

## บทที่ ๒

### แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาพฤติกรรมการรักษาศีล ๕ ที่มีผลต่อความเครียดและความสามารถของนักเรียนโรงเรียนรัตนจินะอุทิศ, ราษฎร์บูรณะ, กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ที่เกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ๒.๑ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

##### ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient)

ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

สตอลท์ (Stoltz, ๑๙๙๗) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความอดทน ความพากเพียรและความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบากโดยไม่ล้มเลิก

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (๒๕๔๔, น. ๑๐๓) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคคือ รูปแบบปฏิกิริยาการตอบสนองหรือพฤติกรรมของคน ๆ นั้นต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เป็นรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผักผ่นขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงนี้อาจจะเป็นปัญหาเล็กน้อย หรืออาจจะเป็นปัญหามานกลาง หรืออาจจะเป็นปัญหาที่ใหญ่โตมหึมาศาลก็เป็นไปได้ รูปแบบการตอบสนองนี้คือรูปแบบการจัดการกับปัญหา

อารี พันธมณี (๒๕๔๖, น.๑๐๑-๑๐๒) กล่าวว่า AQ หรือการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค หมายถึง บุคคลที่มีความอดทน จิตใจเข้มแข็ง และมีเป้าหมายชัดเจนแน่นอน มีความเข้าใจโลก สามารถอดทนต่อความเหนื่อยยาก ลำบาก ความเจ็บปวด การรอคอย อดทนต่อความเบื่อหน่าย มุ่งมั่น ฟันฝ่าให้ฟันอุปสรรคและแก้ปัญหาให้ได้

นันทนุช ตั้งเสถียร (๒๕๔๖) ได้ให้คำจำกัดความว่า AQ เป็นแนวคิดที่พยายามทำความเข้าใจอุปสรรค ความยากลำบากและรู้ที่มาของความรู้สึกว่าทำไมคนจึงท้อแท้และสิ้นหวังเมื่อประสบกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก และฟันฝ่าเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นไปได้

วันวิสาข์ ฤทธิธาดา (๒๕๔๙) กล่าวว่า Adversity Quotient หรือ AQ หมายถึงความสามารถของบุคคลในการเผชิญหน้าและข้ามพ้น หรือเอาชนะความยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ด้วยความมุ่งมั่น จดจ่อ มีความอดทน และพากเพียรในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้

กล่าวโดยสรุป Adversity Quotient หรือ AQ คือ ความสามารถของบุคคลที่มีความอดทนต่อความเหนื่อยยาก ลำบาก เป้อหนาย และพากเพียรในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นไปได้

### **แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค**

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หรือ Adversity Quotient หรือ AQ เป็นแนวคิดใหม่ที่ได้มีการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่า ๑๙ ปี และมีการนำมาประยุกต์ใช้กับองค์กรต่าง ๆ มากกว่า ๑๐ ปี โดยผู้ที่ทำการศึกษานี้และเป็นผู้เผยแพร่แนวความคิดนี้ คือ ดร.พอล สตอลทซ์ (Paul G. Stoltz, PhD)

### **ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค**

ตามแนวคิดของสตอลทซ์ (Stoltz, ๑๙๙๗) ได้ระบุไว้ว่า AQ สามารถบอกถึงความอดทน ความพากเพียร และความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและใครจะพ่ายแพ้ ช่วยพยากรณ์ว่าใครจะทำงานได้และมีศักยภาพมากกว่ากันและใครจะล้มเหลวในเวลาอันสั้น รวมทั้งสามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะล้มเลิกการทำงานและใครจะได้รับชัยชนะ และนอกจากนี้คุณสมบัติของ AQ ยังแบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ

ประการแรก AQ เป็นแนวคิดใหม่ที่ทำให้เข้าใจและส่งเสริมเรื่องของการประสบความสำเร็จโดยคิดขึ้นจากพื้นฐานงานวิจัยของ Landmark การได้รับการฝึกหัดเป็นการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ทำให้ทราบว่าสิ่งใดที่ทำให้คนพบกับความสำเร็จ

ประการที่สอง AQ เป็นสิ่งวัดค่าว่าคนแต่ละคนตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาอย่างไร และเป็นครั้งแรกที่เราสามารถวัดสิ่งนี้ได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้

ประการสุดท้าย AQ มาจากพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ และเป็นเครื่องมือพัฒนาว่าเราจะตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างไร และผลของมันจะเพิ่มประสิทธิภาพให้กับ

ทั้งด้านส่วนตัวและงานอาชีพ เราสามารถเรียนรู้และประยุกต์ใช้ทักษะนี้ทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น และองค์กรได้

AQ ไม่จำเป็นจะต้องใช้ในระดับตัวบุคคลอย่างเดียวเท่านั้น พบว่า แนวคิดนี้สามารถช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพของทีมงาน (Teams), สัมพันธภาพระหว่างกัน (Relationship), ครอบครัว (Families), องค์กร (Organizations), ชุมชน (Communities), วัฒนธรรม (Cultures), และสังคม (Societies) ได้อีกด้วย

โดย AQ สามารถใช้ป็นสิ่งพยากรณ์ความสำเร็จของสิ่งต่าง ๆ ได้ถึง ๑๗ อย่าง ได้แก่

๑. ผลการปฏิบัติงาน (Performance)
๒. แรงจูงใจ (Motivation)
๓. การให้อำนาจแก่พนักงาน ผู้ปฏิบัติงาน (Empowerment)
๔. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
๕. การเพิ่มผลผลิต (Productivity)
๖. การเรียนรู้ (Learning)
๗. พลังงาน (Energy)
๘. ความหวัง (Hope)
๙. ความสุข ความมีชีวิตชีวา และความสนุกสนาน (Happiness, Vitality and Joy)
๑๐. ความแข็งแรงทางอารมณ์ (Emotion Health)
๑๑. สุขภาพทางกาย (Physical Health)
๑๒. การยืนกราน (Persistence)
๑๓. ความยืดหยุ่น (Resilience)
๑๔. การปรับปรุงตัวเองตลอดเวลา (Improvement over time)
๑๕. เจตคติ (Attitude)
๑๖. การมีอายุยืน (Longevity)
๑๗. การตอบโต้ต่อการเปลี่ยนแปลง (Response to Change)

องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, ๑๙๙๗) ได้เสนอถึงองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคว่าประกอบด้วย ๔ มิติ คือ CO๒RE ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นเกี่ยวกับ AQ ของบุคคลได้ว่าอยู่ในระดับสูง ปานกลาง หรือต่ำ มิติทั้ง ๔ ของ AQ นั้น ได้แก่

**มิติที่ ๑ C = Control** หรือความสามารถในการควบคุม หมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบาก หรือเหตุการณ์ที่คับขัน หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์

ความสามารถควบคุมเริ่มต้นที่การรับรู้ว่าสิ่งต่างๆ สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ ผู้ที่มี AQ มิติด้านการควบคุมสูง จะรับรู้ได้ถึงความสามารถควบคุมที่แข็งแกร่งต่อเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ซึ่งจะทำให้พวกเขากระทำสิ่งที่ส่งผลให้เกิดการควบคุมได้มากกว่าคนที่ AQ ต่ำ ยิ่งความสามารถในการควบคุมที่รับรู้ได้มีมากขึ้นเท่าไร จะนำบุคคลนั้นไปสู่แนวทางการมีอำนาจในตนเอง และการปฏิบัติเชิงรุกต่อปัญหามากขึ้นเท่านั้น บุคคลนั้นจะทนทานไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากต่างๆ และยังคงรักษาความมั่นคง และการกระทำที่รวดเร็วในการหาหนทางแก้ไขปัญหา ความสามารถควบคุมจะส่งผลดีในการทำงานระยะยาว ส่งผลต่อผลผลิตของงานและสุขภาพ

ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้สูง เปรียบได้กับนักบินเขาที่ชอบความท้าทาย คนกลุ่มนี้มักคิดเสมอว่าทุกอย่างมีหนทางเสมอ ซึ่งทำให้จิตใจอีกเหิม ทำให้เกิดพลังและความคิดที่จะกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ตนเองผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบาก

ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำ ความสามารถในการควบคุมภาวะวิกฤตจะยิ่งน้อย ไม่มีสิ่งใดเลยที่เขาจะสามารถทำเพื่อป้องกัน หรือจำกัดความเสียหายได้ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมที่ต่ำ ส่งผลเสียหายอย่างสูงต่อพลังความรู้สึกของเขาในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ผู้ที่รับรู้ความสามารถในการควบคุมที่ต่ำมักจะรู้สึกตกใจจนเย็นเยือกเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรคสิ่งนี้ได้ทำลายความสามารถของพวกเขาในการฟันฝ่าไปสู่จุดหมายอย่างช้า ๆ หรืออาจรุนแรงถึงขั้นส่งผลให้เกิดการล้มเลิกความตั้งใจที่จะแก้ปัญหานั้นไปในที่สุด มีมุมมองชีวิตที่เชื่อโชคชะตามากขึ้น

**มิติที่ ๒ O<sub>๒</sub> = Origin and Ownership** จุดเริ่มต้นของปัญหาและความเป็นเจ้าของ หมายถึงการพิจารณาว่า

๑. ใครหรืออะไรที่เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาและอุปสรรค

๒. เราเป็นเจ้าของปัญหาหรือมีภาระต้องรับผิดชอบที่ตามมาของปัญหาและอุปสรรคที่ระดับแคไหนจุดเริ่มต้นของปัญหามักจะเกี่ยวข้องกับการกล่าวโทษ คนที่ AQ ต่ำมีแนวโน้มที่จะกล่าวโทษตัวเองเกินความจำเป็นเมื่อเกิดเหตุการณ์ร้าย ๆ ในหลายกรณีที่เขาเห็นว่าตัวเองเพียงคนเดียวที่เป็นสาเหตุ หรือจุดเริ่มต้นของปัญหาอุปสรรคทั้งหมด

การกล่าวโทษมีคุณค่า ๒ ประการ คือ

๑. การกล่าวโทษตัวเองช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ และปรับพฤติกรรมของตัวเองซึ่งจะเป็นการพัฒนาตัวเอง

๒. การกล่าวโทษนำไปสู่การรู้สึกผิดซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างแรงจูงใจที่มีพลังตัวหนึ่ง ซึ่งถ้านำไปใช้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดประโยชน์

การกล่าวโทษตัวเองขนาดที่พอเหมาะและถูกต้องจะกระตุ้นคนเราให้ทำการแก้ไข แต่การกล่าวโทษที่มากเกินไปจะไม่ก่อให้เกิดการกระทำใด ๆ ที่เป็นประโยชน์เลย ทำให้เราอ่อนแอสูญเสียความหวัง และมีความกดดัน ในที่สุดอาจทำให้ตัดสินใจล้มเลิกที่จะทำอะไรก็ได้

ในด้านความเป็นเจ้าของ หากคนเรามีความรู้สึกเป็นเจ้าของปัญหาสูงขึ้นเท่าไร เรายังมีความรับผิดชอบผลลัพธ์ของปัญหามากขึ้นเท่านั้น โดยไม่ใส่ใจถึงสาเหตุของมันว่าเกิดจากอะไร แต่ถ้าความเป็นเจ้าของของเราต่ำ เรายังจะไม่เข้าไปรับผิดชอบการเป็นเจ้าของผลลัพธ์ของปัญหา โดยไม่ใส่ใจถึงสาเหตุของปัญหาเหล่านั้น

ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้สูง คือผู้ที่มีแนวโน้มมองเห็นความสำเร็จของตัวเองว่าเป็นการกระทำของตัวเอง และปัญหาอุปสรรคมีจุดเริ่มต้น หรือสาเหตุพื้นฐานจากแหล่งภายนอกและไม่กล่าวโทษตัวเองโดยไม่จำเป็น แต่ยอมรับผิดชอบตามสัดส่วนที่เป็นจริงสิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ขับเคลื่อนบุคคลให้ก้าวสู่การแก้ปัญหา

ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำ มักจะมีนิสัยชอบตำหนิหรือโทษตัวเองเกินควร การตำหนิตัวเองมากเกินไปสามารถเพิ่มระดับความเครียด ระดับการคำนึงถึงแต่ตัวเองมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้ปิดความรับผิดชอบในการทำงานเพื่อแก้ไขสถานการณ์ นอกเหนือจากนั้นการตอบสนองแบบนี้อาจนำไปสู่ความไม่แน่ใจในตัวเอง และการถอนตัวจากวิกฤตที่ยิ่งใหญ่ได้

**มิตีที่ ๓ R = Reach** เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ว่ามีมากน้อยเพียงใด

ลักษณะของผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้สูง คือ บุคคลที่ตอบสนองต่อปัญหาด้วยความคิดว่าปัญหามีขอบเขตจำกัด ยิ่งถ้าบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพในการจัดเก็บการแพร่กระจายของปัญหาไว้ในพื้นที่เฉพาะ ก็ยังรู้สึกเหมือนได้รับมอบหมายให้มีอำนาจมากขึ้น และมีความตื่นตระหนกน้อยลง การจัดเก็บปัญหาอุปสรรคไว้ในที่ของมันจะช่วยให้บุคคลนั้น ๆ จัดการกับความยุ่งยากของชีวิตความคับข้องใจ และอุปสรรคต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ส่วนผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำ จะเข้าใจว่าปัญหาอุปสรรคกำลังทำให้พื้นที่ส่วนอื่น ๆ ในชีวิตสูญเสียมากขึ้นด้วย ซึ่งการยอมให้ปัญหาอุปสรรคแพร่ขยายไปถึงพื้นที่อื่น ๆ ในชีวิต ย่อมทำให้เกิดความท้อแท้ เหนื่อยหน่าย ทำให้เกิดความต้องการพลังงานที่เพิ่มขึ้นในการทำสิ่งที่ถูกต้อง ผลที่ได้รับคือ การบิดเบือนภาพของปัญหาอุปสรรคให้ดูรุนแรง และทำให้เราไร้ความสามารถในการหาทางแก้ปัญหาที่เป็น

**มิตินี้ที่ ๔ E = Endurance** ความอดทน หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรค และการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา พยายามจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี มิตินี้จะเป็นการประเมินว่าปัญหาอุปสรรคและสาเหตุนั้นจะคงทนถาวรอยู่นานแค่ไหน

ลักษณะของผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้สูง คือ ผู้ที่รับรู้ว่าคุณอุปสรรคจะคงทนอยู่ชั่วคราวเท่านั้น เราสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนทักษะความรู้ ความสามารถ และเป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิต พยายามที่จะหาหนทางแก้ไขอุปสรรคให้ออกไปโดยเร็ว และพยายามทำให้ความสำเร็จอยู่กับตัวเองได้นาน แต่ถ้าไม่สามารถรักษาให้คงทนได้นาน จะพิจารณาได้ว่าปัญหาและเหตุแห่งปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา จะสามารถผ่านพ้นไปได้อย่างรวดเร็วและจะไม่กลับมาอีก

ต่างจากผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำ จะเป็นผู้ที่รับรู้ว่าคุณอุปสรรค และ/หรือ สาเหตุของปัญหาจะคงทนอยู่ยาวนานทำให้เป็นคนที่ไม่หวังในชีวิต คิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรที่จะช่วยแก้ไขได้ไม่พยายามที่จะหาทางแก้ไขปัญหา คิดอยู่เสมอว่าปัญหายังคงเป็นปัญหาและอยู่กับตัวเองตลอดไป

### การแบ่งประเภทของบุคคลตามแนวความคิดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, ๑๙๙๗, p.๑๓-๑๕) ได้นำเสนอการดำเนินชีวิตที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เปรียบเทียบได้กับคนที่ปีนป่ายภูเขา หากต้องการจะประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยจิตใจที่มีความมุ่งมั่น จดจ่อ ทรหดอดทน และพากเพียรพยายาม เพราะบางครั้งอาจจะปีนได้อย่างเชื่องช้าและอาจเจ็บป่วย เหนื่อยล้า การเปรียบเทียบนี้ไม่แต่เฉพาะตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาใช้กับการเสริมสร้างทีมงานและองค์การได้ด้วย โดยได้แบ่งลักษณะบุคคล/องค์การออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่

คนไม่สู้ (The Quitter) ซึ่งเป็นพวกปฏิเสธ และหลีกเลี่ยงการปีนเขา ชาว Quitter ขาดวิสัยทัศน์ และไม่ศรัทธาอนาคต เห็นความสำคัญเพียงเล็กน้อยของการลงทุน เวลา เงิน และแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ไม่กล้าเสี่ยง แทบจะไม่มีความคิดสร้างสรรค์ เว้นแต่ว่าสิ่งนั้นจะทำให้เขาสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ท้าทายหรือสิ่งที่ยากลำบากได้ ในด้านการทำงานจะลงทุนลงแรงน้อยที่สุดที่จะสามารถเป็นได้ ดังนั้นในชีวิตจริงของชาว Quitter จึงไม่มีความกระตือรือร้น ไม่ชวนชวนชอบความสบายเรียบร้อย ไม่ชอบสร้างความสัมพันธ์ และมักขาดเพื่อน ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า ชาว Quitter ถือเป็นตัวถ่วงความก้าวหน้าขององค์การ

นักตั้งแคมป์ (The Camper) เป็นกลุ่มที่จำกัดการปีนเขา และพยายามแสวงหาทางเรียบ ๆ ที่สบายกว่า ประารถนาจะเลือกที่นั่งรอ แต่ Camper จะต่างจาก Quitter ตรงที่อย่างน้อยได้เริ่มต้นที่จะปีนเขา เพียงแต่เขาจะไปไกลเพียงในระดับหนึ่งแล้วจะหยุดเพราะมีความคิดว่า “เรามา

ไกลที่สุดแล้วที่เราจะสามารถทำได้แล้ว” ความพยายามในส่วนนี้ทำให้คนส่วนใหญ่หลงผิดคิดว่าได้พบกับความสำเร็จแล้วแท้จริง ๆ เป็นเพียงความสำเร็จที่อยู่ในวงจำกัดเท่านั้นเอง ซึ่งเหมือนกับเวลาปีนเขาที่จะมีจุดพักสำหรับนักปีนเขาและชาว Camper เลือกที่จะอยู่ตรงนั้นไม่ยอมปีนขึ้นไปสัมผัสกับอากาศเย็นสดชื่นที่ยอดเขา หากพิจารณาให้ดีจะพบว่าพวก Camper จะไม่สามารถรักษาความสำเร็จที่แท้จริงเอาไว้ได้ เหตุเพราะเขายังไปไม่ถึงยอดเขาซึ่งเป็นจุดหมายที่แท้จริง นักตั้งแคมป์มักจะถูกครอบงำด้วยความกลัวและความสบาย พวกเขาจึงมีขอบเขตจำกัดสำหรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่ใหญ่ นักตั้งแคมป์จะเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง ตราบเท่าที่การเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้สั่นคลอนพื้นฐานของชีวิตที่ควบคุมไม่ได้ของพวกเขา

นักปีนเขา/นักต่อสู้ (The Climber) คนกลุ่มนี้จะเป็นคนที่ชอบความท้าทาย ใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกที่ตื่นตัว มีแรงจูงใจในตัวเองสูง เป็นผู้ที่มีความเพียรพยายามที่จะปีนไปให้ถึงยอดเขาไม่ว่าจะพบกับอุปสรรค ข้อเสียเปรียบหรือความอับโชคก็ตาม ยิ่งมีความเสี่ยงและความลำบากมากเท่าไร ยิ่งรู้สึกตื่นเต้นและท้าทาย จะยังคงมุ่งหน้าไม่ลดละ ชาว Climber จะมีศรัทธาแรงกล้าและเชื่อมั่นในชีวิตรและอนาคต จะมีวิถีชีวิตที่กระตือรือร้น มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มีแรงบันดาลใจสูงพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคทุกอย่าง สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีได้กับคนทุกระดับ และมักเป็นผู้นำที่ดี เวลาพบกับอุปสรรคมักจะกล้าเผชิญและไม่ยอมแพ้ ชีวิตจึงมีผลงานมาก ประสบความสำเร็จสูง

และหากนำลักษณะของบุคคล/องค์กร ทั้ง ๓ ประเภทนี้มาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการลำดับขั้นของนักจิตวิทยาที่มีชื่อว่า อับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) จะเห็นได้ชัดเจนจากแผนภาพที่ ๓.๓ ซึ่ง The Quitter จะเป็นผู้ที่ยึดติดอยู่กับความต้องการพื้นฐาน ขั้นที่ ๑ คือความต้องการทางสรีระ และความต้องการพื้นฐานขั้นที่ ๒ คือความต้องการความมั่นคงทางจิตใจและความปลอดภัยทางกาย สำหรับ The Camper จะเป็นผู้กล้ามากขึ้นกว่า The Quitter แต่ก็ยังยึดติดอยู่กับความสุขและความสบาย หากเปรียบเทียบกับทฤษฎีของมาสโลว์ จะพบว่าอยู่ในช่วงของความต้องการขั้นที่ ๓ คือความต้องการเข้าสังคมและความรัก และความต้องการขั้นที่ ๔ คือความต้องการได้รับการยอมรับจากทั้งผู้อื่นและตนเอง แต่สำหรับ The Climber จะเป็นกลุ่มเดียวเท่านั้นที่สามารถบรรลุศักยภาพของตนขึ้นสูงสุดสู่ความสามารถขั้นที่ ๕ คือความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้

มาสโลว์เชื่อว่ามนุษย์แสดงพฤติกรรมเพื่อแสวงหาสิ่งที่สามารถบำบัดความต้องการของตนได้ความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจเพื่อการแสวงหาสิ่งบำบัดมาระดับความต้องการ (สิทธิโชค วรรณสันติกุล, ๒๕๓๙) โดยมาสโลว์ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์แยกประเภทออกเป็น

๕ อย่างและเห็นว่ามนุษย์จะตอบสนองความต้องการทั้งหมดนี้อย่างมีลำดับชั้น ความสำคัญของความต้องการและตามความพึงพอใจ

ในแต่ละเวลา ความต้องการทั้ง ๕ ประการนี้ ได้แก่

๑. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) ได้แก่ ปัจจัยสี่คือ อากาศ อาหารน้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และความต้องการทางเพศ ทั้งหมดนี้เป็นความต้องการที่คนเราทุกคนต้องหมกมุ่นอยู่กับการบำบัดให้ร่างกายอยู่รอดและสบายเสียก่อน

๒. ความต้องการความมั่นคงทางจิตใจ และความปลอดภัยทางกาย (Safety Needs) เช่นความต้องการทำงานในบริษัทที่มีกิจการรุ่งเรือง ไม่มีนโยบายให้คนงานออกจากงานเมื่อผลการดำเนินงานไม่ดี ต้องการงานที่มีความปลอดภัยต่อสุขภาพ

๓. ความต้องการเข้าสังคมและความรัก (Belonging and Love Needs) เช่น อยากอยู่ในกลุ่มเพื่อนอยากอยู่ในแวดวงเพื่อนร่วมงานที่สามัคคีกัน อยากมีคนรัก

๔. ความต้องการได้รับการยอมรับจากทั้งผู้อื่น และตนเอง (Esteem Needs) คือ อยากจะทำอะไรอันนำมาซึ่งชื่อเสียง เกียรติยศ และตำแหน่ง

๕. ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเอง (Self Actualization Needs) หมายถึง ความอยากที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจ อยากพัฒนาความสามารถที่ตนเองมีอยู่ให้สูงขึ้น เป็นความต้องการที่จะทำเพื่อจะทำ ไม่มีความต้องการอื่นมาแอบแฝงและเนื่องจากความต้องการมีหลายอย่าง ในเวลาที่ต้องการใดมีอำนาจมากกว่าอย่างอื่น มนุษย์ก็จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองความต้องการที่มีอำนาจมากนั้นก่อน

### การวิเคราะห์ระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ในการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ไม่สามารถที่จะตีความได้โดยง่ายว่า ระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นจะมีค่าสูงหรือต่ำ แต่สตอลทซ์(Stolt, ๑๙๙๗) พบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นมีการกระจายตัวแบบโค้งปกติ(Normal Distribution) การที่เรามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงนั้นหมายถึงเราจะได้รับประโยชน์จากความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงมากขึ้น เมื่อเรามีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงมากขึ้น เราจะมีความเข้าใจและความสามารถหาหนทางในการประสบความสำเร็จในชีวิต ขณะเดียวกันเรายังสามารถช่วยเหลือผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จได้อีกด้วย

โดยทั่วไปบุคคลมักจะมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางมากกว่าในระดับสูง และต่ำมาก ๆ การกระจายตัวของระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นแบบโค้งปกติ (Normal Distribution) รูประฆังคว่ำ (Bell-Shaped)



สตอลท์ (Stolt, ๑๙๙๗) ได้กล่าวถึง AQ ว่ามีความต่อเนื่องที่ไม่ใช่สิ่งตรงข้ามระหว่าง ขาวกับดำใช่กับไม่ใช่ หรือประสบผลสำเร็จกับไม่ประสบผลสำเร็จ แต่เป็นระดับของ AQ คือ สูง ปานกลาง หรือต่ำ เราไม่สามารถบอกจุดที่แตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างผู้ที่มี AQ ๑๓๔ กับ AQ ๑๓๕ แต่สามารถแสดงความแตกต่างของคนที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรคสูง ปานกลาง ต่ำ ดังนี้

AQ ๑๖๖ – ๒๐๐ หากคะแนนของบุคคลอยู่ในช่วงนี้ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการอดทนต่ออุปสรรค ความยากลำบาก สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส และก้าวต่อไปข้างหน้า พร้อมทั้งพัฒนาทักษะของตนเองอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้พบกับชัยชนะ และความสำเร็จได้ขณะเดียวกันก็สามารถที่จะเป็นผู้นำและสอนแนะผู้อื่นได้

AQ ๑๓๕ – ๑๖๕ หากคะแนนของบุคคลอยู่ในช่วงนี้ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะทำงานได้ค่อนข้างดีมีการใช้ความสามารถพื้นฐานในแต่ละวัน สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของตนเองได้ โดยการพัฒนา AQ ของตนเองให้สูงขึ้น

AQ ๙๕ – ๑๓๔ หากคะแนนของบุคคลอยู่ในช่วงนี้ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะทำงานได้ดีพอใช้ ทุกอย่างเป็นอย่างเรียบง่าย เมื่อผิดพลาดบุคคลกลุ่มนี้จะเสียใจมากเกินไป และอาจทำให้ท้อใจหากความรู้สึกเสียใจนั้นสะสมอยู่เป็นเวลานานจะทำลายความตั้งใจของบุคคล อย่างไรก็ตาม ก็ยังสามารถพัฒนาเพื่อเพิ่ม AQ ได้เช่นกัน

AQ ๖๐ – ๙๔ หากคะแนนของบุคคลอยู่ในช่วงนี้ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะใช้ประโยชน์จากความสามารถของตนเองน้อย อุปสรรคความยากลำบาก จะทำให้บุคคลสูญเสียพลัง หมดสิ้นความเพียรพยายาม หากต้องการที่จะรอดพ้นจากความหายนะ บุคคลกลุ่มนี้ต้องพยายามเพิ่มระดับ AQ ของตนเอง

AQ ๕๙ และต่ำกว่า หากคะแนนของบุคคลอยู่ในช่วงนี้ ค่อนข้างเป็นที่แน่นอนว่า บุคคลนั้นจะมีแต่ความเสียใจโดยไม่จำเป็นกับทุก ๆ เรื่อง จะสูญเสียพลังงาน แรงจูงใจ สุขภาพ ความมีชีวิตชีวา ผลการปฏิบัติงาน และประสิทธิภาพงานจะตกต่ำ

เทคนิคในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สตอลท์ (Stolt, ๑๙๙๗, p.๑๕๔) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนา AQ ที่เรียกว่า The LEAD Sequence ดังนี้

**L = Listen to your adversity response** เป็นการพูดหรือบอกกับตัวเองให้รับรู้ว่าคุณขณะนี้ได้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคขึ้นกับตนเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยความเข้มแข็งระดับใดจึงจะแก้ไขได้

**E = Explore all origins and your ownership of the result** เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือสาเหตุของปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนลงไปว่าตนต้องทำสิ่งใดที่

เฉพาะเจาะจงลงไปเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น สิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบของเรา สิ่งใดอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของเรา

**A = Analyze the evidence** คือ การวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนโดยการหาหลักฐานหรือเหตุการณ์มาสนับสนุนว่าสิ่งใดบ้างที่อยู่เหนือการควบคุม อุปสรรคจะคงอยู่อีกนานเท่าไรทำอย่างไรจะทำให้อุปสรรคหมดไป พร้อมทั้งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของตนเอง

**D = Do something** เป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไปอย่างรวดเร็ว โดยการหาข้อมูลเพิ่มเติม และวิธีควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิต

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (๒๕๔๖) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนา AQ ที่เรียกว่า “ADVERSITY” ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

**A = Activating Event** การนึกถึงเหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้น

**D = Degree of Adversity** การประเมินความรุนแรงของปัญหาและวิกฤตเพื่อดูแลแรงจูงใจในการที่จะแก้ปัญหา

**V = Verify** การตรวจสอบความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีการให้เหตุผลถึงสาเหตุของวิกฤตว่าเกิดจากตัวเอง หรือสิ่งแวดล้อม ความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหา คิดว่าปัญหาลุกลามกว้างขวางแค่ไหน และสามารถแก้ไขได้ทันทีหรือไม่ คิดว่าผลลัพธ์ของปัญหาจะเป็นอย่างไร

**E = Explain** การอธิบายวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤตว่าเป็นแบบใด แบบ AQ สูงหรือแบบ AQ ต่ำ หลังจากที่เรา verify CO๒RE

**R = Reassessment** การประเมินวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤตใหม่อย่างคนมี AQ เชื่อว่าเหตุการณ์นี้สามารถควบคุมได้ เพราะอะไร สาเหตุของปัญหานั้นน่าจะเกิดจากสิ่งแวดล้อมเพราะถึงแม้จะเป็นความผิดพลาดของเราแต่ก็เป็นความผิดพลาดที่เผลอเรา เราเรียนรู้ที่จะแก้ไขได้เราคงจะต้องรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของภาวะวิกฤตด้วยความกล้าหาญ ไม่ท้อแท้ มีความเชื่อว่า “ปัญหามีไว้ให้แก้ไข มิใช่ท้อแท้” เราจะไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และไม่ผลัดวันประกันพรุ่งในการแก้ปัญหา

**S = Systems Thinking for Solution**

๑. Control = ควบคุมสถานการณ์ด้วย AQ และ EQ โดยกำหนดปัญหาให้ชัดเจน

๒. Origin = วิเคราะห์สาเหตุด้วย Cause & Effect วิเคราะห์สาเหตุด้วยผังก้างปลา

๓. Ownership = ความรับผิดชอบต่อภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้น แล้วกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา

๔. Reach = แยกแยะความกลัวกับความจริงที่เกิดจากผลลัพธ์ของวิกฤตที่เกิดขึ้น แยกแยะระหว่างข้ออนุมานกับข้อเท็จจริง เชื่อตามที่กล่าว “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกไม่เคยทำให้คนเดือดร้อน ที่เดือดร้อนเพราะเราคิดไปเอง”

๕. Endurance = ความสามารถที่จะอดทนต่อความยืดเยื้อของภาวะวิกฤต โดยเชื่อว่าภาวะวิกฤตนั้นไม่ยืดเยื้อ เมื่อเกิดขึ้นต้องแก้ไขให้หมดไปได้

I = Initiate New Perception of Adversity สร้าง Paradigm ใหม่ ด้วยการเปลี่ยนมุมมองปัญหา คิดแบบ The Winner เชื่อว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข ถึงปัญหานั้นจะยากแต่ก็สามารถที่จะแก้ไขได้

T = Take Immediate Action การลงมือแก้ปัญหาทันทีตาม Systems Thinking เช่น

๑. เรียนรู้ที่จะควบคุมสถานการณ์วิกฤตด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม ฝึกการควบคุมการหายใจ สติรู้ทันถึงการใช้ การคิดที่เป็นระบบ (Systems Thinking)

๒. ทาวิธีที่จะไม่โทษตัวเองสำหรับภาวะวิกฤตนี้ แต่เรียนรู้ที่จะแก้ไขความผิดพลาด ถือว่า “ผิดเป็นครู” ฝึกภาวะจิตวิธีคิดแบบ Internal Locus of Control ฝึกวิธีการหาสาเหตุความผิดพลาดจากฝั่งข้างปลา

๓. กำหนดให้ชัดเจนว่า เราต้องรับผิดชอบส่วนใดของวิกฤตนี้ อะไรที่เราเองได้ทำอะไรที่ต้องขอให้คนอื่นช่วยเหลือ ฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)

๔. กำหนดวิธีการที่จำกัดความเสียหายของวิกฤต ทำตารางเปรียบเทียบว่าอะไรคือความกลัว อะไรคือความจริงที่เกิดขึ้น

๕. กำหนดแผนในการแก้ไขปัญหาวิกฤต อะไรที่ทำก่อน อะไรที่ทำหลัง อะไรที่ต้องทำเอง อะไรที่ให้คนอื่นทำ

Y = Yummy for your Success หรือ ยิ้ม for your Success การยิ้มหรือให้รางวัลกับความสำเร็จในการแก้ปัญหา เช่น ดูภาพยนตร์สนุกสนานสักเรื่อง พาคนสนิทไปทานอาหารอร่อยสักครั้ง และ ชีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์ (๒๕๔๖) ยังเสนอแนวทางการพัฒนา AQ ตามแนวคิด CO<sub>2</sub>RE ของสตอลท์ (Stolt, ๑๙๙๗) ดังนี้

Control = การกำหนดสติ ฝึก Sense of Control ฝึกบุคลิกภาพแบบ Proactive และ Assertive Behavior

Origin = การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดเชิงบวก (Positive Imagination)

Reach = ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้านลบด้วย Game Accepting & Rejecting เกมยิ้มสดตงค์ และเกมทดสอบความเสีง

Endurance = ฝึกการสร้างกำลังใจกับตนเอง คิดอย่าง The Winner จินตนาการ สร้างความสำเร็จในชีวิต สร้างอารมณ์ขึ้นให้กับตนเอง และเกมเป่ากระดาษ

### ความหมายพฤติกรรม

พฤติกรรม คือ การกระทำแสดงออกของมนุษย์ที่แสดงออกทางกาย วาจา ใจ เพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงออกหรือการกระทำจะมีกระบวนการของสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกำกับอยู่ภายในตัวบุคคลนั้นเสมอ โดยนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่าพฤติกรรมดังนี้<sup>๑</sup> ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลแสดงออกแล้วได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก หรือทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเกิดขึ้นเนื่องจากผลกรรมที่พึงพอใจนั้นได้เปลี่ยนสภาพมาเป็นตัวเสริมแรงบวกของบุคคลนั้น แต่ประสิทธิ์ ทองอุ่น<sup>๒</sup> ได้กล่าวว่า พฤติกรรม เป็นการกระทำ การแสดงอาการ หรืออากัปกริยาของอินทรีย์ ทั้งในส่วนที่เจ้าของพฤติกรรมเองเท่านั้นที่รู้ได้และในส่วนที่บุคคลอื่นอยู่วิสัยที่จะรู้ได้ สอดคล้องกับราตรี พัฒนรังสรรค์<sup>๓</sup> พฤติกรรมเป็นการกระทำการแสดงอาการ หรือ อากัปกริยาของอินทรีย์ เป็นกิจกรรมที่แสดงออกของสิ่งมีชีวิตทั้งที่สังเกตได้ง่ายและสังเกตยาก ทั้งทางกายกรรม เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย ทางจิตกรรม เช่น การพูด และทางมนิกรรม เช่น การคิดแต่ เดชา ชันธจิตรต์<sup>๔</sup> พฤติกรรม หมายถึง กิริยาอาการแสดงออกทุกรูปแบบของสิ่งมีชีวิต เพื่อตอบสนองสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน เป็นการแสดงออกที่เห็นได้จากภายนอก โดยรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆ นั้นเป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมสอดคล้องกับ (Zimbardo & Gerrig)<sup>๕</sup> อธิบายต่อไปว่า พฤติกรรมเป็นการกระทำของบุคคลเพื่อปรับตัวต่อ

<sup>๑</sup> สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, (พิมพ์ครั้งที่ ๒) , (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒๗-๑๓๕.

<sup>๒</sup> ประสิทธิ์ ทองอุ่น และคนอื่นๆ, **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คอมฟอร์ม, ๒๕๕๒), หน้า ๔.

<sup>๓</sup> ราตรี พัฒนรังสรรค์, **พฤติกรรมกับการพัฒนาตน**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏจันทรเกษม, คณะครุศาสตร์., ๒๕๕๔), หน้า ๖.

<sup>๔</sup> เดชา ชันธจิตรต์, (๒๕๕๑), **โครงการวิทยาศาสตร์ ชีววิทยา Biology ของโรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา** [ระบบออนไลน์] , แหล่งที่มา <http://www.thaigoodview.com>, (๒๒ ก.ค ๒๕๕๓).

<sup>๕</sup> Zimbardo, P.G. & Gerrig, R.J., **Development of moral thought, feeling and Behavior**, Retrieved September ๑๑, ๒๐๐๘, from oknation.net: [www.oknation.net/blog/print.php?id=๗๓๘๐๘-๓๐๘k,๑๙๙๙](http://www.oknation.net/blog/print.php?id=๗๓๘๐๘-๓๐๘k,๑๙๙๙), p.๓.

สิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้สอดคล้องกับ (Wade & Taris)<sup>๖</sup> พฤติกรรม คือ การกระทำของคนที่เราสังเกตได้

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การแสดงอาการหรืออากัปกิริยาของอินทรีย์ที่แสดงออกของสิ่งมีชีวิตที่สังเกตได้ง่ายและสังเกตได้ยากโดยแสดงออกมาทางกายกรรม เช่น การเคลื่อนไหวต่างๆทางร่างกาย วลีกรรม เช่น การพูด มโนกรรม เช่น การคิด โดยผลที่แสดงออกมาแล้วได้รับผลกระทบที่พึงพอใจเมื่อพึงพอใจแล้วจะกระทำนั้นซ้ำอีก

### ประเภทของพฤติกรรม

พฤติกรรมแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน ซึ่งลักษณะ สิริวัฒน์<sup>๗</sup> ได้นำแนวคิดของ McConnell มาอธิบายไว้ดังนี้

๑.พฤติกรรมภายนอกหรือพฤติกรรมชัดแจ้ง (Overt behavior) เป็นพฤติกรรมที่สามารถมองเห็นหรือสังเกตเห็นได้จากภายนอก มี ๒ ลักษณะ คือ

๑.๑ พฤติกรรมแบบโมลาร์ (Molar behavior) เป็นพฤติกรรมหน่วยใหญ่ที่สังเกตได้ด้วยตาเปล่า โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องมือวัด และตรวจสอบ เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย การเดิน การยืน การหัวเราะ เป็นต้น

๑.๒ พฤติกรรมโมเลกุล (Molecular behavior) เป็นพฤติกรรมหน่วยย่อยที่ต้องอาศัยเครื่องมือช่วยในการสังเกต เช่นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การไหลเวียนของโลหิตการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต กระแสประสาทในสมอง เป็นต้น

๒. พฤติกรรมภายใน หรือ พฤติกรรมกำบัง (Covert behavior)เป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถเห็นชัดเจนด้วยตา แต่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือวัดและตรวจสอบพฤติกรรมภายใน ซึ่งมีดังนี้

๒.๑ ความรู้สึก (feeling) หมายถึง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยอวัยวะสัมผัสทั้งห้าหรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง เช่น การที่ลิ้นสัมผัสรสหวานที่บอกได้ว่าหวาน หรือการได้เห็นแสงสว่าง ได้กลิ่นหอม เป็นต้น

๒.๒ การรับรู้ (perceiving) หมายถึง การแปลความ หรือ การตีความที่ได้จากการสัมผัส

๒.๓ การจำ (remembering) หมายถึง ความสามารถสะสมสิ่งเร้าหรือประสบการณ์ที่เคยผ่านเข้ามาแล้วเก็บเป็นภาพไว้ได้ และสามารถที่จะนำออกมาใช้ได้ทุกครั้ง

<sup>๖</sup> Wade&Taris, **Development of moral thought, feeling and Behavior**. Retrieved September ๑๑, ๒๐๐๘, from oknation.net: [www.oknation.net/blog/๒๐๐๗/๐๗/๑๔/entry-๑#](http://www.oknation.net/blog/๒๐๐๗/๐๗/๑๔/entry-๑#) , ๑๙๙๙, p. ๒๔๕.

<sup>๗</sup> ลักษณะ สิริวัฒน์, **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗-๒๐.

๒.๔ การคิด (Thinking) และการตัดสินใจ (decision making) หมายถึง การรวบรวมข้อมูล หรือสิ่งเร้าต่างๆ วิเคราะห์สาเหตุ พิจารณา และตัดสินใจ

จากประเภทพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ประเภทของพฤติกรรมนั้นแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก และ พฤติกรรมภายใน พฤติกรรมภายนอกเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้จากภายนอก จะมีอยู่ด้วยกัน ๒ ลักษณะ คือพฤติกรรมโมเลาร์กับพฤติกรรมโมเลกุล ส่วนพฤติกรรมภายในนั้นจะต้องใช้เครื่องมือวัดไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าได้ เช่น ความรู้สึก การรับรู้ การจำ และการคิด

### ความหมายจริยธรรม

**จริยธรรม (Ethics)** คำว่า "จริยธรรม" แยกออกเป็น จริย + ธรรม ซึ่งคำว่า จริย หมายถึง ความประพฤติหรือกิจที่ควรประพฤติ ส่วนคำว่า ธรรม มีความหมายหลายประการ เช่น คุณความดี ,หลักคำสอนของศาสนา , หลักปฏิบัติ เมื่อนำคำทั้งสองมารวมกันเป็น " จริยธรรม " จึงมีความหมายตามตัวอักษรว่า"หลักแห่งความประพฤติ" หรือ " แนวทางของการประพฤติ" จริยธรรม เป็นสิ่งที่ควรประพฤติ มีที่มาจากบทบัญญัติหรือคำสั่งสอนของศาสนา หรือใครก็ได้ที่เป็นผู้มีจริยธรรม และได้รับความเคารพนับถือมาแล้วโดยมีนักวิชาการทางการศึกษาได้ให้ความหมายจริยธรรมมาพอสังเขป เช่น โกศล มีคุณ<sup>๘</sup> กล่าวว่าจริยธรรม หมายถึงระเบียบ กฎเกณฑ์และแนวทางความประพฤติ เป็นตัวเกณฑ์ที่เรียกได้ว่าการแสดงออกที่มีจริยธรรม วิทย์ วิศทเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก.<sup>๙</sup> กล่าวว่าจริยธรรมหลักคำสอนว่าด้วยความประพฤติเป็นหลักสำคัญให้บุคคลยึดถือในการปฏิบัติตน ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า จริยธรรมหมายถึง หลักของความประพฤติหรือแนวทางในการประพฤติปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นศาสนา กฎหมาย วัฒนธรรม ประเพณี ที่ถูกต้องดีงามอยู่ในศีลธรรม โดยใช้หลักเกณฑ์การตัดสินใจความถูกผิดจากพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกายกับทางวาจา เพราะถือได้ว่าเป็นหน้าที่ของบุคคลทุกคนควรจะต้องประพฤติต่อตนเอง สังคม เพื่อให้เกิดความรุ่งเรืองและอยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข

ลักษณะของผู้มีจริยธรรม ผู้มีจริยธรรมจะเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะดังนี้

๑. เป็นผู้ที่มีความเพียรพยายามประกอบความดี ละอายต่อการปฏิบัติชั่ว
๒. เป็นผู้มีความซื่อสัตย์สุจริต ยุติธรรม และมีเมตตากรุณา
๓. เป็นผู้มีความสติปัญญา รู้สีกตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาท

<sup>๘</sup> โกศล มีคุณ, การวิจัยทดลองฝึกอบรมการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และทักษะการสวมบทบาทของนักเรียนชั้นประถมศึกษา, (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๔,) หน้า ๕.

<sup>๙</sup> วิทย์ วิศทเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก, แนวทางการพัฒนาค่านิยมและคุณธรรมของเยาวชนในสังคม, (กรุงเทพมหานคร, ม.ป.ท, ๒๕๓๐), หน้า ๘๙.

๔. เป็นผู้เฝ้าหาความรู้ ความสามารถในการประกอบอาชีพ เพื่อความมั่นคง

๕. เป็นผู้ที่รัฐสามารถอาศัยเป็นแกนหรือฐานให้กับสังคม สำหรับการพัฒนาใด ๆ ได้

ประกาศรี สืออำไพ<sup>๑๐</sup> กล่าวถึงจริยธรรมว่า เป็นเครื่องมือกำหนดหลักปฏิบัติในการดำรงชีวิต เป็นแนวทาง ให้คนอยู่ร่วมกันอย่างสงบเรียบร้อย ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

๑. ระเบียบวินัย (discipline) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมาก สังคมที่ขาดกฎเกณฑ์ทำตามความต้องการของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น ไม่รู้จักหน้าที่บทบาทและความรับผิดชอบของตนเองต่อสังคม สังคมใดที่ขาดระเบียบวินัยย่อมเกิดความวุ่นวายระส่ำระสายยากที่จะพัฒนาได้ จึงควรประพฤติตามจารีตประเพณีของสังคมเพื่อความเจริญของประเทศชาติ

๒. สังคม (society) การรวมกลุ่มกันประกอบกิจกรรมอย่างมีระเบียบแบบแผนก่อให้เกิดขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม ผู้คนมีวัฒนธรรมและศีลธรรมอันดีงามเป็นกลุ่มชนที่ขยายวงกว้างขึ้น เรียกว่า สังคม

๓. อิสระเสรี (autonomy) คือ ความมีสำนึกในมโนธรรมที่พัฒนาเป็นสำคัญก่อให้เกิดความอิสระ สามารถดำรงชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษา และประสบการณ์ชีวิตอย่างมีความสุข อยู่ในระเบียบวินัยและสังคมของตนได้อย่างอิสระ สามารถปกครองตนเองได้และชักนำตนเองให้อยู่ในทำนองคลองธรรม

จากองค์ประกอบจริยธรรมที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความมีระเบียบ หน้าที่ความผูกพันต่อสังคมและความรู้จักสำนึกผิดชอบชั่วดีด้วยตนเอง

### ทฤษฎีการควบคุมพฤติกรรม (Theory of Behavior Modification)

Skinner<sup>๑๑</sup> เป็นนักทฤษฎีทางพฤติกรรมคนสำคัญที่มี ความเชื่อว่าสิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือวัฒนธรรม เป็นตัวการในการกำหนดเงื่อนไขทางสังคม(Social contingency) ให้แก่เยาวชนตั้งแต่เด็ก เนื่องจากการพัฒนาการจริยธรรมเกิดจากการเจริญเติบโตของการคล้อยตามกฎเกณฑ์จริยธรรมของสังคม ทั้งทางความประพฤติและอารมณ์มากกว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม (Cognitive structure change) ซึ่งแรงจูงใจพื้นฐานที่ทำให้เกิดพัฒนาการทางจริยธรรมทุกจุด จะมีรากฐานจากความต้องการทางชีวภาพหรือความต้องการรางวัลจากสังคมและหลีกเลี่ยงการลงโทษ ทั้งนี้ พัฒนาการทางจริยธรรมนั้นมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมโดยพื้นฐานทางจริยธรรม (Basic moral norm) เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีสาเหตุจากกฎเกณฑ์วัฒนธรรม

<sup>๑๐</sup> ประกาศรี สืออำไพ, **พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓,) หน้า ๔๘.

<sup>๑๑</sup> Skinner, B.F., **Beyond freedom and dignity**, (New York: Alfred a Knopf, ๑๙๗๑), p.๑๐๑-๑๒๘.

ภายนอกและสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางจริยธรรมมากเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณของรางวัล การลงโทษ การห้ามและการเห็นแบบอย่างจากพ่อแม่หรือบุคคลอื่น ซึ่งเป็นตัวแทนของสังคม (Socializing agent)

จากทฤษฎีการควบคุมพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือวัฒนธรรมทางสังคมเป็นตัวกำหนดเงื่อนไขทางสังคมให้แก่เด็กและเยาวชน โดยพัฒนาการทางจริยธรรมนั้นเกิดขึ้นภายในจิตใจ โดยสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นเกิดมาจากวัฒนธรรมภายนอกและสิ่งแวดล้อมการพัฒนาการจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปริมาณของรางวัลและการลงโทษ

### ความหมายพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

พฤติกรรมเชิงจริยธรรมของมนุษย์ เกิดได้จากภายในตัวของมนุษย์ คือใจ (mind)โดยมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมไว้ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน<sup>๑๒</sup> พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สังคมนิยมชมชอบหรืองดเว้นการแสดงพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือค่านิยมในสังคมนั้น พฤติกรรมเชิงจริยธรรม ซึ่งเป็นการกระทำ ที่สังคมเห็นชอบและให้ความสำคัญมากกว่าด้านอื่นๆ ทั้งนี้ เพราะเป็นการกระทำในทางที่ดีและเลวของบุคคลนั้น ส่งผลโดยตรงต่อความผาสุกและความทุกข์ของสังคม การศึกษาด้านอื่นๆ ของจริยธรรมจึงเป็นเพียงเพื่อให้เข้าใจและสามารถทำนายพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ของบุคคลเท่านั้น

กรมวิชาการ<sup>๑๓</sup> พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึง การกระทำที่บุคคลตัดสินใจจะกระทำ ถูก หรือผิดในสถานการณ์แวดล้อมต่างๆ ทั้งนี้จะขึ้นกับอิทธิพลของความเข้าใจเหตุผลของความถูกต้องดีงาม และความพึงพอใจที่นำจริยธรรมมาเป็นแนวปฏิบัติ

Good<sup>๑๔</sup> กล่าวว่า พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึง การดำเนินการเพื่อแสวงหาทางที่จะทำให้หลักทางจริยธรรมขั้นสูงเป็นไปในรูปแบบเดียวกันและนำไปสู่การยอมรับภายใต้กฎเกณฑ์มาตรฐานที่มีอยู่ทั่วไป ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่มาจากภายใน

จากความหมายของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นการกระทำที่สังคมนิยมชมชอบและให้ความสำคัญมากกว่าด้านอื่นหรือการ

<sup>๑๒</sup> ดวงเดือน พันธุมนาวิน, จิตวิทยาจริยธรรมและจิตวิทยาภาษา, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

<sup>๑๓</sup> กรมวิชาการ, แนวทางการพัฒนาจริยธรรมไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมศาสนา, ๒๕๒๓), หน้า ๖.

<sup>๑๔</sup> Good, C.V. Dictionary of education, (๓rd ed.), (New York: McGraw-Hill ๑๙๗๔), p. ๓๑๔.



ดำเนินการเพื่อแสวงหาหลักทางจริยธรรมให้นำสู่การยอมรับซึ่งเป็นแรงจูงใจจากภายใน ตลอดจนเป็นการส่งเสริมให้บุคคลทำดีให้มากและขจัดความชั่วให้น้อยลง

### ประเภทของพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

เฉลิม จันปฐมพงศ์ และ นิกิจ พลายุชม<sup>๑๕</sup> ได้จำแนกพฤติกรรมออกเป็น ๕ ด้าน คือ

๑.พฤติกรรมจริยธรรมต่อตนเอง จัดเป็น ๓ หมวดใหญ่ คือ การควบคุมตนเอง การประเมินตนเอง และการกระทำต่อตนเอง

๒.พฤติกรรมจริยธรรมต่อผู้อื่นทางสังคม จัดเป็น ๕ หมวดใหญ่ ๆ คือ ความซื่อสัตย์ ความเสมอภาค ความยุติธรรม ความเมตตากรุณา และการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

๓.พฤติกรรมจริยธรรมต่อผู้อื่นทางเศรษฐกิจ จัดเป็น ๗ หมวดใหญ่ ๆ คือ ความซื่อสัตย์ ความเสมอภาค ความยุติธรรม ความเมตตากรุณา และการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม การกักขังและการประกอบสัมมาชีพ-มิฉฉาชีพ

๔.พฤติกรรมจริยธรรมต่อผู้อื่นทางการเมือง จัดเป็น ๖ หมวดใหญ่ คือ ความซื่อสัตย์ ความเสมอภาค ความยุติธรรม ความเมตตากรุณา การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และการต่อสู้และมีส่วนร่วมทางการเมือง

๕.พฤติกรรมจริยธรรมต่อสิ่งแวดล้อม จัดเป็น ๕ หมวดใหญ่ ๆ คือ การควบคุมสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การสะสม ความสัมพันธ์กับสัตว์ และความสัมพันธ์กับสิ่งเหนือธรรมชาติ

จากประเภทของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมสรุปได้ดังนี้ ประเภทของพฤติกรรมจริยธรรมต่อตนเอง พฤติกรรมจริยธรรมต่อผู้อื่นทางสังคม พฤติกรรมจริยธรรมต่อผู้อื่นทางเศรษฐกิจ พฤติกรรมจริยธรรมต่อผู้อื่นทางการเมือง และพฤติกรรมจริยธรรมต่อสิ่งแวดล้อม

### ลักษณะของพฤติกรรมจริยธรรม

จริยธรรมเป็นระบบการทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำให้พฤติกรรมหลายพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องกับจริยธรรม นักวิชาการ (Villegas de Posada)<sup>๑๖</sup> ได้เสนอลักษณะของพฤติกรรมจริยธรรมไว้ดังนี้

ประการแรก พฤติกรรมจริยธรรมเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักทางศาสนา ทุกศาสนาสอนให้บุคคลเป็นคนดี ขัดเกลาให้จิตใจอ่อนโยนและส่งเสริมให้บุคคลช่วยเหลือส่วนรวม ดังนั้นการปฏิบัติตามหลักคำสั่งสอนทางศาสนาเหล่านี้ จึงจัดเป็นพฤติกรรมจริยธรรม เช่น

<sup>๑๕</sup> เฉลิม จันปฐมพงศ์ และ นิกิจ พลายุชม, *จริยธรรมกับชีวิต*, (ภาควิชาปรัชญาและศาสนาวิทยาลัยครูนครปฐม ๒๕๓๔), หน้า ๗-๘.

<sup>๑๖</sup> Villegas de Posada, *A motivational model for understanding moral action and moral development*, (Psychological Reports, ๗๔), (pp.๙๕๑-๙๕๙). ๑๙๙๔.

พฤติกรรมรักษาศีล พฤติกรรมให้ทาน พฤติกรรมการปฏิบัติธรรม พฤติกรรมเบญจธรรม และการทำสมาธิ เป็นต้น

ประการที่สอง พฤติกรรมจริยธรรมเป็นพฤติกรรมตามคุณธรรมและค่านิยมต่างๆ ที่สังคมเห็นว่า เป็นสิ่งที่ดีงามและสำคัญ สมาชิกในสังคมควรยึดปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม พฤติกรรมกลุ่มนี้มีเป็นจำนวนมาก เช่น พฤติกรรมซื่อสัตย์ พฤติกรรมตามจรรยาอาชีวะ พฤติกรรม การเป็นกัลยาณมิตร พฤติกรรมประหยัด พฤติกรรมสามัคคี พฤติกรรมรับผิดชอบ เป็นต้น

ประการที่สาม พฤติกรรมจริยธรรมเป็นพฤติกรรมแสดงถึงการกระทำเพื่อส่วนรวมสังคม หรือตามหลักการขั้นสูง เพื่อจรรโลงไว้ซึ่งความสงบสุขร่มเย็นของประชาชนส่วนใหญ่ในสังคม เช่น พฤติกรรมการเคารพกฎหมาย พฤติกรรมเคารพสิทธิมนุษยชน พฤติกรรมรับผิดชอบต่อหน้าที่ พฤติกรรมอุทิศตนในการทำงาน เป็นต้นประการที่สี่ พฤติกรรมจริยธรรมเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการกระทำที่ต้องการให้บังเกิดผลดีในระยะสั้นและระยะยาว ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม เช่น พฤติกรรมการทำงานอย่างมีจริยธรรม พฤติกรรมการมีวินัยในตนเองหรือการควบคุมตนเอง พฤติกรรมการเป็นสมาชิกที่ดีในองค์กร เป็นต้น

ประการที่ห้า พฤติกรรมจริยธรรมเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้รางวัล ส่งเสริมผู้อื่นและพฤติกรรมลงโทษผู้อื่น อย่างยุติธรรม เช่น พฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคมของหัวหน้า ต่อลูกน้อง พฤติกรรมการปกครองของหัวหน้า พฤติกรรมการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานของผู้ปกครอง และพฤติกรรมการดูแลสั่งสอนอบรมของครูแก่นักเรียน เป็นต้น

จากลักษณะพฤติกรรมจริยธรรมสรุปได้ดังนี้ ลักษณะพฤติกรรมจริยธรรม มีอยู่ด้วยกัน ๕ ประการ คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักทางศาสนา พฤติกรรมตามคุณธรรมและค่านิยมต่างๆ พฤติกรรมแสดงถึงการกระทำเพื่อส่วนรวม พฤติกรรมที่แสดงถึงการกระทำที่ต้องการให้บังเกิดผลดีในระยะสั้นและระยะยาว ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้รางวัล ส่งเสริมผู้อื่นและพฤติกรรมลงโทษผู้อื่น อย่างยุติธรรม

### **พฤติกรรมการควบคุมตนเองและปฏิบัติตามระเบียบ**

Skinner<sup>๑๗</sup> ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเองเมื่อทำพฤติกรรมแล้วให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกันกล่าวคือ พฤติกรรมนั้นกระทำแล้วนำไปสู่ทั้งผลกรรมทางบวกและผลกรรมทางลบหมายความว่าบุคคลจะต้องเลือกกระทำพฤติกรรมสองอย่างซึ่งให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกัน ผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่

<sup>๑๗</sup> Skinner, B.F., *Science and Human Behavior*, (New York: Macmillan, ๑๙๕๓), p. ๒๓๐.

ได้รับทันที แต่มีความน่าพอใจน้อย ส่วนอีกผลกระทบหนึ่งเป็นผลกระทบที่ต้องรอคอยแต่มีความน่าพอใจมาก

Cormier & Cormier<sup>๑๘</sup> ได้ให้แนวคิด การควบคุมตนเอง หมายถึงความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ได้รับผลกระทบตามที่ตนต้องการ การเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมตนเอง โดยที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง และมีระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีความคงทนถาวร ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้เท่ากับเป็นการลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอกและทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

จากความหมายการควบคุมตนเองข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง เป็นวิธีการที่จะปรับพฤติกรรมจากความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำที่ไม่ดีหรือการกระทำเพื่อให้เกิดผลดีที่ต้องการจากความมีเหตุผล การยับยั้งชั่งใจและการรับรู้จากผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง

การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของ วอลเตอร์ ซี เร็คเลสส์ (Walter C. Reckless)<sup>๑๙</sup> เร็คเลสส์ เชื่อว่าคนเรามีพลังที่ผลักดันจากภายในให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยต่างๆ จากภายนอก เช่น ความยากจน หรือ ถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพ ความขัดแย้งการเข้ากันไม่ได้ การถูกควบคุม การอยู่ในสถานภาพของชนกลุ่มน้อย การถูกกีดกันจากโอกาสที่ตนพึงมี นอกจากนี้คนเรายังถูกผลักดันให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน จากจิตใจภายใน เช่น แรงขับแรงจูงใจ ความคับข้องใจ ความกระวนกระวายใจ ความผิดหวัง ความรู้สึกทำทนาย ความรู้สึกเป็นปรปักษ์ต่อกัน และความรู้สึกมีปมด้อย เป็นต้น

สภาพแวดล้อมภายนอกก็มีส่วนในการควบคุมพฤติกรรมของเด็ก ได้แก่ การแนะนำสั่งสอนจากพ่อแม่ การทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ และมีเพื่อนฝูงที่ดี เป็นต้น ซึ่งมีส่วนทำให้เด็กเป็นคน

<sup>๑๘</sup> Comier, William H. & Comier, Sherilyn L, *Interviewing Strategies for Helpers : A Guide for Assessment, Treatment and Evaluation*, (California : Brooks/Cole, ๑๙๗๙), p. ๔๗๗.

<sup>๑๙</sup> จรรยา สุวรรณทัต, ลาดทองใบ ภู่อภิรมย์ และกมล สุดประเสริฐ, *รายงานการวิจัยฉบับที่ ๔๔ เรื่อง ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะและการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , ๒๕๓๓), หน้า ๑๖.

ดีไม่กระทำพฤติกรรมเปี่ยงเบนซึ่งตรงข้ามกับเด็กเกร่ มักจะขาดสภาพแวดล้อมที่ดีดังนั้นในการควบคุมตนเอง เร็วเลซซ์ จึงได้วางหลักทฤษฎีดังนี้

การควบคุมจากภายใน เป็นพลังในจิตใจของแต่ละคน ซึ่งอาจจะมีมากน้อยต่างกัน ได้แก่

๑. ความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมได้
๒. ความสำนึกที่ตึงาม
๓. ความเคารพตนเอง
๔. มโนธรรมที่ได้รับการพัฒนาอย่างดี
๕. ความอดกลั้นต่อความคับข้องใจ
๖. ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ
๗. ความสำนึกรับผิดชอบสูง
๘. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย
๙. การหาความพึงพอใจอย่างอื่นชดเชย
๑๐. การให้เหตุผลในการถ่วงโยงความเครียด

การควบคุมจากภายนอก เป็นพลังผลักดันให้เกิดการควบคุมตนเองมาจากภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่ควบคุมตัวบุคคลอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี การคาดหวังของสังคม ภาระผูกพันที่จะต้องปฏิบัติตามปทัสถานของสถาบัน และตามเป้าหมายความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่<sup>๒๐</sup>

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ<sup>๒๑</sup> ความมีวินัย หมายถึง คุณลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของบุคคลที่สามารถควบคุมตนเองและปฏิบัติตามระบบระเบียบ เพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวมและได้กำหนดพฤติกรรมบ่งชี้ว่า ความมีวินัย ประกอบด้วยพฤติกรรมบ่งชี้ ๗ พฤติกรรม ดังนี้

๑. การควบคุมตนเองทั้งกาย วาจาและใจ
๒. การยอมรับผลการกระทำของตนเอง

<sup>๒๐</sup> จรรยา สุวรรณทัต, ลาดทองใบ ภู่อภิรมย์ และกมล สุดประเสริฐ, รายงานการวิจัยฉบับที่ ๔๔ เรื่อง ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะและการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), ๒๕๓๓, หน้า ๑๖ อ้างอิงจาก Reckless ๑๙๕๓.

<sup>๒๑</sup> กระทรวงศึกษาธิการ, จริยธรรมกับการศึกษา, (เอกสารวิชาการ: คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๖.

๓. การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
๔. การตรงต่อเวลา
๕. ความมีเหตุผล
๖. การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นตามกฎหมายของสังคม
๗. การเคารพสิทธิและหน้าที่ของกันและกัน

### พฤติกรรมรักษาศีล

ความหมายของศีล จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ให้ความหมายไว้

ดังนี้ “ ศีล ” คือความประพฤติทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษาตามปกติวินัยปกติ, มารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการละเว้นความชั่ว, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกาย วาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจา อาชีวะ ”

วคิน อินทสระ<sup>๒๒</sup> ได้เขียนไว้ในหนังสือพุทธจริยศาสตร์ว่า “ ศีล ” คือเจตนา งดเว้นความชั่ว ทางกาย วาจาและใจด้วยเจตนางดเว้นทุจริตทางกาย วาจาท่านเรียกว่าเจตนาศีล การงดเว้นจากมโนทุจริต ๓ เรียกว่า เจตสิกศีล คือ ศีลที่เกี่ยวกับใจโดยตรง แม้ไม่ทำด้วยกายวาจา ก็ทำให้ศีลทางใจขาดได้ มโนทุจริต ๓ นั้น ประกอบด้วย (๑) อภิชฌา โลภอยากได้ของผู้อื่น(๒) พยาบาทคิดปองร้ายผู้อื่น (๓) มิจฉาทิฐิ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีไม่ได้ดีเป็นต้น

ศีล หมายถึง ข้อกำหนดรู้สิ่งดีและชั่ว เพื่อให้กาย วาจา ใจ พ้นจากการกระทำที่เป็นการเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น

ศีล ๕ คือ ศีลที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้ฆราวาสที่อยู่ในการครองเรือนประพฤติปฏิบัติ และรักษา มี ๕ ประการ

๑. ควรรู้จักคุณค่าและรักษาสິงมีชีวิตทั้งปวง
๒. ไม่พึงปรารถนาในทรัพย์สินที่ไม่ใช่ของตน
๓. ไม่หมกมุ่นในกามคุณ
๔. เป็นผู้ที่มีสัจจะและรักษาความจริง
๕. รู้จักรักษาสติ และควบคุมอารมณ์ของตนเอง[ระบบออนไลน์] [www.susarn.com](http://www.susarn.com)

จากความหมายของศีล ข้างต้นสรุปว่า ความหมายศีล หมายถึง ความประพฤติทางกาย วาจา ใจ โดยเป็นข้อปฏิบัติในการละเว้นความชั่วฝึก กายและใจให้พ้นจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายไม่ให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

<sup>๒๒</sup> วคิน อินทสระ, พุทธจริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๔.

### องค์ประกอบของศีล

ตามหลักของพระพุทธศาสนา ศีล คือ การควบคุมรักษาอาการที่แสดงออกทางกาย ทางวาจาให้เป็นปกติเรียบร้อย ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมส่วนรวม คือไม่ทำตัวเป็นพิษเป็นภัยต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นคนมีศีลธรรมหรือมนุษยธรรม มีธรรม คือ คุณสมบัติดังนี้

๑. มีสุจริต ๓ คือ มีความประพฤติดีประพฤติชอบ ๓ ประการ คือ<sup>๒๓</sup>

กายสุจริต ความสุจริตทางกาย ทำสิ่งที่ต้องประพฤติชอบด้วยกาย

วาจาสุจริต ความสุจริตทางวาจา พูดสิ่งที่ต้องประพฤติชอบด้วยวาจา

มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ คิดสิ่งที่ต้องประพฤติชอบด้วยใจ

๒. ประพฤติกรรมตามอารยธรรม ด้วยการปฏิบัติถูกต้องตามทางแห่งกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ดังต่อไปนี้

ทางกาย ๓ ประการ

๑. ละเว้นการฆ่าสัตว์ การสังหาร การบีบคั้นเบียดเบียน มีเมตตากรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน

๒. ละเว้นการแย่งชิงลักขโมยและการเอาไรต์เอาเปรียบ เคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน

๓. ละเว้นการประพฤติดีดชั่วละเมิดในของรักของหวงของผู้อื่นไม่ข่มเหงจิตใจ ทำลายลบหลู่เกียรติและวงศ์ตระกูลของกันและกัน

ทางวาจา ๔ ประการ

๑. ละเว้นการพูดเท็จโกหกหลอกลวง กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจจะพูดให้ผิดจากความจริง เพราะเห็นแก่ประโยชน์ใดๆ

๒. ละเว้นการพูดส่อเสียดหรือยุยงให้แตกแยก พูดแต่คำที่สมานส่งเสริมสามัคคี

๓. ละเว้นการพูดคำหยาบคายสกรปรกเสียหาย พูดแต่คำสุภาพนุ่มนวลชวนฟัง

๔. ละเว้นการพูดเหลวไหลเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริงมีเหตุมีผลมีสาระประโยชน์และถูกกาลเทศะทางใจ ๓ ประการ

๑. ไม่ละโมภ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้ คิดให้ คิดเสียสละ ทำจิตใจเพื่อแผ่กว้างขวาง

<sup>๒๓</sup> ทัฬหีนิายปาฎิการวคข้อ ๒๒๘, สยามรัฐเล่มที่ ๑๑.

๒. ไม่คิดมั่งร้ายเบียดเบียนหรือเพ่งมองในแง่ที่จะทำลาย ตั้งความปรารถนาดีแผ่ไมตรี มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่กัน

๓. มีความเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักธรรมว่าทำดีมีผลดีทำชั่วมีผลชั่ว รู้เท่าทันความเป็นไปธรรมดาของโลกและชีวิตตามเหตุปัจจัย

การรักษาศีลอีกนัยหนึ่ง คือ การศึกษาในขบวนการของไตรสิกขา คือหลักการศึกษาและปฏิบัติเพื่อระงับกิเลสหรือเพื่อให้พ้นทุกข์มีอยู่ ๓ อย่างคือ<sup>๒๔</sup>

๑. สीलสิกขา ข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมรักษา กาย วาจา ให้ตั้งอยู่ในความเรียบร้อยปราศจากโทษทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

๒. จิตตสิกขา ข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจ ฝึกจิตใจให้มั่นคง แน่วแน่ ควรแก่การงานในคราวที่ต้องการใช้งาน

๓. ปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติฝึกหัดให้เกิดปัญญา รอบรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง อันเป็นไปตามเหตุตามผล หรือตามปัจจัยของสภาวะธรรม

### พฤติกรรมค่านิยม

ค่านิยมเกิดจากประสบการณ์และการประเมินค่าของบุคคล ขณะเดียวกันก็มาจากความเชื่อและเจตคติ ส่วนประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมที่แสดงว่าเกิดค่านิยมขึ้น ได้แก่ การเกิดแรงจูงใจ ไม่ได้เกิดจากความต้องการที่เชื่อฟังหรือปฏิบัติตาม แต่เกิดจากความชอบที่เกิดในตัวบุคคลที่มีค่านิยมสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวนำให้เกิดการปฏิบัติการต่าง ๆ การเกิดค่านิยมมีพฤติกรรม๓ อย่าง คือ โรคิช (Rokeach)<sup>๒๕</sup>

๑. การยอมรับค่านิยม พฤติกรรมในขั้นแรกนี้ เป็นการลงความคิดเห็นว่าเหตุการณ์สิ่งของการกระทำเป็นสิ่งที่มีความค่า บุคคลมีความเชื่อซึ่งมีมากน้อยแตกต่างกันไป ความเชื่อนี้เป็นการยอมรับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งพร้อมที่จะวัดและประเมินสิ่งนั้น

๒. ความชอบในค่านิยม พฤติกรรมความชอบแทรกอยู่ระหว่างการยอมรับ การเกิดค่านิยมและความรู้สึกถูกผูกมัดอยู่กับค่านิยมนั้น ความชอบนี้ประเมินจากทั้งตนเองและจากบุคคลข้างเคียงด้วยว่าเขามีค่านิยมในสิ่งนั้น

๓. การผูกมัด เป็นขั้นที่มีความเชื่อมั่นว่ายอมรับค่านิยม เช่น การเคารพผู้ใหญ่การแสดงความอ่อนน้อม ซึ่งบ่งบอกว่าเขามีค่านิยมในสิ่งนั้น

<sup>๒๔</sup> ทัศนิกายปาฎิการวคข้อ ๒๒๘, สยามรัฐเล่มที่ ๑๑.

<sup>๒๕</sup> Rokeach, M, *The nature of human values*, New York: Free Press, ๑๙๗๓, p.๕๑-๕๒.

ค่านิยมในแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป บุคคลเดียวกันมีค่านิยมหลาย ๆ อย่าง เราสามารถจัดให้เป็นระบบ โดยการเข้ากลุ่มกัน สร้างแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยม และจัดระบบค่านิยม เป็นการเรียงลำดับโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ของค่านิยมนั้น ซึ่งเป็นที่มาของการกำหนดปรัชญาชีวิตของเรา อาจเป็นเป้าหมายในอุดมการณ์ของชีวิตเป็นการแสดงลักษณะค่านิยม ความยึดถือ และพฤติกรรมต่อมาก็คือ การปฏิบัติซึ่งสังเกตจากพฤติกรรมภายนอกในสถานการณ์หนึ่ง บางครั้งเป็นพฤติกรรมภายในที่ไม่ได้นำไปปฏิบัติก็ได้

ค่านิยมในสังคมไทยปัจจุบัน โดย พณีส หันนาคินทร์.<sup>๒๖</sup> ควรมีดังนี้

๑. ความรักและความห่วงใยในความมั่นคงปลอดภัย อิสระภาพและเอกราชของชาติ
๒. ความจงรักภักดีเคารพยึดมั่นด้วยศรัทธาอันบริสุทธิ์ใจ ต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
๓. ความเลื่อมใสในระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขของประเทศไทย
๔. ความซื่อสัตย์สุจริตและบริสุทธิ์ใจในการกระทำต่างๆ
๕. ความสำนึกในความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม
๖. การมีวินัยของตนเองเคารพในระเบียบและกฎหมายของบ้านเมือง
๗. ความภาคภูมิใจในวัฒนธรรม
๘. ความสามัคคี
๙. การเสียสละ
๑๐. ความอดทน
๑๑. ความมัธยัสถ์
๑๒. ความขยัน
๑๓. การไม่เลือกงาน
๑๔. ความกตัญญูกตเวทิต์
๑๕. ความนิยมใช้ของไทย
๑๖. ความซื่อสัตย์ต่อหลักวิชาความรู้
๑๗. การประสานประโยชน์

---

<sup>๒๖</sup> พณีส หันนาคินทร์, การสอนค่านิยมและจริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์เนศ ๒๕๒๖), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.



จากความหมายพฤติกรรมค่านิยมสรุปข้างต้น หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากแรงจูงใจ ความชอบจากตัวบุคคล ที่มีค่านิยมเป็นตัวนำให้เกิดการปฏิบัติต่างๆตามที่สังคมนิยมชมชอบจาก ค่านิยมในสังคมไทย ได้แก่ ความกตัญญูกตเวที ความสามัคคี ความจงรักภักดีเคารพยึดมั่นด้วย ศรัทธาอันบริสุทธิ์ใจ ต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์

### สภาพพื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย

โรงเรียนรัตนจินะอุทิศ เดิมตั้งอยู่ที่หมู่ ๕ แขวงบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร ก่อตั้งเมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ. ศ. ๒๔๘๐ โดยปลูกสร้างในที่ดินของ นายบุญ รัตนจินะ บนเนื้อที่ ๑ ไร่ ๔๓ ตารางวา เป็นอาคารไม้ชั้นเดียว ๒ หลัง ต่อมาที่ดินได้ตกเป็นมรดก ของนางละม้าย ซึ่งเป็นบุตรสาวจนทำให้ชาวบ้านทั่วไปเรียกชื่อโรงเรียนรัตนจินะว่า “โรงเรียนยาย ละม้าย” และต่อมาที่ดินดังกล่าวได้ตกเป็นของ นายสมนึก พจนพรสกุล โดยได้ทำสัญญาไว้ที่ อำเภอราชบุรีรณะ ให้โรงเรียนได้ใช้ที่ดินเป็นเวลา ๓๐ ปี ซึ่งโรงเรียนได้จัดการศึกษาในระดับ ประถมศึกษา ต่อมาเมื่อ พ. ศ. ๒๕๑๙ ได้รับงบประมาณจากกรุงเทพมหานคร ให้จัดซื้อที่ดินจาก นายสมชัย มั่งคั่งลี จำนวน ๖ ไร่ ก่อสร้างอาคารเรียน ๓ ชั้นขนาด ๘ ห้องเรียน จำนวน ๑ หลัง และได้ย้ายออกจากที่ดินเดิมมาตั้งอยู่ที่ เลขที่ ๒๘๙/๑ ซอยสุขสวัสดิ์ ๓๐ (ซอยนาคมัย) แขวงบาง ปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม พ. ศ. ๒๕๒๒ซึ่งเป็นที่ตั้งของ โรงเรียนในปัจจุบัน

ปัจจุบัน โรงเรียนรัตนจินะอุทิศ เป็นโรงเรียนขยายโอกาสขนาดกลาง สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร จัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษาถึงระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการและหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน มี นักเรียนจำนวน ๑๒๐๐ คน มีครูและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนจำนวน ๖๕ คน มีนายคนอง คชา นาวิน เป็นผู้อำนวยการ

วิสัยทัศน์ : ใช้ระบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อส่งเสริมความสามารถของบุคลากร มุ่งพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุขตามศักยภาพ โดยชุมชนมีส่วนร่วม

คำขวัญ : ความรู้คู่คุณธรรมนำชีวิตให้มีความสุขในสังคม

ปรัชญา : การศึกษา คือ การพัฒนาชีวิต

บางส่วนของโรงเรียนรัตนจินะอุทิศ คณะผู้บริหาร ครูอาจารย์ ของโรงเรียน ได้ใช้ความ พยายามและทุ่มเทในการแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนในระดับประถมปลาย และมัธยมศึกษาตอนต้น จะพบว่ามีความเสี่ยงค่อนข้างสูง เพราะว่าโรงเรียนรัตนจินะอุทิศตั้งอยู่ท้าย ซอยสุขสวัสดิ์ ๓๐ แขวงบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ ใกล้แหล่งโรงงานอุตสาหกรรม สวน มะพร้าว และชุมชนแออัดใกล้ทางด่วน และโดยที่โรงเรียนรัตนจินะอุทิศเป็นโรงเรียนที่ไม่ต้องเสียค่า

เล่าเรียน บุตรหลานและเยาวชนจากครอบครัวในบริเวณนั้นจึงเข้ามาเรียนเป็นส่วนใหญ่ และปัญหาหรือพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนที่พบเห็นและจำเป็นต้องหาทางแก้ไขอยู่ตลอดเวลา คือ การขาดระเบียบวินัยของนักเรียน แต่งกายผิดระเบียบ ประพฤติตนไม่เรียบร้อย ก้าวร้าว ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู ขาดความขยันหมั่นเพียร ไม่ตั้งใจเรียน มาโรงเรียนสายไม่ทันเข้าแถวเคารพธงชาติ ไม่ทำการบ้าน ไม่ซื่อสัตย์ ไม่พูดความจริง และลักขโมย และเมื่อคณะผู้บริหาร ครูอาจารย์ ของโรงเรียน ได้จัดกิจกรรมเยี่ยมเยียนบ้านนักเรียนเพื่อไปพบปะผู้ปกครอง จึงได้รวบรวมข้อมูลและสรุปได้ว่า ผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยไม่มีเวลาดูแลนักเรียนเนื่องจากปัญหาสภาพเศรษฐกิจและปัญหาภายในครอบครัวที่แตกแยก นักเรียนไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ ผู้ปกครองที่เป็นเพียงพี่ ป้า น้า หรืออา ก็ไม่มีเวลาดูแลเพราะต้องทำงานหาเช้ากินค่ำ ทำให้บุตรหลานของตนมีพฤติกรรมออกนอกกลุ่มนอกทาง จนบางครั้งเด็กต้องถูกจับกุมดำเนินคดีเพราะไปลักขโมย ทะเลาะวิวาท หรือเสพสารเสพติด

คณะผู้บริหาร ครูอาจารย์ ของโรงเรียนจึงได้จัดกิจกรรมประชุมผู้ปกครองนักเรียนอยู่เป็นประจำ เพื่อให้ผู้ปกครองได้รับรู้นโยบายของโรงเรียน และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ทางโรงเรียนยังได้จัดให้มีการประชุมกรรมการสถานศึกษา ผู้แทนชุมชน และผู้ปกครองเครือข่าย เพื่อปรึกษาหารือ ถึงแนวทางพัฒนาโรงเรียนและแก้ไขปัญหานักเรียน ในการสอดส่องดูแลความประพฤติทั้งในและนอกสถานศึกษา ซึ่งก็ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี แม้กระทั่งกลุ่มรถจักรยานยนต์รับจ้างก็ได้ให้ความร่วมมือสอดส่องดูแลและแจ้งข้อมูลที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับนักเรียนให้กับทางโรงเรียนได้รับทราบเพื่อแก้ไข

คณะผู้บริหาร ครูอาจารย์ ของโรงเรียน ได้ใช้ความพยายามและทุ่มเทในการแก้ปัญหามาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนในระดับประถมปลายและมัธยมตอนต้น จะพบว่ามีความเสี่ยงค่อนข้างสูง เนื่องจากอยู่ในวัยต้องการเรียนรู้ แต่บางครั้งยังไม่สามารถแยกแยะในสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำได้ ดังนั้นทางโรงเรียนจึงได้จัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาและปลูกฝังให้นักเรียนตระหนักถึงการมีคุณธรรมจริยธรรมให้มากยิ่งขึ้น เช่น กิจกรรมอบรมสวดมนต์ประจำสัปดาห์ โครงการค่ายพุทธบุตร กิจกรรมคารวะธรรม การปฏิบัติสมาธิ โครงการให้ความสำคัญทางพระพุทธศาสนา โครงการรักษาระเบียบวินัยของโรงเรียน โครงการประชาธิปไตยในโรงเรียน โครงการเนื่องในวันสำคัญต่าง ๆ ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ทางโรงเรียนได้จัดให้มีขึ้นทุกระดับชั้น และอย่างต่อเนื่อง โดยที่นักเรียนจะเข้ารับฟังอบรมจากคุณครู และพระอาจารย์สลับกันไปทุกครั้ง

การแก้ไขปัญหาและพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน โดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตามโครงการเป็นการพัฒนานักเรียนในด้านต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น มีระเบียบวินัย มีคุณลักษณะตามค่านิยมที่พึงประสงค์ ทำ

ให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น นอกจากนี้คณะผู้บริหาร ครูอาจารย์ ของโรงเรียน ยังได้กำหนด แผนงานและแนวการปฏิบัติไว้เพื่อเป็นระบบรองรับปัญหาที่จะเกิดขึ้นอีก โดยให้มีการประชุมชี้แจง วางแผนงานหรือโครงการตลอดปี แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน เพื่อติดตามแก้ไข ประเมินผล และสรุปผลเป็นระยะ ทั้งนี้เพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนของโรงเรียนรัตนจินะอุทิศทุกคน ได้เป็นเยาวชน คนดีมีคุณธรรมจริยธรรม และเติบโตเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมและของประเทศชาติต่อไป

## ๒.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**ชนิสรา ศิลาณุกิจ<sup>๒๗</sup>** ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาเป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน ๓๑๖ โดยเนื้อหาที่ใช้การวิจัย มี ๗ ด้านได้แก่ ด้าน ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ความเสียสละ การพึ่งตนเอง ความสามัคคีและ ความขยันหมั่นเพียร การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทำการแปลผลโดยวิธีเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

๑.นักเรียนมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมโดยภาพรวมแต่ละรายด้านอยู่ในระดับสูง

๒.นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรม โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนด้านไม่มีความแตกต่างกัน เป็นด้านระเบียบวินัยและด้าน การพึ่งตนเองนอกนั้นมีความแตกต่างกัน๓.นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ มีพฤติกรรมเชิง จริยธรรมโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนด้านที่ไม่แตกต่าง กันเป็นด้านความมีระเบียบวินัยด้านความเสียสละและด้านการพึ่งตนเองนอกนั้นมีความแตกต่าง กัน

**รัตนกร วงศ์ศรีและคณะ<sup>๒๘</sup>** ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน นักศึกษาโรงเรียนลำปางพณิชยการและเทคโนโลยี จังหวัดลำปาง เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินงาน พัฒนาคุณธรรม จริยธรรมนักเรียนนักศึกษา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากครูผู้สอน จำนวน๑๙๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลการวิจัยพบว่า ครูและนักเรียนมีการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมควบคู่

<sup>๒๗</sup> ชนิสรา ศิลาณุกิจ, การศึกษาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง, วารสารวิจัยรามคำแหง, ๑๐(๑), ๑-๑๐.

<sup>๒๘</sup> รัตนกร วงศ์ศรี , นัททา โกมลเสน และรุ่งฤดี พรหมแก้วงาม, การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม นักเรียนนักศึกษาโรงเรียนลำปางพณิชยการและเทคโนโลยี, วิทยานิพนธ์คณะครุศาสตร์, ๒๕๕๑.

กับกิจกรรมการเรียนการสอนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยการกำหนดระเบียบปฏิบัติของนักเรียนนักศึกษาและการควบคุมการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ส่วนการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

**จิตรฎายิน เอี่ยมอ้อย<sup>๒๙</sup>** ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับอบายมุขของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๔ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับอบายมุข จำแนกตามเพศระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะการพักอาศัย ความเพียงพอของรายได้ของนักเรียนเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายต่อเดือน พบว่า นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับอบายมุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ เพศหญิงมีพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับอบายมุขมากกว่าเพศชายและผลการวิเคราะห์ตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว มโนภาพแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคมจากครูและแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนของนักเรียนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับอบายมุข พบว่า ตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับอบายมุขได้แก่สัมพันธภาพในครอบครัวแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มโนภาพแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสังคมจากครู โดยตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการเป็นอันดับที่ ๑ แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ได้รับการคัดเลือกเข้าสมการเป็นอันดับที่ ๒ มโนภาพแห่งตนได้รับการคัดเลือกเข้าสมการเป็นอันดับที่ ๔ ซึ่งสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับอบายมุขได้ร้อยละ ๒๘ ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

**นิภาพรรณ วงศ์หนองแว้ง<sup>๓๐</sup>** ได้ทำการวิจัย เรื่อง “คูรักรวัยเรียน” การคบเพื่อนต่างเพศ ฉันทูสาวของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการคบเพื่อนต่างเพศฉันทูสาวมีสองปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายนอก พบว่า ในครอบครัวมีความรักและสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน แต่ห่างไกลจากพ่อแม่จึงมีอิสระในการใช้ชีวิตเห็นเพื่อนนิสิตนักศึกษามีคูรักร จึงเกิดการเลียนแบบกัน โดยมีแรงผลักดันจากสื่อบันเทิงต่างๆ ที่แสดงออกด้านเพศให้ได้เรียนรู้ อีกทั้งหอพักหรือที่พักอาศัยเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาชายและหญิงอยู่ร่วมกันได้อย่างเสรีพร้อมกับใช้โทรศัพท์มือถือที่มีอยู่ติดต่อนานเกินไปจนได้ตลอด จึงเกิดพฤติกรรมการคบเพื่อนต่างเพศฉันทูสาวขึ้น แต่ความไม่เหมาะสมกับสังคมวัฒนธรรมไทย จึงปิดบังความจริงเบี่ยงลึงค์ต่อพ่อแม่และ

<sup>๒๙</sup> จิตรฎายิน เอี่ยมอ้อย, ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับอบายมุขของนักเรียนชั้นที่ ๔ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี, **วิทยานิพนธ์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙).

<sup>๓๐</sup> นิภาพรรณ วงศ์หนองแว้ง, “คูรักรวัยเรียน” การคบเพื่อนต่างเพศฉันทูสาวของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม, **วิทยานิพนธ์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๗).

บุคคลรอบข้าง ทำให้ต่างคนต่างเข้าห้องพักเป็นของตน วิธีชีวิตคู่เกิดขึ้นเฉพาะในห้องพักของนิสิต นักศึกษาชายเท่านั้น ปัจจัยภายใน พบว่า เป็นความต้องการความรัก ความอบอุ่นจากเพศตรงข้าม ตามธรรมชาติแห่งวัย แต่ยังไม่มั่นใจในอนาคตหากพบคนใหม่ที่ดีกว่าก็พร้อมที่จะเปลี่ยนไป นิสิต นักศึกษาชายแอบไปมีความสัมพันธ์กับหญิงอื่น เพื่อความแปลกใหม่ในเพศรส คิดว่าการมีคู่รักเป็น การหาประสบการณ์ทางเพศ และได้เรียนรู้เพศตรงข้ามทั้งนิสิตนักศึกษาชายและหญิงเห็นว่าการมี คู่รักไม่ใช่เรื่องเสียหาย

**ชูลีรัตน์ สุวรรณทะ**<sup>๓๑</sup> ได้ทำการวิจัย เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรม เลี้ยงดูแบบควบคุมด้วยหลักเหตุผล การเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมการควบคุมตนเองของ นักเรียนวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมด้วยหลัก เหตุผลต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดย นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมด้วยหลักเหตุผลสูง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในราย ด้านและภาพรวมมากกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมด้วยหลักเหตุผลต่ำและ นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมด้วยเหตุผลต่างกัน มีพฤติกรรมการควบคุมตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๑โดยนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม ด้วยเหตุผลสูง มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองในรายด้านและภาพรวมมากกว่านักเรียนที่ได้รับการ อบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมด้วยหลักเหตุผลต่ำ การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

---

<sup>๓๑</sup> ชูลีรัตน์ สุวรรณทะ, การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมด้วยหลักเหตุผล การเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๖).

### ๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงได้นำมากำหนดกรอบแนวคิดเพื่อดำเนินการวิจัย ดังนี้

