บทที่ 2
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องการวัดระดับอุปนิสัยของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้หลักการเจ็ดอุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง ผู้ศึกษาได้รวบรวมแนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ ดังนี้

1. หลักการ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎี

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง (The 7 Habits of Highly Effective People) (Covey, 2004)

Stephen R. Covey ได้นำเสนอหลักการ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง (The 7 Habits of Highly Effective People) ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1989 และได้นำเสนอฉบับใหม่ (New Edition) ในปี ค.ศ. 2004 โดยกล่าวถึงการสร้างอุปนิสัยที่เป็นรากฐานของความสำเร็จในชีวิต 7 ประการ และการนำหลักการเหล่านี้มาปฏิบัติจนกลายเป็นอุปนิสัยพื้นฐานของตนเองแล้วนั้น จะทำให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขที่ยั่งยืนในชีวิต

อุปนิสัย หมายถึง การผสมผสานกันระหว่าง ความรู้ ทักษะและความปรารถนา โดยความรู้เป็นกรอบความคิดที่ได้จากการเรียนรู้ในภาคทฤษฎีเพื่อเป็นแนวทางให้ทราบว่าจะต้องทำอะไร และทำไปทำไม ทักษะเป็นสิ่งที่จะต้องนำไปใช้ในภาคปฏิบัติคือจะทำให้ทราบว่าจะต้องทำอย่างไร และความปรารถนาเป็นแรงกระตุ้น เป็นความคิดที่ว่าต้องการทำอะไร เมื่อผสานทั้งสามส่วนเข้าด้วยกันจะทำให้กลายเป็นอุปนิสัย

Covey (2004) กล่าวว่า อุปนิสัย 7 ประการไม่ใช่สูตรสำเร็จที่จะทำแยกออกจากกันได้ แต่เป็นการเปลี่ยนกรอบความคิด เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการเจริญเติบโตที่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ คือใช้หลักการ “จากภายในออกสู่ภายนอก” เริ่มต้นที่กรอบความคิดของตัวเรา รวมถึงคุณลักษณะและมูลเหตุจูงใจ โดยจะทำให้อุปนิสัยทั้งเจ็ดนี้มีบทบาทเพิ่มขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป และรวมกันเป็นหนึ่งเดียว ทำให้อุปนิสัยส่วนตัวของแต่ละคนมีประสิทธิผลและนำเราก้าวไปข้างหน้า จากการที่พึ่งพาผู้อื่น ไปเป็นพึ่งพาตัวเองและนำไปสู่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ใน 3 อุปนิสัยแรกเป็นอุปนิสัยที่ทำให้เราชนะตนเอง เกิดความมั่นใจในตนเอง รู้จักธรรมชาติและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง ตลอดจนความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เป็นการเริ่มต้นจากตนเอง คือ เปลี่ยนจากคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นไปเป็นคนที่ต้องพึ่งพาตนเอง หรือการมี “ชัยชนะส่วนตน” เมื่อพึ่งพาตนเองได้ ถือว่ามีพื้นฐาน สำหรับการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ก็จะก้าวไปสู่การชนะใจผู้อื่น หรือการมี “ชัยชนะในสังคม” ใน 3 อุปนิสัยต่อมาซึ่งเป็นอุปนิสัยที่ทำให้เราชนะใจคนทั่วไปด้วยการทำงานเป็นทีมและสื่อสารอย่างมีประสิทธิผล ส่วนอุปนิสัยที่ 7 จะเป็นการกระตุ้นให้อุปนิสัยทั้งหกอยู่ในตัวเราเสมอ ทำให้เป็นคนที่พึ่งพาตนเองได้อย่างแท้จริงและพร้อมช่วยเหลือผู้อื่นด้วย

ในการวัดระดับอุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง 7 ประการนั้น ได้มีการกล่าวถึง 2 อุปนิสัยซึ่งถือว่าเป็นอุปนิสัยพื้นฐานของอุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง 7 ประการ โดยรายละเอียดแต่ละอุปนิสัย อธิบายได้ดังนี้

อุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ (The Emotional Bank Account)

การที่จะเคลื่อนจาก 3 อุปนิสัยแรก คือ ชัยชนะส่วนตนไปยังอุปนิสัย 3 อุปนิสัยต่อมา คือ ชัยชนะในสังคม ซึ่งเป็นอุปนิสัยแห่งความสำเร็จของการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้นั้น จะต้องมีกรอบความคิดแห่งบัญชีออมใจ หรืออุปนิสัยแสดงพื้นฐานทางอารมณ์ก่อน โดยบัญชีออมใจเป็นการเปรียบเทียบปริมาณความไว้วางใจที่จะนำมาสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความไว้วางใจ ความรู้สึกปลอดภัย ความเชื่อใจที่เรามีต่อผู้อื่น ซึ่งสามารถเพิ่มยอดบัญชีออมใจได้ 6 วิธี คือ การหาวิธีการที่จะเข้าใจผู้อื่น มีความกรุณาและความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น การรักษาสัญญา การพูดคุยเรื่องความคาดหวังให้ชัดเจนทุกครั้งที่พบเจอสถานการณ์ใหม่ การปฏิบัติต่อทุกคนด้วยความเท่าเทียมกัน และการกล่าวขอโทษด้วยความจริงใจในยามที่ทำผิดพลาด

อุปนิสัยแสดงความสมดุลในการดำเนินชีวิต (Life Balance)

อุปนิสัยทั้งเจ็ดนี้เป็นอุปนิสัยแห่งประสิทธิผล ซึ่งจะต้องอยู่บนรากฐานของกรอบความคิดของการเป็นผู้มีประสิทธิผล ที่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ เรียกว่า หลักการสมดุลแห่ง P/PC หรือผลผลิตที่พึงประสงค์ (Production) / ความสามารถในการผลิต (Production Capability) ซึ่งจะนำประโยชน์ระยะยาวมาให้ในระดับสูงสุด และจะกลายเป็นรากฐานของคุณลักษณะของบุคคลผู้นั้น นอกจากนี้ยังช่วยสร้างและทำให้เกิดแผนที่ที่ถูกต้อง ทำให้บุคคลผู้นั้นสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิผล ใช้โอกาสที่มีได้มากที่สุด สามารถเรียนรู้ต่อเนื่องและรวมหลักการอื่น ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อก้าวไปสู่การพัฒนาและประสบความสำเร็จต่อไป โดยที่เราจะต้องรักษาสมดุลระหว่าง P/ PC คือ การดูแลบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้มีสภาพดี จึงจะสามารถให้ผลผลิตที่ดีได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน (Be Proactive)

อุปนิสัยการเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนหรือโปรแอกทีฟนี้เป็นอุปนิสัยพื้นฐานของผู้มีประสิทธิผลยิ่ง มีความหมายมากเกินกว่าการกระทำในเชิงรุก โดยการเป็นผู้มีความคิดก้าวหน้า มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง เป็นผู้กำหนดชีวิตของตนโดยพิจารณาไว้ก่อนและพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นผลจากการตัดสินใจเลือกอย่างมีสติ อยู่บนรากฐานของค่านิยมในใจ มิใช่ผลจากเงื่อนไขที่อยู่บนรากฐานของอารมณ์ความรู้สึก ไม่มีการป้ายความผิดไปยังสภาวการณ์ การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของคนโปรแอกทีฟไม่ว่าจะโดยจิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก จะเป็นการตอบสนองด้วยทางเลือกที่อยู่บนรากฐานของค่านิยม และค่านิยมในใจจะเป็นตัวขับเคลื่อนหรือกำกับให้ผลิตผลงานชั้นดีมีคุณภาพ

อุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ (Begin with the End in Mind)

การที่เราจะเริ่มต้น ก่อนอื่นมักจะมาจากสิ่งที่เราคิดในใจ หลักของ “เริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ” นั้นคือการทำสองครั้ง ครั้งแรกเกิดขึ้นในจิตใจ และครั้งที่สอง คือการทำให้สิ่งที่เราคิดเป็นจริง การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจเป็นการเริ่มต้นด้วยความเข้าใจตนเองอย่างชัดแจ้งว่าต้องการจะเดินทางไปยังจุดใด ทราบจุดหมายที่ต้องการจะไปให้ถึง เพื่อกำหนดทิศทางชีวิตและก้าวไปทีละก้าว มุ่งหน้าไปยังจุดหมายนั้นในทางที่ถูกต้อง วิธีที่ทรงประสิทธิผลที่สุดในการเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ คือ การเขียนคำปณิธานส่วนบุคคล หากคำปณิธานส่วนบุคคลนี้อยู่บนรากฐานหลักการที่ถูกต้องจะกลายเป็นมาตรฐานสำหรับบุคคลนั้น และเป็นเข็มทิศชี้ทิศทางชีวิต การเขียนปณิธานส่วนบุคคลนั้นจะต้องเริ่มที่จุดศูนย์กลาง ซึ่งจุดศูนย์กลางนี้จะเป็นแหล่งกำเนิดของความมั่นคงซึ่งเป็นตัวแทนสำนึกของคุณค่าในตัว การชี้แนะเป็นกรอบอ้างอิงในใจที่จะช่วยควบคุมการตัดสินใจและการกระทำ ปัญญาเป็นมุมมองที่มีต่อชีวิต และพลังอำนาจซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนทำงานให้สำเร็จ หากองค์ประกอบทั้งสี่ครบถ้วน สอดคล้องกลมกลืนกันจะก่อเกิดบุคลิกภาพสง่างาม คุณลักษณะได้สมดุลและงดงามเปี่ยมด้วยบูรณภาพ

อุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญ (Put First Things First)

อุปนิสัยนี้เป็นผลลัพธ์หรือผลสำเร็จที่จับต้องได้และอาจกล่าวได้ว่าเป็นเหมือนภาคปฏิบัติของอุปนิสัยที่ 1 และอุปนิสัยที่ 2 ซึ่งมีทั้งการจัดการบริหารเวลา การรู้จักปฏิเสธและจัดตารางเวลา เพื่อให้เราทำสิ่งที่สำคัญมากที่สุดก่อน อุปนิสัยที่ 3 นี้เป็นการบริหารจัดการตนเองอย่างมีประสิทธิผล โดยการทำตามลำดับความสำคัญ จัดระเบียบและปฏิบัติการโดยคำนึงถึงลำดับความสำคัญ การบริหารเวลาที่จะก่อให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุด จะต้องให้ความสนใจและทำในเรื่องที่มีความสำคัญก่อนเรื่องเร่งด่วนเสมอ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ (Think Win/Win)

ชนะ/ชนะ เป็นกรอบแห่งความคิดและหัวใจที่แสวงหาผลประโยชน์ร่วมกันในทุกความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นข้อตกลงหรือหนทางแก้ปัญหาที่จะได้รับประโยชน์และความพึงพอใจกันทั้งสองฝ่าย มองชีวิตว่าเป็นการร่วมมือกันไม่ใช่การแข่งขัน เชื่อว่ามีทุกอย่างเหลือเฟือสำหรับทุกคน ความสำเร็จของคนคนหนึ่งไม่ได้กีดกันความสำเร็จของผู้อื่น หลักการชนะ/ชนะเป็นอุปนิสัยของภาวะผู้นำระหว่างบุคคลที่ต้องอาศัยวิสัยทัศน์ การริเริ่มเชิงรุกโปรแอกทีฟและความมั่นคง การชี้แนะ ปัญญาและพลังอำนาจที่มาจากภาวะผู้นำส่วนบุคคลที่ยึดหลักการ การเป็นจุดศูนย์กลาง และหลักการชนะ/ชนะนี้ก่อกำเนิดมาจากคุณลักษณะแห่งบูรณภาพ วุฒิภาวะและกรอบของจิตใจเหลือเฟือที่มีกรอบความคิดว่า มีทุกอย่างมากมายพอจะแบ่งปันให้ทุกคน

อุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่น ก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา (Seek First to Understand, Then to be Understood)

เป็นอุปนิสัยในเรื่องของการสื่อสารระหว่างบุคคล การเข้าใจผู้อื่นก่อน ถือเป็นการเปลี่ยนกรอบความคิดครั้งใหญ่ เพราะโดยปกติแล้วคนส่วนใหญ่อยากให้ผู้อื่นมาเข้าใจตนเองก่อน การรับฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ ไม่ได้หมายความถึงแค่การรับฟังด้วยความใส่ใจหรือเห็นใจ แต่เป็นการรับฟังที่มีเจตนาทำความเข้าใจผู้พูด การพาตัวเข้าไปอยู่ในกรอบอ้างอิงของผู้พูดและมองผ่านกรอบนั้นออกมาเพื่อเข้าใจกรอบความคิดในใจของเขาและร่วมรับรู้ความรู้สึกของเขา เมื่อเราเข้าใจผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งกว่าเดิม จะทำให้มองเห็นคุณค่าในในตัวเขามากขึ้น ช่วยให้ระดับความสัมพันธ์และความไว้เนื้อเชื่อใจเพิ่มมากขึ้นและช่วยให้ผู้อื่นพร้อมจะเข้าใจเรา เมื่อเกิดความเข้าใจกันและกันอย่างถ่องแท้ ก็เปรียบเหมือนเปิดประตูสู่ดินแดนความคิดสร้างสรรค์และทางเลือกสายที่สาม ความแตกต่างระหว่างเราไม่ถือเป็นอุปสรรคกีดกั้นในการสื่อสารและการร่วมมือกันสร้างความเจริญก้าวหน้าอีกต่อไป แต่ในทางตรงข้ามความแตกต่างนั้นจะเป็นบันไดก้าวแรกไปสู่การผนึกพลังประสานความต่าง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อุปนิสัยที่ 6 การผนึกพลังประสานความต่าง (Synergize)

การผนึกพลังประสานความต่างเป็นการนำเอาคุณสมบัติเฉพาะของมนุษย์ทั้งสี่ คือ ร่างกาย จิตวิญญาณ สติปัญญา และความรู้สึกที่มีต่อสังคม มารวมกับแรงจูงใจชนะ/ชนะ ทักษะการสื่อสาร การรับฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ ผนึกรวมกันพุ่งไปเจาะปัญหาและปลดปล่อยอำนาจสูงสุดที่มีอยู่ มุ่งหน้าไปเพื่อให้เป้าหมายที่อยู่ในใจนั้นบรรลุผล โดยที่แก่นสำคัญของการผนึกพลังประสานความต่าง คือการมองเห็นค่าความแตกต่าง ทั้งความแตกต่างเชิงความคิด เชิงอารมณ์และเชิงจิตใจ การเห็นคุณค่าความแตกต่างจะบวกเพิ่มความรู้ ความเข้าใจ ให้มองเห็นโลกได้กว้างมากขึ้น หากเราใช้เพียงประสบการณ์ของตัวเราคนเดียว เราจะทำงานโดยไม่มีข้อมูลเพียงพอ

การผนึกพลังประสานความต่าง ถือเป็นหลักการที่ถูกต้องและมีประสิทธิผลในการพึ่งพาซึ่งกันและกัน การทำงานเป็นทีม และพัฒนาเอกภาพและความคิดสร้างสรรค์ร่วมกับผู้อื่น

อุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ (Sharpen the Saw)

การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอเป็นการกระตุ้นหรือปรับปรุงตนเองตลอดเวลา เพื่อให้จัดการชีวิตได้ดีขึ้น เป็นคนที่พึ่งพาตนเองได้อย่างแท้จริงและพร้อมช่วยเหลือผู้อื่นด้วย โดยการปรับตัวใหม่และสร้างความเข้มแข็งให้กับองค์ประกอบหลักของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมิติทางกายภาพที่เกี่ยวโยงถึงการดูแลรักษาร่างกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายเป็นประจำ มิติแห่งจิตวิญญาณเป็นการผูกมัดให้ปฏิบัติตามระบบค่านิยม ปฏิบัติตามสัญญา ศึกษาและทำสมาธิ มิติแห่งสติปัญญาเป็นการอ่าน วาดภาพในใจ วางแผน เขียน และมิติเชิงสังคม/อารมณ์เป็นการให้บริการ ร่วมรับรู้ความรู้สึก ผนึกพลังประสานความต่าง และความมั่นคงในใจ ซึ่งต้องมีการฝึกฝนมิติทั้งสี่เป็นประจำและต่อเนื่อง

จากหลักการ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งของ Stephen R. Covey ดังที่ได้กล่าวมานั้นนับว่าเป็นหลักการที่มีความเหมาะสมที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีความสำเร็จในการทำงานหรือการดำเนินชีวิต ซึ่งหลักการนี้เป็นการพัฒนาที่อุปนิสัย ทำให้เกิดความยั่งยืน ไม่ว่าจะเป็นอุปนิสัยการชนะใจตนเอง พัฒนาสู่อุปนิสัยเพื่อชนะใจผู้อื่นและอุปนิสัยปรับปรุงตนเองตลอดเวลา ไม่ใช่แค่สร้างบุคลิกภาพที่ฉาบฉวย แต่เป็นการสร้างให้เกิดเป็นนิสัยติดตัว ซึ่งเป็นการง่ายต่อการนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานหรือการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฉันทวรางค์ ประหยัดผล (2549) ได้ทำการศึกษาเรื่อง อุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูงของอาจารย์แนะแนวผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสำเร็จในงานแตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ อาจารย์แนะแนวผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนรัฐบาล ในเขต 8 จังหวัดภาคเหนือจำนวน 139 คน โดยได้ศึกษาเกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งตามหลักการของ Covey (1989) ประกอบด้วยการเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ การทำตามลำดับความสำคัญ การคิดแบบชนะ/ชนะ การเข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา การประสานพลัง และการลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ และศึกษาเกี่ยวกับความสำเร็จในงานของอาจารย์แนะแนวผู้ให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย และมีสมมติฐานการวิจัย คือ อาจารย์แนะแนวผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสำเร็จในงานแตกต่างกัน มี 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งแตกต่างกัน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

พบว่า อาจารย์แนะแนวผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสำเร็จในงานแตกต่างกัน มี 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งแตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างอาจารย์แนะแนวผู้ให้คำปรึกษาที่มีระดับความสำเร็จในงานสูง มีระดับอุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ อุปนิสัยที่ 3 ทำตามลำดับความสำคัญ อุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะและอุปนิสัยที่ 7 ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมออยู่ในระดับสูงที่สุด อุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อนอยู่ในระดับสูง ส่วนอุปนิสัยที่ 5 เข้าใจผู้อื่น ก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเราและอุปนิสัยที่ 6 ประสานพลังอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างอาจารย์แนะแนวผู้ให้คำปรึกษาที่มีระดับความสำเร็จในงานต่ำมีระดับอุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน อุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ อุปนิสัยที่ 3 ทำตามลำดับความสำคัญ อุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ อยู่ในระดับสูง ส่วนอุปนิสัยที่ 5 เข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา อุปนิสัยที่ 6 ประสานพลังและอุปนิสัยที่ 7 ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมออยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจารย์แนะแนวผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสำเร็จในงานนั้น จะสามารถสร้างจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมาย และพัฒนาตนเองอย่างมีแบบแผนเพื่อเพิ่มศักยภาพความสามารถของตนเอง และคิดถึงการพัฒนาผู้อื่น ซึ่งถือเป็นการช่วยเหลือและแบ่งปันสู่ผู้อื่นได้

พรศิริ พิพัฒนพานิช (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะนิสัย 7 ประการของบุคคลที่มีประสิทธิผลในการทำงานตามหลักการของโควี่ ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงต่อรูปแบบความคิดสร้างสรรค์ตามทฤษฎีของไมเคิล เจ เคอร์ตัน ของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลรามาธิบดี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา คือ พยาบาลประจำการที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยสังกัดภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีจำนวน 315 คน โดยได้ศึกษาเกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งตามหลักการของ Covey (1989) ประกอบด้วยการเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ การทำตามลำดับความสำคัญ การคิดแบบชนะ/ชนะ การเข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา การผนึกพลังประสานความต่างและการลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ ศึกษาเกี่ยวกับภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของหัวหน้างานตามหลักการของ Bass (1985) และศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบความคิดสร้างสรรค์โดยใช้ทฤษฎี The Adaption Innovation Theory (A-I Theory) ของ Kirton (1994) ที่มีหลักการที่สำคัญ คือ รูปแบบการคิดที่แตกต่างกันของบุคคล นำไปสู่พฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมและการแก้ปัญหาที่ต่างกัน และทฤษฎีการปรับ-การสร้างใหม่ (The Kirton Adaption – Innovation Inventory :KAI) ของ Kirton (1976) โดยมีสมมติฐานการวิจัยเกี่ยวกับ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง คือ ลักษณะนิสัย 7 ประการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบความคิดสร้างสรรค์แบบปรับตัวของพยาบาลประจำการ ลักษณะนิสัย 7 ประการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบความคิดสร้างสรรค์แบบสร้างใหม่ของพยาบาลประจำการ และลักษณะนิสัย 7 ประการอย่างน้อย 1 ลักษณะนิสัยสามารถพยากรณ์รูปแบบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ความคิดสร้างสรรค์ การศึกษานี้ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า พยาบาลประจำการโรงพยาบาลรามาธิบดีมีอุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ อุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะและอุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมออยู่ในระดับสูง ส่วนอุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน อุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญ อุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเราและอุปนิสัยที่ 6 การผนึกพลังประสานความต่างอยู่ในระดับปานกลาง ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าลักษณะนิสัยทั้ง 7 ประการยกเว้นอุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่น ก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรามีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบความคิดสร้างสรรค์ แบบปรับตัวของพยาบาลประจำการและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบความคิดสร้างสรรค์แบบสร้างใหม่ของพยาบาลประจำการ นอกจากนี้อุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ และอุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอสามารถพยากรณ์รูปแบบความคิดสร้างสรรค์แบบปรับตัวได้

จิรัชยา จงประเสริฐ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งของนักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ประกอบด้วย ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างพื้นฐานทางอารมณ์ ความสมดุลของการดำเนินชีวิตและอุปนิสัย 7 ประการกับเพศ อายุและหลักสูตรบัณฑิตศึกษา พบว่านักศึกษามีความคิดเห็นโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วยมากกับทั้ง 9 องค์ประกอบ คือ ด้านพื้นฐานทางอารมณ์ ความสมดุลของการดำเนินชีวิต และอุปนิสัยทั้ง 7 ประการ ซึ่งหลักสูตรที่นักศึกษาลงทะเบียนเรียนไม่มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อระดับความคิดเห็นที่มีต่อองค์ประกอบด้านพื้นฐานทางอารมณ์ แต่มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อระดับความคิดเห็นที่มีต่อองค์ประกอบด้านความสมดุลของการดำเนินชีวิต ส่วนผลการทดสอบอิทธิพลของประเภทหลักสูตรที่นักศึกษาลงทะเบียนเรียนต่อความสำคัญของอุปนิสัยทั้ง 7 ประการ พบว่า ประเภทหลักสูตรมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่ออุปนิสัยที่ 1 ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน อุปนิสัยที่ 3 ทำตามลำดับความสำคัญ อุปนิสัยที่ 5 เข้าใจผู้อื่น ก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา อุปนิสัยที่ 6 ประสานพลัง และอุปนิสัยที่ 7 ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ

James R. Oelschlager, Kristina Diecidue และ Anita Trowbridge (2010) ได้เสนอบทความเรื่อง Seven Habits of Highly Effective College Students ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้หลักการ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่งเป็นคำแนะนำที่เป็นรูปธรรมแก่นักศึกษา ณ Florida Institute of Technology ด้วยเหตุผลที่ว่าการเรียนในมหาวิทยาลัยนั้นใช้เพียงความฉลาดอย่างเดียวไม่พอ การเรียนให้ได้ดีนั้นมีปัจจัยอื่นๆ มาเกี่ยวข้องด้วย อาทิเช่น แรงจูงใจใฝ่เรียน ความมุ่งมั่น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

และสม่ำเสมอในการเรียน ความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นด้านภาวะอารมณ์ ตลอดไปถึงทักษะในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้จะทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียนและด้านการใช้ชีวิตอีกด้วย ซึ่งคำแนะนำสำหรับแต่ละอุปนิสัยมีดังนี้ อุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน นักศึกษาควรตั้งเป้าหมายในใจของตนเอง โดยคิดว่าตนเองเป็นเจ้าของแผนและผลการเรียน ไม่ใช่เป็นของพ่อแม่และครอบครัว ทบทวนตนเองว่าเหตุใดจึงเลือกมาเรียนที่นี่ เหตุใดเลือกสาขาวิชานี้ การเรียนที่นี่ในสาขาวิชานี้จะช่วยให้นักศึกษาบรรลุเป้าหมายในระยะยาวในชีวิตได้อย่างไร หากตระหนักได้ว่าตนเองเป็นเจ้าของชีวิตการเรียนและผลการเรียน จะทำให้นักศึกษามีทัศนคติและพลังสร้างสรรค์ที่จะต่อสู้ในการเรียน ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาจะเป็นไปตามแรงขับภายในของนักศึกษาเอง อุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ นักศึกษาควรมีส่วนร่วมในการเรียน ต้องกระตือรือร้นไม่หยุดนิ่งที่จะเรียนรู้ ไม่เป็นฝ่ายรับความรู้จากอาจารย์เพียงอย่างเดียว แต่ต้องขวนขวายค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเองอีกด้วย ต้องเข้าเรียนและมีปฏิสัมพันธ์ในห้องเรียน ในขณะเรียนต้องตั้งใจฟัง ตั้งคำถาม คิด จดบันทึกและฝึกฝนจากภาคทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสบการณ์ อุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญ นักศึกษาควรสร้างนิสัยเรียนและทำงานอย่างมีประสิทธิผล โดยต้องสร้างนิสัยจดบันทึกและสร้างทักษะการบริหารเวลา รวมถึงทักษะการจัดการสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นจากการมีทักษะด้านการเรียนโดยรวม และควรตระหนักว่าการจัดตารางเรียนและทำการบ้านหรือรายงานอย่างสม่ำเสมอตลอดเทอม ย่อมมีประสิทธิผลกว่าการไปโหมอ่านหนังสือก่อนสอบ อุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ นักศึกษาควรเข้าใจว่าอารมณ์และความรู้สึกกระทบต่อการเรียน เพราะคนเราคิดอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น และความคิดหรือทัศนคติต่อกระบวนการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียนย่อมมีผลต่อผลการเรียนแน่นอน เช่น ถ้าหากนักศึกษาเรียนด้วยความเบื่อหน่าย เมินเฉย ไม่สนใจหรือทำด้วยใจที่ปิดกั้นก็จะขาดพลังทุ่มเทต่อกระบวนการเรียนรู้ ดังนั้นนักศึกษาควรท้าทายตัวเอง ลบความคิดความเชื่อด้านลบ อคติทั้งหลายที่มีต่อวิชา โครงงานหรือแม้แต่ผู้สอน แต่ทำตัวใหม่โดยแสดงความสนใจวิชานี้ สบตาผู้สอน มีภาษากายที่กระตือรือร้น ถามคำถามและจดบันทึก หากพบอุปสรรคในใจที่ขัดขวางการเรียน ให้ถอยหลังมาหนึ่งก้าวแล้วตรวจสอบความคิดความรู้สึก ค้นหาว่าอะไรมาปิดกั้นความอยากเรียนและปรับแก้ไขความคิดความรู้สึกนั้นเสียใหม่ อุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา นักศึกควรประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง เพื่อเป็นการเข้าใจตนเอง ก่อนที่จะเข้าใจผู้อื่น และเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจเรา มองตัวเองด้วยเหตุผลที่เป็นจริงและตั้งเป้าหมายทางการเรียนที่สมเหตุสมผล เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง เปิดใจยอมรับฟังคำแนะนำและความคิดเห็นของอาจารย์ มองเห็นความปรารถนาดีของอาจารย์โดยไม่ปกป้องตัวเองมากจนปิดกั้นความช่วยเหลือจากอาจารย์ ไม่มองคำแนะนำเป็นการตำหนิต่อว่า ไม่ต่อต้าน ไม่ต้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หาข้อแก้ตัว แต่รับฟังเพราะคำแนะนำนั้นช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้และค้นหาจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง รวมถึงแนวทางในการพัฒนาตนเองอีกด้วย อุปนิสัยที่ 6 การผนึกพลังประสานความต่าง นักศึกษาควรพัฒนาสัมพันธภาพการทำงานร่วมกับอาจารย์อย่างเคารพให้เกียรติ มีมุมมองต่ออาจารย์ผู้สอนเสมือนเพื่อนร่วมงาน ไม่ใช่ศัตรู เพราะอาจารย์ปรารถนาอยากให้นักศึกษาได้เรียนรู้เต็มที่ในห้องเรียน และยังสามารถช่วยนักศึกษาในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น แนะนำแหล่งข้อมูล ให้คำปรึกษาในเนื้อหาวิชาที่ซับซ้อนยากแก่การเข้าใจ ให้คำแนะนำในการพัฒนาความคิดและอารมณ์ และพึงระลึกไว้เสมอว่าอาจารย์ต้องรับผิดชอบนักศึกษาหลายคนในหลายวิชา ซึ่งอาจเข้าไม่ถึงนักศึกษา แต่นักศึกษาสามารถเดินเข้าหาอาจารย์และขอคำปรึกษาได้ก่อนเสมอ และอุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ นักศึกษาควรมีส่วนร่วมใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมในกลุ่มและองค์การนักศึกษาเพื่อนักศึกษาจะได้มีโอกาสพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำและการเป็นเพื่อน เป็นพี่ เป็นน้องในสังคมมหาวิทยาลัย ทั้งหมดเป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งผลต่อการทำกิจกรรมและการทำงานของชีวิตในอนาคต

Office of Multicultural Affairs (2010) ได้มีการประยุกต์ใช้ 7 อุปนิสัยสำหรับผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง สำหรับพัฒนานักศึกษา ณ University of Alabama in Huntsville ซึ่งได้ระบุเป็นข้อๆ แนะนำนักศึกษาดังนี้ อุปนิสัยที่ 1 การเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน ให้นักศึกษาปฏิบัติดังนี้ ประเมินรูปแบบการเรียนรู้ของตนเองและแจ้งผลให้อาจารย์ทราบ เข้าพบอาจารย์แต่ละคนที่สำนักงานก่อนที่จะเกิดปัญหา และเริ่มต้นแนะนำตนเอง ทำความรู้จักกับเพื่อนดีๆ สักสองคนในแต่ละวิชาเรียน อุปนิสัยที่ 2 การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ ให้นักศึกษาตั้งเป้าหมายในใจของตนเองว่าในตอนท้ายของภาคเรียน นักศึกษาจะได้เรียนรู้อะไรบ้างจากวิชานี้ เข้าพบอาจารย์เพื่อขอดูสำเนาข้อสอบเก่าๆ และบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนแก่ตนเองในตอนเริ่มต้นของแต่ละวิชา อุปนิสัยที่ 3 การทำตามลำดับความสำคัญ โดยให้นักศึกษาเข้าห้องเรียนเร็วกว่ากำหนดอย่างน้อย 2 นาทีทุกวิชาเสมอ อ่านหนังสือในเนื้อหาที่จะเรียนหนึ่งวันล่วงหน้าก่อนเข้าเรียน และเริ่มเตรียมตัวสอบหนึ่งสัปดาห์ล่วงหน้าก่อนเข้าเรียน อุปนิสัยที่ 4 การคิดแบบชนะ/ชนะ โดยให้เกียรติและเคารพเชื่อฟังอาจารย์เสมอในห้องเรียน รับมือกับปัจจัยแวดล้อมการเรียนในแต่ละวิชาอย่างสุขุมรอบคอบ เพื่อสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมตัวกับเพื่อนนักศึกษาตั้งกลุ่มติวเพื่อเตรียมตัวสำหรับทำรายงานและสอบ และแลกเปลี่ยนเทคนิควิธีเรียนให้ประสบความสำเร็จแก่เพื่อนนักศึกษา และขอเรียนรู้เทคนิคของเพื่อนบ้าง อุปนิสัยที่ 5 การเข้าใจผู้อื่น ก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา โดยสอบถามอาจารย์แต่ละท่านถึงประสบการณ์ความถนัดของอาจารย์ ค้นหาสิ่งที่นักศึกษาสนใจเหมือนกับอาจารย์ เพื่อค้นหาจุดร่วม แทนที่จะมีจุดต่าง ขอบคุณอาจารย์เมื่ออาจารย์สอนหรือให้คำแนะนำที่ดีแก่นักศึกษา และขอให้อาจารย์แนะนำการเรียนของนักศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตลอดทั้งภาคการเรียน เพื่อพัฒนาตนเอง อุปนิสัยที่ 6 การผนึกพลังประสานความต่าง ทำโดยค้นหาแหล่งข้อมูลที่จะช่วยนักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนแต่ละวิชา พูดคุยกับเพื่อนนักศึกษาที่เรียนวิชาเดียวกันแต่ต่างผู้สอน เพื่อแลกเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอนซึ่งกันและกัน และกระตุ้นจูงใจให้เพื่อนนักศึกษาคนอื่นๆ มาร่วมในกลุ่มติวนอกเวลาที่นักศึกษาจัดตั้งขึ้น และอุปนิสัยที่ 7 การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ โดยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับอาจารย์ ให้อาจารย์เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำนอกเหนือจากการสอนในห้องเรียน เข้าร่วมกลุ่มปฏิบัติการต่างๆ เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ของนักศึกษา และถ่ายทอดสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้แก่ผู้อื่น เช่น เพื่อนนักศึกษา หรือรุ่นน้อง เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved