



รายงานสรุปผล
โครงการเสริมสร้างหลักธรรมาภิบาลทีมงานเพื่อขับเคลื่อนองค์กรคุณธรรมต้นแบบอย่างยั่งยืน

วันจันทร์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

ณ ห้องประชุมหมายเลข ๔๐๒ - ๔๐๓ ชั้น ๔ อาคารรัฐสภา (ฝั่ง สว.)

การทำงานเป็นทีม จะทำให้งานที่ทำบรรลุเป้าหมายสำเร็จได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ทั้งหัวหน้าทีมและสมาชิกในทีม ซึ่งทุกคนในทีมจะต้องตระหนักและเห็นว่าทุกคนในทีมเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในทีม และมีเป้าหมายเดียวกันที่จะทำให้ทีมประสบผลสำเร็จ และทุกคนในทีมทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งจะต้องอาศัยหลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องนำทางทำให้การทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น มีความเข้าใจกัน มีน้ำใจให้กัน รู้จักให้อภัย และคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน จะทำให้ผลงานทีมออกมาดีตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ดังนั้น องค์กรจึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรให้มีความทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาเป็นองค์กรที่มุ่งมั่นในการดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาคุณธรรมภายในสำนักงาน เพื่อสร้างสังคมอุดมคุณธรรมโดยใช้คุณธรรมสร้างสรรค์และพัฒนาให้เกิดความรู้รักสามัคคีเท่าทันการเปลี่ยนแปลง สร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการและรักษาผลประโยชน์ของส่วนรวม ซึ่งสอดคล้องกับการขับเคลื่อนคุณธรรมตามแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) โดยได้กำหนดหลักเกณฑ์การเป็นองค์กรต้นแบบ ให้องค์กรต้องมีการพัฒนาการปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางศาสนา การอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี รวมทั้งการส่งเสริมการทำงานเป็นทีม และให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในการทำงาน เพื่อเป็นปัจจัยในการขับเคลื่อนองค์กรคุณธรรมต้นแบบอย่างยั่งยืน ดังนั้น สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐที่ได้รับการประกาศเกียรติคุณเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบ จึงกำหนดให้มีโครงการเสริมสร้างหลักธรรมาภิบาลทีมงานเพื่อขับเคลื่อนองค์กรคุณธรรมต้นแบบอย่างยั่งยืน ขึ้น

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นทีม
- ๒) เพื่อให้ข้าราชการของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย สามารถนำความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและพัฒนาการทำงานเป็นทีมให้มีประสิทธิภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาที่ได้รับการเสนอชื่อและได้รับการคัดเลือกเป็นข้าราชการผู้มีคุณธรรมและจริยธรรมดีเด่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๖๖

เป้าหมาย

- กลุ่มเป้าหมายเข้ารับการฝึกอบรมโครงการเสริมสร้างหลักธรรมาภิบาลทีมงานเพื่อขับเคลื่อนองค์กรคุณธรรมต้นแบบอย่างยั่งยืน จำนวน ๑๐๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๘.๐๗ (จากจำนวน ๑๐๔ คน ตามที่ได้รับอนุมัติ)

ผลผลิต (Output)

- กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมาภิบาลทีมงานเพิ่มขึ้น พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่มีระดับความรู้ความเข้าใจก่อนการฝึกอบรมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๒๐ และมีความรู้ความเข้าใจภายหลังการฝึกอบรมอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ ๙๑.๖๐

ระยะเวลาและสถานที่

วันจันทร์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๖.๐๐ นาฬิกา ณ ห้องประชุมหมายเลข ๔๐๒ – ๔๐๓ ชั้น ๔ อาคารรัฐสภา (ฝั่ง สว.)

งบประมาณ

ใช้งบประมาณของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

- ประมาณการค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๓๑,๔๐๐ บาท (สามหมื่นหนึ่งพันสี่ร้อยบาทถ้วน) ประกอบด้วย

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	จำนวน	๗,๗๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารกลางวัน	จำนวน	๑๖,๕๐๐ บาท
๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร	จำนวน	๗,๒๐๐ บาท

- มีค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น จำนวน ๓๑,๔๐๐ บาท (สามหมื่นหนึ่งพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

สาระสำคัญในการฝึกอบรม

หลักธรรมาภิบาล :

เพิ่มประสิทธิภาพและความสุข

หลักธรรมาภิบาลสำคัญในการนำทีมงาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและสร้างความสุขได้แก่

๑) การมีสติและสมาธิในการทำงาน
การทำงานจะต้องมีทั้งสติและสมาธิ มิฉะนั้นจะเป็นการทำงานตามความเคยชิน เช่น การสวดมนต์ จะต้องมีความตั้งมั่น (สมาธิ) โดยจิตไม่คิดในเรื่องที่เป็นอดีตหรืออนาคต (สติ)



๒) อิทธิบาท ๔ หลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติงาน ประกอบด้วย

๒.๑) ฉันทะ คือ ความรัก ความพอใจในงานที่ทำอยู่ เริ่มจากการศึกษาว่าตนเองรักหรือพอใจในงานอะไร ทำงานเพื่ออะไร หากงานที่ทำอยู่ไม่ชอบ สามารถปรับเปลี่ยนได้ แต่หากไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ให้ปรับตัวเองให้มีความศรัทธากับงานที่ทำ

๒.๒) วิริยะ คือ ขยันหมั่นเพียรกับงาน ความวิริยะเป็นเครื่องหนึ่งที่ทำให้งานสำเร็จได้ เป็นการหมั่นฝึกฝนตนเอง ยิ่งขยันมากผลตอบแทนก็จะได้รับมากขึ้น

๒.๓) จิตตะ คือ ความเอาใจใส่รับผิดชอบงาน เป็นการใช้จิตใจไปจดจ่อกับงาน แสดงให้เห็นถึงสติ ความรอบคอบ และความรับผิดชอบต่อในงานที่ทำอยู่ โดยคอยตรวจตรางานของตนเองที่ทำ และที่ยังไม่ได้ทำ

๒.๔) วิมังสา คือ การพินิจพิจารณา รู้จักไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน หรือทำงานด้วยปัญญา ด้วยการทบทวนการทำงานในแต่ละวัน ทำเพื่ออะไร จะได้มีกำลังใจในการทำงานในวันต่อไป เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดซ้ำอีก เราจะได้เห็นเส้นทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้

๓) การฝึกสมาธิและสติ

๓.๑) เกมปลาตุ๊กและปลาช่อน

- **วิธีการ** ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่แนะนำตัว นำมือสองข้างมาชนกัน ใครที่มีมือใหญ่กว่าเป็นปลาช่อน มือเล็กกว่าเป็นปลาตุ๊ก วิธีการเล่น คือ เมื่อวิทยากรพูดว่า “ปลาช่อน” คนที่เป็นปลาช่อนจับมือคนที่ เป็นปลาตุ๊ก และเมื่อวิทยากรพูดว่า “ปลาตุ๊ก” คนที่ปลาตุ๊กจับมือคนที่ เป็นปลาช่อน หากมีสติไว้จะจับทัน คนจับได้ ๑ คะแนน แต่หากสติซ้่าจะหนีทัน คนหนีเสีย ๑ คะแนน ซึ่งหากต้องจับแต่หนี คนจับต้องติดลบ ๑ (- ๑) คะแนน



หลังจากนั้น นิ่ง หลับตา กลับมาดูแลสุขภาพใจ ใบน้้า ดวงตา หัวไหล่ผ่อนคลาย ขอบคุณเพื่อนที่จับคู่ แลกเปลี่ยนความรู้สึก ระหว่างความรู้สึกตัวขณะเล่นเกม (ส่งจิตออกนอก) กับความรู้สึกตัวขณะหลับตา (กลับมามองจิตของตนเอง)

- **สรุป** การเล่นเกมปลาช่อนกับปลาตุ๊ก เป็นการฝึกสติและสมาธิ ในขณะที่เล่นมีความตั้งใจจดจ่อกับคู่ เพื่อต้องการเอาชนะ และกลัวการลงโทษ หลังจากนั้น เมื่อหลับตา เป็นการมุ่งกลับมาดูตัวเองจัดการตนเอง รู้ว่าร่างกายเกร็งผ่อนคลายออก เป็นสัมมาสติ การใช้ชีวิตในทางโลก เป็นการมุ่งภูกฤติกาทางสังคม สัมพิจารณาตนเอง จึงมีอาการป่วย

- **การนำไปใช้** การใช้สติกับชีวิตประจำวัน โดยกลับมาดูแลสุขภาพใจตัวเอง ระลึกรู้ลมหายใจ หายใจให้ยาวขึ้น

- **ทดสอบ** ลูกขี้ยืนเหยียดมือไปข้างหน้า พลิกฝ่ามือให้ชนกัน ข้อมือซ้ายคว่ำทับข้อมือขวานิ้วมือชิด ม้วนแขนโดยไม่คลาย ค่อยๆ ยืดออกไป ดูความตึงของแขน สลับข้าง จะเห็นได้ว่าหากไม่มีการเชื่อมต่อของร่างกาย ไม่มีการตรวจสอบร่างกาย ผ่านไป ๕ - ๑๐ ปี ร่างกายอาจจะตึง จะต้องหาสาเหตุรักษาต่อไป

โดยสรุปควรลดเหตุที่ไม่ดี และเติมเหตุดีให้มากขึ้น เช่น การบริหารร่างกายด้วยกิจกรรมลูกบอลล่องหน

๓.๒) เกมนับตัวเลข

- **วิธีการ** ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งเป็นวงกลม นับตัวเลขต่อกันไปเรื่อยๆ โดยเมื่อนับถึงเลขที่ 3, 7, 9 ให้ปรบมือแทนการนับเลข ถ้ามีใครนับผิดให้เริ่มต้นนับใหม่

- **การแก้ปัญหา** ให้นับเลขซ้ำลง มีสติในการนับ ก็จะผ่านไปได้อย่างถูกต้อง

- **สรุป** การนับตัวเลขเป็นการฝึกสติ แสดงถึงความรับผิดชอบในหน้าที่ เพื่อส่งต่อการปฏิบัติงานไปยังผู้อื่นที่ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

- **การนำไปใช้** การฝึกสติในการนับเลข เหมือนกับการปฏิบัติงานอย่างมีสติ และจะสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จ เพื่อส่งต่อผลงานไปยังผู้อื่นได้อย่างดี



๓.๓) เดินจงกรม / นั่งสมาธิ

- วิธีการ

เดินจงกรม โดยเดินตามตะวัน เดินไม่ยาว ไม่สั้นเกินไป ประมาณ ๘ - ๑๒ ก้าว กลับตัวเป็นเลข ๘ จังหวะในการก้าวเดินอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม หลังจากนั้น หยุดดูลมหายใจ เดินตามใครสักคน โดยไม่ให้ตลาดสายตา สวมบทบาทนกสืบ

นั่งสมาธิ เป็นการหลับตา ติดตามลมหายใจ หายใจเข้าและหายใจออกยาว ไม่ว่าจะเป็ดยามสุข ยามทุกข์ ขอขอบคุณลมหายใจที่เป็นเพื่อน และอยู่กับเราตลอด ให้เราบอกความรู้สึกกับลมหายใจ และลองตั้งใจฟังลมหายใจพูดกับเรา บอกรัก หรือให้อภัยเรา

- **สรุป** การเดินเปรียบเหมือนการใช้ชีวิต การเดินจงกรม คือ การเดินไปตามจังหวะตนเอง อยู่กับตนเอง จิตจดจ่ออยู่ภายใน ส่วนการเดินตามคนอื่น จิตจดจ่อกับคนอื่น เป็นการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมทั่วไป ส่วนการนั่งสมาธิฝึกลมหายใจ อยู่กับลมหายใจตนเอง ควบคุมความคิดตนเอง เพราะลมหายใจเป็นเพื่อนที่อยู่กับเราตลอด

- **การนำไปใช้** ควรฝึกซ้อมการใช้ชีวิตอยู่กับตนเอง รู้จักตนเอง จะมีความสงบมากขึ้น เป็นการอยู่กับมิตรแท้ คือ ลมหายใจ ทำให้รู้ว่ามีทรัพยากรที่ดี มีจิตจดจ่อกับตัวเองมากขึ้น



ขอให้มึหลักการทำงานที่สงบ เย็น และเป็นประโยชน์

การประเมินผลการดำเนินโครงการ

ผลจากการตอบแบบประเมินผลโครงการฯ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีผลการประเมิน ดังนี้

๑. ด้านวิทยากร

พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านวิทยากรในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๘๕ หรือคิดเป็นร้อยละ ๙๗.๐๐ คือ อยู่ในระดับดีมาก

๒. ด้านเนื้อหาวิชา

พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านเนื้อหาวิชาในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๗๗ หรือคิดเป็นร้อยละ ๙๕.๔๐ คือ อยู่ในระดับดีมาก

๓. ด้านการบริหารจัดการโครงการ

พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านการบริหารจัดการโครงการในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๔.๗๖ หรือคิดเป็นร้อยละ ๙๕.๒๐ คือ อยู่ในระดับดีมาก

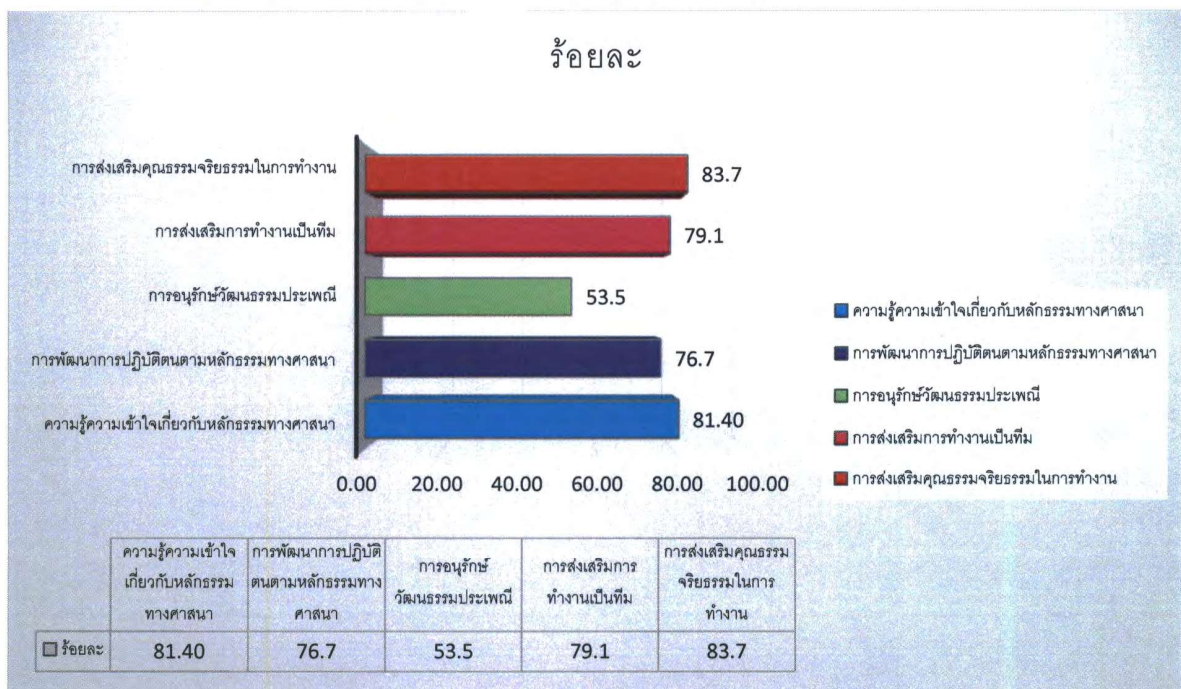
๔. ด้านความพึงพอใจต่อการจัดโครงการ

พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจต่อการจัดโครงการครั้งนี้ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ โดยมีเหตุผล คือ การเข้ารับการฝึกอบรมโครงการนี้ ทำให้ได้รับความรู้ ประสบการณ์ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิทยากรนำเสนอเข้าใจง่ายและสามารถปฏิบัติตามได้เป็นอย่างดี สามารถนำมาพัฒนาตนเอง และนำไปใช้กับภารกิจสำนักได้จริง

๕. ด้านความคุ้มค่าของหลักสูตร

พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความคุ้มค่าต่อการจัดโครงการครั้งนี้ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ โดยมีเหตุผล คือ การเข้ารับการฝึกอบรมโครงการนี้ ทำให้ได้รับความรู้ ในการใช้หลักธรรมกับการทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวัน

๖. ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต



พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิต เรียงตามคะแนนมากไปน้อย ดังนี้ การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในการทำงาน ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมทางศาสนา การส่งเสริมการทำงานเป็นทีม การพัฒนาการปฏิบัติ ตามหลักธรรมทางศาสนา และการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี ตามลำดับ

๗. การสังเกตการณ์ฝึกอบรม

- ด้านเนื้อหาวิชา: เป็นเนื้อหาวิชาที่บุคลากรที่เข้ารับการฝึกอบรมให้ความสนใจ การดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาคุณธรรมภายในสำนักงาน เพื่อสร้างสังคมอุดมคุณธรรมโดยใช้คุณธรรม สร้างสรรค์และพัฒนาให้เกิดความรู้รักสามัคคีเท่าทันการเปลี่ยนแปลง สร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติ ราชการและรักษาผลประโยชน์ของส่วนรวม โดยได้กำหนดหลักเกณฑ์การเป็นองค์กรต้นแบบ ให้องค์กร ต้องมีการพัฒนาการปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางศาสนา การอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี รวมทั้งการส่งเสริม การทำงานเป็นทีม และให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในการทำงาน เพื่อเป็นปัจจัย ในการขับเคลื่อนองค์กรคุณธรรมต้นแบบอย่างยั่งยืน

- ด้านเทคนิคการสอน: มีการนำประสบการณ์จริงและการนำกิจกรรมเล่นเกมมาสร้างความ เข้าใจให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยมีตัวอย่างกรณีศึกษาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นภาพในแต่ละเรื่อง ได้ชัดเจน และมีการฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมความเข้าใจให้มากยิ่งขึ้น

- ด้านผู้เข้ารับการฝึกอบรม: ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสนใจการบรรยาย รวมถึง การจัดกิจกรรม และการเล่นเกมที่ประกอบกรบรรยาย เนื่องจากสามารถนำความรู้เกี่ยวกับหลักธรรม ทางศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและพัฒนาการทำงานเป็นทีมให้มีประสิทธิภาพ

ผลการวิเคราะห์ที่เป็นประโยชน์ต่อสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

โครงการเสริมสร้างหลักธรรมนำทีมงานเพื่อขับเคลื่อนองค์กรคุณธรรมต้นแบบอย่างยั่งยืน ทำให้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรม ได้แก่ อิทธิบาท ๔ อิทธิบาท ๔ (ฉันทะ- ความพอใจในงาน วิริยะ-ความเพียรกับงาน จิตตะ-ความเอาใจใส่รับผิดชอบงาน วิมังสา- การไตร่ตรองด้วยปัญญา) การฝึกสติ-การกระทำอยู่กับปัจจุบัน และการฝึกสมาธิ-ความตั้งมั่น ทำให้สามารถ นำหลักธรรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล อีกทั้ง สามารถนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่าง มีความสุข เพื่อเป็นการขับเคลื่อนองค์กรคุณธรรมต้นแบบอย่างยั่งยืน จึงเห็นควรจัดโครงการดังกล่าว ในปีต่อไป

นางสาวสุกานดา ศุภคติสันต์
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
ผู้จัดทำรายงานผลโครงการฯ

ภาพประกอบ

