อำนวยการความสะดวกหรือนักประเมินผลโปรแกรม เป็นต้น

## 11. การจัดเตรียมแผน การตลาดและงบประมาณ (Preparing budgets and marketing plans)

11.1 ประมาณค่าใช้จ่ายสำหรับโปรแกรม สรุปค่าใช้จ่ายสำหรับการพัฒนาโครงการ ค่าธรรมเนียมในการเรียกเก็บและโปรแกรมการประเมินผล เช่น เงินเดือนเจ้าหน้าที่ ค่าใช้ของผู้มีส่วนร่วม การคิดราคาที่เพิ่มขึ้นสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รายจ่ายอันเนื่องมาจากอุปกรณ์การสอน ราคาในการถ่ายโอนการเรียนรู้ เป็นต้น

11.2 การกำหนดเงินทุนที่ใช้ในโปรแกรม เช่น ค่าธรรมเนียม เรียกเก็บจากผู้มีส่วนร่วมในโปรแกรม เงินช่วยเหลือจากองค์กร ทุนจากรัฐบาล เป็นต้น

11.3 การควบคุมสัดส่วนจำนวนคน จากการวิเคราะห์ที่ช่วยกำหนดภูมิหลังและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม อันเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนการตลาดในเบื้องต้น

11.4 เลือกและเตรียมการใช้วัสดุอุปกรณ์ในการประชาสัมพันธ์ เช่น แผ่นพับ โบรชัวร์ การส่งเป็นจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) บอกรายละเอียดที่ชัดเจน ว่าใคร อะไร ที่ไหนทำไม และอย่างไรของโปรแกรมที่จัดนั้นๆ

11.5 เตรียมจุดมุ่งหมายและการส่งเสริมโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่น่าตื่นตาตื่นใจ ใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง ในกลุ่มเป้าหมายและใช้ประเภทของการส่งเสริมประชาสัมพันธ์ตามที่คิดว่าเหมาะสม รวมทั้งกรอบระยะเวลาและค่าใช้จ่าย

## 12. การประสานงานด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและบริเวณงาน (Coordinating facilities and on-site events)

12.1 หาสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมในการเอื้อต่อบรรยากาศการเรียนรู้และการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์การสอนที่เอื้อต่อการทำงาน

12.2 ดูแลการจัดการและการประสานงานโปรแกรมทั้งหมด เช่นการปฏิบัติเกี่ยวกับการอำนวยความสะดวก ผู้สอนและเจ้าหน้าที่ เครื่องมือ และตารางการพัฒนาโปรแกรมเป็นต้น

12.3 สร้างสรรค์บรรยากาศที่เป็นบวกในการเรียนรู้ จากการดำเนินงานของผู้มีส่วนร่วมในโปรแกรม

12.4 รวบรวมข้อมูลสำหรับการประเมินผลของโปรแกรมและจัดให้มีการส่งเสริมเมื่อมีความต้องการ และเมื่อสิ้นสุดการประเมินผลโปรแกรม

12.5 การให้การยอมรับผู้มีส่วนร่วมเข้าร่วมในโปรแกรม เช่น การให้ประกาศนียบัตร มีการฉลอง และขอบคุณเจ้าหน้าที่และผู้มีส่วนร่วมสำหรับการมีส่วนในการพัฒนาโปรแกรมเป็นต้น

12.6 การมีเงื่อนไขที่ผูกมัดหลังจากโปรแกรมสิ้นสุด เช่น การเก็บวัสดุ อุปกรณ์ แบบฟอร์มการบริหารงานที่สมบูรณ์ รวมทั้งดำเนินการสอบถามเพื่อตรวจสอบผลการปฏิบัติงานเป็นต้น

การพัฒนาโปรแกรมอินเทอร์เน็ตอีกทีที่เป็นงานที่จะต้องตัดสินใจว่าควรจะดำเนินการอย่างไร โดยลักษณะของกิจกรรมจะเป็นวงจรที่ไม่เป็นเส้นตรง ซึ่งเราสามารถเริ่มต้นจากจุดใดก็ได้ และไม่จำเป็นต้องทำทุกงาน แต่มีงานที่จำเป็นต้องทำอยู่ 6 งาน คือ

1. การศึกษารายละเอียดและทำความเข้าใจบริบทต่างๆ
2. การกำหนดแนวคิดของโปรแกรม
3. การพัฒนาวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
4. การออกแบบแผนการสอน
5. การสร้างแผนการถ่ายโอนความรู้
6. การจัดทำแผนการประเมินผล

การพัฒนาโปรแกรมอินเทอร์เน็ตอีกทีจึงเป็นโปรแกรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดกับ ปัจเจกบุคคล องค์กร และสังคม มีลักษณะเด่นคือ เป็นโปรแกรมที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพิจารณาบริบท ซึ่งหมายถึง ปัจจัยภายในและภายนอก ยังมีผู้ที่เกี่ยวข้องมาก ยิ่งต้องทำให้โปรแกรมยืดหยุ่น สามารถเริ่มต้นงานที่จุดใดก่อนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นลำดับขั้นตอน โปรแกรมจึงมีลักษณะที่ไม่เป็นเส้นตรง (Nonlinear) นอกจากนี้โปรแกรมยังนำเสนอรายละเอียดของแต่ละงาน หรือแต่ละองค์ประกอบไว้อย่างละเอียด จึงสามารถใช้องค์ประกอบจากโปรแกรมเป็น checklist ในการวางแผนพัฒนาโปรแกรมได้

โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่า การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดต่าง ๆ ทุกแนวคิด จะประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 3 กิจกรรม ประกอบด้วย

1. การวางแผนการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมย่อยต่าง ๆ ได้แก่ การศึกษาบริบทและกลุ่มเป้าหมาย การกำหนดแนวคิดสำคัญและวัตถุประสงค์ของโปรแกรม การจัดทำแผนการเรียนรู้ ตลอดจนการจัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ และแนวทางการประเมินผล

2. การดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผน ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ รวมถึงประเมินผลการเรียนรู้

3. การประเมินและสรุปผลการจัดโปรแกรม ประกอบด้วย การเก็บรวบรวมข้อมูลการดำเนินการพัฒนาโปรแกรม การศึกษากระบวนการเพื่อสรุปผลสำเร็จ จุดดี ข้อด้อย รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมให้ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานนี้ จะใช้การดำเนินกิจกรรม 3 กิจกรรมดังกล่าวในการพัฒนาโปรแกรม โดยผนวกกิจกรรมตามแนวคิดการเรียนรู้การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเข้าในกระบวนการพัฒนา เนื่องจากแนวคิดทั้ง 2 แนวคิดนี้ มุ่งส่งเสริมให้บุคคลเห็นคุณค่าและศักยภาพของตนเองในการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาเพื่อการดำรงชีวิตได้อย่างเป็นอิสระและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

## ตอนที่ 2 แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

### ความหมายของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้สถานการณ์ปัญหาเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เรียนค้นหาความรู้เพื่อมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข ส่วนผู้เรียนจะเป็นผู้กำหนดทิศทางเรียนเอง (Self-directed learning) ขณะที่ผู้เรียนคิดแก้ปัญหาผู้เรียนก็จะได้รับความรู้ไปด้วยการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจึงเป็นวิธีการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดขึ้นตอนการคิดที่เป็นระบบ ทำให้ผู้เรียนได้ความรู้ที่เกิดจากการลงมือทำจริงซึ่งต่างการสอนแบบดั้งเดิมที่ผู้สอนจะบรรยายเนื้อหาวิชาก่อน จากนั้นจะตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนค้นหาคำตอบจากเนื้อหาที่ได้เรียนไป (มณฑราธรรมบุศย์, 2549)

การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากปัญหาที่ผู้เรียนพบเจออยู่ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้นี้จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาด้วยเหตุด้วยผล และพัฒนาทักษะการสืบค้นข้อมูลเพื่อช่วยในการแก้ปัญหาดังกล่าว (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2550)

Gijselaers (1996) กล่าวว่า การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นวิธีการเรียนรู้ที่เป็นลักษณะชี้นำตนเอง (self-directed learning) โดยมีตัวปัญหาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ โดยผู้เรียนจะถูกจัดเป็นกลุ่มขนาดเล็กและให้อยู่ในสถานการณ์ที่ต้องแก้ไขปัญหา การแก้ไขปัญหาจะได้รับการชี้แนะจากผู้สอน โดยบทบาทของผู้สอนจะเป็นผู้อำนวยความสะดวก (facilitator) โดยใช้วิธีการตั้งคำถาม และแนะนำในกระบวนการแก้ปัญหา

นอกจากนี้ Gijselaers (1996) กล่าวถึง การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง

Engle (1997) กล่าวว่า แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มี “ปัญหา” และสนทนากลุ่มที่ผู้เรียนต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้เป้าหมายของการเรียนรู้นอกจากเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ตามเนื้อหาของหลักสูตรแล้ว การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานยังมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะความสามารถต่างๆ รวมทั้งทักษะการสื่อสารและการทำงานเป็นกลุ่ม

การจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เป็นกลยุทธ์ในการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการจัดเตรียมล่วงหน้า โดยเน้นหนักที่ปัญหาที่ผู้เรียนประสบอยู่ เป็น

วิธีการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากปัญหาที่ผู้เรียนประสบอยู่ ตามด้วยกระบวนการสืบค้นหาคำตอบโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (student-centered) การเรียนรู้จะเน้นที่เนื้อหาของบทเรียนและกระบวนการเรียนรู้ ในกระบวนการเรียนรู้จะต้องมีการอภิปรายและการวิเคราะห์ทั้งปัญหาและกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการค้นคว้าหาความรู้ การนำความรู้มาใช้ และได้ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม (Flint, 2007)

สรุปว่าการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานคือกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นลักษณะชี้นำตัวเอง (Self-directed learning) โดยผู้สอนจะเป็นผู้อำนวยความสะดวก (facilitator) ซึ่งจะใช้วิธีการตั้งคำถามและแนะนำ กระบวนการจะเน้นหนักและเริ่มต้นที่สถานการณ์ปัญหาที่ผู้เรียนประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน ตามด้วยการสืบค้นหาคำตอบโดยเน้นที่ตัวผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนรู้จะเน้นทั้งเนื้อหาของบทเรียนและกระบวนการเรียนรู้ และในกระบวนการเรียนรู้จะมีการอภิปรายประกอบกับการวิเคราะห์ปัญหาและวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ ดังนั้นนอกจากผู้เรียนจะได้ความรู้จากเนื้อหาของบทเรียนแล้ว ผู้เรียนยังได้มีทักษะในการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา การสืบค้นหาความรู้ การนำความรู้มาใช้ และการทำงานเป็นกลุ่ม

### ลักษณะที่สำคัญของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

ลักษณะสำคัญของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2550)

1. ต้องเริ่มต้นจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และใช้ปัญหานี้เป็นตัวสร้างให้เกิดการเรียนรู้
2. ปัญหาที่นำมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้จะต้องเป็นปัญหาที่ผู้เรียนประสบในชีวิตจริง หรือมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นจริง
3. การเรียนรู้เป็นการเรียนรู้โดยนำตนเอง (Self-Directed Learning) ซึ่งหมายถึงผู้เรียนจะต้อง ค้นหาคำตอบด้วยตัวเอง โดยการ วางแผนการเรียนด้วยตัวเอง บริหารเวลาเอง กำหนดวิธีการ และประสบการณ์การเรียนรู้ รวมทั้งวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตัวเอง สุดท้ายผู้เรียนจะต้องประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง
4. ผู้เรียนจะเรียนรู้เป็นกลุ่มย่อย เพื่อพัฒนาการแก้ปัญหาด้วยเหตุและผล รวมทั้งฝึกความสามารถในการทำงานเป็นทีม และความรู้ที่ได้จะมีความหลากหลายหากได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ยังสามารถจัดการเรียนรู้เป็นรายบุคคลได้ แต่อาจทำให้ผู้เรียนไม่ได้พัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น และขาดความหลากหลายขององค์ความรู้
5. ความรู้ที่ได้รับจะเกิดหลังจากผ่านกระบวนการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน แล้วเท่านั้น
6. การประเมินผลจะประเมินจากความก้าวหน้าของผู้เรียนตามสภาพความเป็นจริง

Savoie และ Hughes (1994) กล่าวถึงแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานมีลักษณะสำคัญดังนี้

1. ต้องเริ่มต้นด้วยปัญหา
2. ต้องมั่นใจว่าปัญหาที่ยกขึ้นมาเกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้เรียน
3. จัดเตรียมเนื้อหาสาระในการเรียนตามปัญหาไม่ใช่ตามวิชา
4. ให้ผู้เรียนเป็นผู้รับผิดชอบในการวางแผนและจัดการการเรียนรู้ด้วยตนเอง
5. ใช้กลุ่มเล็กจะมีประสิทธิภาพมากกว่ากลุ่มใหญ่
6. ผู้เรียนจะต้องอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้

ลักษณะเด่นของ การจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ผู้เรียนจะเรียนรู้เป็นกลุ่ม โดยใช้ความรู้ที่ได้จากข้อมูลที่สืบค้นมาร่วมกับประสบการณ์ในอดีตของผู้เรียนแต่ละคน จากนั้นกลุ่มผู้เรียนจะต้องนำเสนอสิ่งที่กลุ่มตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาเหล่านั้นทำอย่างไร (Flint, 2007)

สรุปลักษณะสำคัญของแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เริ่มต้นจากการกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนโดยใช้สถานการณ์ปัญหาเป็นตัวเริ่มต้น โดยปัญหานี้จะต้องเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตจริงของผู้เรียน กระบวนการเรียนรู้เป็นลักษณะมีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนเป็นผู้รับผิดชอบในกระบวนการเรียนรู้ด้วยตัวเองทั้งหมด ตั้งแต่ การวางแผน การหาเวลา การกำหนดวิธีการ และประสบการณ์การเรียนรู้ และผู้เรียนจะต้องกำหนดการประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้จะเน้นที่กลุ่มย่อยเพื่อผู้เรียนทุกคนสามารถรับผิดชอบกระบวนการเรียนรู้อย่างทั่วถึง ความรู้ที่ผู้เรียนได้รับจะเกิดหลังจากผ่านกระบวนการจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานแล้ว และผู้เรียนจะต้องเป็นผู้อธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้

**ความแตกต่างของการสอนโดยใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานต่างจากการสอนรูปแบบดั้งเดิมอื่นๆ**

ได้จัดการเรียนการสอนออกเป็น 3 ส่วน คือ การสอนโดยใช้ครูเป็นฐานการสอนโดยใช้ตำราหรือสื่อการสอนเป็นฐานและการสอนใช้ปัญหาเป็นฐาน หรือการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน หากนำการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานไปเปรียบเทียบกับวิธีสอนกลุ่มอื่นที่ใช้ฐานในการสอนต่างกัน จะเห็นว่าความรับผิดชอบในการเรียนรู้ ของครูและผู้เรียนมีความแตกต่างกันดังเปรียบเทียบให้เห็นในรูปของตารางที่ 1 (มณฑรา ธรรมบุศย์, 2545)

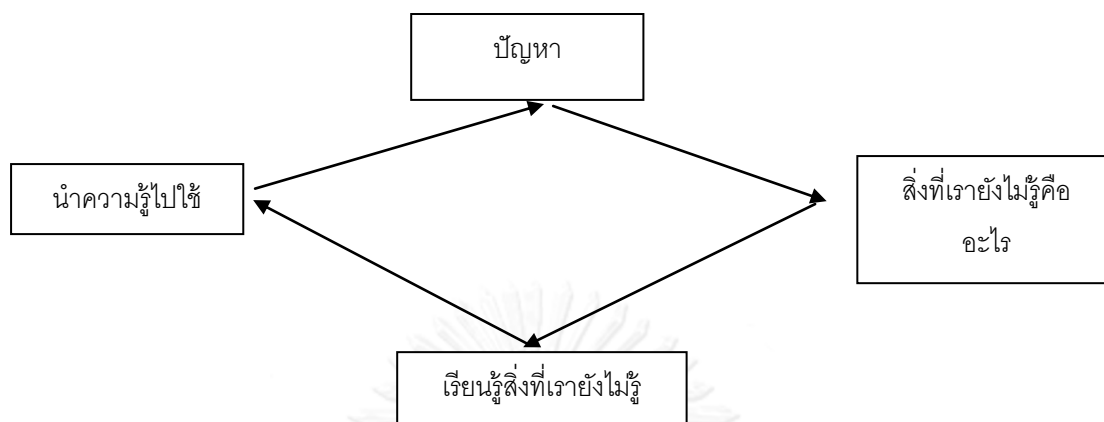
ตารางที่ 1 เปรียบเทียบปัจจัยการเรียนรู้ระหว่างการสอนโดยใช้ครูเป็นฐาน การสอนโดยใช้ตำราเป็นฐาน และการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

ปัจจัยการเรียนรู้	การสอนโดยใช้ครูเป็นฐาน	การสอนโดยใช้ตำราเป็นฐาน	การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน
การจัดเตรียมสื่อการสอนและสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้	ครูเป็นผู้เตรียมการและเป็นผู้นำเสนอ	ครูเป็นผู้เตรียมการและเป็นผู้นำเสนอ	- ครูเป็นผู้นำเสนอ สถานการณ์การเรียนรู้ - นักเรียนเป็นผู้กำหนดสื่อการเรียนรู้
การจัดลำดับการเรียนรู้	ครูเป็นผู้กำหนด	นักเรียนเป็นผู้กำหนด	นักเรียนเป็นผู้กำหนด
การทำแบบฝึกหัด	ครูนำเสนอแบบฝึกหัดหลังจากจบการสอน	ครูนำเสนอสื่อการสอนตั้งแต่เริ่มต้นตามลำดับเนื้อหา	ครูเริ่มต้นที่ปัญหา และตามด้วยสื่อการสอนอื่น ๆ
ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้	ครูเป็นผู้รับผิดชอบ	นักเรียนเป็นผู้รับผิดชอบ	นักเรียนเป็นผู้รับผิดชอบ (เรียนรู้ด้วยตนเอง)
การประเมินผล	ครูเตรียมแบบประเมินและเป็นผู้ประเมิน	ครูอาจให้นักเรียนประเมินตนเองบางส่วน	นักเรียนประเมินตนเอง
การควบคุม	ครูเป็นผู้ควบคุมนักเรียน	นักเรียนเป็นผู้ควบคุมตนเอง	นักเรียนเป็นผู้ควบคุมตนเอง

ความแตกต่างของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based learning) มีความแตกต่างจากการสอนแบบแก้ปัญห (Problem solving learning)

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2545) กล่าวว่า การสอนแบบแก้ปัญห (Problem solving learning) เริ่มต้นจากการสอนเนื้อหาบางส่วนไปก่อน จากนั้นจะให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหโดยใช้เนื้อหาจากสิ่งที่สอน แต่ การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based learning) เป็นการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากปัญหาก่อน เพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เรียนต้องการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้ตนค้นพบคำตอบของปัญหานั้น การหาความรู้ด้วยตนเองนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการแก้ปัญห ดังภาพที่ 1





ภาพที่ 1 วงจรของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

Savin-Daden (2003) กล่าวถึงความแตกต่างระหว่าง การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานกับ การแก้ปัญหา ดังนี้

การสอนแบบแก้ปัญหาสถานการณ์ที่ใช้ในการเรียนรู้จะถูกกำหนดให้อยู่ในขอบเขตของเนื้อหาที่ต้องการสอนเท่านั้น การเรียนรู้จะเน้นไปที่คำตอบที่ผู้สอนกำหนดไว้เท่านั้น คำตอบนั้นจะมาจากข้อมูลที่ผู้สอนได้ให้ไว้ ดังนั้นคำตอบจึงจะต้องเกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ผู้สอนหรือหลักสูตรกำหนดไว้เท่านั้น

ส่วนการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานผู้เรียนจะทำงานเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือจัดการกับสถานการณ์ที่ได้รับ แต่ผู้เรียนไม่ได้ถูกกำหนดว่าจะต้องหาคำตอบที่ถูกต้อง ผู้เรียนจะถูกกระตุ้นให้สนใจในสถานการณ์ที่ผู้สอนนำเสนอ และผู้เรียนจะเป็นผู้ตัดสินใจว่าข้อมูลใด หรือทักษะใดที่ผู้เรียนต้องการเพื่อนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหา หรือจัดการกับสถานการณ์ที่ได้รับมา

สรุปความแตกต่างของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และ การสอนแบบแก้ปัญหาคือ การสอนแบบแก้ปัญหา ผู้สอนจะเริ่มต้นจากการสอนเนื้อหาบางส่วนก่อน จากนั้นจึงให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาจากสิ่งที่ผู้สอนได้สอนไป สถานการณ์ที่ใช้ในการเรียนรู้นั้นจึงถูกกำหนดให้อยู่ขอบเขตของเนื้อหาที่ต้องการสอนเท่านั้น และคำตอบจะมาจากข้อมูลที่ผู้สอนได้ให้ไว้ ส่วนการสอนตามแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานนั้น จะเริ่มต้นที่สถานการณ์ปัญหา ก่อน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง กระบวนการแสวงหาความรู้จะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการแก้ปัญหา โดยที่ผู้เรียนไม่ได้ถูกกำหนดว่าจะต้องหาคำตอบที่ถูกต้อง

### ประโยชน์ของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (มัทธรา ธรรมบุศย์, 2545) จะทำให้ผู้เรียนต้องหาความรู้อย่างต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong process) เพราะความรู้อะไรที่ผู้เรียนมีอยู่แล้วจะถูกนำมาเชื่อมโยง ประสมกลมกลืนกับความรู้ใหม่ตลอดเวลา ทำให้ผู้เรียนทันโลกทันเหตุการณ์ สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมอนาคตได้อย่างดีที่สุด

Evenson และ Hmelo (2000) กล่าวถึงประโยชน์ของ แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ดังนี้

1. ผู้เรียนได้รับความรู้จากเนื้อหาวิชา
2. ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา ได้ฝึกการวิเคราะห์และตัดสินใจ
3. ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้เรียนจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ กำหนดการเสาะหาความรู้ เก็บรวบรวมความรู้ แล้วนำมาประมวลเป็นความรู้ใหม่
4. ผู้เรียนได้ฝึกการทำงานเป็นทีม การจัดกลุ่มทำงานเป็นกลุ่มเล็กจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็น และได้เรียนรู้จากเพื่อนร่วมทีม รวมทั้งได้พัฒนาทักษะทางสังคมด้วย

Flint (2007) กล่าวถึงการจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน มีประโยชน์สำหรับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่เนื่องจาก

1. เป็นการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากการสร้างสถานการณ์ปัญหาที่ผู้เรียนประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน จึงเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เรียนต้องการที่จะเรียนรู้
2. เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เตรียมผู้เรียนเข้าสู่โลกของการทำงานที่แท้จริง (real working world) ที่ต้องการทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารและการทำงานเป็นกลุ่ม
3. เป็นการนำเอาความรู้ที่ได้ไปใช้ในโลกความจริงสามารถถ่ายทอดการเรียนรู้ที่ได้ไปสู่การปฏิบัติ
4. เป็นการเรียนรู้จากผู้เรียนด้วยกันเอง
5. ประเมินการเรียนรู้และค้นพบกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้และแก้ไขปัญหาได้

สรุปประโยชน์ของแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานคือ การกระตุ้นความต้องการการเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนหรือเป็นสิ่งที่ผู้เรียนประสบอยู่ ทำให้ผู้เรียนสนใจที่จะเรียนรู้ ผู้เรียนจะได้ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา และการทำงานเป็นกลุ่ม สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเรียนมาใช้ในโลกแห่งความเป็นจริงได้ และทำให้ผู้เรียนได้ฝึกการหาความรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong process)

### ข้อจำกัดของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

ถึงแม้ว่าการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจะมีข้อดีที่เหนือการสอนแบบเดิม มัณฑรา ธรรมบุศย์ (2549) แต่ยังมีผู้สอนบางคนไม่นิยมใช้การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เนื่องจาก

1. ผู้สอนส่วนใหญ่ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองจากการเป็นผู้เชี่ยวชาญในการบรรยายเนื้อหาเรื่องนั้นๆ ไปสู่การเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (facilitator)
2. ผลจากการวิจัยพบว่าผู้เรียนจำนวนมากพอใจที่จะเรียนรู้อย่างผิวเผินมากกว่าที่จะเรียนรู้แบบลงลึกบางคนรู้สึกกังวล บางคนรู้สึกขุนเคืองใจไม่พอใจเมื่อรู้ว่าผู้สอนจะใช้กระบวนการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในการสอน
3. การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจะต้องใช้เวลามากในการเตรียมการเรียนการสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเตรียมปัญหาที่จะใช้ในการศึกษา

4. ไม่ได้ได้รับความสนใจจากผู้มีอำนาจตัดสินใจและผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา เนื่องจากไม่เห็นความสำคัญ

สรุปข้อจำกัดของแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานนั้น เกิดจากความไม่พร้อมในการเปลี่ยนแปลงทั้งในส่วนของ ผู้สอน ผู้เรียน และผู้มีอำนาจหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ในส่วนของ ผู้สอนไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงจากผู้เชี่ยวชาญในการบรรยายไปสู่การเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ รวมทั้งผู้สอนต้องใช้เวลาในการเตรียมตัวมากกว่าระบบการเรียนการสอนแบบบรรยาย ในส่วนของผู้เรียนนั้น ผู้เรียนอาจไม่พร้อมจะเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้จากการรับฟังการบรรยายไปสู่การค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ในขณะที่ผู้มีอำนาจหรือผู้ที่เกี่ยวข้องอาจไม่เห็นความสำคัญและไม่ให้การสนับสนุน

### บทบาทของผู้สอน และบทบาทของผู้เรียน

#### บทบาทของผู้สอน

ในการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ผู้สอนต้องมีบทบาทดังนี้  
อารีวรรณ เอี่ยมสะอาด (2552) อธิบายการเรียนรู้และการทำงานเป็นกลุ่มดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการให้ข้อมูล รายละเอียดของเนื้อหา
2. ระมัดระวังผู้เรียนในการโต้ตอบภายในกลุ่ม
3. กระตุ้นให้ผู้เรียนวางแผนในการทำงานกลุ่มอย่างมีระบบ
4. จัดการเรื่องเวลาในการทำกิจกรรมและนำเสนอ

นอกจากนี้ทัศนคติของผู้สอน เพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ รวมทั้งการเตรียมการสอนและการปฏิบัติการของผู้สอน ตั้งแต่ขั้นตอนเริ่มต้น ระหว่าง และ ตอนท้าย ของกระบวนการเรียนรู้ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในบทบาทของผู้สอน

1. ทัศนคติของผู้สอน การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานอาจทำให้ผู้เรียนรู้สึกสับสน กังวล ในสถานการณ์ที่ต้องแก้ปัญหา ดังนั้นผู้สอนต้องระวังทัศนคติที่คิดว่าตัวเอง ”ถือไฟเหนือกว่า” หรือรู้มากกว่า ซึ่งอาจทำให้บรรยากาศในการเรียนไม่ผ่อนคลาย

2. นำเข้าสู่การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานอย่างราบรื่น โดยจะต้องค่อยๆให้ผู้เรียนมีทักษะในเรื่องที่จะต้องใช้ในกระบวนการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน ทักษะเหล่านี้ได้แก่ ทักษะการประจุมร่วมกัน ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการระดมความคิด ทักษะการจดบันทึก ทักษะการนำเสนอ

3. การเตรียมตัวก่อนเริ่มกระบวนการเรียนรู้ ผู้สอนในการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจะต้องใช้เวลาในการเตรียมตัวก่อนเริ่มกระบวนการมากกว่าผู้สอนในระบบการสอนแบบเดิม งานที่ผู้สอนจะต้องเตรียมตัวได้แก่ ออกแบบ หรือเลือกวัสดุที่ใช้ในการเรียนการสอน ทบทวนและจัดเตรียมวัสดุในการเรียนการสอนให้กับผู้เรียน และอื่นๆ เช่น การเตรียมบรรยากาศในการเรียนรู้ การจัดแบ่งทีมและกำหนดบทบาทผู้เรียน ระบุที่ปรึกษา และการจัดหาอุปกรณ์ต่างๆ เป็นต้น

4. การสร้างธรรมเนียมปฏิบัติในห้องเรียน การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐานนั้นมีความสำคัญมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างธรรมเนียมปฏิบัติหลายอย่างใน

ห้องเรียน และหนึ่งในธรรมเนียมปฏิบัติในห้องเรียนที่มีความสำคัญมากก็คือ การมองความผิดพลาดให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้

5. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียนระหว่างการเรียนรู้ ผู้สอนจะต้องอยู่เบื้องหลังเป็นผู้สังเกตการณ์ ระหว่างกระบวนการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้เรียนทำความเข้าใจในประเด็นคำถาม จัดสรรเวลาตั้งคำถาม (Bridges & Hallinger, 1996)

6. ผู้สอนจะต้องหาสมดุลระหว่างการให้ผู้เรียนมีอิสระในการอภิปรายประเด็นปัญหา และการเข้าแทรกแซงการอภิปรายเพื่อให้แน่ใจว่าประเด็นสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ถูกยกขึ้นมาพูดคุย (Gijsselaers, 1996)

#### บทบาทของผู้เรียน

อารีวรรณ เอี่ยมสะอาด (2552) กล่าวถึงบทบาทของผู้เรียนดังนี้

1. ศึกษาและทำความเข้าใจการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและการทำงานกลุ่ม

2. เคารพการเป็นผู้นำและผู้ตามกลุ่ม

3. ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น การค้นคว้าหาความรู้ การรวบรวมข้อมูล การออกแบบและนำเสนอ และรับผิดชอบทุกกิจกรรม

4. เต็มใจและยอมรับในการประเมินผลจากผู้เรียนและเพื่อนกลุ่มอื่น

Unversity (2003) กล่าวว่าผู้สอนจะต้องเน้นย้ำบทบาทที่เปลี่ยนไปของผู้เรียน โดยผู้เรียนจะต้องมีบทบาทใหม่ดังนี้ เป็นผู้ตัดสินใจด้วยตัวเอง เป็นผู้ตั้งสมมุติฐานด้วยตัวเอง ต้องค้นคว้าหาความรู้เอง ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ค้นหาคำตอบไม่ใช่เป็นผู้รับความรู้ เป็นผู้เข้าถึงแหล่งข้อมูลด้วยตัวเอง สร้างความรู้เอง ต้องให้ความร่วมมือร่วมใจในการเรียนรู้กับเพื่อน และต้องสามารถสะท้อนความคิดของตัวเองได้

ส่วน Barrow และ Kelson (2000) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้สอนและผู้เรียนที่เปลี่ยนไปจากระบบดั้งเดิมไปสู่การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน โดยผู้เรียนจะต้องมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนมากขึ้น ต้องมีแรงจูงใจในการเรียนรู้มากขึ้น รวมทั้งต้องมีความรู้สึกต้องการความสำเร็จมากขึ้นกว่าเดิม และต้องสร้างรูปแบบการเรียนรู้ของตนเองให้เปลี่ยนไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ประสบความสำเร็จ ในขณะที่บทบาทของผู้สอน นั้นเปลี่ยนจากผู้สอนเป็น แหล่งข้อมูล ผู้ช่วยเหลือ และผู้ประเมินผล

บทบาทของผู้สอนและผู้เรียนในแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานสามารถสรุปได้ดังนี้

#### บทบาทของผู้สอน

ผู้สอนจะเปลี่ยนบทบาทจากผู้บรรยายกลายเป็นผู้อำนวยความสะดวก ซึ่งจะเป็นผู้ช่วยเหลือ ผู้ประเมินผล รวมทั้งเป็นแหล่งข้อมูล หน้าที่ของผู้อำนวยความสะดวกมีดังนี้

1. อธิบายการเรียนรู้และการทำงานเป็นกลุ่ม

2. หลีกเลี่ยงการให้รายละเอียดของเนื้อหา ผู้เรียนมีอิสระในการอภิปรายประเด็นปัญหา โดยผู้สอนจะเข้าแทรกแซงเพียงเพื่อให้แน่ใจว่าประเด็นสำคัญในกระบวนการได้ถูกยกขึ้นมาพูดคุย

3. กระตุ้นให้ผู้เรียนวางแผนการทำงานกลุ่มอย่างมีระบบผู้อำนวยความสะดวกจะอยู่เบื้องหลังกระบวนการเรียนรู้ ช่วยสร้างให้ผู้เรียนเข้าใจในประเด็นคำถามช่วยเหลือด้านการจัดสรรเวลา

4. ผู้อำนวยความสะดวกจะต้องสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ราบรื่น และผ่อนคลาย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ฝึกทักษะการทำงานกลุ่ม ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการนำเสนอ

### บทบาทของผู้เรียน

ผู้เรียนจะต้องมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง ต้องมีแรงจูงใจในการเรียนรู้มากขึ้น ต้องให้ความเคารพผู้นำและผู้ตามของกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น การตั้งสมมุติฐาน การค้นคว้าหาความรู้ รวบรวมข้อมูล การสร้างความรู้ใหม่ ร่วมมือช่วยเหลือทุกกิจกรรม นอกจากนี้ผู้เรียนจะต้องมีทัศนคติยอมรับการประเมินผลจากผู้เรียนและเพื่อนกลุ่มอื่น

### องค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานประสบความสำเร็จ

การสอนแบบการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจะความสำเร็จได้อย่างดีต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญครบทั้ง 5 ประการได้แก่การบูรณาการความคิด (integration of idea) การทำงานเป็นทีม (teamwork) กระบวนการแก้ปัญหา (problem solving process) การเรียนรู้ด้วยตนเอง (self - learning) และที่สำคัญที่สุดคือปัญหา (problem)

1. การบูรณาการความคิดเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้เรียนรับรู้กรณีปัญหาแล้วปัญหาที่ออกแบบมาเป็นอย่างดีจะช่วยทำให้ผู้เรียนสามารถบูรณาการความคิดรวบยอด (concepts) และทักษะต่างๆที่จำเป็นต้องใช้ในกระบวนการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การทำงานเป็นทีมช่วยทำให้กระบวนการแก้ปัญหาดำเนินไปอย่างรวดเร็วทันควันเมื่อผู้เรียนต้องการแก้ปัญหาโดยใช้การทำวิจัยผู้สอนอาจให้ผู้เรียนทำงานคนเดียวได้

3. กระบวนการแก้ปัญหาเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้เพราะคำตอบสุดท้ายของผู้เรียนเกิดจากการใช้กระบวนการแก้ปัญหา

4. การเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ของตนเองทำให้ผู้เรียนต้องค้นคว้าหาความรู้เพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาให้ได้

5. ปัญหาจัดว่าเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดเพราะทำหน้าที่เสมือนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ (มณฑรา ธรรมบุศย์, 2549)

การจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานนั้น สิ่งสำคัญที่สุดก็คือปัญหาหรือสถานการณ์ที่จะมาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ลักษณะที่สำคัญของปัญหามีดังนี้ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2550)

1. ต้องเกิดขึ้นในชีวิตจริง และเกิดกับผู้เรียน หรือผู้เรียนอาจมีโอกาสร่วมกับปัญหานั้น
2. เป็นปัญหาที่พบเสมอ มีความสำคัญ และมีข้อมูลมากเพียงพอสำหรับการค้นคว้า
3. เป็นปัญหาที่ ซับซ้อน คลุมเครือ ยังไม่มีคำตอบชัดเจนตายตัว

4. เป็นปัญหาที่เป็นเรื่องที่ขัดแย้งในสังคม และยังไม่มียุทธวิธี
  5. เป็นปัญหาที่เป็นที่สนใจ และยังหาคำตอบไม่ได้
  6. เป็นปัญหาที่สร้างความเดือดร้อนและเสียหาย หากใช้ข้อมูลลำพังคนเดียวอาจจะได้รับความเสียหาย
  7. เป็นปัญหาที่มีวิธีในการหาคำตอบได้หลายทาง ต้องใช้การเรียนรู้ที่หลากหลายเนื้อหา
  8. เป็นปัญหาที่มีความยากง่ายเหมาะสมกับความรู้เดิมหรือภูมิหลังของผู้เรียน
  9. เป็นปัญหาที่ยังไม่สามารถหาคำตอบได้ในระยะเวลาอันสั้น จะต้องผ่านการค้นคว้ารวบรวมข้อมูล หรือทดลองปฏิบัติดูก่อน
  10. เป็นปัญหาที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ทาง ทักษะ ที่สอดคล้องกับหลักสูตรที่กำลังศึกษา
- ลักษณะปัญหาบางอย่างอาจจะมีผลต่อทัศนคติภาพในการเรียนรู้ เช่นรูปแบบปัญหาที่ไม่เหมาะสม หรือปัญหานั้นไม่ได้ช่วยสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ เป็นต้น

รูปแบบของปัญหาหมายถึงการออกแบบปัญหา การออกแบบปัญหาแตกต่างกันไปตามโปรแกรมที่จัด ลักษณะของปัญหาจะต้องไม่ทำให้ทัศนคติภาพในการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานลดถอยลง เช่น ชื่อเรื่องของปัญหาเหมือนกับชื่อของเนื้อหาในหนังสือ โดยผู้สอนใช้ชื่อเรื่องแบบนี้เพื่อให้มั่นใจว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นครอบคลุมเป้าหมายของโปรแกรมนั้น เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อผู้สอนเกรงว่าผู้เรียนจะไม่ได้เรียนในสิ่งที่ผู้สอนตั้งใจให้เรียน (Gijsselaers, 1996)

ปัญหานั้นไม่ได้ช่วยสร้างแรงจูงใจให้เกิดการศึกษาด้วยตัวเอง เพราะปัญหานั้นอาจจะไม่ได้สร้างข้อขัดแย้งที่ต้องหาความกระจ่าง หรือปัญหานั้นอาจจะง่ายเกินไปและสามารถแก้ไขได้ในครั้งแรกของกระบวนการเรียนรู้ สถานการณ์นี้จะเกิดขึ้นเมื่อปัญหาคู่คล้ายกับจะเป็นคำถามท้ายบท (Gijsselaers, 1996)

### ขั้นตอนการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

มันตรา ธรรมบุศย์ (2549) ได้กล่าวถึงการสอนโดยใช้ยุทธศาสตร์การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานสำหรับกลุ่มผู้เรียนขนาดใหญ่ จำนวนนักเรียนตั้งแต่ 30 - 50 คนขึ้นไป โดยผู้สอนดำเนินงานตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นสร้างกลุ่มย่อย (Form small group) ก่อนที่จะเริ่มต้นการสอนให้แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มเล็กกลุ่มละประมาณ 5 - 6 คน
2. ขั้นนำเสนอปัญหา (Present the problem statement) เป็นขั้นที่ผู้สอนจะนำเสนอสถานการณ์ปัญหาให้ผู้เรียนได้รับรู้ปัญหาไม่ควรใช้ปัญหาที่ง่ายเกินไปจนกระทั่งผู้เรียนสามารถใช้ความรู้เดิมในการแก้ไขปัญหาได้เพราะจุดประสงค์ของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานคือระหว่างที่ผู้เรียนอยู่ในกระบวนการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานต้องการให้ผู้เรียนค้นหาความรู้หรือทักษะใหม่ๆให้มากที่สุด
3. ขั้นสนทนากลุ่ม (Activate the group) ในขั้นตอนนี้ผู้สอนกระตุ้นผู้เรียนในแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดโดยใช้ความรู้เดิมที่แต่ละคนมีอยู่แล้วจึงสะท้อนสิ่งที่ตนรู้ให้เพื่อนๆ ในกลุ่มขั้นตอนนี้ผู้สอนจะต้องให้อิสระแก่ผู้เรียนในการสะท้อนความคิด ไม่เร่งรัดผู้เรียนจนเกินไป

4. ข้อเสนอผลการระดมความคิด (Provide feedback) ขั้นตอนนี้ผู้สอนจะให้ผู้เรียน ออกมานำเสนอผลการระดมความคิดที่ได้จากกลุ่มของตน และเปิดโอกาสให้เพื่อนทุกคนจากกลุ่มอื่น ร่วมกันอภิปราย

5. ข้อเสนอแนวทางแก้ปัญหา (Ask for a solution) ขั้นตอนนี้ผู้สอนจะขอให้ผู้เรียนแต่ละ กลุ่มไปค้นคว้าหาข้อมูลเพื่อใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหา โดยผู้สอนจะช่วยแนะนำแหล่งที่ผู้เรียน สามารถค้นคว้าข้อมูลได้ เช่น จากตำรา การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2550) กล่าวถึงขั้นตอนการจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 กำหนดปัญหา ขั้นตอนนี้ผู้สอนจะต้องกำหนดสถานการณ์ต่างๆที่กระตุ้นให้ผู้เรียน มองเห็นปัญหาสนใจที่จะค้นคว้าหาคำตอบ

ขั้นที่ 2 ทำความเข้าใจกับปัญหา ผู้เรียนจะต้องใช้เวลาทำความเข้าใจกับปัญหา จนสามารถ เข้าใจและแจ่มแจ้งสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัญหาได้

ขั้นที่ 3 ดำเนินการศึกษาค้นคว้า ผู้เรียนต้องสามารถระบุสิ่งที่ตนต้องไปค้นคว้าหาความรู้ด้วย ตนเอง

ขั้นที่ 4 สังเคราะห์ความรู้ เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนได้นำเอาความรู้ที่ตนได้ค้นคว้ามาแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันนำเสนอ วิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ที่ได้มาว่ามีความ เหมาะสมหรือไม่เพียงใด

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผลงานผู้เรียนแต่ละกลุ่ม สรุปผลงานของกลุ่มตนเองและประเมินผล ว่าความรู้ที่ตนเองศึกษาค้นคว้ามานั้นมีความเหมาะสมเพียงใด

ขั้นที่ 6 นำเสนอและประเมินผลงาน ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (2554) ได้กำหนดขั้นตอนการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็น ฐานดังนี้

Step 1 ทำความเข้าใจศัพท์ (Clarifying unfamiliar terms)

กลุ่มผู้เรียนทำความเข้าใจข้อความที่อยู่ในปัญหาให้ชัดเจน โดยใช้ความรู้เดิมของสมาชิกใน กลุ่มหรือการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารตำราหรือสื่ออื่นๆ

Step 2 ระบุปัญหา (Problem definition)

กลุ่มผู้เรียนระบุปัญหาหรือข้อมูลสำคัญร่วมกัน โดยทุกคนในกลุ่มเข้าใจปัญหา เหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ใดที่กล่าวถึงในปัญหานั้น

Step 3 ระดมสมอง (Brainstorm)

กลุ่มผู้เรียนร่วมกันระดมสมองเพื่อวิเคราะห์ปัญหาต่างๆรวมทั้งหาเหตุผลเพื่อมาอธิบาย โดยใช้ความรู้เดิม นำมาสรุปเป็นความรู้ของกลุ่มเกี่ยวกับต้นกำเนิดของปัญหา เพื่อนำไปสู่การสร้าง สมมติฐานที่สมเหตุสมผลเพื่อใช้แก้ปัญหา

Step 4 วิเคราะห์ปัญหา (Analyzing the problem)

กลุ่มผู้เรียนอธิบายและตั้งสมมติฐานที่ตรงประเด็นกับปัญหาตามที่ได้ระดมสมองกัน แล้วนำ ผลการวิเคราะห์มาจัดเรียงตามความสำคัญ โดยอาศัยพื้นฐานความรู้เดิมของผู้เรียน และการแสดง ความคิดอย่างมีเหตุผล

### Step 5 กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ (Formulating learning issues)

กลุ่มผู้เรียน ระบุเป้าหมายของการเรียนรู้ และวิเคราะห์ว่ามีความรู้ส่วนใดที่ยังไม่รู้ ส่วนใดที่รู้แล้ว และส่วนใดที่ต้องกลับไปรื้อฟื้นหรือต้องไปหาความรู้เพิ่มเติม

### Step 6 เรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-study)

ผู้เรียนค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากสื่อและแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed learning)

### Step 7 รายงานผล (Reporting)

จากข้อมูลใหม่ที่ได้เข้ามา กลุ่มผู้เรียนนำมาอภิปราย วิเคราะห์ สังเคราะห์ ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ แล้วจึงนำมารวบรวมสรุปเป็นแนวทางและหลักการเพื่อนำไปใช้โอกาสต่อไป

Savoie และ Hughes (1994) พุดถึงกระบวนการจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ดังนี้

1. กระตุ้นความสนใจของผู้เรียนโดยกำหนดสถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของผู้เรียนและจะต้องเกี่ยวข้องกับเนื้อหาในหลักสูตรของวิชาที่สอนสถานการณ์ปัญหาอาจจะเป็นกรณีศึกษา

2. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มขนาดเล็กขนาด 2-4 คนต่อกลุ่ม ซึ่งทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ

3. ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา และสาเหตุของปัญหา จากกรณีศึกษาที่ได้รับ

4. ผู้เรียนจะนำเสนอสิ่งที่กลุ่มวิเคราะห์ ปัญหาและสาเหตุของปัญหา

5. ผู้สอนนำเสนอ กระบวนการแก้ปัญหา 3 ขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย

อะไรบ้างที่เราารู้แล้ว

อะไรบ้างที่เราไม่รู้และจำเป็นต้องรู้

เราจะต้องทำอะไรหลังจากนี้

คำถามเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากการตัดสินใจจากค่านิยมส่วนตัวหรือการเดาสาเหตุและผลลัพธ์ หรือการประเมินการกระทำที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

6. ผู้สอนให้ข้อมูลเพิ่มเติม การเปิดด้วยปัญหาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน และการระดมสมอง จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้สึกสนุกที่จะคิดและเดา แต่ยังไม่ได้ให้ความกระจ่างในการหาคำตอบ ขั้นตอนนี้ผู้สอนจะต้องนำเสนอแหล่งข้อมูลเพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบแหล่งข้อมูลที่ให้ได้แก่ เอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ข้อมูลเพิ่มเติม หรือ การเชิญผู้เชี่ยวชาญมาเล่าเรื่องและตอบคำถาม ซึ่งผู้เรียนจะต้องตอบคำถามดังนี้ ผู้เชี่ยวชาญเป็นใคร ทำไมผู้เชี่ยวชาญนี้จึงมีความสำคัญกับผู้เรียนและสำคัญอย่างไร ผู้เรียนต้องการที่จะบอกและถามอะไรบ้างเกี่ยวกับปัญหาที่กำลังศึกษาอยู่

7. ผู้เรียนจะต้องกำหนดตารางการเรียนรู้ของตนเอง และตัดสินใจว่าจะทำตามตารางอย่างไร จากนั้นผู้เรียนจะต้องสืบเสาะหาข้อมูลจากแหล่งอื่นนอกห้องเรียน เช่น เพื่อน ครอบครัว เป็นต้น

8. ผู้เรียนจะต้องอธิบายสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ สิ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้ว่าเรียนรู้อะไรคือ

ผู้เรียนได้เรียนรู้การคิดแบบเป็นระบบหรือไม่

ผู้เรียนได้รับความรู้แบบแนวลึก(in-depth knowledge) หรือไม่

เนื้อหาจากที่เรียนนั้นเกี่ยวข้องโดยตรงกับปัญหาของคนในสังคมหรือไม่



การเรียนรู้มุ่งเน้นที่ปัญหาที่กำหนดให้หรือไม่

ทั้งผู้เรียนและผู้สอนได้มีข้อตกลงที่จะเคารพซึ่งกันและกัน มีความมุ่งมั่นพยายาม สร้างผลงานที่ดี หรือไม่

สรุปว่ากระบวนการตามแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขึ้นสร้างกลุ่มย่อยก่อนที่จะเริ่มต้นการสอนให้แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 2-4 คน
2. นำเสนอสถานการณ์ปัญหาขั้นตอนนี้ผู้สอนจะต้องกำหนดสถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมองเห็นปัญหาสนใจที่จะค้นคว้าหาคำตอบ
3. ระบุปัญหา กลุ่มผู้เรียนจะต้องระบุปัญหาพร้อมกัน โดยทุกคนในกลุ่มทำความเข้าใจปัญหาหรือเหตุการณ์ ที่กล่าวถึงในปัญหานั้น
4. ระดมสมองกลุ่มผู้เรียนร่วมกันระดมสมองวิเคราะห์ปัญหา และร่วมกันค้นหาเหตุผลมาอธิบายปัญหา โดยใช้ฐานความรู้เก่าของสมาชิกกลุ่มมาช่วยกันคิดอย่างมีเหตุมีผล สรุปรวบรวมความรู้ และแนวคิดต่างๆ ของกลุ่มเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดปัญหา เพื่อนำไปสู่การสร้างสมมติฐานที่สมเหตุสมผลเพื่อใช้แก้ปัญหานั้น
5. วิเคราะห์ปัญหา กลุ่มผู้เรียนอธิบายและตั้งสมมติฐานที่ตรงประเด็นกันกับปัญหาที่ได้ระดมสมองกัน จากนั้นจึงนำมาจัดลำดับความสำคัญของผลการวิเคราะห์ปัญหา โดยใช้ฐานความรู้เดิมของผู้เรียน การแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล
6. ศึกษาด้วยตนเอง ผู้เรียนค้นคว้ารวบรวมสารสนเทศจากสื่อและแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed learning) โดยผู้สอนจะช่วยแนะนำแหล่งที่ผู้เรียนสามารถค้นคว้าข้อมูลได้ เช่น จากตำรา การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น
7. อภิปราย จากรายงานข้อมูลได้มา กลุ่มผู้เรียนนำเสนอ วิเคราะห์ สร้างเป็นความรู้ใหม่ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ แล้วนำมาสรุปเป็นแนวทางและหลักการเพื่อนำไปใช้โอกาสต่อไป
8. นำเสนอผลงาน และประเมินผล ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน และผู้เรียนทุกกลุ่มรวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาร่วมกันประเมินผลงาน
9. ผู้สอนจะให้ข้อมูลสะท้อนกลับโดยใช้ความเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ เพื่อให้คำตอบนั้นสมบูรณ์ขึ้น

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงาน จะใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นตัวแปรต้นหลัก และจะใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นตัวแปรต้นรองในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

### ตอนที่ 3 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

#### ความหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดมนุษยนิยมแนวใหม่ที่มีความเชื่อว่าทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนั้นมีต้นกำเนิดมาจากสิ่งเดียวกัน เริ่มต้นจากอะตอมขนาดเล็ก จนพัฒนาใหญ่ขึ้นเป็นโลก ดาวต่างๆ และ ทุกๆ สรรพสิ่งในจักรวาล รวมทั้งทุกๆ สิ่งในจักรวาลนั้นส่งผลกระทบต่อกันทั้งหมด การกระทำ

สิ่งใดๆ ก็ตามจะส่งผลกระทบต่อสิ่งต่างๆ ได้ และมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการพัฒนาสูงที่สุด ดังนั้นมนุษย์จึงต้องมีหน้าที่ในการทำให้สรรพสิ่งทั้งหลายสามารถดำรงอยู่ในโลกและจักรวาลได้อย่างสุขสงบ ยุติธรรม การที่คนเราจะสามารถช่วยสร้างความสงบสุขให้กับสรรพสิ่งทั้งหลายได้จะต้องเริ่มต้นที่ การสร้างสรรค์ความรักและความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของเรา จากนั้นจึงส่งผ่านความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ไปสู่สังคมาบช้าง และกลุ่มที่มีความรักที่ยิ่งใหญ่มารวมกลุ่มกันเพื่อร่วมกันพัฒนาความอยู่ดีกินดี สุขสงบให้กับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล (เกียรติวรรณ งามตยกุล, 2531)

Vedaprajnananda (2006) กล่าวว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเกิดมาจากการเข้าใจธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ว่า ชีวิตคนเราประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ในส่วนของร่างกายนั้นเป็นที่รู้จักกันแล้วในทางวิทยาศาสตร์ แต่ในด้านจิตวิญญาณนั้น ยังไม่เป็นที่รู้จักกันทั้งๆ ที่นักจิตวิทยาในปัจจุบันได้พยายามที่จะค้นคว้าด้านนี้มานาน เป้าหมายทางจิตวิญญาณของคนเราก็คือการเป็นอิสระทางจิตใจ ที่สามารถเชื่อมกับจักรวาลได้ และเมื่อนั้นคนเราจะเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาแต่เนื่องจากลัทธิวัตถุนิยมได้แพร่หลายไปทั่วโลก ทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างความต้องการภายในจิตใจของคนกับความเป็นอยู่ภายนอกซึ่งเป็นเรื่องของวัตถุ ดังนั้น นีโอฮิวแมนนิสจึงเสนอแนวทางที่ทำให้ชีวิตคนสมดุลกับความต้องการภายในโดยการฝึกฝนทางด้านจิตวิญญาณ

อย่างไรก็ดีความรู้สึกของคนเราที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาจิตใจไปสู่จักรวาลนั้นมี 3 อย่างคือ

1. ความรู้สึกเรื่องดินแดน เราจะรู้สึกแบ่งแยกกันจากดินแดน ผู้นำประชาชนมักจะกระตุ้นความรักดินแดนของเรา ซึ่งทำให้คนเรารู้สึกถึงการแบ่งแยกกัน ซึ่งนำไปสู่สงคราม วิธีที่จะลดความรู้สึกนี้ได้คือต้องคิดอย่างไตร่ตรอง ใช้เหตุใช้ผล แล้วเราจะมองทะลุถึงวัตถุประสงค์ที่แท้จริงว่าทำไมผู้นำจึงพยายามที่จะยุยงปลุกปั่น

2. ความรู้สึกถึงการเป็นสังคมเดียวกัน ซึ่งทำให้คนแยกกลุ่มกันตามสังคมของตน เช่น เชื้อชาติ ภาษา ความรู้ อาชีพ ฯลฯ เป็นต้น วิธีที่จะลดความรู้สึกนี้ เราจะต้องลดความเชื่อที่ติดตัวมาซึ่งเป็นความเชื่อที่เชื่อมั่นโดยไม่มีเหตุผลรองรับ

3. ความรู้สึกของการเป็น Humanism ซึ่งความรู้สึกนี้มองผิวเผินแล้วดูดี แต่แท้จริงแล้วมันเกาะกลุ่มอยู่เฉพาะที่มนุษย์เท่านั้น ไม่ได้ขยายไปสู่ พืช สัตว์ และสรรพสิ่งต่างๆ ในโลก นอกจากนี้ Humanism นี้อาจจะเป็นแค่เรื่องปลอมๆ แต่มีเหตุผลแอบแฝง เช่นประเทศที่คิดว่าตัวเองพัฒนาแล้วพยายามยื่นมือเข้าช่วยเหลือประเทศที่พัฒนาช้ากว่า ซึ่งจริงๆ แล้วมาจากเหตุผลเบื้องหลังคือต้องการดูดความมั่งคั่งของประเทศนั้นมาสู่ประเทศของตน

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาความรู้สึกทั้งสามนี้ ซึ่งทำได้โดย spiritual practice หรือการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาความรักที่ยิ่งใหญ่ซึ่งจะทำให้มนุษย์เรามีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตา เพื่อที่ว่าความรู้สึกแบ่งแยก และเห็นแก่ตัวจะค่อยๆ หายไป และก่อให้เกิดสังคมที่เท่าเทียมกัน เอื้อเพื่อเอื้อแก่

นอกจากนี้ Jacobson (2010) ได้กล่าวว่า นีโอฮิวแมนนิส เป็นทั้งปรัชญา การปฏิบัติ และเป็นวิธีการดำเนินชีวิต ที่สอนให้เรามีชีวิตอยู่อย่างยั่งยืนบนโลกใบนี้ ซึ่งห้อมล้อมไปด้วยความรัก และความกล้าที่จะทำความดี นีโอฮิวแมนนิสเป็นระบบการศึกษาที่สอนให้คนไม่ยึดติดว่าเราเป็นคนของเผ่าไหน พันธุ์ไหน แต่เราทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาล เราเป็นครอบครัวเดียวกันทั้งหมด และมีเพียงวิธีเดียวที่จะยืนยันว่าเรายังคงทำหน้าที่ในโลกนี้ได้อย่างถาวร ก็คือ การปฏิบัติตนกับคนอื่นด้วยความรัก

ความเมตตา ด้วยความเคารพ และด้วยความคิดที่ว่าชีวิตของเรานั้นสำคัญกับเรา ดังนั้นชีวิตของคนอื่นก็สำคัญสำหรับเขาเช่นกัน

สรุปได้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ แนวคิดที่เน้นการปฏิบัติที่มีความเชื่อว่าทั้งมนุษย์ สัตว์ พืช และทุกสรรพสิ่ง ล้วนแล้วแต่มีต้นกำเนิดมาจากสิ่งเดียวกัน เราจึงไม่ควรแบ่งแยกกีดกัน ในขณะเดียวกัน มนุษย์เป็นสิ่งที่พัฒนาสูงสุดในจักรวาล มนุษย์จึงต้องมีหน้าที่ทำให้ทุกสรรพสิ่ง ทั้งมนุษย์ สัตว์ พืช และทุกสรรพสิ่ง สามารถดำรงอยู่ได้อย่างสงบสุข และยุติธรรม แต่อย่างไรก็ดี เมื่อลัทธิวัตถุนิยม เข้ามาครอบงำ ทำให้เกิดการเอาเปรียบกัน รวมทั้งการแบ่งแยกกีดกันอันเกิดจากความรู้สึกว่าคุณหรือพวกของตนดีกว่ากลุ่มคนอื่น ส่งผลให้เกิดความวุ่นวาย สังคมไม่สงบสุข นอกจากนี้ ด้วยความเห็นแก่ตัวของคน จึงก่อให้เกิดปัญหาสภาพแวดล้อม สัตว์ป่าสูญพันธุ์ ฯลฯ นีโอฮิวแมนนิสจึงนำเสนอทางแก้ โดยการเริ่มต้นจากการพัฒนาความรักที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของคนเราเมื่อเรามีความรักที่ยิ่งใหญ่ เราจะรู้สึกสุขสงบ จากนั้นจึงส่งผ่านความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ไปสู่สังคมรอบข้าง และกลุ่มที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มารวมกลุ่มกันเพื่อร่วมกันพัฒนาความอยู่ดีกินดี สุขสงบให้กับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

### หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวนีโอฮิวแมนนิส

หัวใจของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประกอบไปด้วยหลักการ 5 ประการดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553)

1. ต้องฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
2. ต้องมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ
3. ต้องมีภาพพจน์ตัวเองด้านบวก
4. ต้องคิดและทำด้านบวก
5. ต้องให้ความรัก

#### หลักการที่ 1 ต้องฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ซึ่งหมายถึงการมีระเบียบวินัย การพัฒนาตนเองตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะเน้นหนักที่การปฏิบัติถึง 95% และทฤษฎีที่ 5% ดังนั้น การฝึกวินัยโดยการเริ่มต้นทำในสิ่งที่ต้องจำเป็นต้องทำ ก็จะเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติตนตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส รวมทั้งการปฏิบัติตนด้านอื่นๆด้วย และ “การมีระเบียบวินัยเป็นเหมือนกับการติดปีกให้กับชีวิตที่กำลังรุ่งเรือง”

#### หลักการที่ 2 ต้องมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ

คลื่นสมองในขณะที่เรากำลังทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ มีผลอย่างยิ่งต่ออารมณ์ ความรู้สึก ความทุกข์ ความสุข ของคนเรา สมองของคนเราสามารถส่งคลื่นออกมาได้หลายจังหวะ คลื่นที่เราควรให้ความสนใจอย่างมาก ได้แก่ คลื่นสมองเบต้า และคลื่นสมองอัลฟา

คลื่นเบต้า เป็นคลื่นที่สมองของเราส่งออกมา มีความถี่ที่ 13-40 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นที่ส่งออกมาเมื่อสภาวะจิตใจของเราอยู่ในความเครียด

คลื่นอัลฟา เป็นคลื่นสมองที่มีความถี่อยู่ที่ 8-13 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นที่ส่งออกมาเมื่อเราอยู่ในสภาวะผ่อนคลายล้าลึก ไม่มีความวิตกกังวลหรือความเครียดใดๆ สมองซีกซ้ายขวาทำงานอย่างสมดุล เมตตาโบลีซิมทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ความดันโลหิตลดลง ระบบการทำงานของอวัยวะ

ภายในทำงานได้อย่างดี มีความจำตื้น มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น มีความคิดทางบวกมากขึ้น สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหากเราอยู่ในสภาวะแบบนี้ในช่วงเวลา 10-15 นาที ติดต่อกัน 7-14 วัน ชีวิตก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อยากจะทำในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตัวเอง และผู้อื่นมากขึ้น วิธีที่ทำให้คลื่นสมองต่ำได้แก่

1. การทำให้คลื่นสมองต่ำโดยการฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำซึ่งเป็นเพลงที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข
2. การทำให้คลื่นสมองต่ำโดยการฝึกสมาธิ ซึ่งการฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้แก่ การฝึกสมาธิด้วยมนตราด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
3. การทำให้คลื่นสมองต่ำโดยออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะซึ่งการออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ฮอริโมนต่างๆในร่างกายถูกปรับให้สมดุล ทำให้อารมณ์ของผู้ฝึกพัฒนาขึ้น มีคลื่นสมองต่ำลง
4. การทำให้คลื่นสมองต่ำโดยการรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ
5. การทำให้คลื่นสมองต่ำโดยการใช้อำนาจที่สร้างสรรค์และเกิดผลดีกับตัวเองและคนรอบข้าง
6. การทำให้คลื่นสมองต่ำโดยการใกล้ชิดกับคนที่มีความถี่คลื่นสมองต่ำซึ่งคนที่มีความถี่คลื่นสมองต่ำมักจะพูดแต่สิ่งดีงาม มีอารมณ์ดี มีทัศนคติที่ดี ทำให้คนที่อยู่ใกล้ชิดมีความสุข อารมณ์ดี และมีคลื่นสมองต่ำด้วย

การฝึกสมาธิด้วยมนตราด้วยเสียงเพลงหรือเรียกว่าการทำคีรตาน

การทำคีรตาน คือการภาวนา หรือการร้องเพลงมนตราอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่งเพื่อให้จิตใจของผู้ร้องเกิดความสงบ และมีคลื่นสมองต่ำอย่างรวดเร็ว และมนตราที่มีพลังอันยิ่งใหญ่ทำให้เกิดความสงบทางจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ บาบ่า นัมเควาลัม ซึ่งมีความหมายว่า “ทุกสิ่งที่คุณเห็น, ทุกสิ่งที่คุณรู้สึก, ทุกสิ่งที่คุณได้สัมผัส, ทุกสิ่งที่คุณได้ยิน ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนหนึ่งของความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่” หรือ “ความรักมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง” (เกียรตวรรณ อมาตยกุล, 2542)

การทำคีรตานที่จะให้ประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกายและจิตใจของคนเรา จะมีการเต็นรำประกอบการทำคีรตานไปด้วย ซึ่งท่าเต็นรำนี้เรียกว่า ลาลิตา มามิการ์ (Lalita Marmika) ลาลิตา มามิการ์เป็นท่าเต็นรำที่ง่ายมาก แต่มีประโยชน์สูง ผู้ฝึกจะเกิดความปิติสุขและความสงบในจิตใจอย่างรวดเร็ว และล้าลึก ท่าเต็นรำจะต้องกดปลายเท้าตรงส่วนหัวแม่เท้าลงกับพื้น เป็นการกระตุ้นต่อมไพเนียลบนยอดศีรษะของคนเรา ซึ่งต่อมไพเนียลนี้มีหน้าที่ควบคุมการหลั่งฮอริโมนที่จะทำให้เกิดความสงบและปิติสุขของจิตใจ ท่าเต็นรำนี้จะช่วยขจัดอารมณ์ทางด้านลบต่างๆในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความอาย และความขลาดกลัว ผู้ฝึกจะเกิดความกล้าหาญ ความเชื่อมั่นในตนเอง อ่อนน้อมถ่อมตน พร้อมทั้งเกิดความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่ภายในจิตใจ ท่านนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการเตรียมจิตใจก่อนการทำสมาธิ (เกียรตวรรณ อมาตยกุล, 2542)

การทำสมาธิหรือการทำวิปัสสนาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2530) กล่าวว่า การทำสมาธิตามแนวนีโอฮิวแมนนิสนั้นเป็น กระบวนการปรับคลื่นสมองของเราให้ต่ำลงไปสู่คลื่นจักรวาลซึ่งขั้นตอนการทำสมาธิจะประกอบไปด้วยวิธีการอย่างน้อย ต่อไปนี้ การนั่งทำสมาธิที่ถูกต้อง (ท่าดอกบัว) การควบคุมลมหายใจ (อานาปานะสติ) การสร้างจินตนาการ การกำหนดศูนย์พลังงาน และการภาวนามันตรา ซึ่งมีความหมายเกี่ยวกับ จุดศูนย์กลางของจักรวาล หรือความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งเมื่อฝึกการทำสมาธิแบบนี้อย่างสม่ำเสมอผู้ฝึกจะค้นพบว่าตัวเองคือจุดศูนย์กลางของความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาล ใจของผู้ฝึกนั้นจะเกิดความปิติสุข และจะค่อยๆกลายเป็นคนๆใหม่ที่มีความรู้สึกนึกคิดและการมองโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย ความรู้สึกด้านลบต่างๆเช่น ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉาริษยา หึง ฯลฯ จะค่อยๆจางหายไป การฝึกสมาธิที่ถูกต้องนี้จะทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็น สงบ แน่วแน่ มั่นคง จนไม่หวาดกลัวกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ

การออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะและการเต้นเกาซิกิ

โยคะอาสนะ เป็นวิธีการออกกำลังกายที่มีผลโดยตรงกับต่อมไร้ท่อและระดับฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งต่างจากการออกกำลังกายประเภทอื่นตรงที่โยคะเน้นที่การเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้าๆ ผสมกับการสูดลมหายใจลึกๆ สลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ทำให้ปอดรับออกซิเจนได้มากขึ้น ระบบประสาทผ่อนคลายมีกำลังวังชา คนที่ฝึกโยคะอยู่เสมอจะมีระบบประสาทที่ดี ไม่เครียด โยคะยังช่วยการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น พร้อมทั้งทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนสมองเพิ่มขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นการฝึกโยคะมีผลโดยตรงต่อต่อมไร้ท่อ ช่วยควบคุมการหลั่งฮอร์โมนให้สมดุล ทำให้เกิดความสมดุลของอารมณ์ และความสงบทางจิตใจ มีคลื่นสมองต่ำ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2530)

เกาซิกิ คือท่าเต้นทางจิตวิญญาณ ออกแบบโดยศรี ศรี อนันตามูรติ ท่าเต้นนี้เป็นชุดประกอบด้วย 16 การเคลื่อนไหว แสดงเป็นจังหวะ ขณะที่ท่องมนตราว่า “บาบา นัมเศวาลัม” ประโยชน์ของเกาซิกิ ช่วยให้ไขสันหลังได้รับการยืดหยุ่นข้อต่อต่างๆยืดหยุ่น ลดไขมันส่วนเกิน ช่วยให้อายุยืนยาวสุขภาพดีจนถึงอายุ 80 ปี ช่วยกระตุ้นหัวใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต (อนันตมรรค, 2531)

### หลักการที่ 3 ต้องมีภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก

ภาพพจน์ตัวเองคือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกนี้จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเรา เพราะมันเป็นความเชื่อฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกที่ถูกปลูกฝังโดยที่เราไม่รู้ตัวจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต ซึ่งทำให้เราเชื่อว่าเป็นคนอย่างไร ซึ่งอาจจะเป็นทั้งด้านบวก และด้านลบ คนที่มีภาพพจน์ตัวเองด้านบวก จะรู้สึกดีกับตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและมีความสามารถที่แตกต่างจากคนอื่น

วิธีการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองให้เป็นบวก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542)

1. การใช้พลังคำพูด นักปราชญ์ตะวันออกโบราณได้ค้นพบแล้วว่า คำพูด จิตใจ สมอง ต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่างๆนอกจากนี้นักปราชญ์โบราณได้แนะนำเทคนิคต่างๆในการพัฒนาภาพพจน์ที่ดีให้ตัวเองโดยการใช้คำพูดดีกับตัวเอง และการรับฟังคำพูดดีจากผู้อื่น เทคนิคทั้งสองประการนี้มาจากพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า ข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งคำพูดจากตัวเราเองและคำพูดของคนอื่น

การพูดด้านบวกกับตัวเอง มีแนวคิดดังนี้คือ เราจะต้องมั่นใจว่าตัวเรานั้นสามารถสร้าง การเปลี่ยนแปลงให้กับชีวิตเราได้จากการเปลี่ยนแปลงจิตใจที่สำคัญของเราเอง ,เราจะต้องฝึกนิสัยการ สนทนากับตัวเองมากขึ้น และหากได้ยินคำสนทนาด้านลบในสมอง ให้เลิกคิดทันทีและเปลี่ยนบท สนทนาด้านลบเป็นบทสนทนาด้านบวก

## 2. พลังแห่งจินตนาการ (Power of imagination)

การพูดด้านบวกนั้นมีผลดีต่อภาพพจน์ของตัวเรา แต่คำพูดแต่ละคำก็มีพลังไม่เท่ากัน คำพูดที่ทำให้เห็นภาพหรือเกิดจินตนาการจะมีอิทธิต่อจิตใจมากกว่า ดังนั้นเราควรฝึกจินตนาการด้าน บวก และจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยพัฒนาภาพพจน์ของตัวเราได้ดีขึ้น

1. ภาวีกแห่งการรับรู้เราเรียกสภาวะที่สมองส่งคลื่นคลื่นอัลฟาออกมา ซึ่งเป็นคลื่น สมองต่ำ ว่าภาวีกแห่งการรับรู้ ในสภาวะนี้จิตใจของเราจะสงบ เยือกเย็น สมดุล แต่มีความตื่นตัว พร้อมที่จะทำกิจกรรมใดๆ ของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด สภาวะนี้จิตใจที่สำคัญจะซึมซับรับ ข้อมูลใหม่ได้อย่างรวดเร็ว มันจึงเหมาะสำหรับการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเราได้อย่างรวดเร็ว วิธีการนำเข้าสู่ภาวีกแห่งการรับรู้ หรือสภาวะที่คลื่นสมองเป็นอัลฟา โดยนอนหงายในท่า dead posture ฟังเพลงเบาๆ ให้อ่อนคลาย จินตนาการให้คลื่นสมองผ่อนคลายที่สุด ในช่วงที่สมองผ่อนคลายที่สุด จิตใจที่สำคัญจะทำงานดีที่สุด ซึ่งจะต้องใส่ข้อมูลด้านบวกเข้าไปในจิตใจที่สำคัญของเราในเวลา นี้

2. พลังสติ หรือพลังสมาธิ หมายถึงสภาวะที่จิตใจของคนเราเป็นหนึ่งเดียวในการ จดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำในปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำภารกิจใดๆ ในชีวิตเป็นไปได้สูงสุด สติหมายถึงทางเสื่อของชีวิตที่คอยควบคุมชีวิตของคนเราให้เดินไปตามทิศทางที่เรามุ่งหมายได้อย่าง รวดเร็วแน่นอนและมั่นคง การฝึกสติหรือฝึกสมาธิจึงเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการพัฒนาของทุก เรื่องในชีวิตของคนเราการฝึกสติมีหลายแบบ เช่น การฝึกสติด้วยการนั่งกำหนดลมหายใจ หรือการฝึก สติด้วยการเคลื่อนไหว เช่นการฝึกสติด้วยท่าโยคะท่าสุริยะนมัสการ และท่าเกาชิกิ เป็นต้น ซึ่งทำนี้ นอกจากจะทำให้ผู้ฝึกเกิดพลังสติแล้วยังพัฒนาจิตใจที่สำคัญของผู้ฝึกให้เกิดพลังแห่งความรักความ เมตตาที่ยิ่งใหญ่ด้วย

## 3. พลังแห่งความรัก คนเราทุกคนต้องการความรัก 3 ประเภท ได้แก่

3.1 ความต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น เป็นความรักที่วงแคบที่สุด ต้องการความรักให้กับตัวเองเท่านั้น

3.2 ความรักในวงแคบ เป็นความรักที่ให้แก่คนรัก คนในครอบครัว

3.3 ความรักที่ยิ่งใหญ่ (Big love) เป็นความรักที่มีพลังมากที่สุด เป็นความรักที่ ใ้ให้กับทุกสรรพสิ่ง ซึ่งจะทำให้เราเคารพตัวเอง และทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมพันธ์ด้วย เราจะรู้สึกถึง คุณค่าในตัวเองและคุณค่าของคนอื่นและสรรพสิ่งทั้งหมด เมื่อเรามีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาก เท่าใด จิตใจของเราจะพัฒนาสูงขึ้น และเกิดความสงบสุข (Bliss)

วิธีการสร้างพลังแห่งรัก โดยทำสมาธิแล้วใช้คำพูดด้านบวก จินตนาการถึงความรักที่เรามีให้กับตัวเอง พร้อมทั้งแบ่งปันให้กับผู้อื่นและสรรพสิ่งในโลก

การสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองโดยการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเอง จะต้องใช้การใส่ข้อมูลใหม่ที่ดีให้กับจิตใจสำนึกเข้าไปแทนที่ข้อมูลเก่าที่เป็นลบ โดยต้องมีคลื่นสมองที่ต่ำ และใส่ข้อมูลด้าน พลังคำพูด พลังแห่งจินตนาการ ภาวค์แห่งการรับรู้ พลังสติ และพลังแห่งความรัก

#### หลักการที่ 4 ต้องคิดและทำด้านบวก

คนที่คิดทำด้านบวกจะเป็นคนที่มีทัศนคติที่ดี จะมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ มีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองและผู้อื่น มีความสุขที่จะช่วยผู้อื่นประสบความสำเร็จและมีความสุข สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

#### หลักการที่ 5 ต้องให้ความรัก

มีวิธีการให้ความรัก หรือการให้พลังด้านบวก(Empowerment) เพื่อสร้างพลังด้านบวกให้กับตัวเองและกับผู้อื่น เพื่อให้เป็นคนคิดทำด้านบวก และเห็นคุณค่าในตัวเอง การให้พลังด้านบวกประกอบด้วย การ ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส และสวัสดี

##### การสร้างพลังด้านบวก (Empowerment)

เป็นการเติมความรักหรือเติมพลังด้านบวกให้กับผู้รับ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้รับมีความรักมากขึ้นเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น การสร้างพลังด้านบวกได้แก่

1. การให้รอยยิ้ม การให้รอยยิ้มเป็นการเติมพลังความรักให้กับผู้รับ เป็นการแสดงว่าเราให้ความเคารพ เห็นความสำคัญของเขา
2. การให้คำชม หมายถึงการพูดในส่วนของคนที่ดีของคนๆ นั้น การชมเปรียบเหมือนน้ำทิพย์ชโลมใจให้คนเราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อได้รับคำชมบ่อยๆ คนเราก็จะมีความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้นๆ
3. การสบตา เป็นการแสดงออกว่าเราให้ความสำคัญ หรือใส่ใจกับคนที่เราสบตา ทำให้ผู้รับรู้สึกว่าได้ได้รับความรัก ความเอาใจใส่
4. การสัมผัส เป็นการแสดงความรักอย่างหนึ่ง จากผลการวิจัยพบว่าการสัมผัสนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งกับชีวิต การได้สัมผัส เป็นการถ่ายทอดความรัก ความเอาใจใส่ และกำลังใจให้กับผู้รับ
5. การสวัสดี เป็นการให้ความเคารพ ผู้อื่น และเคารพตัวเอง เป็นการเพิ่มพลังด้านบวกให้กับทั้งผู้รับและผู้ให้

สรุปหลักการในการพัฒนาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น มีหัวใจที่การต้องฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะเน้นที่การปฏิบัติเป็นหลัก การมีวินัยทำให้ผู้ฝึกสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องจนไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ การมีวินัยจึงเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้คนประสบความสำเร็จในชีวิตนอกจากนี้จะต้องมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอซึ่งคลื่นสมองต่ำ จะทำให้เรามีจิตใจผ่อนคลาย สงบ มีความคิดด้านบวกมากขึ้น มีสติ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งไปกว่านั้น จะมีภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกซึ่งคนที่มีความพจน์ตัวเองด้านบวก จะเป็นคนที่เห็นคุณค่าของตนเอง

เชื่อมั่นในศักยภาพที่ตนเองมี ซึ่งแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเชื่อว่าคนทุกคนมีคุณค่ามีศักยภาพซ่อนอยู่ภายใน นอกจากนี้จะต้องคิดและทำด้านบวกซึ่งคนที่คิดและทำด้านบวก จะเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มองเห็นโอกาส และทางออกและทางแก้ไขมากกว่า ความล้มเหลวและท้อสุดจะต้องให้ความรักซึ่งพลังแห่งความรักจะสามารถขจัดอารมณ์ลบทิ้งไปได้ แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสจะเน้นการให้พลังความรักแก่กัน ซึ่งได้แก่ การ ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส และสวัสดี ผลลัพธ์จากการพัฒนาตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสจะทำให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีศักยภาพที่จะสามารถแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

#### ตอนที่ 4 การพึ่งตนเอง

##### ความหมายของการพึ่งตนเอง

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับการพึ่งตนเองหลายท่าน ทั้งการพึ่งตนเองทางด้านปัจเจกบุคคลและชุมชน ในการวิจัยนี้เป็นการเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานซึ่งเป็นปัจเจกบุคคล ผู้วิจัยจึงขอกล่าวเฉพาะการพึ่งตนเองสำหรับปัจเจกบุคคลเท่านั้น

กาญจนา แก้วเทพ และกนกศักดิ์ แก้วเทพ (2530) กล่าวถึงแนวคิดการพึ่งตนเองในเชิงปัจเจกบุคคลว่า เป็นกิจกรรมทั้งหลายที่ทำโดยบุคคลและโดยครัวเรือน เพื่อให้บรรลุปัจจัยในการดำรงชีพของเขาหรือของครัวเรือน

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2536) ให้ความหมายของการพึ่งตนเอง ว่าเป็นความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างอิสระ มั่นคง สมบูรณ์ การพึ่งตนเองได้นั้นมีทั้งในระดับบุคคล และชุมชน บุคคลที่พึ่งตนเองได้ หมายถึง คนที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างอิสระ มีชีวิตที่มั่นคงเพราะหาเลี้ยงชีพด้วยตัวเองได้ สามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ของตนเอง หรือสามารถขอคำแนะนำจากผู้อื่นมาประกอบการตัดสินใจของตนได้ เสรี พงศ์พิศ (2544) อธิบายถึงการพึ่งตนเองนั้นเป็นสภาวะอิสระ ที่คนจะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพพอเพียง มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

วรรณิ แกมเกตุ (2545) กล่าวถึงความหมายของการพึ่งตนเองทั้งในระดับบุคคลและชุมชนว่า หมายถึง บุคคลและชุมชนนั้นสามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนหรือชุมชน โดยใช้ความพยายามและความสามารถของตนเอง หรืออาจจะร่วมมือกับผู้อื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันในบางครั้ง เพื่อให้ตนเอง และชุมชนสามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างเป็นอิสระ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลและชุมชน จะต้องมีความสำคัญดังนี้

1. มีจิตสำนึกในการพึ่งตนเอง
2. มีความเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตน
3. มีความคิดที่จะรวมกลุ่ม เพื่อร่วมกันคิด และตัดสินใจ

Frieden et. al.(อ้างถึงใน Rice , B. Douglas et. al., 1983) พูดถึงการพึ่งตนเอง หรือ การมีชีวิตที่อิสระ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมชีวิตของตนเอง มีอิสระในการเลือกทางเลือกต่างๆ ในขณะที่เดียวกันก็ลดการพึ่งพาคนอื่นในการตัดสินใจ และกิจกรรมต่างๆของตน สามารถจัดการชีวิตส่วนตัวรวมการเข้าร่วมกิจกรรมกับคนในชุมชนได้อย่างดี



สรุป การพึ่งตนเองในระดับปัจเจกบุคคล หมายถึง การที่ผู้หนึ่งสามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ สามารถเลี้ยงดูตนเองได้ ไม่เป็นภาระของผู้อื่นมากเกินไป มีอิสระในการเลือกทางเลือกต่างๆ ในชีวิต มีความสมดุลและพอดีในชีวิต มีความพอเพียงและพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ปัจจุบัน มีปัจจัยดำรงชีวิตเพียงพอ รวมทั้งมีจิตสำนึกในการพึ่งตนเองและเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตน

### ความสำคัญของการพึ่งตนเอง

โคมสมร เหลือโกศล (2531) ประโยชน์ของการนำเทคนิคของการพึ่งตนเองจะช่วยในการพัฒนาทั้งในระดับจุลภาคและมหภาค คือ

1. ทำให้คนเกิดความภูมิใจในคุณค่า และศักยภาพของตน
2. ทำให้คนสามารถคิด และตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาคนนอก แต่ก็มิได้หมายถึงการแยกออกจากผู้อื่น
3. ทำให้เป็นคนคิดเป็น สามารถวิเคราะห์ปัญหา แก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง รู้จักตัวเองดีพอว่ามีข้อดี ข้อเสีย และข้อจำกัดอะไรบ้าง
4. ช่วยทำให้ชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยไม่มุ่งพึ่งพิงระบบจากภายนอก
5. ทำให้ประชาชนตื่นตัวในสิทธิเสรีภาพของตนเอง สนใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม

ประเวศ วะสี (2544) การพึ่งตนเอง หรือ อัตตา หิอัตโน นาโถ เป็นเรื่องสำคัญ การพึ่งตนเองมิได้หมายถึง การอยู่ตัวคนเดียว ไม่คบหาผู้อื่น เมื่อครั้งยังเป็นเด็ก เด็กไม่สามารถพึ่งตนเองได้ จำเป็นต้องมีคนคอยดูแล เลี้ยงดู อบรม แต่เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จะต้องดูแลตนเองได้ หากยังหวังพึ่งคนอื่น ก็จะกลายเป็นคนอ่อนแอ แก้ไขปัญหาไม่ได้ การพึ่งตนเองทำให้เราแข็งแรง เพราะต้องคิด ต้องทำให้ตนเองอยู่รอดได้ และมีความสามารถพอที่จะจัดการกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ รวมทั้งสามารถผ่านพ้นวิกฤตได้ เพราะสรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง

วศิน อินทสระ (2544) คนที่พึ่งตนเองได้ หรือช่วยเหลือตัวเองได้ ถึงแม้ว่าจะอยู่ในฐานะไม่มั่นคงนัก ก็จะมีภาคภูมิใจในตัวเอง ภาคภูมิใจในความเป็นอิสระ ระลึกถึงก็มีความสุข คนเราจะแสวงหาความสุข เราจะต้องพึ่งตนเองให้มาก ไม่ควรพึ่งพิงหรือฝากความหวังไว้กับคนอื่น เพราะคนที่ให้ความสุขแก่เราได้จริงๆ ก็คือตัวเราเอง และใจของเราเอง ที่จะสร้างความทุกข์ ความร่ำเร่ร้างไส สร้างความดั่งงาม หรือสร้างความชั่วร้าย สิ่งต่างๆ อยู่ที่ใจของเรา พึ่งใจของเรา โดยถือเอาธรรมเป็นที่พึ่ง

ประโยชน์หรือความสำคัญของการพึ่งตนเอง ทำให้เราเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต ทำให้เป็นคนคิดเป็น สามารถคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง และจะนำไปสู่ความภาคภูมิใจในคุณค่าความสามารถและความเป็นอิสระ เกิดความสุขใจเมื่อเราพึ่งตนเองได้

### องค์ประกอบของการพึ่งตนเอง

สุพรรณิ ไชยอำพร (2530) ได้นำเสนอองค์ประกอบของการวัดความพยายามในการพึ่งตนเองในระดับบุคคลซึ่งเป็นผลจากการวิจัย เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวัดความพยายามในการ

พึ่งตนเอง สำหรับชาวนาในภาคเหนือของประเทศไทย ซึ่งองค์ประกอบมีทั้งหมดที่ได้จากการวิจัย แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. ความสามารถทางการเมือง (Political capacity) ซึ่งสามารถวัดได้จาก ความสามารถในการรับข่าวสาร (Information awareness) การมีส่วนร่วม (Participation) และความสามารถในการแก้ปัญหา

2. ความสามารถทางเศรษฐกิจ (Economic Capacity) ซึ่งสามารถวัดได้จาก การบรรลุถึงระดับประทังชีพด้านอาหาร เสื้อผ้า และที่อยู่อาศัย (Attainment of Subsistence Level on Food, Clothing, and Shelter) ภาวะดุลยภาพของรายได้และรายจ่าย (Balance of Income and Expenditure) การเพิ่มผลผลิต (More Production-Output) และการใช้ทรัพยากร (Pattern of Resource Consumption)

3. ปัจจัยทางจิตที่มีผลต่อความพยายามพึ่งตนเอง (Psychologically Self-Reliance Spirit) ซึ่งวัดได้จากความสามารถคิด วินิจฉัยการกระทำของตน (Internal Locus of Control) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ความรับผิดชอบ

4. ปัจจัยทางสังคม (Social Interaction) วัดได้จาก การสร้างความสัมพันธ์ในการทำมาหากิน (Linkage)

การพึ่งตนเอง (ประจักษ์ บุญอารีย์อ้างถึงใน อรรถพรณ ภมรสวรรณ, 2544) แนวคิดการพึ่งตนเองมี 7 ประการคือ

1. พึ่งตนเองได้ทางจิตใจ เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถควบคุมสติได้ ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสทั้งปวง และยึดมั่นในความดีงาม

2. การพึ่งตนเองได้ทางความคิด มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ รู้จักแก้ปัญหาได้ดี

3. การพึ่งตนเองได้ทางสุขภาพร่างกาย มีความรับผิดชอบต่อส่วนตัวในการบริหารชีวิตให้สมดุล ไม่ปล่อยให้สุขภาพเป็นเรื่องของแพทย์และโชคชะตา

4. การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ ซึ่งจะเป็พื้นฐานก่อให้เกิดความสุข

5. การพึ่งตนเองได้ในทางการงาน เป็นพื้นฐานด้านความมั่นคงของชีวิต และการร่วมมือร่วมใจทำงานกับผู้อื่น

6. การพึ่งตนเองได้ทางปัญญา รู้จักแสวงหาความรู้ เลือกประสบการณ์ นำมาใช้ในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง แม่นตรง กว้างไกล สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ด้วยการสร้างตนอย่างมีศักดิ์ศรี นั่นเอง คือ การสร้างตน สร้างคน สร้างครอบครัว เพื่อการพึ่งตนเอง

จากการวิจัยของ วรณีย์ แกมเกตุ (2545) เรื่องโครงการ การพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถในการพึ่งตนเองของครอบครัว และชุมชนชนบทโดยกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษา คือ ครอบครัวและชุมชนในชนบทในสี่ภูมิภาคสรุปได้ว่า องค์ประกอบของการพึ่งตนเองที่เกี่ยวกับครอบครัวหรือปัจเจกบุคคลประกอบด้วย

1. การพึ่งตนเองด้านสาธารณสุข (Health self-reliance) หมายถึงความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัวซึ่งมีตัวชี้วัดดังนี้

1.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพอนามัย

2. การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ (Economic self-reliance) หมายถึงความสามารถในการประกอบการผลิตทางเศรษฐกิจได้อย่างเข้มแข็งซึ่งวัดได้จาก

- 2.1 ความสามารถในการจัดหาปัจจัยยังชีพ
- 2.2 ความสมดุลระหว่างรายได้กับรายจ่าย
- 2.3 ความมั่นคงในอาชีพ
- 2.4 ภาวะการณ์ออม
- 2.5 สัดส่วนค่าใช้จ่ายด้านอาหารของครอบครัว
- 2.6 อำนาจการต่อรองและการแข่งขัน
- 2.7 การเป็นเจ้าของปัจจัยการผลิต
- 2.8 อัตราการพึ่งพิงในครอบครัว
- 2.9 ความสามารถในการเพิ่มมูลค่าผลผลิต
- 2.10 เครือข่ายการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางเศรษฐกิจ
- 2.11 จำนวนสมาชิกของครอบครัวที่เป็นสมาชิกกลุ่ม/เครือข่ายการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจ

3. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจหมายถึง

- 3.1 ความเข้มแข็งในการแก้ปัญหา
- 3.2 ระดับความสามารถในการคิดวินิจฉัยผลการกระทำของตน
- 3.3 ความมั่นใจในตนเอง
- 3.4 ความรับผิดชอบ
- 3.5 การรู้จักประมาณตน
- 3.6 ความคิดริเริ่มในการสร้างความร่วมมือซึ่งกันและกัน
- 3.7 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 3.8 จิตสำนึกในการพึ่งตนเอง
- 3.9 จิตสำนึกสาธารณะ

4. การพึ่งตนเองด้านสังคมวัฒนธรรม (Socio-cultural self-reliance) หมายถึง

- 4.1 ภาวะความเป็นผู้นำของหัวหน้าครอบครัว
- 4.2 ความสามารถในการปรับตัว
- 4.3 ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- 4.4 การพัฒนาความรู้ความสามารถของสมาชิกในครอบครัว
- 4.5 การมีส่วนร่วมของครอบครัวในกิจกรรมชุมชน
- 4.6 การมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สืบทอดศิลปวัฒนธรรม
- 4.7 การสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคม

### ลักษณะของคนที่พึ่งตนเองได้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) กล่าวว่าคนเราจะสามารถพึ่งตนเองได้ จะต้องพัฒนาในส่วนตัวและในส่วนของการทำงานอยู่ร่วมกับคนในสังคม ลักษณะของคนที่พัฒนาแล้วจะต้องมีลักษณะดังนี้ เห็นคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตัวเอง

1. มีชีวิตเรียบง่าย ประหยัด ไม่อยากได้อะไรมากเกินไป ไม่ตกเป็นทาสของเทคโนโลยีใหม่ๆ
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอ
3. พึ่งพาตนเองได้ในหลายๆ ด้านของชีวิตเช่นด้านการเงิน รู้จักประหยัด เก็บออม ไม่มีหนี้สินเป็นต้น
4. เป็นคนดี มีคุณธรรม พร้อมแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น ไม่คดโกง สนใจความเป็นธรรมในสังคมพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลคนในสังคมมีเวลาส่วนตัวในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
5. มีระเบียบวินัยในตัวเองสูง จัดระเบียบ ต้องทำในสิ่งที่ต้องทำ และไม่ทำในสิ่งที่ต้องไม่ทำ จัดระเบียบชีวิตตัวเองให้เหมาะสม ห่างไกลยาเสพติด

จากองค์ประกอบและความหมายของการพึ่งตนเองดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้รวบรวม จัดกลุ่มสรุป และสังเคราะห์การพึ่งตนเองที่เกี่ยวข้องกับแก้ปัญหาของผู้ใช้แรงงาน ดังนี้

### ตารางที่ 2 สรุปและสังเคราะห์การพึ่งตนเองที่เกี่ยวข้องกับแก้ปัญหาของผู้ใช้แรงงาน

	องค์ประกอบของการพึ่งตนเอง				
	กลุ่มที่ 1 เกี่ยวกับการ เห็นคุณค่าใน ตัวเอง	กลุ่มที่ 2 เกี่ยวกับ ความสามารถ ในการแก้ไข ปัญหาได้ด้วย	กลุ่มที่ 3 เกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพ	กลุ่มที่ 4 เกี่ยวกับการ จัดการการเงิน ส่วนตัว	กลุ่มที่ 5 เกี่ยวกับ ความสามารถใน การอยู่ร่วมกับ คนอื่น
การัญญา แก้วเทพ (2530)				มีหลักประกัน ในการดำรงชีพ	
สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2536)	มีความพอใจใน สิ่งที่ตัวเองมีอยู่	สามารถ ตัดสินใจเรื่อง ต่างๆด้วย ตัวเอง หรือ สามารถขอ คำแนะนำจาก คนอื่นมา ประกอบการ ตัดสินใจของตน ได้		มีปัจจัยสี่ เพียงพอ	
เสรี พงศ์พิศ(2544)				มีปัจจัยสี่ เพียงพอ	

ตารางที่ 2 สรุปและสังเคราะห์การพึ่งตนเองที่เกี่ยวข้องกับแก้ปัญหาของผู้ใช้แรงงาน(ต่อ)

	องค์ประกอบของการพึ่งตนเอง				
	กลุ่มที่ 1 เกี่ยวกับการเห็น คุณค่าในตัวเอง	กลุ่มที่ 2 เกี่ยวกับ ความสามารถใน การแก้ไขปัญหา ได้ด้วย	กลุ่มที่ 3 เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพ	กลุ่มที่ 4 เกี่ยวกับการ จัดการการเงิน ส่วนตัว	กลุ่มที่ 5 เกี่ยวกับ ความสามารถใน การอยู่ร่วมกับคน อื่น
วรรณิ แกมเกตู (2545)	มีความเชื่อมั่นใน ศักยภาพและ ความสามารถ ของตนในการ แก้ปัญหา มี ความมั่นใจใน ตนเอง รู้จัก ประมาณตน มี จิตสำนึก สาธารณะ	มีความสามารถ ในการวินิจฉัยผล การกระทำของ ตน	มีพฤติกรรมการ ดูแลสุขภาพ อนามัย	มีความสามารถ ในการหาปัจจัย ยังชีพ,มีสมดุล รายได้และ รายจ่าย,มี ภาวะการออม ,ไม่เป็นหนี้	มีความสามารถใน การปรับตัว,มี ความสามารถใน การสื่อสารกับ ผู้อื่น,มีส่วนร่วมใน กิจกรรมของ ชุมชน
Frieden et. al. (อ้างถึงใน Rice , B. Douglas et. al., 1983)		มีอิสระในการ เลือกทางเลือก ต่างๆ ด้วยตัวเอง			เข้าร่วมกิจกรรม ในชุมชนได้อย่างดี
ประเวศ วะสี (2544)		สามารถ แก้ปัญหาเองได้			
สุพรรณิ ไชยอำพร (2530)	เชื่อมั่นในตนเอง	มีความ สามารถ ในการรับ ข่าวสาร,สามารถ แก้ปัญหาด้วย ตัวเอง		มีปัจจัยสี่ เพียงพอและมี สมดุลรายได้และ รายจ่าย	
ประจักษ์ บุญอารีย์ (อ้างถึงใน อรรถพรณ ภมรสุวรรณ, 2544)	เชื่อมั่นในตนเอง ไม่ตกเป็นทาส ของกิเลส	มีความสามารถ ในการคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหาได้	ใส่ใจในสุขภาพ ของตนเอง	มีปัจจัยสี่ เพียงพอ	มีความร่วมมือ ร่วมใจในการ ทำงานกับผู้อื่น ยึดมั่นในความดี งาม
เกียรติวรรณ อมตยกุล, 2553)	เห็นคุณค่าใน ตนเอง,พอใจใน สิ่งที่ตนเองมีอยู่	รักการเรียนรู้สิ่ง ใหม่ๆ	ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ รับประทานอาหาร ที่มี ประโยชน์ พักผ่อนให้ เพียงพอ	มีเงินออมไม่เป็น หนี้,มีชีวิตเรียบ ง่ายใช้เงินอย่าง ประหยัด	ช่วยเหลือเกื้อกูล ผู้อื่น ไม่เอาเปรียบ ใคร

จากตารางที่ 2 ผู้วิจัยนำองค์ประกอบและความหมายของการพึ่งตนเองจากการรวบรวม  
เอกสาร และนำมาจัดกลุ่ม องค์ประกอบต่างๆของการพึ่งตนเองที่มีความหมายใกล้เคียงกันไว้ในกลุ่ม  
เดียวกัน สามารถจัดแบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่การเห็นคุณค่าในตัวเอง พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ มีความเชื่อมั่นศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหา มีจิตสาธารณะ

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ความสามารถในการวินิจฉัยการกระทำของตัวเอง สามารถคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง มีอิสระในการเลือกทางเลือกต่างๆด้วยตัวเอง มีความสามารถในการรับข่าวสาร รักการเรียนรู้

กลุ่มที่ 3 ได้แก่การมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตัวเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ

กลุ่มที่ 4 ได้แก่ การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย มีภาวะการผ่อนคลาย ไม่เป็นหนี้สิน มีชีวิตที่เรียบง่ายใช้เงินอย่างประหยัด

กลุ่มที่ 5 ได้แก่ การมีความสามารถในการอยู่ร่วมกับคนอื่น มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่เอาर्डเอาเปรียบใคร

จากองค์ประกอบการพึงตนเองในแต่ละกลุ่ม ผู้วิจัยได้ปรับปรุงภาษา และตั้งชื่อแต่ละกลุ่มตามความหมายขององค์ประกอบในแต่ละกลุ่มดังนี้

1. การพึงตนเองทางด้านจิตใจ หมายถึง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่รวมทั้งเห็นคุณค่าของคนอื่นด้วยเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่ามีความสามารถฟันฝ่าและแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบ อยู่ได้

2. การพึงตนเองทางด้านความคิด หมายถึง การมีความสามารถในการแก้ปัญหา และการรักการเรียนรู้ซึ่งความสามารถในการแก้ปัญหาหมายถึงความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ว่าคืออะไร สามารถค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นและค้นหาแนวทางแก้ไขที่ถูกต้องเพื่อแก้ปัญหานั้น ส่วนการรักการเรียนรู้หมายถึงการหมั่นแสวงหาข้อมูล หรือประสบการณ์ใหม่ๆเพื่อพัฒนาความรู้ หรือทักษะที่ตนเองมีอยู่ให้เพิ่มมากขึ้น และทันต่อการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน เพื่อสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

3. พึงตนเองทางด้านสุขภาพ ประกอบด้วย การมีพฤติกรรมการดูแลรักษาร่างกาย ซึ่งหมายถึงการมีความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ตั้งแต่ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ

4. การพึงตนเองทางด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว ทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน และการมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ

การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่ายหมายถึง การมีรายได้ครอบคลุมรายจ่ายในแต่ละเดือน การมีเงินออมเพื่อใช้ยามฉุกเฉินและการไม่มีหนี้ หรือมีหนี้ที่สามารถปลดได้ในระยะเวลาอันสั้น

การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัวจึงหมายถึง มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเองและสามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินของตนเอง

5. พึงตนเองได้ทางด้านสังคม การอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างดี ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคม และความสามารถในการสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม

รายละเอียดขององค์ประกอบการพึ่งตนเองเป็นดังนี้

1. **พึ่งตนเองได้ทางด้านจิตใจ** หมายถึง การมีความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อพิจารณาความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

Coopersmith (1984) กล่าวว่าคนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะเป็นคนที่ขาดความกระตือรือร้น ต้องพึ่งพาคนอื่น มีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์ และสิ้นหวังในชีวิต รู้สึกด้อย วิตกกังวล ไม่ชอบแสดงตัว แสวงหาการยอมรับจากคนอื่น ชอบแสดงความเข้มแข็งออกมาทั้งๆที่ความจริงแล้วหวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจ มักอยู่ใต้อิทธิพลคนอื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์

Maslow (1970) กล่าวว่าเมื่อคนขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะรู้สึกที่ตนเองด้อย อ่อนแอ ไม่มีประโยชน์ ต้องการหาสิ่งอื่นมาชดเชย

Coopersmith (1984) กล่าวอีกว่าคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะพึงพอใจในความเป็นตนเอง ภูมิใจในความสามารถของตน ไม่ได้คิดว่าตนเองจะมีความสามารถเหนือหรือต่ำกว่าคนอื่น มีพลัง ความสามารถและความพยายามที่จะช่วยตัวเองให้เอาชนะอุปสรรคต่างๆ สามารถเผชิญปัญหาที่ซับซ้อนได้ มองสิ่งต่างๆในด้านดี กระตือรือร้นที่จะดูแลสุขภาพ ของตนให้ได้อยู่เสมอ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) กล่าวว่าคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองคือคนที่มีภาพพจน์ของตนเองด้านบวก ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อตัวเองในด้านบวก เช่น เก่ง สวย หล่อ ชยัน เชื้อมั่ง ในตนเอง เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ (ซึ่งตรงกันข้ามกับภาพพจน์ด้านลบซึ่งได้แก่ โง่ น่าเกลียด อืดอาด ขี้เกียจ อ้วน ไม่สวย ไม่หล่อ ไม่เก่ง เชย) ความรู้สึกที่มีต่อตัวเองนี้เป็นความเชื่อฝังใจในจิตใต้สำนึกของคนเราที่เชื่อว่าตัวเราเป็นคนอย่างไร ซึ่งถูกปลูกฝังโดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของเรา เช่น จากพฤติกรรมของครอบครัวที่แสดงออกกับเรา ความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิตความคิดหรือความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง ภาพพจน์ของตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์และความสุขของคนเราตามขั้นตอนดังนี้

มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง → มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น → มีความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัว หน่วยงาน โลก และทุกสรรพสิ่ง → มีเสน่ห์ น่ารัก และมีความสุข

มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตัวเอง → มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้อื่น → มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อครอบครัว หน่วยงาน โลก และทุกสรรพสิ่ง → ไม่มีเสน่ห์ ไม่น่ารัก และไม่มีความสุข

Lim, Saulsman และ Nathan (2005) กล่าวว่าคนที่มีความภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง หรือเห็นคุณค่าของตนเอง จะมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถที่แตกต่างจากผู้อื่น โดยไม่จำเป็นจะต้องไปเปรียบเทียบกับผู้ใด

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองน้อย เป็นคนที่มีความรู้สึกลบต่อตนเอง ตัดสิน และประเมินตนเองในทางลบ มักมีความรู้สึกที่ตนเอง อ่อนแอ โง่ ไม่ดีพอ มีข้อบกพร่องบางอย่าง ด้อยกว่าคนอื่น ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่า น่าเกลียด ไม่เป็นที่รักของคนอื่น เป็นผู้แพ้ หรือล้มเหลว

และคนที่มีความภาคภูมิใจในตัวเองน้อย อาจจะพูดติดลบกับตนเอง อาจจะวิจารณ์ตนเอง ทั้งการกระทำ ความสามารถ หรือ พูดล้อเลียนตัวเองในด้านลบมากๆ อาจจะกล่าวโทษตัวเองเมื่อมีเหตุการณ์ไม่ดี อาจจะชอบคิดว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นจะเกิดในทางลบกับตนเอง บ่อยครั้งอาจจะรู้สึก เศร้า หดหู่ วิตก รู้สึกผิด ละอายใจ เครียด และโกรธ อาจจะยากที่จะพูดหรืออธิบายสิ่งที่ตนเองต้องการ หลีกเลี่ยงการท้าทาย และอาจจะ ก้าวร้าวกับคนอื่น

การภาคภูมิใจในตัวเองน้อยยังมีผลกระทบกับการทำงานอีกด้วย คนที่มีความภาคภูมิใจในตัวเองน้อย อาจจะประสบความสำเร็จน้อยกว่าความสามารถของตน เพราะตนเองมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถน้อยกว่าคนอื่น และอาจจะหลีกเลี่ยงการทำหลายอย่าง เพราะกลัวว่าจะทำได้ไม่ดี หรืออาจจะต้องทำงานหนักมากเป็นพิเศษเพราะเชื่อว่าตนเองขาดทักษะ คนที่มีความภาคภูมิใจในตัวเองน้อยอาจจะพบว่าเป็นการยากที่จะเชื่อว่าผลงานดี ๆ ที่ตนผลิตออกมานั้นเป็นเพราะความสามารถของตน

การภาคภูมิใจในตัวเองน้อยยังส่งผลเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับคนอื่นอีกด้วย คนที่มีความภาคภูมิใจในตัวเองน้อยมักจะผิดหวังอย่างมากกับคำวิจารณ์ และมีแนวโน้มที่จะพยายามอย่างมากในการสร้างความพอใจให้กับคนอื่น เป็นคนขี้อายมาก หรือพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน หรืออาจจะมีแนวโน้มที่จะไม่กล้าลุกขึ้นมาโต้แย้งการวิจารณ์ หรือการตักเตือน หรือการทำร้ายจากเพื่อน หรือคนในครอบครัว

คนที่มีความภาคภูมิใจในตัวเองน้อยอาจจะไม่ยอมมีกิจกรรม หรือสันทนาการ เพราะมักคิดว่าตนเองไม่สมควรได้รับความสนุกสนาน รวมทั้งอาจจะพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องถูกตัดสิน หรือประเมิน เช่น การแข่งขันกีฬาต่างๆ เป็นต้น

คนที่มีความภาคภูมิใจในตัวเองน้อยอาจจะมีแนวโน้มไม่ใส่ใจตนเอง อาจจะดื่มเหล้า หรือเสพยาเสพติด อาจจะไม่สนใจแต่งตัวให้เรียบร้อย สะอาด คุติ หรือในทางตรงกันข้าม อาจจะพยายามปกปิดสิ่งที่ขาดโดยการแต่งตัวให้สมบูรณ์แบบที่สุด

การภาคภูมิใจในตัวเองน้อยอาจจะเป็นผลมาจากการซึมเศร้า การมีความรู้สึกลบกับตัวเอง เป็นหนึ่งในอาการของการซึมเศร้า ซึ่งหากได้รับการรักษา ให้อาการซึมเศร้าหายไป low self-esteem ก็จะหายไปด้วย

การภาคภูมิใจในตัวเองน้อยสามารถเป็นผลมาจากปัญหาอื่นๆ เช่น เมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่ยุ้งยาก หรือเครียด เช่น มีปัญหาทางการเงินเป็นเวลานาน ป่วยนาน ได้รับอุบัติเหตุที่มีผลต่ออวัยวะ การเจ็บปวดเรื้อรัง ความสัมพันธ์ที่มีปัญหา หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ยากจะแก้ไข เมื่ออยู่ในปัญหาเหล่านี้นานๆ จะทำให้คนขาดกำลังใจ ขาดความเชื่อมั่น และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

การภาคภูมิใจในตัวเองน้อยอาจจะเป็นปัญหาจากตัวมันเอง และสามารถสร้างปัญหาอื่นๆให้เกิดขึ้นได้ เช่น ทำให้เกิด การซึมเศร้า อยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น หนีสังคม เมื่อทุกอย่างไม่มีปัญหาอะไร เราอาจจะไม่รู้สึกซึมเศร้า กังวล ถ้าอารมณ์ของเราแกว่งขึ้นลงตามสถานการณ์ ที่เคยทำให้เราไม่มีความสุขมาก่อน มันก็มีแนวโน้มจะทำให้เรามีความรู้สึกขึ้นมาอีกเมื่อเราประสบกับเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

#### **ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย**

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่รวมทั้งเห็นคุณค่าของคนอื่นด้วย
2. เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเองว่ามีความสามารถฟันฝ่าและแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้

#### **และคนที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะมีลักษณะดังนี้**

1. รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า รักตัวเอง



2. รู้สึกว่าตัวเองเป็นที่รักของคนอื่นๆ ไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์ของคนอื่น
3. ภูมิใจดูแลตัวเอง ทั้งบุคลิกภาพ และสุขภาพ
4. มั่นใจในตนเอง มีภาพพจน์ตัวเองด้านบวก มองโลกในแง่บวก พอใจในสิ่งที่มีอยู่
5. เชื่อมั่นในศักยภาพ และความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหาต่างๆ สามารถเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อนได้ สนุกกับการแข่งขัน

6. มีพลัง กระตือรือร้น มีทัศนคติที่พึ่งตนเอง แก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เผชิญอยู่ได้  
**คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะดังนี้**

1. รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์ มักชอบกล่าวโทษตัวเองเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามคาด

2. มักรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รักของคนอื่นๆ ต้องการการยอมรับจากคนอื่นอย่างมาก ต้องการสิ่งมาทดแทน ชอบแสดงความเข้มแข็งต่างๆ ที่รู้ตัวว่าอ่อนแอ หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์ของคนอื่น อาจพยายามทำตัวให้เด่น เช่น การแสดงออก หรือการแต่งตัว เป็นต้น เพื่อให้ได้รับการยอมรับ

3. มักไม่ดูแลตัวเอง ทั้งบุคลิกภาพ และสุขภาพ

4. ไม่มั่นใจในตนเอง มีภาพพจน์ตัวเองด้านลบ มักวิตกกังวล กลัว มองสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดในแง่ลบ คิดว่าตัวเองไม่ดีพอ ซ้ำอายมาก

5. คิดว่าตัวเองไม่มีความสามารถเมื่อเทียบกับคนอื่น ชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ไม่กล้าเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อน รู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว หรือเป็นผู้แพ้ มักหลีกเลี่ยงการแข่งขัน หรือกิจกรรมที่ตัดสินแพ้ชนะ

6. รู้สึกว่าตัวเองอ่อนแอ ท้อแท้ ขาดพลัง ขาดความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือตัวเอง ในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

2. **การพึ่งตนเองทางด้านความคิดหมายถึง** การมีความสามารถในการแก้ปัญหา และการรักการเรียนรู้

เมื่อกล่าวถึงความสามารถการแก้ปัญหา Savoie และ Hughes (1994) กล่าวถึงกระบวนการจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ซึ่งมีขั้นตอนการแก้ปัญหา ดังนี้

1. ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา และสาเหตุของปัญหา จากกรณีศึกษาที่ได้รับ

2. ผู้เรียนจะนำเสนอสิ่งที่กลุ่มวิเคราะห์ ปัญหาและสาเหตุของปัญหา

3. เมื่อผู้เรียนรู้สาเหตุของปัญหาแล้ว ผู้สอนนำเสนอ กระบวนการแก้ปัญหา 3 ขั้นตอน เพื่อให้ผู้เรียนใช้เป็นแนวทางในหาวิธีการแก้ปัญหาซึ่งประกอบด้วย

อะไรบ้างที่เราารู้แล้ว

อะไรบ้างที่เราไม่รู้และจำเป็นต้องรู้

เราจะต้องทำอะไรหลังจากนี้

สรุปว่าความสามารถในการแก้ปัญหามีถึงความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาที่ตนเองประสบอยู่คืออะไร สามารถค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นและค้นหาแนวทางแก้ไขที่ถูกต้อง เพื่อแก้ปัญหานั้น

และเมื่อพิจารณาการรักการเรียนรู้ ความรักการเรียนรู้ (Guglielmino,1997 อ้างถึงใน อัญชลี เจียประเสริฐ) หมายถึงการมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากแหล่งต่างๆ รู้สึกสนุกสนานกับการค้นหาคำตอบหรือค้นหาความจริง และรักการแก้ปัญหา

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2547) กล่าวว่า การรักการเรียนรู้ หมายถึงมีความต้องการและตื่นตัวในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ประสบการณ์ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องตลอดทุกช่วงของชีวิต และสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา หรือนำมาใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ (2540) กล่าวถึงคุณลักษณะของคนที่มินิสัยใฝ่เรียนรู้ว่าต้องเป็นคนที่ตื่นตัว สนใจแสวงหาความรู้อย่างสม่ำเสมอ สามารถใช้ความรู้ที่มีอยู่ในทางที่เหมาะสม

สรุปว่า การรักการเรียนรู้หมายถึงการหมั่นแสวงหาข้อมูล หรือประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ หรือทักษะที่ตนเองมีอยู่ให้เพิ่มมากขึ้น และทันต่อการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน เพื่อสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

สรุปว่าการพึ่งตนเองทางด้านความคิด หมายถึง การมีความสามารถในการแก้ปัญหา และการรักการเรียนรู้ซึ่งความสามารถในการแก้ปัญหาหมายถึงความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาที่ตนเองประสบอยู่คืออะไร สามารถค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นและค้นหาแนวทางแก้ไขที่ถูกต้อง เพื่อแก้ปัญหานั้น ส่วนการรักการเรียนรู้หมายถึงการหมั่นแสวงหาข้อมูล หรือประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ หรือทักษะที่ตนเองมีอยู่ให้เพิ่มมากขึ้น และทันต่อการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน เพื่อสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

3. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ประกอบด้วย การมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกาย ซึ่งหมายถึงการมีความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ตั้งแต่ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ

### 3.1 อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ในที่นี้จะกล่าวถึง การแบ่งอาหารตามพลังจากจักรวาล และการแบ่งอาหารตามสภาวะกรดต่าง

#### 3.1.1 การแบ่งประเภทอาหารตามพลังจากจักรวาล

A'andamitra' (1999) ได้กล่าวว่า โยคีโบราณได้ทำการทดลองอาหารต่างๆ ที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจของคนเรามาเป็นเวลานานนับพันปี และโยคีก็ได้แบ่งประเภทของอาหารเป็น 3 ประเภท ตามพลังงานจากจักรวาลที่มีอยู่ในทุกหนทุกแห่งในจักรวาล ซึ่งพลังงานนี้หากเข้ามาควบคุมวัตถุหรือสิ่งมีชีวิตใดๆ สิ่งนั้นก็จะมีคุณสมบัติเดียวกับพลังงานชนิดนั้นๆ พลังงานจากจักรวาล แบ่งได้ดังนี้

3.1.1.1 พลังแห่งชีวิต(Sentient Force) และอาหารที่มีพลังแห่งชีวิต(Sentient Foods)พลังแห่งชีวิตนี้เป็น พลังของการตระหนักรู้ในตนเอง ความรัก ความสงบสุข ความบริสุทธิ์ และความชื่นบาน เมื่อพลังละเอียดนี้มาควบคุมจิตใจของเรา เราจะรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และจิตใจของเราจะสามารถพัฒนาไปสู่ระดับที่สูงขึ้นได้อย่างง่าย อาหารที่มีพลังแห่งชีวิตเป็นอาหารที่ถูกควบคุมโดยพลังแห่งชีวิต ซึ่งจะช่วยให้จิตใจของเรากระจ่างและสงบ อาหารเหล่านี้เป็นอาหารของโยคี ซึ่งจะ

ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และสร้างความสงบในจิตใจ อาหารเหล่านี้ได้แก่ ผลไม้ ผักเกือบทุกชนิด ถั่ว และถั่วเปลือกแข็ง นม และผลิตภัณฑ์จากนม และสมุนไพรจำนวนเล็กน้อย อาหารเหล่านี้จะให้โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย

3.1.1.2 พลังงานแปรเปลี่ยน(Mutative Force) และอาหารที่มีพลังแปรเปลี่ยน (Mutative Food) พลังงานนี้เป็นพลังงานที่สร้างการกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงไม่หยุด เมื่อพลังงานนี้ควบคุมจิตใจของเราเราจะรู้สึก กังวล กระสับกระส่าย เราจะไม่สามารถทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลายได้ อาหารที่มีพลังงานแปรเปลี่ยนจะกระตุ้นร่างกายและจิตใจ การรับประทานอาหารประเภทนี้มากเกินไป จะรบกวนจิตใจ และทำให้ไม่สามารถรักษาระดับจิตใจของเราให้อยู่ในระดับจิตใจละเอียด(subtle mental) อาหารในกลุ่มนี้ได้แก่ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม ช็อคโกแลต เครื่องเทศที่มีรสเผ็ด เช่น พริก อาหารหมักดอง และยาบางชนิด เป็นต้น

3.1.1.3 พลังงานเฉื่อย (Static Force) และอาหารที่มีพลังงานเฉื่อย(Static Foods) พลังงานนี้เป็นพลังที่ทำให้เกิดความเฉื่อย ความเบื่อหน่าย เน่าเสีย และความตาย ความตายจะเกิดขึ้นเมื่อพลังงาน 2 ประเภทแรกอ่อนแรงลง และพลังงานเฉื่อยเข้าควบคุม เมื่อพลังงานนี้เข้าควบคุมจิตใจ เราจะรู้สึก ง่วง เบื่อหน่าย ขาดพลังงานและความคิดสร้างสรรค์ อาหารที่มีพลังงานเฉื่อย ได้แก่ เนื้อสัตว์ทุกชนิด หอม กระเทียม ไข่ เห็ด แอลกอฮอล์ บุหรี่ ยา และอาหารที่หมักดองหรือเน่าเสีย คนที่ต้องการมีร่างกายที่แข็งแรงและมีจิตใจที่พัฒนาควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ อย่างไรก็ตามบางสถานการณ์ เช่น ภูมิอากาศ หรือกิจกรรมบางอย่าง เป็นต้น เราอาจจะกินอาหารประเภทนี้ เช่น ในสภาวะอากาศที่หนาวเย็น เราจำเป็นต้องกินเนื้อ หรือ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เล็กน้อย เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย

ดังนั้น เราจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีพลังแห่งชีวิต เพื่อให้ร่างกาย แข็งแรง สดใส ใจดีสงบ พร้อมทั้งพัฒนาไปสู่จิตใจในระดับสูงต่อไป

ข้อดีของการกินอาหารมังสะวิรัต

ผลดีต่อระบบขับถ่ายเนื่องจากเนื้อสัตว์มีเส้นใยน้อยทำให้คงอยู่ในลำไส้ นานและทำให้มีปัญหาที่ระบบขับถ่าย ผลไม้และผักมีเส้นใยมาก อุ่มความชื้นมาก และมีปริมาณมาก ทำให้เคลื่อนผ่านลำไส้ได้ดีจากสถิติ พบว่า คนกินมังสะวิรัตจะมีน้ำหนักเฉลี่ยต่ำกว่าคนที่ไม่กินมังสะวิรัตประมาณ 9 กิโลกรัมจากมหาวิทยาลัยฮาวาย หมอบอกว่า การกินมังสะวิรัตช่วยลดปัญหาหวัดและภูมิแพ้ได้ การกินมังสะวิรัตทำให้ร่างกายแข็งแรง ทนทาน สดชื่น มากกว่านักกีฬาหรือนักกีฬาน้ำหนัก และนักว่ายน้ำบางคน พบว่าหลังจากหันมากินมังสะวิรัต ทำให้ความสามารถทางด้านกีฬาดีขึ้นคนกินมังสะวิรัตทั่วโลก พบว่าร่างกายแข็งแรงและมีพลังมากขึ้นกว่าเดิมที่กินเนื้อสัตว์ เนื่องจาก ร่างกายของพวกเขาไม่ต้องเสียพลังงานในการขับสารพิษจากการเนื้อสัตว์ที่กินเข้าไปกินมังสะวิรัตยังคงทำให้เราได้รับสารอาหารครบถ้วน

### 3.1.2 การแบ่งอาหารตามสภาวะกรด และ ต่าง

ในสภาวะธรรมชาติ ร่างกายของคนเราควรเป็นด่างอ่อนๆ ซึ่งมีค่า ph ประมาณ 7.4 ในสภาวะแบบนี้กระบวนการทางเคมีต่างๆในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ของเสียจากกระบวนการต่างๆในร่างกายสามารถถูกขับออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม หากเรา

อาหารที่มีความเป็นกรดสูง ร่างกายและเลือดของเราจะมีความเป็นกรด แทนที่จะเป็นด่าง ตับ หัวใจ และไต ซึ่งเป็นอวัยวะที่มีหน้าที่ในการทำความสะอาดเลือดจะต้องทำงานหนัก และสุดท้ายก็จะอ่อนแอลง และเกิดโรคในที่สุด จากนั้นสารพิษหรือของเสียต่างๆก็จะถูกขับออกอย่างไม่เหมาะสม และมีการสะสมอยู่ตามข้อต่อต่างๆของร่างกาย ทำให้เกิดโรคเกาต์ สภาวะที่ร่างกายเป็นกรดจะก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น ริตส์ดวงทวาร มะเร็ง โรคเรื้อน อัมพฤกษ์ ไต ตับมีปัญหา นิ้ว การติดเชื้อ วัณโรค ความดันสูง โรคหัวใจ หัวใจวาย หอบหืด โรคภูมิแพ้ และอื่นๆ เป็นต้น การรักษาสุขภาพความเป็นกรดของร่างกาย ก็คือการลดปริมาณการบริโภคอาหารที่เป็นกรด และเพิ่มอาหารที่เป็นด่าง

### 3.1.2.1 อาหารสภาวะที่เป็นกรด

อาหารที่สร้างสภาวะความเป็นกรด ได้แก่ เนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ น้ำชา กาแฟ แอลกอฮอล์ เครื่องปรุงอาหาร ของหมักดอง น้ำส้มแป้งและข้าวขัดขาว เครื่องเทศหัวหอม กระเทียม เห็ดถั่วต่างๆอาหารทอดอาหารหวาน โดยเฉพาะน้ำตาลทรายขาว เยลลี่ น้ำเชื่อม ไอศกรีม ผลไม้ กระป๋อง น้ำอัดลม

### 3.1.2.2 อาหารที่ให้สภาวะต่าง

อาหารที่ให้สภาวะที่เป็นด่าง ได้แก่ ผักเกือบทุกชนิด โดยเฉพาะผักใบเขียว ถั่ว งอก ต่างๆ ถั่วเหลืองนม เนย น้ำมัน ถั่วเปลือกแข็งเช่น อัลมอนต์เซสนัท ฮาเซลนัทผลไม้และน้ำผลไม้ มะละกอ แอปเปิ้ลพิกัสส์บประดมะเขือเทศกล้วยมะพร้าว น้ำมันมะพร้าว เป็นยาที่ดีที่สุดในการรักษาโรคที่เกิดจากสภาวะร่างกายเป็นกรดแอปริคอตน้ำมะนาว มีความเป็นด่างสูง ควรดื่มน้ำมะนาวตลอดทั้งวัน และควรใส่เกลือ หรือน้ำมันลงไปเล็กน้อย

## 3.2 การออกกำลังกาย

จาก กรมอนามัย (2553) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้มีการเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้น ทำให้อัตราเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หรือเหนื่อยขึ้น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20-60 นาที ประโยชน์ของการออกกำลังกายได้แก่

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มความต้านทานโรค
2. ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น หัวใจ ปอดทำงานดีขึ้น จะช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคความดัน
3. ร่างกายมีความอดทน แข็งแกร่ง กระฉับกระเฉง ทำงานได้นานและไม่เหนื่อย
4. ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
5. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
6. ช่วยชะลอความชราที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ
7. ช่วยปรับปรุงดีขึ้น

การออกกำลังกายมีขั้นตอนที่เปรียบเสมือนรถยนต์ จะมีระยะการออกตัว การขับ และระยะการผ่อน การออกกำลังกายก็เหมือนกัน จะต้องมีการอุ่นร่างกาย ระยะการฝึกฝน และระยะผ่อนคลายเป็นร่างกาย การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรฝึกฝนตามขั้นตอนดังตารางที่ 3 ดังนี้

### ตารางที่ 3 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

ลำดับ ที่	ระยะหรือ ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างกิจกรรม	เป้าหมายอัตรา การเต้นของ หัวใจ	ระยะเวลา
1	อบอุ่น ร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมให้ ร่างกายปรับการทำงาน ของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น หัวใจ ปอด และระบบ ไหลเวียนเลือด	เดินเร็ว กายบริหาร หรือ การเคลื่อนไหวที่ช้า และ ค่อยๆเพิ่มความเร็วขึ้น และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และปรับความอ่อนตัว ของข้อต่อ	ปกติ 100 ครั้ง ต่อนาที	5-10 นาที
2	ฝึกฝน หรือช่วง แอโรบิก	เพื่อให้ความอดทนของ ปอด หัวใจ และระบบ ไหลเวียนโลหิต หรือฝึก การทำงานของหัวใจ	เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ถีบจักรยานยว เดินแอโรบิก ไทเก๊ก ซิ่ง เล่นกีฬา ฯลฯ	120-130 ครั้ง ต่อนาที	20-60 นาที
3	ผ่อนคลาย ร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของ ร่างกายในช่วงฝึกที่ทำงาน เกินปกติ ให้เข้าสู่ภาวะ ปกติ	เดิน กายบริหาร หรือ เคลื่อนไหวให้ช้าลง และยืด เหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อ	100- ปกติ	5-10 นาที

### 3.3 การพักผ่อน

นิตยา ตรีศิลป์วิเศษ และพิมลพรรณ พิทยานุกุล (2556) กล่าวถึงผลกระทบของการนอนต่อสุขภาพว่า ในปัจจุบัน คนส่วนมากพักผ่อนไม่เพียงพอ เพราะไม่ได้ใส่ใจในความสำคัญของการนอนหลับ แท้จริงแล้วการนอนหลับไม่เพียงพออาจส่งทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เนื่องจากภูมิคุ้มกันลดลง อีกทั้งการนอนหลับไม่เพียงพอยังมีผลทำให้อารมณ์แปรปรวน และไม่มีสมาธิในการทำงานอีกด้วย

สรุปว่าคนที่มีการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพนั้นจะต้องมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ นั่นคืออาหารที่ให้พลังชีวิตซึ่งเป็นอาหารที่ให้สภาวะเป็นต่างแก่ร่างกายซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้จะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนที่เหมาะสมและเพียงพอ

4. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว ทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน และการมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ

การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่ายหมายถึง การมีรายได้ครอบคลุมรายจ่ายในแต่ละเดือน การมีเงินออมเพื่อใช้ยามฉุกเฉินและการไม่มีหนี้ หรือมีหนี้ที่สามารถปลดได้ในระยะเวลาอันสั้น

ส่วนด้านความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว (ทัตทอง เตียตระกูล, 2555) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการจัดการการเงินส่วนตัวซึ่งประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 รวบรวมรายได้ที่ได้รับทั้งหมดตลอดทั้งปี

ขั้นที่ 2 หักค่าใช้จ่ายอุปโภคบริโภคเพื่อการดำรงชีพ

ขั้นที่ 3 หักค่าใช้จ่ายภาระหนี้สินที่มี

ขั้นที่ 4 คำนวณเงินเก็บหรือเงินที่เหลือจากค่าใช้จ่ายทั้งหมด

ขั้นที่ 5 จัดสรรตัวเลขเงินเก็บเป็นเงินออมแบบต่างๆตามเป้าหมายของแต่ละคน

นอกจากนี้จะต้องพิจารณาว่าค่าใช้จ่ายที่มากเกินไปจนจำเป็นมีสาเหตุมาจากอะไร และหาแนวทางในการลดค่าใช้จ่ายนั้นๆ

ดังนั้นการมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัวจึงหมายถึง มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเองและสามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินของตนเอง

5. **การพึ่งตนเองได้ทางด้านสังคม** หมายถึง การอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างดี ซึ่งประกอบด้วยความรู้ที่มั่นใจในตนเองในการเข้าสังคม และความสามารถในการสื่อสารได้ อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม

จากองค์ประกอบของการพึ่งตนเองสรุปได้ว่า คนที่สามารถพึ่งตนเองได้จะต้องมีการพึ่งตนเองทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ การพึ่งตนเองทางด้านความคิด การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ และการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

#### **ประโยชน์ของการเสริมสร้างการพึ่งตนเองให้กับผู้ใช้แรงงานที่ได้รับค่าจ้างรายวัน**

การเสริมสร้างการพึ่งตนเองให้กับผู้ใช้แรงงานทางด้านจิตใจ จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่สามารถฟันฝ่าวิกฤติและแก้ไขปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ซึ่งหากผู้ใช้แรงงานขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองแล้ว ผู้ใช้แรงงานจะไม่สามารถแก้ปัญหาใดๆในชีวิตได้นอกจากนี้ผู้ใช้แรงงานจะมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อมีความภาคภูมิใจในตนเองแล้วจึงไม่ต้องการสิ่งของราคาแพงเพื่อสร้างการยอมรับจากคนอื่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553) การใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยจะลดลง ปัญหาหนี้สินจะบรรเทาลงด้วย

การเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านความคิด จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาที่ตนเองประสบและสามารถค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขได้ด้วยตนเอง อีกทั้งมีใจรักการเรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดเวลาเพื่อสามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตของตนเอง

การเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีความรู้ และมีพฤติกรรมที่รักษาสุขภาพเช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เหมาะสมและเพียงพอต่อสุขภาพที่ดี

การเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีความรู้ทางด้านการจัดการการเงินส่วนบุคคล สามารถแก้ไขปัญหาทางการเงินของตนเองได้ และมีพฤติกรรมการใช้เงินที่เหมาะสมกับฐานะ ซึ่งจะช่วยให้มีอิสระทางการเงินและพึ่งตนเองได้ในระยะยาว

การเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสังคม จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีทักษะการสื่อสาร และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างสุขสงบ มีจิตใจเมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นและสังคมรอบตัว

จะเห็นได้ว่าเมื่อผู้ใช้แรงงานได้รับการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทั้ง 5 ด้าน จะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาที่ตัวเองประสบอยู่ทั้งทางด้านปัญหาปากท้อง

ปัญหาอารมณ์ความรู้สึก ปัญหาสุขภาพ และปัญหาการอยู่ร่วมกันในสังคม จึงทำให้ผู้ใช้แรงงานสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและสุขสงบได้ในระยะยาว

กลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันที่มีปัญหาการพึ่งตนเอง และต้องการแก้ไข ปัญหาโดยการเสริมสร้างการพึ่งตนเองการวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงเหมาะที่จะนำมาใช้ในการแก้ไข ปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายเนื่องจาก

1. การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็น ผสานกิจกรรมของ “research” และ “action” เข้าด้วยกัน เป็น “action research” ซึ่งหมายถึงการเชื่อมโยงความรู้และการปฏิบัติเข้าด้วยกัน โดยการปฏิบัติ (action) จะก่อให้เกิดแนวทางใหม่ในการแก้ปัญหา และปลุกจิตสำนึกเพื่อการเปลี่ยนแปลงให้ หลุดพ้นจากปัญหา ส่วนการวิจัย (research) จะก่อให้เกิดความรู้ใหม่ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ได้จากการปฏิบัติ (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล & สุภาพ ฉัตรภรณ์, 2543) ซึ่งผลลัพธ์ที่ต้องการคือแนวทางการปฏิบัติการจริงในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานและความรู้หรือภูมิปัญญาจากการลงมือปฏิบัตินั้น

2. การวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นการวิจัยที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นจึงเป็นการกระตุ้นความสนใจให้กับกลุ่มเป้าหมายให้กระตือรือร้นในการค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา และนำไปสู่การปฏิบัติให้หลุดพ้นจากปัญหา (ธีรวุฒิ ไชยสิทธิ์กุล, 2541)

3. ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการ การลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาสามารถทำซ้ำได้เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมที่ยังไม่บรรลุผลเพื่อให้บรรลุผลจริงอย่างยั่งยืน กลุ่มเป้าหมายจะลงมือปฏิบัติตามแผน ตามด้วยการสังเกตและสะท้อนผลการปฏิบัติและปรับแผน เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น การลงมือปฏิบัติตามแผนนี้จะเกิดเป็นวงจรเกลียวสว่านหลายๆจนกว่าผลลัพธ์จะเป็นที่พอใจของกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้นผลการปฏิบัติจึงยั่งยืน ถึงแม้ว่าการวิจัยจะจบลงแล้วก็ตาม (ธีรวุฒิ เอกะกุล, 2550)

4. ผลการวิจัยเป็นสิ่งที่เห็นเป็นรูปธรรมเห็นการเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้อย่างแท้จริง ผลการวิจัยนำมาสู่การปฏิบัติอย่างทันท่วงที ซึ่งถือเป็นการวิจัยที่ไม่ได้ขึ้นหิ้ง แต่เป็นการวิจัยที่เห็นผลไปสู่การปฏิบัติจริง (ธีรวุฒิ เอกะกุล, 2550)

## ตอนที่ 5 การวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research)

### ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ธีรวุฒิ เอกะกุล (2550) ให้ความหมายการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นการวิจัยที่มีระบบระเบียบ มีขั้นตอนที่ชัดเจน ยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งสามารถทำการวิจัยได้ซ้ำๆ จนกว่าผลการวิจัยจะเป็นที่พอใจหรือสามารถแก้ไขปัญหาที่ต้องการได้อย่างแท้จริง

ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล (2543) ให้ความหมายการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการผสมผสานกิจกรรมของ “research” และ “action” เข้าด้วยกัน เป็น “action research” ซึ่งหมายถึงการเชื่อมโยงความรู้และการปฏิบัติเข้าด้วยกัน โดยการปฏิบัติ (action) จะก่อให้เกิดแนวทางใหม่ในการแก้ปัญหา และปลุกจิตสำนึกเพื่อการเปลี่ยนแปลงให้หลุดพ้นจากปัญหา ส่วนการวิจัย (research) จะก่อให้เกิดความรู้ใหม่ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ได้จากการปฏิบัติ

สมปอง พะมูลีลา (2556) ให้ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นกระบวนการวิจัยที่มีเป้าหมายในการแก้ปัญหา สร้างการเปลี่ยนแปลง ไม่มีการแบ่งแยกกลุ่มทดลองแต่เป็นปฏิบัติในสถานการณ์จริงโดยการวิเคราะห์อย่างเหมาะสม อาศัยการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกขั้นตอนของวิจัย จนเกิดเป็นองค์ความรู้ต่างๆที่ได้จากการวิจัย

McCutcheon และ Jerg (1990) กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการศึกษาอย่างมีระบบ ซึ่งประกอบด้วย การรวบรวม การร่วมมือ การสะท้อนตนเอง การใช้วิจารณ์ญาณ และเป็นการดำเนินการของผู้ปฏิบัติงานในการศึกษาค้นคว้าแก้ปัญหาทางงานของตนเอง

สรุป การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นกระบวนการวิจัยที่เชื่อมโยงความรู้และการปฏิบัติเข้าด้วยกัน มีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกจิตสำนึกเพื่อการเปลี่ยนแปลงให้หลุดพ้นจากปัญหาและสร้างภูมิความรู้ใหม่จากการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหของผู้เข้าร่วมวิจัยมีลักษณะการศึกษาอย่างเป็นระบบประกอบด้วย การรวบรวม การร่วมมือ การสะท้อนตนเอง การใช้วิจารณ์ญาณ และการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหของตนเอง เป็นการวิจัยที่ยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย อีกทั้งสามารถทำการปฏิบัติซ้ำๆจนกว่าผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นที่พอใจหรือสามารถแก้ไขปัญหที่ต้องการแก้ไขได้อย่างแท้จริง

#### ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล (2553) กล่าวว่า Kurt Lewin เป็นผู้นำเสนอแบบจำลองการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างเป็นระบบเป็นครั้งแรก โดยการผนวกทฤษฎีทางสังคมเข้ากับการปฏิบัติจริง แบบจำลองที่ Lewin มีลักษณะเป็นวงจรการศึกษาข้อมูล (P-A-O-R) ซึ่งประกอบด้วย การศึกษาสภาพปัญหา และการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Plan) การปฏิบัติ (Act) การสังเกตผลการปฏิบัติ (Observe) และการสะท้อนคิด (Reflect) หรือการพินิจวิเคราะห์ร่วมกัน ซึ่งจะนำไปสู่การปรับแผนและปฏิบัติใหม่อีกครั้ง ซึ่งทั้งสี่ขั้นตอนนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของวิธีวิทยาที่เรียกโดยรวมว่า "praxiology" คือการวิจัยที่เชื่อมโยงการปฏิบัติและการสะท้อนความคิดเข้าด้วยกัน ซึ่งไม่ใช่แต่เพียงการปฏิบัติให้เสร็จสิ้นตามแผนและประเมินเท่านั้น แต่เป็นการสะท้อนความคิดและการวิพากษ์ตนเองซึ่งต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกคน นอกจากนี้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีลักษณะเฉพาะคือ เป็นวงจรซ้ำที่เรียกว่าเกลียวการวิจัยเชิงปฏิบัติการ อย่างไรก็ตาม กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีลักษณะยืดหยุ่นและเอื้อต่อการปรับเปลี่ยนในระหว่างการทำงาน ขั้นตอนต่างๆของการวิจัยอาจมีการปรับเปลี่ยนไม่เรียงตามลำดับ หรือบางครั้งแผนงานบางอย่างอาจจะใช้ไม่ได้เลยซึ่งไม่ถือเป็นการล้มเหลว แต่ถือว่าเป็นการได้ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่ายิ่งในการแก้ปัญหาหรือการพัฒนาในครั้งต่อไปและนี่คือพลังปัญญาที่ไม่อาจได้จากการศึกษาอื่นเพราะเป็นพลังปัญญาจากการปฏิบัติ

กิตติพร ปัญญาภิบาล (2556) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการประกอบด้วย

1. การลงมือดำเนินการในงานของตนเองด้วยวิธีต่างๆเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไข
2. กระบวนการดำเนินการจะเป็นวงจรเกลียวส่ววนต่อเนื่องเป็นชุดๆ วงจรหนึ่งประกอบด้วยวางแผน ลงมือปฏิบัติ สังเกตรวบรวมข้อมูล และสะท้อนผล ซึ่งวนอย่างเป็นระบบและปฏิบัติการอย่างมีวิจารณ์ญาณ



3. ลักษณะการตอบสนองต้องทันเวลา ในขณะที่ปฏิบัติงาน ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับข้อมูลเชิงคุณภาพ

4. กิจกรรมทุกระยะเปิดโอกาสให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ถึงกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

Kemmis และ McTaggart, ed.(1988 อ้างถึงใน กิตติพร ปัญญาวิทยุโณผล, 2556) กล่าวว่า วงจรของวิจัยเชิงปฏิบัติการประกอบด้วย

แผน (Plan) เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง กิจกรรมที่เลือกเข้าในแผน จะต้องได้รับการคัดสรรว่าดีกว่ากิจกรรมอื่นๆ ในการแก้ปัญหาผู้ร่วมงานจะต้องให้ความร่วมมือในการอภิปรายเพื่อให้เกิดการวิเคราะห์และปรับปรุงการกำหนดแผนงานที่ปฏิบัติได้จริงในสภาพการณ์ที่เป็นอยู่

การปฏิบัติ (Act) เป็นการปฏิบัติตามแนวทางที่วางแผนไว้ การปฏิบัติสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์และบุคคล แผนที่วางไว้สามารถแก้ไขปรับปรุงได้เรื่อยๆตามผลการตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำนั้น

การสังเกต(Observe) ทำหน้าที่เก็บบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับผลที่ได้จากการปฏิบัติงานมีรายงานหลักฐานที่การสังเกตอย่างรอบคอบ ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตจะต้องมาจากการมองหลายแง่หลายมุมในทุกๆ ด้าน ผู้วิจัยจะต้องรายงานผลอย่างครบถ้วน และการสังเกตในขั้นตอนนี้หมายรวมถึงการสังเกตกระบวนการของการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ

การสะท้อน (Reflection) การสะท้อนทำให้หวนนึกถึงการกระทำที่ได้บันทึกไว้จากการสังเกตและการเก็บข้อมูลอื่นๆประกอบ การสะท้อนเป็นการประเมินอย่างหนึ่ง ผู้วิจัยจะต้องตัดสินใจจากประสบการณ์ว่าผลของการปฏิบัติเป็นที่พอใจเพียงใด มีสิ่งใดที่ต้องแก้ไขปรับปรุงเพื่อปรับแผนการปฏิบัติต่อไป

สมปอง พะมูลีลา (2556) กล่าวถึงลักษณะเด่นของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีเป้าหมายสูงสุดคือ ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อเรียนรู้สู่การปฏิบัติ เป็นการวิจัยกำหนดวิธีทางการวิจัยมากนักวิธีการที่จะเลือกใช้ขึ้นอยู่กับบริบทที่จะศึกษา วิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการวิจัยที่รวมวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเข้าด้วยกัน โดยมีลักษณะเด่นคือการดำเนินการวิจัยมีลักษณะเป็นวงจรหรือเกลียว วงจรการปฏิบัติเริ่มจากการวางแผน เพื่อไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผล ลำดับต่อมาคือ การลงมือปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ จากนั้นเข้าสู่การสังเกต เพื่อติดตามผลการปฏิบัติ และขั้นสุดท้ายคือการสะท้อนคิดว่าผลการดำเนินงานที่ได้นั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนการปรับแผนต่อไป

ยาใจ พงษ์บริบูรณ์ (2537) กล่าวถึงลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ดังต่อไปนี้

1. เป็นการวิจัยที่มีการร่วมมือกัน ผู้ร่วมวิจัยทุกคนมีบทบาทและความสำคัญเท่าเทียมกันตลอดขั้นตอนของการวิจัย

2. เน้นการปฏิบัติการ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและศึกษาผลการปฏิบัติเพื่อการพัฒนา

3. ใช้การวิเคราะห์และวิจารณ์ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผลเพื่อการปรับแผนการปฏิบัติการ

4. ใช้วงจรการปฏิบัติการ ได้แก่ การวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อนการปฏิบัติการ และปรับปรุงแผนจนกว่าจะได้ผลการปฏิบัติงานที่พึงพอใจ

ธีรวุฒิ เอกะกุล (2550) ยังได้กล่าวถึงลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ดังนี้

1. เป็นการศึกษากับคนกลุ่มคนกลุ่มเดียว โดยเน้นที่การพัฒนาการของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการวิจัย ว่ามีการปรับเปลี่ยนอย่างไร ปรับเปลี่ยนเพราะเหตุใด

2. บทบาทผู้วิจัยจะเปลี่ยนจากผู้นำในการวิจัยเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติงาน ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการทำวิจัยทุกขั้นตอน

3. กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ลงมือกระทำเอง ในสถานการณ์ที่เป็นจริง เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยแล้ว กลุ่มเป้าหมายจะเกิดทักษะและมีความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองมากขึ้น

4. มีการให้ข้อมูลย้อนกลับทุกขั้นตอนของการวิจัยต่อกลุ่มเป้าหมายและผู้วิจัย ทำให้เกิดการเรียนรู้และร่วมมือกันในการแก้ปัญหาในทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

5. ในการวิจัยไม่จำเป็นต้องใช้สถิติขั้นสูงในการวิเคราะห์ข้อมูลเนื่องจากเป็นการศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนแก้ไขจุดใดจุดหนึ่ง เป็นการศึกษาว่าช่วงก่อนและหลังการปฏิบัติมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างไร การวิเคราะห์ข้อมูลจึงเป็นการวิเคราะห์เนื้อหา และใช้สถิติขั้นพื้นฐานในการวิเคราะห์เท่านั้น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการสามารถสรุปเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

1. เป็นการศึกษาที่ผนวกทฤษฎีทางสังคมเข้ากับการปฏิบัติจริง เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและศึกษาผลการปฏิบัติเพื่อการพัฒนา

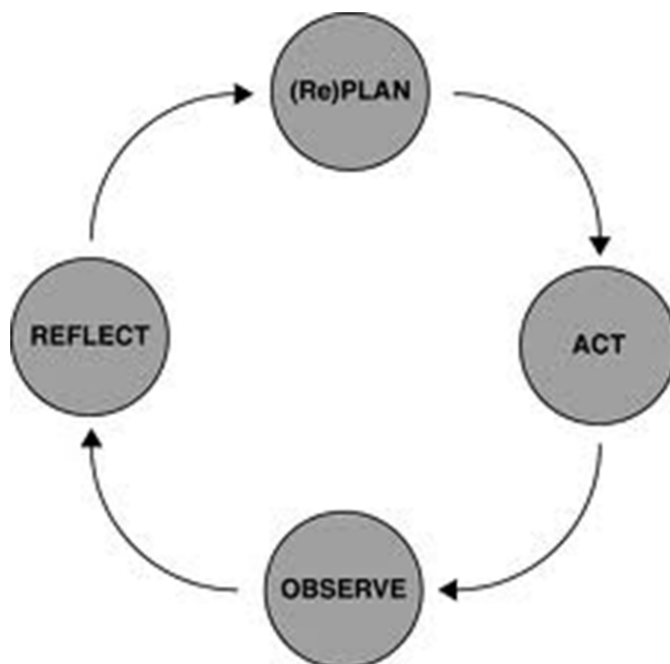
2. มีเป้าหมายเพื่อเรียนรู้สู่การปฏิบัติ เป็นการลงมือปฏิบัติงานเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขวิธีการที่จะเลือกใช้ขึ้นอยู่กับบริบทที่จะศึกษา

3. เป็นการศึกษากับคนกลุ่มคนกลุ่มเดียว โดยเน้นที่การพัฒนาการของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการวิจัย ว่ามีการปรับเปลี่ยนอย่างไร ปรับเปลี่ยนเพราะเหตุใด

4. บทบาทผู้วิจัยจะเปลี่ยนจากผู้นำในการวิจัยเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติงาน ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการทำวิจัยทุกขั้นตอน

5. กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ลงมือกระทำเอง ในสถานการณ์ที่เป็นจริง เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยแล้ว กลุ่มเป้าหมายจะเกิดทักษะและมีความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองมากขึ้น

6. ขั้นตอนการศึกษาลักษณะเป็นเกลียววงจรการศึกษาข้อมูล (P-A-O-R) ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 วงจรการศึกษาข้อมูล P-A-O-R

จากภาพที่ 2 ประกอบด้วย

- การศึกษาสภาพปัญหาและการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Plan) เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง กิจกรรมที่เลือกเข้าในแผนจะต้องได้รับการคัดสรรว่าดีกว่ากิจกรรมอื่นๆ ในการแก้ปัญหาผู้ร่วมงานจะต้องให้ความร่วมมือในการอภิปรายเพื่อให้เกิดการวิเคราะห์และปรับปรุงการกำหนดแผนงานที่ปฏิบัติได้จริงในสภาพการณ์ที่เป็นอยู่

- การปฏิบัติ (Act) เป็นการปฏิบัติตามแนวทางที่วางแผนไว้ การปฏิบัติสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์และบุคคล แผนที่วางไว้สามารถแก้ไขปรับปรุงได้เรื่อยๆตามผลการตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำนั้น

- การสังเกตผลการปฏิบัติ (Observe) ทำหน้าที่เก็บบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับผลที่ได้จากการปฏิบัติงานมีรายงานหลักฐานที่การสังเกตอย่างรอบคอบ ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตจะต้องมาจากการมองหลายแง่หลายมุมในทุกๆด้าน ผู้วิจัยจะต้องรายงานผลอย่างครบถ้วน และการสังเกตในขั้นตอนนี้หมายถึงการสังเกตกระบวนการของการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ

- การสะท้อนคิด (Reflect) หรือการพินิจวิเคราะห์ร่วมกัน ซึ่งจะนำไปสู่การปรับแผนและปฏิบัติใหม่อีกครั้งการสะท้อนทำให้หวนนึกถึงการกระทำที่ได้บันทึกไว้จากการสังเกตและการเก็บข้อมูลอื่นๆประกอบ การสะท้อนเป็นการประเมินอย่างหนึ่ง ผู้วิจัยจะต้องตัดสินใจจากประสบการณ์ว่าผลของการปฏิบัติเป็นที่พอใจเพียงใด มีสิ่งใดที่ต้องแก้ไขปรับปรุงเพื่อปรับแผนการปฏิบัติต่อไป

7. การวิจัยที่เชื่อมโยงการปฏิบัติและการสะท้อนความคิดเข้าด้วยกัน ซึ่งไม่ใช่แต่เพียงการปฏิบัติให้เสร็จสิ้นตามแผนและประเมินเท่านั้น แต่เป็นการสะท้อนความคิดและการวิพากษ์ตนเองซึ่งต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกคน

8. ปฏิบัติการมีลักษณะยืดหยุ่นและเอื้อต่อการปรับเปลี่ยนในระหว่างการทำงาน ขั้นตอนต่างๆของการวิจัยอาจมีการปรับเปลี่ยนไม่เรียงตามลำดับ หรือบางครั้งแผนงานบางอย่างอาจใช้ไม่ได้เลย ซึ่งไม่ถือเป็นการล้มเหลว แต่ถือว่าเป็นการได้ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่ายิ่งในการแก้ปัญหาหรือการพัฒนางานในครั้งต่อไปและนี่คือพลังปัญญาที่ไม่อาจได้จากการวิจัยอื่นเพราะเป็นพลังปัญญาจากการปฏิบัติ

9. ในการวิจัยไม่จำเป็นต้องใช้สถิติขั้นสูงในการวิเคราะห์ข้อมูลเนื่องจากเป็นการศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนแก้ไขจุดใดจุดหนึ่ง เป็นการศึกษาว่าช่วงก่อนและหลังการปฏิบัติมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างไร การวิเคราะห์ข้อมูลจึงเป็นการวิเคราะห์เนื้อหา และใช้สถิติขั้นพื้นฐานในการวิเคราะห์เท่านั้น

#### **ข้อดีของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ**

ธีรวุฒิ โศภิตสิกุล (2541) กล่าวถึงประโยชน์หรือข้อได้เปรียบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแก่ผู้วิจัยดังนี้

1. สร้างความสนใจให้กับกลุ่มเป้าหมายได้มากกว่าเพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่
2. ช่วยให้ผู้วิจัยมีโอกาสปรับทฤษฎีให้เข้ากับการปฏิบัติ
3. ช่วยสร้างแนวทางการแก้ไขตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์
4. ผู้สอนซึ่งมีพื้นความรู้ต่างๆไปก็สามารถใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการได้ ไม่ต้องมีความรู้ความสามารถพิเศษในเรื่องการวิจัยหรือความรู้ทางการคำนวณหรือสถิติ
5. เพิ่มความสามารถในการทำงานเป็นทีม
6. สามารถเริ่มต้นจากจุดเล็กๆแล้วจึงขยายเป็นวงกว้างในระดับกลุ่มหรือสังคม

ธีรวุฒิ เอกะกุล (2550) ได้กล่าวถึงข้อดีของการวิจัยเชิงปฏิบัติการดังนี้

1. เป็นการวิจัยที่สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินการวิจัย หรือกิจกรรมในการวิจัยให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด
2. กระบวนการวิจัยสามารถกระทำซ้ำได้ ซึ่งการทำซ้ำเป็นการปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมที่ยังไม่บรรลุผลเพื่อให้บรรลุผลจริงอย่างยั่งยืน
3. ผลการวิจัยเป็นสิ่งที่เห็นเป็นรูปธรรมเห็นการเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้อย่างแท้จริง ผลการวิจัยนำมาสู่การปฏิบัติอย่างทันที่ ซึ่งถือเป็นการวิจัยที่ไม่ได้ขึ้นหิ้ง แต่เป็นการวิจัยที่เห็นผลไปสู่การปฏิบัติจริง
4. กิจกรรมที่ก่อให้เกิดผลตามต้องการจะกลายเป็นนวัตกรรมขององค์กรนั้นๆทันที ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่ทดลองใช้ในสภาพจริงจนบรรลุผลกลายเป็นวัฒนธรรมในองค์กรนั้นๆต่อไป

#### **ข้อจำกัดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ**

ธีรวุฒิ โศภิตสิกุล (2541) กล่าวถึงข้อจำกัดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการดังนี้

1. ไม่สามารถนำผลจากการวิจัยไปสรุปเป็นหลักการทั่วไปในสถานการณ์อื่นได้ผลการวิจัยเป็นคำตอบของสิ่งที่กำลังศึกษาในสถานการณ์นั้นๆเท่านั้น

2. ในการวิจัยจะต้องอาศัยความร่วมมือของทุกคน ซึ่งอาจจะไม่เหมาะสำหรับบางคนและบางกรณี

ธีรวุฒิ เอกะกุล (2550) กล่าวถึงข้อจำกัดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการดังนี้

1. ผลกระทบจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในองค์กร อาจจะมีฝ่ายต่อต้าน และฝ่ายเห็นด้วย หากผู้วิจัยไม่รัดกุมอาจจะทำให้เกิดการแตกแยกในองค์กรได้

2. ระยะเวลาในการวิจัยไม่สามารถกำหนดได้แน่นอนว่าเมื่อไรจะบรรลุผล ซึ่งอาจจะทำให้ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายเกิดความท้อแท้ได้

3. นักวิจัยจะต้องมีความชำนาญมากเพียงพอในการเตรียมหากิจกรรมสำรองถ้ากิจกรรมหลักไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย

4. ตัวแปรแทรกซ้อนในการวิจัยมีมาก หากผู้วิจัยควบคุมไม่ดีอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการวิจัย และข้อค้นพบในการวิจัยได้

### สรุปข้อดีและข้อจำกัดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

สรุปข้อดีของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

1. สร้างความสนใจให้กับกลุ่มเป้าหมายเนื่องจากการวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายกำลังเผชิญอยู่ รวมทั้งสามารถปรับปรุงการดำเนินการวิจัยให้สอดคล้องกับความต้องการหรือบริบทของกลุ่มเป้าหมาย

2. ผลของการวิจัยนั้นมองเห็นการเปลี่ยนแปลงหรือการแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรมนำไปสู่การปฏิบัติที่เห็นผลจริง ก่อให้เกิดนวัตกรรมใหม่ขององค์กรนั้นๆ ไม่ใช่การวิจัยที่เพียงทำเพื่อการศึกษาและ "ขึ้นหิ้ง" ไม่มีใครนำมาใช้

3. กระบวนการวิจัย การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ อีกทั้งกระบวนการวิจัยหรือกิจกรรมสามารถกระทำซ้ำได้หลายๆครั้งจนกว่าผลที่ได้จะเป็นที่พอใจหรือสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน รวมทั้งกลุ่มเป้าหมายหรือผู้ร่วมวิจัยสามารถฝึกทักษะการทำงานเป็นทีมอีกด้วย

4. ในการดำเนินการวิจัยผู้วิจัยไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานความรู้ทางด้านวิจัยหรือสถิติขั้นสูงก็ได้

สรุปข้อจำกัดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

1. ในกระบวนการวิจัยต้องอาศัยความร่วมมือจากกลุ่มเป้าหมายทุกคนซึ่งบางคนอาจจะไม่พร้อม อีกทั้งผู้วิจัยจะต้องมีแผนสำรองหากขั้นตอนการวิจัยที่ต้องการไม่สามารถเป็นไปตามที่คาดหมาย และระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยอาจไม่สามารถระบุได้แน่นอนเนื่องจากไม่สามารถทราบได้ว่าเมื่อใดผลลัพธ์ที่ต้องการจะบรรลุ ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดความท้อแท้ทั้งผู้วิจัยเองและกลุ่มเป้าหมาย

2. ผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยคือการเปลี่ยนแปลงอาจจะได้รับการต่อต้านจากคนอื่นในองค์กรได้

3. ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการนั้นมีตัวแปรแทรกซ้อนเป็นจำนวนมาก หากควบคุมไม่ดีอาจมีผลต่อกระบวนการวิจัยและส่งผลต่อการตีความข้อค้นพบจากการวิจัยได้ผลการวิจัยที่ได้

นอกจากนี้ผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยเป็นผลลัพธ์เฉพาะเจาะจงสำหรับการศึกษาในสถานการณ์นั้นๆ ไม่สามารถสรุปเป็นหลักการทั่วไปเพื่อใช้กับสถานการณ์อื่นได้

### ความเที่ยงตรงของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Validity)

ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล (2553) กล่าวถึงความตรงของการวิจัยเชิงปฏิบัติการเกี่ยวข้องกับคำถามในเบื้องต้นว่า ความรู้ที่ได้จากกระบวนการวิจัยในการทำความเข้าใจปัญหาและลงมือปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหานั้นเป็นความรู้ที่สะท้อนความเป็นจริงที่น่าเชื่อถือได้เพียงใด นำไปสู่การแก้ไขได้เพียงใด และความเที่ยงตรงของงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบ่งเป็น 5 ด้านดังนี้

1. ความเที่ยงตรงเชิงประชาธิปไตย (democratic validity) หมายถึง ทั้งกระบวนการวิจัย และผลของการวิจัยจะต้องสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึกนึกคิดของทุกคนทุกฝ่ายอย่างเสมอภาค
2. ความเที่ยงตรงเชิงผล (outcome validity) หมายถึง การปฏิบัติตามความรู้ที่ได้จากการวิจัยสามารถแก้ปัญหาได้ หรือนำสู่การปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติเพื่อจะแก้ปัญหาได้ดีขึ้นในการวิจัยครั้งถัดไป
3. ความเที่ยงตรงเชิงกระบวนการ (process validity) หมายถึง ความน่าเชื่อถือของวิธีการที่จะได้มาซึ่งข้อมูลที่จะตอบปัญหาวิจัย และการปรับเปลี่ยนวิธีการวิจัยในระหว่างวงจรการวิจัยแต่ละครั้ง
4. ความเที่ยงตรงเชิงกระตุ้น (catalytic validity) หมายถึง ความรู้จากการศึกษาวิจัยสามารถกระตุ้นหรือปลุกพลังกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ได้เพียงใด
5. ความเที่ยงตรงเชิงวิพากษ์ (dialogic validity) หมายถึง คุณภาพของการวิจัยที่ผ่านกระบวนการวิพากษ์จากผู้อื่น

### วิธีการควบคุมความเที่ยงตรง

1. ใช้เทคนิคสามเส้า เพื่อตรวจสอบการเสริมสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูล
2. เสริมความแข็งแกร่งของความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยใช้กระบวนการที่เข้มแข็งในการสะท้อนคิดและวิพากษ์ตนเองในการปฏิบัติ
3. เสริมความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษากลับไปให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันวิเคราะห์เรื่องราวของตนเองให้เข้าใจให้แจ่มแจ้ง
4. ประกันความเที่ยงตรงเชิงกระตุ้น โดยการสะท้อนผลเพื่อการปฏิบัติที่ได้ผลแก้ปัญหาได้จริง

ส่วน Anderson และคณะ (1994 อ้างถึงใน กิตติพร ปัญญาภิบาล, 2556) กล่าวถึงความตรง (Validity) ของวิจัยเชิงปฏิบัติการ หมายถึง ผลของวิธีการแก้ปัญหาหรือนวัตกรรมที่มาจากวางแผนไว้ สามารถแก้ปัญหาได้จริง ๆ หรือไม่ ความตรงจำแนกได้ 5 ด้าน ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. Democratic validity ได้ข้อมูลครอบคลุมฝ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือครบทุกฝ่ายที่เป็นตัวแทนหรือไม่
2. Outcome validity การวิจัยนำไปสู่ผลสำเร็จของการแก้ปัญหาได้หรือไม่
3. Process validity กระบวนการของการวิจัยใช้เทคนิคในการรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสมในการตอบคำถามของการวิจัยหรือไม่

4. Catalytic validity ผลของการวิจัยมีส่วนช่วยกระตุ้นให้ผู้ที่เกี่ยวข้องหันมาช่วยกันลงมือทำเพื่อการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

5. Dialogic validity เรื่องที่วิจัยมีผู้ร่วมงานหรือคนอื่นๆนำข้อค้นพบนี้ไปใช้หรือไม่  
สรุปความเที่ยงตรง (Validity) ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการหมายถึงความรู้ที่ได้จากกระบวนการวิจัย เป็นความรู้ที่สะท้อนความจริงที่น่าเชื่อถือเพียงใด และสามารถแก้ปัญหาได้จริงหรือไม่ ความเที่ยงตรงของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบ่งเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ความเที่ยงตรงเชิงประชาธิปไตย (democratic validity) หมายถึง ในกระบวนการวิจัยและผลของการวิจัยได้สะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึกนึกคิดของทุกคนทุกฝ่ายอย่างเสมอภาคหรือไม่

2. ความเที่ยงตรงเชิงผล (outcome validity) หมายถึง ความรู้ที่ได้จากการวิจัยสามารถแก้ปัญหาได้จริงหรือไม่ หรือทำให้เกิดปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติเพื่อจะแก้ปัญหาได้ดีขึ้นในการวิจัยครั้งถัดไปหรือไม่

3. ความเที่ยงตรงเชิงกระบวนการ (process validity) หมายถึง วิธีที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยมีความน่าเชื่อถือในการแก้ปัญหาได้จริงหรือไม่

4. ความเที่ยงตรงเชิงกระตุ้น (catalytic validity) หมายถึง ความรู้จากการศึกษาวิจัยสามารถกระตุ้นหรือปลุกพลังกลุ่มให้กับสมาชิกผู้เข้าร่วมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ได้เพียงใด

5. ความเที่ยงตรงเชิงวิพากษ์ (dialogic validity) หมายถึง ผลงานวิจัยได้รับการพูดถึงหรือนำไปผลการค้นพบไปใช้หรือไม่

ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มาใช้ในกระบวนการพัฒนาโปรแกรมเนื่องจากการวิจัยที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ในปัจจุบัน มุ่งการกระตุ้นให้กับกลุ่มเป้าหมายกระตือรือร้นในการค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ การแก้ปัญหาจึงเกิดขึ้นจริงจากการลงมือปฏิบัติจริงที่สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

## ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

ทองสุข คำธนะ (2538) ศึกษาผลของการเรียนการสอนแบบใช้การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลผู้สูงอายุของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 64 คน โดยแบ่งเป็น สองกลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการการแก้ปัญหาทางการพยาบาลผู้สูงอายุของนักศึกษาพยาบาลหลังการเรียนการสอนแบบใช้การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานสูงกว่าก่อนการเรียนการสอนแบบการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้านการพยาบาลผู้สูงอายุของกลุ่มที่ได้รับการเรียนการสอนแบบการ

จัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานสูงกว่านักศึกษายาบาลกลุ่มที่ได้รับการเรียนการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรรยา บุญหงษ์ (2545) ศึกษาเปรียบเทียบการสอนแบบบรรยายกับการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ว่าแบบใดจะสามารถทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้และมีความพึงพอใจต่อการสอนมากกว่ากัน กลุ่มเป้าหมายเป็นนิสิตแพทย์ 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มควบคุมจะได้รับการสอนแบบบรรยาย ขณะที่กลุ่มทดลองได้รับการนิเทศศึกษาและช่วยกันอภิปรายในกลุ่มเกี่ยวกับการตรวจวินิจฉัยโรค วิธีการวัดผลจะใช้การทดสอบความรู้ด้วยข้อสอบปรนัยจำนวน 10 ข้อ และให้นิสิตประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับการเรียนการสอน โดยให้คะแนนเต็ม 10 คะแนน ผลการศึกษาพบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบบรรยายกับกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นตัวกระตุ้นทั้งความรู้ที่นิสิตได้รับและความพึงพอใจต่อวิธีการสอน

ชาลินี เอี่ยมศรี (2549) พัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะการแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานด้านสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบล กลุ่มเป้าหมายเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบลจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ผลการวิจัยสรุปได้ว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบลในกลุ่มทดลองมีการคิดอย่างมีวิจารณญาณหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีทักษะการแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานด้านสุขภาพหลังเข้าร่วมโปรแกรมหักสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานมาช่วยในการเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหา และทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณทั้งในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ใหญ่และที่เป็นนักศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

Nguyen (2011) ศึกษาการเสริมสร้างการเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้ โดยใช้ปัญหาเป็นฐานกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยทางเวียดนามใต้ เป้าหมายของการวิจัยเพื่อ 1. นำแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานมาใช้กับนักศึกษา 2. ศึกษาประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน 3. ศึกษาผลกระทบของการใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานต่อศักยภาพการเรียนรู้ของนักศึกษา การวิจัยเป็นวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ ผลการวิจัยพบว่า ทั้งอาจารย์และ นักศึกษามีการตอบรับวิธีการเรียนการสอนตามแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นอย่างดี เช่น นักเรียนเข้าใจแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานอย่างลึกซึ้งและมีทักษะในการเรียนรู้มากขึ้น เช่น การทำงานเป็นทีม การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การแก้ปัญหา การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นต้น

Rakhudu (2011) ศึกษาผลของการใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานต่อประสบการณ์การเรียนรู้ของนักศึกษายาบาล การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์แบบรายคน และแบบ focus group ผลการวิจัยพบว่า การใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน นั้นเป็นการ”ทำทนาย” ผู้เรียน ความทำทนายประกอบไปด้วย ความไม่คุ้นเคยกับวิธีการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอนที่ไม่เพียงพอในห้องสมุด และในห้องปฏิบัติการ ระยะเวลาในการ



เรียนรู้ ความกดดัน และงานหนัก แต่บทสรุปทางด้านบวกจากแนวทางการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ได้แก่ การเสริมสร้างการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นกลุ่ม และการได้เรียนรู้จากเพื่อน และผลบวกบวกที่ได้รับนี้มีความสำคัญมากกว่าผลลบที่ได้จากประสบการณ์การเรียนรู้

Ferreira (2012) ใช้วิธีวิจัยแบบผสมเพื่อตรวจสอบผลกระทบของการใช้การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานต่อทัศนคติในการเรียนวิทยาศาสตร์ ทักษะการแก้ปัญหา และความรู้สึกต่อบรรยากาศในการเรียนรู้ กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนมัธยมปลายที่เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ 3 ห้อง เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบสอบถาม แบบบันทึก วิธีต่างๆในการแก้ปัญหา แบบสังเกตทัศนคติของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติในการเรียนวิทยาศาสตร์ ทักษะการแก้ปัญหา และความรู้สึกต่อบรรยากาศในการเรียนรู้ของนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ความสามารถในการสื่อสารของกลุ่มเป้าหมายดีขึ้นด้วย

Simone (2009) ได้ศึกษาการใช้แนวทางการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเพื่อเพิ่มความสามารถนักศึกษาครู โดยแบ่งนักศึกษาครูเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองจะได้รับการสอนโดยแนวทางการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และกลุ่มควบคุมจะได้รับการสอนแบบดั้งเดิม เครื่องมือวิจัยที่ใช้คือกรณีศึกษาในการแก้ปัญหา ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองสามารถใช้หลักการมาสนับสนุนแนวทางในการแก้ปัญหาได้ดีกว่า รวมทั้งสามารถสร้างแนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปจากการวิจัยจากต่างประเทศ พบว่าผู้วิจัยนำแนวทางการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานมาใช้ในการเสริมสร้างทักษะในการแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม และความสามารถในการสื่อสาร

สรุปจากบทวิจัยต่างๆ เกี่ยวกับแนวทางการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ผู้วิจัยส่วนใหญ่ นำการแนวคิดเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานมาใช้กับนักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาทางการแพทย์ เพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา การคิดแบบมีวิจารณญาณ การทำงานเป็นกลุ่ม แนวทางการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานสามารถช่วยส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหา การคิดแบบมีวิจารณญาณ การสื่อสารการทำงานเป็นกลุ่มได้ แต่เนื่องจากผู้เรียนยังคงคุ้นเคยกับวิธีการเรียนการสอนแบบดั้งเดิมที่เป็นแบบบรรยาย ทำให้ผู้เรียนบางส่วนไม่เห็นด้วย หรือต่อต้านแนวทางการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ซึ่งใช้ปัญหาเป็นตัวกระตุ้นการเรียนรู้ นั้น เหมาะกับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ใหญ่สนใจที่จะเรียนรู้ ดังนั้นการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งาน จึงสามารถใช้แนวทางการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานมาช่วยเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส**

**งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ**

ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง (2536) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบธานีโดยการฝึกจงจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มทดลองมีจำนวน 7 คน เป็นเด็กที่ครูผู้ปกครองจำนวนตั้งแต่ 5 คนขึ้นไปเห็นตรงกันว่าเป็นเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มทดลองประกอบไปด้วยเด็กผู้หญิง 15 คน และเด็กผู้ชาย 10 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ยประมาณ 12 ปี ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่ได้รับการฝึกการจงจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิสจะมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นทุกด้าน ได้แก่ ด้านทั่วไป ด้านสังคม ด้านโรงเรียน ด้านตนเอง และด้านครูผู้ปกครองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ได้ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการใช้วิธีการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มเป้าหมายคือสตรีในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการที่อาสาสมัคร อายุระหว่าง 16-38 ปี จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าฝึกโยคะอาสนะและทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 30 วัน วันละ 2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเอง และค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เยาวลักษณ์ โพธิ์สุทธิ (2540) ศึกษาเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองและการนำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ประชากรในการวิจัยคือ ผู้ผ่านการอบรมฯ รุ่นที่ 33-34 จำนวน 249 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม ผลวิจัยพบว่า 1. ผู้ผ่านการอบรมมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองใน 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมการฝึกสมาธิ กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ กิจกรรมการจงจิตใต้สำนึก กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีเจตคติที่ดีมากต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น 2. ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมการพัฒนาตนเองบ้างในบางเวลาที่มีโอกาส โดยเฉพาะการฝึกโยคะ-อาสนะ การจงจิตใต้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สำหรับการนั่งสมาธิส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ส่วนการสร้างความรู้สึกที่ดีกับตนเองและผู้อื่นพบว่าผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอเมื่อมีโอกาส

นวลพรรณ นิยมคำ (2541) ศึกษาผลของการฝึกจงใจสู่สภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลดความวิตกกังวลทางการเรียน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน โดยให้การสุ่มอย่างง่าย โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกอบรมเทคนิคจงใจสู่สภาวะอัลฟา จำนวน 8 ครั้งๆละ หนึ่งชั่วโมงครึ่ง ติดต่อกันสองสัปดาห์ครึ่ง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และมีความวิตกกังวลทางการเรียนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมศักดิ์ เจริญศรี (2545) ศึกษาผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาศึกษานอกโรงเรียน

แบบทางไกล จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ผ่านการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีการเรียนการสอนแบบปรกติ

วรรณรัตน์ อภินันท์กุล (2548) พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ กลุ่มเป้าหมายเป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 20 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จหลังจากการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อาภาพร สิงหาราช (2552) พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจในการทำงานของครูด้วยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย เป็นครูสอนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตการศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ผลการวิจัย พบว่าครูมีความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ครูมีความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความพึงพอใจเกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจในการทำงานของครูด้วยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในระดับมาก

สุธีรา นิมนต์วิวัฒน์ (2553) พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน วิธีการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง แบบกลุ่มควบคุมไม่มีการสุ่ม แต่มีการ สอบก่อนและสอบหลัง กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัย อุดรภักดิ์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน ผลการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองสูง กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวมทั้งกลุ่มทดลองมี คะแนนพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกันร้อยละ 87.22

โดยสรุปแล้ว การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ส่วนใหญ่ใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิ สมาช่วยในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งในเด็ก สตรี นักศึกษา ครู นอกจากนี้งานวิจัย บางงานนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการลดความวิตกกังวล นอกจากนี้ บางงานวิจัยนำ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

เช่นเดียวกันกับการวิจัยนี้ ซึ่งผู้วิจัยจะนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมายช่วยในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ เพื่อให้ผู้ใช้แรงงานมีความภาคภูมิใจในตนเอง และเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้

### การพึ่งตนเอง

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

สุพรรณิ ไชยอำพร (2530) พัฒนาเครื่องมือวัดความพยายามพึ่งตนเองสำหรับชาวนาในภาคเหนือของประเทศไทยโดยมองความพยายามพึ่งตนเองในระดับบุคคลในรูปของมโนทัศน์ครอบคลุมทุกองค์ประกอบ ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ มาจาก 1. การวิเคราะห์เนื้อหาบทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการพึ่งตนเอง 2. มาจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 3. จากการสัมภาษณ์เก็บจากหัวหน้าครัวเรือนเกษตรกรใน 8 หมู่บ้าน ผลการวิจัยเป็นดังนี้

องค์ประกอบของการวัดความพยายามในการพึ่งตนเองในระดับบุคคลซึ่งเป็นผลจากการวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวัดความพยายามในการพึ่งตนเอง สำหรับชาวนาในภาคเหนือของประเทศไทย ซึ่งองค์ประกอบมีทั้งหมดที่ได้จากการวิจัยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. ความสามารถทางการเมือง (Political capacity) ซึ่งสามารถวัดได้จาก ความสามารถในการรับข่าวสาร (Information awareness) การมีส่วนร่วม (Participation) และความสามารถในการแก้ปัญหา

2. ความสามารถทางเศรษฐกิจ (Economic Capacity) ซึ่งสามารถวัดได้จาก การบรรลุถึงระดับประทังชีพด้านอาหาร เสื้อผ้า และที่อยู่อาศัย (Attainment of Subsistence Level on Food, Clothing, and Shelter) ภาวะดุลยภาพของรายได้และรายจ่าย (Balance of Income and Expenditure) การเพิ่มผลผลิต (More Production-Output) และการใช้ทรัพยากร (Pattern of Resource Consumption)

3. ปัจจัยทางจิตที่มีผลต่อความพยายามพึ่งตนเอง (Psychologically Self-Reliance Spirit) ซึ่งวัดได้จากความสามารถคิด วินิจฉัยการกระทำของตน (Internal Locus of Control) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ความรับผิดชอบ

4. ปัจจัยทางสังคม (Social Interaction) วัดได้จาก การสร้างความสัมพันธ์ในการทำมาหากิน (Linkage)

และผลการศึกษายังพบว่าความพยายามในการพึ่งตนเองระดับบุคคลมีความสัมพันธ์ทางตรงกับระดับการศึกษา(จนถึงขั้นมัธยม) การฝึกอบรม และภาวะผู้นำ

(เกสร พันธุ์, 2543) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพึ่งตนเองของคนพิการ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาคือ คนพิการที่กู้ยืมเงินจากกองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการกรมประชาสงเคราะห์ จำนวน 184 คน ผลการวิจัยพบว่าคนพิการส่วนมากมีการพึ่งพาตนเองทางด้านจิตใจ เศรษฐกิจอยู่ในระดับมาก แต่การพึ่งพาตนเองทางด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อการพึ่งพาตนเองของคนพิการ พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ อาชีพ ที่อยู่อาศัย ประเภทของความพิการ และระยะเวลาที่พิการมีความสัมพันธ์ต่อการพึ่งตนเองของคนพิการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณิ์ แกมเกตุ (2545) ศึกษาและพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถในการพึ่งตนเองของครอบครัว และชุมชนชนบท กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยคือ ครอบครัวและชุมชนในชนบทใน 4 ภาคของไทย ซึ่งประกอบด้วยภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ และภาคใต้ จำนวน 808 ครอบครัว ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากหัวหน้าครอบครัว และผู้นำชุมชนเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวและชุมชน ความสามารถในการพึ่งตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. โมเดลตัวบ่งชี้ความสามารถในการพึ่งตนเองที่พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดของการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยองค์ประกอบที่มีน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ความสามารถในการพึ่งตนเองของครอบครัว เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ องค์ประกอบความสามารถในการพึ่งตนเองด้านสังคมวัฒนธรรม ด้านเศรษฐกิจ ด้านเทคโนโลยี ด้านจิตใจ ด้านสาธารณสุข และด้านทรัพยากรธรรมชาติ ตามลำดับ

2. ผลของการพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถในการพึ่งตนเองของครอบครัวและชุมชน พบว่าครอบครัวส่วนใหญ่มีความสามารถในการพึ่งตนเองโดยรวม และความสามารถในการพึ่งตนเองทางด้านเทคโนโลยี ด้านเศรษฐกิจ ด้านทรัพยากรธรรมชาติด้านสังคมวัฒนธรรม อยู่ในระดับปรกตินั้นคือมีความสามารถในการพึ่งตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ยกเว้นด้านสาธารณสุขด้านเดียวเท่านั้นที่ครอบครัวส่วนใหญ่มีความสามารถในการพึ่งตนเองในระดับสูง นั่นคือสูงกว่าค่าเฉลี่ย และพบว่าชุมชนส่วนใหญ่มีความสามารถในการพึ่งตนเองโดยรวมและความสามารถในการพึ่งตนเองด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สาธารณสุข และจิตใจอยู่ในระดับปรกติ ยกเว้นด้านทรัพยากรธรรมชาติ และด้านสังคมวัฒนธรรม เท่านั้นที่ชุมชนส่วนใหญ่มีความสามารถพึ่งตนเองอยู่ในระดับสูง

3. ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการพึ่งตนเองของครอบครัวและชุมชน พบว่า ปัจจัยเกี่ยวกับภูมิหลังของหัวหน้าครอบครัวมี 6 ตัวแปรเรียงตามลำดับสัมประสิทธิ์ถดถอยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ขนาดที่ดินทำกินของครอบครัว ร้อยละของสมาชิกในครอบครัวที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา หรือต่ำกว่า

4. จำนวนผู้พึ่งพิงในครอบครัว ขนาดครอบครัว ร้อยละของสมาชิกในครอบครัวที่ประกอบอาชีพรับราชการหรือค้าขาย และภูมิลำเนาเดิมของหัวหน้าครอบครัวตามลำดับ

บำเพ็ญจิต แสงชาติ (2547) ศึกษาการพึ่งตนเองของผู้มีอาชีพถือจักรยานสามล้อในเขตเทศบาลนครขอนแก่น เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาความทุกข์ยากและกลวิธีในการแก้ไขปัญหาของผู้มีอาชีพถือจักรยานสามล้อในเขตเทศบาลนครขอนแก่น 2. ศึกษาปัญหาและแนวทางในการเข้าถึงระบบบริการของรัฐของผู้มีอาชีพถือจักรยานสามล้อในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่าสถานการณ์ทุกข์ยากที่ผู้ถือสามล้อประสบอยู่คือ การไม่มีรถเป็นของตนเอง จะต้องเช่ารายวัน งานที่ทำอยู่มีความเสี่ยงสูงมาจากหลายสาเหตุ มีการรวมกลุ่มจับจองพื้นที่รับผู้โดยสาร จึงต้องหลีกเลี่ยงการรับผู้โดยสารในพื้นที่ที่มีผู้จับจอง นอกจากนี้คนที่มาจากต่างจังหวัดไม่มีที่พักอาศัย ต้องอาศัยหลับนอนบนรถจักรยานสามล้อ และใช้ห้องน้ำสาธารณะ รายได้ที่ได้รับไม่เพียงพอ และไม่แน่นอน มีปัญหาสุขภาพเนื่องจากการทำงาน เช่น ปวดขา ปวดหลัง และไม่มีสวัสดิการสังคมจากรัฐ อย่างไรก็ตามผู้ถือจักรยานสามล้อส่วนใหญ่ยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ โดยมีครอบครัวเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะให้ภาครัฐเข้ามาช่วยเหลือ เช่น การจัด

สวัสดิการบ้านพัก การสอนอาชีพเสริม การให้การศึกษาแก่บุตร รวมทั้งการให้บริการด้านสุขภาพ เป็นต้น

ปภาณี อาริวงค์ (2550) ศึกษาการพึ่งตนเองของแรงงานในชุมชนบางขนุน วัตถุประสงค์ในการวิจัย เพื่อ ศึกษาการเข้าถึงโครงการหรือบริการในชุมชนของแรงงานชุมชนบางขนุน ศึกษาความสามารถในการพึ่งตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงโครงการหรือบริการในชุมชนการพึ่งตนเอง กลุ่มเป้าหมายเป็นหัวหน้าครัวเรือนหรือผู้แทนที่ทำงานภายในหรือนอกชุมชนเพื่อหารายได้และอาศัยอยู่ในชุมชนบางขนุน จังหวัดนนทบุรี จำนวน 135 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ชุมชนสามารถนำโครงการที่รัฐจัดสรรให้ไปใช้ประโยชน์ในระดับมากที่ค่าเฉลี่ยสูงสุดและสามารถใช้ประโยชน์ในระดับมาก ทุกๆโครงการแรงงานในชุมชนบางขนุนสามารถพึ่งตนเองในระดับมาก โดยสามารถพึ่งตนเองด้านสัมพันธภาพ และความอบอุ่นในชุมชน /ครอบครัวที่ค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือด้านเศรษฐกิจ ส่วนผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงโครงการหรือบริการในชุมชนกับการพึ่งตนเอง พบว่ามีความสัมพันธ์กันระหว่างการเข้าถึงโครงการและการบริการในชุมชนกับระดับการพึ่งตนเองของชุมชนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สรุปจากบทวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง พบว่า การวิจัยส่วนใหญ่ทำกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ด้อยโอกาสทางสังคม ได้แก่ ชวนาในชนบท ผู้พิการ แรงงาน คนรับจ้างตึบจักรยานสามล้อ เป็นต้น ซึ่งเป็นการวิจัยเพื่อศึกษา และเพื่อหาแนวทางให้ผู้ด้อยโอกาสแก้ปัญหาความยากจน โดยภาครัฐควรเข้ามามีส่วนช่วยในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง ดังเช่นชุมชนบางขนุนที่ประสบความสำเร็จในการพึ่งตนเองโดยภาครัฐเข้ามาสนับสนุน อย่างไรก็ตาม การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นนี้ ผู้ใช้แรงงานมีปัญหาการพึ่งพาตนเองซึ่งมาจากการใช้จ่ายเงินที่เกินตัว การมีทัศนคติที่ไม่พึ่งตนเอง ความไม่มั่นใจในตนเองว่ามีศักยภาพเพียงพอในการแก้ปัญหา และการขาดความรู้ความเข้าใจในการบริหารการเงินของตนเองรวมทั้งการขาดความรู้ทางด้านการรักษาสุขภาพ ซึ่งปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ไขได้โดยใช้การศึกษานอกระบบโรงเรียน จึงไม่จำเป็นต้องรอความช่วยเหลือจากภาครัฐฯ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

Jones (2002) ศึกษาการเสริมสร้างความเข้มแข็งและการพึ่งตนเองได้ของพนักงานในสภาพแวดล้อมการทำงานที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งพนักงานอาจจะประสบกับการขาดความมั่นคงในการทำงาน การวิจัยได้ทำการประเมินคุณสมบัติของคนที่มีความเข้มแข็งและพึ่งตนเองได้ว่าเป็นอย่างไร และศึกษาด้วยว่าคุณสมบัติเหล่านี้จะสามารถช่วยคนได้อย่างไรเมื่อเกิดสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ยังได้ศึกษาวัฒนธรรมขององค์กรที่ช่วยส่งเสริมคุณสมบัตินี้ และศึกษาว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคต่อความเข้มแข็งและการพึ่งตนเองได้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ วิธีที่ใช้คือ การสัมภาษณ์ตัวต่อตัว สัมภาษณ์กลุ่ม สันทนากลุ่มผลที่ได้จากการวิจัยคือ กลุ่มเป้าหมายมีความเข้มแข็งและการพึ่งตนเองดีขึ้นหลังจากผ่านการวิจัย

## ผู้ใช้แรงงาน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

พิรพงศ์ ทองหนู (2549) ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตและการงานของผู้ใช้แรงงานในภาคอุตสาหกรรมก่อสร้าง พบว่าผู้ใช้แรงงานในภาคอุตสาหกรรมก่อสร้างในเขตพื้นที่อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรีที่มีรายได้ต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตและการงานต่างกันจากผลการวิจัยพบว่าผู้ใช้แรงงานที่มีรายได้มากกว่า 8,000 บาทต่อเดือนมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้ใช้ที่มีรายได้ไม่เกิน 4,000 บาทต่อเดือนทั้งนี้รายได้มีผลต่อการดำรงชีวิตโดยตรง

สุภา ศรีสวัสดิ์ (2549) ศึกษาสภาพการดำรงชีวิตของแรงงานไทยในสถานประกอบการแห่งหนึ่งย่านบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะปัญหาของแรงงานสามารถแบ่งได้เป็นสองส่วนคือ สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ของแรงงาน และสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ของแรงงานนั้นเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยของแรงงาน กิจกรรมต่างๆ ภาวะเศรษฐกิจ โดยปัญหาที่พบคือ ปัญหาหนี้สิน การพนัน และการเล่นหวยใต้ดิน ส่วนปัญหาจากการทำงานของแรงงานได้แก่ ปัญหาสภาพแวดล้อมในการทำงาน ปัญหาความยุติธรรม และความไม่เสมอภาคในการทำงาน และปัญหาสุขภาพ

จุฑามาศ แก้วพิจิตร (2552) ศึกษาเรื่องภาวะหนี้สิน ระดับความเครียด ความสุข และบทบาทของนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในโรงงานอุตสาหกรรมแห่งหนึ่ง ในบทสรุปจุฑามาศได้นำเสนอบทบาทสำหรับนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อแก้ไขปัญหาหนี้สินของพนักงาน ทั้งหมด 4 บทบาทคือ

1. นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต้องเปลี่ยนบทบาทการทำงานเป็นนักสืบเพื่อค้นหามูลเหตุจูงใจในการก่อหนี้ของพนักงานแต่ละคน เพื่อวางแผนแก้ไขปัญหา
2. ให้ความรู้ในการวางแผนชีวิต โดยจัดให้มีกระบวนการส่งเสริมการวางแผนชีวิตผ่านกิจกรรมหรือการสัมมนาเน้นให้ความรู้กับคนที่มีอายุต่าง ๆ กัน
3. จะต้องสร้างความเข้าใจกับพนักงาน เพราะสภาพแวดล้อมในปัจจุบันทำให้พนักงานมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุหรือความเดือดร้อนต่างๆ ได้ง่ายขึ้น โดยนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้อย่างจริงจัง
4. จะต้องเป็นผู้รับฟังและให้คำปรึกษาอย่างเข้าใจ เนื่องจากปัญหาหนี้สินเป็นเรื่องละเอียดอ่อน มีบางคนรู้สึกอายที่จะให้คนอื่นรู้ว่าตนเองเป็นหนี้

สรุปจากบทวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงงานไทย พบว่าปัญหาของแรงงานไทยส่วนใหญ่เป็นปัญหา รายได้ต่ำ ปัญหาสภาพความเป็นอยู่ ปัญหา การเล่นการพนัน หวย ปัญหาหนี้สิน ปัญหาสุขภาพ ดังนั้นหากผู้ใช้แรงงานได้รับความรู้ในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง รู้จักประมาณตน เปลี่ยนทัศนคติจากการพึ่งพาหนี้สินมาพึ่งตนเองแทน มีความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ผู้ใช้แรงงานจะสามารถแก้ไข ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ได้

## การวิจัยเชิงปฏิบัติการ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

วิภารัตน์ หมายเหนียง (2548) จัดทำโครงการวิจัยนำร่องบูรณาการการบริหารจัดการเชิงพื้นที่ นครปฐม เพื่อต่อสู้เอาชนะความยากจน ภาคประชาชน(ศตจ.ปชช.) ที่เข้มแข็งและยั่งยืน จังหวัดนครปฐม กรณีศึกษาพื้นที่ 7 อำเภอ 9 ตำบลนำร่อง โดยการใช้ “แผนแม่บทชุมชนพึ่งตนเอง” เป็นเครื่องมือในการสำรวจข้อมูลชุมชน การดำเนินการโครงการใช้หลัก “เศรษฐกิจพอเพียง” มีเป้าหมายในการแก้ปัญหาความยากจน ได้แก่ 1.การลดค่าใช้จ่าย 2.การเพิ่มรายได้ 3.การขยายโอกาส โดยผ่านกระบวนการการทำความเข้าใจร่วมกันของคนในชุมชนในการวางแผนชุมชน สำรวจข้อมูล อบรมนักจัดเก็บข้อมูล และการสังเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัยสรุปว่า แนวทางในการพัฒนาทุนเดิมที่มีอยู่ไปสู่การพึ่งตนเองที่ตรงกับความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริงประกอบด้วย 3 ระดับ คือ 1)ระดับปัจเจก/ครอบครัว 2) ระดับการรวมกลุ่ม 3)ระดับนโยบาย การวางแผนงานไปสู่การปฏิบัติประการแรกคือ การพึ่งตนเองระดับปัจเจก/ครอบครัว โดยการทำบัญชีครัวเรือนเพื่อให้รู้รายรับรายจ่ายและหนี้สิน และการปรับวิถีคิดและพฤติกรรม ประการที่สอง มีการรวมกลุ่มกันเพื่อแก้ปัญหาทางด้านอาชีพ เช่น การเกษตร และเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น ประการที่สาม การรวมกลุ่มกันเพื่อตั้งกลุ่มออมทรัพย์เพื่อการพึ่งตนเองทางการเงิน และประการสุดท้าย คือการอบรมศักยภาพแกนนำชุมชน การสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ ความชำนาญ ทักษะ การเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดปัญญา

สมพงษ์ ผุงคน (2549) ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการทำงานร่วมกัน มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษา 1.ผลการส่งเสริมการทำงานร่วมกันด้วยวิธีการ ส่งการ การแนะนำ และการให้อิสระ ในการพัฒนาการทำงานร่วมกันของบุคลากร 2.ผลการเปรียบเทียบการทำงานร่วมกันโดยวิธี การส่งการ การแนะนำ และ การให้อิสระ กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย คือ ครูโรงเรียนยาวลักษณะวิทยาหาดง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 17 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า กลุ่มครูที่ได้รับการส่งเสริมการทำงานร่วมกันโดยการแนะนำและการให้อิสระ มีการทำงานร่วมกันโดยรวมดีขึ้น ส่วนกลุ่มครูที่ได้รับการส่งเสริมการทำงานร่วมกันโดยการส่งการมีการทำงานร่วมกันโดยรวมลดลง

รัตนกรณ์ มีพรหม (2554) ศึกษาการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยนักเรียนโรงเรียนไพศาลวิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนครเขต 1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย 1.เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยนักเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนไพศาลวิทยา 2. เพื่อหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนักเรียน 3.ติดตามผลการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนไพศาลวิทยา กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้วิจัย และครูผู้สอน 10 คน และนักเรียนชั้นอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 252 คน ผลการวิจัยพบว่า 1. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกายตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 และนโยบายของโรงเรียนกำหนดอยู่ในระดับพอใช้ แต่โรงเรียนมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัยนักเรียนไม่สม่ำเสมอและจัดสรรงบประมาณส่งเสริมสุขภาพค่อนข้างจำกัด ครูไม่ได้เป็นแบบอย่างในการส่งเสริมสุขภาพตัวเอง นักเรียนไม่มีความรู้ความเข้าใจในทักษะและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพของตัวเอง 2.แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนจากการวิจัยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่



กิจกรรมตรวจความสะอาดของร่างกาย กิจกรรมเฝ้าระวังสุขภาพในช่องปาก กิจกรรมการให้การป้องกันโรค และกิจกรรมกำจัดเหา<sup>3</sup>. ผลการติดตามการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าแบบประเมินความพึงพอใจของผู้บริหาร ครู ผู้ปกครองและนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก

แก่นจันทร์ ทอนศรี (2553) ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามแนวคิดของแองเจโลและครอส โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. สร้างรูปแบบเทคนิคการประเมินในชั้นเรียนในรายวิชาเคมีที่พัฒนาจากแนวคิดของแองเจโลและครอสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 2. ศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการเรียนและการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 3. ศึกษาเจตคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต่อการใช้เทคนิคการประเมินในชั้นเรียนตามแนวคิดของแองเจโลและครอส กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนยโสธรพิทยาคมแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 254 คน ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการสร้างรูปแบบเทคนิคการประเมินในชั้นเรียนรายวิชาเคมีที่พัฒนาจากแนวคิดของแองเจโลและครอสเพื่อพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่เหมาะสมทั้ง 5 เทคนิค 2. ผลการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนรายวิชาเคมีที่สอดแทรกเทคนิคการประเมินแบบแองเจโลและครอส พบว่า มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงตามเกณฑ์ที่กำหนด และการคิดอย่างมีวิจารณญาณอยู่ในระดับดีและสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. นักเรียนมีเจตคติต่อการใช้เทคนิคการประเมินในชั้นเรียนตามแนวคิดของแองเจโลและครอสอยู่ในระดับที่ดี

สรุปจากบทวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าผู้วิจัยนำเอาการวิจัยเชิงปฏิบัติการมาใช้ในการลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ เช่น ความยากจน รวมทั้งการใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความสามารถหรือทักษะบางอย่าง เช่น ทักษะการทำงานร่วมกัน ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นต้น

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

Cossette (2013) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาการคิดเชิงวิเคราะห์โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ เขาบอกว่านักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการสอนให้จำมากกว่าการคิดวิเคราะห์ ซึ่งแท้จริงแล้วการคิดวิเคราะห์จะทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจได้ลึกซึ้งกว่า กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กนักเรียนเกรด 9 ที่จะต้องตอบคำถามหลังเลิกเรียนวิชาประวัติศาสตร์โดยเรียงเป็นเรียงความตอบใน minute paper นักเรียนสามารถบรรยายข้อเท็จจริง แนวคิด ความคิดที่พัฒนาระหว่างบทเรียน minute paper ช่วยให้เด็กนักเรียนเข้าใจในบทเรียนได้ลึกซึ้งและมีเหตุผล ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน

Moxley (2013) ศึกษาการช่วยเหลือผู้หญิงสูงอายุชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกาให้มีที่อยู่อาศัย โดยการใช้ Narrative theory ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โครงการนี้ใช้เวลามากกว่า 10 ปี ผู้วิจัยได้ออกแบบ ทดสอบ ปรับปรุงทั้งการปฏิบัติและเครื่องมือที่มีประโยชน์เพื่อแก้ปัญหาการไร้ที่อยู่ของผู้หญิงอเมริกันเชื้อสายแอฟริกา ผู้วิจัยใช้แนวคิด progressive idea และการเรียนรู้ทางสังคมและองค์กรช่วยผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนผ่านจากความเข้าใจผู้หญิงสูงวัยเหล่านี้ไปสู่การช่วยเหลือทั้งจากทางส่วนตัวและจากสังคม (social action) ช่วยกัน ผู้วิจัยใช้เครื่องมือต่างๆเช่น กลุ่มงาน การ

สร้างชุมชน และ การใช้ศิลปะในการปฏิบัติการในชุมชนโครงการนี้สามารถสร้างเป็นฐานความรู้ที่ลงมือปฏิบัติด้วยกันได้อย่างโดดเด่น

Langley (2012) จัดทำโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการชื่อว่าโครงการผู้หญิงถึงผู้หญิงซึ่งมีเป้าหมายเพื่อสร้างการรับรู้ถึงปัญหาการความยากจนทั่วโลก ปัญหาการเหลื่อมล้ำทางเพศ ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โครงการนี้สืบเสาะว่าอะไรเป็นสิ่งที่จูงใจให้เราลงมือปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงและสืบหาเราจะสามารถเอาชนะความรู้สึกที่คับแคบของเราได้อย่างไรเมื่อพิจารณาถึงปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเพศและปัญหาการพัฒนาระหว่างประเทศ ผู้วิจัยใช้การเล่าเรื่องเป็นศูนย์กลางเพื่อช่วยในการสร้างความรู้ที่แรงกล้าในการสร้างค่านิยมสัญญา ร่วมกันในการทำโครงการ และสร้างการไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างกลุ่มผู้หญิงผู้เข้าร่วมวิจัยรวมทั้งยังช่วยให้กลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถจัดการกับปัญหาที่ท้าทาย ในการใช้การเล่าเรื่องในเวิร์กช็อปผ่านการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผลวิจัยพบว่ากลุ่มผู้หญิงที่เป็นผู้เข้าร่วมวิจัยมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาร้ายแรงที่มาพร้อมกับปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเพศ ปัญหาการพัฒนาระหว่างประเทศและปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

สรุปการวิจัยเชิงปฏิบัติการจากต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง พบว่าผู้วิจัยได้นำการวิจัยเชิงปฏิบัติการไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะบางอย่างเช่นการคิดเชิงวิเคราะห์ของนักเรียน รวมทั้งได้นำการวิจัยเชิงปฏิบัติการไปใช้เพื่อแก้ปัญหา ต่างๆ ให้แก่ผู้ด้อยโอกาส เช่น ผู้ไร้ที่อยู่อาศัย คนยากจน สตรีที่ประสบปัญหาการกดขี่ทางเพศ เป็นต้น

## ตอนที่ 7 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องการศึกษานอกระบบ แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การพึ่งตนเอง รวมทั้งเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ การพึ่งตนเองทางด้านความคิด การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ และการพึ่งตนเองทางด้านสังคม ของผู้ใช้แรงงาน ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย โดยมีลำดับเป็นขั้นตอนดังนี้

**1. ปัจจัยนำเข้า** ทำการศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและข้อมูลภาคสนาม โดยการทำแบบสอบถามและสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดและการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานโดยมีการศึกษาข้อมูลพื้นฐานดังนี้

1.1 การศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร ดำเนินการดังนี้

1.1.1 แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานของ Savoie และ Hughes (1994) เนื่องจาก Flint (2007) ได้นำขั้นตอนของ Savoie และ Hughes (1994) มาใช้ในหนังสือของตนเองที่ชื่อว่า **Welcome to the “real world” A teaching model for adult learner** ซึ่งเป็นการนำแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานไปใช้กับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ เพื่อเตรียมพร้อมให้ผู้เรียนก้าวเข้าสู่โลกแห่งความเป็นจริงคือการทำงาน ขั้นตอนของ Savoie และ Hughes (1994)ประกอบด้วย

1. กระตุ้นความสนใจของผู้เรียนโดยกำหนดสถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน
  2. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มขนาดเล็กขนาด 2-4 คนต่อกลุ่ม ซึ่งทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ
  3. ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา และสาเหตุของปัญหา จากกรณีศึกษาที่ได้รับ
  4. ผู้เรียนจะนำเสนอสิ่งที่กลุ่มวิเคราะห์ ปัญหาและสาเหตุของปัญหา
  5. ผู้สอนนำเสนอ กระบวนการแก้ปัญหา 3 ขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย
    - อะไรบ้างที่เราารู้แล้ว
    - อะไรบ้างที่เราไม่รู้และจำเป็นต้องรู้
    - เราจะต้องทำอะไรหลังจากนี้
  6. ผู้สอนให้ข้อมูลเพิ่มเติม การเปิดด้วยปัญหาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน และการระดมสมอง จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้สึกสนุกที่จะคิดและเดา แต่ยังไม่ได้ให้ความกระจ่างในการหาคำตอบ ขั้นตอนนี้ผู้สอนจะต้องนำเสนอแหล่งข้อมูลเพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบแหล่งข้อมูลที่ให้ ได้แก่ เอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ข้อมูลเพิ่มเติม หรือ การเชิญผู้เชี่ยวชาญมาเล่าเรื่องและตอบคำถาม ซึ่งผู้เรียนจะต้องตอบคำถามดังนี้ ผู้เชี่ยวชาญเป็นใคร ทำไมผู้เชี่ยวชาญนี้จึงมีความสำคัญกับผู้เรียนและสำคัญอย่างไร ผู้เรียนต้องการที่จะบอกและถามอะไรบ้างเกี่ยวกับปัญหาที่กำลังศึกษาอยู่
  7. ผู้เรียนจะต้องกำหนดตารางการเรียนรู้ของตนเอง และตัดสินใจว่าจะทำตามตารางอย่างไร จากนั้นผู้เรียนจะต้องสืบเสาะหาข้อมูลจากแหล่งอื่นนอกห้องเรียน เช่น เพื่อน ครอบครัว เป็นต้น
  8. ผู้เรียนจะต้องอธิบายสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ สิ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนรู้ว่าเรียนรู้คืออะไรคือผู้เรียนได้เรียนรู้การคิดแบบเป็นระบบหรือไม่ผู้เรียนได้รับความรู้แบบแนวลึก (in-depth knowledge) หรือไม่เนื้อหาจากที่เรียนนั้นเกี่ยวข้องโดยตรงกับปัญหาของคนในสังคมหรือไม่การเรียนรู้ที่มุ่งเน้นที่ปัญหาที่กำหนดให้หรือไม่
    - ทั้งผู้เรียนและผู้สอนต้องมีข้อตกลงที่จะ เคารพซึ่งกันและกัน มีความมุ่งมั่นพยายามสร้างผลงานที่ดี หรือไม่
- 1.1.2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้ฝึกอยู่ในภาวะผ่อนคลายจิตใจเปิดกว้างพร้อมรับความรู้ใหม่ และมีภาพพจน์ด้านบวกกับตัวเองจาก เกียรติวรรณอมตยกุล (2553) ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนดังนี้
1. ต้องฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอหมายถึงการมีวินัยหรือการปฏิบัติในสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
  2. ต้องมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอหมายถึงการปฏิบัติเพื่อให้คลื่นสมองของผู้ปฏิบัติต่ำ เพื่อให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย มีความคิดด้านบวก มีความมั่นใจในศักยภาพของตนเองมากขึ้นจิตใจเปิดกว้างรับความรู้ใหม่ๆ วิธีการสร้างให้ผู้ฝึกมีคลื่นสมองต่ำได้แก่ การร้องเพลงหรือฟังเพลงที่ทำให้

ให้คลื่นสมองต่ำ การนั่งสมาธิ การออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะ การพูดและทำในสิ่งที่เป็นบวกการรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ

3. ต้องมีภาพพจน์ตัวเองด้านบวกหมายถึงความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง การรู้สึกกว่าตัวเองมีคุณค่า การสร้างภาพพจน์ด้านบวกได้แก่ การฝึกพูดด้านดีกับตัวเอง การสร้างพลังแห่งจินตนาการ ด้วยการเข้าสู่วงค์แห่งการรับรู้เพื่อให้จิตใจสำนึกกับข้อมูลใหม่ที่เป็นบวกกับตัวเอง การสร้างพลังสติโดยการนั่งสมาธิ

4. ต้องคิดและทำด้านบวกผู้ฝึกจะต้องฝึกคิดด้านบวกกับทั้งตัวเองและคนอื่น

5. ต้องให้ความรัก การได้รับความรักเป็นการสร้างพลังด้านบวกให้กับผู้รับให้เป็นคนมีภาพพจน์ตัวเองด้านบวก การให้ความรักประกอบด้วย การ ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส และ สวัสดิ์

1.1.3 การพึ่งตนเองจากการศึกษาเอกสารงานวิจัย ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ลักษณะของคนพึ่งตนเองได้ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งตนเองในลักษณะต่างๆดังต่อไปนี้

1. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ หมายถึง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่รวมทั้งเห็นคุณค่าของคนอื่นด้วยเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่ามีความสามารถฟันฝ่าและแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้

2. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด หมายถึง การมีความสามารถในการแก้ปัญหา และการรักการเรียนรู้ซึ่งความสามารถในการแก้ปัญหาหมายถึงความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาที่ตนเองประสบอยู่คืออะไร สามารถค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นและค้นหาแนวทางแก้ไขที่ถูกต้อง เพื่อแก้ปัญหานั้น ส่วนการรักการเรียนรู้หมายถึงการหมั่นแสวงหาข้อมูล หรือประสบการณ์ใหม่ๆเพื่อพัฒนาความรู้ หรือทักษะที่ตนเองมีอยู่ให้เพิ่มมากขึ้น และทันต่อการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน เพื่อสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหามในชีวิตประจำวัน

3. พึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ประกอบด้วย การมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกาย ซึ่งหมายถึงการมีความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ตั้งแต่ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ

4. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว ทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน และการมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ

การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่ายหมายถึง การมีรายได้ครอบคลุมรายจ่ายในแต่ละเดือน การมีเงินออมเพื่อใช้ยามฉุกเฉินและการไม่มีหนี้ หรือมีหนี้ที่สามารถปลดได้ในระยะเวลาอันสั้น

การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัวจึงหมายถึง มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเองและสามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินของตนเอง

5. พึ่งตนเองได้ทางด้านสังคม การอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างดี ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคม และความสามารถในการสื่อสารได้อย่างชัดเจน และถูกกาลเทศะ การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม

### 1.2 ศึกษารวบรวมข้อมูลปัจจัยนำเข้าทั้งหมดจากเอกสาร

จากปัจจัยนำเข้าที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลพื้นฐาน แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำกรอบแนวคิดในการวิจัยทั้งแนวคิด การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการพึ่งตนเอง โดยวัตถุประสงค์ของโปรแกรมกำหนดให้มีความเฉพาะเหมาะสมกับผู้เรียนที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย เนื้อหาสาระต้องสอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงของผู้เรียน แหล่งข้อมูลและสื่อการเรียนการสอนต้องเหมาะสมกับผู้เรียนซึ่งเป็นผู้ใช้แรงงาน วิธีการดำเนินการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research)

## 2. กระบวนการ

เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการนำปัจจัยนำเข้าทั้งหมดมากำหนดเป็นโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน(Savoie และ Hughes 1994) แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2553) และแนวคิดการพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้นมา พัฒนาเป็นโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) กระบวนการจะแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือขั้นตอนที่ 1 การวางแผน ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติการ ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตผล และขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนคิด

### ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน

กิจกรรมที่ 1 การเตรียมพื้นที่ปฏิบัติการและกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วยการดำเนินงาน ดังนี้

- 1.คัดเลือกจังหวัดเพื่อกำหนดขอบเขตเชิงพื้นที่ของกลุ่มเป้าหมาย
- 2.คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

ผลลัพธ์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คือผู้วิจัยสามารถกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่มีปัญหาสมควรได้รับการแก้ไขและผู้วิจัยสามารถเข้าทำการวิจัยได้

### กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาโจทย์ปัญหา ประกอบด้วยการดำเนินงานดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานโดยการสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการและสัมภาษณ์กลุ่มกับกลุ่มผู้นำแรงงาน รวมทั้งสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการพึ่งตนเองไม่ได้ของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำไปใช้ประกอบการทำสนทนากลุ่มในขั้นตอนถัดไป
2. สนทนากลุ่มโดยใช้ แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการจัดการ การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Savoie and Hughes, 1994) และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553) โดยผู้วิจัยได้รวมขั้นตอนของทั้งสองแนวคิดเข้าด้วยกันตามตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 การผสมผสานแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิส

ขั้นตอนแนวคิดการเรียนรู้ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน Savoie and Hughes (1994)	หลักการของแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล (2553)	การรวมแนวคิด
1. นำเสนอสถานการณ์ ปัญหา  2. แบ่งกลุ่มผู้เรียน  3. ผู้เรียนวิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุ  4. ผู้เรียนนำเสนอปัญหา และสาเหตุ  5. ผู้สอนนำเสนอ กระบวนการแก้ปัญหา  6. ผู้สอนนำเสนอ แหล่งข้อมูลผู้เรียนค้นหา แนวทางการแก้ปัญหา  7. ผู้เรียนนำเสนอแนว ทางการแก้ไขปัญหาและ กำหนดตารางการเรียนรู้ ของตนเอง  8. ผู้เรียนนำเสนอสิ่งที่ได้ เรียนรู้	1. ฝึกปฏิบัติอย่าง สม่ำเสมอ  2. มีคลื่นสมองต่ำอยู่ เสมอ  3. มีภาพพจน์ตัวเองด้าน บวก  4. คิดและทำด้านบวก  5. ให้ความรัก	1. สร้างบรรยากาศความรัก ความเชื่อใจ กัน ให้แรงเสริมเพื่อสร้างความมั่นใจ ให้แก่กลุ่มเป้าหมาย  2. นำเสนอสถานการณ์ปัญหา  3. แบ่งกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย  4. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมกัน วิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบของปัญหา หาสาเหตุโดยการอภิปรายแลกเปลี่ยน ตลอดกระบวนการจะต้องคิดด้านบวก และเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและ ของคนอื่น  5. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอปัญหาและ สาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองไม่ได้  6. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกัน ค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาเพื่อ เสริมสร้างการพึ่งตนเอง ตลอด กระบวนการจะต้องคิดด้านบวกและ เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและของคน อื่น  7. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายกำหนด แหล่งข้อมูลเพื่อช่วยเป็นแหล่งข้อมูล เพื่อให้ค้นคว้าหาความรู้  8. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแนวทางการ เสริมสร้างพึ่งตนเอง

ผู้วิจัยมีหลักการของการรวมแนวคิด โดยใช้ขั้นตอนตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็น  
ฐานเป็นหลัก และดำเนินการกระบวนการกลุ่มตามขั้นตอนเหล่านี้ และใช้กิจกรรมตามหลักการของ  
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเสริมเข้าไปในขั้นตอนแต่ละขั้นตอนของแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน  
เพื่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การสร้างคลื่นสมองต่ำ การสร้างภาพพจน์ด้านบวก การคิดทำ

ด้านบวกให้แก่กลุ่มเป้าหมาย และการให้ความรักระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มเป้าหมายและกลุ่มเป้าหมายด้วยกัน รายละเอียดของแต่ละขั้นตอนเป็นดังนี้

1. สร้างบรรยากาศความรัก ความเชื่อใจกัน ให้แรงเสริมเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่กลุ่มเป้าหมาย

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยเปิดบทสนทนาด้วยการการอธิบายเงื่อนไขของการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย

- แบ่งปันความรักให้แก่กันและกัน
- เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และของเพื่อนในห้อง
- ใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนที่เข้ากลุ่ม เช่น ระวังคำพูดของเราที่อาจจะทำให้เพื่อนไม่พอใจ หรือไม่ถูกใจ หรือเสียความเชื่อมั่น เช่นการวิจารณ์ที่ไม่สร้างสรรค์ หรือการหยอกล้อที่ทำให้เพื่อนมีปมด้อย
- เมื่อมีความรักแล้ว ก็ต้องมีการให้อภัย ไม่ถือสาเพื่อน เพราะบางที่เค้าอาจจะไม่ได้ตั้งใจ
- ความคิดเห็นของทุกคนนั้นมีค่า เพราะทุกคนมีประสบการณ์และข้อมูลที่แตกต่างกัน เราจะเอาความต่างมารวมกันให้เกิดพลัง
- เราจะพูดเฉพาะสิ่งที่เป็นบวกกับตัวเอง และกับเพื่อนเท่านั้น หากใครเผลอพูดลบจะต้องรู้แก้ไขทันที ตัวอย่างของการพูดลบกับตัวเอง หรือกับเพื่อนได้แก่
- “โง่ งี่เง่า ไม่เอาไหน ไม่ได้เรื่อง อ้วน วก ไอคิวต่ำ อีตอาด ชี้อลาด อ่อนแอ ชี้อโรค โขคร้าย เลว เตอ ปัญญาทึบ”
- ต้อง ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวีสติ มีน้ำใจ
- เชื่อมมั่นในศักยภาพของตัวเอง ว่า “เราทำได้”

เงื่อนไขเหล่านี้ เป็นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและเพื่อนในห้องเรียน ให้แต่ละคนมีภาพพจน์ของตนเองทางด้านบวกในขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญกับคนอื่นด้วย แต่ละคนจะได้รับการจูงใจให้พูดแต่สิ่งที่เป็นบวก และทำในสิ่งที่เป็นบวกกับทั้งตัวเองและคนอื่น รวมทั้งการแสดงออกทางด้านร่างกายซึ่งแสดงออกถึงความรักให้แก่กันและกัน ได้แก่ การ ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวีสติและ มีน้ำใจ และที่สำคัญทุกคนจะต้องเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

หลังจากนั้นจึงเข้าสู่กิจกรรมที่ทำให้คลีนสมองดำโดยการเดินคิรดาน ทำสมาธิ เต้าเกาซิกิ และออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะและจบด้วยการนอนสมาธิ ขั้นตอนนี้ทำให้กลุ่มเป้าหมายผ่อนคลาย รู้สึกเบิกบานใจ รู้จักกันมากขึ้น เปิดใจ และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

2. นำเสนอสถานการณ์ปัญหา

ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอปัญหาซึ่งเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับการพึ่งตนเองไม่ได้ที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ เช่นปัญหานี้สิน หรือ ปัญหาสุขภาพ เป็นต้น

3. แบ่งกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะขอให้กลุ่มเป้าหมายแบ่งกลุ่มๆละ 2 คน หรือ 3 คน ซึ่งเงื่อนไขในการจับกลุ่มขึ้นอยู่กับกลุ่มเป้าหมาย

4. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุโดยการอภิปรายแลกเปลี่ยน โดยผู้วิจัยจะให้การสนับสนุนตลอดทั้งกระบวนการ

เมื่อกลุ่มเป้าหมายได้จับกลุ่มแล้ว จะช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาที่ผู้วิจัยนำเสนอ สิ่งทีวิเคราะห์คือ ผลกระทบของปัญหานั้นๆต่อชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย และต่อคนรอบข้างของกลุ่มเป้าหมายเป็นอย่างไร มีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด สร้างความทุกข์หรือความเดือดร้อนใจในระดับใด ซึ่งการวิเคราะห์ปัญหานี้จะทำให้กลุ่มเป้าหมายได้ตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหาและตระหนักว่าจะต้องลงมือกระทำบางอย่างเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้หลุดพ้นจากภาวะความเดือดร้อนนี้ เมื่อตระหนักในความรุนแรงของปัญหาแล้ว กลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มจะช่วยกันค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ ตลอดขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะคอยชี้แนะ กระตุ้นให้คิด เสนอแนะให้ค้นหาสาเหตุที่ลึกมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะไม่ได้เข้าไปครอบงำความคิดของกลุ่มเป้าหมาย และตลอดกระบวนการ กลุ่มเป้าหมายจะต้องคิดด้านบวกและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและของคนอื่น

5. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอปัญหาและสาเหตุการพึ่งตนเองไม่ได้

ขั้นตอนนี้ให้กลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอการวิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุของปัญหา ระหว่างที่กลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มนำเสนอ กลุ่มเป้าหมายที่นั่งฟังจะสามารถนำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ โดยผู้วิจัยจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยเช่นกันแต่จะไม่ครอบงำความคิดของแต่ละกลุ่ม

6. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกันค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง ขั้นตอนนี้กลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มจะระดมสมองค้นหาแนวทางต่างๆเพื่อแก้ปัญหาตามสาเหตุของปัญหา ผู้วิจัยจะช่วยชี้แนะ กระตุ้นให้คิด และแนวทางในการแก้ปัญหาจะเป็นแนวทางที่กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้กำหนดขึ้นเอง จากนั้นกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มจะเลือกแนวทางที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหา โดยมีเงื่อนไขว่าแนวทางนั้นๆจะต้องสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้แน่นอน และไม่ยากเกินความสามารถรวมทั้งกลุ่มเป้าหมายต้องการปฏิบัติได้ตามแนวทางนั้นจริงๆ

7. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายกำหนดแหล่งข้อมูลเพื่อช่วยเป็นแหล่งข้อมูลเพื่อให้ค้นคว้าหาความรู้

ในขั้นตอนนี้กลุ่มเป้าหมายจะต้องวิเคราะห์ว่าแนวทางนั้นๆจะต้องมีความรู้หรือทักษะอะไรบ้าง และความรู้หรือทักษะนั้นกลุ่มเป้าหมายมีแล้วหรือไม่หากยังไม่มีกลุ่มเป้าหมายจะสามารถหาความรู้จากแหล่งไหนได้บ้าง

8. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างพึ่งตนเอง

ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากกระบวนการนี้คือ กลุ่มเป้าหมาย หรือผู้ใช้แรงงานร่วมกันกับผู้วิจัย ทำสนทนากลุ่มด้วยขั้นตอนที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ จนสามารถกำหนดได้ว่าสาเหตุของการพึ่งตนเองไม่ได้ของผู้ใช้แรงงานคืออะไร และค้นหาแนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

## ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติการ

ขั้นตอนนี้กลุ่มเป้าหมายวางแผนการเรียนรู้หรือแผนการปฏิบัติ ตามแนวทางที่ตนเองเลือก โดยกลุ่มเป้าหมายจะต้องเป็นคนคิดและตัดสินใจทุกขั้นตอนแผนการปฏิบัติหรือแผนการเรียนรู้จะประกอบด้วย

- วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้หรือการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง



- วิธีการเรียนรู้หรือปฏิบัติ
- ระยะเวลาที่เริ่มลงมือปฏิบัติ หรือเวลาที่สำเร็จ
- หลักฐานของความสำเสร็จ
- แหล่งที่มาของความรู้

จากนั้นกลุ่มเป้าหมายได้ลงมือปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนดไว้โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ชี้แนะหาแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เช่น การศึกษาดูงาน การฝึกอบรม เป็นต้น

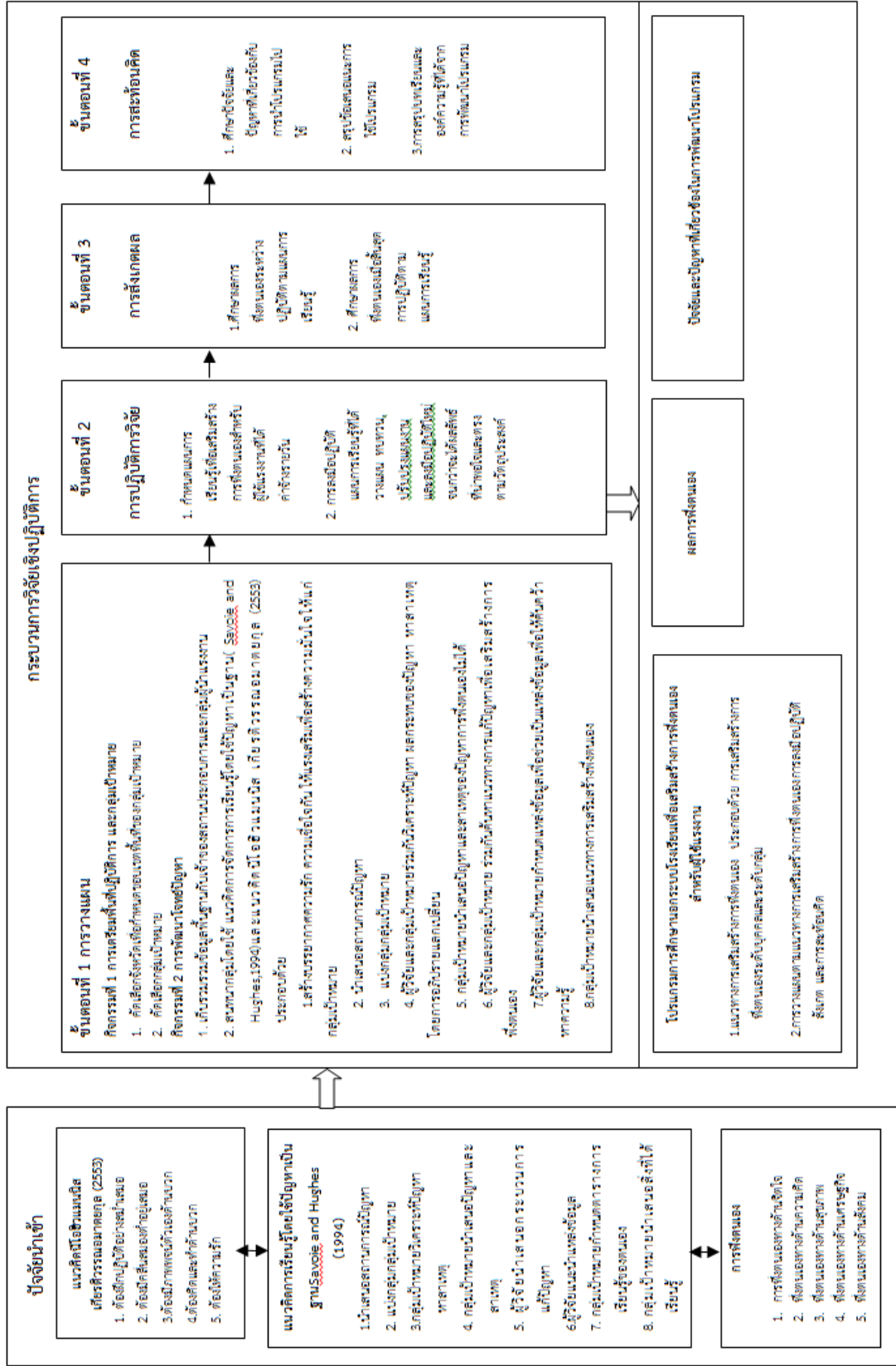
### ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตผล

เมื่อกลุ่มเป้าหมายลงมือปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ กลุ่มเป้าหมายได้กลับมารายงานผลการปฏิบัติงานว่าการปฏิบัติตามแผนนั้นบรรลุผลการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองเพียงใด มีส่วนใดบ้างของแผนงานที่ต้องปรับปรุง การทบทวนการปฏิบัติตามแผนงานจะทำอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละหนึ่งครั้งจนกระทั่งแผนงานหนึ่งและไม่จำเป็นต้องแก้ไขแล้ว ผู้วิจัยก็จะหยุดการทบทวนแผนงาน ในการทบทวนแผนการดำเนินงานผู้วิจัยจะให้กลุ่มเป้าหมายทุกคนสะท้อนผลการปฏิบัติจริงว่ามีอะไรบ้างที่บรรลุผลและอะไรบ้างที่ไม่บรรลุและจะต้องปรับปรุงแผนอย่างไร รวมทั้งอาจจะมีข้อเสนอแนะจากกลุ่มเป้าหมายคนอื่นๆ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายปรับปรุงแผนงานให้เหมาะสมต่อไปกลุ่มเป้าหมายอาจจะส่งรายงานแสดงผลการปฏิบัติจริงให้กับผู้วิจัยหากกลุ่มเป้าหมายต้องการเมื่อได้ผ่านกระบวนการกลุ่มและการลงมือปฏิบัติตามแนวทางเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่ตนเองกำหนดขึ้น วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อทราบถึงการพัฒนาการของการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายคนทั้ง 5 ด้าน ทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม

### ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนคิด

จัดประชุมผู้บริหารหรือเจ้าของสถานประกอบการ ผู้นำแรงงานหรือตัวแทนแรงงานที่ใกล้ชิดกลุ่มเป้าหมาย เพื่อสะท้อนผลการใช้โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากนั้นผู้วิจัยจะสรุปบทเรียนที่ได้จากการวิจัยทุกขั้นตอน สังเคราะห์และนำเสนอเป็นกระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ พร้อมข้อเสนอแนะในการนำไปปรับใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น

ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย และรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน
3. เพื่อศึกษาผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้
4. เพื่อศึกษาปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันครั้งนี้ ใช้ระเบียบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) 4 ขั้นตอนเพื่อดำเนินการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติการ ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตผล และขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนคิด ซึ่งมีกระบวนการวิจัยแต่ละขั้นตอนดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาอิสระเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

ขั้นตอนการวิจัย	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ผู้เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนกิจกรรมในการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด PBL และ Neo-Humanist	ข้อมูลที่ต้องการในการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด PBL และ Neo-Humanist	เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล	การวิเคราะห์ข้อมูล
ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน	1. เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างส่วนที่ตนเองขาดค้ำจุนร่วมกันที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน	<p><b>กิจกรรมที่ 1 การเตรียมพื้นที่วิจัยและกลุ่มเป้าหมาย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เลือกพื้นที่วิจัยและการศึกษาบริบทของพื้นที่วิจัย</li> <li>ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของแรงงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันของพื้นที่วิจัย</li> </ol> <p><b>กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาโจทย์ปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เลือกและเตรียมกลุ่มเป้าหมายวิจัย</li> <li>ศึกษาปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายโดยใช้แนวคิดการจัดการศึกษาเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดมีโออิเวแมนนิสประกอบด้วย</li> </ol>	เจ้าของสถานประกอบการ ผู้ประกอบการ ผู้แทนแรงงาน กลุ่มเป้าหมายและผู้วิจัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนการเรียนรู้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ข้อมูลบริบทของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน</li> <li>ปัญหาเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง</li> <li>สาเหตุของปัญหา</li> <li>ทางเลือกในการแก้ปัญหา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัย</li> <li>แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย</li> <li>ตารางแสดงปัญหาการ</li> </ul>	การวิเคราะห์เนื้อหา

ตารางที่ 5 กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน(ต่อ)

ขั้นตอนการวิจัย	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ผู้เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนกิจกรรมในการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด PBL และ Neo-Humanist	ข้อมูลที่ต้องการในการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด PBL และ Neo-Humanist	เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล	การวิเคราะห์ข้อมูล
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สร้างบรรยากาศความรัก</li> <li>2. นำเสนอสถานการณ์ปัญหา</li> <li>3. แบ่งกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย</li> <li>4. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบของปัญหา หาสาเหตุโดยการอภิปรายแลกเปลี่ยน</li> <li>5. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเอง</li> <li>6. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมกันหาแนวทางการแก้ปัญหา</li> <li>7. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายกำหนดแหล่งข้อมูลเพื่อช่วยเป็นแหล่งข้อมูลเพื่อให้ค้นคว้าความรู้</li> <li>8. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างพึ่งตนเอง</li> </ol>				<p>พึ่งตนเอง สาเหตุของปัญหา และทางเลือกในการแก้ไขปัญหา</p>	

ตารางที่ 5 กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาของโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่แข็งแกร่งได้แก่จางรายวัน(ต่อ)

ขั้นตอนการวิจัย	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ผู้เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนกิจกรรมในการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด PBL และ Neo-Humanist	ข้อมูลที่ต้องการในการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด PBL และ Neo-Humanist	เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล	การวิเคราะห์ข้อมูล
ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติการ	2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษาของระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน	1. กำหนดแผนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน 2. การลงมือปฏิบัติแผนการเรียนรู้ที่ได้วางแผน ทบทวนปรับปรุงแผนงานและลงมือปฏิบัติใหม่จนกว่าจะได้ผลเป็นที่น่าพอใจและตรงตามวัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมายและผู้วิจัย	— การดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผน	แผนการปฏิบัติงานที่กลุ่มเป้าหมายกำหนดเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง ผลการปฏิบัติตามแผน	ตารางแผนการปฏิบัติงาน	การวิเคราะห์เนื้อหา
ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตผล	3. เพื่อศึกษาผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษาของโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้	1. ศึกษาผลการพึ่งตนเองระหว่างปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ 2. ศึกษาผลการพึ่งตนเองเมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้	กลุ่มเป้าหมายและผู้วิจัย	— การดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผน	- ผลการพึ่งตนเองระหว่างปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ไปโปรแกรม - ผลการพึ่งตนเองเมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ไปโปรแกรม	ตารางบันทึก รายละเอียดในการจัดกระบวนการ และตารางแผนการปฏิบัติการ	การวิเคราะห์เนื้อหา

ตารางที่ 5 กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาออนไลน์สำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน(ต่อ)

ขั้นตอนการวิจัย	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ผู้เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนกิจกรรมในการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด PBL และ Neo-Humanist	ข้อมูลที่ต้องการในการพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิด PBL และ Neo-Humanist	เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล	การวิเคราะห์ข้อมูล
ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนคิด	4. เพื่อศึกษาปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับ การนำโปรแกรม การศึกษาออนไลน์ของระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง การพึ่งตนเองสำหรับ ผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้	1. การศึกษาปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมไปใช้ 2. การสรุปข้อเสนอแนะการใช้โปรแกรม 3. การสรุปบทเรียนและองค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนาโปรแกรม	ผู้วิจัย	— การประเมินและสรุปผลการจัดโปรแกรม	— ปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมไปใช้ — ข้อเสนอแนะการใช้โปรแกรม — บทเรียนและองค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนาโปรแกรม	ตารางสรุปปัจจัยและปัญหาต่างในการ นำโปรแกรม การศึกษาออนไลน์ ระบบโรงเรียนมาใช้	การวิเคราะห์เนื้อหา

## รายละเอียดของวิธีการดำเนินการวิจัย

### ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน

#### 1. การดำเนินงาน

การดำเนินงานในขั้นตอนนี้เป็นการดำเนินการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันซึ่งมีรายละเอียดของวิธีการการดำเนินงานดังต่อไปนี้

##### 1.1 การเตรียมพื้นที่วิจัยและกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนคือ

###### 1.1.1 การเลือกพื้นที่วิจัยและการศึกษาบริบทของพื้นที่วิจัย

กลุ่มเป้าหมายสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน เป็นผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันที่ทำงานอยู่ในภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการในเขตกรุงเทพมหานคร นครปฐม นนทบุรี สมุทรปราการ สมุทรสาคร ปทุมธานี เนื่องจากเป็นเขตเศรษฐกิจ จึงเป็นจังหวัดที่มีประชาชนย้ายถิ่นเข้ามาทำงานเป็นจำนวนมาก (สำนักงานสถิติ, 2546)

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการกับกลุ่มเป้าหมายบนพื้นฐานของความต้องการและยินดีเข้าร่วมโครงการ จึงจำเป็นที่สถานประกอบการจะต้องเห็นชอบกับการดำเนินโครงการในสถานประกอบการของตนและยินดีให้พนักงานของตนซึ่งเป็นผู้ให้แรงงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันเข้าร่วมโครงการนี้ในเบื้องต้น

จากการสอบถามผู้บริหารสถานประกอบการต่าง ๆ ด้วยตนเองทางโทรศัพท์ มีผู้ประกอบการสองรายจากจังหวัดสมุทรสาครมีความประสงค์ให้ผู้ใช้แรงงานที่มีรายได้รายวันของตนเข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากพนักงานของทั้งสองบริษัทนี้มีปัญหาหนี้สินค่อนข้างมาก และปัญหานี้ส่งผลกระทบทางลบต่อการทำงาน เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน และขาดงาน เป็นต้น รวมทั้งพนักงานของทั้งสองบริษัทให้ความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ด้วย แต่เนื่องจากพนักงานส่วนใหญ่ของบริษัทหนึ่งในสองแห่งนั้นทำงานอยู่ต่างจังหวัด จึงเป็นไปได้ยากที่พนักงานจะสามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกขั้นตอน ผู้วิจัยจึงเลือกบริษัทที่พนักงานสามารถเข้าร่วมในกิจกรรมได้ครบถ้วน

###### 1.1.2 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของแรงงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันของพื้นที่วิจัย

เมื่อได้พื้นที่วิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้ศึกษาและสรุปปัญหาตลอดจนสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันจากเอกสารและบทวิจัยเป็นข้อมูลพื้นฐาน เมื่อเข้าสถานประกอบการที่เป็นพื้นที่วิจัย ผู้วิจัยเก็บข้อมูลปัญหาการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในสถานประกอบการนั้น เพื่อเห็นปัญหาชัดเจนมากขึ้น และสามารถพัฒนากิจกรรมให้สอดคล้องกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

ผู้วิจัยได้จัดทำการสนทนากลุ่มกับผู้นำแรงงานและตัวแทนแรงงานที่เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนร่วมงานอย่างดี โดยให้ผู้นำแรงงานและตัวแทนแรงงานได้เล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ๆ กับลูกน้องหรือเพื่อนร่วมงาน จากนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์หาปัญหาที่ผู้ใช้แรงงานเผชิญอยู่ว่าปัญหาหลักที่ประสบอยู่ได้แก่อะไรบ้าง อะไรเป็นปัญหาที่รุนแรง และผลกระทบของปัญหา



เหล่านี้ต่อการทำงาน ต่อการดำเนินชีวิตและต่อชีวิตครอบครัวหรือคนอื่นๆรอบตัวของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันที่ทำงานที่สถานประกอบการนี้เป็นอย่างไร อะไรคือสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมคือแบบสัมภาษณ์กลุ่มกับผู้แทนของพนักงาน (ดังแสดงในภาคผนวก ค)

หลังจากการสนทนากลุ่มกับผู้นำและตัวแทนแรงงานแล้ว ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการถึงปัญหาของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในมุมมองของเจ้าของสถานประกอบการ และผลกระทบจากปัญหานั้น ๆ รวมทั้งสาเหตุของปัญหานั้นเกิดจากอะไร โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร หรือเจ้าของสถานประกอบการ(ตามภาคผนวก ค)

### 1.1.3 การเลือกและการเตรียมกลุ่มเป้าหมายการวิจัย

หลังจากได้ข้อมูลปัญหาและความต้องการของผู้ใช้แรงงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันของสถานประกอบการที่เป็นพื้นที่วิจัยแล้ว จากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าร่วมวิจัย ซึ่งเงื่อนไขที่ตั้งไว้จากขั้นตอนการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กลุ่มเป้าหมายจะต้องมีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 15,000 บาท เป็นผู้มีปัญหาการพึ่งตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาทางด้านหนี้สิน และที่สำคัญคือ จะต้องเต็มใจเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มของการวิจัยนี้

ในช่วงเดือนตุลาคม 2555 ผู้วิจัยได้เชิญผู้นำแรงงานและตัวแทนแรงงานที่เข้าใจความรู้สึกของแรงงานได้ทั้งหมด 5 คน และเนื่องจากได้ทราบข้อมูลมาจากพนักงานหลายคนว่า

ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอให้เจ้าหน้าที่ทรัพยากรมนุษย์ของบริษัทช่วยคัดเลือกพนักงานเพื่อเป็นกลุ่มเป้าหมายให้ โดยคัดเลือกจากคนที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยที่มีปัญหาทางด้านหนี้สิน หรือปัญหาอื่น ๆ ของการพึ่งตนเองเป็นรอบแรก จากนั้นผู้วิจัยอาจจะคัดออกโดยการให้ทำแบบสอบถามเพื่อเลือกคนที่มีปัญหาการพึ่งตนเองจริงๆ ซึ่งคนที่ผู้วิจัยคาดว่าผู้เข้าร่วมจะไม่เกิน 20 คน จากพนักงานทั้งหมดประมาณ 50 คน นอกจากนี้ผู้วิจัยตั้งใจจะเริ่มต้นเก็บข้อมูลตั้งแต่มิถุนายน ถึงปลายเดือน ธันวาคม 2555 แต่ปรากฏว่าพนักงานบางคนอาจจะไม่มีเวลาว่างตั้งแต่มิถุนายน พฤศจิกายนเป็นต้นไป เนื่องจากบริษัทต้องเตรียมกิจกรรมปีใหม่ ผู้วิจัยจึงต้องปรับช่วงเวลาในการดำเนินการวิจัยเป็น ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม จนถึงกลางเดือนพฤศจิกายน เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการณ์จริงของสถานประกอบการ

เมื่อเจ้าหน้าที่ทรัพยากรมนุษย์นำเสนอรายชื่อผู้เข้าร่วมวิจัยที่คัดเลือกมาทั้งหมด 13 คน ผู้วิจัยได้สอบถามเพื่อยืนยันความต้องการเข้าร่วมการวิจัย เจ้าหน้าที่ทรัพยากรมนุษย์ บอกว่า “หากพวกเขารู้ว่าเข้าอบรมเรื่องอะไร เขาคงไม่มีใครอยากเข้าร่วมหรอกค่ะ” ผู้วิจัยจึงยกเลิกรายชื่อผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดที่ทางเจ้าหน้าที่ทรัพยากรมนุษย์จัดมาให้ และจัดทำใบปลิวเพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมการวิจัย (ตามภาคผนวก ฉ) ปรากฏว่ามีผู้แสดงความจำนงเข้าร่วมโครงการเป็นกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้ทั้งหมด 10 คน

## 1.2 การพัฒนาโจทย์ปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยร่วมกับกลุ่มเป้าหมายค้นหาสาเหตุของปัญหาตลอดจนแนวทางที่กลุ่มเป้าหมายเห็นว่าสามารถเสริมสร้างการพึ่งตนเองได้ ซึ่งต้องสอดคล้องกับความต้องการและบริบทของกลุ่มเป้าหมายด้วย ประกอบด้วยการดำเนินงานดังนี้

### 1.2.2 ศึกษาปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายรายคนเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองในด้านต่าง ๆ ของกลุ่มเป้าหมายโดยเครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานของพนักงานตาม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์ที่มุ่งแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของบุคคลในองค์กรที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกันด้วยการลงมือกระทำด้วยตนเอง ดังนั้น เมื่อได้สรุปข้อมูลพื้นฐานแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นกระบวนการกลุ่มด้วย การใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (เกียร์ติววรรณ อมาตยกุล, 2553) มาช่วยในการเสริมพลังให้กลุ่มเป้าหมายมีคลื่นสมองต่ำ มีภาพพจน์ตัวเองในด้านบวก คิดและทำด้านบวก เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง และพร้อมที่จะปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระจากการถูกครอบงำด้วยระบบทุนนิยมจนทำให้พึ่งตนเองไม่ได้

เมื่อกลุ่มเป้าหมายได้ตระหนักถึงปัญหาการพึ่งตนเองที่ตนประสบอยู่แล้ว กลุ่มเป้าหมายจะร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา รวมทั้งค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้เลือกเอง ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนตามแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Savoie, 1994) ร่วมกับขั้นตอนของการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยเริ่มต้นที่ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่

กระบวนการทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นการผสมผสานแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Savoie, 1994) และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (เกียร์ติววรรณ อมาตยกุล, 2553) สามารถนำเสนอเป็นขั้นตอนได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างบรรยากาศความรัก ความเชื่อใจกัน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันซึ่งไม่คุ้นเคยกับกระบวนการกลุ่มรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้วิจัยใช้แนวทางการปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาช่วยในการสร้างบรรยากาศแห่งความรัก โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เปิดบทสนทนาด้วยกติกาของการประชุมซึ่งเป็นการแบ่งปันความรักให้กันและกันในกลุ่มเป้าหมาย ตามภาคผนวก ข โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ซึ่งแสดงรายละเอียดของกระบวนการกลุ่มเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและของทุกคน

2. เต้นศริตานประมาณ 15 นาที เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข

3. กลุ่มเป้าหมายนั่งสมาธิ 5 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำสมาธิด้วยคำพูดเกี่ยวกับความรักกลุ่มเป้าหมายจะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข

4. ออกกำลังกายด้วยการเดินแกวชิกิและโยคะอาสนะประมาณ 30 นาที แล้วตามด้วยการนวดตัวและนอนพักผ่อนทำศพ

การออกกำลังกายด้วยการเดินแกวชิกิและโยคะอาสนะจะทำให้กลุ่มเป้าหมาย รู้สึก สนุกสนาน อารมณ์ดี ผ่อนคลาย ส่วนการนอนพักทำศพจะเป็นการพักผ่อน หลังการออกกำลังกาย และเป็นการสร้างสมาธิ ผู้วิจัยนำสมาธิด้วยบทพูดที่เกี่ยวกับความรักและความมั่นใจในตนเองซึ่งจะ ช่วยสร้างให้กลุ่มเป้าหมายมีความสุข มีความมั่นใจในตนเองและพร้อมที่จะเปิดใจรับความรู้ใหม่ๆ

ขั้นที่ 2 นำเสนอสถานการณ์ปัญหาการพึ่งตนเองที่ผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ประสบอยู่ ผู้วิจัยเปิดประเด็นด้วยการมุ่งไปที่ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ ซึ่งจะกระตุ้นความ สนใจให้กับกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นที่ 3 แบ่งกลุ่มเป้าหมาย เป็นกลุ่มละ 2 คน กลุ่มเป้าหมายจะเลือกจับคู่กันเองกับ คนที่ตนเองอยากคู่เพื่อช่วยกันระดมสมอง

ขั้นที่ 4 กลุ่มเป้าหมาย แต่ละกลุ่มร่วมกัน วิเคราะห์ปัญหาการพึ่งตนเอง และค้นหา สาเหตุต่างๆของปัญหานั้น ผู้วิจัยช่วยแนะนำให้กลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มวิเคราะห์สาเหตุให้ลึกที่สุด เพื่อให้เห็นสาเหตุที่เป็นสาเหตุของปัญหาหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถหา แนวทางในการแก้ไขปัญหาให้ตรงประเด็นกับสาเหตุของปัญหาจริงๆ

ขั้นที่ 5 กลุ่มเป้าหมายนำเสนอสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเอง และขณะที่ กลุ่มเป้าหมายแต่ละคนนำเสนอสาเหตุของปัญหา กลุ่มเป้าหมายคนอื่นๆจะฟังและออกความเห็นหรือ ตั้งคำถาม ส่วนผู้วิจัยจะช่วยแนะนำให้กลุ่มเป้าหมายวิเคราะห์สาเหตุให้ลึกขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มเป้าหมายและผู้วิจัยจะช่วยกันจัดกลุ่มของสาเหตุของปัญหา และหาสาเหตุของสาเหตุ ของ ปัญหาให้ลึกขึ้น เพื่อกลุ่มเป้าหมายจะได้เห็นว่าแท้จริงแล้วสาเหตุของปัญหาต่างๆ นั้นเกิด มาจาก อะไร

ขั้นที่ 6 กลุ่มเป้าหมายร่วมกันค้นหาทางเลือกต่างๆในแก้ปัญหา และเลือกทางเลือก ที่เหมาะสมกับตนเอง โดยมีเงื่อนไข ต้องเป็นทางเลือกที่กลุ่มเป้าหมายเชื่อว่าสามารถแก้ปัญหาได้ ต้อง เป็นแนวทางที่กลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติได้ และต้องการจะทำ โดยกลุ่มเป้าหมายจะต้องพิจารณา ผลกระทบต่างๆจากการดำเนินตามแนวทางที่เลือก และกลุ่มเป้าหมายจะต้องวิเคราะห์ว่าทางเลือกนี้ จะกลุ่มเป้าหมายจะต้องมีความรู้อะไรบ้าง อะไรที่กลุ่มเป้าหมายรู้ อะไรที่กลุ่มเป้าหมายยังไม่รู้และ จำเป็นต้องรู้ และอะไรที่กลุ่มเป้าหมายจะต้องทำหลังจากนี้

ขั้นที่ 7 กลุ่มเป้าหมายกำหนดแหล่งข้อมูลเพื่อช่วยเป็นแหล่งข้อมูลเพื่อให้ค้นคว้าหา ความรู้

ขั้นที่ 8 กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง โดยกำหนดเป็นแผนงานการปฏิบัติขณะที่ฟังกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนนำเสนอแนวทาง ในการแก้ปัญหา ผู้วิจัยจะช่วยแนะนำ ให้ความรู้ หรือบอกแนวทางให้คิดเพื่อให้แนวทางในการแก้ไขสมบูรณ์มากขึ้น แนวทางในการแก้ปัญหาจะต้องมาจากความต้องการของกลุ่มเป้าหมายเอง โดยผู้วิจัยจะไม่เข้าไปชี้แนะ หรือบอกให้ปฏิบัติ

ทุกขั้นตอนในกระบวนการจะต้องเกิดจากความคิดและการตัดสินใจของกลุ่มเป้าหมายหรือผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันเองเท่านั้น ผู้วิจัยเป็นเพียง ผู้สร้างบรรยากาศ ผู้ช่วยเหลือ แนะนำ สนับสนุน และกระตุ้นให้เกิดพลังเท่านั้น

ผู้วิจัยดำเนินขั้นตอนกระบวนการกลุ่มทั้งหมด 6 วัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 16 ตุลาคม 2555 จนถึงวันที่ 20 พฤศจิกายน 2555 สามารถสรุปได้ตามตารางที่ 6 ส่วนรายละเอียดปรากฏในภาคผนวก ขโปรแกรมการศึกษาของระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

#### ตารางที่ 6 สรุปขั้นตอนการจัดกระบวนการกลุ่ม

วันที่	กิจกรรม	รายละเอียด
กระบวนการกลุ่มวันแรก วันที่ 16 ตุลาคม 2555	แนะนำกิจกรรม กำหนดเงื่อนไข การเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม และ อธิบายประโยชน์ของกิจกรรมที่จะ ทำ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการประชุมครั้งนี้</li> <li>2. ผู้วิจัยแจ้งกฎกติกาของการประชุม ซึ่งประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งปันความรักให้แก่กัน</li> <li>- ระวังคำพูดที่อาจจะทำให้เพื่อนร่วมประชุมไม่พอใจ ไม่ถูกใจ หรือเสียความมั่นใจ</li> <li>- ให้อภัย</li> <li>- ทุกความคิดเห็นมีคุณค่า</li> <li>- พูดแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและกับเพื่อน</li> <li>- ต้องยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวัสดิ์ มีน้ำใจ</li> <li>- เชื่อมมั่นในศักยภาพของตัวเอง</li> </ul> </li> <li>3. ผู้วิจัยอธิบายประโยชน์ของการสร้างคลื่นสมองต่ำ และวิธี ที่ทำให้คลื่นสมองต่ำซึ่งได้แก่ ภาษา คำพูดด้านบวก การร้อง เพลง การทำสมาธิ การเต้นเกาซิกิ การเล่นโยคะ การ รับประทานอาหารธรรมชาติ</li> </ol>
	กิจกรรมสร้างสมาธิ	ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายเต้นศริตาน ตามด้วยการการนั่งสมาธิ เต้นเกาซิกิ โยคะอาสนะ นวดตัวเอง และนอนท่าศพ
	นำเสนอสถานการณ์ปัญหาการ พึ่งตนเองไม่ได้ทางด้านเศรษฐกิจ	เข้าสู่กระบวนการกลุ่ม โดยผู้วิจัยเปิดกระบวนการด้วยปัญหา 2 ปัญหา คือ ปัญหาหนี้สิน และปัญหาการดูแลสุขภาพ ผู้วิจัยแจ้ง ว่าจะเริ่มที่ปัญหาใหญ่ก่อน คือ ปัญหาหนี้สิน
	จัดกลุ่ม	กลุ่มเป้าหมายทุกคนแบ่งกลุ่มๆละ 2 คน
	ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมกัน วิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบของ ปัญหา หาสาเหตุโดยการอภิปราย แลกเปลี่ยน	กลุ่มเป้าหมายระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาหนี้สินที่ตนเอง ประสบอยู่ โดยพิจารณาจาก <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลกระทบจากปัญหานี้ (เกิดอะไรขึ้น และเกิดกับ เราอย่างไร และเกิดกับใครบ้างอย่างไร)</li> <li>- ความรุนแรงของปัญหามีมากขนาดไหน(ความ ยากลำบากที่เราประสบอยู่)</li> <li>- ความเรื้อรังของปัญหา (ความบ่อย ความซ้ำซาก ที่เกิดปัญหา)</li> </ul>

ตารางที่ 6 สรุปขั้นตอนการจัดกระบวนการกลุ่ม (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	รายละเอียด
		<p>- แต่ละกลุ่มจะต้องมีหลักฐานยืนยันทุกประเด็นที่พูด เพื่อให้เพื่อนกลุ่มอื่นเชื่อถือ ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะคิดหรือนึกว่าน่าจะเป็นแบบนี้</p>
	<p>กลุ่มเป้าหมายนำเสนอปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองไม่ได้</p>	<p>1.แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอสิ่งที่ตนเองระดมสมองกัน</p> <p>2.ผู้วิจัยให้กลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มระดมสมองถึงสาเหตุของการเป็นหนี้ของตนเอง</p> <p>3.ผู้วิจัยคัดสาเหตุที่ซ้ำกันออกไป</p> <p>4.กลุ่มเป้าหมายช่วยกันจัดกลุ่มสาเหตุ ที่อยู่กลุ่มเดียวกันเข้าด้วยกัน แปะสาเหตุลงบนกระดาน จากนั้นจึงช่วยกันหาความสัมพันธ์ของแต่ละกลุ่มสาเหตุ เพื่อค้นหาความสัมพันธ์ของแต่ละสาเหตุและสาเหตุที่เป็นสาเหตุหลักของการพฤติกรรมต่างๆของกลุ่มเป้าหมาย</p>
	<p>ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกันค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง</p> <p>ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายกำหนดแหล่งข้อมูลเพื่อช่วยเป็นแหล่งข้อมูลให้ค้นคว้าหาความรู้</p>	<p>1.กลุ่มเป้าหมายค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาตามสาเหตุที่ตนเองได้แจกแจงมา โดยมีเงื่อนไขในการกำหนดแนวทาง 4 ประเด็นดังนี้คือ(สิทธิบัตร ประพจน์นิติสาร, 2545)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทางแก้ที่สามารถแก้ไขได้แน่นอน</li> <li>- ทางแก้เป็นทางที่เราอยากทำ หรือเราสามารถทำได้</li> <li>- มีผลกระทบอะไร และมีผลกระทบกับใครบ้าง</li> <li>- หากนำทางแก้มาใช้</li> <li>- เราต้องการความรู้อะไรบ้างถ้าแนวทางนี้มาใช้ เรามีความรู้อะไรบ้าง และเราจะต้องมีความรู้ อะไรเพิ่มอีก และจะหาความรู้มาจากไหน</li> </ul>
	<p>กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างพึ่งตนเอง</p>	<p>จะนำเสนอในวันกระบวนการกลุ่มวันที่สอง</p>

ตารางที่ 6 สรุปขั้นตอนการจัดกระบวนการกลุ่ม (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	รายละเอียด
กระบวนการกลุ่มวันที่ สอง วันที่ 19 ตุลาคม 2555	กิจกรรมสร้างสมาธิ	ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายเดินคิรตตาม ด้วยการการ นั่งสมาธิ เดินเกาซิกิ โยคะอาสนะ นวดตัวเอง และ นอนท่าศพ
	ทบทวนสาเหตุของปัญหา หนี้สิน	ผู้วิจัยทบทวนสาเหตุของหนี้สินที่ระดมสมองกันเมื่อวัน แรกของกระบวนการกลุ่ม
	กลุ่มเป้าหมายนำเสนอ แนวทางในการแก้ปัญหา	กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแผนงานของตัวเอง ทีละคน
	นำเข้าสู่ประเด็นการพึ่งตนเอง ไม่ได้ทางด้านสุขภาพ	ผู้วิจัยนำกลุ่มเป้าหมายเข้าสู่เรื่องปัญหาการดูแล สุขภาพ โดยให้ทุกกลุ่มระดมความคิดเรื่องปัญหา สุขภาพดังนี้ - ผลกระทบของการมีสุขภาพไม่ดี และใครได้รับ ผลกระทบบ้าง - ความรุนแรงของปัญหาเป็นอย่างไร
		กลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอสิ่งที่ ระดมสมองกัน ขณะที่แต่ละกลุ่มนำเสนอผลกระทบ ของปัญหาสุขภาพไม่ดี
	กลุ่มเป้าหมายระดมสมอง วิเคราะห์สาเหตุของ	กลุ่มเป้าหมายระดมความคิดถึงสาเหตุต่างๆ ของปัญหาสุขภาพไม่ดี และให้
	ปัญหาสุขภาพ และนำเสนอ ผลการระดมสมอง	ทุกกลุ่มขึ้นมาเสนอผลการระดมความคิดสาเหตุของ ปัญหาสุขภาพดี
	กลุ่มเป้าหมายค้นหาแนวทาง ในการแก้ปัญหา	1.กลุ่มเป้าหมายคิดหาแนวทางในการทำให้สุขภาพ ดี โดยจัดทำแผนงานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้นำเสนอ รายคน
	กำหนดแหล่งข้อมูลเพื่อช่วย เป็นแหล่งข้อมูลเพื่อให้ค้นคว้า หาความรู้	2.กลุ่มเป้าหมายทุกคนลงความเห็นขอให้ผู้วิจัยให้ ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่ง ผู้วิจัยได้ตกลงที่จะให้ความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับ สุขภาพในครั้งหน้า
สะท้อนผลกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายนำเสนอผลสะท้อนกิจกรรมที่ ตนเองชอบและสิ่งที่ต้องการให้ปรับปรุงในกิจกรรม กลุ่มเป้าหมายเสนอว่าต้องการตัวอย่างจริงของ คนที่ฟันฝ่าอุปสรรคเกี่ยวกับเรื่องการเงินจนสามารถมี ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น	
กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 3 วันที่ 29-10-55	กิจกรรมคลี่คลายข้อสงสัย	ผู้วิจัยเริ่มต้นที่ 9 นาฬิกาด้วยการเดินคิรตตามประมาณ 10 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที อบอุ่นร่างกายและเดินเกาซิกิ จากนั้นตามด้วยโยคะอาสนะและ ท่าศพ ประมาณ 10 นาที

ตารางที่ 6 สรุปขั้นตอนการจัดกระบวนการกลุ่ม (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	รายละเอียด
	ทบทวนกระบวนการแก้ปัญหา	ผู้วิจัยทบทวนกระบวนการแก้ปัญหาซึ่งประกอบด้วย การค้นหาสาเหตุของปัญหา การค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาตามสาเหตุของปัญหา ซึ่งการเลือกแนวทางที่จะแก้ปัญหานั้นจะต้องมีเงื่อนไข
	เข้าสู่กิจกรรมความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ	ผู้วิจัยนำทุกคนเข้าสู่เรื่องของอาหารที่ดีต่อสุขภาพตามที่กลุ่มเป้าหมายร้องขอในครั้งก่อน กิจกรรมเป็นการบรรยาย สลับกับการเล่นเกมเพื่อทดสอบความเข้าใจในเนื้อหาเป็นระยะๆ
	กิจกรรมการรับฟังเพื่อนเล่าเรื่องการแก้ปัญหาทางการเงิน	กลุ่มเป้าหมายเล่าเรื่องเพื่อนผู้ซึ่งฟันฝ่าอุปสรรคจนมีเงินเก็บมีความเป็นอยู่ที่ดี รวย
	นำเสนอผลการปฏิบัติ และปรับปรุงแผนของกลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมายนำเสนอผลการปฏิบัติตามแผนเกี่ยวกับการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจที่ได้นำเสนอแผนในวันกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 2 และกลุ่มเป้าหมายนำเสนอแผนงานการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ
	สะท้อนผลกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมายสะท้อนผลสิ่งที่ชอบและต้องการให้ปรับปรุงในกิจกรรมครั้งถัดไป
กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 4 วันที่ 6 พ.ย. 55	กิจกรรมคลีนสมองต่ำ	ผู้วิจัยเริ่มต้นที่ 9 นาฬิกาด้วยการเดินศีรदान ประมาณ 10 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที อบอุ่นร่างกาย และเดินเกาซิกิ จากนั้นตามด้วยโยคะอาสนะและ ท่าศพ ประมาณ 10 นาที
	โปรแกรมการเสริมสร้างการมีเงินออม	เข้าสู่ช่วง ระดมสมองเรื่อง “ทำอย่างไรให้มีเงินเก็บ”
	นำเสนอความคืบหน้า ในการปฏิบัติตามแผนและปรับปรุงแผน	นำเสนอความคืบหน้าของแผนงานของแต่ละคนโดยกลุ่มเป้าหมายทุกคนนำเสนอสิ่งที่ตนเองได้ไปปฏิบัติตามแผนเกี่ยวกับการเงินและสุขภาพ รวมทั้งเล่าปัญหาและอุปสรรคและสิ่งที่ทำได้ดี และสิ่งที่ต้องการปรับปรุงในแผนงานของตนเอง
	สะท้อนผลกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายสะท้อนผลสิ่งที่ชอบและต้องการให้ปรับปรุงในกิจกรรมครั้งถัดไป
กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 5 วันที่ 13-11-55	กิจกรรมสร้างสมาธิ	ผู้วิจัยเริ่มต้นที่ 9 นาฬิกาด้วยการเดินศีรदान ประมาณ 10 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที อบอุ่นร่างกาย และเดินเกาซิกิ จากนั้นตามด้วยโยคะอาสนะและ ท่าศพ ประมาณ 10 นาที
	เข้าสู่โปรแกรมการเสริมสร้าง ความภาคภูมิใจในตนเอง	กิจกรรมวันนี้เป็นกิจกรรมบรรยายและระดมสมองเรื่อง “มาสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองกันเถอะ”

ตารางที่ 6 สรุปขั้นตอนการจัดกระบวนการกลุ่ม (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	รายละเอียด
	นำเสนอความคืบหน้า ในการปฏิบัติตามแผนและปรับปรุงแผน	นำเสนอความคืบหน้าของแผนงานของแต่ละคนโดยกลุ่มเป้าหมายทุกคนนำเสนอสิ่งที่ตนเองได้ไปปฏิบัติตามแผนเกี่ยวกับการเงินและสุขภาพ รวมทั้งเล่าปัญหาและอุปสรรคและสิ่งที่ทำได้ดี และสิ่งที่ต้องการปรับปรุงในแผนงานของตนเอง
	สะท้อนผลกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายสะท้อนผลสิ่งที่ชอบและต้องการให้ปรับปรุงในกิจกรรมครั้งถัดไป
กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 6 วันที่ 20-11-55	กิจกรรมสร้างสมาธิ	ผู้วิจัยเริ่มต้นที่ 9 นาฬิกาด้วยการเดินคิรีตวนประมาณ 10 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที อบอุ่นร่างกายและเดินแกว่งจากนั้นตามด้วยโยคะอาสนะและ ท่าศพ ประมาณ 10 นาที
9.30-12.00 น.	กลุ่มเป้าหมายนำเสนอผลการปฏิบัติ	กลุ่มเป้าหมายแต่ละนำเสนอผลการปฏิบัติตามแผนงานเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจสุขภาพ และจิตใจ
	เข้าสู่กระบวนการกลุ่ม	เข้าสู่กระบวนการกลุ่มการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสังคม
	นำเสนอสถานการณ์ปัญหา	เริ่มต้นจากคำถามว่า การใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นหรือการใส่ใจประโยชน์ของส่วนรวมนั้นมีความสำคัญอย่างไร และหากเราไม่ใส่ใจคนอื่นแล้ว จะเกิดผลเสียอะไรบ้าง ทั้งต่อตัวเรา คนอื่นๆ สิ่งแวดล้อม
	แบ่งกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย	แบ่งกลุ่มเป้าหมายกลุ่มละ 2 คน
	ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบของปัญหา หาสาเหตุโดยการอภิปรายแลกเปลี่ยน	กลุ่มเป้าหมายระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้คนเราไม่ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นหรือไม่ใส่ใจผลประโยชน์ของส่วนรวม
	กลุ่มเป้าหมายนำเสนอปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองไม่ได้	กลุ่มเป้าหมายจัดกลุ่มสาเหตุ โดยให้สาเหตุที่ใกล้เคียงกันหรือเกี่ยวข้องอยู่กลุ่มเดียวกันเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมองสาเหตุได้ชัดเจนขึ้น
	ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมกันค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายกำหนดแหล่งข้อมูลเพื่อช่วยเป็นแหล่งข้อมูลเพื่อให้นักค้นคว้าหาความรู้	กลุ่มเป้าหมายระดมสมองช่วยกันค้นหาแนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสังคม



## ตารางที่ 6 สรุปขั้นตอนการจัดกระบวนการกลุ่ม (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	รายละเอียด
	กลุ่มเป้าหมายนำเสนอ แนวทางการเสริมสร้าง พึ่งตนเอง	กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแผนงานของแต่ละคนใน การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
	กล่าวปิดกระบวนการ กลุ่ม	ผู้วิจัยกล่าวปิดการจัดกระบวนการกลุ่ม และนัด ส่งผลการปฏิบัติตามแผนงานในสัปดาห์หน้า

### 2. เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลระหว่างการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการพึ่งตนเองก่อนกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มได้แก่ แบบสัมภาษณ์กลุ่มกับผู้แทนพนักงาน แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารหรือเจ้าของสถานประกอบการ แบบสำรวจข้อมูลพื้นฐานของพนักงาน และแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านต่างๆ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ แบบสัมภาษณ์การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ แบบสัมภาษณ์การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ แบบสัมภาษณ์การพึ่งตนเองทางด้านความคิด และแบบสัมภาษณ์การพึ่งตนเองทางด้านสังคม

#### 2.1.1 วิธีการพัฒนาเครื่องมือ

ในการสร้างแบบสัมภาษณ์เหล่านี้ทั้งในส่วนของสัมภาษณ์ผู้แทนแรงงาน การสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการ และการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายด้านการพึ่งตนเอง ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและองค์ประกอบของการพึ่งตนเองทั้ง 5 ด้าน จากนั้นจึงนำมาสร้างเป็นแบบสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลปัญหาการพึ่งตนเองในมุมมองของผู้แทนแรงงาน เจ้าของธุรกิจและกลุ่มเป้าหมาย ขั้นตอนการสร้างเป็นดังนี้

2.1.1.1 การสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ผู้วิจัยทบทวนแนวคิด ทฤษฎีการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ได้ ซึ่งประกอบด้วย การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว และการมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ จากนั้นจึงจัดทำเป็นแบบสัมภาษณ์การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ซึ่งประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์รายรับและรายจ่ายรายเดือน แบบสัมภาษณ์ความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลบางส่วนจาก จิราพร ชมพิกุล (2553)

2.1.1.2 การสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพแนวนี้โอฮิวแมนนิสจาก Avaddhu'tika' A'nandamitra' A'ca'ya'(1999) และ แนวคิดการออกกำลังกายที่ถูกต้องและการพักผ่อนที่เพียงพอเอื้อต่อสุขภาพดีจากกรมอนามัย (2553) จากนั้นจึงนำมาจัดทำเป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมาย

2.1.1.3 การสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542),

Coopersmith (1984), Maslow (1970), Lim, Saulsman และ Nathan (2005) แล้วนำมาสังเคราะห์เป็นคำอธิบายของความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง หรือ การรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีคุณค่า รู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่ามีความสามารถฟันฝ่าและแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้ และใช้ข้อมูลบางส่วนจาก วรรณิ แกมเกต (2545), วิทยา นาควัชระ (2551), Sorensen (2006), และ Ryden (1978) มาประยุกต์ในการจัดทำแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ

2.1.1.4 การสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพึ่งตนเองทางด้านความคิด ผู้วิจัยได้ศึกษาขั้นตอนการแก้ปัญหาตามแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน Savoie (1994) แล้วนำมาจัดทำเป็นเครื่องมือวิจัยโดยทำเป็นกรณีศึกษาเพื่อให้สามารถพิจารณาผู้ตอบในด้าน การวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุของปัญหาจากกรณีศึกษา และแนวทางในการแก้ปัญหา

2.1.1.5 การสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพึ่งตนเองทางด้านสังคม ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดการพึ่งตนเองทางด้านสังคม แล้วนำมาสร้างเป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ความสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ดี ประกอบด้วย มีความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และมีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลระหว่างการจัดการกระบวนการกลุ่ม เป็นบันทึกการสังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่มของกลุ่มเป้าหมาย บันทึกการสะท้อนผลของกิจกรรม (ดังแสดงในภาคผนวก ค)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลระหว่างการจัดการกระบวนการกลุ่มในส่วนนี้ ผู้วิจัยศึกษาองค์ประกอบการพึ่งตนเองทั้ง 5 ด้านและศึกษากระบวนการแก้ปัญหาจาก แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Savoie, 1994) และ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (ผ่องพรรณ ตรีมงคล & สุภาพ ฉัตรภรณ์, 2543) เป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการแก้ปัญหาและกำหนดคำถามในการสะท้อนผลของการลงมือปฏิบัติ

### 2.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือวิจัยโดยการขอความอนุเคราะห์จาก อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและผู้ทรงคุณวุฒิช่วยตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือทั้งทางด้านเนื้อหา ความสอดคล้องกับประเด็นที่ศึกษาและวัตถุประสงค์ที่ศึกษา และความ เป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ โดยได้รับการอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด 6 ท่าน ดังมีรายนามใน ภาคผนวก ก) ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านต่างๆที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ซึ่งได้แก่ ด้าน การศึกษานอกระบบโรงเรียน 2 ท่าน ด้านจิตวิทยา 1 ท่าน ด้านการวิจัย 1 ท่าน ด้านทรัพยากรมนุษย์ 1 ท่าน และด้านการแพทย์ 1 ท่าน ความเหมาะสมของเครื่องมือจะวัดด้วยความตรง (validity) ของ เครื่องมือโดยวัดด้วยค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) แต่ละหัวข้อในเครื่องมือที่ นำมาใช้มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.8-1.0 หากหัวข้อใดมีค่าต่ำกว่า 0.8 ผู้วิจัยได้ปรับแก้ หัวข้อใดที่มีค่า ต่ำกว่า 0.5 ผู้วิจัยจะตัดออก (รายละเอียดดัง ภาคผนวก จ)

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การวิเคราะห์ผลจากเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลก่อนการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

3.1.1 แบบสัมภาษณ์กลุ่มผู้แทนแรงงานและแบบสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการ ผู้วิจัยจัดกลุ่มปัญหาการพึ่งตนเองจากการสัมภาษณ์กลุ่มกับผู้แทนแรงงานและจากการสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการ โดยให้ปัญหาที่ใกล้เคียงกันให้อยู่กลุ่มเดียวกัน เพื่อให้มองเห็นว่าปัญหาการพึ่งตนเองของพนักงานประกอบด้วยอะไรบ้าง และจัดกลุ่มสาเหตุของปัญหา รวมทั้งเชื่อมโยงสาเหตุต่างๆ กับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถเห็นสภาพปัญหาต่างๆ และสาเหตุต่างๆ ของแต่ละปัญหาในเบื้องต้นก่อนเริ่มสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายเพื่อค้นหาปัญหาต่อไป

3.1.2 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานของพนักงาน เมื่อได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาการพึ่งตนเองในด้านต่างๆ ผู้วิจัยจึงนำปัญหาต่างๆ มาจัดกลุ่มตามปัญหาที่ใกล้เคียงกัน และจัดเป็นตารางแสดงปัญหาการพึ่งตนเองในด้านต่างๆ ของกลุ่มเป้าหมายเป็นรายคน เพื่อให้ทราบว่ากลุ่มเป้าหมายแต่ละคนมีปัญหาอะไรบ้างเพราะอะไร และปัญหาอะไรที่กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ประสบอยู่ สาเหตุของปัญหานั้นๆ เกิดมาจากอะไรบ้าง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลที่ได้ระหว่างกระบวนการกลุ่ม

3.2.1 ข้อมูลผลกระทบของปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยให้กลุ่มเป้าหมายจัดกลุ่มปัญหาที่แต่ละกลุ่มประสบโดยให้ปัญหาเรื่องเดียวกันอยู่ด้วยกัน และรวบรวมผลกระทบต่างๆ ที่เกิดจากปัญหา รวมทั้งเชื่อมโยงปัญหาการพึ่งตนเองด้านหนึ่งสามารถก่อให้เกิดปัญหาการพึ่งตนเองในด้านอื่น

3.2.2 ข้อมูลสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยให้กลุ่มเป้าหมายเขียนสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองที่ระดมสมองทั้งหมดของทุกกลุ่มลงกระดาษ ฟลิปชาร์ต แล้วปะที่ผนัง จากนั้นจึงช่วยกันคัดสาเหตุที่ซ้ำกันออกไป จากนั้นจึงนำสาเหตุที่เหลือทั้งหมดมาเขียนบนบัตรคำหนึ่งบัตรคำต่อหนึ่งสาเหตุ และให้กลุ่มเป้าหมายช่วยกันระดมสมองจัดวางสาเหตุ โดยให้ปัญหาการพึ่งตนเองอยู่ตรงกลาง แล้วล้อมรอบด้วยสาเหตุ โดยใช้สาเหตุที่เป็นสาเหตุหลัก หรือสาเหตุโดยตรงอยู่ใกล้ที่สุด และสาเหตุที่เป็นสาเหตุรองหรือสาเหตุทางอ้อมอยู่ถัดออกไป จากนั้นผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายจะช่วยกันวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปัญหาและสาเหตุ ซึ่งสาเหตุบางอย่างสามารถเป็นสาเหตุของสาเหตุก็ได้ ผู้วิจัยให้กลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มระดมสมองค้นหาสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเอง จากนั้นแต่ละกลุ่มจะนำเสนอ

3.2.3 ข้อมูลแนวทางและแผนการปฏิบัติในการเสริมสร้างการ เมื่อกลุ่มเป้าหมายกำหนดแนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแล้ว ผู้วิจัยจะช่วยกลุ่มเป้าหมายวิเคราะห์ว่าแนวทางเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่ได้นี้สามารถแก้ไขปัญหาดตรงกับสาเหตุของปัญหาอย่างแท้จริง เป็นแนวทางที่กลุ่มเป้าหมายต้องการทำและสามารถทำได้ และไม่สร้างปัญหาให้กับผู้อื่น รวมทั้งกลุ่มเป้าหมายมีความรู้และทักษะมากน้อยเพียงใดในการปฏิบัติตามแผนนี้ และต้องการเสริมสร้างความรู้หรือทักษะหรือไม่อย่างไร หลักฐานแห่งความสำเร็จที่กลุ่มเป้าหมายกำหนดนั้นสามารถวัดความสำเร็จของแผนงานได้จริงหรือไม่ ระยะเวลาที่การลงมือปฏิบัติจนถึงวันที่สำเร็จนั้นเหมาะสมเพียงใด

## ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติการ

### 1. การดำเนินงาน

การดำเนินงานในขั้นตอนนี้เป็นการดำเนินการตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ขั้นตอนนี้ประกอบด้วย

1.1 กำหนดแผนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

เมื่อกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองแล้ว ขั้นตอนนี้กลุ่มเป้าหมายวางแผนการเรียนรู้หรือแผนการปฏิบัติ ตามแนวทางที่ตนเองเลือก โดยกลุ่มเป้าหมายจะต้องเป็นคนคิดและตัดสินใจทุกขั้นตอน เช่น การวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งจะมาจกแหล่งใดบ้าง โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ชี้แนะหาแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เช่น การศึกษาดูงาน การฝึกอบรม แผนการปฏิบัติหรือแผนการเรียนรู้จะประกอบด้วย

- วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้หรือการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
- วิธีการเรียนรู้หรือปฏิบัติ
- ระยะเวลาที่เริ่มลงมือปฏิบัติ หรือเวลาสำเร็จ
- หลักฐานของความสำเร็จ
- แหล่งที่มาของความรู้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ ตารางแผนการปฏิบัติงาน อย่างไรก็ตาม รูปแบบการวางแผนในการปฏิบัติหรือการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันตามความต้องการและความสะดวกของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคน

#### 1.1.2 การลงมือปฏิบัติแผนการเรียนรู้ที่ได้วางแผน

เป็นการลงมือปฏิบัติตามแผน เมื่อกกลุ่มเป้าหมายได้จัดทำแผนการปฏิบัติแล้ว กลุ่มเป้าหมายจะเริ่มลงมือปฏิบัติและหลังจากนั้นจะกลับมารายงานผลการปฏิบัติงานว่าการปฏิบัติตามแผนนั้นบรรลุผลการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองเพียงใด มีส่วนใดบ้างของแผนงานที่ต้องปรับปรุง การทบทวนการปฏิบัติตามแผนงานจะทำอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละหนึ่งครั้งจนกระทั่งแผนงานนิ่งและไม่จำเป็นต้องแก้ไขแล้ว ผู้วิจัยจะหยุดการทบทวนแผนงาน ในการทบทวนแผนการดำเนินงานผู้วิจัยจะให้กลุ่มเป้าหมายทุกคนสะท้อนผลการปฏิบัติจริงว่ามีอะไรบ้างที่บรรลุผล และอะไรบ้างที่ไม่บรรลุและจะต้องปรับปรุงแผนอย่างไร รวมทั้งอาจจะมีข้อเสนอแนะจากกลุ่มเป้าหมายคนอื่นๆ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายปรับปรุงแผนงานให้เหมาะสมต่อไป กลุ่มเป้าหมายอาจจะส่งรายงานแสดงผลการปฏิบัติจริงให้กับผู้วิจัยหากกลุ่มเป้าหมายต้องการ เครื่องมือที่ใช้คือ ตารางแผนการปฏิบัติงาน

### 2. เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในขั้นตอนที่ 2 นี้คือ ตารางแสดงแผนการปฏิบัติงานเพื่อแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย และตารางแสดงผลการปฏิบัติงานตามแนวทางแก้ปัญหาการพึ่งตนเอง

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อกลุ่มเป้าหมายเลือกแนวทางการแก้ปัญหา วางแผนและได้ลงมือปฏิบัติตามแผนแล้ว กลุ่มเป้าหมายจะกลับมานำเสนอผลการปฏิบัติว่าได้ผลตามที่คาดหวังหรือไม่ กลุ่มเป้าหมายจะต้องหาสาเหตุที่ทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี และสาเหตุอะไรทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ไม่ดี โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ช่วยแนะแนวทาง เมื่อวิเคราะห์สาเหตุต่างๆ ได้แล้ว กลุ่มเป้าหมายจะต้องปรับแผนใหม่ให้เหมาะสมและกลับไปลงมือปฏิบัติ จากนั้นจึงกลับมานำเสนอผลการปฏิบัติ และวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ตรงตามคาดและไม่ตรงตามคาด และปรับแผนอีกครั้งหนึ่ง การปรับแผนจะเกิดขึ้นทุกครั้งเมื่อวิเคราะห์ได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ และจะสิ้นสุดเมื่อได้ผลลัพธ์เป็นที่น่าพอใจโดยกลุ่มเป้าหมายจะเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะไม่ปรับแผนอีกต่อไป หลังจากนั้นผู้วิจัยจะวิเคราะห์ถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อผลการปฏิบัติตามแผนของแต่ละคน อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถบรรลุเป้าหมายได้และอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมาย และกระบวนการกลุ่มนี้สามารถช่วยกลุ่มเป้าหมายเสริมสร้างการพึ่งเองได้อย่างไรบ้าง

### ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตผล

#### 1. การดำเนินงาน

การดำเนินงานในขั้นตอนนี้เป็นการดำเนินการศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษาผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ ขั้นตอนนี้เป็นการนำโปรแกรมที่พัฒนาได้จากขั้นตอนที่ 2 ไปทดลองใช้เพื่อศึกษาผลการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะศึกษาการพัฒนาการของการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายคนทั้ง 5 ด้าน ทางด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม

การพัฒนาการด้านความรู้ในการพึ่งตนเองทางด้านต่างๆ ศึกษาจากการสังเกตความสามารถในการตอบคำถาม ความสามารถในการนำความรู้ที่ได้จากการจัดกระบวนการกลุ่มไปใช้ในการวางแผนปฏิบัติงาน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบบันทึกรายละเอียดในการจัดกระบวนการกลุ่ม และตารางแสดงการปฏิบัติตามแนวทางแก้ปัญหาการพึ่งตนเอง

การพัฒนาการด้านทัศนคติในการพึ่งตนเองทางด้านต่างๆ ศึกษาจากการแสดงความเห็นระหว่างกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง และการสะท้อนผลกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมาย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบบันทึกรายละเอียดในการจัดกระบวนการกลุ่ม ตารางแสดงการปฏิบัติตามแนวทางแก้ปัญหาการพึ่งตนเองและแบบสอบถามความเหมาะสมของกิจกรรมจากพนักงาน

การพัฒนาการด้านพฤติกรรมในการพึ่งตนเองทางด้านต่างๆ ศึกษาจากการลงมือปฏิบัติจริงตามแนวทางที่ได้วางแผน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ตารางแสดงการปฏิบัติตามแนวทางแก้ปัญหาการพึ่งตนเอง

#### 2. เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในขั้นตอนนี้คือ ตารางบันทึกรายละเอียดในการจัดกระบวนการกลุ่ม และตารางแผนการปฏิบัติการ และแบบสอบถามความเหมาะสมของกิจกรรมจากพนักงาน

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยศึกษาผลการพึงตนเองของกลุ่มเป้าหมายหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่สร้างขึ้นนี้ไปใช้ โดยผู้วิจัยจะพิจารณาผลพัฒนาการพึงตนเองของกลุ่มเป้าหมายในระหว่างการปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้และเมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ ผู้วิจัยจะพิจารณาการพัฒนาการทางด้านความรู้ในการที่ได้รับจากแผนการเรียนรู้ ทศนคติการพึงตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป และพฤติกรรมการพึงตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งในระหว่างการปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้และหลังจากสิ้นสุดการปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

### ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนคิด

#### 1. การดำเนินงาน

การดำเนินงานในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 เพื่อศึกษาปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึงตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้ซึ่งมีรายละเอียดการดำเนินการในแต่ละขั้นตอนดังนี้

##### 1.1 การศึกษาปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมไปใช้

ผู้วิจัยสรุปปัจจัยและปัญหาที่ได้จากการวิจัยทุกขั้นตอนที่เกี่ยวกับประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการทำวิจัยครั้งนี้ร่วมนำผลจากการสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการและผู้แทนแรงงาน และข้อมูลจากการทำแบบสอบถามความเหมาะสมของการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบมาสรุปเป็นปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ ตารางบันทึกปัจจัยและปัญหาในการทำวิจัย

##### 1.2 การสรุปข้อเสนอแนะการใช้โปรแกรม

หลังจากได้ปัจจัยและปัญหาที่ได้จากการวิจัยผู้วิจัยจะนำปัจจัยและปัญหาที่ได้จากการวิจัยนี้มาสรุปเป็นข้อเสนอแนะในการใช้โปรแกรม

##### 1.3 การสรุปบทเรียนและองค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนาโปรแกรม

ผู้วิจัยรวบรวมองค์ประกอบทั้งหมดที่ได้จากการวิจัยทุกขั้นตอนตั้งแต่การวางแผนการปฏิบัติการวิจัย การสังเกตผล และการสะท้อนคิดมาสรุปเป็นบทเรียนและองค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนาโปรแกรม

#### 2. เครื่องมือวิจัย

ในขั้นนี้มีเครื่องมือวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการและผู้แทนแรงงานเพื่อสะท้อนผลกิจกรรมตารางสรุปปัจจัยและปัญหาต่างๆในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาใช้

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับแบบสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการและผู้แทนแรงงานเพื่อสะท้อนผลกิจกรรมผู้วิจัยใช้วิธีจัดกลุ่มผลการพัฒนาการพึงตนเองของกลุ่มเป้าหมายหลังจากการจัดกระบวนการกลุ่มในมุมมองของเจ้าของสถานประกอบการและผู้แทนแรงงานและนำผลที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการพึงตนเองทางด้านต่างๆของกลุ่มเป้าหมาย

สำหรับตารางสรุปปัจจัยและปัญหาต่างๆ ในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาใช้ ผู้วิจัยใช้วิธีจัดกลุ่มข้อมูลปัจจัยต่างๆที่ทำให้โปรแกรมบรรลุผล ข้อมูลปัญหาและอุปสรรคต่างในการจัดโปรแกรม ที่ใกล้เคียงกันมาอยู่ในกลุ่มเดียวกัน แล้วนำผลที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยและปัญหาในการจัดโปรแกรมนี้



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยอิงขั้นตอนการดำเนินงานและวัตถุประสงค์ของการวิจัย เป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

ตอนที่ 3 ผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้

**ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน**

ในส่วนนี้ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นสองส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัย และส่วนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายและแนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย

**1. ข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัย**

ประกอบด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นที่วิจัย และปัญหาการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัย

#### 1.1 พื้นที่วิจัย

พื้นที่วิจัยเป็นบริษัทที่ประกอบธุรกิจค้าปลีกสินค้าอุปโภคและบริโภค ในจังหวัดสมุทรสาคร มีพนักงานรวมทั้งหมดประมาณ 50 คน มีสาขาอยู่ทั้งหมด 3 สาขาลักษณะการทำงานของพนักงานจะแบ่งเป็นสองส่วน ส่วนแรกคือส่วนหลังร้าน ซึ่งได้แก่ แผนกคลังสินค้า และแผนกสำนักงาน และส่วนหน้าร้านหมายถึงการทำงานที่สาขาทั้งสามสาขา หากแบ่งที่ลักษณะรายได้ จะแบ่งเป็นพนักงานออกเป็นสองส่วนคือ พนักงานรายวัน และพนักงานรายเดือน พนักงานรายวัน ได้แก่ พนักงานที่ทำงานในส่วนหน้าร้านและพนักงานที่ทำงานที่คลังสินค้า ส่วนพนักงานรายเดือน ได้แก่ พนักงานในสำนักงานได้แก่ พนักงานบัญชีการเงินและพนักงานทรัพยากรมนุษย์ในส่วนของเวลาในการทำงานมีทั้งหมด 3 กะ คือ กะที่ 1 เริ่มงานตั้งแต่ 7.30 น. จนถึง 16.30 น. กะที่ 2 เริ่มงานตั้งแต่ 10.00 น. ถึง 19.00 น. และกะที่ 3 เริ่มตั้งแต่ 12.00 น. จนถึง 21.00 น. พนักงานในส่วนหน้าร้านส่วนใหญ่ทำงานล่วงเวลา ในส่วนของที่พัก พนักงานบางส่วนเป็นคนในพื้นที่ซึ่งมีบ้านอยู่ไม่ไกลจากที่



ทำงาน และส่วนใหญ่เดินทางด้วยรถมอเตอร์ไซด์ส่วนตัว ส่วนพนักงานที่มาจากต่างจังหวัดจะพักอยู่ที่บ้านเช่าหรือหอพักหรือพาร์ทเมนต์ที่ไม่ไกลจากที่ทำงานมากนัก พนักงานที่ได้ค่าจ้างรายวันส่วนใหญ่มีปัญหาหนี้สินและปัญหาหนี้สินได้ส่งผลกระทบต่อการทำงานและชีวิตส่วนตัว

สรุป ในพื้นที่วิจัยผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันทำงานในสวนหน้าร้านและคลังสินค้าทำงานเป็นกะ และส่วนใหญ่ต้องทำงานล่วงเวลาและส่วนใหญ่มีปัญหาหนี้สินจนส่งผลกระทบต่อการทำงานและชีวิตส่วนตัว

## 1.2 ปัญหาการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัย

จากการสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการ กลุ่มผู้นำ และตัวแทนของพนักงาน เพื่อทำความเข้าใจปัญหาการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัยในภาพรวม ณ วันที่ 2 ตุลาคม 2555 ได้ข้อสรุปดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ปัญหาการพึ่งตนเองในภาพรวมของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัย

การพึ่งตนเอง	ปัญหา	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ด้านจิตใจ	1.การขาดความรับผิดชอบในการทำงาน	“พนักงานบางคนขาดความรับผิดชอบในการทำงาน ชอบลาป่วยต่างๆที่ไม่ได้ป่วย” (ให้สัมภาษณ์โดย เจ้าของกิจการ)
	2.การยอมรับจากคนอื่น	“พนักงานบางคนต้องการให้เพื่อนยอมรับเราว่าเราเป็นคนดี ใจกว้าง ไม่ซีเหินยิว มีน้ำใจ ชอบออกเงินให้เพื่อน ไม่กล้าปฏิเสธเมื่อเพื่อนขอยืมเงิน ทำให้เป็นหนี้สิน” (ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)
		“มีนิสัยหน้าใหญ่จ๊ะ” (ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)
	3.ไม่รู้จักพอเพียง	“เห็นเพื่อนมีของดีๆใช้ก็อยากมีบ้าง เห็นเพื่อนมีของใหม่ของอยากมีบ้าง” (ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)
ด้านความคิด	ไม่ทราบวิธีการแก้ปัญหา	“ตัวเองมีปัญหาหนี้สิน แต่ก็พยายามอยู่กับมันอย่างมีความสุข แต่มันก็ยังกังวลอยู่ตลอดเวลา บางคืนนอนไม่หลับเลยต้องลุกขึ้นมากินเบียร์ให้มันลืมๆไป” (ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)
ด้านสุขภาพ	1.พักผ่อนน้อย	“บางคนพักผ่อนไม่เพียงพอ เพราะต้องทำงาน part time ตอนกลางคืนทำให้นอนน้อย” (ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)

ตารางที่ 7 ปัญหาการพึ่งตนเองในภาพรวมของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัย (ต่อ)

การพึ่งตนเอง	ปัญหา	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
	2.โรคประจำตัว	<p>“หลายคนเป็นโรคกระเพาะ ซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา”(ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)</p> <p>“บางคนเป็นไมเกรน ซึ่งจากความเครียด และพักผ่อนไม่พอ”(ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)</p> <p>“บางคนเป็นหอบหืด เพราะอากาศร้อนไปและก็เย็นไป”(ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)</p> <p>“บางคนเป็นโรคหมอนรองกระดูกเสื่อม”</p> <p>“บางคนเป็นลมบ่อยๆ”(ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)</p>
ด้านเศรษฐกิจ	1.การใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น	<p>“พนักงานส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายมากกว่ารายรับ เพราะชอบเที่ยว ชอบดื่ม ทำให้ก่อหนี้”(ให้สัมภาษณ์โดย ผู้นำแรงงาน)</p> <p>“พนักงานจำนวนมากชอบซื้อของสวยงามและเครื่องสำอางหรือของฟุ่มเฟือย บางคนใช้เงินอนาคต เช่นการซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าเงินผ่อน”(ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)</p>
	2.การเล่นการพนัน	<p>“พนักงานส่วนใหญ่ชอบเล่นการพนัน เล่นหวย เล่นบอล เล่นแชร์ ผ่อนรถ ผ่อนบ้าน และทำให้เกิดหนี้สิน”(ให้สัมภาษณ์โดย ผู้นำแรงงาน)</p> <p>“บางคนเห็นเพื่อนซื้ออะไรก็ซื้อตาม”(ให้สัมภาษณ์โดย ตัวแทนพนักงาน)</p>
	3.ไม่มีความรู้เรื่องการจัดการทางการเงินส่วนตัว พนักงานไม่เคยวางแผนการเงินส่วนตัว	<p>“พนักงานมีรายได้ไม่แน่นอนในแต่ละเดือน แต่รายจ่ายที่แน่นอน”(ให้สัมภาษณ์โดย ผู้นำแรงงาน)</p> <p>“พนักงานส่วนใหญ่ไม่มีเงินออมสำรอง ดังนั้นเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินที่ต้องใช้เงิน ทำให้เป็นหนี้ทันที”(ให้สัมภาษณ์โดย ผู้นำแรงงาน)</p>

ตารางที่ 7 ปัญหาการพึ่งตนเองในภาพรวมของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัย (ต่อ)

การพึ่งตนเอง	ปัญหา	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
	4. ต้องการการยอมรับจากคนอื่น	“พนักงานบางคนต้องการให้เพื่อนยอมรับเราว่าเราเป็นคนดี ใจกว้าง ไม่ซีหนึ่ยว มีน้ำใจ ชอบออกเงินให้เพื่อน ไม่กล้าปฏิเสธเมื่อเพื่อนขอยืมเงิน ทำให้เป็นหนี้สิน” (ให้สัมภาษณ์โดยตัวแทนพนักงาน) “เห็นเพื่อนมีของดีๆใช้ก็อยากมีบ้าง เห็นเพื่อนมีของใหม่ก็อยากมีบ้าง” (ให้สัมภาษณ์โดยตัวแทนพนักงาน)
	5. มีปัญหาสุขภาพ	“บางคนต้องรักษาโรคส่วนตัว ต้องฝังเข็ม มีค่าใช้จ่ายด้านนี้มาก” (ให้สัมภาษณ์โดยตัวแทนพนักงาน)
การพึ่งตนเองทางด้านสังคม	ขาดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การไม่เข้าใจกัน และขาดการสื่อสารที่ดี	“เมื่อปัญหาการชิงดีชิงเด่นกันในที่ทำงาน แทนที่จะช่วยเหลือกัน” (ให้สัมภาษณ์โดยตัวแทนพนักงาน) “บางครั้งเพื่อนร่วมงานพูดจาไม่ดี ไม่ค่อยเข้าหู” (ให้สัมภาษณ์โดยตัวแทนพนักงาน) “บางคนมีปัญหาเกี่ยวกับแฟน แฟนซีหิ้ง” (ให้สัมภาษณ์โดยผู้นำแรงงาน) “ลูกน้องบางคนไม่เข้าใจหัวหน้า คิดว่าเราลำเอียง” “พนักงานบางคนชอบนินทาเรื่องส่วนตัวกัน” (ให้สัมภาษณ์โดยผู้นำแรงงาน) “บางคนชอบพูดจาเหน็บแนม” (ให้สัมภาษณ์โดยตัวแทนพนักงาน)

จากตารางที่ 7 สรุปปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองในภาพรวมของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัยดังนี้

1. ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจ พบว่า พนักงานต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง ทำให้ต้องใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเพื่อแสดงความมีหน้ามีตา เพื่อให้คนอื่นยอมรับ ปัญหานี้นำไปสู่ปัญหาทางการเงิน การก่อหนี้ และสร้างความเครียดในที่สุด

2. ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิด พนักงานส่วนใหญ่ไม่ได้ตระหนักว่าปัญหาทางการเงินที่ตนเองประสบอยู่และสร้างความเครียดให้แก่ตนนั้นเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข ดังนั้นทุกคนจึงไม่ได้คิดที่จะแก้ไข และปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความเครียด

3. ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ พนักงานมีปัญหาสุขภาพมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ เพราะต้องทำงานเพิ่มหลังเลิกงานเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับตัวเองเพื่อนำมาชำระหนี้สิน ปัญหาสุขภาพอาจจะก่อให้เกิดการขาดงาน และปัญหาทางการเงิน

4. ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ พนักงานส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่ารายจ่าย ซึ่งรายจ่ายมาจากการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น พนักงานไม่ได้วางแผนทางการเงินของตัวเอง รวมทั้งไม่มีเงินออมเพื่อใช้ในยามที่ฉุกเฉิน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดหนี้สิน และนำไปสู่ความเครียด และก่อให้เกิดปัญหาการเข้าสังคมกับที่ทำงาน รวมทั้งความเครียดยังนำไปสู่ปัญหาสุขภาพด้วย

5. ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคม ปัญหาที่พบนั้นเป็นเรื่องของการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในการทำงานระหว่างเพื่อนร่วมงาน หรือหัวหน้ากับลูกน้อง รวมทั้งปัญหาในครอบครัวที่มีการหึงหวง

## 2. ข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายและแนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ประกอบด้วย การวิเคราะห์ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มเป้าหมาย ปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล และสาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย รายละเอียดเป็นดังนี้

### 2.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มเป้าหมาย

จากการลงพื้นที่วิจัย มีผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันจำนวน 10 คนที่ยินดีเข้าร่วมเป็นกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย จากการสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล สามารถสรุปข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มเป้าหมายได้ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย	ตำแหน่งงาน	เพศ	สถานภาพ	อายุ	จำนวนบุตร อายุบุตร	ภูมิลำเนาเดิม	ระยะเวลา ทำงาน	เงินเดือน	ระดับการศึกษา	ที่พัก
เป้าหมายที่ 1	หัวหน้าสาขา	หญิง	สมรส โสด	38	0	ชัยภูมิ	20	15,000	ม.3	อพาร์ทเมนต์ฟรี
เป้าหมายที่ 2	ผู้ช่วยหัวหน้าสาขา	หญิง	โสด	25	0	สมุทรสาคร	3	11,000	ปริญญาตรี	บ้านตัวเอง
เป้าหมายที่ 3	ผู้ช่วยหัวหน้าสาขา	หญิง	สมรส	28	3	สมุทรสาคร		10,900	ม.3	อยู่บ้านเช่ากับแฟน
เป้าหมายที่ 4	จัดเรียง	หญิง	สมรส	18	0	สมุทรสาคร	1	8,960	ม.3	อยู่บ้านเช่ากับแฟน
เป้าหมายที่ 5	แคชเชียร์	หญิง	สมรส	23	1 คน 6 ขวบ	มหาสารคาม	5	9,000	ม.3	อยู่บ้านเช่ากับแฟน
เป้าหมายที่ 6	พนักงานขาย	หญิง	สมรส	34	1 คน 6 ขวบ	สุรินทร์	20	30,000	ม. 3	หอพักหญิง
เป้าหมายที่ 7	พนักงานจัดเรียง	หญิง	สมรส	31	2 คน ,11ขวบ ,6 ขวบ	สมุทรสาคร	10	15,000	ปวช.	บ้านป่า
เป้าหมายที่ 8	HR	หญิง	สมรส	35	2 คน	สมุทรสาคร	10	15,000	กำลัง ป.ตรี	บ้านแม่
เป้าหมายที่ 9	หัวหน้าคลังสินค้า	ชาย	สมรส	55	2 คน	สงขลา	42	20,000	กำลังศึกษาระดับ ปริญญาโท	อยู่บ้านของตัวเอง
เป้าหมายที่ 10	พนักงานคลัง	ชาย	สมรส	24	1 คน	สมุทรสาคร	6	11000	ม.3	อยู่บ้านของตัวเอง

จากตารางที่ 8 พบว่ากลุ่มเป้าหมาย 10 คน เป็นหญิง 8 คน ชาย 2 คน สมรส 8 คน ไม่ได้สมรส 2 คน เป็นหญิงทั้งสองคน ทุกคนที่สมรสแล้วมีบุตร ตั้งแต่ 1 ถึง 3 คน โดย เป้าหมายที่ 10 นั้น ภรรยาเพิ่งคลอดบุตร ส่วนเป้าหมายที่ 4 เพิ่งทราบว่าตัวเองตั้งครรภ์หลังจากจบกระบวนการกลุ่ม มีอายุระหว่าง 18 ถึง 55 ปี ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 38 ปี ครั้งหนึ่งของกลุ่มเป้าหมายเป็นคนพื้นที่ในสมุทรสาคร และครั้งหนึ่งของกลุ่มเป้าหมายอยู่บ้านเช่า ระยะเวลาในการทำงานเริ่มตั้งแต่ 1 ปี จนถึง 30 ปี ระดับการศึกษา ม. 3 ทั้งหมด 6 คน ปวช. 1 คน ปริญญาตรี 1 คน กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี 1 คน และกำลังศึกษาระดับปริญญาโท 1 คน มีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 9000 บาท จนถึง 30,000 บาท โดยรายได้ส่วนใหญ่อยู่ที่ 9,000 ถึง 15,000 บาทต่อ ในกลุ่มเป้าหมาย มี 8 คนที่เป็นหนี้ และมี 2 คนไม่เป็นหนี้และไม่มีเงินเก็บ

## 2.2 ปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล

ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนรวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้นำมาสรุปและนำเสนอปัญหาของเป้าหมายรายบุคคลตามลำดับปัญหาการพึ่งตนเองแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ ด้านความคิด ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ดังต่อไปนี้

1. การพึ่งตนเองได้ทางด้านจิตใจ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่ามีความสามารถฟันฝ่าและแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้ และการเห็นคุณค่าของคนอื่น

2. การพึ่งตนเองได้ทางความคิด ได้แก่ การมีความสามารถในการแก้ปัญหา และการรักการเรียนรู้

3. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ได้แก่ การมีความรู้และพฤติกรรมในการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ประกอบด้วย การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและอย่างสม่ำเสมอ และการมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี

4. การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ ได้แก่ การมีความสามารถในการบริหารจัดการการเงินของตนเอง ประกอบด้วย

5. การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย คือ การมีรายได้ในแต่ละเดือนครอบคลุมรายจ่ายที่เกิดขึ้น การมีเงินออมไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน และการไม่มีหนี้สิน หรือมีหนี้สินที่สามารถปลดได้

5.1 การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว คือ การมีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง และสามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน

5.2 การมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ คือ การวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ และการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง

6. พึ่งตนเองได้ทางด้านสังคม ได้แก่ การมีความสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างดี ประกอบด้วย มีความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน และถูกกาลเทศะ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และมีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

ปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านต่างๆของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### เป้าหมายที่ 1

จากการสัมภาษณ์วันที่ 3 ตุลาคม 2555 ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 1 สรุปได้ดังตารางที่ 9 –13 ต่อไปนี้

#### ตารางที่ 9 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 1

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	รู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า	“หนูรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า ไม่ได้รู้สึกด้อยอะไร”
	พอใจ ณ ตอนนี้ ถึงแม้หนักก็ทำได้ แต่อยากมีบ้าน มีรถ	“ทุกวันนี้ก็พอใจนะ ภูมิใจที่ดูแลแม่ได้ ถึงแม้ว่าหนักก็ทำได้แล้ว แต่หนูก็อยากมีบ้านมีรถ”
การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	เชื่อมั่นว่าตัวเองแก้ไขได้ในการทำงานระดับหนึ่ง หากแก้ไขไม่ได้จะถามหัวหน้า	“หนูเชื่อมั่นว่าตัวเองแก้ไขปัญหาได้ ทุกวันนี้ก็แก้ปัญหาด้วยตัวเองจะยกเว้นที่มันเกินอำนาจเราก็ให้พี่ตู้ช่วย”
การเห็นคุณค่าคนอื่น	เห็นคุณค่าของคนอื่น เชื่อว่าคนอื่นมีความสามารถ	“หนูเชื่อว่าคนอื่น ๆ ก็มีคุณค่า เหมือนกับเรา”

จากตารางที่ 9 สรุปว่าเป้าหมายที่ 1 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ

#### ตารางที่ 10 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 1

การพึ่งตนเองด้านความคิด	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาได้ สามารถหาแนวทางในการแก้ไขได้	“หนูมีปัญหาหนักใจเรื่องลูกน้อง พุดจาไม่ดี หยาบคาย” “หนูก็เรียกเค้ามาตักเตือนจ้ะ” “เตือนไปสามครั้งแล้วไม่ดีขึ้น หนูเลยแจ้งพี่ตู้ให้เชิญเค้าออก”
การรักการเรียนรู้	ไม่ค่อยให้ความสนใจเกี่ยวกับการเรียนรู้	“หนูไม่ได้สนใจอ่านหนังสือหรือหาข้อมูลอะไรจ้ะ แต่เมื่อก่อนสนใจอยู่ อย่างเดียวคือมีที่ไหนเค้าให้กู๊มัย”

จากตารางที่ 10 สรุปว่าเป้าหมายที่ 1 มีปัญหาด้านการรักการเรียนรู้

ตารางที่ 11 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 1

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เน้นอร่อย กินไม่ครบ 3 มื้อ ชอบดื่มแอลกอฮอล์	“หนูเน้นอร่อยและตามใจเพื่อน เพื่อนชวนไปกินไหนหนูก็ไป เพื่อนชวนไปดื่มกลางคืนหนูก็ไป”
การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ	ไม่ออกกำลังกาย	“หนูไม่ได้ออกกำลังกายเลยตอนนี้ลงพุงแล้วจ้ะ”
การมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี	นอนดึก นอนไม่พอ นอนไม่ค่อยหลับ เพราะดื่มกาแฟทุกวัน และบางครั้งดื่มสังสรรค์หลังเลิกงาน	“นอนดึกเป็นประจำ เพราะกลางวันกินกาแฟ หนูดื่มกาแฟตลอดทั้งวัน และบางครั้งดื่มสังสรรค์หลังเลิกงาน เพื่อนๆบ้าง หนูปฏิเสธไม่เป็นกว่าจะกลับก็ดึก”

จากตารางที่ 11 สรุปว่าเป้าหมายที่ 1 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ

ตารางที่ 12 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 1

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	รายได้ในแต่ละเดือนไม่ครอบคลุมรายจ่ายเนื่องจากใช้จ่ายเงินไปกับของฟุ่มเฟือยและการกินเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน และการกู้เงินให้เพื่อน ไม่มีเงินออมไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน มีหนี้สิน	“เค้าชอบเป็นผู้ให้ แฟนของเค้าแต่ละคนสร้างหนี้ไว้ให้เค้าหมดพอเลิกกัน เค้าก็ต้องตามไปจ่ายหนี้”
การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว	ไม่มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้	“การตอบรับเพื่อนมันง่ายกว่า การปฏิเสธนะที่ ถ้าหนูบอกว่าหนูจะไม่ไป เพื่อนก็ต้องเข้าชี้ถามว่า ทำไม ทำไม แล้วหนูก็



**ตารางที่ 12** ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 1 (ต่อ)

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
	สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง ไม่สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน	ต้องหาเหตุผลมาอธิบาย หนูเลยตัดปัญหาโดยการรับค่าชวณเพื่อนซะ เลยสิ้นเรื่องจ๊ะ”
การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ	ไม่มีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ ไม่มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“หนูเป็นคนหน้าใหญ่จ๊ะ ทำอะไรก็ต้องคูดี”

จากตารางที่ 12 สรุปว่า เป้าหมายที่ 1 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ

**ตารางที่ 13** ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 1

การพึ่งตนเองด้านสังคม	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ	มีความมั่นใจในการเข้าสังคม และคิดว่าสามารถสื่อสารได้ถูกกาลเทศะ	“หนูไม่มีปัญหาการเข้าสังคมจะมีอะไรก็พูดจากันรู้เรื่องลูกน้องรักหนูนะ”
มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	ยังไม่ได้เริ่มคิดถึงและลงมือปฏิบัติเพื่อส่วนรวมมากนัก	“เรื่องนี้หนูยังไม่เคยคิดเลย คิดแต่จะหาเงินกู”
มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	คิดว่าเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น	“หนูว่าหนูเข้าใจคนอื่นนะ เพื่อนเข้าใจเรา เราเราก็เข้าใจเค้า”

จากตารางที่ 13 สรุปว่าเป้าหมายที่ 1 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

จากตารางที่ 9-13 พบว่า เป้าหมายที่ 1 มีปัญหาการพึ่งตนเองที่สำคัญดังนี้

1. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน ที่เกิดจาก การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และต้องการการยอมรับจากเพื่อน
2. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เหมาะสมปัญหาไขมันในเลือดสูง

## 3. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ขาดการรักการเรียนรู้

## เป้าหมายที่ 2

จากการสัมภาษณ์วันที่ 3 ตุลาคม 2555 ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 2 สรุปได้ดังตารางที่ 14- 18 ต่อไปนี้

## ตารางที่ 14 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 2

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	รู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า	“หนูเชื่อมั่นในตัวเองว่าตัวเองมีคุณค่าค่ะ หนูกับพี่ชายช่วยกันผ่อนบ้านให้พ่อกับแม่ค่ะ”
	อยากมีเงินมากกว่านี้เพื่อมาใช้ในการผ่อนบ้าน	“หนูอยากมีเงินเยอะกว่านี้จะได้เอามาผ่อนบ้าน ตอนนี้ตั้งมาก ๆ เลยค่ะ”
การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	เชื่อมั่นว่าตัวเองสามารถแก้ไขปัญหาค่ะ	“ปรกติหนูเชื่อมั่นในตัวเองว่าสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเองค่ะ แต่บางทีก็ท้อเหมือนกัน”
การเห็นคุณค่าคนอื่น	เห็นคุณค่าของคนอื่น เชื่อว่าคนอื่นมีความสามารถ	“คนอื่น ๆ เขาก็มีความสามารถแตกต่างกันไป”

จากตารางที่ 14 สรุปว่าเป้าหมายที่ 2 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ

## ตารางที่ 15 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 2

การพึ่งตนเองด้านความคิด	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาได้ สามารถหาแนวทางในการแก้ไขได้	“รายได้เราไม่ค่อยจะพอ” “หารายได้เพิ่มโดยช่วยแม่ขายกับข้าวตอนเช้า ช่วงวันพระขายดี เป้าหมายที่ 2 ก็ทำขนมเพิ่ม เช่น ไข่หวาน ต้มน้ำตาล”
การรักการเรียนรู้	รักการเรียนรู้	“หนูชอบค้นคว้าหาความรู้ตลอดค่ะ เช่นจากหนังสือ จากอินเทอร์เน็ต “

จากตารางที่ 15 สรุปว่าเป้าหมายที่ 2 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิด

ตารางที่ 16 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 2

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	มีความรู้เล็กน้อยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	“หนูป่วยเป็นโลหิตจางตั้งแต่เด็กๆ หนูต้องระวังเรื่องการกิน หนูชอบกินผักคะ”
การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ	ออกกำลังกายบ้าง	“เล่นแบดบ้าง แต่ไม่บ่อย”
การมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี	พักผ่อนเพียงพอ	“หนูเข้านอนแต่หัวค่ำคะ พักผ่อนเพียงพอ”

จากตารางที่ 16 สรุปว่าเป้าหมายที่ 2 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ

ตารางที่ 17 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 2

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	มีรายจ่ายมากกว่าการเป็นหนี้ กู้ยืมซื้อบ้าน	“หนูเป็นหนี้เพราะกู้เงินซื้อบ้าน อยากให้พ่อกับแม่มีบ้านเป็นของตัวเอง”
การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว	มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน	“ปัญหาหนี้สินของหนูมาจากการกู้เงินซื้อบ้าน หนูช่วยกันกับพี่ชายคะ” “มันเป็นเรื่องหนักเหมือนกันนะคะที่เราต้องผ่อนบ้านทุกเดือน บางทีหนูรู้สึกตัวเองกลายเป็นเป็นคนหนีปัญหาไปเลย” “หนูคิดหารายได้เพิ่ม เช่นหาอะไรใหม่ๆมาช่วยแม่ขายข้าวแกง”
การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ	มีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“หนูคิดหารายได้เพิ่ม เช่นหาอะไรใหม่ๆมาช่วยแม่ขายข้าวแกง”

จากตารางที่ 17 สรุปว่าเป้าหมายที่ 2 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สินที่เกิดจากการกู้เงินซื้อบ้านจนเกิดความเครียด

### ตารางที่ 18 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 2

การพึ่งตนเองด้านสังคม	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ	มีความมั่นใจในการเข้าสังคมและคิดว่าสามารถสื่อสารได้ถูกกาลเทศะ	“หนูไม่มีปัญหาในการเข้าสังคม หนูมีเพื่อนสนิทที่ทำงาน เราช่วยเหลือกัน”
มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	ใส่ใจผลประโยชน์ของคนอื่น	“เพื่อนๆมักมาขอคำปรึกษา หนูจะให้คำปรึกษากับเพื่อนๆ ช่วยเค้าคิด”
มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	คิดว่าเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	“หนูใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนๆ อยู่ตลอดเวลา”

จากตารางที่ 18 สรุปว่าเป้าหมายที่ 2 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

จากตารางที่ 14-18 พบว่า เป้าหมายที่ 2 มีปัญหาการพึ่งตนเองที่สำคัญดังนี้

1. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหาโลหิตจาง
2. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน เกิดจากการกู้เงินซื้อบ้านจนเกิดความเครียด

### เป้าหมายที่ 3

ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 3 สรุปได้ดังตารางที่ 19-23 ต่อไปนี้

### ตารางที่ 19 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 3

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่าและพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	รู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า	“หนูรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า หนูเป็นแม่ที่ดีค่ะ”
	ต้องการปลดหนี้สินให้หมด	“หนูอยากปลดหนี้ให้หมดค่ะ เป็นหนี้แล้วเป็นทุกข์ หนูไม่อยากเบิกเงินล่วงหน้าทุกเดือน”
การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	ไม่เชื่อมั่นว่าตัวเองแก้ปัญหาของตัวเองได้	“เป้าหมายที่ 3 เค้าไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง จ๊ะที่ เค้าไม่ค่อยกล้าแสดงออก ใครว่ายังไงก็เออ ออกไป ไม่มีปากเสียง แฟนเค้าให้ทำอะไร เค้าก็ยอมหมด ไม่มีปากเสียง”
การเห็นคุณค่าคนอื่น	เห็นคุณค่าของคนอื่น เชื่อว่าคนอื่นมีสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ	“หนูเชื่อว่าคนอื่นๆก็มีคุณค่า มีสิ่งที่เค้าภาคภูมิใจ”

จากตารางที่ 19 เป้าหมายที่ 3 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ยกเว้นการเชื่อมั่นใน ศักยภาพในการแก้ปัญหา

### ตารางที่ 20 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 3

การพึ่งตนเองด้านความคิด	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาได้ สามารถหาแนวทางในการแก้ไขได้	“แฟนเป็นคนขี้หึง” “หนูจะคอยระวังตัว ระวังคำพูด ไม่ไปขัดใจเค้า”
การรักการเรียนรู้	รักการเรียนรู้ใหม่	“หนูชอบเรียนรู้ใหม่ๆค่ะ เวลา มีงานใหม่มาหนูจะต้องเรียนรู้จน เข้าใจ เวลาหัวหน้าแนะนำอะไร หนูจะรับฟังแล้วเอามาปรับปรุง ค่ะ”

จากตารางที่ 20 สรุปว่าเป้าหมายที่ 3 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านความคิด

### ตารางที่ 21 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 3

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้และพฤติกรรม เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	ไม่มีความรู้เกี่ยวกับ การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพ	“หนูเน้นอร่อยอย่างเดียว “
การมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอ	ไม่ออกกำลังกาย	“ไม่ได้ออกกำลังกายเลย”
การมีพฤติกรรมพักผ่อนที่ เอื้อต่อสุขภาพที่ดี	นอนพอ	“นอนพोक่ะ”

จากตารางที่ 21 สรุปว่าเป้าหมายที่ 3 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพด้านความรู้ใน การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกาย

ตารางที่ 22 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 3

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	รายได้ในแต่ละเดือนไม่ครอบคลุมรายจ่ายเนื่องจากสามีใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ไม่มีเงินออมไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน มีหนี้สิน	“ เป้าหมายที่ 3 โชคดีได้แฟนที่ไม่ทำงาน ชี้หิ้งสุดๆ แล้วยังใช้จ่ายฟุ่มเฟือย สร้างหนี้สร้างลีนให้เป้าหมายที่ 3 ตลอด ทุกวันนี้เป้าหมายที่ 3 ทำงานใช้หนี้อยู่นะ เงินเดือนออกมาก็หักที่เบิกล่วงหน้าออกไป”
การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว	มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง ไม่สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน	“ หนูมีปัญหาหนี้สินเยอะ ปัญหามาจากการใช้จ่ายมากเกินไป “
การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ	ไม่มีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้	“ที่ผ่านมายังไม่ได้ทำอะไรเพื่อลดหนี้สินเลยคะ”
	มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	

จากตารางที่ 22 สรุปว่าเป้าหมายที่ 3 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีหนี้สินที่เกิดจากการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยของสามี

### ตารางที่ 23 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 3

การพึ่งตนเองด้านสังคม	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ	มีความมั่นใจในการเข้าสังคมและคิดว่าสามารถสื่อสารได้ถูกกาลเทศะ	“หนูเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดีค่ะไม่มีปัญหาอะไร”
มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	ใส่ใจผลประโยชน์ของส่วนรวม	“เป้าหมายที่ 3 ค่ะเป็นคนมีน้ำใจ รักษาผลประโยชน์ให้ทางร้านดี เพื่อนๆก็รักค่านะ”
มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	“หนูหมั่นคอยสังเกตลูกน้องค่ะว่าใครมีปัญหาอะไรมั๊ย ถ้าช่วยได้ก็จะช่วย”

จากตารางที่ 23 สรุปว่า เป้าหมายที่ 3 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

จากตารางที่ 19-23 พบว่า เป้าหมายที่ 3 มีปัญหาการพึ่งตนเองที่สำคัญดังนี้

1. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย

2. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาหนี้สิน เกิดจากการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยของสามี

#### เป้าหมายที่ 4

จากการสัมภาษณ์วันที่ 3 ตุลาคม 2555 ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 4 สรุปได้ดังตารางที่ 24- 28 ต่อไปนี้

### ตารางที่ 24 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 4

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	รู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า	“หนูก็รู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่านะคะ”
	ไม่พอใจในสภาพปัจจุบัน เพราะเป็นหนี้	“ตอนนี้หนูไม่พอใจกับสิ่งที่มีอยู่เลยคะ หนูมีหนี้”
การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	ไม่เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง	“หนูไม่รู้ว่า จะจัดการกับหนี้ยังไง”
การเห็นคุณค่าคนอื่น	ไม่เห็นคุณค่าของคนอื่น เชื่อว่าคนอื่นมีความสามารถ	“บ่อยๆหนูรู้สึกรำคาญเพื่อนค่ะ บางทีหนูก็ระแวงเพื่อนด้วยเพื่อนชอบนินทา”

จากตารางที่ 24 สรุปว่าเป้าหมายที่ 4 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ

ตารางที่ 25 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 4

การพึ่งตนเองด้านความคิด	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาได้ แต่ไม่สามารถหาแนวทางในการแก้ไขได้	“ตอนนี้หนูเครียดมาก ไม่รู้จะจัดการกับปัญหาหนี้สินนี้ยังไง แถมยังกลัวแม่รู้เรื่องอีกด้วย หนูไม่อยากให้แม่เป็นห่วงค่ะ”
การรักการเรียนรู้อยู่	ไม่ค่อยให้ความสนใจเกี่ยวกับการเรียนรู้	

จากตารางที่ 25 สรุปว่าเป้าหมายที่ 4 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านความคิด ทั้งด้านการแก้ปัญหาและการรักการเรียนรู้อยู่

ตารางที่ 26 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 4

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เน้นอร่อย แต่ระวังเรื่องไขมัน และแป้งเพราะลดความอ้วน กินน้ำน้อย วันละ 3 แก้ว	“หนูเน้นอร่อยค่ะ แต่แต่ระวังเรื่องไขมัน และแป้งเพราะกำลังลดความอ้วน” “หนูกินน้ำวันละ 3 แก้ว”
การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ	ไม่ออกกำลังกาย	“ไม่ได้ออกกำลังกายค่ะ”
การมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี	นอนไม่เพียงพอเพราะเที่ยวดึก	“หนูนอนไม่ค่อยพอ เพราะบางครั้งเพื่อนชวนไปเที่ยวกับมาก็ดึก แล้วพอดึ่มมาก ตอนเช้าปวดหัว”

จากตาราง ที่ 26 สรุปว่าเป้าหมายที่ 4 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกาย



ตารางที่ 27 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 4

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	รายได้ในแต่ละเดือนไม่ครอบคลุมรายจ่ายเนื่องจากใช้จ่ายเงินไปกับของฟุ่มเฟือย เครื่องสำอางและขนม	“บ่อยๆ ที่เงินไม่พอใช้ค่ะ หนูใช้เงินเก่งมาก ส่วนใหญ่ใช้ไปกับของใช้ผู้หญิง เครื่องสำอาง แล้วก็ขนม”
	ไม่มีเงินออมไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน มีหนี้สิน	“หนูเป็นหนี้ จะจ่ายหนี้ให้หมด เงินก็ไม่พอใช้”
การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว	ไม่มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง ไม่สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน	“ตอนนี้หนูเครียดมาก ไม่รู้จะจัดการกับปัญหาหนี้สินนี้ยังไง แหม ยิ่งกลัวแม่รู้เรื่องอีกด้วย หนูไม่อยากให้แม่เป็นห่วงค่ะ”
การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ	ไม่มีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“สาเหตุมาจากที่หนูใช้เงินฟุ่มเฟือยไปกับเสื้อผ้า เครื่องสำอาง รองเท้า” “เคยจะคิดจะแก้ แต่ก็คิดไม่ออก เพราะเราต้องใช้เงินทุกเดือน และถ้าเราจ่ายเงินต้นหมดเดือนนี้ เราก็จะซัด นึกไม่ออกว่าจะแก้ยังไง”

จากตารางที่ 27 สรุปว่าเป้าหมายที่ 4 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สินที่เกิดจากการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยของตัวเอง

ตารางที่ 28 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 4

การพึ่งตนเองด้านสังคม	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ	ไม่ชอบเข้าสังคม ระวังเพื่อน	“สิ่งที่กลัวคือการทำงาน กลัวการผิดพลาด ระวังเพื่อนร่วมงานด้วยว่าเค้าจะว่าเราลบหลังมั้ยเวลาเราทำงานผิดพลาด” “หนูไม่ชอบให้เพื่อนพูดลบหลังค่ะ”
มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	“เพื่อนมีอะไรให้เราช่วยเหลือ เราจะช่วยเหลือทันที”
มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	คิดว่าเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น	“เวลาเพื่อนไม่พอใจอะไร หนูก็รู้แหละค่ะ หนูอ่านออก”

จากตารางที่ 28 สรุปว่าเป้าหมายที่ 4 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสังคม จากความสามารถในการเข้าสังคม

จากตารางที่ 24-28 พบว่า เป้าหมายที่ 4 มีปัญหาการพึ่งตนเองที่สำคัญดังนี้

1. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของคนอื่น
2. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ไม่สามารถหาวิธีการในการแก้ปัญหา และการรักการเรียนรู้
3. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย
4. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน เกิดจากการใช้เงินฟุ่มเฟือย
5. การพึ่งตนเองทางด้านสังคม ขาดความสามารถในการเข้าสังคม

#### เป้าหมายที่ 5

จากการสัมภาษณ์วันที่ 3 ตุลาคม 2555 ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 5 สรุปได้ดังตารางที่ 29- 33 ต่อไปนี้

#### ตารางที่ 29 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 5

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้สึกกว่าตัวเองมีคุณค่า และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	ไม่รู้สึกกว่าตัวเองมีคุณค่า	“สิ่งที่ทำให้หนูเครียดอยู่เสมอ คือ ไม่ค่อยกล้าแสดงออก เวลาญาติผู้ใหญ่ทางบ้านแฟนมาพบ หนูจะเครียด และทำตัวไม่ถูก”
	ไม่พอใจชีวิตตอนนี้	“อยากให้แฟนเลิกติดเพื่อนเที่ยว ติดเกมตู้ หนูพูดก็ไม่เชื่อ ทำให้ตอนนี้มีค่าใช้จ่ายเยอะ”
การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	ไม่เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง	“เคยคิดจะแก้ แต่คิดไม่ออก” “หนูเคยไม่ให้เค้าคะ แต่เค้ารู้เลขรหัสเอทีเอ็มของเราก้เลยเอาเงินเราไปหมด”
การเห็นคุณค่าคนอื่น	เห็นคุณค่าของคนอื่น เชื่อว่าคนอื่นมีความสามารถ	“หนูมองว่าคนอื่นก้มีคุณค่าคะ”

จากตารางที่ 29 สรุปว่าเป้าหมายที่ 5 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ทางด้านการขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

### ตารางที่ 30 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 5

การพึ่งตนเองด้านความคิด	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาได้ แต่ไม่สามารถหาแนวทางในการแก้ไข	“เพราะ เราใช้เงินฟุ่มเฟือย และแฟนชอบเล่นตุ้เกม หมดไปวันละพันกว่าบาท แล้วก็มาเอาเงินที่หนูเก็บไปใช้จนหมดทุกครั้ง” “เคยคิดจะแก้ แต่คิดไม่ออก” “หนูเคยไม่ให้เค้าคะ แต่เค้ารู้เลเซอร์ที่เอมของเราก็ก๊เลยเอาเงินเราไปหมด”
การรักการเรียนรู้	ไม่ค่อยให้ความสนใจเกี่ยวกับการเรียนรู้	“หนูยังไม่ค่อยชอบหาความรู้อะไรใหม่ๆ หนูไม่ค่อยฉลาด”

จากตารางที่ 30 สรุปว่าเป้าหมายที่ 5 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านความคิดทางด้านการรักการเรียนรู้

### ตารางที่ 31 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 5

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เน้นอร่อย	“หนูกินเพื่อความอร่อยเท่านั้น ชอบกินมาม่า กินทุกวัน เพราะอร่อยและราคาถูก หนูกินเป๊ปซี่แทนน้ำเปล่าคะ”
การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ	ไม่ออกกำลังกาย	“ไม่ได้ออกกำลังกาย”
การมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี	พักผ่อนเพียงพอ	“เข้านอนแต่หัวค่ำ นอนพอคะ”

จากตารางที่ 31 สรุปว่าเป้าหมายที่ 5 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ด้านการขาดความรู้และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกาย

ตารางที่ 32 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 5

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	รายได้ในแต่ละเดือนไม่ครอบคลุมรายจ่ายเนื่องจากการเล่นการพนันและฟุ่มเฟือย ไม่มีเงินออมไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน ไม่มีหนี้สิน	“สาเหตุที่ใช้เงินหมดมาจากไปเที่ยวบ่อย พอไปเที่ยวกับเพื่อนก็เลยใช้เงินไม่คิด พอกลับมาถึงจะรู้ว่าเงินหมด” “อยากให้แฟนเลิกติดเพื่อนเที่ยว ติดเกมตู้ หนูพูดก็ไม่เชื่อ ทำให้ตอนนี้มีค่าใช้จ่ายเยอะ”
การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว	มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง ไม่สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน	“สาเหตุที่ใช้เงินหมดมาจากไปเที่ยวบ่อย พอไปเที่ยวกับเพื่อนก็เลยใช้เงินไม่คิด พอกลับมาถึงจะรู้ว่าเงินหมด” “อยากให้แฟนเลิกติดเพื่อนเที่ยว ติดเกมตู้ หนูพูดก็ไม่เชื่อ ทำให้ตอนนี้มีค่าใช้จ่ายเยอะ”
การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ	ไม่มีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ ไม่มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“เวลาเงินไม่พอใช้ แฟนจะไปยืมแม่เค้าคะ แม่เค้าเปิดร้านขายของอยู่ ถ้าแม่ไม่ให้ก็จะไปยืมเพื่อน แม่เค้าจะบ่นตลอดที่เราไปยืมเงิน และนี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่แม่แฟนไม่ชอบหนูคะ”

จากตารางที่ 32 สรุปว่าเป้าหมายที่ 5 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ไม่มีเงินเก็บ เพราะเล่นการพนันและใช้เงินฟุ่มเฟือย

### ตารางที่ 33 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 5

การพึ่งตนเองด้านสังคม	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ	มีความมั่นใจในการเข้าสังคมและคิดว่าสามารถสื่อสารได้ถูกกาลเทศะ	“หนูเข้ากับเพื่อนได้ดีค่ะ เพื่อนบอกว่าหนูเป็นคนตลก ดึงต๊องค่ะ”
มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	ยังไม่ได้เริ่มคิดถึงและลงมือปฏิบัติเพื่อส่วนรวมมากนัก	“ยังไม่เคยคิดเรื่องนี้”
มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	“หนูใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนทุกคน”

จากตารางที่ 33 สรุปว่า เป้าหมายที่ 5 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสังคมด้านการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม

จากตารางที่ 29-33 พบว่า เป้าหมายที่ 5 มีปัญหาการพึ่งตนเองที่สำคัญดังนี้

1. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหา
2. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ขาดความสามารถในการแก้ปัญหา การรักการเรียนรู้
3. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย
4. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ไม่มีเงินเก็บเพราะเล่นการพนันและใช้เงินฟุ่มเฟือย
5. การพึ่งตนเองทางด้านสังคม ขาดการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม

### เป้าหมายที่ 6

จากการสัมภาษณ์วันที่ 3 ตุลาคม 2555 ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 6 สรุปได้ดังตารางที่ 34-38 ต่อไปนี้

### ตารางที่ 34 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 6

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่าและพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	รู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า	“หนูเชื่อว่าทุกคนมีคุณค่า และตัวหนูเองก็มีคุณค่า”
	ต้องการมีธุรกิจของตัวเอง	“อยากมีธุรกิจเป็นของตนเอง ตอนนี้กำลังเก็บเงินอยู่”
การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	เชื่อมั่นว่าตัวเองแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง	“หนูแก้ปัญหาด้วยตัวเองตลอดตั้งแต่เด็กแล้วค่ะ”
การเห็นคุณค่าคนอื่น	เห็นคุณค่าของคนอื่น เชื่อว่าคนอื่นมีความสามารถ	“หนูเชื่อว่าทุกคนมีความสามารถและต้องการเป็นคนดี”

จากตารางที่ 34 สรุปว่าเป้าหมายที่ 6 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ

ตารางที่ 35 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 6

การพึ่งตนเองด้านความคิด	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาได้ สามารถหาแนวทางในการแก้ไขได้	“หนูไม่ค่อยชอบที่พวกน้องๆชอบคิดว่าเราทำงานเอาหน้าค่ะ” “ปัญหามันมาจากจิตใจแต่ละคน มันหลากหลาย เราไปแก้เค้าไม่ได้ หนูก็ช่างมัน”
การรักการเรียนรู้	รักการเรียนรู้	“หนูหมั่นหาความรู้ตลอดเวลา ค่ะ หนูอยากมีธุรกิจส่วนตัว หนูทำงานที่นี้ หนูก็หมั่นสังเกตนะ ค่ะว่าทำอะไรบ้าง หนูจะได้เอาความรู้ไปใช้ในธุรกิจของตัวเอง”

จากตารางที่ 35 สรุปว่าเป้าหมายที่ 6 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านความคิด

ตารางที่ 36 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 6

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เน้นอร่อย	“หนูเน้นอร่อยเท่านั้น ชอบทานมามากค่ะ ง่ายดี อร่อยด้วย”
การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ	ไม่ออกกำลังกาย	“ไม่ได้ออกกำลังกาย”
การมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี	พักผ่อนเพียงพอ	“นอนพอค่ะ”

จากตารางที่ 36 สรุปว่าเป้าหมายที่ 6 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย

ตารางที่ 37 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 6

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	มีรายได้ในแต่ละเดือน ครอบคลุมรายจ่าย มีเงินออมไว้ใช้ยามฉุกเฉิน มีหนี้สิน	“หนูมีเงินเก็บเยอะแล้วค่ะ เพราะไม่ใช่เงินฟุ่มเฟือย”

ตารางที่ 37 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 6 (ต่อ)

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว	มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“ปัญหาของหนูคือห่วงคนอื่นมากเกินไปจนสร้างปัญหาให้กับตนเองในบางครั้ง เช่นเรื่องเงินเราเป็นคนใจอ่อน พอเพื่อนขอความช่วยเหลือเราก็
	สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน	จะช่วยแล้วหลายครั้งก็ถูกโกงที่ผ่านมามากมาย เลยต้องผันตัวเองมาเป็นพนักงานขายสินค้าที่สามารถสร้างรายได้มากๆได้ ตอนนี้สามารถหาเงินได้มากกว่าที่คาดไว้เมื่อก่อนมาก และสามารถชดเชยเงินที่เคยถูกโกงมาได้หมด”
การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ	มีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“หนูจะแบ่งเงินเป็นส่วนๆไว้เลย ค่ะ ส่วนไหนเอาไว้ใช้จ่าย ส่วนไหนเก็บ ส่วนไหนให้พ่อ” “ปัญหานี้สินหนูมาจากความใจอ่อนขี้สงสาร” “ใครมีปัญหาหนูก็ไปกู้มาให้”

จากตารางที่ 37 สรุปว่าเป้าหมายที่ 6 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ แต่มีปัญหาหนี้สินที่เกิดจากการช่วยเหลือเพื่อน

ตารางที่ 38 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 6

การพึ่งตนเองด้านสังคม	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ	มีความมั่นใจในการเข้าสังคมและคิดว่าสามารถสื่อสารได้ถูกกาลเทศะ	“หนูไม่ค่อยชอบที่พวกน้องๆชอบคิดว่าเราทำงานเอาหน้าคะ” “ปัญหามันมาจากจิตใจแต่ละคนมันหลากหลาย เราไปแก้เค้าไม่ได้ หนูก็ช่างมัน”
มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	“เป้าหมายที่ 6 เป็นคนน้ำใจงาม ชอบช่วยเหลือ เค้าจะทำงานตลอดเวลาเลยนะ ใครมีอะไรให้ช่วยเค้าจะเสนอตัวตลอด”
มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	“ปัญหาหนี้สินหนูมาจากความใจอ่อนซึ้งสาร” “ใครมีปัญหาหนูก็ไปกู้มาให้”

จากตารางที่ 38 สรุปว่าเป้าหมายที่ 6 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

จากตารางที่ 34-38 พบว่า เป้าหมายที่ 6 มีปัญหาการพึ่งตนเองที่สำคัญดังนี้

1. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพ มีปัญหาสุขภาพ(ไฮเปอร์ไทรอยด์)
2. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน เกิดจากการช่วยเหลือเพื่อน

เป้าหมายที่ 7

จากการสัมภาษณ์วันที่ 3 ตุลาคม 2555 ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 7 สรุปได้ดังตารางที่ 39- 43 ต่อไปนี้

ตารางที่ 39 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 7

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า	“รู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่าคะ”
	ไม่พอใจสภาพที่เป็นอยู่	“มีปัญหาเครียดเรื่องหนี้สิน หนูอยากลืมตาอ้าปาก”
การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	ไม่มั่นใจว่าตัวเองจะสามารถแก้ปัญหาของตัวเองได้	“ตอนนี้เครียด นึกไม่ออกว่าจะแก้ปัญหาได้ยังไงด้วยตัวเอง”
การเห็นคุณค่าคนอื่น	ขาดการเห็นคุณค่าของคนอื่น	“บ่อยๆหนูชอบคิดลบกับคนอื่น และระแวงคนอื่น หนูจะรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีคนคิดต่างจากเรา”



จากตารางที่ 39 สรุปว่าเป้าหมายที่ 7 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ในทุกๆด้าน

#### ตารางที่ 40 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 7

การพึ่งตนเองด้านความคิด	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาได้ สามารถหาแนวทางในการแก้ไขได้	“เป็นหนี้เพราะอยากมีธุรกิจขณะที่เรายังไม่พร้อม” “เพื่อนของแฟนเค้าที่ทำธุรกิจด้วยกันเค้าจะกู้แบงก์มาให้เราเคลียร์หนี้ค่ะ”
การรักการเรียนรู้	ไม่ค่อยให้ความสนใจเกี่ยวกับการเรียนรู้	“หนูไม่ได้ชอบอ่านหนังสือ หรือขอคำปรึกษา ถ้าเราชอบก็ทำ ไม่ชอบก็ไม่ทำค่ะ”

จากตารางที่ 40 สรุปว่าเป้าหมายที่ 7 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านความคิดทางการรักการเรียนรู้

#### ตารางที่ 41 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 7

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เน้นอร่อย เท่านั้น	“หนูเน้นอร่อย ส่วนใหญ่จะตามใจแฟน”
การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ	ไม่ออกกำลังกาย	ไม่ได้ออกกำลังกายเลยค่ะ
การมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี	พักผ่อนเพียงพอ	“นอนพอค่ะ ต้องนอนเร็วเพราะเอาลูกเข้านอน”

จากตารางที่ 41 สรุปว่าเป้าหมายที่ 7 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย

#### ตารางที่ 42 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 7

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	รายได้ในแต่ละเดือนไม่ครอบคลุมรายจ่ายเนื่องจากต้องช่วยธุรกิจของสามีซึ่งไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มีเงินออมไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน มีหนี้สิน	“ทุกวันนี้หนูเครียดมากค่ะ เงินเดือนออกมาแต่ละเดือนหนูต้องเอามาช่วยแฟนหมุน” “ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ หนูจะไม่สนับสนุนให้เค้าทำธุรกิจเลย ตอนนั้นเราอยากมีธุรกิจเป็นของตัวเอง”

**ตารางที่ 42** ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 7 (ต่อ)

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว	มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้	“เป็นหนี้เพราะอยากมีธุรกิจขณะที่เรายังไม่พร้อม” “เพื่อนของแฟนเค้าที่ทำธุรกิจ
	สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง ยังไม่สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน	ด้วยกันเค้าจะกู้แบงก์มาให้เราเคลียร์หนี้ค่ะ”
การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ	ไม่มีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้อีกคงเล่นหวยและใช้เงินฟุ่มเฟือย มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“เรื่องความสวยหนูมองว่ามันเป็นเรื่องจำเป็นของผู้หญิง เครื่องสำอางมันเป็นสิ่งจำเป็น” “หนูว่าหนูเป็นคนมีโชคเรื่องหายนะถ้าเมื่อไหร่ๆเราอาจจะได้เงินก้อนมาปลดหนี้ก็ได้” “เป็นหนี้เพราะอยากมีธุรกิจขณะที่เรายังไม่พร้อม”

จากตารางที่ 42 สรุปว่าเป้าหมายที่ 7 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สินที่เกิดจากการทำธุรกิจที่ผิดพลาดและการใช้เงินฟุ่มเฟือย

**ตารางที่ 43** ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 7

การพึ่งตนเองด้านสังคม	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ	มีความมั่นใจในการเข้าสังคมและคิดว่าสามารถสื่อสารได้ถูกกาลเทศะ	“หนูเข้ากับเพื่อนได้ดีค่ะ ไม่มีปัญหาอะไร หนูมีเพื่อนเยอะ”
มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	ยังไม่มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	“หนูไม่ค่อยได้คิดถึงเรื่องคนอื่น ทุกวันนี้เราก็กวนกับเรื่องปากท้องอย่างเดียวเลยคะ”
มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	ขาดการใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น	“เพื่อนบอกว่าหนูควรรับฟังปัญหาของเพื่อนบ้าง หนูชอบพูดมากกว่าฟังเพื่อน”

จากตารางที่ 43 สรุปว่าเป้าหมายที่ 7 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสังคม ขาดการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและการใส่ใจคนอื่น

จากตารางที่ 39-43 พบว่า เป้าหมายที่ 7 มีปัญหาการพึ่งตนเองที่สำคัญดังนี้

1. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของคนอื่น
2. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ขาดการรักการเรียนรู้
3. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย
4. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน เกิดจากการทำธุรกิจของสามี และการฟุ่มเฟือยของตนเอง
5. การพึ่งตนเองทางด้านสังคม ขาดการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม การใส่ใจคนอื่น

### เป้าหมายที่ 8

จากการสัมภาษณ์วันที่ 3 ตุลาคม 2555 ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 8 สรุปได้ดังตารางที่ 44- 48 ต่อไปนี้

#### ตารางที่ 44 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 8

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	ต้องการมีภาวะผู้นำมากกว่านี้	“หนูอยากมีภาวะผู้นำมากกว่านี้”
	ต้องการมีวินัยทางการเงินมากกว่านี้	“อยากมีวินัยทางการเงินมากกว่านี้”
การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	เชื่อมั่นว่าตัวเองแก้ได้ด้วยตัวเอง	“ หนู เชื่อ มั่น ว่า สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง ที่ผ่านมานู้นก็แก้ด้วยตัวเองตลอด”
การเห็นคุณค่าคนอื่น	เห็นคุณค่าของคนอื่น เชื่อว่าคนอื่นมีความสามารถ	“ หนู ม อ ง ว่า ค น อื่ น ก ็ มี ความสามารถคะ”

จากตารางที่ 44 สรุปว่าเป้าหมายที่ 8 ไม่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ

ตารางที่ 45 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 8

การพึ่งตนเองด้านความคิด	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาได้ สามารถหาแนวทางในการแก้ไขได้	“ปัญหาที่หนักๆของหนูก็คือ หนี้สินที่พัวพันมาจากอดีต” “หนูก็เลยเปลี่ยนงาน จะได้มี รายได้เพิ่มขึ้น”
การรักการเรียนรู้	ขาดการรักการเรียนรู้	“หนูไม่ค่อยได้หาความรู้สัก เท่าไร ใครแนะนำอะไร หนูก็ทำ ตาม ส่วนใหญ่จะเชื่อเลยคะ มา รู้อีกทีก็โดนหลอกซะแล้ว”

จากตารางที่ 45 สรุปว่า เป้าหมายที่ 8 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านความคิดด้านการรักการเรียนรู้

ตารางที่ 46 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 8

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เน้นอร่อย ไม่ทานมื้อเช้า	“หนูไม่ทานมื้อเช้าเพราะไม่มีเวลาคะ”
การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ	ไม่ออกกำลังกาย	“ออกกำลังกาย 1 ครั้งต่อสัปดาห์”
การมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี	พักผ่อนเพียงพอ	“หนูเข้านอนแต่หัวค่ำ นอนพร้อมลูก”

จากตารางที่ 46 สรุปว่าเป้าหมายที่ 8 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย

ตารางที่ 47 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 8

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	รายได้ในแต่ละเดือนไม่ครอบคลุมรายจ่ายเนื่องจากใช้จ่ายเงินไปกับของฟุ่มเฟือยและการกินเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน และการกู้เงินให้เพื่อน ไม่มีเงินออมไว้ใช้ยามฉุกเฉิน มีหนี้สิน	“หนูเครียดเรื่องหนี้สินมากค่ะ เพราะความเชื่อใจเพื่อนแท้ๆ ทำให้เราเป็นหนี้”
การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว	มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้	“หนูเคยทำธุรกิจรับเหมา แล้วขาดทุน เพราะปัญหาไม่ทำสัญญาให้ชัดเจน ปรากฏว่ามี
	สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง  ไม่สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน	การกดราคา รวมทั้งจ่ายค่าจ้างข้างเกินกำหนด ทำให้ขาดทุนและเงินที่ได้ไม่พอชำระหนี้” “หนูสงสารเพื่อน และเชื่อเพื่อนรวมทั้งเพื่อนก็ดูดีไม่น่ามีพฤติกรรมที่ไม่ดี”
การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ	การวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“หนูพยายามไม่ใช้เงินฟุ่มเฟือย และก็ไม่ยอมเชื่อใครง่ายๆอีกแล้ว”

จากตารางที่ 47 เป้าหมายที่ 8 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สินที่เกิดจากการทำธุรกิจที่ผิดพลาด

### ตารางที่ 48 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 8

การพึ่งตนเองด้านสังคม	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ	มีความมั่นใจในการเข้าสังคมและคิดว่าสามารถสื่อสารได้ถูกกาลเทศะ	“หนูเข้ากับทุกคนได้ดีในฐานะเป็น HR หนูต้องใส่ใจเรื่องนี้เป็นพิเศษ”
มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	“หนูใส่ใจความเป็นอยู่ของส่วนรวมตลอดเวลาค่ะ”
มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น	“หน้าที่ของ HR คือ คอยดูแลจิตใจของพนักงาน ซึ่งหนูก็ทำอยู่ค่ะ”

จากตารางที่ 48 สรุปว่าเป้าหมายที่ 8 ไม่ได้มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

จากตารางที่ 44-48 พบว่า เป้าหมายที่ 8 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางที่สำคัญดังนี้

1. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ขาดการรักการเรียนรู้
2. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย
3. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน เกิดจากการทำธุรกิจที่ผิดพลาด

### เป้าหมายที่ 9

จากการสัมภาษณ์วันที่ 3 ตุลาคม 2555 ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 9 สรุปได้ดังตารางที่ 49-53 ต่อไปนี้

### ตารางที่ 49 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 9

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้สึกกว่าตัวเองมีคุณค่า และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	รู้สึกกว่าตัวเองมีคุณค่า	“ผมรู้ว่าตัวเองมีคุณค่า ผลภูมิใจในตัวเอง”
	พอใจในสิ่งที่อยู่	“ผมพอใจ ในสิ่งที่อยู่ตอนนี้ทั้งการทำงานและชีวิตส่วนตัว”
การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	“ผมเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ถึงแม้บางครั้งจะมีบางอย่างที่เราก็คงควบคุมมันไม่ได้”

**ตารางที่ 49** ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 9 (ต่อ)

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การเห็นคุณค่าคนอื่น	เห็นคุณค่าของคนอื่น เชื่อว่าคนอื่นมีความสามารถ	“ผมเชื่อว่าคนทุกคนที่เกิดมานั้นมีความสามารถติดตัวทุกคน สุดแต่ที่ว่าใครจะเอามันไปใช้ให้เป็นประโยชน์แค่ไหน”

จากตารางที่ 49 สรุปว่าเป้าหมายที่ 9 ไม่ได้มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ

**ตารางที่ 50** ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 9

การพึ่งตนเองด้านความคิด	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาได้ สามารถหาแนวทางในการแก้ไขได้	“สาเหตุของปัญหาเกิดจากพื้นที่คลังสินค้าไม่เพียงพอ” “แก้ปัญหาด้วยการลดปริมาณสินค้าที่ขายชำลง หรือไม่ก็ขยายพื้นที่”
การรักการเรียนรู้	รักการเรียนรู้	“ผมชอบค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ ผมอ่านหนังสือพิมพ์วันละสองฉบับเพราะผมเป็นคนชอบสอนด้วย ผมเลยต้อง update ข้อมูลตลอดเวลา เรื่องการเมืองผมชอบมาก”

จากตารางที่ 50 สรุปว่าเป้าหมายที่ 9 ไม่ได้มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านความคิด

**ตารางที่ 51** ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 9

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	มีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	“เมื่อเข้ากินฝรั่ง กลัวยหอม กับน้ำผลไม้ ผมเน้นการกินผัก”
การมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	“ผมวิ่งตอนเช้าสม่ำเสมอ”
การมีพฤติกรรมพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี	พักผ่อนเพียงพอ	“ผมนอนพอ”

จากตารางที่ 51 สรุปว่าเป้าหมายที่ 9 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้และพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย

ตารางที่ 52 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 9

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	รายได้ในแต่ละเดือนครอบคลุมรายจ่าย  มีเงินออมไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน มีหนี้สิน	“ผมเป็นคนประหยัด เงินเดือนออกมาผมจะต้องจัดสรรเป็นเงินออม ส่วนหนี้สินที่มีก็เป็นหนี้ผ่อนบ้านผ่อนรถ ไม่เครียดครับ หนี้สินผมจัดการได้หมด”
การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว	มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้  สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“ผมเป็นคนประหยัด ไม่ฟุ้งเพื่อเหมือนพวกเด็ก ๆ มันเหล้าก็ไม่กิน บุหรี่ผมไม่เอาเลยนะ มื้อกลางวันก็ให้แม่บ้านทำกับข้าวให้”
	สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน	
การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ	ไม่มีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้  ไม่มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“ผมเป็นคนประหยัด ไม่ฟุ้งเพื่อเหมือนพวกเด็ก ๆ มันเหล้าก็ไม่กิน บุหรี่ผมไม่เอาเลยนะ มื้อกลางวันก็ให้แม่บ้านทำกับข้าวให้”  “เรื่องห่วยเนี่ย ผมแอนตี้มากๆ ผมไม่เคยเห็นใครรวยเพราะไอ้การพนันแบบนี้เลย”

จากตารางที่ 52 สรุปว่าเป้าหมายที่ 9 ไม่ได้มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ



ตารางที่ 53 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 9

การพึ่งตนเองด้านสังคม	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ	มีความมั่นใจในการเข้าสังคมและคิดว่าสามารถสื่อสารได้ถูกกาลเทศะ	“ผมชอบสังคม เรื่องการสื่อสาร ผมถนัด ผมชอบเป็นตัวแทน”
มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	“ผมใส่ใจส่วนรวมตลอดเวลา ใครมีปัญหาอะไรให้วิ่งเต้น บอกผม”
มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	คิดว่าเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	“ผมเป็นคนโผงผาง เจ้าอารมณ์ โกรธง่ายหายเร็ว
		แต่จริงๆแล้วไม่มีอะไร ....ก็มันก็ไม่ค่อยดีหรอก คนอื่นเค้าจะไม่ชอบ”

จากตารางที่ 53 สรุปว่าเป้าหมายที่ 9 ไม่ได้มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

จากตารางที่ 49-53 พบว่า เป้าหมายที่ 9 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพเพียงด้านเดียวคือมีปัญหาสุขภาพ(ไขมันในเลือดสูง กรดยูริกในเลือดสูง)

เป้าหมายที่ 10

จากการสัมภาษณ์วันที่ 3 ตุลาคม 2555 ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 10 สรุปได้ดังตารางที่ 54-58 ต่อไปนี้

ตารางที่ 54 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจของเป้าหมายที่ 10

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้สึกกว่าตัวเองมีคุณค่า และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	ไม่รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า	“ตอนนี้ผมยังไม่มีอะไรภูมิใจในชีวิต”
	ไม่พอใจกับสภาพตอนนี้	“ผมอยากแยกบ้านออกไปอยู่กับแฟน อยากจะมีเงินเก็บ”
การมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	เชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเอง	“ผมจัดการกับปัญหาของตัวเองได้”
การเห็นคุณค่าคนอื่น	เห็นคุณค่าของคนอื่น เชื่อว่าคนอื่นมีความสามารถ	“เชื่อว่าคนอื่น ๆ ก็มีความสามารถ”

จากตารางที่ 54 สรุปว่าเป้าหมายที่ 10 มีปัญหาการพึ่งตนเองด้านจิตใจ ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 55 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านความคิดของเป้าหมายที่ 10

การพึ่งตนเองด้านความคิด	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาได้ สามารถหาแนวทางในการแก้ไขได้	“ผมชอบไปกินเหล้ากับเพื่อน ตอนเลิกงาน เงินก็เลยไม่มีเก็บ” “เลิกกินเหล้าก็มีเงินเก็บ”
การรักการเรียนรู้	ไม่ค่อยให้ความสนใจเกี่ยวกับการเรียนรู้	“ผมไม่ค่อยสนใจอะไรเท่าไรหรือนัก เลิกงานก็ไปกินเหล้ากับเพื่อนบ้าง อะไรบ้างตามเรื่อง”

จากตารางที่ 55 สรุปว่าเป้าหมายที่ 10 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านความคิดด้านการรักการเรียนรู้

ตารางที่ 56 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของเป้าหมายที่ 10

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ชอบดื่มแอลกอฮอล์	“ผมชอบกินเบียร์ ส่วนเรื่องอื่นผมกินยังงี้ก็ได้” “ผมต้องกินเบียร์ทุกเย็น ถ้าไม่เบียร์ก็เหล้า มันทำให้มีแรงนะพี่ เคยสังเอดแล้ว ถ้าไม่กินแรงมันหายไปเลย” “สูบบุหรี่แล้วมันหายง่วง”
การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ	ไม่ออกกำลังกาย	“นอกเวลางานผมก็ไม่ได้ใช้แรงงานอะไร”
การมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี	นอนไม่พอ	“ผมนอนดึกตลอดเลย นอนไม่ค่อยพอ ตอนกลางคืนเพื่อนมันชอบชวนไปกินเหล้า ผมก็ชอบด้วย แฟนบ่นประจำ”

จากตารางที่ 56 สรุปว่าเป้าหมายที่ 10 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย

ตารางที่ 57 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจของเป้าหมายที่ 10

การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	รายได้ในแต่ละเดือนครอบคลุมรายจ่าย ไม่มีเงินออมไว้ใช้ยามฉุกเฉิน ไม่มีหนี้สิน	“ผมชอบไปกินเบียร์กับเพื่อนตอนเลิกงาน เงินก็เลยไม่มีเก็บ”
การมีความรู้ในการจัดการการเงินส่วนตัว	มีความรู้ในการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“ผมชอบไปกินเบียร์กับเพื่อนตอนเลิกงาน เงินก็เลยไม่มีเก็บ” “เลิกกินเบียร์ก็มีเงินเก็บ”
	สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาทางการเงินทำให้มีรายได้เพียงพอต่อรายจ่ายในแต่ละเดือน	
การมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ	ไม่มีการวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนให้เหมาะสมกับรายได้ มีการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาทางการเงินของตนเอง	“ผมชอบไปกินเบียร์กับเพื่อนตอนเลิกงาน เงินก็เลยไม่มีเก็บ” “ผมต้องกินเบียร์ทุกเย็น ถ้าไม่เบียร์ก็เหล้า มันทำให้มีแรงนะพี่ เคยสังเกตแล้ว ถ้าไม่กินแรงมันหายไปเลย” “สูบบุหรี่แล้วมันหายง่วง”

จากตารางที่ 57 สรุปว่าเป้าหมายที่ 10 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ไม่มีเงินออม เพราะชอบดื่มเหล้า

ตารางที่ 58 ปัญหาการพึ่งตนเองด้านสังคมของเป้าหมายที่ 10

การพึ่งตนเองด้านสังคม	ข้อสรุป	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ความรู้สึกรับประกันในตนเองในการเข้าสังคมและสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจนและถูกกาลเทศะ	มีความมั่นใจในการเข้าสังคมและคิดว่าสามารถสื่อสารได้ถูกกาลเทศะ	“ผมมีเพื่อนเยอะ ผมไม่มีปัญหาในการเข้าสังคม”
มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	“เวลาใครไม่มาทำงาน ผมก็รู้เลยว่าต้องเป็นหน้าที่ผมเข้าไปแทน”
มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	ขาดความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	“ผมไม่เคยใส่ใจความรู้สึกของใคร ไม่เคยสนใจเรื่องนี้เลย”

จากตาราง 58 สรุปว่าเป้าหมายที่ 10 มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

จากตารางที่ 54-58 พบว่า เป้าหมายที่ 10 มีปัญหาการพึ่งตนเองที่สำคัญดังนี้

1. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ขาดการรักการเรียนรู้
3. การพึ่งตนเองทางด้านทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหารการพักผ่อน
4. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาไม่มีเงินออมเพราะชอบดื่มเหล้า
5. การพึ่งตนเองทางด้านสังคม ขาดการใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจและทางด้านสุขภาพ กลุ่มเป้าหมายบางส่วนมีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ส่วนการพึ่งตนเองทางด้านความคิดนั้นกลุ่มเป้าหมายจะต้องแก้ปัญหาเรื่องการเสริมสร้างการรักการเรียนรู้ และในส่วนของ การพึ่งตนเองทางด้านสังคมนั้น กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ไม่ได้มีปัญหาทางด้านนี้ สรุปปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายคนเป็นตามตารางที่ 59 ดังนี้

ตารางที่ 59 สรุปปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล

กลุ่มเป้าหมาย	ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายต้องปรับปรุง
เป้าหมายที่ 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน ที่เกิดจาก การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และต้องการการยอมรับจากเพื่อน</li> <li>2. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เหมาะสม ปัญหาไขมันในเลือดสูง</li> <li>3. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ขาดการรักการเรียนรู้</li> </ol>
เป้าหมายที่ 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีปัญหาโลหิตจาง</li> <li>2. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน เกิดจากการกู้เงินซื้อบ้านจนเกิดความเครียด</li> </ol>
เป้าหมายที่ 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย</li> <li>2. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาหนี้สิน เกิดจากการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยของสามี</li> </ol>

ตารางที่ 59 สรุปปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล (ต่อ)

กลุ่มเป้าหมาย	ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายต้องปรับปรุง
เป้าหมายที่ 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของคนอื่น</li> <li>2. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย</li> <li>3. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน เกิดจากการใช้เงินฟุ่มเฟือย</li> <li>4. การพึ่งตนเองทางด้านสังคม ขาดความสามารถในการเข้าสังคม</li> </ol>
เป้าหมายที่ 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหา</li> <li>2. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ขาดความสามารถในการแก้ปัญหา การรักการเรียนรู้</li> <li>3. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย</li> <li>4. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ไม่มีเงินเก็บเพราะเล่นการพนัน และใช้เงินฟุ่มเฟือย</li> <li>5. การพึ่งตนเองทางด้านสังคม ขาดการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม</li> </ol>
เป้าหมายที่ 6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพ มีปัญหาสุขภาพ(ไฮเปอร์ไทรอยด์)</li> <li>2. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน เกิดจากการช่วยเหลือเพื่อน</li> </ol>
เป้าหมายที่ 7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของคนอื่น</li> <li>2. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ขาดการรักการเรียนรู้</li> <li>3. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย</li> <li>4. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน เกิดจากการทำธุรกิจของสามี และการฟุ่มเฟือยของตนเอง</li> </ol>
เป้าหมายที่ 8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพึ่งตนเองทางด้านสังคม ขาดการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม การใส่ใจคนอื่น</li> <li>2. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ขาดการรักการเรียนรู้</li> <li>3. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย</li> <li>4. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาหนี้สิน เกิดจากการทำธุรกิจที่ผิดพลาด</li> </ol>

**ตารางที่ 59** สรุปปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล (ต่อ)

กลุ่มเป้าหมาย	ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายต้องปรับปรุง
เป้าหมายที่ 9	มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพเพียงด้านเดียวคือมีปัญหาสุขภาพ (ไขมันในเลือดสูง กรดยูริกในเลือดสูง)
เป้าหมายที่ 10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง</li> <li>2. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด ขาดการรักการเรียนรู้</li> <li>3. การพึ่งตนเองทางด้านทางด้านสุขภาพ ขาดความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหารการพักผ่อน</li> <li>4. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาไม่มีเงินออมเพราะชอบดื่มแอลกอฮอล์</li> <li>5. การพึ่งตนเองทางด้านสังคม ขาดการใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น</li> </ol>

### 2.3 สาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย

จากการจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายร่วมกันพิจารณาปัญหาการพึ่งตนเอง เพื่อวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และร่วมกันกำหนดแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองโดยแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบ่งเป็นส่วน คือ การเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล และการเสริมสร้างการพึ่งตนเองรายกลุ่ม ได้ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่มดังนี้

#### 2.3.1 สาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล

กลุ่มเป้าหมายร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายแต่ละราย ได้ข้อสรุปดังนี้

ตารางที่ 60 สาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 1 (ต่อ)

ปัญหาการพึ่งตนเองที่ กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
<p>ต้องการยอมรับจากเพื่อน</p>	<p>ก. สร้างสรรค์สิ่งเล็กๆงาน     บ่อยเกินไป ข. ใช้จ่ายเกินตัว     1. เล่นหวยใต้ดิน</p>	<p>4. ลดการซื้อเสื้อผ้า 5. ลดงานเลี้ยงสังสรรค์ตอนกลางคืน</p>	<p>“หนูอยากให้ตัวเองดูดีจากตัวจริงตัวแท้จะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค.55)  “เวลาที่ยอมยืมเงิน หนูไม่กล้าปฏิเสธเค้า เพราะกลัวดูไม่ดีกลัวเพื่อนคิดว่าเราไม่มีเงิน และก็ไม่มีน้ำใจ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค.55)  “เนื่องจากการปฏิเสธนั้นเราต้องมีเหตุผลที่มากพอ และเหตุผลที่เราจะไม่ไปเป็นเพราะเราไม่มีเงิน แต่เราไม่กล้าบอกเพื่อน เพราะมันทำให้เราไม่ดูดี” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55  “ใช้จ่ายเกินตัวเพื่อให้คนอื่นมองว่าเรามีเงิน เพื่อจะได้ดูดี” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)  “จริงๆแล้ว เราอยากถูกหวย จะได้เอาไปใช้หนี้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)  “หนูกับกาแฟสดวันละ 2 แก้ว ตั้งใจจะลดลงให้เหลือวันละแก้ว” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p>

**ตารางที่ 60** สถานะและแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 1 (ต่อ)

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
			“ตั้งใจจะไม่เล่นทวยแล้ว”(ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55) “หนูจะไม่ไปกินกับเพื่อนหลังเลิกงานแล้ว ไม่อ้วนด้วย”(ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)
<u>ทางด้านสังคม:</u> จิตสำนึกต่อส่วนรวม	-	1. มีน้ำใจ ให้ความช่วยเหลือ 2. พูดจาถนอม	“ให้ความช่วยเหลือ ลูกน้อง เพื่อน และเจ้านาย อย่างเต็มความสามารถ”(ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย.55) “ไม่มีท้าวว่าร้ายใคร”





ตารางที่ 60 สาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 2

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านจิตใจ: เชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหา	มีความเครียดจากหนี้สิน	กตัญญูต่อพ่อแม่	“จะเป็นคนกตัญญูต่อพ่อแม่ ช่วยเหลืองาน จะเก็บออมให้มากที่สุดและไม่ฟุ่มเฟือย จะดูแลสุขภาพของพ่อแม่ให้ดีทั้งในเรื่องอาหาร การพักผ่อนและการออกกำลังกาย” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
ทางด้านสุขภาพ: ความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย โดทิตจาง	ขาดความรู้ในการรับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพ และความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ	1. เลือกรับประทานอาหารรสจัดรับประทานอาหารเป็นเวลา และตั้งใจลดความอ้วน 2. ฝึกเล่นโยคะในท่าที่มีอาหาร 3. รับประทานอาหารโยเกิร์ตทุกวัน 4. ดื่มนมแทนขนม 5. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 วัน	“จะได้สุขภาพที่ดีและแข็งแรงไม่ป่วยโรคต่างๆ ที่สำคัญไม่อ้วน แล้วหุ่นดี นำหนักลดลง ไม่ปวดท้อง” “หนูตั้งใจจะเล่นโยคะจนถึงเลิกงานคะ จะชวนหนูไปด้วย” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
ทางด้านเศรษฐกิจ: ปัญหาหนี้สิน เกิดจากการกู้เงินซื้อบ้าน	1. ความอยากได้อยากมี 2. ค่าครองชีพสูง	1. ทำบัญชีรับจ่าย 2. ลดค่าใช้จ่ายน้ำมันในการเดินทาง 3. เลือกรถมือสองที่ีมีคุณภาพ ใกล้เคียงแต่ราคาถูกกว่า	“จะมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีความสะดวกสบาย” “ความอยากได้เงินที่ไม่จำเป็นเช่นโทรศัพท์มือถือ ทีวี มีอยู่แล้วแต่อยากเปลี่ยนรุ่นตามกระแส ทำให้เป็นหนี้ นอกกระบะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)

ตารางที่ 61 สาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 2 (ต่อ)

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
	สาเหตุ	4. ทำอาหารกลางวันจากบ้านมารับประทานที่ทำงาน	<p>“เพราะความไม่รู้จักพอ อยากมีเหมือนเพื่อนกลัวอาย เพื่อนหรือไม่เป็นที่ยอมรับของคนอื่นในสังคม” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“หนูจะทำกับข้าวมากินที่ทำงาน หนูดูแลแล้วมันประหยัดกว่า หนูทำงานๆ เซนเซ่ตอน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“เลือกซื้อเครื่องสำอางที่มีคุณภาพใกล้เคียงแต่ราคาถูกกว่า หรือ ซื้อตอนมีโปรโมชั่น สองแถมหนึ่ง” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p>
ทางด้านสังคม: ไม่มีปัญหาตอนนี้	-	1. มีน้ำใจกับเพื่อนร่วมงาน 2. เสียสละ	<p>จะตั้งใจทำงานให้ดีขึ้นอีก และช่วยเหลือเพื่อร่วมงานมากขึ้น (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)</p> <p>การทำงานต้องเน้นการเสียสละและการสามัคคี (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)</p>

ตารางที่ 61 สาเหตุและแนวทางการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 3

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านจิตใจ: ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองสามารถแก้ปัญหาได้	ขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองว่าสามารถแก้ปัญหาได้	สร้างความภูมิใจให้ตัวเองโดยการชำระหนี้ให้หมด	“จะชำระหนี้สินให้หมดภายในปี 2556 และเมื่อหนี้ลดลงเราก็จะภูมิใจว่าเราสามารถทำได้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
ทางด้านสุขภาพ: ความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย	ขาดความรู้ในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ	ทำโยเกิร์ตทาน ออกกำลังกายด้วยท่าโยคะอาสนะ	“สามล่องทำโยเกิร์ตดูแล้วคะ ใช้นมโพรไบโอติกส์” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
ทางด้านเศรษฐกิจ: ปัญหาหนี้สิน	การใช้จ่ายฟุ่มเฟือยของสามี เล่นหวย ค่าครองชีพสูงขึ้น	ทำบัญชีรับจ่าย เลิกเล่นหวย ประหยัดค่าใช้จ่าย เช่นนำอ้อมมาเป็นต้น	“ตอนนี้ค่าครองชีพสูงขึ้นมาก ค่าน้ำมัน ค่าข้าวของ เครื่องใช้ต่างๆ ก็เพิ่มขึ้น” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55) “เราเป็นแม่ต้องดูแลเรื่องการศึกษาลูก” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55) “เล่นหวยเพราะอยากรวยทางลัด เพราะอยากมีเงินไปใช้หนี้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55) “ถ้าเลิกเล่นหวย หนูจะประหยัดเงินได้เดือนละ 300 บาทคะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)

ตารางที่ 62 สาเหตุและแนวทางการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 3 (ต่อ)

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านสังคม: ไม่มีปัญหาด้านนี้	-	มีน้ำใจ	“จะช่วยเหลือลูกน้อง ให้คำแนะนำในการทำงาน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)

ตารางที่ 62 สาเหตุและแนวทางการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 4

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านจิตใจ: การเห็นคุณค่าในตนเองเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของคนอื่น	ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และการเห็นคุณค่าของคนอื่น	สร้างความภาคภูมิใจให้ตัวเองโดยการดูแลสุขภาพ	“จะลดอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่น อาหารทอด บิง ย่าง แล้วหันมารับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
ทางด้านสุขภาพ: ความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย	ขาดความรู้ในการรับประทานอาหารและความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ	รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักสด ผลไม้ และปริมาณที่พอดีกับร่างกาย ต้องการเป็นต้น	“เลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55) “ไม่กินจุบจิบกินจิบในเวลากลางคืน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)

ตารางที่ 63 สาเหตุและแนวทางการฟ้องของเป้าหมายที่ 4 (ต่อ)

ปัญหาการฟ้องตนเองที่ กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากระบบการกลุ่ม
		ทำโยเกิร์ตรับประทานเอง ออกกำลังกายทุกวัน	“ไม่รับประทานจนเยอะเกินไป” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55) “ทำโยเกิร์ตรับประทานเอง” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55) “ เพิ่มการทานอาหารที่ให้พลังชีวิตและลดอาหารที่ให้พลัง เฉื่อย” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55) “ออกกำลังกายทุกวัน หลังเลิกงาน โดยเล่นโยคะ หรือเดิน แอโรบิก” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
ทางด้านเศรษฐกิจ: ปัญหาหนี้สิน เกิดจากการใช้ เงินฟุ่มเฟือย	เห็นเพื่อนมีและอยากมีแบบ เพื่อน กู้ยืมเงินเพื่อไปเที่ยว	1. ทำบัญชีรับจ่าย 2. ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น เช่น ค่า ขนม ค่าน้ำมันรถ ค่าเสื้อผ้า เครื่องสำอาง ท่องเที่ยว เป็นต้น	“เห็นเพื่อนมีและอยากมีแบบเพื่อน เช่น เห็นเพื่อนมีรถมี ทองใส่มีโทรศัพท์ดี เราเลยอยากมีแบบเพื่อนก็ต้องไปหา เงิน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55) “เพราะเราอยากดูดี” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55) “เวลาไปเที่ยวกับเพื่อน ทำให้เราต้องซื้อของ ทำให้เงินไม่ พอใช้ เวลาซื้อของ ถ้าเงินเดือนไม่พอก็ไปรายจ่ายก็ต้องไป หากู้ยืมมาซื้อ” “ไปกู้เงินเพราะไม่ยอมทำให้เพื่อนดูถูกเราได้

ตารางที่ 63 สาเหตุและแนวทางการแก้ไขการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 4 (ต่อ)

ปัญหาการพึ่งตนเองที่ กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
			<p>ว่าเรามี รายจ่ายเยอะมากกว่ารายได้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“จะเลิกซื้อถั่วเลน เพราะมันเปลืองน้ำมัน” (ให้สัมภาษณ์ วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“หนูชอบกินจุบจิบ ถ้าลดได้ก็ประหยัดเงิน” (ให้สัมภาษณ์ วันที่ 19 ต.ค. 55)</p>
<p><u>ทางด้านสังคม:</u> ความสามารถในการเข้าสังคม</p>	-	<p>มีน้ำใจ ให้อภัย เสียสละเพื่อส่วนรวม</p>	<p>“จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเพื่อนร่วมงาน” (ให้สัมภาษณ์ วันที่ 20 พ.ย. 55)</p> <p>“จะช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน เสียสละส่วนตัวเพื่อส่วนรวม” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)</p> <p>“รู้จักให้อภัยคนอื่น” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)</p>

ตารางที่ 63 สาเหตุและแนวทางการแก้ไขของปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 5

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านจิตใจ: ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหา	ขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหา	สร้างความภาคภูมิใจให้ตนเองโดยการฝึกเล่นการพนันให้ได้	“หนูจะเลิกเล่นการพนันให้ได้คะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)
ทางด้านสุขภาพ: ความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย	ขาดความรู้ในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ	เลิกดื่มแอลกอฮอล์ กินอนดิก โดยเลิกไปเที่ยวกลางคืน เพื่อให้พักผ่อนเพียงพอ	“เลิกเที่ยวกลางคืน ทำให้พักผ่อนเพียงพอ และร่างกายจะแข็งแรงขึ้น” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
ทางด้านเศรษฐกิจ: ไม่มีเงินเก็บเพราะเล่นการพนันและใช้เงินฟุ่มเฟือย	1. ใช้เงินฟุ่มเฟือยเพราะตามกระแสแฟชั่น 2. เล่นการพนัน (เกมตู้)	เลิกเล่นการพนัน	“เราทำตามกระแสวัยรุ่นนิยมอะไรก็ได้ เราก็ก่อนเอาด้วยคะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55) “เพราะถ้าเราไม่มีเหมือนเขา เพื่อนก็จะดูถูกเราได้ ทำให้เราอายและท้อ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55) “หนูใช้เงินเล่นเกมตู้อาทิตย์ละทำร้อยถึงพันมึง เดือนมีงกตก สองพันถึงสี่พันบาทคะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)

ตารางที่ 64 สาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 5 (ต่อ)

ปัญหาการพึ่งตนเองที่ กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านสังคม: การมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	ขาดการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	มีน้ำใจ	“หนูจะเลิกเล่นเกมพนันให้ได้ค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)  “ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)



ตารางที่ 64 สาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 6

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านจิตใจ: ไม่มีปัญหาด้านนี้	-	สร้างภาคภูมิใจโดยพอใจในหน้าตาและหน้าตา การ	“จะให้กำลังใจตัวเองว่าสวย และสวยพอแล้วเพราะทานอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารที่เพิ่มพลังชีวิตมากขึ้น มีความภาคภูมิใจที่สามารถทำยอดขายได้เข้าทุกเดือน ตอนนี้มีรายได้ดี มีความสุข” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
<u>ทางด้านสุขภาพ:</u> พฤติกรรมกร รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ปัญหาสุขภาพ(ไฮเปอร์ ไทรอยด์)	ขาดความรู้ในการรับประทานอาหารและความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ	ทางด้านร่างกาย 1. ทานอาหารที่ให้พลังชีวิตเพิ่มขึ้น รวมทั้งรับประทานโยเกิร์ตทุกวัน 2. ลดอาหาร รสจัด 3. ต้มน้ำให้ได้ 8 แก้วทุกวัน ด้านจิตใจ 1. คิดด้านบวก 2. นั่งสมาธิทุกวัน	“จะทานอาหารที่ให้พลังชีวิตเพิ่มขึ้น ลดอาหารที่ให้พลังชีวิต ลง รวมทั้งรับประทานโยเกิร์ตทุกวัน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55) “ลดอาหาร รสจัดลง เช่น ยำรสจัด ส้มตำรสจัด ก๋วยเตี๋ยวรส จัด หันไปทานรสจัดได้มากกว่าที่สุด” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55) “จะต้มน้ำให้ได้ 8 แก้วทุกวันค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55) “จะพยายามไม่เครียด หรือคลายเครียดให้เร็วจะไม่มองโลก ในแง่ลบ ทำจิตใจให้มีความสุขในการดำรงชีวิตและในหน้าที่ การงาน และจะนั่งสมาธิทุกวัน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)

ตารางที่ 65 สาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 6(ต่อ)

ปัญหาการพึ่งตนเองที่ กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านการศึกษาศึกษา : ปัญหาหนี้สิน เกิดจาก การช่วยเหลือเพื่อน	สถาบัน กู้ยืมเงินญาติมาให้เพื่อน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระตุ้นให้เพื่อนชำระหนี้ตามกำหนด</li> <li>2. ดูพฤติกรรมการขอเพื่อนไม่ให้เงินในทางที่ผิด</li> <li>3. ปรับปรุงการใช้เงินของตนเองเพื่อเพิ่มเงินออม</li> </ol>	<p>“หนี้สงสารเพื่อน เห็นเค้ามมีปัญหา เลยหาแหล่งเงินกู้ดอกเบี้ยถูกๆ มาให้เค้า เป็นญาติของหนูเอง” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“หนูจะดูพฤติกรรมการเค้าไม่ให้ออกนอกกลุ่มออกทาง จะได้รับเงินมาใช้หนี้ทั้งหมด หนูจะไม่ใจอ่อนแล้ว” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p>
ทางด้านสังคม: ไม่มีปัญหาด้านนี้	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เป็นตัวอย่างที่ดีทางด้านการเงิน</li> <li>2. รับฟังและช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน</li> </ol>	<p>“จะเป็นตัวอย่างให้กับเพื่อนรุ่นน้องเห็นว่าการทำอะไรเพื่อคนอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทนนั้นทำให้เรารู้สึกดีแค่ไหนช่วยรับฟังปัญหาและเสนอความคิดเห็นสร้างกำลังใจให้กับเพื่อนรุ่นน้องเมื่อประสบกับปัญหา” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)</p>

ตารางที่ 65 สาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 7

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
<p><b>ทางด้านจิตใจ:</b></p> <p>การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของคนอื่น</p>	<p>-ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของคนอื่น</p>	<p>สร้างความภูมิใจในความสามารถและความอดทนด้วยการปลูกฝังทัศนคติ</p>	<p>“จะเริ่มปลูกฝังทัศนคติ เมื่อเราเห็นการเติบโตของงาม เราจะรู้สึกว่าเรามีความสามารถ และมีความอดทน”(ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)</p>
<p><b>ทางด้านสุขภาพ:</b></p> <p>ความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย</p>	<p>ขาดความรู้ในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และความรู้ในการปฏิบัติเพื่อสุขภาพ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะทุกวัน</li> <li>2. รับประทานโยเกิร์ตทุกวัน</li> </ol>	<p>“จะออกกำลังกายทุกวันในตอนเย็นเป็นเวลา 30 นาที ผัก การเล่นโยคะเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและรูปร่างดี มีจิตใจดี”(ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)</p> <p>ทานโยเกิร์ตทุกวัน และทานผักผลไม้สดทุกวัน”</p>
<p><b>ทางด้านเศรษฐกิจ:</b></p> <p>ปัญหาหนี้สิน เกิดจากการทำธุรกิจของสามี และการพ่อแม่เพียงตนเอง</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความยากได้สิ่งของ</li> <li>2. ผู้เงินมาลงทุนทำธุรกิจ</li> <li>3. ต้องการมีชีวิตที่เลิศจุ</li> <li>4. ต้องการทรัพย์สินเหมือนคนอื่น</li> <li>5. ใช้เงินพ่อแม่ เช่น ซื้อของที่ไม่จำเป็น เทียว ตีม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ลดการซื้อของ</li> <li>2. ลดความต้องการซื้อของ</li> <li>3. ทหารายได้เพิ่ม</li> <li>4. ลดค่าใช้จ่ายรายวัน</li> <li>5. ทำบัญชีรับจ่ายรายวัน</li> </ol>	<p>“ต้องการทันสมัย”(ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“เราอยากจะได้มีธุรกิจของตนเองและความมั่นคงให้ชีวิต”(ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“มันทำให้เราดูมีคนนับหน้าถือตาดีมาก”(ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“ค้นพบว่า ไม่อยากน้อยหน้าเพื่อน”(ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p>

ตารางที่ 66 สาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 7(ต่อ)

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
<p>6. เครดิตการกู้เงินในระบบไม่มี จึงต้องกู้เงินนอกระบบเพิ่ม</p> <p>7. ไม่มีเงินออมยามฉุกเฉิน</p> <p>8. เล่นหวย</p>			<p>“ไม่ทำตารางรายรับรายจ่าย จึงทำให้ใช้เงินเกินตัว” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“มีรายได้ไม่พอจ่าย ก็เลยไปกู้เงินนอกระบบมาใช้”</p> <p>“ขาดสติ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55) “ไม่เคยคิดจะเก็บเงิน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“จะซื้อหวยลดลง เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย เดิมซื้อหวยที่ 3,000 บาทต่อเดือน จะลดลงเหลือแค่ 1,000 บาท และจะเอาเงินที่ได้ตรงนี้ไปซื้อทองเก็บไว้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“จะทำไอที จะได้มีเงินต้นเดือนเพิ่มอีก จากที่เคยทำแค่ 20 กว่าชั่วโมง ก็จะพยายามทำเพิ่มอีกให้ได้มากที่สุด” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“เมื่อก่อนหนูเคยทำบัญชีรับจ่ายคะ แต่ก็ไม่เลิกไป ไม่ได้จริงจัง แต่คราวนี้ตั้งใจจริงจังแล้วคะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p>

ตารางที่ 66 สาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 7(ต่อ)

ปัญหาการพึ่งตนเองที่ กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านการ: การมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม	-	มีน้ำใจ	“จะช่วยเหลือเพื่อนในช่วงที่เรารู้สึกว่าง และจะทำงานของเพื่อนให้ได้ดีเท่ากับงานของเรา” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)

ตารางที่ 66 สาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 8

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านจิตใจ: ไม่ได้มีปัญหาทันที	-	1. สร้างความภูมิใจโดยการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย นุ่งสมาธิ อย่างจริงจัง 2. คิด และทำด้านบวก	“จะต้องออกกำลังกาย และนุ่งสมาธิได้อย่างจริงจัง ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยคิดจะนุ่งสมาธิมาก่อน” “จะคิดอยู่เสมอว่า ฉันรักชีวิตของฉัน ฉันเป็นคนเก่งมาก ดีมาก เพราะได้เคยทำความดีที่ฐานมากแล้ว และได้ผลแค่ไหนก็แค่นั้น เพราะฉันทำดีที่ที่สุดแล้ว” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55) “ต้องทานเมื่อเข้าทุกวันโดยจะต้องจัดเวลาใหม่ เช่น ตื่นนอนให้เร็วกว่าเดิม จะได้มีเวลาซื้อข้าว หนูจะตื่นดี ทำสลิบหามาเตรียมความพร้อมและจะทานข้าวเช้า ตอนเจ็ดโมงสิบห้าแล้วออกจากบ้านตอนเจ็ดโมงครึ่ง เพื่อมาทำงาน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55) “หนูเคยทำธุรกิจรับเหมา แล้วขาดทุน เพราะปัญหาไม่ทำสัญญาให้ชัดเจน ปรากฏว่ามีกรรการราคา รวมทั้งจ่ายค่าจ้างช้าเกินกำหนด ทำให้ขาดทุนและเงินที่ได้ไม่พอชำระหนี้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)
ทางด้านสุขภาพ: ความรู้ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย	ขาดความรู้ในการรับประทานอาหาร และความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ	1. รับประทานเมื่อเข้าทุกวัน 2. ดื่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว 3. รับประทานอาหารโยเกิร์ต ผักสด ผลไม้สด 4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	
ทางด้านเศรษฐกิจ: ปัญหาหนี้สิน เกิดจากการทำธุรกิจที่ผิดพลาด	1. ทำธุรกิจผิดพลาด ถูกโกง 2. ซื้อทรัพย์สินเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น เช่น รถยนต์ เป็นต้น	1. ต้องความต้องการลงทุน 2. ไม่ซื้อสินค้าเงินเชื่อ 3. ลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง 4. ปฏิเสธการช่วยเหลือเพื่อนเรื่องเงิน 5. ทำบัญชีรายจ่ายรายวัน	

ตารางที่ 67 สาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 8(ต่อ)

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านสังคม: ไม่ได้มีปัญหาด้านนี้	-	ช่วยเหลือเพื่อน	<p>“หยุดสงสารเพื่อน และเชื่อเพื่อน รวมทั้งเพื่อนก็ดูดีไม่น่ามีพฤติกรรมที่ไม่ดี” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“จะทนใช้ของเก่าจนกว่าจะพังจริงๆ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“จะไม่กดเงินสด หรือซื้อสินค้าเป็นเงินสดและจะชำระเงินตามงวด” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“มีรายได้ไปกลับทำงานเท่านั้น จะไปเส้นทางไหนให้คิดให้รอบคอบ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)</p> <p>“จะเป็นที่ปรึกษาให้น้องๆเรื่องงานที่ยังไม่เข้าใจ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)</p>

ตารางที่ 67 สาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 9

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านจิตใจ: ไม่มีปัญหาด้านนี้	-	เสริมสร้างความภูมิใจให้ตัวเองโดยการลดความเจ้าอารมณ์ลง และให้อภัยตัวเอง	“จะลดการเจ้าอารมณ์ลง แต่หากเมื่อไรแล้วตัวเจ้าอารมณ์อีกจะต้อรับแก้ไข แต่จะไม่โกรธตัวเอง เพราะเราเก่งมากและดีมาก เนื่องจากได้เคยทำความดีพื้นฐานมากแล้ว” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
ทางด้านสุขภาพ: มีปัญหาสุขภาพ	ไข่มโนในเลือดสูง	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	“ออกกำลังกายครั้งละประมาณ 30 นาที โดยเฉพาะช่วงเวลาเย็นและเวลาเช้า ก่อนไปทำงานหรือเลิกเวลาทำงาน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
ทางด้านเศรษฐกิจ: ไม่มีปัญหาด้านนี้		เพิ่มเงินออมโดย ลดค่าใช้จ่ายอาหารเช้าและหนังสือพิมพ์ลง	“ลดการซื้อนมลงวันละ 1 กล่องประหยัดเงินได้วันละ 12 บาท ลดการซื้อขนมปังวันละ 1 ชิ้นประหยัดเงินได้วันละ 15 บาท ลดการซื้อหนังสือพิมพ์ลงวันละ 1 ฉบับประหยัดเงินได้วันละ 10 บาท” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)



ตารางที่ 68 สภาพและแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 9

ปัญหาการพึ่งตนเองที่ กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านสังคม ไม่มีปัญหาด้านนี้	-	ลดความเจ้าอากรมณ์ ช่วยเหลือสังคม	“จะลดความเจ้าอากรมณ์ลง” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55) “จะช่วยเหลือสังคม ชุมชน เป็นกระบอกเสียงให้ กับคนที่เดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)

ตารางที่ 68 สาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 10

ปัญหาการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่	สาเหตุ	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ทางด้านจิตใจ: การเห็นคุณค่าในตนเอง	ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง	สร้างความรู้ความภาคภูมิใจในตัวเองด้วยการลดบุพหุ	“จะต้องลดบุพหุให้ได้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
ทางด้านสุขภาพ: ความรู้ พฤติกรรม รับประทานอาหาร พักผ่อน	ขาดความรู้ในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ	เลิกเหล้า เบียร์ บุหรี่ มองโลกในแง่ดี คิดบวก เข้าออนแท่ตัวค่า	“ร่างกายจะแข็งแรง ท้องก็ไม่เสีย” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55) “มองโลกในแง่ดีไม่เอาเปรียบคนอื่นเพื่อจะได้ไม่เครียดจิตใจแจ่มใส” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55) “เลิกกินเหล้า ก็เข้าออนเร็วขึ้น มีเวลานอนมากขึ้น” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
ทางด้านเศรษฐกิจ: ปัญหาไม่มีเงินออม	ดื่มเหล้า สูบบุหรี่	ลดการสูบบุหรี่	“ลดการสูบบุหรี่ลงจากวันละ 10 เหลือวันละ 5 มวน ผสมคองแล้วเมื่อก่อนนี้ ทำได้จริงๆ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 19 ต.ค. 55)
ทางด้านสังคม: การใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น	-	ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น	“จะใส่ใจ รับฟังและสนใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)

จากแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปให้เห็นในภาพรวมได้ดังตารางที่ 70

**ตารางที่ 69 สรุปแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย**

การพึ่งตนเองทางด้าน	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
จิตใจ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คิดด้านบวก ปรับทัศนคติที่ดีกับตัวเอง เช่น เชื่อว่าเราสวย เชื่อว่าเราเก่งมากและดีมาก</li> <li>2. ทำด้านบวก โดย การพัฒนาตัวเองทางด้านสุขภาพ และจิตใจ โดยการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ การลดสูบบุหรี่ รวมถึงการนั่งสมาธิ การพัฒนาตัวเองทางการเงิน โดยการลดหนี้สิน เพิ่มเงินออม ลดการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย</li> </ol>
สุขภาพ	<p>ด้านการรับประทานอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ลดอาหารที่ให้พลังเฉื่อย เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ และเพิ่มอาหารที่ให้พลังชีวิต เช่น โยเกิร์ต ผักสด ผลไม้สดนมสดเป็นต้น</li> <li>2. ลดอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด หรือหวานจัดเป็นต้น</li> <li>3. ลดการดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์</li> <li>4. เพิ่มการดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว</li> <li>5. คนที่ไม่รับประทานอาหารเช้า หันมาเริ่มรับประทานอาหารเช้า พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ตั้งเป้าหมายรับประทานโยเกิร์ต และผักสด ผลไม้สดทุกวัน</li> </ol> <p>การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการพัฒนาอารมณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ</li> <li>2. เข้านอนหัวค่ำ</li> <li>3. มีกลุ่มเป้าหมาย 4 คน ตั้งใจจะนั่งสมาธิทุกวัน</li> </ol>
เศรษฐกิจ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพิ่มรายได้ เช่น การทำงานล่วงเวลาเพื่อเพิ่มรายได้ให้ครอบครัวเป็นต้น</li> <li>2. การลดค่าใช้จ่าย ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางเช่นค่าน้ำมันรถ เป็นต้น ค่าเครื่องสำอาง เสื้อผ้า ค่ากาแฟ น้ำอัดลม ค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยต่างๆ การพนัน หวย เกมตู้</li> </ol>

**ตารางที่ 70** สรุปแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย (ต่อ)

การพึ่งตนเองทางด้าน	แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
	<p>3. ปรับเปลี่ยนทัศนคติ เช่น ทัศนคติการใช้เงินที่ซื้อสินค้าเพราะความต้องการและ กั๊ยเงินมาชำระค่าสินค้า ปฏิเสธการช่วยเหลือเพื่อนโดยการให้ยืมเงิน แต่จะใช้ วิธีช่วยเหลือเรื่องการให้ความรู้แทน</p> <p>4. ทำบัญชีรับจ่ายเพื่อรู้สถานะทางการเงินของตนเอง</p>
สังคม	ทำด้านบวก ได้แก่ การช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานทั้งด้านการทำงานและ เรื่องส่วนตัว การเสียสละ สามัคคี รู้จักให้อภัย และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

**2.3.2 สาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายราย  
กลุ่ม**

สาเหตุและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายได้ร่วมกันกำหนด  
สรุปว่าจะดำเนินการร่วมกันในลักษณะของการเรียนรู้เป็นกลุ่ม มี 3 แนวทาง ดังตารางที่ 71  
ตารางที่ 70 สาเหตุและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายได้ร่วมกันกำหนด

สาเหตุ	แนวทางในการแก้ปัญหา	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
ขาดความรู้เกี่ยวกับวิธีการออมเงิน	แนวทางที่ 1 เรียนรู้วิธีการออมเงิน	“หนูไม่มีเงินเก็บเลย อยากรู้วิธีทำ อย่างไรให้เรามีเงินออมค่ะ” “อยากได้ความคิดเห็นจากเพื่อนๆที่ ร่วมชะตากรรมเดียวกับเรา”
ขาดความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	แนวทางที่ 2 เรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและ การสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง	“เราไม่มีความรู้เกี่ยวกับการ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ สุขภาพ” “อยากเรียนเรื่องอาหารที่มี ประโยชน์ค่ะ”
ขาดประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทางการเงิน	แนวทางที่ 3 เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาทางการเงิน	“อยากฟังประสบการณ์ตรงจากคน ที่มีปัญหาทางการเงินและสามารถ แก้ไขได้” “อยากจะรู้ว่าเค้าทำอะไรกันบ้าง เราจะได้อูเป็นแบบ”

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการ  
พึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

2.1 โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

รายบุคคล

จากการวิเคราะห์ ปัญหา สาเหตุ และแนวทางการแก้ปัญหาการพึ่งพาตนเอง  
กลุ่มเป้าหมายแต่ละคนได้กำหนดโปรแกรมที่ตนเองคาดว่าจะเสริมสร้างการพึ่งตนเองให้แก่ตนเองได้  
ดังตารางที่ 72-81 ต่อไปนี้

ตารางที่ 71 โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 1

เป้าหมายที่ 1 ได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านต่างๆที่สอดคล้องกับความต้องการของตัวเองตามตารางดังนี้

ด้านการพึ่งตนเอง	การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
จิตใจ	- สวดมนต์ นั่งสมาธิ - จะภาคภูมิใจในตนเองที่เป็นพนักงานที่ดี เป็นหัวหน้าที่ดี ไม่ให้เพื่อนยืมเงินอีกต่อไป
สุขภาพ	ทานอาหารเข้าทุกวัน ทานผลไม้สด ทานโยเกิร์ต ทุกวัน ออกกำลังกาย 30 นาทีต่อวัน นอนให้ครบ 7 ชม.
เศรษฐกิจ	ลดการดื่มกาแฟสดของตัวเองลง ลดค่าอาหาร เลิกเล่นหวย ลดการซื้อเสื้อผ้า ลดกินเลี้ยงสังสรรค์ตอนกลางคืน
สังคม	ให้ความช่วยเหลือเพื่อน ลูกน้อง เจ้านาย อย่างเต็มความสามารถ ไม่นินทา ว่าร้ายใคร ให้ความช่วยเหลือเพื่อน ลูกน้อง เจ้านาย อย่างเต็มความสามารถ

### ตารางที่ 72 โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 2

เป้าหมายที่ 2 ได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านต่างๆที่สอดคล้องกับความต้องการของตัวเองตามตารางดังนี้

ด้านของการพึ่งตนเอง	การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
เศรษฐกิจ	ทำบัญชีรับจ่าย ลดค่าน้ำมันมอเตอร์ไซด์ ลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย ลดค่าอาหารกลางวัน
สุขภาพ	ทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทานผักสดผลไม้สด ทานโยเกิร์ตทุกวัน ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน
จิตใจ	กตัญญูต่อพ่อแม่ ดูแลสุขภาพของพ่อแม่ ช่วยงานพ่อแม่ โดยใช้เงินอย่างประหยัด
สังคม	ตั้งใจทำงานให้ดีขึ้น ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน การปรับแผน

### ตารางที่ 73 โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 3

เป้าหมายที่ 3 ได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านต่างๆที่สอดคล้องกับความต้องการของตัวเองตามตารางดังนี้

ด้านของการพึ่งตนเอง	การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
จิตใจ	ชำระหนี้ให้หมดภายในปี 2556 เพื่อจะได้ ภูมิใจ
สุขภาพ	ลดดื่มน้ำอัดลม โดยดื่มน้ำหวานแทน ทำโยเกิร์ตทานเอง
	เริ่มออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะ ใช้วิธีการเดินโดยไม่ใช้มอเตอร์ไซด์รับจ้าง
เศรษฐกิจ	ลดการเล่นหวย ทำบัญชีรับจ่าย
สังคม	จะช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษาให้ลูกน้องมากขึ้น

#### ตารางที่ 74 โปรแกรมเสริมสร้างการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 4

เป้าหมายที่ 4 ได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านต่างๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของตัวเองตามตารางดังนี้

ด้านการพึ่งตนเอง	การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
จิตใจ	ปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เช่นการรับประทานและการออกกำลังกาย เป็นต้น และให้กำลังใจตัวเองว่า ทำได้แค่นั้นก็แค่นั้นเก่งมากดีมากแล้ว
สุขภาพ	เลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ น้ำอัดลม น้ำหวานเล็กกินจุบกินจิบในเวลากลางคืน รับประทานอาหารพอดีกับร่างกายไม่รับประทานจนเยอะเกินไป ทำโยเกิร์ตรับประทานเองเพิ่มการทานอาหารที่ให้พลังชีวิตและลดอาหารที่ให้พลังเฉื่อย ออกกำลังกายทุกวัน หลังเลิกงาน โดยเล่นโยคะหรือเดินแอโรบิก
เศรษฐกิจ	ทำบัญชีรายรับรายจ่ายทุกวันว่าเราใช้จ่ายอะไรบ้าง ลดค่าใช้จ่ายบางส่วนที่ไม่จำเป็นเช่น ค่าน้ำมันรถ ค่าขนม ค่าเครื่องสำอาง เป็นต้น
สังคม	เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเพื่อนร่วมงาน ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานเสียสละส่วนตัวเพื่อส่วนรวม รู้จักให้อภัย

#### ตารางที่ 75 โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 5

เป้าหมายที่ 5 ได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านต่างๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของตัวเองตามตารางดังนี้

ด้านการพึ่งตนเอง	การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
จิตใจ	นั่งสมาธิ
สุขภาพ	เลิกนอนดึก โดยเลิกไปเที่ยวกลางคืนเพื่อให้พักผ่อนเพียงพอ
เศรษฐกิจ	ยกเลิกการเล่นการพนันทั้งสิ้น เลิกดื่มน้ำอัดลม ลดซื้อเสื้อผ้า

ตารางที่ 76 โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 6

เป้าหมายที่ 6 ได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านต่างๆที่สอดคล้องกับความต้องการของตัวเองตามตารางดังนี้

ด้านการพึ่งตนเอง	การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
จิตใจ	ทำใจให้ไม่เครียด นั่งสมาธิทุกวันๆละ 2 ครั้ง เชื่อมั่นว่าตัวเองเป็นคนสวย และ เก่ง
สุขภาพ	รับประทานอาหารที่มีพลังชีวิตมากขึ้นทานโยเกิร์ตทุกวัน ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ออกกำลังกายด้วยท่าโยคะทุกวัน เข้านอนแต่หัวค่ำ
เศรษฐกิจ	ไม่ใจอ่อนให้เพื่อนยืมเงินอีกต่อไป กระตุ้นให้เพื่อนๆที่กู้เงินเป้าหมายที่ 6 สามารถจ่ายเงินตามระยะเวลาและสอนให้เพื่อนรู้จักการใช้เงินให้ถูกวิธี ประหยัดมากขึ้น เพื่อให้มีเงินออมมากขึ้น

ตารางที่ 77 โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 7

เป้าหมายที่ 7 ได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านต่างๆที่สอดคล้องกับความต้องการของตัวเองตามตารางดังนี้

ด้านการพึ่งตนเอง	การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
จิตใจ	ปลูกผักสวนครัวเพื่อเสริมสร้างความภูมิใจให้ตัวเอง
สุขภาพ	ออกกำลังกายทุกวันในตอนเย็นเลิกงาน 30 นาทีฝึกการเล่นโยคะ ทานโยเกิร์ตทุกวัน และทานผักผลไม้สดทุกวัน
เศรษฐกิจ	ทำบัญชีรับจ่าย ลดการเล่นหวยลง ลดการอยากได้ของที่ฟุ่มเฟือยและไม่จำเป็น ปรับแผนเลิกความตั้งใจที่จะออมในรูปของทองเป็นเงินฝากธนาคารแทนเพราะการเก็บทองไม่ค่อยปลอดภัย
สังคม	ช่วยงานเพื่อนทันทีที่เราทำงานเสร็จ



**ตารางที่ 78** โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 8

เป้าหมายที่ 8 ได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านต่างๆที่สอดคล้องกับความต้องการของตัวเองตามตารางดังนี้

ด้านการพึ่งตนเอง	การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
จิตใจ	นั่งสมาธิอย่างจริงจังทุกคืนก่อนนอน ฝึกคิด“ฉันรักชีวิตของฉัน ฉันเป็นคนเก่งมาก และดีมาก เพราะเคยทำความดีพื้นฐาน มาแล้ว ที่ผ่านมาได้ทำเต็มที่แล้ว ได้แค่นั้นก็ แค่นั้น เก่งมากดีมากแล้ว”
สุขภาพ	ทานมื้อเช้าทุกวัน ทานอาหารที่ให้พลังชีวิตมากขึ้น ทานโยเกิร์ตทุกวัน ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
เศรษฐกิจ	ลดความอยากได้ของที่ฟุ่มเฟือย ไม่ใช้เงินอนาคตมาซื้อสินค้า
	ลดค่าใช้จ่ายด้านน้ำมันรถ ปฏิเสธการให้เพื่อนยืมเงิน

**ตารางที่ 79** โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 9

เป้าหมายที่ 9 ได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านต่างๆที่สอดคล้องกับความต้องการของตัวเองตามตารางดังนี้

ด้านการพึ่งตนเอง	การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
จิตใจ	ลดความเจ้าอารมณ์ ไม่โกรธคนง่าย
สุขภาพ	ออกกำลังกายด้วยการวิ่งตอนเช้า
เศรษฐกิจ	เปลี่ยนอาหารเข้าจากการทานขนมปังกับนม สดพร้อมทั้งอ่านหนังสือพิมพ์ 2 ฉบับ มา เป็นทานฝรั่ง และอ่านหนังสือพิมพ์ฉบับ เดียว
สังคม	ใส่ใจช่วยเหลือและเป็นกระบอกเสียงให้คน ในชุมชนเมื่อมีปัญหาต่างๆ

### ตารางที่ 80 โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 10

เป้าหมายที่ 10 ได้จัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านต่างๆที่สอดคล้องกับความต้องการของตัวเองตามตารางดังนี้

ด้านของการพึ่งตนเอง	การเสริมสร้างการพึ่งตนเอง
จิตใจ	ลดสูบบุหรี่ แล้วภูมิใจ
สุขภาพ	เข้านอนแต่หัวค่ำ
เศรษฐกิจ	ลดการสูบบุหรี่ลง จนเลิกในที่สุด
สังคม	ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นให้มากกว่าเดิม

สรุปโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคลสามารถสรุปได้ดังนี้คือ

1. แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านจิตใจ
  - 1.1 คิดด้านบวก ปรับทัศนคติที่ดีกับตัวเอง เช่น เชื่อว่าเราสวย เชื่อว่าเราเก่งมากและดีมาก
  - 1.2 ทำด้านบวก โดยการพัฒนาตัวเองทางด้านสุขภาพ และจิตใจ ด้วยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ การลดสูบบุหรี่ รวมถึงการนั่งสมาธิ และโดยการพัฒนาตัวเองทางการเงิน ด้วยการลดหนี้สิน เพิ่มเงินออม ลดการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย
2. แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ
  - 2.1 ลดอาหารที่ให้พลังเฉื่อย เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ และเพิ่มอาหารที่ให้พลังชีวิต เช่น โยเกิร์ต ผักสด ผลไม้สดนมสดเป็นต้น
  - 2.2 ลดอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด หรือหวานจัดเป็นต้น
  - 2.3 ลดการดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 2.4 เพิ่มการดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
  - 2.5 คนที่ไม่รับประทานอาหารมือเช้า หันมาเริ่มรับประทานอาหารมือเช้า
  - 2.6 รับประทานอาหารโยเกิร์ต และผักสด ผลไม้สดทุกวัน
  - 2.7 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
  - 2.8 เข้านอนหัวค่ำ
  - 2.9 นั่งสมาธิทุกวัน
3. แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ
  - 3.1 เพิ่มรายได้ เช่น การทำงานล่วงเวลาเพื่อเพิ่มรายได้ให้ครอบครัวเป็นต้น

3.2 การลดค่าใช้จ่าย ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ค่าเครื่องสำอาง เสื้อผ้า ค่ากาแฟ น้ำอัดลม ค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยต่าง ๆ การพนัน หวย เกมตู้

3.3 ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ได้แก่ การใช้เงินที่ซื้อสินค้าเพราะความต้องการ การกู้ยืมเงินมาชำระค่าสินค้า ปฏิเสธการช่วยเหลือเพื่อนโดยการให้ยืมเงินแต่จะใช้วิธีช่วยเหลือเรื่องการให้ความรู้แทน ทำบัญชีรับจ่ายเพื่อรู้สถานะทางการเงินของตนเอง

4. แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านสังคม ได้แก่ การช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานทั้งด้านการทำงานและเรื่องส่วนตัว การเสียสละ สามัคคี รู้จักให้อภัย และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

## 2.2 โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายกลุ่ม

จากปัญหา สาเหตุ และแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคลและรายกลุ่มที่กลุ่มเป้าหมายกำหนดเมื่อพิจารณาร่วมกับโปรแกรมส่งเสริมการพึ่งตนเองรายบุคคลของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคน พบว่า การเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านความคิด ถูกกลุ่มเป้าหมายละเลยไป ผู้วิจัยจึงผนวกการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านความคิดซึ่งได้แก่ความสามารถในการแก้ปัญหา และการรักการเรียนรู้ เข้าในแนวทางการส่งเสริมการพึ่งตนเองรายกลุ่ม และกำหนดเป็นโปรแกรมการเรียนรู้ 3 โปรแกรม ได้แก่

โปรแกรมที่ 1 การเรียนรู้วิธีการออมเงินใช้วิธีการระดมความคิดเพื่อให้ได้วิธีต่างๆ เพื่อรวบรวมความรู้ที่มีเพื่อค้นหาวิธีการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีเงินออม

โปรแกรมที่ 2 การเรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง ใช้วิธีการรับฟังคำบรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง

โปรแกรมที่ 3 การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาทางการเงินใช้วิธีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหาวิกฤติการณ์ทางการเงินของตรงของคนในกลุ่มเป้าหมาย

## ตอนที่ 3 ผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้

ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาผลที่คาดหวังจากการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบครั้งนี้ไปใช้ประกอบด้วยผลการพัฒนาทั้ง 4 ส่วน คือ การพัฒนาการพึ่งตนเองด้านจิตใจ การพึ่งตนเองด้านความคิด การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ และการพึ่งตนเองด้านสังคม โดยนำเสนอเป็น 2 ส่วน คือ ผลการพึ่งตนเองหลังการนำโปรแกรมรายบุคคลไปใช้ และผลการพึ่งตนเองหลังการใช้โปรแกรมรายกลุ่ม

### 3.1 ผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองรายบุคคลไปใช้

ผลการพึ่งตนเองหลังการนำโปรแกรมรายบุคคลไปใช้นำเสนอผลของกลุ่มเป้าหมายเป็นรายบุคคลดังตารางที่ 82-91ต่อไป

ตารางที่ 81 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 1 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
จิตใจ	สวดมนต์ นั่งสมาธิ		ทำไม่ได้	“ หนูพยายามนั่งสมาธิทุกวัน แต่มันฟังมากเลยจ๊ะ หนูไม่เข้าใจว่าทำไมตอนเรานั่งสมาธิกันที่นี่ หนูก็มีสมาธิดี แต่พอกลับไปทำที่บ้าน หนูกลับทำไม่ได้ ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
	จะภาคภูมิใจในตนเองที่เป็นพนักงานที่ดี เป็นหัวหน้าที่ดี ไม่ให้เพื่อนยืมเงินอีกต่อไป		ทำได้  ทำได้	“ตอนนี้เลิกให้เพื่อนยืมเงินแล้วจ๊ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
สุขภาพ	ทานอาหารเช้าทุกวัน ทานผลไม้สด ทานโยเกิร์ต ทุกวัน		ทำได้	“เลิกรับประทานเนื้อสัตว์ใหญ่และสัตว์ปีกโดยเด็ดขาดรับประทานแต่ปลาเท่านั้น” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)

ตารางที่ 82 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 1 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ (ต่อ)

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
	ออกกำลังกาย 30 นาทีต่อวัน นอนให้ครบ 7 ชม.		ทำได้ สม่ำเสมอเช้าและเย็นทุกวัน ทำได้	
เศรษฐกิจ	ลดการดื่มกาแฟสดของตัวเองลง  ลดค่าอาหาร เลิกเล่นหวย  ลดการซื้อเสื้อผ้า  ลดกินเลี้ยงสังสรรค์ตอนกลางคืน		ทำได้เกือบทุกวัน  ลดได้ ซื้อเล็กน้อย  ไม่ซื้อ  เลิกได้แล้ว	“ตอนนี้กินกาแฟวันละแก้วเดียว ทำได้เกือบทุกวัน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)  “ซื้อห่วยลดลงไปเยอะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)  “เลิกซื้อเสื้อผ้าราคาแพงเด็ดขาดแล้ว” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
สังคม	ให้ความช่วยเหลือเพื่อน ลูกน้อง เจ้านาย อย่างเต็มความสามารถ  ไม่นินทาว່าร้ายใคร		ทำได้  ทำได้	“ช่วยเหลือเพื่อนโดยการกวาดถูบ้าน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)  “ไม่นินทาว່าร้ายใคร” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)

จากตารางที่ 82 พบว่า เป้าหมายที่ 1 มีพัฒนาการในการพึ่งตนเอง โดยส่วนใหญ่เป็นไปตามแผน ยกเว้นการนั่งสมาธิ

ตารางที่ 82 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 2 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
เศรษฐกิจ	ทำบัญชีรับจ่าย	เปลี่ยนแผนเป็นการแบ่งเงินเป็น 3 ส่วน โดย ส่วนที่ 1 สำหรับใช้จ่าย ส่วนที่ 2 ชำระหนี้ และส่วนที่ 3 เป็นเงินออม	ทำได้	“บัญชีรับจ่าย หนูทำไม่ไหวค่ะ มันเยอะเยอะ ไปหมด เลิกดีกว่า” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
	ลดค่าน้ำมันมอเตอร์ไซด์		ทำได้	“หนูวิเคราะห์ดูแล้วพบว่าจริงๆแล้วเพราะเราอยากมีเหมือนคนอื่นทำให้เราเราใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็น” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
	ลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย		ทำได้	“หนูภูมิใจที่มีเงินเก็บ เดือนละห้าร้อยก็ดีใจแล้ว ดีกว่าติดลบเป็นหนี้ หนูเก็บได้พียงนี้แล้วค่ะ(ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)

ตารางที่ 83 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 2 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ (ต่อ)

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
	ลดค่าอาหารกลางวัน		ทำได้	“หนูทำกับข้าวง่ายๆ มาทานที่ร้านค่ะ ทำพวกไข่ตุ๋น หรือแกงจืด มันประหยัดกว่าจริงๆ ค่ะ แล้วก็สะอาดด้วย” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
สุขภาพ	ทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทานผักสดผลไม้สดทานโยเกิร์ตทุกวัน ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน		ทำได้ ทำไม่ได้	“หนูไม่ยอมออกกำลังกายแล้วค่ะ มันขี้เกียจ พอเลิกงานแล้วก็เหนื่อย อยากรักแล้วค่ะ จริงๆ แล้วตอนทำงานหนูก็ออกกำลังกายเหมือนกันนะค่ะ ได้เหงื่อด้วย” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)

ตารางที่ 83 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 2 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ (ต่อ)

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
จิตใจ	กตัญญูต่อพ่อแม่ ดูแลสุขภาพของพ่อแม่ ช่วยงานพ่อแม่ โดยใช้		ทำได้	“หางานพิเศษเพื่อเพิ่มรายได้ให้แม่เช่นทำริบบิ้นพวงมาลัย
	เงินอย่างประหยัด	เพิ่มการนั่งสมาธิ	ทำไม่ได้	“ส่งร้านดอกไม้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55) “หนูเลิกนั่งสมาธิแล้วค่ะ ทำไม่ได้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
สังคม	ตั้งใจทำงานให้ดีขึ้น ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน		ทำได้	“ทำได้ค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)

จากตารางที่ 83 พบว่าเป้าหมายที่ 2 สามารถปฏิบัติตามแผนงานที่จัดทำไว้เป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นการนั่งสมาธิ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการจัดทำบัญชีรับจ่าย



ตารางที่ 83 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 3 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง  
ไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
จิตใจ	จะชำระหนี้ให้หมดภายในปี 2556 เพื่อจะได้ภูมิใจ		ทำได้	“หนูตั้งใจจะลดหนี้ให้ได้ภายในปี 2556 ค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
สุขภาพ	ลดดื่มน้ำอัดลม โดยดื่มน้ำหวานแทน		ทำได้	“หนูลองทำโยเกิร์ตดูแล้วค่ะ ใช้นมโฟรโมสต์” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
	ทำโยเกิร์ตทานเอง	ออกกำลังกายโดยการเดินแทนการใช้มอเตอร์ไซด์รับจ้าง	ทำได้	“หนูลองทำโยเกิร์ตดูแล้วค่ะ ใช้นมโฟรโมสต์” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
	เริ่มออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะ		ทำได้	เดินมาทำงานแทนนั่งมอเตอร์ไซด์ค่ะ ออกกำลังกายด้วยประหยัดเงินด้วย” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
เศรษฐกิจ	ลดการเล่นหวย		ทำได้	“เลิกเล่นหวยแล้วค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
	ทำบัญชีรับจ่าย	เปลี่ยนแผนเป็นการแบ่งเงินเป็น 3 ส่วน โดยส่วนที่ 1 สำหรับใช้จ่าย	ทำได้	“เลิกทำบัญชีรับจ่ายแล้วค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
		ส่วนที่ 2 ชำระหนี้ และส่วนที่ 3 เป็นเงินออม		
สังคม	จะช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษาให้ลูกน้องมากขึ้น		ทำได้	

จากตารางที่ 84 พบว่า เป้าหมายที่ 3 สามารถปฏิบัติได้ตามแผนได้ยกเว้นการทำบัญชีรับจ่ายและการออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะ

**ตารางที่ 84 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 4 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้**

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
จิตใจ	ปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เช่นการออกกำลังกายเป็นต้น และให้		ทำไม่ได้	“หนูไม่มีอารมณ์ทำอะไรเลย” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
	กำลังใจตัวเองว่า ทำได้แค่ไหนก็แค่นั้นเก่งมากดีมากแล้ว			
สุขภาพ	เลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ น้ำอัดลม น้ำหวานเล็กกินจุบกินจิบในเวลากลางวัน		ทำได้	
	รับประทานอาหารพอดีกับร่างกายไม่รับประทานจนเยอะเกินไป ทำโยเกิร์ตรับประทานเอง เพิ่มการทานอาหารที่ให้พลังชีวิตและลดอาหารที่ให้พลังเฉื่อย ออกกำลังกายทุกวัน หลังเลิกงาน โดยเล่นโยคะหรือเต้นแอโรบิก		ทำได้บ้าง  ทำไม่ได้	“ หนูไปตีแบดกับเป้าหมายที่ 2 ได้ครั้งเดียวเองคะ ตอนนี้ออกแล้ว ไม่มีเวลา” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
เศรษฐกิจ	ทำบัญชีรายรับรายจ่ายทุกวันว่าเราใช้จ่ายอะไรบ้าง	เปลี่ยนแผนเป็นการแบ่งเงินเป็น 3 ส่วน โดย ส่วนที่ 1	ทำได้	“ หนูเลิกทำบัญชีรับจ่ายแล้วคะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)

ตารางที่ 85 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 4 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ (ต่อ)

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
		สำหรับใช้จ่ายส่วนที่ 2 ชำระหนี้ และส่วนที่ 3 เป็นเงินออม		
	ลดค่าใช้จ่ายบางส่วนที่ไม่จำเป็นเช่น ค่าน้ำมันรถ ค่าขนม ค่าเครื่องสำอาง เป็นต้น		ทำได้บ้าง	
สังคม	เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเพื่อนร่วมงาน ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน เสียสละส่วนตัวเพื่อส่วนรวม  รู้จักให้อภัย	ทำได้   ทำได้		

จากตารางที่ 85 สรุปว่าเป้าหมายที่ 4 สามารถทำได้ตามแผนบางส่วน เช่น การปรับปรุงเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานและการให้อภัย ส่วนเรื่องการให้กำลังใจตนเอง การออกกำลังกาย และการทำบัญชีรับจ่ายไม่สามารถทำได้

ตารางที่ 85 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 5 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง  
ไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้าง การพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่าง โปรแกรม	ผลลัพธ์หลัง ปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการ กลุ่ม
จิตใจ	ช่วงแรกไม่มีแผน	การปรับแผน โดยเพิ่มการ นั่งสมาธิ	ทำได้ใน ช่วงแรกๆ เท่านั้น	“หนูนั่งสมาธิก่อนนอน ทุกคืนค่ะ มันทำให้ หลับสบาย” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55) “ตอนนี้หนูไม่ได้นั่งแล้ว ค่ะ ลืม” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
สุขภาพ	เลิกนอนดึก โดยเลิกไป เที่ยวกลางคืนเพื่อให้ พักผ่อนเพียงพอ		ทำได้	“หนูเลิกดื่มน้ำอัดลม ทุกชนิดค่ะ แล้วก็เลิก นอนดึก ใครมาชวนไป กินดื่มอะไร หนูเลิกเลย นอนแต่หัวค่ำดีกว่า” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
เศรษฐกิจ	ยกเลิกการเล่นการพนัน ทั้งสิ้น		ทำได้	“หนูเลิกเล่นตุ้เกมแล้ว ค่ะ เลิกจริงจังเลย และ หนูก็ทำได้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)

**ตารางที่ 86** ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 5 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
	เลิกดื่มน้ำอัดลม ลดซื้อเสื้อผ้า		ทำได้ ทำได้	“พอเลิกเล่นการพนัน หนูมีเงินเก็บตั้งสองพัน บาทค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)
สังคม	ไม่มีแผน			

จากตารางที่ 86 สรุปว่าเป้าหมายที่ 5 สามารถทำได้ตามแผนทุกข้อที่วางไว้

**ตารางที่ 86** ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 6 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
จิตใจ	ทำใจให้ไม่เครียด นั่งสมาธิทุกวันๆละ 2 ครั้ง		พอทำได้ ทำได้ในช่วงแรก	“หนูนั่งสมาธิได้ค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)

ตารางที่ 87 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 6 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ (ต่อ)

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
สุขภาพ	<p>เชื่อมั่นว่าตัวเองเป็นคนสวยและเก่ง</p> <p>รับประทานอาหารที่มีพลังชีวิตมากขึ้นทานโยเกิร์ตทุกวัน ต้มข้าวอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว</p> <p>ออกกำลังกายด้วยท่าโยคะทุกวัน</p> <p>เข้านอนแต่หัวค่ำ</p>		<p>ทำได้</p> <p>ทำได้</p> <p>ทำได้บางครั้ง</p> <p>ทำได้</p>	<p>“ช่วงหลังๆหนูก็เริ่มนั่งสมาธิค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“หนูทานผักสดผลไม้สดอย่างต่อเนื่องคะเล่นโยคะทำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่เดินมาทำงานคะไม่นั่งมอไซด์ จะได้ออกกำลังกายและประหยัดเงินด้วยอยากมีสุขภาพดีจะได้ดูแลพ่อได้ และอยู่กับลูกไปนานๆไม่เป็นภาระเค้า” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ธ.ค. 55)</p>

ตารางที่ 87 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 6 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ (ต่อ)

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
เศรษฐกิจ	<p>ไม่ใจอ่อนให้เพื่อนยืมเงินอีกต่อไป</p> <p>กระตุ้นให้เพื่อนๆ ที่กู้เงินเป้าหมายที่ 6 สามารถจ่ายเงินตามระยะเวลา และสอนให้เพื่อนรู้จักการใช้เงินให้ถูกวิธี</p> <p>ประหยัดมากขึ้น เพื่อให้มีเงินออมมากขึ้น</p>		<p>ทำได้</p> <p>ทำได้</p> <p>ทำได้</p>	<p>“ต่อไปนี้จะไม่ให้เพื่อนยืมเงินอีกต่อไป และจะคอยสอดส่องพฤติกรรมของเพื่อนที่ยืมเงินให้ใช้เงินประหยัดๆ จะได้มีเงินมาจ่ายดอก กับต้น ให้หมด” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)</p>
สังคม	<p>เป็นที่ปรึกษาให้เพื่อนรุ่นน้องในที่ทำงาน</p>		<p>ทำได้</p>	<p>“เดี๋ยวนี้ทุกครั้งที่หนูจะตัดสินใจลงมือทำอะไร หนูจะคิดถึงที่เรา ทำกัน ในห้องเรียนค่ะ ว่าผลของการตัดสินใจนั้น</p>

ตารางที่ 87 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 6 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ (ต่อ)

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
				มีผลกระทบบ้างกับใครบ้าง ไม่ใช่ว่าจะมองแต่เราอย่างเดียว เวลาที่พวกน้องๆมาปรึกษาหนู หนูก็จะสอนให้เค้าคิดแบบนี้นี้ด้วยค่ะ (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)

จากตารางที่ 87 สรุปว่าเป้าหมายที่ 6 สามารถดำเนินตามแผนงานได้ทั้งหมด

ตารางที่ 87 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 7 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
จิตใจ	ปลูกผักสวนครัวเพื่อเสริมสร้างความภูมิใจให้ตัวเอง		ทำได้	“เริ่มทานได้บ้างแล้ว ค่ะ ตอน นี้เพิ่มปลูกผักวางตุ้ง” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
สุขภาพ	ออกกำลังกายทุกวันในตอนเย็นเลิกงาน 30 นาที ฝึกการเล่นโยคะ		ทำได้บ้าง	



ตารางที่ 88 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 7 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
	ทานโยเกิร์ตทุกวัน และทานผักผลไม้สดทุกวัน		ทำได้	“หนูเป็นคนทำกับข้าวให้แฟนกับลูกกิน พวกเราก็เลยกินผักผลไม้กัน มากขึ้นจนทุกวันนี้ค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)
เศรษฐกิจ	ทำบัญชีรับจ่าย	การแบ่งสรรเงิน เป็น 3 ส่วน คือ 1. เพื่อใช้หนี้ 2. เพื่อใช้จ่ายประจำวัน 3. เป็นเงินออม”	ทำได้	“เลิกทำบัญชีรับจ่ายแล้ว เพราะจดไม่ไหว มันเยอะมาก” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
	ลดการเล่นหวยลง		ทำได้	“หนูลดการเล่นหวยลงจาก สามพันเหลือพันเดียว แล้วค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
	ลดการอยากได้ของที่ฟุ่มเฟือยและไม่จำเป็น		ทำได้	“เลิกฟุ่มเฟือย เลิกทำตัวโก้หรู ก็มีเงินเก็บตอนนี้หนูมีเงินเก็บไว้

ตารางที่ 88 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 7 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ (ต่อ)

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
				<p>“ให้ลูกแล้วค่ะ ลูกจะได้ไม่ลำบาก” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)</p> <p>“หนูชอบกินเลี้ยงสังสรรค์ตอนเลิกงานค่ะ พอเลิกปุ๊บก็มีเงินเหลือปั๊บเลยค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เลิกนิสัยอยากได้ของก่อนมีเงินสดแล้วค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)</p>
สังคม	มีน้ำใจต่อเพื่อน ช่วยเหลือเพื่อนทำงาน และใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น		ทำได้	<p>“เพื่อนบอกว่าหนูใส่ใจเค้ามากขึ้นค่ะ จากเมื่อก่อนนี้เพื่อนเคยบอกว่าหนูสนใจแต่จะพูดเรื่องของตัวเองแต่ไม่สนใจฟังใคร” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p>

จากตารางที่ 88 สรุปว่าเป้าหมายที่ 7 สามารถปฏิบัติตามแผนได้เป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นการจัดทำบัญชีรับจ่าย

ตารางที่ 88 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 8 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง  
ไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
จิตใจ	นั่งสมาธิอย่างจริงจังทุกคืนก่อนนอน		ทำไม่ได้	“นั่งสมาธิได้ในช่วงแรกๆเท่านั้น (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)
สุขภาพ	ฝึกคิด“ฉันรักชีวิตของฉันฉันเป็นคนเก่งมาก และดีมาก เพราะเคยทำความดีพื้นฐานมาแล้ว ที่ผ่านมามีได้ทำเต็มที่แล้ว ได้แค่นั้นก็แค่นั้น เก่งมากดีมากแล้ว”		ทำไม่ได้	“ล้มฝึก” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)
	ทานมือเช้าทุกวัน		ทำได้	“ดื่มนมเปรี้ยวรสปีศาจ 3 ครั้ง” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 6 พ.ย. 55)
	ทานอาหารที่ให้พลังชีวิตมากขึ้น ทานโยเกิร์ตทุกวัน		ทำไม่ได้ ทำได้	“ตอนนี้หนูตื่นเช้าขึ้นมาทำอาหารเช้าให้ตัวเองและลูกๆค่ะ” “แต่เรื่องฝึกสติผลไม่สดยังทำไม่ได้เลยค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)

ตารางที่ 89 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 8 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ (ต่อ)

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
	ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว  ออกกำลังกายสม่ำเสมอ		ทำไม่ได้  ทำไม่ได้	“ดื่มน้ำวันละ 4 แก้ว” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)  “ไม่ได้ทำเพราะช่วงนี้มีดเร็ว” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)
เศรษฐกิจ	ลดความอยากได้ของที่ฟุ่มเฟือย  ไม่ใช้เงินอนาคตมาซื้อสินค้า  ลดค่าใช้จ่ายด้านน้ำมันรถ		ทำได้  ทำได้  ทำได้บ้าง	“หนูเลิกใช้เงินกูมาซื้อสินค้าแล้วค่ะ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)  “ตอนนี้หนูเริ่มมองหาการลงทุนใหม่ๆค่ะ หนูจะลงทุนในกองทุนรวม” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)
	ปฏิเสธการให้เพื่อนยืมเงิน		ทำได้	“มีเพื่อนมายืมเงิน 2 คน หนูปฏิเสธ และบอกว่าหนูมีเงินน้อย” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55)

**ตารางที่ 89** ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 8 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ (ต่อ)

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
สังคม	เป็นที่ปรึกษาที่ดีให้กับเพื่อน		ทำได้	

จากตารางที่ 89 สรุปว่าเป้าหมายที่ 8 สามารถปฏิบัติตามแผนได้เป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น การนั่งสมาธิ การดื่มน้ำ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

**ตารางที่ 89** ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 9 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
จิตใจ	ลดความเจ้าอารมณ์ ไม่โกรธคนง่าย		ทำได้	
สุขภาพ	ออกกำลังกายด้วยการวิ่งตอนเช้า		ทำได้	
เศรษฐกิจ	เปลี่ยนอาหารเข้าจากการทานขนมปังกับนมสดพร้อมทั้งอ่านหนังสือพิมพ์ 2 ฉบับ มาเป็นทานฝรั่ง และอ่านหนังสือพิมพ์ฉบับเดียว		ทำได้	“รู้สึกว่าคุณเองแข็งแรงขึ้น มีคนทักว่าหนุ่มขึ้น” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)
ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
สังคม	ใส่ใจช่วยเหลือ และเป็นกระบอกเสียงให้คนในชุมชนเมื่อมีปัญหาต่างๆ		ทำได้	“ผมตั้งใจจะดูแลเป็นหูเป็นตา และเป็นกระบอกเสียงให้ชาวบ้านใครมีปัญหาอะไร ขอให้บอก ผมจะช่วยวิ่งเต้นให้” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 พ.ย. 55)

จากตารางที่ 90 สรุปว่าเป้าหมายที่ 9 สามารถปฏิบัติตามแผนงานได้ทั้งหมด

ตารางที่ 90 ผลการพึ่งตนเองของเป้าหมายที่ 10 หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้

ด้าน	โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้าน	ปรับระหว่างโปรแกรม	ผลลัพธ์หลังปรับโปรแกรม	ข้อมูลจากกระบวนการกลุ่ม
จิตใจ	ลดสับสนหวั่นไหวแล้วภูมิใจ		ทำได้	
สุขภาพ	เข้านอนแต่หัวค่ำ		ทำไม่ได้	“ผมทำไม่ได้ครับ ยังอยากไปกินเบียร์กับเพื่อน” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)
เศรษฐกิจ	ลดการสับสนหวั่นไหวจนเลิกในที่สุด		ทำได้	“จาก 2 วัน 1 ซอง เป็น 5 วัน หนึ่งซอง” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)
สังคม	ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นให้มากกว่าเดิม		ทำไม่ได้	“ผมยังไม่ได้เริ่มใส่ใจความรู้สึกของใครเลยครับ” (ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ธ.ค. 55)

จากตารางที่ 91 สรุปว่าเป้าหมายที่ 10 สามารถทำได้ตามแผน ยกเว้นเรื่องการพักผ่อนและการใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น

ผลการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้อย่างงานที่ได้ค่าจ้างรายวันรายบุคคล สรุปได้ว่า สิ่งในกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่วางแผนและลงมือปฏิบัติได้แก่ การลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น เช่น ค่าใช้จ่ายด้านอาหาร ค่าใช้จ่ายด้านห่วยและการพนัน ค่าเสื้อผ้า ค่าน้ำมัน ค่ากินเลี้ยงสังสรรค์หลังเลิกงาน เป็นต้น การทำบัญชีรับจ่าย การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การรับประทานผักสดผลไม้มากขึ้น และการรับประทานโยเกิร์ต

จากผลการดำเนินงานจริงตั้งแต่ต้นจนถึงการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งสุดท้าย พบว่า สิ่งในกลุ่มเป้าหมายสามารถได้สมำเสมอหรือเกือบสมำเสมอ ได้แก่ การลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น การรับประทานโยเกิร์ต การปรับปรุงการรับประทานอาหารโดยการรับประทานผักสดผลไม้เพิ่มขึ้น

สิ่งที่กลุ่มเป้าหมายไม่สามารถทำได้ ได้แก่ การทำบัญชีรับจ่าย การทำสมาธิ และการออกกำลังกาย เนื่องจากการทำบัญชีรับจ่ายเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก และสุดท้ายทุกคนจึงล้มเลิกการทำบัญชีรับจ่าย และหันไปวางแผนกำหนดค่าใช้จ่ายเป็นส่วนๆ แทน

ส่วนการนั่งสมาธินั้น มีกลุ่มเป้าหมายถึง 4 คน ตั้งใจแน่วแน่ที่จะนั่งสมาธิอย่างจริงจัง แต่มีเพียงคนเดียวที่สามารถทำได้ คือ เป้าหมายที่ 6 ส่วนคนอื่นยังไม่สามารถเริ่มต้นทำสมาธิได้ เนื่องจากพยายามทำแล้วแต่ไม่มีสมาธิ

### 3.2 ผลการพึ่งพาตนเองหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการพึ่งตนเองรายกลุ่ม

โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองรายกลุ่มประกอบด้วย 3 โปรแกรมคือ การเรียนรู้วิธีออมเงินด้วยการระดมความคิด การเรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองโดยการฟังบรรยาย และการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาทางการเงินโดยวิธีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีรายละเอียดดังนี้

**โปรแกรมที่ 1 การเรียนรู้วิธีการออมเงินใช้วิธีการระดมความคิดเพื่อให้ได้วิธีต่าง ๆ เพื่อรวบรวมความรู้ที่มีเพื่อค้นหาวิธีการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีเงินออม**

จากการระดมความคิดเพื่อให้ได้วิธีการต่าง ๆ ในการออมเงิน ได้ข้อสรุปดังนี้

#### 1. การเพิ่มรายได้

การเพิ่มรายได้ประกอบด้วย การขยันทำงาน การทำงานพิเศษ เช่น ทำโอที เป็นต้น และการหารายได้พิเศษ เช่น การขายของ เป็นต้น

#### 2. ลดค่าใช้จ่าย

การลดค่าใช้จ่าย ประกอบด้วย การงดใช้สินค้าฟุ่มเฟือย เช่น เสื้อผ้า เป็นต้น การงดรับประทานอาหารที่แพงและไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเที่ยวสังสรรค์ การลดความอยากได้อะไรก็มี มีน้อยให้ใช้น้อย การการใช้เงินฟุ่มเฟือย การเลิกซื้อของที่ไม่จำเป็น การปลูกผักรับประทานเองในบ้าน การเลิกซื้อหวย และการลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางโดยใช้การเดินทางการนั่งรถสำหรับระยะทางสั้นๆ

#### 3. เห็นคุณค่าตนเอง

ภูมิใจในตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง เมื่อเราเห็นคุณค่าของตัวเอง เชื่อมมั่นในคุณค่าของตัวเอง เราจะพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ทำให้เราไม่อยากจะอยากมีเงินเป็นหนี้สิน นอกจากนี้เราจะต้องรู้ให้กำลังใจตัวเองคิดบวกเยอะๆ

#### 4. มีปณิธานแน่วแน่ว่าจะต้องมีเงินออม

กลุ่มเป้าหมายได้ตั้งเป้าหมายในการออมโดยมีน้อยออมน้อย มีมากออมมากวางแผนค่าใช้จ่าย จัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย กำหนดค่าใช้จ่ายรายวัน รู้จักออมทีละเล็กละน้อย เก็บเงินใส่กระปุกออมสินวันละเล็กละน้อยๆ เช่น 10 บาท เป็นต้น เงินเดือนแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกใช้หนี้ ส่วนที่สองเป็นเงินออม ส่วนที่สามสำหรับใช้จ่ายประจำวัน เมื่อมีน้อยใช้น้อย มีมากใช้น้อย มีหนี้ควรใช้หนี้ให้หมดและไม่สร้างหนี้เพิ่ม เคลียร์หนี้ให้เร็วที่สุด จ่ายหนี้ให้หมด

ผู้วิจัยได้นำบทสรุปนี้ไปจัดทำเป็นแผ่นพับขนาดเล็กที่สามารถพกติดกระเป๋าเงินได้ และแจกให้กับกลุ่มเป้าหมายทุกคนเพื่อสามารถนำไปอ่านทบทวน และปฏิบัติตาม

เมื่อให้กลุ่มเป้าหมายนำผลการระดมความคิดไปปฏิบัติ แล้วนำผลการปฏิบัติมานำเสนอ แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มในวันที่ 20 พ.ย. 55 ได้ข้อสรุป ดังนี้

เป้าหมายที่ 9 แสดงความคิดเห็นที่ไม่เห็นด้วยกับการประหยัดค่าใช้จ่ายเพื่อสร้างเงินออม เนื่องจากเป้าหมายที่ 9 มองว่าปัจจุบันผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันได้รับค่าจ้างวันละ 300 บาท ซึ่งยังคงต่ำกว่าค่าครองชีพ สิ่งที่เป้าหมายที่ 9 นำเสนอคือ นายจ้างควรเป็นคนเข้ามาช่วยเหลือ เช่น หักเงินลูกจ้างเป็นรายเดือนเพื่อเป็นเงินสะสม เพื่อลูกจ้างจะมีเงินก้อนเมื่อถึงวันที่ลาออก เป็นต้น

“ในมุมมองของผม ผมไม่เชื่อว่าแผนการการลดค่าใช้จ่ายที่ทุกคนทำมา นั้นจะทำได้จริง มันเป็นแค่แผนงานลมๆแล้งๆ พอเวลาผ่านไปพวกเราก็จะเลิกทำกัน มันช่วยอะไรไม่ได้หรอก พวกคุณทำแผนงานประหยัดเงินกัน มันก็ได้คนละเล็กละน้อย ไม่พอหรอก”

“อย่างบริษัทเราเนี่ยะควรจะมีการหักเงินพนักงานเอาไว้เลย เช่น 600 หรือ 800 บาท ต่อเดือน เพื่อกันเป็นเงินเก็บของแต่ละคน และเป็นการบังคับว่าต้องเก็บ พอถึงวันที่พนักงานออก เค้าก็จะได้เงินก้อนเป็นเงินเก็บจริง”

ส่วน เป้าหมายที่ 6 ไม่เห็นด้วยกับความคิดของเป้าหมายที่ 9 เป้าหมายที่ 6 มองว่า การประหยัด และมีชีวิตที่เรียบง่ายจะสามารถช่วยให้ทุกคนมีเงินออมได้จริง

“หนูไม่เห็นด้วยกับเป้าหมายที่ 9 ทั้งหมดหรอกค่ะ ถึงแม้ว่าเรามีเงินน้อย แต่ถ้าเราประหยัดเราก็มีเงินเก็บได้ เมื่อก่อนตอนหนูแต่งงาน ค่าแรงที่เราได้กันวันละร้อยกว่าบาท เราสองคนผัวเมียช่วยกันเก็บหอมรอมริบ เราใช้เงินประหยัดค่ะ แฟนหนูเค้าไม่กินเหล้า ไม่เที่ยวเตร่ แฟนหนูเป็นคนขยัน เวลายื่นมีเวลาว่างเค้าก็หาลำโพงพิเศษไปเป็นมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ทำให้พวกเรามีเงินเก็บได้นะ จริงๆแล้ว ที่พวกเราวิเคราะห์กันมาปัญหาของพวกเราก็คือ การใช้เงินฟุ่มเฟือยต่างหาก ถ้าเราตัดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยออก เราก็มีเงินเหลือเก็บ แต่ตอนนี้ปัญหามันมีอยู่ว่าเรามีหนี้เกาที่เกิดจากความหลงผิดของพวกเราที่พวกเราต้องแก้ไขกัน ถ้าหมดหนี้หมดสินแล้ว เรายังจะล้มตาอ้าปากกันได้ค่ะ ตอนนี้เรามีปัญหาอยู่ตรงหน้าเราต้องรีบแก้ไข หนูมองว่าวิธีที่พวกเรา กำลังจะทำนั้นมันได้ผลนะ”

ผู้วิจัยพบว่าปัญหาของเป้าหมายที่ 9 คือความไม่เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของการวิจัย ครั้งนี้ผู้วิจัยจึงอธิบายเป้าหมายของการวิจัยที่สร้างขึ้นเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองให้กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายไม่ต้องรอคอยความช่วยเหลือจากภายนอกและสามารถพึ่งตนเองได้ในระยะยาว



ไม่ว่าจะย้ายงานไปอยู่ที่ใด และหลังจากนั้นผู้วิจัยจึงถามความเห็นของกลุ่มเป้าหมายคนอื่นๆ ว่าทุกคนเชื่อมั่นหรือไม่ว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาหนี้สินและมีเงินออมได้ และทุกคนตอบอย่างพร้อมเพรียงกันว่า “เชื่อมั่น”

### **โปรแกรมที่ 2 การเรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองใช้วิธีการรับฟังคำบรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง**

ผลของการฟังบรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ กลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจ มีส่วนร่วมในการตอบคำถามเล่นเกมส์อย่างเต็มที่ สามารถตอบคำถามได้ และมีความตั้งใจที่จะนำความรู้ที่ได้จากการบรรยายไปทำเป็นแผนงานการปฏิบัติงานส่วนบุคคล นอกจากนี้หลังจากได้ฟังการบรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพแล้วกลุ่มเป้าหมายบางคนยังมีการตอบสนองอย่างประหลาดใจว่าตัวเองกินแบบผิดๆ มาตลอด เป้าหมายที่ 1 ให้สัมภาษณ์วันที่ 20 ต.ค. 55 ว่า

*“อะไรกันนี้ แสดงว่าคนทั่วไปเค้าก็ไม่รู้เลยว่าเค้ากินผิดๆ มีแต่พวกเราเท่านั้นที่รู้ความจริง”*

ผลของการฟังบรรยายเรื่องการสร้างความปลอดภัย ในระหว่างการบรรยาย ผู้วิจัยถามคำถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะเพื่อทดสอบความเข้าใจและการเอาใจใส่ กลุ่มเป้าหมายทุกคนมีความสนใจ เข้าใจ และสามารถตอบคำถามได้อย่างกระตือรือร้น และตั้งใจนำเอาความรู้ที่ได้ไปจัดทำเป็นแผนเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองต่อไป

### **โปรแกรมที่ 3 การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาทางการเงินใช้วิธีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหาวิกฤตการณ์ทางการเงินของคนในกลุ่มเป้าหมาย**

เป้าหมายที่ 6 เป็นอาสาสมัครเล่าเรื่องการแก้ไขปัญหาทางการเงินของตนให้เพื่อนๆ ฟัง ขณะที่ฟังถึงแม้ว่าทุกคนดูใส่ใจ มีสมาธิรับฟังสิ่งที่เพื่อนแบ่งปัน แต่กลุ่มเป้าหมายไม่ได้มีข้อเสนอแนะหรือการตั้งคำถามมากมายนัก อย่างไรก็ตาม ในช่วงสะท้อนผลกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่บอกว่าชอบฟังการแบ่งปันจากเพื่อนในห้องเพราะได้รับประสบการณ์จากเพื่อนและนำมาเปรียบเทียบกับประสบการณ์ของตัวเอง จนได้บทสรุปกับตัวเองว่าจะทำอะไรต่อไปเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างที่เพื่อนทำได้ เป้าหมายที่ 1 ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55 ว่า

*“ถึงหนูจะฟังเฉยๆ ไม่ได้พูดอะไร แต่หนูคิดนะ หนูเอาเรื่องที่หนูเล่ามาเปรียบเทียบกับเรื่องของหนูตลอดแล้วคิดว่าหนูจะทำยังไงกับเรื่องของหนู”*

การรับฟังประสบการณ์ยังเป็นแรงบันดาลใจในการต่อสู้แก้ไขปัญหาคิดด้วย ดังที่เป้าหมายที่ 2 ให้สัมภาษณ์วันที่ 29 ต.ค. 55 ว่า

“หนูได้กำลังใจขึ้นเยอะจากที่พี่เค้าเล่าค่ะ หนูคิดว่าพี่เค้าแก้ได้ แล้วทำไมหนูจะแก้ไม่ได้”

หลังจากการใช้โปรแกรมสิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้สอบถามไปยังเจ้าของสถานประกอบการและเพื่อนร่วมงานของกลุ่มเป้าหมายทั้ง 10 คน พบว่า ส่วนใหญ่มีพัฒนาการในการพึ่งตนเองในทางที่ดีขึ้น ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ พบว่ากลุ่มเป้าหมายมองโลกในแง่ดีขึ้น มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ด้านการพึ่งตนเองทางด้านความคิด พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีการรักการเรียนรู้มากขึ้น มีการแก้ปัญหาที่เป็นระบบ ด้านการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ พบว่ากลุ่มเป้าหมายตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น ทางด้านเศรษฐกิจพบว่ากลุ่มเป้าหมายเริ่มมีการออมเงิน และด้านสังคมพบว่ากลุ่มเป้าหมายใส่ใจคนอื่นมากขึ้น ดังตารางที่ 92 ต่อไปนี้

ตารางที่ 91 การพัฒนาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายจากการสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการและเพื่อนร่วมงาน

การพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ด้านจิตใจ	<p>“เป้าหมายที่ 4 เค้ามีความสุขขึ้นจ้ะ ดูมีชีวิตชีวา มองโลกบวกขึ้นกว่าแต่ก่อน” (ให้สัมภาษณ์โดยหัวหน้างาน วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 3 เค้าเลิกกับแฟนแล้วจ้ะ แฟนมาตามง้อ เค้าก็ไม่กลับ วันก่อนก็มาอาละวาดที่ร้าน เค้าเลยเข้าไปหลบในโกดัง บอกว่าคราวนี้เลิกจริงแล้ว เบื่อตามใช้หนี้” (ให้สัมภาษณ์โดยหัวหน้างาน วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 5 ดูเค้ามีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น กล้าพูด กล้าแสดงออกในทางที่ดี มีข้อเสนอแนะใหม่ๆในการทำงาน แต่ก่อนไม่ค่อยมีหรอกจ้ะ พูดอะไรก็เจียบ ไม่รู้ว่าคิดอะไรอยู่” (ให้สัมภาษณ์โดยหัวหน้างาน วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p>
ด้านความคิด	<p>“เป้าหมายที่ 1 ดูเหมือนว่าเค้าจะกระตือรือร้นขึ้น ดูกระฉับกระเฉง อยากทำโน่นนี่ ที่เค้ายังไม่เคยทำมาก่อน อยากเรียนรู้อะไรใหม่ๆ และก็ทำได้ดีขึ้นด้วย” (ให้สัมภาษณ์โดยเจ้าของกิจการ วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 2 เค้ากระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้นจ้ะ พูดมากขึ้น ช่างซักช่างถามมากขึ้น</p>

ตารางที่ 92 การพัฒนาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายจากการสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการ และเพื่อนร่วมงาน(ต่อ)

การพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
	<p>“ดูขยันมากขึ้น” (ให้สัมภาษณ์โดยหัวหน้างานวันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 7 คุณค่ามีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น กล้าพูด กล้าแสดงออกในทางที่ดี มีข้อเสนอแนะใหม่ๆในการทำงาน แต่ก่อนไม่ค่อยมีหรือกลัวจะพูดอะไรก็เงียบ ไม่รู้ว่าคิดอะไรอยู่” (ให้สัมภาษณ์โดยหัวหน้างาน วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 7 ค่าเปลี่ยนไปเลยนะค่ะพี่ ค่าบอกหนูว่าตั้งใจจะปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้น หาหนังสือสุขภาพมาอ่าน พยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับการออมการลงทุน มองหาช่องทางรายได้ใหม่ๆ ให้แฟนค่า ” (ให้สัมภาษณ์โดยเพื่อนร่วมงาน วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 8 ค่าเปลี่ยนไปมากเลยค่ะพี่ ค่าบอกว่าค่าเชื่อมั่นว่าค่าเก่งและดี และก็มีความสุข ค่าตั้งใจจะลดหนี้ให้ได้เร็วๆนี้ค่ะ ค่าบอก ” (ให้สัมภาษณ์โดยเพื่อนร่วมงาน วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 9 นำค่ามีการวิธีการแก้ปัญหาที่ดีขึ้นนะ คุณเป็นมืออาชีพ มีการรายงานสาเหตุของปัญหาก่อน แล้วตามด้วยแนวทางในการแก้ปัญหา โชว์ออฟสุดๆ เลย” (ให้สัมภาษณ์โดยเจ้าของธุรกิจ วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p>

ตารางที่ 92 การพัฒนาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายจากการสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการ และเพื่อนร่วมงาน(ต่อ)

การพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ด้านสุขภาพ	“เป้าหมายที่ 1 เค้าทำอย่างสม่ำเสมอค่ะพี่ เค้าบอกหนูตั้งแต่แรกเลยคะว่าจะตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่อย่างจริงจัง หนูว่าเค้าทำได้จริงๆนะ” (ให้สัมภาษณ์โดยเพื่อนร่วมงาน วันที่ 20 ธ.ค. 55)
ด้านเศรษฐกิจ	“เป้าหมายที่ 7 เค้าเลิกเก็บทองแล้วคะ เค้าบอกว่าเอาเงินไปใช้หนี้ เลี้ยงลูกก่อนดีกว่า มีเงินเก็บค่อยซื้อ” (ให้สัมภาษณ์โดยเป้าหมายที่ 6 วันที่ 20 ธ.ค. 55)
ด้านสังคม	<p>“เป้าหมายที่ 3 เดี่ยวนี้เค้าดีขึ้น อาสาทำนุ่่นทำนี่ แต่เดิมเค้าก็เป็นเด็กดี แต่เดี๋ยวนี้ดูดีอีก” (ให้สัมภาษณ์โดยเจ้าของธุรกิจ วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 2 เค้ามีน้ำใจ มีจิตอาสามากขึ้น อย่งเห็นได้ชัด แต่เดิมส่วนใหญ่ช่วยเหลือกันในกลุ่มเพื่อนที่เค้าสนิท แต่ตอนนี้เค้าเสนอตัวช่วยเหลือคนอื่นๆมากขึ้น” (ให้สัมภาษณ์โดยเจ้าของธุรกิจ วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>เป้าหมายที่ 3 เค้าเป็นคนน่ารักอยู่แล้ว ตอนนี้เค้าดูมีความสุขมากขึ้น เป็นอิสระจากสามี มันทำให้เค้าใส่ใจคนอื่นมากขึ้น” (ให้สัมภาษณ์โดยเจ้าของธุรกิจ วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 4 ตอนนี้เค้าช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น จะ เข้าสังคมกับเพื่อนมากขึ้นด้วย” (ให้สัมภาษณ์โดยหัวหน้างาน วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p>

**ตารางที่ 92** การพัฒนาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายจากการสัมภาษณ์เจ้าของสถานประกอบการ และเพื่อนร่วมงาน(ต่อ)

การพึ่งตนเอง	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
	<p>“เค้าหมั่นถามไถ่ว่ามีอะไรให้ช่วยมั๊ย ไม่เหมือนเมื่อก่อนจะ ไม่พูดไม่จา”</p> <p>“เป้าหมายที่ 6 เค้าพรีสอนทุกคนว่าเวลาตัดสินใจจะทำอะไรจะต้องคิดเสมอว่าการตัดสินใจนั้นมีผลกระทบกับคนอื่นหรือไม่อย่างไร” (ให้สัมภาษณ์โดยเพื่อนร่วมงาน วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 9 นำเค้าดีขึ้นนะ เวลาขนส่งมาขอความช่วยเหลือ นำก็ช่วยเหลือเค้าไม่ซีโมโหเท่าเดิมแล้ว” (ให้สัมภาษณ์โดยลูกน้อง วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p> <p>“เป้าหมายที่ 9 เวลาเบิกของ นำเค้าดูอารมณ์เย็นขึ้นคะ ไม่ซีร้าคาญ” (ให้สัมภาษณ์โดยเป้าหมายที่ 3 วันที่ 20 ธ.ค. 55)</p>

ผลการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันรายกลุ่ม พบว่า ในภาพรวมกลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองซึ่งเป็นพฤติกรรมพึ่งตนเองด้านความคิด เมื่อมีโอกาสได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการแก้ปัญหาที่ทุกคนมีส่วนร่วม

**ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้**

การนำเสนอในตอนี่ 4 นี้ จะนำเสนอข้อมูลปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้ 3 ส่วน คือ

- 4.1 ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้การดำเนินโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
- 4.2 ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้

4.3 ข้อเสนอแนะการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

4.1 ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้การดำเนินโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

#### 4.1.1 ด้านกิจกรรม

##### 4.1.1.1 กิจกรรมคลื่นสมองต่ำด้วยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ประกอบด้วยการทำให้คลื่นสมองของกลุ่มเป้าหมายต่ำด้วยการร้องเพลงคีร์ ตาน การนั่งสมาธิการออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะและการสร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความเข้าใจตลอดทั้งช่วงเวลาของกระบวนการกลุ่ม ทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกผ่อนคลาย มั่นใจในตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น รวมทั้งมีจิตใจเปิดกว้างรับความคิดเห็นของคนอื่น ทำให้จิตใจเปิดกว้างที่จะรับความรู้ใหม่ๆ แบ่งปันความรู้จากประสบการณ์ของตนให้กับกลุ่ม กระบวนการเรียนรู้จึงเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

*“หนูชอบตอนช่วงแรกที่เราร้องบาบานัม แล้วนั่งสมาธิ แล้วตามด้วยเล่นโยคะ มั่นตินะ ผ่อนคลาย และก็ทำให้เรามั่นใจกล้าแสดงความคิดเห็นด้วย”*  
(ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 5 วันที่สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 55)

##### 4.1.1.2 กิจกรรมในกระบวนการกลุ่ม

4.1.1.2.1 การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน การใช้ปัญหาหลักที่สร้างความเดือดร้อนให้กับชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย ทำให้กลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจและกระตือรือร้นที่จะค้นหาสาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้ด้วยตัวเอง

*“ไม่เคยคิดมาก่อนว่าหนี้สินมันเป็นปัญหา และเป็นสาเหตุที่ทำให้เราไม่สบายใจ และมันจะส่งผลกระทบต่ออนาคตของลูกด้วย พอได้เข้าใจถึงปัญหาของหนี้สิน ทำให้หนูได้คิดค่ะ ว่าหนูจะต้องเริ่มต้นทำอะไรบางอย่างเพื่อลูกแล้วละ ก่อนหน้านั้นแค่คิดลอยๆไม่ได้จริงจังอะไร”*(ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 3 วันที่สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 55)

4.1.1.2.2 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ปัญหา ทำให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถแก้ปัญหาได้เหมือนที่เพื่อนในกลุ่มสามารถทำได้

*“การแบ่งปันประสบการณ์การแก้ปัญหาของน้องเค้า ทำให้คนอื่นๆ เชื่อว่าปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ นั้นสามารถแก้ไขได้”*(ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 1 วันที่สัมภาษณ์ 19 ต.ค. 55)

4.1.1.2.3พลังกลุ่ม พลังกลุ่มจากกระบวนการกลุ่มช่วยจุดประกายให้คนในกลุ่มต้องการทำอะไรบางอย่างที่ตนเองเคยคิดว่าทำไม่ได้ เช่น การแก้ปัญหาหนี้สินของตัวเองที่เดิมกลุ่มเป้าหมายหลายคนคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ หรือการออกกำลังกายที่เดิมบางคน ไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้ แต่เมื่อได้ฟังเพื่อนรุ่นพี่คนอื่นในกระบวนการกลุ่มตั้งใจจะเริ่มสนใจที่จะลองออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ดี การปฏิบัติจะยั่งยืนหรือไม่ขึ้นอยู่กับปฏิบัติดังกล่าวนั้นต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ปฏิบัติด้วย

#### 4.1.2 ด้านบรรยากาศ

บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรัก ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ความเคารพซึ่งกันและกัน ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ การใส่ใจ ระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มเป้าหมาย ทำให้กลุ่มเป้าหมายไม่รู้สึกรู้สึกรักมีปมด้อย ไม่รู้สึกอายในพฤติกรรมของตัวเองบางอย่างที่เคยคิดว่าน่าอาย เช่น การเล่นเกมพนัน หรือการเป็นคนเดินโพยห่วย เป็นต้น และสามารถเปลี่ยนจากความอายมาเป็นพลังบวกที่ต้องการแก้ไขพฤติกรรมที่น่าอายนั้น เช่นการเลิกเล่นเกมพนัน เป็นต้น

*“ มันเหมือนห้องนี้เป็นห้องสารภาพบาปนะ ทุกคนเล่าเรื่องที่ทุกคนรู้สึกผิด และทุกคนก็อยากกลับไปเป็นคนดี หนูว่าจริงๆแล้วทุกคนรู้สาเหตุของการเป็นหนี้ของตัวเองดี แต่ไม่อยากจะเริ่มต้นทำอะไร แต่วิธีนี้ทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้เค้าอยากทำอะไรแก้ไขซะ ปัจจัยหลักน่าจะเกิดจากการที่พวกรุ่นพี่กล้าเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงออกมา เป้าหมายที่ 1 เค้าพูดกับทุกคนตรงๆว่าเค้าเป็นหนี้เพราะอยากดูดีในสายตาเพื่อนๆเป้าหมายที่ 7 กล้าที่จะแสดงตัวตนที่แท้จริงออกมา กล้าเล่าปัญหาประจำวันของตัวเองเจอ ” (ให้สัมภาษณ์โดยเป้าหมายที่ 6วันที่สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 55)*

#### 4.1.3 ด้านกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายต้องเป็นคนที่สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเนื่องจากมีปัญหาเกี่ยวกับการพึ่งตนเองและต้องการแก้ไขอย่างจริงจัง ไม่ควรเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเพราะแรงจูงใจอื่นเช่น ไม่อยากทำงาน หรือต้องการเข้าร่วมเพื่อไม่ให้เสียโอกาสเท่านั้น เมื่อกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มนั้นมีปัญหา และต้องการแก้ไข กลุ่มเป้าหมายจะมีความกระตือรือร้น ที่จะแสวงหาคำตอบเพื่อให้ตัวเองเป็นอิสระจากความทุกข์ที่ประสบอยู่

กลุ่มเป้าหมายจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มตั้งแต่เริ่มต้นตระหนักในปัญหาค้นหาสาเหตุของปัญหา และค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา จนถึงการลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองกำหนด และการปรับแผนให้เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตของตน การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายตลอดขั้นตอนการวิจัยนี้จะทำให้กลุ่มเป้าหมายค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับบริบทของตนเองอย่างแท้จริง และมีแนวโน้มที่จะยังคงปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองกำหนดไว้ถึงแม้ว่าการวิจัยจะจบลง

#### 4.1.4 ด้านผู้จัดกระบวนการกลุ่ม

คุณสมบัติของผู้จัดกระบวนการกลุ่มจะต้องเป็นคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจความรู้สึก เปิดรับความคิดเห็น มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพึ่งตนเองทั้ง 5 ด้าน เพื่อสามารถเป็นที่ปรึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมายได้แต่จะไม่ครอบงำความคิดผู้จัดกระบวนการกลุ่มจะต้องวางแผนอย่างดี และเตรียมการสำหรับการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่พร้อมจะเกิดขึ้นเสมอ ผู้จัดกระบวนการกลุ่มจะต้องให้ความรัก การใส่ใจ และกำลังใจให้แก่กลุ่มเป้าหมายให้เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและต้องการลงมือทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ปัญหาของตน เช่นเป้าหมายที่7 รู้สึกเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ไขปัญหาหนี้สินและต้องการวางแผนเพื่อแก้ปัญหาตั้งแต่การให้สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้วิจัยก่อนเริ่มกระบวนการกลุ่มเป้าหมายที่ 7 เล่าว่า

” หนูได้ฟังความคิด ประสบการณ์จากคนอื่นแล้วเอารวมกับของตัวเองทำให้หนูเกิดแนวทางแก้ปัญหาค่ะ และตั้งแต่ที่สัมภาษณ์กับพี่ตึกครั้งแรก หนูก็เริ่มมีแนวคิดแล้วค่ะว่าเราจะต้องเริ่มทำอะไรใหม่ๆอย่างจริงจังเสียทีในครั้ง นี้ พอเข้ากลุ่มหนูก็ได้รู้อะไรๆจากเพื่อนๆชัดเจนขึ้น หนูก็นำมันมาปรับปรุงการใช้ชีวิตของตนเองค่ะ”(วันที่สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 55)

#### 4.1.5 ด้านเนื้อหา

เนื้อหาจะต้องเป็นการเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายมีปัญหาและสนใจที่จะพัฒนาตนให้พึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม ใด ๆ ก็ดี กิจกรรมควรเน้นที่กระบวนการเรียนรู้ หรือกระบวนการแก้ปัญหาหรือกระบวนการแสวงหาความรู้มากกว่าการยึดยึดความรู้อะไรหรือเนื้อหา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถพึ่งตนเอง ช่วยเหลือตัวเองได้อย่างยั่งยืนรักการเรียนรู้ตลอดชีวิต

สรุป ปัจจัยที่เกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันประกอบด้วย 1) ด้านกิจกรรมคลื่อนสมองต่ำตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสช่วยทำให้กลุ่มเป้าหมายผ่อนคลายพร้อมแบ่งปันประสบการณ์ กิจกรรมกระบวนการกลุ่มที่เริ่มต้นจากปัญหาทำให้กลุ่มเป้าหมายกระตือรือร้นที่จะค้นหาวิธีการแก้ปัญหา กิจกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นว่าจะสามารถแก้ปัญหาได้เหมือนกับคนที่เล่าเรื่อง กิจกรรมพลังกลุ่มช่วยจุดประกายให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อว่าตัวเองสามารถทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าทำได้ 2) ด้านบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรักความเข้าใจ ทำให้กลุ่มเป้าหมายกล้าที่จะเล่าปัญหาที่ตนเองอายและสามารถเปลี่ยนจากความอายเป็นพลังบวกในการแก้ไข 3) ด้านกลุ่มเป้าหมายที่ต้องสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากการพึ่งตนเองอย่างจริงจัง 4) ด้านผู้จัดกระบวนการกลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้ความเข้าใจในปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย จะต้องวางแผนอย่างเป็นระบบ และต้องมีความรัก 5) ด้านเนื้อหา จะต้องตรงกับปัญหาของกลุ่มเป้าหมายและเป็นเนื้อหาที่กลุ่มเป้าหมายสนใจ

**4.2 ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้**



ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันได้แก่ การสื่อสาร ระยะเวลาในการทำกิจกรรม และการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 4.2.1 การสื่อสารเพื่อแนะนำกิจกรรม

จากการวิจัยพบว่า การสื่อสารเพื่อแนะนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบให้แก่พนักงานเพื่อให้ได้กลุ่มเป้าหมายยังไม่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้วิจัยใช้วิธีการสื่อสารผ่านหัวหน้าแผนก ซึ่งพบว่าหัวหน้าแผนกบางคนไม่มีทัศนคติทางบวกกับการจัดโปรแกรม และเห็นประโยชน์จากการจัดโปรแกรมหัวหน้านั้นจึงไม่สามารถสื่อสารประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างชัดเจน กลุ่มเป้าหมายจึงได้ต่ำกว่าที่ควรจะเป็น นอกจากนี้การเป็นหนี้เป็นประเด็นที่อ่อนไหว การสื่อสารที่แจ้งประโยชน์ของกิจกรรมเพื่อการลดหนี้อาจจะทำให้บางคนไม่กล้าที่จะเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม เพราะอายุที่จะให้คนอื่นรู้ว่าตัวเองมีหนี้สิน

#### 4.2.2 ระยะเวลาทำกิจกรรม

จากการวิจัยพบว่า ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ยาวเกินไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคน กลุ่มเป้าหมายสะท้อนผลกิจกรรมว่า

“ใช้เวลาในการประชุมหลายชั่วโมง และหลายวัน ทำให้ผู้ร่วมอบรมมีปัญหบ้างในการทำงาน และทำให้มาไม่พร้อมหน้าในบางวัน” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 9 วันที่สัมภาษณ์ 20 ธ.ค. 55)

“อยากให้ใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 2 ชั่วโมง จะได้ไม่กังวลเรื่องงาน” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 7 วันที่สัมภาษณ์ 20 ธ.ค. 55)

“บางวันผู้ช่วยเราดั้นไม่มาทำงานซะเฉยๆ พอ สิ้นค้าเข้าเยอะๆ เราก็ไม่มีสมาธิแล้ว กังวลอยู่กับเรื่องงานว่าใครจะทำแทนเรา” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 9 วันที่สัมภาษณ์ 20 ธ.ค. 55)

“ที่สาขานี้ เรามากัน ตั้ง 4 คน ค่ะ บางทีพอมีอะไรด่วนๆ เป้าหมายที่ 2 หรือ พี่เป้าหมายที่ 1 อาจจะต้องขาดเรียน” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 2 วันที่สัมภาษณ์ 20 ธ.ค. 55)

#### 4.2.3 ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในวันแรกกลุ่มเป้าหมายอ่อนร่างกายไม่มากพอ และไม่ได้ปิดเครื่องปรับอากาศ ทำให้กล้ามเนื้อยึดหยุ่นไม่มากพอ

“วันนั้นหนูเจ็บไปทั้งตัวเลยจ๊ะ พลิกตัวที่ก็แปล็บปล๊าบ ไข้ขึ้นด้วย แต่ก็นิดหน่อย เขาก็หายจ๊ะ อย่างนี้ต้องทำซ้ำ” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 1 วันที่สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 55)

สรุปปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันได้แก่ การสื่อสารเพื่อแนะนำโปรแกรมโดยผู้นำแรงงานที่ไม่มีทัศนคติทางบวกต่อโปรแกรมจึงไม่สามารถสื่อสารประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรมได้อย่างชัดเจนทำให้ได้จำนวนกลุ่มเป้าหมายต่ำกว่าที่คาดไว้ ส่วนระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนั้นกลุ่มเป้าหมายเห็นว่านานเกินไป และการออกกำลังกายที่ยังวางแผนในช่วยแรกไม่ดี

#### 4.3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

##### 4.3.1 ด้านกิจกรรม

กลุ่มเป้าหมายต้องการให้เพิ่มระยะเวลาในการนั่งสมาธิให้นานขึ้น ส่วนด้านการออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะควรเพิ่มท่าต่างๆและเปลี่ยนท่าอาสนะทุกครั้งที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย และควรมีการกลับมาทบทวนกลุ่มอีกครั้งหลังจากการจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อแจกโล่รางวัลสำหรับคนที่ปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จทุกข้อตั้งการสะท้อนความคิดจากกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

“อยากให้เพิ่มเวลาดอนั่งสมาธิ เพราะกว่าผมจะมีสมาธิได้ ก็หมดเวลาพอดีเลย” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 9 วันที่สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 55)

“หนูอยากให้มีท่าโยคะใหม่ๆทุกครั้งค่ะ จะได้สนุกๆไม่น่าเบื่อ” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 2 วันที่สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 55)

“หนูว่าเราน่าจะมีการแจกโล่รางวัลสำหรับคนที่ทำสำเร็จนะค่ะ เพื่อจะได้เป็นกำลังใจ” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่ 6 วันที่สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 55)

##### 4.3.2 ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ได้มีการเสนอแนะให้เพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มมากขึ้นเพื่อความหลากหลายของการระดมความคิดและประสบการณ์นอกจากนี้คนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มควรจะมาจากทุกๆสาขา สาขาละเท่าๆกัน เพื่อป้องกันไม่ให้อาสาสมัครมีพนักงานไม่เพียงพอ และอาจจะต้องเรียกเป้าหมายบางคนกลับเข้าทำงานซึ่งทำให้เขาพลาดโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมในบางช่วงเวลาดังการสะท้อนความคิดจากกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

“ถ้ามีคนเข้าเรียนกับเรามากกว่านี้ น่าจะดีจ้ะ จะได้แลกเปลี่ยน เรื่องราวชีวิตได้มากกว่านี้ สนุกดี เวลาเราคิดด้วยกันจะได้มีอะไรใหม่ๆ ด้วยจ้ะ” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่1วันที่สัมภาษณ์ 20 ธ.ค. 55)

“อยากให้เลือกคนมาจากสาขาละเท่าๆกันนะพี่ เพราะสาขาหนูมา เยอะเลย คนเลยไม่พอ พอมีปัญหาที่โดนเรียกตัว เสียโอกาสมากๆเลยคะ” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่2วันที่สัมภาษณ์ 20 ธ.ค. 55)

#### 4.3.3 ด้านเนื้อหา

เนื่องจากเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเรื่องที่น่าสนใจสำหรับกลุ่มเป้าหมาย และมีเนื้อหาค่อนข้างมาก จึงมีข้อเสนอแนะให้มีเอกสารประกอบการบรรยายและมีการเปิดอบรมอีกครั้งหนึ่งเพื่อกลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าร่วมอีกครั้งเพื่อทบทวนความรู้ด้านการสะท้อนความคิดจากกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

“เนื้อหาสาระของอาหารเพื่อสุขภาพมันมีเยอะมากคะ น่าจะมีซีท แจก จะได้กลับไปทบทวนได้ และอยากให้มีจัดแบบนี้อีก หนูจะขอมาเข้าฟังอีกคะ จะได้ทบทวน” (ให้สัมภาษณ์โดย เป้าหมายที่2วันที่สัมภาษณ์ 20 ธ.ค. 55)

#### 4.3.4 ด้านเวลา

จำนวนวันในการทำกิจกรรมยาวนานเกินไป อาจจะทำให้เป้าหมายบางคนรู้สึกเบื่อหน่าย และไม่ควรเป็นช่วงเวลาใกล้เทศกาล เพราะกลุ่มเป้าหมายบางคนมีภาระต้องเตรียมงานสำหรับเทศกาลและจะทำให้ขาดสมาธิในการเข้าร่วมกิจกรรมได้

สรุปข้อเสนอแนะที่ได้จากกลุ่มเป้าหมายได้แก่ ด้านการจัดกิจกรรมซึ่งควรจะมีการเพิ่มเวลาในการทำสมาธิ ควรปรับปรุงทำโยคะอาสนะและควรมีการแจกโล่รางวัล ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรมีจำนวนมากขึ้นและควรมาจากสาขาละเท่าๆกัน ด้านเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพควรมีเอกสารประกอบการบรรยาย และด้านเวลาในการทำกิจกรรมควรปรับลดเวลาให้สั้นลง

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้ใช้แรงงานนั้นถือเป็นทรัพยากรสำคัญในการพัฒนาประเทศ เพราะเป็นทรัพยากรหรือปัจจัยการผลิตสำคัญในกระบวนการผลิต ดังนั้นจำนวนของแรงงานที่เข้าสู่กระบวนการผลิตและศักยภาพของแรงงานจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ แต่เมื่อผู้ใช้แรงงานถูกมองว่าเป็นปัจจัยการผลิต ซึ่งต้องถูกควบคุมรายได้เพื่อให้ได้มาซึ่งต้นทุนการผลิตที่ต่ำ จึงทำให้ผู้ใช้แรงงานมีรายได้ต่ำ และจากผลสำรวจสภาพแรงงานไทยของศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ (สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์, 2552) พบว่าแรงงานที่มีรายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือนนั้นมีภาระหนี้สินถึงร้อยละ 95.4 เนื่องจากปัญหารายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ปัญหาหนี้สินที่เกิดขึ้นกับผู้ใช้แรงงาน มิได้เกิดจากปัญหารายได้ไม่เพียงพอ เมื่อเทียบกับค่าครองชีพเท่านั้นแต่เป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมการใช้เงินที่ฟุ่มเฟือยอีกด้วยอย่างไรก็ดีปัญหาหนี้สินของผู้ใช้แรงงานไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่นี้สินในระบบเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับหนี้สินนอกระบบด้วย จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (มดิชน, 2552) แจ้งว่าผู้ใช้แรงงานมีแนวโน้มที่จะกู้ยืมเงินจากนอกระบบ เนื่องจากรายได้ไม่เพียงพอที่จะเป็นหลักประกันในการกู้เงินจากแหล่งเงินกู้ในระบบ และการกู้เงินจากนอกระบบดังกล่าวได้สร้างปัญหาที่รุนแรงและเรื้อรัง คราวเรือนทั่วไปมีหนี้สินอยู่ในระบบถึง 80% เมื่อหนี้สินของผู้ใช้แรงงานทั้งในระบบและนอกระบบเพิ่มขึ้นถึงส่งผลต่อการใช้ชีวิต ความเครียด ปัญหาครอบครัว ปัญหาประสิทธิภาพในการทำงาน รวมถึงการขาดงาน ความเฉื่อยชาในการทำงาน การทำงานผิดพลาด การเกิดอุบัติเหตุ และเสียสมาธิในการทำงาน (จุฑามาศ แก้วพิจิตร, 2552) ปัญหาหนี้สินที่ผู้ใช้แรงงานประสบอยู่เป็นปัญหาที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคม ปัญหาหนี้สินทำให้เกิดภาวะความเครียด ซึ่งส่งผลต่อทั้งสุขภาพและปัญหาความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้ความเครียดที่เกิดจากปัญหาการเงินนั้นยังสามารถนำไปสู่การขาดการเห็นคุณค่าในตนเองหรือการขาดความภูมิใจในตนเองได้อีกด้วย (Freeman et al., 1993) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้คนเราเชื่อมั่นในศักยภาพภายในที่มีอยู่ของตนเอง ทำให้มีใจรักการเรียนรู้ การพัฒนาและพร้อมที่จะดำเนินการแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ด้วยตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553) ดังนั้น เมื่อผู้ใช้แรงงานอยู่ในภาวะเครียดจากปัญหาทางการเงิน จะทำให้ผู้ใช้แรงงานขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง และไม่เชื่อมั่นว่าตนเองมีศักยภาพเพียงพอที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในทุกๆ ด้าน ตั้งแต่ปัญหาการเงิน ปัญหาสุขภาพ ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์กับคนอื่น เป็นต้น ซึ่งกลายเป็นความทุกข์ที่รุมเร้า เนื่องจากการแก้ปัญหาไม่ได้ด้วยตนเอง

แม้ว่าทางภาครัฐได้มีมาตรการเพื่อช่วยเหลือปัญหาของผู้ใช้แรงงานในบางส่วน เช่น ในด้านปัญหาหนี้สินโดยการพยายามโอนหนี้สินนอกระบบของประชาชนเข้ามาสู่หนี้ในระบบ เป็นต้น แต่สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย ทีดีอาร์ไอ, 2552) มีความเห็นว่าการช่วยเหลือจากภาครัฐโดยการโอนหนี้สินนอกระบบเข้ามาอยู่ในหนี้สินในระบบนั้นเป็น

การแก้ไขปัญหที่ปลายเหตุ เพราะเป็นเพียงการชะลอการชำระหนี้เท่านั้นเมื่อลูกหนี้มีปัญหาลูกหนี้จะกลับมาขี้มนอกระบบอีก การแก้ไขนี้จึงมิได้เป็นการแก้ไขที่สาเหตุหลัก ซึ่งในความเป็นจริงรัฐบาลควรต้องแก้ไขทั้งหนี้สินในระบบและ นอกระบบ และต้องให้ความรู้แก่ลูกหนี้เรื่องการบริหารจัดการรายได้และรายจ่ายของตน เพื่อลูกหนี้จะสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อค้นหาปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน
3. เพื่อศึกษาผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้
4. เพื่อศึกษาปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้

การวิจัยในครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันที่มีรายได้ไม่เกิน 15,000 บาท ต่อเดือนจำนวน 10 คน ของสถานประกอบการที่ยินดีร่วมโครงการและสามารถร่วมกิจกรรมในโครงการได้ทุกกิจกรรมตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งเสร็จสิ้น โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันที่พัฒนาขึ้นเป็นการผสมผสาน แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผลของการใช้โปรแกรมที่ศึกษา คือ การพึ่งตนเอง 5 ด้าน ประกอบด้วย การพึ่งตนเองด้านจิตใจ การพึ่งตนเองด้านความคิด การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ และการพึ่งตนเองด้านสังคม เก็บข้อมูลระหว่างเดือน ตุลาคม 2555 จนถึง เดือน มกราคม 2556 ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก กระบวนการกลุ่ม และการสังเกต จากนั้นทำการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา

### การดำเนินการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ใช้ระเบียบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) 4 ขั้นตอนเพื่อดำเนินการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติการ ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตผล และขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนคิดดังนี้

ขั้นวางแผน เป็นการดำเนินการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ประกอบด้วย กิจกรรม 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 การเตรียมพื้นที่วิจัยและกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย

1. การเลือกพื้นที่วิจัยและศึกษาบริบทของพื้นที่วิจัย
2. การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของแรงงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันของพื้นที่วิจัย

กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาโจทย์ปัญหาของกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย

1. การเลือกและการเตรียมกลุ่มเป้าหมายการวิจัย
2. ศึกษาปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายโดยใช้การรวมแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นขั้นตอนได้แก่สร้างบรรยากาศความรัก นำเสนอสถานการณ์ปัญหาแบ่งกลุ่มกลุ่มเป้าหมายวิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบของปัญหา หาสาเหตุ โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยนนำเสนอปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองค้นหาแนวทางการแก้ปัญหา กำหนดแหล่งข้อมูลเพื่อช่วยเป็นแหล่งข้อมูลเพื่อให้ค้นคว้าหาความรู้ และนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างพึ่งตนเอง

ขั้นปฏิบัติการ เป็นการดำเนินการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันประกอบด้วย

1. กำหนดแผนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน
2. การลงมือปฏิบัติแผนการเรียนรู้ที่ได้วางแผน ทบทวนปรับปรุงแผนงานและลงมือปฏิบัติใหม่จนกว่าจะได้ผลเป็นที่น่าพอใจและตรงตามวัตถุประสงค์

ขั้นสังเกตผล เป็นการดำเนินการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 เพื่อศึกษาผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ ประกอบด้วย

1. ศึกษาผลการพึ่งตนเองระหว่างปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้
2. ศึกษาผลการพึ่งตนเองเมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

ขั้นสะท้อนคิด เป็นการดำเนินการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 4 เพื่อศึกษาผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปใช้ ประกอบด้วย

1. การศึกษาปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมไปใช้
2. การสรุปข้อเสนอแนะการใช้โปรแกรม
3. การสรุปบทเรียนและองค์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนาโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ตารางบันทึกการปฏิบัติงาน ตารางบันทึกรายละเอียดในการจัดกระบวนการกลุ่ม และตารางสรุปปัจจัยและปัญหาต่าง ๆ ในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาใช้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

## สรุปผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ผลการวิจัยโดยสรุปดังต่อไปนี้

### วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองแบบมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

ผลการวิจัยแบ่งเป็น 3 ส่วนคือ บริบทของพื้นที่วิจัย ข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย และการพัฒนาโจทย์ปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย รายละเอียดเป็นดังนี้

#### 1. บริบทของพื้นที่วิจัย

พื้นที่วิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สถานประกอบการธุรกิจค้าปลีกสินค้าอุปโภคและบริโภค ในจังหวัดสมุทรสาคร มีพนักงานรวมทั้งหมดประมาณ 50 คน มีสาขาอยู่ทั้งหมด 3 สาขา และยินดีให้ดำเนินการวิจัยในสถานประกอบการได้

#### 2. ข้อมูลพื้นฐานและปัญหาการพึ่งตนเองของแรงงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันของพื้นที่วิจัย

พนักงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันของพื้นที่วิจัย ได้แก่ พนักงานที่ทำงานในส่วนหน้าร้านและพนักงานที่ทำงานที่คลังสินค้า ส่วนของเวลาในการทำงานมีทั้งหมด 3 กะ คือ กะที่ 1 เริ่มงานตั้งแต่ 7.30 น. จนถึง 16.30 น. กะที่ 2 เริ่มงานตั้งแต่ 10.00 น. ถึง 19.00 น. และกะที่ 3 เริ่มตั้งแต่ 12.00 น. จนถึง 21.00 น. พนักงานในส่วนหน้าร้านส่วนใหญ่ทำงานล่วงเวลา ในส่วนของที่พัก พนักงานบางส่วนเป็นคนในพื้นที่ซึ่งมีบ้านอยู่ไม่ไกลจากที่ทำงาน และส่วนใหญ่เดินทางด้วยรถมอเตอร์ไซด์ส่วนตัว ส่วนพนักงานที่มาจากต่างจังหวัดจะพักอยู่ที่บ้านเช่าหรือหอพักหรืออพาร์ทเมนต์ที่ไม่ไกลจากที่ทำงานมากนัก พนักงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันส่วนใหญ่มีปัญหาหนี้สินและปัญหาหนี้สินได้ส่งผลกระทบต่อการทำงานและชีวิตส่วนตัว

ปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองในภาพรวมของผู้ใช้แรงงานที่ได้รับค่าจ้างรายวันในพื้นที่วิจัย สรุปได้ดังนี้

1. ด้านจิตใจ พนักงานต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง ทำให้ต้องใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเพื่อแสดงความมีหน้ามีตา เพื่อให้คนอื่นยอมรับ ปัญหานี้นำไปสู่ปัญหาทางการเงิน การก่อหนี้ และสร้างความเครียด
2. ด้านความคิด พนักงานส่วนใหญ่ไม่ได้ตระหนักว่าปัญหาทางการเงินที่ตนเองประสบอยู่และสร้างความเครียดให้แก่ตนนั้นเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข ดังนั้นทุกคนจึงไม่ได้คิดที่จะแก้ไขและปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความเครียด
3. ด้านสุขภาพ พนักงานมีปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ เพราะต้องทำงานเพิ่มหลังเลิกงานเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับตัวเองเพื่อนำมาชำระหนี้สิน ปัญหาสุขภาพอาจจะก่อให้เกิดการขาดงาน และปัญหาทางการเงิน
4. ด้านเศรษฐกิจ พนักงานส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่ารายจ่าย ซึ่งรายจ่ายมาจากการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น การไม่ได้วางแผนทางการเงินของตนเอง รวมทั้งการขาดเงินออมเพื่อใช้ในยามที่ฉุกเฉิน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดหนี้สิน และนำไปสู่ความเครียด

5. ด้านสังคม พบปัญหาการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในการทำงานระหว่างเพื่อนร่วมงาน หรือหัวหน้ากับลูกน้อง

### 3. การพัฒนาโจทย์ปัญหาของกลุ่มเป้าหมายการวิจัย

ในส่วนนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล 2 ส่วน คือ ส่วนของปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองและส่วนของแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

#### ปัญหาและสาเหตุของปัญหา

กลุ่มเป้าหมายการวิจัย คือ พนักงานที่ได้ค่าจ้างรายวันของสถานประกอบการ ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยตลอดโครงการ มีจำนวนทั้งหมด 10 คน เป็นหญิง 8 คน เป็นชาย 2 คน มีอายุระหว่าง 25 ถึง 38 ปี การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับ มัธยมศึกษาจนถึง ปวช. สมรสแล้ว 8 คน มีบุตรตั้งแต่ 1 คน ถึง 3 คน ครึ่งหนึ่งของกลุ่มเป้าหมายอาศัยที่บ้านเช่า กลุ่มเป้าหมายมีรายได้อยู่ประมาณ 9,000 ถึง 15,000 บาท ต่อเดือน พบว่า 8 คน ในกลุ่มเป้าหมายเป็นหนี้ และหนี้สินทำให้กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีความเครียด หนี้สินของกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยหนี้สินในระบบและนอกระบบ ซึ่งหนี้สินนอกระบบได้สร้างความเครียดมากกว่าหนี้สินในระบบ

กลุ่มเป้าหมายการวิจัยส่วนใหญ่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ และทางด้านสุขภาพ และกลุ่มเป้าหมายบางส่วนมีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ส่วนการพึ่งตนเองทางด้านความคิดนั้นกลุ่มเป้าหมายเห็นว่ามีความสามารถในการแก้ปัญหา แต่ต้องได้รับการเสริมสร้างการรักการเรียนรู้ให้มากขึ้น และในส่วนของ การพึ่งตนเองทางด้านสังคมนั้นกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ไม่ได้มีปัญหาทางด้านนี้

ปัญหาหนี้สินของกลุ่มเป้าหมายการวิจัย ส่วนใหญ่เกิดการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย เช่น ซื้อเฟอร์นิเจอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องสำอางเครื่องประดับ สังสรรค์หลังเลิกงานและดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และการพนัน เช่น หวยใต้ดิน เกมตู้ เป็นต้น นอกจากนี้ หนี้สินยังเกิดจากการลงทุนที่ผิดพลาด เช่น การกู้เงินมาลงทุนแต่การลงทุนนั้นไม่ประสบความสำเร็จหรือการถูกโกง เช่น กู้เงินมาให้เพื่อนแล้วเพื่อนโกง อีกด้วย

เมื่อวิเคราะห์ลึกไปถึงสาเหตุของการใช้เงินฟุ่มเฟือย พบว่า มีสาเหตุมาจากการต้องการยอมรับของคนในสังคม ทำให้ทุกคนใช้เงินไปในทางที่ไม่จำเป็นจนถึงการใช้เงินเกินตัวและต้องกู้หนี้ยืมสินในที่สุด สาเหตุหลักของการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยอีกสาเหตุหนึ่งคือ การเล่นเกม พบว่าในกลุ่มเป้าหมายนี้เกือบทุกคนเล่นเกมใต้ดิน และหวยรัฐบาล หลายคนให้เหตุผลของการเล่นเกมว่าเพื่อจะมีโชคได้เงินก้อนเอาไปใช้หนี้สินที่มีอยู่

#### แนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

แนวทางที่กลุ่มเป้าหมายแต่ละคนวางแผนในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง สรุปได้ในภาพรวม ดังนี้

##### 1. แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านจิตใจ

1.1 คิดด้านบวก ปรับทัศนคติที่ดีกับตัวเอง เช่น เชื่อว่าเราสวย เชื่อว่าเราเก่งมากและดีมาก

1.2 ทำด้านบวก โดยการพัฒนาตัวเองทางด้านสุขภาพ และจิตใจ ด้วยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ การลดสูบบุหรี่ รวมถึง



การนั่งสมาธิ และโดยการพัฒนาตัวเองทางด้านการเงิน ด้วยการลดหนี้สิน เพิ่มเงินออม ลดการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย

## 2. แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ

2.1 ลดอาหารที่ให้พลังเฉื่อย เช่นเนื้อสัตว์ต่างๆ และเพิ่มอาหารที่ให้พลังชีวิต เช่น โยเกิร์ต ผักสด ผลไม้สดนมสดเป็นต้น

2.2 ลดอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด หรือหวานจัดเป็นต้น

2.3 ลดการดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.4 เพิ่มการดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

2.5 คนที่ไม่รับประทานอาหารเช้า หันมาเริ่มรับประทานอาหารเช้า รับประทานโยเกิร์ต และผักสด ผลไม้สดทุกวัน

2.7 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

2.8 เข้านอนหัวค่ำ

2.9 นั่งสมาธิทุกวัน

## 3. แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ

3.1 เพิ่มรายได้ เช่น การทำงานล่วงเวลาเพื่อเพิ่มรายได้ให้ครอบครัวเป็นต้น

3.2 การลดค่าใช้จ่าย ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ค่าเครื่องสำอาง เสื้อผ้า ค่ากาแฟ น้ำอัดลม ค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยต่าง ๆ การพนัน หวย เกมตู้

3.3 ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ได้แก่ การใช้จ่ายที่ซื้อสินค้าเพราะความต้องการ การกู้ยืมเงินมาชำระค่าสินค้า ปฏิเสธการช่วยเหลือเพื่อนโดยการให้ยืมเงินแต่จะใช้วิธีช่วยเหลือเรื่องการให้ความรู้แทน ทำบัญชีรับจ่ายเพื่อรู้สถานะทางการเงินของตนเอง

4. แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านสังคม ได้แก่ การช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานทั้งด้านการงานและเรื่องส่วนตัว การเสียสละ สามัคคี รู้จักให้อภัย และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

สรุป กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านการเศรษฐกิจและการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ และกลุ่มเป้าหมายบางส่วนมีปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านการเศรษฐกิจ แนวทางการแก้ปัญหาทางด้านการเศรษฐกิจคือ การเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย และปรับทัศนคติในการใช้จ่าย แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพโดยการปรับปรุงการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจโดยการคิดและทำด้านบวก และการนั่งสมาธิ

**วัตถุประสงค์ที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน**

จากแนวทางแก้ปัญหาดังกล่าว กลุ่มเป้าหมายได้กำหนดโปรแกรมการศึกษานอกระบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง จำแนกเป็น โปรแกรมรายบุคคลที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการของเป้าหมายแต่ละคนจำนวน 10 โปรแกรม ซึ่งพบว่า สิ่งที่กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่วางแผนลงมือปฏิบัติ ได้แก่ การลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น การทำบัญชีรับจ่าย การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การรับประทานผักสดผลไม้มากขึ้น และการรับประทานโยเกิร์ต

ในส่วนของแผนงานการลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นนั้น กลุ่มเป้าหมายสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอหรือเกือบสม่ำเสมอ นอกจากนี้พบว่า การรับประทานโยเกิร์ตยังคงเป็นสิ่งที่กลุ่มเป้าหมายยังคงปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องหลังจากกระบวนการกลุ่มจบลง เนื่องจากโยเกิร์ตเป็นอาหารที่หารับประทานได้ง่ายและมีรสชาติดี นอกจากนี้กลุ่มเป้าหมายบางคนสามารถปรับปรุงการรับประทานอาหารโดยการรับประทานผักสดผลไม้มากขึ้นได้อีกด้วย

สำหรับแผนงานการทำบัญชีรับจ่าย ถึงแม้ว่ามีกลุ่มเป้าหมายหลายคนตั้งใจทำในส่วนนี้ แต่เมื่อลงมือปฏิบัติระยะหนึ่งกลับพบว่าการทำบัญชีรับจ่ายเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก และสุดท้ายทุกคนตัดสินใจล้มเลิกการทำบัญชีรับจ่าย และหันไปวางแผนกำหนดค่าใช้จ่ายเป็นส่วน ๆ แทน

เกี่ยวกับการนั่งสมาธิ มีกลุ่มเป้าหมายถึง 4 คนที่ตั้งใจนั่งสมาธิ แต่หลังจากกระบวนการกลุ่มจบลงประมาณ 1 เดือน ไม่มีใครสามารถนั่งสมาธิได้อย่างสม่ำเสมอ จึงสรุปได้ว่าการนั่งสมาธิอาจไม่ใช่แนวทางที่สามารถปฏิบัติได้สำหรับกลุ่มเป้าหมาย

นอกจากนี้ พบว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ตั้งใจปฏิบัติ แต่ผลสรุปว่ามีเพียงคนเดียวที่สามารถทำได้ เนื่องจากเป็นผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออยู่แล้วตั้งแต่มก่อนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

ส่วนแผนงานอื่นๆที่เกี่ยวกับการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจและการพึ่งตนเองทางด้านสังคมนั้น กลุ่มเป้าหมายสามารถทำได้ตามที่ตนเองวางแผนไว้

นอกจากโปรแกรมรายบุคคลแล้ว กลุ่มเป้าหมายยังร่วมกับผู้วิจัยกำหนดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองพร้อมกันทั้งกลุ่ม 3 โปรแกรม ได้แก่

โปรแกรมที่ 1 การเรียนรู้วิธีการออมเงินใช้วิธีการระดมความคิดเพื่อให้ได้วิธีต่างๆ เพื่อรวบรวมความรู้ที่มีเพื่อค้นหาวิธีการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีเงินออม

โปรแกรมที่ 2 การเรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองใช้วิธีการรับฟังคำบรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง

โปรแกรมที่ 3 การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาทางการเงินใช้วิธีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหาวิกฤติการณ์ทางการเงินของตรงของคนในกลุ่มเป้าหมาย

เมื่อกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองรายกลุ่ม พบว่า กลุ่มเป้าหมายปรับทัศนคติจากการรอคอยความช่วยเหลือจากภายนอกมาเป็นการช่วยเหลือตัวเองด้วยการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง มีการนำความรู้ที่ได้จากการบรรยายไปทำเป็นแผนงานการปฏิบัติงานส่วนบุคคลของตนเองได้ตลอดจนได้รับประสบการณ์จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จนได้บทสรุปกับตัวเองว่าจะทำอะไรต่อไปเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการเติมเต็มการเสริมสร้างการพึ่งตนเองด้านความคิดซึ่งกลุ่มเป้าหมายได้ละเลยไปในการจัดทำโปรแกรมส่วนบุคคล

สรุปกลุ่มเป้าหมายได้กำหนดโปรแกรมการศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง การพึ่งตนเอง ประกอบไปด้วย โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองรายบุคคลและรายกลุ่ม โดย โปรแกรมรายบุคคลเป็นโปรแกรมที่กลุ่มเป้าหมายวางแผนด้วยตัวเองเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองทั้ง 5 ด้าน ส่วนโปรแกรมกลุ่ม ประกอบด้วย โปรแกรมที่ 1 การเรียนรู้วิธีการออมเงินโปรแกรม ที่ 2 การ เรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองและ โปรแกรมที่ 3 การเรียนรู้ วิธีการแก้ปัญหาทางการเงิน

### **วัตถุประสงค์ที่ 3 ศึกษาผลการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันหลังการนำ โปรแกรมการศึกษาจากระบบไปใช้**

ผู้วิจัยศึกษาผลการพึ่งตนเองจากผลการปฏิบัติตามแนวทางเสริมสร้างการพึ่งตนเองของ กลุ่มเป้าหมายรายบุคคลและการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายผู้นำแรงงานและเจ้าของธุรกิจ ผลการ พึ่งตนเองเป็นดังนี้

#### **การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ**

มีกลุ่มเป้าหมาย 4 คนที่มีปัญหาด้านนี้ และหลังเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มพบว่า 3 คนมี พัฒนาการการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจดีขึ้น ส่วนอีกหนึ่งคนไม่มีพัฒนาการทางด้านนี้

#### **การพึ่งตนเองทางด้านความคิด**

ในด้านความสามารถในการแก้ปัญหา มี 1 คน ที่มีปัญหาด้านความสามารถในการแก้ปัญหา และเมื่อได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มแล้ว มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น

ในด้านการจัดการเรียนรู้ ก่อนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มมีกลุ่มเป้าหมาย 5 คน ที่การจัดการ เรียนรู้ต้องได้รับการปรับปรุง และเมื่อผ่านกระบวนการกลุ่มแล้วทุกคนมีพัฒนาการการจัดการเรียนรู้ที่ ขึ้น

#### **การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ**

ในส่วนของความรู้ในการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ นั้นพบว่าทุกคนมีความรู้เพิ่มมา ขึ้น สามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการวางแผนการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพได้

ในส่วนของพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่พฤติกรรมการ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

เมื่อพิจารณาการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ตั้งใจออกกำลังกาย แต่ท้ายที่สุด ยังคงไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ แต่เนื่องจากลักษณะงานของกลุ่มเป้าหมายเป็นงานที่ ต้องใช้กำลังกายอยู่บ้างจึงพอสามารถช่วยชดเชยการออกกำลังกายได้

เมื่อพิจารณาการพักผ่อน พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีแผนการปรับปรุงเรื่องการพักผ่อน ที่เพียงพอสามารถปฏิบัติตามแผนได้ทุกคน

#### **การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ**

พบว่ากลุ่มเป้าหมายทั้ง 10 คนมีการพัฒนาการการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจดีขึ้น ทั้ง ทางด้านการมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย คือมีรายจ่ายลดลงและมีเงินออมมากขึ้น การมีความรู้ ในการจัดการการเงินส่วนตัว สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาทางการเงินและค้นหาแนวทางที่

เหมาะสมในการแก้ปัญหาการเงินได้ และการมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ สามารถลดการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นและฟุ่มเฟือยลง ทำให้มีเงินเหลือเก็บมากขึ้น

### การพึ่งตนเองทางด้านสังคม

เกี่ยวกับความมั่นใจในตัวเองในการเข้าสังคม ในกลุ่มเป้าหมาย มี 1 คน ที่มีปัญหาด้านนี้ แต่เมื่อเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มแล้ว พบว่ามีความมั่นใจในการเข้าสังคมดีขึ้น

เกี่ยวกับการใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น ในกลุ่มเป้าหมาย มี 1 คนที่มีปัญหาด้านนี้ ซึ่งเมื่อเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มแล้วก็ยังไม่ได้แสดงให้เห็นว่ามีพัฒนาการทางด้านนี้ดีขึ้น

เกี่ยวกับการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ในกลุ่มเป้าหมาย มี 4 คน ที่ยังไม่เคยใส่ใจด้านนี้ และเมื่อเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ทั้ง 4 คน นี้มีพัฒนาการการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวมมากขึ้น

สรุปด้านการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เห็นคุณค่าในตัวเอง เชื่อมมั่นในศักยภาพของตัวเองในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น ส่วนการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ กลุ่มเป้าหมายทุกคนมีความรู้และพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมทั้งมีพฤติกรรมการพักผ่อนที่เพียงพอดีขึ้น แต่ยังไม่มียุติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้นทางด้านการพึ่งตนเองทางด้านความคิด กลุ่มเป้าหมายมีการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาและในการเรียนรู้ดีขึ้น กลุ่มเป้าหมายทุกคนมีการพัฒนาในการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจดีขึ้น และการพึ่งตนเองทางด้านสังคม พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่สามารถพัฒนาความมั่นใจในการเข้าสังคมได้ดีขึ้น

### วัตถุประสงค์ที่ 4 ศึกษาปัจจัยปัญหาที่เกี่ยวข้องหลังการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้

ในส่วนนี้ผู้วิจัยศึกษาปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการวิจัยให้มีดำเนินอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลและปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อผลสัมฤทธิ์ของการวิจัย

#### ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการวิจัยให้มีดำเนินอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการวิจัยประกอบไปด้วยปัจจัยด้านกิจกรรม ด้านบรรยากาศ ด้านกลุ่มเป้าหมาย ด้านผู้จัดกระบวนการกลุ่ม และด้านเนื้อหา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

##### 1. ด้านกิจกรรม

1.1 กิจกรรมคลี่คลายข้อสงสัยด้วยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกผ่อนคลายความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น รวมทั้งมีจิตใจเปิดกว้างรับความคิดเห็นของคนอื่น ทำให้จิตใจเปิดกว้างที่จะรับความรู้ใหม่ๆ แบ่งปันความรู้จากประสบการณ์ของตนให้กับกลุ่ม กระบวนการเรียนรู้จึงเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

##### 1.2 กิจกรรมในกระบวนการกลุ่ม

1.2.1 กระบวนการกลุ่มตามแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เริ่มต้นด้วยปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน กลุ่มเป้าหมายจึงให้ความสนใจและ

กระตือรือร้นที่จะค้นหาสาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้ด้วยตัวเอง

1.2.2 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ปัญหา ทำให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถแก้ปัญหาได้เหมือนที่เพื่อนในกลุ่มสามารถทำได้

1.2.3 พลังกลุ่มจากกระบวนการกลุ่มช่วยจุดประกายให้คนในกลุ่มต้องการทำอะไรบางอย่างที่ตนเองเคยคิดว่าทำไม่ได้ จนสามารถลงมือทำได้สำเร็จ

## 2. ด้านบรรยากาศ

บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรัก ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ความเคารพซึ่งกันและกัน ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ การใส่ใจ ระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มเป้าหมาย ทำให้กลุ่มเป้าหมายไม่รู้สึกมีปมด้อย ไม่รู้สึกอายในพฤติกรรมของตนเองบางอย่างที่เคยคิดว่าน่าอาย และสามารถเปลี่ยนจากความอายมาเป็นพลังบวกที่ต้องการแก้ไขพฤติกรรมที่น่าอายนั้น

## 3. ด้านกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายต้องเป็นคนที่สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเนื่องจากมีปัญหาเกี่ยวกับการพึ่งตนเองและต้องการแก้ไขอย่างจริงจัง กลุ่มเป้าหมายจะมีความกระตือรือร้น ที่จะแสวงหาคำตอบเพื่อให้ตัวเองเป็นอิสระจากความทุกข์ที่ประสบอยู่

กลุ่มเป้าหมายจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มตั้งแต่เริ่มต้นตระหนักในปัญหา ค้นหาสาเหตุของปัญหา และค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา จนถึงลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองกำหนด และการปรับแผนให้เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตของตน การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายตลอดขั้นตอนการวิจัยนี้จะทำให้กลุ่มเป้าหมายค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาก็เหมาะสมกับบริบทของตนเองอย่างแท้จริง และมีแนวโน้มที่จะยังคงปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองกำหนดไว้ถึงแม้ว่าการวิจัยจะจบลง

## 4. ด้านผู้จัดกระบวนการกลุ่ม

ผู้จัดกระบวนการกลุ่มจะต้องเป็นคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจความรู้สึก เปิดรับความคิดเห็น มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพึ่งตนเองทั้ง 5 ด้าน เพื่อสามารถเป็นที่ปรึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมายได้แต่จะไม่ครอบงำความคิดผู้จัดกระบวนการกลุ่มจะต้องวางแผนอย่างดี และเตรียมการสำหรับการแก้ไขปัญหเฉพาะหน้าที่พร้อมจะเกิดขึ้นเสมอ ผู้จัดกระบวนการกลุ่มจะต้องให้ความรัก การใส่ใจ และกำลังใจให้แก่กลุ่มเป้าหมายให้เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและต้องการลงมือทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ปัญหาของ

## 5. ด้านเนื้อหา

เนื้อหาจะต้องเป็นการเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายมีปัญหาและสนใจที่จะพัฒนาตนให้พึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

สรุป ปัจจัยที่เกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันประกอบด้วย 1) ด้านกิจกรรมคลีนสมองต่ำตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสช่วยทำให้กลุ่มเป้าหมายผ่อนคลายพร้อมแบ่งปันประสบการณ์ กิจกรรม

กระบวนการกลุ่มที่เริ่มต้นจากปัญหาทำให้กลุ่มเป้าหมายกระตือรือร้นที่จะค้นหาวิธีการแก้ปัญหา กิจกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นว่าจะสามารถแก้ปัญหาได้เหมือนกับคนที่เล่าเรื่อง กิจกรรมพลังกลุ่มช่วยจุดประกายให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อว่าตัวเองสามารถทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าทำได้ 2) ด้านบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรักความเข้าใจ ทำให้กลุ่มเป้าหมายกล้าที่จะเล่าปัญหาที่ตนเองอายและสามารถเปลี่ยนจากความอายเป็นพลังบวกในการแก้ไข 3) ด้านกลุ่มเป้าหมายที่ต้องสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากต้องการแก้ปัญหาการพึ่งตนเองอย่างจริงจัง 4) ด้านผู้จัดกระบวนการกลุ่มจะต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้ความเข้าใจในปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย จะต้องวางแผนอย่างเป็นระบบ และต้องมีความรัก 5) ด้านเนื้อหา จะต้องตรงกับปัญหาของกลุ่มเป้าหมายและเป็นเนื้อหาที่กลุ่มเป้าหมายสนใจ

### **ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน**

ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาโปรแกรมประกอบด้วย ปัญหาการสื่อสาร ระยะเวลาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### **1. การสื่อสารเพื่อแนะนำกิจกรรม**

พบว่า การสื่อสารเพื่อแนะนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบให้แก่พนักงานบริษัทเพื่อให้ได้กลุ่มเป้าหมายยังไม่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้วิจัยใช้วิธีการสื่อสารผ่านหัวหน้าแผนก ซึ่งพบว่าหัวหน้าแผนกบางคนไม่มีทัศนคติทางบวกกับการจัดโปรแกรม และเห็นประโยชน์จากการจัดโปรแกรมหัวหน้านั้นจึงไม่สามารถสื่อสารประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างชัดเจน กลุ่มเป้าหมายจึงได้ต่ำกว่าที่ควรจะเป็น นอกจากนี้การเป็นหนี้เป็นประเด็นที่อ่อนไหว การสื่อสารที่แจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเพื่อการลดหนี้อาจจะทำให้บางคนไม่กล้าที่จะเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเพราะอายที่จะให้คนอื่นรู้ว่าตัวเองมีหนี้สิน

#### **2. ระยะเวลาทำกิจกรรม**

พบว่าระยะเวลาในการทำกิจกรรม ยาวเกินไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของ กลุ่มเป้าหมายแต่ละคน

#### **3. การออกกำลังกาย**

การออกกำลังกายในวันแรกกลุ่มเป้าหมายอ่อนร่างกายไม่มากพอ และไม่ได้ปิดเครื่องปรับอากาศ ทำให้กล้ามเนื้อยึดหยุ่นไม่มากพอ กลุ่มเป้าหมายบางคนจึงมีปัญหาการเจ็บกล้ามเนื้อ

สรุปปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันได้แก่ การสื่อสารเพื่อแนะนำโปรแกรมโดยผู้นำแรงงานที่ไม่มีทัศนคติทางบวกต่อโปรแกรมจึงไม่สามารถสื่อสารประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรมได้อย่างชัดเจนทำให้ได้จำนวนกลุ่มเป้าหมายต่ำกว่าที่คาดไว้ ส่วนระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนั้นกลุ่มเป้าหมายเห็นว่านานเกินไป และการออกกำลังกายที่ยังวางแผนในช่วยแรกไม่ดี

## ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

จากการสัมภาษณ์ของกลุ่มเป้าหมายพบว่าในด้านกิจกรรมและระยะเวลา ผู้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มขอการทำสมาธิและต้องการให้เพิ่มเวลาในการทำสมาธิ ในขณะที่ระยะเวลาระหว่างวันในการร่วมกระบวนการกลุ่มควรลดลงให้สั้นลงเนื่องจากกลุ่มเป้าหมายบางคนติดภาระหน้าที่ ส่วนทางด้านผู้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มนั้นกลุ่มเป้าหมายเสนอว่าควรมีจำนวนมากขึ้นเพื่อให้เกิดความหลากหลายในการแบ่งปันประสบการณ์ และในส่วนของเนื้อหา กลุ่มเป้าหมายเสนอให้มีเอกสารแจกเพื่อสามารถนำไปทบทวนที่บ้านได้

### อภิปรายผล

ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน มีประเด็นที่จะนำมาอภิปราย 4 ประเด็นคือ 1. ผลของกระบวนการกลุ่มในการรับรู้ปัญหา ค้นหาสาเหตุของปัญหา และค้นหาแนวทางการเสริมสร้างพึ่งตนเอง ที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้แรงงาน 2. ผลการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน 3. ผลการพึ่งตนเองทั้งก่อนและหลังการนำโปรแกรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงาน ไปใช้และ 4. ปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องหลังจากการนำโปรแกรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงาน

#### 1. ผลของกระบวนการกลุ่มในการรับรู้ปัญหา ค้นหาสาเหตุของปัญหา และค้นหาแนวทางการเสริมสร้างพึ่งตนเอง ที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้ใช้แรงงาน

##### ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มเป้าหมาย

พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีรายได้ที่ 9,000 ถึง 15,000 บาท ต่อเดือน และในกลุ่มเป้าหมาย 10 คน มี 8 คน ที่มีปัญหาหนี้สิน และ 7 คน มีความเครียดจากหนี้สินของตนเอง นอกจากนี้หนี้สินที่มีอยู่นั้นเป็นหนี้สินในระบบและนอกระบบ ซึ่งหนี้สินนอกระบบได้สร้างความเครียดมากกว่าหนี้สินในระบบ ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจสภาพแรงงานไทยของศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ (สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์, 2552) พบว่าแรงงานที่มีรายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือนนั้นมีภาระหนี้สินถึงร้อยละ 95.4 และสอดคล้องกับศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (ผู้จัดการออนไลน์, 2554) ได้เปิดเผยผลสำรวจสภาพแรงงานไทยที่มีรายได้ไม่เกิน 15,000 บาทต่อเดือน จำนวน 1,200 ตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 88.4 มีหนี้สินโดยเฉลี่ยครอบครัวละ 87,641 บาทและสอดคล้องกับจุฑามาศ แก้วพิจิตร (2552) ที่กล่าวว่า ปัญหาหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบที่เพิ่มปริมาณมากขึ้น ส่งผลต่อการใช้ชีวิต ความเครียด และสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2549) ที่พูดถึงโพลล์สำรวจคุณภาพชีวิตคนไทยโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ได้สำรวจผู้ใช้แรงงาน จำนวน 2,656 ตัวอย่าง พบว่า มีผู้ใช้แรงงานถึง 13.6% เคยคิดฆ่าตัวตายเนื่องจากปัญหาหนี้สินแสดงว่าผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันที่มีรายได้ในระดับต่ำอยู่ที่ 9,000 ถึง

15,000 บาท นั้นมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ทำให้เกิดภาระหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบ ส่งผลกระทบกับคุณภาพชีวิต สร้างภาวะความเครียด

### ปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองของกลุ่มเป่าหมาย

ปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจของกลุ่มเป่าหมายเกิดจากการไม่มีเงินออมไว้ใช้จ่ายฉุกเฉิน การเป็นหนี้ ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการมีรายได้ต่ำ ขาดสวัสดิการที่ดี โดยกลุ่มเป่าหมายส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เกิน 15,000 บาท แต่มีรายจ่ายที่ไม่เหมาะสมกับรายได้ เนื่องจากการดำรงชีวิตในเมืองซึ่งมีค่าครองชีพสูงเมื่อเทียบกับรายได้ที่ได้รับ ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) (กรมสุขภาพจิต, 2549) ที่กล่าวว่ามีแรงงาน 6-7 แสนคน จาก 2 ล้านคนในนิคมอุตสาหกรรม เป็นเพียงลูกจ้างรายวันและลูกจ้างชั่วคราว ขาดสวัสดิการ หากลาภกิจหรือป่วยจะไม่ได้รับเงิน และสอดคล้องกับ ชื่นฤทัย กาญจนจิตราและคณะ (2552) ที่กล่าวว่า ทุนนิยมมองว่ามนุษย์เป็นปัจจัยการผลิต และธุรกิจจะต้องทำให้ปัจจัยการผลิตนั้นมีต้นทุนที่ต่ำที่สุด ด้วยเหตุนี้ ผู้ใช้แรงงานในระบบทุนนิยมจึงมีรายได้ต่ำนับจากอดีตจนถึงปัจจุบันดังนั้นการมีรายได้ต่ำ การขาดเงินสำรองยามฉุกเฉิน การขาดสวัสดิการที่ดีจึงก่อให้เกิดปัญหาหนี้สิน

ปัญหาการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ทางด้านจิตใจ ทางด้านความคิด และทางด้านสุขภาพ เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกัน เมื่อคนมีปัญหาทางการเงินมากขึ้น จะส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง (Freeman et al., 1993) ซึ่งการภาคภูมิใจในตนเองนั้นเป็นปัจจัยสำคัญทำให้คนเราเชื่อมั่นในศักยภาพภายในที่มีอยู่ของตนเอง ทำให้มีใจรักการเรียนรู้ การพัฒนาและพร้อมที่จะดำเนินการแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ด้วยตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553) ดังนั้นเมื่อกลุ่มเป่าหมายมีปัญหาทางการเงิน กลุ่มเป่าหมายจึงมีแนวโน้มขาดความภาคภูมิใจในตนเองและไม่เชื่อมั่นในศักยภาพตนเองว่าสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง และส่งผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหา ปัญหาจึงรุนแรงทำให้เกิดความเครียด และความเครียดนั้นก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพเช่น โรคกระเพาะ ไมเกรน โรคเกี่ยวกับการติดเชื้อต่างๆ เมื่อสุขภาพไม่ดี ทำให้ขาดงาน ผลของการขาดงานทำให้ขาดรายได้ และกระทบกลับมาที่ปัญหาทางการเงินอีกด้วย

### แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

#### แนวทางการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ

เมื่อกลุ่มเป่าหมายได้ผ่านกิจกรรมคลีนสมองต่ำในช่วงเช้า ซึ่งได้แก่ การเต้นศริตาน การนั่งสมาธิ การออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะและการเดินเกาซิกิ ทำให้กลุ่มเป่าหมายรู้สึกผ่อนคลายเชื่อมั่นในตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็น และเมื่อได้รับการสร้างภาพพจน์ด้านบวก คิดทำด้านบวกตลอดกิจกรรมด้วยการเปิดบทสนทนาของกระบวนการกลุ่มด้วยเงื่อนไขแห่งความรักจากผู้วิจัย ที่กลุ่มเป่าหมายทุกคนต้องแบ่งปันให้กันและกัน เช่น การแบ่งปันความรักให้กันและกัน เชื่อมั่นในศักยภาพของกันและกัน การเคารพซึ่งกันและกัน การให้อภัยกัน พุดด้านบวกแก่กัน การให้กำลังใจกันและกัน การใส่ใจความรู้สึก หลังจากรับฟังและทำความเข้าใจเงื่อนไขแห่งความรักแล้วกลุ่มเป่าหมายแสดงความรู้สึกผ่อนคลาย และมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน นอกจากนี้การได้รับความรักจากผู้วิจัยและกลุ่มเป่าหมายด้วยกันเองจากการยิ้ม ชม สบตา สัมผัส และสวัสดิ์ ทำให้



กลุ่มเป้าหมายเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้น มีความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติ  
 วรรณ อมาตยกุล (2553) ที่กล่าวว่า สภาวะคลั่งสมองต่ำ จะทำให้คนผู้นั้นรู้สึกผ่อนคลาย คิดและมอง  
 สิ่งต่างๆในด้านบวก และคนที่มีภาพพจน์ของตัวเองในด้านบวกจะเป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเอง  
 เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง รวมทั้งการให้ความรัก และการยอมรับ ด้วย การยิ้ม การชม การ  
 สบตา การสัมผัส และการสวีตี จะทำให้คนที่ได้รับความรักนั้นมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เห็นคุณค่าใน  
 ตัวเองมากขึ้น ดังนั้นและเมื่อกลุ่มเป้าหมายเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองกับ  
 พฤติกรรมการใช้จ่าย จึงทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ที่ได้นี้ไปจัดทำเป็นแผนงานส่วนตัว  
 สำหรับการลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยนอกจากนี้กลุ่มเป้าหมายยังสามารถสร้างเงื่อนไขเล็กๆ เพื่อให้  
 ตัวเองรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองได้โดยการรู้สึกภูมิใจในตัวเองหากตัวเองสามารถทำได้ตามแผนของ  
 ตัวเองเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองได้ เช่น เป้าหมายที่ 8 บอกว่าจะภูมิใจในตัวเองถ้าสามารถออก  
 กำลังกาย และนั่งสมาธิได้อย่างจริงจัง เป้าหมายที่ 10 บอกว่า จะภูมิใจเมื่อตนเองสามารถเลิกสูบบุหรี่  
 ได้ ซึ่งแสดงว่ากลุ่มเป้าหมายรู้สึกวางแผนงานที่ตนเองทำขึ้นมาที่มีคุณค่า และภูมิใจในตัวเองที่  
 สามารถลงมือปฏิบัติได้ ซึ่งสอดคล้องกับวิทยา นาควัชระ (2551) ที่กล่าวว่าในการสร้างความ  
 ภาคภูมิใจให้กับตัวเอง เราควรสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองจากการภูมิใจในสิ่งเล็กๆที่เราสร้างขึ้น  
 และไม่ควรสร้างเงื่อนไขกับตัวเองว่าเราจะภูมิใจเฉพาะกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่เราสร้างเท่านั้นดังนั้น  
 กลุ่มเป้าหมายจึงสามารถสร้างความภูมิใจให้กับตัวเองได้มากขึ้นจากการทำสิ่งเล็กๆน้อยๆที่ตนเอง  
 สามารถทำได้

สรุปเมื่อกลุ่มเป้าหมายเห็นประโยชน์ว่าการภาคภูมิใจในตัวเองจะทำให้ชีวิตมีความสุข  
 และช่วยเปลี่ยนทัศนคติการใช้จ่ายไปในทางที่ดีขึ้นกลุ่มเป้าหมายเลือกแนวทางการพึ่งตนเองทางด้าน  
 จิตใจด้วยการหาความภาคภูมิใจให้กับตัวเองด้วยการทำสิ่งเล็กๆน้อยๆที่ตนเองต้องการทำและรู้สึก  
 ภูมิใจ

#### **แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านความคิด**

เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันส่วนใหญ่จบการศึกษาไม่เกิน  
 ระดับระดับปลายจึงไม่ได้รับการฝึกฝนให้รักการเรียนรู้มากนัก แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็น  
 ฐานที่เริ่มต้นด้วยปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่จึงช่วยกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายสนใจและ  
 กระตือรือร้นที่จะหาข้อมูลเพื่อแก้ปัญหาของตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Schmidt (1993 cited in  
 Gijsselaers, 1996) ที่กล่าวว่าจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นกระบวนการที่เริ่มต้น  
 ด้วยปัญหาที่ผู้เรียนประสบอยู่ เป็นการเรียนที่ชี้แนะตนเอง โดยปัญหาที่กำหนดจะเป็นตัวกระตุ้นให้  
 ผู้เรียนต้องการการเรียนรู้ในสถานการณ์ที่ต้องแก้ปัญหา ในการวิจัยนี้การเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายมา  
 จากหลายทาง เช่น การฟังเพื่อนในกระบวนการกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ หรือการค้นหาข้อมูลด้วย  
 ตัวเอง เช่น แนวทางการจัดสรรเงินของตัวเอง หรือการค้นหาทำโยคะอาสนะใหม่ๆที่ตัวเองชอบ  
 นอกเหนือจากทำโยคะที่ได้จากกระบวนการกลุ่ม นอกจากนี้ วิธีการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารและ  
 การสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง ที่ไม่ได้มีแค่เพียงการบรรยายแต่มีการแทรกกิจกรรมสนุกๆเช่นการ  
 เล่นเกมเข้าไปด้วย ทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกสนุกกับการเรียนรู้และไม่ได้รู้สึกว่า การเรียนรู้เป็นเรื่องน่า  
 เบื่อที่เกิดจากการอ่านเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับ อาชัญญา รัตนอุบล (2551) ที่กล่าวถึงข้อ

ปฏิบัติในการสอนผู้ใหญ่ที่สมควรใช้วิธีที่หลากหลาย เช่น เกมการศึกษา สถานการณ์จำลอง เป็นต้น เมื่อมีกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายและสนุกสนาน การเรียนรู้จึงเป็นเรื่องที่ไม่น่าเบื่ออีกต่อไป

สรุปว่าแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานซึ่งเริ่มต้นด้วยปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายมีความกระตือรือร้นต้องการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหา กลุ่มเป้าหมายเลือกแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านความคิดด้วยการร่วมกันค้นหาสาเหตุของปัญหา การเรียนรู้จากการฟังประสบการณ์จริงจากเพื่อน การรับฟังการบรรยาย การค้นหาข้อมูลในการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

### แนวทางการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ

สำหรับการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ ผู้วิจัยไม่ได้เริ่มต้นที่ปัญหา เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ไม่ได้มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นด้วยปัญหาที่คาดว่าจะเกิดหากมีสุขภาพไม่ดี วิธีนี้ทำให้กลุ่มเป้าหมายมองเห็นภาพของปัญหาได้ชัดเจนว่าหากวันนี้ทุกคนยังไม่เริ่มต้นทำอะไรเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมกรกินจะเกิดปัญหาอะไรบ้าง ซึ่งทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความกระตือรือร้นที่จะปรับปรุงพฤติกรรมกรดูแลรักษาสุขภาพ เหตุผลที่ทุกคนกระตือรือร้นในการปรับปรุงตนเองทางด้านสุขภาพเกิดจาก การเข้ากระบวนการกลุ่มทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกมีความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น ซึ่งผลจากการภาคภูมิใจในตัวเองนี้ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความกระตือรือร้นในการทำแผนเพื่อปรับปรุงสุขภาพหรือส่วนอื่นๆของตนเองให้ดีขึ้นซึ่งสอดคล้องกับ Cupersmith (1984) ที่กล่าวว่าคนที่เห็นคุณค่าในตนเองจะพึงพอใจในตนเอง ไม่ได้คิดว่าตนเองมีความสามารถเหนือหรือต่ำกว่าคนอื่น มีพลังและความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ เผชิญปัญหาที่ซับซ้อนได้ มองสิ่งต่างๆ ในด้านดี กระตือรือร้นที่จะดูแลสุขภาพของตนให้ได้อยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อกลุ่มเป้าหมายมีความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น กลุ่มเป้าหมายจึงมีพลังความต้องการที่จะพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นดังที่ได้เห็นจากความพยายามพัฒนาตัวเองทางด้านสุขภาพเป็นต้น

แนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพที่กลุ่มเป้าหมายเลือกนั้น แบ่งเป็นแนวระดับกลุ่มซึ่งเป็นการรับความรู้ทางด้านกรรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และแนวระดับบุคคลโดยกลุ่มเป้าหมายจะนำความรู้ที่ได้ไปจัดทำเป็นแผนงานส่วนตัวที่เหมาะสมกับตัวเอง กลุ่มเป้าหมายเลือกที่จะขอรับความรู้เกี่ยวกับอาหารเนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับไม่เกินมัธยม 6 ดังนั้นกลุ่มเป้าหมายจึงยังไม่คุ้นเคยกับการค้นหาความรู้ต่างๆ ด้วยตนเอง อีกทั้งไม่เคยได้มีความรู้เกี่ยวกับการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมาก่อน และหลังจากได้รับความรู้ทางด้านกรรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพแล้ว พบว่ากลุ่มเป้าหมายหลายคนรู้สึกประหลาดใจกับความรู้ใหม่ที่ได้รับที่ตรงกันข้ามกับความเชื่อที่ตัวเองมีมาโดยตลอด หลังจากนั้นกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนจึงวางแผนการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิต และความชอบหรือความต้องการแต่ละคน และเป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มเป้าหมายมีความตั้งใจที่จะเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะ รับประทานโยเกิร์ต และตั้งใจนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอที่บ้าน ซึ่งน่าจะเกิดจากการได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการทำสมาธิและการออกกำลังกายแบบโยคะอาสนะ รวมทั้งได้รับประทานโยเกิร์ตที่ทำเองจากนมถั่วเหลืองจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มนี้การเลือกแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายนี้สอดคล้องกับหลักการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบ

โรงเรียนของ Tyler (1986) ที่กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการศึกษาจะต้องสอดคล้องกับความสนใจ และสภาพชีวิตของผู้เรียนในด้านต่างๆ เช่น สังคม เศรษฐกิจ วิถีความเป็นอยู่ เป็นต้น และการเลือกประสบการณ์ในการเรียนรู้จะต้องเป็นสิ่งที่ผู้เรียนสามารถปฏิบัติฝึกฝนได้เอง เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ กลุ่มเป้าหมายจึงเลือกที่จะออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะ รับประทานโยเกิร์ตที่ทำด้วยตัวเอง ฝึกนั่งสมาธิ ซึ่งสิ่งเหล่านี้กลุ่มเป้าหมายมองว่าเป็นสิ่งที่ตนเองทำได้และสอดคล้องกับวิถีความเป็นอยู่

สรุปจากการปฏิบัติตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสกลุ่มเป้าหมายจึงได้พัฒนาความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้นดังนั้นกลุ่มเป้าหมายจึงต้องการพัฒนาตัวเองในทุกด้าน การเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพนี้กลุ่มเป้าหมายเลือกแนวทางการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่ตนเองชอบ และเชื่อว่าตนเองสามารถทำได้

### แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ

จากการจัดกระบวนการกลุ่ม กลุ่มเป้าหมายค้นพบว่าสาเหตุหลักของปัญหาทางการเงินของกลุ่มเป้าหมายที่ไม่มีเงินออม และเป็นหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบ เกิดจากพฤติกรรมการใช้เงินในสิ่งที่ไม่จำเป็น เพื่อให้ตนเอง "ดูดี" ได้รับการยอมรับจากคนอื่น รวมทั้งการกินเลี้ยงสังสรรค์ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังเลิกงาน และ การเล่นการพนันเช่น หวยใต้ดิน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภา ศรีสวัสดิ์ (2549) ที่ศึกษาสภาพการดำรงชีวิตของแรงงานไทยในสถานประกอบการแห่งหนึ่ง ย่านบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่าปัญหาที่พบในแรงงานคือ ปัญหาหนี้สิน การพนัน และการเล่นหวยใต้ดิน และยังสอดคล้องกับผลสำรวจคุณภาพชีวิตแรงงานไทยของสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (กรมสุขภาพจิต, 2549) พบว่าผู้ใช้แรงงานดำเนินชีวิตด้วยอบายมุขดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และพบว่าปัญหาที่สำคัญของผู้ใช้แรงงาน คือ ภาวะหนี้สิน และการใช้เงินฟุ่มเฟือยไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็น ได้แก่ เหล้า เบียร์ หวย การพนัน เครื่องสำอาง เป็นต้นปัญหาของกลุ่มเป้าหมายจึงเหมือนกับผู้ใช้แรงงานกลุ่มอื่นๆที่มีปัญหาหนี้สินที่เกิดจากการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น การเล่นหวยเล่นการพนัน และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การใช้เงินซื้อสินค้าที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมายนั้นเกิดจากอิทธิพลสื่อโฆษณาจากภาคธุรกิจ ที่กระตุ้นให้คนรู้สึกไม่ภูมิใจในสิ่งที่ตนมี หรือตนเป็น เช่น ทำให้มีปมด้อยที่ผิวดำ รักแร้ดำ หรือ มีปมด้อยที่ไม่มีรถยนต์ขับ และจะรู้สึกภูมิใจเมื่อมีสินค้าที่ภาคธุรกิจนำเสนอไว้ครอบครอง เพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับจากคนรอบตัวตัวอย่างของการได้รับอิทธิพลของระบบทุนนิยมจนทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกขาด และต้องซื้อสินค้าหรือใช้บริการจากภาคธุรกิจเพื่อให้ตัวเองได้รับการยอมรับจากคนอื่น ซึ่งเหตุผลนี้สอดคล้องกับ ชื่นฤทัย กาญจนจิตรราและคณะ (2552) ที่กล่าวว่าระบบทุนนิยมในปัจจุบันที่กระตุ้นความต้องการของลูกค้าโดยทำให้ลูกค้ารู้สึก "ขาด" หรือ "พร่อง" ขาดความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็นหรือที่ตนเองมี และสุดท้ายลูกค้าก็จะซื้อสินค้าเพื่อเติมเต็มสิ่งที่ตนเอง "ขาด" หรือ "พร่อง" และสอดคล้องกับ Maslow (1970) ที่กล่าวว่า เมื่อคนขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะรู้สึกว่าตนเองด้อย อ่อนแอ ไม่มีประโยชน์ และต้องการหาสิ่งอื่นมาชดเชย รวมทั้งเกียรติวรรณ อมาตยกุล ( 2553) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ต้องการชดเชยสิ่งที่ตนเองรู้สึกขาด โดยมีพฤติกรรมการใช้เงินที่ฟุ่มเฟือย เพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับจากคนอื่น แต่คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะมีชีวิตที่พอเพียง จะไม่ต้องการสิ่งของราคาแพงเพื่อสร้างการยอมรับ

จากคนอื่น กลุ่มเป้าหมายเมื่อได้รับข้อมูลจากสื่อโฆษณาจึงเกิดความรู้สึกขาดและต้องการมีสินค้านั้นไว้ครอบครองเพื่อให้ตัวเองมีความภาคภูมิใจในตัวเองทำให้ต้องมีค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

นอกจากนี้กลุ่มเป้าหมายยังนิยมซื้อสินค้าโดยใช้เงินอนาคตหรือกู้ยืมเงินมาซื้อเนื่องจากปัจจุบันมีการนำเสนอเงินกู้มากมายทั้งในระบบและนอกระบบ กลุ่มเป้าหมายมีทัศนคติในการกู้เงินว่าเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ เพราะเพื่อนที่ทำงานส่วนใหญ่เป็นหนี้ และการกู้เงินทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถซื้อสินค้าใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องรอให้มีเงินมากเพียงพอเสียก่อน ซึ่งสอดคล้องกับ Livingstone และ Lunt (1992) กล่าวว่าทัศนคติทางการเงินจะหมายถึง การเห็นด้วยหรือการต่อต้านการเป็นหนี้ คนที่มีทัศนคติที่ยอมรับการเป็นหนี้ จะมีแนวโน้มที่จะก่อหนี้มากกว่าคนที่มีทัศนคติต่อต้านการเป็นหนี้เมื่อกลุ่มเป้าหมายมีทัศนคติเรื่องการก่อหนี้เป็นเรื่องปกติ กลุ่มเป้าหมายจึงสามารถก่อหนี้ได้มากจนสร้างปัญหาให้กับตัวเอง

ปัญหาการเป็นหนี้เป็นปัญหาใหญ่ที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่และดูเหมือนว่าจะไม่สามารถแก้ไขได้ เมื่อรู้สึกสิ้นหวังและแก้ปัญหาด้วยตัวเองไม่ได้กลุ่มเป้าหมายจึงหันไปพึ่งโชคชะตาแทน เช่น การเสี่ยงโชคจากการถูกรถหวยเพื่อจะได้เงินก้อนใหญ่เพื่อนำไปปลดหนี้และได้ ”เงหน้าอำปาก” ดังนั้น พฤติกรรมการซื้อห่วยหรือการเล่นการพนันจึงกลายเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในชีวิตของกลุ่มเป้าหมายควบคู่ไปกับการเป็นหนี้

แนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจที่กลุ่มเป้าหมายเลือกนั้น เบื้องต้นเพื่อแก้ปัญหาหนี้สินที่ตนเองประสบอยู่และหลังจากที่แก้ปัญหาหนี้สินได้แล้วกลุ่มเป้าหมายคาดหวังการมีเงินออม เมื่อกลุ่มเป้าหมายค้นพบว่าสาเหตุที่อยู่เบื้องหลังการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยนั้นมาจากการไม่ภาคภูมิใจในตนเอง และต้องการการยอมรับจากคนอื่น ซึ่งสาเหตุบางส่วนเกิดมาจากการถูกรอบงำด้วยระบบทุนนิยมที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกว่าตัวเองขาด หรือไม่ภูมิใจในตนเอง หรือบางส่วนอาจจะเกิดมาจากสิ่งแวดล้อมหรือการเลี้ยงดูจากครอบครัวตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มแล้วกลุ่มเป้าหมายมีความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น กลุ่มเป้าหมายจึงได้ปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่ ในด้านการใช้จ่าย และการช่วยเหลือเพื่อนทางด้านการเงิน แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจจึงประกอบไปด้วย 4 แนวทางหลัก คือ การเพิ่มรายได้ การลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และการวางแผนทางการเงินโดยการจัดทำบัญชีรับจ่ายรายวันการเลือกแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจของกลุ่มเป้าหมายสอดคล้องกับแนวทางของ จิราพร ชมพิกุล (2553) ที่เสนอแนะแนวทางการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจของครอบครัวโดยการให้ความรู้ความเข้าใจด้านการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กระตุ้นให้มีการทำบัญชีรับจ่ายมากขึ้น และปลูกฝังค่านิยมในการใช้เงินอย่างมีเหตุผล ดังนั้นแนวทางที่กลุ่มเป้าหมายระดมความคิดในการแก้ปัญหาทางการเงินนอกจากจะเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมายแล้วยังครอบคลุมเนื้อหาการจัดการการเงินส่วนตัวได้อย่างครบถ้วน ซึ่งทำให้การลงมือปฏิบัติตามแผนจึงมีแนวโน้มจะบรรลุผลสำเร็จ

สรุป เมื่อกลุ่มเป้าหมายได้พัฒนาความภาคภูมิใจในตัวเองจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม และได้วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาการเงินและหนี้สินของตัวเองเกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตัวเองรวมทั้งอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่ทำให้รู้สึกขาดตัวเองขาดหรือพร่องและต้องการการยอมรับจากคนรอบข้างทำให้ต้องซื้อหรือใช้จ่ายเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากคนอื่น กลุ่มเป้าหมายจึงกำหนดแนวทางใน

การแก้ปัญหาจากสาเหตุ โดยการปรับเปลี่ยนทัศนคติกับตัวเอง ทัศนคติในการใช้เงินและการก่อหนี้ และจัดทำบัญชีรับจ่าย เป็นต้น

### แนวทางการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

กลุ่มเป้าหมายเลือกที่จะกำหนดแนวทางการพึ่งตนเองทางด้านสังคมด้วยการเพิ่มการใส่ใจคนอื่น การช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน การกตัญญูทวดต่อพ่อแม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจากการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสังคมที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการกลุ่ม เนื่องจาก กระบวนการกลุ่มนี้ได้จัดขึ้นจากการผสมผสานแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และด้วยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ทำให้ต้องมีการทำงานเป็นทีม กลุ่มเป้าหมายทักษะการสื่อสารการทำงานเป็นทีมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Evenson และ Hamelo (2000) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานสามารถช่วยผู้เรียนได้ฝึกการทำงานเป็นทีม การจัดกลุ่มทำงานเป็นกลุ่มเล็กจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็น และได้เรียนรู้จากเพื่อนร่วมทีม รวมทั้งได้พัฒนาทักษะทางสังคมด้วยและสอดคล้องกับ Flint (2007) ที่กล่าวว่าการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เตรียมผู้เรียนเข้าสู่โลกของการทำงานที่แท้จริง (real working world) ที่ต้องการทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารและการทำงานเป็นกลุ่ม

สรุป เมื่อกลุ่มเป้าหมายเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม กลุ่มเป้าหมายได้พัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม การฝึกการสื่อสาร การฝึกการแบ่งปันความรักและความเคารพกันและกัน ทำให้กลุ่มเป้าหมายเลือกแนวทางเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสังคมด้วยการเอาใจใส่คนอื่นมากขึ้น การช่วยเหลือคนอื่นมากขึ้น และการกตัญญูต่อพ่อแม่

## 2. อภิปรายผลการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

การดำเนินงานตามแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองจำแนกได้เป็นออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ การดำเนินงานตามแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองระดับบุคคล และการดำเนินงานตามแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองระดับกลุ่ม

### 2.1 การดำเนินงานตามแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองระดับบุคคล

กลุ่มเป้าหมายนำแนวทางที่ตนเองกำหนดเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สิ่งที่กลุ่มเป้าหมายได้รับจากโปรแกรมนี้คือ มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปตามแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่ตนเองต้องการให้เป็น

เนื่องจากผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายจะลงมือปฏิบัติตามแผน ตามด้วยการสังเกตและสะท้อนผลการปฏิบัติและปรับแผน การลงมือปฏิบัติตามแผนนี้จะเกิดเป็นวงจรเกลียวสว่านหลายๆวงจนกว่าผลลัพธ์จะเป็นที่พอใจของกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้นผลการปฏิบัติจึงยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับธีรวุฒิ เอกะกุล (2550) ได้กล่าวถึงข้อดีของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งเป็นกระบวนการวิจัยที่สามารถกระทำซ้ำได้ ซึ่งการทำซ้ำเป็นการปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมที่ยังไม่บรรลุผล เพื่อให้บรรลุผลจริงอย่างยั่งยืน

เมื่อพิจารณาที่แผนงานการเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายกลับไปทำจะพบว่า แผนงานที่กลุ่มเป้าหมายทุกคนตั้งใจทำคือการลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย และกลุ่มเป้าหมายสามารถปฏิบัติได้สำเร็จ เนื่องจากการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยนั้นเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีปัญหาหนี้สิน และนำไปสู่ความทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับ Knowles (1980) ที่กล่าวว่า ผู้ใหญ่จะสนใจเรียนรู้ก็ต่อเมื่อ เรื่องที่จะเรียนรู้นั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตนเองหรือเป็นปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ นอกจากนี้จากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม นอกจากนี้การเข้าร่วมฟังบรรยายเรื่องการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้กลุ่มเป้าหมายตระหนักได้ว่าสาเหตุที่อยู่เบื้องหลังการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยคือการต้องการการยอมรับจากคนอื่น และเมื่อนั้นกลุ่มเป้าหมายหลายคนจึงสามารถลดการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยได้สำเร็จ

อย่างไรก็ดีเมื่อพิจารณาแผนงานการทำบัญชีรับจ่ายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาทางการเงินและเป็นแผนที่กลุ่มเป้าหมายหลายคนตั้งใจจะทำ แต่เมื่อลงมือปฏิบัติตามแผนกลับพบว่า วิธีนี้ใช้เวลามากและไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมการดำรงชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย และท้ายสุดทุกคนจึงล้มเลิกที่จะทำบัญชีรับจ่าย และหันมาใช้วิธีใหม่ที่เหมาะกับตัวเอง คือการจัดสรรเงินเดือนที่ได้รับแต่ละเดือนออกเป็น 3 ก้อน ก้อนแรกสำหรับการชำระหนี้สินในส่วนของเงินต้นและดอกเบี้ย ก้อนที่สองสำหรับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และก้อนที่สามสำหรับเป็นเงินออม สอดคล้องกับ จิราพร ชมพิกุล (2553) ที่พบว่า มีเพียงร้อยละ 7.9 ของครัวเรือนจากการทำวิจัยที่ทำบัญชีรับจ่ายของครอบครัว เนื่องจากเหตุผลหลายประการ เช่น รายได้ดีบรายจ่ายไม่สมดุลกัน ไม่มีเวลาทำ เสียเวลา ยุ่งยาก และ ลืมทำ

เช่นเดียวกันกับการนั่งสมาธิ และการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแผนงานที่กลุ่มเป้าหมายหลายคนตั้งใจปฏิบัติเนื่องจากรู้สึกชอบและได้เห็นประโยชน์จากการนั่งสมาธิและการออกกำลังกาย จากจากช่วงกิจกรรมคลีนสมองต่ำในช่วงต้นของกระบวนการกลุ่ม แต่เมื่อกลับไปลงมือปฏิบัติจริงที่บ้านกลับพบว่าไม่สามารถปฏิบัติได้เหมือนตอนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม และสุดท้ายกลุ่มเป้าหมายจึงได้ตัดการนั่งสมาธิและการออกกำลังกายออกจากแผนงานของตนเนื่องจากการนั่งสมาธิและการออกกำลังกายไม่สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตปกติของกลุ่มเป้าหมายสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เยาวลักษณ์ โปธิสุทธิ์ (2540) ที่พบว่าผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังความสำเร็จด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ส่วนใหญ่ไม่ได้กลับไปฝึกสมาธิที่บ้าน

แต่เมื่อพิจารณาเรื่องการกินโยเกิร์ต หลังจากผู้วิจัยได้ทำโยเกิร์ตมาจากบ้านให้ทุกคนได้ลองรับประทานในวันทำกิจกรรมกลุ่ม พบว่ากลุ่มเป้าหมายเริ่มรับประทานโยเกิร์ตและยังคงรับประทานต่อเนื่องมาจนปัจจุบัน เนื่องจากโยเกิร์ตมีรสชาติอร่อย หาซื้อง่าย และทำเองก็ง่าย จึงไม่ขัดกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย และสอดคล้องกับ เยาวลักษณ์ โปธิสุทธิ์ (2540) ที่กล่าวว่า ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังความสำเร็จด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักสด ผลไม้ โยเกิร์ต เป็นต้น

ดังนั้นกิจกรรมบางกิจกรรม เช่น การทำบัญชีรับจ่าย การนั่งสมาธิ การออกกำลังกายที่ถึงแม้ว่ากลุ่มเป้าหมายต้องการและเต็มใจทำ แต่มันอาจจะไม่เป็นการปฏิบัติที่ยั่งยืนเสมอไปหากกิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย

สรุปผลการดำเนินงานโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองระดับบุคคล กลุ่มเป้าหมายเลือกแนวทางที่ตนเองต้องการและคิดว่าสอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเอง สิ่งที่กลุ่มเป้าหมายสามารถ

ทำได้คือการลดค่าใช้จ่ายเพื่อแก้ปัญหาทางการเงิน สาเหตุที่กลุ่มเป้าหมายสามารถลดค่าใช้จ่ายได้ตามที่ต้องการเนื่องจากปัญหาการเงินเป็นปัญหาสำคัญที่กลุ่มเป้าหมายทนทุกทรมานและต้องการแก้ไขเป็นอันดับแรก อย่างไรก็ตามก็มีแผนงานบางอย่างที่กลุ่มเป้าหมายไม่สามารถทำได้ เช่น การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิและและทำบุญชื้อรับจ่าย เนื่องจากแผนงานดังกล่าวไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย

2.2 การดำเนินงานโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองในระดับกลุ่มประกอบด้วย 3 โปรแกรม ได้แก่ การเรียนรู้วิธีการออมเงิน การเรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง และการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาทางการเงิน

**โปรแกรมที่ 1 การเรียนรู้วิธีการออมเงิน** ผลของโปรแกรมนี้อาจเป็นวิธีการดำรงชีวิตอย่างไรให้มีเงินออมสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ซึ่งวิธีดังกล่าวเกิดจากการระดมสมองแบบป็นประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคน และเนื่องจากความรู้เหล่านี้เป็นความรู้จากประสบการณ์ตรงในชีวิตประจำวันของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคน ดังนั้นกลุ่มเป้าหมายจึงสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ทันที ซึ่งสอดคล้องกับ Flint (2007) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ผู้เรียนจะเรียนรู้เป็นกลุ่ม โดยความรู้ที่ได้มาจากการสืบค้นร่วมกับประสบการณ์ในอดีตของผู้เรียนแต่ละคน และสอดคล้องกับ อีริวดี เอกะกุล (2550) ที่กล่าวถึงข้อดีข้อหนึ่งของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ได้แก่ ผลหรือกิจกรรมที่ได้จากการวิจัยเชิงปฏิบัติการจะกลายเป็นนวัตกรรมขององค์กรนั้นๆทันที ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่ทดลองใช้ในสภาพจริงจนบรรลุผลกลายเป็นวัฒนธรรมในองค์กรนั้นๆต่อไป

สรุปการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมายด้วยกัน ดังนั้นกลุ่มเป้าหมายจึงสามารถนำความรู้จากการระดมความคิดเรื่องการออมเงินนี้ไปใช้ได้ทันที และผลจากการระดมความคิดจะเป็นองค์ความรู้ใหม่ของกลุ่มเป้าหมายอีกด้วย

**โปรแกรมที่ 2 การเรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง** สิ่งที่กลุ่มเป้าหมายได้รับจากการฟังบรรยาย คือ ความรู้ในการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพและความรู้เกี่ยวกับการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้กลุ่มเป้าหมายยังมีทัศนคติที่เปลี่ยนไปในการเลือกรับประทานอาหาร และมีทัศนคติที่เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้นและพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เมื่อทัศนคติเปลี่ยนพฤติกรรมจึงเปลี่ยนไป ซึ่งสังเกตได้จากการรายงานผลการปฏิบัติตามแผนของแต่ละคนแสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ซึ่งกลุ่มเป้าหมายจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น ลดอาหารที่เป็นโทษต่อร่างกาย

นอกจากนี้ หลังจากการเข้าร่วมฟังบรรยายเรื่องการสร้างความภาคภูมิใจ กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมในด้านการใช้จ่ายที่ลดการฟุ่มเฟือยลงเนื่องจากกลุ่มเป้าหมายได้ตระหนักว่าสาเหตุของการฟุ่มเฟือยของตนนั้นมาจากการเห็นคุณค่าในตัวเองน้อย ซึ่งสอดคล้องกับเกียรตวิวรรณ อมาตยกุล (2553) ที่กล่าวว่า เมื่อคนเรามีความภาคภูมิใจในตนเอง จะรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ และจะมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ไม่จำเป็นต้องซื้อหาสินค้าราคาแพงเพื่อให้คนอื่นมาเห็นคุณค่าของเขา

สรุป เมื่อกลุ่มเป้าหมายได้รับฟังบรรยายกลุ่มเป้าหมายจึงมีความรู้มากขึ้นมีทัศนคติที่เปลี่ยนไป เช่น ทัศนคติในการรับประทานอาหาร ทัศนคติในการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อทัศนคติเปลี่ยน พฤติกรรมจึงเปลี่ยนไปด้วย กลุ่มเป้าหมายจึงมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีขึ้น มีพฤติกรรมที่ลดการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยลง

### โปรแกรมที่ 3 การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาทางการเงิน

การฟังเพื่อนเล่าประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทางการเงิน สิ่งที่กลุ่มเป้าหมายได้รับจากโปรแกรมนี้คือ ความรู้ในการแก้ปัญหาทางการเงินของผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ นอกจากความรู้จากเพื่อนแล้ว กลุ่มเป้าหมายยังได้ความรู้ใหม่ที่เกิดจากการผสมผสานความรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนกับประสบการณ์ของตนเองและสามารถสร้างแนวทางในการแก้ปัญหาทางการเงินที่เหมาะสมสำหรับตัวเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Flint (2007) ที่กล่าวว่าลักษณะเด่นของการจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานนั้น ผู้เรียนจะเรียนรู้เป็นกลุ่ม โดยใช้ความรู้ที่ได้จากข้อมูลที่สืบค้นมา ร่วมกับประสบการณ์ในอดีตของผู้เรียนแต่ละคน จากนั้นกลุ่มผู้เรียนจะต้องนำเสนอสิ่งที่กลุ่มตัดสินใจหรือแก้ปัญหานั้นทำอย่างไร กลุ่มเป้าหมายจึงได้ใช้ความรู้จากประสบการณ์ใหม่และจากประสบการณ์ของตนเองแล้วนำมาผสมผสานเพื่อใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจแก้ปัญหา

สรุปการเรียนรู้จากผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ทำให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ใหม่จากผู้ถ่ายทอดแล้วนำมาผสมผสานกับประสบการณ์หรือความรู้เดิมของตนจนสามารถสร้างเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองได้

### 3. อภิปรายผลการฟังตนเองจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างการฟังตนเองสำหรับผู้ใช้งาน

ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายตามผลการฟังตนเองทางด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านความคิด ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม โดยมีรายละเอียดการอภิปรายดังนี้

#### 3.1 ผลการฟังตนเองทางด้านจิตใจ

หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มเป้าหมายมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากการสร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความเห็นอกเห็นใจ การคิดและทำด้านบวก รวมทั้งกิจกรรมคลื่นสมองต่ำ ได้แก่ การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะ การเต้นเกาซิกซ์และการนอนสมาธิโดยการนำจิตเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การเปิดบทสนทนาในกระบวนการกลุ่มด้วยเงื่อนไขแห่งความรัก รวมทั้งการบรรยายเรื่องการสร้างคุณภาพภูมิใจในตนเองที่กลุ่มเป้าหมายต้องการให้ผู้วิจัยช่วยแบ่งปันได้ช่วยเสริมสร้างการฟังตนเองทางด้านจิตใจในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับเกียรตวรรณ อมาตยกุล (2542) ที่กล่าวว่า การทำให้คลื่นสมองต่ำลง สร้างภาพพจน์ด้านบวก การคิดและทำด้านบวก และการได้รับความรักความใส่ใจ จะทำให้คนผู้นั้นเห็นคุณค่าในตัวเอง และสอดคล้องกับผลการวิจัยเรื่องการศึกษาผลการสอนตามแนวนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนอกระบบโรงเรียนทางไกล (สมศักดิ์ เจริญศรี, 2545) ซึ่งผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่ผ่าน



การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเห็นคุณค่าในตัวเองสูงกว่านักศึกษาที่มีการเรียนการสอนแบบปรกติอย่างไรก็ดี กรณีของเป้าหมายที่ 4 ที่ไม่มีการพัฒนาการทางด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองที่สามารถสังเกตเห็นได้ เป้าหมายที่ 4 ไม่มีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามแผนเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่ตัวเองวางแผนไว้ ซึ่งน่าจะเกิดจากสที่อยู่ในสถานะเครียดจากการตั้งครรภที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้อยู่ในสถานะยากลำบาก เครียดและหาทางออกไม่ได้ส่งผลต่อความภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับ Lim, Saulsman และ Nathan (2005) ที่กล่าวว่าภาคภูมิใจ ในตัวเองน้อยสามารถเป็นผลมาจากปัญหาอื่นๆ เช่น เมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่ยุงยาก หรือเครียด เช่น มีปัญหาทางการเงินเป็นเวลานาน ป่วยนาน ได้รับอุบัติเหตุที่มีผลต่ออวัยวะ การเจ็บปวดเรื้อรัง ความสัมพันธ์ที่มีปัญหา หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ยากจะแก้ไข เมื่ออยู่ในปัญหาเหล่านี้หลายๆ จะทำให้คนขาดกำลังใจ ขาดความเชื่อมั่นและไม่เห็นคุณค่าในตนเองส่วนเป้าหมายที่10 ไม่มีพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มนั้นน่าจะเกิดจากเขาต้องการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเพียงเพราะต้องการเข้าร่วมกิจกรรมที่บริษัทจัดให้เท่านั้น แรงจูงใจเพื่อการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาจึงมีน้อย เขามุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงเพียงเรื่องเดียวเท่านั้นคือปัญหาทางการเงิน ดังนั้นเขาจึงไม่ได้ใส่ใจกับการพัฒนาในด้านอื่นๆ สอดคล้องกับ Knowles (1980) ที่กล่าวว่าผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ต้องการนำตนเอง ผู้เรียนจะวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง เลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองสนใจ กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

ส่วนด้านการเห็นคุณค่าของคนอื่นนั้นถึงแม้ว่ากลุ่มเป้าหมายจะไม่มีปัญหาทางด้านนี้แต่เนื่องจากทุกครั้งที่กลุ่มเป้าหมายต้องค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา กลุ่มเป้าหมายจะต้องพิจารณาผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับคนอื่นหากกลุ่มเป้าหมายตัดสินใจลงมือทำอะไร ดังนั้นขั้นตอนในการแก้ปัญหาในกระบวนการกลุ่มจึงเป็นส่วนสนับสนุนทำให้กลุ่มเป้าหมายใส่ใจและมองเห็นคุณค่าของคนอื่นมากขึ้น นอกจากนี้การให้ความรัก การแบ่งปันความรักให้กันตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่นำมาใช้ตลอดกระบวนการกลุ่มนี้ได้ทำให้กลุ่มเป้าหมายเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้นและเมื่อเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้นก็จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าของคนอื่นมากขึ้นด้วยเช่นกันซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) ที่กล่าวถึงภาพพจน์ของตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์และความสุข เมื่อคนเรามีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง จะมีความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่น และจะเป็นคนที่มีเสน่ห์และมีความสุข

เมื่อพิจารณาความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหา พบว่า หลังการจัดกระบวนการกลุ่ม กลุ่มเป้าหมายมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม เนื่องจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทำให้กลุ่มเป้าหมายเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น มีความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น ส่งผลให้กลุ่มเป้าหมายมีภาพพจน์ของตัวเองในด้านบวกมากขึ้น ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหาจึงมีมากขึ้น สอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) ที่กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้คนเราเชื่อมั่นในศักยภาพภายในที่มีอยู่ของตนเอง ทำให้มีใจรักการเรียนรู้ การพัฒนาและพร้อมที่จะดำเนินการแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ด้วยตนเอง และสอดคล้องกับ Coopersmith (1984) ที่กล่าวว่าคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะพึงพอใจในความเป็นตนเอง ภูมิใจในความสามารถของตน ไม่ได้คิดว่าตนเองจะมีความสามารถเหนือหรือต่ำกว่าคนอื่น มีพลัง ความสามารถและความพยายามที่จะช่วยตัวเองให้อาชนะอุปสรรคต่างๆ สามารถเผชิญปัญหาที่ซับซ้อนได้ มองสิ่งต่างๆ ในด้านดี กระตือรือร้นที่จะดูแลสุขภาพ ของตนให้ดีขึ้น

เสมอ และสอดคล้องกับ Lim, Saulsman และ Nathan (2005) ที่กล่าวว่า คนที่มีสภาพจิตใจในด้านบวกกับตัวเอง จะรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถที่แตกต่างจากผู้อื่น ส่วนคนที่มีความภาคภูมิใจในตัวเองน้อยจะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถน้อยกว่าคนอื่น จะหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทายต่างๆ เพราะกลัวว่าจะทำได้ไม่ดี และจะไม่เชื่อว่าผลงานดีๆ ที่ตนผลิตออกมานั้นเป็นเพราะความสามารถของตน

จึงสรุปได้ว่าการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบมีส่วนร่วมโดยใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสามารถช่วยส่งเสริมการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจได้ในทุกด้าน

### 3.2 ผลการพึ่งตนเองทางด้านความคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบของกลุ่มเป้าหมายหลังการจัดกระบวนการกลุ่มเพิ่มขึ้นเนื่องจากการนำแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานมาใช้ในการตั้งปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และหาแนวทางการแก้ปัญหา รวมทั้งค้นคว้าหาความรู้เพื่อมาช่วยแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ซาลินี เอี่ยมศรี (2549) เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะการแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานด้านสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบล ซึ่งใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานตัวตัวแปรต้น ซึ่งผลการทดลองพบว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบลในกลุ่มทดลองมีทักษะในการแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานด้านสุขภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบเกิดจากการได้ลงมือปฏิบัติแก้ไขด้วยตัวเองของกลุ่มเป้าหมาย ทำให้กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาจากสถานการณ์จริงทำให้มีทักษะในการแก้ปัญหาและสามารถนำทักษะนี้ไปใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องอื่นๆในชีวิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับ อีรูซุมิ เอกะกุล (2550) ที่กล่าวว่า ลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการนั้น กลุ่มเป้าหมายจะเป็นผู้ลงมือกระทำเอง ในสถานการณ์ที่เป็นจริง เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยแล้ว กลุ่มเป้าหมายจะเกิดทักษะและมีความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองมากขึ้น

ส่วนการรักการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายที่เพิ่มขึ้นหลังการจัดกระบวนการกลุ่มเกิดจากการใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่เริ่มต้นด้วย ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ ตามด้วยกระบวนการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ทำให้กลุ่มเป้าหมายกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาของตนเอง การเรียนรู้มีทั้งเรียนรู้จากนอกห้องเรียนและเรียนรู้จากประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมายด้วยกันเอง ซึ่งสอดคล้องกับ มัณฑรา ธรรมบุศย์ (2545) ที่กล่าวว่า การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน จะทำให้ผู้เรียนต้องหาความรู้อย่างต่อเนื่อง ทำให้การเรียนรู้เป็นกระบวนการตลอดชีวิต (lifelong process) เพราะความรู้เก่าที่ผู้เรียนมีอยู่แล้วจะถูกนำมาเชื่อมโยง ประสมกลมกลืนกับความรู้ใหม่ตลอดเวลา ทำให้ผู้เรียนทันโลก ทันเหตุการณ์ สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมอนาคตได้อย่างดีที่สุด และสอดคล้องกับ Evenson และ Hmelo (2000) ที่กล่าวว่า การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจะทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยผู้เรียนเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ วิธีในการเรียนรู้ การเก็บรวบรวมความรู้ แล้วนำมาประมวลเป็นความรู้ใหม่ และสอดคล้องกับ

นอกจากนี้การรักการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม และเมื่อกลุ่มเป้าหมายเห็นคุณค่าในตัวเอง ภูมิใจในตนเอง กลุ่มเป้าหมายจะต้องการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้นต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่ว่า เมื่อเราเห็นคุณค่าของตัวเองแล้ว เราจะมีใจรักการเรียนรู้ รักการพัฒนาตัวเองเพื่อสามารถแก้ไขปัญหาที่ตัวเองประสบอยู่ด้วยตัวเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553)

จึงสรุปได้ว่าการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการวิจัยเชิงปฏิบัติการ สามารถช่วยส่งเสริมการพึ่งตนเองทางด้านความคิดของกลุ่มเป้าหมายได้

### 3.3 ผลการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ

จากการวัดผลความรู้ในการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลังกระบวนการกลุ่มพบว่ากลุ่มเป้าหมายทุกคนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการกินอาหารเพื่อสุขภาพขึ้น พยายามที่จะเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น เช่น ผักสด ผลไม้สดมากขึ้น รับประทานโยเกิร์ตเป็นประจำ จึงถือว่ามีเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมการกินที่ดีขึ้น ส่วนเรื่องการออกกำลังกายนั้นพบว่ามีการออกกำลังกายส่วนใหญ่ตั้งใจออกกำลังกายและหลายคนได้ลงมือปฏิบัติเรื่องการออกกำลังกายไปบ้างแล้ว แต่เนื่องจากวิถีชีวิตและระยะเวลาการทำงานและเลิกงานที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายรวมทั้งกลุ่มเป้าหมายยังไม่ได้มีปัญหาเรื่องสุขภาพ การออกกำลังกายจึงเป็นการปฏิบัติที่ไม่ยั่งยืนสำหรับกลุ่มเป้าหมาย แต่สำหรับการพักผ่อนนั้น กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพักผ่อนให้ดีขึ้นได้ ยกเว้นบางคนที่ยังไม่สามารถเปลี่ยนได้ เนื่องจากยังอายุน้อยและมีสุขภาพแข็งแรง จึงยังไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพักผ่อนที่เพียงพอเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง สอดคล้องกับ ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล (2553) ที่กล่าวว่าในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแผนงานบางอย่างอาจจะใช้ไม่ได้เลย ซึ่งไม่ถือเป็นการล้มเหลว แต่เป็นการได้รับความรู้ใหม่ที่มีคุณค่ายิ่งในการพัฒนางานในครั้งต่อไป

จึงสรุปได้ว่าการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสามารถช่วยส่งเสริมการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพในด้านความรู้และพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร และการพักผ่อน แต่ยังไม่สามารถช่วยส่งเสริมการพึ่งตนเองในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมายได้เนื่องจากการออกกำลังกายไม่ได้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย

### 3.4 ผลการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ

หลังการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม กลุ่มเป้าหมายทุกคนมีการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจเพิ่มขึ้น ทั้งทางด้านการมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย การมีความรู้ในการจัดการเงินส่วนตัว และมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับฐานะ

กลุ่มเป้าหมายสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเนื่องจากมีปัญหาทางการเงิน ทำให้เครียด ขาดสมาธิในการทำงาน หมดหวังที่จะแก้ปัญหา แต่เมื่อได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มซึ่งเริ่มต้นด้วยการใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย คลื่นสมองต่ำ สร้างภาพพจน์ด้านบวก

คิดและพูดในด้านบวก การได้รับความรักความใส่ใจจากผู้จัดกระบวนการกลุ่ม และกลุ่มเป้าหมายด้วยกันเอง เกิดเป็นบรรยากาศที่ไวใจกัน ทำให้กลุ่มเป้าหมายกล้าที่จะเปิดเผยความจริงที่ตนเองเคยรู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าอาย เช่นสาเหตุของการเป็นหนี้เกิดมาจากการเล่นการพนัน หรือเกิดจากการต้องการอวดโชว์ว่าตัวเองมีเงินหรือมีรายได้มากกว่าคนอื่นซึ่งสอดคล้องกับ Knowles (1980) ที่เน้นเรื่องการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ เน้นการร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ เคารพให้เกียรติกัน เห็นคุณค่าของกันและกัน และเมื่อกลุ่มเป้าหมายเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น รักตัวเองมากขึ้น ไวใจคนอื่นมากขึ้น กลุ่มเป้าหมายจึงกล้าที่จะเปิดเผยสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาทางการเงิน การหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่ตรงประเด็นและเกิดประสิทธิผลจึงเป็นเรื่องที่ไม่ยาก และเมื่อทุกคนได้ค้นพบว่าสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดปัญหาทางการเงินนั้นมาจากการใช้เงินฟุ่มเฟือยเพื่อต้องการให้คนอื่นยอมรับ ทุกคนจึงสามารถปรับพฤติกรรมการใช้เงินโดยการลดละเลิกพฤติกรรมนั้นๆได้ทันที ซึ่งสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) ที่กล่าวว่า การทำให้คลื่นสมองต่ำลง สร้างภาพพจน์ด้านบวก การคิดและทำด้านบวก และการได้รับความรักความใส่ใจ จะทำให้คนผู้นั้นเห็นคุณค่าในตัวเอง อารมณ์ลบเช่น โกรธ กลัว อิจฉา อาย ถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรักให้ตัวเองและคนอื่นมากขึ้น

การค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาทางการเงินของกลุ่มเป้าหมายเริ่มต้นด้วยการตระหนักในปัญหาหนี้สิน ซึ่งเป็นปัญหาหลักที่สร้างความทุกข์ให้กับกลุ่มเป้าหมาย จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาโดยใช้กระบวนการแก้ปัญหาจากแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ซึ่งเริ่มต้นจากปัญหาหนี้สิน ตามด้วยสาเหตุของปัญหาหนี้สิน และแนวทางในการแก้ปัญหา ผลลัพธ์ที่ได้คือกลุ่มเป้าหมายสามารถค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาตามสาเหตุนั้นๆพร้อมทั้งสามารถค้นหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อช่วยในการแก้ปัญหา จนกระทั่งสามารถลงมือปฏิบัติตามแนวทางจนสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ Flint (2007) ที่กล่าวว่าการจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน มีประโยชน์สำหรับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่เนื่องจาก เป็นการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากการสร้างสถานการณ์ปัญหาที่ผู้เรียนประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน จึงเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เรียนต้องการที่จะเรียนรู้และสอดคล้องกับ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2550) ที่กล่าวว่า การจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากปัญหาที่ผู้เรียนประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุด้วยผล และพัฒนาทักษะการสืบค้นข้อมูลเพื่อช่วยในการแก้ปัญหาดังกล่าว และสอดคล้องกับ มัชฌิมา ธรรมบุศย์ (2549) ที่กล่าวว่าการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้สถานการณ์ปัญหาเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เรียนค้นหาความรู้เพื่อมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข ส่วนผู้เรียนจะเป็นผู้กำหนดทิศทางเรียนเอง (Self-directed learning) ขณะที่ผู้เรียนคิดแก้ปัญหาผู้เรียนก็จะได้รับความรู้ไปด้วยการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจึงเป็นยุทธศาสตร์การสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบทำให้ผู้เรียนได้ความรู้ที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติจริง

ในทำนองเดียวกันการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยเริ่มต้นที่ปัญหา ตามแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน จากนั้นจึงค้นหาสาเหตุ และแนวทางในการ

แก้ปัญหาหนี้สิน เมื่อลงมือปฏิบัติแล้ว กลุ่มเป้าหมายจะมีการสังเกตผลการปฏิบัติ สะท้อนผลการปฏิบัติว่าอะไรที่ทำได้ อะไรที่ต้องปรับปรุง และแก้ไขแผนงานและลงมือปฏิบัติใหม่ การปรับแผนจะเกิดขึ้นหลายครั้ง การดำเนินงานตามแผนจึงเป็นแบบเกลียวสว่านที่มีการปรับแผนซึ่งทุกขั้นตอนจนกว่าผู้ปฏิบัติหรือกลุ่มเป้าหมายจะพอใจในผลลัพธ์ที่ได้ การปฏิบัติดังกล่าวจึงเป็นการปฏิบัติที่ยั่งยืน เพราะได้รับการปรับปรุงให้สอดคล้องกับความต้องการและวิถีการดำเนินชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย สอดคล้องกับ ธีรวุฒิ เอกะกุล (2550) ให้ความหมายการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นการวิจัยที่มีระบบระเบียบ มีขั้นตอนที่ชัดเจน ยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งสามารถทำการวิจัยได้ซ้ำๆ จนกว่าผลการวิจัยจะเป็นที่พอใจหรือสามารถแก้ไขปัญหาที่ต้องการได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มยังช่วยให้กลุ่มเป้าหมายมีทัศนคติเชิงบวกในการแก้ปัญหาหนี้สินของตนเอง เชื่อมมั่นว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาได้ และมีความต้องการที่จะแก้ปัญหาให้สำเร็จ รวมทั้งกลุ่มเป้าหมายได้นำความรู้ต่างๆ ที่ได้จากกระบวนการกลุ่มมาสร้างเป็นแผนงานการแก้ปัญหาทางการเงินจนนำไปสู่การปฏิบัติและแก้ไขปรับปรุงจนบรรลุผลสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล (2553) ที่กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติเป็นการเชื่อมโยงความรู้และการปฏิบัติเข้าด้วยกัน โดยการปฏิบัติการจะก่อให้เกิดแนวทางใหม่ในการแก้ปัญหาและปลุกจิตสำนึกเพื่อการเปลี่ยนแปลงให้หลุดพ้นจากปัญหา ส่วนการวิจัยจะก่อให้เกิดความรู้ใหม่ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ได้จากการปฏิบัติ

ดังนั้นทั้งแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงช่วยเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจได้

### 3.5 ผลการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

การมีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและการเข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้นหลังจากกระบวนการกลุ่มเกิดขึ้นในทำนองเดียวกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นเนื่องจากกิจกรรมแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่ประกอบด้วย การมีคลื่นสมองต่ำ มีภาพพจน์ด้านบวก การคิดและทำด้านบวกและการให้ความรัก เมื่อกลุ่มเป้าหมายมีการเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้น กลุ่มเป้าหมายก็จะเห็นคุณค่าของคนอื่นเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งจะทำให้มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและการเข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้นเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) ที่กล่าวถึงภาพพจน์ของตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์และความสุข เมื่อคนเรามีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง จะมีความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่น และจะเป็นคนที่มีเสน่ห์และมีความสุข

นอกจากนี้ตลอดกระบวนการกลุ่มทุกครั้งที่มีการค้นหาแนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองในด้านต่างๆ ผู้วิจัยจะย้ำเตือนให้กลุ่มเป้าหมายพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาว่า มีผลกระทบต่อใครบ้างหากเรานำแนวทางนี้ไปปฏิบัติ กลุ่มเป้าหมายจึงได้รับการทบทวนการใส่ใจต่อผลกระทบต่อสังคมทุกครั้งที่ตัดสินใจลงมือปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง จึงทำให้การมีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและการเข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้นหลังจากการจัดการจัดกระบวนการกลุ่ม

นอกจากนี้จากการสะท้อนผลของกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับความกล้าแสดงออก พบว่าหลายคนมีความมั่นใจในตัวเองและกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น แสดงว่ามีความรู้สึกมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ธีรวุฒิ ไศภิชฐิกุล (2541) ที่กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการกลุ่มเป้าหมายและผู้วิจัยจะมีบทบาทเท่าเทียมกันในการวิเคราะห์ปัญหา ค้นหาสาเหตุและกำหนดแนวทางการแก้ปัญหา สะท้อนผลการปฏิบัติ โดยกลุ่มเป้าหมายจะต้องมีส่วนร่วมในทุกๆ ขั้นตอน จึงเป็น

การสร้างทักษะการเรียนรู้ร่วมกัน การทำงานร่วมกัน และการทำงานเป็นทีม และสอดคล้องกับ Engle (1997) ที่กล่าวว่า การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการสื่อสารและการทำงานเป็นกลุ่ม และสอดคล้องกับ Evnson และ Hmelo (2000) ที่กล่าวว่า การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการทำงานเป็นทีม การจัดกลุ่มทำงานเป็นกลุ่มเล็กจะทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็น และได้เรียนรู้จากเพื่อนร่วมทีม และได้พัฒนาทักษะทางสังคม

จึงสรุปได้ว่าการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสามารถช่วยส่งเสริมการพึ่งตนเองทางด้านสามารถเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสังคม

#### 4. อภิปรายปัจจัยและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันไปใช้

ประเด็นที่ผู้วิจัยอภิปรายประกอบด้วย ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้การวิจัยดำเนินอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาโปรแกรม และองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย รายละเอียดเป็นดังนี้

##### ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการวิจัยให้มีดำเนินอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการวิจัยให้ดำเนินอย่างมีประสิทธิภาพประกอบไปด้วยปัจจัยต่างๆ ได้แก่ กิจกรรม บรรยากาศ กระบวนการกลุ่ม กลุ่มเป้าหมาย ผู้จัดกระบวนการกลุ่ม และเนื้อหา มีรายละเอียดดังนี้

##### 4.1 ด้านกิจกรรม

กิจกรรมคลื่นสมองต่ำด้วยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่การทำให้คลื่นสมองของกลุ่มเป้าหมายต่ำด้วยการร้องเพลงครีตาน การนั่งสมาธิการออกกำลังกายโยคะอาสนะและการสร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความเข้าใจตลอดทั้งช่วงเวลาของกระบวนการกลุ่ม ทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกผ่อนคลาย มั่นใจในตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น รวมทั้งมีจิตใจเปิดกว้างรับความคิดเห็นของคนอื่นสอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) ที่กล่าวว่าสภาวะคลื่นสมองต่ำจะทำให้คนผู้นั้นรู้สึกผ่อนคลาย คิดบวก มีความคิดสร้างสรรค์ มีความมั่นใจในตัวเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างพร้อมรับความรู้ใหม่ๆ และการมีภาพพจน์ด้านบวกทำให้ผู้นั้นเห็นคุณค่าในตัวเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง เชื่อว่าตัวเองมีคุณค่าและคนอื่นก็มีคุณค่า

##### 4.2 ด้านบรรยากาศ

บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรักทำให้จิตใจเปิดกว้างที่จะรับความรู้ใหม่ๆแบ่งปันความรู้จากประสบการณ์ของตนให้กับกลุ่ม กระบวนการเรียนรู้จึงเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ Knowles (อ้างถึงใน อาชญญา รัตนอุบล, 2551) ได้กล่าวว่าบรรยากาศในการเรียนรู้ร่วมกันควรมีลักษณะดังนี้ คือ เป็นบรรยากาศที่อบอุ่น ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน เป็นบรรยากาศของการนำไปสู่การสนทนา และเป็นบรรยากาศของการไว้วางใจซึ่งกันและกัน

### 4.3 ด้านกระบวนการกลุ่ม

ตามแนวความคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน กระบวนการกลุ่มจึงเริ่มต้นด้วยปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน ปัญหาแรกที่ใช้ในกระบวนการกลุ่มคือปัญหาหนี้สิน ซึ่งเป็นปัญหาหลักที่สร้างความเดือดร้อนให้กับชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเป้าหมายจึงให้ความสนใจและกระตือรือร้นที่จะค้นหาสาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้ด้วยตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับ อาชัญญา รัตนอุบล (2551) ที่กล่าวถึงการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ว่าผู้ใหญ่จะต้องการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อนั้นเป็นสิ่งที่ตนสนใจหรือเป็นปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ และสอดคล้องกับ Flint (2007) ที่กล่าวว่าการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากการสร้างสถานการณ์ปัญหาที่ผู้เรียนประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน จึงเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เรียนต้องการที่จะเรียนรู้

### 4.4 ด้านกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายต้องเป็นคนที่สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเนื่องจากมีปัญหาเกี่ยวกับการพึ่งตนเองและต้องการแก้ไขอย่างจริงจัง ไม่ควรเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเพราะแรงจูงใจอื่นเช่น ไม่อยากทำงาน หรือต้องการเข้าร่วมเพื่อไม่ให้เสียโอกาสเท่านั้น เมื่อกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มนั้นมีปัญหา และต้องการแก้ไข กลุ่มเป้าหมายจะมีความกระตือรือร้น ที่จะแสวงหาคำตอบเพื่อให้ตัวเองเป็นอิสระจากความทุกข์ที่ประสบอยู่สอดคล้องกับสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2550) ที่กล่าวถึงลักษณะสำคัญของปัญหาที่ใช้ในการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจะต้องเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับชีวิตผู้เรียน หรือเป็นปัญหาที่ผู้เรียนอาจจะประสบ และเป็นปัญหาที่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้เรียน

### 4.5 ด้านผู้จัดกระบวนการกลุ่ม

คุณสมบัติของผู้จัดกระบวนการกลุ่มจะต้องเป็นคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจความรู้สึก เปิดรับความคิดเห็น มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพึ่งตนเองทั้ง 5 ด้าน เพื่อสามารถเป็นที่ปรึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมายได้แต่จะไม่ครอบงำความคิดผู้จัดกระบวนการกลุ่มจะต้องวางแผนอย่างดี และเตรียมการสำหรับการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่พร้อมจะเกิดขึ้นเสมอ คุณสมบัติของผู้จัดกระบวนการกลุ่มจากการวิเคราะห์จากบทวิจัยนี้สอดคล้องกับบทบาทของนักวิจัยที่ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล (2553) ที่กล่าวว่ากระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีลักษณะยืดหยุ่นและเอื้อต่อการปรับเปลี่ยนในระหว่างการทำงาน ขั้นตอนต่างๆของการวิจัยอาจมีการปรับเปลี่ยนไม่เรียงตามลำดับ หรือบางครั้งแผนงานบางอย่างอาจจะใช้ไม่ได้เลย ซึ่งไม่ถือเป็นการล้มเหลว แต่ถือว่าเป็นการได้ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่ายิ่งในการแก้ปัญหาหรือการพัฒนางานในครั้งต่อไปและนี่คือพลังปัญญาที่ไม่อาจได้จากการศึกษาอื่นเพราะเป็นพลังปัญญาจากการปฏิบัติ และสอดคล้องกับ อีริคคา อีแอกกุล (2550) บทบาทผู้วิจัยจะเปลี่ยนจากผู้นำในการวิจัยเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย ไม่ครอบงำความคิด กระตุ้นให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติงาน ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการทำวิจัยทุกขั้นตอนและสอดคล้องกับแนวคิดและหลักการจัดการของโปรแกรมอินเตอร์แอคทีฟ (Caffarella, 2002) ที่กล่าว

ว่า ผู้จัดการกระบวนการกลุ่มจะต้องมีทักษะในการสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ ซึ่งเป็นความสามารถในการวางแผนตามแต่ละสถานการณ์

#### 4.6 ด้านเนื้อหา

เนื้อหาจะต้องเป็นการเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่กลุ่มเป้าหมายมีปัญหาและสนใจที่จะพัฒนาตนให้พึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม กิจกรรรมควรเน้นที่กระบวนการเรียนรู้ หรือกระบวนการแก้ปัญหาหรือกระบวนการแสวงหาความรู้มากกว่าการยึดยึดความรู้หรือเนื้อหา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถพึ่งตนเอง ช่วยเหลือตัวเองได้อย่างยั่งยืนรักการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการศึกษาตลอดชีวิต ที่ สมประสงค์ วิหยเกียรติ (2552) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการศึกษาตลอดชีวิตว่าเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพของประชาชนกลุ่มเป้าหมายให้สามารถพึ่งตนเองได้ มีการดำรงชีวิตที่ดี สามารถเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ และสอดคล้องกับแนวคิดของ Roger (1989) ที่กล่าวว่า คนเราจะต้องเรียนรู้ที่จะเรียนอย่างไร มากกว่าการเรียนรู้ที่เนื้อหาหรือความรู้นั้น เพราะเนื้อหาหรือความรู้นั้นมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

สรุปปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการวิจัย ได้แก่ กิจกรรมคลีนสมองดำ ทำให้กลุ่มเป้าหมายผ่อนคลายและเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรักทำให้เกิดความไว้วางใจกัน และกัน กระตุ้นให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ร่วมกัน กระบวนการกลุ่มที่เริ่มต้นด้วยปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ช่วยกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายสนใจที่จะเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหา กลุ่มเป้าหมายที่ต้องแก้ปัญหาอย่างจริงจัง ผู้จัดการกระบวนการกลุ่มที่เป็นผู้อำนวยการความสะดวก และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

**ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน**

ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาโปรแกรม ประกอบด้วย การสื่อสารเพื่อแนะนำกิจกรรมระยะเวลาในการทำกิจกรรมและ การออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 4.7 ปัญหาด้านการสื่อสารเพื่อแนะนำกิจกรรม

จากการวิจัยพบว่าได้กลุ่มเป้าหมายต่ำกว่าที่คาด ซึ่งเกิดจากปัญหาคนกลางที่ทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ไม่มีทัศนคติเห็นด้วยกับการจัดโปรแกรม จึงไม่ช่วยสนับสนุนและอาจจะนำเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นทางลบต่อการจัดโปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับ Bolye (1981) ที่กล่าวว่าในการจัดโปรแกรมที่ต้องพิจารณาถึงการใช้ประโยชน์จากการประชาสัมพันธ์ การประชาสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกดีต่อโปรแกรม และต้องพิจารณาปัจจัยเกี่ยวกับคนด้วย เช่นความคิดเห็นของผู้บริหารหรือผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรงจะมีอิทธิพลต่อการความรู้สึกของกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อโปรแกรมได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Caffarella (2002) ที่กล่าวถึงแนวคิดในการจัดโปรแกรมว่าจะต้องสร้างฐานสนับสนุนที่น่าเชื่อถือและเข้มแข็ง จะต้องสร้างให้กลุ่มที่มีความสำคัญหรือผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียนั้นเห็นประโยชน์และสนับสนุนการจัดโปรแกรมดังนั้นจึงควรมีการประชาสัมพันธ์อย่างเหมาะสม และได้ฐานการสนับสนุนที่เข้มแข็งจากผู้ที่เกี่ยวข้อง



#### 4.8 ปัญหาด้านระยะเวลาในการทำกิจกรรม

กลุ่มเป้าหมายมีความกังวลใจเรื่องเวลา เนื่องจากระยะเวลาในการทำกิจกรรมไม่สอดคล้องกับลักษณะการทำงานของกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเป้าหมายเป็นกังวลเรื่องระยะเวลาของกิจกรรมกระทบกับงานที่ทำอยู่ เนื่องจากไม่มีคนทำงานแทน ดังนั้นหากผู้บริหารให้การสนับสนุนเรื่องการจัดสรรคนเพื่อทำงานแทน กลุ่มเป้าหมายจะสามารถเข้ากิจกรรมได้นานขึ้น ปัจจัยนี้สอดคล้องกับหลักการจัดโปรแกรมของ Boyle (1981) ในด้านการได้รับการสนับสนุน ผู้จัดโปรแกรมควรเปิดโอกาสให้ผู้มีอิทธิพลในการตัดสินใจช่วยสนับสนุนทรัพยากรที่เหมาะสม และสอดคล้องกับ Caffarella (2002) ที่กล่าวว่า การจัดโปรแกรมจะต้องพิจารณาบริบทขององค์กร จะต้องพิจารณานโยบายขององค์กรในการสนับสนุนด้านต่างๆ เพื่อสามารถขอความร่วมมือหรือปรับโปรแกรมให้สอดคล้องกับนโยบายขององค์กร ดังนั้นหากได้รับการสนับสนุนจากผู้มีอิทธิพล และสามารถจัดโปรแกรมให้สอดคล้องกับนโยบายขององค์กรจะทำให้การจัดโปรแกรมสามารถจัดสรรเวลาและกิจกรรมได้ราบรื่น

#### 4.9 ปัญหาด้านการออกกำลังกาย

เกิดจากการเตรียมความพร้อมของร่างกายสำหรับการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเป้าหมายไม่เหมาะสม กลุ่มเป้าหมายหลายคนยังไม่คุ้นเคยกับการออกกำลัง สอดคล้องกับ Boyle (1981) ที่กล่าวว่าการเลือกรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้จะต้องพิจารณาความสนใจและลักษณะของผู้เรียนว่ามีความพร้อมเพียงใด และจะต้องพิจารณาความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย กลุ่มเป้าหมายบางคนอาจมีสภาพร่างกายที่ไม่พร้อมในการออกกำลังกาย

สรุป ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาโปรแกรมได้แก่ การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ ระยะเวลาที่ไม่สอดคล้องกับนโยบายขององค์กร และการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับสภาพร่างกายของกลุ่มเป้าหมายบางคน

**ข้อเสนอแนะของกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง**

กลุ่มเป้าหมายมีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมตามความสนใจ ความต้องการและข้อจำกัดจากการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพัฒนาการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) ที่กล่าวว่าการกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษาจะต้องพิจารณาความต้องการ ความสนใจและสภาพวิถีชีวิตของผู้เรียนในด้านต่างๆ และ การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ควรจะต้องทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกฝนและนำไปใช้ได้จริง และสอดคล้องกับ Caffarella (2002) ที่กล่าวว่าการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องพิจารณา นโยบายขององค์กรว่าสนับสนุนการจัดโปรแกรมหรือไม่ ข้อจำกัดในเรื่องของเวลาในการทำงานของกลุ่มเป้าหมายจึงเป็นอุปสรรคในการจัดกระบวนการกลุ่มบ้าง

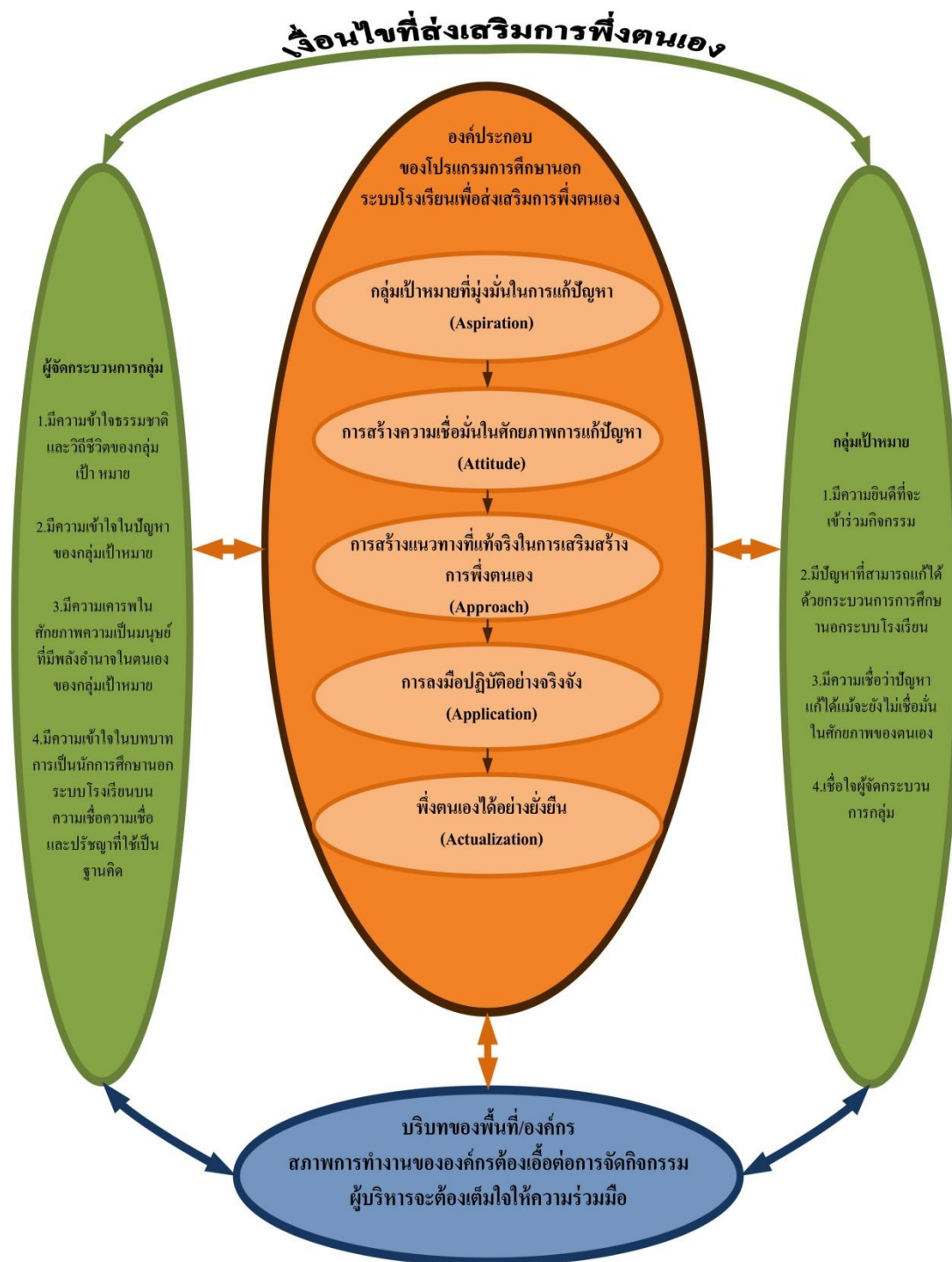
สรุปข้อเสนอแนะจากกลุ่มเป้าหมายในการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบ กลุ่มเป้าหมายต้องการการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการและข้อจำกัดในการทำงานของกลุ่มเป้าหมาย

### องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ได้ข้อสรุปสุดท้ายว่า ในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ มีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง 2 ส่วน คือ องค์ประกอบการส่งเสริมการพึ่งตนเอง และเงื่อนไขที่ส่งเสริมการพึ่งตนเอง ตามภาพที่ 3



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาพที่ 4 องค์ประกอบของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและเงื่อนไขที่ส่งเสริมการพึ่งตนเอง

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเพื่อความสำเร็จในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย 2 ส่วน ตามภาพที่ 3 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 1. องค์ประกอบของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมการพึ่งตนเอง

ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ หรือ 5 A ที่ทำให้การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมายประสบความสำเร็จ ได้แก่ กลุ่มเป้าหมายจะต้องมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาการพึ่งตนเอง (Aspiration) การสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพการแก้ปัญหา (Attitude) การสร้างแนวทางที่แท้จริงในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง (Approach) การลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง (Application) พึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน (Actualization) ดังนี้

### 1.1 กลุ่มเป้าหมายจะต้องมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาการพึ่งตนเอง (Aspiration)

เมื่อกลุ่มเป้าหมายมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงชีวิต ทำให้กลุ่มเป้าหมายเปิดใจพร้อมที่จะรับความรู้ใหม่ๆ เพื่อปรับปรุงทัศนคติ ความรู้ ของตนเองเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

### 1.2 การสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพการแก้ปัญหา (Attitude)

เมื่อกลุ่มเป้าหมายที่แท้จริงเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม กลุ่มเป้าหมายจะต้องได้รับการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วย

1.2.1 การเปิดบทสนทนาของกระบวนการกลุ่มด้วยกติกา ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ใช้แรงงานที่มีการศึกษาไม่สูงนัก และแทบจะไม่มีประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ดังนั้นกลุ่มเป้าหมายจึงมีแนวโน้มไม่มั่นใจ และไม่กล้าแสดงออกในการร่วมกระบวนการกลุ่ม ดังนั้นจึงควรเปิดการสนทนาในกระบวนการกลุ่มด้วยการสร้างกติการ่วมกัน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีภาพพจน์ด้านบวกกับตัวเองและคนอื่น ให้คิดและพูดด้านบวกกับตัวเองและเพื่อนในกลุ่ม ให้เกียรติซึ่งกันและกัน เชื่อมั่นในคุณค่าของตนเองและของเพื่อนในกลุ่ม สิ่งเหล่านี้จะทำให้กลุ่มเป้าหมายเห็นคุณค่าของตนเองและของคนอื่น มีภาพพจน์ของตนเองด้านบวก ทำให้กล้าคิด กล้าแสดงออก ไม่อายที่จะแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนในกระบวนการกลุ่ม

1.2.2 กิจกรรมคลื่นสมองต่ำ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การเต้นศีรตาน การนั่งสมาธิ การเต้นเกาซีกี การออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะและการนอนสมาธิ เพื่อฝึกการนำจิตเกี่ยวกับการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกผ่อนคลาย มั่นใจในตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น

1.2.3 บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรัก ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การให้ความเคารพซึ่งกันและกัน ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ การใส่ใจ ระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มเป้าหมาย ทำให้กลุ่มเป้าหมายไม่รู้สึกรู้สึกลังเล ไม่รู้สึกลังเลในพฤติกรรมของตัวเองบางอย่างที่เคยคิดว่าน่าอาย เช่น การเล่นเกมพนัน หรือการเป็นคนเดินโพยห่วย และสามารถเปลี่ยนจากความอายมาเป็นพลังบวกที่ต้องการแก้ไขพฤติกรรมที่น่าอายนั้น เช่นการเลิกเล่นเกมพนัน เป็นต้น

1.2.4 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ปัญหา ทำให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถแก้ปัญหาได้เหมือนที่เพื่อนในกลุ่มสามารถทำได้

1.2.5 พลังกลุ่ม พลังกลุ่มจากกระบวนการกลุ่มช่วยจุดประกายให้คนในกลุ่มต้องการทำอะไรบางอย่างที่ตนเองเคยคิดว่าทำไม่ได้ เช่น การแก้ปัญหานี้สินของตัวเองที่เดิมกลุ่มเป้าหมายหลายคนคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ หรือการออกกำลังกายที่เดิม สอง สี่ และห้า ไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้ แต่เมื่อได้ฟังเพื่อนรุ่นพี่คนอื่นในกระบวนการกลุ่มตั้งใจจะทำ สอง สี่ และ ห้า ก็เริ่มสนใจที่จะลองออก

กำลังกาย แต่อย่างไรก็ดี การปฏิบัติจะยั่งยืนหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติดังกล่าวนั้นต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ปฏิบัติด้วย

1.2.6 การให้ความรัก การได้รับความรัก การใส่ใจ และกำลังใจจากผู้จัดสามารถทำให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและต้องการลงมือทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ปัญหาของตน

### 1.3 การสร้างแนวทางที่แท้จริงในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง (Approach)

เมื่อกลุ่มเป้าหมายเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเองแล้ว กลุ่มเป้าหมายจะมีพลังความต้องการค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการสร้างแนวทางที่แท้จริงประกอบด้วย

1.3.1 การสร้างการตระหนักในปัญหา แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเริ่มต้นด้วยปัญหา และตระหนักถึงผลกระทบของปัญหาต่อชีวิต ตระหนักในความรุนแรง ปัญหาจะช่วยกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเห็นความสำคัญในการค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา ตัวอย่างเช่นกลุ่มเป้าหมายบางคนไม่รู้สึกรู้ว่าทำไมถึงมีปัญหา เนื่องจากความคุ้นชินเพราะคนรอบตัวก็เป็นหนี แต่เมื่อได้ตระหนักในผลกระทบและความรุนแรงของปัญหาหนีสินแล้ว กลุ่มเป้าหมายนั้นจะเห็นความสำคัญในการค้นหาแนวทางเพื่อแก้ปัญหาของตน

1.3.2 การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจปัญหา การค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และการค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหตามสาเหตุนั้น ทำให้สามารถกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาได้ถูกต้องและตรงประเด็น

1.3.3 ทุกขั้นตอนของการแก้ปัญหาจะต้องมาจากความคิดและการตัดสินใจของกลุ่มเป้าหมายตั้งแต่การทำความเข้าใจปัญหา การค้นหาสาเหตุของปัญหา การค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา เพื่อให้แนวทางในการแก้ปัญหานั้นสอดคล้องกับความต้องการ ความสามารถ และวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย และกลุ่มเป้าหมายจะยังคงปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองกำหนดถึงแม้ว่าการวิจัยจะจบสิ้นลง เช่น กลุ่มเป้าหมายเลือกที่จะลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยของตนเองลง เช่น ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เล่นการพนัน เพิ่มการรับประทานผักสดผลไม้สดมากขึ้น เป็นต้น และกลุ่มเป้าหมายยังคงสามารถปฏิบัติตามนี้ได้อย่างต่อเนื่องถึงแม้การวิจัยจะจบสิ้นลง

1.3.4 ความรู้ หรือเนื้อหาที่กลุ่มเป้าหมายควรได้รับความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างการพึ่งตนเองและจะต้องเป็นความรู้ที่กลุ่มเป้าหมายต้องการจะเรียนรู้ เพื่อแก้ปัญหาและเสริมสร้างการพึ่งตนเอง เช่น การจัดการทางการเงินส่วนตัว การจัดทำบัญชีรับจ่าย การดูแลสุขภาพ การสร้างความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น ซึ่งแหล่งความรู้ อาจจะมาจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมายเอง ความรู้จากผู้จัด หรือความรู้จากการค้นคว้าจากแหล่งต่างๆภายนอก

### 1.4 การลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง (Application)

เมื่อได้แนวทางที่แท้จริงหรือแนวทางที่สอดคล้องกับความต้องการหรือวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมายแล้ว กลุ่มเป้าหมายจะต้องลงปฏิบัติตามแผนงานที่วางไว้ และจะต้องกลับมาทบทวนผล การปฏิบัติว่าสามารถบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง จากนั้นจึงมีการปรับแผนใหม่ให้เหมาะสมจนกว่าจะพอใจ ซึ่งจะได้แผนการปฏิบัติงานที่สอดคล้องกับความต้องการและวิถี

ชีวิตของกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริงและยั่งยืนบางครั้งแนวทางที่กลุ่มเป้าหมายต้องการอาจจะไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเอง เช่น การทำบัญชีรับจ่ายรายวัน การนั่งสมาธิ หรือ การออกกำลังกาย พบว่า เมื่อลงมือปฏิบัติจริง กลุ่มเป้าหมายไม่สามารถทำได้ เนื่องจากกิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย

### 1.5 พึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน (Actualization)

เมื่อกิจกรรมสามารถปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองได้อย่างจริงจังและยั่งยืน ก็จะทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถพึ่งตัวเองได้อย่างยั่งยืน

## 2. เงื่อนไขที่ส่งเสริมการพึ่งตนเอง

เงื่อนไขที่ช่วยส่งเสริมการพึ่งตนเองประกอบด้วย 3 เงื่อนไข คือ กลุ่มเป้าหมาย ผู้จัดการกระบวนการกลุ่มซึ่งในการวิจัยนี้คือผู้วิจัย และบริบทของพื้นที่หรือองค์กร

2.1 กลุ่มเป้าหมาย กระบวนการกลุ่มจะเสริมสร้างการพึ่งตนเองได้จะต้องมีกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะดังนี้

2.1.1 กลุ่มเป้าหมายต้องเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มด้วยความสมัครใจ และเพื่อต้องการพัฒนาตนเอง ไม่ได้เกิดจากการถูกบังคับหรือเข้าร่วมด้วยเหตุผลอื่น เช่น ต้องการเข้าร่วมเพราะเพียงไม่อยากพลาดกิจกรรมของบริษัท

2.1.2 กลุ่มเป้าหมายต้องมีปัญหาการพึ่งตนเองที่สามารถแก้ได้ด้วยกระบวนการทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เช่น ปัญหาหนี้สินที่เกิดจากการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเพื่อต้องการให้ได้รับการยอมรับ เป็นต้น

2.1.3 กลุ่มเป้าหมายจะต้องมีความเชื่อว่าปัญหาแก้ได้ถึงแม้จะยังไม่เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

2.1.4 กลุ่มเป้าหมายจะต้องเชื่อใจผู้จัดการกระบวนการกลุ่มว่าสามารถนำตนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มจนสามารถหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้

2.2 ผู้จัดการกระบวนการกลุ่ม กระบวนการกลุ่มจะเสริมสร้างการพึ่งตนเองได้ ผู้จัดการกระบวนการกลุ่มจะต้องมีลักษณะดังนี้

2.2.1 ผู้จัดการกระบวนการกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติและเงื่อนไขในวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย เช่น ระดับการศึกษา การใช้ชีวิตประจำวัน ทักษะคติความเชื่อ เพื่อผู้จัดสามารถจัดการกระบวนการกลุ่มได้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น การชักชวนกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

2.1.2 ผู้จัดการกระบวนการกลุ่มจะต้องเข้าใจในปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อสามารถช่วยชี้แนะ หรือให้ความรู้เสริมที่เหมาะสมแก่กลุ่มเป้าหมาย

2.1.3 ผู้จัดการกระบวนการกลุ่มจะต้องมีความเคารพในศักยภาพความเป็นมนุษย์ที่มีพลังอำนาจในตนเองของกลุ่มเป้าหมาย

2.1.4 ผู้จัดการกระบวนการกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการสื่อสารที่ดี

2.1.5 ผู้จัดการกระบวนการกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจในบทบาทของการเป็นนักศึกษานอกระบบบนความเชื่อและปรัชญาที่ใช้เป็นแนวคิดซึ่งก็คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

### 3. บริบทของพื้นที่หรือองค์กร

พื้นที่หรือองค์กรที่ใช้เป็นพื้นที่ในการวิจัยจะต้องสร้างความสะดวกในการทำวิจัย เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายเป็นพนักงานที่ได้รับค่าจ้างรายวัน หากเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ได้รับอนุญาตอาจจะมีผลต่อระยะเวลาในการทำงานและรายได้ของกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้นผู้บริหารหรือเจ้าของกิจการที่กลุ่มเป้าหมายทำงานจะต้องเห็นประโยชน์จากการทำวิจัยและสนใจที่จะให้กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมวิจัย

สรุปสิ่งที่ต้องคำนึงถึงเพื่อความสำเร็จในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมี 2 ส่วน คือ 1) องค์กรประกอบของโปรแกรมการส่งเสริมการพึ่งตนเองซึ่งประกอบด้วย 5 องค์กรประกอบ ได้แก่ กลุ่มเป้าหมายที่มีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา การสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหา การสร้างแนวทางที่แท้จริงในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง การลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง และนำไปสู่การพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน 2) เงื่อนไขที่ส่งเสริมการพึ่งตนเองประกอบด้วย 3 เงื่อนไขคือ กลุ่มเป้าหมาย ผู้จัดการกระบวนการกลุ่ม และบริบทของพื้นที่หรือองค์กร

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ผลที่ได้ได้แก่ ปัญหาการพึ่งตนเอง สาเหตุของปัญหา การพึ่งตนเอง โปรแกรมเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่ประกอบด้วยโปรแกรมรายบุคคลและโปรแกรมรายกลุ่ม ปัจจัยและปัญหาต่างๆในการในการพัฒนาโปรแกรม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยนี้ไปใช้เพื่อการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันทั้งหมด 4 ประเด็น ดังนี้

1. รัฐบาลควรนำปัญหาหนี้สินที่ได้จากการวิจัย และสาเหตุที่ทำให้ผู้ใช้แรงงานภาระหนี้สินไปจัดทำมาตรการเพื่อแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของปัญหา เช่น กำหนดมาตรการควบคุมภาคธุรกิจในการจัดทำสื่อโฆษณาในสินค้าฟุ่มเฟือยเพื่อลดความต้องการในการใช้จ่ายสินค้าฟุ่มเฟือยที่มากเกินไป หรือการควบคุมการโฆษณาการให้สินเชื่อส่วนบุคคลที่สนับสนุนการก่อหนี้ส่วนบุคคลในการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย รวมทั้งการกำหนดเงื่อนไขในการให้สินเชื่อของสถาบันการเงินเพื่อลดการกระตุ้นความต้องการใช้เงินของผู้ใช้แรงงานในสิ่งที่ไม่จำเป็น นอกจากนี้รัฐบาลควรเร่งตรวจสอบและมีมาตรการอย่างจริงจังในการควบคุมการปล่อยสินเชื่อในระบบ เมื่อรัฐบาลสามารถลดการกระตุ้นความต้องการในสินค้าฟุ่มเฟือย ลดความสามารถในการเข้าถึงเงินกู้เพื่อซื้อสินค้าฟุ่มเฟือยได้ ปัญหาหนี้สินของกลุ่มเป้าหมายที่เกิดจากการใช้เงินไปในสิ่งที่ไม่จำเป็นก็จะลดลง

2. หน่วยงานที่ดูแลทางด้านแรงงาน ควรนำปัญหาที่ได้จากการวิจัย เช่น ปัญหาทางการเงิน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการรักษาการเรียนรู้ไปให้ความรู้แก่กลุ่มผู้ใช้แรงงานเพื่อให้ตระหนักในปัญหา และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา อีกทั้งควรกำหนดมาตรการในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองให้แก่กลุ่มผู้ใช้แรงงานในองค์กรต่างๆ เช่น การกำหนดสวัสดิการต่างๆ เช่น การจ่ายค่าแรง หรือการจ่ายค่ารักษาพยาบาล การกำหนดช่วงเวลาการพักผ่อน การออกกำลังกาย การควบคุมร้านอาหารในสถานประกอบการต่างๆและโดยรอบให้จัดหาอาหารที่สะอาดถูกสุขอนามัย รวมทั้งจัดโปรแกรมให้ความรู้

เหล่านี้แก่เจ้าของสถานประกอบการหรือฝ่ายบุคคลเพื่อให้ตระหนักในปัญหาและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่พนักงานของตนเอง

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเช่น ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน หรือศูนย์ฝึกอบรมต่างๆควรนำผลที่ได้จากการวิจัย ได้แก่ ขั้นตอนกระบวนการกลุ่มที่สร้างบรรยากาศแห่งความรักตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเริ่มต้นกระบวนการกลุ่มด้วยปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่เพื่อกระตุ้นความสนใจในการแก้ปัญหาและมีกระบวนการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ตามแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน อีกทั้งการนำแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่ได้จากกระบวนการกลุ่มไปลงมือปฏิบัติจริงและปรับใช้ให้เหมาะสมตามบริบทของผู้ใช้แรงงานตามวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายหรือผู้ใช้แรงงานที่เข้าร่วมโปรแกรมสามารถเสริมสร้างการพึ่งตนเองที่เกิดจากความต้องการของตนเอง

4. เจ้าของกิจการหรือเจ้าหน้าที่ทรัพยากรมนุษย์ควรนำผลที่ได้จากการวิจัย เช่น โปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองรายบุคคล เช่น การลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยด้านต่างๆ การเพิ่มรายได้ การพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ การพัฒนาความสามารถในการเข้าสังคม เป็นต้น และโปรแกรมการเสริมสร้างการพึ่งตนเองรายกลุ่ม เช่น การสร้างเงินออม การพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง และการให้ความรู้ด้านอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ เป็นต้น โดยนำโปรแกรมที่ได้นี้ไปจัดเป็นโปรแกรมการให้ความรู้แก่ผู้ใช้แรงงานในองค์กร เพื่อผู้ใช้แรงงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาจากการทำงานและการขาดงาน สร้างขวัญและกำลังใจในการทำงาน

### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อใช้ในการพิจารณาในการทำวิจัยในครั้งต่อไปดังนี้

1. ความสอดคล้องของวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมายจากการวิจัยพบว่ามีกิจกรรมบางกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างการพึ่งตนเองให้กับกลุ่มเป้าหมายและกลุ่มเป้าหมายสนใจที่จะลงมือปฏิบัติ แต่เมื่อลงมือปฏิบัติแล้วพบว่ากิจกรรมเหล่านี้ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมายทำให้กลุ่มเป้าหมายต้องปรับเปลี่ยนแผนหรือยกเลิกกิจกรรมนั้นไปในที่สุด ดังนั้น การพัฒนาและจัดโปรแกรมจะต้องพิจารณาบริบทต่าง ๆ ของกลุ่มเป้าหมาย การดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ลักษณะงานที่ทำ ซึ่งจะมีผลต่อแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองของกลุ่มเป้าหมาย เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารมังสะวิรัติ หรือการจัดทำบัญชีรับจ่ายรายวัน เป็นต้น

2. ทศนคติของกลุ่มเป้าหมายการพัฒนาและการจัดโปรแกรม จะต้องคำนึงถึงทศนคติของกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อตนเอง ปัญหาที่ตนประสบอยู่ และทศนคติต่อผู้พัฒนาหรือผู้จัดโปรแกรม เช่น ในกรณีการวิจัยนี้ กลุ่มเป้าหมายบางคนยังมีทศนคติเกี่ยวกับการพึ่งพาคนอื่น เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันบางคนอาจจะคุ้นเคยกับการรอคอยความช่วยเหลือจากภายนอก และมีความเชื่ออย่างเหนียวแน่นว่าตัวเองไม่สามารถแก้ไขปัญหาของตัวเองได้ นอกจากนี้ ทศนคติ



เกี่ยวกับการเป็นหนี้ยังเป็นอุปสรรคในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง เพราะกลุ่มเป้าหมายบางคนรู้สึกอายที่มีหนี้สินดังนั้น การพัฒนาหรือการจัดโปรแกรมจึงจำเป็นต้องพิจารณาเกี่ยวกับความอ่อนไหวของปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย ผู้พัฒนาหรือจัดโปรแกรมควรมีวิธีการสื่อสารเพื่อปรับทัศนคติของกลุ่มเป้าหมายให้ยอมรับปัญหาและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหา รวมทั้งการเห็นคุณค่าของพลังของกลุ่มเพื่อนในการร่วมมือกันเรียนรู้ด้วยความเข้าใจและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

3. ทัศนคติของผู้พัฒนาหรือผู้จัดโปรแกรมผู้พัฒนาหรือผู้จัดโปรแกรมจะต้องมี “ความเข้าใจ” ที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมายและปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ จะต้องสร้างบรรยากาศแห่งการแบ่งปัน ความรัก ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้ผู้ร่วมโปรแกรมรู้สึกผ่อนคลายในการให้ความร่วมมือในการดำเนินการแก้ปัญหาาร่วมกันให้สำเร็จลุล่วง และสนุกกับการลงมือปฏิบัติ

4. ความพร้อมของพื้นที่วิจัยพื้นที่วิจัยที่ใช้ควรจะต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารสถานที่ในการจัดกิจกรรมอาจจัดในสถานที่ทำงานก็ได้ หรือหากไม่ใช่สถานที่ทำงานควรเป็นที่ที่กลุ่มเป้าหมายสามารถเดินทางไปได้สะดวก ส่วนเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมควรจะเหมาะสมที่กลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าร่วมได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องกังวลเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว

5. ควรมีการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับกลุ่มเป้าหมายอื่นที่มีปัญหาการพึ่งตนเอง เช่น ผู้ใช้แรงงานที่อยู่นอกระบบ เป็นต้น โดยปรับกิจกรรม เนื้อหาสาระ สถานที่ ให้เหมาะกับเพศ วัย อาชีพ ลักษณะเฉพาะของกลุ่มเป้าหมายนั้นๆและควรมีการใช้แนวคิดอื่นนอกเหนือจากแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส อีกทั้งควรมีการวิจัยการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองโดยใช้วิธีการวิจัยแบบอื่นนอกเหนือจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

สรุปข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรพิจารณาความสอดคล้องของกิจกรรมต่อวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมายหากกิจกรรมไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมายกิจกรรมนั้นก็ไม่น่ายั่งยืน และกลุ่มเป้าหมายจะต้องมีทัศนคติที่ต้องการพึ่งพาตนเองจึงจะทำให้การดำเนินการแก้ปัญหาสำเร็จลุล่วงได้ ในขณะที่เดียวกันผู้จัดโปรแกรมจะต้องมีความเข้าใจปัญหาและเข้าใจความรู้สึกของกลุ่มเป้าหมายเป็นอย่างดี นอกจากนี้ในส่วนของผู้วิจัยจะต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร เพื่อให้การจัดกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น และควรมีการวิจัยการพัฒนา การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแบบเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับกลุ่มเป้าหมายอื่นที่มีปัญหาการพึ่งตนเอง หรือมีการใช้แนวคิดอื่นนอกเหนือจาก แนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส รวมทั้งควรมีการใช้วิธีการวิจัยแบบอื่นนอกเหนือจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

## รายการอ้างอิง

- A'andamitra'. (1999). *Food for thought*. Calcutta: Prabhat Library.
- Barrow, H., & Kelson, E.** (2000). Problem- based learning [Online]. Retrieved 2011, september 4, from <http://www.mcli.dist.maricopa.edu/info.html>
- Batiuk, M. (2011). Compare and contrast program planning model: Designing and assessing learning experiences [Online]. Retrieved 2011, October 30
- Bolye, P. G. (1981). *Planning better program*. New York: McGraw Hill Book.
- Bridges, E. M., & Hallinger, P. (1996). Problem-based learning in leadership education. *New Directions for Teaching and Learning* [Online]. Retrieved 2011, December 5, from <http://doi:10.1002/tl.37219966809>
- Caffarella, R. S. (1999). Planning programs for adults: An interactive process. *Adult Learning*. 10(2), 27-29.
- Caffarella, R. S. (2002). *Planning program for adult learner*. San Francisco Jossey-Bass.
- Coopersmit, S. (1984). *Self-Esteem Inventory*. San-Francisco: Consulting Psychologist Press Inc.
- Cossette, G. (2013). *Action research: The development of critical thinking skills*. Action research seminar. Franklin Pierce University.
- Engle, C. E. (1997). *Not just a method but a way of learning, The Challenge of problem-based learning*. New York: St Martin's Press.
- Evenson, D. H., & Hmelo, C. E. (2000). *Problem-based learning: A research perspective on learning interaction*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ferreira, M. M. (2012). The Impact of Problem Based Learning (PBL) on Student Attitudes toward Science, Problem-Solving Skills, and Sense of Community in the Classroom. *Journal of Classroom Interaction*, V47(n1), 23-30.
- Flint, W. J. (2007). *Problem-based learning: Welcome to the "real world" A teaching model for adult learner*. California: United States of America.
- Freeman, C., Carson, J., & Spurry, L. (1993). Adlerian marital therapy strategies with middle income couples facing financial stress. *The American Journal of Family Therapy*, 21(4), 324-332.
- Gijselaers, W. H. (1996). Connecting problem-based practices with educational theory. *New Directions for Teaching and Learning* [Online]. Retrieved 2011, December 12, from doi: 10.1002/tl.37219966805
- Jacobson. (2010). What is neohumanism? *Newsletter of Neo-humanist School and Research Institutes affiliated with AnandaMargaGurukula*, 5(30 May).

- Jones, S. (2002). Foster resilience and self-reliance in employees in a contingent work environment. Canada: A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of master of arts in leadership and training Royal Roads University.
- Knowles, M. S. (1980). *The Modern practice of adult education : From pedagogy to andagogy*. Chicago: Follett.
- Langley, D. (2012). Women reaching women: A story of change. *Educational Action Research*, 20(1), 41-53.
- Lim, L., Saulsman, L., & Nathan, P. (2005). Improving self-esteem[Online]. Retrieved 2012, March 13, from <http://www.cci.health.wa.gov.au/>
- Macall, W. S. (1968). *Non-formal education: A definition*. Washington, DC: USAID.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality (2nd)*. New York: arper and Row, Publisher Inc.
- McCutcheon, G., & Jerg, B. (1990). Alternative perspectives on action research. *Theory into Practice* 24(3 (summer)), 148.
- Moxley, D. P. (2013). Helping older African American homeless women get and stay out of homelessness: Reflections on lessons learned from long-haul developmental action research. *Journal of progressive human service*, 24(2), 140-164.
- Nguyen, D. (2011). Enhancing learners' lifelong learning through implementing problem-based learning [online]. Retrieved 2011, December 5, from <http://takafuleexam.com>
- Rakhudu, J. (2011). *Experiences of north-west university nursing students in problem based*. (Master' s Thesis), North West University, Mafikeng Campus, South Africa.
- Savin-Baden, M. (2003). *Facilitating problem-based learning*. Berksgire: SRHE and Open University Press.
- Savoie, J. M., & Hughes, A. S. (1994). Problem-based learning as classroom solution. *Educational Leadership*, 52(3 (November)), 54-57.
- Simone, C. D. (2009). Problem-based learning and prospective teachers: implications for problem solving and practice. *Journal on Excellence in College Teaching*, 20(2), 143-159.
- Tyler, R. W. (1986). *Basic principle of curriculum and Instruction*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Unversity, D. (2013). The role of the student in PBL [Online]. Retrieved 2013, June 23, from <http://www.deakin.edu.au>
- Vedaprajinananda. (2006). AnandaMarga, neohumanist [Online]. 2011, December 5, from <http://www.anandamarga.org/articles/neohumanism.htm>
- กรมสุขภาพจิต. (2549). โพลล์สำรวจคุณภาพชีวิตแรงงานไทย [ออนไลน์]. Retrieved 7 สิงหาคม 2554, from <http://www.dmh.go.th/>

- กรมอนามัย. (2553). คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน[ออนไลน์]. Retrieved 12 เมษายน 2555, from <http://61.19.127.210/ULIB/dublin.php?ID=13399102127>
- กาญจนา แก้วเทพ, & กนกศักดิ์ แก้วเทพ. (2530). การพึ่งตนเอง ศักยภาพในการพัฒนาของชนบท. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.
- กิตติพร ปัญญาภิบาล. (2556). วิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน. Retrieved 11 พฤษภาคม, 2556, from <http://tc-thaijo.org/index.php/tgt/article/download/7828/6799>
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2547). รายงานคุณลักษณะสำคัญที่พึงประสงค์ของคนไทยตามแต่ละช่วงวัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- เกสร พันธุ์. (2543). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพึ่งตนเองของคนพิการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2530). การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2531). นีโอฮิวแมนนิส: ทางเลือกสุดท้ายของคนรุ่นใหม่. . กรุงเทพมหานคร: ที. พี. พรินท์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2542). พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี. พรินท์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2553a). *Super Change: สร้างคนรุ่นใหม่ (เพื่อไป) สร้างชาติ*. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2553b). คิด-ทำ ด้านบวก. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2553c). สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวนีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- แก่นจันทร์ ทอนศรี. (2553). การวิจัยเชิงปฏิบัติการผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดอย่างมี วิจารณญาณของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามแนวคิดของแองเจโลและครอส. (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต. บัณฑิตมหาวิทยาลัย), มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- จริยา บุญหงษ์. (2545). รายงานผลการวิจัยการเปรียบเทียบการเรียนการสอนแบบบรรยายกับการใช้ ปัญหาเป็นตัวกระตุ้นการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑามาศ แก้วพิจิตร. (2552). ภาวะหนี้สิน ระดับความเครียด ความสุข และบทบาทของนักพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ในโรงงานอุตสาหกรรมแห่งหนึ่ง. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์, 49(3 (กรกฎาคม- กันยายน)), 251-274.
- โคมสมร เหลือโกศล. (2531). ค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งตนเองกับการอบรมเลี้ยงดู. (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต.), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ญ. (2536). การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบธานีโดยการฝึกจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีฮิวแมนนิส. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาลินี เอี่ยมศรี. (2549). การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมี วิจารณญาณและทักษะการแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานด้านสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับ ตำบล. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ทองสุข คำธนะ. (2538). ผลการเรียนรู้การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นหลักที่มีผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของผู้สูงอายุของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัตทอง เตียตระกูล. (2555). จัดการการเงินในบ้านให้อยู่หมัด. กรุงเทพมหานคร: เพชรประกาย.
- ธีรภูมิ โสภิชฎิกุล. (2541). Action research: การวิจัยเพื่อการพัฒนาตนเองและวิชาชีพ. วารสารวิชาการราชภัฏ, 1(1), 20-27.
- ธีรภูมิ เอกะกุล. (2550). การวิจัยเชิงปฏิบัติการ: องค์ความรู้และการประยุกต์ใช้. วารสารครุทัศน์, 19(9 (มิถุนายน-พฤศจิกายน)), 67-74.
- นวลพรรณ นิยมคำ. (2541). ผลของการฝึกเทคนิคจูงใจสู่ภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิตยา ตรีศิลป์พิเศษ. (2556). การนอนเพื่อชะลอวัยและเพื่อสุขภาพ (ออนไลน์). Retrieved 20/6/2556, from <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>
- เนชั่นโมบายล์นิวส์. (2554, 7 สิงหาคม 2554). โพลล์หอกการค่าจ้างแรงงานหนุนปรับค่าจ้าง 300 บาทเพื่อไทย. from <http://www.nationmobi.com>
- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2547). การพึ่งตนเองของผู้มีอาชีพกึ่งจรรยาสามล้อในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์, 21(3 (เมษายน-มิถุนายน)), 1-12.
- ปภาณี อารีวงศ์. (2550). การพึ่งตนเองของแรงงานในชุมชนบางขุน จังหวัด นนทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประเวศ วะสี. (2544). เรียนอย่างไร ให้ไทยพึ่งตนเอง. สานปฏิรูป, 4(39 (มิถุนายน)), 68-70.
- ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล, & สุภาพ ฉัตรารณ. (2543). การออกแบบการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ผู้จัดการออนไลน์ (Producer). (2554, 7 สิงหาคม 2554). ม.หอกการค่า เผยแรงงาน 88.4% หนี้ท่วมหัว กระทั่งขึ้นค่าแรง [ออนไลน์]. Retrieved from <http://www.manager.co.th>
- พีรพงศ์ ทองหนู. (2549). ความพึงพอใจในชีวิตและการงานของผู้ใช้แรงงานในภาคอุตสาหกรรมก่อสร้าง: ศึกษากรณีอำเภอศรีราชาจังหวัดชลบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต), วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจมหาวิทยาลัยบูรพา.
- มติชนออนไลน์ (Producer). (2552, 20 พฤษภาคม 2552). "ทีดีอาร์ไอ"ชี้ รบ.แก้หนี้ไม่ตรงจุด. Retrieved from <http://www.matichon.co.th/news>
- มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. (2554). ขั้นตอนการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน [ออนไลน์]. Retrieved 14 สิงหาคม 2554, from <http://www.wu.ac.th/2553/>
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2545). การพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้โดยใช้ การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning). วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ 5(2 กุมภาพันธ์), 11-17.
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2549). การส่งเสริมกระบวนการคิดโดยใช้ยุทธศาสตร์ การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน. วิทยาจารย์(2 (มิถุนายน-กันยายน)), 12-13.

- ยาใจ พงษ์บริบูรณ์ (2537). การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research). 7(2 (มิถุนายน-กันยายน)), 11-15.
- เยาวลักษณ์ โปธิสุทธิ์. (2540). เจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองและการนำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนากรณ์ มีพรหม. (2554). การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยนักเรียนโรงเรียนไพศาลวิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- วรรณิ แกมเกตุ. (2545). โครงการ การพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถในการพึ่งตนเองของครอบครัว และชุมชนชนบท. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- วรรรัตน์ อภินันท์กุล. (2548). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของโนโปเลียน ฮิลล์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วศิน อินทสระ. (2544). การพึ่งตน. กรุงเทพมหานคร: เรือนธรรม.
- วิภารัตน์ หมายเหนียง. (2548). การนำร่องบูรณาการการบริหารจัดการเชิงพื้นที่ นครปฐม. นครปฐม: ศูนย์ประสานงานสหภาคีความร่วมมือภาคประชาชน นครปฐม.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2538). ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมประสงค์ วิทย์เกียรติ. (2552). นวัตกรรมในการศึกษา. นนทบุรี: ฝ่ายตำรา สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมปอง พะมูลีลา. (2556). การวิจัยเชิงปฏิบัติการ[ออนไลน์]. Retrieved 11 พฤษภาคม 2556, from <http://www.nurse.ubu.ac.th/sub/knowledgedetail/>
- สมพงษ์ ฝูงคน. (2549). การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการทำงานร่วมกัน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2536). ทฤษฎีสังคมวิทยา การสร้าง การประเมินค่า และการใช้ประโยชน์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์ (Producer). (2552, 14กันยายน 2554). ม.หอการค้าไทยเผยผลสำรวจภาคแรงงานไทยเป็นหนี้ทั้งในและนอกนอกระบบกว่าร้อยละ 80. Retrieved from <http://thainews.prd.go.th>
- สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ. (2540). คู่มือการพัฒนาโรงเรียนเข้าสู่มาตรฐานการศึกษา: ใฝ่รู้ใฝ่เรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การค้ำคูณ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2550). การจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร: สำนักเลขาธิการการศึกษา.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). รวมกฎหมายการศึกษาฉบับเพื่อการปฏิบัติงานด้านกฎหมายการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนากฎหมายการศึกษา สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.

- สุธีรา นิमितนิวัฒน์. (2553). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพรรณณี ไชยอำพร. (2530). การพัฒนาเครื่องมือการวัดความพยายามพึ่งตนเอง. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุภา ศรีสวัสดิ์. (2549). สภาพปัญหาการดำรงชีวิตของแรงงานในสถานประกอบการแห่งหนึ่งย่านบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ปัญหาพิเศษ. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุมาลี สังข์ศรี. (2545). การจัดการศึกษานอกระบบเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต ตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- เสรี พงศ์พิศ. (2544). ร้อยคำ/การพึ่งตนเอง[ออนไลน์]. Retrieved 4 สิงหาคม 2554, from <http://www.phongphit.com/>
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2549). การศึกษานอกระบบโรงเรียนในสังคมแห่งการเรียนรู้. วารสารครุศาสตร์, 34(4(เมษายน-มิถุนายน)), 44-56.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2551). พัฒนาการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อานันต์มรรค. (2531). สิบหกข้อของการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ. กรุงเทพมหานคร: มะนิลาอานันต์-มรรค.
- อาภาพร สิงหาราช. (2552). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจในการทำงานของครูด้วยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารีวรรณ เอี่ยมสะอาด. (2552). การจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning). วารสารครุศาสตร์, 3(3), 152-156.
- อุ้นตา นพคุณ. (2546). กรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ  
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- |  |  |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันติ ศรีสวนแดง        | คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต<br>กำแพงแสน |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มนัสวานัน โกวิทยา      | คณะครุศาสตร์<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                                      |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร       | สาขาวิชาศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช                       |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉัตรศิริปิยะพิมลสิทธิ์ | คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                                   |
| 5. อาจารย์ ดร. ญัฐลักษณ์ ศรีมีชัย                | คณะครุศาสตร์<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                                      |
| 6. อาจารย์ วิไล องค์กรนันต์คุณ                   | นักบำบัดโสมิโอพาทีย์   |

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งาน  
ที่ได้ค่าจ้างรายวัน



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน  
เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

พัฒนาโดย

พัชรดา อธิคมปัญญาวงศ์



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง สำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน

### 1. หลักการและเหตุผล

สภาพเศรษฐกิจและสังคมของไทยในปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากระบบทุนนิยมอย่างมาก ทุนนิยมมองว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยการผลิต ดังนั้นธุรกิจจึงต้องทำให้ปัจจัยการผลิตนี้มีต้นทุนที่ต่ำที่สุดเพื่อก่อให้เกิดผลกำไรสูงสุด(เซ็นฤทัย กาญจนจิตรา และคณะ, 2552) จึงส่งผลให้ผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวันในระบบทุนนิยมมีรายได้ต่ำนับจากอดีตจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้จากการสำรวจของกระทรวงแรงงานเรื่องปัญหาค่าครองชีพ (Suthichaiyoon.com, 2554) พบว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำนั้นต่ำกว่ากับค่าครองชีพมาก รายได้ที่ต่ำนี้จึงนำไปสู่การก่อหนี้สิน จากผลสำรวจสภาพแรงงานไทยของศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ (สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์, 2552) พบว่าแรงงานที่มีรายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือนนั้นมีภาระหนี้สินถึงร้อยละ 95.4 และในจำนวนนี้มีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่ายถึงร้อยละ 88.1 อย่างไรก็ตาม ปัญหาหนี้สินยังมีผลมาจากการมีพฤติกรรมการใช้เงินที่ฟุ่มเฟือยอีกด้วย ดังเช่น ผลสำรวจคุณภาพชีวิตแรงงานไทยของสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี 2549 (กรมสุขภาพจิต, 2549) พบว่าปัญหาที่สำคัญของผู้ใช้งานรายวัน คือ ภาวะหนี้สิน และการใช้เงินฟุ่มเฟือยไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็น ได้แก่ เหล้า เบียร์ หวย การพนัน เครื่องสำอาง เป็นต้น นอกจากนี้ปัญหาหนี้สินแล้ว ผู้ใช้งานรายวันยังประสบกับปัญหาสุขภาพที่เกิดจากจำนวนชั่วโมงในการทำงานที่มากเกินไปทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ดำเนินชีวิตไปในด้านการใช้ร่างกายมากกว่าเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ส่งผลให้ผู้ใช้งานรายวันเจ็บป่วยเป็นโรคและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (สมบุญ สีคำดอกแค, 2546) นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่ง ที่สร้างปัญหาให้กับผู้ใช้งานรายวัน ทั้งทางด้านสุขภาพและปัญหาอื่นๆ เช่น อุบัติเหตุและปัญหาทางสังคมเช่นการทะเลาะวิวาท เป็นต้น (สุภา ศรีสวัสดิ์, 2550)

ปัญหาหนี้สิน ปัญหาสุขภาพ และปัญหาทางสังคมที่ผู้ใช้งานรายวันประสบอยู่เป็นปัญหาที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกัน ปัญหาสุขภาพส่งผลต่อทั้งภาวะทางการเงิน และการขาดงาน และนำไปสู่ปัญหาการสัมพันธภาพกับหัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน ในขณะเดียวกันปัญหาหนี้สินยังทำให้เกิดภาวะความเครียดซึ่งส่งผลต่อทั้งสุขภาพและปัญหาความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้ (Freeman, Carlson และ Sperry, 1993) ความเครียดที่เกิดจากปัญหาการเงินยังสามารถนำไปสู่การขาดการเห็นคุณค่าในตนเองและไม่เชื่อมั่นว่าตนเองมีศักยภาพเพียงพอที่จะแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในทุกๆด้าน ตั้งแต่ปัญหาการเงิน ปัญหาสุขภาพ ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์กับคนอื่น เป็นต้น ซึ่งกลายเป็นความทุกข์ที่รุมเร้าเนื่องจากการแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ นอกจากนี้การช่วยเหลือจากภาครัฐเกี่ยวกับหนี้สินที่ผ่านมาเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุเท่านั้น รัฐบาลควรจะต้องให้ความรู้แก่ลูกหนี้ในเรื่องการบริหารจัดการรายได้และรายจ่ายของตน เพื่อลูกหนี้จะสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง (ทีดีอาร์ไอ, 2552)

ดังนั้นจึงควรให้ความรู้แก่ผู้ใช้งานรายวันเพื่อให้ตระหนักถึงปัญหา และสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตตน และเลือกที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองทั้งปัญหาทางการเงินและด้านอื่นๆ เพื่อพัฒนาให้สามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน โดยไม่ต้องรอคอยความช่วยเหลือจาก

ภาครัฐฯ หรือองค์กรต่างๆจากภายนอก ซึ่งต้องใช้เวลาานาน และอาจจะเป็นการแก้ปลายเหตุเท่านั้น ไม่ได้แก้ปัญหาที่สาเหตุที่แท้จริง

ผู้วิจัยใช้แนวทางการจัดการการจัดการการเรียนรู้โดยใช้แนวทางการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นทฤษฎีหลักในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน เนื่องจากผู้วิจัยจะใช้แนวทางการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นทฤษฎีหลักในส่วนของกรมีส่วนร่วมของผู้วิจัยและผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน เพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาต่างๆของผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน เช่นปัญหานี้สิน ปัญหาสุขภาพ และปัญหาสังคม รวมทั้งใช้เป็นแนวทางในการสืบค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ เป็นต้น ส่วนแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะเป็นทฤษฎีรองซึ่งจะทำหน้าที่ช่วยส่งเสริมแนวทางการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานให้เสริมสร้างการพึ่งตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยช่วยเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ทำให้ผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่าจะสามารถแก้ปัญหาหนี้สินและปัญหาอื่นๆ นอกจากนี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้เป็นบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันมีความมั่นใจที่จะแลกเปลี่ยนแบ่งปัน และสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพให้แก่ผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันให้พร้อมและมีความต้องการในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่การพึ่งตนเองได้

สำหรับวิธีการวิจัยนั้นผู้วิจัยจะใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ( Action Research) ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการแก้ปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ จึงทำให้กลุ่มเป้าหมายกระตือรือร้นที่จะหาแนวทางในการแก้ปัญหา และการแก้ปัญหาสามารถทำซ้ำได้หลายครั้งจึงทำให้ผลการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาเป็นที่น่าพอใจและยั่งยืน กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการตัดสินใจทุกขั้นตอน ผลการปฏิบัติจึงสอดคล้องกับความต้องการและบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ผลลัพธ์จึงยั่งยืนถึงแม้ว่าการวิจัยจะจบลง และการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการวิจัยที่มีเป้าหมายเพื่อลงมือปฏิบัติจริงเพื่อแก้ปัญหา กลุ่มเป้าหมายจึงได้ลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหามาของตัวเองตามที่ต้องการรวมทั้งกลุ่มเป้าหมายได้มีทักษะการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ดังนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงช่วยส่งเสริมการพึ่งตนเองให้กับกลุ่มเป้าหมายโดยช่วยให้กลุ่มเป้าหมายสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างยั่งยืน

เมื่อผู้วิจัยและผู้ใช้แรงงานได้ร่วมกันสนทนากลุ่มตามแนวทางของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผลลัพธ์ที่ได้คือแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองซึ่งเกิดจากการร่วมกันคิดและตัดสินใจร่วมกันของทั้งผู้ใช้แรงงานและผู้วิจัย ซึ่งแนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเองมีหลากหลาย เช่น การทดลองลงมือแก้ปัญหา,การจัดหลักสูตรการฝึกอบรม หรือการศึกษาดูงาน เป็นต้น ซึ่งขั้นตอนถัดไปของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ คือการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวัน ซึ่งผู้ใช้แรงงานได้ลงมือปฏิบัติจริง สังเกตผลลัพธ์ที่ได้ สะท้อนผล และปรับปรุงแผนงานใหม่จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติอีกจนกว่าจะได้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจ

## 2. แนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

โปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองสำหรับผู้ใช้งานที่ได้ค่าจ้างรายวัน แนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีดังนี้

แนวคิดการจัดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเป็นแนวทางการเรียนรู้ที่มีพื้นฐานมาจากการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน ขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย 8 ขั้นตอนคือ 1.นำเสนอสถานการณ์ปัญหา 2. แบ่งกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย 3.กลุ่มเป้าหมายวิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุ 4. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอปัญหาและสาเหตุ 5. ผู้วิจัยนำเสนอกระบวนการแก้ปัญหา 6. ผู้วิจัยแนะนำแหล่งข้อมูล 7.กลุ่มเป้าหมายกำหนดตารางการเรียนรู้ของตนเอง 8. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้

**แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส** เป็นแนวคิดทางการศึกษาแบบใหม่ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งทางด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุกๆส่วนประกอบของชีวิตของผู้เรียน โดยผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาทั้งด้าน ร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกแนวคิดนี้จะช่วยสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับผู้เรียน ช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนฝึกคิดและทำด้านบวก และการให้ความรักหรือการสร้างพลังด้านบวกให้กับผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเอง องค์กรประกอบของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสประกอบด้วย 1. ต้องฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ 2. ต้องมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ 3.ต้องมีภาพพจน์ตัวเองด้านบวก 4.ต้องคิดและทำด้านบวก 5. ต้องให้ความรัก

ผู้วิจัยได้ผสมผสานขั้นตอนของแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานกับองค์กรประกอบของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อให้เป็นขั้นตอนที่ใช้ในกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ซึ่งขั้นตอนที่ได้เป็นดังตารางดังนี้

ตารางการผสมผสานแนวคิดการจัดการการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การพึ่งตนเอง	ขั้นตอนแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน	หลักการของแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส	การรวมแนวคิด
1. การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ 2. การพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ 3. การพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ 4. การพึ่งตนเองทางด้านความคิด 5. การพึ่งตนเองทางด้านสังคม	1. นำเสนอสถานการณ์ปัญหา 2. แบ่งกลุ่มผู้เรียน 3. ผู้เรียนวิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุ 4. ผู้เรียนนำเสนอปัญหาและสาเหตุ 5. ผู้สอนนำเสนอกระบวนการแก้ปัญหา 6. ผู้สอนนำเสนอแหล่งข้อมูลผู้เรียน ค้นหาแนวทางการแก้ปัญหา 7. ผู้เรียนนำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา และกำหนดตารางการเรียนรู้ของตนเอง 8. ผู้เรียนนำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้	1. ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ 2. มีคลื่นสมองต่ำ อยู่เสมอ 3. มีภาพพจน์ตัวเองด้านบวก 4. คิดและทำด้านบวก 5. ให้ความรัก	1. สร้างบรรยากาศความรัก ความเชื่อใจกัน ให้แรงเสริมเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่กลุ่มเป้าหมาย 2. นำเสนอสถานการณ์ปัญหา 3. แบ่งกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย 4. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบของปัญหา หาสาเหตุ โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยน 5. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเอง 6. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมกันค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง 7. ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายกำหนดแหล่งข้อมูลเพื่อช่วยเป็นแหล่งข้อมูลเพื่อให้ค้นคว้าหาความรู้ 8. กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างพึ่งตนเอง

ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากกระบวนการนี้คือ กลุ่มเป้าหมาย หรือผู้ใช้แรงงานร่วมกันกับผู้วิจัยทำสนทนากลุ่มด้วยขั้นตอนที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ จนสามารถกำหนดได้ว่าสาเหตุของการพึ่งตนเองไม่ได้ของผู้ใช้แรงงานคืออะไร และค้นหาแนวทางในการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

รายละเอียดของกระบวนการกลุ่มเป็นดังนี้



## กระบวนการกลุ่มวันแรก

วันที่ 17-10-55

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
9.30 น.-10.45 น.	<p>แนะนำกิจกรรม</p> <p>กำหนดเงื่อนไขการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มและอธิบายความหมาย</p>	<p>ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวของกลุ่มเป้าหมายหรือกลุ่มเป้าหมายและความคาดหวังจากการเข้าร่วมกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนจะบอกความคาดหวังจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการประชุมครั้งนี้ซึ่งได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงาน</li> <li>- เพื่อให้มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ประสบอยู่อย่างเป็นระบบ</li> <li>- เพื่อให้ตนเองสามารถเลือกวิธีการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขทั้งร่างกาย จิตใจ และพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน</li> </ul> <p>จากนั้นผู้วิจัยอธิบายวิธีการดำเนินกระบวนการกลุ่มโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการและบอกเหตุผลของการใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการแก้ปัญหาาร่วมกันโดยทุกคนที่เกี่ยวข้องจะมีส่วนร่วมช่วยกันคิด ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ของทุกคน ใช้ประสบการณ์ที่หลากหลายของแต่ละคนมาช่วยระดมหาแนวทางในการปัญหาซึ่งจะต้องเป็นแนวทางที่เกิดจากความคิดและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย จากนั้นผู้วิจัยจึงแจ้งกฎกติกาของการประชุม ซึ่งประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งปันความรักให้แก่กัน</li> <li>2. ระวังคำพูดที่อาจจะทำให้เพื่อนร่วมประชุมไม่พอใจ ไม่ถูกใจ หรือเสียความมั่นใจ เช่นการวิจารณ์แบบไม่สร้างสรรค์ หรือการหยอกล้อที่ทำให้เพื่อนมีปมด้อย เป็นต้น</li> <li>3. เมื่อมีความรักแล้วต้องให้อภัย ไม่ถือสาเพื่อน เพราะบางทีเค้าก็ไม่ได้ตั้งใจ</li> <li>4. ทุกความคิดเห็นนั้นมีคุณค่า เพราะทุกคนมีประสบการณ์และข้อมูลที่ต่างกัน เราจะเอาความต่างมารวมพลังกัน</li> <li>5. เราจะพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและกับเพื่อน หากใครผลอพูดลบจะต้องรีบแก้ไขทันที พร้อมทั้งยกตัวอย่างคำพูดลบตัวอย่างการพูดต้นลบได้แก่ โง่ ไร้เง่า ไม่เอาไหน ไม่ได้เรื่อง อ้วน วก ไอคิวต่ำ อีตอาด ชี้อลาด อ่อนแอ ชี้อโรค โขคร้าย เลว เด้อ ปัญญาที่บเป็นต้น และตัวอย่างประโยคด้านลบได้แก่ ฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ ฉันเป็นคนโงคร้าย ฉันทำอะไรผิดพลาดเสมอ ฉันต้องล้มเหลวแน่ๆ ฉันเป็นคนไม่มีความสุขเลย ฉันเป็นคนไม่รับผิดชอบ ฉันเชื่อจนเชื่อ ฉันเป็นอย่างนี้มานานแล้วตั้งแต่เกิดฉันแก้ไขไม่ได้ ฉันเป็นคนทำอะไรไม่สำเร็จเลย (เกียรติวรรณอมตยกุล,2542)</li> </ol>

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
		<p>6. ต้องยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวัสดิ์ ,มีน้ำใจ</p> <p>7. เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง</p> <p>หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำกลุ่มเป้าหมายเข้าสู่ช่วงของการทำคลื่นสมองต่ำ โดยการเข้าสู่ การเต้นศริตาน โยคะ นอนสมาธิ โดยอธิบายว่า คลื่นสมองต่ำคืออะไร ประโยชน์ของการมีคลื่นสมองต่ำ และวิธีที่ทำให้คลื่นสมองต่ำซึ่งได้แก่ ภาษา คำพูดด้านบวก การร้องเพลง การทำสมาธิ การเต้นเกาซิกิ การเล่นโยคะ การรับประทานอาหารธรรมชาติ</p>
10.45-11.45	กิจกรรมคลื่นสมองต่ำ	ผู้วิจัยให้กลุ่มเป้าหมายเต้นศริตานประมาณ 20 นาที ตามด้วยการการนั่งสมาธิ 5 นาที จากนั้นจึงสอนเต้นเกาซิกิ และโยคะอาสนะ หลังจากนั้นจะสอนให้กลุ่มเป้าหมายนวดตัวเองหลังการทำสมาธิ และนอนท่าศพ ซึ่งผู้วิจัยมีบทนำสมาธิ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความภาคภูมิใจในตนเอง (เกียรติวรรณอมตยกุล,2542)
11.45-12.00	พักอาหารว่าง	เข้าสู่ช่วงพักอาหารว่าง ดื่มนมถั่วเหลืองร้อน กับ ถั่วอบหลากชนิด
12.00-15.00 น.	นำเสนอสถานการณ์ปัญหาการพึ่งตนเองไม่ได้ทางด้านเศรษฐกิจ	เข้าสู่กระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยเปิดกระบวนการด้วยปัญหา 2 ปัญหา คือ ปัญหาหนี้สิน และปัญหาการดูแลสุขภาพ ผู้วิจัยแจ้งว่าจะเริ่มที่ปัญหาใหญ่ก่อน คือ ปัญหาหนี้สิน
	แบ่งกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมายทุกคนแบ่งกลุ่มๆละ 2 คน ประกอบด้วย กลุ่มหนึ่ง ได้แก่ เป้าหมายที่ 1 และเป้าหมายที่ 10กลุ่มสองได้แก่ เป้าหมายที่ 8 แปดและเป้าหมายที่ 6 กลุ่มสามได้แก่ เป้าหมายที่ 9 และเป้าหมายที่ 7 กลุ่มสี่ได้แก่ เป้าหมายที่ 2 และ3 และกลุ่มห้าได้แก่ เป้าหมายที่ 4 และ5
	ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาผลกระทบของปัญหาหาสาเหตุโดยการอภิปรายแลกเปลี่ยน	<p>ขั้นตอนแรกของกระบวนการกลุ่มเริ่มจากการระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาหนี้สินที่ตนเองประสบอยู่ โดยพิจารณาจาก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ผลกระทบจากปัญหานี้ (เกิดอะไรขึ้น และเกิดกับเราอย่างไร และเกิดกับใครบ้างอย่างไร)</li> <li>-ความรุนแรงของปัญหามีมากขนาดไหน(ความยากลำบากที่เราประสบอยู่)</li> <li>-ความเรื้อรังของปัญหา (ความบ่อย ความซ้ำซากที่เกิดปัญหา)</li> <li>-แต่ละกลุ่มจะต้องมีหลักฐานยืนยันทุกประเด็นที่พูดเพื่อให้เพื่อนทุกกลุ่มอื่นเชื่อถือ ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะคิดหรือนึกว่าน่าจะเป็นแบบนี้</li> </ul>
กลุ่มเป้าหมาย	แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอสิ่งที่ตนเองระดมสมองกัน	

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
	นำเสนอปัญหาและสาเหตุของปัญหาการพึ่งตนเองไม่ได้	<p>ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์ให้ทุกคนตระหนักถึงปัญหา และระดับความรุนแรงของปัญหา เพื่อให้ทุกคนตระหนักว่าถึงเวลาแล้วที่ต้องลงมือปฏิบัติอะไรบางอย่างเพื่อแก้ไขปัญหานี้หลังจากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มระดมสมองถึงสาเหตุของการเป็นหนี้ของตนเองโดยให้เขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และผู้วิจัยจะเดินตามกลุ่มเพื่อช่วยชี้แนะทางในการสาเหตุของการเป็นหนี้ การหาสาเหตุของการเป็นหนี้นี้กลุ่มเป้าหมายจะต้องหาสาเหตุที่ลึกที่สุดเท่าที่จะหาได้ว่ารากของปัญหานี้มาจากอะไร จากนั้นจึงให้ทุกกลุ่มนำเสนอสาเหตุของการเป็นหนี้</p> <p>หลังจากที่ทุกกลุ่มได้นำเสนอสาเหตุของการเป็นหนี้แล้ว ผู้วิจัยจึงให้ทุกกลุ่มนำกระดาษฟลิปชาร์ตของแต่ละกลุ่มเขียนสาเหตุขึ้นไปปะที่ผนังห้อง จากนั้นผู้วิจัยจึงออกมาคัดสาเหตุที่ซ้ำกันออกไป และให้แต่ละคนช่วยกันเขียนสาเหตุแต่ละสาเหตุลงในกระดาษบัตรคำ โดยให้หนึ่งบัตรคำต่อหนึ่งสาเหตุ จากนั้นผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มเป้าหมายออกมาช่วยแปะบัตรคำลงบนผนังห้อง โดยเริ่มต้นจากให้บัตรคำเรื่องปัญหาหนี้สินอยู่ตรงกลาง จากนั้นตามด้วยบัตรคำของสาเหตุของปัญหาหนี้สินอยู่รอบๆ โดยให้สาเหตุหลักๆ อยู่ใกล้กับปัญหา และสาเหตุรองๆ อยู่ไกลออกไป และสาเหตุบางสาเหตุอาจจะเป็นสาเหตุของสาเหตุก็ได้ ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายช่วยกันเลือกบัตรคำสาเหตุและจัดกลุ่มสาเหตุที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันให้อยู่ใกล้กัน จากนั้น ทั้งผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายจึงช่วยกันวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของแต่ละสาเหตุ</p> <p>อย่างไรก็ดีเพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจในการแก้ปัญหาให้แก่กลุ่มเป้าหมาย ก่อนที่จะให้กลุ่มเป้าหมายค้นหาแนวทางแก้ไข ผู้วิจัยได้ขอให้ เป้าหมายที่ 6 ซึ่งอยู่กลุ่มสองออกมาแบ่งปันประสบการณ์การเป็นหนี้ที่ตนเองประสบในอดีตให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง โดยหกได้เล่าว่า เดิมเมื่อสองถึงสามปีก่อนทำงานที่โรงงานแห่งหนึ่ง และด้วยความขยันและอยากจะมีธุรกิจส่วนตัวที่บ้านเดิมที่สุรินทร์ หกจึงเริ่มธุรกิจรับเหมาซักผ้า ซึ่งตอนนั้นเป้าหมายที่ 6 จำเป็นต้องใช้เงินก้อนในการลงทุนรวมกับเงินเก็บที่หกมีอยู่ เป้าหมายที่ 6 จึงตั้งกองแชร์ขึ้นมา โดยเป้าหมายที่ 6 เป็นเจ้ามือแชร์นั้น ปรากฏว่ากองแชร์ได้ดำเนินไประยะหนึ่ง สมาชิกในกลุ่มผู้ที่เปียแชร์หรือรับเงินกู้ไปแล้วจากกลุ่มแชร์ ได้หายตัวไป เป้าหมายที่ 6 จึงต้องเป็นคนรับผิดชอบหนี้สินที่เพื่อนกลุ่มนั้นเอาไป ซึ่งมูลค่าประมาณหนึ่งแสนบาท ตอนนั้น เป้าหมายที่ 6 เครียดมาก แต่ก็พยายามเคลียร์หนี้ทั้งเงินต้นและดอกเบี้ยจนหมด ตอนนั้นต้องประหยัดอย่างมาก เพื่อจะเอาเงินที่ประหยัดไปทยอยจ่ายหนี้ รวมทั้งกำไรทั้งหมดที่ได้จาก</p>

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
	<p>ผู้วิจัย และกลุ่มเป้าหมาย ร่วมกันค้นหาแนวทางการแก้ปัญหา เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง</p> <p>ผู้วิจัย และกลุ่มเป้าหมายกำหนดแหล่งข้อมูลเพื่อช่วยเป็นแหล่งข้อมูลเพื่อหาค้นคว้าหาความรู้</p>	<p>การทำธุรกิจเหมาซักผ้า หกก็นำมาผ่อนจ่ายหนี้จนหมด ตอนนั้นหกคิดอยู่อย่างเดียวว่าต้องจ่ายหนี้ให้หมดและไม่เคยคิดว่าจะโกงเจ้าหนี้ จนในที่สุด เป้าหมายที่6 ก็เคลียร์หนี้สินจนหมด ตอนนีเป้าหมายที่ 6ไม่มีหนี้แล้ว และมีความสุข</p> <p>เมื่อเป้าหมายที่ 6 พุดจบ ผู้วิจัยได้ให้การบ้านกลุ่มเป้าหมายกลับไปคิดแนวทางในการแก้ไขปัญหาตามสาเหตุที่ตนเองได้แจกแจงมา โดยมีเงื่อนไขในการกำหนดแนวทาง 4 ประเด็นดังนี้คือ(สิทธิณัฐ ประพุทธินิธสาร,2545)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทางแก้นี้สามารถแก้ไขได้แน่นอน</li> <li>2. ทางแก้นี้เป็นทางที่เราอยากทำ หรือเราสามารถทำได้</li> <li>3. มีผลกระทบอะไร และมีผลกระทบกับใครบ้างหากนำทางแก้นี้มาใช้</li> <li>4. เราต้องการความรู้อะไรบ้างถ้าแนวทางนี้มาใช้ เรา มีความรู้อะไรบ้าง และเราจะต้องมีความรู้อะไรเพิ่มอีก และจะหาความรู้นี้มาจากไหน</li> </ol> <p>หลังจากนั้นผู้วิจัยได้เกริ่นคร่าวๆเกี่ยวกับแผนงานที่กลุ่มเป้าหมายควรจะทำมาหลังจากที่เลือกแนวทางการแก้ปัญหาได้แล้ว โดยในรายละเอียดของแผนงานนั้นผู้วิจัยได้แสดงเป็นสไลด์ให้กลุ่มเป้าหมายดู และผู้วิจัยได้สังเกตว่ากลุ่มเป้าหมายมีการจดกลับไป รายละเอียดของแผนงานมีดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จะทำอะไร</li> <li>- ทำเพื่ออะไร</li> <li>- ทำอย่างไร (ต้องแสดงรายละเอียดของการปฏิบัติด้วย)</li> <li>- ตัวชี้วัดความสำเร็จคืออะไร</li> <li>- จะสำเร็จเมื่อไร</li> <li>- ความรู้ที่เราต้องรู้ (เรารู้อะไรบ้างตอนนี้ และอะไรที่เรายังไม่รู้) เราจะหาความรู้จากที่ไหนได้บ้าง (Sovoie,1994)</li> </ul> <p>ก่อนจบกิจกรรมสำหรับวันนี้ผู้วิจัยได้ถามความเห็นกลุ่มเป้าหมายทุกคนว่าต้องการจบกิจกรรมในเวลานี้ แล้วนำแผนงานกลับไปทำเป็นการบ้านแล้วมานำเสนอคราวหน้า หรือจะทำแผนงานให้เสร็จภายในวันนี้ ซึ่งอาจจะทำให้ต้องยืดเวลาของการทำกิจกรรมออกไปหลังจากสามโมงเย็น ปรากฏว่าทุกคนลงความเห็นว่าเป็นคราวหน้า ซึ่งทำให้ผู้วิจัยเริ่มไม่แน่ใจว่ากลุ่มเป้าหมายรู้สึกเหนื่อยแล้วหรือไม่ และจะกลับไปทำแผนงานส่วนตัวเพื่อแก้ปัญหาหนี้สินของตนเองหรือไม่ ผู้วิจัยจึงถามทุกคนในห้องว่าทุกคนต้องการทำแผนงานแก้ปัญหาหนี้สินของตัวเองหรือไม่ ทุกคนตอบพร้อมเพรียงว่าต้องการ ผู้วิจัยจึงรู้สึกดีที่แสดงว่ากลุ่มเป้าหมายสนใจที่จะวางแผนงานและเข้า</p>

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
		ร่วมกิจกรรมกลุ่มในคราวหน้าอีก นอกจากนี้ก่อนที่ทุกคนจะเดินออกจากห้องเป้าหมายที่ 3 เข้ามาขออนุญาตพาลูกสาววัย 1 เดือน เข้าร่วมกระบวนการด้วยในคราวหน้า แต่ผู้วิจัยเกรงว่าลูกสาวของเป้าหมายที่ 3 อาจจะโยเย ร้องไห้ เป้าหมายที่ 3 ยืนยันว่าลูกสาวเลี้ยงง่ายไม่โยเย ผู้วิจัยเห็นว่าเป้าหมายที่ 3 มีความตั้งใจจะเข้าร่วมจริงๆ จึงอนุญาตและคิดในใจว่าคราวหน้าผู้วิจัยอาจจะต้องเปิดเพลงตอนทำคีร์ตานให้เบาลงกว่าเดิมเพื่อไม่ให้รบกวนเด็กทารก
	กลุ่มเป้าหมาย นำเสนอแนวทางการ เสริมสร้างพึ่งตนเอง	จะนำเสนอในวันกระบวนการกลุ่มวันที่สอง

## กระบวนการกลุ่มวันที่สอง

วันที่ 19 ตุลาคม 2555

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
9.00 น.-10.30 น.	กิจกรรมคลี่คลายข้อขัดแย้ง	ตอนช่วงเริ่มต้นมีกลุ่มเป้าหมายหลายคนบ่นว่าการเดินเกาซึกิครั้งที่แล้วทำให้เจ็บกล้ามเนื้อ และเป็นไข้ ซึ่งสงสัยว่าเพราะว่าตัวเองไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ผู้วิจัยคิดว่าวันนั้นผู้วิจัยอาจจะให้กลุ่มเป้าหมายอบอุ่นร่างกายไม่มากพอ อีกทั้งเราออกกำลังกายในห้องแอร์ซึ่งทำให้ร่างกายของเราไม่อุ่นมากพอ และกล้ามเนื้อไม่ยืดหยุ่นมากพอ ทำให้มีการเจ็บกล้ามเนื้อ และอาจจะทำให้มีอาการไข้ขึ้นก็ได้ ดังนั้นครั้งนี้ในการเดินเกาซึกิและเล่นโยคะผู้วิจัยจึงปิดแอร์และเปิดหน้าต่าง และเพิ่มระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายมากขึ้นเป็น 10 นาที เพื่อให้ร่างกายของทุกคนอุ่นมากพอและกล้ามเนื้อยืดหยุ่นมากพอ ในขั้นตอนคลี่คลายข้อขัดแย้งนี้เราใช้เวลาทั้งหมด 1 ชั่วโมง กับ 17 นาที
10.30-11.00	พักรับประทานอาหารว่าง	รับประทานอาหารว่าง ซึ่งเป็นน้ำเต้าหู้ ใส้เครื่อง และถั่วต่างๆ เช่นถั่วลิสง ถั่วปากอ้า ถั่วเขียวซีก และลูกเกด เป็นต้น
11.45-12.00	เข้าสู่กระบวนการกลุ่ม ทบทวนสาเหตุของปัญหาหนี้สิน กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแนวทางในการแก้ปัญหา	ก่อนที่จะเข้าสู่เรื่องแนวทางในการแก้ปัญหาหนี้สิน ผู้วิจัยได้สรุปสิ่งที่เราได้เรียนรู้มาจากวันก่อน นั่นคือสาเหตุต่างๆที่ทำให้เกิดหนี้สินที่กลุ่มเป้าหมายได้ระดมความคิดเมื่อวันก่อน ผู้วิจัยช่วยชี้แนะให้กลุ่มเป้าหมายมองเห็นสาเหตุที่เป็นรากฐานของสาเหตุของการเป็นหนี้ที่ค้นพบจากการทำกระบวนการกลุ่ม ขณะที่ผู้วิจัยพูดเรื่องนี้ กลุ่มเป้าหมายทุกคนตั้งใจฟัง และมีการตอบรับตลอดการอธิบายของผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยจึงนำเข้าสู่การหาแนวทางในการแก้ปัญหาหนี้สิน โดยใช้สาเหตุต่างๆที่กลุ่มเป้าหมายได้ระดมสมองมาแล้วมาค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา ผู้วิจัยได้คาดเดาไว้ล่วงหน้าว่าจะมีเพียงคนเดียวที่จะทำแผนงานมาส่ง นั่นคือแปด เพราะเมื่อวันก่อนหน้าแปดเข้ามาปรึกษาผู้วิจัยว่าแผนงานที่แปดทำนั้นมันถูกต้องหรือไม่ และขอคำแนะนำ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้ให้คำแนะนำไปและขอให้แปดนำเสนอ เพื่อเป็นแนวทางให้กลุ่มเป้าหมายคนอื่นๆได้เห็นแนวทางการลงมือวางแผน พร้อมกันนั้นผู้วิจัยได้เตรียมแผนงานการลดหนี้เป็นตัวอย่างสำหรับวันนี้ โดยจะอธิบายวิธีการเลือกแนวทางในการแก้ไขที่ต้องพิจารณา 4 ประเด็นที่ได้กล่าวข้างต้น และทำตัวอย่างแผนงานมาให้ทุกคนดูเป็นตัวอย่างด้วย อย่างไรก็ตามเมื่อผู้วิจัยถามทุกคนว่ามีใครได้ทำแผนงานเพื่อแก้ไขปัญหาหนี้สินมาบ้าง ปรากฏว่าทุกคนยกมือแม้แต่ เป้าหมายที่ 10 เด็กผู้ชายที่ขี้อาย และค่อนข้างเงียบระหว่างการทำกิจกรรมก็ยกมือด้วย ผู้วิจัยรู้สึกประหลาดใจและบอกกับทุกคนตามตรงว่าผู้วิจัยไม่ได้คาดเดามาก่อนเลยว่าทุกคนจะทำแผนงานมา และผู้วิจัยรู้สึกภูมิใจในตัวกลุ่มเป้าหมายทุกคนที่มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะแก้ไขปัญหาหนี้สินของตัวเอง จากนั้น

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
		ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแผนงานของตนเองที่ละคน
12.00-12.30 น.	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	
12.30-15.00 น.	นำเข้าสู่ประเด็นการ ฟังตนเองไม่ได้ทางด้าน สุขภาพ	<p>หลังจากที่ทุกคนได้นำเสนอแผนงานเพื่อแก้ปัญหาทางการเงิน ก็ถึงเวลาอาหารกลางวัน หลังจากอาหารกลางวัน ผู้วิจัยจึงนำกลุ่มเป้าหมายเข้าสู่เรื่องปัญหาการดูแลสุขภาพ ผู้วิจัยแจ้งกับทุกคนให้ทราบว่าหลังจากที่ได้อ่านแบบสอบถามและสัมภาษณ์แล้ว ทำให้พบว่าถึงแม้ว่าทุกคนยังไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ แต่ทุกคนยังไม่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ซึ่งมันเป็นสิ่งสำคัญ หากอนาคตเราสุขภาพไม่ดี จะเกิดปัญหาตามมาซึ่งสร้างความทุกข์เสียยิ่งกว่าการเป็นหนี้สิน จากนั้นผู้วิจัยจึงเปิดประเด็นเรื่องปัญหาสุขภาพ โดยให้ทุกกลุ่มระดมความคิดเรื่องปัญหาสุขภาพดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ผลกระทบของการมีสุขภาพไม่ดี และใครได้รับผลกระทบบ้าง</li> <li>— ความรุนแรงของปัญหาเป็นอย่างไร</li> </ul>
		<p>เมื่อทุกกลุ่มระดมสมองกันแล้ว ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอสิ่งที่ระดมสมองกัน ขณะที่แต่ละกลุ่มนำเสนอผลกระทบของปัญหาสุขภาพไม่ดี กลุ่มเป้าหมายนั่งฟังเพื่อนนำเสนออย่างตั้งใจและมีการสนับสนุน พร้อมทั้งมีเสียงหัวเราะกันตลอด ผู้วิจัยคอยหมั่นช่วยเสริม ขยายความ และพูดเล่น เพื่อสร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน เช่น เป้าหมายที่ 1 นำเสนอว่าการที่เราป่วย อาจจะทำให้เพื่อนทิ้งเราได้ ผู้วิจัยจึงพูดเล่นว่า “เพื่อนเราเขามีหน้าที่หายตัว เวลาเรากู้เงินให้เขา พอเขาได้เงินไปเขาก็หายตัว และพอเราป่วยเพื่อนก็หายตัวอีก” บรรยากาศการนำเสนอผลกระทบของปัญหาสุขภาพไม่ดีเป็นบรรยากาศที่สนุกสนาน และให้ความตระหนักรู้ในการระวังเรื่องสุขภาพ หลังจากนี้ทุกกลุ่มนำเสนอผลกระทบของปัญหาสุขภาพไม่ดีแล้ว ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มนำกระดาษฟลิปชาร์ตที่แต่ละกลุ่มเขียนผลกระทบนี้ไปปะบนผนังห้อง</p>
	กลุ่มเป้าหมายระดม สมองวิเคราะห์สาเหตุ ของปัญหาสุขภาพ และนำเสนอผลการ ระดมสมอง	จากนั้นผู้วิจัยจึงให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดถึงสาเหตุของปัญหาสุขภาพไม่ดี และให้ทุกกลุ่มขึ้นมานำเสนอผลการระดมความคิดสาเหตุของปัญหาสุขภาพดี
	กลุ่มเป้าหมายค้นหา แนวทางในการ แก้ปัญหา กำหนด แหล่งข้อมูลเพื่อช่วย เป็นแหล่งข้อมูลเพื่อให้	ผู้วิจัยขอให้ทุกคนคิดหาแนวทางในการทำให้สุขภาพดี โดยให้ทำแผนงานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้นำเสนอรายคน นอกจากนี้กลุ่มเป้าหมายทุกคนลงความเห็นขอให้ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้ตกลงที่จะให้ความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพในครั้งหน้า

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
	ค้นคว้าหาความรู้	
15.00-15.30 น.	สะท้อนผลกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายเสนอว่าต้องการตัวอย่างจริงของคนที่พักผ่อนอุปสรรคเกี่ยวกับเรื่องการเงินจนสามารถมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ซึ่งทักเสนอตัวที่จะเล่าเรื่องการพักผ่อนอุปสรรคเรื่องการเงินของเพื่อนให้ฟังในครั้งหน้าเช่นกัน

กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 3  
วันที่ 29-10-55

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
9.00 น.-10.30 น.	กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย	ผู้วิจัยเริ่มต้นที่ เก้าอี้พิก้าเหมือนเดิมด้วยการเต้นศริตานประมาณ 10 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที อบอุ่นร่างกายและเดินเกาซิกิ จากนั้นตามด้วยโยคะอาสนะและ ท่าศพ ประมาณ 10 นาที
10.30-10.40 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	เราพักเบรกด้วยน้ำเต้าหู้เหมือนวันก่อนๆ แต่คราวนี้ไม่มีถั่วอบแล้ว เรามีโยเกิร์ตที่ทำจากนมถั่วเหลืองมาแทนซึ่งผู้วิจัยทำโยเกิร์ตเองมาจากบ้านเมื่อคืนก่อน กลุ่มเป้าหมายสนใจและรับประทานจนหมด คราวนี้ผู้วิจัยกำหนดเวลาพักเบรกเพียง 10 นาทีเท่านั้น เนื่องจากครั้งนี้เรามีเวลาทำกิจกรรมจนถึงเที่ยงเท่านั้น ผู้วิจัยจะไม่ใช้เวลานานถึงสี่นาฬิกา เหมือน สองวันแรก เนื่องจากจะกระทบต่อการทำงานของของกลุ่มเป้าหมาย
10.40-14.00 น.	ทบทวนกระบวนการแก้ปัญหา	ผู้วิจัยเริ่มต้นเนื้อหาโดยการทบทวนกระบวนการแก้ปัญหา ที่เราได้ทำกันมาตลอด สองวันที่ผ่านมา ซึ่งกระบวนการแก้ปัญหประกอบด้วย การค้นหาสาเหตุของปัญหา การค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาตามสาเหตุของปัญหา ซึ่งการเลือกแนวทางที่จะแก้ปัญหานั้นจะต้องมีเงื่อนไข
	เข้าสู่กิจกรรมความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพดี ตามที่กลุ่มเป้าหมายร้องขอ	หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำทุกคนเข้าสู่เรื่องของอาหารที่ดีต่อสุขภาพตามที่กลุ่มเป้าหมายร้องขอในครั้งก่อน ขณะที่ทุกคนฟังผู้วิจัยบรรยายทุกคนนั่งเฉยๆจนผู้วิจัยกังวลว่าทุกคนจะเบื่อหรือไม่ เนื่องจากส่วนใหญ่ของกิจกรรมที่ผ่านมาจะเป็นการระดมความคิดเห็น นำเสนอ เล่นเกมส์ แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยคิดว่าน่าจะเกิดจากความอ่อนเพลียจากการออกกำลังกาย เนื่องจากครั้งนี้ผู้วิจัยเพิ่มท่าโยคะอาสนะมาอีก 2 ท่า ตามที่กลุ่มเป้าหมายร้องขอทำที่ยากกว่าเดิม คือถ้ำธนูและกระต่ายและซึ่งทำธนูเป็นท่าที่ค่อนข้างหนัก อีกทั้งครั้งนี้ในช่วงของการนอนพักในท่าศพนั้นผู้วิจัยใช้เวลาในช่วงนี้ประมาณ 5 นาทีเท่านั้นเมื่อเทียบกับวันก่อนหน้าที่ใช้เวลาที่ 10 นาที จึงอาจทำให้ทุกคนยังพักผ่อนได้ไม่เต็มที่ อย่างไรก็ตามเมื่อเข้าสู่ช่วงเกมส์ซึ่งนำมาสลับกับการบรรยาย



เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
		<p>กลุ่มเป้าหมายดูเหมือนว่าจะสดชื่นขึ้น และเมื่อจบการบรรยาย ผู้วิจัยให้กลุ่มเป้าหมายเล่นเกมสื่อกครั้งเพื่อเป็นการทดสอบว่าทุกคนเข้าใจเนื้อหาที่บรรยายหรือไม่ และได้พบว่าทุกคนเข้าใจเนื้อหาที่บรรยาย และให้ความสนใจพร้อมทั้งตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมแผนงานเกี่ยวกับสุขภาพหลังจากที่ได้ความรู้จากการฟังบรรยายในครั้งนี้</p> <p>หลังจากได้รับความรู้เรื่องอาหารแล้ว แต่ละคนมีการตอบสนองแบบประหลาดใจ พวกเขาไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าตัวเองรับประทานผิดมาตลอด หนึ่งในพูดว่า “อะไรกันนี่ แสดงว่าคนทั่วไปเค้าก็รู้เลยว่าเค้ากินผิดๆ มีแต่พวกเราเท่านั้นที่รู้ความจริง” ทุกคนลงความเห็นว่าจะปรับปรุงการกินอาหารของตนเอง หนึ่งถามว่าหากอายุมากแล้วยังเปลี่ยนแปลงทันหรือไม่ เพราะหนึ่งจะไปบอกคุณแม่ให้เปลี่ยนแปลงการกินอาหารเสียใหม่</p>
	กิจกรรมการรับฟังฟังเพื่อนเล่าเรื่องการแก้ปัญหาทางการเงิน	<p>เป้าหมายที่ 6 เล่าเรื่องเพื่อนผู้ซึ่งฟันฝ่าอุปสรรคจนมีเงินเก็บก็มีความเป็นอยู่ที่ดีเป้าหมายที่ 6 เล่าว่าเป้าหมายที่ 6 มีเพื่อนคนหนึ่งทำงานโรงงานอยู่ด้วยกัน เป็นคนขยัน เก็บหอมรอมริบจนมีเงินอยู่ก้อนหนึ่ง เขาจึงลาออกจากโรงงานไปทำธุรกิจของตัวเอง โดยเปิดร้านขายของในตลาดที่บ้านนอก ตอนแรกเปิดเป็นแผงเล็กๆก่อน เสียค่าเช่าไม่มากต่อเดือน โชคดีที่เพื่อนยังมีพี่ๆน้องๆที่ช่วยเหลือเรื่องเงินบ้างทำให้การเงินบางช่วงไม่สะดุดมากนัก เนื่องจากเขาเป็นคนขยันและช่างสังเกต เขาจะมองหาช่องทางตลอดเวลาว่าลูกค้าต้องการอะไร เขาก็จะหาขาย เพื่อนเป้าหมายที่ 6 ประหยัดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ตอนนี้มีร้านเป็นของตัวเองแล้ว</p>
	นำเสนอผลการปฏิบัติและปรับปรุงแผนของกลุ่มเป้าหมาย	<p>กลุ่มเป้าหมายนำเสนอผลการปฏิบัติตามแผนเกี่ยวกับการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจที่ได้นำเสนอแผนในวันกระบวนกรกลุ่มครั้งที่ สอง</p> <p>และกลุ่มเป้าหมายนำเสนอแผนงานการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ</p>
	สะท้อนผลกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่มเป้าหมาย	<p>กลุ่มเป้าหมายลงความเห็นต้องการแนวทาง”ทำอย่างไรจึงมีเงินเก็บ” ซึ่งทุกคนลงความเห็นไว้ในกระบวนกรกลุ่มครั้งหน้าทุกคนจะมาระดมความคิดร่วมกัน</p> <p>กลุ่มเป้าหมายเห็นว่าควรลดเวลาลงในกิจกรรมครั้งหน้า เนื่องจากเริ่มเข้าใกล้เทศกาลปีใหม่ และหลายคนมีงานต้องทำ โดยเวลาที่เหมาะสมควรเริ่มตั้งแต่ 9:00 จนถึง 11:00 น. แต่ไม่ควรลดขั้นตอนใดๆของช่วงคลื่นสมองต่ำ แต่อาจจะลดเวลาลงได้บ้าง เพราะทุกขั้นตอนนั้นมีความสำคัญทั้งหมด เรานัดกันพบกลุ่มครั้งหน้าในวันที่ 6 พ.ย. 55</p>
14.00		รับประทานอาหารกลางวัน

## กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 4

วันที่ 6 พ.ย. 55

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
9.00 น.-10.30 น.	กิจกรรมคลื่นสมองต่ำ	ผู้วิจัยเริ่มต้นที่ เก้านาฬิกาเหมือนเดิมด้วยการเดินศีรตามประมาณ 10 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที อบอุ่นร่างกายและเดินเกาซิกิ จากนั้นตามด้วยโยคะอาสนะและ ท่าศพ ประมาณ 10 นาที
10.30-10.40 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	รับประทานน้ำเต้าหู้และถั่วต่างๆ
10.40-11.40 น.	เข้าสู่กิจกรรม “ทำอย่างไรให้มีเงินเก็บ”	นำเข้าสู่ช่วง ระดมสมองเรื่อง “ทำอย่างไรให้มีเงินเก็บ” ตามที่ห้าและคนอื่นๆร้องขอ เมื่อระดมสมองได้แล้ว ผู้วิจัยจึงขอให้กลุ่มเป้าหมายทุกคนช่วยกันจัดกลุ่ม สิ่งที่ตนเองช่วยกันระดมสมอง จากนั้นผู้วิจัยจึงนำสิ่งที่ได้จากการระดมสมองไปจัดทำเป็นคู่มือแผ่นพับในการบริหารเงินเรื่อง “ทำอย่างไรจึงมีเงินเก็บ” และแจกให้กลุ่มเป้าหมายทุกคน เพื่อสามารถพกติดตัวได้
11.40-12.40 น.	นำความคืบหน้า ในการปฏิบัติตามแผนและปรับปรุงแผน	นำเสนอความคืบหน้าของแผนงานของแต่ละคนโดยกลุ่มเป้าหมายทุกคนนำเสนอสิ่งที่ตนเองได้ไปปฏิบัติตามแผนเกี่ยวกับการเงินและสุขภาพ รวมทั้งเล่าปัญหาและอุปสรรคและสิ่งที่ทำได้ดี และสิ่งที่ต้องการปรับปรุงในแผนงานของตนเอง
12.40-13.40 น.	สะท้อนผลกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมายลงความเห็นว่าการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองมีผลต่อการลดความต้องการในการใช้จ่ายและลดปัญหาทางการเงินได้ และทุกคนลงความเห็นต้องการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านจิตใจ ซึ่งผู้วิจัยได้ตอบตกลงและจะจัดกิจกรรมในครั้งหน้า  นอกจากนี้ทุกคนลงความเห็นว่าการเดินเกาซิกิสามารถทำได้เองที่บ้าน จึงต้องการให้ลดขั้นตอนนี้ลงเพื่อให้เวลาในกระบวนการกลุ่มเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงจะตัดขั้นตอนนี้ออกไปในกระบวนการกลุ่มในครั้งหน้า
13.40 น.		รับประทานอาหารกลางวันและแยกย้ายกลับไปทำงาน

### กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 5

วันที่ 13-11-55

กิจกรรมวันนี้เป็นกิจกรรมบรรยายและระดมสมอง เรื่อง “มาสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองกันเถอะ”  
ระยะเวลาตั้งแต่ 9.30-12.00 น. (150 นาที)

### กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 6

วันที่ 20-11-55

วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการจัดกระบวนการกลุ่ม

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
9.00 น.-9.30 น.	กิจกรรมคลีนสมอง ต่ำ	ผู้วิจัยเริ่มต้นที่ เก้านาฬิกาเหมือนเดิมด้วยการ เดินศรตามประมาณ 10 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที อบอุ่น ร่างกายและเดินเกาซิกิ จากนั้นตามด้วยโยคะอาสนะและ ทำศพ ประมาณ 10 นาที
9.30-12.00 น.	กลุ่มเป้าหมาย นำเสนอผลการ ปฏิบัติ	กลุ่มเป้าหมายแต่ละนำเสนอผลการปฏิบัติตามแผนงาน เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ และจิตใจ
	เข้าสู่กระบวนการกลุ่มการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสังคม	
	นำเสนอ สถานการณ์ปัญหา	เริ่มต้นจากคำถามว่า การใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น หรือ การใส่ใจประโยชน์ของส่วนรวมนั้นมีความสำคัญอย่างไร? และหากเราไม่ใส่ใจคนอื่นแล้ว จะเกิดผลเสียอะไรบ้าง ทั้ง ต่อตัวเรา คนอื่นๆ สิ่งแวดล้อม
	แบ่งกลุ่ม กลุ่มเป้าหมาย	แบ่งกลุ่มเป้าหมาย
	ผู้วิจัยและ กลุ่มเป้าหมายร่วมกัน วิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบของปัญหา หาสาเหตุโดยการ อภิปรายแลกเปลี่ยน	กลุ่มเป้าหมายระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุ ที่ทำให้คนเราไม่ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นหรือไม่ใส่ใจ ผลประโยชน์ของส่วนรวม และให้แต่ละกลุ่มเขียนสาเหตุ ลงบัตรคำ บัตรคำละ 1 สาเหตุ
	กลุ่มเป้าหมาย นำเสนอปัญหาและ สาเหตุของปัญหาการ พึ่งตนเองไม่ได้	กลุ่มเป้าหมายเอาสาเหตุจากบัตรคำทั้งหมดที่ ได้มาจัดกลุ่มโดยให้สาเหตุที่ใกล้เคียงกันหรือเกี่ยวข้องอยู่ กลุ่มเดียวกันเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมองสาเหตุได้ชัดเจนขึ้น
ผู้วิจัยและ	กลุ่มเป้าหมายระดมสมองช่วยกันค้นหาแนวทาง	

เวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
	<p>กลุ่มเป้าหมาย ร่วมกันค้นหาแนว ทางการแก้ปัญหา เพื่อเสริมสร้างการ พึ่งตนเอง</p> <p>ผู้วิจัย และ กลุ่มเป้าหมาย กำหนดแหล่งข้อมูล เพื่อช่วยเป็น แหล่งข้อมูลเพื่อให้ ค้นคว้าหาความรู้</p>	<p>ในการเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านสังคม</p>
	<p>กลุ่มเป้าหมาย นำเสนอแนวทางการ เสริมสร้างพึ่งตนเอง</p>	<p>กลุ่มเป้าหมายนำเสนอแผนงานของแต่ละคนในการ เสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ</p>
	<p>กล่าวปิด กระบวนการกลุ่ม</p>	<p>ผู้วิจัยกล่าวปิดการจัดกระบวนการกลุ่ม และนัดส่งผลการ ปฏิบัติตามแผนงานในสัปดาห์หน้าพร้อมทั้งนัดทำแบบวัด การพึ่งตนเองอีกครั้งเพื่อวัดผลระดับการพึ่งตนเอง หลังจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม</p>

## ภาคผนวก ค

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์กลุ่มผู้แทนแรงงาน
2. แบบสัมภาษณ์เจ้าของกิจการ
3. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน
4. ตารางการบันทึกผลการระดมสมอง
5. ตารางแผนการปฏิบัติงาน
6. แบบสัมภาษณ์ผู้แทนพนักงานและพนักงานเพื่อสะท้อนผลกิจกรรม
7. แบบสัมภาษณ์เจ้าของกิจการ เพื่อสะท้อนผลของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
8. แบบสอบถามความเหมาะสมของกิจกรรมจากพนักงาน
9. แบบบันทึกรายละเอียดในการจัดกระบวนการกลุ่ม
10. ตารางบันทึกปัจจัยและปัญหาในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาใช้

### 1.แบบสัมภาษณ์กลุ่มกับผู้แทนของพนักงาน

คำถามข้อที่ 1 ปัญหาหลักที่เพื่อนร่วมงานของท่าน (หรือลูกน้อง) ประสบอยู่คืออะไรบ้าง (การเงิน สุขภาพ การเข้าสังคมหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่น การแก้ไขปัญหา หรือ ความทุกข์อื่นๆ)

คนที่ 1 : .....

.....

คนที่ 2 : .....

.....

คนที่ 3 : .....

.....

คนที่ 4 : .....

.....

คนที่ 5 : .....

.....

คำถามข้อที่ 2 ท่านคิดว่าผลกระทบจากปัญหาดังกล่าวมีอะไรบ้าง

คนที่ 1 : .....

.....

คนที่ 2 : .....

.....

คนที่ 3 : .....

.....

คนที่ 4 : .....

.....

คนที่ 5 : .....

.....

คำถามข้อที่ 3 ปัญหาดังกล่าวน่าจะเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง

คนที่ 1 : .....

.....

คนที่ 2 : .....

.....

คนที่ 3 : .....

.....

คนที่ 4 : .....

.....

คนที่ 5 : .....

.....

คำถามข้อที่ 4 ในมุมมองของท่าน จากสาเหตุดังที่กล่าวมา ท่าน คิดว่าเราจะสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไรบ้าง

คนที่ 1 : .....

.....

คนที่ 2 : .....

.....

คนที่ 3 : .....

.....

คนที่ 4 : .....

.....

คนที่ 5 : .....

.....

คำถามข้อที่ 5 ท่านคิดว่าปัญหาทางการเงินของเขาเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง (รายได้ไม่พอใช้จ่าย ใช้เงินเกินตัว การแก้ปัญหาไม่ถูกจุด หรือ การไม่กล้าแก้ปัญหา เพราะไม่เชื่อมั่นในตนเองว่าตนเองมีศักยภาพในการแก้ไขปัญหาหรือไม่ อย่างไร)

คนที่ 1 : .....

.....

คนที่ 2 : .....

.....

คนที่ 3 : .....

.....

คนที่ 4 : .....

.....

คนที่ 5 : .....

.....

คำถามข้อที่ 6 ท่านคิดว่าหากเพื่อนหรือลูกน้องของท่านรู้จักการทำบัญชีรายรับรายจ่ายส่วนตัว และลงมือทำ จะช่วยแก้ปัญหาได้หรือไม่ อย่างไร

คนที่ 1 : .....

.....

คนที่ 2 : .....

.....

คนที่ 3 : .....

.....

คนที่ 4 : .....

.....

คนที่ 5 : .....

.....

คำถามข้อที่ 7 ท่านคิดว่า ถ้าเพื่อน หรือลูกน้องของท่าน รู้สึกพอเพียง หรือพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ จะทำให้ลดปัญหาการเงินได้บ้างหรือไม่

คนที่ 1 : .....

.....

คนที่ 2 : .....

.....

คนที่ 3 : .....

.....

คนที่ 4 : .....

.....

คนที่ 5 : .....

.....



คำถามข้อที่ 8 กรณีเรื่องสุขภาพ ปัญหาสุขภาพที่พบเป็นประจำคืออะไร และสาเหตุเกิดจากอะไร

คนที่ 1 : .....

.....

คนที่ 2 : .....

.....

คนที่ 3 : .....

.....

คนที่ 4 : .....

.....

คนที่ 5 : .....

.....

คำถามข้อที่ 9 กรณีปัญหาการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง

คนที่ 1 : .....

.....

คนที่ 2 : .....

.....

คนที่ 3 : .....

.....

คนที่ 4 : .....

.....

คนที่ 5 : .....

.....

คำถามข้อที่ 10 กรณีปัญหาอื่นๆ (ถ้ามี) มีอะไรบ้าง และสาเหตุน่าจะเกิดจากอะไร

คนที่ 1 : .....

.....

คนที่ 2 : .....

.....

คนที่ 3 : .....

.....

คนที่ 4 : .....

.....

คนที่ 5 : .....

.....

## 2. แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร หรือเจ้าของกิจการเพื่อค้นหาปัญหาของพนักงาน

1. ปัญหาหลักที่พนักงานของท่านประสบอยู่คืออะไรบ้าง (การเงิน สุขภาพ การเข้าสังคมหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่น การแก้ไขปัญหา หรือ ความทุกข์อื่นๆ)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าผลกระทบจากปัญหาดังกล่าวมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาดังกล่าวน่าจะเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

4. ในมุมมองของท่าน จากสาเหตุตั้งที่กล่าวมา ท่าน คิดว่าเราจะสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไรบ้าง

---

---

---

---

---



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

### 3. แบบสำรวจข้อมูลพื้นฐานของพนักงาน

#### ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานของพนักงาน

ข้อมูลพื้นฐานของพนักงาน	
ชื่อ-นามสกุลผู้ให้สัมภาษณ์.....	
ตำแหน่งงาน.....	
วันที่สัมภาษณ์.....เวลา	
ข้อมูลเกี่ยวกับภูมิหลังของผู้ให้สัมภาษณ์	
1. เพศ	.....ชาย ..... หญิง
2. สถานภาพสมรส	.....โสด .....สมรส
	.....แยกกันอยู่ .....เป็นม่าย/หย่าร้าง
	จำนวนบุตร.....คน
3. อายุ.....ปี	
4. ภูมิลำเนาเดิมอยู่จังหวัด.....	
5. ระยะเวลาในการทำงาน.....ปี	
6. เงินเดือนรวมทั้งเดือน.....บาท	
7. ที่พักอาศัยปัจจุบันเป็นของ	..... ตนเอง/คู่สมรส .....บิดา มารดา
	.....ญาติ .....บ้านเช่า
	.....อื่นๆ (ระบุ).....

#### ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การพึงตนเองได้ทางด้านจิตใจ

##### แบบสัมภาษณ์การพึงตนเองได้ทางด้านจิตใจ

คำถามข้อที่ 1 ท่านมีความภูมิใจในตนเองหรือไม่ ถ้าภูมิใจ ท่านภูมิใจอะไรบ้างในตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 2 มีอะไรบ้างที่ท่านยังไม่ภูมิใจ หรืออยากเปลี่ยนแปลง เพราะอะไร ช่วยอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 3 ท่านคิดว่าท่านพอใจในชีวิตหรือไม่ ช่วยยกตัวอย่างสิ่งที่ท่านพอใจ เพราะอะไรจึงพอใจ

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 4 มีอะไรบ้างในชีวิตขณะนี้ที่ท่านยังไม่พอใจ และท่านอยากเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 5 มีอะไรที่ทำให้ท่านกลัวหรือกังวลใจเสมอๆ หรือไม่ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องอะไร เพราะอะไร ช่วยอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 6 ท่านทำอะไรเมื่อเกิดปัญหาขึ้น ส่วนใหญ่แล้วท่านสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเองหรือมีคนคอยช่วยเหลือ และคนที่ช่วยเหลือนั้นช่วยท่านอย่างไรบ้าง ทำไมจึงท่านขอความช่วยเหลือจากเขา

.....

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

คำถามข้อที่ 7 ช่วยเล่าสิ่งที่ดีหรือที่น่าภูมิใจของคนรอบตัวท่าน เช่น เพื่อนร่วมงาน พี่น้อง คนรู้จัก และ  
ทำไมท่านจึงมองว่าเป็นเรื่องที่ดีหรือที่น่าภูมิใจ

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

คำถามข้อที่ 8 ท่านมองเพื่อน หรือคนอื่นๆรอบตัวอย่างไร

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

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

### ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ

ชื่อผู้ถูกสัมภาษณ์	อายุ(ปี)	ระดับการศึกษา	ลักษณะงานที่ทำ	รายได้ต่อเดือน

#### 1. การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย

ท่านมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยแต่ละเดือนตามรายการต่อไปนี้เป็นจำนวนเท่าไรกรณีที่ระบุเป็นเดือนไม่ได้อาจจะต้องระบุทั้งปี	บาท
ค่าใช้จ่ายอาหาร	
ค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาเล่าเรียนบุตร	
ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล	
ค่าใช้จ่ายในการต่อเติม ปรับปรุงที่พักอาศัย	
ค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม	
ค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อรถ/ยานพาหนะ	
ค่าน้ำมันรถ	
ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง	
ค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ(เช่น.....)	
ค่าสาธารณูปโภค (ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์)	
ค่าใช้จ่ายในการช่วยงาน/ทำบุญ	
ค่าใช้จ่ายในการบันเทิงเช่น กินเหล้า ,เที่ยวดูหนัง ,ฟังเพลง,สังสรรค์,ซื้อหวย ,เสี่ยงโชคต่างๆ	
อื่นๆโปรดระบุ	
รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมดในหนึ่งเดือน	
รายได้ทั้งหมดหักออกจากรายจ่ายทั้งหมดต่อเดือน	
ท่านมีเงินออมหรือไม่ หากมีตอนนี้เท่าไร	
ท่านมีหนี้สินทั้งหมดจำนวน	
จะต้องชำระดอกเบี้ย.....บาท/เดือนจะชำระคืนเงินต้นอย่างไร	

## 2 มีความรู้ในการจัดการทางการเงินส่วนตัว

1. ท่านทำบัญชีรับจ่ายประจำวันหรือประจำเดือนหรือไม่ หาก ทำ ทำอย่างไร และไป  
ข้อ 3 หากไม่ได้ทำ ไปข้อ 2

.....

.....

2. ท่านเคยคำนวณหรือไม่ว่าท่านมีค่าใช้จ่ายเท่าไรในแต่ละเดือนและท่านคำนวณอย่างไร

.....

.....

3. ท่านมีปัญหารายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายหรือไม่ อย่างไรท่านเคยหาสาเหตุของปัญหา  
หรือไม่อย่างไร

.....

.....

4. ท่านแก้ปัญหาการเงินของท่านอย่างไร

.....

.....

### ตอนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ฟุ้งตนเองทางด้านสุขภาพ

คำถามข้อที่ 1 อาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำคืออะไรในมื้อเช้า กลางวัน และเย็น  
(ระบุเป็นชื่ออาหาร)ขนมและอาหารว่างที่รับประทานเป็นประจำ

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 2 อาหารที่รับประทาน 3 มื้อล่าสุดคือ

.....

.....

.....



คำถามข้อที่ 3 ท่านรับประทานครบ 3 มื้อ หรือไม่ ปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อมากน้อยเพียงใด (ก่จาน)

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 4 ท่านทำอาหารเอง หรือซื้อสำเร็จรูป เพราะอะไร

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 5 ในการกินอาหารแต่ละมื้อท่านพิจารณาอะไรบ้าง (เช่น ต้องมี ข้าว หรือต้องมีเนื้อ หรือต้องมีผัก หรือขอแค่เพียงอร่อยเท่านั้น)

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 6 ท่านดื่มน้ำปริมาณเท่าไรในแต่ละวัน (จำนวนแก้ว หรือจำนวนลิตร)

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 7 ท่านเข้านอนตอนกี่ทุ่ม และตื่นกี่โมง นอนเพียงพอหรือไม่.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 8 ท่านคิดว่าตัวเองนอนหลับพักผ่อนเพียงพอหรือไม่ อย่างไรหลับสนิทหรือไม่

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 9 ทุกเช้าหลังจากตื่นนอนท่านรู้สึกสดชื่นหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....  
.....

คำถามข้อที่ 10 ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ หากดื่ม ท่านดื่มอะไร จำนวนมากเท่าไร ดื่มเมื่อไรที่เหน็ดกับใครบ้าง ใช้เวลาในการดื่มนานเท่าไร

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

คำถามข้อที่ 11 ท่านออกกำลังกายหรือไม่ ถ้าออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายอย่างไร นานเท่าไร และออกกี่วันต่อสัปดาห์ ทำไมท่านจึงคิดว่าการออกกำลังกายนั้นสำคัญ

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

คำถามข้อที่ 12 ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ ถ้า เช่น เบาหวาน ความดันสูง ไทรอยด์เป็นพิษ โรคอ้วน โรคเก๊าท์ ถ้ามี คืออะไร ท่านรักษาอย่างไร

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



**ตอนที่ 5 แบบสัมภาษณ์การฟุ้งตนเองทางด้านความคิด**

คำถามข้อที่ 1 ท่านประสบปัญหาอะไรบ้างที่ผ่านมา หรือ ท่านกำลังประสบปัญหาหรือไม่  
ในตอนนี้ และมันคืออะไร

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 2 ปัญหาอะไรเป็นปัญหาที่หนักที่สุดในขณะนี้ (หรือ มีปัญหาอะไรที่ท่านจำได้และ  
ค่อนข้างเด่นชัด).....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 3 ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าปัญหาที่หนักที่สุดนี้มีสาเหตุมาจากอะไร (หากเคย..ให้  
ดำเนินการต่อที่คำถามข้อ 4)

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 4 ท่านเคยค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาบ้างหรือไม่ถ้าเคย แนวทางมีอะไรบ้าง(และ  
ให้ดำเนินการต่อที่คำถามข้อ 5)

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 5 ท่านใช้อะไรมาพิจารณาแนวทางที่จะแก้ปัญหา

.....

.....

คำถามข้อที่ 6 ท่านเคยลองแก้ปัญหาตามแนวทางที่ท่านหาแล้วหรือยัง หากเคยแล้ว ผลของมัน  
เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ 7 ปรกติท่านค้นคว้าหาความรู้มาจากแหล่งใดบ้าง ความถี่บ่อยเพียงใด และเมื่อไม่  
เข้าใจท่านทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

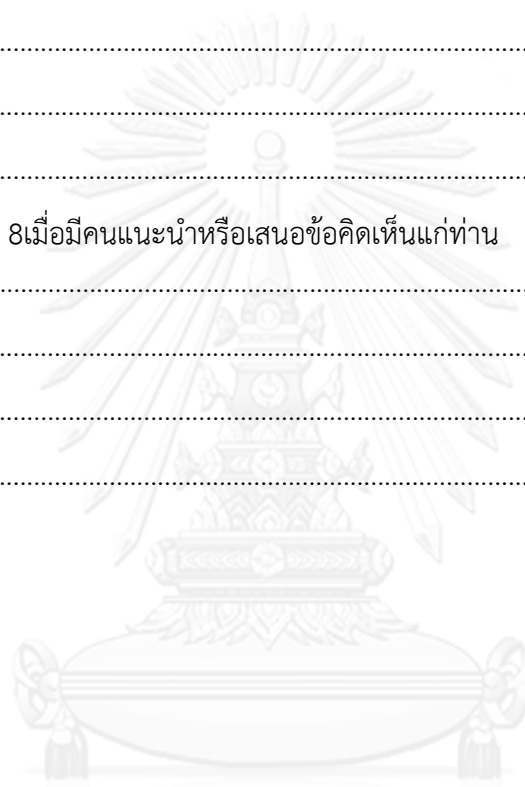
คำถามข้อที่ 8 เมื่อมีคนแนะนำหรือเสนอข้อคิดเห็นแก่ท่าน ท่านรับฟังข้อคิดเห็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....



ตอนที่ 6 แบบสัมภาษณ์การพึ่งตนเองทางด้านสังคม

1. เมื่อต้องการพูดให้คนอื่นเข้าใจในสิ่งที่ท่านคิด ท่านมักจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

2. เมื่อต้องอยู่ร่วมกับคนที่แปลกหน้า ท่านรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

3. เมื่อต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนท่านรู้สึกอย่างไรและมักทำอะไร

.....

.....

.....

4. เวลาที่ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น ท่านรู้สึกอย่างไร และท่านปฏิบัติตัวอย่างไร

.....

.....

.....

5. ท่านมีวิธีในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมงานอย่างไร

.....

.....

.....

6. เมื่อจะต้องตัดสินใจลงมือทำอะไรใหม่ๆ ท่านมักจะคิดถึงผลกระทบอะไรบ้าง

.....

.....

.....

7. ท่านช่วยเหลือผู้อื่นบ่อยเพียงใดและช่วยอย่างไร

.....

.....

8. ท่านมีกิจกรรมที่ทำเพื่อส่วนรวมอะไรบ้าง

.....

.....

9. ท่านคิดว่า มีความจำเป็นเพียงใดที่เราต้องเอาใจใส่ส่วนรวม เราได้ประโยชน์อะไรหรือไม่  
อย่างไรจากการทำเพื่อส่วนรวม

.....  
 .....

10. ท่านเริ่มทำอะไรบ้างเพื่อส่วนรวม( เช่น เพื่อเพื่อนร่วมงาน เพื่อองค์กร เพื่อสิ่งแวดล้อม หรือ  
เพื่อความเป็นธรรมในสังคม)

.....  
 .....

11. ท่านคิดว่า มีอะไรบ้างควรได้รับการพัฒนาหรือปรับปรุงให้ดีขึ้นเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของ  
ส่วนรวม เช่น เพื่อเพื่อนร่วมงาน เพื่อองค์กร เพื่อสิ่งแวดล้อม หรือ เพื่อความเป็นธรรมในสังคม

.....  
 .....

12. ท่านมีคติหรือคุณธรรมประจำตนหรือไม่อย่างไรที่เกี่ยวกับการคำนึงถึงส่วนรวม

.....  
 .....

13. ท่านมีวิธีการพูดไม่ให้คนอื่นเสียใจอย่างไร

.....  
 .....

14. ท่านสังเกตอารมณ์ของเพื่อนแต่ละได้อย่างไร

.....  
 .....

15. เมื่อสังเกตว่าเพื่อนผิดหวัง ท่านจะอย่างไร

.....  
 .....

## 4.ตารางบันทึกผลการระดมสมอง

ตารางบันทึกผลกระทบของปัญหา

กลุ่มที่.....

ปัญหาคือ	
ปัญหามีผลกระทบต่อใครบ้าง	
ความรุนแรงของปัญหา	
ความถี่หรือความทุกข์ของปัญหา	

ตารางบันทึกผลการระดมสมอง สาเหตุต่างๆของปัญหา

กลุ่มที่.....ปัญหา.....

สาเหตุของปัญหา	สาเหตุของสาเหตุนั้น

ตารางบันทึกผลแนวทางในการแก้ปัญหา

ชื่อ.....ปัญหา.....

สาเหตุของปัญหา	แนวทางในการแก้ปัญหา

## 5.ตารางแผนการปฏิบัติงาน

เรื่อง.....

วัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ.....

กิจกรรมที่ทำ/วิธีปฏิบัติ	หลักฐานความสำเร็จ	ระยะเวลาเริ่มและระยะเวลาสำเร็จ	แหล่งที่มาของความรู้	ผลการปฏิบัติงานครั้งที่ .....	ผลการปฏิบัติงานครั้งที่ .....



## 6. แบบสัมภาษณ์ผู้แทนพนักงานและพนักงานเพื่อสะท้อนผลของโปรแกรม

1. ท่านคิดว่ากิจกรรมกระบวนการกลุ่ม สามารถช่วยเสริมสร้างการพึ่งตนเองทางด้านต่างๆ หรือไม่ ทั้งทางด้าน ความรู้ การปรับปรุงพฤติกรรม การพัฒนาวิธีการคิด หากช่วยได้ ไปที่ข้อ 2 , 3 และ 4 หากยังช่วยเสริมสร้างการพึ่งตนเองไม่ได้ ท่านคิดว่าควรปรับเปลี่ยนกิจกรรมอย่างไรบ้าง

การเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง

.....

.....

.....

.....

การแก้ปัญหาทางการเงิน

.....

.....

.....

.....

การอยู่ร่วมกันในสังคมการใส่ใจคนอื่น

.....

.....

.....

.....

ความสามารถในการแก้ปัญหา และรักการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

การใส่ใจในสุขภาพ ทั้งด้านการกินอาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่ามีอะไรบ้างของกิจกรรมนี้ที่ได้อยู่แล้ว และควรมีอีกหากมีการจัดกิจกรรมแบบนี้อีก เช่น ผู้ดำเนินการ หรือ ผู้อบรม เนื้อหา วิธีการนำเสนอ ระยะเวลา สถานที่ เวลาที่ใช้ หรือ อื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่ามีอะไรบ้างของกิจกรรมนี้ที่ควรปรับปรุง เช่น ผู้ดำเนินการ เนื้อหาบางอย่าง วิธีการนำเสนอ ระยะเวลา สถานที่ เวลาที่ใช้ หรืออื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

4. มีอะไรบ้างที่ควรเพิ่มเติมในกิจกรรมนี้บ้างเพื่อให้กิจกรรมสมบูรณ์ขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขอบคุณค่ะ

7. แบบสัมภาษณ์เจ้าของกิจการ เพื่อสะท้อนผลของ  
โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

1. ท่านคิดว่า พนักงานของท่านมีพัฒนาการหรือไม่อย่างไรในด้านการพึ่งตนเองในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จากที่ได้ทราบเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรม และการดำเนินการในกิจกรรม ท่านคิดว่าควรปรับปรุงกิจกรรมอย่างไรในอนาคต หรือไม่ อย่างไร เพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเองในด้านต่างๆ ของพนักงาน

.....

.....

.....

.....


.....

.....

**8. แบบสัมภาษณ์/แบบสอบถามความเหมาะสมของการใช้  
โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน**

1. จากกิจกรรมทั้งหมด ท่านคิดว่า กิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ทั้งทางด้าน จิตใจ การเงิน สุขภาพ การแก้ไขปัญหา และการเข้าสังคม ของท่านได้หรือไม่ อย่างไร  
.....  
.....
2. กลุ่มผู้เข้าร่วมมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างหรือไม่ อย่างไร  
.....  
.....
3. ผู้สอนหรือผู้อบรม สามารถกระตุ้นผู้เรียนในการระดมสมอง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น สร้างบรรยากาศระหว่างการอบรมหรือไม่ ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร  
.....  
.....
4. เนื้อหาสาระและกิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตทั้งทางด้าน จิตใจ การเงิน สุขภาพ การแก้ไขปัญหา และการเข้าสังคม หรือไม่ อย่างไร  
.....  
.....
5. ผู้อบรมมีความรู้ในเรื่องที่บรรยาย เพียงพอหรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร เอกสาร ความรู้ ต่างเหมาะสมเพียงใด ควรปรับปรุงอย่างไร  
.....  
.....
6. สิ่งแวดล้อมต่างๆในห้องเรียนมีความเหมาะสมเพียงใด เช่น อาหาร เครื่องดื่ม ระดับความเย็นในห้อง  
.....  
.....
7. มีสิ่งอื่นใดในการจัดกิจกรรมที่ควรปรับปรุงบ้างเพื่อให้การจัดกิจกรรมนี้สมบูรณ์มากขึ้น และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ  
.....  
.....

## 9.ตารางบันทึกรายละเอียดในการจัดกระบวนการกลุ่ม

ครั้งที่.....วันที่.....	รายละเอียด
	 <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>

## 10. ตารางบันทึกปัจจัยและปัญหาในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาใช้

วัตถุประสงค์	ปัจจัย	ปัญหา

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ และโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเสริมสร้าง  
ความภาคภูมิใจในตนเอง

The logo of Chulalongkorn University, featuring a central emblem with a crown and a sunburst, set within a decorative frame.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## โปรแกรมการให้ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้วิจัยวางแผนโปรแกรมโดยใช้แนวคิดและหลักการจัดการของโปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ (Caffarella, 2002) ซึ่งประกอบด้วย

1. การศึกษารายละเอียดและทำความเข้าใจบริบทต่างๆ
2. การพัฒนาวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. การกำหนดแนวคิดของโปรแกรม
4. การออกแบบแผนการสอน
5. การสร้างแผนการถ่ายโอนความรู้
6. การจัดทำแผนการประเมินผล

การศึกษารายละเอียดและทำความเข้าใจบริบทต่างๆ

เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันมีรายได้ไม่เกิน 15,000 บาท ต่อเดือน มีการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 รับประทานอาหารนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ ทำงานเกิน 8 ชั่วโมงเนื่องจากต้องการทำงานล่วงเวลา ดังนั้นผู้วิจัยเน้นการให้ความรู้เพื่อให้ตระหนักถึงอาหารที่กลุ่มเป้าหมายรับประทานอยู่เป็นประจำนั้นส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพ การเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสำเร็จนั้นควรต้องพิจารณาอย่างไร และกลุ่มเป้าหมายจะต้องนำความรู้ที่ได้รับนั้นไปปรับให้เข้ากับชีวิตประจำวันของตัวเอง

การพัฒนาวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมนี้นี้เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

การกำหนดแนวคิดของโปรแกรม

กลุ่มเป้าหมายลงความเห็นให้ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ผู้วิจัยจึงใช้เนื้อหาอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือ Food for thought (Avadhu'tika' A'andamitra' A'ca'rya',1999)

การออกแบบแผนการสอน

ผู้วิจัยใช้วิธีการบรรยายสลับกับการเล่นเกมส์ ซึ่งเป็นวิธีที่กลุ่มเป้าหมายเสนอให้ใช้วิธีนี้

การสร้างแผนการถ่ายโอนความรู้

หลังจากจบกิจกรรมการบรรยายผู้วิจัยได้ขอให้กลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้เกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพไปทำเป็นแผนการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และนำมาเล่าผลการลงมือปฏิบัติให้เพื่อนๆใน ห้องฟังในกระบวนการกลุ่มครั้งถัดไป

การจัดทำแผนการประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลเป็นสองส่วน คือ ประเมินความรู้ที่ได้จากการฟังบรรยาย โดยประเมินผลจากการเล่นเกมส์ตอบคำถาม และประเมินผลการลงมือปฏิบัติจริงของกลุ่มเป้าหมายหลังจากที่ได้รับความรู้

## โปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง



ผู้วิจัยวางแผนโปรแกรมโดยใช้แนวคิดและหลักการจัดการของโปรแกรมอินเทอร์แอคทีฟ (Caffarella, 2002) ซึ่งประกอบด้วย

1. การศึกษารายละเอียดและทำความเข้าใจบริบทต่างๆ
2. การพัฒนาวัตถุประสงค์ของโปรแกรม
3. การกำหนดแนวคิดของโปรแกรม
4. การออกแบบแผนการสอน
5. การสร้างแผนการถ่ายโอนความรู้
6. การจัดทำแผนการประเมินผล

การศึกษารายละเอียดและทำความเข้าใจบริบทต่างๆ

เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ใช้แรงงานที่ได้ค่าจ้างรายวันมีรายได้ไม่เกิน 15,000 บาท ต่อเดือน มีการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลายคนไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ตั้งแต่เป็นวัยรุ่น เนื่องจากปัญหาทางเศรษฐกิจจึงต้องดิ้นรนหางานทำ ความอบอุ่นในช่วงต้นของชีวิตจึงมีไม่มาก อีกทั้งยังตกอยู่ในสภาพเป็นหนี้เป็นระยะเวลาอันยาวนานทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้คนเราขาดความภาคภูมิใจในตนเองโดยการยกตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจง่ายและสามารถนำมาเปรียบเทียบกับประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ และตระหนักถึงสาเหตุที่แท้จริงถึงพฤติกรรมที่ตนเองแสดงนั้นเป็นการแสดงออกถึงการขาดความภาคภูมิใจในตนเองอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยจึงแนะนำวิธีการเสริมสร้างการภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

การพัฒนาวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจถึงสาเหตุของการขาดความภาคภูมิใจในตนเองและรู้แนวทางการเสริมสร้างการภาคภูมิใจในตนเอง

การกำหนดแนวคิดของโปรแกรม

เนื่องจากในกระบวนการกลุ่ม กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้เสนอให้ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างการภาคภูมิใจในตนเอง ผู้วิจัยจึงใช้เนื้อหาการเสริมสร้างการภาคภูมิใจในตนเองจากหนังสือ วิธีสร้างความมั่นใจให้ตนเอง (วิทยา นาควัชระ, 2551)

การออกแบบแผนการสอน

ผู้วิจัยใช้วิธีการตั้งคำถามให้ระดมสมองเหมือนกับกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม สลับกับการฟังบรรยายซึ่งจะมีคำถามให้ตอบตลอด การบรรยายจะมีตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของกลุ่มเป้าหมายประกอบเพื่อให้เข้าใจง่าย

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่ม เป็น 2 กลุ่ม
2. ให้แต่ละคนคิดถึงสิ่งที่ตนเองต้องการมี หรือ ต้องการเป็น ซึ่งเมื่อมี หรือเป็นแบบนี้แล้วจะทำให้ตนเองภูมิใจในตนเอง
3. ให้แต่ละคนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นค่านิยมของคนในปัจจุบัน ซึ่งทำให้คนๆนั้นภูมิใจ
4. นำเข้าสู่การบรรยาย พร้อมทั้ง การระดมสมองและสลับด้วยการถามตอบปัญหา

5. มีการบ้านให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปคิดว่าตนเองจะอย่างไรบ้างเพื่อเสริมสร้าง  
การภาคภูมิใจในตนเอง หลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว  
การสร้างแผนการถ่ายโอนความรู้

หลังจากจบกิจกรรมการบรรยายผู้วิจัยได้ขอให้กลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้เกี่ยวกับการ  
เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองไปทำเป็นแผนการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และนำมาเล่าผลการลง  
มือปฏิบัติให้เพื่อนๆในห้องฟังในกระบวนการกลุ่มครั้งถัดไป

การจัดทำแผนการประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินผลเป็นสองส่วน คือ ประเมินความรู้ที่ได้จากการฟังบรรยาย โดยประเมินผล  
จากการตอบคำถาม และประเมินผลการลงมือปฏิบัติจริงของกลุ่มเป้าหมายหลังจากที่ได้รับความรู้



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก จ

IOC

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

ตาราง ดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์กลุ่มตัวแทน

ข้อที่	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1	1.00
2	1.00
3	1.00
4	1.00
5	1.00
6	1.00
7	1.00
8	1.00
9	1.00
10	1.00

ตาราง ดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์ผู้บริหารหรือเจ้าของกิจการเพื่อค้นหาปัญหาของพนักงาน

ข้อที่	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1	1.00
2	1.00
3	1.00
4	1.00

ตาราง ดัชนีความสอดคล้องของแบบสำรวจข้อมูลพื้นฐานของฯ

ตอนที่	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานของพนักงาน	1.00
ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การพึงตัวเองทางด้านจิตใจ	
คำถามข้อที่ 1	1.00
คำถามข้อที่ 2	1.00
คำถามข้อที่ 3	1.00
คำถามข้อที่ 4	1.00
คำถามข้อที่ 5	1.00
คำถามข้อที่ 6	1.00
คำถามข้อที่ 7	1.00
คำถามข้อที่ 8	1.00
ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การพึงตนเองทางด้านเศรษฐกิจ	
1.การมีสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย	1.00
2.มีความรู้ในการจัดการทางการเงินส่วนตัว	
คำถามข้อที่ 1	1.00
คำถามข้อที่ 2	1.00
คำถามข้อที่ 3	1.00
คำถามข้อที่ 4	1.00
ตอนที่ 4 แบบสัมภาษณ์การพึงตนเองทางด้านสุขภาพ	
คำถามข้อที่ 1	0.83
คำถามข้อที่ 2	0.67
คำถามข้อที่ 3	0.67
คำถามข้อที่ 4	0.67
คำถามข้อที่ 5	0.83
คำถามข้อที่ 6	0.67
คำถามข้อที่ 7	0.83
คำถามข้อที่ 8	0.83
คำถามข้อที่ 9	0.83

ตอนที่	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
คำถามข้อที่ 10	0.67
คำถามข้อที่ 11	0.83
คำถามข้อที่ 12	0.83
ตอนที่ 5 แบบสัมภาษณ์การพึ่งตนเองทางด้านความคิด	
คำถามข้อที่ 1	1.00
คำถามข้อที่ 2	1.00
คำถามข้อที่ 3	1.00
คำถามข้อที่ 4	1.00
คำถามข้อที่ 5	1.00
คำถามข้อที่ 6	1.00
คำถามข้อที่ 7	1.00
คำถามข้อที่ 8	1.00
ตอนที่ 6 แบบสัมภาษณ์การพึ่งตนเองทางด้านสังคม	
คำถามข้อที่ 1	1.00
คำถามข้อที่ 2	1.00
คำถามข้อที่ 3	0.80
คำถามข้อที่ 4	0.80
คำถามข้อที่ 5	0.60
คำถามข้อที่ 6	0.80
คำถามข้อที่ 7	0.60
คำถามข้อที่ 8	1.00
คำถามข้อที่ 9	1.00
คำถามข้อที่ 10	1.00
คำถามข้อที่ 11	1.00
คำถามข้อที่ 12	1.00
คำถามข้อที่ 13	1.00
คำถามข้อที่ 14	1.00
คำถามข้อที่ 15	1.00

ตาราง ดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์ผู้แทนพนักงานและพนักงานเพื่อสะท้อนผลของโปรแกรม

ข้อที่	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1	0.60
2	1.00
3	1.00

ตาราง ดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์เจ้าของกิจการ เพื่อสะท้อนผลของโปรแกรม การศึกษานอกระบบโรงเรียน

ข้อที่	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1	0.60
2	1.00

ตารางที่ ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามความเหมาะสมของการใช้โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ข้อที่	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1	1.00
2	0.80
3	0.80
4	0.80
5	1.00
6	1.00
7	1.00

ภาคผนวก ฉ  
ใบปลิวแนะนำกิจกรรม



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



# มาพัฒนาคุณภาพชีวิตกันดีกว่า

ในเดือน ต.ค. และ พ.ย. 55 นี้ เราจะมีกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ๆ กันค่ะ

เราจะได้มีโอกาสค้นพบศักยภาพที่แฝงอยู่ในตัวเราทุกคน

รู้จักวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นระบบมากขึ้น ทั้งด้านการงานและชีวิตส่วนตัว

ทั้งทางด้านการเงินและด้านสุขภาพ

กิจกรรมคร่าว ๆ มีดังนี้ค่ะ



ร้องเพลง เต้นรำ



นอนสมาธิ และนั่งสมาธิ



สนุกกับการร่วมสนทนากลุ่ม

เพื่อค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของพวกเรา เช่น ปัญหาการเงิน

ปัญหาสุขภาพ และอื่น ๆ

บรรยากาศตลอดกิจกรรมจะเต็มไปด้วยความรักและความเข้าใจ



อาหารกลางวันและอาหารเชรคจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเท่านั้นค่ะ(ยกเว้นกาแฟ)

ระยะเวลาการอบรม ประมาณ 6 วัน (ขึ้นอยู่กับพวกเรา)

เราจะใช้เวลาในช่วงเดือน ต.ค. และ พ.ย. นี้เท่านั้น

เพื่อไม่เป็นการรบกวนช่วงเทศกาลปีใหม่

เปิดรับสมัครสำหรับพนักงานร้าน และพี่ซี ที่สนใจ เข้าร่วมถึงงานวันจำกัดค่ะ

### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางพัชรดา อธิคมปัญญาวงศ์ เกิดเมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2511 สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วทบ.) สาขา วิทยาศาสตร์ทางภาพถ่ายและเทคโนโลยีทางการพิมพ์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี 2532 สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิตทางบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการทางการเงิน สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ในปี 2537 เข้าศึกษาในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2552 ปัจจุบันทำงานที่บริษัท พัชรา ดีเอ็มจำกัด ในตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY