

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน



ปริญญานิพนธ์
ของ
ชมพู โกดิรัมย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสกลนครราชภัฏ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาคุณวุฒิปบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและจัดการการศึกษา

กรกฎาคม 2561

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน



ปริญญานิพนธ์
ของ
ชมพู โกดิรัมย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาคุณวุฒิปบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและจัดการการศึกษา

กรกฎาคม 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาคุณวุฒิบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษา

กรกฎาคม 2561

ชมพู โกติรัมย์, (2561). การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา

สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด.

(การบริหารและจัดการการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญานิพนธ์: อาจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์

ดร.จิตพล ขงศร.

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน 2) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา และ 3) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ปีการศึกษา 2560 จำนวน 343 คน 2) นักศึกษาวิทยาลัยดุสิตธานี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.950 2) แบบประเมินประสิทธิผลชุดกิจกรรม 3) แบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมอบรมและการอบรม และ 4) แบบสังเกตพฤติกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ยความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการทดสอบที

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา มี 4 องค์ประกอบได้แก่ ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านความคิด (จิต) และด้านธรรม มีความเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา ประกอบด้วย 1) กิจกรรมฝึกให้มีสติตามดูเฝ้าระวังพฤติกรรมกาย (ตื่นตัว) 2) กิจกรรมฝึกให้มีสติตื่นตัว เฝ้าระวังความรู้สึก (เวทนา) 3) กิจกรรมฝึกสติให้มีพลัง(สมาธิ) ตื่นรู้ และ 4) กิจกรรมอบรมปัญญาเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตตามความจริง (ธรรม) โดยมีค่าความสอดคล้อง มีค่าระหว่าง 0.80-1.00 อยู่ในระดับมาก 3) การหาประสิทธิผลชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา พบว่า นักศึกษาที่เข้ารับการอบรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรม และการวัดการสังเกตพฤติกรรมตนเองอยู่ในระดับมาก

DEVELOPMENT OF AN ACTIVITIES PROGRAM ON MINDFULNESS AMONG INDUSTRIAL
SERVICE STUDENTS IN PRIVATE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS



AN ABSTRAT
BY
CHOMPOO GOTIRAM

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Doctor of Education degree in Educational Administration and Management
at Srinakarinwirot University

June 2018

Chompoo Gotiram. (2018). **Development of an Activities Program on Mindfulness among Industrial Service Students in Private Higher Educational Institutions**. Dissertation, Ed.D (Educational Administration and Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Chakrit Ponathong, Assist. Dr. Jatupol Yongson.

The purpose of this study was to develop an activities program for mindfulness among industrial service students in private higher educational institutions. The specific objectives were as follows: 1) to study the components of mindfulness; 2) to create an activities program to promote mindfulness; 3) to validate the effectiveness of an activities program. The subjects included industrial service students attending private higher educational institutions.

The first group of three hundred and forty-three students were selected by stratified random sampling to participate in the mindfulness component and the second group of thirty-first to fourth year students participating in the program validation process. The instruments used to collect data were as follows: 1) a mindfulness component questionnaire; 2) an achievement test; and 3) a satisfaction assessment of activity program questionnaires. The statistical method used to analyze the data included percentage, mean, standard deviation, confirmatory factors and a dependent sample t-test.

The results were as follows: 1) The confirmatory factor analysis significantly confirmed that the model of mindfulness could be divided into four factors: body, feeling, mind and wisdom (Dhamma). These four factors had a high loading value of a .01 level of significance and could be used to measure the mindfulness of industrial service students in private higher educational institutions 2) The activities programs on mindfulness consisted of four aspects, the background, the purpose of the activities program, the conceptual framework of the program, the contents, the training procedures and measurement and evaluation methodology. 3) The activities programs on mindfulness, as developed by Dusit Thani College, was highly appropriate. It was based on the evaluation of the activities program and was most effective in the following aspects: 1) the activities program, which was appropriate 2) student achievement levels, which showed significantly higher scores after participation in the activities program at the statistically significant level of .01 and an observation of such behavior deviated at a high level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ของ

ชมพู่ โกติรัมย์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาคุณวุฒิ

บัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ.2561

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษาหลัก*..... ประธาน

(อาจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง)

(รองศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ขงสร)

(อาจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ขงสร)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ประภัสรา ฐโนสวรย์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ อาจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ขงสร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้มีความกรุณาให้คำปรึกษาตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งให้คำแนะนำในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ตั้งแต่ต้นจนจบสำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส ที่กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ตลอดจนอาจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ขงสร และอาจารย์ ดร.ประภัสรา ธโนสุวรรณ ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ตลอดจนให้คำแนะนำที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณพระราชสุทธีมนี (วิ) รองศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส พระมหาสมบัติ ธนปญโญ พระครูโฆสิตพุทธิศาสตร์ พระครูกิตติญาณวิสิฏฐ พระครูปริชากร กรุณาให้คำสัมภาษณ์เกี่ยวกับสถิติพื้นฐานอันทรงคุณค่ายิ่งในฐานะทรงคุณวุฒิและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ช่วยปรับแก้ชุดกิจกรรมให้เหมาะสมตามหลักสถิติพื้นฐาน ตลอดจนอาจารย์ ดร. สมทิทธิรักษ์ จันทรักษ์ อาจารย์ ดร. พันยา เขียวบุญจันทร์ และอาจารย์ ดร. ลภัสสรดา มุสิกวงศ์ ที่ช่วยตรวจชุดกิจกรรมให้

ขอขอบอาจารย์ ดร.ลภัสสรดา มุสิกวงศ์ ที่ช่วยเป็นในด้านการจัดสถานที่ และเป็นธุระในส่วนการจัดกิจกรรมอบรม รวมทั้งคุณอาจารย์และเจ้าหน้าที่จากสถาบันอุดมศึกษา 5 แห่งที่ช่วยบริการแจกและเก็บแบบสอบถามให้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ราชนันท์ บุญธิมา อาจารย์ ดร.สมสรรค์ วงศ์อยู่น้อย ที่เมตตาจุดประกายให้เกิดงานวิจัยนี้ตั้งแต่เริ่ม และนางสาวนริศรา ศิริพันธ์ศักดิ์ ที่คอยให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือจนปริญญานิพนธ์เสร็จสิ้นลงด้วยดี

และขอขอบคุณในทุกผู้ทุกนามที่ไม่ได้กล่าวถึง ที่ได้มีส่วนร่วมทั้งโดยตรงทางร่างกาย และกำลังใจทั้งหมดนั้นคือปัจจัยหล่อหลอมให้งานวิจัยนี้สำเร็จด้วยดี

ชมพู่ โกติรัมย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
ประชากร.....	8
ตัวแปรที่ศึกษา.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
กรอบคิดในการวิจัย.....	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา.....	14
สุขภาวะทางปัญญา.....	14
ภาวะของจิต.....	17
ภาวะของปัญญา.....	19
ทฤษฎีสุขภาวะองค์รวม (Holistic Health)	23
กระบวนการพัฒนา (ภาวนา) สุขภาวะทางปัญญา.....	24
แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา.....	28
แบบวัดสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต.....	32
ความหมายสติปัญญา.....	37
ความหมายวิปัสสนา.....	54
ความหมายสภาวะธรรม.....	56
สติปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์และปัญญา.....	60
ความฉลาดทางอารมณ์และปัญญาตามแนวพุทธ.....	61
พุทธปรัชญาการศึกษา ว่าด้วยด้วยองค์ประกอบห้าของชีวิต.....	70
พระพุทธศาสนาตามทัศนะการศึกษา.....	75

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
พุทธศาสนาตามทัศนะนักการศึกษาผู้หนึ่ง.....	78
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดกิจกรรม.....	85
ความหมายของชุดกิจกรรม.....	85
ทฤษฎีและหลักการเกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรม.....	87
องค์ประกอบชุดกิจกรรม.....	88
ประเภทของชุดกิจกรรม.....	90
ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม.....	93
ประโยชน์ของชุดกิจกรรม.....	97
การเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน.....	100
การฝึกอบรม.....	108
กระบวนการอบรม.....	110
การพัฒนากิจกรรมนักศึกษา.....	112
ประเภทของกิจกรรมนักศึกษา.....	115
ความสำคัญของกิจกรรมนักศึกษา.....	117
ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา.....	119
การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน.....	124
บริบทสาขาอุตสาหกรรมบริการในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน.....	127
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	140
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	147
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบสดีปฐฐาน เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา.....	147
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาชุดกิจกรรมด้วยหลักสดีปฐฐาน เพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญา.....	152
ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสดีปฐฐาน.....	157

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	164
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	164
ตัวอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	164
นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	164
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	188
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	188
วิธีดำเนินการวิจัย.....	188
สรุปผลการวิจัย.....	190
อภิปรายผลการวิจัย.....	193
ข้อเสนอแนะ.....	203
บรรณานุกรม.....	205
ภาคผนวก.....	218
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	342

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 หลักการให้คะแนน	36
2 คะแนนคุณภาพชีวิต.....	36
3 คะแนนคุณภาพชีวิต.....	37
4 โครงสร้างสถิติพื้นฐาน สัมพันธ์กับทฤษฎีและปฏิบัติ.....	58
5 เปรียบเทียบองค์ธรรมที่สัมพันธ์กับสถิติพื้นฐาน.....	65
6 เปรียบเทียบวิธีการของปัญญากับอริยสัจสี่.....	74
7 เปรียบเทียบขั้นตอนการสอนแบบตั้งปัญหาเป็นฐาน.....	108
8 เปรียบเทียบระหว่างอริยสัจสี่กับวิธีการแห่งปัญญา.....	121
9 เปรียบเทียบสาขาอุตสาหกรรมบริการ ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน 5 แห่ง.....	139
10 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	148
11 เกณฑ์การตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของสภาวะทางปัญญา ของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์.....	152
12 แผนการทดลอง แบบOne Group Pretest-Posttest Design.....	157
13 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)...	165
14 องค์ประกอบของสถิติพื้นฐานรวมทุกด้านและโดยรวม.....	166
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)	167
16 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของตัวชี้วัดของสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการสถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343).....	167
17 ค่าไอเกนขององค์ประกอบ ค่าร้อยละของความแปรปรวน ค่าร้อยละของ ความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)	168

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
18	จำนวนตัวชี้วัดขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา (n=343).....	169
19	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาด้านกาย (n=343)...	170
20	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา	
	ด้านความรู้สึก (เวทนา)(n=343)	171
21	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา	
	ด้านจิต (ความคิด)(n=343)	172
22	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาด้านธรรม	
	(ปัญญา)(n=343).....	173
23	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา (n=343).....	174
24	การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของตัวแปรสังเกตได้ของสุขภาวะทางปัญญา	
	ด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ	
	สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343).....	175
25	ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลตั้งต้น	
	ขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับ	
	นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343).....	177
26	ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุข	
	ภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ	
	สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)	178
27	การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญา	
	ด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ	
	สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343).....	181
28	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา	
	สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการสถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=30).....	184
29	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา	
	สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=30)	185

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขา อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=30)	186
31 ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามรายชื่อของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา (n=30)	245



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน.....	12
2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาชุดกิจกรรมโดยเน้นหลักสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ ทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.....	12
3 องค์รวมของกาย สิ่งแวดล้อม จิต ปัญญา.....	24
4 เปรียบเทียบกับการศึกษาสามด้าน กับการพัฒนาลึด้าน บูรณาการสุขภาวะทางปัญญา.....	26
5 องค์ประกอบสติปัญญา.....	67
6 ส่วนสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบสติปัญญา.....	68
7 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมการเรียนรู้.....	90
8 องค์ประกอบชุดกิจกรรมแบบบรรยาย.....	93
9 การหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรม.....	99
10 รูปแบบการเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน.....	103
11 กระบวนการฝึกอบรม.....	111
12 โมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน.....	176
13 โมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน.....	179
14 รูปแบบของสติปัญญาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา.....	202

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความสำคัญของการจัดการศึกษาตามแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี พ.ศ. 2552-2565 ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา มีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณภาพของการอุดมศึกษาไทย ให้มีคุณภาพและสามารถต้านทานภัยคุกคามอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความรู้และนวัตกรรม เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ ในยุคโลกาภิวัตน์ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา แห่งชาติ พ.ศ.2552 (Thai Qualification Framework for Higher Education: TQF) เพื่อใช้เป็นแนวทาง การพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร การจัดการเรียนการสอนและพัฒนาคุณภาพเพื่อรองรับมาตรฐาน คุณวุฒิระดับอุดม (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.2552: 2) ซึ่งสอดคล้องตามพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติปีพุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) ปีพุทธศักราช 2553 มาตรา 24การจัดการ เรียนรู้ให้สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการเผชิญ สถานการณ์และประยุกต์ความรู้มาใช้ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา รวมทั้งจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ เรียนรู้จากประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติทำให้ คิดเป็น และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง(สำนักงาน คณะกรรมการการการศึกษาแห่งชาติ. 2545: ออนไลน์)

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เป็นหน่วยงานในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ทำหน้าที่ใน การกำกับดูแล ติดตามสถาบันอุดมศึกษาทั้งในภาครัฐ ในกำกับของรัฐ เอกชน วิทยาลัยชุมชน และ สถาบันอื่นๆ ที่เปิดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาโดยอยู่ภายใต้หลักการ 3 ประการคือ 1.มีเสรีภาพทางวิชาการ 2.มีอิสระในการดำเนินงาน 3.มีความพร้อมที่รับการตรวจสอบคุณภาพตาม หลักการของของยอมรับที่ตรวจสอบได้ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2558:5) นอกจากนี้สถาบันอุดมศึกษา มีภารกิจสำคัญในการสอน การวิจัย และการบริการวิชาการแก่สังคม และ การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม สถาบันอุดมศึกษายังให้ความสำคัญต่อการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพผู้สังคม อย่างต่อเนื่อง และจากสภาพปัจจุบันพบว่า มีนักศึกษาจำนวนมากปฏิบัติงานไม่ตรงสาขาวิชา และขาด ทักษะชีวิต โดยเฉพาะทักษะทางปัญญาสถาบันอุดมศึกษาต่างพบกับวิกฤติหลายด้าน ทั้งการเปิดเสรีทาง วิชาการ โดยมีนักศึกษาจากต่างประเทศเข้ามาศึกษามากขึ้น และจากการจัดอันดับของสถาบันอุดมศึกษา พบว่า สถาบันอุดมศึกษาของประเทศไทย มีจำนวนน้อยมากที่ติดอันดับในภูมิภาคอาเซียน จากการ สืบรวจข้อมูล พบว่า เกณฑ์ด้านทักษะชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์วิชาการ สิ่งที่เราเรียนมาไม่สามารถนำไปปรับ ประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้ การที่นักศึกษามุ่งวิชาการทำให้ขาดทักษะชีวิต (วรานี เวสสุนทร. 2558: 31)ซึ่งสอดคล้องตามรายงานการศึกษาสภาพปัญหาและแนวโน้มบริบทการเปลี่ยนแปลงทั้งจากสังคม

โลกและสังคมไทยปัจจุบัน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ด้านสังคม (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา 2551: 15, 17) ว่า ปัญหาเหล่านั้นเป็นผลจากการเคลื่อนไหวทางวัฒนธรรมจากต่างชาติเข้าสู่ประเทศไทย โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนยังขาดทักษะในการคิด วิเคราะห์อย่างเป็นระบบไม่สามารถคัดกรอง และเลือกรับวัฒนธรรมที่ดีงาม และนอกจากนั้นการให้ความสำคัญกับระบบคุณค่า การรับวัฒนธรรมต่างชาติโดยรู้ไม่เท่าทัน ล้วนมีผลทำให้ระบบคุณค่าที่ดีงามพฤติกรรมผู้คนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งสามารถพบได้จากปรากฏการณ์ทางสังคมจากข่าว ตามที่ ทวี ตั้งเสรี (2559: ออนไลน์) ได้รายงานเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายว่า ผู้ที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มีอายุ 20-40 ปีในช่วง 5 ปีที่ผ่านมามีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก 5.98 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน เพิ่มขึ้นเป็น 6.03 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน หรือมีคน 3,873 คน ที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายซึ่งกลุ่มคนที่ฆ่าตัวตายสูงสุดคือ กลุ่มคนอายุ 20-30 ปี รองลงมาคือผู้สูงอายุ และเยาวชนอายุ 15-19 ปีและพบว่ามีอัตราเพิ่มขึ้น และจากข้อมูล que เริ่มเก็บตั้งแต่ปี 2540 เป็นต้นมา ซึ่งเป็นช่วงวิกฤตต้มยำกุ้ง สถิติการฆ่าตัวตายของไทยในปีดังกล่าวไม่ได้สูงนัก แต่กลับไปเพิ่มสูงมากภายหลัง ในปี 2541-2543 คาดว่าเป็นผลพวงจากวิกฤตต้มยำกุ้งกระทบต่อระบบเศรษฐกิจไทยพึ่งพินาส ส่งผลให้ หลังปี 2540 มีผู้ก่อเหตุฆ่าตัวตายสูงมาก โดยตัวเลขปี 2541 อยู่ที่ 4,964 คนต่อปี ปี 2542 ขึ้นไปอยู่ที่ 5,290 คนถือว่าสูงที่สุดนับตั้งแต่เก็บสถิติมา (เฉลี่ยในประชากร 1 แสนคนจะมีผู้ฆ่าตัวตาย 8.59 คน) เมื่อถึงปี 2543 ตัวเลขลดลงมาจากปีก่อน แต่ก็ยังถือว่าอยู่ในระดับสูงเพราะอยู่ที่ 5,189 คนต่อปี ซึ่งประเด็นนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2553: 27) ได้ให้แนวคิดว่าการพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์มีผลกระทบต่อมนุษย์ในหลายด้านเนื่องจากอยู่ภายใต้โครงสร้างทางสังคมแบบทุนนิยมได้ลดความสำคัญทางด้านจิตใจและสติปัญญาลงความสุขที่เป็นเป้าหมายเป็นเพียงความสุขที่เกิดจากวัตถุภายนอกไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต สิ่งที่เป็นเป้าหมายอันถูกต้องคือความอิสระของบุคคล ความสุขจึงเป็นผลพลอยได้และความเป็นอิสระอันเกิดจากปัญญา จากแนวคิดนี้อาจกล่าวได้ว่าความทุกข์ของคนในบริบทสังคมที่กล่าวว่า “พัฒนา” เกิดจากพัฒนาภายใต้วัตถุมากกว่าจิตใจ การดำเนินชีวิตตามกระแสวัตถุนิยม ทำให้เกิดการนิยามความสุขที่มักอิงไปทางวัตถุเป็นเป้าหมาย การที่ค่านิยมของสังคมเป็นแบบนี้ส่งผลให้เกิดการแข่งขัน เอาเปรียบเพื่อเป้าหมายทางวัตถุเป็นที่ตั้ง ได้สะท้อนให้เห็นหลายมิติทั้งระดับสังคมและปัจเจก ซึ่งสอดคล้องตามที่ วิพุธ พูลเจริญ (2544:33-38) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สุขภาพ:อุดมการณ์ และยุทธศาสตร์ทางสังคมพบว่าสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงสู่วัฒนธรรมบริโภคนิยม ยิ่งมีความเจริญและพัฒนาให้ทันสมัยมากขึ้นเท่าใดส่งผลให้เกิดปัญหาใหม่ๆ มากขึ้นอีกทั้งระบบคุณค่าที่ดีงามของคนไทยลดลงส่งผลกระทบเป็นวงกว้างในทุกมิติของชีวิตทุกระดับ โดยเฉพาะผลกระทบที่มีต่อมิติทางจิตวิญญาณ

ปัญหาด้านจิต (จิตวิญญาณ) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อพฤติกรรมมนุษย์และต่อนัยแห่งการพัฒนาตามแนวคิดใหม่เกี่ยวกับสุขภาพตามที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) (1978: 32) ได้เสนอมีขอบเขตครอบคลุมใน 4 มิติได้แก่ ทางกาย (Physical) จิต (Mental) สังคม (Social) และจิตวิญญาณ (Spiritual) ซึ่งนำมาใช้ในแวดวงกระทรวงสาธารณสุขของไทยนั้นได้มีพระพรหมคุณา

ภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2548: 3, 6, 2557: 7) ได้กล่าวถึง สุขภาพ หรือสุขภาวะ เป็นอีกด้านหนึ่งของภาวะที่สมบูรณ์หรือเรียกว่า“องค์รวม”การที่จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์นั้นต้องประกอบด้วย จิตมีคุณลักษณะเป็นอิสระ (วิมุตติ) มีความสงบนิ่ง (สันติ) มีความสะอาดบริสุทธิ์ (ปริสุทธ) และสว่างมองเห็นทั่วตลอด (วิชชา) ซึ่งทั้ง 4 ด้านคือสภาวะจิต (สุขภาพจิต) และสุขภาพกายที่ปลอดโรค จึงเห็นได้ว่ากายและจิตเป็นภาวะที่สมบูรณ์ หรือองค์รวมจากทัศนะขององค์การอนามัยโลกสุขภาพจึงเป็นสภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น เพราะเห็นว่าคนที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่สุขภาพจิตเสื่อมโทรมหรือเป็นโรคจิตก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้ ชั่วร้ายอาจจะทำร้ายผู้อื่นได้อีกด้วย องค์รวมของสุขภาวะ ทั้งกาย และจิต จิตอ่อนคลายมีความสงบ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการมีชีวิตของมนุษย์ สุขภาวะทางปัญญาเป็นเรื่องสำคัญสำหรับสังคม ดังเห็นได้จากประเทศในแถบเอเชีย กำลังให้ความสำคัญกับความสุขของคนในชาติด้วย โดยจีนมีการวางแผนพัฒนาประเทศที่เน้นความสุขของคนในชาติมากกว่าการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และญี่ปุ่นที่ทำการศึกษาวิจัยด้านความสุขมาอย่างต่อเนื่องเช่นกัน (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, 2555:99)ส่วนประเทศไทย จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) มีกรอบแนวคิดและหลักการในการวางแผนคือคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม และการพัฒนาสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560: 62)

จากสภาพแวดล้อมของสังคมที่มีผลกระทบต่อเยาวชนและปฏิเสธไม่ได้ที่ปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับความคิด สุขภาวะ อันเป็นผลจากจิต การมีพฤติกรรมที่ทวีความรุนแรงขึ้นตามลำดับตามที่กล่าวมาแล้ว ได้ส่งผลต่อเยาวชนในฐานะเป็นกำลังของชาติ และต่อสถานศึกษาที่เยาวชนใช้ชีวิตอยู่เรียน และหล่อหลอมความคิด สถาบันอุดมศึกษามีบทบาทโดยตรงคือการพัฒนาคนในชาติตามสาขาวิชาต่าง ๆ มีอาจปฏิเสธได้นอกจากการเรียนการสอนแล้ว สิ่งสำคัญที่จะพัฒนานักศึกษาคือกิจกรรมพัฒนานักศึกษาซึ่งผู้วิจัยสรุปจากทัศนะของสำเนา ขจรศิลป์ (2545:2-11) ไว้ดังนี้ การพัฒนานักศึกษาให้มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรม และระบบการทำงานของประเทศไทยโดยรวมแล้วเป็นเรื่องพัฒนาให้มีปัญญาวิชาชีพ อบรมจิตให้มีภาวะสงบรู้จักเลือกรับสภาวะอารมณ์ พร้อมปรับท่าทีของจิตพร้อมอยู่ในสังคมได้ และพัฒนาให้มีพละนามัยทางกาย และจิตสำหรับสาขาอุตสาหกรรมบริการในระดับปริญญาตรีได้รับความนิยมในปัจจุบันได้มีสถาบันอุดมศึกษาที่ให้ความสำคัญและตระหนักถึงกระแสการตื่นตัวด้านอุตสาหกรรมบริการ ได้เปิดสาขาวิชาที่เกี่ยวกับอุตสาหกรรมบริการ ตอบสนองความต้องการงานบริการในฐานะผู้สร้างสุขภาวะหรือบริการด้วยจิตอยู่หลายสถาบันการศึกษาด้วยกันเห็นได้จากสถาบันอุดมศึกษาทั้งของรัฐและเอกชนได้เปิดอย่างกว้างขวางซึ่งมีหลายสาขาวิชาได้แก่ การท่องเที่ยวและโรงแรม การจัดการภัตตาคาร (ครัว) ธุรกิจการบิน การจัดการประชุม และนิทรรศการ ซึ่งแต่ละสถาบันอุดมศึกษาที่เปิดสอนในสาขาดังกล่าวอาจมีสาขาที่แตกต่าง

กันออกไปตามการขยายตัวด้านการท่องเที่ยวจนกลายเป็นอุตสาหกรรมประเภทบริการ เพื่อรองรับการขยายตัวของอุตสาหกรรมบริการ และการที่ไทยเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวในภูมิภาคนี้ ได้ผลิตบัณฑิตออกไปปฏิบัติงานในภาคส่วนอุตสาหกรรมบริการอย่างต่อเนื่อง และการที่ไทยมีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ด้วยทุนทางวัฒนธรรม สอดคล้องตามข้อมูลของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมการท่องเที่ยว, 2560: ออนไลน์) รายงานการขยายตัวของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการของประเทศไทยพบว่า ได้ขยายตัวอย่างต่อเนื่อง มีนักท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น จะมีนักท่องเที่ยวต่างชาติ รวม 19.79 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี 2554 18.71 ล้านคน ผู้วิจัยเห็นว่าประเทศไทยเป็นที่รู้จักและเลื่องลือในนาม “ดินแดนสยามเมืองยิ้ม” มีความโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ในด้านการบริการที่ยอดเยี่ยมและได้รับการยอมรับในนานาประเทศมีวัฒนธรรมความเป็นพุทธ มีสุขภาพที่สัมผัสได้จากวิถีชีวิต จึงเป็นจุดหมายการเดินทางมาพักผ่อนและเลือกที่จะมาอยู่ยาวนานในบ้านปลาย หลังจากเกษียณแล้วดังนั้นประเทศไทยจึงมีเป้าหมายที่น่าจะเป็นศูนย์กลางของการท่องเที่ยวของประเทศไทยในภูมิภาคแห่งนี้

เนื่องจากสภาพการจัดกิจกรรม และการเรียนการสอน เพื่อพัฒนานักศึกษา มักเน้นการเรียนการสอนในห้อง มีความเร่งรีบ ให้จบตามเวลาที่กำหนด จำนวนรายวิชา จำนวนชั่วโมง การใช้เวลามากในการเรียนในแต่ละวัน อาจเป็นอุปสรรคต่อสุขภาพ ในแต่ละวันนักศึกษาแทบไม่ได้บริหารอารมณ์เลย (พัฒนาวิชา แต่ขาดการบริหารจิต)” และจากการศึกษาเปรียบเทียบสถาบันอุดมศึกษาเอกชนพบว่า (1) การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษามีไม่มากแม้มีอยู่บ้างก็เป็นกิจกรรมในรายวิชาเนื่องจากติดกับเวลาเรียนในห้องเรียน (2) กิจกรรมที่จัดขึ้นที่เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพทางปัญญา หรือพัฒนาคุณภาพชีวิต (อบรมสติปัญญา) นั้นมีน้อยมาก ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสภาพการใช้ชีวิต และการเรียนการสอนเกี่ยวกับการพัฒนาจิต (จิตมีคุณธรรม จิตมีสุขภาพ จิตมีความมุ่งมั่น จิตมีความสงบ) นั้นมีน้อยมาก โดยเฉพาะสาขาอุตสาหกรรมบริการ เป็นสาขาที่มีความสำคัญเป็นดังผู้สร้างความสุข ด้วยการบริการด้วยจิตอย่างชัดเจน (วันทนา สุวรรณรัตน์, สมิตธิรักษ์ จันทรักษ์, รุ่งพร การณ์ประสงค์, กิตติภูมิ มีประดิษฐ์ อนันต์ เชื้อชวนุกิจการ, 2560: สัมภาษณ์) และจากการสัมภาษณ์ผู้ใช้บัณฑิต จากสถานประกอบการ 5 แห่ง ประกอบด้วย (1) Ad lib Bangkok (2) Aloft Bangkok Sukhumvit 11 (3) Centra Grand at Central World (4) Holiday Inn Bangkok Sukhumvit (5) Novotel Bangkok Bangna Hotel (2560: การสัมภาษณ์) ที่พบว่าบัณฑิตที่เข้ามาปฏิบัติงานด้านอุตสาหกรรมบริการนั้น ด้านทักษะทางปัญญาวิชาชีพไม่ค่อยประสบปัญหาสามารถปฏิบัติงานได้ดี แต่งานด้านการให้บริการซึ่งลักษณะงานต้องสัมพันธ์กับผู้คนหลากหลายวัฒนธรรมกล่าวได้ว่างานด้านบริการนั้นรองรับความรู้สึกจากผู้คนหลากหลายตลอดเวลา อีกอย่างงานด้านบริการเน้นความพึงพอใจต่อลูกค้า ซึ่งความพึงพอใจสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกสูง ธรรมชาติมนุษย์มีความรู้สึก (เวทนา) พร้อมแปลงสารความคิด (จิต) จากความรู้สึกและจากสภาวะอารมณ์ที่กระทบอยู่ตลอดเวลาเป็นพฤติกรรม (กาย) หากจิตมีคุณภาพดี ย่อมส่งผลต่อการบริการดี

ตามไปด้วยผู้ปฏิบัติงานมีความกดดันแปรปรวนทางอารมณ์ และจิตตลอดเวลาเมื่อเป็นเช่นนี้ได้ส่งผลต่อจิตบริการขาดประสิทธิภาพลง สิ่งที่ยึดมั่นไม่ได้และมีความสำคัญยิ่งนักคือ สติและสมาธิในฐานะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมในทุกฐานการแสดงออก หากผู้ปฏิบัติงานขาดพื้นฐานทางสติและสมาธิแล้ว จิต (ความคิด) จะมีความฟุ้งซ่าน แม้ปัญญา (ธรรม) ที่ลงทุนเรียนมากก็ตามไม่เกิดผลเต็มที่ควรจะเป็นเพราะจิตที่ขาดความสุขสงบ ย่อมบริการให้เกิดความสุข ความประทับใจได้ยาก ดังนั้นการบริหารจิตเป็นการเตรียมความพร้อมให้บัณฑิตมีเครื่องมือดูแลตน (ครองตน) และจะส่งผลต่อคนรอบข้าง โดยเฉพาะการให้บริการดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาควรพัฒนา สร้างภูมิคุ้มกันให้บัณฑิตมีทักษะทางปัญญานำไปใช้ในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตพร้อมรับสภาพปัญหาปัจจัยภายนอกเป็นต้นว่า สิ่งแวดล้อม การหักเหวิสัยคิด การรับเอาวัฒนธรรมที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นไทย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดาลัด ทวีทรัพย์ และจุฑาภรณ์ ทองบุญชู (2554: 19-21) ที่ศึกษาผลของการเจริญสติปัฏฐานตามหลักพุทธศาสนาต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาวิทยาลัยสภากาชาด พบว่า การนำหลักสติปัฏฐานมาส่งเสริมสุขภาวะแก่นักศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดปัญญารู้ทั่วทันความจริง มีสุขภาวะทางจิตที่ดี ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการพัฒนานักศึกษาให้มีสุขภาวะทางปัญญาซึ่งเป็นเครื่องมือสร้างความสุขคือจิต ซึ่งเป็นเรื่องเร่งด่วนในฐานะเป็นทางออกจากความเสี่ยงต่อทุกข์เมื่อวิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยแล้ว หากปัญญาวิชาชีวิต แต่ขาดสติที่เป็นฐาน และความคิด (จิต) ที่มีคุณลักษณะความอ่อนโยน ความฉลาด (ปัญญา) มีสุขภาวะ ซึ่งเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ ทั้งการแสดงออก (กาย) ความรู้สึกก็ไม่เกิดประโยชน์เพราะความฉลาดไปประกอบกับจิตที่ฟุ้งซ่านมีทุกขภาวะจิตปัญญาจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาเพื่อสุขภาวะทางปัญญา เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้จบจากการศึกษาออกไปแล้วมีความพร้อมสอดคล้องตามรายงานความพึงพอใจของผู้ใช้บัณฑิตที่มีต่อบัณฑิตวิทยาลัยดุสิตธานี ปีการศึกษา 2559 (วิทยาลัยดุสิตธานี, 2559: 23) พบว่า มาตรฐานด้านคุณธรรม ด้านความรู้มีทักษะทางปัญญามีผลการประเมินอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับคุณภาพของบัณฑิตที่กระทรวงศึกษาธิการวางเป็นตัวชี้วัดไว้ บัณฑิตระดับอุดมศึกษาเป็นผู้มีความรู้ มีคุณธรรมจริยธรรม มีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสำนึกและรับผิดชอบในฐานะพลเมือง พลโลก โดยตัวบ่งชี้ข้อ 1.3 บัณฑิตมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตมีการดูแลเอาใจใส่รักษาสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม (มาตรฐานการอุดมศึกษา, 2549: 5-7)

การพัฒนาให้นักศึกษามีความพร้อมโดยเฉพาะมีสุขภาวะนั้นสอดคล้องกับหลักการบริหารจัดการหรือหลักภาวะนา (พัฒนา) ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2557: ออนไลน์) อธิบายว่า ภาวะนา คือหลักการฝึกอบรมกายให้มีระเบียบวินัยด้วยศีล การฝึกอบรมจิตใจให้มีความสุขสงบ ลดความฟุ้งซ่านฝึกอบรมให้เกิดปัญญา (การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธควรพัฒนาที่จิตเป็นฐานสำคัญ) ได้มีงานวิจัยของภทรนธิ์ วิสุทธีศักดิ์ (2554: 3; 7) พบว่าการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน เป็นปัจจัยนำไปสู่ความรู้

แข็ง แม้เป็นความรู้ที่ลึกซึ้ง ทำได้ยาก ไม่สามารถรู้แจ้งได้ด้วยความคิดคำนึง ไตร่ตรอง แต่กลับเป็นที่ต้องการ และได้รับความสนใจจากผู้คนในปัจจุบันทั้งนี้เพราะสภาพผู้คนในปัจจุบันประสบพิษภัยทางเศรษฐกิจ ทำให้เกิดการแก่งแย่งชิงดี เอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว ต่างหาที่พึ่งทางใจไม่อิงวัตถุ วิปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหนึ่งในบรรดาวิธีต่างๆ (ทั้งสมถะวิธและจิตวิธยาสมัยใหม่) ที่ได้รับความสนใจอย่างมากในฐานะเป็นยารักษาใจมนุษย์ รวมทั้งเป็นวัคชินป้องกันภัย (กิเลส) การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาให้เกิดขึ้นตามแนวคิดทางพุทธศาสนาว่าด้วยหลักสติปัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อสร้างสุขภาวะ และปัญญา สอดคล้องตามพุทธพจน์“ทางนี้เป็นทางไปอันเอก เป็นทางบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นหนทางที่ก้าวล่วงซึ่งความเศร้าโศก เสียใจ พิโรธพิน เป็นหนทางที่กำจัดเสียซึ่งทุกข์กายทุกข์ใจ เป็นหนทางที่เข้าถึงความจริงของชีวิต คืออริยมรรค เป็นหนทางที่รู้แจ้งแทงตลอด คือ มรรค ผล นิพพาน อย่างนี้คือ สติปัฏฐานทั้ง 4” (ที.ม./10/325) จึงเป็นแนวทางสำคัญของการนำสติปัฏฐานมา ผูกอบรมบริหารจัดการหรือทำเป็นกิจกรรมพัฒนา ย่อมทำให้บุคคลมีสันติภาพกล่าวคือความสงบสุข กล่าวอีกนัยคือมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และเห็นแจ้ง ซึ่งเป็นการพัฒนาทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐานในฐานะเป็นมรรควิธีสร้างสุขภาวะแก่นุชนุษชาติที่บรรพบุรุษใช้อบรมมานาน ในรูปของการศึกษาตามอริยาสัย ตามสำนักปฏิบัติวิปัสสนาต่างๆ การอบรมตามหลักสติปัฏฐานนั้น เป็นได้ทั้งในส่วนของพัฒนา คุณภาพของอารมณ์ (EQ) และปัญญา (IQ) เนื่องจากชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีการบริหารในทุกกลม หมายใจ การอบรมหรือบริหารจัดการตามหลักสติปัฏฐาน ไม่ใช่ดูแลเพียงร่างกายอันเป็นส่วนพฤติกรรมอย่าง เดียวเท่านั้น แต่เป็นการบริหารจัดการให้มีคุณภาพและปัญญา ซึ่งตรงตามหลักสากลที่ควรจะเป็นเกี่ยวกับการ ดูแลชีวิตมนุษย์ ตามนิยามเกี่ยวกับสุขภาพขององค์การอนามัยโลกประกอบด้วย ทางกาย (Physical) จิต (Mental) สังคม (Social) และ จิตวิญญาณ (Spiritual) ส่วนในแง่การเรียนรู้สอดคล้องกับวิธีการสอน สอนแบบใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning) มีหลักใหญ่ๆ 2 ประการคือการเรียนที่ผู้เรียนเป็น ศูนย์กลาง (Student - Centered Learning) และผู้เรียนเป็นเอกัตภาพ หรือเรียนเป็นรายบุคคล (Individual Learning) โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเรียนรู้จะทำให้ผู้เรียนจะได้สัมผัสกับปัญหาโดยตรง และใช้ปัญหาที่ได้ พบในสถานการณ์จริงนั้นเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Engel; David; & Royer. 1999: 251)

จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับสติปัฏฐานและงานวิจัยพัฒนารูปแบบการฝึกอบรม ASAP เพื่อ เสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมสันติของครู เพื่อให้อาจารย์มีความพร้อมในที่สอนนักเรียนให้มีความสุข ของประดิษฐา ภาษาประเทศ (2554: บทคัดย่อ) และงานวิจัยของพินณา หมาขยอด (2558: บทคัดย่อ) ที่ พัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาจากแนวคิดทางพุทธศาสนาเชื่อมโยง ให้เห็นว่า สภาพแวดล้อมทางสังคมที่พัฒนาตามกระแสโลกาภิวัตน์ ที่เร่งเร้าด้วยรูป รส เสียง กลิ่น สิ่ง สัมผัส ที่ไม่เหมาะสม จนส่งผลให้นักศึกษาที่มีภูมิจิตปัญญอ่อนแอ บางกลุ่มได้รับปัญหา และสร้าง ปัญหาแก่ผู้อื่น การจะหยุดวงจรเหล่านี้ได้จำเป็นต้องหยุดจากปัจจัยภายใน กล่าวคือจิตปัญญา สามารถ

เปลี่ยนทุกภาวะจากสิ่งรอบตัวได้ มาเป็นการสร้างสุขภาวะทางปัญญาตามแนวคิดทางพุทธศาสนาว่าด้วยหลักสติปัญญานั้นเอง

ในฐานะที่ผู้วิจัยสอนนักศึกษาด้านอุตสาหกรรมบริการ และเห็นว่างานด้านอุตสาหกรรมบริการ เป็นงานที่เกี่ยวกับจิต ความรู้สึก กล่าวคือเอาใจใส่ความรู้สึก ให้การบริการคือทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความสุข ความสะดวก อันเป็นการให้จากจิต ซึ่งจิตนั้นมีความสำคัญต่อมนุษย์และต่อสังคมเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากความคิดเป็นตัวแปรให้เกิดพฤติกรรมทั้งหมด หากจิตมีความอ่อนโยน มีความเป็นมิตร คอยดูแลดังลูกในครัวเรือน (ลูกคำ) จิตมีความสงบเย็นย่อมส่งผลต่อการต้อนรับ การบริการ การทักทาย ย่อมเป็นการเอื้ออาทรระหว่างกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ สุขกายสบายใจ และความเข้าใจระหว่างกันย่อมเกิดขึ้น สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาเป็นเรื่องของพฤติกรรม ความคิด ปัญญา เป็นต้นทุนการให้การบริการด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมด้วยหลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาให้กับนักศึกษา

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน
2. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ความสำคัญของการวิจัย

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีความสำคัญต่อผู้บริหาร คณาจารย์ นักศึกษา และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียโดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันอุดมศึกษาเอกชนสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาให้แก่นักศึกษาเพื่อเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ ตอบสนองความต้องการของสังคม มีภูมิคุ้มกันที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคตได้เป็นอย่างดีและสถาบันอุดมศึกษา สามารถนำกิจกรรมไปปรับใช้เพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญาให้แก่นักศึกษาให้สามารถปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ได้กำหนดได้พัฒนาชุดกิจกรรมฝึกอบรม บริหารจิต โดยเน้นหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีขอบเขตดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาตามขั้นตอนที่ 1 เป็นนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน เนื่องจากกลุ่มประชากรที่ใช้ศึกษานี้มีลักษณะที่เหมือนกันในด้านสาขาวิชา ด้านสภาพแวดล้อมที่ตั้งของสถานศึกษามีความเป็นเมืองจึงมีวิถีชีวิตลักษณะทางวัฒนธรรมคล้ายกัน และเป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลประกอบด้วย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ และมหาวิทยาลัยศรีปทุมและวิทยาลัยดุสิตธานี ในปีการศึกษา 2560 รวมจำนวนทั้งสิ้น 9,332 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาตามขั้นตอนที่ 1 เป็นนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ และมหาวิทยาลัยศรีปทุมและวิทยาลัยดุสิตธานี ในปีการศึกษา 2560 รวมจำนวนทั้งสิ้น 343 คน

2. ผู้เชี่ยวชาญที่ใช้ในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน เป็นผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิผลชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญาตามขั้นตอนที่ 3 เป็นนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการของวิทยาลัยดุสิตธานี ในปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา มีจำนวน 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม

2. การพัฒนาและหาประสิทธิผลชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

2.1 ตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

2.2 ตัวแปรตาม คือ ประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐาน หมายถึง ระบบการเรียนรู้ พัฒนาสติ ให้มีคุณภาพ สามารถเฝ้าระวัง หรือตามดูเรื่องราวของชีวิตทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือกาย เวทนา จิต ธรรมเป็นเครื่องมือพัฒนาให้เกิดปัญญา รู้ทันเหตุปัจจัย ความจริงของสิ่งต่างๆ ตามสภาวะ และเป็นวิธีการอบรม ฝึกฝน บริหารจิตให้เกิดปัญญาเพื่อจะได้สามารถปฏิบัติต่อหน้าที่ และรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง ทำให้เข้าใจในเรื่องนั้นๆ ตามอาการ ตามสภาวะ จึงไม่ติดขัดในจิต หรือจินตนาการให้มันเป็น เป็นภาวะที่เป็นสุขในจิตที่ตื่นรู้ และเบิกบาน เพราะเข้าใจในสภาวะธรรม เป็นอาการสงบสุขหรือสันติสุข ภายใน ด้วยการมีสติและปัญญาสมบูรณ์จะได้ไม่ก่อปัญหาต่างๆ เป็นอุปสรรคต่อสุขภาวะ ประกอบด้วย

1.1 สุขภาวะด้านกาย หมายถึงการมีสติตื่นตัวต่อสิ่งที่มากระทบกาย หรือการที่ตัวตนในฐานะเจ้าชีวิตเข้าไปเกี่ยวข้องกับ การมีสติตื่นตัวต่อสิ่งที่มากระทบกาย หรือการที่ตัวตนในฐานะเจ้าชีวิตเข้าไปเกี่ยวข้องกับในขณะหนึ่ง ๆ นั้น ตื่นตัวว่า กำลังทำอะไรอยู่ เป็นอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดล่วงหน้าถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือเผลอเลอกับอดีต ให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน ลงลึกสุดคือการมีสติทุกกลมหายใจรู้ การเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถ ในแง่ทฤษฎีทำให้มีสติควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่เผลอตัวไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดโทษ ในทางปฏิบัติมีความตื่นตัวพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยการมีสติ

1.2 สุขภาวะด้านเวทนา หมายถึงการมีสติรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่กายไปสัมผัสต่อโลก รอบตัว คือมีสติอยู่พร้อมด้วยการตระหนักรู้ว่า ความสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ล้วนเกิดมีตามเหตุปัจจัยที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

1.3 สุขภาวะด้านจิต หมายถึงการมีสติรู้อาการของจิต เมื่อรับสัมผัสแล้วเป็นอย่างไร รู้จักปรับจิตแยกแยะ วิเคราะห์สภาวะอารมณ์ที่มากระทบจิต ให้มีท่าที่รับอารมณ์ด้วยความเป็นกลางด้วยปัญญา การมีสติรู้อาการของจิต เมื่อจิตรับสัมผัสแล้ว จิตเป็นอย่างไร รู้จักปรับจิตแยกแยะ วิเคราะห์สภาวะอารมณ์ที่มากระทบจิต ให้มีท่าที่รับอารมณ์ด้วยความเป็นกลางด้วยปัญญา มีสติอยู่พร้อมตระหนักรู้จิตของตนเจนว่า อาการของจิตเป็นอย่างไร มีความกำหนด หมกมุ่น อาฆาตปองร้าย หรือหลงมัวพัว มีความเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่าน หรือเป็นสมาธิ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

1.4 สุขภาวะด้านธรรม หมายถึง การมีสติตื่นรู้ ด้วยความรอบคอบ เห็นสิ่งที่คอยบั่นทอนจิต สิ่งเร้าให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ตระหนักรู้ว่า เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์เกิดได้อย่างไร และจะหมดไปได้อย่างไร สภาวะธรรมใดควรพัฒนาให้เกิดมีในตน และสภาวะธรรมใดที่มีอยู่ในตน ก็อะไรเป็นอย่างไร จะพัฒนาให้บริบูรณ์ และจะขจัดให้หมดไปได้อย่างไร เป็นต้น เห็นตามความเป็นจริงตามที่ เป็นของมันอย่างนั้น

2. สถาบันอุดมศึกษาเอกชน หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาที่จัดตั้งโดยเอกชนเพื่อดำเนินการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาดำเนินการสอนระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าและอยู่ในการควบคุมของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และวิทยาลัยดุสิตธานี

3. สาขาอุตสาหกรรมบริการ หมายถึง สาขาวิชาที่เรียน การบริการเกี่ยวข้องกับผู้คนหรือสร้างความสุข ความประทับใจแก่ผู้รับบริการ ประกอบด้วย การท่องเที่ยว การโรงแรม การขนส่ง การธนาคาร ธุรกิจเกี่ยวกับการบันเทิง การจัดการอาหาร การจัดการประชุม สปา การสื่อสาร เป็นต้น

4. การพัฒนาชุดกิจกรรม หมายถึง กระบวนการประกอบการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีชื่อเรียกหลายอย่างชุดการสอน ชุดการเรียนการสอน ชุดการเรียนรู้สำเร็จรูป ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ชุดกิจกรรม เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาอย่างหนึ่ง เป็นนวัตกรรมที่ครูใช้ประกอบการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนศึกษาและใช้สื่อต่างๆ ในชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้น ประกอบด้วย

- 4.1 คำชี้แจง
- 4.2 คู่มือการใช้ชุดกิจกรรม
- 4.3 แผนการจัดการเรียนรู้
- 4.4 เนื้อหาของกิจกรรม
- 4.5 สื่อ (ปัญหา ใบความรู้ เกม กิจกรรม ใบงาน)
- 4.6 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

5. ประสิทธิภาพ หมายถึง การตัดสินคุณค่าของชุดกิจกรรมใน 3 ด้าน

5.1 การประเมินประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม เป็นกระบวนการตรวจสอบชุดกิจกรรมก่อนนำไปใช้ ซึ่งเกิดจากการประเมินความสอดคล้องของชุดกิจกรรม เนื้อหา ขั้นตอน วิธีการฝึกอบรม การประเมินผลการฝึกอบรมชุดกิจกรรม โดยใช้ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญตามเกณฑ์ที่กำหนดว่าสอดคล้องตามเกณฑ์หรือไม่

5.2 การประเมินประสิทธิผลของการใช้ชุดกิจกรรม เป็นการพิจารณาว่า นำชุดกิจกรรมไปใช้เกิดประโยชน์และบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ซึ่งวัดจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและใช้วัดก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม

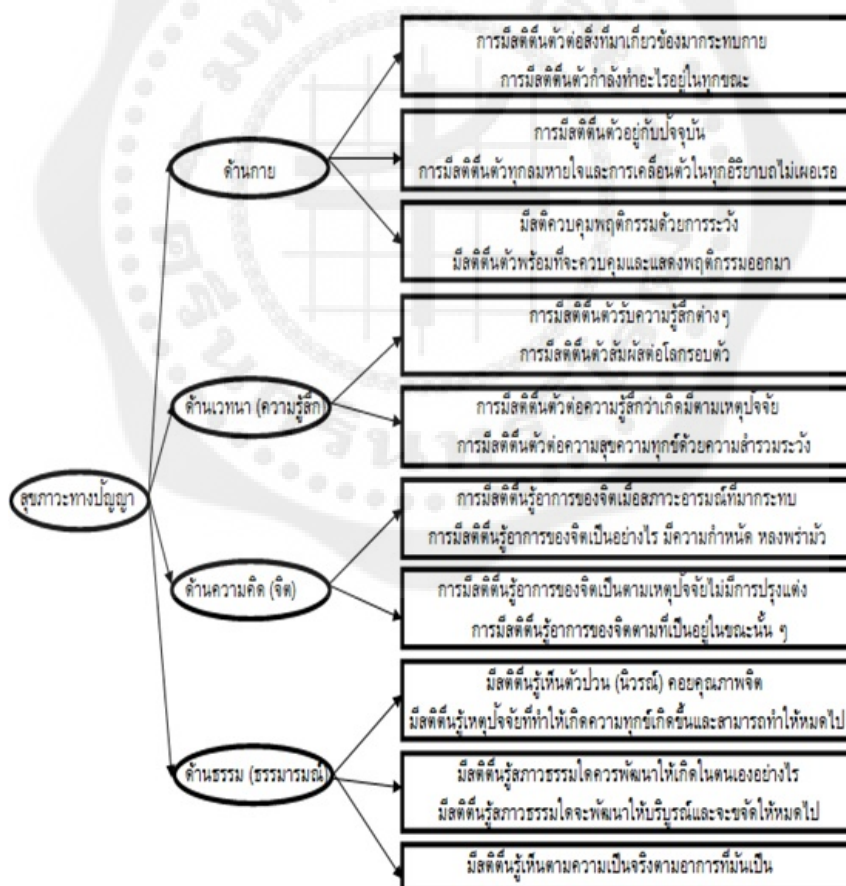
5.3 ประเมินการใช้ชุดกิจกรรม เป็นการประเมินกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับใด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐาน สำหรับนักศึกษา สาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

1. กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของสติปัฏฐาน

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ และสังเคราะห์หลักสติปัฏฐานจากพระไตรปิฎกมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. (ไทย) 10/374/302) ที่นิยามไว้ว่า สติปัฏฐาน คือทางเอกหมายรวมลง เป็นสำคัญ นั้นหมายถึงวิธีหรือรูปแบบปฏิบัติเพื่อเป้าหมายคือความสุขสงบและปัญญา ซึ่งมีองค์ประกอบด้วยการกำหนดสติอย่างมุ่งมั่น ต่อเนื่อง ระลึกได้หมายรู้(สติ) และรู้ตัวในทุกอิริยาบถ (สัมปชัญญะ) ในกาย (กายภายในคือตัวตน จิต กายภายนอกคือสิ่งแวดล้อม) ในเวทนาคือความรู้สึกเมื่อได้สัมผัสอารมณ์ที่มากระทบ ในจิต คิดปรุงแต่ง ความรู้สึกนั้นอย่างไร ในธรรมคือใช้ธรรมกลั่นกรองให้รู้เท่าทันสภาวธรรม จัดการ ควบคุมจิต และหลัก ภาวนา 4 ประกอบด้วย การพัฒนาที่เป็นองค์รวม ทั้งกาย สติ จิต และปัญญา ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐาน

สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

2. กรอบแนวคิดในการพัฒนาชุดกิจกรรมโดยเน้นหลักสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผู้วิจัยนำแนวคิด การฝึกอบรม ของสมคิด บางโม (2553: 92) และการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based) ของบริดจ์ และ แฮลลิกเกอร์ (Bridges; & E; & P. Halliger 1995:6) และหลักการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจประกอบการพัฒนาชุดกิจกรรม เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย เฝ้าปัญหาและฝึกกระบวนการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนเห็นทางเลือกและวิธีการที่หลากหลาย กระบวนการคิด กระบวนการแก้ปัญหานั้น การเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน ใช้ปัญหาเป็นตัวตั้งสำหรับเรียนรู้ จากกรอบคิดสามารถเขียนเป็นภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาชุดกิจกรรมโดยเน้นหลักสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยค้นคว้าหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง
สติปัฏฐานโดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐาน
 - 1.1 สุขภาวะทางปัญญา
 - 1.2 สติปัฏฐาน
 - 1.2.1 ความหมายสติปัฏฐาน
 - 1.2.2 ความหมายวิปัสสนา
 - 1.2.3 ความหมายสภาวะธรรม
 - 1.2.4 สติปัฏฐานกับความฉลาดทางอารมณ์และปัญญา
 - 1.3 พุทธปรัชญาการศึกษา ว่าด้วยด้วยองค์ประกอบห้าของชีวิต
2. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดกิจกรรม
 - 2.1 ความหมายชุดกิจกรรม
 - 2.2 การเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน
 - 2.3 การฝึกอบรม
 - 2.4 การพัฒนากิจกรรมนักศึกษา
 - 2.5 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา
3. การวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยั่งยืน
4. บริบทอุตสาหกรรมบริการสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา

1.1 สุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะทางปัญญาที่ผู้วิจัยตีกรอบประเด็นศึกษาในความหมายของความสุขซึ่งเป็นคุณลักษณะหรือภาวะของจิตที่ไปรับสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ จากภายนอก และปัญญาซึ่งเป็นภาวะที่รู้แจ้งนำไปเป็นเครื่องมือประกอบการรับรู้ การทำงานของจิตเมื่อสังเคราะห์เข้ารวมกันแล้วก็จะให้ความหมายสุขภาวะทางปัญญา หรือภาวะของความสุขและปัญญาอันเป็นสภาวะทางจิตและปัญญานั้นเอง

1.1.1 ความหมายของสุขภาวะทางปัญญา

ประเวศ วะสี (2548: 13) ได้กล่าวว่า ตามคำนิยามความหมายขององค์การอนามัยโลกว่า นับเป็นเวลา 50 ปี ที่ผ่านมามององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้นิยามของคำว่า สุขภาพ คือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแค่ปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น ความหมายของคำว่า สุขภาพ ยังได้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าเป็นนิยามที่ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพตามนิยามขององค์การอนามัยโลก คำว่า สุขภาพ จึงหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ใช้คำว่า Complete Well-being ทางร่างกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ดังนั้นคำจำกัดความดังกล่าวมีความลึกกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางร่างกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมทั้งหมด

คำว่า สุขภาพ ที่นำมาใช้ในแวดวงกระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยนั้นพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2548: 3; 2557: 6) ได้ให้ความหมายไว้ว่า“สุขภาวะ”เป็นความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม หรืออยู่ในสังคมได้ด้วยความสุข เป็นภาวะที่หมดทุกข์ ซึ่งสุขภาวะเป็นด้านหนึ่งของภาวะที่สมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่า องค์กรรวม

จากศึกษาความหมายข้างต้นพบว่า สุขภาพเป็นด้านหนึ่งขององค์กรรวมนั้นแปลว่ามีด้านอื่นๆ หรือองค์ประกอบอื่นๆที่เป็นส่วนสนับสนุนให้เกิดองค์กรรวมของสุขภาวะ ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2557: 7) ได้กล่าวถึงองค์กรรวมไว้ดังนี้

1. ด้านความเสรี คือ จิตมีภาวะปลอดโปร่ง โล่ง หลุดพ้น ไม่ถูกปิดกั้น บีบคั้น คือ ภาวะที่เป็นอิสระ (วิมุตติ)
2. ด้านความสงบ คือ จิตมีภาวะไม่ร้อนรน กระวนกระวาย ไม่ร้อนรุ่ม ไม่ว้าวุ่น ไม่ฟุ้งฟ่าน ทั้งร่างกายและจิตไม่ถูกรบกวน คือสงบอยู่ตัว (สันติ)
3. ด้านความสะอาด คือ จิตมีภาวะบริสุทธิ์ หมดจด ไม่ปนเปื้อน เส้าหมองหมายถึงความสะอาดด้านจิตใจ (ปริสุทธิ)

4. ด้านความสว่าง คือ จิตมีความกระจ่าง แจ่มชัด ไสกระจ่าง มองเห็นทั่วตลอด (วิชา)

จากทัศนะนี้สรุปได้ดังนี้ เมื่อภาวะต่างๆ ทั้ง 4 ด้านประกอบด้วยส่วนของ วิชา ซึ่งเป็นภาวะของความเข้าใจ การหยั่งรู้โดยรอบ มองเห็นการเชื่อมโยงของปัญญาและวิมุตติ-วิสุทธิ-สันติ ซึ่งเป็นส่วนของจิต ถ้าส่วนประกอบทั้ง 4 ด้านนี้เกิดขึ้นอาการความสุขปรากฏออกให้เห็น

สำหรับองค์ดาไล ลามะ (2553: 19-20) ผู้นำทางจิตวิญญาณของชาวทิเบต ซึ่งเป็นพุทธศาสนานิกายมหายาน ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความสุข ซึ่งประกอบด้วยส่วนต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปิฎกคือด้านจิต พร้อมทั้งหลักการบริหารจิตเพื่อสุขภาวะแก่ผู้สนใจในรูปแบบปฏิบัติที่สหรัฐอเมริกาไว้ดังนี้ ความสุขตามทัศนะพุทธศาสนามีหลายระดับกล่าวคือ ความมั่งคั่ง ความพอใจในโลก ความเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณและรู้แจ้ง ส่วนประกอบสำคัญบางอย่างที่ยอมรับมานาน เป็นตัวกำหนดความเบิกบาน ความสุข เช่น สุขภาพดี เครื่องอำนวยความสะดวก ทรัพย์สมบัติ ปัจจัยที่เพิ่มคือการมีเพื่อนหรือคู่ครองปัจจัยทั้งหมดเป็นที่มาของความสุข แต่จะนำมาใช้ให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ พูนสุข สุขภาพจิตเป็นกุญแจสำคัญ หากมนุษย์เราขาดการฝึกฝนให้จิตมีความสงบ ไม่ว่ามีสิ่งอำนวยความสะดวก หรือเหตุการณ์จะเป็นอย่างไร สิ่งเหล่านั้นจะไม่มีวันให้ความรู้สึกเบิกบาน และความสุขอย่างที่คุณแสวงหา ในทางกลับกันถ้าประกอบด้วยคุณลักษณะภายใน มีจิตสงบ และมั่งคั่งระดับหนึ่ง แม้จะขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งปกติแล้วถือว่า มีความจำเป็นต่อความสุข แต่คุณก็อาจมีชีวิตอยู่อย่างเบิกบาน และเปี่ยมด้วยสุข

นอกจากนั้น องค์ดาไลลามะ (ดาไล ลามะ, 2553: 23-35) ได้ตอบข้อสนทนากับเกี่ยวกับรูปแบบปฏิบัติต่อความสุขอีกว่ามนุษย์เราจะบรรลุความพอใจได้สองวิธี

วิธีที่ 1 ไล่ล่าจนได้มาครอบครองทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการหรือปรารถนา

วิธีที่ 2 ไม่จำเป็นมีในสิ่งที่เราต้องการ แต่ให้เราร้องการและเห็นคุณค่าในสิ่งที่เรามีอยู่ ซึ่งในแต่ละวิธีตามทัศนะขององค์ดาไลลามะ ได้วางวิธีปฏิบัติไว้ดังนี้

ขั้นตอนแรกในการแสวงหาความสุข คือเรียนรู้ว่าอารมณ์ และพฤติกรรมทางลบทำร้ายร่างกายอย่างไร การตระหนักเช่นนี้ช่วยให้เรามุ่งมั่นมากขึ้นที่จะเผชิญเอาชนะมัน โดยอาศัยกระบวนการวิเคราะห์ว่า ความคิด และอารมณ์อย่างไหนเป็นโทษ และเป็นคุณ จิตเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าถึงความสุข

ขั้นตอนที่สองการฝึกฝนจิตแบบพุทธ หรือปฏิบัติธรรมก็คือการต่อสู้ภายในต่อเนื่อง การปรับเปลี่ยนนิสัย หรือสภาพทางลบด้วยสภาพใหม่ที่เป็นบวก ไม่ว่าจะทำแบบไหน ชาวพุทธมีวิธีฝึกอยู่หลายวิธีเพื่อรักษาภาวะจิตให้สงบการฝึกจิตอย่างมีระบบได้แก่การบ่มเพาะความสุขคือการเปลี่ยนแปลงจากภายใน พึ่งพาคำสำคัญอยู่กับภาวะจิตในทางบวก และต่อสู้กับภาวะจิตด้านลบ ทั้งหมดนี้เป็นโครงสร้างของสมองแท้ๆ ของมนุษย์เรา ซึ่งเราสามารถทำได้ เพราะสมองที่เชื่อมโยงกับรูปแบบ

พฤติกรรมทางสัญชาตญาณ เราถูกกำหนดทางจิต อารมณ์ และร่างกาย ให้มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสภาพแวดล้อม ในทางที่จะช่วยให้มีชีวิตรอด ชุดคำแนะนำพื้นฐานเหล่านี้ถูกเข้ารหัสในเซลล์ประสาทจำนวนมากต่างประสานเพื่อสร้างแรงกระตุ้น ให้มีปฏิกิริยาต่อสถานการณ์ เซลล์ประสาทในสมองปรับเปลี่ยนได้ นักประสาทวิทยาพบหลักฐานพิสูจน์ได้ว่า สมองสามารถสร้างรูปแบบใหม่ขึ้นได้ สร้างเซลล์ประสาทและสารเคมีที่เป็นตัวคอยส่งข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทให้รวมเป็นกลุ่ม เพื่อคอยตอบสนองสิ่งใหม่ที่เข้ามา สมองเราปรับเปลี่ยนตลอดเวลาตามความคิดประสบการณ์ ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้ส่งผลให้การทำงานของเซลล์ปรับเปลี่ยนตามไปด้วย (Plasticity) เพื่อเรียกสมรรถภาพของสมองในการปรับเปลี่ยนเข้ากับสิ่งแวดล้อม

สรุปวิธีปฏิบัติตามแนวคิดของท่านดาไล ลามะ เพื่อสุขภาพะ เริ่มอย่างง่ายๆ จากตัวเราก่อนคือ เรียนรู้วิเคราะห์อารมณ์ซึ่งอารมณ์นั้นสัมพันธ์กับจิตใจโดยตรงอย่างระมัดระวังว่าตนกำลังเสวยอารมณ์แบบไหน โดยมีสติตามรู้ ซึ่งเป็นหลักการอบรมตามหลักสติปัฏฐานเป็นด่านแรกคอยตรวจสอบประเมินพฤติกรรมทางลบทำร้ายร่างกายอย่างไร การเรียนรู้แบบนี้ ช่วยให้เรามุ่งมั่นมากขึ้นที่จะเผชิญเอาชนะมัน เป็นวิธีการบริหารจิต คือการต่อสู้ภายในสภาพทางลบด้วยสภาพใหม่ที่เป็นบวกหรือที่เรียกว่า จิตอันเป็นกุศล หรืออาจจะกล่าวว่า เปิดพื้นที่จิตที่เป็นกุศล หรือเซลล์แห่งความสุขเกิดในจิตพร้อมส่งสัญญาณความสุขออกมาสู่พฤติกรรม

สำหรับทันตแพทย์สม สุจิรา ได้ศึกษาสุขภาพะทางปัญญาพบว่า สุขตามทัศนะของพุทธศาสนา คือความสุขที่ได้จากปัญญา คือรู้เท่าทันความจริง เห็นความไม่ยั่งยืน คือเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุขแบบนี้ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และได้เปรียบเทียบการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานเหมือนยาชา คือทำให้ไม่รู้สึกรู้หาย การเจริญสติวิปัสสนา ลึนยังคงรับความหวานได้ แต่รู้เท่าทันว่า เป็นเพียงสมมติบัญญัติ ถ้าไม่มีมนุษย์เกิดมา ความหวานนี้ก็ไม่มีอยู่จริง มันเป็นเพียงปรากฏการณ์ของการรับรู้ สุขหรือทุกข์ก็ไม่ใช่ความจริง เมื่อกำลังของสติสูงขึ้นเราจะรู้นาม (สภาวะ) อื่นๆ ด้วย เช่น ความสวย ความหอม ความกลัว ความโกรธ มันก็ไม่มีจริงเช่นกัน มันเป็นเพียงปฏิกิริยาทางจิตเท่านั้น (สม สุจิรา: 2558 180)

สรุปได้ว่าความสุขภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา รู้แจ้ง เห็นชัดตามอาการตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ ไปประกอบการทำงานกับจิต ทำให้จิตไม่หลง (โมหะ) ภาวะของจิตที่มีปัญญาคือตัวกลั่นกรองเช่นนี้ ทำให้จิต ไม่ยึดมั่นถือมั่น โดยใส่ความรู้สึกว่า ตัวเราเกี่ยวข้องกับตัวเรา ไปผูกพัน จึงเป็นอาการว่างของสภาวะจิต ภาวะที่ไม่มีกิเลสมาผูกพัน สภาวะของจิตเช่นนี้เรียกว่า นิพพาน ซึ่งเป็นคุณลักษณะของจิตดั้งเดิม จิตว่าง นี่เป็นจุดหมายของการอบรม หรือปฏิบัติธรรม หรือเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนานั่นเอง ซึ่งหากกระทำได้ดีดังเช่นที่กล่าวมานี้ ชีวิตจะมีความสุขทุกข เพราะทุกข์เกิดที่จิต โดยการที่ตนปรุงแต่งจนเป็นตัวตน เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตน เมื่อสิ่งกระทบ (อารมณ์) ที่ตัวตน ตัวตนจึงรับสิ่งที่กระทบนั้นโดยตรงซึ่งพุทธทาสท่านใช้คำสื่อความชัดว่าตัวกู ของกู เมื่อเป็นเช่นนี้ภาวะ

ที่เรียกว่า สุข เป็นภาวะของสุขสงบหรืออาการของจิตที่สุขสงบนั่นเองเป็นความสุขที่เกิดจากผัสสะ คือ รับสัมผัสจากโลกภายนอก เป็นต้นว่ารูปรส เป็นต้น สุขุประภะนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นความสุขทางกายเหตุเพราะเมื่อกายได้รับสัมผัสก็โลดเล่นเพิดเพลินตามจังหวะโหมกระหน่ำของสิ่งเร้าจากภายนอก สุขุประภะนี้มีประโยชน์อยู่บ้างในแง่หล่อเลี้ยงจิตไม่ให้เหี่ยวเฉา หรือไม่ก็ฟูเฟื่องตามกิเลสตัณหาที่พองตัว แต่ทางพุทธศาสนาได้ยกระดับความสุขสู่ระดับที่สูงจากผัสสะเป็นความสงบสุขทางจิตเป็นความสุข

ที่แท้จริง ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอกซึ่งสอดคล้องตามที่ รุ่งเรือง ลิ้มชูปัญญาน (2556: 122) ศึกษาเกี่ยวกับจิตตามหลักคำสอนในพุทธศาสนาพบว่า เมื่อจิตรับผัสสะสิ่งเร้า สำหรับจิตที่ขาดการอบรม ก็เป็นปกติของปุถุชนพร้อมที่จะเกิดตัณหา อุปาทาน และกิเลสขึ้นในจิต ซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้เกิดทุกข์ในชีวิต ดังนั้นการดับทุกข์จึงอยู่ที่การพัฒนาจิต และในการพัฒนาจิต หัวใจสำคัญ คือ การพัฒนาสติและปัญญา ให้เป็นการรับรู้ต่อสิ่งเร้าด้วยปัญญา ให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่าสรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้ จิตก็จะไม่เพิดเพลินพอใจต่อสิ่งเร้าจนเป็นความโลภ และไม่ผลัดไสต่อสิ่งเร้าจนเป็นความโกรธ และก็ไม่สับสนต่อสิ่งเร้าจนเป็นความหลงคือมีสติปัญญาไม่ให้เกิดความโลภ โกรธ หลง ไม่เกิดกิเลส จิตเมื่อรับรู้เช่นนี้แล้ว ก็จะปล่อยวาง และเรียกว่าเป็นการดับกิเลสด้วยการละอวิชชา จากคำอธิบายนี้มีปรากฏในพระสูตร ส.สพ. 18/377/261ว่า “เมื่อจิตรับรู้อารมณ์หากบุคคลมีการพัฒนา สติ และปัญญา (หรือสัมปชัญญะ) คอยกำกับการทำงานของจิต ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้จิตทำงานได้อย่างถูกต้อง เป็นกุศลจิตได้และจิตก็จะปล่อยวางอารมณ์นั้นอย่างธรรมชาติ”

1.1.2 ภาวะของจิต

ความสุขสงบ เป็นสภาวะของจิต ซึ่งมีปรากฏในหลักพุทธศาสนาหลายแห่ง เช่น จิตต์ หนุต สุขาวหิ จิตที่อบรมฝึกฝนแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ เป็นต้นซึ่งมีนักวิชาการอธิบายเกี่ยวกับจิตในฐานะสร้าง และรับความทุกข์หรือความสุขโดยตรง เช่น สมัคร บุราวาส (2552: 99; 105; 121) การฝึกหัดใจให้ใช้ลมหายใจน้อยลงอย่างสม่ำเสมอ ในการนี้หัวใจจะเต้นเบาตามไปด้วย อันเป็นเหตุให้เกิดภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่นแก่ร่างกาย ภาวะเช่นนี้ทางสรีรวิทยาเรียกว่า Trance บ้าง Hypnotic sleep บ้าง Hypnosis บ้าง ในมันสมองของคนเรา มีน้ำหนักเพียง 2 เพอร์เซ็นต์ของน้ำหนักกาย แต่ต้องการโลหิตผ่านถึง 14 เพอร์เซ็นต์ของทั้งหมด และใช้ออกซิเจน 23 เพอร์เซ็นต์ของทุกส่วนในร่างกายใช้ น้ำตาลในสมองเผาผลาญเพื่อให้พลังงานแก่เซลล์สมองก็มีปริมาณมาก พลังงานทางเคมีของน้ำตาลกับออกซิเจนในสมอง กลายเป็นคลื่นไฟฟ้าในสมอง และไฟฟ้าที่เคลื่อนไปตามประสาทนี้ได้จากโลหิตเลี้ยงสมองการหายใจน้อยลงในวิปัสสนากาวนา จะช่วยให้เซลล์สมองไม่ไว และไม่ใคร่ทำงาน ทำให้โลหิตไปสู่สมองน้อย ผลคือมีภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่นด้วยเหตุนี้การทำลายความเครียดของจิตด้วยวิปัสสนาจึงเป็นไปเพื่อสุขภาพ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ช่วยทำให้อารมณ์ที่ดีที่สุดแก่เรา คือ อารมณ์สุข-สงบ

จากคำอธิบายนี้พอสรุปให้สอดคล้องกับการฝึกวิปัสสนาสติปัฏฐาน โดยกำหนดสติตามรู้ลมหายใจหายใจยาวก็รู้ว่ายาว หายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น รู้สึกตัวอย่างละเอียดแม้กระทั่งลมหายใจการหายใจน้อยลง วิธีการนี้ทำให้ระบบหัวใจได้รับออกซิเจนเต็มจากการหายใจลึกและยาว จึงเป็นการผ่อนคลาย วิธีของวิปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นวิธีแห่งความสุขสงบ เมื่อจิตสงบมีความละเอียดที่ทรงการสัมผัสอารมณ์ ตรงตามที่สมัคกร บุราวาส (2552: 121) อธิบายเพิ่มเติมว่า เวลาเกิดอารมณ์กิเลส (Emotion) อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา เราจะรู้สึกได้ว่า หัวใจกับปอดทำงานผิดปกติ และมีมโนภาพเกิดในสมองมากมาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นการทำงานที่ต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น อารมณ์กิเลสจึงก่อความเหนื่อยทางใจและกายขึ้นเป็นความเครียดทางสรีระวิทยาทราบ่ว่า ปรากฏการณ์ทางจิตทุกอย่าง ย่อมเกิดพร้อมทั้งปรากฏการณ์ทางกาย

นอกจากนั้นรุ่งเรือง ลีมชูปฏิภาณ (2556: 3) ได้ให้ความกระจ่างในทางประสาทวิทยาว่าอาการของจิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้ก็เป็นารับส่งสัญญาณประสาทผ่านกลุ่มเซลล์ประสาทต่างๆ เป็น Brain Pathway ในสมอง ซึ่งเมื่อเซลล์ประสาทมีการรับรู้สิ่งเร้าก็จะมีารับส่งสัญญาณภายในเครือข่าย ด้วยการปล่อยสารสื่อประสาท ทำให้เกิดความรู้สึกต่ออารมณ์ เป็นอาการของจิตประเภทต่างๆ การทำงานของเซลล์ประสาทและอาการความรู้สึกที่เกิดต่อเนื่องกัน กระบวนของจิตที่เกิดขึ้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดใหม่และดับอีก เป็นอย่างนี้ต่อเนื่องกัน ตามเหตุปัจจัยของสัญญาณข้อมูลที่ได้รับผ่านเซลล์ประสาทต่างๆ ที่อยู่ภายในสมอง ทำให้เกิดเป็นจิตสำนึกต่อเนื่องและเป็นสิ่งที่เรียกว่า จิตขึ้นมา ทางพุทธศาสนาอธิบายกระบวนการของจิตประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คืออาการของจิต ที่เกิดจากการทำงานของกลุ่มเซลล์ประสาทต่างๆ เมื่อพิจารณาขั้น (กองแห่งรูป) แต่ละส่วนนั้นพบว่า ต่างเป็นเพียงการทำงานของเซลล์ประสาทธรรมชาติตามเหตุปัจจัยและดับไป ทุกข์ในชีวิตเกิดจากความไม่รู้ ในรูป - เวทนา สัญญา - สังขาร - วิญญาณ อันเป็นปรากฏการณ์ในธรรมชาติ

รุ่งเรือง ลีมชูปฏิภาณ ซึ่งเป็นแพทย์ได้อธิบายกระบวนการของจิต คือเซลล์ประสาทรับสื่อสัญญาณในสมอง ด้วยการปล่อยสารสื่อประสาท ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ต่ออารมณ์ เป็นอาการของจิตประเภทต่างๆ การยึดติดไม่ว่าจะเป็นความพอใจ หรือไม่พอใจก็ตาม ก็ไปบิดเบือน ขัดแย้งกับความเป็นจริงของธรรมชาติจึงทำให้เกิดทุกข์แก่ชีวิตมาแล้วนี่สอดคล้องตามวิทยาการทางจิตวิทยาโลกตะวันตก ดังที่รุ่งเรือง ลีมชูปฏิภาณ (2556: 19) ได้ศึกษาแล้วสรุปเพิ่มเติมว่าการทำงานของจิตออกเป็น 3 ระดับ คือ

ส่วนที่ 1 ส่วนรับสัมผัสข้อมูล ซึ่งเป็นความรู้สึกทางประสาท (sensation)

ส่วนที่ 2 เป็นส่วนรับ (perception) เพื่อเข้าใจความหมาย

ส่วนที่ 3 ส่วนสุดท้ายของกระบวนการจิตจะเป็นการประมวลผลสังเคราะห์ ประมวล และเรียนรู้เป็นประสบการณ์ชีวิต (cognition) แล้วจึงค่อยตอบสนองความรู้ เป็นการกระทำกลับต่อโลก ค่อยๆ ตอบสนองการรับรู้เป็นการกระทำกรรมกลับต่อโลก

จากแนวคิดของจิตวิทยาตะวันตกและทัศนะของรุ่งเรือง ลืมชูปัญญา ตรงกับหลักขั้น 5 ทางพุทธศาสนาก็คือ เมื่อจิตรับสัมผัสข้อมูล เป็นทั้งเวทนา (ความรู้สึกลึก) ความจำ (สัญญา) การแปลความหมาย (สังขาร) การรู้ ความเข้าใจจึงเป็นได้หลายอย่าง (วิญญาณ) การฝึกอบรมวิปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นกระบวนการปฏิบัติให้เกิดปัญญาเพื่อจะไม่ยึดมั่นในขั้น 5 กล่าวคือหากไม่เกิดปัญญานำไปสู่ การแปลความหมาย ความรู้สึกลึกและความจำที่ผิดอันเป็นมูลเหตุของความทุกข์ปรากฏการณ์ทางจิต เป็นความต่อเนื่องสันตติของจิตสำนึก ทำให้เรารู้สึกว่า เป็นชีวิต เป็นการเกิดจิตสำนึก หรือวิญญาณ

นอกจากนั้น การค้นพบสารสื่อประสาท Neurotransmitters เมื่อ 40 กว่าปี ทำให้เรารู้สิ่งที่เรียกว่า ความรู้สึกลึก อาการของจิตไม่ว่าเป็นความทุกข์ใจ สุขใจ ความเจ็บปวดระคาย โทสะ และแม้กระทั่งการให้ความสนใจนั้น ต่างเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการการสื่อสาร Neurotransmitters ที่ถูกปล่อยออกจากเซลล์ประสาท เป็นตัวส่งสัญญาณไปที่เซลล์ หลังจากนั้นประสาทส่งต่อให้ต่อมไร้ท่อ ในร่างกายให้ปล่อยสารเคมีพวกโฮโมนออกมา เมื่อเรามีอารมณ์เกิดขึ้น ความดัน การไหลเวียนของโลหิตจะสูงขึ้น การเต้นของหัวใจก็จะแรงขึ้นตามไปด้วย และหายใจต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้นรวมทั้งมีการควบคุมอุณหภูมิในร่างกายอยู่ในระดับสูงต่ำตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น (รุ่งเรือง ลืมชูปัญญา, 2556: 89)

ดังนั้นสรุปได้ว่า การอบรมฝึกฝนให้จิตมีการสะสมความเข้าใจ พัฒนาให้เกิดปัญญาจนสามารถทำงานถูกต้อง ไม่ว่าจะรับอารมณ์ประเภทใด ที่ผ่านทาง ตา หู จมูก เป็นต้น จิตสามารถทำงานได้ถูกต้อง เรียกว่า ปรับท่าทีของจิตรับกับสภาวะอารมณ์จึงสามารถมีความสุขสงบได้ในสภาวะการณ์ต่าง ๆ นั้นคือมีสติตามดู กาย เวทนาจิต ธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน

สรุปได้ว่า จิต เป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์ จำแนก ประมวลอารมณ์ เป็นการจำได้หมายรู้ ตรงกับที่ทางแพทย์เรียกว่า เซลล์ประสาทรับรู้แล้วส่งพลังงานไปส่วนต่างของร่างกาย

1.1.3 ภาวะของปัญญา

เมื่อกล่าวถึงปัญญา ตามกรอบวิจัยที่ผู้วิจัยได้วางไว้ คือสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเมื่ออบรมสติปัฏฐานทำให้เกิดภาวะทางปัญญา (วิปัสสนา) และจิต ซึ่งหากพิจารณาตามวิทยาการโลกตะวันตก เรียกว่าความฉลาดทางอารมณ์และปัญญา ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สำหรับพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา มีหลักการรองรับอยู่หลายที่เป็นต้นว่า ไตรสิกขา (หลักการศึกษาสامด้าน) โยนิโสมนสิการ (หลักการพิจารณา ใส่ใจอย่างแยบคาย) ในที่นี้ขอทำความเข้าใจบางประเด็นเพื่อความกระจ่างตามกรอบวิจัยที่วางไว้ดังนี้

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ความรู้ชัด ความไม่หลง ความเห็นชอบ ความเลือกเฟ้น (พ.ม.(ไทย) 19/49/31) โดยปัญญา ประกอบด้วย 1) โลภียปัญญา 2) โลกุตตรปัญญา (ม.ม. (ไทย)

2/310/139) อภ.สจ. (ไทย) 34/1ถต3/359) ปัญญาระดับโลกปัญญาเป็นปัญญาทั่วไป ที่มีอยู่ในปุณชน โลกุตตรปัญญา ปัญญาที่อยู่ระดับอยู่เหนือวิสัยโลก

ปัญญา เป็นส่วนสุดท้ายสำหรับฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง การรู้แท้เห็นจริงในสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง ความรู้แจ้งที่เกิดจากปัญญา จิตที่ปราศจากกิเลส เป็นจิตประกอบด้วยปัญญาคือจิตที่เข้าถึงนิพพาน ปัญญาสูงสุด คือ ปัญญาแจ้งในนิพพาน (โลกุตตรปัญญา) (พุทธทาสภิกขุ. 2543: 48-49)

ปัญญา คือความรู้ทั่ว วิชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งรู้แยกได้ในเหตุผลชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ พระพรหมคุณาภรณ์ (2554: 137)

จากความหมายเกี่ยวกับปัญญาที่นำมากล่าวอ้างนี้พบว่า ปัญญาสัมพันธ์กับจิตอย่างใกล้ชิด ในกรณีการศึกษา การให้การอบรมซึ่งอยู่ในขั้นใส่ชุดข้อมูลให้กับจิต เมื่อมีเหตุการณ์ใดๆ มากระทบในชีวิต จิตก็จะประมวลผล แปลความหมายตามพื้นฐานคุณภาพของจิตเป็นพฤติกรรมต่างๆ บางครั้งการอบรมทางพุทธศาสนาเรียกว่า อบรมจิตปัญญา

จิตกับปัญญาสัมพันธ์กันใช้งานกำกับรู้ภาวะของสุข และจัดการให้เกิดภาวะของสุขร่วมกันในลักษณะต่างเกื้อกูลจากการศึกษาวิทยาการสมัยใหม่เพื่อเปรียบเทียบปัญญากับทางพุทธศาสนา ภายใต้กรอบกว้างๆ จิตกับปัญญาในฐานะทำงานเกี่ยวกับสุขภาวะ พบบางเขียนของรุ่งเรือง ลิมชูปัญญา (2556: 116) ปัญญาเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ เกิดจากการที่เซลล์ประสาทมีการรับรู้ และสามารถพัฒนาการจดจำเรื่องที่เกิดขึ้น ในกระบวนการเป็นประสบการณ์ ข้อมูลที่ถูกพัฒนาจากการเรียนรู้จะถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการทำงานของจิต เมื่อรับรู้อารมณ์ครั้งต่อไป การเรียนรู้เป็นปัญญานี้ จึงมีความเกี่ยวข้องกับความรู้ จนเกิดโครงสร้างชีวิตเกิดขึ้นในเซลล์ประสาท เป็นรูปแบบของกลุ่มเซลล์ประสาทต่างๆ และเมื่อมีการประมวลผลของอารมณ์ที่รับในครั้งต่อไปสามารถเรียกใช้ข้อมูลในความจำเหล่านั้นมาช่วยการสื่อความหมาย ประมวลผล การคิดปรุงแต่ง เป็นการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงซ้อนใหม่ขึ้นมา รวมทั้งเกิดปัญญาใหม่ๆ ขึ้นมาเป็นกระบวนการเรียนรู้ของจิต Cognition process ในทางประสาทวิทยา มีการแบ่งปัญญาออกเป็น 2 อย่าง

1. Implicit Knowledge ปัญญาที่ประกอบด้วยความรู้ที่ทำงานในส่วนสัญชาตญาณ หรือจิตใต้สำนึก ถ้ามีการพัฒนาปัญญาในระดับสูงก็เป็นญาณทัศนะ ตามที่เรียกว่า การหยั่งรู้ (Intuition)

2. Explicit knowledge ปัญญาที่ประกอบด้วยความรู้ที่เกี่ยวกับข้อมูลข้อเท็จจริง มีการวิเคราะห์ นึกคิดปรุงแต่ง ในส่วนที่เปิดเผยออกมาในจิตสำนึก ประกอบด้วย ความจำข้อเท็จจริง เหตุการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ เป็นต้น senatic Knowledge เป็นความจำประวัติเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดการลำดับต่อเนื่อง เป็นต้น (Episodic Knowledge)

สรุปได้ว่าปัญญาทางวิทยาศาสตร์ เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์จากโลกภายนอก ให้มีความความฉลาดรอบรู้สำหรับการดำรงชีวิตทางโลก เมื่อกล่าวถึงปัญญาทางพุทธศาสนา หรือใช้คำว่าวิชาบางที่ใช้สัมมาทิฐิ คือทฤษฎีหรือความคิดถูกต้อง ซึ่งตรงกับวิชา คือความไม่รู้ หรือรู้บ้างก็รู้ผิดๆ อย่างขาดปัญญา เป็นข้อมูลที่ผิดพลาดจากความเป็นจริง เกิดขึ้นในระหว่างการสะสมประสบการณ์ที่ผิดๆ เรื่องของปัญญา หรือวิชา ต่างมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต ให้การจำข้อมูลที่ถูกต้อง และนำข้อมูลนั้นมาทำงานประกอบกับการทำงานของจิต จึงทำให้จิตสามารถตอบสนองการทำการรับรู้ตามความเป็นจริง หากรับรู้ จำข้อมูลผิด ประมวลผลก็ผิด (อวิชา) ทำให้จิตขาดคุณภาพทำงานผิดตามไปด้วย ซึ่งรุ่งเรื่อง ลัมซูปฎิภาณ (2556: 128) ขยายความเพิ่มเติมว่าในทางวิทยาศาสตร์ การเรียนรู้ของจิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร ไม่ว่าดีหรือชั่ว ต่างก็เป็นเพียงธรรมชาติของการประมวลผลของเซลล์ประสาทต่างๆ ในสมอง ทำให้เกิดการเรียนรู้เป็นประสบการณ์ ซึ่งประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้ จะถูกนำมาใช้เมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์ใหม่ๆ ทำให้เกิดเป็นความเข้าใจจนเป็นการตอบสนองการรับรู้ในที่สุด ดังนั้น การเรียนรู้จึงเป็นการสังสมประสบการณ์ของชีวิต ซึ่งถ้าเป็นการเรียนรู้เพื่อประโยชน์ในทางโลกก็เรียกว่า ปัญญาทางโลกหรือปัญญาทางวิทยาศาสตร์ สำหรับการเรียนรู้ในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตและจิตซึ่งมีความละเอียดอ่อนนั้น พระพุทธศาสนาแนะนำให้มีการพัฒนาสติให้ทำงานเป็นจิตสำนึกในระดับสูง แล้วเรียนรู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง จนเกิดปัญญาในทางธรรม ทั้งเรื่องปัญญาทางโลกและปัญญาทางธรรมนั้น ต่างก็มีประโยชน์สำหรับใช้งานเหมาะแก่การดำรงชีวิตที่แตกต่างกัน ดังจะเห็นได้ว่า การสะสมการเรียนรู้ของสิ่งมีชีวิต หรือที่เรียกว่าบารมี หรือการสังสมนั้น จะมีบทบาทที่สำคัญในการกำหนดพฤติกรรม จิต อุปนิสัย ในส่วนของ จิตได้สำนึก ทำให้เกิดเป็นความเข้าใจเป็นทฤษฎีในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว และเมื่อจิตมีการรับรู้ การทำงานตอบสนองการรับรู้ของจิตจะเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่สังสมกันมา เป็นการทำงานของจิต นับตั้งแต่การรู้สึกตามสัญชาตญาณ (Sensation) การรับรู้สื่อความเข้าใจ (Perception) และการประมวลผลการทำงาน (Cognition) ของจิต ตามลำดับ จนเป็นการกระทำกรรมของกายตอบสนองต่อโลกในที่สุด ดังนั้นการอบรมจิตในพระพุทธศาสนา จึงเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า ปรมัตถสัจจะ

เพื่อให้เห็นลักษณะปัญญาทางโลกหรือตามที่ รุ่งเรื่อง ลัมซูปฎิภาณ (2556: 128) ใช้คำว่า ปัญญาวิทยาศาสตร์ กับปัญญา ทางพุทธศาสนาทั้งในแง่ลักษณะ วิธีพัฒนาให้เกิด และจุดหมายปลายทางของปัญญาแต่ละอย่างซึ่งผู้วิจัยกล่าวอ้างไว้ดังนี้

1. สุตตมยปัญญา (Knowledge arising from listening studying and testimony) เป็นปัญญา ที่เกิดขึ้นจากการอ่าน การได้ยิน การเห็นผ่านประจักษ์พยานทางกายภาพทำให้เกิดการเรียนรู้ เป็นความจำขั้นพื้นฐานที่จำเป็นขึ้นได้ตามตัวอักษรที่ได้เห็น ได้อ่าน หรือได้ยินมา แต่ยังคงขาดความเข้าใจที่ลึกซึ้งจากการปฏิบัติให้เห็นจริง เป็นปัญญาที่มีประโยชน์ใช้ได้เฉพาะกับการอ้างอิง หรือ

สำหรับการถกเถียงด้วยโวหาร จึงมีการประยุกต์ใช้งานได้อย่างจำกัด ไม่มีประสิทธิภาพสูงสูพที่จะใช้ได้ทันทั่วทั้งกับการรับรู้อารมณ์และการทำงานของจิต

2. จินตมยปัญญา (Knowledge arising from thinking reflection and reasoning) เป็นปัญญาที่เกิดจากการนึกคิด วิเคราะห์ใคร่ครวญด้วยเหตุผล ปัญญาประเภทนี้ทำให้เกิดหลักการและวิธีการ ในการพัฒนาการเป็นความรู้วิชาการสาขาต่างๆ เป็นจำนวนมาก เป็นปัญญาที่เหมาะสมใช้ในการแก้ปัญหาและการคิดค้นต่างๆ ทางโลก รู้เท่าทันผู้อื่น มีความฉลาดหลักแหลม ใช้งานได้และมีประโยชน์มากกว่าสุดตมยปัญญา แต่เนื่องจากจิตมีการทำงานที่รวดเร็วมาก กระบวนการรับรู้อารมณ์ของจิตจะใช้เวลาเสี้ยววินาทีช่วงขณะจิตนั้นๆ ซึ่งทั้งสุดตมยปัญญาและจินตมยปัญญาก็ยังไม่ไวพอ ไม่ทันสำหรับการใช้งานให้ทันทั่วทั้งในการประกอบกับการทำงานของจิต ทำให้จิตไปผลออกไปรับสื่อสารความหมายและปรุงแต่งอารมณ์ด้วยอนุสาสะทำให้จิตทำงานผิดพลาดในกระบวนการจิตได้ง่าย พระพุทธศาสนาจึงได้กล่าวว่า ทั้งสุดตมยปัญญาและจินตมยปัญหานี้เป็นปัญญาที่ดี แต่ยังไม่สามารถดับกิเลสได้ พระพุทธศาสนาจึงแนะนำให้มีการพัฒนาปัญญาที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น มากเพื่อให้ทันกับความรวดเร็วในการรับรู้อารมณ์และการทำงานของจิต เรียกว่าภาวนามยปัญญา

3. ภาวนามยปัญญา (Knowledge arising from mental development contemplation or enlightenment) เป็นปัญญาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นปัญญาจากการปฏิบัติทำสมาธิ เรียนรู้ธรรมชาติที่เกิดขึ้นที่จิตไปรับรู้รับรู้อารมณ์ และเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของอารมณ์ได้ จนสามารถตอบสนองการรับรู้ของอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงในทุกขณะจิต ดังนั้น การพัฒนาปัญญาประเภทนี้ จึงต้องผ่านขั้นตอนการเรียนรู้ที่เรียกว่า การอบรมจิต คือเป็นการเรียนรู้ในขณะที่จิตมีสติเป็นสมาธิ จิตตั้งมั่น เป็นสมถกรรมฐาน และเมื่อจิตมีสติตั้งมั่นก็ให้พิจารณาต่ออารมณ์ที่รับรู้ เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เห็นแจ้ง ตามความเป็นจริง เป็นวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือ เห็นการเกิดดับของจิต เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของอารมณ์ที่ได้รับ ในกาย ในเวทนา และในธรรม การเรียนรู้ที่ผ่านการอบรมจิต เช่นนี้ จะทำให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งอริยสัจสี่ในชีวิตตามธรรมชาติ และเมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์ ผ่านอายตนะทั้งหก ไม่ว่าจะเป็นทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะที่จิตมีสติรับรู้อารมณ์เหล่านี้ ปัญญาจากการอบรมจิต (ภาวนามยปัญญา) ก็จะเกิดขึ้น ช่วยให้เห็นแจ้งความจริง จิตจึงสามารถปล่อยวาง ละตัณหา (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) ละอุปาทานในอารมณ์ของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (รู้เรื่อง ชูปฏิภาณ. 2556: 119-120)

และสมักร นูราวาส (2552: 133-134) มองปัญญาคือหลักของโลกภายนอกที่มนุษย์ได้ผ่านวิทยาศาสตร์มาแล้ว เกือบสามทศวรรษ จึงเป็นผลแห่งการสะสมความจริง จากโลกภายนอกเป็นเวลานาน

จิตซึ่งสามัญชนเรียกว่า มีอยู่เอง เป็นเอก ไม่เกี่ยวกับสสาร ได้รับการยืนยันจากปัญญาวา เป็นปรากฏการณ์ในสมอง อันเป็นที่สุดแห่งวิวัฒนาการของโปรตีน ซึ่งเป็นสสาร ไม่มีสสารในรูปแบบมันสมอง ก็ไม่เกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า จิต สามัญชนเชื่อว่า จิตสามารถตั้งเจตจำนงได้อย่างอิสระ สามารถบังคับ อวัยวะรับรู้ให้กระทำการได้ สามารถเนรมิตความคิด จากความว่างเปล่าได้

ปัญญาสอนว่า การรับรู้เกิดจากการกระทบระหว่างสิ่งภายนอกกับอวัยวะรับสัมผัสแล้วจึงเกิดมโนภาพสะท้อนขึ้นในสมอง มโนภาพ จึงหาได้เกิดจากความว่างเปล่าไม่ ความคิดคือการนึกคิดเป็นมโนภาพที่เคยได้รับมาแต่เดิมแล้ว ประกอบกับการเอามโนภาพเดิมมาปรุงแต่งให้เป็นมโนภาพใหม่ เจตจำนงจึงไม่ใช่เป็นอิสระใหม่ เพราะมีโลกภายนอกเป็นต้นเหตุและกำหนดเจตจำนงอยู่ เจตจำนงเป็นเหตุให้เกิดการกระทำกรรม

ปัญญาสอนว่า จิตเป็นเพียงเหตุชั้นรองเท่านั้น จิตอยู่ในรูปเจตจำนง (Will) สั่งการให้ร่างกายกระทำการดังปรารถนา หาใช่เป็นต้นเหตุของการกระทำไม่ ต้นเหตุคือโลกภายนอกที่ก่อเจตจำนง

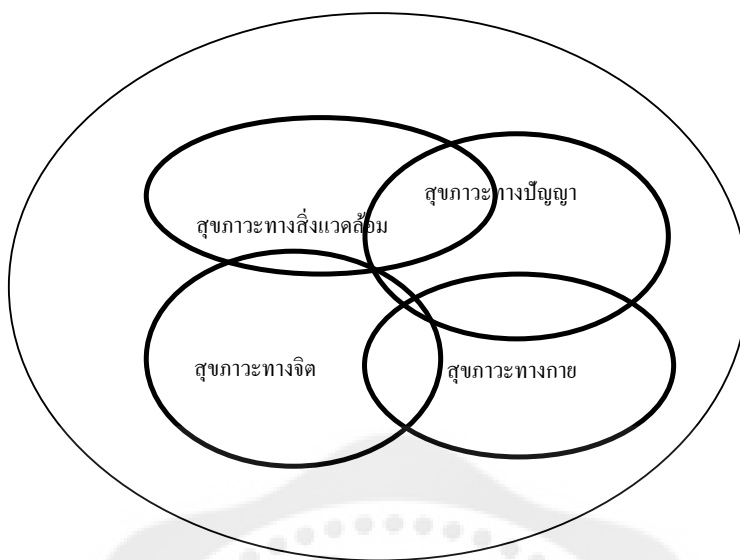
ปัญญารับว่า จิตมีอำนาจสร้างสรรค์ (Create) มโนภาพใหม่ จากมโนภาพเดิมได้ แต่ปฏิเสธอำนาจสร้างมโนภาพจากความว่างของจิต สสารเป็นเหตุเกิดของจิตและเป็นเหตุเกิดพฤติกรรมของจิต ไม่มีร่างกาย ไม่มีมันสมอง ก็ไม่มีจิต ไม่มีโลกภายนอกสำหรับก่อให้เกิดมโนภาพ ก็จะไม่มีความผิดทางจิต ฉะนั้นจึงหาจิตโดยตัวเองไม่

สรุปได้ว่าปัญญาเกิดจากการอบรมจิต ปัญญาทางพุทธเป็นปัญญาเข้าใจโลกภายในคือจิต ส่วนปัญญาทางวิทยาศาสตร์เป็นปัญญาเข้าใจโลกภายนอก

1.1.4 ทฤษฎีสภาพองค์รวม (Holistic Health)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2551: 6-8) ได้กล่าวว่า สุขภาวะองค์รวมของชีวิตจะมีสุขภาวะได้ ต้องบริหารจัดการให้มีภาวะด้านบวก สุขภาวะที่แท้จริงเป็นไปตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต องค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไร ภัยกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ โดยปัญญาให้แสงสว่าง ส่องทาง ชี้ทางให้ หลักการพัฒนามนุษย์ของพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา 4 การพัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง

จันทร์เพ็ญ สันตวาจา (2548: 13-15) กล่าวว่า แนวคิดแบบองค์รวม เป็นหลักการที่ยอมรับทั้งในกลุ่มมานุษยวิทยา วัฒนธรรม และหลักศาสนา สืบเนื่องจากโลกได้ตระหนักและให้ความสำคัญของความเกี่ยวพันที่กลมกลืนแยกออกจากกันไม่ได้ระหว่าง ร่างกาย จิตใจ ปัญญา (จิตวิญญาณ) และสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 องค์รวมของกาย สังเวทล้อม จิต ปัญญา

ที่มา: จันทรเพ็ญ สันตวาจา (2548: 13-15)

จากข้อความที่ได้นำเสนอมาสรุปได้ว่าในโลกแห่งความเป็นจริงนั้นมนุษย์เรามีชีวิตอยู่ท่ามกลางโลกที่เป็นนามธรรมและโลกที่เป็นรูปธรรมสภาวะสังเวทล้อม โดยพื้นที่ของชีวิตอาจเป็นส่วนของจิตบ้าง กายบ้างเข้าไปสัมพันธ์ หรือกระทำต่อส่วนเหล่านั้นไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ชีวิตที่มีสุขภาวะต้องอาศัยองค์รวมระหว่างกาย จิตสังเวทล้อม และปัญญา ในทางกลับกันการให้การศึกษาอบรมก็ควรให้สอดคล้องทั้ง 4 ส่วนนี้ตามที่พระเทพเวที (พระเทพเวที. 2539: 155) ได้อธิบายว่า องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ฝ่ายกายกล่าวคือมนุษย์มีชีวิตอยู่ท่ามกลางสังเวทล้อมทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ได้รับสัมผัสสิ่งเร้าต่างๆ จากโลกภายนอก กระทบผ่านทางกาย แล้วส่งผลต่อไปยังจิต สุขภาวะแบบองค์รวมต้องอาศัยการพัฒนา อบรมจิตให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง กายจิต และปัญญาตามหลักภาวนา 4

1.1.5 กระบวนการพัฒนา (ภาวนา) สุขภาวะทางปัญญา

การพัฒนาหรือทางพุทธศาสนาเรียกว่าภาวนานั้นประกอบด้วย กาย สังคม จิต และปัญญาซึ่งเป็นองค์รวมทั้งโลกนามธรรมและโลกภายนอกซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับองค์รวมนี้ได้มีนักวิชาการให้ความหมายไว้ดังนี้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540: 19) กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีความเข้าใจกระบวนการพัฒนาแล้ว ย่อมสามารถพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพด้วยตนเอง การพัฒนาทุกด้าน มีผลกระทบต่อกันและกัน พัฒนาการทุกประเภท มีขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง ไม่มีการข้ามขั้น ผลการศึกษาค้นคว้าวิจัยทั้งเชิงทฤษฎี

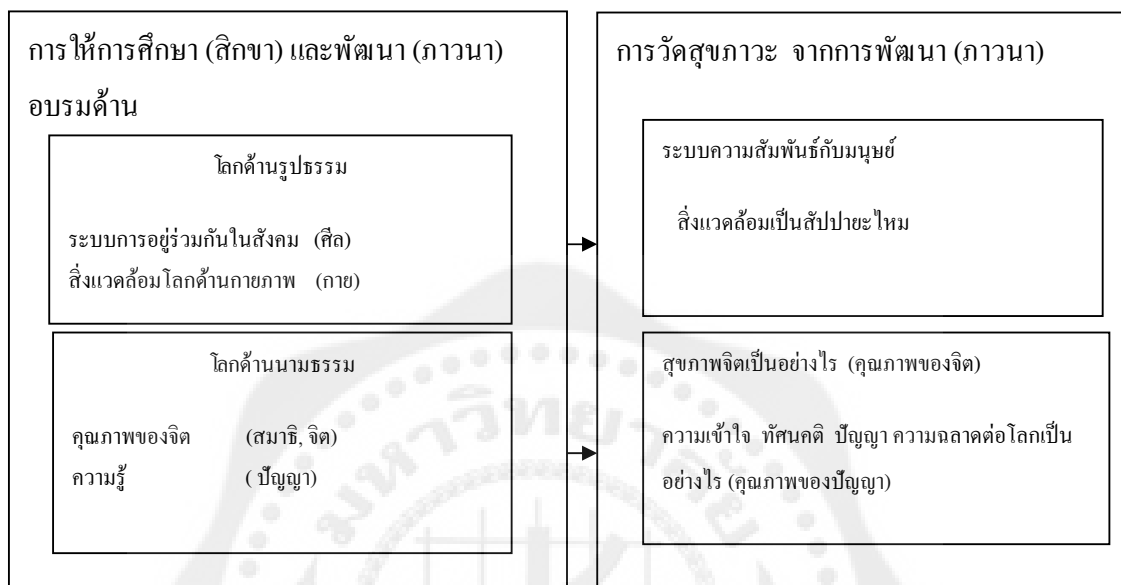
ปฏิบัติหลักการทั้งในและนอกประเทศ หากมิใช่เกิดจากเงื่อนไขของสังคม วัฒนธรรม เฉพาะถิ่น ย่อมมีความเป็นสากล จากแนวคิดนี้หมายถึงความเป็นสากลไม่ขึ้นต่อรูปแบบสังคมซึ่งความสากล หมายถึงสภาวะธรรมที่เป็นจิตและโลกทั้งที่เป็นมนุษย์และสิ่งแวดล้อม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง กาย สังคม จิต ธรรม เป็นองค์รวมของโลก สังคมโลกจะสุขหรือเกิดหายนะอยู่ที่กาย สังคม จิต ธรรม ได้รับการพัฒนาหรือไม่ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (มปป: 39. 2547: 18-19) ได้อธิบายกระบวนการพัฒนาว่าการพัฒนาอบรม หรือให้การศึกษา ซึ่งมีความหมายเหมือนกัน ในที่นี้ผู้วิจัยขอใช้คำว่า อบรม การอบรมนั้นควรกระทำให้สัมพันธ์กัน 3 ด้าน (ไตรสิกขา)

1. การให้การอบรม ให้รู้จักสร้างระบบความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบ มีระบบ มีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม และมีวินัย ด้านนี้เรียกว่า สิล
2. การให้การอบรมด้านเจตจำนงและคุณสมบัติของจิตซึ่งรวมไปถึงคุณสมบัติของจิตที่มีคุณธรรม ความดี มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพ เช่น มีความเข้มแข็ง หนักแน่น เพียรพยายาม มีสติ สุข ความร่าเริง เบิกบานผ่องใส ด้านนี้เรียกว่า สมานะ
3. การให้การอบรมให้มีความรู้ ความเข้าใจ การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นความสามารถแยกแยะวิเคราะห์หาเหตุปัจจัยต่างๆ ด้านนี้เรียกว่า ปัญญา

จากการอบรมทั้งสามด้านที่กล่าวมานี้พระพรหมคุณาภรณ์ระบุว่าเป็นเรื่องที่ต้องให้การศึกษา และนอกจากนั้นควรให้การอบรมพัฒนา (ภาวนา) ทำให้มีอย่างต่อเนื่องอีก 4 ด้าน โดยเพิ่มรายละเอียดเรื่องกายเข้ามาจะเป็น

1. การพัฒนาด้านกาย ให้รู้จักใช้อวัยวะและอวัยวะทั้งหลาย ตา หู จมูก ลิ้น เรียนรู้ อย่างเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่รอบตัว รู้จักเลือกใช้ และจัดการการเป็นอยู่ให้เกิดความสบายไม่ทำลายให้เสียสุขภาพ
2. การพัฒนาด้านศีล ให้รู้จักสร้างระบบความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบ มีระบบ มีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม และมีวินัย
3. การพัฒนาด้านบริหารจิต ให้สงบ ไม่วอกแวก กระสับกระส่าย ให้รู้จักโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยพลังงาน (กระแสจิต) จึงต้องมีการควบคุมจิตในฐานะเป็นนายกายเป็นบ่าวกล่าวคือการทำให้เจริญ งอกงามขึ้นในความดี ความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข และอิสระ ในการกระทำซึ่งการแสดงออกทั้งทางกาย หรือคำพูดทั้งหลาย ล้วนออกจากจิตทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ในธรรมบท ขุททกนิกายว่า “มโนปุพฺพกุมาธมฺมา มโนเสฏฺฐามโน มยา” แปลว่า สภาวะธรรม ทั้งที่เป็นกุศล และอกุศล ทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ ด้วยเหตุนี้ การกระทำให้จิตมีสมาธิเพื่อให้มีพลัง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง
4. การพัฒนาด้านปัญญา เป็นการศึกษาอบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (ยถาภูต) เป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความคิดหาเหตุผล

และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึงอิสรภาพมีชีวิตที่ดีงาม ปลอดภัย ปราศจากปัญหา จากทัศนะนั้น
ผู้วิจัยนำมาจัดวางให้เห็นชัด ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 การเปรียบเทียบกับการศึกษาสามด้าน กับการพัฒนาสี่ด้านบูรณาการสุขภาวะ
ทางปัญญา

จากแนวคิดองค์รวมของสุขภาวะสอดคล้องตามหลักว่าด้วยการฝึกอบรมพัฒนา
(ภาวนา4) ที่ได้นำเสนอไปแล้วนั้น มีคุณลักษณะสอดคล้องตามแนวคิดของ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey)
นักปรัชญาและนักการศึกษา (พระพรหมคุณาภรณ์. 2557: 37; 47) มีดังนี้

1. การพัฒนาทางกาย (Physical Development)
2. การพัฒนาทางจิต (Metal Development)
3. การพัฒนาทางอารมณ์ (Emotional Development)
4. การพัฒนาทางสังคม (Social Development)

ซึ่งต่อมา ปีเตอร์ ซาโลเวย์ (Peter Salovey) และจอห์น เมเยอร์ (John Mayer) (1990)
นักจิตวิทยาชาวอเมริกันรุ่นใหม่ หันมาสนใจความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยระหว่างปัญญากับภาวะจิตใจ
(อารมณ์) และสังคม โดยมองอย่างเป็นระบบสัมพันธ์กัน เพราะในการดำเนินชีวิตของมนุษย์เรานั้นสอดคล้อง
ประสานระหว่างจุดเชื่อมหรือสัมพันธ์กับแดนต่างๆดังนี้

1. แดนสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติและสังคม คือแดนที่ผ่านทางช่องทาง
(ทวาร) ไปยังจิต

2. แดนของจิตใจ คือแดนการที่บุคคลจะมีสุขภาวะ ขึ้นอยู่กับภาวะของจิต 3 ด้านโดยที่จิต มีเจตนา หรือเจตจำนง แรงจูงใจ องค์ประกอบของจิตที่กล่าวถึงในที่นี้เป็นด้านบวก ประกอบด้วย 1) คุณภาพของจิต 2) สมรรถภาพของจิต 3) สุขภาพของจิต ตามแผนที่ 1

3. แดนปัญญา คือปัญญามีหลายด้าน หลายระดับ และหลายขอบเขต เริ่มตั้งแต่ความรู้ความเข้าใจต่อข้อมูล นำความรู้มาปรุงแต่งความคิดให้เกิดความเข้าใจ ขยายไปอีกมองเห็นทางที่จะทำ จัดการ ดำเนินการ แก้ปัญหาต่างๆ เข้าใจเหตุผล หยั่งเห็นเหตุปัจจัย เห็นแยกแยะ รายละเอียด เห็นตามที่เป็นจริงจนกระทั่งสว่าง

สรุปได้ว่า ภาวะของปัญญาตามที่พระพรหมคุณาภรณ์บรรยายมาแล้วนั้น นำไปสู่ความเชื่อมโยงกับองค์รวมของสุขภาวะทางปัญญา กล่าวคือเริ่มจากบุคคลมีความคิด มีความรู้ ความเข้าใจต่อชีวิตในแดนต่างๆ ที่อยู่แวดล้อมตนและสังคม कैไหน จิต (ความคิด) จะดำเนินไปแค่นั้น คือเท่าที่รู้เข้าใจ ปัญญาซึ่งเป็นตัวภาวะความเข้าใจปลดปล่อยให้อิสระ หาทงออกได้ ถ้ายังไม่หลุดเป็นอิสระ (วิมุตติ) ทุกอย่างก็ลงตัวไม่ได้ ก็จะขุ่นมัว หมองใจ ไม่อาจผ่องใส (วิสุทธิ) ความสงบก็จะไม่มีเป็นความพลุ่นพล่าน วุ่นวาย กระวนกระวายเป็นต้น อาการแบบนี้เรียกว่าไม่มีสุขภาวะ จึงสรุปได้ว่าปัญญาเป็นตัวปลดปล่อย เป็นองค์ประกอบบูรณาการแห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทำให้บุคคลมองเห็นโลกแห่งชีวิตและสภาวะรอบตัว ตามที่มันเป็นจริง ไม่ติดขัด ยึดติด หวั่นไหว และเป็นอิสระ ทั้งหมดเป็นอาการของจิต ซึ่งสามารถวัดได้จากสถานการณ์ต่างๆ ที่บุคคลกำลังประสบอยู่นั้น บุคคลมีท่าทีทางจิตรับรู้ต่อสถานการณ์นั้นๆ อย่างไรเป็นตัววัดปัญญาเป็นตัวแปรสำคัญที่สุดที่เป็นเครื่องมือของจิต ให้สามารถจัดการ หรือมีทางออกในการที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตามที่ต้องการ ความอึดอัดไม่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตต้องอาศัยแดนทั้ง 3 คือ สิ่งแวดล้อม จิตใจ และปัญญา จึงทำให้ดำเนินชีวิตถูกต้องกับวิชา (ส่วนของปัญญา) วิมุตติ วิสุทธิ และสันติ (ส่วนของจิต) ซึ่งมีข้อมูลแสดงความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับปัญญา ซึ่งมีปรากฏ “คนโกรธ ไม่รู้orro ไม่เข้าใจธรรม เมื่อความโกรธครอบงำ บุคคลจะมีแต่ความมืดมิด” (องค.สุตตค.23/61/99) “ผู้ปราโมท เบิกบาน จะเกิดปีติ ผู้มีใจปีติ รู้สึกผ่อนคลาย จะมีความสุขใจเป็นสมาธิ มีความเข้าใจ มองเห็นความจริง (องคปญจก. 22/ 26/23)

จากที่ได้กล่าวมาแล้ว พบว่าสองส่วนกล่าวคือ ทั้งภาวะจิตใจและปัญญา เป็นสาระสำคัญในการพัฒนา ให้การศึกษา และอบรมในการสร้างเสริมสุขภาวะ

อุบลรัตน์ เพงสทธิชัย (2546: 3) อธิบายว่า การมีจิตที่พัฒนาแล้วได้แก่การมีจิตที่ได้รับการอบรมฝึกฝนให้มีคุณธรรมจริยธรรม ให้มีความเมตตา ขยัน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ จนมีความสุขจากพื้นฐาน เป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม จิตที่ได้รับการอบรมดีแล้วย่อมเป็นสุข ภาวิตปัญญา ปัญญาที่พัฒนาแล้ว เช่นการฝึกอบรมให้มีปัญญารู้สิ่งต่างๆ ตามเป็นจริง เช่นรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเราซึ่งกล่าวรวมๆคือองค์ประกอบของสุขภาวะตามที่พระไพศาล วิสาโลได้กล่าวถึง มี 4 ด้าน ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย
2. สุขภาวะทางสังคม
3. สุขภาวะทางจิต
4. สุขภาวะทางปัญญา

พฤติกรรมทั้งหมดของเรา ล้วนเริ่มจากความคิด ความเห็น ความเชื่อ เราคิดอย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น สุขภาวะทางกาย ทางสังคม หรือทางจิตจะเกิดขึ้นอยู่กับเรามีปัญญา หรือใช้ปัญญา หรือไม่ เมื่อไร้ปัญญาปัญหาก็ตามมาสุขภาวะทางปัญญาหรือสุขที่เกิดขึ้นจากปัญญา จะเกิดได้เพราะปัจจัย 2 อย่างคือ ความเห็นผิด อารมณ์วุ่นวาย ความหลงผิดและอารมณ์วุ่นวายนั้น พุทธศาสนาเรียกว่า โมหะ กับโลภะ และโทสะ บางครั้งเรียกว่า อวิชชา กับตัณหา โมหะหรืออวิชชา เป็นปฏิปักษ์กับปัญญาทำให้มองอย่างพรัมมว ส่วนโลภะ โทสะ หรือตัณหานั้น เฝ้าผลาญจิตให้เป็นทุกข์ ไม่สามารถใช้ปัญญาได้อย่างเต็มที่ สุขภาวะทางปัญญา เป็นรากฐานและเงื่อนไขสำคัญที่จะส่งผลต่อเนื่องถึงสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม (พระไพศาล วิสาโล. 2543: 15; 16; 69)

1.1.6 แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา

สุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551: 56) ได้สรุปจากแนวคิดทางพุทธศาสนาเอาไว้เป็น 4 หมวดใหญ่ คือ กายภาพ สังคม จิต และปัญญา ซึ่งมีฐานมาจากแนวทางการพัฒนาซึ่งเรียกว่า “หลักภาวนา 4” อันประกอบไปด้วย 1. กายภาวนา หรือการพัฒนากาย (Physical development) 2. ศีลภาวนาหรือการพัฒนาศีล (Social development) 3. จิตภาวนาหรือการพัฒนาจิต (Emotional development) และ 4. ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา (Wisdom development) โดยพระธรรมปิฎก ได้ให้แนวพัฒนา และตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาไว้ดังนี้

1. กายภาวนาโดยมีตัวชี้วัด ดังนี้

- 1.1 การมีสุขภาพกายภาพที่ดี
- 1.2 การมีทักษะทางกายให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบกรต่างๆ
- 1.3 การมีสัมพันธ์กับโลกภายนอกให้ได้ผลดี

2. ศีลภาวนาโดยมีตัวชี้วัด ดังนี้

- 2.1 การมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมมีระเบียบ
- 2.2 การเอื้ออาทรเกื้อกูลกันด้วยดี
- 2.3 การควบคุมตนระวังตนด้วยการแสดงออกและการเจรจา

3. จิตภาวนา โดยตัวชี้วัดดังนี้

- 3.1 การมีจิตใจประณีตงดงามเช่นมีเมตตากรุณามีศรัทธามีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น
- 3.2 การมีสมรรถภาพของจิตใจคือมีสมาธิมีสติมีวิริยะความเพียรพยายามความกล้าสู้

ความเอาใจใส่รับผิดชอบความเข้มแข็งความอดทน เป็นต้น

3.3 จิตสุภาพจิตจิตใจนั้นมีความสุขเป็นจิตที่มีความเบิกบานมีปิติมีความอิ่มใจมีปราโมทย์มีความร่าเริงบันเทิงใจเป็นต้น

4. ปัญญาภาวนาโดยมีตัวชี้วัดดังนี้

4.1 การรู้ตามความเป็นจริงไม่บิดเบือนปรุงแต่งคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ ความรู้ที่ถูกต้อง

4.2 การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆอย่างถูกต้องตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติโทสาคติโมหาคติและภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ

4.3 ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้นำจัดแจงจัดทำดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่างๆให้สำเร็จ

4.4 ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริงซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจอิสระไม่หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตนซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดียินร้ายต่าง ๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่างๆ มีความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมารับกระทบกระแทกจากอารมณ์และความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนิน (ป.อ.ปยุตโต. 2553: 69)

การวัดสุขภาวะทางปัญญา เป็นคุณลักษณะที่ไม่สามารถวัดได้โดยตรง ซึ่งแฝงอยู่ในตัวบุคคล (Latent trait) ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง คือเป็นตัวแปรที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่เชื่อได้ว่ามีลักษณะนี้อยู่ในตัวบุคคล จึงต้องใช้การวัดทางอ้อมเพื่อให้ได้คำตอบที่แสดงถึงปริมาณความมากน้อยของสุขภาวะทางปัญญา (พัฒนา หมวกยอด. 2558: 27) เครื่องมือวัดสุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งประกอบไปด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ได้มีแนวคิดภาวนา 4 ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต. 2553: 69) ได้จัดทำกรอบเนื้อหาเพื่อสำรวจภาวะที่สุขสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญาตามที่ได้นำเสนอข้างต้น และได้มีงานวิจัยของ พัฒนา หมวกยอด (พัฒนา หมวกยอด. 2558: 28) ที่ได้สร้าง แบบวัดให้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยสร้างข้อคำถามแบบมาตราประเมินค่า (Rating scale) จำนวน 190 ข้อ จากกลุ่มตัวอย่าง 30 คน นำมาปรับปรุงแก้ไข นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นนำมาวิเคราะห์คุณภาพเชิงสถิติโดยนำไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้รู้ชัด (Known group) 2 คือ 1. กลุ่ม นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน เขตดุสิต ซึ่งเป็นตัวแทนคนทั่วไปจำนวน 117 คน และ 2. กลุ่ม ผู้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอจากสถาบันบาราศนราดูล และคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ซึ่งเป็นตัวแทนผู้ที่สนใจศึกษาและปฏิบัติทางพุทธศาสนา หาค่าอำนาจการจำแนกรายข้อคำถาม ความเที่ยงตรงตามโครงสร้างสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม และค่าความเชื่อมั่น ข้อคำถามจึงถูกคัดเลือก เหลือ 100 ข้อ ในที่สุด ผลการศึกษาพบว่า แบบวัดฉบับนี้มีค่าความตรงตามเนื้อหาระดับพอสมควร และมีความตรงตามโครงสร้างในระดับดี มีอำนาจจำแนกเฉลี่ย 0.51 พิสัย 0.20-0.79 และมีค่าความ เชื่อมั่นของ

แบบสอบถามเท่ากับ 0.93 และงานวิจัยของระพี แสงสาคร พินณา แสงสาคร และเสาวลักษณ์ ลือวัฒนานนท์ (2552: 85) ได้สร้างแบบวัดสุขภาวะองค์กรรวมขึ้นเพื่อใช้ในกลุ่มเด็กและเยาวชนครอบครัวแตกแยกซึ่งมีอายุระหว่าง 7-18 ปีโดยอาศัยแนวคิดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธเช่นกันผู้วิจัยเริ่มจากการกำหนดนิยามปฏิบัติการและแผนการเขียนข้อคำถามจากนั้นเขียนข้อคำถามซึ่งเป็นข้อความบอกเล่ามีทั้งข้อบวกและลบจำนวน 4 ด้านด้านละ 10 ข้อรวมทั้งสิ้น 40 ข้อแต่ละข้อมีมาตราประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ข้อคำถามที่สร้างขึ้นนี้ผ่านการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ด้วยวิธีคำนวณค่า IOC (Index of consistency) และผ่านการทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชนครอบครัวแตกแยกที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จริงจำนวน 100 คนแล้วใช้วิธีการทางสถิติในการหาคุณภาพเครื่องมือโดยหาค่าอำนาจการจำแนกรายข้อ (Item discriminant) ด้วยค่าอาร์ (r) และค่าที (t) แล้วตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ซึ่งแสดงถึงปริมาณความเที่ยงตรงภายใน (Internal validity) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

สำหรับการสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเชิงคุณภาพในประเทศไทยพบได้ในงานวิจัยของนางเยาว์ มงคลอิทธิเวชและคณะ (2552: 76-77) ได้สังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: พัฒนาการทางจิตวิญญาณและปัจจัยที่เกี่ยวข้องคณะนักวิจัยได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับแนวทางการวัดหรือประเมินผลว่าจิตปัญญาเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลเป็นพลังอยู่ภายในคอยขับเคลื่อน แต่สามารถเห็นได้จากการกระทำที่แสดงออกมาแต่ปัญหายังมีอยู่ว่าจิตปัญญาเป็นพลังที่คอยควบคุมการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสมดุลดังนั้นในภาวะปกติคนเราจึงอาจจะไม่รับรู้ถึงการมีพลังทางจิตปัญญาของตนเองอย่างแท้จริง ดังนั้นการวัดหรือการทดสอบควรใช้หลายวิธีร่วมกันและทำในสถานการณ์ที่มีข้อจำกัดเช่นในภาวะกีดกันเร่งรีบหรือมีปัญหาหามรุ่งหามค่ำเช่นทำแบบทดสอบภายในเวลาจำกัดให้เวลาต่อข้อน้อยที่สุดทำการทดสอบโดยไม่แจ้งล่วงหน้าหรือไม่ให้มีการเตรียมตัวก่อนมีการสร้างสถานการณ์ให้เกิดความวุ่นวายความไม่พร้อมก่อนสอบหรือการสอบสัมภาษณ์โดยใช้คำพูดที่บีบคั้นหรือทำทางที่คุกคามทั้งนี้นักวิจัยได้เสนอวิธีการวัดไว้หลายวิธีดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมกระทำที่แสดงออกมาถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งภาวะปกติและในเหตุการณ์บีบคั้นต่างๆ โดยสังเกตกิริยาท่าทางสีหน้าแวต่าน้ำเสียงและเรื่องราวที่พูดคุยกับทุกคน

2. การใช้สถานการณ์จำลองโดยสร้างสถานการณ์ให้เหมือนจริงหรือใกล้เคียงกับของจริงมากที่สุดการบริการที่ต้องรองรับอารมณ์ผู้ป่วยการตัดสินใจเชิงจริยธรรมต่างๆ แล้วเทียบเปรียบกับสิ่งที่ผู้ที่มีการพัฒนาทางจิตปัญญาเคยทำมาก่อนว่าเหมือนหรือใกล้เคียงกันเพียงใด

3. การให้ทดลองงานหรือเข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์จริงเพื่อประเมินความชอบความถนัดและได้เห็นถึงตัวตนที่แท้จริงซึ่งอาจต้องใช้เวลาบ้างหรือใช้สถานการณ์เป็นลู่เร็ว

4. การสัมภาษณ์โดยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์พูดถึงตนเองในประเด็นต่างๆครอบคลุมทั้ง 5 มิติของจิตปัญญาเช่นให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เล่าถึงเรื่องความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตสิ่งที่ทำให้มีความสุขหรือความทุกข์ที่สุดในชีวิตแล้วรู้สึกอย่างไรบ้างสามารถจัดการความรู้สึกต่างๆได้อย่างไรคิดอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้นคิดด้านบวกหรือด้านลบและทำให้เค้าได้เรียนรู้สิ่งใด

5. สร้างแบบประเมินสำหรับคัดกรองคนเข้าสู่ระบบและการเข้าสู่ตำแหน่งต่างๆ จากคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 18 ประการการคัดเลือกคนให้เหมาะสมกับงาน (นงเยาว์ มงคลอิทธิเวชและคณะ 2552: 76-77)

และนอกจากนี้ พงศ์เทพ สุธีรวุฒิ (2545: 107) ได้ค้นพบว่าการประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถวัดได้จาก 4 องค์ประกอบคือ 1) สัมมาทิฐิ (Personal right view and right thought) โดยการสังเกตอย่างครอบคลุมเพื่อประเมินพฤติกรรมส่วนบุคคล 2) ปัญญาญาณ (Human intellectual) 3) วิถีชีวิต (Personal life style) และ 4) สภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม (Socio-cultural environment) และนักวิจัยยังได้เสนอว่าการประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณนั้นสามารถวัดได้จากภายในต้น และจากภายนอก ต้องดูในหลายๆบริบทดังต่อไปนี้

1. วัดโดยญาณที่ทำให้สามารถกำหนดหยั่งรู้อารมณ์จิตคนอื่นเป็นการใช้จิตสัมผัสจิตขณะเดียวกันบางท่านเชื่อว่าผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณจริงจะรู้ว่าคืออะไรแต่บอกคนอื่นยากการวัดจึงไม่ต้องไปเคาะคนอื่นไม่ต้องไปอ่านคนอื่นบอกคนอื่นไม่ได้ต้องรู้ด้วยตนเอง

2. วัดจากสัมมาทิฐิคือการวัดจะทำได้โดยการสังเกตสัมมาทิฐิเช่นมีจินตนาการมีมโนภาพอย่างสัมมาทิฐิการเคารพคุณค่าในตัวคนอื่นและคุณค่าในตัวเองการรู้จักปล่อยวางความตระหนักรู้ที่จะนเราไปสู่ความไม่ประมาทในเหตุรู้โลกรู้สังคมที่เป็นสมมติสัจจะเพราะดีหรือชั่วสุจริตหรือทุจริตกุศลหรืออกุศลนี้คือสมมติสัจจะอยู่ในสังคม

3. วัดปัญญาญาณแห่งการรู้แจ้งในตนเองการวัดจะทำได้โดยการวัดปัญญาตัวอย่างเช่นการวัดปัญญาญาณ 6 คือการรู้รับรู้รู้รับเอารู้นี้รู้คิดรู้แสดงออกรู้สังขารและต้องเป็นปัญญาที่ชาญฉลาดแบบสะอาดดีเป็นกุศลเป็นประโยชน์เป็นคุณค่าไม่ได้เห็นแก่ตัวแม่แต่เพื่อตัวเพื่อตน

4. วัดได้จากพฤติกรรมการวัดจะทำได้โดยการสังเกตพฤติกรรมทั้งที่เป็นกายกรรมวจีกรรมและมโนกรรมดังต่อไปนี้

4.1 พฤติกรรมที่ใส่สันติใส่ความดีความถูกต้อง

4.2 พฤติกรรมแสดงออกมาในเชิงของความเมตตากรุณาของความอ่อนโยนการเสียสละ

4.3 ใช้หลักธรรมความจริงและปัญญาแก้ปัญหาบนพื้นฐานของความเมตตากรุณา
ต่อกัน

4.4 การปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์สุขของพหุชนไม่ใช่เพื่อของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

4.5 ความรู้สึกและการปฏิบัติที่แสดงออกเกี่ยวกับธรรมชาติ

4.6 ความสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออก

4.7 จิตที่ไม่แสดงอาการ โลก โกรธ หลง นำไปสู่การกระทำที่ประกอบด้วยกิริยาที่จิต

ปราศจากกิเลส

5. วัดได้จากการดำเนินชีวิตการวัดจะทำได้โดยการสังเกตการใช้และการดำเนินชีวิตอัน
ได้แก่

5.1 สามารถค้นหาความหมายหรือความจริงของชีวิตเห็นชีวิตได้ชัดเจนขึ้น

5.2 การใช้ชีวิตให้คุ้มค่าการไม่ขัดติดกับวัตถุ

5.3 มีความหวังในชีวิตรู้สึกว่าการมีชีวิตมีค่ามีความคาดหวังในทางที่ถูกต้อง

5.4 การตื่นตัว (aware) ที่จะอยู่ในกระบวนการพัฒนาตนเอง

5.5 เป็นผู้ที่มีธรรมชาติสมาธิ

6. วัดได้จากสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมของชุมชนเป็นการวัดสิ่งที่ยื่นออกตัวบุคคลโดย
ให้วัดจากสภาพแวดล้อมธรรมชาติและวัฒนธรรมของชุมชนซึ่งจะเป็นตัวช่วยบอกสุขภาวะทางจิต
วิญญาณของบุคคลได้โดยอ้อม

จากที่ได้ศึกษาการพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาพบว่า การวัดเกี่ยวกับความสุข ซึ่งเป็น
ลักษณะทางด้านจิตใจ และปัญญา มีวิธีวัดได้หลายอย่าง ผู้วิจัยสรุปได้มีดังนี้

1. การหยั่งรู้ภาวะจิต หรือหยั่งรู้จิตของคนอื่นคนอื่นโดยใช้จิตสัมผัสจิต
2. การสัมผัสสัมผัส โดยให้ผู้ถูกสัมผัสพุดถึงตนเองในประเด็นต่างๆ
3. การสร้างแบบประเมินสำหรับคัดกรองคนเข้าสู่ระบบ
4. การสังเกตพฤติกรรม ทั้งที่เป็นกายกรรม วาจากรรม
5. การสังเกตการใช้และการดำเนินชีวิต
6. วัดได้จากสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม

1.1.7 แบบวัดสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต

ประเวศ วะสี (2560: ออนไลน์) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาพจิตว่า สุขภาวะทาง
ปัญญา เป็นเรื่องคุณภาพของจิตใจที่เป็นเรื่องใกล้ตัว เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตมนุษย์ เมื่อคนเรามีจิตใจที่
ประณีตขึ้น ความสุขส่วนบุคคลและความสุขของสังคมก็ย่อมมีมากขึ้น“จิตวิญญาณ หรือจิตสูงนั้น
หมายถึง ความดี การลดความเห็นแก่ตัวการเข้าถึงสิ่งสูงสุด สิ่งสูงสุดทางพุทธ คือ พระนิพพานหรือ
ปัญญา หรือวิชา ศาสนาอื่นหมายถึง พระผู้เป็นเจ้า” สถานะของมิติทางจิตวิญญาณปรากฏเป็นทางการ

ชัดเจนขึ้น เมื่อพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาตินิยามความหมายของสุขภาพครอบคลุมทั้ง 4 มิติคือ กาย ใจ ปัญญา และสังคม เช่นเดียวกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยเลือกใช้ คำว่า “ปัญญา” แทนคำว่า “จิตวิญญาณ” (ประเวศ วะสี, 2560: ออนไลน์)

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (อภิชัย มงคล, 2545: ออนไลน์) เป็นแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง ซึ่งสร้างขึ้นภายใต้กรอบ แนวคิด คำจำกัดความของความสุข หมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการ ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงาม ภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปคุณสมบัติของเครื่องมือ

1. เนื่องจากเครื่องมือนี้สร้างขึ้นโดยใช้กลุ่มคนเป็นมาตรฐาน (Normative model) ในการกำหนดเกณฑ์ ปกติ (norm) เพราะยังไม่มีมาตรฐาน (gold standard) ใด ๆ ที่สามารถตรวจวินิจฉัยได้ว่าบุคคลใดมี ความสุขมากน้อยเพียงใด

2. การศึกษาความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และ ประชุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพจิต เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการประเมิน จำนวน 10 ครั้ง

3. การศึกษาความตรงตาม โครงสร้าง (construct validity) ศึกษาความตรงตามโครงสร้างโดยการ วิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) และพิจารณาคัดข้อคำถามโดยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า factor loading ตั้งแต่ 0.40 ขึ้นไป (ยกเว้นข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิลงความเห็นว่าเป็นต้องมี ข้อนี้ ค่า factor loading อาจต่ำกว่า 0.40) โดยทำการศึกษาความตรงเชิงโครงสร้างถึง 2 ครั้ง ในการศึกษาครั้งนี้ โดยลดข้อคำถามจาก 157 ข้อ เหลือเพียง 85 ข้อ ในครั้งที่ 1 และจาก 85 ข้อ เหลือเพียง 66 ข้อ (ฉบับสมบูรณ์) และ 15 ข้อ (ฉบับสั้น) ในครั้งที่ 2

4. การศึกษาความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาความตรงร่วมสมัยโดยใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของอัมพร โอตระกูล และคณะจำนวน 12 ข้อ ทำการศึกษาควบคู่กันไปในช่วง เวลาเดียวกันผลการศึกษาพบว่าดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย 15 ข้อกับ ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของอัมพร โอตระกูล และคณะมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์อันดับของสเปียร์แมน (Spearman's correlation coefficient) เท่ากับ 0.49

5. การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยมีค่า cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.70 แบบวัดนั้น มี 15 ข้อ จะถามถึงประสบการณ์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัว ท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ ไม่เลย เล็กน้อย เล็กน้อยมาก และมากที่สุด

เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ทางกรมสุขภาพจิตได้จัดทำเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่า คุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึง การประเมินค่าที่เป็น จิตนัย (Subjective) ซึ่งพึงแน่นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรม สังคม และ สภาพแวดล้อม เพราะว่ายามของ QOL จะเน้นไปที่การรับรู้ในเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้ตอบไม่ได้ คาดหวังที่จะเป็นวิธีการที่จะวัดในรายละเอียดของอาการ โรคหรือสภาพต่าง ๆ แต่ถือเป็นการประเมินผลของโรคและวิธีการรักษาที่มีต่อคุณภาพชีวิต

1.1.8 คุณสมบัติของเครื่องวัด

เป็นเครื่องชี้วัดที่พัฒนามาจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก 100 ข้อ โดยทำการเลือกคำถามมาเพียง 1 ข้อ จากแต่ละหมวดใน 24 หมวด และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไปโดยรวมอีก 2 ข้อคำถาม หลังจากนั้นคณะทำงานพัฒนาเครื่องชี้วัด คุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ได้ทบทวนและปรับปรุงภาษาในเครื่องมือ WHOQOL-BREF โดยผู้เชี่ยวชาญทางภาษาแล้วนำไปทดสอบความเข้าใจภาษากับคนที่มีพื้นฐาน แตกต่างกัน นำมาปรับปรุงข้อที่เป็นปัญหาแล้วทดสอบซ้ำ ทำเช่นนี้อยู่ 3 รอบ

การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.84 ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.65 โดยเทียบกับแบบวัด WHOQOL-100 ฉบับภาษาไทยที่ WHO ยอมรับอย่างเป็นทางการ

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (self-report subjective) จะประกอบด้วย องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความ

เศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะ ได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมใน เวลาว่าง เป็นต้น

การให้คะแนน

การให้คะแนนแบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-26 ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบ เลือกตอบ

กลุ่มที่ 1 ข้อความทางลบ 3 ข้อ

กลุ่มที่ 2 ข้อความทางบวก 23 ข้อ

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 2 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตาราง 1 หลักการให้คะแนน

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้		กลุ่มที่ 2 แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้	
การตอบ	คะแนน	การตอบ	คะแนน
ไม่เลย	5	ไม่เลย	1
เล็กน้อย	4	เล็กน้อย	2
ปานกลาง	3	ปานกลาง	3
มาก	2	มาก	4
มากที่สุด	1	มากที่สุด	5

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (ม.ป.ป.: ออนไลน์)

การแปลผล

คะแนนคุณภาพชีวิตมีคะแนน ตั้งแต่ 26-130 คะแนน โดยเมื่อผู้ตอบรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

ตาราง 2 คะแนนคุณภาพชีวิต

คะแนน	การแปลความหมาย
26-60	แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี
61-95	แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตปานกลาง
96-130	แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (ม.ป.ป.: ออนไลน์)

แบ่งระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แยกออกเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้

ตาราง 3 คะแนนคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบ	คุณภาพชีวิต ที่ไม่ดี	คุณภาพชีวิต ปานกลาง	คุณภาพชีวิตที่ดี
1. ด้านสุขภาพ	7-16	17-26	27-35
2. ด้านจิตใจ	6-14	15-22	23-30
3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3-7	8-11	12-15
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	8-18	19-29	30-40
5. คุณภาพชีวิตโดยรวม	26-60	61-95	96-130

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (ม.ป.ป.: ออนไลน์)

1.2 ความหมายสติปัญญา

สติปัญญา ในพระสูตรตันตปิฎก (ที.ม. (ไทย) 10/373/301) เป็นเอกาขนมรรค กล่าวคือ เป็นวิธีปฏิบัติประการเดียวเท่านั้นเพื่อจุดมุ่งหมายคือ เพื่อการดับทุกข์ ขจัดความเครียด หรือวิธีสร้างสุขภาพ

เป้าหมายของสติปัญญาในพระสูตรตันตปิฎก (ที.ม. (ไทย) 10/ 373/301) ระบุว่า สติปัญญาเป็นเป้าหมายเพื่อ (1) ความบริสุทธิ์ (2) ล่วงพ้นความโศก (3) ล่วงพ้นความคร่ำครวญ (4) ล่วงพ้นความเศร้าใจ (5) ไม่ทุกข์ (6) บรรลุธรรม (7) ทำให้แจ้งนิพพาน ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนาสติปัญญา (ที.ม. (ไทย) 10/374/302) การพิจารณาภายในกาย พิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นความเสื่อม กายมีอยู่ก็เพียงสักว่ารู้ สักว่าอาศัยระลึกด้วยสติเท่านั้น มิให้มือให้อยู่ให้ยึดมั่นถือมั่น โดยกำหนดสติตามคุณลักษณะในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับกายกล่าวคือ (1) ด้านลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) กล่าวคือมีสติตามรู้ หายใจเข้าออก เมื่อหายใจออกก็รู้ชัดว่าเราหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น (2) ด้านอิริยาบถ (อิริยาบรรพ) (ที.ม. (ไทย) 10/375/304) กล่าวคือ การตั้งสติไว้ที่ฐานกาย ลงลึกไปที่ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเดิน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่านั่ง การปฏิบัติด้วยอิริยาบถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นภายในกาย พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

เป็นคณองค์ประกอบอิริยาบถ (3) ด้านการตื่นตัว (สัมปชัญญะบรรพ)(ที.ม.(ไทย) 10/376/305) กล่าวคือการพิจารณาอิริยาบถย่อย เมื่อก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง ขึ้น พุด เมื่อพิจารณาตามสัมปชัญญะบรรพนี้ (ข้อ) ให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายภายในบ้าง เห็นกายภายนอกบ้าง เห็นกายในกายทั้งกายภายในทั้งกายภายนอก (4) ด้านความเป็นสิ่งไม่สะอาด (ปฏิกุลมนสิกาบรรพ) (ที.ม.(ไทย)10/377306-307) กล่าวคือพิจารณาความน่าเกลียดของกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ มีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด.... ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียด เห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง.... (5) ด้านการประกอบด้วยธาตุต่างๆ (ธาตุมนสิกาบรรพ) (ที.ม.(ไทย) 10/378/370-308 กล่าวคือ พิจารณาเห็นกายในความเป็นธาตุ ได้แก่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ 4 ให้พิจารณาผู้มาโคแบ่งโคออกเป็นส่วนๆ แล้ววางไว้ที่ทาง 4 แพร่ง ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง กายภายนอกบ้าง เห็นกายในกาย ทั้งกายภายในกายภายนอกบ้าง.... (6) ด้านความเป็นของเสื่อมสภาพตามธรรมชาติ (นวสิวถิกาบรรพ) (ที.ม. (ไทย) 10/379/308-313) กล่าวคือพิจารณาเห็นซากศพ พิจารณาหรือกำหนดรู้ซากศพที่เปลี่ยนแปลงในอาการ 9 อย่าง ซากศพซึ่งอืด ซากศพซึ่งฝูงกา แร้ง จิกกินอยู่ ซากศพมีโครงกระดูก พึงพิจารณาซากศพเหล่านี้ ว่าแม้กายของตนก็มีสภาพ มีลักษณะเช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง..ตั้งสติเฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อเจริญสติ มิใช่เพื่อให้ค้นหาทิวฐิอุ้งอาศัย และไม่ถื้อมั่นใดๆในโลก

2. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา (ที.ม. (ไทย) 10/379/308-313 การพิจารณาตามความรู้สึก (เวทนา) เวทนาในเวทนา ดังนี้ กำหนดรู้เวทนา 9 อย่าง (1) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ว่าสุขเวทนา (2) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ซัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา (3) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ซัดว่าเสวยอทุกขมสุขเวทนา (4) เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ซัดว่าเราเสวยเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส พึงพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งกายภายในกายภายนอก เห็นธรรมเป็นเหตุเห็นเกิดในเวทนา และเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนา หรือเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลาย ตั้งสติเฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่อเจริญสติ มิใช่เพื่อให้ค้นหาทิวฐิอุ้งอาศัย และไม่ถื้อมั่นใดๆในโลก

3. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา (ที.ม. (ไทย) 10/381/314-315) พิจารณาจิตในจิตกำหนดรู้อาการของจิต 16 ประการ (1) จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ (2) จิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ (3) จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ (4) จิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าปราศจากโทสะ..... พิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอก พิจารณาเห็นจิตทั้งภายในทั้งภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิต พิจารณาเห็นธรรมทั้งเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิต ตั้งสติเฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่เพียงเพื่อเจริญสติ มิให้มียู่เพื่อให้ค้นหา และทิวฐิอุ้งอาศัย และไม่ถื้อมั่นใดๆ ในโลก

4. ธรรมนูญปัสสนาสติปัฏฐาน(ที.ม.(ไทย) 10/382/316-317) การพิจารณาธรรมในธรรม หมายถึงการพิจารณาเห็นธรรม 5 ประการ ดังนี้

1) นิวรณ์ 5 อกุศลธรรมที่คอยขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี ให้เศร้าหมอง และปัญญาให้อ่อนพลัง 1) ความพอใจในกาม (กามฉันทะ) 2) ความขัดเคืองใจ (พยาบาท) 3) ความหดหู่ และเศร้าซึม (ถีนมิตตะ) 4) ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ (อุทธัจจกุกกุจจะ) 5) ความลังเลสงสัย (วิจิจจนา)

2) ขันธ์ 5 คือกองแห่งนามธรรมและรูปธรรม 1) รูปขันธ์ กองรูป ร่างกาย พฤติกรรม คุณสมบัติต่างๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย 2) เวทนขันธ์คือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ 3) สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือความจำได้หมายรู้ 4) สังขารขันธ์ คือสภาพที่ปรุงแต่งจิต ให้ดีหรือชั่ว หรือกลางๆ 5) วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ คือความรู้อารมณ์ทางตา หู

3) आयตนะ (ที.ม. (ไทย) 10/384/319-321) สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แคนต่อภายในกับภายนอกที่เชื่อมต่อกันให้ปรากฏอาการที่มนุษย์ใช้เป็นเครื่องมือในการรับรู้ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอกคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

4) โพชฌงค์บรรพ (ที.ม. (ไทย) 10/385/321-323) กำหนดรู้องค์ประกอบให้เกิดความรู้ องค์ประกอบใดยังไม่เกิดก็ทำให้เกิดขึ้น และเมื่อเกิดแล้วก็ทำให้บริบูรณ์ขึ้น 1) ความระลึก (สติสัมโพชฌงค์) 2) การพิจารณาค้นคว้าในธรรมทั้งภายในภายนอก (ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์) 3) ความเพียร (วิริยสัมโพชฌงค์) 4) ความอัมใจ (ปีติสัมโพชฌงค์) 5) ความสงบกายสงบใจ (ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์) 6) ความตั้งมั่นในอารมณ์ (สมาธิสัมโพชฌงค์) 7) ความวางเฉยต่ออารมณ์ (อุเบกขาสัมโพชฌงค์)

5) สัจจบรรพ (ที.ม. (ไทย) 10/386-403/324-338) รู้ชัดความจริงถึงทุกข์ พิจารณาให้เห็นทุกข์คือสภาวะบีบคั้น ทนได้ยาก การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก....รู้ชัดความจริงถึงเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา (ความทะยานอยาก) รู้ชัดตามความเป็นจริงถึงการดับทุกข์ พิจารณาเห็นว่า การดับกิเลสด้วยการปล่อยวาง สละคืน ความพ้น ความไม่ติดเป็นภาวะที่ตัณหาดับสิ้น เป็นอิสระคือนิพพาน รู้ชัดความจริงถึงหนทางดับทุกข์ 8 ประการ 1) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอก พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด และเป็นเหตุดับ พิจารณาเห็นธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ ตั้งสติเฉพาะหน้าว่า ธรรมทั้งหลายเหล่านี้มีอยู่เพื่อเจริญสติ มิให้มีเพื่อเกิดตัณหาและทิฐิอิงอาศัย และไม่ยึดมั่นอะไรในโลก

ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีข้อปฏิบัติดังนี้ “ภิกษุทำความรู้สึกในการก้าวไป การถอยกลับ... การยืน การเดิน.... การดื่ม การเคี้ยว.... การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกาย ภายในอยู่ (ที.ม. (ไทย) (10) 376/305) หมายถึง การมีสติตื่นตัวในทุกอิริยาบถ ว่าตนกำลังกระทำอะไร สัมพันธ์กับอะไร ซึ่งทำให้สามารถครองตนได้ทุกขณะด้วยดี

จากที่กล่าวมาพบว่า สติปัฏฐาน ข้อ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสามฐานนี้ มีข้อปฏิบัติเหมือนกัน ที่ระบุ ... พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ในกาย เวทนาจิต ..ภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายเวทนา จิตในกายเวทนา จิต ... ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายเวทนาจิตในกายเวทนา จิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง เมื่อพิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกาย ...เวทนา ...จิต... บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกาย....เวทนา เวทนา จิต... บ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย ...เวทนา....จิต...บ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กาย ... เวทนา ... จิต... มีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึก เท่านั้นเธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลกดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต อยู่ (พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4 มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ..สุต.มัช. มู 274-279)

จากที่นำมาอ้างนี้หมายถึง เมื่อรู้แล้ว (สักว่ารู้ สักว่าระลึก) ไม่เข้าไปยึดติดว่า สิ่งนั้นจะมี จะเป็น และจะได้ ตามแรงของตัณหา ตลอดจนไม่ยึดติดในตัวความรู้ันนั้นจนเป็นอัตตา เกิดตัวตนที่ฝังแน่นเป็นเขา เป็นเรา กล่าวคือรู้แล้วปล่อยวาง ความรู้อย่างนี้มีผลต่อพฤติกรรม

ฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4 มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สุต.มัช. มู 274- 279) เป็นฐานที่พัฒนาปัญญาให้เห็นแจ้งในภาวะธรรมนั้น หากสภาวะธรรม คือ นิรวรณ อายตนะ สังโยชน์ โยนิโสมนสิการ โพชฌงค์ อริยสัจ ก็จะกระตุ้นเพื่อหาข้อฝึกปฏิบัติ สิ่งใดที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยและสิ่งที่เกิดที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ตลอดจนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย และดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวไม่อาศัย อยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ในส่วนนี้ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา เมื่อเกิดปัญญาเกิดแล้วจะไปประกอบกับจิตเป็นจิตปัญญา เป็นจิตตื่นรู้ ไม่พรั่มัวด้วยอวิชชา จึงเห็นแจ้งในขั้นขั้น 5 (องค์รวมของชีวิตกล่าวคือ กายกับจิต) ที่มีลักษณะไม่เข้าไปยึดติด เนื่องจากขั้นนี้เป็นที่รวมแห่งความทุกข์ กล่าวคือความทุกข์จากการยึดติดในขั้น 5 ซึ่งเป็นการนำปัญญามาใช้ร่วมกับจิต ซึ่งเป็นจิตที่ประกอบด้วยปัญญา เมื่อนั้นจิตกับจะไปควบคุมการทำงานของ กายเวทนา ซึ่งเป็นส่วนการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ

ส่วนขั้น 5 ในฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ในพระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 4 มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ .. สุต.มัช. มู 274-279) ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ

เกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมใน ธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวไม่อาศัย อยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้น 5 อยู่ หมายความว่า เห็นสภาวะธรรมที่เป็นเกิดขึ้นกับกาย ตามความจริง เข้าใจความจริง จึงมีชีวิตตามเหตุตามปัจจัย ไม่สร้างจินตนาการจนเป็นเครื่องผูกพันยึดติด

จากที่ศึกษามาทพบคำว่า กายภายใน กายภายนอก กายภายในหมายถึง สัมปชัญญะใน 4 ลักษณะ 1) รู้ชัดว่ามีประโยชน์ 2) รู้ชัดว่าเป็นสปปายะ 3) รู้ชัดว่าเป็นโคจร 4) รู้ชัดว่า ไม่หลงในกายตน (ที.ม.(ไทย) 10/376/3.5) กายภายนอก หมายถึง สัมปชัญญะ 4 ของผู้อื่น (ที.ม. (ไทย) 10/376/305)

ผู้วิจัยเห็นว่า การอบรมตามแนวสติปัฏฐาน คือการฝึกให้มีสติ หรือมีสติตั้งมั่นเป็นฐาน เพื่อตามดูพฤติกรรมด้านกายอย่างละเอียดลงลึกถึงความรู้ตัวในทุกขณะว่า สิ่งใดที่กำลังเกี่ยวข้องกับนั้นมีประโยชน์ อยู่ในสถานที่ไม่เหมาะสม มีความสบายไหม หรือหลงในตัวเองหรือไม่ รู้ว่าตนสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร ตลอดจนความรู้สึก ความคิด ทำที่สุดก็จะเห็นสภาวะธรรม พบความจริงของชีวิต อนึ่งการปฏิบัติ หรืออบรมสติปัฏฐาน จะเลือกปฏิบัติเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งก็มีผลในการกำจัดอกุศลเช่นเดียวกันซึ่งมีอธิบายในพระสูตร (ที.ม.(ไทย) 2/2/269) ว่า “สติปัฏฐานไม่จำเป็นต้องทำทุกหมวด และไม่จำเป็นต้องทำตามลำดับ เพียงแต่เจริญสติปัฏฐานเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้จนกระทั่งดินกองใหญ่ที่ถนนใหญ่ สึกแยก ถ้าเกวียนหรือรถผ่านมาทางทิศตะวันออก ก็จะกระทบดินกองนั้น ถ้าผ่านมาทางทิศตะวันตก ... ถ้าผ่านมาทางทิศเหนือ ... ถ้าเกวียนหรือรถผ่านมาทางทิศใต้ ก็จะกระทบดินกองนั้น แม้ฉันใดภิกษุ เมื่อพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ก็ดี ชื่อว่าย่อมกำจัดบาปอกุศลได้ เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... เมื่อพิจารณาเห็นเห็นจิตในจิต เมื่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรม... ทั้งหลายก็ดี ชื่อว่าย่อมกำจัดบาปอกุศลได้ ฉะนั้นเหมือนกัน” หมายถึง กาย เวทนา จิต ธรรม สัมพันธ์กันจะเลือก ฝึกจิต หรือฝึกเวทนา หรือพิจารณาธรรมย่อมได้เหมือนกัน เมื่อฝึกแล้วจิตสงบ เห็นอาการของจิต เข้าใจชีวิต เป็นจุดหมายการฝึกอบรมตามแนวสติปัฏฐาน

นอกจากนั้นได้มีพระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และคงมั่นในการปฏิบัติโดยตรง ได้บรรยายและงานเขียนเชิงวิชาการ ตลอดจนนักวิชาได้นำเสนอเกี่ยวกับสติปัฏฐานไว้ ดังนี้

ความหมายตามรากศัพท์ตามที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2546: 249) อธิบายว่า สติปัฏฐาน เป็นคำผสมระหว่างคำว่า สติ คือ ความระลึกได้ นิโครได้ ความไม่ผลอ การคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับคำว่า ปฏฐาน คือการเข้าไปตั้งไว้ จากความหมายนี้เมื่อนำมารวมกันจะให้ความหมายตามที่พระธรรมปิฎกอธิบายต่อเนื่องว่าสติปัฏฐานเป็นฐานที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติพิจารณาตามเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันความเป็นจริง

มีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไป ให้รู้ทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกรอบงำให้เห็นเพียงด้วยอำนาจกิเลส มีฐาน 4 อย่างประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามพิจารณาตามดูกาย
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาตามดูความรู้สึก
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาตามดูจิต
4. ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาตามดูธรรม

จากความหมายนี้ พบว่า สติปัฏฐานเป็นฐานที่ตั้งแห่งสติเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวดังลมหายใจ การจะประกอบกิจกรรมใดๆ ก็ตามในชีวิตประจำวันของมนุษย์เรานั้น สติเป็นคุณลักษณะสำคัญขาดไม่ได้ ทำให้มีฐานมั่นคงที่จะตามดู ตามรู้ ตามเรียน (อนุปัสสติ) รายละเอียดของเรื่องที่จะเข้าไปตามดูตามรู้ทั้ง 4 ในอาการหรือปัจจัย ตลอดจนสภาวะธรรมนั้น ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงคือตามที่ปัจจัยและอาการนั้นๆ มันเป็นของมัน ได้มีรายละเอียดตามที่ราชบัณฑิตยสถาน (2546: 1115 และพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2545: 141) ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้เห็นตามความจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลเราเขา (Contemplation of the mindfulness as regard the body)
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลเราเขา (Contemplation of the feeling; mindfulness as regard the feeling)
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ตัวตนเราเขา (Contemplation of the mind; mindfulness as regard mental conditions)
4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดสติพิจารณาธรรม ให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ตัวตนเราเขา (Contemplation of mind-objects; mindfulness as regards ideas)

จากรายละเอียดเกี่ยวกับความหมายสติปัฏฐานพบว่า มีสติเข้ามาเกี่ยวข้อง กำหนดบ้างพิจารณาบ้าง ในปัจจัยและอาการต่างๆ ตลอดจนสภาวะธรรม กล่าวคือใช้สติเป็นเครื่องมือหรือเป็นฐานตั้งมั่น (สมาธิ) ประกอบการพิจารณา (กระบวนการเรียนรู้) ให้รู้ ให้เข้าใจ ให้เห็นชัดตามความจริงตามสภาวะ ซึ่งมีความจำเป็นมากสำหรับการใช้ชีวิตประจำวันโดยมีคำว่าเป็นเพียง มากำกับ นั้นหมายความว่า เมื่อรู้ เข้าใจ ก็เป็นเพียงตัวรู้ อันเป็นตัวปัญญา ไม่เข้าไปปรุงแต่ง ไม่แปลความหมายให้ผิดเพี้ยนประเด็น เป็นเพียงกาย... นี้ซึ่งอยู่ในขั้นการฝึกอบรมซึ่งจะกล่าวถึงในตอนต่อไป ซึ่งสอดคล้องตามที่พระศรีวิสุทธิญาณ (2542: 301-320) ให้ความหมายสติปัฏฐานว่าสติปัฏฐานมิใช่จะอะไรอื่นนอกจากการ ใช้สติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะว่า ในขณะหนึ่ง ๆ นั้น เรากำลังมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร หรือกำลังทำอะไรอยู่

การกำหนดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต และสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ทำให้เราลืมนึกถึงว่า เรากำลังรู้สึกนึกคิดอะไรอยู่ และไม่ให้พิจารณาล่วงหน้าถึงการกระทำ หรือความรู้สึกนึกคิดในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรมคือเมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้

จากความหมายนี้สรุปได้ว่า สติปัญญา เป็นเรื่องของการนำสติหรือผูกไว้กับจิตให้มั่นคงหนักแน่น จดจ่อ ซึ่งเป็นอาการของสมาธิ ทั้งสองอย่างทั้ง สติ และสมาธิ ใช้ควบคู่กันตั้งไว้เป็นฐานตามรู้ตามดู หรือตามที่สมัยใหม่เรียกว่า การตรวจสอบเพื่อประเมินผลเพื่อความเข้าใจง่ายขึ้นสติปัญญาก็คือการใช้สติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะว่า ในขณะหนึ่ง ๆ นั้น กำลังกระทำการใดอยู่ เพื่อมิให้เผลอตัวไปกับอดีตหรืออนาคต ซึ่ง สุรพล ไกรสรารุณ (2554: 9-19) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสติปัญญานพบว่า ฐานที่ตั้งของสติ คือความสามารถระลึกอยู่กับอารมณ์ที่รับรู้ และรู้เท่าทันว่าอะไรเป็นอะไร สมาธิ คือความตั้งใจแน่วแน่ อยู่กับการรับรู้อารมณ์ ทั้งนี้เพื่อรวมใจให้เป็นหนึ่งเดียวในการรับรู้และทำให้ใจมีคุณภาพที่เหมาะสมคือความผ่องใส(บริสุทธิ์) ตั้งมั่น (สมาธิโต) และควรแก่การงาน (กัมมณิโย) สติและสมาธิทำหน้าที่ร่วมกันอย่างใกล้ชิด มีฐานที่ตั้งมั่นคง จึงทำให้การทํากิจหรือหน้าที่ต่างๆ ประสบความสำเร็จ

และนอกจากนั้นได้มี นิธิ ศิริพัฒน์ (2553: 2) ได้กล่าวว่า สติปัญญา 4 คือ การยึดตัวเราเป็นศูนย์กลางในการพิจารณาตามลำดับ ดังนี้

1. เริ่มจากการพิจารณาจากส่วนที่เป็นร่างกายซึ่งเป็นส่วนที่เป็นลมหายใจ ที่อยู่ในกระบวนการหายใจเข้า และหายใจออก เนื่องจากส่วนที่เป็นลมหายใจมีความใกล้ชิดกับจิตของเรามากที่สุด ในการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น คือลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมกับการระงับลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ย่อมทำให้เราพิจารณาเห็น “ธรรม” หรือ “สภาวะธรรม” ที่เกิดขึ้นได้

2. การพิจารณาสภาวะธรรมที่ส่วนของความรู้สึก ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ซึ่งอาจเป็นความพอใจอยากให้เกิด ความพอใจไม่อยากจะให้เกิด และความพอใจอยากให้เกิดกับไม่อยากจะให้เกิด

3. การพิจารณาสภาวะธรรมในส่วนที่เป็นความรู้สึกนึกคิดของจิตซึ่งอาจเป็นความพอใจ ความไม่พอใจ และความเป็นกลางไม่ลำเอียงในความรู้สึก

4. การพิจารณาสภาวะธรรมในส่วนที่เป็นหลักธรรม เพื่อให้ค้นพบกับสัจธรรมที่แท้จริงตามคำบรรยายของนิธิศิริพัฒน์ มองสติปัญญาในรูปเครื่องบริหารจัดการสภาวะธรรม ที่อยู่รายล้อมตัวเรา ซึ่งมีทั้งที่เป็นรูปธรรม-นามธรรม ตัวเราเป็นศูนย์กลางท่ามกลางสภาวะแวดล้อม คือกายเป็นประจักษ์ สิ่งมากระทบ โดยใช้เครื่องมือคือสติกำกับการพิจารณาอย่างละเอียดสุดถึงลมหายใจ เป็นฐานพิจารณาโดยเริ่มจากตัวเราก่อน เมื่อมีสภาวะธรรมผ่านเข้ามาจะเกิดผัสสะเมื่อเกิดผัสสะและก็จะเกิดกระบวนการส่งต่อไปยัง ความรู้สึก (เวทนา) กระทบกาย กระทบจิต หลังจากนั้นจิตมีอาการอย่างไร มีการพิจารณาตามดู หรือเฝ้าระวังประจักษ์ (ทวาร) อย่างละเอียดใหม่ หากผ่านเข้าไปกระทบจิตแล้ว จิตจะจัดการกลั่นกรอง แปลค่า นั่นอยู่ที่จิตมีคุณภาพได้ตั้งธรรมมากำกับหรือไม่นิ่งสภาวะธรรมของจิตหากมีสติระลึก พิจารณา ตามดู ตามรู้ จดจ่อ ด้วยสภาวะธรรมที่เป็นอนุสสโนจิต ความเสื่อมของจิต และพฤติกรรม

ด้านลบจะตามมา ถ้าสภาวะธรรมทำหน้าที่เพื่อความสงบของจิตวิปัสสนา (การเห็นแจ้ง) จะเกิดขึ้นดังนั้น การมีสติพิจารณา ตามรู้ ตามดูอย่างเฝ้าระวัง จะต้องมิตระลึกรู้ชอบ ทั้งนี้เพราะสติเป็นตัวคอยควบคุม จิต จิตนั้นมีคุณลักษณะแปลค่า ประแต่ง จิตจะต้องมีคุณสมบัติที่ดี เป็นกุศล จึงจะช่วยให้การระลึกรู้ นั้น เป็นความระลึกรู้ชอบ (สัมมาสติ) เรื่องนี้ได้มีนักวิชาเช่น ศรีศากยโสภณ (2537: 41) ได้อธิบายว่าสติปฐ ฐานหมายถึงสติที่ปรากฏในมหาสติปฐฐานสูตรหมายถึง สัมมาสติ ไม่ใช่ มิจาสติ และโลกียสติ หมายถึงสติในทางที่ชอบธรรม สติชอบหมายถึง สภาวะธรรมของจิต อันตั้งมั่นเพื่อรำลึกถึงหน้าที่ของ สติ ถ้าสภาวะธรรมของจิตตั้งมั่นเพื่อรำลึกถึงหน้าที่ของจิตอันเป็นไปในทางธรรม ในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงาน อ่านหนังสือเป็นต้น อย่างนี้เป็นสติธรรมดา เป็นธรรมชาติในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ถ้า สภาวะธรรมของจิตรำลึกในทางอกุศล เป็นความเสื่อมของจิตเช่น คิดการทำร้ายคนอื่น เป็นมิจาสติ ในทางกลับกันถ้าสภาวะธรรมทำหน้าที่เพื่อความสงบของจิต และเกิดปัญญาเรียกว่าวิปัสสนา

สรุปความเกี่ยวกับสติปฐฐานได้ว่า ความหมายตามรูปศัพท์ ตามดู ตามเฝ้าพิจารณา ด้วยการมีสติตั้งมั่น ในแง่ความหมาย หมายถึงการกำหนดให้มีสติ รู้ตัวในทุกขณะเพื่อเฝ้าตามดูพฤติกรรม ทางกาย สภาพแวดล้อมที่กระทบกาย (เวทนา) เนื่องจากมีสติในทุกขณะคอยเฝ้าระวัง ตามดู จึงเห็น ความรู้สึกที่มากระทบ จึงไม่ไหลตามความรู้สึกที่มากระทบ หรือพูดง่ายๆ ไม่ไหลตามอารมณ์ จึงเป็น ความรู้สึกที่มากระทบ (สักกามกระทบ) ตามเหตุปัจจัย เท่านั้น ความรู้สึกไม่เข้าไปถึงจิต เพราะจิตมีสติ กลั่นกรอง จนจิตมีคุณภาพ มีสมรรถภาพ จิตสุภาวะ จิตจึงมีพลังสกัดกั้นสิ่งที่เป็นอกุศล การที่จิตมี คุณลักษณะเช่นนี้เป็นเพราะ จิตได้ตั้งเอา หรือบริหารให้เกิดปัญญา (ธรรม)

สำหรับราชบัณฑิตยสถาน (2546: 1115) และพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2545: 141) ได้อธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติสติปฐฐานไว้ดังนี้

การปฏิบัติสติปฐฐานเกี่ยวกับกายท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้ดังนี้ กำหนดลมหายใจ (อานา ปานสติ) กำหนดรู้ กล่าวคือมีสติรู้ตัวในทุกอิริยาบถ มีความรู้ตัวในการกระทำ พิจารณากายให้เห็นตาม ความจริงเพื่อไม่ให้หลงในรูปกายจนลุ่มหลงหมกมุ่นจนเสียการระครองตน เป็นเหตุให้เสียการประกอบกิจ ต่างๆ ที่เป็นสาระ (ปฏิภาณมโนสิการ) พิจารณาเห็นกายของตนว่า ดำรงอยู่ได้ด้วยองค์ประกอบในกายที่ ทำหน้าที่อย่างปกติ การบริหารกายให้มีความสมดุล ความอบอุ่น อากาศ น้ำที่ไหลหล่อเลี้ยงกายให้ สมดุลปกติ ตลอดจนการบริหารการลมหายใจเพื่อให้ปอดทำงานอย่างปกติ ทั้งหมดล้วนเป็นการ บริหารกายให้พร้อมเพื่อมีชีวิตอย่างปกติและพร้อมกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิต (ธาตุมนสิการ) พิจารณา เห็นความเสื่อมในกาย ท้ายที่สุดมีการล้มตายจากกัน เพื่อให้ตระหนักในตน จะได้ไม่เมาเมัวหลง ประมาท จนลืมประกอบกิจที่เป็นสาระแก่ชีวิต (นวลวิธิกา)

เวทนา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดว่าเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดีตามที่เป็นอยู่ใน ขณะนั้น ๆ

จิต คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนว่ามีความกำหนดความโกรธเกลียด ความหลงมัวเมา หรือไม่ กล่าวคือพิจารณาให้เห็นว่า มีหรือไม่มี และกำหนดด้วยสติว่าจิตมีความเศร้าหมอง หรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่าน หรือเป็นสมาธิ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

ธรรม คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดในธรรมทั้งหลายได้แก่ นิเวศน์ 5 ชั้น 5 อย่าง 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีอยู่ในตนหรือไม่ เกิดบริบูรณ์ และดับไปอย่างไร เป็นต้นตามที่จริงของมันของมันอย่างนั้น

จากคำอธิบายนี้สามารถสรุปประเด็นให้สอดคล้องเชิงสาระตามที่พระศรีวิสุทธิวงศ์ (2542: 301-320) อธิบายว่า เพียง สักแต่ว่า ได้เห็นกาย เพียงรู้สึก รู้ทันจิตว่า มีอาการอย่างไร เกิดกระบวนการพิจารณาแยกคายซึ่งจะหันหวัชบวนสู่ปัญญา เห็นความจริงในตัวทุกข์ ตัวปัญหา คุณลักษณะนี้มีอยู่ในตนหรือไม่ ไม่ปล่อยจิตไปปรุงว่า เราจะได้ หรือต้องได้ มิฉะนั้นจะเกิดความผูกพัน จิตไม่เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ มีความแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งแรงกล้าขึ้นเป็นลำดับ การที่มีจิตแน่วแน่เช่นนี้เรียกว่า ได้ถึงซึ่งจิตวิสุทธิ คือมีจิตหมดจดโดยลำดับ

สุกัร ทุมทอง (2522: 54; 46; 69) ได้กล่าวถึงวิธีฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานซึ่งสามารถปฏิบัติได้ง่ายโดยไม่กระทบต่อกิจวัตรประจำวัน เริ่มด้วยการฝึกให้มีสติมั่นหมายว่า ตั้งสติสัมปชัญญะ มากำหนดเป็นฐานศึกษา เป็นอุปกรณ์ช่วยให้เกิดสติเป็นเครื่องมือในการศึกษาภายใน ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง เป็นวิธีการฝึกตนให้มีเครื่องมือรู้จักทุกข์ โดยฐาน 4 ฐานที่จะกำหนดศึกษาให้เกิดสมาธิผู้ที่ฝึกเรียนรู้ กาย-ใจนี้เรียกว่า เป็นผู้เห็นภัยของความทุกข์ ปัญหา ความเครียด ซึ่งมีมูลเหตุมาจากจิตของตนผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า ภิกษุ (ผู้เห็นภัย) ฐานที่จะกำหนดตามดูอย่างเฝ้าระวังนี้ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูกาย
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูความรู้สึก
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูจิต
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูสภาวะธรรม ทั้งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรมหนึ่ง

นั้น สุกัร ทุมทอง ได้เห็นว่า ผู้ที่จะฝึกอบรมจะต้องมีความเพียร รู้ชัด ระลึกรู้ในฐานทั้ง 4 อย่างมุ่งมั่น ผู้วิจัยเห็นตามคำอธิบายนี้ว่า เหตุที่ต้องอาศัยความเพียรมีจิตจดจ่อเป็นเพราะว่า สิ่งแวดล้อม หรือ สิ่งเร้ารอบกายมีพลังมากที่จะดึงจิตให้ขุ่นมัวได้ วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมสติปัฏฐาน เพื่อละความยินดีในร้ายจะฝึกด้วยรูปแบบใด หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ขอให้ถูกหลัก กล่าวคือฝึกอบรมแล้วผู้ฝึกรู้สึกตัวทุกขณะ เกิดปัญญาเห็นความจริงก็ใช้ได้

จากอรรถาธิบายสติปัฏฐานตามที่อ้างจากคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ผู้วิจัยขอสรุป จากบทวิเคราะห์และสังเคราะห์ของเกสัชกร สุรพล ไกรสรารุณี (2554: 99-105) เพื่อสังเคราะห์เป็นแนวทางฝึกอบรม และทฤษฎี (ปรัยติ –ปฏิบัติธรรม) ตามกรอบคิดวิจัยที่กำหนดไว้ดังนี้

สติปัญญา เป็นได้ทั้งการเรียนรู้เพื่อองค์ความรู้ (โพชฌงค์) กล่าวคือกระบวนการเรียนรู้มีการวิจัย ธรรม ตามพิจารณา ตามดู ด้วยใจมุ่งมั่น การพิจารณาโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) จนเกิดปัญญา เห็นแจ้งที่เรียกว่าวิปัสสนาและเป็นรูปแบบฝึกอบรม หรือบริหารจัดการ

สติปัญญานำด้วยการปฏิบัติ จะต้องปฏิบัติด้วยสติกล่าวคือตั้งสติเป็นฐาน หากสติมีคุณภาพ และมีปริมาณเข้มข้น บุคคลจึงจะสามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ด้วยท่าทีที่เป็นกลาง ไม่มีอคติโน้มเอียง ในทางชอบหรือชัง เป็นเรา ของเรา หรือตัวตนของเรา พร้อมกันนั้นรับรู้สิ่งต่าง ๆ สักว่าเป็นเรื่องของ ความรู้ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น ในแง่การเรียนรู้ การมีสติเป็นฐานคือเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่ องค์ความรู้ (โพชฌงค์) อันเป็นส่วนของหมวดธรรม (เรื่อง) และในแง่ฝึกอบรม ซึ่งเรื่องที่จะฝึกอบรม นั้นอยู่ในหมวด กาย เวทนา จิต เมื่อจิต รู้เท่าทันเหตุปัจจัยและอาการ ตามภาวะความจริงในสิ่งที่กำลัง ระลึก เป็นผลทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้ถูกต้อง และไม่เป็นทุกข์

การปฏิบัติในหมวดอื่นๆ จะต้องมียุติคอกำกับเป็นฐานมั่น (สมาธิ) เป็นอุปกรณชนิด ขาดไม่ได้เลย ประกอบการพิจารณา เข้าไปตามดู ฝึกฝนอบรม ในสภาวะธรรมที่เป็นรูปธรรม และ นามธรรม

1. กายานุปัสสนาสติปัญญา มีความหมายว่า การตั้งสติ เพื่อตามเห็นความเป็นจริง ของ กายหรือธรรมชาติฝ่ายกาย

1.1 อานาปานบรรพ (บทว่าด้วยลมหายใจ) การปฏิบัติในหมวดนี้ จะทำให้รู้เท่าทัน ความจริงของลมหายใจ ที่มีต่อการคงอยู่ของชีวิต และสามารถนำลมหายใจมาปรับปรุงพัฒนาชีวิต

1.2 อริยาปถบรรพ (บทว่าด้วยอริยาบท) การฝึกรู้เท่าทันความเป็นจริงในอริยาบทต่างๆ ที่มีต่อชีวิตฝ่ายกาย ในแต่ละขณะนั้นๆ ชีวิตจะต้องมีการบริหารกาย ปรับอริยาบท ให้มีความสมดุล ระหว่าง การยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายสามารถดำรงชีพได้ที่สัมพันธ์กับจิต

1.3 สัมปชัญญะบรรพ (บทว่าด้วยการเคลื่อนไหวในอริยาบทย่อย) การฝึกให้มีความ รู้ตัวนี้ จะทำให้ผู้ฝึกมีความระมัดระวังในการเคลื่อนไหว เพื่อการดำรงชีพ สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) จึง เป็นเครื่องมือสำคัญ ที่ต้องฝึกพิจารณา การฝึกอบรม จนสามารถรู้ตัวมีสติในทุกขณะ หากฝึกได้เช่นนี้ กายจะมีความตื่นตัว และอยู่ในสภาพพร้อมที่เผชิญกับสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ

1.4 ปฏิกูลมนสิการบรรพ (บทว่าด้วยความไม่สะอาด) การฝึกตามเห็นความ เป็นจริงของร่างกายว่า เป็นของปฏิกูล ทั้งนี้เพราะกายเป็นที่ตั้งของความหลงผิด สำคัญผิด (ว่าเป็นของ สวยงาม) และง่ายต่อการยึดติดถือมั่น การฝึกอบรมให้เห็นความจริงของกายนี้ ก็เพื่อถ่วงถอนความหลงผิด และความยึดติดถือมั่นในกาย การเรียนรู้จักกายเพื่อที่จะได้รู้จักดูแลรักษา และทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับกาย ในรูปแบบที่เป็นอวัยวะให้ถูกต้อง ในความหมายบริหารกาย

1.5 ธาตุมนสิการบรรพ (บทว่าด้วยความเป็นธาตุ) ฝึกตามดูชีวิตฝ่ายกาย ถึงมูลฐาน ทำให้รู้ว่าชีวิตฝ่ายกาย ดำรงอยู่ท่ามกลางรายล้อมของสภาพดิน ฟ้า อากาศ อันเป็นกฎธรรมชาติ (อุคฺคินิยาม)

และทำให้รู้ชีวิตประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ นี้ จะปรับให้เกิดความสมดุล จึงสามารถ วิศวนาการให้มีชีวิตได้ (พิณนิยาม)

1.6 นวสัทธิกาบรรพ (บทว่าด้วยสภาพที่เป็นศพ 9 ลักษณะ) ฝึกตามดู พิจารณา ความ เลื่อม กล่าวคือสิ่งรายล้อมรอบตัว เป็นกรณีศึกษาสะท้อนย้อนกลับมายังตน เพื่อมิให้ตนตั้งดำรงชีวิตด้วยความประมาท แม้ความตายยังมาไม่ถึง ควรกระทำและใช้เวลาที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ให้มีประโยชน์และ ประสิทธิภาพมากที่สุด เท่าที่จะสามารถกระทำได้

ผลของการปฏิบัติในหมวดกายนุสสนาสติปัฏฐานที่กล่าวมาแล้วนี้ในแง่ภาวะของปัญญา จะมีความรู้รอบรู้ลึก เกี่ยวกับธรรมชาติชีวิตฝ่ายกายและที่เกี่ยวข้องในทุกแง่มุม ด้านจิต (ความคิด) ทำให้บุคคลไม่ยึดติดลุ่มหลงในกาย ด้านพฤติกรรม สามารถทำหน้าที่ต่อกาย ตลอดจนสิ่งที่เกี่ยวข้อง กับกายได้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้บริหารกายให้สามารถดำรงอยู่อย่างปกติสุข ให้เป็นฐานอันมั่นคงสำหรับการปฏิบัติสติปัฏฐานขั้นต่อไป

2. เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน ฝึกตามรู้ความรู้สึก (เวทนา) ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้อารมณ์ (คือสิ่งที่ถูกรู้) เวทนามีอิทธิพลครอบงำและชักจูงมนุษย์ให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เริ่มด้วยสุขเวทนา เป็น อาหารหรือสิ่งหล่อเลี้ยงจิต ให้มีพลังที่จะสร้างสรรค์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากขาดสุขเวทนาแล้ว จิตของมนุษย์เราจะไม่ตั้งมั่น คั่นร่น ไม่พร้อมที่จะทำหน้าที่ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อนานวันเข้า จิตจะมีอาการแห้ง เเฉ ซึม หรืออาจออกอาการ ก้าวร้าวเกรี้ยวกราด และนำไปสู่โรคซึมเศร้า โรคจิต ได้ในที่สุด ประเด็นที่สำคัญ ความหลง หรือสำคัญผิดกระบวนทัศน์แบบนี้ได้กลายเป็นปัญหาของมนุษย์ กระแสหลักว่า สุขเวทนา เป็นเป้าหมายของชีวิต ทุกขเวทนาเป็นสิ่งที่ไม่ดี ทุกขมสุขเวทนา เป็นความจืด ชืด ชีวิตจึงคั่นร่นแสวงหาสุข หนีทุกข์ หรือมีละนัยกัตถกอยู่ในภาวะเบื่อ เวทนาทั้งหมดไม่ใช่สิ่งที่ เป็นเป้าหมายของชีวิต แต่เวทนาเป็นเพียงเครื่องบ่งชี้ว่า เมื่อเกิดสุขเวทนาขึ้นแปลว่าชีวิต ไปในทิศทางที่พึง ประสงค์ ในขณะที่เกิดทุกขเวทนาขึ้นมาแทนที่ก็จะเป็นเครื่องบอกเหตุที่มีความแม่นยำและแน่นอน มากกว่า เช่น ทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้นในจิต เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า มีปัญหาหรือโรคภัยไข้เจ็บ หรือ ทุกขเวทนาทางใจเกิดขึ้น ก็เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า มีปัญหาการรับรู้อะไรบางอย่างที่ไม่ถูกต้องเกิดขึ้นที่ใจ และประการที่สำคัญ สุขเวทนาทางใจ เป็นดัชนีชี้วัดการเข้าถึง ภาวะสูงสุดของชีวิตหรือเป้าหมายของ ชีวิตที่แท้จริง ตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวคือ ภาวะที่ทุกขเวทนาทางใจถูกดับสนิทอย่างสิ้นเชิง ด้วยการดับที่เหตุปัจจัย คืออวิชชา ตัณหา และอุปาทานต่างหากเวทนานั้นประกอบด้วย

2.1 เวทนาทางกาย การบริหารจัดการหรือฝึกรูปธรรม เวทนาทางกาย สารอยู่ที่การ ปรับใจ หรือรับ รูป-เสียง-กลิ่น-รส-และโผฏฐัพพะ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบกาย โดยปรับให้มีปริมาณ และคุณภาพ ที่พอเหมาะกับการรับรู้ของประสาททั้ง 5 เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้เกิดสุขเวทนาและช่วยลด ทุกขเวทนาทางกายได้

2.2 เวทนาทางใจที่มีอามิส หมายถึงความสุขที่ต้องมีเชื้อล่อจากภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ใจ จนเกิดเป็นปฏิฆะ (กระทบ) แล้วเกิดเวทนาทางกาย และส่งผลสืบเนื่องต่อไปทางใจ การสัมผัสทางใจ หรือกระบวนการรับรู้ทางใจ ประกอบด้วย การให้คุณค่า การแปลความหมาย การจินตนาการ กระบวนการรับรู้^{นี้} มีผลทำให้เวทนาทางใจที่มีอามิสเกิด นั่นหมายความว่า เวทนาทางใจ ขึ้นอยู่กับกระบวนการการให้ความหมายหรือจินตนาการ นี่เป็นปฐมเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกาม

การตั้งสติ ตามเห็นความจริงของเวทนาทางใจที่มีสิ่งล่อใจ (อามิส) จะทำให้รู้จักและเข้าใจว่า กาม เกิดจากการที่เราให้คุณค่าความหมาย เป็นต้น

การตั้งสติฝึกจิต ให้มีคุณภาพพร้อมรับเวทนาทางใจที่มีสิ่งล่อที่เข้าใจในสุขเวทนาที่มีสิ่งล่อใจ จะต้องรู้จักรับรู้ มีจินตนาการต่อ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ในทางที่จะทำให้เกิดสุขเวทนาขึ้นหรือคิดด้านบวก (Positive Thinking) การฝึกอบรม บริหารสุขเวทนาที่มีสิ่งล่อใจ ให้ดำรงอยู่ไว้เป็นปกติสุขพอสมควร

2.3 เวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส หมายถึง เวทนาที่ไม่อิงอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ สำหรับปุถุชน ไม่ใช่พระอย่างเรา การบริหารจัดการเวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส^{นี้} ก็เพื่อให้ชีวิตมีความมั่นคง ตั้งมั่น ไม่ไหลตามกระแสหรือติดในบริโลกนิมจนเกินความพอเหมาะ สาระสำคัญบุคคลควรฝึกฝนปฏิบัติ อบรมให้มี สุขเวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส เป็นยาจิตใจด้วย

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของจิต สืบเนื่องจากสภาวะของจิตมีทั้งคุณภาพและทวารภาพ อันเกิดจากการที่จิตนั้นรับอารมณ์ (สิ่งเร้า) ดังนั้นการฝึกอบรมจิตในระดับต่างๆเป็นดัชนีชี้วัดหรือตัดสินในขั้นสุดท้ายของการฝึกอบรมว่าล้มเหลวหรือประสบความสำเร็จเพียงใด หากมีจิตในฝ่ายที่เป็นโทษยังเกิดขึ้นมาก แปลคำว่า มีความล้มเหลวในการปฏิบัติ เพราะจิตยังวนเวียนอยู่ในระดับที่เรียกว่าหุคคิหรืออบาย ในทางกลับกันหากมีจิตในฝ่ายที่เป็นคุณเกิดขึ้นมาก แปลว่ามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และหากจิตอยู่ในในระดับที่เรียกว่า สุขจิตยังไม่สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ และกิเลสได้กล่าวคือเวียนวนอยู่กับสุขนั้นเอง ท้ายสุดหากมีจิตที่เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติเกิดขึ้น แปลว่า มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ สามารถบรรลุเป้าหมาย คือวิมุตติ หรือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหมด

สติปัฏฐานหมวดที่ 4 (ธรรม) นี้ ชื่อนำเสนอถัดจากนี้ ต่างจากสติปัฏฐานหมวดที่ 1-3 (กาย - เวทนา - จิต) ที่กล่าวมาข้างต้น เพราะไม่ใช่เพียงตามเห็นสิ่งที่รับรู้มาตามสภาวะที่เป็นจริงหรือรู้ว่า อะไร เป็นอะไร อันเป็นส่วนของสิ่ง หรือข้อมูล หรือฐานที่ตามรู้ตามดูเท่านั้น แต่มีการค้นหาสาเหตุ ปัจจัย ของสิ่งที่เข้าไปพิจารณา หรือศึกษาสิ่งที่รับรู้^{นั้น} ว่ามันเกิดมา และดับไปได้อย่างไร และจะไม่เกิดขึ้นอีกได้ไหมอย่างไร ฐานที่ 4 นี้ เป็นส่วนของทฤษฎี หรือนำเครื่องมือที่ผ่านกระบวนการ

เรียน (ธรรม) ไปฝึกอบรม 3 ฐานแรกกล่าวคือ กาย เวทนา จิต เป็นทั้งส่วนลงมืออบรม กล่าวคือบริหารให้เกิดปัญญาเป็นเครื่องมือบริหาร จิตกายและเวทนาซึ่งหมายถึงทั้งทฤษฎีและปฏิบัติสัมพันธ์กัน

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรมประกอบด้วย

1. นิวรณ์บรรพ (บทว่าด้วยเรื่องนิวรณ์) นิวรณ์ คือ สิ่งกีดขวางการทำงานของจิตมี ศักยภาพบั่นทอนปัญญาให้อ่อนกำลังลง ประกอบด้วย กามฉันท (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความขัดเคืองใจ) ถีนมิทธะ (ความหดหู่ เชื่องซึม) อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) และ วิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย)

นอกจากนั้น สภาวธรรมที่เรียกว่า นิวรณ์นี้มีสมุฏฐานมาจากการที่เราให้ความสำคัญหมายรู้ หรือจินตนาการต่อ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ กล่าวคือ เมื่อเราให้ความสำคัญสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่า สวยงาม หรือไม่สวยงาม มุมที่เราให้ความสำคัญนั้น มันส่งผลให้เกิดความพอใจ หรือพยาบาท ตามแรงส่ง สาระอยู่ที่จินตนาการของมนุษย์ ส่วนสิ่งบั่นทอนใจ ตามข้อ ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และ วิจิกิฉา ล้วนเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกามฉันท (ความพอใจในกามทั้งนั้น) ลองนึกดูเมื่อเราไม่ได้แรงกระตุ้นจากสิ่งสวยงาม ความรื่นเริงมาหล่อเลี้ยงจิต เมื่อเนิ่นนานไป จิตจะออกไปในทางเบื่อหน่ายซึม ท้อแท้ (ถีนมิทธะ) หรือออกไปในทางคิดฟุ้งซ่านและรำคาญใจ (อุทธัจจะ-กุกกุจจะ) สงสัยลังเลใจ (วิจิกิฉา) ต้องคั่นร่นไปในเรื่องสวยงาม (สุกนิมิต) หรือ ขัดข้องหมองใจ (ปฏิกนิมิต) ไม่ทางทางใดทางหนึ่งต่อไปตามแรงส่ง

นิวรณ์ 5 จะเพิ่มปริมาณหรือลดลง ขึ้นอยู่กับบุคคลจะมีสติรู้เท่าทันในสิ่งเร้า การให้สติลักษณะ แปลค่า หรือให้ความสำคัญ ว่าสวยงาม หรือไม่สวยงาม มากน้อยเพียงใด

2. ขันธบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องขันธ) ขันธ 5 ประกอบด้วย กองแห่งรูป (รูปขันธ) กองแห่งความรู้สึก (เวทนาขันธ) กองแห่งความจำได้หมายรู้ (สัญญาขันธ) กองแห่งความคิดปรุงแต่ง (สังขารขันธ) กองแห่งการรู้แจ้งในอารมณ์ (วิญญานขันธ) ทั้งสามกองนี้เป็นองค์รวมของสติปัฏฐานใน 3 หมวดแรก กาย เวทนา จิต เป็นฐานที่ตั้งสติตามรู้ รายละเอียดอย่างแยกส่วนของระบบของการดำเนินชีวิต ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งหมด

รูปขันธ หรือ กองแห่งรูป ซึ่งเน้นไปในเรื่องของกายและความเป็นไปของกาย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้จักกายตามที่เป็นจริง แล้วนำมาปรับปรุงกายให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรง การเกิดขึ้นและดับลงของรูปขันธนี้ จะเกิดขึ้น หรือดับลง เพราะผัสสะ นั่นหมายความว่าผัสสะหรือการได้รับสัมผัสที่กองรูป ประกอบด้วยความรู้สึก การจำได้หมายรู้ และปรุงแต่ง เกิดที่องค์รวมของการรับรู้ (วิญญานขันธ) กล่าวคือ นามกับรูปสัมพันธ์กัน ดังที่ได้แสดงไว้ในปัจจุสมุปบาทที่ว่า “วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป และเมื่อนามรูปก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน” (ส.ข.17/123) ดังนั้นกล่าวได้ว่า ระบบดำเนินชีวิตของมนุษย์ (ขันธ 5) อาศัยผัสสะหล่อเลี้ยง

การฝึกอบรมตามดู ตามเห็น และรู้เท่าทันความเป็นจริงของขั้น 5 จุดประสงค์ เพื่อให้ทำให้รู้เท่าทันระบบการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์เพื่อพัฒนาศักยภาพในการกำหนดรู้ทุกข์ (ปัญหา) ว่า มูลเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหมดล้วนเกิดจากการที่มนุษย์เราไปเข้ายึดมั่นในกองรูป

สาระสำคัญของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาขั้น 5 จากการเข้าไปยึดถือ ยึดมั่นในกองรูป (ขั้น 5) แล้วส่งผลมาเป็นทุกข์ ให้กลายเป็นไม่เป็นทุกข์จากขั้น 5 กล่าวคืออบรมตามดูขั้น 5 เพื่อพัฒนาจากการยึดมั่น ถือมั่น เป็นความบริสุทธิ์ในกองรูป (จากอุปาทานขั้นเป็นวิสุทธิขั้น) การรู้ที่ขั้น 5 เกิดขึ้นและดับลงเพราะผัสสะ จะทำให้เรารู้ว่า จะสามารถปฏิบัติเพื่อให้ทุกข์ดับลงได้อย่างไร (ทุกข์อริยสัจ) นั่นคือบริหารจัดการผัสสะตรงต้นตอของมูลเหตุ เนื่องจากจากผัสสะเป็นประตูเปิดรับสภาวะธรรมจากภายนอก เป็นด่านแรก

3.อายตนะบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องอายตนะ) การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงในอายตนะ (เชื่อมต่อ) ในส่วนภายนอกประกอบด้วย รูป-เสียง-กลิ่น-รส-โผฏฐัพพะ-ธรรมารมณ์ และส่วนภายในประกอบด้วย ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ เป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างกัน ที่ทำให้เกิดผัสสะ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้กระบวนการรับรู้ กระบวนการดำเนินชีวิต ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลเกิดขึ้น

การมีสติตามเห็นความเป็นจริงในเรื่องอายตนะ (สิ่งเร้าจากภายนอก) ทำให้รู้ว่าปัจจัยสัมพันธ์กันระหว่าง 1. อายตนะภายนอก (โลกภายนอก) 2. อายตนะภายใน (การรับเอาสัมผัส) 3. การกระทบกันของข้อ 1 กับข้อ 2 จะทำให้เกิดวิญญาณทางอายตนะ (ช่วงทางการรับรู้) ปัจจัย 3 ประการนี้รวมกันเกิดเป็นผัสสะ ท้ายที่สุดผัสสะเป็นกระบวนการรับรู้กระบวนการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้น (ขั้น 5) ครอบถ้วนสมบูรณ์

นอกจากนั้น เมื่อเหตุการณ์ เช่นการกระทบกันของอายตนะ จิตมีหน้าที่รับรู้ในผัสสะ นั้นอย่างระวัง อย่างมีสติโดยกำหนดรู้ (รับสัมผัสอย่างมีสติ) เพื่อตามเห็นการเกิดขึ้นและดับลงของสังโยชน์ (ความผูกพัน) หากมีทำที่ไม่ใส่ใจ โดยแยกกาย (อโยนิโสมนสิการ) รับรู้ผัสสะเพียงเพื่อแสวงหา และเสพสชาติ จะทำให้เกิดกระแสที่นำไปสู่ความผูกพัน (สังโยชน์) นำไปสู่ ความอยาก (ตัณหาส่งผลให้เกิดการยึดติด) (อุปาทานส่งผลให้เกิดอาการ) (ภพส่งผลให้เกิดรูปแบบชาติส่งผลให้เกิดความไม่คงถาวรชราณะ) ทำให้ขั้น 5 ที่เกิดขึ้นหลังผัสสะเกิดเป็นอุปาทานขั้น 5 (เข้าไปยึดมั่นถือมั่นเพราะขาดการไตร่ตรองให้เกิดปัญญา) ในขณะเดียวกัน หากมีทำที่รับรู้แบบแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) มุ่งศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้เกิดปัญญาในสิ่งที่รับรู้ นั่น ซึ่งเป็นทำที่การมีสติรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ดังที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั่นเอง ตัดกระแสที่จะนำไปสู่สังโยชน์ แต่จะหักเหกระแสนำไปสู่สติปัญญาส่งผลให้เกิดโพชฌงค์ส่งผลให้เกิดวิชาส่งผลให้เกิดวิมุตติหรือวิสุทธิขั้นแทน

4. โภชณฺคํบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องโภชณฺคํ) การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของ โภชณฺคํ คือองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบสำคัญลำดับสุดท้ายที่จะทำให้เกิดปัญญาหรือวิชาขึ้น และนำไปสู่ผล คือวิมุตติหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ)

องค์ความรู้เกิดขึ้นหรือองค์แห่งการตรัสรู้ เริ่มต้นจากสติ จับประเด็นที่ต้องการรู้แจ้งเห็นจริง เป็นสติสัมโพชฌณฺคํ จากนั้นใช้กระบวนการสืบค้น สวหาเหตุปัจจัยของประเด็นที่ต้องการรู้แจ้งเห็นจริงนั้นเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌณฺคํ ในระหว่างที่กำลังสืบค้นอยู่นั้นผู้ฝึกอบรมจะต้องมี ความเพียรพยายาม ไม่ลดละต่อเนื่องจนจะประสบความสำเร็จ เป็นวิริยสัมโพชฌณฺคํ ในระหว่างสืบค้นประเด็นอยู่นั้นเต็มไปด้วยความปีติยินดี ไม่ห่อหุ้มเป็นอุปสรรคต่อความเพียร เป็นปีติสัมโพชฌณฺคํ หลังจากนั้น จะเกิดภาวะผ่อนคลายและสงบเย็นทั้งทางกายและใจ เป็นปัสสัทธิสัมโพชฌณฺคํ จิตจะสงบผ่องใส หนึ่ง แนวแน่ เป็น สมาริสัมโพชฌณฺคํ ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ จะทำให้จิตมีภาวะเป็นกลางปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากความไม่รู้ในเรื่องนั้น ๆ ประเด็นนั้นจะตกไปจากจิตอย่างเด็ดขาด ไม่สามารถมีอิทธิพลบีบบังคับหรือเสียดแทง และทำให้จิตของบุคคลนั้น เกิดความหวั่นไหวได้อีกต่อไป เป็นอุเบกขาสัมโพชฌณฺคํ

สัจบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องอริยสัจ) การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ อริยสัจ

และท้ายที่สุดการวิเคราะหฺ สงเคราะห์ ไวยาหาร อรรถาธิบาย เพื่อได้การพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกอบรมต้องตามวัตถุประสงค์ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จากพม่า ผู้อบรมสติปัฏฐานในไทยมาหลายสิบ แห่งวัดกัททันตะอาศาราม อ.บ้านบึง จ. ชลบุรี เวเนอเอเบิล มหาสิชายาดา (Venerable Mahasisayadaw, 1996: 1) ได้อธิบายว่า การที่ผู้ฝึกสติในหมวดการรู้ตัว (สัมปชัญญะบรรพ) นี้ จะต้องใช้สติกำหนดรู้ตัวตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะมีสภาวะของ รูป-นาม-ไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ สามารถรู้ธรรมดาที่เป็นสมมุติบัญญัติ และธรรมดาที่เป็นปรมาตมสัจจะ ในแต่ละขณะที่สติปัฏฐานทำหน้าที่ระลึกรู้ตัวอยู่นั้น ย่อมระลึกรู้อารมณ์ที่กระทบที่เป็นจริง (ปรมาตมสัจจะ) จึงสามารถทำลายการถือตน เห็นตนเป็นตน มีอัตตาซึ่งเป็นสิ่งสมมุติ สิ่งที่เป็นปรมาตมคือการเปลี่ยนแปลงแห่งรูป-นามธรรม แม้ในหมวดอื่นๆ คือ เวทนา-จิต-ธรรม ก็ใช้สติกำหนดรู้ รูป-นาม ไตรลักษณ์ ที่เกิดในปัจจุบัน เห็นทุกวาระที่เกิดขึ้น

จากอรรถาธิบายนี้พบว่า ผู้ฝึกอบรมจะต้องใช้สติกำหนดรู้ รู้ตัว (สัมปชัญญะ) ตลอดเวลาต่อเนื่อง จนมีความสามารถรู้ ความมีตัวมีตน มีเขา มีเรา ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติและในขณะเดียวกันสามารถเห็นกระแสการเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่ ซึ่งเป็นปรมาตมสัจจะ สอดคล้องตามท้ายหมวดแต่ละหมวดของสติปัฏฐานว่า ตั้งสติเฉพาะหน้าว่า ธรรมทั้งหลายเหล่านี้มีอยู่เพื่อเจริญสติ มิให้มีเพื่อเกิดค้นหาและทูลงอุ้งอาศัย และไม่ยึดมั่นอะไรในโลก นั้นหมายความว่า ให้พิจารณาเห็นทะลุถึงปรมาตม ไม่ติดอยู่ที่สมมุติบัญญัติ นอกจากนั้นพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2547: 108) ได้อธิบายลักษณะของผู้ที่อบรมสติปัฏฐานว่า คนที่เป็นอยู่ตามหลักสติปัฏฐาน เป็นผู้มีชีวิตอย่างแท้จริง มีชีวิตอยู่อย่างเต็มที่ใน

ขณะนั้นๆ ไม่กระวนกระวาย ไม่มีความขาดความพร้อม ไม่เครียด กระวนกระวายที่เกิดจากถูกความ
 ยากเหนียวหรือดิ่ง รับรู้อารมณ์ แต่ละขณะอย่างบริบูรณ์ จึงมีความสุขเต็มอัมอยู่ในตัว ไม่ต้องอาศัย
 ความสุขชนิดที่เกิดจากการสนองความอยาก แล้วดับทุกข์ไปคราวๆ หนึ่ง คือไม่มีทุกข์เกิดที่จะต้องคอย
 ดับไปคราวๆ หนึ่ง เรียกว่าความเป็นอยู่ไร้ทุกข์ มีความสุขเป็นพื้นฐาน ซึ่งสอดคล้องตามที่สุรพล
 ไกรสรวิทย์ (2554: 9; 10; 18; 19) อธิบายว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดปัญญารู้
 เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เพื่อจะได้สามารถเข้าไปปฏิบัติหน้าที่ต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง
 และเพื่อให้การรับรู้ที่มีต่อสิ่งต่างๆ เป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่มีผลทำให้เกิดปัญหา กาย เวทนา จิต ธรรม
 เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง (วิปัสสนาภาวนา) สติปัฏฐาน 4 เป็น
 ระบบเน้นการอบรมและพัฒนาสติ ให้มีคุณภาพในแบบที่กำหนดแล้ว ใช้สติตามดูเรื่องราวของชีวิต
 โดย

1. มีสติกำหนดรู้ที่กายสำหรับผู้มีต้นเหตุจิตมีปัญญาน้อยจะทำให้ละความสำคัญผิดว่า
 สวยว่างาม
2. มีสติกำหนดรู้ที่เวทนาสำหรับผู้มีต้นเหตุจิตมีปัญญามากจะทำให้ละความสำคัญผิดว่า
 เกิดความสุข
3. มีสติกำหนดรู้ตั้งอยู่ที่จิตสำหรับผู้มีทวิจิตปัญญาน้อยจะทำให้ลดความสำคัญผิดว่า
 เทียง

4. มีสติกำหนดรู้ตั้งอยู่ที่ธรรมสำหรับผู้มีทวิจิตปัญญามากลดความสำคัญผิดในตัวตน

จากทศสนะนี้พบว่าสติปัฏฐาน เป็นระบบเน้นการอบรม และพัฒนาสติ ซึ่งพระธรรมปิฎก
 (ป.อ.ปยุตโต) มุ่งประเด็นไปที่ การเป็นผู้มีชีวิตอย่างแท้จริงอย่างเต็มที่ในขณะนั้นๆ อาการของจิตไม่
 กระวนกระวายจึงเป็นภาวะของความสงบ ซึ่งผู้วิจัยเห็นตามทศสนะของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)
 ว่า เมื่อความทุกข์ ความเครียด เป็นอาการของจิต การฝึกอบรมจิตให้มีคุณภาพ ไม่ยึดติด ไม่ให้เครื่อง
 ร้อยรัดผูกพันจิต มันจึงเป็นความสงบ สุขภาพจิตดี ส่วนทศสนะของ เกสัชกร สุรพล ไกรสรวิทย์มอง
 สติปัฏฐานในแง่ เป็นระบบอบรม และพัฒนาสติให้มีคุณภาพสามารถตามดูหรือเฝ้าระวังเรื่องราวของ
 ชีวิตที่เข้ามากระทบ หรือเราไปประสบ กายกับจิตเป็นเรื่อง หรือฐานการเรียนรู้ที่สำคัญจะต้องทำให้
 เกิดปัญญาเพราะกาย หรือสภาพแวดล้อมรอบกาย เป็นสิ่งรับสภาพต่างๆ ทั้งที่เป็นปัญหา และไม่เป็น
 ปัญหา ส่วนจิตและธรรมเป็นตัวรองและควบคุมก่อนส่งผลไปยังกาย ซึ่งเป็นตัวแสดงพฤติกรรม
 ออกไป และได้เพิ่มเติมประเด็นเกี่ยวกับ ต้นเหตุ-ปัญญา กับ ทวิจิต-ปัญญา ของแต่ละบุคคลควรเลือกฝึก
 ให้สอดคล้องตามต้นเหตุ ปัญญา ทวิจิต ของแต่ละบุคคลขอยกตัวอย่างเพียงกรณีเดียวกล่าวคือ บุคคลที่ปัญญา
 แก่กล้า มีความคิดเจ้าหลักการ ทฤษฎีเต็มสมองแบบนี้ก็ควรฝึกอบรมตามพิจารณาสติปัฏฐานในหมวด
 ธรรมเนื่องจากมีความละเอียดเป็นนามธรรม ท้ายสุดก็ลงท้ายที่สติ เห็นความเป็นจริงของสภาวะธรรม
 เห็นทุกข์ สาเหตุของทุกข์ และดำเนินตามมรรควิธีสู่การดับทุกข์ได้เช่นกันเพื่อให้เกิดผลและมีความ

เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคลผู้มีพื้นฐานทางจิตต่างกันในการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งประกอบด้วย 4 หมวดใหญ่ 21 หมวดย่อย

จากที่วิเคราะห์สังเคราะห์จากเอกสาร คำบรรยาย และอรรถาธิบายต่างๆ ตามที่กล่าวอ้างมาแล้วนั้นสรุปได้ว่าสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อสติให้มีคุณภาพ เนื่องจากสติเป็นคุณภาพของมนุษย์ การฝึกสติให้มีคุณภาพเพื่อติดตาม ตามดู เพ่งพินิจพิจารณา (อนุปัสสติ) เกี่ยวกับเรื่องราวของชีวิต เรียนรู้ชีวิต สภาพสังคม ปัญหาที่เป็นตัวแปรให้เกิดทุกข์ สติปัฏฐานเป็นทั้งทฤษฎีเรียนรู้เพื่อพัฒนา ปัญญา และปฏิบัติ หากแยกออกในแง่การศึกษาสามารถจำแนกได้ดังนี้

ด้านทฤษฎี สติปัฏฐานเป็นกระบวนการเรียนรู้ มีรูปแบบ นำสติมาเป็นเครื่องมือ ประกอบการเรียนรู้โดยกำหนดสติเป็นฐานตามดู ตามเพ่งพินิจพิจารณาในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ ฝึกฝน อบรม ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ตัวอย่างการตามดูเรื่องราวของชีวิตด้านกาย จะใช้คำว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวโดยยวรวม ใช้สติประกอบการรับรู้ในทุกกระบวนการของชีวิต เมื่อเป็นนี้ ส่งผลให้เกิดปัญญา สามารถตอบโจทยปัญหาได้ ซึ่งทางพุทธศาสนา การรู้เรื่องของชีวิต ที่มาของมูลเหตุแห่งความทุกข์ จนสามารถดับทุกข์ได้อันเป็นเป้าหมายของการเรียนรู้และอบรม

สติปัฏฐาน เป็นเครื่องมือพัฒนาปัญญา รู้ทันเหตุปัจจัย ความจริงตามสภาวะ ของสิ่งที่กำลังศึกษา กล่าวคือศึกษาตรงตามสภาวะตามเหตุปัจจัย และตามสภาวะการณนั้นๆ สติปัฏฐานเป็นกระบวนการเรียนรู้ พัฒนาสู่องค์แห่งความรู้ (โพชฌงค์) อันเป็นตัวปัญญา

ด้านปฏิบัติ การลงมือบริหาร ฝึกฝน อบรม บริหารจิต ในฐานะจิตเป็นตัวรับรู้ปรุงแต่งจากการที่ได้สัมผัสโลกภายนอก โดยใช้ปัญญาไปเสริมให้จิตมีคุณภาพ สามารถตอบโจทย รู้เรื่องราวของชีวิต (สภาวะจิต) และสิ่งที่ที่ศึกษาอยู่ ซึ่งทำให้เกิดปัญญา รู้จักชีวิต สามารถเข้าไปปฏิบัติหน้าที่รับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง ซึ่งทำให้ไม่เกิดปัญหา

ผลจากการเกิดองค์แห่งความรู้อย่างเท่าทันสภาวะธรรมตามเหตุปัจจัยทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ได้อย่างถูกต้องตามเหตุปัจจัย ส่งผลให้จิตหลุดพ้นจากปัญหา ความทุกข์

การเรียนรู้และปฏิบัติ จะต้องประกอบด้วยคุณภาพของสติ เมื่อสติมีคุณภาพ เป็นฐาน ประกอบการเรียนรู้ อบรม ตามดูพิจารณาตามดูสภาวะธรรมต่างๆ เรื่องราวของชีวิต การรับรู้จึงมีลักษณะ

1. รับรู้ด้วยท่าที่เป็นกลาง
2. รับรู้ในฐานะเป็นเพียงความรู้
3. ไม่มีท่าที่เป็นอคติ หรือเข้าไปปรุงแต่งยึดถือว่าเป็นของเรา

รูปแบบการปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติในทุกขั้นตอนจะต้องมีคุณลักษณะของสติประกอบทุกขณะ เพราะคุณลักษณะของสติมีความสามารถในการรู้ระลึกอยู่กับอารมณ์ ติดตามประกอบการพิจารณาความเป็นไปจนพบเหตุปัจจัย โดยสติที่รับการบริหาร ทำให้เกิดมี (เจริญสติ) จนเกิดอาการตั้ง

มัน แน่แน่ ไม่หลุดจากข้อบ่ง จนเกิดภาวะของปัญญารู้เท่าทันว่าอะไรเป็นอะไร สติปัฏฐาน ฐานแห่งการกำหนดสติตามดู ตามเพ่งพินิจ พิจารณาสภาวะต่างๆ ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่อยู่รอบตัว ฐานที่จะตามดู ประกอบด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม

สรุปได้ว่า สติปัฏฐานเป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวันมีสติอยู่กับตลอดเวลาเพื่อเป็นเครื่องมือตามดูสภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบผ่านประสาทสัมผัสอย่างเฝ้าระวังระวังทางพฤติกรรมกาย ทางความรู้สึก อย่างรู้เท่าทันและตามดูอาการของจิต พร้อมสกัดกั้นสิ่งที่บันทึกจนจิตให้เสียคุณภาพ โดยจิตมีกรรมคอยสนับสนุนเกิดปัญญา การอบรมตามหลักสติปัฏฐานจึงครอบคลุมทั้งกายและจิต

1.2.2 ความหมายวิปัสสนา

คำว่า วิปัสสนา ใช้คู่กับสติปัฏฐาน สติปัฏฐาน เป็นฐานที่ตั้งของสติ โดยตามพิจารณาตามดู ตามเห็น (อนุปัสสติ) เรื่องราวด้านกาย ให้เห็นตามความเป็นจริง (กาย+อนุปัสสติ+สติปัฏฐาน= กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) สติปัฏฐาน เป็นเครื่องมืออบรม วิปัสสนา เป็นปัญญา ซึ่งเกิดจากการพิจารณาตามดู ตามเห็นตามพิจารณาความหมายของวิปัสสนาตามที่ปรากฏในคัมภีร์และตำรา และคำบรรยายมีอรรถาธิบายไว้ดังนี้

คัมภีร์ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค: (ขุ.ป. (ไทย) 21/19/27) พระอภิธรรมปิฎก ชัมมสังคณี จิตตูปปาทกัณฑ์ (อภิ.สง. (ไทย) 34/ 55/36-37) และคัมภีร์วิมุตติมรรค (2548: 257) วิปัสสนา หมายถึง การเห็นแจ้ง มีสภาวะพิจารณาเห็นปัญญาที่รู้ชัดการเลือกกรรม การวิจยธรรม การกำหนดหมาย การเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรมนี้ชื่อว่าวิปัสสนา

จากคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก (ขุ. ปฎิ. (ไทย) 21/19/27) พบว่า ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นรูปโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภวานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิวิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลังด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”

ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นเวทนา สัญญา สังขารวิญญาน จักขุ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นขราและมรณะโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นขราและมรณะโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นขราและมรณะโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภวานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน

จากการศึกษาความหมายที่กล่าวอ้างข้างต้นนั้นพบว่า วิปัสสนา มีสภาวะพิจารณาเห็นการเลือกเฟ้น การวิจยธรรม เป็นภาวะที่ฉลาด ความไม่หลงงมงาย

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2545: 373) ได้นิยามวิปัสสนาไว้ว่า การรู้แจ้ง คือเห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวธรรมปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง

และพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2555: 427) อธิบายวิปัสสนาเพิ่มอีกว่า วิปัสสนาคือการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึงข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝน อบรม ปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้ง รู้ชัด สิ่งทั้งหลายตรงตามสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่ให้เป็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบ ความขัง ความอยากได้ หรือความเข้าใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย

สรุปความหมายตามที่พระธรรมปิฎก และพระพรหมคุณาภรณ์* วิปัสสนาเป็นผลจากวิธีทำ หรือข้อปฏิบัติต่างๆ หรือวิจยธรรม จึงเป็นภาวะเห็นแจ้ง การรู้แจ้ง คือเห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวธรรมซึ่งเปรียบกับการสรุปปัญหาวิจยจึงเกิดความเข้าใจตามความเป็นจริง มีความเที่ยงตรง ไม่เอียงด้วยการปรุงแต่งด้วยความชอบ ความขัง ความอยากได้

นิธิ ศิริพัฒน์ (2553: 2) ได้บรรยายว่าวิปัสสนา (Insight Vision) คือ สภาวะแห่งศักยภาพในการหยั่งรู้ด้วยจิต (Insight Development) ซึ่งนอกเหนือการเรียนรู้ด้วยคำศัพท์ทางโลก หรือการเรียนรู้ด้วยภาษา (Language Learning) และการรับรู้ภาษาที่มีมาแต่เกิด (Language Acquisition Intuition) เพื่อหลีกเลี่ยงความเข้าใจผิดเราจึงมีความจำเป็นต้องทำความเข้าใจคำศัพท์อื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคำว่า “วิปัสสนา” ได้แก่

1. วิปัสสนา (Investigation) หมายถึง การพิจารณาสภาวธรรมให้เกิดการหยั่งรู้
2. กรรมฐาน (Meditation Exercise) หมายถึง การตั้งอารมณ์ฝึกจิตให้สงบไปสู่สมาธิ
3. สมถะ (Tranquility) หมายถึง การฝึกจิตให้สงบลง
4. ภาวนา (Mental Development) หมายถึง การฝึกพัฒนาจิตอยู่ตลอดเวลา
5. สมาธิ (Concentration) หมายถึง การทำจิตให้แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวเฉพาะเรื่อง

จากการพิจารณาศึกษาตามรู้หรือการหยั่งรู้ในด้านของร่างกาย (กาย) ความรู้สึก (เวทนา) ความนึกคิด (จิต) และ ธรรม หรือ หลักธรรม ตามลำดับข้างต้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการครองสติ (Mindfulness) ให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เราจึงมีความจำเป็นต้องหาฐานที่ตั้งของสติให้เกิดความมั่นคงอยู่เสมอ ซึ่งทางพุทธศาสนาได้กำหนดนิยามไว้คือ “สติปัฏฐาน” (The Foundations of Mindfulness)

*ปัจจุบันเป็นพระราชกณะ พระพุทธโฆษาจารย์

สรุปจากคำศัพท์ทั้ง 5 ตามที่นิธิ ศิริพัฒน์ ให้ไว้จะเห็นว่ามีส่วนสัมพันธ์กัน ที่เหมือนกันคือมีการกล่าวถึงจิต บางศัพท์แสดงถึงการฝึกอบรมหรือพัฒนาจิตให้เจริญ ที่ตั้งของการกระทำเกี่ยวกับอารมณ์ที่กระทบจิต (กรรมฐาน) การบริหารจัดการให้มีความมั่นคงนั่งสงบ (สมาธิ) และผลของการอบรมก็นำไปสู่ความสงบระงับความขุ่นมัวของกิเลส (สมถะ) และเกิดการหยั่งรู้ในสภาวะธรรม (วิปัสสนา) จึงมีความจำเป็นต้องหาฐานที่ตั้งของสติให้เกิดความมั่นคงอยู่เสมอ การบริหารจัดการ มีความจำเป็นต้องหาฐานที่ตั้งของสติให้เกิดความมั่นคงอยู่เสมอซึ่งทางพุทธศาสนาได้กำหนดนิยามไว้ คือ “สติปัฏฐาน” (The Foundations of Mindfulness) ตามที่ นิธิ ศิริพัฒน์ ได้บรรยายไว้นั่นเอง ซึ่งผู้วิจัยขอนำเสนอในรูปแบบการเรียนรู้ หรืออบรม ตามแนวคิดเชิงระบบ (System Approach) (เป็รื่อง โคมุท: ออนไลน์) "ระบบ" คือภาพส่วนรวมของโครงสร้างหรือของขบวนการอย่างหนึ่งที่มีการจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ที่รวมกันอยู่ในโครงการหรือขบวนการ

สรุปได้ว่า วิปัสสนา ตามรูปศัพท์หมายถึงเห็นแจ้ง เป็นปัญญาเกิดจากวิธีปฏิบัติต่างๆ เป็นต้นว่าการพิจารณาโดยแยกกาย หรือวิจยธรรม จึงทำให้เห็นสิ่งต่างตามภาวะ คือเห็นตรงตามความเป็นจริงซึ่งเปรียบกับการสรุปปัญหาวิจยวิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจตามความเป็นจริง มีความเที่ยงตรง ไม่เอียงด้วยการปรุงแต่งจิต ด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้

1.2.3 ความหมายสภาวะธรรม

จากการศึกษาวิปัสสนาสติปัฏฐานในแง่ความหมายพบคำว่า สภาวะธรรม ซึ่งมีลักษณะและอาการเป็นรูปธรรมบ้าง นามธรรมบ้าง เป็นปัจจัยสำคัญที่ต้องพิจารณาตามกำหนดให้รู้เท่าทันซึ่งสภาวะธรรมนั้น ดังนั้นความหมายสภาวะธรรมได้มีนักวิชาและพระเถระหลายท่านได้ให้อธิบายไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2552: 41-42) ได้อธิบายว่า สิ่งที่เราเรียกว่าสภาวะธรรมในพุทธศาสนาคือสิ่งที่มันทรงตัวอยู่โดยความเป็นตัวมันเอง คือเป็นอยู่ได้เองคือตัวธรรมชาติทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2558: 92) ได้อธิบายว่า สภาวะ หมายถึง สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบต่างๆ หรือมีอยู่ในรูปของการรวมตัวเข้าด้วยกัน สิ่งทั้งหลายมีอยู่ในรูปของกระแสส่วนประกอบแต่ละชิ้นจากส่วนประกอบอื่นๆ ย่อยลงไป แต่ละอย่างไม่มีตัวของมันเองเป็นอิสระ เกิดดับต่อกัน ไม่คงที่เป็นไปตามธรรมชาติสัมพันธ์และเป็นปัจจัยต่อกัน กฎธรรมชาตินี้คือภาวะที่ทรงตัวอยู่ได้โดยธรรมดา ภาวะที่ตั้งอยู่ได้โดยธรรมดา ภาวะที่เป็นกฎธรรมชาติ หรือกฎธรรมชาติ หรือธรรมนิยาม(นิยาม) ที่ปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมรูนอรรถกถามี 5 ประการ

1. อุตินิยาม (physical law) กฎหรือปรากฏการณ์ธรรมชาติต่างๆ โดยเฉพาะลม ไฟ อากาศ ฤดูกาล เป็นสภาวะแวดล้อมของมนุษย์

2. พิชนิยาม (genetic law) ธรรมชาติเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ รวมทั้งพันธุกรรม

3. จิตนิยาม (psychical law) ธรรมชาติเกี่ยวกับกระบวนการทำงานของจิต

4. กรรมนิยาม (karmic law) กฎธรรมชาติเกี่ยวกับเจตจำนง และพฤติกรรมของมนุษย์

5. ธรรมนิยาม (general law of the suchness of natural states, esp; that of cause and effect) กฎสถานะทั่วไป ความสัมพันธ์ และเป็นเหตุเป็นผลของสิ่งทั้งหลาย

จากที่ผู้วิจัยศึกษาตามที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) พบว่า โยงสภาวะธรรม เป็นกฎธรรมชาติ มีภาวะที่ทรงตัว อยู่ได้โดยธรรมดา ภาวะที่ตั้งอยู่ได้โดยธรรมดา ภาวะที่เป็นกฎธรรมดา ซึ่งเป็นหนึ่งในกฎธรรมชาติที่มนุษย์เข้าไปข้องเกี่ยว หรือเกี่ยวข้องกับมนุษย์ มีอยู่รายล้อม ห่อหุ้มในโลกนี้ ด้วยความพอเหมาะด้านดินฟ้าอากาศ อุณหภูมิ นอกจากนั้นนิธิ ศิริพัฒน์ (2553: 1; 2; 4; 5) ได้บรรยายสภาวะธรรมเชื่อมโยงกับสิ่งที่พิจารณา ตามดู ตามรู้ ในสติปัฏฐานไว้ดังนี้ สภาวะธรรม (Natural Phenomenon) หมายถึง สภาพหรือสภาวะที่ดำรงอยู่ของสรรพสิ่งทั้งหลายในเอกภพหรือสากลโลก ซึ่งรวมถึงจักรวาล (Universe) หรือดาราจักร (Galaxy) ที่มีอยู่ทั้งหมด หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในธรรมชาติทั้งหมด สรรพสิ่งทั้งหมดนั้น รวมความถึงตั้งแต่สิ่งที่เป็นามธรรม (Abstract) ซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า จนไปถึงสิ่งที่เป็รูปธรรม (Concrete) ซึ่งเป็นสิ่งที่มองเห็นด้วยตาเปล่า คำว่า “สภาวะธรรม” ดังกล่าวนี้ จะรวมถึงตัวตนของมนุษย์เข้าไปด้วย เพราะเป็นแค่เพียงองค์ประกอบหนึ่งในสรรพสิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่หรือกำลังดับสูญแห่งสภาพของตน เพื่อแปรเปลี่ยนไปสู่อีกสภาพหนึ่ง อยู่ตลอดเวลา ไม่เที่ยง ไม่ง่อนแง่น ไม่สามารถยึดเป็นที่พึ่งได้อย่างแท้จริง ปรากฏการณ์ (Phenomenon) ดังกล่าวนั้น ต้องเป็น “สัจธรรม” (Truth) ซึ่งเป็น “สัจธรรม” ทั้งในทางโลก (Physical Truth) ซึ่งเป็นความจริงที่ปรากฏในทางโลกียธรรม (Mundane States) โดยบัญญัติความหมายด้วยคำศัพท์ตามพจนานุกรมที่กำหนดไว้อย่างเป็นทางการ และ “สัจธรรม” ทั้งในทางธรรม (Absolute Truth) ซึ่งเป็นความจริงที่ปรากฏในทางโลกุตตรธรรม (Supramundane States) โดยไม่สามารถบัญญัติความหมายตามพจนานุกรม เป็นความหมายที่อยู่เหนือสมมุติบัญญัติทางโลก เป็นสัจธรรมที่เป็นสภาวะแห่งความเป็นจริงตามธรรมชาติ ที่ผู้ปฏิบัติธรรมสมาธิสามารถสัมผัสได้เฉพาะตนเองเท่านั้น ผู้อื่นไม่สามารถทำแทนกันได้ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคลเท่านั้น ขอบเขตของสภาวะธรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวเราแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะใหญ่ๆ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ตามลำดับ เพื่อนำมาพิจารณาหรือวิปัสสนาสภาวะธรรมดังกล่าว จนเห็นสัจธรรมของสภาวะธรรม การพิจารณาสภาวะธรรม เมื่อพิจารณาให้ละเอียด จึงมีลักษณะโครงสร้างของขั้นตอนพิจารณา ดังตาราง 4

ตาราง 4 โครงสร้างสติปัฏฐาน สัมพันธ์กับทฤษฎีและปฏิบัติ

นาม	นามธรรม	เนื้อหา	ภาคทฤษฎี	จิตนิยม	อัตวิสัย	โลกุตระ
Mind	Abstract	Content	Theory	Mentalism	Subjectivity	Supermundane
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	↑	↑	↑	↑	↑	↑
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน						
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน						
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน						
Matter	Concrete	Form	Practice	Materialism	Objectivity	Mundane
รูป	รูปธรรม	รูปแบบ	ภาคปฏิบัติ	วัตถุนิยม	กาววิสัย	โลกียะ

ที่มา: นิธิ ศิริพัฒน์ (2558: ออนไลน์)

จากศึกษาคำบรรยายและตารางตามทีนิธิ ศิริพัฒน์ (2558: ออนไลน์) สามารถสรุปได้ดังนี้ การพิจารณาสภาวะธรรมในขั้นตอนนี้ เราต้องเข้าใจว่า “ร่างกาย” (Physical Body) เป็นเพียงเครื่องอาศัยให้จิตของเรามีเรื่องรับรู้ (กายเป็นสื่อเรียนรู้ เพราะต้องใช้สติตามเฝ้าระวังสิ่งที่มากระทบกาย) เพื่อให้จิตสงบ (Calm) และเป็นสมาธิ (Concentration) อย่างมีสติ (Mindfully) อยู่ตลอด จนเกิด “จิตหยั่งรู้” (Insightful Mind) เมื่อจิตหยั่งรู้ทำให้เกิดปัญญา (Wisdom) การฝึกฝน หรือการบริหารจิต ซึ่งเนื้อหา (Content) แนวคิด (Theory) เป็นจิตนิยม (Mentalism) ซึ่งเรียกรวมเป็นนามธรรม ทางพุทธศาสนาเรียกส่วนนี้ว่า เป็นส่วนปริยัติ ก็จะต้องศึกษาให้เข้าใจจากส่วนทฤษฎีก่อน ผู้ปฏิบัติ จะพึงรู้สัมผัสได้ด้วยจิตของตน เครื่องมือในการฝึกอบรมคือจิต จึงสัมผัสได้ด้วยจิตตน (Subjectivity) การที่ผู้ปฏิบัติจะพึงสัมผัสได้ด้วยจิตตนนี้ส่วนนี้ เป็นส่วนของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามพิจารณาให้เห็นสภาวะธรรมกับการตามพิจารณาให้เห็นอาการของจิต) ส่วนกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามพิจารณาให้เห็นกาย) และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามพิจารณาให้เห็นความรู้สึก) เป็นส่วนของรูปธรรม (กายรับสัมผัส) การฝึกฝน อบรมสามารถจับต้องได้ มีขั้นตอนให้เห็น (กาววิสัย) เป็นสื่อไปสู่สิ่งที่ป็นนามธรรมไม่ใช่เน้นด้วยข้อมูลแบบด้านวิทยาศาสตร์ หรือแบบประจักษ์นิยม (Empiricism) คือ อธิบายตามข้อเท็จจริงที่มีอยู่ (Objectivity) หรือเป็นข้อเท็จจริงแบบวัตถุนิยม (Materialism) ซึ่งเน้นข้อมูลที่มีค่าของข้อเท็จจริงอยู่แค่ช่วงระยะเวลาที่กำหนดไว้เท่านั้น ยังไม่สามารถหาข้อสรุป (Generalization) ที่เป็นสัจจธรรม (Absolute Truth) อย่างแท้จริงตาม “กฎแห่งธรรมชาติ” (Natural Rule) หรือ “กฎที่เป็นสากล” (Universal Rule) การปฏิบัติธรรมสมาธิจึงเป็นเรื่องด้าน “จิตนิยม” (Mentalism) ซึ่งต้องแสดงออกมาแบบ “สัจนิยม” (Realism) หรือแบบประจักษ์นิยม (Empiricism) เช่นเดียวกัน ณ ที่ตรงนี้ หมายความว่า กระบวนการฝึกเจริญสมาธิแบบพุทธศาสนาเป็น

วิทยาศาสตร์ทางจิตอย่างแน่นนอน ไม่ใช่เรื่องเคสิรงานวิชา คือ วิชาที่เป็นทางไสยศาสตร์ที่เกิดจากความที่เป็นอวิชา ความวิปลาซของจิต หรือกิเลส ตัณหา อุปาทาน ด้วยเหตุนี้ เราต้องทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติ

จากที่ผู้วิจัยศึกษาจากเอกสารจึงสรุปได้ว่า การอบรมและปฏิบัติสติปัฏฐานการเป็นอยู่ของมนุษย์มองด้านหนึ่งเป็นการดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดและอีกด้านจะเห็นภาพซ้อน คือทุกคนกำลังแสวงหาความสุข กระบวนการแสวงหาความสุขของมนุษย์ ซึ่งมองเห็นได้แม้แต่ในช่วงสั้นคือเกิดความอยาก หรือทำความอยากให้เกิด แล้วดิ้นรน ทำการต่างๆ เพื่อสนองความอยากนั้นๆ ความสุขจึงได้แก่การสนองความอยากนั่นเอง การแสวงหาความสุขตามปกติวิสัยของมนุษย์ คือการเร้าอยากขึ้นแล้วหาทางระงับความอยาก (สิ่งเร้า) ซึ่งการแสวงหานี้มี 2 อย่างด้วยกันกล่าวคือ

1. แสวงหาสิ่งขาดแคลน
2. การกระสับกระส่ายเพราะถูกดึงออกจากสภาพที่เป็นอยู่ในฐานะนี้

ตามที่สรุปมา สอดคล้องตามที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2547: 107-108) อธิบายว่าการเป็นอยู่ของมนุษย์มองด้านหนึ่งเป็นการดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดและอีกด้านจะเห็นภาพซ้อน คือทุกคนกำลังแสวงหาความสุข กระบวนการแสวงหาความสุขของมนุษย์ ซึ่งมองเห็นได้แม้แต่ในช่วงสั้นคือเกิดความอยาก หรือทำความอยากให้เกิด แล้วดิ้นรนทำการต่างๆ เพื่อสนองความอยากนั้นๆ ความสุขจึงได้แก่การสนองความอยากนั่นเอง การแสวงหาความสุขตามปกติวิสัยของมนุษย์ คือการเร้าอยากขึ้นแล้วหาทางระงับความอยาก (สิ่งเร้า) ซึ่งการแสวงหานี้มี 2 อย่างด้วยกัน ดังนี้

1. แสวงหาสิ่งขาดแคลน
2. การกระสับกระส่ายเพราะถูกดึงออกจากสภาพที่เป็นอยู่ในฐานะนี้

การแสวงหาดังกล่าวทำให้จิตไม่สงบนิ่งนี้คือวิสัยของมนุษย์มีการดิ้นรนแสวงหาสิ่งขาดแคลนที่คอยเร้าอยู่ตลอดเวลา ชีวิตทั้งชีวิตได้ใช้เวลาเพื่อแสวงหาสิ่งเร้าเมื่อได้มาก็สมหวังสุขไปพักๆ แล้วดิ้นรน แสวงหาต่อไม่จบไม่สิ้น เป็นรูปแบบชีวิตในส่วนรูปธรรม เมื่อเป็นเช่นนี้ทำให้จิตไม่นิ่ง ถูกดึงออก นุดเข้าตามแรงกระตุ้น จิตจึงไม่ได้อยู่นิ่งตามสภาพที่เป็นหรือตั้งอยู่ในฐานที่มั่น และพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2547: 107) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าการมีชีวิตอีกแง่หนึ่งคือการเป็นอยู่ในเวลาที่เป็นอย่างนั้นๆ ขณะนั้นๆ คือมีจิตรับรู้ ตื่นรู้ อยู่กับสภาพที่กำลังเป็นอยู่ ประสบอยู่รู้ เข้าใจในสิ่งนั้น และสภาพนั้นๆ ตามสภาวะของมัน เรียกว่า เป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ หรือด้วยสติปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน

จากคำอธิบายเกี่ยวกับการบริหารจิต หรืออบรมตามหลักสติปัฏฐานตามที่พระธรรมปิฎกกล่าวไว้สรุปได้ว่า การปฏิบัติ หรืออบรมตามหลักสติปัฏฐาน เป็นดูแลชีวิตจากจิตด้วยการมีสติ เพื่อจิตมีหน้าที่ที่เป็นกลางอันประกอบด้วยปัญญา ส่งผลให้จิตสงบ ลดการดิ้นรนต่อสู้ เป็นความสุขสงบ ไม่ดิ้นรนตามความอยากได้ออยากมีอยากเป็น

1.2.4 สถิติฐานกับความฉลาดทางอารมณ์และปัญญา

1.2.4.1 ความหมายความฉลาดทางอารมณ์และปัญญา

จากที่ได้ศึกษาและวิเคราะห์ สังเคราะห์เกี่ยวกับสถิติฐานพบว่า สถิติฐานคือ หลักการให้การอบรมจิตและพัฒนาปัญญาเนื่องจากจิตและปัญญาเกี่ยวข้องกับสภาวะของสุขและปัญญามนุษย์โดยตรง การพัฒนาให้บุคคลมีความสุขและปัญญาได้นั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาทั้ง 2 อย่างให้ได้คุณภาพสำหรับความฉลาดทางอารมณ์และปัญญา ได้มีนักวิชาการได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ (2555: 134) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นการบูรณาการอย่างสมดุลระหว่างอารมณ์ ความรู้สึก และความคิด ตลอดจนการกระทำ เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น สามารถในการสื่อสารและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ มีทักษะทางสังคม ความสำเร็จและมีความสุข

ปีเตอร์และจอห์น (Peter; & John. 1997: 23) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถรับรู้ การประเมิน รวมทั้งการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคล ได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับความรู้สึกที่ดีอันสอดคล้องกับความคิด รวมทั้งการที่บุคคล มีการแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์ได้ มีความเข้าใจแยกแยะ และกระบวนการของอารมณ์ได้เป็นอย่างดีมีความคิดใคร่ครวญ และควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดี ในทางที่ส่งเสริมให้สุขภาพจิตและปัญญาดี สามารถจัดการอารมณ์ของตน และผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม

สติฟ (Steve. 1991: 1) ความฉลาดทางอารมณ์เป็นการรวมกันระหว่างปฏิกิริยาของอารมณ์ที่อยู่ภายในกับการพัฒนาความเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งทำให้เกิดความสุขในทางดำรงชีวิตตลอดไป

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 8) ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการเข้าใจ ความรู้สึกของตน และผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุม จัดการการแสดงออกทางอารมณ์ตลอดจนมีการใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมมีการมองโลกในแง่ดีเป็นสำคัญ แก้ไขความขัดแย้งโดยเฉพาะความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจเป็นอย่างดี

สรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ ที่ศึกษามาพบว่า เมื่อพูดถึงความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีคุณลักษณะ 2 ประการเกี่ยวข้องกันคือความรู้สึก ความคิด ตลอดจนการกระทำ เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นซึ่งเป็นส่วนของอารมณ์ และเป็นคุณลักษณะของปัญญาคือความเข้าใจ แยกแยะกระบวนการของอารมณ์ได้เป็นอย่างดีซึ่งจะเห็นได้ชัดว่า อารมณ์เป็นสภาวะที่กระทบความรู้สึก ทางพุทธศาสนาเรียกว่าเวทนา กล่าวโดยรวมคือจิตไปรับหรือไปกระทบ รูป เสียง กลิ่น เป็นต้น ส่วนนี้เป็นการทำงานของจิตที่ไปรับสัมผัสความฉลาดในการเลือกรับอารมณ์ มีการปรับ แยกแยะ มองเห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นต้นเป็นส่วนของปัญญาจิตกับปัญญา ตามหลักพุทธศาสนาสัมพันธ์และเสริมกัน

1.2.4.2 ความฉลาดทางอารมณ์และปัญญาตามแนวพุทธ

คำว่าอารมณ์และปัญญา มีปรากฏในหลักพุทธศาสนาอยู่หลายแห่ง เช่นคำว่า ธรรมารมณ์ อารมณ์เป็นปัจจัย เป็นต้นซึ่งทั้งอารมณ์และปัญญามีสัมพันธ์กับกระบวนการคิดและเป็นเหตุปัจจัยกับสุขภาวะตามนัยนี้ตรงตามที่ พระราชวรมุนี (2545: 7) ได้กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็น การใช้ปัญญา กำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ ความรู้สึกออกมา ในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าขาดปัญญา กำกับ ก็จะเป็นพลังบอด เป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง และ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2546: 818) อธิบายว่า หลักการปฏิบัติสติปัญญาน คือรู้เท่าทันตามที่มีมันเป็นปรากฏผลอย่างไร ไม่สร้างปฏิกิริยา ไม่ใส่ความรู้สึก ความโน้มเอียง แต่เป็นความเข้าใจตามอาการ เช่นการพิจารณา ความรู้สึก เมื่อขณะนั้นทุกข์เกิดก็รู้ว่าทุกข์เกิด เกิดอย่างไร ด้วยวิธีการปฏิบัติ เช่นนี้ นำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์และปัญญาสามารถแยกออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านจิตใจ มีสติสัมปชัญญะ จิตอยู่กับขณะปัจจุบัน ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดบริสุทธิ์ ไม่มีการยึดมั่นถือมั่น ไม่เปิดโอกาสให้เกิดกิเลสต่างๆ เช่นความโกรธ เป็นต้นได้เกิด เป็นการป้องกันอาสวะเก่าและป้องกันอาสวะใหม่ไปพร้อมๆ กัน ศัพท์สมัยใหม่เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (จิต)

2. ด้านพฤติกรรม เมื่อจิตมีสภาพบริสุทธิ์ เพราะไม่ถูกพันนาการด้วยอาสวะต่างๆ จิตย่อมมีอิสระ ไม่ไหวตามอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ สิ่งที่มากระทบถูกนำมาศึกษา พิจารณาเท่านั้น อย่างรู้เท่าทัน เมื่อไม่ผันแปรตามอาสวะ พฤติกรรมต่างๆ ก็หลุดจากแรงขับของกิเลส หรือแรงจูงใจไร้สำนึก (Unconscious drives Unconscious Motivation) เกิดจาก ความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นอยู่อย่างไม่อิงอาศัย ไม่ขึ้นต่อต้นเหตุ ทิฏฐิ บุคคลที่พัฒนาจิตถึงขั้นอิสระตามที่กล่าวมานี้ สามารถควบคุม และเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมในตัว และส่งผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมไปพร้อมๆ กัน

3. ด้านปัญญา เมื่อจิตทำงานตามกระบวนการของสติปัญญาน ปัญญาไม่ถูกหั่นเหด้วย ความรู้สึก ความลำเอียงอคติ ทำให้รู้เห็นตามที่เป็นจริง เรียกว่าเป็นอยู่ด้วยปัญญา ด้านนี้เป็นความฉลาดทางปัญญา

จากทั้ง 3 ด้านตามที่พระธรรมปิฎกได้ชี้ประเด็นเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และปัญญามาแล้วนั้นผู้วิจัยเห็นว่าเมื่อบุคคลเห็นรูปธรรม และนามธรรม ตามอาการหรือสภาวะที่เป็นจริง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลใช้สมรรถภาพของจิต มาประกอบการวิเคราะห์ แยกแยะส่วนประกอบต่างๆ ในกระแสกระจายเป็นส่วนๆ เป็นขณะๆ จนมองเห็นตลอดทั้งกระบวนการ มีความสืบเนื่องเกี่ยวโยงกันอย่างไร บุคคลเมื่อมองเห็นเช่นนี้อย่างลึกซึ้งแจ่มชัดเต็มที่จะทำให้ไม่หลงไปยึดยึดในสิ่งเหล่านั้นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นนั้นหมดอำนาจบังคับบัญชาหรือเข้ามาผูกพันรื้อร้อยรัดจิต จึงเป็นสภาวะที่เรียกว่าหลุดพ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ อาการของจิต หรือพฤติกรรมของจิตจะเป็นไปในรูปแบบใหม่ เป็นจิตมีสุขภาพสมบูรณ์

(สุขภาพจิต) เมื่อจิตมีสุขภาพสมบูรณ์ สุขภาพกายก็ทำหน้าที่ได้สอดคล้องตามปกติ ไม่มีโรคตามไปด้วย ซึ่งการพัฒนาทั้ง 3 ด้านตามที่กล่าวมานี้ ส่งผลต่อความฉลาดทั้งทางอารมณ์และปัญญา ซึ่งในวงการแพทย์ปัจจุบันต่างยอมรับการการฝึกสมาธิแนววิปัสสนาสติปัฏฐานเป็นตัวเสริมความฉลาดทางอารมณ์และปัญญา ประเด็นนี้ได้มี สม สุจิรา (2558: 169) อธิบายว่า มหาวิทยาลัยแพนซีเวเนีย สหรัฐอเมริกาได้ใช้เครื่องเอ็กซเรย์ คอมพิวเตอร์ที่ทันสมัยที่สุดตรวจสอบบริเวณไหลเวียนของเลือดในสมองขณะนั่งสมาธิ พบว่า สมาธิสามารถเปลี่ยนทิศทางของไหลเวียนของเลือดได้ โดยเลือดบริเวณหน้าผากได้ไหลไปอยู่ตรงเปลือกสมอง นิโอคอร์ซบริเวณหน้าผากซึ่งสมองส่วนนี้ทำให้เกิดสติและภูมิปัญญา ส่วนสมองบริเวณข้างขมับ ซึ่งเป็นสมองที่ควบคุมการรับสัมผัสและสมองส่วนควบคุมอารมณ์จะมีเลือดไปเลี้ยงน้อยลง นายแพทย์แอนครูปพบว่า เมื่อสมาธิแบบนี้เกิดขึ้นสมองส่วนรับสัมผัสแทบไม่ทำงานและเมื่อถึงจุดหนึ่ง ผู้ที่อยู่ในสมาธิจะไม่รับรู้ถึงการมีตัวตน การรับสัมผัส คนที่ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถบังคับให้เลือดไหลเวียนไปที่ไหนก็ได้ ดังนั้นจะสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิทำให้บุคคล มีความตื่นตัว มีการรับสัมผัส แยกแยะที่ดี ไม่ไหลตามอารมณ์ สัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์และปัญญา และสม สุจิรา (2558: 127-128) กล่าวอีกว่า ธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มีปัญญาสูงสุดกว่าสัตว์โลกทุกชนิดแต่ธรรมชาติสิ่งที่สกัดกั้นปัญญาของมนุษย์มาด้วยสิ่งนั้นคืออารมณ์ นอกจากนี้ อารมณ์ ยังทำให้การใช้พลังจิตได้สำนึกของมนุษย์ขาดประสิทธิภาพ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะค่อยๆ เกิดปัญญาตามลำดับญาณ รู้สึกเบื่อหน่ายอารมณ์ และกำจัดอารมณ์ได้หมดตามลำดับ ปัจจุบันยังสรุปไม่ได้ว่า อารมณ์เกิดจากฮอโมนในสมองเปลี่ยนแปลง หรือฮอโมนในสมองเปลี่ยนเพราะอารมณ์ทางพุทธศาสนา ระบุว่าความรู้สึกที่เกิดจากจิตขึ้นมารับอารมณ์ต้องเกิดขึ้นก่อน จึงไปสั่งการให้สมองหลังฮอโมนหรือสารเคมีออกมา นั่นคือจิตเป็นควบคุมสมอง

สำหรับอารมณ์ทางจิตวิทยามีความหมายกว้างขวางครอบคลุมสภาพต่างๆ ของจิต สอดคล้องตามที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2548: 278-280) ได้ให้คำอธิบายไว้ดังนี้จิตวิทยาทางพุทธศาสนาเรียกว่า จิตเจตสิก แบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 2 กลุ่มคือ

1. คุณสมบัติกลางๆ (Neutral) เป็นส่วนประกอบของจิตด้านบวก และด้านลบ เช่นผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เป็นต้น เรียกว่า อัญญสมานาเจตสิก โดยมากคุณสมบัติของจิตด้านนี้ จะเกี่ยวข้องกับการทำงานของจิต ในการรับรู้โลกทางอายตนะ ซึ่งน่าจะใกล้เคียงกับสิ่งที่ทางจิตวิทยาเรียกว่า การตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกที่เข้ามาทางประสาทสัมผัส

2. คุณสมบัติของจิตด้านลบ (Negative) เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา เป็นต้นรวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ซึ่งก็คืออารมณ์ด้านลบ ตามความหมายทางจิตวิทยานั้นเอง

3. คุณสมบัติของจิตด้านบวก (positive) เช่น เมตตา กรุณา ความไม่หลงเป็นต้นรวมเรียกว่า โสภณเจตสิก ซึ่งอารมณ์ทางบวกนี้ น่าจะเทียบได้กับ ซึ่งอารมณ์ ด้านบวกนี้ น่าจะเทียบ

ได้กับความฉลาดทางอารมณ์ในทางจิตวิทยาและได้มีคำอธิบายของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538: 74-75) เพิ่มเติมว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ในความหมายทางจิตวิทยามีความหมายใกล้เคียงกับทางพุทธศาสนาคือกุศลจิต และภาวจิต คำว่า ภาวจิตหมายถึงการเจริญจิต พัฒนาจิต ตรงกับคำว่า Emotional growth ซึ่งหมายถึงการพัฒนาหรือการเจริญงอกงามทางอารมณ์ในทางพุทธศาสนาว่าฝึกจิตให้มีคุณภาพ มีสมรรถภาพ มีสุขภาพดี จิตมีคุณภาพจิต เช่น มีคุณธรรม เป็นต้น จิตมีสมรรถภาพ คือจิตที่ควรแก่การงาน จิตมีความเพียร มีสมาธิ มีความคล่องแคล่ว จิตมีสุขภาพ คือความเบิกบาน ความสุข เป็นต้น เป็นจิตมีความสุขเป็นแก่นของพุทธศาสนา

ส่วนการพัฒนาให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์และปัญญาควรกระทำให้สอดคล้องทั้ง 4 ด้าน จึงจะกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาหรือได้รับการอบรมแล้ว หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งผู้ที่ได้รับการอบรมแล้วจึงกล่าวได้ว่าเป็นผู้ฉลาดทั้งอารมณ์และปัญญาสอดคล้องตามที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต. (2538: 69-79) อธิบายไว้ว่า

1. ภาวิตกาย (Physical growth) ความเจริญงอกงามทางกาย หมายถึงกายที่พัฒนาแล้ว ในภาษาปัจจุบันหมายถึงการมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ทางพุทธศาสนาครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เป็นคุณประโยชน์ ในการเสริมคุณภาพกายให้มีสุขภาพดี สามารถทำกิจกรรมในหน้าที่ให้ได้ดี ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างดีงาม

2. ภาวิตศีล (Social growth) ความเจริญงอกงามทางศีล นอกจากการพัฒนาพฤติกรรมทางอารมณ์ของตนแล้ว ศีลเกี่ยวกับสังคมหมายความว่า การมีพฤติกรรมทางศีลของบุคคลที่พัฒนาแล้ว เช่น มีระเบียบ เป็นต้น นั่นคือการมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว

3. ภาวิตจิต (Emotion growth) ความเจริญงอกงามทางอารมณ์ หมายถึง การมีสุขภาพจิต สมรรถภาพจิต และการมีคุณภาพจิต จิตมีคุณภาพเช่น มีคุณธรรม เป็นต้น จิตมีสมรรถภาพ คือจิตที่ควรแก่การงาน เป็นจิตมีความเพียร มีสมาธิ มีความคล่องแคล่ว การมีสุขภาพจิตดีคือ จิตมีสุขภาพ คือความเบิกบาน ความสุขทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นแก่นแท้

4. ภาวิตปัญญา (Intellectual growth) ปัญญาที่เจริญแล้ว พัฒนาแล้ว หมายถึงปัญญาจากการพัฒนาอบรมให้เกิดกระบวนการรับรู้ เข้าใจ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความจริง ไม่บิดเบือน ไม่ถูกฉันทาคครอบงำ เป็นความคิดที่โปร่ง เรียกปัญญาที่เป็นอิสระ เพราะเป็นปัญญาเป็นตัวชีวิตในการบรรลุเป้าหมาย

และมีบทสรุปเกี่ยวกับการอบรมจิต จากพระสูตร(องฺ, เอก,ทุก, ดิก, 1/11/28)“ภิกษุทั้งหลาย เราข่อมไม่เห็นธรรมแม้อย่างหนึ่งที่ไม่อบรมแล้ว ไม่ทำให้มากแล้ว ข่อมนำทุกข์มาให้ เหมือนจิต จิตที่ไม่อบรมแล้วไม่ทำให้มากแล้ว ข่อมนำทุกข์มาให้ สุขขอดแห่งเรื่องควรศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ วิจัย เพื่อตนเองตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ก็คือจิตที่อยู่ในวิถีทางแห่งการพ้นทุกข์”และมีข้อยืนยันที่ดังดณฺ (255:44-45) ได้ศึกษาพบว่า ศาสดา หรือผู้นำลัทธิอื่นๆ ไม่กล้ารับรองโดยวาจาเลยว่า เมื่อ

ปฏิบัติตามแนวทางของท่านแล้วจะถึงความดับทุกข์อันสิ้นเชิงในปัจจุบัน โดยมากจะเป็นสัญญาถึงความ
เป็นนิรันดร์ หรืออาตมมันถาวร หลังความตายไปแล้ว

จากที่ยืนยันถึงหลักการปฏิบัติตามแนวทางที่พุทธองค์ได้วางไว้ ก็คือหลักสติปัฏฐาน
นั่นเอง ซึ่งเป็นการอบรมจิตให้มีสติ ให้จิตมีคุณภาพ มีสมรรถภาพ มีสุขภาพซึ่งถือว่าเป็นสุดยอดการ
อบรมเพราะสามารถดับทุกข์ได้-ทฤษฎีถูกต้อง-หลักการสร้างสติ-เข้าใจง่าย-มีหลักการตรวจสอบ-
และเชื่อมโยงกับสูตรอื่นๆ เข้าด้วย กล่าวรวมหลักสติปัฏฐาน เป็นทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์และปัญญาตามนพพุทธคือการที่จิตได้รับการอบรม
จนมีสติขั้นสูง จึงเป็นจิตที่มีคุณภาพ มีพลัง และมีสุขภาพะ จึงเป็นการที่จิตขั้นสูงละต้นตัว

จากแนวคิดเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ประกอบด้วยองค์ประกอบ หรือหลักที่มีคุณลักษณะ
เหมือนกัน ใกล้เคียงกัน หรือกล่าวว่า สติปัฏฐานประกอบด้วยองค์ธรรม (คุณลักษณะ) หลายอย่าง ผู้วิจัย
ได้นำมาจัดรวมเป็นองค์ประกอบเข้าด้วยกัน เพื่อให้เห็นว่าแต่ละองค์ประกอบเป็นปัจจัยสนับสนุน
เสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ดังตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบของศีลธรรมที่สัมพันธ์กับสติปัญญา

การให้การเรียนรู้ อบรม (ไตรสิกขา)	การพัฒนา ทำให้เกิดมี (ภาวนา)	การฝึกให้มีสติตามคุณุพัตติกรรม(สติปัญญา)
ศีลสิกขา บทธอบรมให้มีระเบียบ ด้านกาย (สังคัม)	กายภาวนา ฝึกกาย สำรวมระวัง(อินทริยสังวร)ศีลภาวนา อบรมกายให้มีระเบียบ	กายานุปัสสนาสติปัญญา มีสติ ตามคุณุพัตติกรรมกายสิ่ง ที่มากระทบกาย
เป็นรูปธรรม รูปแบบ ภาคปฏิบัติ วัตนุญม ภาววิสัย โลเกียะ		
จิตสิกขา บทธอบรมจิตให้มีระเบียบ		เวทนานุปัสสนาสติปัญญา มีสติ ตามคุณุความรู้จากสัมผัส
ปัญญาสิกขา บทธอบรมให้เกิดปัญญา	จิตภาวนา อบรมจิตให้มีสมรรถภาพ คุณภาพ สุขภาพ	จิตตานุปัสสนาสติปัญญา มีสติ ตามคุณุอาการของจิต
	ปัญญาภาวนา อบรมจิตให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ	ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา ตามคุณุสภาวะธรรมต่างๆ เกิดได้อย่าง เกิดแล้วอย่าง จะรู้เท่าทันสภาวะอย่างไร

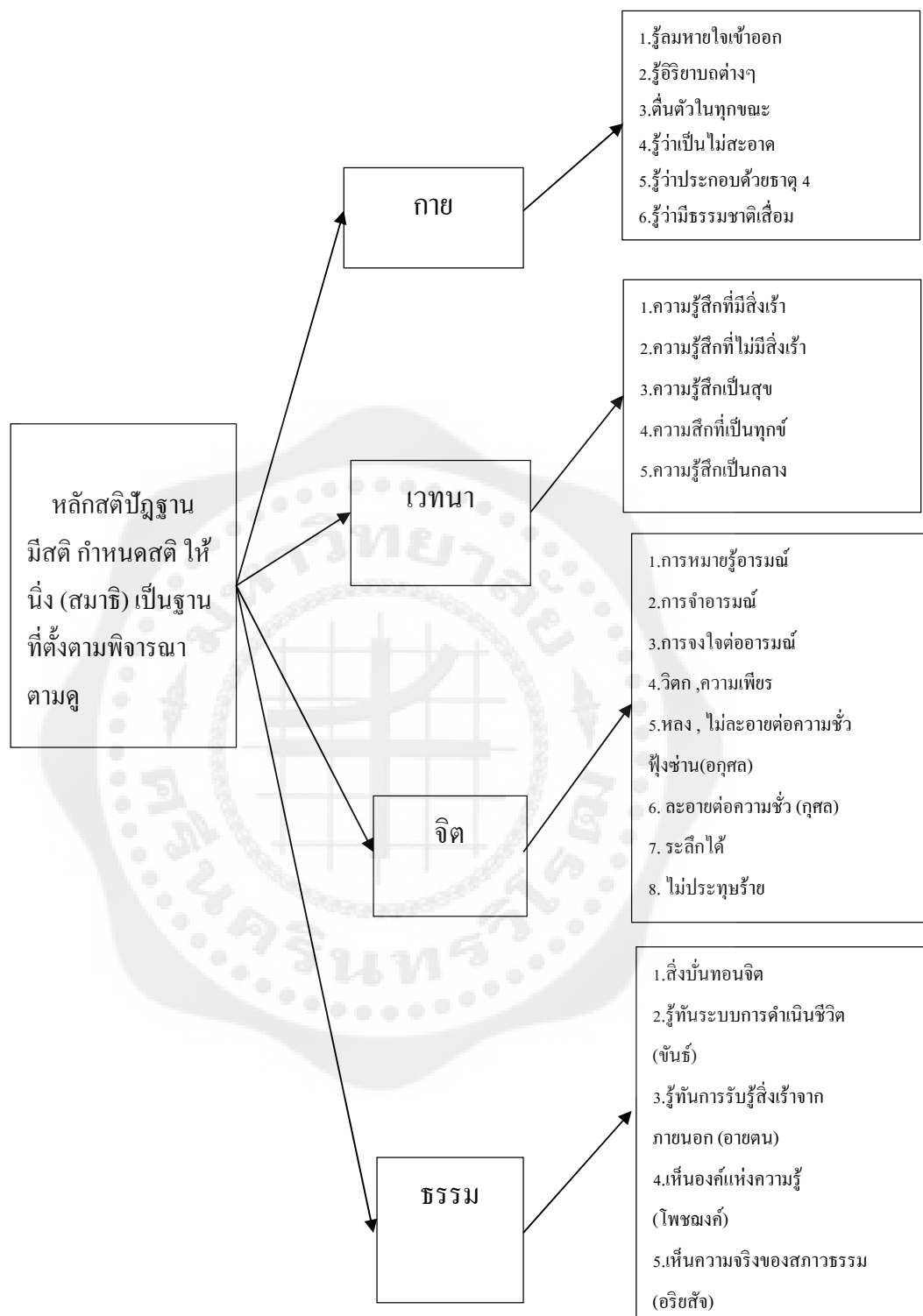
จากตารางนี้เปรียบเทียบให้เห็นว่า ขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตมนุษย์ในสังคมนั้น เป็นเรื่อง

จากตาราง 5 เปรียบเทียบให้เห็นว่า กายวัตถุที่มนุษย์เราสัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วย หากกล่าวว่าการที่จะทำให้สังคมน่าอยู่ก็ควรเริ่มที่การอบรมให้สมาชิกของสังคม มีสิ่งที่เรียกว่าศีล กล่าวคือ เคารพในสิทธิความเป็นมนุษย์ด้วยกันอย่างน้อยขั้นพื้นฐาน ซึ่งเรียกว่า มนุษยธรรม ในแง่ปัจเจกชนมีชีวิตอย่างสำรวมระวังต่อสิ่งที่มากระทบกาย จากตาหู จมูกลิ้น การสัมผัส จัดการชีวิตให้เป็นอยู่ได้ด้วยดี อันเป็นความสุขกาย อันเป็นวิสัยของมนุษย์ (โลเกียะ) โดยนัยโลเกียะ หมายถึง วิสัยพื้นฐานของมนุษย์ว่าด้วย วัฒนธรรม รูปแบบ กิจกรรม ภาคปฏิบัติ ที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันเพื่อความเป็นปกติของ

สังคม หากกล่าวในการพัฒนา การให้การอบรมศึกษา จึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับ การพัฒนากาย สังคม สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกัน (สบายกาย สุขภาพกาย โลภียะ)

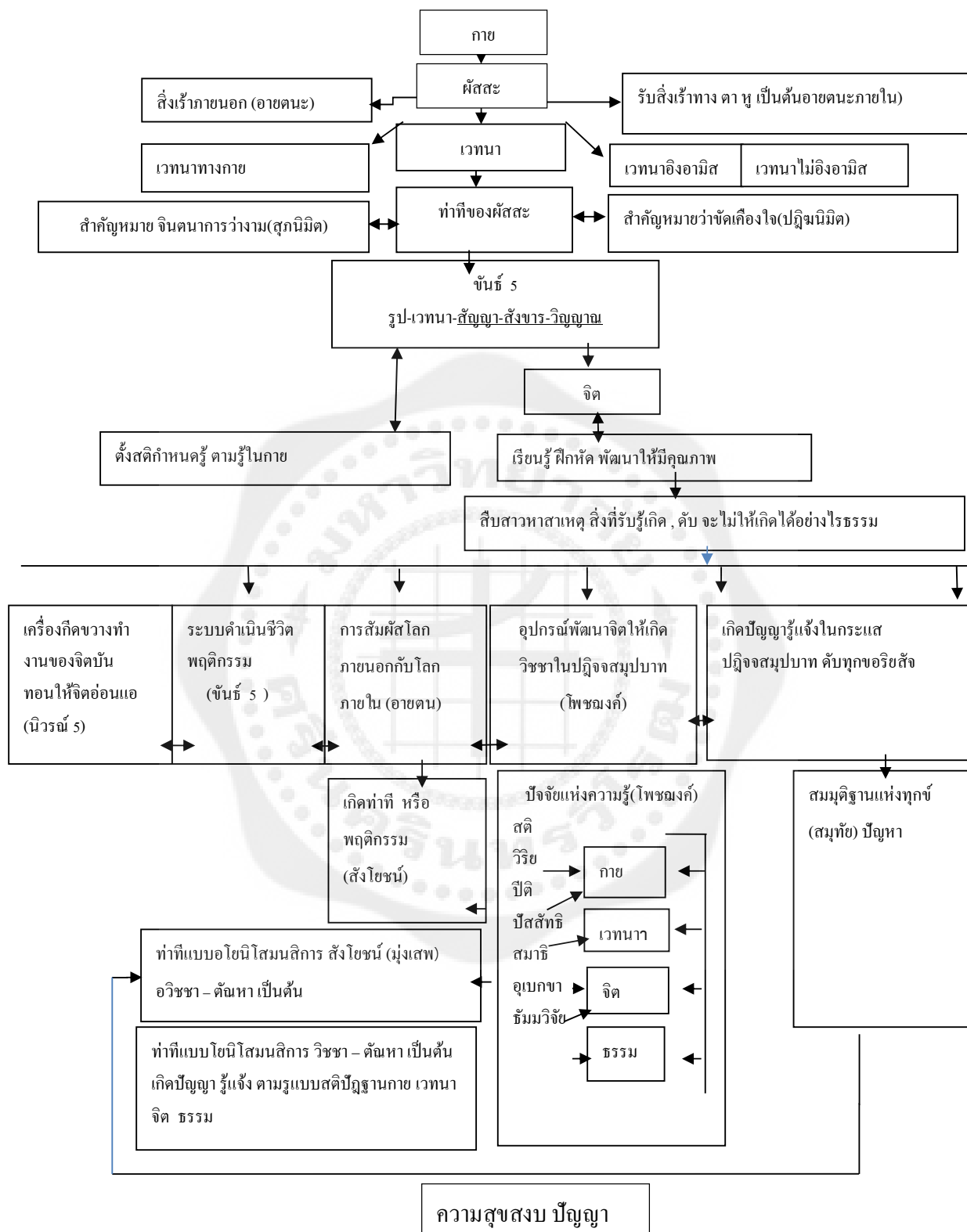
ต่อจากนั้นก้าวสู่การดูแลจิต (บริหารจิต) ด้วยการมีสติคอยเฝ้าระวังสิ่งมากระทบจิต รู้สึกอย่างไร บริหารให้จิตมีสมรรถภาพมุ่งมั่นมีพลังที่พร้อมรับกับการะงาน หรือรับสิ่งกระทบจากภายนอก บริหารให้เกิดปัญญา (จิตสว่าง) ด้วยการที่จิตมีคุณธรรม มีเมตตา เป็นต้น และบริหารให้จิตมีสุขภาวะ กล่าวคือ สะอาด บริสุทธิ์ เป็นอิสระ ไม่ยึดกับพันธนาการ ด้วยการที่จิตเข้าใจ เห็นตามความจริง อันเป็นความสงบสุข หรือสุขภาวะทางปัญญา พัฒนาสู่สุขภาวะทางปัญญา จึงเห็นได้ว่า องค์ประกอบของสติปัญญา ที่สัมพันธ์กับหลักธรรมที่มีคุณลักษณะไปในทางเดียวกันเพื่อความสุขและปัญญา หรือกล่าวว่า สติปัญญา เป็นองค์รวมทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ตามภาพข้างล่าง ภาพนี้และสติปัญญาเพื่อนำไปเรียนรู้กล่าวได้ว่า ด้านนามธรรม หรือจิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีหน้าที่รับสภาวะอารมณ์ กลั่นกรอง เป็นข้อมูลแล้วประมวลผลส่งให้จิตสั่งการเกิดเป็นพฤติกรรมต่างๆ การบริหารจิต จึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยอาศัยสติเป็นเครื่องมือ ตามคู่มือความรู้สึก ให้เห็นตามที่มันเป็น เป็นความสว่างให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ อยู่ในประเภทจิตนิยม ที่สัมผัสได้ด้วยคนที่ลงมือบริหารจิต การบริหารจิตเป็นเครื่องมือของสุขภาวะทางปัญญา (จิตปัญญา สุขภาพจิต โลกุตตระ)

สรุปได้ว่า องค์ประกอบเกี่ยวกับ สติปัญญา ตามที่กล่าวไปแล้วเป็นทั้งทฤษฎี และปฏิบัติ ซึ่งหลักสติปัญญาเองได้สัมพันธ์กับหลักอื่น ๆ ซึ่งจุดหมายแล้วเป็นรูปแบบปฏิบัติ สู่ความสงบสุข ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกสิ่งนี้ว่า นิพพานจากองค์ประกอบของคุณลักษณะ หรือหลักธรรมที่เกี่ยวกับสติปัญญานำมาสู่ หลักสติปัญญาประกอบด้วยปัจจัยที่นำไปสู่การเรียนรู้ (ทฤษฎี) และนำไปบริหารจิตเพื่อสุขภาวะทางปัญญา จากการศึกษาจากเอกสารข้างต้น สามารถโยงจากองค์ประกอบหลักไปสู่ องค์ประกอบย่อยเป็นตาราง ให้เห็นการ โยงสัมพันธ์ต่อกัน และตารางที่แสดงว่า หลักสติปัญญา ที่กล่าวว่า เป็นทั้งทฤษฎีและและภาคปฏิบัติ นั้น ผู้วิจัยโยงให้เห็นถึงหลักธรรมนั้นๆ ด้วยเส้นเพื่อแสดงให้เห็นว่าแต่ละองค์ประกอบทำหน้าที่อย่างไร ดังแสดงในภาพประกอบ 5 และภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 5 องค์ประกอบสติปัฏฐาน

ที่มา: พุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์. 2555: 1149-1150)



ภาพประกอบ 6 ส่วนสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบสติปัฏฐาน

ที่มา: พุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์. 2555: 1139-1140)

จากที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน หลักธรรม ที่เกี่ยวกับสติปัฏฐานที่มีคุณลักษณะไปในแนวทางเดียวกัน เช่นหลักการพัฒนา (ภาวนา) 4 ด้าน การศึกษา 3 ด้าน (ไตรสิกขา) และองค์ประกอบของสติปัฏฐานข้อสุดท้ายว่าด้วยการ พิจารณา ตามคุณสมบัติธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) นำมาสู่การสรุปได้ดังนี้ สติปัฏฐาน เป็นทั้งทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาปัญญา และเป็นทั้งการฝึกอบรมจิต บางครั้งเรียกว่า การบริหารจิต โดยในทุกกระบวนการอบรม เรียนรู้ จะต้องมีส่วนเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำหน้าที่กำหนดบ้าง พิจารณบ้าง กล่าวคือใช้สติเป็นเครื่องมือหรือเป็นฐานตั้งมั่น (สมาธิ) ประกอบการพิจารณา (กระบวนการเรียนรู้) ให้รู้ ให้เข้าใจ ให้เห็นชัดตามความจริงใช้สติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะด้าน

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตื่นตัวต่อสิ่งที่มากระทบกาย หรือการที่ตัวตนในฐานะเจ้าชีวิตเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วยในขณะหนึ่ง ๆ นั้น ตื่นตัวว่า กำลังทำอะไรอยู่ เป็นอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดล่วงหน้าถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงหรือเผลอเลอกับอดีต ให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันลงลึกที่สุดคือการมีสติทุกลมหายใจรู้การเคลื่อนไหวตัวในทุกอิริยาบถ ในแง่ทฤษฎีทำให้มีสติควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่เผลอตัวไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดโทษ ในทางปฏิบัติมีความตื่นตัวพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆ ด้วยการมีสติ

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่กายไปสัมผัสต่อโลก รอบตัวคือมีสติอยู่พร้อมด้วยการตระหนักรู้ว่า ความสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ล้วนเกิดมีตามเหตุปัจจัยที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติรู้อาการของจิตเมื่อจิตรับสัมผัสแล้ว จิตเป็นอย่างไร รู้จักปรับจิตแยกแยะ วิเคราะห์สภาวะอารมณ์ที่มากระทบจิต ให้มีท่าที่รับอารมณ์ด้วยความเป็นกลางด้วยปัญญามีสติอยู่พร้อมตระหนักรู้จิตของตนอย่างชัดว่า อาการของจิตเป็นอย่างไร มีความกำหนดหมกมุ่น อาฆาตปองร้าย หรือหลงมัวพัว มีความเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ่งชาน หรือเป็นสมาธิตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตื่นรู้ ด้วยความรอบคอบ เห็นสิ่งที่คอยบั่นทอนจิต สิ่งเร้าให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เหตุ-ปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตระหนักรู้ว่า เหตุ-ปัจจัยเกิดได้อย่างไรและจะหมดไปได้ด้วย ด้วยองค์แห่งปัญญาที่เข้าใจชีวิต สภาวะธรรมใดควรพัฒนาให้มีในตน และสภาวะธรรมใดที่มีอยู่ในตน คืออะไร เป็นอย่างไร จะพัฒนาให้บริบูรณ์ และจะขจัดให้หมดไปได้ อย่างไร เป็นต้น เห็นตามความเป็นจริงตามที่เป็นของมันอย่างนั้น

สติปัฏฐานว่าด้วยการปฏิบัติ จะต้องปฏิบัติด้วยสติ ด้านภาวะของปัญญา การพัฒนาให้จิตเกิดปัญญาและอบรมจิต นำไปสู่องค์รวมของสภาวะทางปัญญา กล่าวคือเริ่มจากบุคคลมีความคิด มีความรู้ ความเข้าใจต่อชีวิตในแดนต่างๆ ที่อยู่แวดล้อมตนและสังคมแค่ไหน

1.3 พุทธปรัชญาการศึกษา ว่าด้วยตัวขององค์ประกอบห้าของชีวิต

สำหรับเนื้อหาที่น่าสนใจต่อจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากงานเขียนของสาโรช บัวศรี และได้สกัดมาบางส่วน เพื่อยืนยันหลัก สติปัญญา และหลักธรรมที่สนับสนุนสุขภาวะทางปัญญา ตามที่ผู้วิจัยกำลังศึกษาและนำไปสู่การจัดเป็นชุดกิจกรรมสืบไป

คำว่า “การศึกษา” นี้ได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้มากแล้ว เช่น “การศึกษาคือการทำให้เป็นคน” หรือ “การศึกษาคือ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม” เป็นต้น ทั้งนี้ก็ย่อมแล้วแต่ความคิดอันเป็นรากฐาน (Basic assumption) ของแต่ละบุคคลที่สนใจคิดนึกเกี่ยวกับเรื่องการศึกษา จะได้บัญญัติกันขึ้นไว้ในปัจจุบันนี้ ได้มีความคิดกันอยู่แพร่หลายว่า “การศึกษาคือการรองกวมตามที่เกิดขึ้นแก่ผู้เรียน เนื่องจากได้รับประสบการณ์ที่เลือกเฟ้นให้แล้วเป็นอย่างดี การจำกัดความดังกล่าวนี้ นับว่าชัดเจนและสะดวก เป็นการเตือนใจครูผู้สอน หรือนักบริหารการศึกษาทั้งปวง ให้รำลึกอยู่เสมอว่า เป็นหน้าที่ของตนที่จะต้องเลือกเฟ้นและจัดหาประสบการณ์ที่ดีๆ และเหมาะสมทั้งทางวิชาการกิจกรรมและอื่นๆ ให้แก่ผู้เรียนซึ่งถ้าจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนได้ถูกต้องและเหมาะสมแก่ความสนใจ ความถนัด และความสามารถของผู้เรียน และเหมาะสมตามความจำเป็นและต้องการของสังคมด้วยแล้ว ผู้เรียนก็จะเจริญงอกงามขึ้นในทางที่เป็นประโยชน์แก่สังคมหรือที่เรียกว่าได้รับการศึกษานั้นเอง(สาโรชบัวศรี. 2553: 12)

สาโรช บัวศรีได้วิจารณ์สรุปไว้ว่า ปรัชญาการศึกษาในฐานะเป็นหน่อหนึ่งของพุทธศาสนาที่เห็นแล้วว่า การคิดหาปรัชญาการศึกษาที่ปฏิบัติได้จากพระพุทธศาสนาโดยตรงไปตรงมา ย่อมมีทางเป็นไปได้ และปรากฏว่าปรัชญาที่ได้รับนี้มีความคล้ายคลึงกับปรัชญาการศึกษาตามประชาธิปไตยที่ปฏิบัติอยู่ในโลกตะวันตกทุกวันนี้มากเหลือเกิน เมื่อมองว่าพระพุทธศาสนาเป็นปรัชญาเก่าแก่อิ่ง จึงเป็นแหล่งของความประหลาดใจและความน่าชื่นชม อย่างไรก็ตามก็ดีจำเป็นต้องมีคำอธิบายต่อไปอีกดังต่อไปนี้

ก. ทั้งๆ ที่มีความพยายามไม่กล่าวถึงองค์ประกอบ ที่เป็นความลึกซึ้งทั้งหมด และเหลือทิ้งไว้เฉพาะคำกล่าวที่เป็นวิชาการ อย่างไรก็ตามก็ดีน่าจะเหลือสิ่งที่มีความลึกซึ้งไว้เพียงหนึ่งแนวคิด คือวิธีที่ได้มาซึ่งการรู้แจ้ง (ญาณ) ที่เหนือธรรมดาโลก หรือเหนือธรรมชาติ คือการทำสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีการคิด โดยการระงับการทำหน้าที่ของประสาทสัมผัสทั้งห้าไว้ชั่วคราว และปล่อยให้ สติปัญญาทำงานให้ได้ผลที่สุดตามลำพัง ซึ่งคิดว่าเป็นเรื่องเหมาะสมแล้วที่กล่าวถึงสิ่งที่เหนือธรรมดาโลกนี้ อะไรคือการคิดในระดับเหนือธรรมดาโลก หรือการทำสมาธิ หรือมันเป็นเพียงความเชื่อ หรือเป็นเพราะว่า “อวิชา” ของเราที่ทำให้ไม่เข้าใจมัน ประเด็นนี้ ศาสตราจารย์สาโรช บัวศรี เห็นว่า การทำสมาธิ เป็นวิธีคิดโดยการระงับการทำหน้าที่ของประสาทสัมผัสทั้งห้าไว้ชั่วคราว

อย่างไรก็ดี ย่อมไม่จำเป็นเลย สำหรับผู้ที่ยอมรับวิธีการคิดในระดับธรรมดาโลกเชิงประจักษ์ตามปกติจะมาพิจารณาเรื่องนี้ แนวคิดเหล่านี้อาจทิ้งไปได้ทั้งหมด เพราะเป็นที่ยอมรับกันแล้ว

ว่า คนเราที่เผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและมีสติปัญญายู่ในระดับหนึ่ง อาจได้รับการรู้แจ้งหรือข้อสรุปหรือทางแก้บางอย่างในระดับธรรมดาโลก ดังนั้นการยืนยันว่าสมมติฐานและข้อสรุปของพระพุทธองค์เป็นผลลัพธ์มาจากการคิดทบทวน และการรู้แจ้งของพระองค์ทั้งหมดจึงไม่มีปัญหาอะไรเลย อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่มีความสนใจและความอยากรู้ว่า การทำสมาธิไม่ใช่อะไรที่ลึกลับขม่อมมีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุการรู้แจ้ง (ญาณ) ในระดับสูงจากการทำสมาธิ และยังสามารถช่วยอธิบายธรรมชาติของการหยั่งรู้ หรือการคิดแบบการหยั่งรู้ได้อีก ดังนั้นจึงได้แต่หวังว่าเขาเหล่านั้นคงคิดทำอะไรเกี่ยวกับการทำสมาธินี้เป็นแน่ ปัจจุบันนี้การหยั่งรู้ หรือการคิดแบบการหยั่งรู้ยังไม่เป็นที่รู้จักมากนัก และควรได้สนใจในเรื่องนี้ให้มากขึ้น ซึ่งอาจเป็นแหล่งความรู้ของมนุษย์มากขึ้นอีกแหล่งหนึ่ง นอกเหนือไปจากประสบการณ์ทางอวัยะสัมผัส และการใช้เหตุผลแล้วแน่นอนทีเดียวว่า คำนิยามของการหยั่งรู้ระดับธรรมดาโลกมีแล้วในขณะนี้ซึ่งเป็นผลของความพยายามของนักการศึกษาและนักปรัชญาสำคัญหลายคน ดูเหมือนว่าบุคคลเหล่านี้เห็นพ้องกันว่า การหยั่งรู้ต้องเกี่ยวข้องกับการคิดทันทีทันใด โดยไม่ต้องมีวาทะเหตุผลอยู่ และเห็นพ้องกันต่อไปอีกว่า โครงสร้างทั้งหมดหรือการเห็นส่วนทั้งหมด และบทบาทของการเปรียบเทียบความเหมือนกันจะกระตุ้นการหยั่งรู้ แต่การหยั่งรู้ในฐานะเป็นการรับรู้ในระดับเหนือธรรมดาโลก หรือเป็นการรู้แจ้งที่ได้มา โดยการระงับประสาทสัมผัสทั้งห้าไว้ชั่วคราวยังไม่มีการพิสูจน์ การสำรวจหรือคิดค้นในเรื่องนี้จำเป็นต้องทำต่อไป บางทีมันอาจไม่มีความลึกลับเลยก็ได้ แต่สิ่งแน่นอน คือถ้าไม่มีคำอธิบายที่น่าพึงพอใจแล้วจำเป็นต้องปฏิเสธ ในที่สุดความรู้ทั้งหมดทั้งความรู้เชิงประจักษ์หรืออย่างอื่นก็ตามย่อมพร้อมที่จะมีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจา) และมีการแก้ไข เมื่อมีการค้นพบข้อมูลใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มกับการคิดในระดับสูง หรือการทดลองหรือการสำรวจที่เป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาของคน และยังสามารถสอดคล้องกับน้ำใจแห่งการเสาะแสวงหาอย่างมีอิสรภาพตามคำอธิบายไว้ในกาลามสูตร

ประเด็นประสบการณ์ทางอวัยะสัมผัส ผู้วิจัยสรุปว่าสอดคล้องกับเวทนา ในหลักสติปัฏฐาน การหยั่งรู้เกี่ยวกับการคิด (จิต) เป็นส่วนของจิต ในหลักสติปัฏฐาน

ข. ปรัชญาการศึกษาที่เพิ่งได้มาจากพุทธปรัชญานี้ มีลักษณะเป็นกลางๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับคำกล่าวเกี่ยวกับความหมายของการศึกษาหรือธรรมชาติของการศึกษา เป้าหมายของการศึกษาและวิธีการของการศึกษา นอกจากนี้ยังมีคำกล่าวที่เกี่ยวกับนโยบายการศึกษา และยุทธศาสตร์ของการศึกษา ทั้งหมดนี้รวบรวมเขียนขึ้นมาในแง่ของข้อปฏิบัติเฉพาะในพระพุทธศาสนา ซึ่งค่อนข้างประหลาดใจ ที่ได้สังเกตเห็นข้อเหมือนกันอย่างเห็นได้ชัดระหว่างปรัชญาการศึกษาที่เขียนขึ้นใหม่ตามแนวพุทธศาสนานี้กับปรัชญาการศึกษาตามหลักประชาธิปไตยของโลกตะวันตก ข้อแตกต่างย่อมมีแน่นอน แต่ข้อเหมือนมิให้เห็นในคำกล่าวพื้นฐานทั่วไปมากมาย จากงานเขียนของนักการศึกษาสำคัญหลายคนในสหรัฐอเมริกาเราเรียนรู้แล้วว่า ธรรมชาติของการศึกษา คือ “ความเจริญงอกงาม” ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์ และความเจริญงอกงามที่บรรลุ หรือที่ได้จะส่งเสริมความเจริญงอกงาม

ต่อไปอีก ในทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีความเชื่อว่าคนเป็นผลรวมของห้าองค์ประกอบ ซึ่งไม่แปลกใจเลย ที่ความหมายของการศึกษามีการตีความหมายโดยอ้างถึงการพัฒนาผลรวมที่ว่านี้ นั่นคือ จันท์ห้า ได้แก่

1. ร่างกายหรือโครงสร้างทางสรีระ (รูป)
2. ความรู้สึก หรือการมีความรู้สึก (เวทนา)
3. การรับรู้ หรือความจำ (สัญญา)
4. คุณสมบัติทางจิตใจต่างๆ เช่น อารมณ์ ความรู้สึกในค่านิยมเจตคติความถนัด ความสนใจ เป็นต้น (สังขาร)

5. จิตสำนึก หรือจิตใจ (วิญญาณ)

ในทำนองเดียวกันยังสอดคล้องกับแนวคิดของการเปลี่ยนแปลง (อนิจจา) และความทุกข์ของมนุษย์ (ทุกขะ) การพัฒนาที่ได้บรรลุนั้นควร ช่วยให้ผู้ผ่านพ้นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางส่วนตัว หรือทางสังคมอย่างราบรื่นและอย่างประสบความสำเร็จมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ซึ่งหมายความว่ามีความทุกข์น้อยที่สุด ยิ่งไปกว่านั้น คำว่า “ความเจริญงอกงามทางอารมณ์” ควรเป็นเรื่องที่น่าสนใจที่สุด สิ่งที่น่าพิจารณาคือการเจริญงอกงามในทางอารมณ์คือการดูแลให้อารมณ์ของแต่ละคนให้เจริญงอกงามไปในทางที่ดี ไม่ให้อารมณ์ร้ายทั้งปวงงอกขึ้นมาแทน คำว่า คนเป็นผลรวมของห้าองค์ประกอบ ที่ศาสตราจารย์สาโรช บัวศรีระบุถึง สอดคล้องกับ จันท์ 5 ซึ่งอยู่ในหมวดของสติปัญญาน่าด้วย ชัมมานุปัสสนาสติปัญญา

ในพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าความโลภ (โลภะหรือคันทา) ความโกรธ (โทสะ) และความหลง (โมหะ) เป็นรากเหง้าแห่งความชั่วร้ายสามประการ ซึ่งเห็นชัดว่ามันเป็น หรือแทนอารมณ์บางชนิดนั่นเอง เป้าหมายสำคัญของพุทธปรัชญา คือเพื่อให้แต่ละคนลดความเข้มของความโลภ ความโกรธและความหลงของตนให้น้อยลง หรือพูดในระดับเหนือธรรมดาโลก (หรือระดับโลกุตระ) คือ การจัดอารมณ์ที่อันตรายเหล่านี้ออกไปนั่นเอง ดังนั้นสำหรับชาวพุทธแล้ว คำว่าความเจริญงอกงามทางอารมณ์ คงหมายถึงการบรรลุในการทำให้ความเข้มของอารมณ์เหล่านี้ลดลง ถ้ากล่าวในทางบวกคือการพัฒนาความรู้สึกมีความกรุณาปราณี ความรักความบริสุทธิ์ใจ และความไว้วางใจต่อผู้อื่น คงแทนความเจริญงอกงามทางอารมณ์ได้อีกเช่นเดียวกัน

ดังนั้นจึงเห็นได้ชัดว่า “การพัฒนาผลรวมของห้าองค์ประกอบ” หรือ “จันท์ห้า” ในทางพุทธปรัชญา กับ “ความเจริญงอกงาม” ในปรัชญาปฏิบัตินิยม ค่อนข้างมีความคล้ายคลึงกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ธรรมชาติหรือความหมายของการศึกษาในปรัชญาการศึกษาทั้งสองนั้นค่อนข้างเหมือนกัน ถ้าเห็นว่าธรรมชาติของการศึกษาเป็นสิ่งที่คล้ายกันแล้ว เป้าหมายของการศึกษาซึ่งอ้างมาจากแนวคิดคล้ายกัน คงไปในทางเดียวกัน ข้อแตกต่างคงอยู่ที่การเน้นเท่านั้น เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายของนโยบายของการศึกษาที่กำหนดขึ้นอย่างกว้างๆ จำเป็นต้องกำหนดยุทธศาสตร์เป็นอันดับต่อไป โดยทั่วไปแล้ว ยุทธศาสตร์เป็นเรื่องของวิธีการ หรือกลวิธี หรือวิธีทำสิ่งต่างๆ วิธีหรือวิธีการที่สำคัญที่สุดใน

พระพุทธศาสนา คือทางสายกลางนั่นเอง ซึ่งสรุปได้เป็นสามหมวดคือ การปฏิบัติตามกฎและคำสั่งสอน (ศีล) การมีความเพียรพยายามและการสำรวม (สมาธิ) และการมีความเข้าใจและภูมิปัญญา (ปัญญา) ในทุกเรื่องทั้งสามหมวดนี้ประกอบขึ้นเป็นยุทธศาสตร์ทั่วไปที่อาจนำมาใช้ในหลายสถานการณ์เพื่อหลีกเลี่ยงความโกลาหล จำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎหรือมีวินัย ความเพียรพยายามและการสำรวมทำให้คนไปลึกในเรื่องนั้นๆ ส่วนความเข้าใจนำมาซึ่งผลลัพธ์หรือทำให้บรรลุเป้าหมาย ทั้งโลกตะวันออก และตะวันตกส่งเสริมหลักการทั่วไปเหล่านี้ ดูเป็นสิ่งง่ายและเล็กน้อย แต่ถ้าละเลยกฎธรรมดาเหล่านี้อาจนำมาซึ่งความล้มเหลวเมื่อเปรียบเทียบกับการใช้วิธีการคิดเป็นวิธีการเรียนการสอนโดยทั่วไป จะได้พื้นฐานที่คล้ายกันโดยไม่ยากนัก ซึ่งชี้ชัดอยู่ในโครงสร้างของอริยสัจสี่ ในพระพุทธศาสนาในแง่หนึ่งกับอยู่ในการคิดทบทวน ของโลกตะวันตกอีกแง่หนึ่ง ประเทศไทยซึ่งมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ อาจใช้พุทธปรัชญาการศึกษาที่เพ่งกำหนดขึ้นนี้ในการบูรณะและเสริมสร้างข้อปฏิบัติทางการศึกษาได้ ดังนั้นจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สิ่งที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับปรัชญาการศึกษาอยู่ขณะนี้ คงส่งเสริมความสนใจและการศึกษาค้นคว้าในสาขาปรัชญาการศึกษาในประเทศไทยต่อไปอีก (สาโรช บัวศรี, 2553:92-97)

1.3.1 วิธีการแห่งปัญญากับวิธีสอน

การศึกษาแผนใหม่นอกจากจะมีแนวทางหรือเนื้อหา (Content) อย่างใหม่ยังมีวิธีการ (Method) ที่ใหม่อีกด้วยกล่าวคือได้นำเอาขั้น (Step) ต่างๆ ของวิธีการแห่งปัญญามาใช้เป็นขั้นของวิธีสอน ซึ่งทำให้เกิดการตื่นเต้น ไหวตัวและเปลี่ยนแปลงในวิธีสอนในโรงเรียนอยู่อย่างแพร่หลายขั้นต่างๆ ของวิธีการแห่งปัญญานั้นอย่างย่อๆ มีดังนี้

- ก. การกำหนดปัญหา (Location of Problem)
- ข. การตั้งสมมุติฐาน (Setting up of Hypothesis)
- ค. การทดลองและเก็บข้อมูล (Experimenting and Gathering of data)
- ง. การวิเคราะห์ข้อมูล (Analysis of data)
- จ. การสรุปผล (Conclusion)

การนำเอาขั้นของวิธีการแห่งปัญญา (หรือวิธีการแก้ปัญหา=Problem Solving Method) มาใช้แทนของเดิม คือแทนวิธีการสอนตามขั้นทั้ง 5 ของแฮร์บาต (The Herbartian Five Formal Steps) นั้นได้ทำให้การสอนได้ก้าวหน้าต่อไปและทำให้เกิดความตื่นเต้นกันมากในวงการศึกษา

เมื่อมาพิจารณาดูในพุทธศาสนาก็มองเห็นว่าขั้นย่อๆ ทั้ง 5 ของวิธีการแห่งปัญญานี้ อนุโลมได้ตรงกับขั้นทั้ง 4 ของอริยสัจของเราอย่างน่าประหลาดของใหม่ๆ ที่นำมาใช้ในการศึกษาแผนใหม่นั้นเมื่อมาลองเปรียบเทียบกับพุทธศาสนาแล้วจะเห็นว่าไม่มีอะไรใหม่เลยอาจใหม่ในตะวันตก แต่ในตะวันออกเรามีอยู่แล้วทั้งสิ้นเพียงแต่ไม่นำมาใช้ในวงการศึกษาเท่านั้นที่ว่าขั้นของวิธีการแห่งปัญญา

(Method of Intelligence หรืออีกนัยหนึ่ง Scientific Method) ตรงหรือคล้ายคลึงโดยอนุโลมกับขั้นของ
 อริยสัจ 4 นั้นขอเขียนย่อๆไว้เพื่อเตือนความจำว่าอาจนฺโถมได้ดังนี้

ตาราง 6 การเปรียบเทียบวิธีการอริยสัจสี่กับวิธีการแห่งปัญญา

วิธีการอริยสัจ 4	วิธีการแห่งปัญญา
1. ขั้นทุกข์	1. ปัญหา (Problem)
2. ขั้นสมุทัย	2. สมมุติฐาน (Hypothesis)
3. ขั้นนิโรธ	3. ทดลองจนได้ผล (Experimenting)
4. ขั้นมรรค	4. วิเคราะห์ข้อมูล (Analysis of data)
	5. สรุปผล (Conclusion)

ที่มา: สาโรช บัวศรี. (2553: 97)

จากการพิจารณาคุณลักษณะทางวิชาปรัชญาและรากฐานทางวิชาจิตวิทยาของ
 “การศึกษาแผนใหม่” แล้วก็ทำให้เรามั่นใจยิ่งขึ้นว่า การศึกษาที่คตินั้นจำเป็นต้องมีรากฐานไม่ใช่ทำไปโดย
 ปราศจากหลักวิชาการ และจะต้องสามารถชี้ได้ด้วยว่าตั้งอยู่บนรากฐานอะไรบ้างสำหรับ “การศึกษา
 แผนใหม่” นั้นถึงแม้จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในประเทศตะวันตก แต่เนื่องจากบังเอิญมีฐานใกล้เคียงเข้ามา
 ทางพุทธศาสนา มาก ก็อาจจะนำมาพิจารณาควบคู่กันในหมู่ประเทศตะวันออกโดยเฉพาะในประเทศที่นับถือ
 พุทธศาสนา อย่างไรก็ดี โรงเรียนบางแห่งในประเทศตะวันตกนั้นเองบางทีได้นำเอา “การศึกษาแผน
 ใหม่” นี้ไปดัดแปลงและเลืกแปลงมากเกินไปจนผิดจากรากฐานเดิมไปมาก ซึ่งในกรณีเช่นนั้นก็น่า
 จะต้องระมัดระวังเพราะคงจะห่างออกไปจากแนวทางของพุทธศาสนาในประเทศไทย เราเราจะใช้
 รากฐานอะไร สำหรับการศึกษาในยุคที่กำลังพัฒนาบ้านเมืองอยู่อย่างรวดเร็วนี้นี้วิชาจิตวิทยาที่นับว่าเป็น
 ของไทยเรา

ถ้านักการศึกษาจากประเทศตะวันตกมาถามเราว่า การศึกษาในประเทศไทยนี้อิง
 ปรัชญาอะไร เราก็พอจะตอบได้ทันทีว่าอิงพุทธปรัชญา (Buddhist Philosophy) ถ้าเราตอบว่าอิงลัทธิ
 ปรัชญา Idealism หรือ Realism หรือ pragmatism หรือ Experimentalism หรือแม้แต่ Democratic
 Philosophy หรืออะไรทำนองนี้แล้วเขาก็คงจะยิ้มๆ อยู่เป็นแน่เพราะเป็นลัทธิปรัชญาของฝ่ายตะวันตก
 เขาทั้งลึ้นดูช่างไม่มีอะไรเป็นของไทยเองเสียเลย ถ้าเราไม่เพินเอาหลักบางประการในพุทธศาสนา
 เป็นรากฐานแล้วก็ยังไม่เห็นว่าจะไปเอาอะไรมาเป็นรากฐานของการศึกษาได้ในเมืองไทยเรา ถ้า
 เผื่อจะเอาหลักพุทธศาสนาเป็นรากฐานทางการศึกษาแล้วพูดสั้นๆก็จะได้นดังนี้

ก. ในฝ่ายเนื้อหา (Content) ของการศึกษาอาจปรับเอาได้จาก“มรรคมืองค์แปด”

ข. ในฝ่ายวิธีการ (Method) ของการศึกษาอาจปรับเอาได้จากขั้นหรือวิธีการของ “อริยสัจสี่”

ค. ในแง่ของจิตวิทยาแห่งการเรียนรู้(Psychology of Learning) อาจปรับเอาได้จาก ความคิดเรื่อง“ญาณ”ในระดับต่างๆ (ระดับสูงสุดของญาณก็คือ “ทศพลญาณ” ของพระพุทธองค์)

คงจะมีหัวข้อธรรมะที่สำคัญอื่นๆ อีกมากที่จะต้องนำมาพิจารณาปรับใช้ในการศึกษา ซึ่งเป็นเรื่องที่จะต้องถามผู้รู้ทางพุทธศาสนา และจะต้องศึกษากันอีกเพื่อจัดทำเป็นปึกแผ่น ขึ้น จนอาจกล่าวได้อย่างเต็มปากว่าการศึกษาของเราตั้งอยู่บนรากฐานพุทธปรัชญาผู้ที่เล่าเรียนวิชาปรัชญาการศึกษา (Philosophy of Education) มาน่าจะต้องรับหน้าที่นี้ไปจัดทำ

ในพุทธศาสนาท่านผู้รู้จะชี้ให้เราทราบเสมอว่าเรื่อง “ระดับ” (Level) นั้นเป็นเรื่องที่สำคัญจำเป็นจะต้องเข้าใจให้ดีเช่นท่านมักจะเตือนเราว่าของอย่างนี้อยู่ในระดับโลกียะ (mundane) แต่ของที่สูงขึ้นไปกว่านั้นอยู่ในระดับโลกุตระ (Super-Mundane) แล้วแต่เราจะปฏิบัติได้ถึงระดับใดเป็นต้น หรือบางครั้งท่านก็เตือนเราว่า “การรักษาสัจธรรมนั้นย่อมอยู่ในระดับที่ทำให้เกิดความร่มเย็นได้ในหมู่มนุษย์หรือในสังคมของมนุษย์ ส่วนสัจธรรมนั้นย่อมอยู่ในระดับที่ทำให้มนุษย์หลุดพ้นไปเป็นเรื่องของมนุษย์แต่ละคนไม่ใช่เรื่องของสังคมทั่วไปเป็นคนละระดับกันเป็นต้น ดังนั้นในการดำเนินการศึกษาเพื่อเยาวชนของชาติโดยจะใช้พุทธปรัชญาเป็นรากฐานนั้นก็ต้องคำนึงถึงเรื่อง “ระดับ” นี้ด้วยเราคงไม่อาจเอาระดับ “เพื่อการหลุดพ้น” มาใช้กับเยาวชนเป็นแน่แต่คงจะมุ่งเอาเพียงระดับ“เพื่อให้อยู่ได้ในสังคมเป็นอย่างดี”มาใช้ (สาโรช บัวศรี. 2553: 45-65)

1.3.2 พระพุทธศาสนาตามทัศนะการศึกษา

พระพุทธศาสนาเป็นศัพทการศึกษาโดยไม่รวมความลึกลับและปาฏิหาริย์ต่างๆ ซึ่งโดยทั่วไปมีรวมไว้ในศาสนาแล้วหลอมรวมเป็นปรัชญาการศึกษากลางๆ ที่นำไปปฏิบัติได้ในฐานะหน่อหนึ่งของพระพุทธศาสนา พุทธเจ้าทรงตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยพระองค์เอง ทรงคิดด้วยพระองค์เอง ที่จริงแล้วเป้าหมายของพระองค์ คือค้นหาอิสรภาพที่สมบูรณ์สำหรับความทุกข์ ซึ่งพระองค์หมายถึง ชีวิตที่ดี หรือ นิพพาน ดังนั้นต่อมาพบว่าพระองค์ทรงตรัสถึง สมมุติฐานเบื้องต้นหลายประการ เช่นกฎแห่งกรรม โชแห่งเหตุผล ไตรลักษณ์แห่งชีวิต ต่อมาพระองค์ทรงสมมติฐานว่า เมื่อวิภูฏสังสาร หรือวิภูฏจักรแห่งความชั่วร้ายของชีวิต หรือโชแห่งเหตุผลถูกตัดขาดหรือดับไปแล้ว คนเราย่อมมีอิสรภาพจากความทุกข์ทรมานไปได้ เป้าหมายในการต่อสู้ของพระองค์เกี่ยวกับห้วงโช่นี้ คือห้วง หรือเงื่อนไขแห่งปัญหา (ความอยาก หรือความหลง หรือโลก) ซึ่งพระองค์ทรงมองว่าเป็นเหตุของความทุกข์ทรมาน

จากข้อความข้างต้น สำหรับคำว่า วิภูฏจักรแห่งความชั่วร้ายของชีวิต ที่ศาสตราจารย์ สาโรชบัวศรี ระบุถึง ผู้วิจัยสังเคราะห์เป็นวิธีการทบทวนหาเหตุปัจจัยของความทุกข์ อยู่ในหมวด ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของหลักสติปัฏฐาน และประเด็น เงื่อนไขของปัญหา (ความอยาก หรือความหลง

หรือโลก รวมเรียกว่า ตัณหา) ตัณหา เป็นการสมมติฐานของพุทธองค์ว่า เป็นมูลเหตุของความทุกข์ ที่อยู่ในหมวด ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อสมุทัย กล่าวคือรู้สาเหตุของความทุกข์ ของอริยสัจ เป็น เรื่องที่ต้องพัฒนาให้เกิดปัญญาเพื่อนำไปใช้ให้ถูกต้อง (สาโรช บัวศรี. 2553: 45-65)

สาโรช บัวศรี (2553: 90) กล่าวต่อไปว่า เราไม่ทราบแน่นอนว่า กลวิธีอะไรที่ พระองค์ทรงเสนอให้ใช้สมมติฐานนั้น เรามีเพียงเรื่องราวหรือคำกล่าวถึงขั้นการทำสมาธิ หรือบำเพ็ญ เพียรอันสูงส่งในการระงับกิจกรรมต่าง ของประสาทสัมผัสทั้งห้า เหลือไว้เพียงการคิด หรือสติปัญญา ให้ทำงานตามลำพัง พระองค์ทรงประสบความสำเร็จในการดับความลุ่มหลง หรือความโง่เขลา ความ ออยาก ความโกรธ ความหลง หรือความโง่เขลา และผลของการกระทำนี้พระองค์ทรงบรรลุการรู้แจ้ง (ญาณ) ซึ่งเป็นความรู้ในการขจัดความโลภ ความโกรธ ความโง่เขลา หรืออาจกล่าวได้ว่า ทรงได้รับความรู้ในการตัด โขห้วงของเหตุ-ผล เพื่อเป็นการสรุปการทดลองอันยิ่งใหญ่ของพระองค์ พระองค์ได้ กำหนดให้ มรรคมิ้องค์แปดเป็นหนทางที่ค่งนำคนเราไปสู่อิสรภาพจากความทุกข์ ซึ่งประกอบด้วยสาม หมวดคือ (1) กฎศีลธรรมเพื่อกำหนดใจให้บริสุทธิ์ (2) ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการทำใจให้บริสุทธิ์ (สมาธิ) เพื่อการเข้าถึง (สิ่งที่ตั้ง) เป้าหมาย (ไว้) (3) ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับภูมิปัญญา (ปัญญา) หรือการรู้แจ้ง (ญาณ) ซึ่งอาจได้รับเป็นผลเนื่องมาจากการยึดมั่นในกฎศีลธรรม และการฝึกใจให้สงบ (ทำสมาธิ) ภูมิปัญญา หรือการรู้แจ้งดังกล่าวนี้ปลดปล่อยให้หลุดพ้นจากความทุกข์

จากข้อความข้างบน ผู้วิจัยสังเคราะห์ มรรคมิ้องค์แปดเป็นหนทางที่ค่งนำคนเราไปสู่ อิสรภาพจากความทุกข์ จัดเป็นหมวดการเรียนรู้สามด้านกล่าวคือด้านระเบียบวินัยด้านกาย (ศีล) ด้าน ความสงบของจิต (สมาธิ) และด้านความรู้ (ปัญญา) ทั้งสามด้านนี้ เรียกว่าไตรสิกขา และนอกจากนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา ก็สัมพันธ์กับหลักสติปัฏฐานดังนี้ ศีล เป็นเรื่องการดูแลด้านกาย สมาธิเป็นเรื่องของ เวทนา และจิต ส่วนปัญญาเป็นเรื่องของชุดองค์ธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม ส่วน มรรคมิ้องค์แปด สัมพันธ์กับสติปัฏฐานในส่วนของหมวด ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ 4 ข้ออริยสัจ ว่าด้วย มรรค ตามที่สาโรช บัวศรี (2553: 92) อธิบายเพิ่มเติมว่า กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ “การ มีสติ” ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเหนือธรรมดาโลก หรือระดับโลกุตระ ผู้ซึ่งมีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าที่จะ เป็นผู้บริสุทธิ์หรือหลุดพ้นจากความโลภ ความโกรธ และความหลงโดยสิ้นเชิงต้องทำให้สำเร็จซึ่งเป็นผู้ บริสุทธิ์แล้ว จะอยู่ในตำแหน่งที่จะติดตาม “การมีสติที่ถูกต้อง” พระภิกษุสงฆ์ที่ยังไม่บริสุทธิ์หรือ ฆราวาสธรรมดาไปไม่ถึงขั้นการวิปัสสนาตามที่กำหนดไว้ใน “การมีสติที่ถูกต้อง” สิ่งที่มีความหมายว่า “การมีสติที่ถูกต้อง” มักเรียกโดยทั่วไปว่า “การมีสติพื้นฐานสี่ประการดังต่อไปนี้

1. การมีสติทางกาย (กายนุปัสสนา)
2. การมีสติทางความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา)
3. การมีสติทางจิตใจ (จิตานุปัสสนา)
4. การมีสติทางข้อปฏิบัติ (ธรรมานุปัสสนา)

การประกอบกิจกรรมต่างๆ ด้วยการมีสติตามที่กล่าวอ้างตามแนวความคิดศาสตราจารย์
 สาโรช บัวศรี การมีสติในกิจกรรมทั้งสี่ด้าน เรียกว่า สติปัญญา เพื่อจัดความสับสนผู้วิจัยขอสังเคราะห์
 ดังนี้ การมีสติที่ถูกต้องตามข้อ 4 ของสติปัญญา คือการมีสติทางข้อปฏิบัติ ข้อปฏิบัตินั้นประกอบด้วย
 นิ वर्ณ 5 อายตนะ 6 ชัน 5 ปฏิจสมุปบาท 12 โยนิโสมนสิการ 10 โพชนงค์ 7 และอริยสัจ 4 มรรค
 คือวิธีปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ เป็นหนึ่งในวิธีการแก้ปัญหตามแนวพุทธในอริยสัจ 4 จึงกล่าวได้ว่า สติปัญ
 ญาประกอบด้วยธรรมหลายหมวด เป็นทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ

ส่วน สาโรช บัวศรี (2553: 96) อธิบายว่า กล่าวกันว่าการเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการมี
 สติเหล่านี้ ทำได้โดยผู้ที่เกี่ยวข้องกับมัน หรือผู้ที่มีประสบการณ์กับมันจริงๆ เท่านั้น จึงกล่าวได้ว่า หลัก
 สติปัญญาประกอบด้วยหลักการอบรมจิต พัฒนาปัญญาเป็นหนทางที่คงนำคนเราไปสู่อิสรภาพจาก
 ความทุกข์ จึงกล่าวได้ว่า ดังนั้นจึงขอกล่าวย้ำไว้ในที่นี้ว่า “การเข้าใจที่ถูกต้อง” และ “การคิดที่ถูกต้อง”
 รวมกันขึ้นเป็นสิ่งที่เรียกว่า “ภูมิปัญญา” หรือสติปัญญา (ปัญญา) ส่วน “วาจาที่ถูกต้อง” “การปฏิบัติ
 ถูกต้อง” และ “การเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง” ประกอบขึ้นเป็นกฎและวินัยหรือศีลธรรม (ศีล) และ “ความเพียร
 ที่ถูกต้อง” “สติที่ถูกต้อง” และ “สมาธิที่ถูกต้อง” ประกอบขึ้นเป็นการสำรวมสมาธิ) แนวคิดของพุทธ
 องค์เกี่ยวกับจิตใจหรือจิตสำนึกเป็นอย่างไร จากคำนิยามของพระองค์จะเห็นว่า คนเป็นผลรวมของห้า
 องค์ประกอบ ซึ่งได้กล่าวไปแล้ว องค์ประกอบห้า ที่ศาสตราจารย์สาโรช บัวศรี ระบุถึง ทางพุทธศาสนา
 เรียกว่า ชัน เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมของคน

นอกจากนั้นสาโรช บัวศรี (2553: 99) ได้ให้คำอธิบายอีกว่าในโซ่แห่งทั้งสิบสองอัน
 ของโซ่แห่งเหตุผล เช่น อวิชชา สังขาร วิญญาณ เป็นต้น พอสิ่งเร้ากระทบ กับอวิชชาสัมผัส (อายตนะ)
 ความรู้สึก (เวทนา) เกิดขึ้น การรับรู้ (สัญญา) อาจตามมา เมื่อเจตคติหรือความสนใจเกิดขึ้น คนจะรู้
 ความหมาย หรือรู้ หรือมีจิตสำนึกในสิ่งเร้าในแง่ของค่านิยมหรือความหมายของตน ที่จริงแล้วในทาง
 พุทธศาสนา คำว่า จิตสำนึก เป็นเพียงคำหนึ่งในความหมายเท่านั้นเอง กล่าวกันว่า จิตสำนึกมีหกชั้น
 ด้วยกันกล่าว คือจิตสำนึกในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและความรู้สึกอย่างไรก็ดี ถ้าตาของเราไม่ผิดปกติ
 ละรูปภายนอกเข้ามาอยู่ในอาณาเขตของสายตา และการเชื่อมโยงที่สัมพันธ์กันเกิดขึ้น ในกรณีเช่นนี้
 จิตสำนึกที่สอดคล้องกันย่อมเกิดขึ้น แหล่งรวมความหมายทั้งหลาย หรือจิตสำนึก ซึ่งจากการมี
 ปฏิสัมพันธ์ (ผัสสะ) ระหว่างอวิชชาสัมผัสกับสิ่งเร้าทั้งหลาย จึงเพิ่มพูนขึ้น ประดับขึ้น และพัฒนาขึ้น
 ดังนั้น การทำหน้าที่ของแหล่งความหมาย และสร้างแหล่งความหมายต่างๆ และให้แหล่งความหมาย
 เหล่านี้ทำหน้าที่ กล่าวคือคนเรารู้ด้วยละคิดด้วย ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นแนวคิดทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับ
 จิตสำนึก หรือจิตใจ ในขณะที่มันทำงานในระดับธรรมดาของโลก พึงจดจำด้วยว่า ไม่เคยมีการกล่าวถึง
 จิตวิญญาณภายในของคนเหมือนที่แสดงไว้อย่างชัดเจนในข้อปฏิบัติเกี่ยวกับอนัตตาเลย อนัตตา แปลว่า
 โมฆะ หรือไม่มีอะไรเลย ในระดับเหนือธรรมดาของโลกนั้น กล่าวกันว่า จิตสำนึกหรือแหล่งรวม
 ความหมายทำหน้าที่ตามลำพังในวิธีการที่มีพลังมากที่สุดด้วยการระงับการทำงานของประสาททั้งห้าไว้

ชั่วคราว ดังนั้นจึงอาจเป็นไปได้ที่สรุปว่า จิตสำนึกของพุทธองค์ทำงานทั้งโดยการคิดและการทำสมาธิ ส่วนคนธรรมดาคิดได้อย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งเหมือนกับกล่าวว่า การทำสมาธิเป็นการคิดอย่างหนึ่งถึงแม้ในปัจจุบันนี้ทางปฏิบัติเรายังไม่รู้จกมันเลย โดยสรุปคือ จิตใจ และการเรียนรู้อย่างไร โดยพุทธศาสนา และจิตวิทยาเหมือนกันทีเดียวถึงแม้ว่านำเสนอต่างระดับกัน ยิ่งไปกว่านั้นถ้าสมมติว่า การสิ่งต่างๆ ในระดับเหนือธรรมดา มีทางเป็นไปได้ จิตใจของคนเราทำงานได้ในสองระดับคือ 1) ระดับการคิดทบทวน ถ้าเราได้เรียนรู้วิธีทำอย่างนั้น และ 2) ในระดับทำสมาธิ ถ้าเราได้เรียนรู้วิธีทำเช่นนั้น แม้เดี๋ยวนี้ พวกเราปฏิบัติกันในระดับการคิดทบทวนเท่านั้น เมื่อกล่าวในทางจิตวิทยาแล้วจะเห็นว่า การรู้จึงเป็นแนวคิดที่มีปนอยู่ทั้งสองระดับ ยิ่งไปกว่านั้นในเมื่อการเรียนรู้และการเข้าใจต้องเกี่ยวข้องกับการรู้แจ้งและไม่ใช่ว่าเกี่ยวข้องกันจิตวิญญาณ อนัตตา หรือข้อปฏิบัติเกี่ยวกับจิตวิญญาณ

1.3.3 พุทธศาสนาตามทัศนะนักการศึกษาผู้หนึ่ง

ศาโรช บัวศรี (2553: 102-106) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการศึกษาจากพุทธปรัชญาไว้ดังนี้ ตามธรรมชาติ หรือความหมายของการศึกษาที่อธิบายแล้ว เราได้เป้าหมายสูงสุดของการศึกษาโดยปริยาย นั่นคือ การมีอิสรภาพจากความทุกข์มากที่สุดเท่าที่มากได้ อย่างไรก็ตามเป้าหมายพื้นฐานของการศึกษาด้วย ประการแรก คือพัฒนาขั้นห้า ประการที่สองเพื่อความเข้าใจอุดมการณ์ของสังคมที่มีอยู่ในสังคม เพื่อคนจะได้เป็นพลเมืองที่ดี ประการที่สาม เพื่อความสามารถในการคิดเพื่อนำไปสู่การคิดอย่างมีประสิทธิภาพ ประการที่สี่ พัฒนาด้านกิจกรรมเพื่อสัมพันธ์กับความสงบสุข

พุทธปรัชญาในรูปแบบที่ตั้งใจไว้จึงเห็นว่า คงเป็นการสะดวกที่จะมองพุทธปรัชญาโดยผ่านกลไกของวิธีการซึ่งมีการพิสูจน์แล้วโดยวิทยาศาสตร์นั่นคือ วิธีการแก้ปัญหา เหตุผลสำคัญที่ต้องทำเช่นนั้นคือว่าวิธีการแก้ปัญหาได้มีการนำมาใช้อย่างได้ผลดีแล้วในสาขาวิชาชีพการศึกษา และยังเห็นว่าวิธีการแก้ปัญหานี้มีใช้อยู่ในทุกช่วงของชีวิตในโลกสมัยใหม่ ที่ซึ่งต้องใช้การคิด หรือการสะท้อนความคิดค่อนข้างมาก นอกจากนี้คงเป็นที่น่าสนใจที่สุดในตัวมันเองที่จะได้เห็นวิธีการคิดแบบวิทยาศาสตร์ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการแปลความหมายระบบแนวคิดทางศาสนาอย่างประสพความสำเร็จความรู้สึกนี้ ยิ่งกระตุ้นความกระตือรือร้นในการใช้วิธีการสำคัญนี้เพื่อศึกษาพระพุทธศาสนามากขึ้นไปอีก เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดนี้จึงขอเล่าพระพุทธรูปประวัติ ณ บัดนี้

1. ปัญหา

เจ้าชายสิทธัตถะซึ่งต่อมากลายเป็นที่รู้จักในฐานะเป็นพระพุทธรองค์ ได้ทรงสังเกตเห็นว่าชีวิตโดยทั่วไปเต็มไปด้วยความไม่เพิดเพลินและทุกข์ทรมาน ความห่อหุ้มความมุงร้ายความกังวลความระแวงความโกรธความพยายาทความกลัว ความเศร้าความท้อแท้ความเสียใจความสิ้นหวังความอยากและอิจฉาริษยา สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตน่าสังเวช ซึ่งมากจนในบางกรณีไม่สมควรมีชีวิตอยู่ต่อไป ดังนั้นหลายคนจึงฆ่าตัวตายอย่างไรก็ดียอมมีอยู่หลายครั้งเมื่อคนมีความสุขและ ร่าเริงเหมือนกันแต่ความสุขและความร่าเริงและความสนุกสนานมีอายุสั้นและแปรเปลี่ยนไปเร็วเหลือเกิน เป็นที่

ประจักษ์ชัดว่า เราทุกคนหนีไม่พ้นความแก่และความสุพรั่งแก่เปื่อย ในทำนองเดียวกันเป็นที่ประจักษ์ว่า ทุกคนต้องเจ็บปวด ยิ่งไปกว่านั้นเป็นที่ประจักษ์ว่า ในที่สุดต้องตายเราทุกคนต้องตายและหนีไม่พ้นความตายไปได้เลย พระพุทธองค์ ผู้ซึ่งทรงเป็นเจ้าชายหนุ่มพระชนมายุ 29 พรรษาได้ทรงคิดทบทวนเกี่ยวกับความทุกข์ทรมานของมนุษย์เหล่านี้ และมีความไม่สบายพระทัยมากที่เดียวความทุกข์ทรมานของมนุษย์เหล่านี้อาจทำให้ลดน้อยลงไปได้ได้อย่างไรความสงบสุขจะมีอยู่ในโลกต่อไปได้อย่างไร? และถ้ามีทางเป็นไปได้มีอิสรภาพ อย่างเต็มที่หรือหลุดพ้นไปจากห่วงหรือความทุกข์ของมนุษย์เหล่านี้โดยสิ้นเชิง ไปได้อย่างไรเหล่านี้คือปัญหากล่าวโดยสรุปคือปัญหาพื้นฐานต่างๆต้องเกี่ยวข้องกับ ความแก่ ความเจ็บและความตายส่วนปัญหาเฉพาะคือความโกรธความโลภ ความพยายามความกลัวความมั่งร่ำ ความสิ้นหวังความโศกเศร้าอิสรภาพจากสิ่งเหล่านี้จึงประกอบขึ้นใน “ชีวิตที่ดี” หรือ (Summum Bonum)

2. สมมติฐาน

ในกระบวนการพยายามหาทางแก้ปัญหาที่ได้กล่าวไปแล้ว พระพุทธองค์คงได้ทรงสร้างสมมติฐานและหลักการเบื้องต้นหลายอย่างขึ้นมาเพื่อสมมติฐานในเจตจำนงตามขั้นต่อไปดังนี้

2.1) ประการแรก มีสมมติฐานว่า ทั้งความทุกข์และความสุข ของมนุษย์เป็นผลสืบเนื่องมาจากความตั้งใจการกระทำหรือสาเหตุของตนเองที่จริงแล้วนี่คือ “กฎแห่งกรรม” ซึ่งเป็นที่รู้จักดีซึ่งกล่าวว่า การกระทำ (กรรม) ทุกอย่างที่เราทำขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางกายทางวาจาหรือทางใจทำให้เกิดผลตามมา หรือผลลัพธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือคนเราเก็บเกี่ยวเอาสิ่งที่ตนเองหว่านไว้แล้ว ยิ่งไปกว่านั้นการกระทำของเราในอดีตดำเนินไปตามเส้นทางธรรมชาติของมัน และไม่สามารถแก้หลุด ดังนั้นจึงไม่มีทางหนีไปจากกรรมของตน ได้ผลตามมายังคงอยู่กับคนเราและมีผลกระทบต่ออนาคตของเราต่อไปอีก ถ้ากล่าวเป็นศัพท์การศึกษาคงหมายความว่าประสบการณ์ในอดีต หรือส่วนหนึ่งหรือของประสบการณ์ คงมีบทบาทสำคัญในการกำหนดทิศทางของประสบการณ์ในอนาคตของเรา ดังนั้นสมมติฐานแรก ที่พระพุทธองค์ทรงตั้งขึ้นคือกฎจริยธรรมในตัวของมันเองประการหนึ่ง การกระทำทุกอย่างทั้งทางกายทางวาจา หรือทางใจจะมีผลลัพธ์เป็นสถานการณ์ที่เป็นเหตุและผลอาจกล่าวได้ว่าผลลัพธ์ต่างๆ อาจต้องใช้เวลาบังเกิดผล แต่มันต้องเกิดขึ้น ดังนั้นโดยหลักฐานแล้วเราต้องทนต่อผลตามมาของการกระทำในอดีตของเรา อย่างไรก็ดีชะตากรรมของคนเราอาจเปลี่ยนแปลง หรือขยายได้ โดยการกระทำในปัจจุบันหรืออนาคต จึงอาจกล่าวได้ว่า คนเราควรกระทำเฉพาะกรรมดีและหลีกเลี่ยงการกระทำชั่วทั้งหลาย ดังนั้นสมมติฐานจึงหมายความว่าความทุกข์ทรมานของ มนุษย์มีสาเหตุความทุกข์ทรมานเหล่านี้เป็นเพียงผลลัพธ์หรือผลตามมาของการ กระทำหรือการกระตุ้นหรือแรงขับบางอย่างในส่วนของเราเองบางทีในรูปของ การกระตุ้นการกระทำหรือความคิดอะไรคือสาเหตุที่แท้จริง

2.2 ประการที่สอง เมื่อพิจารณาสมมติฐานประการแรกที่ว่า มีสาเหตุสำหรับทุกผลลัพธ์จึงอาจกล่าวต่อไปอีกว่าความอยากหรือความโลภ หรือความลุ่มหลงซึ่งหมายถึง “ตัณหา” เป็นสาเหตุสำคัญของความทุกข์ทรมานของมนุษย์ในฐานะเป็นสิ่งมีชีวิตคนเรามีความต้องการพื้นฐานบางอย่างที่ต้องสนอง แม้ว่าถ้าได้รับสิ่งที่ต้องการแล้วก็ตามยังมีแนวโน้มในทุกเรื่องว่าเราจะไม่หยุดอยู่แค่นั้น ความลุ่มหลงก็เกิดขึ้นอีก ซึ่งอาจรุนแรงมากขึ้นด้วยความพึงพอใจหรือความยับยั้งใจไม่มีทางขจัดสิ่งชั่วร้ายออกไปได้ นอกจากนี้ยังอาจอธิบายต่อไปได้อีกว่า “ตัณหา” แบ่งออกได้เป็นสามประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

(1) ความอยากสัมผัส นี่คือการปรารถนาเพื่อความสุขทางสัมผัส โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าคือสายตาดู การได้ยินรสกลิ่นและการแตะต้องตลอดจนผ่านกิจกรรมต่างๆ ทางจิตใจ

(2) ความอยากเพื่อความเป็นอยู่ นี่คือการปรารถนาเพื่อความสุขในชีวิต เช่นความร่ำรวยอำนาจวาสนาสีทิพย์พิเศษความพึงพอใจในระดับสูงยังอาจแปลความหมายได้ว่า เป็นความปรารถนาเพื่อชีวิตนิรันดร์หรือมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างอิสระ โดยปราศจากการทรมานของร่างกาย

(3) ความอยากเพื่อความเป็นอยู่ นี่หมายถึงความปรารถนาหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่สบายในชีวิต เช่นความเจ็บความตายความกดขี่ความยากจน ฯลฯ ในระดับสูงอาจหมายถึงความอยากทรมานตนเองด้วย ดังนั้นสมมติฐานคือถ้า “ตัณหา” ในรูปแบบต่างๆ สามารถถูกทำให้ลดน้อยลงหรือขจัดให้หมดสิ้นไปได้ ชีวิตมนุษย์ก็มีความสุขมากขึ้นหรือหลุดพ้นไปจากความทุกข์ทรมานโดยสิ้นเชิงแล้วแต่กรณี

ค. ประการที่ 3 อาจกล่าวได้ว่า “ตัณหา” หรือความอยากเองมีบ่อเกิดในลักษณะของกระบวนการทางจิตใจหรือวัฏสงสารที่เรียกว่า “โชนแห่งสาเหตุ” หรือ “การเกิดที่ไม่มีอิสรภาพ” ซึ่งหมายถึง “ปฏิจจสมุปบาท” มันเป็นโชนที่แข็งแกร่งโยงต่อกันเป็นองค์ประกอบทางจิตใจ หรือเงื่อนไข หรือสาเหตุหรือห่วง 12 อันซึ่งแต่ละอันเป็นผลมาจากอันที่มาก่อนและยังเป็นเหตุของอันที่ตามมา คนเราถูกล่ามโดยโชนแห่งชีวิตนี้และถูกป้องกันจากการได้รับความสงบสุขและอิสรภาพ

ดังนั้น สมมติฐาน คือ พยายามตัดโชนหรือวัฏจักรนี้ให้ขาดจากกัน หรือตัดขาดความต่อเนื่องของมันเมื่อโชนนี้ถูกตัดขาดจากกันแล้ว ทุกอย่างจะแตกดับไปหมดรวมทั้ง “ตัณหา” ด้วยเมื่อ “ตัณหา” ดับหรือถูกขจัดไปแล้วเราจะตัดหาและความทุกข์ทรมานของมนุษย์ลดน้อยลง หรือหมดไป และแก้ไขปัญหานี้ได้

สำหรับ สมมติฐาน นี้ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาถือว่า “ปฏิจจสมุปบาท” เป็นกุญแจสำคัญสำหรับการเข้าใจและการชื่นชมในพระพุทธปรัชญาหรือเป็นพื้นฐานของแนวคิดตามหลักพุทธปรัชญา ตามปกติมักมีการอธิบายเป็นศัพท์เชิงเปรียบเทียบและในเชิงปาฏิหาริย์และทำให้เกิดความสับสนมาก อย่างไรก็ตามการอธิบายที่ตามมาพยายามทำให้ชัดและเข้าใจได้ง่ายขึ้น ห่วงหรือสถานการณ์ที่

เป็นเหตุและผล 12 ห่วงใน“ปฏิจสมุปปาท” ซึ่งให้เห็นแล้วว่าความทะยานอยาก (ตัณหา) อยู่ที่ไหนในรูปแบบอะไรและแสดงบทบาทอย่างไร กฎนี้เป็นส่วนสำคัญที่สุดของสมมติฐานทั้งหลายที่พบในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย เมื่อได้อ่าน “กฎแห่งเหตุผล” อย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้วอาจสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่เด่นชัดที่สุดที่มีส่วนให้เกิดความทุกข์ทรมานคือ “อวิชชา” (การขาดความรู้ที่เกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต) “ตัณหา” (ความทะยานอยากความอยากและความโลภ) “อุปาทาน” (ความยึดมั่นต่อความทะยานอยากหรือความอยาก) “สังขาร” (พลังใจหรือแรงขับให้ลงมือกระทำ) และการกระทำ(กรรม) เองด้วยก่อนจะไปสู่การอธิบายสมมติฐานอื่นๆควรได้หยิบยกห่วงหรือเงื่อนไขของ “กฎแห่งเหตุผล” ทั้ง 12 ประการมาลงไว้ตามลำดับของการปรากฏของแต่ละห่วงในลูกโซ่ทั้งหมดดังต่อไปนี้

1. อวิชชา (ความโง่เขลาหรือขาดความเข้าใจพื้นฐานของชีวิตมนุษย์)
2. สังขาร (แรงขับไปสู่การกระทำหรือพลังใจ)
3. วิญญาณ (การเข้าใจหรือการเข้าใจความหมายหรือการรับรู้)
4. นาม-รูป (เรือนร่างที่มีชีวิตหรือการคลไคล-พฤติกรรม)
5. อายตนะ (อวัยวะสัมผัส)
6. ผัสสะ (การสัมผัสระหว่างสิ่งเร้ากับอวัยวะสัมผัส)
7. เวทนา (ความรู้สึกหรือการมีความรู้สึก)
8. ตัณหา (ความลุ่มหลงความอยากหรือความสุขทางอารมณ์)
9. อุปาทาน (แนวคิดติดยึดการยึดมั่นถือมั่นต่อความทะยานอยากหรือการติดยึด)
10. ภาวะ (การเป็นอยู่แบบผู้กระทำหรือความพร้อมหรือการเป็นอยู่)
11. ชาติ (การเกิดหรือการปรากฏของการยึดมั่นถือมั่นแบบ“ตัวเรา-ของเรา”)
12. ชรา-มรณะ (การผุพังناءเปื่อย-ความตายหรือการเปลี่ยนแปลง-การอันตรธาน

และด้วยการอันตรธานหรือตายทำให้เกิดความเศร้าความเสียใจและความสิ้นหวัง เป็นต้นตามมา)

การรู้แจ้ง เป็นเพียงอีกคำหนึ่งของคำว่า การเข้าใจ หรือ การเรียนรู้ พระพุทธองค์ทรงบรรลุการรู้แจ้งในระดับสูง เพราะพระองค์ทรงคิดอย่างหนักมากจนไปถึงระดับของการทำสมาธิ ซึ่งตามประวัติกล่าวว่าประสาธสัมผัสทั้งห้าถูกระงับชั่วคราวและสติปัญญาทำงานตามลำพัง ดังนั้นพระองค์จึงทรงค้นพบการเรียนรู้ เช่น อริยสัจสี่ มรรคแปด และอื่นๆ ตามที่กล่าวไว้แล้วในตอนก่อน

พระพุทธองค์ได้ทรงเผชิญกับปัญหาที่สาหัส และพระองค์ได้ทรงตั้งพระทัยแก้ปัญหานี้หลังจากช่วงที่มีการทดลองจริง และการเรียนรู้จากพระอาจารย์ ผู้มีชื่อเสียงในเวลานั้น พระองค์ได้ทรงตั้งสมมติฐานของพระองค์ขึ้นมาเอง คือ ปฏิจสมุปปาท ซึ่งเป็นการตัดขาด หรือแยกสิ่งที่อาจนำมาซึ่งอิสรภาพจากความโลภ ความโกรธและความหลง ออกไป เมื่อมีการตั้งสมมติฐานที่สำคัญแล้ว พระองค์คงได้ทรงทำการทดลองหลายอย่าง แม้ไม่ได้กล่าวไว้ในพระพุทธประวัติก็ตาม พวกเราได้อ่านเพียงผลงานทดลองชิ้นสุดท้ายของพระองค์ นั่นคือ การทำสมาธิ จากความพยายามในระดับเหนือธรรมชาติ

โลก พระองค์ได้ทรงบรรลุลการตัดขาด (วัฏจักรแห่งความชั่วร้าย) คือ ปฏิจิมอุปบาท โดยการขจัดความหลงหรือความโง่เขลา (อวิชชา) ความโลภ ความโกรธ ฯลฯ ของพระองค์ ข้อสรุปสุดท้ายของพระองค์คือ มรรคแปดเมื่อคุณระบวทศน์ในความก้าวหน้าของพระองค์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ วิธีคิดของพระองค์แล้ว ซึ่งเราอาจไม่คำนึงถึงการทำความเข้าใจก็ได้ เราเห็นชัดว่าวิธีการคิดของพระองค์เป็นวิธีการที่มีระบบและค่อนข้างเหมือนกับวิธีการคิดแบบวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันทั่วไปทุกวันนี้ ซึ่งกล่าวโดยย่อประกอบด้วยการกำหนดปัญหา การตั้งสมมติฐาน การทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูล และการสรุปนั่นเองวิธีการคิดของพระพุทธองค์ยังเป็นวิธีที่รู้จักกันในโลกตะวันตกว่า การคิดทบทวน (Reflective Thinking) ดังนั้นจึงเป็นการสะดวกและฉลาดที่จะนำกระบวนการคิดนี้มาใช้เป็นกระบวนการเรียนการสอนโดยทั่วไป ถ้าเป็นไปได้ สถานการณ์การเรียนการสอนควรเริ่มต้นที่สภาพที่มีปัญหา ดังนั้นเมื่อใช้ประสบการณ์ในอดีตของเราหรือโดยการอ่านหนังสือ หรือโดยเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูลอื่นๆ เราอาจตั้งสมมติฐานบางอย่างที่อาจนำไปสู่การแก้ปัญหา

ง. ประการที่ 4 สมมติฐานสำคัญที่สุดในตอนนี้ คือการทำลายหรือแยกโง่แห่งความชั่วร้ายเพื่อใช้ห้วงที่เลวร้ายที่สุดคือ“ตัณหา”ถูกทำลายไปเสียอะไร จะเกิดขึ้นถ้า“ตัณหา”ถูกขจัดไปได้จริงๆ? ในทำนองเดียวกันกับสูตรหรือกฎของ“ปฏิจิมอุปบาท”ถ้าไม่มี“ตัณหา”และจะไม่มี“ติดยึด”คือไม่มี “ความพร้อมที่จะมีการเกิด” ซึ่งไม่มี“การเกิด” ไม่มี“การตาย”ไม่มี “ความทุกข์” ไม่มีส่วนที่เหลือของโง่ทั้งหมดกล่าวอีกนัยหนึ่งคือความทุกข์ของมนุษย์ถึงจุดสิ้นสุดแล้วซึ่งยังหมายความว่าคนเราถูกปลดปล่อย ให้เป็นอิสระเพื่อขยายความเข้าใจต่อไปอีกเราควรถามว่า“อิสระจากอะไร? และอิสระเพื่ออะไร? คำตอบคือ“อิสระจากโง่แห่งความชั่วร้ายทั้งหมดซึ่งเกี่ยวข้องกับความโง่เขลาหรือความหลงความเกลียด ความโลภความกลัวหลง ฯลฯ”และ“อิสระเพื่อเป้าหมายของการมีชีวิตที่ปราศจากความเศร้าความสิ้นหวังความโศก หรือพูดง่ายๆปราศจากความทุกข์ซึ่งเป็นชีวิตที่ดีหรือ“Summun Bonum”นั่นเองถ้าคนเราบรรลุอิสรภาพชนิดนี้ได้แล้ว เราจะมีอิสรภาพอย่างแท้จริงนี่คืออิสรภาพชนิดที่โดยทั่วไปหมายถึง“นิพพาน”ในที่ซึ่งความสงบสุข และความสุขในชีวิตเกิดขึ้นอย่างไรก็ดีตามที่เห็นแล้วอิสรภาพเช่นนี้เป็นสมมติฐาน และเป็นสิ่งที่ไปถึงได้ยากยิ่งแต่คนเรามีความอยากความเกลียดและความโง่เขลาหรือความหลงน้อยลงเท่าไร โอกาสสำหรับความสงบสุข และความสุขสำหรับเรายิ่งมีมากขึ้นเท่านั้นนี่คือแนวความคิดของ“ชีวิตที่ดี”ซึ่งชาวพุทธทั่วไปคิดที่นี้เมื่อพูดถึงสมมติฐานต่อไปอีกจะได้ว่าถ้าสมมติว่าเราทำลายไปที่ห้วงแรกของโง่นั้นคือไปที่“อวิชชา”จะทำให้บังเกิดผลเพราะเมื่อปราศจากความหลงคนเราจะมีการเข้าใจที่ถูกต้องหรือ“การเข้าใจชอบ”เมื่อ“อวิชชา”หรือความหลงหมดไปแล้ว (ดับไปแล้ว) โง่ทั้งหมดรวมทั้ง“ตัณหา”จะไม่เกิดขึ้นอีกและปัญหาแก้ได้

สมมติฐานนี้ที่จริงแล้วเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริงเช่นการทำลายมุ่งไปที่ “อวิชชา” หรือการทำลายความโง่เขลาอันเพียงการพูดอีกวิธีหนึ่งเท่านั้นว่าคนเราจะต้องได้รับการฝึกอบรมหรือได้รับการศึกษานั้นเองตามที่เรารู้ทุกคนทราบว่าการศึกษาคือการขจัดความโง่เขลาปล่อยความเกลียดฉลาด หรือการ

เข้าใจที่ถูกต้องออกมาและทำให้เกิดอิสรภาพตามที่จะได้เห็นต่อไปอีกว่า พระพุทธศาสนาส่งเสริมความอดกลั้นการมีวินัยการทำใจให้บริสุทธิ์การเข้าถึงแก่นแท้การคิดและการทำสมาธิอย่างมากสิ่งทั้งหมดนี้จริงๆ แล้วชี้ให้เห็นการฝึกอบรมหรือการศึกษานั้นเอง

จ. ประการที่ 5 เพื่อให้ได้รับความสงบสุขและความสุขตามที่ได้อธิบายนั้น จำเป็นต้องมีการศึกษาหรือการฝึกอบรมเฉพาะทางทุกวันนี้ นักการศึกษาเข้าใจว่า “ไม่ใช่การศึกษาชนิดใดๆ ก็ทำได้” แต่จะต้องเป็นการฝึกอบรมชนิดเฉพาะที่จะนำไปสู่การสนองความต้องการทางส่วนตัวและทางสังคมของแต่ละคนคือสิ่งที่เราต้องการหลักการชนิดเดียวกันนี้ประยุกต์ใช้ได้ในกรณีของพระพุทธศาสนาในการทำให้ความโง่เขลา (อวิชชา) ซึ่งมีความหมายว่าการขาดความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ให้ลดน้อยลงหรือทำลายไปนั้น จำเป็นต้องค้นหารูปแบบความประพฤติหรือพฤติกรรมเฉพาะให้ได้พระพุทธองค์ได้ทรง บัญญัติแนวทางไว้แล้วซึ่งภายหลังจากทรงลองผิดลองถูกเป็นเวลานานแล้วทรงมีการคิดอย่างลุ่มลึกซึ่งในที่สุดประกอบขึ้นเป็นรูปแบบการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาหรือวิถีชีวิตสำหรับพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนาส่วนสำหรับฆราวาสนั้นรูปแบบการปฏิบัติเดียวกันยังใช้ได้แต่ยืดหยุ่นมากในระดับต่างๆ และมีความเข้มในระดับที่น้อยกว่าเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของคนธรรมดา ดังนั้นคนธรรมดาหวังได้เพียงแต่ว่า ทำให้ “ค้นหา” ลดน้อยลงที่สุดและบรรลุลูกความสงบสุขและอิสรภาพในระดับหนึ่งเท่านั้นเมื่อมีการปฏิบัติในระดับต่ำกว่าคนธรรมดาอย่างเราจะไม่สามารถคาดหวังที่จะไม่ถึงขั้นอิสรภาพเต็มที่หรือการหลุดพ้นแต่อย่างใด

ศาสตราจารย์สาโรช บัวศรี สรุปได้ไว้ว่า การทดลองตามเจตจำนงของพระพุทธองค์มีสิ่งที่จะต้องย้ายอยู่ 5 ประเด็นดังต่อไปนี้

ก. ผลรวมของห้าองค์ประกอบที่เรียกว่าคน (ขันธ 5) เป็นผลรวมของห้าองค์ประกอบภายในตัวคนนั่นเองที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานคน เป็นผลมาจากความโลภความโกรธและความหลง และ ไซแห่งเหตุผล (ปฏิจจสมุปบาท) ผลรวมทั้งห้าองค์ประกอบ (ขันธ 4) ซึ่งมีดังนี้

1. ร่างกาย (รูป) ซึ่งหมายถึงโครงสร้างของสิ่งต่างๆ รวมทั้งหน้าที่และพฤติกรรมของร่างกาย
2. ความรู้สึก (เวทนา) ซึ่งเป็นไปตามที่อธิบายไว้แล้วในปฏิจจสมุปบาท
3. การรับรู้ (สัญญา) ซึ่งหมายถึงการรับรู้ในรูปปรสกลิ่นเสียงกายสัมผัสและความคิดต่างๆ
4. แรงขับ (สังขาร) ซึ่งหมายถึงความจริงทั้งหลายที่เกี่ยวกับจิตใจ
5. จิตสำนึก (วิญญาณ) ซึ่งหมายถึงการเข้าใจหรือความหมายต่างๆ

ผลรวมของห้าองค์ประกอบ (ขันธ 4) เป็นแนวคิดพื้นฐานประการหนึ่งที่ได้มาจาก “ปฏิจจสมุปบาท” ยิ่งไปกว่านั้นองค์ประกอบทั้งห้ายังนำมาจัดกลุ่มได้เป็นสองประเภทใหญ่ๆ คือรูป

(ร่างกาย) และนาม(เวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณ จึงเป็นนาม-รูปและเหตุและผลทั้ง 12 ประการ ในวัฏจักรแห่งความชั่วร้าย (วัฏสงสาร) เกิดขึ้นภายในคนเรานั่นเอง

ข. โลกทัศน์ตามหลักพุทธศาสนาชีวิตมีคุณลักษณะร่วมกัน 3 ประการ คือ การเปลี่ยนแปลงความทุกข์และความไม่มีอะไรซึ่งมีอยู่ใน“ปัจจุสมุปบาท”

ค. ปฏิจสมุปบาทหรือวัฏจักรชั่วร้ายแห่งชีวิตที่พระพุทธองค์ทรงหลุดพ้นออกไปได้ อันเป็นผลเนื่องจากการปฏิบัติมรรคแปดในระดับเหนือธรรมดาโลก ซึ่งบรรลุนิสรภาพจากความทุกข์ ประเด็นที่เน้นคือว่า “ปัจจุสมุปบาท” เป็นทั้งบ่อเกิดแห่งความทุกข์และที่ซึ่งความทุกข์สามารถทำให้ดับหรือให้ลดน้อยลง กล่าวโดยสรุปคือ“อวิชชา” (การขาดความรู้ที่จำเป็น) “ตัณหา” (ความอยาก) “อุปาทาน”(การติดยึด) และ “กรรม” (การกระทำ) มีส่วนรับผิดชอบสำคัญ ในการทำให้เกิดความทรมาน และความเจ็บปวดมาสู่มนุษย์ ดังนั้น “วิชชา” หรือ “การเข้าใจจริง”ในความรู้ที่จำเป็นต้องเสาะหาให้ได้ เป็นที่ประจักษ์ชัดแล้วว่า การลดปริมาณความลุ่มหลง ความโกรธ และความหลง สามารถลดความเจ็บปวด ความทรมาน และความทุกข์ลงได้มาก ดังนั้น “การเข้าใจที่ถูกต้อง” และ “การคิดที่ถูกต้อง” ในระดับที่พอดี ควรเป็นบ่อเกิดของความสงบสุขและความสุขสำหรับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้าใจ “ปัจจุสมุปบาท” เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ

ง. การรู้แจ้ง (ญาณ) หรือความรู้ หรือการเรียนรู้ เช่น “ปัจจุสมุปบาท” และ “มรรคมีองค์แปด” ที่พระพุทธองค์ทรงบรรลุในระหว่างที่ทรงบำเพ็ญเพียร (การทำสมาธิ) เมื่อประสาททั้งห้าไม่ทำงานชั่วขณะปล่อยให้สติปัญญาหรือความคิดทำงานอย่างมีพลังตามลำพังดังนั้นถ้ากล่าวเป็นศัพท์ทั่วไป จะได้ว่า ความรู้หรือการเรียนรู้ที่มาในรูปของการรู้แจ้ง และการรู้แจ้งเกิดขึ้นจากการมีสมาธิในระหว่างเวลาที่สติปัญญาหรือความคิด หรือแหล่งความหมายต่างๆ ทำหน้าที่ตามลำพังโดยไม่ถูกรบกวน เพราะประสาทสัมผัสอื่นถูกระงับไว้ชั่วคราว ดังนั้นการรู้แจ้งจึงเป็นลักษณะของการเรียนรู้ในพุทธปรัชญา

จ.การค้นพบ ที่พระพุทธองค์ทรงกระทำด้วยพระวิริยะอุตสาหะซึ่งนำพาพระองค์ไปสู่อิสรภาพอันสมบูรณ์จากความทุกข์หรือสภาพซึ่งเรียกโดยทั่วไปว่า “นิพพาน” อาจสรุปได้ในสิ่งที่เรียกว่า “อริยสัจสี่”

จากที่ได้ศึกษาจากแนวคิดพุทธปรัชญาที่ศาสตราจารย์สาโรช บัวศรี ได้เขียนไว้ ซึ่งท่านในฐานะเป็นนักการศึกษา ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การศึกษา เริ่มจากการศึกษาที่ตัวเรากล่าว คือศึกษาจากภายใน โดยเห็นว่า ชีวิตมนุษย์มีองค์ห้าประการ เมื่อกล่าวโดยย่อจะเหลือเพียง กายและจิต โดยพุทธองค์ได้ตั้งสมมติฐานว่า ความทุกข์เกิดจากการที่จิตมีเชื้อร้ายคือความอยาก และมีห่วงโซ่แห่งความชั่วร้ายที่อาศัยกันเกิดในจิตมนุษย์ หากจิตเต็มไปด้วยอวิชชา (ความหลงความไม่เข้าใจ) ห่วงโซ่ก็จะนำมนุษย์สู่ความทุกข์ทรมาน เมื่อพระองค์ทรงตั้งสมมติฐานแล้ว มีกระบวนการแก้ปัญหาด้วยมรรควิธีนำไปสู่อิสรภาพทางจิต การศึกษาและการอบรม (จิต) เป็นเรื่องสำคัญทางพุทธศาสนา โดยในทุกกิจกรรม มีสติ

เข้ามาเกี่ยวข้อง กล่าวคือคือมีสติในการกระทำ มีสติในต่อความรู้สึก มีสติในความคิด และมีสติในข้อปฏิบัติ จึงกล่าวได้ว่า หลักสติปัญญาเป็นการอบรมทั้งจิตและปัญญา เพื่อสุขภาวะทางปัญญาอย่างแท้จริง

2. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดกิจกรรม

2.1 ความหมายของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมนั้นได้มีนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

กู๊ด (Good, 1973: 306) ชุดกิจกรรม หมายถึง โปรแกรมทางการสอนทุกอย่างที่จัดไว้เฉพาะ มีวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอน อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน คู่มือครู เนื้อหา แบบทดสอบ ข้อมูลที่เชื่อถือได้ มีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้อย่างชัดเจน ชุดกิจกรรมนี้ครูเป็นผู้จัดให้นักเรียนแต่ละคนได้ศึกษาและฝึกฝนด้วยตนเอง โดยครูเป็นผู้คอยแนะนำเท่านั้น

ควอน (Duan, 1973: 169) ชุดกิจกรรม หมายถึง ชุดการเรียนเป็นการเรียนรายบุคคล (Individualized instruction) เป็นอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้สัมผัสผลลัพธ์ทางการเรียนตามเป้าหมาย ผู้เรียนจะเรียนตามอัตราความสามารถ และความต้องการของตน

บุญเกื้อ กวรหาเวช (2545: 91) กล่าวว่าชุดกิจกรรมนั้นมาจากคำว่า Instructional Packages หรือ Learning Packages ซึ่งก่อนหน้านั้นใช้คำว่า ชุดการสอน เพราะเป็นสื่อที่ครูนำมาใช้ประกอบการสอนแต่ต่อมาแนวคิดในการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญได้เข้ามามีบทบาทมากขึ้นนักการศึกษาจึงเปลี่ยนมาใช้คำว่า ชุดการเรียน เพราะการเรียนรู้เป็นกิจกรรมของนักเรียนและการสอนเป็นกิจกรรมของครู กิจกรรมของครูและนักเรียนจะต้องเกิดคู่กัน

เพชรรัตดา เทพพิทักษ์ (2545: 30) ชุดกิจกรรม คือสื่อการสอนที่ครูเป็นผู้สร้างประกอบด้วยวัสดุอุปกรณ์ และองค์ประกอบอื่นเพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ซึ่งชุดกิจกรรมนั้นทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยครูเป็นผู้แนะนำช่วยเหลือ และมีการนำหลักการทางจิตวิทยาใช้ในการประกอบการเรียนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความสำเร็จ

บุญชม ศรีสะอาด (2546: 95) ชุดกิจกรรมหมายถึงนวัตกรรมที่ใช้สื่อการเรียนการสอนหลายๆ อย่าง ประกอบกัน หรือที่เรียกว่าสื่อประสม (Multimedia) ซึ่งสื่อเหล่านี้ต้องสอดคล้องกับเนื้อหาวิชาและจุดหมายที่ตั้งไว้ เพื่อช่วยเหลือครูให้สามารถสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายและเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน

พวงเพ็ญ สิงห์โตทอง (2548: 10) ชุดกิจกรรมเป็นการรวบรวมเนื้อหาที่เหมาะสม มาจัดทำเป็นสื่อการเรียนสำเร็จรูปไว้เป็นชุด ตามขั้นตอนที่กำหนดตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนศึกษาด้วยตนเองได้อย่างสะดวก เป็นการเรียนรู้ที่เน้นความสามารถส่วนบุคคล ผู้เรียนมีอิสระและพึงพาผู้สอนน้อยที่สุด ภายในชุดประกอบด้วยสื่อต่างๆ ที่จะทำให้นักเรียนสนใจเรียนตลอดเวลา ทำให้เกิดทักษะกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วยวัสดุอุปกรณ์หลายชนิด และองค์ประกอบอื่นที่ก่อให้เกิดความสมบูรณ์

ในตัวเอง โดยที่ผู้สร้างได้รวบรวมและจัดอย่างเป็นระบบไว้เป็นกลุ่ม และสร้างไว้เพื่อจุดประสงค์ใดจะมีชื่อเรียกตามการใช้งานนั้นๆ เช่น ถ้าสร้างเพื่อการศึกษาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครูใช้ประกอบการสอน โดยเปลี่ยนบทบาทให้ครูพูดน้อยลง นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น เรียกว่าชุดกิจกรรมสำหรับครู แต่ถ้าให้ผู้เรียนเรียนจากชุดกิจกรรมนี้ เรียกว่า ชุดกิจกรรมในการสร้างชุดกิจกรรมจะพิจารณาจาก 1) ใช้สื่อหลายชนิดตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ 2) เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน 3) เหมาะสมกับการตอบสนองของผู้เรียน 4) เป็นสื่อที่จัดหาได้ไม่ยาก

ดำรงศักดิ์ มีวรรณ (2552: 17) ชุดกิจกรรม หมายถึง การจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้กับผู้เรียน ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีอิสระในการเรียนรู้ โดยใช้แหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยครูต้องเป็นผู้วางแผน กำหนดเป้าหมายวัตถุประสงค์การเรียนรู้ สิ่งที่ต้องการผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยครูมีหน้าที่ให้คำปรึกษา

ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี (2550: 1) ชุดกิจกรรม คือ สื่อการสอนที่ประกอบด้วยจุดประสงค์การเรียนรู้ที่สะท้อนถึงปัญหาและความต้องการในการเรียนรู้เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมการประเมินผลการเรียนรู้ที่นำมาบูรณาการเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นพคุณ แดงบุญ (2552: 16) ชุดกิจกรรม หมายถึง สื่อการสอนที่ผู้สอนสร้างขึ้น ประกอบด้วยสื่อวัสดุอุปกรณ์หลายชนิดประกอบเข้ากันเป็นชุด เพื่อเกิดความสะดวกต่อการใช้ในการเรียนการสอน และทำให้การเรียนการสอนบรรลุผลตามเป้าหมายของการเรียนรู้ ทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และเจตคติต่อวิทยาศาสตร์

ประเสริฐ สำเภารอด (2552: 12) ชุดกิจกรรม หมายถึง ชุดการเรียนการสอนประเภทสิ่งตีพิมพ์และกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนทำกิจกรรมด้วยกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) คำชี้แจง 3) จุดประสงค์ 4) เวลาที่ใช้ 5) วัสดุอุปกรณ์ 6) เนื้อหาและใบความรู้ 7) สถานการณ์ 8) กิจกรรม 9) แบบทดสอบท้ายกิจกรรม

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า “ชุดกิจกรรม” หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้น มีสื่อ มีใบความรู้เชิงทฤษฎี มีขั้นตอนการลงมือทำ พร้อมสื่อผู้สอนสร้างขึ้นมีลักษณะใกล้เคียงกับการเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน ทั้งนี้กิจกรรมมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการ ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้จากกิจกรรมฝึกทักษะโดยลงมือปฏิบัติจากกิจกรรมให้กับนักเรียนเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม และทบทวนความรู้ในด้านเนื้อหา ชุดกิจกรรมนั้นจะเป็นเครื่องมือแนวทางให้ผู้เรียนดำเนินการเรียนจากคำแนะนำ ที่ปรากฏอยู่ในชุดกิจกรรมเป็นไปตามลำดับขั้นตอน เมื่อประสบปัญหาสามารถนำความรู้จากชุดกิจกรรมไปแก้ปัญหาได้ทั้งในห้องเรียน และในโลกกว้าง ทำให้อยู่กับชีวิตแห่งความเป็นจริง ชุดกิจกรรม ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนเนื่องจาก

นำไปฝึกหรือเรียนรู้ด้วยตนเอง ไม่จำเวลาและสถานที่ประกอบด้วยคำแนะนำให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมการเรียนรู้จนบรรลุพฤติกรรม

2.1.2 ทฤษฎีและหลักการเกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรม

ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับชุดกิจกรรม ตามแนวคิดของ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545: 100) ไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคลนักการศึกษาได้นำหลักจิตวิทยามาใช้ในการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงความต้องการความถนัด และความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญรายบุคคลมีความแตกต่างกันหลายด้าน กล่าวคือ ความสามารถ สติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกายอารมณ์ สังคม และความแตกต่างอื่น ๆ วิธีการที่เหมาะสมที่สุดคือ การจัดการสอนรายบุคคลหรือการศึกษาตามสภาพ การศึกษาแบบเสรี และการศึกษาด้วยตนเอง ล้วนเป็นวิธีสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนตามสติปัญญาความสามารถ และความสนใจโดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือตามความเหมาะสม

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ตามหลักจิตวิทยาการเรียนรู้หมายถึงการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีดังนี้

2.1 เข้าร่วมกิจกรรมในการเรียนด้วยตนเอง

2.2 การทราบผลการเรียนทันที

2.3 มีการเสริมแรงอันจะทำให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำหรือหลีกเลี่ยงไม่กระทำ

2.4 ได้เรียนรู้ไปทีละขั้นตอนตามความสามารถและความสนใจ

2.5 การนำเอาสื่อประสมมาใช้ หมายถึงการนำสื่อการสอนหลายๆ อย่างมาสัมพันธ์กันอย่างมีคุณค่าที่ส่งเสริมซึ่งกัน และกันอย่างมีระบบ สื่อการสอนอย่างหนึ่ง อาจใช้สร้างความสนใจในขณะอีกอย่างหนึ่งใช้เพื่อการอธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหา และอีกชนิดหนึ่งอาจใช้เพื่อก่อให้เกิด ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง การใช้สื่อประสมช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์จากประสาทสัมผัสที่ผสมผสาน พร้อมกับให้นักเรียนได้ค้นพบวิธีการที่จะเรียนในสิ่งที่ต้องการได้ด้วยตนเองมากยิ่งขึ้น

2.6 การเอากระบวนการกลุ่มมาใช้ เดิมนั้นความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียนในห้องเรียนมีลักษณะเป็นทางเดียวกล่าวคือ ครูเป็นผู้นำ นักเรียนเป็นผู้ตามนักเรียนไม่มีโอกาสฝึกการทำงานเป็นกลุ่มที่จะฝึกการเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่นเมื่อโตขึ้นจึงทำงานร่วมกันไม่ได้แน่วแน่ในปัจจุบันและอนาคตจะต้องนำกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มจึงเป็นแนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์ซึ่งนำมาไว้ในรูปของชุดการสอน

2.7 การนำวิธีวิเคราะห์ระบบมาใช้ในการผลิตชุดการเรียนซึ่งแตกต่างไปจากการทำโครงการสอนในปัจจุบัน ตรงที่ว่าชุดการสอนมีการจัดเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และวัยของผู้เรียนรายละเอียดต่างๆ ได้นำไปทดลองปรับปรุงจนมีคุณภาพเชื่อถือได้แล้วจึงนำมาใช้

3. ทฤษฎีสื่อผสม (multi-media system) เป็นการนำสื่อหลายๆอย่างมาสัมพันธ์กัน และมีคุณค่าส่งเสริมกันและกันอย่างมีระบบสื่อการสอนอย่างหนึ่งอาจใช้เพื่อสร้างความสนใจในขณะที่อีกอย่างหนึ่งใช้เพื่ออธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหา และอีกชนิดหนึ่งอาจใช้เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การใช้สื่อผสมจะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์จากประสาทสัมผัสที่ผสมผสานกัน ให้ผู้เรียนได้ค้นพบวิธีการที่จะเรียนในสิ่งที่ต้องการด้วยตนเองมากยิ่งขึ้นกล่าวคือชุดกิจกรรมการเรียนจัดเป็นนวัตกรรมที่ใช้หลักการและทฤษฎีของสื่อผสม

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ของทอลแมน (Tolman's Sign Learning Theory) (มาลี จุฑา. 2542: 91) เป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีหลักการว่า "การเรียนรู้เกิดจากบุคคลสนองต่อสิ่งเร้า โดยใช้เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เป็นแนวทางนำไปสู่เป้าหมาย ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยความเข้าใจ" ซึ่งมีหลักในการนำไปใช้ดังนี้

4.1 จัดการเรียนการสอนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการคิด คือเปิดโอกาสให้นักเรียน ได้พูด และแสดงความคิดเห็นเพื่อส่งเสริมการคิดเป็น

4.2 แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ หรือศูนย์กลางการเรียน มอบงานหรือกิจกรรมให้ทุกกลุ่มกระทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างการคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น

4.3 การจัดการเรียนการสอนโดยเน้นการอภิปรายในชั้นเรียน และใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับครู กับเพื่อน ๆ เพื่อให้เข้าใจบทเรียนให้ดียิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดกิจกรรม เนื่องจากมนุษย์มีความแตกต่างกันมีความถนัดที่ต่างกันตามหลักจิตวิทยา เห็นว่ามนุษย์มีความสนใจ หรือกล่าวอีกอย่างมีพื้นฐานความคิดที่ต่างกัน ชุดกิจกรรมคือพัฒนาสื่อประสมที่มีความเหมาะสมตามลักษณะของบุคคลผู้วิจัยได้นำทฤษฎีและแนวทางนี้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชุดกิจกรรม

2.1.3 องค์ประกอบชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมประกอบด้วยสื่อการเรียนรู้ประสมในรูปของวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการนำเสนอที่จัดทำอย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอนเพื่อให้ชุดกิจกรรมมีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพในตัว ซึ่งชุดการสอนนั้น ได้มีนักวิชาการได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับชุดกิจกรรม มีดังนี้

ทิสนา แคมมณี (2545: 10-12) ได้กำหนดชุดกิจกรรมประกอบด้วยส่วนต่างๆ กล่าวคือ

1. ชื่อกิจกรรม ประกอบด้วยหมายเลขกิจกรรม ชื่อของกิจกรรมและเนื้อหา
2. คำชี้แจง เป็นส่วนที่อธิบายความมุ่งหมายหลักของกิจกรรม และลักษณะของการจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

3. จุดมุ่งหมาย เป็นส่วนที่ระบุจุดมุ่งหมายที่สำคัญของกิจกรรมนั้น แนวคิดเป็นส่วนที่ระบุเนื้อหา หรือมีโน้ตของกิจกรรมนั้น ส่วนนี้ควรได้รับการย้ำและเน้นเป็นพิเศษ

4. สื่อ เป็นส่วนที่ระบุถึงวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในการดำเนินกิจกรรม เพื่อช่วยให้ครูทราบว่าจะต้องเตรียมอะไรบ้าง

5. เวลาที่ใช้ เป็นการระบุจำนวนเวลาโดยประมาณว่ากิจกรรมนั้นควรใช้เวลาเท่าใด

6. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม เป็นส่วนที่ระบุวิธีการดำเนินกิจกรรม เป็นขั้นตอนเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

7. ภาคผนวก ในส่วนนี้คือ ตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และข้อมูลอื่นๆ ที่จำเป็นสำหรับครู รวมทั้งเฉลยแบบทดสอบ

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545: 12) ได้จำแนกส่วนประกอบของชุดกิจกรรมไว้ 4 ส่วน ดังนี้

1. คู่มือสำหรับครูผู้ใช้ชุดกิจกรรม และผู้เรียนที่ต้องเรียนจากชุดกิจกรรม
2. คำสั่งหรือการมอบหมาย เพื่อกำหนดแนวทางการเรียนจากชุดกิจกรรม
3. เนื้อหาสาระอยู่ในรูปของสื่อการสอนแบบประสมและกิจกรรมการเรียนการสอนแบบกลุ่มและรายบุคคล ตามวัตถุประสงค์ที่ใช้พฤติกรรม

4. การประเมินผลเป็นการประเมินผลของกระบวนการ ได้แก่ แบบฝึก รายงานการค้นคว้าและผลการเรียนรู้ในรูปแบบทดสอบต่างๆ

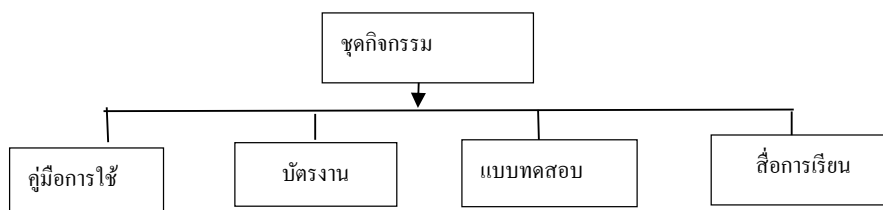
บุญชม ศรีสะอาด (2546: 95) และบุญเกื้อ ควรหาเวช (2545: 95-96) กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมไว้ดังนี้

1. คู่มือการใช้ชุดกิจกรรม เป็นคู่มือที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ใช้ชุดกิจกรรมศึกษาและปฏิบัติตามเพื่อบรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย แผนการสอน สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียมก่อนสอน บทบาทผู้เรียนและการจัดชั้นเรียน

2. บัตรงาน เป็นบัตรที่มีคำสั่งว่าจะให้ผู้เรียนปฏิบัติอย่างไรบ้าง โดยระบุกิจกรรมตามลำดับขั้นตอนของการเรียน

3. แบบทดสอบวัดผลความก้าวหน้าของผู้เรียน เป็นแบบทดสอบที่ใช้สำหรับตรวจสอบว่าหลังจากเรียนด้วยชุดกิจกรรมแล้วผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้หรือไม่

4. สื่อการเรียนต่างๆ เป็นสื่อสำหรับผู้เรียนได้ศึกษา มีหลายชนิดประกอบกัน อาจเป็นประเภท สิ่งพิมพ์ เช่น บทความ เนื้อหาเฉพาะเรื่อง จุลสาร บทเรียนโปรแกรม หรือประเภท สื่อทัศนอุปกรณ์ เช่น รูปภาพ แผนภูมิต่างๆ เทปบันทึกเสียง ฟิล์มสตริป สไลด์ของจริง เป็นต้น



ภาพประกอบ 7 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมการเรียนรู้

ที่มา: บุญชม ศรีสะอาด (2546: 169)

ควน (Duann, 1973: 169) กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมไว้ 6 ประการ คือ

1. มีจุดมุ่งหมายและเนื้อหาที่ต้องการเรียน
2. บรรยายเนื้อหา
3. มีจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม
4. มีกิจกรรมในการเรียน
5. มีกิจกรรมที่ส่งเสริมจะให้เกิดแก่ผู้เรียน
6. มีเครื่องมือวัดผลก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน

จากการศึกษาองค์ประกอบของชุดกิจกรรม สรุปได้ว่าองค์ประกอบของชุดกิจกรรม ซึ่งเกิดจากการวางแผน กำหนดวิธีการเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมาย ซึ่งชุดที่พัฒนาอย่างเป็นกระบวนการ มีขั้นตอนชัดเจน ประกอบด้วย ชื่อชุดกิจกรรม คำชี้แจงถึงวิธีการลงมือปฏิบัติที่สอดคล้องต้องตาม จุดประสงค์การเรียนรู้ ใ้บความรู้ แบบฝึกหัด แบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน

2.1.4 ประเภทของชุดกิจกรรม

การที่ผู้สร้างชุดกิจกรรมจะตัดสินใจว่าจะสร้างชุดการเรียนการสอนในรูปแบบใดนั้น จะต้องทำการศึกษาประเภทของชุดการเรียนการสอนว่า ชุดการเรียนการสอนนั้นมีอยู่ที่ประเภท ซึ่งแต่ละประเภทก็จะมีจุดมุ่งหมายในการใช้แตกต่างกัน ตามที่นักการศึกษาหลายท่านได้แบ่งประเภทของชุดการเรียนการสอนดังนี้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545: 15) ได้เสนอชุดกิจกรรมจำแนกออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมประกอบคำบรรยายหรือกิจกรรมสอนสำหรับครูเป็นชุดกิจกรรม สำหรับครูมุ่งจะช่วยให้การสอนบรรยายของผู้สอนที่ผู้เรียนเป็นกลุ่มใหญ่ ใช้เนื้อหาประสบการณ์ที่ผู้สอนต้องการให้ผู้เรียนได้รับความรู้พื้นฐานไปพร้อมๆ กัน หากมองให้ง่ายขึ้นชุดกิจกรรมประเภทนี้

คล้ายบันทึกการสอนของครูนั่นเอง แต่มีความละเอียดมากกว่าตรงที่มีแบบทดสอบแบบฝึกปฏิบัติพร้อมเฉลย และจัดเตรียมสื่อการสอนไว้ให้ด้วย

2. ชุดกิจกรรมรายบุคคล ชุดการเรียนการสอนประเภทนี้ จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนใช้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จากคำแนะนำที่ปรากฏอยู่ในชุดกิจกรรม เมื่อศึกษาจบแล้วผู้เรียนก็จะไปทำการทดสอบกับครูหากสามารถสอบผ่านผู้เรียนก็ย้ายไปเรียนชุดกิจกรรมหน่วยต่อไป หากไม่ผ่านครูก็ให้ไปศึกษาใหม่หรือครูให้การอธิบายข้อบกพร่องผิดพลาดนั้น จนแน่ใจว่าผู้เรียนเข้าใจดีแล้ว ผู้เรียนจึงจะผ่านไปเรียนชุดใหม่ต่อไป

3. ชุดกิจกรรมแบบกิจกรรมกลุ่ม หรือแบบศูนย์การเรียนรู้ ชุดกิจกรรมประเภทนี้ใช้สำหรับสอนโดยจะแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยๆ ให้ศึกษาเนื้อหาจากบัตรเนื้อหาหรือกิจกรรมที่จัดเตรียมเอาไว้ให้เนื้อหาทั้งหมดในการสอนในครั้งนั้นๆ หรือหน่วยนั้นๆ แบ่งเป็น 4 - 6 หัวเรื่อง แบ่งนักเรียนออกเท่าๆ กับจำนวนหัวเรื่อง ให้นักเรียนแยกออกไปศึกษาแต่ละหัวเรื่องเป็นกลุ่มหรือเป็นศูนย์เมื่อนักเรียนทำกิจกรรมแต่ละศูนย์หมดแล้ว จะย้ายไปเรียนศูนย์ใหม่ต่อไป

4. ชุดกิจกรรมทางไกล ชุดกิจกรรมแบบนี้เป็นชุดกิจกรรมที่ผู้เรียนใช้เรียนด้วยตนเอง มีลักษณะคล้ายกับชุดการเรียนการสอนรายบุคคลมีข้อแตกต่างกันคือ ชุดกิจกรรมรายบุคคลนั้นมีลักษณะการเก็บสื่อจะเก็บไว้ในสถานศึกษาแห่งใดแห่งหนึ่ง

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545: 100) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมประกอบคำบรรยาย เป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้สอนที่ต้องการปูพื้นฐานให้ผู้เรียนส่วนใหญ่ได้รู้และเข้าใจในเวลาเดียวกัน มุ่งในการขยายเนื้อหาสาระให้ชัดเจนขึ้น ชุดกิจกรรมแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนลดการพูดให้น้อยลง และเป็นการใช้สื่อการสอนที่มีพร้อมอยู่ในชุดกิจกรรม ในการเสนอเนื้อหามากขึ้น สื่อที่ใช้อาจได้แก่ รูปภาพ แผนภูมิ หรือกิจกรรมที่ก าหนดไว้เป็นต้น

2. ชุดกิจกรรมแบบกลุ่มกิจกรรมเป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้เรียนร่วมกันเป็นกลุ่มเล็กๆ ประมาณ 5-6 คน โดยใช้สื่อการสอนที่บรรจุไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละชุด มุ่งที่จะฝึกทักษะในเนื้อหาวิชาที่เรียนและผู้เรียนมีโอกาสดำเนินงานร่วมกัน ชุดกิจกรรมชนิดนี้มักจะใช้สอนในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ เป็นต้น

3. ชุดกิจกรรมแบบรายบุคคลหรือชุดกิจกรรมตามเอกัตภาพ เป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้เรียนด้วยตนเองเป็นรายบุคคล คือผู้เรียนจะต้องศึกษาหาความรู้ตามความสามารถและความสนใจของตนเอง อาจเรียนที่โรงเรียนหรือที่บ้านก็ได้ส่วนมากมักจะมุ่งให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียนเพิ่มเติมผู้เรียนสามารถจะประเมินผลการเรียนด้วยตนเองได้ด้วยชุดกิจกรรม ชุดกิจกรรมชนิดนี้อาจจะจัดในลักษณะของหน่วยการสอนส่วนย่อยหรือโมดูลก็ได้

ชุดกิจกรรม มีอยู่หลายประเภทตามที่ได้อธิบายมาแล้ว นอกจากนั้นได้มีนักการศึกษา อย่างเช่น กาญจนา เกียรติประวุฒิ (2545: 61) และวิชัย วงษ์ใหญ่ (2545: 189) ได้แบ่งประเภทชุดกิจกรรม ที่ไปในทางเดียวกัน มีดังนี้

1. ชุดกิจกรรมประเภทบรรยาย
2. ชุดกิจกรรมแบบกลุ่ม
3. ชุดกิจกรรมรายบุคคล
4. ชุดกิจกรรมสอนทางไกล

จากประเภทชุดกิจกรรมแต่ละประเภทตามที่กล่าวมานั้น ตัวชุดกิจกรรมประกอบด้วย มีขั้นตอนมีวัตถุประสงค์ รวมทั้งสื่อ อุปกรณ์ต่างๆ บางชุดกิจกรรมใช้การบรรยายทฤษฎีให้ชัดเจนขึ้น โดยกำหนดกิจกรรม สื่อการสอนให้ครูใช้ประกอบการบรรยาย จึงเรียกว่าชุดการสอนสำหรับครู ชุด การเรียนรู้จะมีเนื้อหาวิชาเพียงหน่วยเดียวและใช้กับผู้เรียนทั้งชั้น โดยแบ่งหัวข้อบรรยายและกิจกรรม ไว้ตามลำดับขั้น สื่อการสอนที่ใช้อาจเป็นแผนการสอน แผนภูมิเป็นต้น บางชุดกิจกรรมเน้นที่ตัวผู้เรียน ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มอาจเตรียมในห้องเรียนแบบศูนย์การเรียนรู้ชุดกิจกรรมแต่ละชุดจะประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ย่อย กิจกรรมอาจจัดไว้ในรูปสื่อประสม อาจใช้เป็นตัวรายบุคคลหรือทั้งกลุ่ม สำหรับชุดกิจกรรมที่ใช้เรียนสำหรับรายบุคคล เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบของผู้เรียน และความสามารถ ในการเรียนรู้ที่แตกต่างกันและสื่อที่ใช้สำหรับเรียนรู้ทางไกลก็เป็นชุดการสอนอีกรูปแบบหนึ่งที่ ตอบสนองการเรียนรู้ตลอดเวลา

จากการศึกษาประเภทของชุดกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบชุด กิจกรรมของชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545:15) ซึ่งเป็นลักษณะชุดกิจกรรมแบบกลุ่มมีองค์ประกอบคือคู่มือ การใช้ชุดกิจกรรม คู่มือสำหรับครูคู่มือสำหรับนักเรียน แผนการจัดการเรียนรู้มีมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด/จุดประสงค์ สาระสำคัญ สาระการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ (ปัญหา ใบความรู้ เกม กิจกรรม ใบงาน) แหล่งเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อกำหนดแนวทางการเรียนจาก ชุดกิจกรรมเนื้อหาสาระอยู่ในรูปของสื่อการสอนแบบประสมและกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่ม และรายบุคคล ตามวัตถุประสงค์และการประเมินผลตามภาพซึ่งจะได้องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแบบ บรรยายตามภาพข้างล่างดังภาพประกอบ 8

คำชี้แจง
คือกิจกรรม คู่มือสำหรับครูคู่มือสำหรับ นักเรียน
จุดมุ่งหมาย
แผนการจัดการเรียนรู้
เนื้อหาของกิจกรรม
สื่อ (ปัญหา ใบความรู้ เกม กิจกรรม ใบงาน)
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ภาพประกอบ 8 องค์ประกอบชุดกิจกรรมแบบบรรยาย

ที่มา : ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545: 15)

2.1.5 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม

เมื่อจะลงมือสร้างชุดกิจกรรมผู้สร้างจะต้องรู้ถึงหลักการสร้างชุดการเรียนการสอนว่า จะต้องมีการดำเนินการอย่างไร ซึ่งก็ได้มีนักการศึกษาหลายท่านที่ได้เสนอหลักในการสร้างชุดการเรียนการสอนไว้ดังนี้

ฉลองชัย สุววัฒนบุรณ (2548: 190-200) ได้เสนอขั้นตอนในการสร้างชุดการสอน หรือสื่อการสอนประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการวางแผนดำเนินการ โดยศึกษาสาระของวิชาว่าต้องการหลักการเรียนรู้ อะไรจะทำแบบใดโดยคำนึงถึงผู้เรียนเพื่อกำหนดหน่วยการเรียนรู้ มโนคติ จุดประสงค์ จัดลำดับ กิจกรรม การเรียน จัดทำสื่อการสอน ประเมินผลและทดลองสื่อการสอน

2. ขั้นตอนการผลิตโดยผลิตตามขั้นตอนที่ 1 โดยผู้ผลิตควรตรวจสอบความ สอดคล้องของทุกขั้นตอนกำหนดเป้าหมายเพื่อแก้ปัญหา โคนสามารถปฏิบัติหรือเห็นการกระทำได้

3. ขั้นตอนทดสอบประเมินผล หรือพัฒนาเมื่อทำการผลิตชุดการสอนแล้ว โดยนำไปหา ประสิทธิภาพ เพื่อเป็นหลักประกันว่าชุดการสอนนั้นมีคุณค่าที่จะนำไปสอน

ปรีชา ตรีศาสตร์ (2530:44) กล่าวว่าชุดการเรียนการสอนเป็นสื่อประสมที่มีความ สมบูรณ์ในตัวเองแต่ชุดการเรียนการสอนที่สร้างขึ้นจะมีประสิทธิภาพเชื่อถือได้หรือไม่จำเป็นต้องเอา

วิธีวิเคราะห์ระบบมาใช้ ซึ่งวิธีการวิเคราะห์ระบบเป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล เรียกว่า Systems approach มาใช้วิเคราะห์ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นปัญหาที่ต้องแก้ไขนั้นคืออะไร
2. ขั้นกำหนดเป้าหมายเพื่อแก้ไขปัญหา โดยสามารถปฏิบัติหรือเห็นการกระทำได้
3. ขั้นการสร้างเครื่องมือ กระทำหลังจากตั้งเป้าหมายแล้วเพื่อวัดได้ระยะ
4. ขั้นกำหนดทางเลือกหรือวิธีแก้ปัญหามาใช้ดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย
5. ขั้นทดลอง เพื่อเลือกวิธีที่ดีที่สุดใช้เป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
6. ขั้นวัดและประเมิน โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาประเมินว่าสามารถใช้ปฏิบัติงาน

ตามเป้าหมายได้หรือไม่เพียงใด เพื่อปรับปรุงแก้ไข

ลาวัลย์ พลกล้า (2539: 95) ได้เสนอขั้นตอนการสร้างชุดการเรียนการสอนไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์เนื้อหา ได้แก่ การกำหนดหน่วย หัวเรื่อง มโนคติ

ขั้นที่ 2 การวางแผน วางแผนไว้ล่วงหน้า กำหนดรายละเอียด

ขั้นที่ 3 การผลิตสื่อการเรียน เป็นการผลิตสื่อประเภทต่างๆ ที่กำหนดไว้ในแผน

ขั้นที่ 4 หาประสิทธิภาพ เป็นการประเมินคุณภาพของชุดการเรียนการสอนโดยนำไป

ทดลองใช้ ปรับปรุงให้มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

เฮียเธอร์ (Heather, 1977: 343-344) ได้ให้ขั้นตอนการสร้างชุดการสอนด้วยตนเอง มีดังนี้

1. ศึกษาหลักสูตร ตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะนำไปให้ผู้เรียนได้ศึกษาแล้วจัดลำดับขั้นเนื้อหา

ให้ต่อเนื่องจากง่ายไปยาก

2. ประเมินหาความรู้พื้นฐาน ประสบการณ์เดิมของผู้เรียน

3. เลือกกิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อการเรียนให้เหมาะสมกับผู้เรียน โดยคำนึง

ความพร้อมและความต้องการของผู้เรียน

4. กำหนดรูปแบบการเรียน

5. กำหนดหน้าที่ของผู้ประสานงานหรืออำนวยความสะดวกในการเรียน

6. สร้างแบบประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนว่าบรรลุเป้าประสงค์ในการเรียนหรือไม่

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2545: 189-192) ได้เสนอขั้นตอนในการสร้างชุดกิจกรรมไว้ 10

ขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาสาระของวิชาทั้งหมดอย่างละเอียดว่าสิ่งที่เรานำมาทำเป็นชุดกิจกรรม

นั้นจะมุ่งเน้นให้เกิดหลักการของการเรียนรู้อะไรบ้างให้กับผู้เรียน นำวิชาที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์แล้วมาแบ่งเป็นหน่วยการเรียนรู้ ในแต่ละหน่วยนั้นจะมีหัวข้อย่อยๆ รวมอยู่อีกที่เราจะต้องศึกษาพิจารณาให้ละเอียดชัดเจนเพื่อไม่ให้เกิดการซ้ำซ้อนในหน่วยอื่นๆ และควรคำนึงถึงการแบ่งหน่วยของ

การเรียนการสอนของแต่ละวิชานั้น ควรจะเรียงลำดับขั้นตอนของเนื้อหา สำคัญให้ถูกต้องว่าอะไร เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้ก่อนอันเป็นพื้นฐานตามขั้นตอนของความรู้และลักษณะธรรมชาติ ในวิชานั้น

2. เมื่อศึกษาเนื้อหาสาระและแบ่งหน่วยการเรียนรู้ได้แล้วจะต้องพิจารณาตัดสินใจอีกครั้งว่า จะทำชุดการสอนแบบใดโดยคำนึงถึงข้อกำหนด ผู้เรียนคือใคร จะให้อะไรกับผู้เรียน จะทำกิจกรรมอย่างไร และจะทำได้ได้อย่างไร สิ่งเหล่านี้จะเป็นเกณฑ์ในการกำหนดการเรียน

3. กำหนดหน่วยการเรียนรู้ โดยประมาณเนื้อหาสาระที่เราจะสามารถถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียน หาสื่อการเรียนได้ง่าย พยายามศึกษาวิเคราะห์ให้ละเอียดอีกครั้งหนึ่งว่าหน่วยการเรียนรู้นี้มีหลักการหรือความคิดรวบยอดอะไร และมีหัวข้อย่อยๆ อะไรอีกที่รวมกันอยู่ในหน่วยนี้

4. กำหนดความคิดรวบยอดหรือสาระสำคัญ ต้องกำหนดให้สอดคล้องกับหน่วย และหัวข้อ โดยสรุปแนวความคิด สาระและหลักเกณฑ์ที่สำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกัน

5. จุดประสงค์การเรียนรู้ ต้องกำหนดให้สอดคล้องกับสาระสำคัญ

6. การวิเคราะห์งาน คือการนำจุดประสงค์การเรียนรู้แต่ละข้อมาทำการวิเคราะห์งาน เพื่อหากิจกรรมการเรียนรู้ แล้วจัดลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสม สอดคล้องกับจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ในแต่ละข้อ

7. เรียงลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดการประสานกลมกลืนของการเรียนการสอน จะต้องนำกิจกรรมการเรียนรู้ของแต่ละข้อที่ทำกรวิเคราะห์งาน และเรียงลำดับกิจกรรมไว้ทั้งหมด มาหลอมรวมเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ขั้นสมบูรณ์ที่สุด เพื่อไม่ให้เกิดการซ้ำซ้อนในการเรียน โดยคำนึงถึงพฤติกรรมพื้นฐานของผู้เรียน วิธีดำเนินการสอน ตลอดจนการติดตามผล และการประเมินพฤติกรรมที่ผู้เรียนแสดงออกเมื่อมีการเรียนการสอน

8. สื่อการเรียนรู้ คือวัสดุอุปกรณ์และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้สอนและผู้เรียนจะต้องกระทำเพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้ ซึ่งผู้สอนจะต้องจัดทำและจัดหาไว้ให้เรียบร้อย ถ้าสื่อการเรียนรู้เป็นของที่ใหญ่โตหรือมีคุณค่าที่ต้องจัดเตรียมมาก่อนจะต้องเขียนบอกไว้ให้ชัดเจนในคู่มือผู้สอน เกี่ยวกับการใช้ชุดการสอนว่าจะต้องจัดหาได้ ณ ที่ใด

9. การประเมินผลคือการตรวจสอบว่าหลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้วผู้เรียน ได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้หรือไม่ การประเมินผลนี้จะใช้วิธีการใดก็ตาม แต่จะต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ที่เราตั้งไว้

10. การทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อหาประสิทธิภาพ การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมควรนำไปใช้กับกลุ่มเล็กๆ ก่อนเพื่อตรวจสอบหาข้อบกพร่องและแก้ไขปรับปรุงอย่างดีแล้วจึงนำไปใช้กับกลุ่มใหญ่หรือทั้งชั้น

จากขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมตามที่ได้นำเสนอมาแล้วนั้น สรุปได้ว่าการสร้างชุดกิจกรรมผู้สร้างต้องศึกษาสิ่งที่จะนำไปใช้กับผู้เรียนแล้วตัดสินใจเลือกเรื่องที่จะสร้าง หรือหลักสูตรหรือรายวิชานั้น วิเคราะห์ กำหนดเป้าหมายเรื่องที่ได้ศึกษาแล้วจัดลำดับขั้นเนื้อหาให้ต่อเนื่องจากง่ายไปยาก วางแผนกำหนดเนื้อหาผลการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้ กำหนดกิจกรรม กำหนดเวลา สื่อ อุปกรณ์และการประเมินผล แล้วนำไปทดลองใช้เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้หลักการสร้างตามแนวทางของวิชัช วงษ์ใหญ่ (2545: 15) มาประยุกต์เพื่อความเหมาะสมของงานวิจัยครั้งนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์เอกสาร สัมภาษณ์ ระดมสมอง เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติที่ดี เกี่ยวกับการบริหารจิตปัญญา ตามหลักสติปัญญา

2. ศึกษาเปรียบเทียบการเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน ทฤษฎีบูรณาการ เพื่อประกอบการสร้างชุดกิจกรรม

3. ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับชุดกิจกรรม เพื่อนำมาสู่การสร้างชุดกิจกรรม

4. สร้างชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา

4.1 กำหนดโครงร่างคร่าวๆ ก่อนว่า จะเขียนเกี่ยวกับเรื่องอะไร มีวัตถุประสงค์อะไร โดยคำนึงถึงข้อกำหนดว่า ผู้เรียนคือใคร จะให้อะไรกับผู้เรียน

4.2 ศึกษางานและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะทำ กำหนดเนื้อหาให้ชัดเจน อาจกำหนดเป็นหมวดหมู่ หรือบูรณาการทางเนื้อหา เพื่อไม่ให้เกิดการซ้ำซ้อน

4.3 สรุปแนวความคิด สารและหลักเกณฑ์ที่สำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกัน

4.4 วิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้แต่ละข้อมาเพื่อหากิจกรรมการเรียนรู้

4.5 เขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมและเนื้อหาที่สอดคล้องกัน

4.6 แจกวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมออกเป็นกิจกรรมย่อยๆ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของผู้เรียน

4.7 กำหนดกิจกรรมแต่ละตอนให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งเป็นแนวทางในการเลือกผลิตสื่อชุดกิจกรรม เลือกและผลิตสื่อ อุปกรณ์และวิธีการสอนในแต่ละหัวข้อแยกออกเป็นหมวดหมู่ในกลุ่ม หรือแฟ้มที่เตรียมไว้ก่อนไปหาประสิทธิภาพเพื่อหาความเที่ยงตรงก่อนใช้

4.8 กำหนดเวลาที่ใช้ในแบบฝึกแต่ละตอนให้เหมาะสม

4.9 สร้างแบบทดสอบหลังเรียนพร้อมเฉลย ควรสร้างให้ครอบคลุมเนื้อหาและกิจกรรมที่กำหนดให้เกิดการเรียนรู้โดยพิจารณาจากวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสร้างแบบทดสอบแล้วควรทำเฉลยไว้ให้พร้อมก่อนไปหาประสิทธิภาพ

4.10 เมื่อสร้างชุดกิจกรรมแล้วต้องนำชุดกิจกรรมนั้นๆไปหาค่าประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด 80 /80 เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ได้เกณฑ์ตามที่กำหนดไว้

5. การนำชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญเนื้อหา เพื่อพิจารณาคุณภาพชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยกำหนดเกณฑ์การประเมินไว้ดังนี้

5 หมายถึง มีความสอดคล้องในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง มีความสอดคล้องในระดับมาก

3 หมายถึง มีความสอดคล้องในระดับปานกลาง

2 หมายถึง มีความสอดคล้องในระดับน้อย

1 หมายถึง มีความสอดคล้องในระดับน้อยที่สุด

หลังจากนั้นนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน หาค่าเฉลี่ย ผลการประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรม การเรียนรู้ค่าเฉลี่ย ผลการประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ใช้เกณฑ์การประเมินผลคือ (บุญชม ศรีสะอาด. 2539: 66)

5.6- 5.00 =มากที่สุด

3.50-4.49 =มาก

2.50-3.49 =ปานกลาง

1.50-2.49 =น้อย

1.00-1.49 =ควรปรับปรุง

6. ปรับปรุงชุดกิจกรรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปหาประสิทธิภาพ

6.1 จัดเก็บชุดกิจกรรมไว้ในกล่อง หรือในซองเพื่อสะดวกในการนำไปใช้

6.2 จัดแจงส่วนประกอบชุดกิจกรรม แยกเป็นหน่วยการเรียนรู้

2.1.6 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมานั้นจำเป็นต้องต้องมีการหาประสิทธิภาพเพื่อวัดความสามารถของชุดกิจกรรม การเรียนรู้ที่ส่งผลต่อผู้เรียนตามวัตถุประสงค์ ซึ่งบุญชม ศรีสะอาด (2546: 153) ได้กล่าวถึงวิธีการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้มี 2 วิธีกล่าวคือ

1. วิธีหาประสิทธิภาพเชิงเหตุผล (Rational Approach) กระบวนการนี้เป็นการหาประสิทธิภาพโดยใช้หลักของความรู้และเหตุผลในการตัดสินใจคุณค่าของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญ (Panel of Exper) เป็นผู้พิจารณาตัดสินคุณค่า ซึ่งเป็นการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมในด้านการนำไปใช้ (Applicability) ผู้การประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ แต่ละคนจะนำมาหาค่าประสิทธิภาพต่อไป

2. วิธีหาประสิทธิภาพเชิงประจักษ์ (Empirical Approach) วิธีการนี้จะนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมายหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ส่วนมากใช้วิธีการหาประสิทธิภาพด้วยวิธีนี้ประสิทธิภาพที่วัดส่วนใหญ่จะพิจารณาจากเปอร์เซ็นต์การทำแบบฝึกหัดหรือกระบวนการเรียนหรือแบบทดสอบย่อย โดยแสดงเป็นค่าตัวเลข 2 ตัว เช่น $E_1/E_2 = 80/80$, $E_1/E_2 = 85/85$, $E_1/E_2 = 90/90$ ซึ่งมี 2 แนวทางคือ

2.1 พิจารณาจากผู้เรียนจำนวนมากร้อยละ 80 (สามารถบรรลุผลในระดับสูง) ร้อยละ 80 (กรณีนี้เป็นนวัตกรรมสั้นๆ ใช้เวลาน้อยเนื้อหาที่สอนมีเรื่องเดียว เกณฑ์ $80/80$ หมายถึงมีไม่ต่ำกว่า 80% ของผู้เรียนที่ทำได้ / ไม่ต่ำกว่า 80 % ของคะแนน เต็มจากการทำแบบทดสอบวัดสมรรถนะด้านความรู้

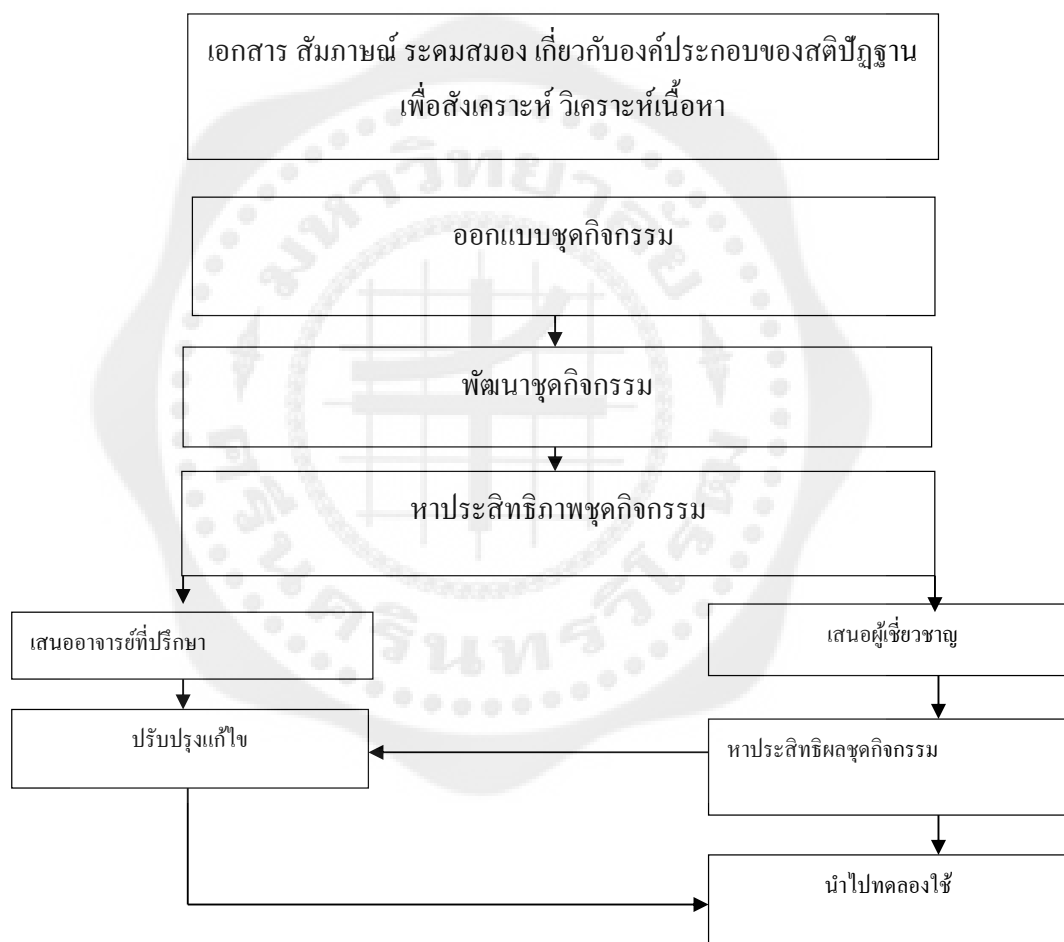
2.2 พิจารณาผลระหว่างดำเนินการและผล เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง กรณีใช้การสอนหลายครั้ง มีเนื้อหาหนัก (3บทขึ้นไป) มีการวัดผลระหว่างเรียน (Formative) หลายครั้งเกณฑ์ประสิทธิภาพ ($E_1/E_2 = 80/80$) ดังนี้

2.2.1 เกณฑ์ $80/80$ ในความหมายที่ 1 ตัวเลข 80 แรก (E_1) คือนักเรียนทั้งหมดทำแบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบย่อยได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80 ถือเป็นประสิทธิภาพของกระบวนการ ส่วนเลข 80 ตัวหลัง (E_2) คือนักเรียนทั้งหมดที่ทำแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80 โดยใช้สูตร

2.2.2 เกณฑ์ $80/80$ ในความหมายที่ 2 ตัวเลข 8 ตัวแรก (E_1) คือจำนวนนักเรียนร้อยละ 80 ทำแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) ได้คะแนนร้อยละ 80 ทุกคน ส่วนเลข 80 หลัง (E_2) คือนักเรียนทั้งหมดทำแบบทดสอบหลังเรียนครั้งนั้นได้คะแนนเฉลี่ย ร้อยละ 80 เช่นมีนักเรียน 40 คน ร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมด คือ 30 แต่ละคนได้คะแนนจากการทดสอบก่อนเรียน ร้อยละ 80 (E_1) ส่วน 80 ตัวหลัง (E_2) คือผลการทดสอบหลังเรียนของนักเรียนทั้งหมด (40 คน) ได้คะแนนเฉลี่ย ร้อยละ 80

2.2.3 เกณฑ์ $80/80$ ในความหมายที่ 3 ตัวเลขตัวแรก คือจำนวนนักเรียนทั้งหมดทำแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80 ส่วนเลข 80 ตัวหลัง คือคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80 ที่นักเรียนเรียนทั้งหมดทำแบบทดสอบหลังเรียน เลข 80 ตัวหลัง สามารถอธิบายให้ชัดเจนดังนี้ สมมติว่านักเรียนทั้งหมดทำแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-post) ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 10 แสดงว่าแตกต่างจากคะแนนเต็ม (ร้อยละ 100) เท่ากับ 90 ถ้านักเรียนทั้งหมดทำแบบทดสอบหลังเรียน (Post-test) ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 85 แสดงว่ามีความแตกต่างของการสอบ 2 ครั้งนี้ (ก่อนเรียนและหลังเรียน) เท่ากับ $85-10 = 75$ ดังนั้นค่าของ $= (75/90) \times 100 = 83.33\%$ ถือว่า สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ($E_2 80$)

2.2.4 เกณฑ์ 80/80 ในความหมายที่ 4 ตัวเลข 80 ตัวแรก (E 1) คือจำนวนนักเรียนทั้งหมดแบบทดสอบหลังเรียนได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 80 ส่วนเลข 80 ตัวหลัง (E 2) หมายถึงนักเรียนทั้งหมดทำแบบทดสอบหลังเรียนแต่ละข้อถูกมีจำนวนร้อยละ 80 (ถ้านักเรียนทำข้อสอบข้อใดถูกมีจำนวนนักเรียนไม่ถึงร้อยละ 80 แสดงว่าข้อไม่มีประสิทธิภาพและชี้ให้เห็นว่าจุดประสงค์ที่ตรงกับข้อนั้นมีความบกพร่อง) กล่าวโดยสรุปได้ว่าเกณฑ์ในการหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมเรียนรู้มีวิธีการหาประสิทธิภาพ ให้เหมาะสมกับชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถสรุปเป็นขั้นตอนดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 การหาประสิทธิผลชุดกิจกรรม

จากภาพที่นำเสนอมาข้างต้นสรุปได้ว่า ขั้นตอนในการพัฒนาชุดกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยเริ่มจากการลงมือศึกษาเนื้อหาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา เมื่อได้องค์ความรู้แล้วนำมาสู่การกำหนดวัตถุประสงค์ให้ครอบคลุม แล้วนำมาพัฒนาชุดกิจกรรม เมื่อพัฒนาเสร็จแล้วนำไปอาจารย์

ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหาหาความสอดคล้องตามเนื้อหา หลังจากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ก่อนนำไปศึกษาหาประสิทธิภาพผลชุดกิจกรรมและนำไปทดลองใช้เป็นขั้นตอนสุดท้าย

2.1.7 ประโยชน์ของชุดกิจกรรม

ความสำคัญของชุดกิจกรรมได้มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงความสำคัญของชุดกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้

นิภา เพชรสมและคณะ (2545: 31-32) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมไว้ดังนี้

1. ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพเพราะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนได้แจ่มกระจ่าง

2. ช่วยลดภาระผู้สอน เพราะมีการจัดเตรียมลำดับขั้นเรียบร้อยแล้ว

3. ช่วยในการสอนผู้เรียนที่มีความสนใจหรือความสนใจแตกต่างกัน

4. ช่วยรักษามาตรฐานการเรียนรู้เพราะผู้ที่เรียนจากชุดกิจกรรมจะได้รับความรู้มาตรฐานเดียวกัน

5. มีการวัดผลและประเมินผลความก้าวหน้าของผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้แก่ผู้เรียน

6. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น ฝึกฝนการตัดสินใจและการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

7. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

8. ใช้ได้ทุกระดับการศึกษา

9. เร้าความสนใจของผู้เรียน ได้มากจากสื่อที่หลากหลาย

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม สามารถทำได้ทุกที่ในชีวิตประจำวันสอดคล้องกับชีวิตแห่งความเป็นจริง ไม่ใช่การเรียนในห้องเรียนซึ่งไม่สอดคล้องกับชีวิตในโลกกว้าง เมื่อประสบความทุกข์ หรือภาวะของจิตหดหู่ มีความเครียด ก็บริหารจัดการตามชุดกิจกรรมที่ตนผ่านการเรียนรู้และฝึกบริหารจัดการมาแล้ว ไม่กีดเวลาและสถานที่ และไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย

2.2 การเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน

การเรียนรู้มีหลายรูปแบบ วิทยนาการให้สอดคล้องตามยุคสมัย ซึ่งนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศให้ความหมายไว้หลายแนวดังนี้วิลสัน (Wilson, Fernandez; & Hadaway. 1991: 59) การเรียนรู้ คือการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในอนาคต จำเป็นต้องปลูกฝังนักเรียนให้มีทักษะการคิดแบบวิจารณ์ญาณ และทักษะในการตัดสินใจนักเรียนต้องสามารถเข้าถึงข้อมูล และสามารถปรับเปลี่ยนข้อมูลเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาได้โดยนักเรียนเหล่านี้ต้องมีลักษณะกล้าเสี่ยงเป็นนักสำรวจและเป็นนักคิดที่รู้จักให้ความร่วมมือกับผู้อื่นรวมทั้งต้องมีการบูรณาการหลักสูตรเพื่อให้เกิดกิจกรรมแบบสหวิทยาการ (Interdisciplinary activity) ด้วย

จากคำอธิบายนี้ สะท้อนให้เห็นการเรียนในศตวรรษนี้ ศตวรรษที่มีความหลากหลายทางข้อมูล การสอนหรืออบรมให้ผู้เรียนคิดเป็น สามารถเข้าถึงข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลที่อยู่อย่างมากมาย เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจและสามารถปรับเปลี่ยนข้อมูลเพื่อใช้ในการแก้ปัญหา ดังนั้นรูปแบบการเรียนรู้ ในที่นี้ผู้วิจัย นำมาใช้ในกรอบการฝึกอบรม จึงหมายถึงความเข้าใจ และแก้ไขปัญหาเป็น เพราะมีการเรียนรู้ จากปัญหาโดยตรง สอดคล้องตามที่ มัณฑรา ธรรมบุษย์ (2545: 11-17) ได้อธิบายว่าปัจจุบันโลกมีความเจริญก้าวหน้าและมีการแข่งขันสูงขึ้นปรัชญาในการเรียนรู้จึงต้องเปลี่ยนแปลงไป แนวคิดเรื่องการเรียนรู้ที่นักศึกษานำมาอภิปรายได้แย้งกันส่วนใหญ่จะมุ่งไปที่แนวคิดของนักจิตวิทยา 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่

1. กลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมนิยม (Behaviorist learning) ซึ่งเชื่อว่า โลกของเรามีความรู้อยู่มากมาย แต่ความรู้ที่สามารถถ่ายทอดไปยังผู้เรียนอย่างเป็นรูปธรรมมีเพียงจำนวนเล็กน้อยเท่านั้นการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองนักจิตวิทยาในกลุ่มที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด ได้แก่ สกินเนอร์ (Skinner)

2. กลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้เชิงพุทธิปัญญานิยม (Cognitive learning theory) ซึ่งเชื่อว่าความรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างที่มีลักษณะเฉพาะ (particular structure) กับสิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยา (psychological environment) ของผู้เรียนแต่ละคนการเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้ปรับเปลี่ยนโลกภายในของตน โดยอาศัยกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากการรับความรู้ใหม่เข้าไปในสมอง หรือจากการปรับเปลี่ยนความรู้เก่าให้เข้ากับความรู้ใหม่นักจิตวิทยาที่ได้รับการยอมรับแนวคิดมากที่สุดได้แก่ เพียเจต์ (Piaget) ผลจากการค้นคว้าวิจัยเรื่องสมองทำให้นักการศึกษาเห็นว่า สมองมนุษย์มีลักษณะเฉพาะที่เป็นของตนเองสมองของคนเราสามารถรับความรู้ที่เกิดจากการศึกษาได้ทุกอย่าง (receive all education) แต่เนื่องจากคนเรามีสไตล์การเรียนรู้ (Learning style) ที่แตกต่างกัน ดังนั้นวิธีการเรียนรู้ของแต่ละคนจึงแตกต่างกันไปด้วย

จากแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ ซึ่งมองจากมุมมองนักจิตวิทยา สกินเนอร์ (Skinner) เพียเจต์ (Piaget) ซึ่งสอดคล้องทางพุทธศาสนาสรุปได้ว่าด้วย กองแห่งรูป (จันท์) ซึ่งมีอยู่ 5 ประการด้วยกันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สัญญา สังขาร วิญญาณ กล่าวคือมนุษย์ (รูป) อยู่ท่ามกลางรายล้อมด้วย สภาพธรรมทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม จึงได้รับผัสสะเชื่อมต่อ (อายตนะ) จากโลกภายนอก หรือเรียกว่า สิ่งเร้า ไม่ว่าจะเป็น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น ในฐานะเป็นสิ่งเร้า ล้วนเป็นแหล่งเรียนรู้ เมื่อส่งผ่านทาง ความรู้สึก ซึ่งหมายความว่า มนุษย์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง แล้วนำไปสู่พฤติกรรมต่างๆ การรับรู้จากโลกภายนอกนั้นมีหลายอย่าง สิ่งแวดล้อม สิ่งเรียนรู้ต่างกัน หรือตัวปัญหาต่างกัน ซึ่งเป็นสื่อรับรู้ ผ่านทางตา หู จมูก เป็นต้น ส่งผ่านไปยังจิต อารมณ์ของจิต มีความจำเป็นต้องอาศัย ปัญญา หรือข้อมูลที่ถูกต้อง ประกอบการทำงาน จิตกับปัญญาทั้งสองส่วนนี้สัมพันธ์กัน ทางพุทธศาสนาเรียกว่า จิตปัญญา หรืออบรมจิตปัญญา ปัญญา คือความรู้ หรือเรียกว่า

วิชาบ้าง วิทยาย่าง ตามหลักไวยากรณ์ ซึ่งไม่ขอกว่าในที่นี้ เลยเป็น จิตวิทยา ซึ่งเป็นชื่อรายวิชา การเรียนรู้ หรืออบรมทางจิตปัญญา ก็คือเรียนรู้จากภายใน กับสภาพแวดล้อม ทางจิตวิทยา (psychological environment) อันนำไปสู่การปรับตัวและปรับท่าทีของจิตของผู้เรียนแต่ละคน การเรียนรู้จะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้ปรับเปลี่ยนโลกภายในของตน

และนอกจากนั้นทฤษฎีการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ ซึ่งมีความสอดคล้องในยุคศตวรรษ ปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง เพราะเน้นไปที่กระบวนการพัฒนาให้เกิดทักษะตามที่มันตรา ธรรมบุญ (2545: 11-17) ได้อธิบายว่าทฤษฎีการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์นิยม (Constructivist learning theory) ซึ่งมี แนวคิดที่สอดคล้องกับการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 มากที่สุดเนื่องจากมีความเชื่อว่า การเรียนรู้จะ เกิดขึ้นเมื่อผู้เรียน ได้สร้างความรู้ที่เป็นของตนเองขึ้นมาจากความรู้ที่มีอยู่เดิม หรือจากความรู้ที่รับเข้ามา ใหม่ด้วยเหตุนี้ห้องเรียนในศตวรรษที่ 21 จึงไม่ควรเป็นห้องเรียนที่ครูเป็นผู้จัดการทุกสิ่งทุกอย่างโดย นักเรียนเป็นฝ่ายรับ (Passive learning) แต่ต้องให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติเองสร้างความรู้ที่เกิดจากความ เข้าใจของตนเองและมีส่วนร่วมในการเรียนมากขึ้น (Active learning) รูปแบบการเรียนรู้ที่เกิดจาก แนวคิดนี้มีอยู่หลายรูปแบบเช่น การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative learning) การเรียนรู้แบบ ช่วยเหลือกัน (Collaborative learning) การเรียนรู้โดยการค้นคว้าอย่างอิสระ (Independent investigation method) การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based learning) เป็นต้นในที่นี้ผู้วิจัย จะขยายความเฉพาะรูปแบบ การเรียนรู้ที่ใช้ปัญหาเป็นฐาน เท่านั้น

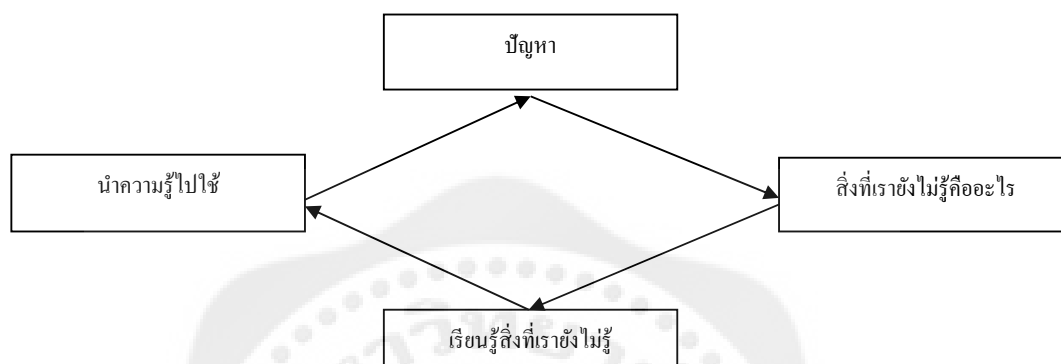
2.2.1 ความหมายการเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน

สำหรับความหมายและลักษณะรวมทั้งขั้นตอนของการเรียนรู้ แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน มีความสอดคล้องกับ การตั้งสติเป็นฐาน ในหลักสติปัญญา ที่ผู้วิจัยจะนำมาสังเคราะห์เป็นเป็นองค์ประกอบ สืบต่อไป และได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน มีปรากฏ ดังนี้

การเรียนรู้ที่ใช้เป็นปัญหาเป็นฐาน (หลัก) เป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่เริ่มจาก คณะแพทย์ที่มหาวิทยาลัยแมคมาสเตอร์ ประเทศแคนาดา ซึ่งคิดค้นวิธีที่จะทำให้ผู้เรียนมีบทบาทที่ กระตือรือร้นต่อการเรียนตลอดกระบวนการเรียนการสอน และช่วยให้ความเครียดของผู้เรียนต่ำลง ทาง คณะจึงจัดให้มีการเรียนรู้ในกลุ่มเล็กในลักษณะ การเรียนรู้แบบทบทวน โดยให้มีกระบวนการศึกษา ด้วยการแก้ปัญหาจากสถานการณ์จริงจากกรณีผู้ป่วยจริง และการรักษาพยาบาลจริง ต่อมาจึงได้เผยแพร่ แนวคิดนี้ไปยังนานาประเทศทั่วโลกแล้วซึ่งมีความหมายดังนี้

มันตรา ธรรมบุญ (2545: 11-17) การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based learning หรือ PBL) เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากแนวคิดตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์นิยม (Constructivism) โดยให้ผู้เรียนสร้างความรู้ใหม่ จากการใช้ปัญหาที่เกิดขึ้นในโลกแห่งความเป็นจริงเป็น บริบท (context) ของการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการคิดวิเคราะห์และคิดแก้ปัญหา รวมทั้งได้

ความรู้ตามศาสตร์ในสาขาวิชาที่ตนศึกษาด้วยการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานจึงเป็นผลมาจากกระบวนการทำงานที่ต้องอาศัยความเข้าใจและการแก้ไขปัญหาเป็นหลักถ้ามองในเชิงยุทธศาสตร์การสอน PBLเป็นเทคนิคการสอนแบบใหม่ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการคิดวิจารณ์และคิดสร้างสรรค์รูปแบบที่ให้อิสระ



ภาพประกอบ 10 รูปแบบการเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน

ที่มา: จากมณฑาธรรมนุส, การพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้โดยใช้ PBL (Problem-Based Learning) วารสารวิชาการ (2545: กุมภาพันธ์)

ทิสนา แฉมณี (2545: 119-120) ได้อธิบายเกี่ยวกับการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐานว่า การจัดการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เป็นรูปแบบการสอนที่เน้นปัญหาเป็นตัวตั้งเป็นแนวคิดการจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เริ่มมาตั้งแต่มีการใช้คำว่า instruction (การเรียนการสอน) แทนคำว่า teaching (การสอน) โดยมีแนวคิดว่า สอนครูต้องคำนึงถึงการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญ และพยายามให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้โดยการกระทำ (learning by doing) คำว่าผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หมายถึงการให้ผู้เรียนเป็นผู้จุดความสนใจ ในกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งจะมองเห็นเป็นรูปธรรมได้จากบทบาทการแสดงออกของผู้เรียนในกิจกรรม หรือกระบวนการเรียนรู้ บทบาทในการเรียนรู้ หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเต็มที่ ซึ่งตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า active participation คือผู้เรียนจะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเต็มที่ให้ความสนใจ ใส่ใจ ในกิจกรรมการเรียนรู้ กล่าวคือ มีการตื่นทั้งร่างกาย ความคิด (สติปัญญา) ความรู้สึก (อารมณ์) และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (สังคม) หากผู้เรียนมีบทบาทหรือส่วนรวมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ในกิจกรรม และกระบวนการเรียนรู้นั้นเท่าไรก็แสดงว่า ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมากขึ้นเท่านั้น การมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ของผู้เรียน สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ ได้ดีหรือมากเพียงใดถือว่าเป็น

คุณภาพของการจัดการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งการจัดการจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมีอยู่ 2 อย่าง

1. ตัวบ่งชี้ที่บอกความเป็นศูนย์กลางหรือความสำคัญ

2. ตัวบ่งชี้ระดับคุณภาพ

สำหรับตัวบ่งชี้ที่บ่งบอกความเป็นศูนย์กลางของผู้เรียนมีตัวบ่งชี้ดังนี้

1. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต้นตัว ทำทนาย

2. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต้นตัว ทางสติปัญญา

3. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต้นตัว ทางอารมณ์

4. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต้นตัว ทางสังคม

5. บทบาทการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 4 ด้านของผู้เรียนมากกว่าผู้สอน

6. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม/กระบวนการเรียนรู้อย่างต้นตัวเป็นส่วนใหญ่

การจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้น สามารถทำได้หลายแบบหลายลักษณะแตกต่างกันตามรูปแบบวิธีการ เทคนิคหรือจุดเน้นของแบบนั้นๆซึ่งเป็นหลักการสามารถประยุกต์ใช้ได้หลายลักษณะ สามารถขยาย ผลิต (generate) เป็นรูปแบบและกระบวนการต่างๆ ที่หลากหลายได้ตามจุดเน้น

จากคำอธิบายที่ทศนา แคมณีได้อธิบายไว้ สรุปได้ว่า การเรียนการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐานสอดคล้องตามหลักพุทธศาสนาคือ สติปัญญา ซึ่งวัดจากตัวบ่งชี้คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือเรื่องที่ศึกษา ตามหลักสติปัญญาคือ รูปธรรม และนามธรรม ที่กระทบทางกาย และส่งต่อไปยังจิต ซึ่งกิจกรรมนั้น ผ่านการโดยลงมือทำ ลงมือฝึกหัด ฝึกฝน อบรม เรียนรู้ โดยลงมือกระทำเอง ทำให้เห็น หรือตามรู้ตลอดทั้งกระบวนการของเรื่องนั้นๆ ตรงนี้เป็นกระบวนการของสติและความรู้ตัว ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่าสัมปชัญญะ คือ ตื่นตัว ตลอดเวลา กล่าวให้ชัด ใช้สติและสัมปชัญญะ เรียนรู้อย่างตื่นตัว การเรียนรู้ หรืออบรมเช่นนี้ เมื่อทำต่อเนื่องก็จะนำไปสู่การยกระดับเป็นปัญญา และรับรู้อารมณ์ อย่างมีสติ ท้ายสุดของกิจกรรมคือการแสดงออกทางปัญญา เป็นการแสดงออกทางปัญญา ไม่หลง ไม่มัวในเรื่องที่ศึกษา เป็นผลระดับการนำไปใช้ ทางสังคม หลักการนี้ สอดคล้องกับหลักการทางพุทธศาสนา “เราคาดคิดเป็นเป็นเพียงผู้บอก ผู้ชี้ทาง ผู้ปฏิบัติ เมื่อเห็นแล้ว จงน้อมนำไป หรือลงมืออบรมฝึกฝน” ผู้วิจัยแปลเชิงอรรถจากบทว่า เอหิภัสสโก โอปนยิโก และเห็นว่ารูปแบบการเรียนรู้แบบนี้ ก็เน้นปัญหา ซึ่งเป็นสิ่งที่ผ่านประสาทสัมผัสทาง ตา หู เป็นต้น เป็นข้อมูลที่ต้องเรียนรู้ สอดคล้องตามที่ทศนา แคมณี (2545: 132-136)ได้อธิบายเกี่ยว รูปแบบการสอนที่เน้นปัญหาเป็นหลัก ไว้ดังนี้คือ ปัญหาสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสงสัย และความต้องการที่จะแสวงหา

ความรู้ เพื่อจัดข้อสงสัยดังกล่าว การให้ผู้เรียนได้เผชิญปัญหาจริง หรือสถานการณ์ปัญหาต่างๆ และร่วมกันคิดหาทางแก้ปัญหาต่างๆ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย และสามารถพัฒนาทักษะกระบวนการต่างๆ อันเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเรียนรู้ ซึ่งพอ นิยาม การจัดการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นหลัก ได้ว่า

1. เป็นการจัดสถานการณ์ของการเรียนการสอนที่ใช้ปัญหาเป็นเครื่องมือ
2. เป็นการเรียนรู้โดยเผชิญสถานการณ์ปัญหาจริง เป็นการฝึกกระบวนการวิเคราะห์ปัญหา แก่ปัญหานั้น

3. เป็นการเรียนรู้โดยฝึกกระบวนการความคิด และกระบวนการแก้ปัญหาต่างๆ

บาโลและแทมบี้ (Barrows; & Tambly 1980: 1; 18) กล่าวว่า การเรียน โดยที่ใช้ปัญหาเป็นหลัก เป็นวิธีการเรียนการสอนวิธีหนึ่ง ที่มีจุดมุ่งหมายที่จะสอนผู้เรียนให้ฝึกกระบวนการคิดแก้ปัญหา และฝึกทำงานเป็นกลุ่ม โดยที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ และใช้ปัญหาหรือสถานการณ์ในการเรียนรู้ และค้นคว้าด้วยตนเอง การเรียนรู้อยู่ในรูปของกลุ่มย่อย นักเรียนจะเป็นกระทำได้ด้วยตนเอง โดยมีครูเป็นเพียงผู้ชี้แนะและให้ข้อมูลที่จำเป็นประโยชน์ เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะที่จำเป็นให้นักเรียน ซึ่งได้แก่ การแก้ปัญหา การชี้นำตนเองในการเรียนรู้ และการทำงานเป็นทีม แนวคิดการเรียนการสอนแบบตั้งปัญหาเป็นฐานนี้มีความสืบเนื่องมาจากปัญหาการเรียนการสอนในสาขาแพทย ในมหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ มี 2 ประการคือ ปัญหาจากวิธีสอนแบบบรรยาย ซึ่งนิยมใช้มาก เนื่องจากเป็นวิธีที่ให้เนื้อหาได้มาก แต่ไม่ได้พัฒนาทักษะกระบวนการคิดของผู้เรียน ผู้เรียนไม่สามารถแสวงหาความรู้ใหม่เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ประกอบกับปัญหาที่เกี่ยวกับความรู้ในด้านการการแพทย์ ซึ่งเป็นวิชาชีพที่เน้นการปฏิบัติ ในช่วงที่เรียนอยู่ผู้เรียนได้รับความรู้กลุ่มหนึ่งไป แต่เมื่อไปทำงานกลับต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาหลากหลายแตกต่างจากที่ครูเคยสอนไว้ในชั้นเรียน และผู้เรียนไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ เพราะในการเรียนการสอนนั้นไม่ได้ให้ทักษะในการแก้ปัญหา

Illinois mathematics and science Academy (2006: ออนไลน์) ให้ความหมายการเรียนการสอนที่ใช้ปัญหาเป็นหลักว่าเป็นกระบวนการเรียนที่พัฒนากลวิธีการแก้ปัญหา พัฒนาความรู้พัฒนาทักษะต่างๆ โดยให้นักเรียนเผชิญปัญหาในสภาพชีวิตจริง ซึ่งมีการจัดโครงสร้างที่ชัดเจน

พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ (2544:43) การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก มีลักษณะเฉพาะที่ใช้ตัวปัญหาเป็นสาระหลักให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา และสร้างเสริมความรู้ในศาสตร์ทางคลินิกการเรียนโดยใช้ปัญหาเป็นหลักนั้นจะเริ่มต้นโดยนำตัวปัญหาเข้ามาเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้ปัญหาจะเป็นตัวกระตุ้นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การตั้งคำถามที่ยังไม่มีคำตอบซึ่งจะชักนำให้ผู้เรียนไปสืบค้นต่อไป จากความหมายที่ให้ไว้้นพบว่า แนวคิดพื้นฐานของการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน มี 2 แบบ

1. แนวคิดเรื่องการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (student centered leaning)

2. แนวคิดเรื่องการเรียนรู้แบบเอกัตถภาพ (individualized learning)

สรุปได้ว่า การเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เป็นการเรียนการสอนที่เน้นปัญหาเป็นตัวตั้ง คือไม่มองข้อมูลที่ผ่านประสาทสัมผัสโดยปราศจากการตามรู้ ตามดู เพราะอาจจะทำให้หลงในข้อมูล หรือคิดในข้อมูล หากแต่เมื่อรับรู้เรื่องนั้นๆ หรือข้อมูลต่างๆ ก็กระตุ้นที่จะศึกษาค้นคว้าหาความรู้ เมื่อทำได้เช่นนี้จะเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้โดยผู้เรียน เรียนรู้จากการลงมือกระทำ และเรียนรู้ด้วยตัวเองเป็นการใช้ศักยภาพของตัวเองเต็มที่ อุปกรณ์ สื่อ หรือในวงกว้างสุด สรรพสิ่งในโลกล้วนเป็นแหล่งเรียนรู้ เป็นเพียงอุปกรณ์ประกอบ หรือแม้แต่ผู้สอน เป็นเพียงผู้คอยแนะนำ เป็นสะพานเชื่อมไปสู่ความรู้เท่านั้น

ยูดิ ฤาชา (2544:18-19) ได้ยกกลวิธีการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นหลักคือ กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนใช้ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ต้องการปรับปรุง เป็นหลักในการแสวงหาความรู้ โดยใช้การหาความรู้ ดังนี้

1. กระบวนการแก้ปัญหาตามหลักวิทยาศาสตร์
2. กระบวนการค้นคว้าหาความรู้ (inquiry) เพื่อพิสูจน์สมมุติฐานอันเป็นการแก้ปัญหา

นั้น

การแสวงหาความรู้แบบนี้ผู้เรียนจะต้องนำปัญหามาเชื่อมโยงกับความรู้เดิม หรือความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งการแสวงหาความรู้ใหม่นี้ สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งการเรียนรู้รายบุคคล หรือการเรียนรู้กลุ่มย่อยได้ แต่การเรียนรู้แบบกลุ่มย่อยจะช่วยให้รวบรวมแนวคิดในการแก้ปัญหาได้กว้างขวางมากกว่า จึงทำให้การเรียนรู้จากปัญหาเป็นองค์ประกอบหลักองค์ประกอบหนึ่งของการเรียนรู้ด้วยปัญหาเป็นหลัก แต่เนื่องจากผู้เรียนจะเป็นผู้เลือกละเอียดที่เรียนรู้ และประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีเสรีภาพในการใช้ความรู้ความสามารถในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ทั้งนี้ผู้เรียนจะต้องรับผิดชอบในด้านการกำหนด การดำเนินงานของตนเอง ยอมรับความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อกลุ่ม คัดแยกประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง และประเมินผลตนเอง จึงทำให้การเรียนรู้โดยการนำตนเองมาเป็นองค์ประกอบหลักองค์ประกอบหนึ่งของการเรียนรู้ด้วยปัญหาเป็นหลัก

ขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานตามแนวคิดของปีเตอร์และคณะ (Peter et al. 2001: 2) ได้เสนอขั้นตอนการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานไว้ดังนี้

1. เผชิญกับปัญหา
2. สำรวจความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่มีอยู่ในทุกคนทุกกลุ่ม
3. ตั้งสมมุติฐานที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา
4. ทดสอบสมมุติฐานที่ตั้ง
5. ระบุสิ่งที่จำเป็นต้องเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อแก้ปัญหา

6. รวบรวมความรู้ที่ได้มาจากการค้นคว้ากลุ่มย่อย และนำความรู้มาใช้กับปัญหา
7. หากยังแก้ปัญหาไม่ได้ให้ดำเนินการในข้อ 3-6 ใหม่จนกว่าจะแก้ปัญหาได้
8. สรุปความรู้ที่ได้ทั้งด้านเนื้อหาและกระบวนการ

ส่วนขั้นตอนของบริดจ์และแฮลลิจอร์ (Bridges;& Halliger 1995: 6) มีขั้นตอนดังนี้

1. เตรียมความพร้อมผู้เรียนผู้สอนปฐมนิเทศเพื่อให้ทราบวิธีการเรียนการสอน บทบาทของผู้สอน และผู้เรียนการแบ่งกลุ่มผู้เรียนรวมทั้งระยะเวลาในการเรียนหรือเงื่อนไขอื่นๆ เป็นต้น

2. เสนอสถานการณ์ของปัญหาผู้สอนเกริ่นนำเพื่อเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมของผู้เรียนสถานการณ์ที่ผู้เรียนจะได้พบจากนั้นจึงนำเสนอสถานการณ์ปัญหาพร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์หรือประเด็นปัญหาที่ต้องการให้แก้ไขรวมทั้งบอกแหล่งข้อมูลที่เตรียมไว้และแหล่งข้อมูลภายนอกที่ผู้เรียนสามารถเข้าไปค้นคว้าได้

3. กำหนดกรอบการศึกษาผู้เรียนวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาร่วมกันภายในกลุ่มเพื่อกำหนดกรอบหรือขอบเขตที่จะศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาจากนั้นวางแผนการดำเนินงาน

4. สร้างสมมติฐานผู้เรียนระดมความคิดเห็นจากสมาชิกทุกคนในกลุ่มไปสร้างสมมติฐาน นำสมมติฐานที่น่าจะเป็นไปได้และคัดที่ไม่น่าจะใช้ทิ้งไป

5. ค้นคว้าข้อมูลเพื่อพิสูจน์สมมติฐานในขั้นตอนนี้ผู้เรียนแต่ละคนหรือทั้งกลุ่มค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลภายในและภายนอกตามที่ได้แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ

6. ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาพิจารณาเลือกสมมติฐานที่น่าจะถูกต้องที่สุดในการนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลที่ไปศึกษาค้นคว้ามาประกอบการตัดสินใจหรือหากมีสมมติฐานที่น่าจะถูกต้องมากกว่าหนึ่งก็ให้จัดเรียงลำดับความน่าจะเป็น

7. สร้างผลงานหรือปฏิบัติตามทางเลือกนำแนวทางที่เลือกไปทดลองแก้ปัญหาหากแก้ปัญหาไม่ได้ก็ให้ใช้ทางเลือกข้อถัดไปหรือค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงทางเลือกนั้นให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นนำไปทดลองใหม่อีกครั้ง (ในการนำไปใช้จริงๆอาจไม่ต้องให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติการทดลองแก้ปัญหาจริงก็ได้หากปัจจัยต่างๆไม่เอื้ออาจใช้แค่การให้ผู้เรียนตรวจสอบแนวทางการแก้ปัญหาของกลุ่มตนด้วยการสอบถามผู้เชี่ยวชาญภายนอกก็ได้)

8. ประเมินผลโดยวิธีที่หลากหลายนำเสนอผลการแก้ปัญหาหรือแนวทางการแก้ปัญหาและทำการประเมินทั้งจากผู้สอนผู้เรียนกลุ่มอื่นและกลุ่มที่นำเสนอเองรวมทั้งผู้เชี่ยวชาญหรือบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้องการประเมินจะไม่วัดเฉพาะความรู้หรือผลงานสุดท้ายเพียงอย่างเดียวแต่จะวัดกระบวนการที่ได้มาซึ่งผลงานด้วยซึ่งการประเมินสามารถวัดได้จากแบบทดสอบแบบสอบถามการสัมภาษณ์การสังเกตหรือวิธีการประเมินอื่นๆ

สำหรับขั้นตอนจากทั้งสองทศนะที่ให้ไว้ ผู้วิจัยนำมาสรุปเป็นตาราง ดังนี้

ตาราง 7 การเปรียบเทียบขั้นตอนการสอนแบบตั้งปัญหาเป็นฐาน

ทักษะของปีเตอร์และคณะ	ทักษะของบริดจ์และเฮลเกอร์
1. เปรียบเทียบปัญหา	1. เตรียมความพร้อมผู้เรียน
2. สืบหาความรู้ เกี่ยวกับปัญหาที่มีอยู่ในทุกคน	2. เสนอสถานการณ์ของปัญหา
3. ตั้งสมมุติฐาน ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา	3. กำหนดกรอบการศึกษา
4. ทดสอบสมมุติฐานที่ตั้ง	4. สร้างสมมุติฐาน
5. ระบุสิ่งที่จำเป็น ที่ต้องเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อแก้ปัญหา	5. ค้นคว้าข้อมูลเพื่อพิสูจน์สมมุติฐาน
6. รวบรวมความรู้ ที่ได้มาจากการค้นคว้า กลุ่มย่อยและนำความรู้มาใช้กับปัญหา	6. ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหา
7. หากยังแก้ปัญหาไม่ได้ให้ดำเนินการในข้อ 3-6 จนกว่าจะแก้ปัญหาได้	7. สร้างผลงานหรือปฏิบัติตามทางเลือก
8. สรุป ความรู้ที่ได้ทั้งด้านเนื้อหาและกระบวนการ	8. ประเมินผลโดยวิธีที่หลากหลาย

สรุปได้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนแบบนี้ใช้ปัญหา หรือสถานการณ์จริงมาเป็นตัวตั้งกล่าวคือในสถานการณ์นั้นใช้หลักคิดใด เลือกหาทางออกอย่างไร เป็นการพัฒนาทักษะเฉพาะเจาะจง (domain-specific skills) พัฒนาทักษะการแก้ปัญหา (problem-solving skills) ซึ่งจะทำให้ได้ความรู้เฉพาะเจาะจง (domain-specific knowledge) ความรู้เกิดจากการลงมือทำ ทั้งนี้ผู้เรียนได้รับคือวิธีแก้ปัญหา ซึ่งเกิดการลงมือทำจากสถานการณ์จริง เป็นการส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Fostering life-long learning skills) เช่นวิชาชีพที่ต้องการการพัฒนาทำงานอยู่ตลอดเวลาหรือแม้แต่ชีวิตประจำวันที่ต้องเรียนรู้ปัญหาที่กระทบความรู้สึกรู้สึกการเรียนรู้ซึ่งตามหลักพุทธศาสนาก็คือเรียนรู้จากเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นตัวรับอายตนะภายนอก การศึกษาจึงเป็นการเข้าใจปัญหาและแก้ปัญหาได้จึงเป็นศึกษาที่แท้จริงกล่าวคือมีทักษะแก้ปัญหาโดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับชีวิตทั้งร่างกายโดยมีสัมมาชีพ และทักษะการครองชีวิตอันเป็นส่วนของจิต จึงเห็นได้ว่ารูปแบบการเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐานจึงเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นทั้งกลุ่มและลงทำด้วยตัวของตัวเอง

2.3 การฝึกอบรม

2.3.1 ความหมายการฝึกอบรม

การฝึกอบรมซึ่งเป็นกระบวนการทำตามรูปแบบที่กำหนดไว้ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

โกลด์ สทีน (Goldstein.1993: 54) การฝึกอบรมคือกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ทักษะ (skill) ความสามารถ (ability) และเจตคติ (attitude) ของบุคคลากรอื่นจะช่วยปรับปรุงในการปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

สุวิยา เหมตะศิลป์ (2553:2-3) การฝึกอบรมหมายถึง การจัดแผนสำหรับจัดเตรียมชุดของโอกาสในการเรียนรู้ของบุคคลที่จะได้รับการฝึกอบรม ประกอบด้วยจุดมุ่งหมาย และชุดของประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้วางแผน และให้แนวทางไว้ เพื่อให้ผู้อบรมได้เรียนรู้ จนมีความรู้ มีทักษะ มีเจตคติที่ดี และมีความสามารถในการจัดการตามเป้าหมายที่วางไว้

ชรรยง ไชจินดา (2546: 194) การฝึกอบรมช่วยให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการยกระดับความสามารถของบุคลากรทุก วิถีทางให้เท่าเทียมกับงานที่มอบให้ทำการฝึกอบรมเป็นกระบวนการพัฒนาและปรับปรุงลักษณะการทำงาน ให้เป็นไปตามความต้องการของบุคคล และนโยบายขององค์กร การฝึกอบรมต้องอาศัยเทคนิค และหลักการเรียนรู้เข้ามาช่วย เช่นการจูงใจความเข้าใจ การได้ความรู้และการเก็บความรู้ไว้แล้วนำมาปฏิบัติในการทำงานได้ การฝึกอบรมจะได้ผลดี เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เข้าใจถึงจุดหมายของการอบรมโดยมีรูปแบบต่างๆ โดยส่วนใหญ่การฝึกอบรมจะเป็นวิธีการที่ใช้สำหรับงานปัจจุบัน กำหนดแบบอย่างที่เป็นทางการกับระดับพนักงาน สำหรับการพัฒนาเป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับงานในอนาคต

สมชาติ กิจบรรยง (2545: 15) การฝึกอบรม หมายถึงกระบวนการที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้ เกิดความเข้าใจ เกิดความชำนาญ และเกิดเจตคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนกระทั่งสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ชูชัย สมทิธิไกร (2544: 3) การฝึกอบรม (Training) คือกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) ความสามารถ (ability)

กิตติ ยัคคานัน (2543: 106) การฝึกอบรมหมายถึงกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นเพื่อให้คนเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือพฤติกรรมในการปฏิบัติงานการฝึกอบรมเป็นรูปแบบอย่างหนึ่งของการศึกษาและการสื่อความหมาย

จากทัศนะที่นำมากล่าวอ้างจากนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศมีความสอดคล้อง คือ การฝึกอบรมช่วยให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการยกระดับความสามารถของบุคลากรทุก วิถีทางให้เท่าเทียมกับงานที่มอบ การฝึกอบรมเป็นกระบวนการพัฒนาและปรับปรุงลักษณะการทำงาน ให้เป็นไปตามความต้องการของบุคคล และนโยบายขององค์กร การฝึกอบรมเป็นเพิ่มความรู้และทักษะ (Knowledge and Skill) ความสามารถ (ability) และเจตคติ (attitude) ของบุคคลากรอื่นจะช่วยปรับปรุงในการปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพหากสรุปให้สอดคล้องตามหลักทางพุทธศาสนาก็ใช้คำว่า การฝึกฝน อบรม (พัน โศ สกฺข โส มนุสฺสเสสุ ผู้ที่ผ่านการอบรมแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในมนุษย์ หรือ

มนุษย์เป็นสัตว์อบรมแนะนำได้ ใช้คำว่า เวเนยสัตว์) ส่วนการศึกษา ใช้คำว่า สึกขง ซึ่งหมายถึงการอบรมควรทำควบคู่กับการเรียนรู้

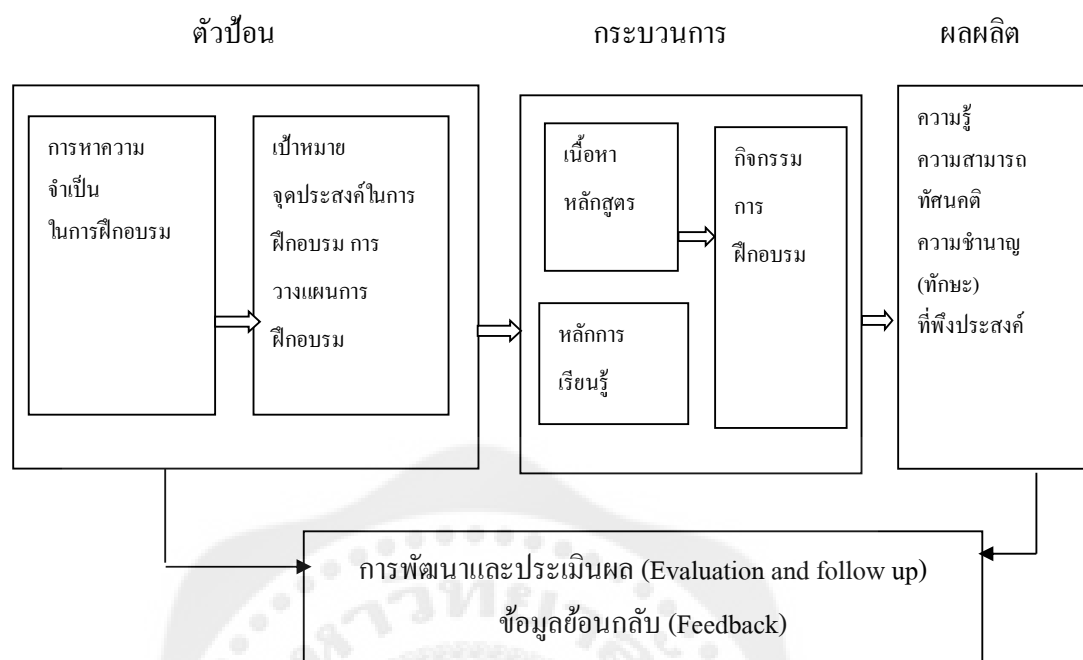
2.3.2 กระบวนการอบรม

การอบรมคือการจัดทำอย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอน ดังนั้นจึงมีกระบวนการตามทีนักวิชาการได้ให้ไว้ดังนี้ โกวิท พวงงวม (2534: 56-65) การฝึกอบรมหมายถึง ระบบหนึ่ง ประกอบด้วย

1. ตัวป้อน (input)
2. กระบวนการ (process)
3. ผลผลิต (output) ผลผลิตที่ได้จากการฝึกอบรม มีดังนี้

3.1 ตัวป้อนเข้า (Input) ประกอบด้วย

- 1) ทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource)
- 2) สิ่งที่ไม่ใช่ทรัพยากร (Non-Human Resource) หมายถึงวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ประกอบการฝึกอบรม เป็นต้น
- 3) กระบวนการ (Process) หมายถึง วิธีฝึกอบรม เช่น การฝึกอบรม การฝึกหัด ทดลอง ปฏิบัติ เป็นต้น



ภาพประกอบ 11 กระบวนการฝึกอบรม

ที่มา: โกวิท พวงงาม. (2554). หลักและกระบวนการดำเนินการฝึกอบรม สำหรับเจ้าหน้าที่
ฉบับกระเป๋. ในวารสารพัฒนาชุมชน.

สมคิด บางโม (2553: 92) การฝึกอบรม หรือขั้นตอนการปฏิบัติที่จะทำให้ผู้เข้ารับการ
ฝึกอบรม เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ ทักษะ หรือความชำนาญตลอดจนประสบการณ์ในเรื่องใด
เรื่องหนึ่ง และเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ มี 5 ขั้นตอน

1. การหาความจำเป็นในการฝึกอบรมเป็นการศึกษาปัญหา หรือความต้องการในการ
วิเคราะห์เพื่อกำหนดจุดมุ่งหมายเนื้อหา และวิธีการฝึกอบรม

2. สร้างหลักสูตรฝึกอบรม 1) หลักสูตร 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) การเรียนรู้ 5)
การประเมิน

3. ออกแบบโครงการ

4. การดำเนินการฝึกอบรม 1) เตรียมการฝึกอบรม 2) ระยะฝึกอบรม 3) ระยะ
ฝึกอบรม

5. ประเมินฝึกอบรม

สรุปได้ว่าการฝึกอบรมเป็นการจัดทำอย่างมีขั้นตอน โดยมีเตรียมคนศึกษาหาความจำเป็นก่อนใส่เข้ากระบวนการแปรรูปเป็นต้นหลักสูตร กิจกรรม หลังจากนั้นเกิดผลผลิตออกมาตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

2.4 การพัฒนากิจกรรมนักศึกษา

2.4.1 ความหมายของกิจกรรมนักศึกษา (Student activities)

ได้นักการศึกษาหลายท่านทั้งในประเทศให้ความหมายความไว้ดังนี้

สำเนา ขจรศิลป์ (2542: 253) กิจกรรมนักศึกษา หมายถึง กิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนการสอนในชั้นเรียนโดยตรง นักศึกษาร่วมกันจัดขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษา

ธิดารัตน์ บุญนุษ (2542: 3) กิจกรรมนักศึกษาหมายถึงงานทุกประเภทที่นิสิตนักศึกษาจัดขึ้นนอกเวลาเรียนทั้งภายในและภายนอกสถาบัน โดยทั่วไปจะไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนในหลักสูตรโดยตรง ไม่มีการให้คะแนน ไม่มีการบังคับให้ร่วมกิจกรรมนิสิตนักศึกษาจะเข้าร่วมกิจกรรมหรือเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ก็ได้ กิจกรรมจัดขึ้นเพื่อความสนุกสนานเพื่อความรู้หรือสนองความต้องการและความสนใจของนิสิตนักศึกษา เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้นำความรู้ความสามารถของตน มาใช้ให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมนิสิตนักศึกษาเป็นงานหนึ่งของกิจกรรมนิสิตนักศึกษาที่สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาทุกแห่งจัดขึ้น เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษาได้เลือกทำกิจกรรมตามความถนัดและความสนใจ ทั้งนี้เพราะเป็นที่ทราบกันดีถึงประโยชน์ที่นิสิตนักศึกษาจะได้รับจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

จากความหมายของกิจกรรมนักศึกษาจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมนักศึกษา เป็นกิจกรรมที่สถาบันการศึกษาหรือนักศึกษาร่วมจัดขึ้น ตามความสนใจและต้องการการของนักศึกษา เพื่อเสริมสร้างมีประโยชน์ ประสพการณ์ตรงนอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียนตามปกติ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีพัฒนาการที่สมบูรณ์ด้านความรู้ทางวิชาการวิชาชีพ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งเพื่อบูรณาการทั้งสังคม อารมณ์ และปัญญาอย่างบูรณาการโดยใช้กิจกรรมเป็นตัวหล่อหลอม ซึ่งการจัดกิจกรรมที่ดีต้องมีวัตถุประสงค์ที่กล่าวไว้ข้างล่าง

2.4.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนักศึกษา

สำเนา ขจรศิลป์ (2542: 254) ได้ระบุถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนักศึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้และประสบการณ์ตรงทางด้านวิชาการให้แก่นักศึกษา
2. เพื่อเตรียมนักศึกษาสำหรับการดำเนินชีวิตในสังคมประชาธิปไตย
3. เพื่อเตรียมนักศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. เพื่อปลูกฝังให้นักศึกษารู้จักทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมคุณธรรม
5. เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์และพัฒนาสังคม

6. เพื่อพัฒนานักศึกษาทางด้านสังคม อารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม มีจิตสำนึกที่ถูกต้องดีงาม และตระหนักถึงความรับผิดชอบ ที่พึงมีต่อสังคม

7. เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักการวางแผน กำหนดวิธีการ และขั้นตอนการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ

8. เพื่อส่งเสริมพลานามัย และพัฒนาบุคลิกภาพ

9. เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

10. เพื่อเพิ่มพูนความสนใจของนักศึกษาให้กว้างขวางขึ้น

11. เพื่อพัฒนาความสามารถพิเศษของนักศึกษา

ราไฟ เมฆาวิบูลย์ (2544: 12) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของการบริหารงานกิจการนิสิตนักศึกษาไว้ดังนี้

1. การจัดการบริการสำหรับนิสิตนักศึกษา เพื่อช่วยเหลือให้นิสิตนักศึกษามีความพร้อมในการศึกษาเล่าเรียน โดยช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาทั้งด้านส่วนตัวและการเรียน และช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. การช่วยพัฒนานิสิตนักศึกษาทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์สังคมร่างกายและจิตใจ เพื่อช่วยให้นิสิตนักศึกษาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีคุณภาพและเป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการ นักการศึกษาได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนักศึกษาไว้อย่างครอบคลุมมากมายเป็นต้นว่าเฟรดเดอริก (Frederick, 1965:51-52) ได้กล่าววัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อเตรียมตัวนักศึกษาสำหรับการดำเนินชีวิตในสังคมประชาธิปไตย

2. เพื่อส่งเสริมความมีระเบียบวินัยในตนเอง

3. เพื่อให้รู้จักวิธีการทำงานร่วมกัน

4. เพื่อเพิ่มพูนความสนใจของนักศึกษาให้กว้างขวางมากขึ้น

5. เพื่อให้นักศึกษาสำนึกในปฏิบัติตามข้อบังคับ และระเบียบแบบแผนต่างๆ

6. เพื่อพัฒนาความสามารถพิเศษของนักศึกษา

7. เพื่อส่งเสริมแรงขับที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษา

8. เพื่อพัฒนาความสามัคคีของหมู่คณะ

เบอร์ดี (ขจรศิลป์, 2542: 120 อ้างอิงจาก Birdie, 1966;) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนักศึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในกระบวนการอุดมศึกษา โดยช่วยสร้างลักษณะนิสัย พฤติกรรม และการปฏิบัติที่ดีต่อตัวเอง และต่อผู้อื่นให้แก่นักศึกษา

2. เพื่อช่วยกระบวนการอุดมศึกษาได้พิจารณาถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยช่วยให้นักศึกษาแต่ละคนค้นหาความต้องการที่แท้จริงของตนเองและตัดสินใจเลือกโปรแกรมการศึกษา และแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างฉลาด

3. เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมของสถาบันอุดมศึกษาและสำเร็จออกไปเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม

4. เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศของสถาบันอุดมศึกษา ให้เอื้อต่อการเรียนการสอน ตลอดจนช่วยเสริมสร้าง และส่งเสริมความสนใจในการศึกษา และลักษณะนิสัยในการไขว่คว้าหาความรู้ทั้งขณะเป็นนักศึกษาและเมื่อสำเร็จการศึกษาออกไปแล้ว เพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้ทรัพยากรต่างๆ ของสถาบันอุดมศึกษาและของชุมชนให้เกิดประโยชน์สูงสุด

5. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่ดี มีความพอใจ และมีคุณค่าให้กับนักศึกษาในการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (2552: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจการนักศึกษาว่า เพื่อให้การพัฒนานักศึกษาในช่วงแผนการพัฒนาระดับอุดมศึกษาฉบับที่ 11 (2555-2559) บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมาย สอดคล้องกับกฎหมายพื้นฐานแห่งรัฐและระเบียบแบบแผนการพัฒนากำหนดไว้ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา จึงได้ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากรัฐเพื่อส่งเสริมการดำเนินงานในการพัฒนานักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชน ซึ่งเป็นโครงการหนึ่งในจำนวนหลาย ๆ โครงการที่ได้ดำเนินการโดยกำหนดวัตถุประสงค์ทั่วไปของโครงการคือเพื่อเป็นกิจกรรมที่มีส่วนร่วมเสริมสร้าง หรือผลิตบัณฑิตด้วยการใช้กิจกรรมนิสิตนักศึกษาเป็นสื่อในการดำเนินงาน เพื่อให้ได้ผลสัมฤทธิ์ คือได้บัณฑิตที่มีคุณลักษณะดังนี้ ได้กำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนักศึกษาดังนี้

1. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และฝึกฝนตนเองในการใช้สิทธิ เสรีภาพและการปกครองตนเองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

2. เพื่อฝึกให้นักศึกษามีความรับผิดชอบในการทำกิจกรรมให้สอดคล้องกับปรัชญาของสถาบัน

3. เพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมแก่นักศึกษา และความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ รู้จักเสียสละ อุทิศตนและบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมและประเทศชาติ

4. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมเสริมสร้างหลักสูตรทั้งทางวิชาการและประสบการณ์ในวิชาชีพแก่นักศึกษา

5. เพื่อบำรุง ส่งเสริม และรักษาไว้ซึ่งศาสนา ศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของไทย

6. เพื่อส่งเสริมพลานามัยและพัฒนาบุคลิกภาพ และส่งเสริมให้นักศึกษา ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

7. เพื่อปลูกฝังให้นักศึกษามีความรับผิดชอบชอบต่อตนเองและสังคม
8. เพื่อเป็นศูนย์กลางนักศึกษาในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการติดต่อประสานงานกับสถาบัน

9. เพื่อพิทักษ์สิทธิ เสรีภาพและผลประโยชน์ของนักศึกษา

10. เพื่อสร้างชื่อเสียงและเกียรติคุณของสถาบัน

สรุปได้ว่า กิจกรรมนักศึกษาที่สถาบันจัดขึ้นทั้งในรูปแบบรายวิชา หรือกิจกรรมพัฒนานักศึกษาล้วนเป็นไปเพื่อส่งเสริมและเสริมสร้างบุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์ให้นักศึกษา เพื่อให้ได้ผลสัมฤทธิ์ คือ ได้บัณฑิตที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยใช้กิจกรรมที่เห็นว่าพัฒนานักศึกษาเสริมเพิ่มจากที่เรียนมาในห้องเรียน โดยใช้กิจกรรมมาเป็นเครื่องมือพัฒนาตามความจำเป็น เช่น ส่งเสริมพลานามัยและพัฒนาบุคลิกภาพทางด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตใจ และสร้างประสบการณ์ การดำเนินชีวิต เพื่อเตรียมความพร้อมในการออกไปใช้ชีวิตจริง ตลอดจน ปลูกฝังคุณธรรมอันดีงามของสังคมเป็นต้น

2.4.3 ประเภทของกิจกรรมนักศึกษา

งานกิจกรรมนักศึกษาเป็นงานที่มีขอบข่ายกว้างซึ่งนักศึกษาจะใช้โอกาสที่มีอยู่ในขณะที่ศึกษาสัมผัสกับกิจกรรมต่างๆ อันเป็นงานที่ช่วยให้นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในทางที่เหมาะสม ในการจัดแบ่งประเภทกิจกรรมนักศึกษา จึงควรจัดไว้หลายรูปแบบเพื่อให้นักศึกษาได้เลือกตามความสมัครใจและตามความเหมาะสมของตนเอง ทั้งนี้แต่ละสถาบันจะเน้นกิจกรรมประเภทใดขึ้นอยู่กับนโยบายสถาบันนั้นๆ ซึ่งสำเนาว่า ขจรศิลป์ (2542: 127-128) ได้แบ่งประเภทกิจกรรมนักศึกษา ตามลักษณะของกิจกรรมได้ 7 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมส่วนกลาง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเป็นศูนย์กลางของนิสิตนักศึกษาและยังเป็นฝ่ายควบคุมและสนับสนุนกิจกรรมส่วนอื่นๆ โดยทั่วไป กิจกรรมประเภทนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ฝ่ายคือฝ่ายซึ่งทำหน้าที่บริหารและฝ่ายสถานิสิตนักศึกษาซึ่งทำหน้าที่รับผิดชอบองค์กรกิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ องค์การนิสิตนักศึกษา ศูนย์นิสิตนักศึกษาหรือสโมสรนิสิตนักศึกษา

2. กิจกรรมคำวิชาการ เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่มุ่งเน้นเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์ทางด้านวิชาการแก่นิสิตนักศึกษา

3. กิจกรรมทางด้านกีฬา เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นพัฒนานิสิตนักศึกษาในด้านร่างกายและจิตใจตลอดจนทักษะในการกีฬา การฝึกซ้อมกีฬา นอกจากจะทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดทักษะในการกีฬา และความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว ยังทำให้นิสิตนักศึกษามีร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้การแข่งขันกีฬายังเป็นการฝึกให้นิสิตนักศึกษามีน้ำใจเป็นนักกีฬาด้วย

4. กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมความรู้และประสบการณ์ให้แก่นิสิตนักศึกษาทางด้านศิลปวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนา ศิลปะการแสดง ศิลปะการพูดและดนตรี

5. กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษากระทำเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นหรือสร้างถาวรวัตถุที่เป็นสาธารณสมบัติ กิจกรรมด้านนี้มีทั้งการสร้างถาวรวัตถุและการให้การศึกษาแก่ประชาชนในด้านอาชีพ ด้านสาธารณสุข เพื่อช่วยให้ประชาชนชนบทหรือประชาชนในเมืองที่อยู่ในแหล่งเสื่อมโทรมมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

6. กิจกรรมทางด้านการนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ความสนุกสนานและเพลิดเพลินแก่นิสิตนักศึกษา กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่ การจัดงานสังสรรค์ การจัดงานตามประเพณี ท้องถิ่น หรือการจัดงานโอกาสต่างๆ เป็นต้น

7. กิจกรรมด้านการเมือง เป็นกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น หรือแสดงออกซึ่งอาจเป็นการคัดค้าน หรือสนับสนุนต่อเหตุการณ์ต่างๆ ของสังคม

นิตยา สุวรรณประเทศ (2544: 18) ได้สรุปการแบ่งประเภทกิจกรรมนักศึกษาว่าส่วนใหญ่จะกำหนดวัตถุประสงค์และลักษณะของกิจกรรมเป็นสำคัญ ซึ่งกิจกรรมที่สถาบันอุดมศึกษาส่วนใหญ่จัดขึ้นนั้น มักจะเป็นกิจกรรมหลัก 4 ด้าน ได้แก่ ด้านวิชาการ ด้านกีฬา ด้านศิลปวัฒนธรรม และด้านอาสาพัฒนา

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (2552: ออนไลน์) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนักศึกษาตามระบบการประกันคุณภาพการศึกษา ออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมวิชาการที่ส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
2. กิจกรรมกีฬาหรือการส่งเสริมสุขภาพ
3. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือรักษาสีงแวดล้อม
4. กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม
5. กิจกรรมส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมตามนโยบายสถานศึกษา 3 ดี (3D) ของรัฐบาล ซึ่งกำหนดกิจกรรมเอาไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมด้านการส่งเสริมประชาธิปไตย
2. กิจกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม
3. กิจกรรมด้านการสร้างภูมิคุ้มกันภัยจากยาเสพติด

จากที่ศึกษาประเภทของกิจกรรมนักศึกษาตามที่นักวิชาการได้กล่าวไว้พอสรุปได้ว่า สถาบันอุดมศึกษาของรัฐและเอกชน มีบทบาทการดำเนินการเพื่อจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษา เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพนักศึกษาให้มีศักยภาพ มีคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ แต่ละ

สถาบันสามารถจัดกิจกรรมได้หลายรูปแบบ ไม่จำกัด ขึ้นอยู่กับความพร้อม ศักยภาพของแต่ละสถาบัน และความสนใจของนักศึกษาทั้งนี้ควรให้เป็นไปตามที่สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้กำหนดกรอบให้สอดคล้องตามระบบประกันคุณภาพการศึกษาไว้ ประเภท ตามที่กล่าวไว้ข้างต้น

2.4.4 ความสำคัญของกิจกรรมนักศึกษา

กิจกรรมนักศึกษาเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่สำคัญของสถาบันอุดมศึกษาที่ใช้พัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ร่างกายและจิตใจ ทำให้สถาบันอุดมศึกษาบรรลุเป้าหมาย ในการจัดการศึกษาตามที่ วิจิต ประสมป้อม (2550: 11) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนักศึกษาย่จะช่วยให้นักศึกษาพัฒนาตนเองเพื่อเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้านต่าง ๆ และสำเนาวั ขจรศิลป์ (2542: 122-124) ได้กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมนักศึกษา ที่สามารถตอบสนองความ สนใจและความต้องการด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านการพัฒนานักศึกษา

กิจกรรมนักศึกษาที่ช่วยพัฒนานักศึกษาที่สำคัญโดยสรุปมีดังนี้

1. กิจกรรมช่วยตอบสนองความต้องการและความสนใจของนักศึกษาโดยเปิด โอกาสให้ใช้ความคิด การกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ช่วยให้นักศึกษาได้มีโอกาสใช้พลัง ร่างกายและความคิด กระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม สามารถตอบสนองความ ต้องการของนักศึกษาทางด้านร่างกายและความสนใจได้อีกทั้งนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไม่มี โอกาสเรียนได้ศึกษาสาขาที่ตนมีความสนใจและต้องการ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มีกิจกรรมนักศึกษาที่ ต้องการและสนใจ

2. กิจกรรมของนักศึกษาที่หลากหลาย ช่วยให้นักศึกษาสามารถค้นหาอาชีพงาน อดิเรกและกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจที่เหมาะสมกับตนเองได้

3. กิจกรรมช่วยให้มีโอกาสนเปลี่ยนบรรยากาศและอิริยาบถ ช่วยผ่อนคลายความ ตึงเครียด

4. กิจกรรมช่วยให้นักศึกษา เกิดความรู้จักตนเอง (Self – realization) เรื่องนี้ นับเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะการที่บัณฑิตไม่รู้จักตนเองนั้นอาจนำไปสู่ความเสียหายและเกิดอันตราย ต่อสังคมและตนเองได้

5. ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตน (self – esteem) คนเราทุกคนล้วนมีความ ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าตน เมื่อบรรลุถึงความต้องการแล้วก็จะพบความสุข ความอึดอึดใจ

6. กิจกรรมช่วยพัฒนาด้านร่างกาย (Physical Quotient) สติปัญญา (Intelligence Quotient) อารมณ์ (Emotion Quotient) สังคม (Social Quotient)

2. ด้านสถาบันอุดมศึกษา

กิจกรรมนักศึกษาที่มีความสำคัญต่อสถาบันดังนี้

1. กิจกรรมช่วยให้สถาบันอุดมศึกษาบรรลุเป้าหมายในการจัดการศึกษา
2. กิจกรรมช่วยให้เกิดความร่วมมือกันระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาในการจัดกิจกรรมของนักศึกษา ช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ ความเข้าใจต่อสถาบันอุดมศึกษาดีขึ้น
3. กิจกรรมช่วยให้สถาบันอุดมศึกษาได้ทำหน้าที่ในการทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม
4. กิจกรรมบางกิจกรรมช่วยในการเผยแพร่ชื่อเสียงและเกียรติคุณของสถาบันอุดมศึกษา

3. ด้านพัฒนาประเทศ

กิจกรรมของนักศึกษามีความสำคัญต่อประเทศดังนี้

1. กิจกรรมของนักศึกษาช่วยในการพัฒนาชนบทท้องถิ่นทุรกันดาร เพราะมีการออกค่ายอาสาพัฒนาด้วยการสร้างถาวรวัตถุต่างๆ เช่น อาคาร ทาง สถานที่ เป็นต้น นักศึกษาได้ร่วมตัวกันเพื่อออกทำกิจกรรมด้วยจิตอาสาพัฒนาชนบทหรือท้องถิ่นทุรกันดาร เป็นการส่งเสริมกิจกรรมที่นักศึกษาทำกิจกรรมต่อประเทศ
2. กิจกรรมช่วยส่งเสริมความรู้ในทางวิชาการแก่ประชาชนในชนบท เช่น การดูแลสุขภาพ การศึกษา และการเกษตร เป็นต้น
3. กิจกรรมช่วยส่งเสริมด้านศิลปะและวัฒนธรรม เพราะนักศึกษาได้ช่วยในการทำนุบำรุง พัฒนา และการเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมของชาติ
4. กิจกรรมช่วยพัฒนาสติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ ให้เป็นเยาวชนที่มีคุณภาพสามารถพัฒนาประเทศได้มีความเจริญก้าวหน้าขึ้น

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนักศึกษา เพื่อส่งเสริมและเสริมสร้างบุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์ให้แก่นักศึกษา เช่น ส่งเสริมพลานามัยและพัฒนาบุคลิกภาพทางด้านสังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตใจ ประสบการณ์การ ดำเนินชีวิตในสังคม การทำงานร่วมกับผู้อื่น ความสามัคคีปลูกฝังคุณธรรมและรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีและเอกลักษณ์ดั้งเดิม เป็นต้น

สำหรับกรมวิชาการ (2544: 3-4) ได้กล่าวถึง หลักการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาโดยมีสาระสำคัญคือ การกำหนดวัตถุประสงค์และแนวปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย วุฒิภาวะ ความสนใจ ความถนัด และความสามารถของนักศึกษา บูรณาการวิชาการกับชีวิตจริงให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ใช้กระบวนการกลุ่มในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ฝึกให้คิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ จินตนาการที่เป็นประโยชน์ และมีความสัมพันธ์กับชีวิตในแต่ละช่วยวัยอย่างต่อเนื่องจำนวนสมาชิกมีความเหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรม มีการกำหนดเวลาในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมสอดคล้องกับวิสัยทัศน์และเป้าหมายของสถานศึกษา นักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการโดยมีครู อาจารย์ เป็นที่ปรึกษาโดยถือเป็นหน้าที่และงานประจำ และควรคำนึงถึงความปลอดภัย ชีด

หลักของการมีส่วนร่วม โดยเปิดโอกาสให้ครู อาจารย์ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ชุมชน องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมมีการประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยวิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับกิจกรรมอย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่อง โดยให้ถือว่าเป็นเกณฑ์ประเมินผลการผ่านช่วงชั้นเรียน

อำนาจ วงษ์สมิง (2542: 10) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนักศึกษา มีหลักการสำคัญต่อนักศึกษา เพราะถือว่ารูปแบบกิจกรรมของนักศึกษาเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้นักศึกษามีสติปัญญา มีทัศนคติที่ดี ฝึกการเป็นผู้นำ การรู้จักแสดงความคิดเห็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อตน สังคม และประเทศชาติ

จากแนวที่กล่าวมา สรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษา จึงบูรณาการวิชา กับโลกแห่งความเป็นจริง ให้สอดคล้องกัน ให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต หรือกล่าวอีกนัยจัดกิจกรรมเพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ชีวิตจากวิชาการ ไปสู่โลกแห่งความเป็นจริง และสร้างประสบการณ์จากโลกแห่งความเป็นจริง ไปสู่วิชาการ รู้คิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์จินตนาการที่เป็นประโยชน์

2.5 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม คือการนำชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นแล้วไปใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิผลนั้นมีขั้นตอนตามที่นักวิชาการได้กล่าวถึงดังนี้

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525: 192) กล่าวว่าขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมนั้น จะประสบความสำเร็จก็ต่อเมื่อ ได้มีการจัดสภาพห้องเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ซึ่งควรคำนึงต่อสิ่งต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง
2. ให้นักเรียนมีโอกาสได้ทราบผลการกระทำทันทีจากกิจกรรมการเรียนการสอน
3. มีการเสริมแรงจากนักเรียนจากประสบการณ์ที่เป็นความสำคัญอย่างถูกจุดตามขั้นตอน

ของการเรียนรู้

4. คอยชี้แนะแนวทางตามขั้นตอนในการเรียนรู้ตามที่ครูได้วิเคราะห์ และกำหนดความสามารถพื้นฐานของนักเรียน จากการศึกษาขั้นตอนใช้ชุดกิจกรรม

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2546: 56) การใช้ชุดกิจกรรมจะใช้ตามประเภทและจุดประสงค์ที่ทำขึ้น มีขั้นตอนโดยสรุปดังนี้

1. ทดสอบก่อนเรียน ให้ผู้เรียนทดสอบก่อนเรียน เพื่อพิจารณาความรู้พื้นฐานเดิมของผู้เรียน อาจใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที และควรเฉลยผลการสอบให้ผู้เรียนแต่ละคนทราบพื้นฐานความรู้ของตน

2. ชี้นำสู่บทเรียน เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้

3. ขั้นประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนจะต้องชี้แจงหรืออภิปรายให้ผู้เรียนเข้าใจอย่างละเอียดทุกขั้นตอน ก่อนลงมือทำกิจกรรม

4. ขั้นสรุปบทเรียน ผู้สอนนำสรุปซึ่งสามารถทำได้โดย การถามหรือให้ผู้เรียนสรุปความเข้าใจหรือสาระที่ได้จากการเรียนรู้ เพื่อให้แน่ใจว่า ผู้เรียนมีความคิดรวบยอดตามหลักการที่กำหนด

5. ประเมินการเรียนรู้ โดยทำการทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินว่า ผู้เรียนบรรลุตามจุดประสงค์หรือไม่ เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องของผู้เรียน กรณียังไม่ผ่านจุดประสงค์ ข้อใดข้อหนึ่ง

2.5.1 ขั้นตอนการการจัดกิจกรรม (การสอน) ของศาสตราจารย์ซาโรช บัศวรี

จากที่ได้ศึกษาขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมมาสรุปได้ว่า ขั้นตอนการใช้กิจกรรม เป็นการนำชุดกิจกรรมไปใช้ประกอบ การเรียนการสอน การอบรมตามขั้นตอนที่ผู้จัดทำออกแบบไว้ เพื่อนำทางให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ สำหรับการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของซาโรช บัศวรี (2553: 19-22) ที่ได้อธิบายว่า กำหนดวิธีสอนไว้เป็นการแน่นอน เพื่อจะได้นำออกไปเป็นเครื่องมือในการอบรมและการสอนนักเรียน เป็นการประจำแน่นอนและอย่างเชื่อถือได้ อนึ่งเมื่อได้กำหนดไว้คราวหนึ่งแล้วต่อมาเมื่อวิทยาการทางการศึกษาได้ก้าวหน้าไปและได้ความรู้เพิ่มเติมมากขึ้น ก็กำหนดกันใหม่อีกซึ่งทำให้วิทยาการศึกษาในด้านที่เกี่ยวกับวิธีการสอนได้ก้าวหน้าไปอยู่เรื่อยๆ และทำให้การสอนและการอบรมนักเรียนได้ผลดียิ่งขึ้นอยู่เสมอจะเห็นได้ว่าเมื่อประมาณ 60 ปีมาแล้วประเทศในทวีปยุโรปเช่นประเทศอังกฤษ และประเทศในทวีปอเมริกาเหนือเช่นประเทศสหรัฐอเมริกาทั่วไปกำหนดเอาวิธีสอนตามขั้นทั้งห้าของแฮรบัท (The Herbartian Five Formal Steps เป็นวิธีสอนทั่วไปและได้ใช้กันอย่างแพร่หลายมากเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าวิธีสอนตามขั้นทั้งห้านี้ประกอบด้วย 1) ขั้นเตรียม 2) ขั้นสอน 3) ขั้นย่อ 4) ขั้นทวน 5) ขั้นใช้ วิธีสอนตามขั้นทั้งห้านี้ยอมรับว่าอาจเหมาะสมในการที่จะมอบหมายหรือหยิบบ่ม (impart) วิชาหรือความรู้ให้แก่ผู้เรียน แต่อาจจะไม่เหมาะสมนักในการกระตุ้นเตือนให้ผู้เรียนได้คิดค้นหรือสร้างสรรค์ด้วยตนเองข้อบกพร่องอันนี้ทำให้ครูทั้งหลายเฝ้าพยายามแก้ไข และพยายามหาหนทางใหม่กันอยู่เสมอจนกระทั่งถึงเวลาประมาณเมื่อ 30 ปีมาแล้วนี้เองครูหรือนักการศึกษาจำนวนมากได้มีความเห็นว่าวิธีการคิดของมนุษย์ชนิดที่เรียกว่า Reflective Thinking นั้นอาจนำมาใช้เป็นวิธีสอนได้เป็นอย่างดีทีเดียว (วิธีการคิดที่ว่านี้นักปราชญ์เรียกว่าวิธีแห่งปัญญาหรือ The Method of Intelligence ส่วนนักวิทยาศาสตร์เรียกว่าวิธีวิทยาศาสตร์หรือ The Scientific Method ซึ่งที่จริงก็คืออันเดียวกัน) วิธีการดังกล่าวนี้นักปรัชญาและนักวิทยาศาสตร์ได้นำมาใช้ในการคิดค้นแก้ปัญหาและได้ตรงซึ่งได้ผลอย่างมากมาตามทีปราชญ์ชดอยู่ทั่วไปแล้ว นักวิจัยจะเป็นนักวิจัยการศึกษาหรืออื่นๆ ก็ตามย่อมจะยึดวิธีการดังกล่าวเป็นแนวทางเช่นกันดังนั้นครูหรือนักการศึกษาจึงได้ทดลองเอามาใช้เป็นวิธีสอนดูบ้างโดยเฉพาะได้ทดลองก่อนในวิธีสอนสังคมศึกษาก็ปรากฏว่าได้ผลดียิ่งวิธีการดังกล่าวนี้ว่าที่จริงแล้วก็

เป็นวิธีการสอนสำหรับใช้ในการแก้ปัญหานั้นเอง (Problem-Solving) ไม่ว่าในแง่ใดของชีวิต ถ้ามีสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอยู่ด้วยแล้ว วิธีการนี้ย่อมจะเอามาใช้ได้เสมอในการสอนวิชาต่างๆ ย่อมจะมีสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอยู่ทั้งสิ้น ดังนั้นการทดลองเอาวิธีการของ Reflective Thinking มาใช้จึงได้ผลในการสอนเป็นอันมากและซ้ำยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดการคิดค้นวิจัย และสร้างสรรค์อย่างมากอีกด้วย นับว่าเป็นการสนใจครูหรือนักการศึกษาอย่างมากจึงได้เปลี่ยนวิธีการเดิมหันมายอมรับนับถือเอาวิธีการแห่งปัญญานี้มาไว้เป็นวิธีสอนจนตราบนานเท่านานนี้ โดยย่อวิธีการแห่งปัญญานี้ประกอบด้วยวิธีการ 5 ขั้นตอนเนื่องกันและเกี่ยวพันกัน (บางท่านอาจจะแบ่งซอยออกไปมากกว่า 5 ขั้นก็ย่อมทำได้) คือ

1. การกำหนดปัญหาให้ถูกต้อง (Location of Problems)
2. การตั้งสมมุติฐาน (Setting up of Hypotheses)
3. การทดลองและเก็บข้อมูล (Experimentation and Gathering of Data)
4. การวิเคราะห์ข้อมูล (Analysis of Data)
5. การสรุปผล (Conclusion) ซึ่งผลที่สรุปได้นี้ในโอกาสข้างหน้าก็อาจจะ

เปลี่ยนแปลงไปได้อีกไม่คงที่ถือเป็นอนิจจังและเมื่อสรุปได้คราวหนึ่งแล้วก็อาจนำเอาไปเป็น Hypothesis สำหรับกรณีอื่นๆก็ได้

และศาสตราจารย์ สาโรช บัวศรี (2553: 24-25) กล่าวเพิ่มว่า เนื่องจากอริยสัจสี่เป็นคำสอนที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ประการหนึ่งและพฤติกรรมต่างๆที่นำไปสู่การได้มาซึ่งอริยสัจสี่นี้ก็เป็นที่น่าสนใจ ยิ่งอีกประการหนึ่งเราจึงอาจพยายามทำการคาดหมายหรืออนุมานเอาวิธีสอนออกมาจากอริยสัจสี่และพฤติกรรมแวดล้อมต่าง ๆ นั้นได้บ้างไม่มากนักน้อยจากการอนุมานก็พอจะมองเห็นหรือพอที่จะอนุมานได้ว่า วิธีการแห่งปัญญาหรือวิธีการคิดแบบ Reflective Thinking นั้นคล้ายกับวิธีการของอริยสัจสี่อย่างที่สุด ดังที่จะได้พยายามเปรียบเทียบให้เห็นดังต่อไปนี้

ตาราง 8 เปรียบเทียบระหว่างอริยสัจสี่กับวิธีการแห่งปัญญา

ขั้นต่างๆของอริยสัจสี่	ขั้นต่างๆของวิธีการแห่งปัญญาหรือวิธี วิทยาศาสตร์หรือ Reflective Thinking
1. ทุกชีวิตนี้เป็นความทุกข์อย่างยิ่ง (ดังนั้นปัญหาของเราคืออะไรจึงจะได้พ้นทุกข์)	1. การกำหนดปัญหา ได้แก่การพิจารณา เหตุการณ์ต่างๆ เพื่อกำหนดปัญหาให้ถูกต้องและเหมาะสม (ในกรณีนี้เมื่อพิจารณาเห็นว่าชีวิตเป็นความทุกข์อย่างยิ่งแล้วก็กำหนดปัญหาได้ว่าทำอะไรจึงจะได้พ้นทุกข์นั่นเอง)

ตาราง 8 (ต่อ)

ชั้นต่างๆของอริยสัจสี่	ชั้นต่างๆของวิธีการแห่งปัญญาหรือวิธี วิทยาศาสตร์หรือ Reflective Thinking
2. สมุทัยสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดทุกข์ก็ได้ แก้ค้นหา (ดังนั้นถ้าแก้หาทางกำจัด ค้นหาเสียได้ทุกข์ก็จะไปหมดวิธีการ ที่อาจทดลองเพื่อกำจัดค้นหาอาจมีดังนี้ การอดอาหาร, การสมาธิ, การเข้าใจใน สิ่งที่ถูกต้อง เป็นต้น)	2. การตั้งสมมุติฐานเมื่อเข้าใจปัญหาโดย รอบคอบแล้วเช่นรู้ถึงสาเหตุของปัญหา แล้วก็อาจตั้งสมมุติฐานหรือลองกำหนด หลักการในการแก้ไขได้ (เช่นกำหนดว่า จะต้องกำจัดค้นหาเสียให้สิ้นเชิงและ กำหนดวิธีการย่อยลงไปอีกว่าอาจจะ อดอาหารอาจทำสมาธิ เป็นต้น)
3. นิโรธการดับทุกข์ (ในการให้ได้มาซึ่ง สภาวะนี้จำเป็นต้องดำเนินการต่างๆเพื่อให้ ทุกข์ดับไปหรือเพื่อจะได้พ้นทุกข์จึง ทำการอดอาหารเมื่อเห็นว่าทำ ทุกกริยาไม่อาจพ้นทุกข์ได้ก็ลองทำ อย่างอื่นต่อไปอีก)	3. การทดลองและเก็บข้อมูลลองทำตามที่ ตั้งสมมุติฐานไว้แล้วเช่นลองอดอาหาร ลองทำสมาธิ เป็นต้น หรือจดและจำผล ของการปฏิบัติแต่ละอย่างไว้เพื่อจะได้ พิจารณาต่อขั้นต่างๆ ของอริยสัจสี่ ชั้นต่างๆของวิธีการแห่งปัญญาหรือวิธี วิทยาศาสตร์หรือ Reflective Thinking
4. มรรคจากการปฏิบัติสิ่งต่างๆด้วย ตนเองแล้วก็ตกลงสรุปผลได้ว่าวิธีการที่ จะพ้นทุกข์ได้นั้นมีทางเดียวคือทางที่ เรียกชื่อว่า“มรรคมองค์แปด”	4. การวิเคราะห์ข้อมูล 5. การสรุปผล ทำการวิเคราะห์ข้อมูลหรือผลต่างๆที่จด ไว้ในขั้นทดลองนั้นเพื่อจะได้รู้ว่าสิ่งใดแก้ ปัญหาที่กำหนดไว้ดังเดิมนั้นได้หรือไม่ได้ ประการใดแล้วสรุปให้เป็นหลักเกณฑ์ หรือข้อความที่แน่ชัดว่าได้แก้ปัญหาได้ ด้วยวิธีใดและได้แก้ปัญหาได้ด้วยวิธีใด และได้ผลประการใด (เช่นสรุปว่า วิธีทุกกริยานั้นไม่ได้ผลในการดับทุกข์ แต่การปฏิบัติตามแนวทางของ“มรรคม องค์แปด” นั้นเป็นทางเดียวที่อาจพ้น ทุกข์ได้แต่ละขั้นได้ในระดับโลกียะหรือ ระดับโลกุตระก็ต้องแล้วแต่เหตุการณ์ และบุคคล)

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดจากขั้นตอนของอริยสัจที่สาโรช บัวศรี ได้กล่าวไว้ข้างบนสรุปเป็นขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาไว้ดังนี้

1. ขั้นปัญหาปัญหาวิจัย กล่าวคือสภาพที่เป็นปัญหาเชิงประจักษ์ ในที่นี้การมีทุกข์ภาวะ มีความเครียด มีสุขภาพจิตอ่อนแอ มีปัญญาแยกแยะความดีความคุณ โทษต่อชีวิต อันมีผลต่อการดำเนินชีวิต จากขั้นตอนที่ 1 นำมาสู่การจัดกิจกรรม หรือฝึกให้อบรมสำหรับปรับใช้ชีวิต กิจกรรม ทบทวนตนสำรวจตน เดือนตน หรือการประเมินตนด้วยตนเอง (ทดสอบก่อน)

2. ขั้นตั้งสมมติฐาน (สมุทัย) กล่าวคือความอยาก ห่วงโซ่ความชั่วร้าย ที่เข้ามาบีบบาทต่อจิต ส่งผลให้จิตไหลตามอำนาจแรงเร้าต่างๆ ทั้งความอยาก ห่วงโซ่ความชั่วร้าย

3. ขั้นหมดทุกข์ (ขันนิโรธ) กล่าวคือเกิดจากมรรควิธีข้อที่ 4 หลังจากผ่านการบริหารจัดการจิตปัญญาแล้ว จิตจึงปรับท่าที หรือจิตมีพุทธภาวะ (วุฒิภาวะ) ในระดับต่ำ มีความเข้าใจชีวิต จิตสงบลงบ้าง ระดับสูง (เกิดจากการทำซ้ำ) จิตที่สุขสงบ เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต ตัดห่วงโซ่ความชั่วร้าย ห่างจากความอยาก (ประเมินหลัง)

4. ขั้นมรรค จากสมมติฐานข้อที่สาม นำมาสู่การออกแบบกิจกรรม เนื่องจากทุกข์ภาวะ ความเครียดเป็นสภาวะของจิต เครื่องมือที่นำไปสู่การจัดกิจกรรม อบรมจิต คือการบริหารสติให้มีคุณภาพ กล่าวคือมีสติ ตื่นรู้ในกระทำ มีสติตื่นรู้ในความรู้สึก มีสติตื่นรู้ในความคิด และมีสติตื่นรู้ในข้อปฏิบัติ ลักษณะนี้เรียกว่า สติปัญญา เครื่องมือคือ คุณลักษณะของสติ ความเข้าใจต่อสภาวะต่างๆ ตรงตามความเป็นจริง เป็นปัญญา รู้ชัด รู้แจ้ง ส่งผลให้จิตมีความเที่ยงตรง ไม่เอนเอียง เป็นเครื่องมือประกอบการอบรมจิต

มรรควิธีเริ่มจาก ความเข้าใจถูก (สัมมาทิฐิ) หรือเลือกทฤษฎีที่ถูกมาประกอบการพัฒนาเครื่องมือวิจัย (มีสติที่ถูก มีความคิดที่ถูก) นำมาสู่กิจกรรมการบริหารจิตปัญญา แบ่งออกเป็นสองส่วน

1. ส่วนพัฒนาให้เกิดปัญญา จากข้อ 4 ของหลักสติปัญญา วัตถุประสงค์เพื่อเข้าใจความทุกข์ ความเครียด สิ่งบั่นทอนเกิดว่ามีมูลเหตุจากอะไร จะทำให้หมดอย่างไร หรือจะพัฒนาธรรมข้อใดให้เกิดมีในตน

2. ส่วนการบริหารจิต ต่อจากข้อ 1 เมื่อเกิดการตระหนักรู้แล้ว นำสิ่งที่รู้ นั้น มาประกอบจิตให้ฉลาด อบรมจิต ขมจิต ฝึกจิต ให้จิตตื่นรู้ ตื่นตัว เบิกบาน

จากขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามหลักอริยสัจที่นำเสนอมานั้นสรุปได้ว่า การบริหารจัดการ ตามหลักสติปัญญา เป็นวิธีการทำให้สติมีคุณภาพ เพื่อเข้าในสมมติฐานปัญหา แล้วลงมือปฏิบัติ หรือบริหารจิต ตามหลักสติปัญญา ด้วยการมีสติ และพัฒนาให้เกิดปัญญา เพื่อนำปัญญาไปประกอบใช้คู่กับจิต

3. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

3.1 ความหมายการวิเคราะห์องค์ประกอบ

นักวิชาการได้ให้ความหมายของการวิเคราะห์องค์ประกอบไว้ดังนี้

กัลยา วาณิชบัญชา (2548: 214) กล่าวว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบ เป็นการวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันมาก โดยการสรุปรายละเอียดของตัวแปรหลาย ๆ ตัวหรือการลดจำนวนตัวแปรอีกเทคนิคหนึ่ง เพื่อศึกษาถึงโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรและสร้างตัวแปรใหม่

สมบูรณ์ สุริยวงศ์ (2550: 9) กล่าวว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบ หมายถึง วิธีการสกัดเพื่อค้นหาองค์ประกอบที่แฝงอยู่ในเมทริกซ์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่สังเกตได้โดยให้มีการสูญเสียข้อมูลเดิมน้อยที่สุดและสามารถระบุโครงสร้างตัวแปรขององค์ประกอบแต่ละตัวตามความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบกับตัวแปรที่เรียกว่า น้ำหนักองค์ประกอบ รวมถึงการตีความหมายองค์ประกอบและการให้คะแนนตามองค์ประกอบนั้น

3.2 ประเภทของเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ยุทธ ไถยวรรณ (2556: 61) กล่าวว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบ มี 2 ประเภท คือ

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) เป็นการวิเคราะห์ที่ผู้วิจัยได้แนวคิดหรือทฤษฎีสนับสนุนเรื่องนั้นมาก่อน การวิเคราะห์จึงเป็นการสร้างตัวแปรใหม่หรือองค์ประกอบใหม่ภายใต้ตัวแปรที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นมาเป็นจำนวนมาก

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบที่มีวัตถุประสงค์เพื่อยืนยันองค์ประกอบหรือปัจจัยที่สร้างขึ้นมา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษารายการของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

3.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis:CFA) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เป็นวิธีการทางสถิติที่ใช้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ชุดหนึ่งว่าเกิดจากตัวแปรแฝง หรือคุณลักษณะแฝงที่เป็นองค์ประกอบร่วมภายใต้กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีว่ามีองค์ประกอบใดบ้างที่ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรสังเกตได้องค์ประกอบใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กันเพื่อทราบถึงโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยกำหนดเป็นโมเดลองค์ประกอบ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542: 38)

สุวิมล ติรกันันท์ (2551: 63) กล่าวว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีจุดเน้นในการตรวจสอบความถูกต้อง สอดคล้องระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์ กับโมเดลที่กำหนดไว้ตามแนวคิดทฤษฎีโครงสร้างของโมเดลประกอบด้วยตัวแปรแฝง (latent variable) ที่บ่งชี้ด้วยชุดของตัวแปรที่สังเกต

ได้ (observable variable) มีวัตถุประสงค์เช่นเดียวกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ คือ 1) เพื่อตรวจสอบทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบ 2) เพื่อสำรวจและระบุองค์ประกอบและ 3) ใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างตัวแปรใหม่ โดยใช้โมเดลการวัด (measurement model) ของโมเดลโครงสร้างความแปรปรวนร่วม แต่ได้ปรับแก้จุดอ่อนของ EFA จนมีความสมเหตุสมผลตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น ดังนั้นการคำนวณค่าความคลาดเคลื่อนอาจมีความสัมพันธ์ระหว่างกันได้ ต้องมีทฤษฎีสนับสนุนในการกำหนดเงื่อนไขบังคับในการวิเคราะห์หาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ทั้งยังมีการตรวจสอบโครงสร้างของโมเดลว่ามีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มตัวอย่างหลายๆ กลุ่ม

สเตเวน (Steven, 2009: 345) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบที่นักวิจัยได้สร้างโมเดลการวัดเอาไว้แล้ว และรู้ว่ามีจำนวนองค์ประกอบเท่าใด แต่ละองค์ประกอบชื่ออะไรและประกอบไปด้วยตัวแปรใดบ้าง นักวิจัยจึงใช้สถิติเพื่อเป็นการพิสูจน์ความถูกต้องของโมเดลการวัด มีกรอบความคิดชัดเจน มีทฤษฎีที่เข้มแข็งหรือหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนอยู่เบื้องหลัง จำนวนองค์ประกอบถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบกับตัวแปรสังเกตได้ถูกกำหนดไว้ก่อนการวิเคราะห์ตัวแปรสังเกตได้สัมพันธ์กับบางตัวประกอบและสถิติ (Steven, 2009: 345) ได้กล่าวเพิ่มว่าในปัจจุบันการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้รับความนิยมมากขึ้นและเข้ามาแทนที่การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ทั้งนี้เพราะการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น มีรูปแบบ การวิเคราะห์ที่หลากหลายส่งผลให้ผลการวิเคราะห์ที่ได้ไม่สอดคล้องกันบ่อยครั้งที่พบว่าองค์ประกอบที่ได้แปลความหมายค่อนข้างยากเพราะองค์ประกอบประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ที่มีเนื้อหาไม่ค่อยสอดคล้องกัน เนื่องจากการพิจารณาว่าองค์ประกอบ (factor) ใดควรประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ (Observed Variable) ได้ตัวแปรใดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจนั้น เป็นการจัดกลุ่มตามค่าทางสถิติมากกว่าเนื้อหาทฤษฎี นอกจากนี้ข้อดกของเบื้องต้นบางประการของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจยังค่อนข้างเข้มงวดและไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เช่น ตัวแปรที่สังเกตได้ทุกตัวเป็นผลมาจากองค์ประกอบร่วมทุกตัว หรือความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกตได้ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันสามารถแก้ปัญหาของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจได้เกือบหมด

3.4 วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมี 4 ขั้นตอน มีดังนี้ (Steven, 2009:325-394; Schumacker; & Lomax, 2010: 55-178)

1. การกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดล (model specification) เป็นการกำหนดความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างตัวแปรต่างๆซึ่งเป็นการกำหนดโมเดลการวัดตามทฤษฎีที่ผู้วิจัยคาดการณ์ไว้ว่า ตัวแปรแฝงแต่ละตัวประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้หรือตัวชี้วัดตัวใดบ้าง ซึ่งในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวต้องถูกระบุด้วยตัวแปรแฝงเพียงตัวเดียว

(unidimensional measures) หรือค่า crossloading มีค่าเท่ากับ 0 ต่างจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ที่ตัวแปรสังเกตได้ถูกอธิบายด้วยตัวแปรแฝงทุกตัว การที่ตัวแปรสังเกต 1 ตัวมีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝงมากกว่า 1 ตัว แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างอาจขาดความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (construct validity)

2. การระบุความเป็นไปได้เพียงค่าเดียวของโมเดล (Model identification) การประมาณค่าพารามิเตอร์จะทำได้ก็ต่อเมื่อโมเดลที่สร้างสามารถระบุความเป็นไปได้ของพารามิเตอร์เพียงค่าเดียว การระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวของโมเดลอาศัยกฎของ t ก็คือ โมเดลที่ระบุได้พอดีต้องมีจำนวนพารามิเตอร์ที่ต้องประมาณค่าน้อยกว่าจำนวนสมาชิกในเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วม (variance-covariance matrix) ของตัวแปรสังเกตได้ หรือสามารถคำนวณได้จากสูตร $t(p)(p+1)/2$ โดยค่า t คือ จำนวนพารามิเตอร์ที่ไม่ทราบค่า p เป็นจำนวนตัวแปรที่สังเกตได้ของโมเดล หากพารามิเตอร์ที่ไม่ทราบค่ามีจำนวนมากกว่าจำนวนสมาชิกในเมทริกซ์ ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรสังเกตได้ โมเดลที่สร้างจะไม่สามารถประมาณค่าพารามิเตอร์ได้ ซึ่งโมเดลชนิดนี้เรียกว่า โมเดลระบุไม่พอดี (underidentified model) หากจำนวนสมาชิกในเมทริกซ์ ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรสังเกตได้ มีจำนวนเท่ากับจำนวนพารามิเตอร์ที่ไม่ทราบค่า จะเรียกโมเดลนี้ว่า โมเดลที่ระบุพอดี (just identified model) โมเดลชนิดนี้จะมี degree of freedom เท่ากับศูนย์ส่งผลให้ค่า χ^2 goodness of fit เท่ากับศูนย์เช่นกัน จึงไม่สามารถใช้ทดสอบทฤษฎีได้ และหากจำนวนสมาชิกในเมทริกซ์ ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรสังเกตได้มีมากกว่าพารามิเตอร์ที่ไม่ทราบค่าโมเดลชนิดนี้จะเรียกว่า โมเดลระบุเกินพอดี (over identified model) ซึ่งมีข้อมูลเพียงพอที่จะไปคำนวณหาพารามิเตอร์ได้ซึ่งเงื่อนไขที่กล่าวมาเรียกว่า order condition นอกจาก order condition แล้ว อีกเงื่อนไขหนึ่งของการระบุความเป็นไปได้เพียงค่าเดียว คือ rank condition ซึ่งโดยพื้นฐานเงื่อนไขของ rank condition คือ ค่าพารามิเตอร์แต่ละค่าต้องถูกประมาณจากความสัมพันธ์ที่เฉพาะเจาะจง(unique relationship)ซึ่งทำให้การละเมิดเงื่อนไขของ rank condition เป็นไปค่อนข้างยาก ยกเว้นโมเดลที่ค่อนข้างซับซ้อนหรือมีปัญหา เช่น โมเดลแบบ non-recursive เพื่อป้องกันปัญหาจาก rank condition โดยโบเวนเสนอให้ใช้ กฎสามตัวบ่งชี้ (three indicator rule) คือ ตัวแปรแฝง 1 ตัว ควรประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้อย่างน้อย 3 ตัว

3. การประมาณค่าพารามิเตอร์ (Parameter estimation) เป็นการนำข้อมูลจากตัวแปรสังเกตมาประมาณค่า พารามิเตอร์ เช่น ค่า น้ำหนักองค์ประกอบ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ค่าเศษเหลือ ในการประมาณค่าพารามิเตอร์จะมีลักษณะเป็นการทวนซ้ำ (iteration) โดยการประมาณค่า (population covariance matrix) ให้มีความคลาดเคลื่อนน้อยที่สุดเมื่อนำมาเทียบกับ sample covariance (S) ซึ่งได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มตัวอย่าง วิธีการประมาณค่าพารามิเตอร์นั้น มีการประมาณค่าหลายแบบที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เช่น (Maximum likelihood: ML),

Generalized least square (GLS), Weight least square (WLS) ซึ่งมีลักษณะเหมาะสมกับข้อมูลที่แตกต่างกันออกไป เช่น Maximum likelihood และ GLS มีลักษณะคล้ายกันคือเหมาะสมกับข้อมูลที่มีการแจกแจง multi normal distribution และมีกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ ส่วนวิธีการ Weight least square (WLS) ต้องการกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ แต่เหมาะสมกับข้อมูลที่ไม่ได้แจกแจงเป็น multi normal distribution (Schuumacker; & Lomax. 2010: 55-178)

4. การประเมินความสอดคล้องของโมเดล (Assessing measurement model validity) ในการประเมินความสอดคล้องกันของโมเดล ผู้วิจัยต้องเริ่มต้นตรวจสอบว่าค่าพารามิเตอร์ที่ได้มีความสมเหตุสมผลหรือไม่ดังที่กล่าวไปแล้วเพราะโมเดลที่มีความสอดคล้องคืออาจมีค่าพารามิเตอร์ที่ไม่เหมาะสมเมื่อตรวจสอบค่าพารามิเตอร์ที่ได้แล้วผู้วิจัยจึงมาตรวจสอบค่าความสอดคล้องของโมเดล ในการตรวจสอบความสอดคล้องกันของโมเดลจะทำใน 2 ส่วนคือ การประเมินความสอดคล้องของทั้งโมเดล (over all goodness of fit) และความสอดคล้องในรายตัวแปร (path estimation)

4. บริบทสาขาอุตสาหกรรมบริการ ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

4.1 ความหมายอุตสาหกรรมบริการ

คำว่า“อุตสาหกรรมบริการ” (Service industry) ความหมายตามพจนานุกรมราชบัณฑิตสถาน มีดังนี้

อุตสาหกรรม หมายถึง การทำสิ่งของเพื่อให้เกิดเป็นกำไร หรือการประกอบกิจการขนาดใหญ่ที่ต้องใช้แรงงานและทุนมาก

บริการ หมายถึง การปฏิบัติรับใช้ การให้ความสถานต่าง ๆ

จากความหมายโดยทั่วไป อุตสาหกรรมบริการ เป็นการผลิต การประกอบการ การค้า การให้บริการ ส่วนคำว่า บริการ หมายถึงกิจกรรมที่จับต้องไม่ได้แต่สร้างความพึงพอใจ ประทับใจแก่ผู้รับบริการ อาจมีการบริการอย่างเดียวหรือมีสินค้าในการบริการด้วยก็ได้

จากความหมายที่ให้ไว้สามารถสรุปได้ว่า อุตสาหกรรมบริการจึงหมายถึงการประกอบกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ด้วยความพึงพอใจ ความสะดวกสบายและสร้างความประทับใจแก่ผู้รับบริการ

4.2 ความเป็นมาของอุตสาหกรรมบริการ

ความเป็นมาของอุตสาหกรรมบริการนั้น ได้วิชาการ ได้กล่าวถึงมีดังนี้

1. ยุคโบราณ

แนวคิดเกี่ยวกับการบริการ ได้มีมาตั้งแต่ยุคอารยธรรมโบราณมีการพัฒนาจากประเพณีเก่าแก่ในการแบ่งปันขนมปังแก่คนแปลกหน้าจนมากมายเป็นอุตสาหกรรมบริการในวันนี้ คำว่า “hospitality” มาจากคำเก่าแก่ในภาษาฝรั่งเศส “hospice” ซึ่งหมายถึง “การให้ที่พักหรืออาหารแก่นัก

เดินทาง” hospice ที่มีชื่อเสียง ได้แก่ Hospice de Beaune ในแคว้น Burgundy ประเทศฝรั่งเศส หรือรู้จักกันในนาม “Hotel Dieu” “The House of God” ซึ่งเกิดขึ้นเพราะนายเทศมนตรีแห่งแคว้นเบอร์กันดีโดยการตัดแปลงโรงพยาบาลเก่าเพื่อให้เป็นที่พักพิงแก่ผู้ยากไร้ โรงพยาบาลดังกล่าว ยังคงมีการใช้งานแต่เปลี่ยนบทบาทไปอยู่ในไร่องุ่นที่มีชื่อเสียงแห่งแคว้นเบอร์กันดีแทนชาวสุเมเรียนเป็นชนชาติแรกในการบันทึกหลักฐานเกี่ยวกับการบริการราว 4,500 ปีก่อนคริสตกาล เมื่อผู้คนเริ่มเปลี่ยนแปลงจากการล่าสัตว์เพื่อยังชีพมาเป็นการปลูกพืชและทำการค้าแลกเปลี่ยน ซึ่งมีเวลาวางมากขึ้นในการเขียน การลงทุน การผลิตเครื่องใช้สอย และผลิตเบียร์ เพราะเชื่อว่าปลอดภัยกว่าการดื่มน้ำเปล่า Taverns เริ่มมีการบริการเบียร์ซึ่ง Taverns ในปัจจุบันนี้ยังคงเป็นสถานที่สำหรับชาวท้องถิ่นในการพักผ่อนและพูดคุยกัน ระหว่าง 4,000-2,000 ปีก่อนคริสตกาล ซึ่งเป็นช่วงอารยธรรมยุโรป จีน อียิปต์ และอินเดีย มีร่องรอยหลักฐานเกี่ยวกับการให้บริการ ไม่ว่าจะเป็น taverns หรือ inns เช่นเดียวกัน (ความเป็นมาของอุตสาหกรรมบริการ ม.ป.ป.:ออนไลน์)

ศรัญญา วรากุลวิทย์ (2551: 185-186) ได้อธิบายว่า เมื่อมีการเดินทางและการค้าที่ต้องใช้ระยะเวลาในการเดินทางนานๆ นักเดินทางจึงต้องการที่พักเพื่อค้างคืนในอาณาจักรกรีกและโรมัน inns และ taverns จึงเกิดขึ้นมากมายระหว่างทางจากกรีซไปโรม ชาวโรมันได้ก่อสร้างถนนที่ทำด้วยหินและมี inns ดี ๆ เกิดขึ้นทุก ๆ 25 ไมล์ เพื่อพักม้าและทหารของอาณาจักรโรมันในการส่งข่าวหรือเอกสาร แต่ไม่ได้เปิดบริการเพื่อบุคคลทั่วไป ต่อมา มาร์โค โปโล ได้เดินทางไปยังตะวันออกไกล พบว่ามีถึง 10,000 ที่พักระหว่างการเดินทางที่ดีที่สุดอยู่ในประเทศจีนใช้คำว่า “inns” หมายถึง โรงเตี๊ยม หรือที่พักขนาดเล็ก ซึ่งเจริญรุ่งเรืองมากในยุคโรมัน การจัดบริการสถานที่พักแรมเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่นักท่องเที่ยวและนักเดินทางตามเส้นทางและเมืองต่างๆที่ชาวโรมันได้ก่อสร้างถนนไว้ทั่วราชอาณาจักรเพื่อประโยชน์ทางการเมือง การพัฒนารูปแบบของการบริการต่างๆ นอกเหนือจากสถานที่พักแรมได้แก่อาหาร เครื่องดื่ม การบันเทิงประเภทต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของนักเดินทางชาวโรมัน ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นนักเดินทางที่แสวงหาความสำราญไปพร้อมกับการพักผ่อน การเดินทางจำกัดอยู่ในอาณาบริเวณของอาณาจักรโรมัน ซึ่งมีอาณาเขตกว้างใหญ่ไพศาล ทำให้ชาวโรมันเดินทางไปได้หลายแห่ง ดังนั้นการเดินทางเพื่อแสวงหาความสำราญของชาวโรมัน จึงมีส่วนช่วยให้การบริการสถานที่พักแรมสำหรับคนเดินทางได้ขยายตัวอย่างกว้างขวาง และได้รับการพัฒนาทั่วอาณาจักรโรมัน ซึ่งหลักฐานความเจริญรุ่งเรืองของสถานที่พักแรมสามารถศึกษาได้จากเมืองปอมเปอี ซึ่งตั้งอยู่ตอนใต้ของประเทศอิตาลี เมืองนี้ถูกทับถมด้วยลาวาเมื่อครั้งภูเขาไฟวิสุเวียระเบิดเมื่อปี ค.ศ. 79 อาณาจักรโรมันล่มสลายลงประมาณ ค.ศ. 500 ธุรกิจการพักแรมหยุดชะงัก สถานบริการที่พักแรมและบริการอื่น ๆ เสื่อมลง เพราะการเดินทางไม่ปลอดภัย นักเดินทางในระบายนั้นเป็นผู้แสวงบุญ (pilgrim) ซึ่งเดินทางไปประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและพักแรมในศาสนสถานต่างๆ ซึ่งวัดจัดดำเนินการเข้าสู่ยุคกลาง (Medieval Period) ประมาณ ค.ศ. 500 ถึง ค.ศ. 1300 การเดินทางเพื่อจุดประสงค์ต่าง ๆ ฟื้นตัวมาอีกครั้งหนึ่ง การ

พัฒนาธุรกิจการพักแรมในสหราชอาณาจักรในช่วงยุคกลาง การเดินทางนั้นมีข้อจำกัดอยู่มาก เนื่องจากถนนยังไม่เชื่อมโยกัน นักเดินทางยังต้องเผชิญกับนักปล้นจี้ตามถนนหลวง ต่อมาราวปี ค.ศ. 1066 สภาพการเดินทางดีขึ้นและประชาชนได้เดินทางมากยิ่งขึ้น นักเดินทางนิยมไปแสวงบุญตามที่สำคัญของศาสนา และเดินทางไปยังดินแดนศักดิ์สิทธิ์ ทำให้กิจการที่พักแรมได้ฟื้นตัวขึ้นในยุคนี้ เมื่อสิ้นสุดยุคกลาง สถานที่พักแรมได้ทวีความสำคัญขึ้น เนื่องจากความต้องการด้านที่พักในลักษณะเป็นส่วนตัวมีมากขึ้น การขยายตัวของกิจการสถานที่พักแรมจึงเพิ่มขึ้นตามสัดส่วนความนิยมของประชาชนด้วย

ยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ (Renaissance) ยุคนี้ถือได้ว่าเป็นยุคที่ก่อกำเนิดกลุ่มประเทศในยุโรป และส่งผลดีให้กับอุตสาหกรรมที่พักแรม ในช่วงยุคนี้เศรษฐกิจของกลุ่มยุโรปได้ฟื้นตัวขึ้น การค้าระหว่างประเทศได้ขยายตัวขึ้น ก่อให้เกิดความจำเป็นในการเพิ่มปริมาณความต้องการสถานบริการห้องพักขนาดเล็กและที่พักแรมขนาดต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกษัตริย์เฮนรีที่ 8 แห่งอังกฤษ ได้ช่วยเหลือกิจการสถานบริการห้องพักขนาดเล็กด้วยการออกพระราชบัญญัติยกเลิกการอาศัยอยู่ในวัด ประชาชนจึงไม่สามารถเข้าพักในวัดได้อีกต่อไป จึงเข้าพักใน inns ซึ่งเป็นการดำเนินธุรกิจส่วนตัวระหว่างยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในประเทศอังกฤษทั้งระบบสังคมและเศรษฐกิจ การขยายตัวทั้งการค้าภายในประเทศและระหว่างประเทศ ทำให้มีการพัฒนาระบบการพักแรม ประเทศอังกฤษจึงเป็นประเทศแรกที่อุตสาหกรรมที่พักแรมมีความเจริญก้าวหน้า เมื่อชาวอังกฤษรุ่นแรกเดินทางไปยังทวีปอเมริกา ได้ส่งเสริมกิจการอุตสาหกรรมที่พักแรมในสหรัฐอเมริกา โดยนำวิธีคิดวิธีการจัดการที่พักแรมไปยังอเมริกาด้วย

2. ยุคใหม่

ประมาณค.ศ. 1607 โรงแรมแห่งแรกที่สร้างขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกาถึงแม้ว่าจะสร้างเลียนแบบ inns และ taverns ในอังกฤษก็ตามแต่ยังมีความแตกต่างในหลายด้านเช่นในอเมริกาไม่ได้ยึดถือชนชั้นของผู้พักแรมผู้พักแรมสามารถใช้บริการได้เมื่อมีการเดินทางไปประกอบธุรกิจสถานบริการที่พักแรมในอเมริกาได้ขยายกิจการไปฝั่งตะวันตกของประเทศปีค.ศ. 1794 ได้มีการก่อสร้างโรงแรมขึ้นเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อประกอบธุรกิจได้แก่ City Hotel ในนิวยอร์ก และได้มีการก่อสร้างโรงแรมเพิ่มขึ้นในรัฐอื่นๆอย่างกว้างขวางแต่การจัดการที่พักแรมและอาหารยังมีลักษณะธรรมดาๆยังไม่มีความหรูหราเหมือนในปัจจุบันปีค.ศ. 1829 มีการก่อสร้าง Tremont Hotel ซึ่งเป็นโรงแรมชั้นหนึ่งที่ทันสมัยแห่งแรกในประเทศสหรัฐอเมริกาก่อตั้งที่เมืองบอสตันรัฐแมสซาชูเซตส์ โรงแรมเทรมอนต์เป็นจุดเริ่มต้นของการก่อสร้างโรงแรมที่มีความหรูหราทันสมัยในหลายเมืองตามฝั่งตะวันออกภาคกลางตะวันตกและภาคใต้ทั่วประเทศสหรัฐอเมริกาดังนั้นในปลายศตวรรษที่ 19 จึงมีการจำแนกโรงแรมออกเป็น 2 ประเภทคือขนาดใหญ่โตหรูหรากับขนาดเล็กและสวยงามโรงแรมเหล่านี้ตั้งอยู่ใกล้ศูนย์กลางการขนส่งบริเวณสถานีรถไฟเมื่อมีการขนส่งขยายตัวการเดินทางไปเพื่อประกอบธุรกิจมากขึ้นอัตราค่าเช่าที่พักแรมในโรงแรมประเภทใหญ่โตและหรูหราจึงค่อนข้างแพงทำให้โรงแรม

ขนาดเล็กมีจำนวนไม่เพียงพอในการรองรับนักท่องเที่ยวจึงมีการพัฒนาโรงแรมสำหรับนักเดินทางที่ไปประกอบธุรกิจการค้า ดังนั้นในค.ศ. 1908 Ellsworth Statler ได้ก่อตั้ง Buffalo Statler Hotel ขึ้นเพื่อเป็นโรงแรมสำหรับนักธุรกิจเป็นแห่งแรกโดยมีแนวคิดในการเน้นบริการสิ่งอำนวยความสะดวกที่ไม่ซ้ำรูปแบบใดมาก่อนได้แก่การใช้ที่ล็อกประตูเพื่อความเป็นส่วนตัวของเครื่องเรือนไม้ติดสวิตช์ไฟริมประตูด้านในห้องนอนมีห้องอาบน้ำที่เป็นสัดส่วนและมีการจัดบริการหนังสือพิมพ์ในตอนเช้า (ความเป็นมาของอุตสาหกรรมบริการ. ม.ป.ป.: ออนไลน์)

ศรัณยู วรากุลวิทย์ (2551: 188-189) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 มีการเดินทางในสหรัฐอเมริกาเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดความต้องการด้านธุรกิจที่พักแรมเพิ่มขึ้นธุรกิจด้านที่พักแรมเจริญเติบโตและสามารถดำเนินกิจการอย่างมีประสิทธิภาพหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ลักษณะการจัดการธุรกิจที่พักแรมได้เปลี่ยนแปลงไปเพื่อตอบสนองความนิยมในการเดินทางโดยรถยนต์ซึ่งเดินทางเป็นครอบครัวและหมู่คณะจึงเกิดลักษณะที่พักแรมประเภท Motel ซึ่งเป็นโรงแรมขนาดเล็กตั้งอยู่ในเมืองและริมถนนบนเส้นทางคมนาคมทางรถยนต์นักเดินทางนิยมความสะดวกสบายในการเดินทางโดยรถยนต์ส่วนบุคคลและสามารถนำรถยนต์เข้าไปจอดค้างคืนใน Motel ได้ทันทีปีค.ศ. 1952 Kemmons Wilson ได้สร้างโรงแรมประเภทมอเตอร์ (Moter + Hotel = Motel) เป็นครั้งแรกชื่อ Holiday Inn เพื่อสนองความต้องการที่พักแรมประเภทใหม่ซึ่งเป็นที่นิยมของชาวอเมริกันที่ประสงค์ในการพักอาศัยอย่างเหมาะสมกับอัตราค่าของครอบครัวโดยไม่จำเป็นต้องจ่ายค่าบริการทุกชนิดที่โรงแรมจัดไว้ให้และตัดทอนบริการบางอย่างออกไปโดยกำหนดอัตราค่าเข้าพักไว้ต่ำจึงเป็นโรงแรมที่กำหนดข้อเสนอที่ตรงกับความต้องการของผู้พักแรมอย่างสมบูรณ์การเติบโตของโมเต็ลทำให้เกิดการแข่งขันระหว่างโมเต็ลกับโรงแรมขนาดเล็กอย่างรุนแรงต่อมาปีค.ศ. 1960 เจ้าของโรงแรมขนาดเล็กจึงได้ยอมรับแนวคิดของโมเต็ลว่ามีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งของอุตสาหกรรมโรงแรมกิจการโมเต็ลจึงได้เป็นส่วนหนึ่งของสมาคมโรงแรมอเมริกันที่ได้ชื่อว่า American Hotel and Motel Association หรือ AHMA

สหรัฐอเมริกาเป็นประเทศแรกที่มีการประกอบธุรกิจโรงแรมและขยายตัวไปประกอบธุรกิจโรงแรมในต่างประเทศโดยสายการบิน Pan American Airlines ได้ก่อตั้ง Continental Hotel ขึ้นในหลายประเทศในปีค.ศ. 1948 นายคอนราดฮิลตันได้ดำเนินการบริหาร Caribe Hilton ซึ่งตั้งอยู่ที่ Puerto Rico ในปีค.ศ. 1949 นายฮิลตันได้ก่อตั้งกิจการโรงแรมระหว่างประเทศชื่อ Hilton International ปีค.ศ. 1967 ได้ขาย Hilton International ให้กับ Trans World Airlines ดังนั้น Inter Continental และ Hilton International จึงมีบทบาทสำคัญในการเคลื่อนไหวธุรกิจโรงแรมระหว่างประเทศหรือโรงแรมเครือข่าย (Chained Hotel) ดำเนินการโดยชาวอเมริกันที่แข่งขันกันขยายกิจการเข้าสู่ตลาดต่างประเทศมากขึ้นตลอดปีค.ศ. 1960 จนถึงปัจจุบันนอกจากนี้ในระยะปีค.ศ. 1960-1970 เป็นระยะเวลาของการตื่นตัวของอุตสาหกรรมโรงแรมในสหรัฐอเมริกาและโมเต็ลได้แข่งขันปรับปรุงการบริการขึ้นใหม่และพัฒนากลไกการบริหารการตลาดเช่นโรงแรมสำหรับนักธุรกิจรีสอร์ทโรงแรมสำหรับการจัดประชุมเป็นต้น

ระหว่างปลายค.ศ. 1970 และค.ศ. 1980 ธุรกิจโรงแรมได้รับการปรับปรุงกิจการบริการอย่างกว้างขวาง เช่นการดำเนินกิจการบริการอาหารบริการความบันเทิงกิจการคาสีโนบางโรงแรมเปิดกิจการใกล้สนามบินเพื่ออำนวยความสะดวกให้นักเดินทางจึงกล่าวได้ว่าการประกอบธุรกิจโรงแรมได้มีการขยายตัวอย่างต่อเนื่องและเป็นธุรกิจที่เข้มแข็งต่อไปอีกนานในยุคของความรุดหน้าในเทคโนโลยีในการเดินทางทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ

2. กิจการ โรงแรมในประเทศไทย

ธุรกิจที่พักแรมในประเทศไทยมีมานานกว่า 100 ปีแต่เดิมเรียกว่า “ที่พักคนเดินทาง” เนื่องจากไม่มีสถานที่สำหรับผู้เดินทางในการพักค้างแรมเหมือนทางตะวันตกผู้เดินทางมักจะอาศัยบ้านญาติพี่น้องหรือบ้านเพื่อนฝูงหรือไม่ก็ไปอาศัยวัดต่อมาจำนวนผู้เดินทางมากขึ้นจึงมีการสร้างที่พักสำหรับคนเดินทางขึ้นโดยมีลักษณะเป็นเรือนแถวชั้นเดียวต่อมาจึงมีการแบ่งห้องเป็นส่วนเพื่อความสะดวกที่พัคนเดินทางได้พัฒนาขึ้นเป็นลำดับมีการสร้างเป็นตึกแถว 2 ชั้นจนกระทั่งสมัยสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวจึงเกิดธุรกิจที่พักแรมขึ้นเป็นครั้งแรกในปีพ.ศ.2405 เพื่อรองรับนักธุรกิจหรือนักท่องเที่ยวชาวตะวันตกที่พักระยะนี้เรียกว่า Boarding House ซึ่งตั้งอยู่บริเวณริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาข้างกุสสุลฝรั่งเศสในปีต่อมาได้มีการสร้างโรงแรมขึ้นเป็นแห่งแรกขึ้นในลักษณะมาตรฐานตะวันตกคือโรงแรมยูเนียน (Union Hotel) และมีการสร้างโรงแรมมาตรฐานขึ้นมามากหลายแห่ง

1) โรงแรมโอเรียนเต็ล (Oriental Hotel) สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2419 ในสมัยรัชกาลที่ 5 โดยเริ่มแรกเป็นอาคารไม้ชั้นเดียวและขยายเป็นตึกเป็นโรงแรมแห่งแรกในประเทศไทยที่มีไฟฟ้าใช้ ปัจจุบันโรงแรมโอเรียนเต็ลยังเปิดให้บริการอยู่และได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในโรงแรมที่มีการบริการที่มีชื่อเสียงในโลก

2) โรงแรมรอยัล (Royal Hotel) สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2454 ในสมัยรัชกาลที่ 6 ที่ถนนสาทรเหนือเพื่อใช้ต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองรวมทั้งนักธุรกิจชาวตะวันตกปัจจุบันเป็นที่ตั้งของสถานทูตรัสเซีย

3) โรงแรมหัวหิน (Hua Hin Hotel) สร้างเมื่อ พ.ศ. 2465 ในสมัยรัชกาลที่ 6 โดยกรมรถไฟ (ปัจจุบันคือการรถไฟแห่งประเทศไทย) เพื่อเป็นสถานที่ตากอากาศสำหรับบุคคลทั่วไปมีลักษณะเป็นบังกะโลเรือนไม้ริมทะเลต่อมากกรมพระกำแพงเพชรอัครโยธินซึ่งเป็นผู้บัญชาการกรมรถไฟได้สั่งให้ก่อสร้างอาคารแบบยุโรปขึ้นพร้อมทั้งจัดให้มีการบริการอาหารและพนักงานรับใช้ด้วยโรงแรมหัวหินจึงเป็นโรงแรมชายทะเลแห่งแรกของประเทศไทยและดำเนินการโดยกรมรถไฟต่อมาเอกชนได้เข้าประมูลซื้อกิจการปัจจุบันคือโรงแรมโซฟิเทลหัวหิน

4) โรงแรมวังพญาไท เมื่อพ.ศ. 2496 รัชกาลที่ 6 มีพระราชประสงค์ให้เปลี่ยนแปลงแก๊ววังพญาไทเป็นไฮเตลวังพญาไทเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ชาวต่างประเทศที่มาติดต่อการค้าแต่ทรงประจวบสวรรคตเสียก่อนเมื่อรัชกาลที่ 7 ขึ้นครองราชย์ได้ทรงพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้

กรมรถไฟดำเนินการต่อโรงแรมวังพญาไทจัดเป็นโรงแรมที่มีความหรูหรามากเนื่องจากเป็นพระราชวังมาก่อนประกอบด้วยห้องพัก 60 ห้อง มีห้องรับรอง ห้องอาหาร ห้องนั่งเล่น ห้องเขียนหนังสือและบาร์ รวมทั้งมีบริเวณกว้างขวางสำหรับเดินเล่นปัจจุบันโรงแรมวังพญาไทกลายเป็นโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าเนื่องจากคณะปฏิวัติเปลี่ยนแปลงการปกครองเมื่อพ.ศ.2475 ได้มีคำสั่งให้ทำเป็นโรงพยาบาลทหารบก

5) โรงแรมราชธานีหรือโรงแรมหัวลาโพงสร้างขึ้นโดยกรมรถไฟเมื่อพ.ศ.2470 ในบริเวณสถานีรถไฟกรุงเทพ (หัวลาโพง) ตามพระราชประสงค์ของรัชกาลที่ 6 ที่จะให้เป็นโรงแรมปลายทางจึงมีห้องพักเพียง 14 ห้องแต่มีห้องอาหารห้องเดินราและบาร์ด้วยมีชื่อเสียงมากใน 20 ปีแรกของการดำเนินการปัจจุบันได้ยกเลิกไปแล้วเนื่องจากกิจการชบเซาคนไม่นิยมพัก

6) โรงแรมรัตนโกสินทร์และโรงแรมสุริยานนท์สร้างขึ้นเมื่อพ.ศ.2485 ในรัชกาลที่ 8 โดยจอมพลป. พิบูลสงครามโรงแรมทั้งสองตั้งอยู่บนถนนราชดำเนินกลางใกล้สะพานผ่านพิภพลีลา และผ่านฟ้าลีลาศตามลำดับในสมัยนั้นโรงแรมรัตนโกสินทร์และโรงแรมสุริยานนท์มีชื่อเสียงมากในการบริการและเป็นที่ชุมนุมของชนชั้นสูงและรัฐบาลใช้เป็นที่พักงานต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองเสมอ โรงแรมรัตนโกสินทร์ (Royal) ผ่านประวัติศาสตร์การเมืองมาอย่างมากมายและยังคงเปิดให้บริการอยู่ต่อมาเมื่อมีการเปิดประเทศและใช้การท่องเที่ยวเป็นสินค้าส่งออกกลุ่มธุรกิจโรงแรมนานาชาติอื่นๆ ได้เข้ามาบริหารโรงแรมที่เปิดให้บริการในสมัยรัชกาลที่ 9 จำนวนมากไม่ว่าจะเป็นไฮแอทฮอลิเดย์อินน์ เวสต์ดินริเจนท์ ฯลฯ แต่มีจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาในการบริหารงานผู้บริหารชาวไทยจึงเข้ามามีบทบาทมากขึ้น

จากที่ศึกษามาพบว่า อุตสาหกรรมการบริการมีจุดกำเนิดจากการเดินทาง แล้วเกิดความต้องการที่พักแรมในระหว่างการเดินทาง จึงเกิดมีที่พักขึ้นมาเพื่อสนองตอบความต้องการของผู้เดินทาง โรงแรมจึงเป็นจุดเริ่มของกิจกรรมประเภทนี้ เมื่อมีที่พักย่อมโยงถึงการบริการอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อสนองความต้องการด้านอื่นๆ แก่ผู้ที่เข้ามาพัก ทั้งในเรื่องสินค้าและการให้บริการ อุตสาหกรรมการบริการ จึงหมายถึงการประกอบกิจกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ ความพึงพอใจ อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้กับผู้ใช้บริการ โดยใช้แรงงานเป็นหลัก ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปของการบริการเพียงอย่างเดียว หรือมีสิ่งอื่นประกอบด้วยก็ได้ ยิ่งโลกได้แคบลงด้วยระบบเทคโนโลยีย่อโลก แต่การเดินทางกว้างไกลไร้พรมแดนการผลิตสินค้า หรือนวัตกรรมเพื่อรองรับการเดินทางของผู้เดินทางเพื่อค้นหาสิ่งแวดลอม วัฒนธรรมในรูปแบบท่องเที่ยวใหม่ๆ รวมทั้งการเดินทางเพื่อธุรกิจยังต่างแดน ที่นับวันขยายตัวไปทั่วทุกมุมของโลกใบนี้ ซึ่งสอดคล้องตามที่ ปรีชา แดงโรจน์ (2544: 35) ได้กล่าวว่า การเดินทางหรือท่องเที่ยว จึงมีระบบให้บริการนักท่องเที่ยว เพื่ออำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว ประกอบด้วย ระบบบริการข้อมูลข่าวสาร และระบบให้การคุ้มครองรักษาความปลอดภัย ซึ่งทั้งสองระบบนี้ได้หน่วยงานทั้งของรัฐและเอกชนมีหน้าให้บริการและรับผิดชอบเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้

1. บริการที่พักแรม
2. บริการที่พักแรมและมัคคุเทศก์
3. บริการสินค้าและของที่ระลึก
4. บริการอาหารและเครื่องดื่ม
5. บริการคมนาคมและขนส่ง
6. บริการบันเทิงและสันทนาการ
7. บริการอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนักท่องเที่ยว

ระบบการบริการต่างๆ เหล่านี้จะเข้ามาทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมโยง อำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยวได้เดินทางไปสัมผัสกับแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ตามที่ปรารถนา และศุภทรัพย์ (ออนไลน์) ได้พูดถึงเกี่ยวกับอุตสาหกรรมบริการไว้ว่า เมื่อกล่าวถึงอุตสาหกรรมบริการเราอาจมองว่าเป็นเรื่องของ การผลิตสินค้า เป็นการลงทุนสร้างโรงงานเพื่อนำวัตถุดิบต่างๆ ป้อนเข้าสู่กระบวนการแล้วได้ผลลัพธ์ออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ เพื่อตอบสนองความต้องการของตลาด จากภาวะการแข่งขันที่รุนแรง ทำให้เกิดการเสนอให้บริการเพิ่มขึ้น เป็นบริการที่พ่วงมากับสินค้า เช่น บริการติดตั้ง บริการอาหารเครื่องดื่ม บริการที่พักแรม เป็นต้น ในปัจจุบัน เราจะเห็นธุรกิจบริการมากมายอุตสาหกรรมท่องเที่ยว บริการทางการศึกษา การบริการ เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกสบายให้กับผู้ใช้บริการนั้น มูลค่าของการบริการขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นสำคัญ ในโลกปัจจุบัน ประเทศที่พัฒนาแล้ว มีรายได้จากอุตสาหกรรมบริการเป็นจำนวนมาก ธุรกิจการค้าต่างๆ จำนวนมาก ล้วนแต่มีองค์ประกอบของการบริการเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน ในขณะที่ทิมมูส สุนด์ส์ (2549:10; 40) ได้พูดถึงถึงลักษณะงานด้านอุตสาหกรรมบริการไว้ว่า งานในภาคอุตสาหกรรมบริการ ต้องประสานสัมพันธ์ พึ่งพาอาศัยกันสูง เช่น สัมพันธ์กับผู้ทำทัวร์ ตัวแทนการท่องเที่ยว องค์การท่องเที่ยว หน่วยงานหรือสถานที่ที่มีความบันเทิงสันทนาการหรือพักผ่อนหย่อนใจ ภัตตาคาร บาร์ คลับ หรือคาเฟ่ และโรงแรม รีสอร์ท เป็นต้น จึงยากที่องค์กรในอุตสาหกรรมบริการจะทำงานโดยไม่เชื่อมสัมพันธ์กับเครือข่าย ไม่ว่า จะด้านการผลิตหรือการบริการ เครือข่ายของอุตสาหกรรมบริการจะให้ประโยชน์ทั้งลูกค้าและผู้ให้บริการ ไม่ว่าจะให้บริการอะไรแก่ลูกค้า ในระดับประเทศหรือมีเครือข่ายกันในระดับโลกก็ตาม เครือข่ายสามารถ ช่วยเพิ่มพูนคุณค่าให้แก่ลูกค้าได้กว้างขวาง ลักษณะหนึ่งของการบริการคือการบริการจะต้องผลิตและ บริโภคไปพร้อมๆ กันทันที การบริการจึงแตกต่างจากสินค้าที่มีตัวตน การบริการไม่ได้แยกผู้ผลิตออกจากผู้บริโภค ผู้ให้บริการจะพบปะพูดคุยกับลูกค้าเป็นส่วนตัว ในแต่ละครั้งทั้งที่ให้บริการต้องเผชิญกับลูกค้าโดยตรง ผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดในการเชื่อมต่อการสื่อสารระหว่างองค์กรกับลูกค้า ซึ่งตรงกับ บงกช เดชมิตร (2560: ออนไลน์) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและงาน บริการว่าอุตสาหกรรมบริการเป็นงานที่เกี่ยวข้องอยู่ในทุกภาคส่วนและทุกสายงานธุรกิจ ตั้งแต่ อุตสาหกรรมการบิน การเดินทาง แหล่งท่องเที่ยว ภัตตาคาร และโรงแรม โดยเฉพาะสำหรับประเทศ

ไทย ที่เป็นเมืองแห่งการท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงติดอันดับโลกในด้านการบริการ รวมถึงแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ที่สามารถครองใจเหล่านักท่องเที่ยวทุกเชื้อชาติมาอย่างยาวนาน จึงยังต้องการบุคลากรที่มีทักษะความรู้และจิตบริการ มาช่วยสนับสนุนให้งานในภาคส่วนต่างๆ สามารถดำเนินต่อไปได้ด้วยดีและสิ่งสำคัญสำหรับการเรียนสาขานี้ต้องมีจะต้องส่งมอบความสุข ความพึงพอใจ และความประทับใจให้กับผู้คนที่

สรุปได้ว่าลักษณะงานเกี่ยวกับอุตสาหกรรมบริการไม่ว่าจะเป็นด้านจัดการครัว โรงแรม การบิน การท่องเที่ยวเป็น ล้วนสัมพันธ์กับการสร้างความสบายกาย สุขใจ หรือเรียกว่ามีมิตรไมตรี ยินดีต้อนรับ หรือคำที่ได้รับความนิยมคือ บริการด้วยจิต หรือจิตบริการ (Service mind) เมื่อการบริการสัมพันธ์กับการสร้างสันติภาพ ให้ความบันเทิง หรือสร้างสุขภาวะ (สบายกาย) ทางปัญญามีสาระ มีความสงบ เช่นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม หรือการผ่อนคลายด้วยวิถี สปา โยคะ หรือ จิตบำบัด วารีบำบัด ผ่อนคลาย ที่จัดบริการตามสถานพักเพื่อบริการแก่ผู้รับบริการที่เข้ามาพัก หรือแม้แต่การท่องเที่ยว อุตสาหกรรมบริการ สามารถผสานระหว่างสบายกายเข้าหาสุขใจหรือสุขภาวะทางปัญญาได้ ซึ่งนั่นหมายความว่า งานอุตสาหกรรมบริการเป็นงานสร้างความสุข ซึ่งจะเกิดมิได้ด้วยการบริการด้วยจิต หรือมีจิตมีเมตตา จิตมีไมตรี กล่าวโดยรวมก็คือจิตเป็นมิตร สอดคล้องตามที่ สุรัตน์ ลีลาทวีวัฒน์ (ประชาตฐกิจ 2560: ออนไลน์) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Medical Tourism) ไทยเราขึ้นชื่อเรื่องมาตรฐานการให้บริการทางการแพทย์ที่ไม่แพ้ใคร และยังมีราคาไม่แพงเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ ดังนั้นหากผู้ประกอบการมีการเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สวยงามเข้าไปก็อาจสร้างจุดเด่นและความแตกต่างได้ นอกจากนี้อาจมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กายและใจ เช่น แพ็กเกจตรวจสุขภาพ นวดแผนไทย ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ สปา โยคะ นั่งสมาธิ หรือนำเสนอโรงแรมที่มีความสงบ ใกล้ชิดกับธรรมชาติ และมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพอย่างครบวงจร เช่น รีสอร์ทเพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวม นอกจากนี้ควรสร้างความแข็งแกร่งด้วยการหาพันธมิตรทางธุรกิจ เช่น โรงพยาบาล คลินิก ผู้ให้บริการด้านการแพทย์แผนไทย ซึ่งจะช่วยให้ผู้ประกอบการสามารถขยายฐานลูกค้าได้อีกทาง

4.3 อุตสาหกรรมบริการในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

จากข้อมูลของวิทยาลัยดุสิตธานี (2560: ออนไลน์) และคำให้สัมภาษณ์ผู้ใช้บัณฑิต จากสถานประกอบการ 5 แห่งประกอบด้วย (1) Ad lib Bangkok (2) Aloft Bangkok Sukhumvit 11 (3) Centra Grand at Central World (4) Holiday Inn Bangkok Sukhumvit (5) Novotel Bangkok Bangna Hotel พบว่าบัณฑิตที่เข้ามาปฏิบัติงานด้านอุตสาหกรรมบริการนั้น ด้านทักษะทางปัญญาวิชาชีพไม่ค่อยประสบปัญหาสามารถปฏิบัติงานได้ดี แต่เมื่อพิจารณาการปฏิบัติด้านให้การบริการซึ่งลักษณะงานต้องสัมพันธ์กับผู้คนที่หลากหลายวัฒนธรรม หลากหลายความรู้สึก ผู้ปฏิบัติงานอยู่ท่ามกลางความรู้สึก (เวทนา) ที่มุงมากระทบตนตลอดเวลา กล่าวได้ว่างานด้านบริการนั้นรองรับความรู้สึกจากผู้คนที่หลากหลายตลอดเวลา

อีกอย่างงานด้านบริการเน้นความพึงพอใจต่อลูกค้า ซึ่งความพึงพอใจสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกสูง ธรรมชาติมนุษย์มีความรู้สึก (เวทนา) พร้อมแปลงสารความคิด (จิต) จากความรู้สึกและจากสภาวะอารมณ์ที่กระทบอยู่ตลอดเวลาเป็นพฤติกรรม (กาย) หากจิตมีคุณภาพดี ย่อมส่งผลต่อการบริการดีตามไปด้วย ผู้ปฏิบัติงานมีความกดดันแปรปรวนทางอารมณ์ และจิตตลอดเวลาเมื่อเป็นเช่นนี้ได้ส่งผลต่อจิตบริการขาดประสิทธิภาพลง สิ่งที่ย่อมข้ามไม่ได้และมีความสำคัญยิ่งนักคือ สติและสมาธิในฐานะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมในทุกฐานการแสดงออก หากผู้ปฏิบัติงานขาดพื้นฐานทางสติและสมาธิแล้ว จิต (ความคิด) จะมีความฟุ้งซ่าน แม้ปัญญา (ธรรม) ที่ลงทุนเรียนมากก็ตามไม่เกิดผลเต็มที่ควรจะเป็น เพราะจิตที่ขาดความสุขสงบ ย่อมบริการให้เกิดความสุข ความประทับใจได้ยาก ดังนั้นการบริหารจิตเป็นการเตรียมความพร้อมให้บัณฑิตมีเครื่องมือคู่แตร (ครองตน) และจะส่งผลต่อคนรอบข้าง โดยเฉพาะการให้บริการดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาควรพัฒนา สร้างภูมิคุ้มกันให้บัณฑิตมีทักษะทางปัญญานำไปใช้ในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตพร้อมรับสภาพปัญหาปัจจัยภายนอกเป็นต้นว่า สิ่งแวดล้อม การหักเหชีวิต การรับเอาวัฒนธรรมที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นไทย วิทยาลัยดุสิตธานีหนึ่งในสถาบันอุดมศึกษาที่เปิดการเรียนการสอนด้านอุตสาหกรรมบริการในยุคแรกๆ ของเอกชน (2536) ได้รายงานว่าการขยายตัวของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการของประเทศไทยที่เจริญเติบโตและเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทำให้ธุรกิจด้านนี้กลายเป็นหนึ่งในอุตสาหกรรมที่ใหญ่และสร้างมูลค่าได้มากที่สุดในโลก ดังนั้นความต้องการบุคลากรที่มีศักยภาพและคุณสมบัติเหมาะสมในการทำงานจึงเพิ่มขึ้น และมีความต้องการอย่างมาก

อุตสาหกรรมบริการต้องการบุคลากรในทุกระดับและถือเป็นสาขาที่มีการเจริญเติบโตอย่างไม่หยุดยั้ง ด้วยความหลากหลายตำแหน่งงานในภาคธุรกิจ ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจโรงแรม รีสอร์ท สปา ศูนย์ประชุม สถานที่ท่องเที่ยว ภัตตาคาร ร้านอาหาร และสายการบิน ตลอดจนสถานประกอบการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริการ ประเทศไทย เป็นรู้จักและเรื่องลือในนาม “ดินแดนสยามแห่งรอยยิ้ม” มีความโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ในด้านการบริการที่ยอดเยี่ยมและได้รับการยอมรับในนานาประเทศ

จากสถานการณ์การขยายตัวของการท่องเที่ยว เศรษฐกิจจากประเทศที่เป็นแหล่งกำเนิดข้ามพรมแดนนี้ ได้นำไปสู่การเดินทาง ประชุม ล้วนแล้วแล้วแต่ก่อให้เกิดการบริการ การเรียนการสอน เพื่อสร้างบุคลากรเข้ามารองรับการขยายตัวธุรกิจด้านนี้ ทั้งของรัฐและเอกชน ทั้งนี้มีเป้าหมายเดียวกันคือเพื่อผลิตบุคลากรเข้ามารอบรับด้านอุตสาหกรรม สำหรับสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ได้มีการเปิดการเรียนการสอนในสาขาที่เกี่ยวกับอุตสาหกรรมบริการอย่างกว้างขวาง เพื่อรองรับความต้องการของตลาดที่ขยายตัวโดยที่สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแต่ละแห่งเลือกเปิดหลักสูตรที่เกี่ยวกับอุตสาหกรรมบริการระดับปริญญาตรี ในสาขาที่ต่างกันตามความความถนัดหรือความพร้อมของแต่ละสถาบันซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาใน 5 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยรังสิต

เมื่อปี พ.ศ.2542 มหาวิทยาลัยรังสิตได้จัดตั้ง "คณะอุตสาหกรรมบริการ" ตามชื่อเรียกของภาควิชาเดิมที่รับผิดชอบการจัดการเรียนการสอนศาสตร์ด้านการท่องเที่ยวและการโรงแรม ในภาควิชาอุตสาหกรรมบริการ ภายใต้คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิตมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2530 ในระยะเริ่มแรกภาควิชาอุตสาหกรรมบริการ ภายใต้คณะศิลปศาสตร์มีหลักสูตร 2 หลักสูตร คือ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการท่องเที่ยว และหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโรงแรมต่อมาในปี พ.ศ.2541 มหาวิทยาลัยรังสิตมีนโยบายที่จะผลิตบัณฑิตที่เน้นความรู้และทักษะด้านการบริหารเพื่อการจัดการธุรกิจให้อุตสาหกรรมท่องเที่ยวโดยเฉพาะ จึงได้ย้ายภาควิชา "อุตสาหกรรมบริการ" จากคณะศิลปศาสตร์ไปสังกัดคณะบริหารธุรกิจและพัฒนาหลักสูตรขึ้นมาใหม่ 1 หลักสูตร คือ หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยวและอุตสาหกรรมบริการ เพื่อใช้แทนหลักสูตรเดิมและยกฐานะจากภาควิชาคณะอุตสาหกรรมบริการ จนถึงปี พ.ศ.2545 จึงได้เปลี่ยนชื่อคณะเป็น "คณะอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและบริการ" ซึ่งนับเป็นแห่งแรกในประเทศไทย ซึ่งจัดรูปแบบการเรียนการสอนวิชาการด้านนี้เป็นคณะอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและบริการ มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและสามารถตอบสนองภารกิจหลักของสถาบันอุดมศึกษาไทยได้อย่างสัมฤทธิ์ผลทั้งด้านการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ การทำงานวิจัยทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ การให้บริการวิชาการแก่สังคมอย่างสม่ำเสมอ และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมไทย ปัจจุบันภาควิชาอุตสาหกรรมบริการ (ชื่อเดิม) และคณะอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและบริการได้ผลิตบัณฑิตมาแล้วไม่น้อยกว่า 2,000 คน กระจายอยู่ในอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว

ปัจจุบันวิทยาลัยการท่องเที่ยวและบริการมีหลักสูตรที่เปิดสอนรวมทั้งสิ้น 6 หลักสูตร แบ่งเป็นหลักสูตรระดับปริญญาตรี 4 สาขาวิชา ระดับปริญญาโท 1 สาขาวิชา และหลักสูตรนานาชาติระดับปริญญาตรี 1 สาขาวิชา ดังนี้ (มหาวิทยาลัยรังสิต, 2560: ออนไลน์)

1. สาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว
2. สาขาวิชาการจัดการโรงแรมและภัตตาคาร
3. สาขาวิชาการจัดการธุรกิจด้านการบิน
4. สาขาวิชาศิลปะและเทคโนโลยีการประกอบอาหาร
5. สาขาวิชาธุรกิจบริการและการท่องเที่ยวระหว่างประเทศ

2. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีคณะมนุษยศาสตร์และการจัดการการท่องเที่ยว เป็นชื่อใหม่ที่ได้รับการรับรองจากสภามหาวิทยาลัยกรุงเทพเมื่อวันที่ 26 เมษายน 2556 ชื่อเดิม คือ คณะมนุษยศาสตร์ ซึ่งก่อตั้งขึ้นจากแผนกภาษาอังกฤษและแผนกศิลปศาสตร์ ทั้งสองแผนกเป็นแผนกอิสระที่จัดสอนวิชาภาษาอังกฤษและวิชาศึกษาทั่วไปให้นักศึกษาทุกคณะ และได้รับอนุมัติจากทบวงมหาวิทยาลัยให้

จัดตั้งเป็นคณะเมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ.2524 ได้เปิดสาขาเกี่ยวกับอุตสาหกรรมบริการดังนี้ (มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. 2560: ออนไลน์)

1. การจัดการการท่องเที่ยว
2. นิทรรศการและการประชุม
3. การจัดการโรงแรม
4. การจัดการธุรกิจการบิน
5. โรงแรมและการจัดการภัตตาคาร (หลักสูตรอินเตอร์)

3. มหาวิทยาลัยศรีปทุม

วิทยาลัยศรีปทุมในนามวิทยาลัยการท่องเที่ยวและบริการ เดิมจัดการเรียนการสอนเป็นสาขาวิชา สังกัดคณะศิลปศาสตร์และต่อมาในปี พ.ศ.2532 สาขาวิชาทางด้านการท่องเที่ยวและบริการ ก็ได้แยกออกมาจัดตั้งเป็น วิทยาลัยการท่องเที่ยวและบริการ (ยกเว้นวิทยาเขตชลบุรี)ซึ่งแยกตัวออกจากคณะศิลปศาสตร์ เปิดตัวเพื่อรองรับด้านอุตสาหกรรมบริการโดยตรง ได้มีสาขาวิชาเกี่ยวกับอุตสาหกรรมบริการดังนี้ (มหาวิทยาลัยศรีปทุม 2560: ออนไลน์)

1. ธุรกิจการบิน
2. การจัดการบริการธุรกิจเรือสำราญ
3. การจัดการท่องเที่ยว
4. การจัดการโรงแรม

4. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตได้เปิดการเรียนการสอนด้านอุตสาหกรรมบริการ สาขาวิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เริ่มดำเนินการเปิดสอนหลักสูตรระดับปริญญาตรี มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2530 โดยมีภาควิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรมรับผิดชอบการดำเนินการหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตมานานกว่า 25 ปี สำหรับการเรียนการสอนระดับปริญญาโทได้เริ่มดำเนินการหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว ในปีพ.ศ.2552

การจัดการศึกษาในสาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรมได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและเติบโตมากขึ้นตามการขยายตัวของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ในปีพ.ศ.2555 ที่ประชุมสภามหาวิทยาลัยจึงได้มีมติอนุมัติให้ปรับโครงสร้างคณะวิชา โดยให้จัดตั้งคณะการท่องเที่ยวและการโรงแรมขึ้น ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2556ปัจจุบัน คณะการท่องเที่ยวและการโรงแรม มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เปิดสอนหลักสูตรดังต่อไปนี้สาขาวิชาการท่องเที่ยวสาขาวิชาการโรงแรมหลักสูตรวิทยาลัยนานาชาติ Innovative Hospitality Management ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปริญญาโท) 1 หลักสูตร คือสาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว

ในการดำเนินงาน คณะการท่องเที่ยวและการโรงแรมยังกำกับดูแลโรงแรม DPU Place ซึ่งเปิดให้บริการแก่บุคคลทั่วไป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนการเรียนการสอนด้านการโรงแรมเป็นหลัก ผู้เรียนจึงมีโอกาสดำเนินงานทั้งในสถานการณ์จริงและจำลอง สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยที่มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้สู่การปฏิบัติในการจัดการศึกษาและพัฒนาบุคลากรสาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะฯ จึงมีความพร้อมทั้งในการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาและการอบรมสำหรับบุคคลทั่วไป (มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, 2560:ออนไลน์)

5. วิทยาลัยดุสิตธานี

วิทยาลัยดุสิตธานี เป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่เปิดการเรียนการสอนด้านอุตสาหกรรมบริการ ในช่วงแรกเริ่มการขยายตัวด้านอุตสาหกรรมบริการเมื่อปีพ.ศ.2556 ในนามโรงเรียนการโรงแรม และได้ขยายตัวในสาขาที่เกี่ยวกับอุตสาหกรรมดังนี้ (วิทยาลัยดุสิตธานี, ออนไลน์)

1. สาขาวิชาการจัดการโรงแรมและรีสอร์ท
2. สาขาวิชาการจัดการครัวและศิลปะการประกอบอาหาร
3. สาขาวิชาการจัดการท่องเที่ยว
4. สาขาวิชาการจัดการสปา
5. สาขาวิชาการจัดการไมซ์และอีเวนต์

จากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในสาขาอุตสาหกรรมบริการของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน 5 แห่งในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลพบว่าชื่อของสาขาวิชา มีความต่างกันอยู่บ้าง แต่ก็อยู่ในบริบทอุตสาหกรรม และสาขาที่มีจำนวนสถาบันเปิดในสาขาดังกล่าว ตามตาราง 9

ตาราง 9 การเปรียบเทียบสาขาอุตสาหกรรมบริการ ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน 5 แห่ง

สถาบันอุดมศึกษา	สาขาอุตสาหกรรมบริการ						
	จัดการโรงแรม และรีสอร์ท	จัดการครัว ประกอบอาหาร	ท่องเที่ยว โรงแรม	ไมซ์จัดการ ประชุม	การบิน	บริการท่องเที่ยว ระหว่างประเทศ	ธุรกิจเรือ สำราญ
ม.กรุงเทพ	√	-	√	√	√	-	-
ม.ศรีปทุม	√	-	√	-	√	-	√
ม.รังสิต	√	√	√	-	√	√	-
ม.ธุรกิจบัณฑิต	√		√		√	-	-
ว.ดุสิตธานี	√	√	√	√	-	-	-
รวม	4	3	4	2	4	1	1

จากตาราง 9 พบว่า สาขาการจัดการท่องเที่ยว จัดการโรงแรม และการบริการการบิน ได้รับความสนใจได้จากการเปิดการเรียนการสอนถึง 5 สถาบัน รองลงมาเป็นการบิน มีอยู่ 3 สถาบัน การจัดการครัวและประกอบอาหาร มี 2 สถาบัน ส่วนไมซ์และอีเวนท์ ซึ่งเป็นแนวโน้มของกระแสการขยายตัวของอุตสาหกรรมบริการใหม่ที่กำลังขยายตัว มี 2 สถาบัน ส่วนธุรกิจเรือสำราญ และการจัดการท่องเที่ยวระหว่างประเทศนั้น ก็เป็นเรื่องใหม่และมีความท้าทายในแวดวงอุตสาหกรรมบริการ มีเปิดเพียง 1 สถาบันเท่านั้น

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรปริญญา มีปรากฏดังนี้ พรทิพา กุณพิณานนท์ (2551: บทคัดย่อ) เรื่องศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพุทธศาสนาและการพัฒนาคนพบว่า วิธีการพัฒนาคนให้มีความรู้ได้แก่ หลักการศึกษาอริยสัจ 4 มรรค 8 สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ และการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม เกี่ยวกับวิธีการพัฒนาตามแนวทางพุทธศาสนาพบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลักการเรียนรู้สูงขึ้น หรือดีขึ้น เช่นมีความรับผิดชอบ ในการปฏิบัติหน้าที่ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส มีความตั้งใจทำงานและตรงต่อเวลามากขึ้น ดูแลทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่นเป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญชนก เรณีย์ (2552: 105) ที่ศึกษาด้านความสุขของวัยรุ่น จังหวัดนครสวรรค์ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกอบรมสมาธิ หลักสูตรศิลปะการพัฒนาศีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน ของวัยรุ่นที่เรียนในอาชีวศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมสมาธิตามหลักสูตรดังกล่าว

พบว่า การฝึกสมาธิช่วยทำให้ใจเย็นและมีความสุขมากขึ้น ทำให้มีสติเวลาโกรธทำให้มีความรอบคอบในการตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาดีขึ้นและมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น

นอกจากนี้ ได้มีสุมาลี อินทรวนิช (2531: บทคัดย่อ) ศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การเจริญสติให้รู้ทันปัจจุบัน อารมณ์นั้นคือ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้และพิจารณาให้เห็นแจ้งด้วยตนเองว่า ใจเป็นผู้กระทำ ส่วนกายคือสิ่งไม่รู้ เป็นเครื่องประกอบหรือเป็นเพียงอุปกรณ์ของนามคือนามเท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าจะพิจารณาหรือกำหนดรู้ให้ได้ปัญญาจะต้อง สังเกตดูที่ใจไปยังอริยาบถตามที่ปรากฏทางรูป-กาย ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถรู้ได้เฉพาะตน

อนุชา สมจิต (2539: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติธรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสอนโดยคุณแม่ศรี กรินชัย ผลของการวิจัยพอสรุปได้ว่า การที่บุคคลได้ได้เจริญสติปัฏฐาน 4 ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสติในอริยาบถทุกขณะ จะสามารถปรับเปลี่ยนความเป็นปुरुชน (คนมีอบอด) ผู้มีอวิชชา ให้ลดละหรือเบาบางจากกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะทั้งปวง จนสามารถเกิดวิชชาคือความรู้แจ้ง ตามสภาพความเป็นจริงขึ้นในจิตใจ ส่วนกายก็จะผ่อนคลายอันเนื่องมาจากจิตใจที่บริสุทธิ์หมดจด และยังคงปฏิบัติต่อไปอีก ก็จะสามารเข้าสู่ความเป็นกัลยาณปुरुชน คือบุคคลเบาบางจากกิเลสและหากยังปฏิบัติต่อไปอีกก็จะสามารถก้าวขึ้นสู่ญาณอันสูงสุดในที่สุด

วัชร ทอมมอญ (2541: ก) ได้ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนราสรุปว่า ในเบื้องต้นการเจริญสติปัฏฐาน เพื่อประโยชน์ของตนเอง และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่ประสบความทุกข์ให้พ้นทุกข์และที่มีความสุขแล้วให้สุขยิ่งขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า สติปัฏฐาน 4 คือการปฏิบัติเพื่อให้สามารถเฝ้าดูปรากฏการณ์ในธรรมชาติของตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดวิธีการคิดที่ไม่ก่อความทุกข์กับตนเองเพิ่มขึ้น โดยในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่สำคัญซึ่งเน้นเรื่องสติที่จะนำไปสู่สมาธิและปัญญาเมื่อใดก็ตาม ที่เห็นสภาพความเป็นจริงของชีวิต ไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของความกลัว และกิเลส อิสระภาพทางจิตก็จะเกิดขึ้น และจะสามารถช่วยผู้อื่นได้มากขึ้นด้วยสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการปฏิบัติโดยใช้สติเป็นที่ตั้งและนำเทคนิคการมีสติในปัจจุบัน ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่ส่งผลต่อการลดความเครียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อไม่ให้เกิดความกังวลคร่ำครวญถึงอดีตที่ผ่านมา และกังวลถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง

สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์ (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาผลการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต ของบุคคล วิธีการศึกษากลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยบุคคลทั่วไปที่เข้าอบรม อานาปานสติภาวนา ณ ธรรมสารม นานาชาติ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 19-26 พฤษภาคม 2542 จำนวน 62 คน เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการอบรม อานาปาน

สติภาวนา สุขภาพจิตของผู้เข้าอบรมมีแนวโน้มดีขึ้นกว่าก่อนอบรม มีความเข้าใจเห็นว่า การแสดงออกทางสังคมดีขึ้น รู้จักคุณค่าการมีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคม ส่วนกลุ่มที่มีแนวโน้มของภาวะสุขภาพจิตไม่ดีขึ้นก่อนตอบว่า รู้สึก ดีในทุกด้าน

พรรณราย รัตนไพฑูรย์ (2544: ก) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐาน:ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุณี(โชดก ญาณสิทธิ) พบว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางสายเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา สติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อเอาชนะปัญหาใน ชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อบุคคลมีความเพียร (อาตาปี) เพียรพัฒนาให้เป็นผู้มีความรู้ตัวทั่วพร้อม (สัมปชาโน) และมีสติ (สติมา) ย่อมดำเนินไปสู่การจัดทุกข์ได้ตามลำดับขั้น และขั้นสุดท้ายย่อม บรรลุความสุขสูงสุดคือนิพพาน

พระมหาปริชา สมจิตโต (สัปพันธ์) (2545: 1) ได้ทำการวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตรสรุปว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ มหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักธรรมสำคัญอยู่ ประการ ในการนำผู้ปฏิบัติ ไปสู่ความหลุดพ้นจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์คือ 1) การพิจารณาตามดูกายในกายอยู่เป็นประจำ 2) การกำหนดพิจารณาตามดูเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ 3) การกำหนดพิจารณาตามดูจิตในจิตอยู่เป็นประจำ 4) การกำหนดพิจารณาตามดูธรรมอยู่เป็นประจำ

พระมหานิพนธ์ จูติวิรุโณ (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาสมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครปัจจุบัน พบว่า สมาธิตามหลักพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์เยาวชนและเมื่อนำไปปฏิบัติภาวนา ย่อมมีลักษณะ 4 ประการ คือการพัฒนากาย พฤติกรรม จิต และปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เชาว์ปัญญา) ด้านสมาธิ ได้ศึกษาวิธีสอบการปฏิบัติสมาธิภาวนา 6 แห่งใน กรุงเทพมหานคร การวิจัยเน้นการสัมภาษณ์ พบว่า สมาธิตามหลักพุทธศาสนา พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเชาว์ปัญญา แต่ต้องอาศัยความพร้อมทุกฝ่ายทั้งโรงเรียน วัด และชุมชนโดยเริ่มการปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อเห็นผลแล้วค่อยแนะนำผู้อื่น และทำเป็นนโยบายสังคมสืบไป

สุธรรม วรรณวิน (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิพบว่า การปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ 4 ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต

การพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญาไปพร้อม อย่างไรก็ตามพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตมาเป็นอันดับต้น โดย การพัฒนากาย และพฤติกรรมเป็นการพัฒนาการทางสังคมก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการพัฒนาปัญญา

ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง การพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาการทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างคือผู้ปฏิบัติธรรม โครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า หลังการปฏิบัติสมาธิตามโครงการนี้ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ของผู้รับการฝึกอบรมเพิ่มขึ้นน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ และจากการสัมภาษณ์ ผู้รับการอบรมมีความพอใจ ประทับใจ เข้าใจและได้รับประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับกับธรรม และการฝึก จะนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และอยากกลับมา รับการอบรมอีกครั้งเมื่อมีโอกาส

เพริศพรรณ แคนศิลป์ (2550: บทคัดย่อ) ได้วิจัยกระบวนการคิด เรื่องโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาและภาวะการเปลี่ยนแปลงผลการศึกษาพบว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการ มีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสมาชิกเกิดประสบการณ์ เช่น เห็นคุณค่าที่เกี่ยวกับชีวิตของตน สำนึกมีความกตัญญู สอดคล้องปัญญา 2 มิติ คือ ปัญญาเห็นความเชื่อมโยง ปัญญาเห็นการเปลี่ยนแปลง

จุฑามาศ วาริแสงทิพย์ (2553: 137) ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย โดยทำการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องถึงวิธีการของสำนักต่างๆ 5 แบบ คือแบบพองหนอ หยุบหนอของพระโสมณมหาเถระ (มหาสีตยาตอ) แบบอานาปานสติของท่านพุทธทาส แบบอาจารย์แนบ มหาวิธานนท์ แบบหลวงพ่อดิเรก จิตตสุโข และแบบท่านโกเอ็นก พบว่า วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐาน 5 สำนัก ใช้หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามนัยพระไตรปิฎก คือการใช้สติกำหนดรูปกาย เวทนา จิต และธรรม ตามกฎไตรลักษณ์จนกระทั่งถึงนิพพาน และเน้นการมีสติ อยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตามนัยพระอภิธรรมมัตตสังคหะ จนสามารถพัฒนาวิปัสสนาให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ตามหลักศีลสมาธิ ปัญญา ตามนัยวิสุทธิมรรค แต่เนื่องจากประสบการณ์ของการปฏิบัติของแต่ละสำนักมีความต่างกัน จึงมีวิธีปฏิบัติต่างกัน ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับสติของตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด งานวิจัยของจุฑามาศ วาริแสงทิพย์ ได้ค้นพบรูปแบบปฏิบัติที่ต่างกัน แต่ท้ายที่สุดการบริการจิตตามหลักสติปัฏฐานนั้น มีจุดหมายเหมือนกันตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือ การมีสติอยู่กับปัจจุบันต่อเนื่อง พิจารณาแล้วคือกระบวนการฝึกอบรมให้เกิดปัญญา โดยใช้สติตามรู้ ตามคู่อารมณ์ที่กระทบกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) สอดคล้องงานวิจัยของภทธรินทร์ วิสุทธิศักดิ์ (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อวิเคราะห์รูปแบบวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติกันในสังคมไทยปัจจุบัน และสร้างรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติกันในสังคมไทย ผลการศึกษาพบว่า ทฤษฎีต้นแบบที่ว่าด้วยการพิจารณาด้วยปัญญา ที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เน้นขั้นตอนของปัญญาคือ ความบริสุทธิ์ของศีล สมาธิ ปัญญา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ในปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยม

มีรูปแบบและวิธีปฏิบัติต่างกันออกไป ทุกรูปแบบล้วนมีวิธีการที่ทำให้เจริญสติ ระลึกรู้ในรูปนามขั้น 5 ธาตุ 4 ทวาร 6 ทั้งสิ้น ทุกรูปแบบใช้กายนุสึสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์หลัก ด้วยเหตุผลเดียวกันคือ เป็นอารมณ์หยาบ กำหนดได้ชัดเจน รู้เห็นต่อเนื่อง เมื่อเห็นอารมณ์ทางกายได้ชัด ก็จะโน้มไปรู้เวทนา จิต ธรรม ไปด้วย เรียกว่าเจริญสติปัฏฐาน 4) ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ ผสมผสานผลการทดลองผู้เข้าร่วมอบรมพบ มีความเข้าใจเพิ่มจากเดิมก่อนอบรม

สุเมธ โสภส (2554: บทคัดย่อ) การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน เพื่อศึกษาแนวทางเจริญสติปัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาจริตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อสร้างเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน จากการศึกษาพบว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมะสำคัญสูงสุดในฐานะเป็นทางเอกที่มุ่งสู่นิพพาน สติปัฏฐานมี 4 หมวดใหญ่ 21 หมวดย่อย แต่พบว่าการเจริญแม้มีหลายหมวดเพียงหมวดเดียว หรือหมวดย่อย ก็สามารถบรรลุธรรมได้ การฝึกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต ต้องทำให้เกิดความสบายเป็นที่พึงพอใจแก่ผู้ฝึกและฝึกแล้วเกิดความสุข เป็นเหตุให้จิตตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้แจ้งได้ในที่สุด เครื่องมือจำแนกจริต 1 เครื่องชี้วัด 2 เครื่องวัดความแก่กล้าของปัญญา 3 เครื่องชี้วัดจริต การเลือกปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดที่เหมาะสมกับจริตและความแก่กล้าของปัญญาเพื่อให้ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ

พิรยุทธ เจริญสุขมงคล (2557: 20) ศึกษาประโยชน์ของการฝึกสมาธิตามแนวทางเจริญสติปัฏฐาน เพื่อยพิสูจน์ทางสถิติเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิในแนวทางเจริญสติปัฏฐาน การศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนแรกศึกษาประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่มีต่อปัจจัยพื้นฐานในทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนที่สองวิเคราะห์ถึงประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อการแก้ปัญหาในองค์กร ผลการวิเคราะห์ทางสถิติส่วนใหญ่สนับสนุนเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการฝึกสมาธิ แนวทางเจริญสติปัฏฐาน ทั้งด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาศักยภาพความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และการลดความเครียด สำหรับการทำงานมีส่วนช่วยให้นุคลากรเลือกใช้วิธีจัดการปัญหาในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดความเหนื่อยล้า และเพิ่มความพึงพอใจในงานอีก

พัฒนา หมวกยอด (2558: บทคัดย่อ) วิจัยครั้งนี้มุ่งให้เกิดการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยมีวัตถุประสงค์ย่อยคือ 1) เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา ที่มีความเที่ยงตรง และเชื่อถือได้ พร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา และสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และศึกษาผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ผลจากการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาพบว่า นักศึกษามี สุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับระดับค่อนข้างสูง ผลการวิจัยได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาจาก

กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม แบ่งเป็นสามส่วน 1) ปัจจัยป้อน ได้แก่การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อการสร้างสัมพันธ์ และความเข้าใจในกระบวนการวิจัย และสภาวะทางปัญญา 2) กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย 5 แผน คือ แผนพัฒนาสติแผนพัฒนาศรัทธา แผนพัฒนาปัญญา แผนพัฒนาการประยุกต์ใช้แผนพัฒนาความสุข 3) ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสภาวะทางปัญญพบว่า นักศึกษามีศักยภาพในการสร้างเสริมสภาวะทางปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งจากข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณ

งานวิจัยจากต่างประเทศ

งานวิจัยจากต่างประเทศที่เกี่ยวข้องมีดังนี้

บราวน์ (Brown, 2003: 822) ได้ศึกษาประโยชน์ของการอยู่กับปัจจุบันในแง่ของสติกับบทบาทที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจ โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัคร 74 คน อายุ 18 ปีขึ้นไป กับอีกกลุ่มคือ นักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 92 คน ให้สังเกตตัวเองผ่านการบันทึกประจำวันเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองนาน 21 วันเพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกซึ่งเป็นการฝึกสติพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสภาวะอารมณ์ทางบวกมากขึ้น

เวนเทิน (Weinstein, 2009: 375) ตรวจสอบผลของสติที่มีต่อความเครียด การรับมือกับความเครียดและความผาสุกในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา จำนวน 65 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการฝึกสติจะประเมินความเครียดที่เผชิญในระดับต่ำ และมักไม่ค่อยหลีกเลี่ยงต่อความเครียด นอกจากนี้ยังสามารถปรับตัวได้ดีทั้งนี้การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวิจัยเชิงสำรวจ(ไม่ใช่เชิงทดลองหรือจัดการฝึกสติให้กับกลุ่มตัวอย่าง) โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินระดับสติของตนเอง แล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติกับตัวแปรที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา

ไซเดนและคณะ (Zeiden; et al. 2010: ออนไลน์) ศึกษาผลการฝึกเจริญสติและสมาธิที่มีต่อระบบความคิด และอารมณ์ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ท แคโรไลนา จำนวน 63 คน เข้าหลักสูตรนั่งสมาธิ รับรู้ความรู้สึกตามส่วนต่างๆของร่างกาย รวมถึงเข้ากลุ่มรับฟังอย่างมีสติ พบว่า การฝึกสติและสมาธิช่วยพัฒนาอารมณ์ทางบวก ลดความอ่อนล้า ความเครียด และยังปรับปรุงการรับรู้ภาพ และความจำได้ดีด้วย

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับสติปัญญา พบว่า การบริหารจัดการปัญญตามแนวสติปัญญา เป็นการเจริญสติ (อยู่กับสติทุกขณะ) ให้รู้ทันปัจจุบันอารมณ์ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้และพิจารณาให้เห็นแจ้งด้วยตนเองว่า ใจเป็นผู้กระทำ ส่วนกายคือสิ่งไม่รู้ เป็นเครื่องประกอบหรือเป็นเพียงอุปกรณ์ของนามคือนามเท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าจะพิจารณาหรือกำหนดรู้ให้ได้ปัญญาจะต้อง สังเกตดูที่ใจไปยังอริยาบทตามที่ปรากฏทางรูป-กาย ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถรู้ได้เฉพาะตน การฝึกสมาธิช่วยให้ใจเย็น และมีความสุขมากขึ้น ทำให้มีสติ เวลาโกรธทำให้มีความรอบคอบในการตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาดีขึ้นและมีสมาธิในการทำงานงาน เห็นความเชื่อมโยง การอบรมตามแนวสติปัญญานั่นเน้นการ

มีสติ อยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตามนัยพระอภิธรรมมัตถสังคหะ จนสามารถพัฒนาวิปัสสนาให้ได้
ค้นพบรูปแบบปฏิบัติที่ต่างกัน แต่ท้ายที่สุดการบริการจิตตามหลักสติปัญญานั้น มีจุดหมายเหมือนกัน
ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือ การมีสติอยู่กับปัจจุบันต่อเนื่อง พิจารณากล่าวคือกระบวนการฝึกอบรมให้
เกิดปัญญาโดยใช้สติสูงขึ้นเรื่อยๆ ตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิตามหลักพุทธศาสนามีความสัมพันธ์
กับความฉลาดทางอารมณ์เยาวชนและเมื่อนำไปปฏิบัติภาวนา ย่อมมีลักษณะ 4 ประการ คือการพัฒนา
กาย พุทธกรรม จิต และปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และพัฒนาความฉลาดทาง
ปัญญา

ส่วนงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมได้มีผู้ศึกษาค้างนี้

กิตติ ปรัดตจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ (2558: 207) ได้การวิจัยผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการ
บริหารจัดการตามแนวพุทธที่มีต่อจิตลักษณะทางพุทธและลักษณะทางพุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดย
มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจัดการตามแนวพุทธที่มีต่อจิตลักษณะทาง
พุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรม พบว่า ภายหลังการฝึกอบรมการ
บริหารจัดการตามแนวพุทธนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก มีจิตลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความศรัทธา
ในพุทธศาสนาและความ เชื่อเรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธ ได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การ
ใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญู รู้คุณค่าต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณค่าต่อแผ่นดินสูงกว่า
นักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

นันทนัธ ปรจงปรุ และคณะ (2560: 17) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ การพัฒนาชุดกิจกรรมการ
เรียนการสอนเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูง ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูงหมวดวิชา
ศึกษาทั่วไป วิชาความคิดสร้างสรรค์กับนวัตกรรมและเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยชุด
กิจกรรมและแบบประเมินอยู่ภายใต้แนวคิดของ Anderson และ Krathwohl's taxonomy (2001) ซึ่งได้
ปรับมาจากของ Bloom's Taxonomy (1956) โดยครอบคลุมถึง ความจำ ความเข้าใจ การประยุกต์ใช้การ
วิเคราะห์การประเมิน และการสร้างสรรค์ ผลการวิจัยพบว่า 1) ได้ชุดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อ
ส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูงในรายวิชาศึกษาทั่วไป วิชาความคิดสร้างสรรค์กับนวัตกรรมและเทคโนโลยี
ที่ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องตามโครงสร้างของชุดกิจกรรม ผลการ
ตรวจสอบความเหมาะสม พบว่า มีความเหมาะสมโดยค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.24-4.67 ซึ่งค่าเฉลี่ยดังกล่าวมี
ความเหมาะสมในระดับมากในทุกรายการประเมิน สำหรับผลการตรวจสอบความสอดคล้องพบว่า ค่า
ดัชนีความสอดคล้องมีค่าอยู่ ระหว่าง 0.67-1.00 แสดงให้เห็นว่า ในแต่ละองค์ประกอบของชุดกิจกรรมมี
ความสอดคล้องกัน และ2) ผลประเมินความพึงพอใจในการใช้ชุดกิจกรรม ทักษะการคิดขั้นสูง อยู่ใน
ระดับดี

งานวิจัยของ กรวรรณ สืบสม และนพรัตน์ หมีพลัด (2560: 38) ที่วิจัยการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน (Flipped classroom) ด้วยการบูรณาการการเรียนการสอนรายวิชาเทคโนโลยีมีลัดมีเดียผ่าน Google Classroom มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน (Flipped classroom) ผ่านห้องเรียนออนไลน์ Google classroom 2) เพื่อหาประสิทธิภาพของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนที่เรียนจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านผ่าน Google classroom และ 4) เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมห้องเรียนกลับด้าน โดยกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้คือนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา ชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 36 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่ายแบบวิธีการจับสลาก จากนักศึกษาจำนวน 72 คน และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน รายวิชาเทคโนโลยีมีลัดมีเดีย แบบทดสอบเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน และห้องเรียนออนไลน์ Google classroom และผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ผลการหาประสิทธิภาพของสื่อที่พัฒนาจากแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่มีความเชื่อมั่นสูง และจากการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนระหว่างเรียนและหลังเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านในระดับมาก เพราะผู้เรียนสามารถรังสรรค์ชิ้นงานผ่านวิธีการเรียนรู้แบบโครงการรวมทั้งสามารถพูดคุยหรือสอบถามครูผู้สอน ได้เมื่อมีปัญหาในการเรียน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย และกระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมตามหลักสติปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับ นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ มหาวิทยาลัยเอกชน โดยออกแบบการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วยขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบหลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของ นักศึกษาสาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาชุดกิจกรรม ด้วยหลักสติปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการ และ ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการสถาบันอุดมศึกษาเอกชนตามที่ได้วิจัยได้การนำเสนอ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับ นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

การศึกษาวเคราะห์องค์ประกอบของสติปัญญาเพื่อให้ได้องค์ประกอบสติปัญญา ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม (ภาวะของจิต และความเข้าใจต่อสภาวะธรรมที่อยู่รอบตัวอันเป็น ความเข้าใจชีวิต อันเป็นภาวะของจิตและปัญญา) เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ความถูกต้องเชิงเนื้อหา และโครงสร้างของเนื้อหาอื่นที่สัมพันธ์กับหลักสติปัญญา เพื่อนำไปสร้างแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยมี การดำเนินการดังนี้

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสติปัญญาเพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญาของ นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาเอกชนจำนวน 5 แห่งที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลกำลังศึกษาอยู่ในปี การศึกษา 2560 รวมทั้งนักศึกษาทั้งสิ้น 9,332 คน

2.กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผู้วิจัยมีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ในการวิเคราะห์องค์ประกอบตามแนวคิดของสมบุรณ์ สุริยวงศ์ (2550: 18) ที่กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ วิเคราะห์องค์ประกอบต้องมีจำนวน 5-10 เท่าต่อข้อคำถามจำนวน 1 ข้อ ซึ่งงานวิจัยนี้มีข้อคำถาม จำนวน 63 ข้อ จึงควรมีจำนวน 5 เท่าต่อข้อคำถามจำนวน 1 ข้อ ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ องค์ประกอบจำนวน 315 คน ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรม

บริการในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจำนวน 343 คน โดยมีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) ดังตาราง 10

ตาราง 10 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันอุดมศึกษาเอกชน	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ(วิทยาเขตรังสิต)	2,570	95
มหาวิทยาลัยศรีปทุม	1,642	60
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	1,229	45
มหาวิทยาลัยรังสิต	1,007	37
วิทยาลัยดุสิตธานี	2,884	106
รวม	9,332	343

ที่มา: สารนิเทศ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (2560: ออนไลน์)

หมายเหตุ ข้อมูลจัดทำล่าสุดเมื่อ 30 มิถุนายน 2560 เนื่องจากบางสถาบันเปิดภาคเรียนเรียนไม่ตรงกัน

การสร้างเครื่องมือสำหรับการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาองค์ประกอบของสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือไว้ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับสติปัญญา เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อศึกษาแนวคิด ความหมายและองค์ประกอบของสติปัญญา จากนั้นนำมาสังเคราะห์แนวคิดเพื่อเป็นองค์ประกอบเบื้องต้น เพื่อนำมาเป็นแนวทางในสร้างแบบสอบถามต่อไป

2. นำข้อมูลและองค์ประกอบของสติปัญญาที่สังเคราะห์ได้จากข้อ 1 มาสร้างแบบสอบถามวัดสุขภาวะทางปัญญา กล่าวคือความสงบสุขและความฉลาดทางอารมณ์ (สุขและปัญญา) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย องค์ประกอบของสติปัญญา 4 องค์ประกอบ (กาย เวทนา จิต ธรรม) โดยเขียนนิยามศัพท์เฉพาะให้ชัดเจน ใช้ภาษาในการเขียนข้อคำถามในแต่ละด้านของของความสงบสุข (จิต) และความเข้าใจต่อสภาวะธรรม (ปัญญา) ให้ถูกต้อง เหมาะสม เข้าใจง่าย จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่

เกี่ยวข้อง จำนวน 63 ข้อ โดยแบ่งแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา ของนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า
(Rating Scale) มี 5 ระดับ ตามวิธีการของลิเคิร์ท ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนและคำอธิบาย
ในการตอบข้อคำถามดังนี้

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นนักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญามากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นนักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญามาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นนักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาปานกลาง
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นนักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาน้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นนักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาน้อยที่สุด

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญา สำหรับ
นักศึกษา แบ่งออกเป็น 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด. 2545: 100) ดังนี้

ระดับคะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00	มีสุขภาวะทางปัญญามากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50	มีสุขภาวะทางปัญญามาก
คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50	มีสุขภาวะทางปัญญาปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50	มีสุขภาวะทางปัญญาน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50	มีสุขภาวะทางปัญญาน้อยที่สุด

จากนั้นผู้วิจัยนำผลคะแนนจากการตอบแบบสอบถามองค์ประกอบสติปัญญา 4 เพื่อสร้างสุข
ภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร
สังเกตได้ในแบบสอบถาม จากนั้นนำข้อมูลไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันหลักสติปัญญา 4 ตาม
องค์ประกอบที่ได้สังเคราะห์ไว้ แล้วนำค่าน้ำหนักองค์ประกอบไปกำหนดความเหมาะสมของเนื้อหาที่
จะนำไปสร้างเป็นชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา กับกลุ่มทดลองที่เป็นนักศึกษาวิทยาลัย
ดุสิตธานี ต่อไป

3. การหาคุณภาพของแบบสอบถามผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสุขภาวะทางปัญญาโดยเน้นหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการสถาบันอุดมศึกษาเอกชนฉบับที่สร้างขึ้นเสนอให้คณะกรรมการควบคุมปริญญา
นิพนธ์ ตรวจสอบเกี่ยวกับโครงสร้าง เนื้อหา ภาษา จากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของ
คณะกรรมการควบคุมปริญญาฯ

3.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือกับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป
เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้านอบรม การศึกษาจิตวิทยา ศาสนา วัดและประเพณีผล โดยมีวุฒิ
การศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปในด้านดังกล่าว หรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับสติปัญญา หรือวิปัสสนา

จารย์ (พระปฏิบัติและสอนวิปัสสนาสติปัญญา) ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไปเป็นผู้มีประสบการณ์ในงานวิจัย การสร้างชุดกิจกรรม หรือปฏิบัติงานเกี่ยวกับสติปัญญา ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จากนั้นนำคะแนนไปหาค่าดัชนีเพื่อพิจารณาตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Inter-Objective Congruence : IOC) (สุวิมล ติรกานนท์, 2551: 139) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60-1.00

3.3 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนแล้วนำผลที่ได้มาตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม และทำการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) ของแบบสอบถามรายข้อ โดยใช้แบบสอบถามที่ (t-test) วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยเลือกข้อคำถาม ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป (Ferguson 1981:180) มาเป็นข้อนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับด้วยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามแบบของของครอนบาค (Cronbach, 1970: 126) ได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 2.03-5.49 (รายละเอียดดังภาคผนวก ข) และมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.950 ทำให้ได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 44 ข้อ

3.4 นำแบบสอบถามไปใช้จริงกับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษา เอกชัยเอกชนจำนวน 5 แห่ง จากนั้นทำการตรวจสอบแบบสอบถามที่มีการตอบครบถ้วนสมบูรณ์ ได้จำนวน 343 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสุภาพะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่ผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือแล้วไปเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม พร้อมหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปประสานงานกับสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนักศึกษาจากนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมด้วยตนเอง โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแต่ละชั้นนั้นจะสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวนตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนแต่ละสถาบันจะได้จำนวนตัวอย่าง 343 คน

2. ผู้วิจัยติดตามเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง จากนั้นนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. การวิเคราะห์ค่าสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistic) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (วัลลภ รัฐนิตรานนท์.2554: 140)
3. การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของสุขภาวะทางปัญญา ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
4. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยการตรวจสอบค่าเมทริกซ์เอกลักษณ์ เป็นค่า Bartlett's Test of Sphericity และค่า Kaiser - Meyer-Olkin Measures of Sampling Adequacy (KMO)
3. การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อยืนยันองค์ประกอบของสถิติพื้นฐาน ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood: ML) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการพิจารณาความสอดคล้องของโมเดลตามสมการโครงสร้างตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาค่าสถิติวัดระดับระดับความสอดคล้องของโมเดลความสอดคล้อง ได้แก่ ค่าสถิติ ไค-สแควร์ (χ^2) ค่าไค-สแควร์สัมพันธ์ (χ^2/df) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (RMR) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญาซึ่งเกณฑ์ในการพิจารณาความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (พุลพงษ์ สุขสว่าง 2556: 15-16) ดังตาราง 11

ตาราง 11 เกณฑ์การตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของสภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ดัชนีตรวจสอบความสอดคล้อง	เกณฑ์การพิจารณา
ค่าสถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square)	ค่าไคสแควร์ที่น้อยกว่าค่าไคสแควร์ตาราง หรือพิจารณาจากค่า p-value ต้องมีค่ามากกว่า 0.05
ค่าไคสแควร์สัมพัทธ์ (χ^2 / df)	มีค่าน้อยกว่า 2.00
Goodness of Fit Index (GFI)	มีค่ามากกว่า 0.95
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	มีค่ามากกว่า 0.95
Comparative Fit Index (CFI)	มีค่ามากกว่า 0.95
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	มีค่าน้อยกว่า 0.05 หรือ 0.08
Standard Root Mean Square Residual (SRMR)	มีค่าน้อยกว่า 0.05

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาชุดกิจกรรมด้วยหลักสติปัญญา เพื่อสร้างสภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อสร้างสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิง
ยืนยันมาทำการพัฒนาชุดกิจกรรม โดยมุ่งเน้นสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาด้านความรู้ลึก
(เวทนา) เป็นหลัก รองลงมาคือด้านกายด้านธรรม (ปัญญา) และจิต (ความคิด) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
ต่ำสุดตามลำดับ โดยผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการการพัฒนาชุดกิจกรรมดังนี้

1. การพัฒนาชุดกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา ของ นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

1.1 การจัดทำชุดกิจกรรม

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดสติปัญญา การฝึกอบรมเพื่อ
เสริมสร้างสภาวะทางปัญญา และผลการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อนำมา
สร้างชุดกิจกรรม มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) กำหนดวัตถุประสงค์ 2) ใ้ความรู้ มีการประมวลความรู้เกี่ยวกับ
สติปัญญาที่สังเคราะห์แล้ว 3) การศึกษาทฤษฎีการพัฒนาให้เกิดปัญญาด้วยการเริ่มปรับทำที่ด้วยการ
พิจารณาโดยแยกย่อย รอบคอบ (โยนิโสมนสิการ) เรียนรู้ผัสสะ (การสัมผัส) เมื่อกระทบกายอย่างรู้เท่า
ทัน รู้ตามอาการเพื่อให้มีท่าที่เป็นกลางกล่าวคือมีปัญหา รู้ตามสภาวะตามอาการ สืบค้นส่วนสัมพันธ์

ระหว่างเหตุ-ปัจจัย ที่อิงอาศัยกันให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ทุกข์-สุข (ปัจจุสมุปบาท) สืบค้นมูลเหตุของทุกภาวะต่างๆ ในสมุทัยอริยสัจ มุ่งมั่นสู่องค์แห่งความรู้ (โพชฌงค์) เมื่อรู้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง สิ่งที่ยังไม่รู้ได้รู้แล้ว หมดข้อสงสัยในจิต จึงเป็นภาวะของปัญญาที่พร้อมนำไปใช้กับจิตตามองค์ประกอบข้อที่ 4 ของหลักสติปัฏฐาน ข้อว่าด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4) การอบรม กล่าวคือกิจกรรมการบริหารจิต โดยนำปัญญามาประกอบการปรุงแต่งสภาวะอารมณ์ที่มากระทบ จึงเป็นจึงภาวะของจิตที่หยั่งรู้ 5) บริหารจิตให้มีสติ โดยการจับจิตควบคุม ดูแลจิตให้สงบนิ่ง (สมาธิ) ชุติกิจกรรมจึงเป็นจิตปัญญา ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ จึงเป็นสุขภาวะทางปัญญา 6) เมื่อจิตมีคุณภาพ มีสุขภาวะ ละสมรรถภาพ เป็นการประเมินความมีสุขภาวะทางปัญญา

1.2 การตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม

ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ตามโครงสร้าง ความเหมาะสม สอดคล้อง ความครอบคลุม การใช้ภาษามีความชัดเจนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้หรือไม่ โดยผู้วิจัยนำร่างชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อยืนยันความถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน โดยผู้เชี่ยวชาญที่เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้านอบรม การศึกษาจิตวิทยา ศาสนา วัดและประเมินผล โดยมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอกหรือเป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับสติปัฏฐาน หรือวิปัสสนาจารย์ (พระปฏิบัติและสอนวิปัสสนาสติปัฏฐาน) มีประสบการณ์ในงานวิจัย การสร้างชุดกิจกรรม หรือปฏิบัติงานเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป โดยการปรับปรุงและพัฒนาชุดกิจกรรมให้เหมาะสมตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบสอดคล้องของชุดกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือที่ใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยผู้เชี่ยวชาญ ใช้แบบประเมินคุณภาพแบ่งเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 การประเมินความสอดคล้องของชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

ส่วนที่ 2 คำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะ

ในการตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา จุดประสงค์เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ได้พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา รวมทั้งให้คำแนะนำและข้อเสนอแก่ผู้วิจัย มีรายละเอียดการสร้างเครื่องมือดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดต่างๆ ขององค์ประกอบของชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบตรวจสอบชุดกิจกรรม

2. ผู้วิจัยกำหนดประเด็นที่จะประเมิน จากข้อมูลที่ได้จากการศึกษารายละเอียดของชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา จากนั้นเขียนเป็นข้อคำถามที่ต้องการตรวจสอบโดยเขียนให้ครอบคลุมทุกประเด็นในการตรวจสอบความสอดคล้องของชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

3. ผู้วิจัยกำหนดลักษณะแบบตรวจสอบความสอดคล้องดังนี้

1) แบบตรวจสอบความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆ ของชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ผู้วิจัยกำหนดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 2 ระดับ ได้แก่ สอดคล้อง/เห็นด้วย และไม่สอดคล้อง/ไม่เห็นด้วย ทั้งนี้ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบของ (ร่าง) ชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนมาแปลงเป็นค่าคะแนน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ ในการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญให้เป็นคะแนนดังนี้

มีความเห็นว่า สอดคล้อง/เห็นด้วย กำหนดค่าคะแนนเป็น +1

มีความเห็นว่าไม่แน่ใจ กำหนดค่าคะแนนเป็น 0

มีความเห็นว่า ไม่สอดคล้อง/ไม่เห็นด้วย กำหนดค่าคะแนนเป็น -1

จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาแทนค่า

$$\text{ค่าความสอดคล้อง} = \frac{\text{ผลรวมคะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด}}{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด}}$$

ผลคะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดต่อจำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด เป็นค่าความสอดคล้อง ซึ่งหากผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตรงกัน 4 ใน 5 คน หรือ คิดเป็นร้อยละ 80 จึงถือว่าองค์ประกอบของชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ด้านนั้นมีความสอดคล้อง/เหมาะสม ใช้ได้กับจุดมุ่งหมายของการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา หากค่าความสอดคล้องข้อใดต่ำกว่าร้อยละ 80 หรือผู้เชี่ยวชาญมีความไม่สอดคล้อง/ไม่เหมาะสม เท่ากับหรือมากกว่า 2 คน ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับฟังข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ จากนั้นนำชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา มาปรับปรุงแก้ไข โดยพิจารณา ร่วมกับกรรมการควบคุมปริญญาบัตรต่อไป

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

การสร้างแบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการดังนี้

โดยพิจารณาคัดเลือกข้อความที่มีดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.50 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ ไม่ต้องปรับปรุง แต่ถ้ามีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.50 ต้องทำการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3. การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา

3.2 ผู้วิจัยนำ (ร่าง) ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาที่เป็นแบบตรวจสอบความสอดคล้องของ (ร่าง) ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา และหนังสือเรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยนำไปให้ด้วยตนเองเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม

3.3 ผู้วิจัยนำ (ร่าง) ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา และแบบตรวจสอบความสอดคล้อง ที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ รวบรวมข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ และคำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ (ร่าง) ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา มาแก้ไขปรับปรุงเพื่อความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากผลการตรวจสอบความเหมาะสมของ (ร่าง) ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ผู้วิจัยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยหาค่าเฉลี่ยคะแนนความเหมาะสมชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา จากผู้เชี่ยวชาญโดยเทียบกับเกณฑ์การให้คะแนนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้เบื้องต้นคือ ถ้าค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 3.51 และมีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 ถือว่าชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาที่สร้างขึ้นมีคุณภาพ มีความสอดคล้อง ไม่ต้องทำการปรับปรุง ส่วนคำถามองค์ประกอบข้อใดที่มีคะแนนเท่ากับหรือต่ำกว่า 3.51 ผู้วิจัยพิจารณาถึงเหตุผลเป็นรายข้อ โดยผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุง และข้อใดไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ผู้วิจัยอาจตัดทิ้งหรือปรับปรุงแก้ไขแล้วแต่กรณี และถ้ามีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม นอกเหนือจากข้อคำถามในแบบตรวจสอบ ผู้วิจัยจะนำมาพิจารณาเพื่อสมบูรณ์ของชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาต่อไป

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความสอดคล้องของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนมาแปลงเป็นค่าคะแนน โดยพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีความเห็นเหมือนกันว่า สอดคล้อง/เหมาะสม ตรงกัน 4 ใน 5 หรือคิดเป็นร้อยละ

ละ 80 จึงถือว่าเป็นองค์ประกอบชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้านนั้นมีความสอดคล้องใช้ได้กับกับจุดมุ่งหมายของการสร้างสุขภาวะทางปัญญา หากค่าความสอดคล้องข้อใดต่ำกว่าร้อยละ 80 หรือผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นไม่สอดคล้อง เท่ากับหรือมากกว่า 2 คน ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับฟังข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ จากนั้นนำชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา มาปรับปรุงแก้ไขโดยพิจารณาร่วมกับการควบคุมปริมาณนิพนธ์

4.3 รวบรวมรวมข้อมูลด้านความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญจากคำถามปลายเปิด และนำมาวิเคราะห์เนื้อหาแล้วสรุปผลเพื่อปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลชุดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติฐานของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

การศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน เป็นการทดลองใช้ชุดกิจกรรมในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการหาประสิทธิผลชุดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยอุตสาหกรรม จำนวน 30 คน

3.2 แบบแผนการทดลองและวิธีการทดลอง

แบบแผนการทดลองเป็นแบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-Expenimental)แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) ของทักแมน (Tuckman. 1999: 160) ดังนี้

ตาราง 12 แผนการทดลอง แบบOne Group Pretest-Posttest Design

ประเมินก่อนการใช้ชุดกิจกรรม	ทดลอง	ทดสอบหลัง
O 1	X	O2

ความหมายสัญลักษณ์

X แทน การใช้ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาก่อนฝึกอบรม

O1 แทน การประเมินตนเองเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาหลังฝึกอบรม

O2 แทน การวัดสุขภาวะทางปัญญา หลังฝึกอบรม ระยะเวลาในการ

3.3 วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองหาประสิทธิผลชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลองด้านประสิทธิผลของชุดกิจกรรม มีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อกับอธิการบดี ผู้อำนวยการสำนักบริหารและศึกษาทั่วไป วิทยาลัยดุสิตธานี เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และการวางแผนร่วมกันในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมเพื่ออำนวยความสะดวกหมายนักศึกษาที่สมัครใจร่วมทดลอง

1.2 ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาของชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรม สถาบันอุดมศึกษาเอกชน รายละเอียดของกิจกรรมและกำหนดการฝึกอบรม

1.3 ผู้วิจัยประสานงานกับรองวิชาการ ผู้อำนวยการสำนักบริหารและศึกษาทั่วไป ซึ่งเป็นผู้ดูแลด้านการเรียนการสอน และฝ่ายบริการฝึกอบรมวิทยาลัยดุสิตธานี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาตามหลักสติปัญญา ที่พัฒนาขึ้นและวางแผนร่วมกัน ในการจัดการการสอน เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัย รวมทั้งวางแผนการแบ่งเวลาทดลองใช้ชุดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ขออนุญาตอาจารย์เพื่อขอนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งชี้แจงทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งแจกคู่มือการฝึกอบรมให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการดำเนินฝึกอบรมต่อไป

1.4 ผู้วิจัยติดต่อประสานงานวิทยากรที่เกี่ยวข้องและอาจารย์ผู้ช่วยวิจัยเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรม รายละเอียดของการจัดกิจกรรมตามแผนเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

1.5 ผู้วิจัยคัดเลือกสื่อประกอบชุดกิจกรรม สำรวจความพร้อมของสถานที่ และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ต่างๆ เช่น ห้องฝึกอบรม จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้ต่างๆ ที่จะใช้ในการใช้ชุดกิจกรรม ได้แก่ ใบงาน คอมพิวเตอร์ กระดาษเปล่า ปากกาสี แบบบันทึกประจำวัน แบบบันทึกการเรียนรู้ และอุปกรณ์อื่นๆ ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ในชุดกิจกรรม

1.6 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเข้าใจต่อการบริหารจัดการจิตด้วยหลักสติปัญญา สอบถามความมีสติเห็นกาย รู้ทันความรู้สึก รู้อาการของจิต และความเข้าใจต่อสภาวะธรรม ให้ผู้เข้ารับการอบรมประเมินตนเองก่อนเข้ารับการฝึกอบรม (o₁)

1.7 ผู้วิจัยติดต่อประสานงานและเตรียมอำนวยความสะดวก

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมตามระยะเวลาที่กำหนดโดยผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้ตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของชุดกิจกรรมให้นักศึกษาวิทยาลัยดุสิตธานีจำนวน 30 คน ซึ่งจะต้องเข้ารับการฝึกอบรมร้อยละ 80 ของเวลาของชุดกิจกรรม สำหรับสถานที่ ที่จะใช้ในการฝึกอบรมเป็นห้องประชุมของวิทยาลัยดุสิตธานี โดยจะทำการฝึกอบรมในวันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์ ในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาจะได้สังเกตพฤติกรรมจากการเข้ารับการอบรม รวมถึงทำความเข้าใจตนเองที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา ลักษณะการฝึกอบรมจะอาศัยกระบวนการการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นการเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน เป็นการเรียนรู้แบบร่วมมือ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ค้นพบคำตอบด้วยตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น เพื่อมุ่งให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด (จิต) เข้าใจสภาวะธรรมที่เข้ามากระทบจิต (อารมณ์) (ปัญญา) นำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งเป็นฐานอบรม (สติปัญญา) ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม) และวางแผนเพื่อนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้รับเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

2.2 ผู้วิจัยใช้วิธีการประเมินเชิงคุณภาพองค์ประกอบต่างๆ ร่วมด้วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างทำกิจกรรมจากเครื่องมือต่างๆ เช่น แบบสังเกตพฤติกรรมตนเอง ผลงานนำเสนอจากการระดมสมอง หรือการอภิปรายกลุ่ม การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการสุมสัมภาษณ์ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมอย่างไม่เป็นทางการถึงความรู้สึกต่อกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับและการวางแผนเพื่อนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้รับเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม สุขภาวะทางปัญญา ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ประเมินตนเองหลังการฝึกอบรมเสร็จสิ้นแล้ว (o₂)

2.4 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว คือชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ทดลองใช้ที่วิทยาลัยดุสิตธานี

3.3 ขั้นการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองชุดกิจกรรม

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

3.1.1 จัดทำเอกสารตามชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ได้แก่ คู่มือวิทยากร คู่มือผู้เข้ารับการฝึกอบรม สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม และกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แนะนำเสนอต่อ

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม จากนั้นนำข้อคิดและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงเอกสารดังกล่าว

3.1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองชุดกิจกรรม ได้แก่ ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาและผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญตามขั้นตอนที่ 2

3.1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาแบบสังเกตพฤติกรรม

3.1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล มีดังนี้

(1) แบบสอบถามสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญแล้วตามขั้นตอนที่ 1 เป็นแบบประเมินตนเองของผู้เข้ารับการอบรมฉบับเดียวกันทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรม

(2) แบบสังเกตพฤติกรรมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง มีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญามากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง มีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญามาก

คะแนน 3 หมายถึง มีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง มีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาน้อย

คะแนน 1 หมายถึง มีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาน้อยที่สุด

คะแนนที่ได้จากแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมและการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนนำมาแปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ดังนี้ (สิน พันธพิณิจ, 2553:155)

คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญามากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญามาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาน้อยที่สุด

(3)แบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หลังการฝึกอบรม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และได้รับการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะแล้ว เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมมาก

คะแนน 3 หมายถึง มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมน้อย

คะแนน 1 หมายถึง มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมน้อยที่สุด

คะแนนที่ได้จากแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมและการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน นำมาแปลความหมายของค่าเฉลี่ย โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ดังนี้ (สิน พันธพินิจ, 2553:155)

คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมความพึงพอใจมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจน้อยที่สุด

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมนั้นเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการฝึกอบรม ทั้งในระหว่างดำเนินการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม โดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิผล ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

3.4.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และนำหนังสือดังกล่าวไปติดต่อเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการฝึกอบรมกับรองวิชาการ ผู้อำนวยการสำนักบริหารและศึกษาทั่วไป และฝ่ายฝึกอบรม ของวิทยาลัยดุสิตธานี ในการขอทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในปีการศึกษา2560 จำนวน 30 คน

3.4.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ก่อนการดำเนินการตามชุดกิจกรรมแก่นักศึกษาวิทยาลัยสุโขทัย จำนวน 30 คน ตามโครงการ สร้างเนื้อหาสาระของชุดกิจกรรมตามที่กำหนดเป็นเวลา 3 วัน รวม 12 ชั่วโมงและให้นักศึกษาผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา ก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม

3.4.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินประมวผล หาค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลของชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ข้อมูลที่นำมาประมวผลได้จาก

3.4.3.1 แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา หลังการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมด้วยตนเอง ตรวจสอบความสมบูรณ์และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จากนั้นนำมาประมวผล หาค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

3.4.3.2 แบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมและฝึกอบรม ผู้วิจัยเก็บรวบรวมด้วยตนเองหลังการทำแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา ตรวจสอบความสมบูรณ์และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จากนั้นนำมาประมวผล หาค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

3.4.3.3 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ความรู้สึกก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสถิติพื้นฐาน

3.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากการทำแบบสอบถาม แบบสอบถามความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (วัลลภ รัฐนิตรานนท์. 2554:140) โดยวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบบันทึกต่างๆ ที่มีความเรียง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกต การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การวิเคราะห์การประเมินพฤติกรรมตนเอง ในแต่ละชุดกิจกรรมมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และตีความ (Interpretation) ทั้งนี้เป็นการรวบรวมประเด็นที่เหมือนกัน สอดคล้องกัน หรือสนับสนุนกัน และแยกแยะประเด็นที่แตกต่างกัน และสังเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป และรวบรวมข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้รับการฝึกอบรมชุดกิจกรรม วิทยากร อาจารย์ ผู้ช่วยวิจัย และจากแบบสอบถามปลายเปิด

3. ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา โดยใช้ t-test dependent ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญา ของผู้ใช้ชุดกิจกรรมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์คอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ

4. ผู้วิจัยวิเคราะห์การประเมินพฤติกรรมตนเองด้วยการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมด้วยหลักสติปัญญา จากผลการประเมินประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมตามขั้นตอนทั้งหมด เพื่อให้ได้ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษาวิทยาลัยสุโขทัย ฉบับที่สมบูรณ์



บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
CFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
RMR	แทน	ค่าดัชนีรากกำลังสองของเศษ (Root Mean Square Residual)
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-test)
RR^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ
CR	แทน	ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง (Construct Reliability)
AVE	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (Average Variance Extracted)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตอนที่ 2 การศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับ
นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตอนที่ 3 การพัฒนาชุดกิจกรรมการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา
สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตอนที่ 4 การศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วย
หลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลจำนวนและร้อยละ นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ
สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ดังตาราง 13

ตาราง 13 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)

สถาบันอุดมศึกษาเอกชน	จำนวน	ร้อยละ
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ(วิทยาเขตรังสิต)	95	27.70
มหาวิทยาลัยศรีปทุม	60	17.50
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	45	13.10
มหาวิทยาลัยรังสิต	37	10.80
วิทยาลัยดุสิตธานี	106	30.90
รวม	343	100.00

จากตาราง 13 แสดงว่า ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษา
เอกชน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาวิทยาลัยดุสิตธานี คิดเป็นร้อยละ 30.90 รองลงมาคือ
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ (วิทยาเขตรังสิต) คิดเป็นร้อยละ 27.70 มหาวิทยาลัยศรีปทุม คิดเป็นร้อยละ 17.50
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต คิดเป็นร้อยละ 13.10 มหาวิทยาลัยรังสิต คิดเป็นร้อยละ 10.80 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษา
สาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตาราง 14 ค่าคะแนนเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมทุกด้าน ของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

สถิติพื้นฐาน	n=343		
	$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะทาง ปัญญา
1. ด้านกาย	3.95	0.50	มาก
2. ด้านความรู้สึก (เวทนา)	3.59	0.38	มาก
3. ด้านจิต (ความคิด)	3.43	0.35	ปานกลาง
4. ด้านธรรม (ปัญญา)	3.72	0.42	มาก
รวม	3.67	0.41	มาก

จากตาราง 14 พบว่า สุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า ด้านกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.95 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 รองลงมาคือ ด้านธรรม (ปัญญา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 ด้านความรู้สึก (เวทนา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38 ส่วนด้านจิต (ความคิด) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.43 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.35 ตามลำดับ

2.2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ผู้วิจัยนำตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน จำนวน 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) จำนวน 44 ตัวมาทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์ของลักษณะนิสัยการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษา โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) เพื่อทำการตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ ดังตาราง 15

ตาราง 15 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของตัวชี้วัดของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน
สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	χ^2	KMO	df	p
Bartlett's Test	6653.46	0.93	903	.00**
ความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.88-0.96				

**p<.01

จากตาราง 15 แสดงว่า การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานไม่เป็นเมตริกซ์เอกลักษณะ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=6653.46$ df=903 p=.00) เมื่อพิจารณารายตัวชี้วัดพบว่า ไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลกิน (KMO) เท่ากับ 0.93 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.86-0.96 แสดงว่า ตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

ตาราง 16 ค่าไอเกนขององค์ประกอบ ค่าร้อยละของความแปรปรวน ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)

องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน	ค่าไอเกน (Eigenvalue)	ร้อยละของความแปรปรวน	ร้อยละสะสมของความแปรปรวน
ด้านกาย	13.52	31.45	31.45
ด้านความรู้สึก (เวทนา)	3.72	8.66	40.11
ด้านจิต (ความคิด)	1.72	4.00	44.11
ด้านธรรม (ปัญญา)	1.59	3.71	47.83

จากตาราง 16 พบว่า สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานมีค่าไอเกน (Eigenvalue) มากกว่า 1.00 มีจำนวน 4 องค์ประกอบ โดยด้านกายสามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้มากที่สุดร้อยละ 31.45 ส่วนความรู้สึก (เวทนา) สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 8.66 ด้านจิต (ความคิด)

สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 4.00 และด้านธรรม (ปัญญา) สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 3.71 โดยทุกองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้ร้อยละ 47.83 ดังตาราง 18

ตาราง 17 จำนวนตัวชี้วัดขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา (n=343)

องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา	จำนวนตัวชี้วัด
ด้านกาย	12
ด้านความรู้สึก (เวทนา)	10
ด้านจิต (ความคิด)	11
ด้านธรรม (ธรรมารมณ์)	11
รวมทั้งสิ้น	44

จากตาราง 17 แสดงว่า สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา มีจำนวน 44 ตัวชี้วัด โดยด้านกาย มีจำนวน 12 ตัวชี้วัด ด้านความรู้สึก (เวทนา) มีจำนวน 10 ตัวชี้วัด ด้านจิต (ความคิด) มีจำนวน 11 ตัวชี้วัด และด้านธรรม (ปัญญา) มีจำนวน 11 ตัวชี้วัด โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบแต่ละข้อ ดังตาราง 19-22

ตาราง 18 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติภูฐานด้านกาย (n=343)

ข้อคำถาม	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
ข้อ 1 นักศึกษามีสติและสมาธิบริหารกาย และรู้จักวิธีหายใจเข้า-ออก เพื่อให้ระบบหัวใจแข็งแรงและมีความสมดุลย์ เพื่อความพร้อมในกิจกรรมประจำวัน	0.61
ข้อ 2 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัว สามารถครองตนในการปฏิบัติภารกิจ ทุกขณะ	0.72
ข้อ 3 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัวทุกขณะ ในการมีปฏิสัมพันธ์กับอะไร-ใคร ว่าจะให้คุณหรือโทษแก่คนหรือไม่	0.68
ข้อ 4 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัว ในการปฏิบัติภารกิจนั้น ๆ เป็นไปอย่างจดจ่อ เป็นขั้นเป็นตอนโดยไม่ฟุ้งกระจายไม่มีจุดหมาย	0.67
ข้อ 5 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัวว่า ตนกำลังอยู่ในสถานะไหน จะปฏิบัติอย่างไร ต่อสิ่งนั้น ๆ	0.71
ข้อ 6 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัวอยู่กับปัจจุบัน ดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวังรอบคอบ	0.73
ข้อ 7 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัวว่า ตนมีจุดมุ่งหมายอย่างไร ในการประกอบกิจกรรมในทุกอิริยาบถการเคลื่อนไหวโดยไม่เลื่อนลอย ตามสถานการณ์จะพาไป	0.69
ข้อ 8 นักศึกษาตื่นตัวว่า จะวางตนต่อสภาพแวดล้อมนั้นๆ อย่างไร ด้วยการมีสติและสมาธิรู้เท่าทันไม่เผลอ ไม่หลงไปตามอำนาจของกิเลส	0.63
ข้อ 9 นักศึกษาสัมพันธ์ กับสิ่ง – บุคคล – บริบท ต่าง ๆ ด้วยการมีสติและสมาธิตื่นตัวว่า สิ่งนั้นมีการแปรเปลี่ยนอยู่เสมอ จึงไม่คาดหวังว่าจะต้องมี ต้องเป็นเสมอไป	0.57
ข้อ 10 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัวอยู่กับความจริง ไม่จินตนาการ จนเกิดภาพหลอน ทำลาย และบ่งการชีวิต	0.64
ข้อ 11 นักศึกษามีสติและสมาธิ ให้ความสำคัญต่อการดูแลกาย – สิ่งที่เกิดด้วยกายที่อยู่รอบตัว เพราะเห็นว่า มีผลต่อสุขภาวะสามารถดูแลกายและครองตน ตามความเหมาะสม	0.65
ข้อ 12 ศึกษาเรียนรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รับรู้สิ่งเร้าทางประสาทสัมผัสจากสภาพแวดล้อม ด้วยการมีสติและสมาธิคอยเฝ้าระวัง	0.69
Eigenvalue=13.52 Percent of Variance= 31.41	

จากตาราง 18 แสดงว่าสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติภูฐานด้านกาย มีจำนวน 12 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.57 ถึง 0.73 โดยมีค่าความแปรปรวนของตัวแปรเท่ากับ 13.52 และค่าร้อยละความแปรปรวนเท่ากับ 31.41 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของตัวแปรกับตัวชี้วัดอื่นๆ แล้วพบว่า องค์ประกอบนี้มีความสำคัญเป็นอันดับ 1 ผู้วิจัยขอตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า ด้านกาย

ตาราง 19 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานด้านความรู้สึก (เวทนา)
(n=343)

ข้อคำถาม	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
ข้อ 13 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัว ไม่ไหลตามสิ่งเร้า (อารมณ์) ที่เป็นอาหารของความรู้สึก จึงรับอารมณ์อย่างตื่นรู้	0.51
ข้อ 14 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัว ไม่แสดงพฤติกรรมตามความรู้สึกต่างๆ ที่มากระทบ โดยขาดการคัดกรอง	0.64
ข้อ 15 นักศึกษามีสติและสมาธิสามารถครองตนใช้ความคิดไตร่ตรองและไม่ปล่อยตัวตามอารมณ์ที่มากระทบและไม่แสดงออกทันทีตามความรู้สึกนั้นๆ	0.68
ข้อ 16 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัวในทุกความรู้สึก จึงไม่ปล่อยให้ความรู้สึกบงการชีวิต	0.75
ข้อ 17 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ทันการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) จึงไม่แสดงพฤติกรรมต่างๆ ตามการชักจูงของความอยาก	0.70
ข้อ 18 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัว ไม่ไหลตามกระแสสังคม ที่เร้าให้สุข-สนุก โดยขาดการหยั่งคิด	0.73
ข้อ 19 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัว จึงไม่เลือกรับประทานอาหาร คบคนตามความรู้สึก อร่อย และถูกใจ	0.66
ข้อ 20 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ว่า ภาวะอารมณ์ที่เรามีทั้งสุข ทุกข์ หรือมีความเป็นกลาง ควรมีสติเลือกรับ	0.72
ข้อ 21 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัว อยู่กับสิ่งเร้าที่คอยกระตุ้นอย่างมีสติ ไม่เผลอตนรับสิ่งเร้า ก่อนความรู้สึกไม่ดีไปทำลายจิต และความรู้สึกสุขสบายตั้งจิตให้คิด	0.72
ข้อ 22 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นตัว เผื่อระวังสภาพแวดล้อมที่มีทั้งดี-ไม่ดี จึงรับสิ่งเร้าแบบเรียนรู้ให้เห็นทั้งคุณและโทษ	0.46
Eigenvalue=3.72 Percent of Variance= 8.66	

จากตาราง 19 แสดงว่า สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานด้านความรู้สึก (เวทนา) มีจำนวน 10 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.46 ถึง 0.75 โดยมีค่าความแปรปรวนของตัวแปรเท่ากับ 3.72 และค่าร้อยละความแปรปรวนเท่ากับ 8.66 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของตัวแปรกับตัวชี้วัดอื่นๆ แล้ว พบว่า องค์ประกอบนี้มีความสำคัญเป็นอันดับ 2 ผู้วิจัยขอตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า ด้านความรู้สึก (เวทนา)

ตาราง 20 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติฐานด้านจิต (ความคิด)
(n=343)

ข้อคำถาม	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
ข้อ 23 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ทันสภาวะอารมณ์ที่มากระทบจิต อยู่ตลอดเวลา	0.62
ข้อ 24 นักศึกษามีสติและสมาธิ ตื่นรู้ทันสภาวะอารมณ์ที่มากระทบจิตและถามตนว่า สิ่งที่มากระทบนั้น เป็นอย่างไร เป็นประจักษ์ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ขาดการควบคุม	0.65
ข้อ 25 นักศึกษาเป็นคนวิตก ขาดการควบคุมจิต เมื่อมีอารมณ์มากระทบ โดยเฉพาะ อารมณ์เสียแสดงออกตามสิ่งที่กระทบจิตโดยขาดการหยั่งคิด	0.65
ข้อ 26 นักศึกษาเป็นคนมีสติและสมาธิตื่นรู้ ไม่ปล่อยให้สิ่งมากระทบ เข้าไปสู่ กระบวนการทำงานของจิต (ความคิด) โดยขาดการควบคุม จิตจึงไม่พุ่งชน	0.69
ข้อ 27 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ จิตมีความมุ่งมั่น มีความทนนิ่งรับอารมณ์ที่มา กระทบได้	0.69
ข้อ 28 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ อารมณ์ มีทั้งเสียและจึงปรับจิต (ความคิด) เลือกรับ อารมณ์ตามความจริง ตามอาการ ไม่ปรุงแต่ง หรือใส่ใจ จนเกิดความหมายต่อชีวิต ทำให้ สุขภาพจิตเสีย	0.49
ข้อ 29 นักศึกษากระทำหรือเฝ้าใจต่อสิ่งนั้น ทั้ง ๆ ที่รู้ว่า ไม่เหมาะสม จึงพบความยุ่งยาก เสมอ	0.67
ข้อ 30 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ว่า จิตกำลังไหลตามความรู้สึก สิ่งชั่วๆ ไม่แสดง พฤติกรรม โดยขาดการครอง (ควบคุม)จิต	0.69
ข้อ 31 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ว่าจิตกำลังเร้าร้อน กระวนกระวาย อยู่เสมอ และหา วิธีควบคุมจิตอยู่ประจำ	0.70
ข้อ 32 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ว่าการของจิตที่กำลังคิดอย่างไร จึงไม่ปล่อยให้จิต ไหลหลงในความไม่รู้	0.66
ข้อ 33 นักศึกษามีสติและสมาธิตระหนักว่า ความคิดมันเร็ว บางครั้งความคิดได้ทำลาย คน และผู้อื่น ควรดูแลจิตให้ มีความตื่นรู้อยู่เสมอ	0.49
Eigenvalue=1.72 Percent of Variance= 4.00	

จากตาราง 20 แสดงว่าสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติฐานด้านจิต (ความคิด) มีจำนวน 11 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.49 ถึง 0.70 โดยมีค่าความแปรปรวนของตัวแปรเท่ากับ 1.72 และค่าร้อยละความแปรปรวนเท่ากับ 4.00 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของตัวแปรกับตัวชี้วัดอื่นๆแล้ว พบว่า องค์ประกอบนี้มีความสำคัญเป็นอันดับ 3 ผู้วิจัยขอตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า ด้านจิต (ความคิด)

ตาราง 21 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาด้านธรรม (ปัญญา)
(n=343)

ข้อคำถาม	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
ข้อ 34 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ว่า ความสุขหรือทุกข์กระทบที่จิตเกิดที่จิตและทำลายจิตให้เสียสุขภาพ จึงควรบริหารจัดการอยู่เป็นเป็นต่อเนื่อง	0.43
ข้อ 35 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ว่า ควรเฝ้าระวังสิ่งบันเทิงบนจิต เช่นความฟุ้งซ่าน ความวิตก ความกังวล ความรัก มากระทบจิต มีทำที่ด้านความคิดด้วยความรอบรอบ	0.68
ข้อ 36 นักศึกษาตื่นรู้ ทบทวน สภาวะการณ์ต่างๆ ว่าเกิดได้อย่างไร และจะไม่เกิดได้อย่างไร มีวิธีจัดการสิ่งที่เป็นสาเหตุของความเครียด ความทุกข์นั้นอย่างไร	0.70
ข้อ 37 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ว่า การมีชีวิตอยู่ด้วยสุขภาวะ ควรดูแลกายและจิตให้ตื่นรู้ลดต่อการรับสัมผัสอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบจิต	0.61
ข้อ 38 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ เข้าใจต่อโลกและชีวิตว่าทุกอย่างเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ไม่ต้องไปเร่ง ไปฝืนว่ามันจะต้องเป็น ต้องมีต้องได้	0.67
ข้อ 39 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ว่าสภาวะธรรมต่าง ๆ (เรื่องราว) มีเหตุ - ปัจจัยของมัน ควรมีชีวิตตามความเป็นธรรมดา ตามเหตุตามปัจจัย	0.75
ข้อ 40 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ เป็นคนรอบคอบ คิดแบบเชื่อมโยง หาสาเหตุต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต	0.69
ข้อ 41 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ เข้าใจต่อสภาวะ - คน - บริบทต่าง ๆ จึงไม่คิดใจและไม่ปล่อยให้สิ่งที่ผ่านประสาทสัมผัส เข้าไปกระทบจิตโดยไม่รู้สาเหตุ	0.63
ข้อ 42 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้จึงมุ่งมั่น จนเข้าใจ ได้ความรู้ ไม่ด่วนสรุปต่อสิ่งนั้นๆ ก่อนเลือกแสดงพฤติกรรม	0.67
ข้อ 43 นักศึกษามีสติและสมาธิตื่นรู้ต่อ สภาวะ - คน - บริบทต่างๆ อย่างชัดเจน โดยรอบ โดยปัจจัยสัมพันธ์ จึงมีความใส่ใจ เพราะสิ่งนั้นๆ ไม่อยู่ในสถานะที่เป็นตัวก่อปัญหาได้	0.43
ข้อ 44 นักศึกษาขาดการที่ใช้ปัญญาพิจารณา เป็นคนด่วนได้รับสรุป ทำให้จิต (ความคิด) พร่า มั่ว จึงมองสิ่งต่างๆ ตามอาการของจิตที่คิด ขาดความเข้าใจ	0.56
Eigenvalue=1.59 Percent of Variance= 3.71	

จากตาราง 21 แสดงว่าสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาด้านธรรม (ปัญญา) มีจำนวน 11 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.43 ถึง 0.75 โดยมีค่าความแปรปรวนของตัวแปรเท่ากับ 1.59 และค่าร้อยละความแปรปรวนเท่ากับ 3.71 เมื่อเปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของตัวแปรกับตัวชี้วัดอื่นๆแล้ว พบว่า องค์ประกอบนี้มีความสำคัญเป็นอันดับ 4 ผู้วิจัยขอตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า ด้านธรรม (ปัญญา)

2.3 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตได้สุภาพะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน

ผู้วิจัยทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเมตริกซ์สหสัมพันธ์ที่นำไปใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ และต้องไม่มีความสัมพันธ์มากเกินไปจนเป็นตัวแปรเดียวกัน (Overlap Variable) แสดงว่า ตัวแปรทั้งหมดต้องมีความสัมพันธ์กันในระดับพอดี โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีความแตกต่างจากศูนย์หรือไม่ ถ้าตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กัน แสดงว่า ไม่มีองค์ประกอบร่วมและไม่มีประโยชน์ที่จะนำเมตริกซ์นั้นไปวิเคราะห์ ดังตาราง 22

ตาราง 22 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสุภาพะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน (n=343)

ตัวแปรสังเกตได้	PHY	FEE	PSY	DHA
PHY	1.00			
FEE	0.71**	1.00		
PSY	0.55**	0.61**	1.00	
DHA	0.67**	0.70**	0.70**	1.00

**p<.01

จากตาราง 22 แสดงว่า สุภาพะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.55-0.71 โดยทุกตัวแปรสังเกตได้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยด้านกาย (PHY) กับด้านความรู้สึกลึก (เวทนา) (FEE) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.71 ส่วนด้านกาย (PHY) กับด้านจิต (ความคิด) (PSY) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.61 ตามลำดับ

2.4 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของตัวแปรสังเกตได้ของสุภาพะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ผู้วิจัยนำตัวแปรสังเกตได้สุภาพะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน จำนวน 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านความรู้สึกลึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) มาทำการตรวจสอบเมตริกซ์เอกลักษณ์ของลักษณะนิสัยการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษา โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม

(Measure of Sampling Adequacy: MSA) เพื่อทำการตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ ดังตาราง 24

ตาราง 23 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของตัวแปรสังเกตได้ของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	χ^2	KMO	df	p
Bartlett's Test	756.65	0.81	6	.00**
ความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.79-0.82				

**p<.01

จากตาราง 23 แสดงว่า การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษ์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=756.65$ df=6 p=.00) เมื่อพิจารณารายตัวชี้วัดพบว่า ไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) เท่ากับ 0.81 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.79-0.82 แสดงว่า ตัวชี้วัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

2.5การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor Analysis) สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน ผู้วิจัยใช้ข้อมูลจากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานด้านดัชนีวัดความสอดคล้อง คือ ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square) ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-Square) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index) ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน โดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation) และค่าดัชนีรากกำลังสองของเศษ (Root Mean Square Residual) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้มีความสอดคล้อง

กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อเป็นการตรวจสอบและยืนยัน โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันว่าเป็นอิสระจากกัน แล้วพิจารณาจากสถิติ จำนวน 3 ดังนี้ ได้แก่ 1) ค่าสถิติ t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Completely Standardize Solution) มีค่ามากกว่า 0.50 ขึ้นไป ถ้ามีค่าเกินแสดงว่าตัวแปรเชิงประจักษ์สามารถอธิบายตัวแปรแฝงได้ดี 3) ค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (Average Variance Extracted: AVE) ค่าที่ยอมรับได้ ควรมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีจำนวน 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านกายด้านความรู้สึก (เวทนา)ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา)

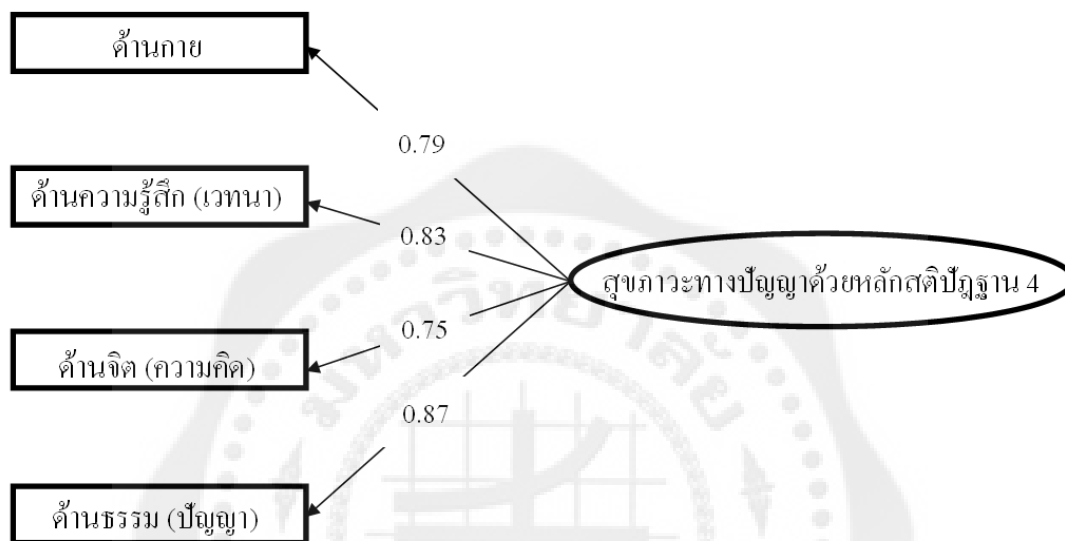
ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่เป็นโมเดลตั้งต้น ดังตาราง

ตาราง 24 ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติใน โมเดล	การพิจารณา
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2.00	χ^2 23.21 df=2 p=.00 23.21/2=11.05	ไม่ผ่านเกณฑ์
GFI	มากกว่า 0.90	0.96	ผ่านเกณฑ์
AGFI	มากกว่า 0.90	0.83	ไม่ผ่านเกณฑ์
CFI	มากกว่า 0.95	0.97	ผ่านเกณฑ์
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.17	ไม่ผ่านเกณฑ์
RMR	น้อยกว่า 0.05	0.07	ผ่านเกณฑ์
CN	มากกว่า 200	144.19	ไม่ผ่านเกณฑ์

จากตาราง 24 แสดงว่า ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (**χ^2**) เท่ากับ 23.21 df=2 , p=.00, ค่า GFI=0.96, ค่า AGFI=0.83, ค่า RMSEA=0.17, ค่า SRMR=0.00, ค่า CN=144.19 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

และดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังภาพประกอบ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับเส้นความคลาดเคลื่อนของโมเดลการวัดองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ดังภาพประกอบ 12



$$\chi^2=23.21 \text{ df}=2 \text{ p}=.00 \text{ GFI}=0.96 \text{ AGFI}=0.83 \text{ CFI}=0.97 \text{ RMSEA}=0.17 \text{ RMR}=0.00 \text{ CN}=144.19$$

ภาพประกอบ 12 โมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตาราง 25 ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาพทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติใน โมเดล	การพิจารณา
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2.00	$\chi^2=1.63df=1$ p=.20 1.63/1=1.63	ผ่านเกณฑ์
GFI	มากกว่า 0.90	0.99	ผ่านเกณฑ์
AGFI	มากกว่า 0.90	0.97	ผ่านเกณฑ์
CFI	มากกว่า 0.95	0.99	ผ่านเกณฑ์
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.04	ผ่านเกณฑ์
RMR	น้อยกว่า 0.05	0.00	ผ่านเกณฑ์
CN	มากกว่า 200	1393.36	ผ่านเกณฑ์

จากตาราง 25 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลองค์ประกอบสุขภาพทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 1.63df=1 , p=.20, ค่า GFI=0.99, ค่า AGFI=0.97, ค่า RMSEA=0.04, ค่า RMR=0.00, ค่า CN=1393.36 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาพทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งมีจำนวน 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านกรรม (ปัญญา) ตาราง 27

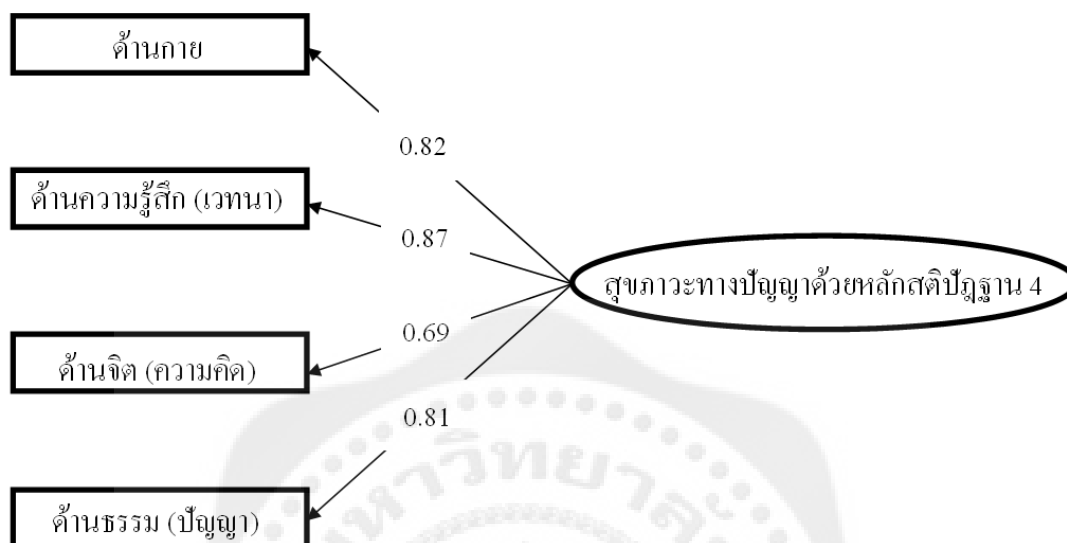
ตาราง 26 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน
สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=343)

สุขภาวะทาง ปัญญาด้วย หลักสถิติปฏี ฐาน	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ	SE	t	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน	R^2	CR	AVE
ด้านกาย	1.00	0.04	17.40**	0.82	0.68	0.87	0.64
ด้านความรู้สึก (เวทนา)	1.05	0.06	16.86**	0.87	0.74		
ด้านจิต (ความคิด)	0.84	0.06	12.88**	0.69	0.47		
ด้านธรรม (ปัญญา)	0.99	0.06	16.02**	0.81	0.67		

**p<.01

จากตาราง 26 แสดงว่าองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.69-0.87 โดยทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยด้านความรู้สึก (เวทนา) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.87 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 74) รองลงมาคือ ด้านกายและด้านธรรม (ปัญญา) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.82 และ 0.81 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 68 และร้อยละ 67) ส่วนจิต (ความคิด) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบต่ำสุดเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47) ตามลำดับ

นอกจากนี้ เมื่อตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง (CR) มีค่าเท่ากับ 0.87 ซึ่งมีความมากกว่า 0.60 และองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปร (AVE) ในองค์ประกอบได้สูงเท่ากับ 0.64 ซึ่งมีความมากกว่า 0.50 จึงสามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังภาพประกอบ 13



χ^2 1.63 df=1 p=.20 GFI=0.99 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.04 RMR=0.00 CN=1393.36

ภาพประกอบ 13 โมเดลองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐานสำหรับนักศึกษาสาขา
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตอนที่ 2 การพัฒนาชุดกิจกรรมการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐาน
สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ผู้วิจัยได้นำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ที่ 1 มาจัดทำเป็น (ร่าง) ชุดกิจกรรมในการฝึกอบรม ที่มี
ลักษณะบูรณาการโดยใช้เทคนิคหลายอย่างผสมผสานกันเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทั้งความรู้ และวิธี
บริหารจัดการ พัฒนาปัญญา เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐาน ชุดกิจกรรมยึดหลักสติปัฏฐาน
ที่มีเนื้อหาทั้งทฤษฎี และการอบรมจิต โดยมีสติเป็นฐานประกอบในทุกฐานทั้ง 4 โดยจัดทำเป็นชุด
กิจกรรมออกเป็น 4 ชุด ตามฐานทั้ง 4 ใช้เวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง (รายละเอียดตาม
ภาคผนวก)

1. จุดมุ่งหมายของชุดกิจกรรม

1.1 เพื่อสำรวจสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ
สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

1.2 เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการ

1.3 เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญามากขึ้น

1.4 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา

2. เนื้อหาสาระของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับหรับนักศึกษา สาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน แบ่งออกเป็น 4 ชุด ซึ่งครอบคลุมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา ตามองค์ประกอบที่ 4 ดังนี้

ชุดกิจกรรม ที่ 1 เรื่อง ฝึกสติให้มีพลัง (สมาธิ) ตามดู เฝ้าระวังพฤติกรรมกาย (ต้นตัว) ในชีวิตประจำวัน มีเนื้อหาสาระฝึกให้มีสติ สำนักตัวได้ มีความตื่นตัว ได้ตลอดเวลา จนสามารถนำสติมาคุ้มครองตน และมีสติไปประกอบความคิดจนมีความแน่วแน่ (สมาธิ) ในชีวิตประจำวัน มีชีวิตหรือปฏิบัติหน้าที่ ต้องมีสติคอยกำกับเป็นฐานมั่น (สมาธิ) การฝึกสติดูรูปธรรมจะมีความรู้รอบรู้ลึกเกี่ยวกับธรรมชาติชีวิตฝ่ายกายและที่เกี่ยวข้องกับในทุกแง่ทุกมุม สามารถทำหน้าที่ต่อกาย ตลอดจนถึงที่เกี่ยวข้องกับกายได้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้บริหารกายให้สามารถดำรงอยู่อย่างปกติสุข ให้เป็นฐานอันมั่นคงสำหรับการปฏิบัติสติปัญญาขั้นต่อ ๆ ไป รูปธรรม กล่าวคือกายเป็นเรื่องง่ายกว่านามธรรม (จิต) จึงเป็นด่านแรกที่ต้องฝึกอบรม ส่วนด้านจิต (ความคิด) ทำให้บุคคลไม่ยึดติดลุ่มหลงในกาย

ชุดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง ฝึกสติตามดู เฝ้าระวังความรู้สึก (ต้นตัว) (เวทนา) มีเนื้อหาสาระฝึกให้มีสติ นำสติที่ฝึกจากชุดที่หนึ่งแล้วมากำหนดให้รู้ทันความรู้สึก เมื่อผัสสะจากโลกภายนอกมากระทบ มีความรู้สึกอย่างไร (ชอบ-ชัง-เฉยๆ) เนื่องจากความรู้สึก (เวทนา) เป็นได้ทั้งตัวปัญหาที่เข้ามารบกวนจิตใจ (ในฐานต่อไป) อยู่ตลอดเวลา การอบรมสติเพื่อให้รู้ทันความรู้สึกว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ในแง่ปัญญา มีความเข้าใจที่ถูกต้องตามอาการ การมีสติรู้ทันความรู้สึกที่กระทบกายซึ่งเป็นประตูด่านแรก จะทำให้ผู้ที่ฝึกอบรมสามารถสกัดมลภาวะทางอารมณ์ คุ้มครองตนจากความฟุ้งซ่านได้

ชุดกิจกรรมที่ 3 เรื่องฝึกสติให้มีพลัง (สมาธิ) ควบคุมความคิด ให้จิตตั้งมั่น มีเนื้อหาสาระ ฝึกสติมีคุณภาพมีสติประกอบในทุกฐาน ในทุกชุดกิจกรรมของชีวิต ตามดูอาการ และรู้ทันอาการของจิต (จิตตามุขสันนาสติปัญญา) ว่า จิตแสดงกิริยาใดบ้าง เมื่อรับผัสสะที่ผ่านมาจากทางกาย (1, 2) หมายถึง สภาพของจิตมีธรรมชาติ รับรู้ ประแต่ง จินตนาการไม่หยุด การมีสติพิจารณาความจริงที่เกิดขึ้นกับจิต เมื่อจิตรู้อะไรมาให้เกิด ก็ให้เอาสติไปวางในเรื่องนั้น นำสติ (เปรียบดังเชือก) มากำกับจิตไม่ให้เบลอ ตั้งสติเพื่อตามดูความเป็นจริงของจิต

ชุดกิจกรรมที่ 4 เรื่องอบรมปัญญาให้เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตตามความจริง (ธรรม) มีความตื่นรู้ ตามความจริง มีเนื้อหาสาระอบรมใช้สติตามดู ตามพิจารณาเรื่องชีวิต ค้นหาสาเหตุ ปัจจัยว่า มันเกิดมา และดับไปได้อย่างไร และจะไม่เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร จนรู้เท่าทันสภาวธรรม เห็นสภาวะที่ปิดกั้นการบรรลุความเจริญ ตระหนักรู้ด้วยสติต่อสิ่งกีดขวางการทำงานของจิต มีศักยภาพบ้นทอนปัญญาให้อ่อนกำลังลงรู้เท่าทันระบบการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ เพื่อพัฒนาศักยภาพในการกำหนดรู้ทุกข์ (ปัญหา) ว่า มูลเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหมดล้วนเกิดจากอะไร

เพื่อให้จิตคลายจากการเข้าไปยึดถือ ยึดมั่นในกองรูป (ขั้นที่ 5) แล้วส่งผลมาเป็นทุกข์ ทำให้เรารู้ว่า จะสามารถปฏิบัติเพื่อให้ทุกข์ดับลงได้อย่างไร (ทุกข์อริยสัจ) นั่นคือบริหารจัดการผัสสะตรงต้นตอของ มूलเหตุ เนื่องจากผัสสะเป็นประตูเปิดรับสภาวะธรรมจากภายนอก เป็นด่านแรก

3. การดำเนินการฝึกอบรม

ในการจัดกิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมชุดนี้เป็นการอบรมบริหารจัดการ ซึ่งเป็นนามธรรม จึงเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมเน้นที่ฝึกสติ บริหารจิต สวดมนต์ไหว้พระ ตลอดจนเสริมปัญญาในส่วน ทฤษฎี สลับกัน และมีการร่วมกลุ่มแลกเปลี่ยนศึกษาเชิงทดสอบอารมณ์ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและ เครียด ผู้อบรมสลับกับกิจกรรมดนตรีผ่อนคลายโดยในทุกกิจกรรมเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมลงมือ กระทำ สำหรับสื่อที่ใช้ประกอบการอบรม เนื่องจากลักษณะกิจกรรม เป็นการอบรมจิต สื่อที่ใช้เป็นเรื่อง ภายและจิตเป็นหลักและมีเอกสารชุดกิจกรรม ใบความรู้ และใบกิจกรรมประกอบด้วย

4. การวัดและประเมินผลชุดกิจกรรม

การวัดและประเมินผลชุดกิจกรรม ใช้เกณฑ์พิจารณาความสามารถในการส่งเสริมให้ ผู้รับการอบรมเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ความคิด มีสุขภาวะทางปัญญา โดยการวัดและประเมินจาก

4.1 ประเมินสุขภาวะทางปัญญา ก่อนและหลังการฝึกอบรม โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรม ประเมินตนเองโดยการทำแบบสอบถามสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา

4.2 การสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมระหว่างการฝึกอบรม ประเมินจากการ ทำกิจกรรม การมีส่วนร่วมอย่างสัมฤทธิ์ การทำแบบประเมินตนเอง (ทดสอบอารมณ์)

4.3 การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยใช้แบบประเมินความพึง พพอใจต่อการฝึกอบรม

4.4 การประเมินความสอดคล้องของชุดกิจกรรม โดยมีผลการประเมินอยู่ในระดับ บมาก (0.80-1.00) ตามตาราง 28

ตาราง 27 การประเมินความสอดคล้องของ (ร่าง) ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วย หลักสติปัญญา (n=5)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	ความสอดคล้อง
	ปัญหาและความจำเป็นของชุดกิจกรรม	1.00	สอดคล้อง
1.	มีความสมเหตุสมผล	1.00	สอดคล้อง
2.	มีความสอดคล้องกับความจำเป็นในสังคม	1.00	สอดคล้อง
3.	มีความจำเป็นต้องพัฒนาชุดกิจกรรม	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	ความสอดคล้อง
	หลักการและเหตุผลของชุดกิจกรรม	0.80	สอดคล้อง
4.	มีความเป็นไปได้	0.80	สอดคล้อง
5.	สามารถนำไปใช้ได้จริง	0.80	สอดคล้อง
6.	มีแนวคิดพื้นฐานรองรับ	0.80	สอดคล้อง
	วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม	0.90	สอดคล้อง
7.	มีความชัดเจนนำไปปฏิบัติได้	1.00	สอดคล้อง
8.	มีความเป็นไปได้	0.80	สอดคล้อง
9.	มีความครอบคลุมสภาวะทางปัญญด้วยหลักสติปัญญา ฐาน ที่ต้องการเสริมสร้าง	1.00	สอดคล้อง
10.	มีความเหมาะสมกับผู้เข้ารับการอบรม	0.80	สอดคล้อง
	โครงสร้างเนื้อหา สาระ และระยะเวลา	0.90	สอดคล้อง
11.	วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม	1.00	สอดคล้อง
12.	ครอบคลุมสภาวะทางปัญญด้วยหลักสติปัญญาฐานที่ต้องการ เสริมสร้าง	1.00	สอดคล้อง
13.	การเรียงลำดับเนื้อหาสาระ	0.80	สอดคล้อง
14.	ระยะเวลาที่กำหนด	0.80	สอดคล้อง
	สื่อ วัสดุ อุปกรณ์	1.00	สอดคล้อง
15.	ช่วยส่งเสริมให้การฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ตาม วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม	1.00	สอดคล้อง

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	รายการประเมิน	ค่า IOC	ความสอดคล้อง
16.	มีความหลากหลาย	1.00	สอดคล้อง
17.	มีความเหมาะสมกับวัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	1.00	สอดคล้อง
18.	เหมาะสมกับกิจกรรมสุขภาวะทางปัญญา	1.00	สอดคล้อง
	ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม	1.00	สอดคล้อง
19.	สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1.00	สอดคล้อง
20.	การจัดลำดับขั้นตอนการฝึกอบรม	1.00	สอดคล้อง
21.	มีความเป็นไปได้	1.00	สอดคล้อง
22.	มีความหลากหลาย	1.00	สอดคล้อง
23.	เหมาะสมกับระยะเวลา	1.00	สอดคล้อง
24.	เหมาะสมกับวัยของผู้เข้ารับการอบรม	1.00	สอดคล้อง
	การวัดและประเมินผล	1.00	สอดคล้อง
25.	ครอบคลุมสิ่งที่ต้องประเมิน	1.00	สอดคล้อง
26.	สามารถตรวจสอบการบรรลุตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม	1.00	สอดคล้อง
27.	มีความหลากหลาย	1.00	สอดคล้อง
28.	สอดคล้องกับสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา	1.00	สอดคล้อง

จากตาราง พบว่า ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา มีค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 โดยทุกรายการมีความสอดคล้อง โดยปัญหาและความจำเป็นของชุดกิจกรรม สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม และการวัดและประเมินผล มีค่าความสอดคล้องสูงสุดเท่ากับ 1.00 รองลงมาคือ วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมและโครงสร้างเนื้อหา สาระและระยะเวลา ส่วนหลักการและเหตุผลของชุดกิจกรรม มีค่าความสอดคล้องน้อยที่สุด ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

3.1 การประเมินชุดกิจกรรม(ร่าง) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ในบทที่ 3 เป็นผู้ประเมินความเหมาะสมของ (ร่าง) ชุดกิจกรรม ก่อนนำ (ร่าง) ไปใช้ จากนั้นผู้วิจัยทำการหาความเหมาะสมของชุดกิจกรรม โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC) มีค่าความสอดคล้องของชุดกิจกรรมอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น (รายละเอียดดังภาคผนวก) ดังนี้

3.1.1 ผู้เชี่ยวชาญต้องการให้เน้นในแต่ละกิจกรรมจัดอยู่ในองค์ประกอบใด เช่น กาย เวทนา จิต ธรรม และควรปรับคำอธิบาย ภาพ/สัญลักษณ์ที่ประกอบในกิจกรรม ให้มีความเข้าใจง่ายและมีความชัดเจนยิ่งขึ้น

3.1.2 ผู้เชี่ยวชาญต้องการให้ปรับภาพประกอบชุดกิจกรรมให้มีความชัดเจน

3.2 การประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา จำนวน 4 ด้าน ประกอบด้วยด้านกายด้านความรู้สึก (เวทนา)ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) โดยการประเมินตามแบบแผนการทดลองแบบ The One Group Pre-test Post-test Design ดังตาราง 28

ตาราง 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (n=30)

สุขภาวะทางปัญญาด้วย หลักสติปัญญา	ก่อนใช้ชุด กิจกรรม		หลังใช้ชุด กิจกรรม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านกาย	3.61	0.39	4.56	0.40	22.40	.001
ด้านความรู้สึก (เวทนา)	3.60	0.44	4.58	0.42	18.39	.001
ด้านจิต (ความคิด)	3.49	0.33	4.27	0.36	18.14	.001
ด้านธรรม (ธรรมารมณ์)	3.59	0.41	4.53	0.45	24.77	.001
รวม	3.57	0.37	4.49	0.37	22.95	.001

จากตาราง 28 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของของสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับ นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนหลังใช้ชุดกิจกรรมทั้งโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) สูงกว่า ค่าเฉลี่ยก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 การประเมินพฤติกรรมสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขา อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินพฤติกรรมสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับ นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนมาทำการหาค่าสถิติพื้นฐาน ดังตาราง 28

ตาราง 29 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสังเกตพฤติกรรม (n=30)

พฤติกรรมสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
พฤติกรรมสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาโดยรวม	4.46	0.50	มาก

จากตาราง 29พบว่า นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีค่าเฉลี่ย แบบสังเกตพฤติกรรมสภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาเท่ากับ 4.46 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 อยู่ในระดับมาก

3.4 การประเมินการใช้ชุดกิจกรรม

ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสภาวะทาง ปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษา ดังตาราง30

ตาราง 30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้าง
 สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบัน
 อุดมศึกษาเอกชน (n=30)

ความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความพึง พอใจ
ข้อ 1 วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม เหมาะสมกับท่าน	4.33	0.61	มาก
ข้อ 2 การจัดเรียงลำดับเนื้อหาของชุดกิจกรรม	4.17	0.65	มาก
ข้อ 3 ขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.27	0.64	มาก
ข้อ 4 ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.43	0.63	มาก
ข้อ 5 เอกสารประกอบการฝึกอบรม	4.60	0.50	มากที่สุด
ข้อ 6 ความเหมาะสมของชุดกิจกรรม	4.63	0.49	มากที่สุด
ข้อ 7 อุปกรณ์และสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.43	0.68	มาก
ข้อ 8 การวัดและประเมินผล	4.60	0.56	มากที่สุด
ข้อ 9 สถานที่ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.53	0.51	มากที่สุด
ข้อ 10 บรรยากาศของการฝึกอบรม	4.53	0.51	มากที่สุด
ข้อ 11 ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมสามารถนำไปใช้ได้จริง	4.57	0.50	มากที่สุด
ข้อ 12 วิทยากร	4.23	0.57	มาก
ข้อ 13 เข้าใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการ	4.53	0.51	มากที่สุด
ข้อ 14 มีการสำรวจระว่างครองตนอย่างมีสติ	4.47	0.63	มาก
ข้อ 15 มีความตื่นตัวและตื่นรู้ในชีวิต	4.50	0.51	มาก
ข้อ 16 เข้าใจชีวิต รับรู้สิ่งที่มากระทบด้วยสติ	4.43	0.57	มาก
ข้อ 17 เข้าใจสิ่งที่มากระทบด้วยเหตุผล ตื่นรู้ด้วยปัญญา	4.47	0.57	มาก
ข้อ 18 มีวิธีบริหารจัดการ สกตความฟุ้งซ่าน ไม่ไหลตามอารมณ์	4.50	0.51	มาก
ข้อ 19 ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาโดยรวม	4.48	0.40	มาก
ข้อ 20 ด้านประสบการณ์ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ได้จริง	4.57	0.50	มากที่สุด
รวม	4.46	0.31	มาก

จากตาราง 30 แสดงว่า นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 6 ความเหมาะสมของชุดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=4.63$ SD=0.49) รองลงมาคือ ข้อ 5 เอกสารประกอบการฝึกอบรม ($\bar{X}=4.60$ SD=0.50) ซึ่งเท่ากับกับ ข้อ 8 การวัดและประเมินผล ($\bar{X}=4.60$ SD=0.56) ข้อ 11 ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมสามารถนำไปใช้ได้จริง ($\bar{X}=4.54$ SD=0.50) ซึ่งเท่ากับกับข้อ 20 ด้านประสบการณ์ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ได้จริง ($\bar{X}=4.57$ SD=0.50) ข้อ 9 สถานที่ที่ใช้ในการฝึกอบรม ($\bar{X}=4.53$ SD=0.51) ซึ่งเท่ากับกับข้อ 10 บรรยากาศของการฝึกอบรม ($\bar{X}=4.53$ SD=0.51) และข้อ 13 เข้าใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการ ($\bar{X}=4.53$ SD=0.51) ข้อ 15 มีความตื่นตัวและตื่นรู้ในชีวิต ($\bar{X}=4.50$ SD=0.51) ซึ่งเท่ากับกับ ข้อ 18 มีวิธีบริหารจัดการ สกัดความฟุ้งซ่าน ไม่ไหลตามอารมณ์ ($\bar{X}=4.50$ SD=0.51) ข้อ 19 ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาโดยรวม ($\bar{X}=4.48$ SD=0.40) ข้อ 14 มีการสำรวจระงับครองตนอย่างมีสติ ($\bar{X}=4.47$ SD=0.63) ซึ่งเท่ากับกับข้อ 17 เข้าใจสิ่งที่มากระทบด้วยเหตุผล ตื่นรู้ด้วยปัญญา ($\bar{X}=4.47$ SD=0.57) ข้อ 4 ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม ($\bar{X}=4.43$ SD=0.63) ซึ่งเท่ากับกับข้อ 7 อุปกรณ์และสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม ($\bar{X}=4.43$ SD=0.68) และข้อ 16 เข้าใจชีวิต รับรู้สิ่งที่มากระทบด้วยสติ ($\bar{X}=4.43$ SD=0.57) ข้อ 1 วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม เหมาะสมกับท่าน ($\bar{X}=4.33$ SD=0.61) ข้อ 3 ขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม ($\bar{X}=4.27$ SD=0.64) ข้อ 12 วิทยากร ($\bar{X}=4.23$ SD=0.57) และข้อ 2 การจัดเรียงลำดับเนื้อหาของชุดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}=4.17$ SD=0.65) ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษา สาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้วิจัยสรุปความมุ่งหมายของการวิจัย วิธีการวิจัยและผลการวิจัย ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีจุดประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน
2. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาอุตสาหกรรมบริการที่ศึกษาอยู่สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลจำนวน 5 แห่งประกอบด้วย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และมหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาลัยดุสิตธานี ในปีการศึกษา 2560 รวมทั้งสิ้น 9,332 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา คือเป็นนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2560 สาขาอุตสาหกรรมบริการสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 5 แห่งประกอบด้วย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม และวิทยาลัยดุสิตธานี ในปีการศึกษา 2560 รวมทั้งสิ้น 9,332 คนซึ่งเป็นการกำหนดขนาดตัวอย่างตามวิธีของนีย์แมน (Neyman allocation) (Cochran, 1977: 78) สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

โดยใช้สาขาที่เรียนและชั้นภูมิ ในแต่ละชั้นภูมิจะสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ๆ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 343 คน

กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญที่ใช้ในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน จำนวน 5 คน

กลุ่มที่ 3 กลุ่มตัวอย่างศึกษาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญาตามขั้นตอนที่ 3 คือนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการจากวิทยาลัยดุสิตธานี ในปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบสติปัญญา เพื่อนำมาใช้สำหรับการพัฒนาชุดกิจกรรม โดยดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับสติปัญญา เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ทั้งในและต่างประเทศโดยรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อทราบแนวคิด ความหมายและองค์ประกอบของสติปัญญา จากนั้นนำมาสังเคราะห์แนวคิดเพื่อเป็นองค์ประกอบเบื้องต้น กำหนดเป็นกรอบเพื่อนำไปสร้างแบบสอบถามต่อไป

2. นำข้อมูลและองค์ประกอบของสติปัญญาที่สังเคราะห์ได้จากข้อ 1 มาสร้างแบบสอบถามวัดสุขภาวะทางปัญญา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบของสติปัญญา 4 องค์ประกอบกล่าวคือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยเขียนนิยามศัพท์เฉพาะให้ชัดเจน ใช้ภาษาในการเขียนข้อคำถามในแต่ละด้านของของสุขภาวะและความเข้าใจต่อสภาวะธรรม ให้ถูกต้อง เหมาะสม เข้าใจง่าย ได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 63 ข้อ

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 2.03-5.49 และมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.950 ทำให้ได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 44 ข้อ

4. นำแบบสอบถามไปใช้จริงกับ นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนจำนวน 5 แห่ง จากนั้นทำการตรวจสอบแบบสอบถามที่มีการตอบครบถ้วนสมบูรณ์ ได้จำนวน 343 คน

5. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป และสรุปผลการศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาชุดกิจกรรม

ในขั้นตอนนี้ เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มากำหนดเป็น (ร่าง) ชุดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน องค์ประกอบชุดกิจกรรม ประกอบด้วย 1) จุดมุ่งหมายของชุดกิจกรรม 2) ใ้ความรู้ ประมวลความรู้เกี่ยวกับสติปัญญาที่สังเคราะห์แล้ว 3) ใบกิจกรรม 4) การดำเนินฝึกอบรม 5) การวัดและประเมินผล สำหรับเนื้อหาสาระของชุดกิจกรรมผู้วิจัยนำมาจากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 จึงประกอบด้วยสุขภาวะด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านความคิด (จิต) และด้านธรรม จำนวน 4 ชุดกิจกรรม ในแต่ละชุดมีกิจกรรมที่ออกแบบเพื่อให้ผู้เข้าการอบรมมีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับสุขภาวะ 4 ด้านใช้เวลาในการฝึกอบรม 3 วัน 12 ชั่วโมง รูปแบบของชุดกิจกรรม ประกอบด้วยชุดกิจกรรมฝึกให้มีสติตามคู่มือระงับพฤติกรรมกาย (ต้นตัว) ชุดกิจกรรมฝึกให้มีสติระงับความรู้สึกที่ทวาร 6 ชุดกิจกรรมฝึกให้มีสติดูอาการของจิตต้นรู้ เข้าใจชีวิต และกิจกรรมชุดอบรมปัญญาเข้าใจชีวิตตามความจริง (ธรรม) โดยใช้สื่อประกอบชุดกิจกรรมเช่น เอกสารชุดกิจกรรม ใบความรู้ ใบกิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมชุดนี้เป็นการบริการจิตสื่อและอุปกรณ์หลัก คือจิต สติ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือจิต ปัญญา ซึ่งเป็นอุปกรณ์ของมนุษย์อยู่แล้ว นำมาฝึกฝน อบรมให้เกิดปัญญา

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลชุดกิจกรรม โดยนำชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาอุตสาหกรรมบริการ กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2560 วิทยาลัยดุสิตธานี จำนวน 30 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินตนเองเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาก่อนการอบรม และทำการประเมินอีกครั้งหลังการฝึกอบรม การประเมินแบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินความพึงพอใจจากการใช้ชุดกิจกรรม

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายในการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมอบรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนโดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะคือ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน 2) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน และ 3) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน สรุปผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ผลการศึกษารองศ์ประกอบสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสถิติพื้นฐานมี 4 องค์ประกอบ คือ ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านความคิด (จิต) และด้านธรรม แบบสอบถามสุขภาวะทางปัญญาทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีคำถามที่เป็นตัวชี้วัดจำนวน 63 ข้อ ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 2.03-5.99 มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 แสดงว่าแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นมีหลักฐานแสดงความเชื่อมั่นในระดับค่อนข้างสูง ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อแสดงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสถิติพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยพิจารณาจาก KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) มีค่าเท่ากับ 0.93 ซึ่งมีค่าใกล้เคียง 1.00 แสดงให้เห็นถึงความเหมาะสมและเพียงพอของข้อมูล และจาก Bartlett's Test of Sphericity ยังพบว่า Chi-Square มีนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า .01 ($p < .01$) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ มีความสัมพันธ์กันสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ และเมื่อพิจารณาจากค่าไอเกน (Eigenvalues) และค่าร้อยละของความแปรปรวนสามารถอธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบได้ร้อยละ 47.83 และจำนวนตัวชี้วัดของสุขภาวะทางปัญญาทั้ง 4 องค์ประกอบ จำนวน 44 ตัวชี้วัด จากการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา ยืนยันว่าตัวแปรที่ศึกษามีองค์ประกอบร่วมกัน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมด มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (LISREL) พบว่าค่าดัชนีที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของประกอบเชิงยืนยันสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสถิติพื้นฐานอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด โครงสร้างทั้ง 4 องค์ประกอบมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าน้ำหนักองค์มาตรฐานมีค่าเป็นบวก ตั้งแต่ 0.69-0.87 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกตัวแสดงว่า องค์ประกอบทั้ง 4 เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการพิจารณาสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

2. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสถิติพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน พบว่า การพัฒนาชุดกิจกรรมเป็นไปตามกระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรม ที่ประกอบด้วยชุดกิจกรรม 4 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) คู่มือหรือเอกสารรายละเอียดของชุดกิจกรรม 2) สื่อในการฝึกอบรม 3) กิจกรรมในชุดฝึกอบรม และ 4) การประเมิน ผลการฝึกอบรม สำหรับ (ร่าง) ชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ประกอบด้วย 1) ปัญหาและความจำเป็นของชุดกิจกรรม 2) ความมุ่งหมายของการฝึกอบรม 3) แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน ของชุดกิจกรรม 4) โครงสร้างเนื้อหาสาระของชุดกิจกรรม 5) วิธีการฝึกอบรม วิธีการฝึกอบรม และ 6) การวัดผลประเมินผล ในส่วนโครงสร้างเนื้อหาสาระของชุดกิจกรรม ประกอบด้วยชุดกิจกรรม 4 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 กิจกรรมเรื่องฝึกให้มีสติตามดูเฝ้าระวังพฤติกรรมกาย (ต้นตัว)ในชีวิตประจำวันกิจกรรมชุดที่ 2 ฝึกให้มีสติต้นตัวตามดู เฝ้าระวังความรู้สึก (เวทนา)กิจกรรมชุดที่3ฝึกสติให้มีพลัง(สมาธิ) ต้นรู้ควบคุมความคิดดูเฝ้าระวังความคิด(จิต) และกิจกรรมชุดที่ 4อบรมปัญญาเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตตามความจริง (ธรรม)ผู้วิจัยใช้เวลาในการฝึกอบรม 3 วัน รวม 12 ชั่วโมง เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาและกิจกรรมที่กำหนด และกำหนดเกณฑ์การประเมินผลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ความเข้าใจ การบริหารจัดการเพื่อสุขภาวะทางปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป โดยใช้แบบวัดสุขภาวะด้วยปัญญาทั้งก่อนและหลังการอบรม การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม กิจกรรม แบบสุ่มสอบถามเป็นรายบุคคล และแบบวัดการประเมินตนเอง

3.ผลการศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาน สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผู้วิจัยดำเนินการตามหลักประเมินชุดกิจกรรม ดังนี้

3.1 การประเมินเอกสารชุดกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ

การประเมินชุดกิจกรรม (ร่าง) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ในบทที่ 3 เป็นผู้ประเมินความเหมาะสมของ (ร่าง) ชุดกิจกรรม ก่อนนำ (ร่าง) ไปใช้ จากนั้นผู้วิจัยทำการหาความเหมาะสมของชุดกิจกรรม โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC) มีค่าความเหมาะสมของชุดกิจกรรมอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น (รายละเอียดดังภาคผนวก)

3.2 การประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรม

ผู้วิจัยประเมินโดยการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาก่อนและหลังการการจัดกิจกรรมอบรมโดยใช้โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

3.3 แบบประเมินความพึงพอใจชุดกิจกรรม

ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปี 1-4 คณะอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี จำนวน 30 คน ประเมินโดยแบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ผลการประเมินพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยเสนอประเด็นที่นำมาอภิปราย ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปราย ดังนี้

จากการศึกษาพบว่า โมเดลการวัดองค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้มีค่าไคสแควร์ (χ^2) เท่ากับ 1.63 ค่าองศาอิสระ(df) เท่ากับ 1 เมื่อพิจารณาค่าไคสแควร์สัมพัทธ์พบว่า มีค่าเท่ากับ 1.63 แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (สุภมาศ อังศุโชติ และคณะ. 2552: 22) และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีสัมบูรณ์ คือ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.97 และค่าความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ซึ่งมีความมากกว่า 0.95 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (พุลพงษ์ สุขสว่าง 2556: 15-16) และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.04 และค่าดัชนีรากกำลังสองของเศษ (RMR) มีค่าต่ำกว่า 0.05 แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวัดมีความคลาดเคลื่อนเข้าใกล้ศูนย์ ดังที่ พุลพงษ์ สุขสว่าง (2556: 15-16) ได้กล่าวไว้ว่าค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) และค่าดัชนีรากกำลังสองของเศษ (RMR) มีค่าต่ำกว่า 0.05 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีจำนวน 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านความรู้สึกลึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต. 2545: 373; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต.) 2555: 427) สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา มีจำนวน 4 องค์ประกอบ กล่าวคือด้านกาย ด้านความรู้สึกลึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) เมื่อกล่าวถึงองค์ประกอบของสติปัญญาแต่ละด้านผลจากการศึกษาแต่ละด้านมีดังนี้

ด้านกาย มีค่าไอเกน (Eigenvalue) สูงสุด (31.52) ทั้งนี้เป็นเพราะกายเป็นสภาพที่สังเกตเห็นได้ง่าย ซึ่งพฤติกรรมในแต่ละวันล้วนแสดงออกทางกายเป็นส่วนมากภายในฐานะแสดงออกหรือพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์สอดคล้องกับพระศรีวิญาณ (2542:301-320 และสุกัร ทุมทอง(2552: 54; 46; 69) อธิบายว่าการฝึกให้มีสติในทุกอิริยาบถจะให้เห็นกายด้วยการสำรวจระวางเป็นวิธีฝึกปฏิบัติซึ่งสามารถปฏิบัติได้ง่ายโดยไม่กระทบต่อกิจวัตรประจำวัน โดยตั้งสติสัมปชัญญะมากำหนดเป็นฐานศึกษา นำสติมาเป็นอุปกรณ์เป็นเครื่องมือในการศึกษากายและใจ ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง เป็นวิธีการฝึกคนให้มีเครื่องมือรู้จักทุกข์ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุมาลี อินทรวนิช (2531:บทคัดย่อ) ที่ศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทาง

ของคุณแม่สิริ กรินชัย พบว่า การปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีการเจริญกรรม นังสมาธิ การเจริญสติให้รู้ทันปัจจุบันอารมณ์นั้นคือ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้และพิจารณาให้เห็นแจ้งด้วยตนเองว่า ใจเป็นผู้กระทำ ส่วนกายคือสิ่งไม่รู้ เป็นเครื่องประกอบหรือเป็นเพียงอุปกรณ์ของนามคือนามเท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ถ้าจะพิจารณาหรือกำหนดรู้ให้ได้ปัญญาจะต้องสังเกตดูที่ใจไปยังอริยาบทตามที่ปรากฏทางรูปกาย ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถรู้ได้เฉพาะตน ทั้งนี้เนื่องจากกายสามารถฝึกและกำหนดเห็นการเคลื่อนไหวได้ง่ายกว่าฐานอื่น ๆ ด้วยเหตุผลที่ศึกษามาพบว่า การอบรมแนวสติปัฏฐานจึงมักเริ่มจากกายก่อนสอดคล้องการศึกษาวิจัยของภทรนิธิ วิสุทธิศักดิ์ (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพบว่า รูปแบบและวิธีปฏิบัติต่างกันออกไป ทุกรูปแบบล้วนมีวิธีการที่ให้เจริญสติ ระลึกรู้ในรูปนามขั้น 5 (กายและจิต) ธาตุ 4 ทวาร 6 ทั้งสิ้น ทุกรูปแบบใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กายเป็นฐาน) เป็นอารมณ์หลัก ด้วยเหตุผลเดียวกันคือ เป็นอารมณ์หายาบ กำหนดได้ชัดเจน รู้เห็นต่อเนื่อง เมื่อเห็นอารมณ์ทางกายได้ชัด

ด้านเวทนา (ความรู้สึก) มีค่าไอเกน (Eigenvalue) อยู่ที่ 3.72 ทั้งอาจเนื่องจากธรรมชาติมนุษย์มีพฤติกรรมไหลตามความรู้สึกอันเป็นสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมากระทบ พฤติกรรมขึ้นอยู่กับสภาวะอารมณ์นั้นจึงนำ กล่าวคือมีพฤติกรรมตามความรู้สึกเมื่อความรู้สึกต่าง ๆ มีทั้งสุขทุกข์เคล้ากันชีวิตจึงขึ้น ๆ ลง ๆ และความรู้สึกมีอำนาจเหนือความคิด (จิต) กล่าวคือไม่ทันได้คิด ไม่ทันได้กลั่นกรองจึงเป็นพฤติกรรมสนองความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่ซึ่งมีความสอดคล้องตามที่สม สุจิรา. 2558: 180; รุ่งเรือง ลิ้มชูปฏิภาณ 2556: 122; สุรพล ไกรสรารูดี 2554: 99-105) ได้กล่าวว่า ความสุขแบบที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เปรียบเหมือนยาชา คือทำให้ไม่รู้สึก ลื่นยังรับความหวานได้ แต่รู้เท่าทันว่าเป็นเพียงสมมติบัญญัติ ถ้าไม่มีมนุษย์เกิดมา ความหวานนี้ก็ไม่ได้อยู่จริง มันเป็นเพียงปรากฏการณ์ของการรับรู้ สุขหรือทุกข์ก็ไม่ใช่ความจริง เมื่อกำลังของสติสูงขึ้นเราจะรู้นาม (สภาวะ) อื่นๆ ด้วย เช่น ความสวย ความหอม ความกลัว ความโกรธ มันก็ไม่จริงเช่นกัน มันเป็นเพียงปฏิริยาทางจิตเท่านั้น เมื่อจิตรับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่กระทบผ่านความรู้สึก สำหรับจิตที่ขาดการอบรม ก็เป็นปกติของปุถุชนพร้อมที่จะเกิดความอยากได้ อยากมีอยากสนองความต้องการไหลไปตามความรู้สึก เกิดเป็นตัวตน (อุปาทาน) ยึดติดฝังในจิต การยึดติดนี้เป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ในชีวิต เวทนาเป็นเพียงเครื่องบ่งชี้ว่า เมื่อเกิดสุขเวทนาขึ้นแปลว่าชีวิตไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ในขณะที่เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมาแทนที่ก็เป็นเครื่องบอกเหตุที่มีความแม่นยำและแน่นอนมากกว่า เช่น ทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้นในจิต เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า มีปัญหาหรือโรคภัยไข้เจ็บ หรือทุกขเวทนาทางใจเกิดขึ้น ก็เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า มีปัญหาการรับรู้อะไรบางอย่างที่ไม่ถูกต้องเกิดขึ้นที่ใจ และประการที่สำคัญ สุขเวทนาทางใจ เป็นดัชนีชี้วัดการเข้าถึง ภาวะสูงสุดของชีวิตหรือเป้าหมายของชีวิตที่แท้จริง ตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวคือ ภาวะที่ทุกขเวทนาทางใจถูกดับสนิทอย่างสิ้นเชิง ด้วยการดับที่เหตุปัจจัย คืออวิชชา ตัณหา และอุปาทานต่างหากเวทนานั้นประกอบด้วย และสอดคล้องกับงานวิจัยของไซเดนและคณะ (Zeiden et al. 2010: ออนไลน์) ที่ศึกษา

ผลการฝึกเจริญสติและสมาธิที่มีต่อระบบความคิด และอารมณ์ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ท แคโรไลนา การฝึกสมาธิทำให้รับรู้ความรู้สึกตามส่วนต่างๆของร่างกาย รวมถึงเข้ากลุ่มรับฟังอย่างมีสติ และสมาธิช่วยพัฒนาอารมณ์ทางบวก ลดความอ่อนล้า ความเครียด และยังปรับปรุงการรับรู้ภาพ และความจำได้ดีด้วย และงานงานวิจัยของสุธรรม วรรณวิน (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิพบว่า การปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรมนั้น ได้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดคุณลักษณะ 4 ประการ คือ พัฒนากาย พุติกรรม จิต และปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนาครอบคลุมทั้งความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้เป็นเพราะ เวทนา (ความรู้สึก) สัมพันธ์กับกายซึ่งปรากฏเห็นชัดกว่าความคิดและธรรม ความคิดและธรรมเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมไม่ให้ไหลตามอารมณ์แบบขาดการควบคุมและเนื่องจากกายและเวทนามีส่วนสัมพันธ์หนุนเนื่องให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ อาจกล่าวได้ว่ามากกว่าครึ่งพฤติกรรมของมนุษย์ล้วนเป็นการขับเคลื่อนด้วยกายและเวทนานั่นเอง ดังนั้นองค์ประกอบทั้งสองนี้จึงมีค่าไอเกน (Eigenvalue) สูงสุด สอดคล้องตามค่าให้สัมพันธภาพของผู้เชี่ยวชาญ (พระราชสุทธีมุนี (ว.) และคณะ สัมภาษณ์: 2561) ซึ่งออกไปในแนวเดียวกันว่า ฐานทั้ง 4 ทั้งกาย เวทนา จิตและธรรม ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะเป็นกระบวนการของพฤติกรรมมนุษย์ แต่ที่สังเกตเห็นได้ง่ายคือความรู้สึกที่แสดงออกทางกาย กล่าวได้ว่ากายสัมพันธ์กับเวทนาเป็นเนื้อเดียวกันแทบแยกไม่ออกผู้ที่ขาดการอบรมตามแนวสติปัญญามักแสดงออกตามความรู้สึก หรืออารมณ์รอบตัว (กาย) ที่เข้ามากระทบตลอด จึงขาดความนิ่งความสุข ชีวิตจึงออกจะโหยหาสุขเวทนา หนีทุกเวทนา ออกจะกระวนกระวายขาดความสุขสงบ ด้านจิต มีค่าไอเกน (Eigenvalue) อยู่ที่ 1.72 ทั้งนี้เป็นเพราะจิตมีความเป็นนามธรรมสูงสังเกตเห็นได้ยากแต่มีพลังขับเคลื่อนส่งผลต่อมนุษย์มากที่สุดทั้งนี้เป็นเพราะ จิตที่ได้รับการอบรมบริหารจนมีสติที่สมบูรณ์แล้ว สามารถควบคุม ตามดู เฝ้าระวังพฤติกรรมด้านกาย ด้านความรู้สึกตลอดจนอาการของจิตเอง บริหารชีวิตอย่างไรให้มีสุขภาวะ โดยจิตมีความตื่นรู้ (ปัญญา) จึงไม่หลง ไม่ปรุง และไม่ยึดติดเพราะรู้เท่าทันมายาอาการสอดคล้องกับสมฺมคร บรูราวาส (2554: 99; 105; 121) ที่กล่าวว่า วิปัสสนากาวนา จะช่วยให้เซลล์สมองไม่ไว และไม่ใคร่ทำงาน ทำให้โลหิตไปสู่สมองน้อย ผลคือมีภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่นด้วยเหตุนี้การทำลายความเครียดของจิตด้วยวิปัสสนาจึงเป็นไปเพื่อสุขภาพวิปัสสนากัมมัฏฐาน ช่วยทำให้อารมณ์ที่ดีที่สุดแก่เรา คืออารมณ์สุขสงบเนื่องจากเวลาเกิดอารมณ์กิเลส (Emotion) อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา เราจะรู้สึกท้อ ห่วงกับปอดทำงานผิดปกติ และมีมโนภาพเกิดในสมองมากมาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นการทำงานที่ต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น อารมณ์กิเลสจึงก่อความเหนื่อยทางใจและกายขึ้นเป็นความเครียดทางสรีระวิทยาทราบว่ ปรากฏการณ์ทางจิตทุกอย่าง ย่อมเกิดพร้อมทั้งปรากฏการณ์ทางกาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิรุทธ เจริญสุขมงคล (2557: 20) ที่ศึกษาประโยชน์ของการฝึกสมาธิตามแนวการเจริญสติปัญญา เพื่อพิสูจน์ทางสถิติเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิในแนวการเจริญสติปัญญา ที่มีต่อปัจจัยพื้นฐานในทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นไปที่การ

พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และวิเคราะห์ถึงประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อการแก้ปัญหาในองค์กร ผลการวิเคราะห์ทางสถิติส่วนใหญ่สนับสนุนเกี่ยวกับประโยชน์ ที่ได้จากการฝึกสมาธิ แนวทางเจริญสติปัญญานี้ ทั้งด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาศักยภาพความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และการลดความเครียด สำหรับการทำงานมีส่วนช่วยให้บุคลากรเลือกใช้วิธีจัดการปัญหาในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดความเหนื่อยล้า และเพิ่มความพึงพอใจในงานอีกและด้านธรรม (ปัญญา) มีค่าไอเกน (Eigenvalue) อยู่ที่ 1.59 มีค่าที่มึนน้ำหนักรองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดทั้งนี้เป็นเพราะนามธรรมเป็นส่วนของปัญญา ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญสุดในฐานะเป็นตัวป้อนข้อมูลให้จิตฉลาด จิตสว่าง จิตตื่นรู้ (จิตปัญญา) ทำให้เข้าใจชีวิต เข้าใจโลก สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต. 2545: 373; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต.) 2555: 427) ได้อธิบายว่า การรู้แจ้ง คือเห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมปัญญาที่เห็นว่า มีความไม่แน่นอน เมื่อเกิดมี ดำรงอยู่ พ่ายที่สุด มีการแปรสภาพ เปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) หลักรู้คิด หรือมองชีวิตด้วยฐานคิดเช่นนี้ นำไปสู่การถอนความหลงผิดรู้ผิด และจิตคิด ประจักษ์ จิตยึดติดในทุกเรื่อง แม้แต่ในตัวตน ความทุกข์ความเครียดจึงติดในตัวตน และยังเป็นการฝึกรอบรวมความคิดให้เกิดปัญญา (จิตปัญญา) ให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง เป็นจิตสว่าง เป็นวิปัสสนา คือแนวทางปฏิบัติต่างๆ อบรม ให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัด สิ่งทั้งหลายตรงตามสภาวะของมัน คือทำให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่ให้เป็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบ ความขัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกรู้สึกทั้งหลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหานันท ฐิติวิรุโณ (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาสมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน พบว่า สมาธิตามหลักพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์เยาวชนและเมื่อนำไปปฏิบัติภาวนา ย่อมมีลักษณะ 4 ประการ คือการพัฒนากาย พฤติกรรม จิต และปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เชาว์ปัญญา)

2. การประเมินเอกสารชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญานี้ สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

การประเมินเอกสารชุดกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ประเมินความเหมาะสมของชุดกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย 1) ปัญหาและความจำเป็นของชุดกิจกรรม 2) หลักการเหตุผลชุดกิจกรรม 3) วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม 4) โครงสร้างเนื้อหา สาระ และระยะเวลา 5) สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ 6) ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม 7) การวัดและประเมินผล พบว่า ชุดกิจกรรมสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีค่าความเหมาะสมของชุดกิจกรรมอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ทั้งนี้เป็นเพราะ ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมอบรมอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนตาม

กระบวนการพัฒนาชุดอบรม ซึ่งสอดคล้องและวิธีการพัฒนาชุดฝึกอบรม ตามที่ (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2537: 40; บุญชม ศรีสะอาด, 2545: 95; ชัยยงค์ พรหมวงศ์ 2545: 12; วิชัย วงษ์ใหญ่ 2545: 189-192) ได้นำเสนอไว้ว่าโดยเริ่มจากการศึกษาข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน การวิเคราะห์ปัญหาของประชากรที่ศึกษา กำหนดเนื้อหาสาระที่เหมาะสมกับผู้เข้ารับการอบรมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ และกำหนดวิธีการประเมินผลผลการฝึกอบรม ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหานี้ได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิในด้านที่เกี่ยวข้องเช่นเดียวกับการกำหนดรูปแบบการพัฒนาชุดกิจกรรม ซึ่งการพัฒนาชุดกิจกรรมโดยเริ่มจาก 1) ศึกษาวิเคราะห์เอกสาร สัมภาษณ์ ระดมสมอง 2) ศึกษาเปรียบเทียบการเรียนรู้แบบตั้งปัญหาเป็นฐาน ทฤษฎีบูรณาการ เพื่อประกอบการสร้างชุดกิจกรรม 3) ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับชุดกิจกรรม เพื่อนำมาสู่การสร้างชุดกิจกรรม และ 4) สร้างชุดกิจกรรม เห็นได้ว่าชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษา สาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ได้ดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรม โดยสำรวจระดับความต้องการจากประชากรที่ศึกษา นำผลที่ได้มากำหนดโครงสร้างเนื้อหาสาระ วิธีการ และการประเมินผล และก่อนนำชุดกิจกรรมไปใช้กับกลุ่มทดลอง ก็ได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญว่าชุดกิจกรรมนี้มีความเหมาะสม มีคุณภาพสามารถใช้ในการอบรมได้ตามขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติ ปรัดตจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ (2558: 207) ได้การวิจัยผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธที่มีต่อจิตลักษณะทางพุทธและลักษณะทางพุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่า ภายหลังการฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก มีจิตลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนาและความ เชื่อเรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธ ได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญศึกษา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญู รู้คุณค่าต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณค่าต่อแผ่นดินสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ในการศึกษาข้อมูลเพื่อนำมากำหนดเป็น โครงสร้างเนื้อหาสาระของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น พบว่า ค่าดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความเหมาะสมและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ขององค์ประกอบเชิงยืนยัน เป็นไปตามเกณฑ์ที่ใช้พิจารณา มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทุกตัวเป็นบวกหรือลบก็ได้ส่วนตัวแปรที่อยู่ต่างองค์ประกอบจะไม่มีความสัมพันธ์กัน หรือสัมพันธ์กันน้อย องค์ประกอบหนึ่ง ๆ จะแทนตัวแปรแฝง อันเป็นคุณลักษณะที่นักวิจัยต้องการศึกษา ดังที่นงลักษณ์ วิรัชชัย (2542: 38) อธิบายว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เป็นวิธีการทางสถิติที่ใช้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ชุดหนึ่งว่า เกิดจากตัวแปรแฝงหรือคุณลักษณะแฝงที่เป็นองค์ประกอบร่วมภายใต้กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีว่ามีองค์ประกอบใดบ้างที่ส่ง

อิทธิพลต่อตัวแปรสังเกตได้องค์ประกอบใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กันเพื่อทราบถึงโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยกำหนดเป็นโมเดลองค์ประกอบ

3. การประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรม

การประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรม พบว่า หลังการฝึกอบรมนักศึกษา มีสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญานำเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเกิดจากชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีทางสุขภาวะทางปัญญาและหลักสติปัญญาเข้าด้วยกัน ทำให้นักศึกษาได้ฝึกสติและสมาธิ ทำให้นักศึกษามีจิตใจที่อยู่กับปัจจุบัน ไม่ครุ่นคิดถึงอดีตที่เกิดขึ้น และมีความวิตกกังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้นักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับพุทธานุภาพ ทรงสมบัติชัยและสุวัรี ศิวะแพทย์ (2553: 143) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัญญาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนขามแก่นนคร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 14 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัญญาน 4 นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนงานวิจัยของรติกรรณ์ หงษ์จ้อย (2557: 79) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติโดยใช้หลักสติปัญญาน 4 ต่อความคิดอัตโนมัติให้นักศึกษาพยาบาล จำนวน 13 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติปัญญาน 4 นักศึกษาพยาบาลมีความคิดอัตโนมัติในด้านลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นเพราะ การจัดกิจกรรมการฝึกสติปัญญาน 4 มีการฝึกสติที่เป็นรูปธรรม ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีสติและสมาธิอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ครุ่นคิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา และไม่วิตกกังวลในอนาคต ทำให้ความคิดเชิงลบลดน้อยลงด้วย ซึ่ง ดังงานวิจัยของเชิดชัย สายเสมา ครรชิต แสนอุบล และมณฑิรา จารุเพ็ง (2560: 198) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและการฝึกสติปัญญาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธแล้วฝึกสติปัญญาน 4 จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธ จำนวน 6 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วฝึกสติปัญญาน มีการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นเพราะนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วฝึกสติปัญญาน ทำให้นักเรียนได้สังเกตเห็นความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ทำให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตนเอง ทำให้นักเรียนสามารถจัดการอารมณ์โกรธได้ดีมากขึ้น นอกจากนี้ เกิดจากการที่ผู้วิจัยเป็นผู้ที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญในการจัดการเรียนการสอนนักศึกษาระดับปริญญาตรีในรายวิชาทั่วไปในวิทยาลัยดุสิตธานี ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและบริบทของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยได้เคยบวชเป็นพระ มีการสั่งสมประสบการณ์ในการฝึกสติปัญญามาเป็นเวลานาน ทำให้นักวิจัยสามารถจัดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับความต้องการของนักศึกษาได้

เป็นอย่างดี โดยผู้วิจัยมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักศึกษา ด้วยสีหน้าที่ร่าเริงแจ่มใสและมีความเป็นกันเองกับนักศึกษา ทำให้นักศึกษาเกิดการยอมรับและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมได้เป็นอย่างดี รวมถึงมีการนิมนต์พระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการฝึกสติปัฏฐาน ทำให้นักศึกษาได้ฝึกสติและสมาธิได้อย่างลึกซึ้ง ดังที่ เดิมศักดิ์ คทวนิช (2546: 193) ได้กล่าวไว้ว่า นักศึกษามีการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบที่เป็นครูซึ่งมีความใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อนักศึกษา และพระซึ่งเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถทางด้านสติปัฏฐาน ย่อมทำให้นักศึกษามีการเรียนรู้ ก่อให้เกิดประสบการณ์ในเชิงบวก ทำให้นักศึกษามีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น รวมถึงชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้และมีประสบการณ์จริง มีการตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบด้วยตนเอง โดยผ่านการทำกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ได้แก่ การบริหารจัดการ คนตรีบำบัด การฝึกสมาธิในทุกอิริยาบถ เพื่อให้นักศึกษามีการสติและสมาธิ มีการรู้เท่าทันความคิดและการกระทำของตนเองเพิ่มมากขึ้น ตามคำกล่าวของทิสนา แคมณี (2545: 132-136) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนที่เน้นปัญหาเป็นหลัก โดยการที่ผู้สอนได้ตั้งคำถาม ให้นักศึกษาได้คิดและมีข้อสงสัย มีความต้องการที่ศึกษาหาความรู้ เพื่อหาแนวทางในการขจัดข้อสงสัยด้วยตนเอง และวิวัฒน์ ชัดติยะมาน (2549: 59-60) ที่กล่าวว่า การให้นักศึกษามีความรู้และประสบการณ์จริงในการเรียนการสอน จะช่วยให้นักศึกษาได้เห็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ก่อให้เกิดการเรียนรู้และการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ก่อให้เกิดการพัฒนาทางความคิด ทักษะคิด และทักษะในการแก้ปัญหาด้วยตนเองเพิ่มขึ้น

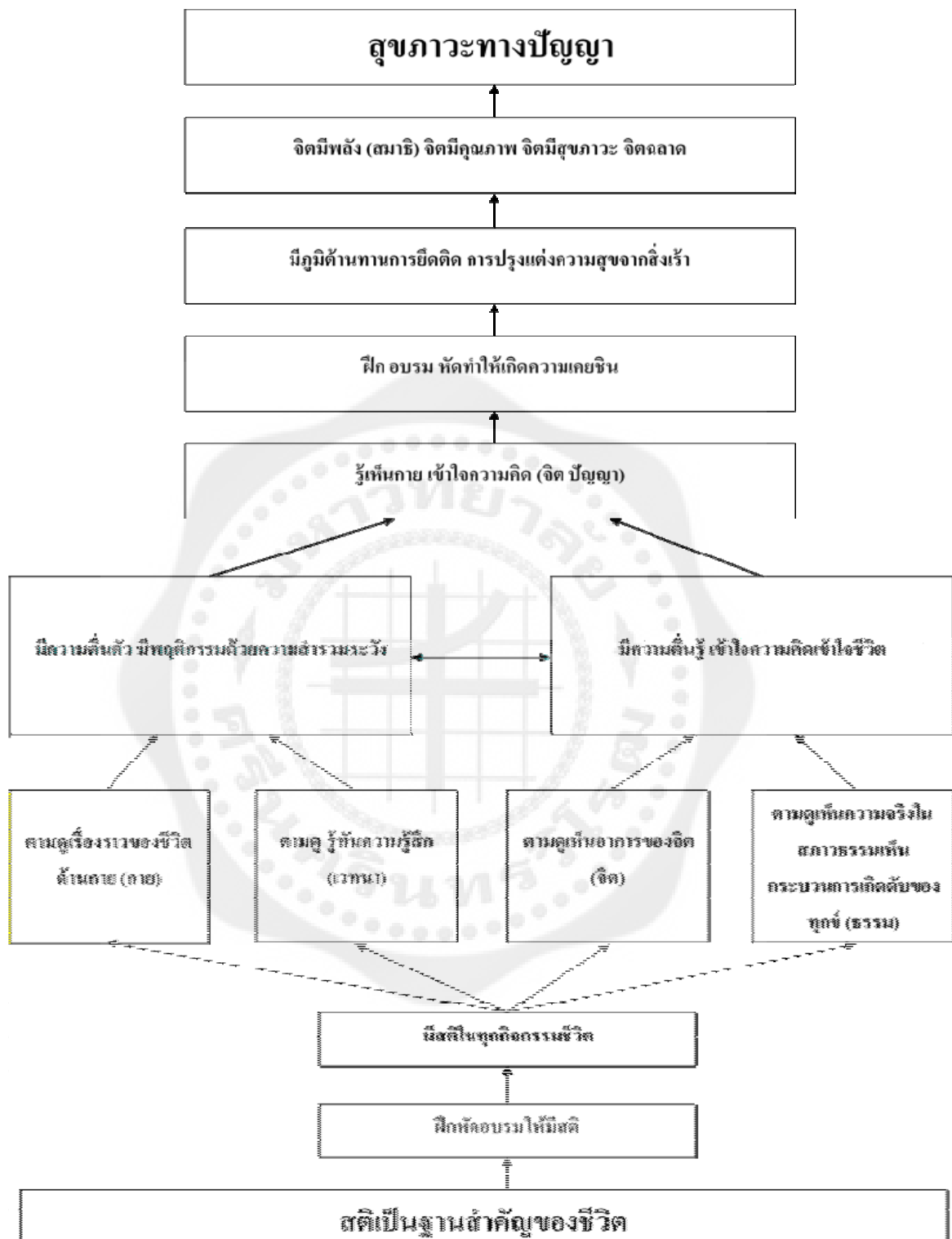
ด้านความพึงพอใจของการใช้ชุดกิจกรรม พบว่า นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริหารมีความพึงพอใจต่อความเหมาะสมของชุดกิจกรรมสูงสุด ทั้งนี้เป็นเพราะ ชุดกิจกรรมการฝึกอบรมทำให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมด้วยตนเองในทุกกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งนักศึกษามีความชื่นชอบในการทำสมาธิเคลื่อนไหวอิริยาบถ การเดินจงกรม การนอนฝึกลมปราณ ทำให้นักศึกษาได้เคลื่อนไหวร่างกายและฝึกสติไปพร้อมกัน ทำให้นักศึกษามีความผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดความสุขสงบในการทำกิจกรรม ทำให้นักศึกษาได้เกิดกระบวนการคิด ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ทำให้เกิดสุขปัญญาเพิ่มสูงขึ้น ดังคำกล่าวของทฤษฎีการเรียนรู้ของทอลแมน ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เกิดจากการให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม จะช่วยให้นักศึกษาได้มีการตอบสนองต่อกิจกรรมที่เกิดขึ้น ทำให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการทำกิจกรรมได้อย่างลึกซึ้ง รองลงมาคือ เอกสารประกอบการฝึกอบรม ทั้งนี้เป็นเพราะ เอกสารประกอบการฝึกอบรมมีเนื้อหา ภาพประกอบ และการยกตัวอย่างที่ชัดเจน สามารถดึงดูดความสนใจแก่นักศึกษา เนื้อหาการฝึกอบรมมีการเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก เนื้อหามีความสั้นกระชับและเข้าใจง่าย ทำให้นักศึกษาสามารถศึกษาและฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองในทุกที่ทุกเวลา สอดคล้องกับชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545: 15) ที่กล่าวว่า เอกสารการฝึกอบรม ควรมีเนื้อหาที่มีความสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา โดยเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก โดยมีการเนื้อหาสาระและการฝึกปฏิบัติอย่างละเอียด จะช่วยให้นักศึกษามี

ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นมากขึ้น และการวัดและประเมินผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ทั้งนี้เป็นเพราะ ผู้วิจัย มีการสร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด มีการ กำหนดเกณฑ์ในการวัดและประเมินผลที่ชัดเจน มีตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบวัดสุขภาวะทาง ปัญญาโดยผู้เชี่ยวชาญที่เป็นพระที่มีประสบการณ์ด้านสติปัญญา จำนวน 5 รูป และนำแบบวัดไป ทดลองใช้จริงกับนักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำแบบ วัดไปหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น เพื่อนำแบบวัดมาปรับปรุงให้มีความเหมาะสมก่อนการใช้ จริง ทำให้การวัดและประเมินผลมีความชัดเจนและสามารถตรวจสอบได้ ดังคำกล่าวของไพศาล วรคำ (2555: 251-252) ที่กล่าวว่า การสร้างเครื่องมือแบบวัดควรมีการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสร้างข้อคำถามและกำหนดเกณฑ์การวัดและประเมินผลที่ชัดเจน โดยผ่านการตรวจสอบจาก ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาหรือด้านการวัดประเมินผล มีทดลองใช้แบบวัดกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะ ที่มีความคล้ายคลึงกัน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ นำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาแบบวัดและเกณฑ์ การประเมินให้เหมาะสม จึงนำไปสู่ความพึงพอใจของการใช้ชุดกิจกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทน์ธร บรรจงปรุ และคณะ (2560: 17) ได้ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริม ทักษะการคิดขั้นสูง ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตมีความพึง พอใจในการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูง ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ในระดับมาก

ส่วนด้านการประเมินการสังเกตพฤติกรรมตนเอง พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมตนเอง ได้แก่ มี สติสำรวมระวังตัว ไม่แสดงออกตามอารมณ์ในทันที ครอบงำ ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติ เข้าใจอารมณ์ที่มา กระทบ เข้าใจชีวิต และการครองตนด้วยสติ ไม่เบลอ ซึ่งนักศึกษามีพฤติกรรมตนเองอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะ การสังเกตพฤติกรรมตนเอง มีการสังเกตสภาพจิตใจของตนเอง เป็นการคิดบวกหรือคิด ลบ และการคิดเหล่านั้นส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างไรบ้าง สอดคล้องกับพระ ธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2547: 107-108) ที่กล่าวว่า การเป็นอยู่ของมนุษย์ ทุกคนต้องดำเนินชีวิตเพื่อ ความอยู่ และแสวงหาความสุขให้กับตนเอง ก่อให้เกิดความยากได้ ยากมี ยากเป็น ทำให้เกิด ความเห็นแก่ตัวในการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง จึงทำให้จิตใจก่อให้เกิด ความทุกข์ คนเราจึงต้องมีสติและมีจิตตั้งรู้อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เข้าใจในสภาพที่เป็นอยู่และแนวทางใน การดับทุกข์ เพื่อให้บุคคลสามารถสำรวจและพัฒนาตนเองให้สามารถเดินในทางสายกลาง ดำเนินชีวิต ในสังคมด้วยความสงบสุข ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษได้รับแนวคิดเชิงทฤษฎีและวิธีบริหารจัดการเพื่อ เสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา และได้ไปสังเกตพบทวนตนเอง ซึ่งการอบรมที่ได้ผลมากตามแนวพุทธ คือการอบรมจิต การสังเกตความว่าสภาวะจิตของตนเป็นคุณ หรือโทษ ด้วยการสำรวจตน (จิต) อย่าง ต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวัชร ทอมมอญ (2541: ก) ได้ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมา ประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศ

นราคุรพบว่ สติปัญฐาน 4 คือการปฏิบัติเพื่อให้สามารถเฝ้าดูปรากฏการณ์ในธรรมชาติของตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดวิธีการคิดที่ไม่ก่อความทุกข์กับตนเองเพิ่มขึ้น สติที่จะนำไปสู่สมาธิและสติปัญฐาน 4 เป็นวิธีการปฏิบัติโดยใช้สติเป็นที่ตั้งและนำเทคนิคการมีสติในปัจจุบัน สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญฐานเมื่อนำมาจัดการอบรมตามชุดกิจกรรมนั้นสามารถนำเสนอรูปแบบดังนี้





ภาพประกอบ 14 รูปแบบของสติพื้นฐานเพื่อพัฒนาสุภาวะทางปัญญา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยที่พบว่า สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา 4 ได้แก่ กาย ความรู้สึก (เวทนา) ความคิด (จิต) ปัญญา (ธรรม) ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ ดังนี้

1.1.1 ด้านการบริการ การท่องเที่ยว ที่เกี่ยวกับการบริการให้เกิดสุขภาวะในระดับพื้นฐาน คือความสุขจากการได้รับการบริการของผู้เข้ารับบริการ ควรนำชุดกิจกรรมไปประยุกต์กับการเรียนการสอนหรืออบรม เพื่อให้นักศึกษามีวิธีสร้างสุขภาพจิต โดยนำชุดกิจกรรมด้านจิต และปรับระยะเวลาการฝึกอบรมเสริมในรายวิชา ก็สามารถนำไปใช้ได้แทรกในทุกรายวิชาเกี่ยวกับการบริการได้เช่นกัน

1.1.2 ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับศึกษาทั่วไปเช่น จิตวิทยาบริการ สังคมกับวัฒนธรรม ควรนำชุดกิจกรรมนี้ไปใช้พัฒนานักศึกษาโดยเฉพาะกิจกรรมชุดที่ 1 ชุดที่ 2 และชุดที่ 4 เป็นเรื่องของการบริหารจัดการ ควบคุมอารมณ์ เสริมสร้างคุณภาพทางความคิด (EQ) ให้สามารถครองพฤติกรรมได้ โดยปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพการเรียน เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและสามารถนำไปใช้กับรายวิชาอื่น ๆ ในหมวดศึกษาทั่วไปได้

1.1.3 ด้านพัฒนาองค์กร และงานพัฒนาคุณภาพนักศึกษา สามารถปรับชุดกิจกรรมชุดที่ 4 ซึ่งเป็นเรื่องด้านธรรม หรือหลักการพัฒนาปัญญา หรือจะนำไปพัฒนาเป็นรายวิชา ที่เกี่ยวกับความสุข หรือคัมภีร์ด้วยปัญญา ก็สามารถนำชุดกิจกรรมนี้ไปปรับเป็นรายวิชาได้เช่นกัน

1.2 จากผลการศึกษาความเหมาะสมของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่พบว่า ชุดกิจกรรมมีความเหมาะสมในระดับมากถึงมากที่สุด และมีความเหมาะสมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดนั้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อการนำชุดกิจกรรมไปใช้ ดังนี้

1.2.1 ควรศึกษารายละเอียดของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา ให้เกิดความเข้าใจของชุดกิจกรรมในทุกขั้นตอน และควรปรับเปลี่ยนเนื้อหา กิจกรรมระยะเวลา สถานที่ สื่อ วัสดุอุปกรณ์ และวิทยากรให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นจริงในปัจจุบัน

1.2.2 ควรนำเสนอชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา ให้ผู้บริหารและบุคลากรที่เกี่ยวข้องให้เห็นถึงความสำคัญ ของการพัฒนานักศึกษาให้มีสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษาตามสาขาวิชาชีพที่พึงประสงค์

1.2.3 ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสติปัญญา ในเชิงวิจัยหรือพัฒนากิจกรรมต่อยอดโดยตรง ซึ่งจะได้นำคำแนะนำที่สามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงชุดกิจกรรมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา ได้สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.3 จากผลการประเมินประสิทธิผลชุดกิจกรรมและการฝึกอบรมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 สาขาอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี เพื่อให้ชุดกิจกรรมมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1.3.1 วิทยากรและผู้ช่วยดำเนินกิจกรรม ควรมีความรู้เกี่ยวกับสถิติพื้นฐานและมีการวางตัวที่เหมาะสม สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้เข้ารับการอบรมด้วย

1.3.2 ควรจัดบรรยากาศในการฝึกอบรม ไฟ ไม่ควรสว่างจนเกินไป ควรมีห้องในการอบรมสองห้องสำหรับในส่วนทฤษฎี และห้องในส่วนปฏิบัติที่สะอาด สามารถนั่งกับพื้นได้เป็นอย่างดี และควรมีสถานที่บริเวณสามารถฝึกเดิน (วงจร) ได้ด้วย

1.3.3 ควรเลือกเวลาในวันหยุด เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีเวลาเต็มที่ไม่ต้องกังวลในการเรียน และไม่ควรรใช้เวลาดำเนินงานจนเกินไป ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า จนทำให้ไม่มีสมาธิในการฝึกอบรมได้ ซึ่งควรจะมีการพักเบรกเป็นเวลา 5-10 นาที จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ผ่อนคลายและมีสมาธิในการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามเพื่อวิจัยประเมินสุขภาวะทางปัญญาที่ผ่านการอบรมถึงการเปลี่ยนแปลงและคงอยู่ของภาวะทางปัญญาในเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน

2.2 ควรมีการนำชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้ไปทดลองใช้กับนักศึกษาสาขาวิชาชีพที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาวะของบุคคล เพื่อจะเข้าสู่ตลาดแรงงานได้อย่างมีคุณภาพและสถาบันอื่น เช่น สาขาวิชาชีพแพทย์ พยาบาล และครู เป็นต้น

2.3 ควรมีการวิจัยและพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักกิจกรรม หรือทฤษฎีอื่น ๆ



บรรณานุกรม

กิตติ ชัคคานนท์. (2543). เทคนิคการสร้างภาวะผู้นำ. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: เพลออักษร.

กรมวิชาการ. (2544). คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

กาญจนา เกียรติประวัติ. (2545). วิธีการสอนทั่วไปและทักษะการสอน.กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.

โกวิท พวงงาม. (2554). หลักและกระบวนการดำเนินการฝึกอบรม สำหรับเจ้าหน้าที่ ฉบับกระเป๋.

วารสารพัฒนาชุมชน.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมการท่องเที่ยว, (2557). สถิตินักท่องเที่ยว. [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล

[http://tourism.go.th/index.php? mod=Web Tourism&file= content &cID=276.](http://tourism.go.th/index.php? mod=Web Tourism&file= content &cID=276)

(สืบค้นเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2557).

กิตติ ปรตตจรียา และอบล เลี้ยววาริณ. (2058). ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวทางเพื่อเสริมสร้าง

จิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วารสาร Panyapiwat Journal

Vol.7 No.2 (May - August 2015).

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2548). การวิเคราะห์ข้อมูลหลายตัวแปร. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

กรวรรณ สืบสม และนพรัตน์ หมีพลัด. (2560). การพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้าน

(Flipped classroom) ด้วยการบูรณาการการเรียนการสอนรายวิชาเทคโนโลยีมีัดติมีเดียผ่าน

Google Classroom. วารสารสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย

ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 เดือน กรกฎาคม-ธันวาคม 2560.

กรมสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). ดัชนีชี้วัดความสุขของไทย. สืบค้นเมื่อ 18 กรกฎาคม 2560. จาก

<https://www.dmh.go.th/test/qtest/>

ขวัญชนก เรณีนี. (2552). ดัชนีวัดความสุขของวัยรุ่นนั้จังหวัดนครสวรรค์ ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกอบรม

สมาธิหลักสูตรศิลปการพัฒนาวีตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน.

วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2552.

ความเป็นมาของอุตสาหกรรมบริการ. (ม.ป.ป.) สืบค้นเมื่อ 18 กรกฎาคม 2560. จาก

http://www.elfhs.ssru.ac.th/kwankhao_po/pluginfile.php/15/mod_forum/attachment/23/%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%201%20%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%95%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B

- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา. (2548). แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล. นนทบุรี: บริษัทนาเพรส จำกัด.
- จุฬามาศ วาริแสงทิพย์. (2553). การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนาสติปัฏฐานในประเทศไทย. สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต. (สาขาพระพุทธศาสนา). พระนครศรีอยุธยา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฉลองชัย สุรวฒนบุรณ. (2546). การเลือกและการใช้สื่อการสอน. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูชัย สมบัติไกร. (2544). การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เชิดชัย สายเสมา วรรณจิต แสนอุบล และมณฑิรา จารุเพ็ง. (2560). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2545). เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีการศึกษาหน่วยที่ 1-5.
- คำรงค์ดี มีวรรณ. (2552). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์และความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยชุดกิจกรรมแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์. วิทยานิพนธ์สาขามัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คาไล ลามะ. (2553). (วัชรวิธาน ชัยวรศิลป์ แปล). ศิลปะแห่งความสุข: คู่มือใช้ชีวิต. (พิมพ์ครั้งที่ 6). สมุทรปราการ: อีเทอร์นัล อิงค์.
- คาลัด ทวีทรัพย์ และจุฬากรณ์ ทองบุญชู. (2554). ผลของการเจริญสติปัฏฐานตามหลักพุทธศาสนาต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัย. [ออนไลน์] แหล่งข้อมูล www.hpnn.KKU.ac.th (สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2559).
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์เพรส ฟรินติ้ง เซนต์เตอร์ จำกัด.
- ทิสนา แวมณิ. (2545). ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวี ตั้งตรง. (2559). สถิติวัยโจ๋ฆ่าตัวตาย. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2559.
จาก <http://campas.com/1030899/>
- ธิดารัตน์ บุญชู. (2543). การพัฒนากิจกรรมนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). การวิเคราะห์ห่อหุ้ม. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นิตา สุวรรณประเทศ. (2544). การจัดกิจกรรมนักศึกษาในสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง.
กรุงเทพมหานคร : สำนักกิจการนักศึกษา สถาบันราชภัฏพินุลสงคราม.
- นิภา เพชรสม, และคนอื่น ๆ. (2545). รายงานการวิจัยเรื่องวิจัยและการ พัฒนารูปแบบการพัฒนาครูและ
ชุดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาโดยภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นฐาน. เพชรบุรี:
สถาบันราชภัฏเพชรบุรี.
- นฤมล สุ่มสวัสดิ์. (2549). การจัดการอุตสาหกรรม. กรุงเทพมหานคร:วันทิพย์.
- นพคุณ แดงบุญ. (2552). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์และเจตคติต่อวิทยาศาสตร์ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์.
สารนิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช; และคนอื่น ๆ. (2552). การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา
(วิญญาณ) จาก เรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: พัฒนาการ
ทางจิตวิญญาณและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- นิธิ ศิริพัฒน์. (2553).บทความที่ 5 ปฏิจักษ์มูบปาท. แหล่งข้อมูล [ออนไลน์],
สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2559. จาก http://www.siripat.com/TheMatterOfLife_2011/E-The-Dependent-Origination-
- นันทธร บรรจงปรุ และคณะ. (2560). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมทักษะการ
คิดขั้นสูงในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.วารสารสุทธิปริทัศน์
ปีที่ 31 ฉบับที่ 99 กรกฎาคม - กันยายน 2560. 17
- บุญเกื้อ ควรหาเวช. (2545). นวัตกรรมการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: เอสอาร์พรินติ้ง.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการวิจัย. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2540). การวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- (2546). การพัฒนาการวิจัยโดยใช้รูปแบบ. [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล
<http://snrujst.snru.ac.th/wp-content/uploads/2016/08/SNRU-JST-2-2-1.pdf>
สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2559.
- บงกช เดชมิตร. (2560).วิธีวสาวิชาอุตสาหกรรมบริการเพื่อการท่องเที่ยว.[ออนไลน์],
สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2559.จาก <http://www.admissionpremium.com/u-review/article/185>
- ปรียา ตรีศาสตร์. (2530). การสร้างชุดการสอนวิชาภาษาไทย (ท402) เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน
ภาษาไทยและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยของรัฐ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา. อัดสำเนา.

- ปรีชา แดงโรจน์. (2544). **อุตสาหกรรมท่องเที่ยวสู่ศตวรรษที่ 21**. [ออนไลน์]
สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2560. แหล่งข้อมูล www.research-system.siam.edu/images/independent/.
- ประเวศ วะสี. (2548). **การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข**. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- ประเสริฐ ลำธารอด. (2552). **การพัฒนาชุดกิจกรรมเรื่องระบบนิเวศในโรงเรียน สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเขนต้อมนิคม**. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- , ประดิษฐา ภาษาประเทศ. (2554). **การพัฒนารูปแบบฝึกอบรม ASAP เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมสันติของครูปฐมวัย**. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเวศ วะสี. (2560). **สุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญา**. (ออนไลน์)
สืบค้นเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2560. แหล่งข้อมูล
http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2011/thai2011_4.pdf
- ผู้แทนคณาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชน. เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชมพู โกดิรัมย์ เป็นผู้สัมภาษณ์
ที่วิทยาลัยดุสิตธานี สถาบันอุดมศึกษาเอกชน เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2559.
- ผู้แทนสถานประกอบการ. เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชมพู โกดิรัมย์ เป็นผู้สัมภาษณ์
เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2559.
- พรรณราย รัตนไพฑูรย์. (2544). **การศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4: ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที. (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2539). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- (2548). **สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ**. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- (2551). **สุขภาพองค์รวมฉบับคัดค้านพรบ. พิมพ์ครั้งที่ 6**. กรุงเทพฯ: บริษัทสหพันธ์ตั้งแอนด์พับลิช จำกัด.
- (2554). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- (2555). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม.

- (2557). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. [ออนไลน์],
สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2557. จาก http://www.84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=
- (2557). **สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ**. (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรมพัฒนาแพทย์แผนไทย
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- (2558). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. (พิมพ์ครั้งที่ 42). ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์.
พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). **พุทธธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ:
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- (2545). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 10).
กรุงเทพฯ: สือตะวัน.
- (2545). **พจนานุกรม ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- (2546). **พุทธธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. (พิมพ์ครั้งที่ 10).
กรุงเทพฯ: บริษัท เอสอาร์พรินติ้งแมสโปรดักส์.
- (2547). **สู่การศึกษาแนวพุทธ**. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- (2548). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพฯ: บริษัท สือตะวัน จำกัด.
- (2553). **ฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้**. กรุงเทพฯ: ศยาม.
- (2553). **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระศรีวรญาณ. (2542). **เก็บเพชรจากกัมภีร์พระไตรปิฎก**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2543). **ธรรมบุตร**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- (2552). **ธรรมศาสตร์**. (เล่ม 1). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระไพศาล วิสาโล. (2543). **สุขแท้ด้วยปัญญา**. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ และ Majumdar, Basanti. (2544). **การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก**.
กรุงเทพฯ: ธนาเพรสแอนด์กราฟฟิค.
- เพชรรัตนา เทพพิทักษ์. (2545). **การพัฒนาชุดชุดกิจกรรมเรื่องเทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อการคิด**.
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์ศึกษามหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- พระราชวรมนี. (ประยูร ฐมฺจินโต). (2545). **อริยวินัยในพุทธศาสนา. ในรวมบทความของวิชาการเรื่องอ**
ริยวินัย. บรรณาธิการ โดย อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาศลักษณ์ ชวัลลลิต และอรพินธ์ ชูชม. กรุงเทพฯ:
ชมรมผู้สนใจ.

- พระมหานิพนธ์ ฐิติวิรุโณ. (2548). ศึกษาสมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์
ของเยาวชนกรุงเทพมหานครปัจจุบัน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(สาขาพุทธศาสนศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พวงเพ็ญ สิงโตทอง. (2548). การศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมสำหรับค้นหาทาง
วิทยาศาสตร์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์. สารนิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- พระมหาปริชา สมจิตโต. (2550). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร.
วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.
- เพ็ญพรณ แดนศิลป์. (2550). ผลการศึกษาคำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโยนิโสมนสิการที่ต่อปัญญา
ในภาวะเชื่อมโยง และภาวะเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรทิพา ภูมิพนานนท์. (2551). การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพุทธศาสนาและการพัฒนา
คน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพุทธศาสนา). พระนครศรีอยุธยา:
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภัทรนิจ วิสุทธิศักดิ์. (2554). รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน. วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาพุทธศาสนา). พระนครศรีอยุธยา: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัฒนา หมวดยอด. (2558). การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา.
ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. (สาขาวิชาการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ประยุกต์)
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พุดินาท ทรงสมบัติชัยและสุวิ ศิวะแพทย์. (2553, ตุลาคม-ธันวาคม). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ปีที่ 5. 4(4): 143.
- ไพศาล วรคำ. (2554). วิจัยทางการศึกษา. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- พงศ์เทพ สุธีรวิฑูและคณะ. (2545). การติดตาม สนับสนุน และประเมินผลโครงการ. สถาบันการจัดการ
ระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา: สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พิริยอุท เจริญสุขมงคล. (2557). งานวิจัยทางสถิติเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญ
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. (2560). [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2560. แหล่งข้อมูล

- ศรีปทุม.(2560)[ออนไลน์].แหล่งข้อมูล www.spu.ac.th/fac/tourism/th/page.php?page=about
(สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2560).
- ธุรกิจบัณฑิต.) (2560) . [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล[ออนไลน์]. <http://www.dpu.ac.th/>
(สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2560).
- รังสิต. (2560) . [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล <http://www.rsu.ac.th/hospitality/index.html>
(สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2560).
- ราชภัฏสวนดุสิต. (2560)[ออนไลน์], .อุตสาหกรรมบริการ.แหล่งข้อมูล
www.teacher.ssru.ac.th/.(สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2560).
- มาลี จูฑา. (2542). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ:ทิพย์วิสุทธิ์.
- ยุวดี ภาชา. (2544). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการจัดการเรียนแบบที่ใช้ปัญหาเป็นหลัก
สำหรับอาจารย์พยาบาล. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยุทธ ไถยวรรณ. (2556). การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับงานวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2545). การพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้โดยใช้ PBL (Problem-Based Learning)
วารสารวิชาการ (2545: กุมภาพันธ์).
- เมธวี อุดมธรรมมานภาพ และคณะ. (2555).จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ:
ขรรค์ โดจินดา. (2546). เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม. ฉะเชิงเจรา; (พิมพ์ครั้งที่ 4).
สถาบันราชภัฏราชนครินทร์.
- ยุทธ ไถยวรรณ. (2556). การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับงานวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราไพ เมฆาวิบูลย์. (2544). การศึกษาและสภาพปัญหาการบริหารงานกิจการนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย
ของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชั่นส์.
- ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี. (2550). การสร้างชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต.
- ระพี แสงสาคร; พิณภา แสงสาคร; และ เสาวลักษณ์ ลือพัฒนานนท์. (2552). กลยุทธ์เชิงพุทธในการ
เสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่สุขภาวะองค์รวม. กรุงเทพฯ:
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

- รุ่งเรือง ลิ้มชูปัญญา. (2556). กระบวนจิต และแบบจำลองมาตรฐานของจิต. กรุงเทพฯ: บริษัท
ซัมซิงเทม จำกัด.
- รติภรณ์ หงษ์ชัย. (2557). ผลของโปรแกรมการฝึกสติโดยใช้หลักสติปัฏฐานสี่ต่อความคิดอัตโนมัติด้าน
ลบในนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลาวัลย์ พลกล้า. (2533). พฤติกรรมการสอนคณิตศาสตร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภ รัฐนัตรานนท์. (2540). เอกสารการสอนประกอบการเรียนการสอนของคณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วัชร ทงมอญ. (2541). “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การศึกษาเพื่อลด
ความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบรมราชนกธรรม”. วิทยานิพนธ์
อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิทยาลัยดุสิตธานี. (2556). แผนยุทธศาสตร์วิทยาลัยดุสิตธานีประจำปีการศึกษา 2556. ฝ่ายวิจัยและ
วางแผน. กรุงเทพฯ: เบสกราฟฟิค.
- .(2557). คู่มือการศึกษาระดับปริญญาตรี. กรุงเทพฯ: เบสกราฟฟิค.
- .(2559). รายงานสรุปผลการติดตามผู้ใช้นักศึกษาต่อการปฏิบัติงานของบัณฑิตวิทยาลัยดุสิตธานี
ปี 2559. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยดุสิตธานี.
- วิจิต ประสมปลื้ม. (2550). การศึกษาสภาพ รูปแบบ ปัญหาและอุปสรรคการจัดกิจกรรมนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- วราณี เวสสุนทร. (2558). รู้เรื่อง รู้เล่น นอกห้องเรียน. วารสารวิทยากรที่ 114 (ฉบับที่ 6
เดือนเมษายน 2558).
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2525). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- .(2545). พัฒนาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- วิวัฒน์ ชัดติยะมาน. (2549: มกราคม-มิถุนายน) การจัดการเรียนการสอนตามสภาพจริง. สำนักหอสมุด
มหาวิทยาลัยทักษิณ. 5(1): 59-60.
- ศรีสายก้อ โสภ. (2537). โพรปักษ์ยธรรม 37. กรุงเทพฯ: ปรินญาใจเย็น.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรัญญา วรากุลวิทย์ (2551). ปฐมนิเทศอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- สร้อยสุดา อิ่มอรุณรักษ์. (2543). **ศึกษาการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต**. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาจิตวิทยาคลินิก) มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำเนาวัชรศิลป์. (2542). **มิติใหม่กิจการนักศึกษา 2 : การพัฒนานักศึกษา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต.
- สมชาติ กิจบรรจง. (2545). **เทคนิคการเป็นวิทยากรฝึกอบรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เนท.
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. (2546). **การเรียนรู้สู่ครูมืออาชีพ**. กรุงเทพมหานคร :
ที.พี.พี. จำกัด.
- สุธรรม วรรณวิน. (2550). **ผลของการปฏิบัติสมาธิ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติ
ธรรม โครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาท วัดโสมมณีสถิต**. วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.
- สุกัญญา ทมทอง. (2522). **สถิติพื้นฐาน 4**. กรุงเทพฯ: ชุมทองอุตสาหกรรมการพิมพ์.
- สาโรช บัวศรี. (2553). **รำลึกคุณูปการศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี**. กรุงเทพฯ: สถาบันวัฒนธรรมและ
ศิลปะมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวิยา เหมตะศิลป์. (2553). **เอกสารฝึกอบรมมาตรฐานอาชีพครู มาตรฐานที่ 2 การพัฒนาหลักสูตร**.
สงขลา: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- สมคิด บางโม. (2553). **เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- สิน พันธุ์พินิจ . (2553). **เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์**. กรุงเทพฯ: บริษัทวิทยพัฒน์.
- สุเมธ โสภส. (2554). **การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน**. วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาพุทธศาสนา). พระนครศรีอยุธยา: บัณฑิตมหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุรพล ไกรสรารุณี. (2554). **สถิติพื้นฐาน 4 ฉบับวิเคราะห์ – สังเคราะห์**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. (2555). **ก้าวอย่างใหม่ในการพัฒนา: สู่สังคมแห่งความสุข**. วารสาร
สถาบันพระปกเกล้า, 10 (1).
- สุรัตน์ ลีลาทวีวัฒน์. (2560). **ทางเลือกอีกหนึ่งทางออกของ SMEs. [ออนไลน์]**,
สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2560. จาก [www.prachachat.net/news_detail.
php?newsid=1491194614](http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1491194614)
- สม สุจิรา. (2558). **เดอะท็อปเพอร์เวอร์พลังจิตได้สำนึก พลังสู่ความสำเร็จ**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:
อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- . (2558). **ทวาร: ศาสตร์แห่งการรู้ทันตนเอง**. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้ง.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ**

สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564). กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ.** [ออนไลน์].

แหล่งข้อมูล www.mwit.ac.th/~person/01-Statutes/NationalEducation.pdf

(สืบค้นเมื่อ 6 สิงหาคม 2559).

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2552). **กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2**

(พ.ศ.2551 – 2565). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2558). **คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายในสถานศึกษา**

ระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2552. [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 4 ธันวาคม 2559 จาก

[www. sci.rmutp.ac.th/](http://www.sci.rmutp.ac.th/)

สมบุญ สุริยวงศ์. (2550). **การวิเคราะห์องค์ประกอบ.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย

รามคำแหง.

สุวิมล ติรภานนท์. (2551). **การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การ**

ปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สติปัญญา. สืบค้นเมื่อ 18 กรกฎาคม 2560. จาก [https://palungjit.org/attachments/งานวิจัยสมาธิ-](https://palungjit.org/attachments/งานวิจัยสมาธิ-pdf.3278661/)

[pdf.3278661/](https://palungjit.org/attachments/งานวิจัยสมาธิ-pdf.3278661/)

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2560). **จำนวนประชากรในสถานศึกษา.** สืบค้นเมื่อ 18

กรกฎาคม 2560. จาก <http://www.info.mua.go.th/information/>

สุมาลี อินทรวนิช. (2531). **กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ**

กรินชัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อนุชา สมจิตร. (2539). **ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วย**

การปฏิบัติกรรมฐาน 4 ซึ่งสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย. วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตร์

มหาบัณฑิต (สาขาสาสนาเปรียบเทียบ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

อุบลรัตน์ เพงสิด. (2546). **จิตวิทยาพัฒนาการ.** (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อุตสาหกรรมบริการ. (2560).[ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2560. จาก

<https://www.pinterest.com/kingedwardhgi/hilton-s-history/>

อภิชัย มงคล. (2545). **แบบคัดกรองสุขภาพจิต : ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.**

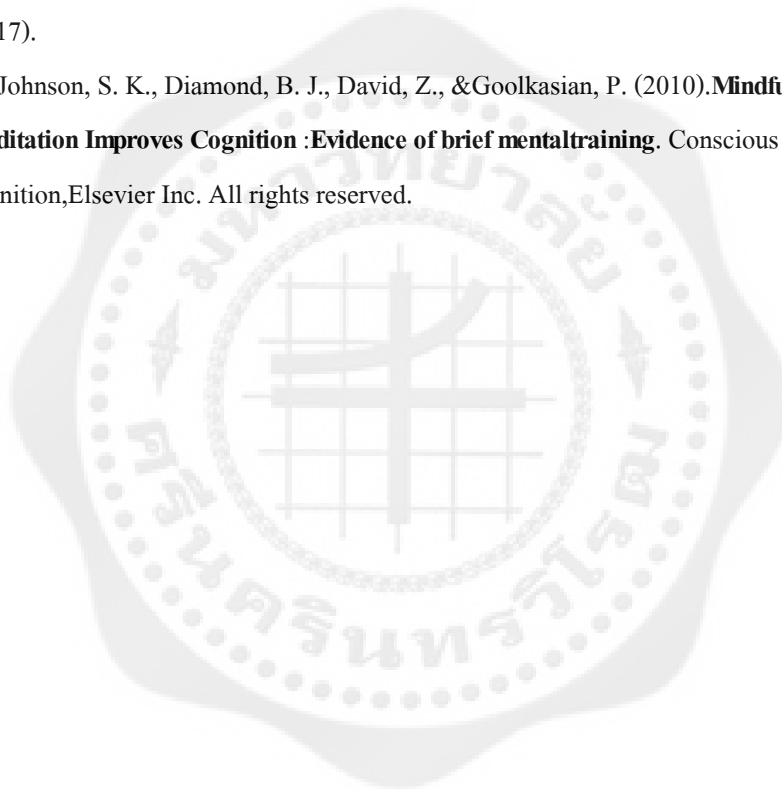
สืบค้นเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2560 จาก <https://dmh.go.th/test/whoqol/>

อำนาจ วงษ์สมิง. (2542). **กิจกรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.** กรุงเทพฯ:

วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- Barrows, Howard S. and Tamblyn, Poblyn M. (1980). **Problem-Based Learning: An Approach to Medical Education**. New York: Springer Publishing Company.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). **The benefits of being present: Mindfulness and its role in Psychology well-being**. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Bridges, E.; and P. Halliger. (1995). Problem-based learning in Medical and Managerial Education In cognitive perspective on Education leadership. Edited by Halliger, K. Leithwood, and J. Murphy. New York: Teacher's College Press,
- Duan, J.E. (1973). **Individualized Instructional Programs and Materials**. Englewood Cliffs N.J. Educational Technology Publication.
- Engel, James F. Kollat, David T. Blackwell, Roger D. (1968). **Consumer Behavior**. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Frederick, Robert W. (1965). **Student Activities in American Education**. New York: Center for Applied Research in Education.
- Goldstein, I. L. (1993). **Training in organizations: Need assessment development and evaluation** (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Heather. Glan. (1977). "A Working Definition of Individualized Instructional". in *Journal the Educational Leadership*. 8:342-344.
- Good Carter V. (1973). **Dictionary of Education**. Edited by Carter v. Good. New York: McGraw Hill Book.
- Illinois Mathematics and Science Academy (IMSA). (2006). **Introduction to PBL**. Retrieved May, 22 2006, From <http://www.imsa.edu/team/cpbl/whatis/whatis/slide3.html>.
- Peter Salovey; & John D. Mayer. (Eds). (1997). **What is Emotional intelligence?, Emotional Development and Emotional Intelligence**. Education Implication. New York.
- Steve Hein Hewitt. (1991). **Emotion Intelligence**. (Online). Available. <http://gi.org>. Retrieved September, 10/2016.
- Steven, J.P. (2009). **Applied multivariate statistics for the social sciences**. New York: Routledge.
- Venerable Mahasisayadaw. (1996). **The Great Discourse On notself (Anattalakkhanasutta)**. Bangkok Thailand: Buddhadhamma Foundation.

- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. **Journal of Research in Personality**, 43(3), 374–385. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12.008. World Health Organization (WHO). (1998) [Online],
- Wilson, James W., Fernandez, Maria L., and Hadaway, Nelda. (1993). “Mathematical Problem Solving.” In *Research Ideas for the Classroom. High School Mathematics*. (Wilson, Patricia S., Editor). National Council of Teachers of Mathematics. Research Interpretation Project. New York: Macmillan. http://www.who.int/whr/1998/en/whr98_en.pdf (Retrieved September, 2017).
- Zeiden, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). **Mindfulness Meditation Improves Cognition :Evidence of brief mental training**. Conscious and Cognition, Elsevier Inc. All rights reserved.



ไฟล์ต้นฉบับไม่สามารถเปิดภาคผนวกได้



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล

นาย ชมพู โกดิรัมย์

วัน เดือน ปีเกิด

14 พฤษภาคม 2506

สถานที่เกิด

บุรีรัมย์

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

64/15 หมู่ 4 ต. ลาดสวาย

อ. รัชบุรี จ. ปทุมธานี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2530

มัธยมศึกษา

เปรียญธรรมเอก (ป.ธ. 7) สำนักเรียนวัดชนะสงคราม

กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2532

ศาสตราจารย์บัณฑิต (สังคมวิทยา)

จาก มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พ.ศ.2535

M.A. (Sociology)

จาก Banaras Hindu University (India)

พ.ศ.2561

การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การบริหารและการจัดการการศึกษา)

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ