การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา



ปริญญานิพนธ์

ของ

พิณนภา หมวกยอด

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ธันวาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา



ปริญญานิพนธ์

ของ

พิณนภา หมวกยอด

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ธันวาคม 2558

การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

บทคัดย่อ

ของ

พิณนภา หมวกยอด

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ธันวาคม 2558

พิณนภา หมวกยอด. (2558). *การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา.* ปริญญานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม, รองศาสตราจารย์ ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน, และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งให้เกิดการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยมีวัตถุประสงค์ย่อยคือ 1) เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ พร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา และสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และศึกษาผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

การวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ***ระยะแรก*** เป็นการวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา นิยามของสุขภาวะทางปัญญาอาศัยแนวคิดทางพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี 866 คน แบบวัดสุขภาวะทางปัญญามีจำนวน 23 ข้อ แต่ละข้อเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ จาก (1) ไม่จริงเลย ถึง (6) จริงที่สุด ผลการวิจัยบ่งชี้ว่า แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฉบับนี้มีคุณภาพดี ทั้งในด้านอำนาจการจำแนก ความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น โดยมีค่าอำนาจการจำแนก (t-ratio) อยู่ระหว่าง 2.08-7.95 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r) อยู่ระหว่าง 0.27–0.60 มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 และมีค่าความเชื่อมั่นภายในของแบบวัดทั้งฉบับ (แอลฟ่าครอนบาค) เท่ากับ .84 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง พบว่าโมเดลการวัดองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยประกอบไปด้วยองค์ประกอบด้าน “รู้” จำนวน 9 ข้อ “ตื่น” จำนวน 8 ข้อ “เบิกบาน” จำนวน 6 ข้อ ผลจากการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาพบว่า นักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\overline{X}$ =4.02) ส่วน***ระยะที่สอง*** เป็นการพัฒนารูปแบบและผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้มีส่วนร่วมประกอบด้วยอาสาสมัครนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ (มทร.ล.ชม.) 20 คน อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา 1 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา แบบสังเกต แบบบันทึกกิจกรรม การบันทึกประจำวัน การสนทนากลุ่ม การระดมสมอง การสัมภาษณ์ การประชุม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) ผลการวิจัยได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาจากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม แบ่งเป็นสามส่วน 1) ปัจจัยป้อน ได้แก่ การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อการสร้างสัมพันธ์ และความเข้าใจในกระบวนการวิจัย และสุขภาวะทางปัญญา 2) กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย

5 แผน คือ แผนพัฒนาสติ แผนพัฒนาศรัทธา แผนพัฒนาปัญญา แผนพัฒนาการประยุกต์ใช้ แผนพัฒนาความสุข 3) ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา พบว่า นักศึกษามีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งจากข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณ

DEVELOPMENT OF STUDENT POTENTIAL IN PROMOTING INTELLECTUAL WELL-BEING

AN ABSTRACT

BY

PINNAPA MUAKYOD

Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the

Doctor of Philosophy Degree in Applied Behavioral Science Research

at Srinakharinwirot University

December 2015

Pinnapa Muakyod.(2015). *Development of Student Potential in Promoting Intellectual Well-Being*, Ph.D. (Applied Behavioral Science Research). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr.Oraphin Choochom, Assoc. Prof. Dr.Parud Boonsriton, and Dr.Pannee Boonprakob.

This research is an attempted to achieve the student potential in promoting intellectual well-being. The subjects investigated are: 1) to construct and develop a valid and reliable intellectual well-being scale (IWS) and verify dimensions of intellectual well-being of college students. The study also investigated intellectual well-being level of college students in Chiangmai. 2) to develop a model of development of student potential in promoting intellectual well-being and to study the effects of development of student potential in promoting intellectual well-being.

The research was divided into two phases; ***phase I*** which is to construct and develop a valid and reliable the IWS. The Intellectual well-being concept and construct were based on Buddhist approach. The sample consisted of 866 undergraduate college students in Chiangmai. The IWS contained 23 items. Each item was rated on a six-point rating scale, from (1) never true of me to (6) always true of me. The results indicated that IWS had good psychometric properties in terms of discrimination power, validity, and reliability. The item-discriminate (t-ratio) ranged between 2.08-7.95 and the item total correlation (r) ranged between 0.27–0.60. The Index of item objective congruence (IOC) coefficients ranged between 0.6-1.0. The scale's internal consistency reliability (Cronbach's Alpha) was .84. The confirmatory factor analysis results showed that the intellectual well-being model was fitted to the empirical data and also the 3 - factor model was confirmed. There were the factors of cognition (9 items), awakening (8 items), and delight (6 items). The intellectual well-being of college students was at rather high level ($\overline{X}$ = 4.02). ***Phase II*** is to develop a model and achieve the development of the student potential in promoting intellectual well-being by using participatory action research (PAR) process. Participants were 20 of the freshman bachelor degree students at Rajamangala university of technology lanna Payap, Chiangmai (RMUTL) who were selected by volunteer sampling. Two teachers of RMUTL and a Buddhist approach on human development expert also were participants. The IWS, an observation form, an activities form, diary, focus group discussion, brainstorming, an interview, and a conference were the methods of data collection. Qualitative data were analyzed by using content analysis technique and quantitative data

were analyzed by utilizing T-test. The model of developing the student potential in promoting intellectual well-being was established from PAR process. The model was classified into three parts; 1) Input factor including collaborated researcher group preparation, to build up friendships and understand about PAR and intellectual well-being; 2) The process of development of student potential in promoting intellectual well-being including five plans, viz. the plan of mindfulness development, the plan of faithfulness development, the plan of Intellectual development, the plan of adapting development, and the plan of happiness development; 3) The result of the development of student potential in promoting intellectual well-being reveals that students have higher potential in promoting intellectual well-being by qualitative data and quantitative data than before they joined this project.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา
ของ
พิณนภา หมวกยอด

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2558

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม)

.....ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน)

.....ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุทธนา ไชยจูกุล)

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยการสนับสนุนและความอนุเคราะห์อย่างดียิ่งจากหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ทุนอุดหนุนงานวิจัยนี้ ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม รองศาสตราจารย์ ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน และอาจารย์ ดร. พรรณี บุญประกอบ คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่ให้ความกรุณากับผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ และความช่วยเหลือต่างๆ พร้อมทั้งกำลังใจที่มีคุณค่าจนกระทั่งงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์ ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุทธนา ไชยจูกุล ประธานและกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ที่ได้ให้คำแนะนำเพื่อทำให้ผลการวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่า และคณะกรรมการสอบเค้าโครงงานวิจัย อันได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส รองศาสตราจารย์ดุษฎี โยเหลา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุทธนา ไชยจูกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ อาจารย์ดร.จารุวรรณ สกุลคู ที่กรุณาให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องในงานวิจัยให้มีความชัดเจนและมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในงานวิจัยนี้ทุกท่านดังปรากฏนามในรายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ที่กรุณาให้คำแนะนำและปรับปรุงแก้ไขเครื่องมืออันเป็นประโยชน์ยิ่ง นอกจากนี้ขอขอบคุณคณาจารย์ในสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ทุกท่านที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยด้วยความรักความเมตตามาโดยตลอด และเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้วยดีมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณกัลยาณมิตรผู้ช่วยประสานงาน และผู้ช่วยเก็บข้อมูล อาจารย์ ดร.พานทอง สิงห์บุตรา คณะเทคนิคการแพทย์ อาจารย์ไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ คณะมนุษยศาสตร์ นางสาวปรียาพร พิละกันทา นักศึกษาคณะพยาบาล นางสาวอริสา บูรณ์สิริจรุงรัฐ นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ นางสาวสิรภัทร บูรณ์สิริจรุงรัฐ นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อาจารย์สัชฌุเศรษฐ์ เรืองเดชสุวรรณ มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น และขอขอบคุณอาจารย์วิชาญ จันที คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคุณนิลุบล สุขวนิช นักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัย และเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในครั้งนี้

งานวิจัยนี้ไม่อาจสำเร็จลงได้หากขาดบุคคลสำคัญสามกลุ่มที่เสียสละกำลังกาย ใจ และสติปัญญาในการเข้าร่วมวิจัยด้วยความอดทนและมุ่งมั่น ตั้งใจ จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีอันได้แก่ กลุ่มคณาจารย์ผู้ร่วมวิจัยประกอบด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศักดิ์สายันต์ ไยสามเสน อาจารย์ ดร. ประทีป พืชทองหลาง และอาจารย์ ระพี แสงสาคร กลุ่มนักศึกษาที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยทุกคน และกลุ่มวิทยากรประกอบด้วย อาจารย์สหรัฐ เจตมโนรมย์ ผู้อำนวยการสถาบันวันที่ฉันตื่น ที่มาช่วยเป็นวิทยากรในค่ายคุณธรรมพร้อมคำแนะนำดีๆ พระอธิการทองพูน สุทฺธจิตฺโต

เจ้าอาวาสวัดแม่สาหลวง และพระตานทุน ปิยสีโล วัดศรีโสดา จังหวัดเชียงใหม่ ที่เมตตามาเป็นพระวิทยากรในค่ายคุณธรรม รวมถึงเจ้าอาวาสวัดโชติกุนสุวรรณาราม ที่เมตตาเอื้อเฟื้อสถานที่และอำนวยความสะดวกในการจัดค่ายคุณธรรมที่จัดขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยมาถึงจุดนี้ได้ด้วยความช่วยเหลือและกำลังใจจากทุกคนในครอบครัว ขอขอบพระคุณบิดามารดาที่ให้ทุกอย่างในชีวิตกับผู้วิจัย เกื้อหนุน ปลูกฝัง และให้ประสบการณ์ที่ดีในทุกๆ ด้าน พระคุณนี้อยู่ในใจผู้วิจัยเสมอมา รวมทั้งขอบคุณเพื่อนร่วมงานทุกท่านที่อำนวยความสะดวกและให้กำลังใจที่ดีมาโดยตลอด ขอบคุณพี่น้องและเพื่อนร่วมสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ที่ให้กำลังใจผู้วิจัยมาโดยตลอดจนประสบความสำเร็จดังปรารถนา

ในที่สุดขอขอบคุณทุกท่านที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ทั้งที่เอ่ยนามและมิได้เอ่ยนาม ที่มีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้หากมีคุณค่าที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในวงวิชาการ ในการที่จะช่วยพัฒนานักศึกษาซึ่งเป็นเยาวชนของชาติให้มีสุขภาวะทางปัญญาอันจะเป็นภูมิคุ้มกันความทุกข์ที่ดียิ่ง ย่อมเป็นผลจากการอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากทุกท่านตามที่ได้กล่าวมา ขอให้อานิสงส์และคุณประโยชน์นั้นเป็นพลังในการเสริมสร้างคุณค่าชีวิตให้กับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการวิจัย และการนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข และมีคุณภาพยิ่งต่อไป

คุณความดีของงานวิจัยชิ้นนี้ขอน้อมถวายเป็นสักการะแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แด่บิดามารดา และครูบาอาจารย์ทุกท่าน



พิณนภา หมวกยอด

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	7
	ความสำคัญของการวิจัย	7
	ขอบเขตของการวิจัย	7
	ขอบเขตด้านเนื้อหา	7
	ขอบเขตด้านวิธีวิทยาการวิจัย	9
	นิยามศัพท์เฉพาะ	9
	นิยามปฏิบัติการ	10
	สมมติฐานของการวิจัย	11
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	12
		13
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	16
	สุขภาวะทางปัญญา	16
	ความหมายสุขภาวะทางปัญญา	16
	แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา	22
	การวัดสุขภาวะทางปัญญา	27
	องค์ธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา	35
	ความสุข	35
	ไตรสิกขา	38
	ปัญญา 3	41
	โยนิโสมนสิการ	42
	กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาแนวพุทธ	44
	กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล)	47
	กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาจิตใจ (สมาธิ)	50
	กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาปัญญา (ปัญญา)	53
	เทคนิคการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา	61
	กระบวนการกลุ่ม	62

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)		
	การจัดค่ายคุณธรรม	69
	การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	74
3 วิธีดำเนินการวิจัย		86
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	86
	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	89
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพข้อมูล	100
	การตรวจสอบคุณภาพข้อมูล	113
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	114
	การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	119
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	119
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล		122
	ส่วนที่ 1 ผลการวิจัยระยะที่หนึ่ง	123
	ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	123
	ผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ	126
	ผลสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่	135
	ส่วนที่ 2 ผลการวิจัยระยะที่สอง	137
	ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	137
	ผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา	138
	รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา	190
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ		198
	สรุปผลการวิจัย	200
	การอภิปรายผลการวิจัย	205
	ข้อจำกัดของการวิจัย	224
	ข้อเสนอแนะ	224

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ **หน้า**

บรรณานุกรม..... 227

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 243

ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และรายชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม..... 279

ภาคผนวก ค หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย..... 282

ภาคผนวก ง ตารางการดำเนินกิจกรรมค่ายคุณธรรม..... 284

ภาคผนวก จ ประมวลภาพกิจกรรม..... 303

ภาคผนวก ฉ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม..... 315

ภาคผนวก ช เอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย..... 317

ประวัติย่อผู้วิจัย..... 335

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 การเปรียบเทียบลักษณะของการวิจัยแบบดั้งเดิมกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม..... 76

2 กระบวนการดำเนินงาน วิธีการเก็บข้อมูล และการประเมินผลในกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา..... 116

3 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 123

4 ค่าความน่าเชื่อถือของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา (IWS-51) 126

5 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบและค่าการร่วมของตัวแปรของสุขภาวะทางปัญญาจากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (IWS-26)..... 130

6 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานและค่าการร่วม (R2) ของตัวบ่งชี้การวัดของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา (IWS-23)..... 132

7 คะแนนเต็ม คะแนนเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางปัญญารายองค์ประกอบ 136

8 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการวิจัย (จำนวน 20 คน) 137

9 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น” 156

10 จำนวนและค่าร้อยละความพอใจต่อผลของกิจกรรมในวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น” ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ..... 156

11 จำนวนและค่าร้อยละระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาในการทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น”..... 157

12 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา” 161

13 จำนวนและค่าร้อยละความพอใจต่อผลของกิจกรรมในวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา” ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ..... 161

14 จำนวนและค่าร้อยละระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาในการทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา”..... 162

15 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปลูกปัญญา” 165

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

16 จำนวนและค่าร้อยละความพอใจต่อผลของกิจกรรมในวันแห่งการ “ปลูกปัญญา” ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ..... 165
17 จำนวนและค่าร้อยละระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วม กระบวนการพัฒนาในการทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปลูกปัญญา”..... 166
18 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ของนักศึกษาที่เข้าร่วม กระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” 175
19 จำนวนและค่าร้อยละความพอใจต่อผลของกิจกรรมในวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ..... 175
20 จำนวนและค่าร้อยละระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วม กระบวนการพัฒนาในการทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา”..... 176
21 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ของนักศึกษาที่เข้าร่วม กระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปันความสุข” 179
22 จำนวนและค่าร้อยละความพอใจต่อผลของกิจกรรมในวันแห่งการ “ปันความสุข” ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ..... 179
23 จำนวนและค่าร้อยละระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วม กระบวนการพัฒนาในการทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปันความสุข”..... 180
24 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบ รายด้านของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เมื่อวัดก่อนการเข้าร่วมฯ และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที..... 187
25 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบ รายด้านของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เมื่อวัดก่อนการเข้าร่วมฯ และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน..... 188
26 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบ รายด้านของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการ เข้าร่วมฯ ทันที และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน..... 189
27 ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา 193

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่หนึ่ง..... 13
2 กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่สอง..... 15
3 พุทธบูรณาการว่าด้วยวิธีบริหารสุขภาพแบบองค์รวม..... 25
4 แบบจำลองการศึกษา ๑-๒-๓-๔ : 1-2-3-4 Wholistic Education..... 26
5 วิธีบริหารสุขภาพปัญญา..... 45
6 กระบวนการกลุ่ม..... 63
7 วงจรกิจกรรมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนรวมตามแนวคิดของเคมิส..... 78
8 ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 1 87
9 โมเดลตั้งต้นแสดงองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา..... 129
10 โมเดลแสดง Factor ในแต่ละองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา..... 131
11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน..... 134
12 ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมให้กับผู้ร่วมวิจัย..... 190
13 กิจกรรมจากกระบวนการมีส่วนร่วมในการกำหนดรูปแบบการพัฒนาฯ 193
14 ห้าขั้นสู่สุขภาวะทางปัญญาโมเดล..... 197

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกแปลฉบับภาษาไทย (ฉบับสยามรัฐ) กำกับเพิ่มด้วย (ไทย) ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที. ปา. (ไทย) 11/355/385 หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อ 355 หน้า 385 ดังต่อไปนี้

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลักขันธวรรค
ที.ม.	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค
ที.ปา.	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค
ม.มู.	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
องฺ.เอกก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต
องฺ.ติก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต
องฺ. อฏฐก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต
องฺ. ทสก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต
องฺ.ทุก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต
ขุ.ธ.	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธัมมปท
ขุ.ม.	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส
ขุ.ป.	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ.	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี
อภิ.วิ.	อภิธรรมปิฎก วิภังค์

อรรถกถา

เนตฺติ.	เนตติปกรณ์

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันนี้มนุษยชาติต้องเผชิญปัญหามากมาย ในขณะที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกำลังก้าวหน้าไปอย่างไม่หยุดยั้ง การพัฒนาที่ผ่านมาเป็นการพัฒนาบนฐานของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีภายใต้ “ทฤษฎีการทำให้ทันสมัย (Modernization)” ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีแนวทางในการพัฒนาประเทศเพื่อให้ทันสมัยอย่างสังคมตะวันตกตลอดระยะเวลาของการใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมากว่า 50 ปี แม้แนวทางการพัฒนาที่ผ่านมาจะทำให้ประเทศไทยกลายมาเป็นประเทศกำลังพัฒนา แต่การพัฒนาดังกล่าวก็นำพาปัญหาใหม่ๆ เข้ามาเช่นกัน ทั้งปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคมที่ป่วย จิตใจที่ตกต่ำจากการขาดศีลธรรมของคนในชาติ อาจกล่าวได้ว่า ความทุกข์ของคนในยุคปัจจุบันเกิดจากความเจริญก้าวหน้าภายใต้แนวทางการพัฒนาที่มุ่งเน้นไปทางด้านวัตถุมากกว่าด้านจิตใจ การดำเนินชีวิตตามกระแสแห่งบริโภคนิยม วัตถุนิยม เช่นนี้ ก่อให้เกิดการสร้างนิยามของความสุขแบบอิงอยู่กับความสามารถในการได้ครอบครองวัตถุ คือเมื่อมีวัตถุมากก็มีความสุขในชีวิตมาก ซึ่งการที่คนในสังคมมีทัศนะเช่นนี้ ส่งผลให้เกิดการแข่งขัน โกง และเอาเปรียบกันเพื่อให้ได้ครอบครองวัตถุจึงจะเกิดความรู้สึกมั่นคงและมีความสุขไปตามทัศนะผิดๆ นี้เอง แต่ความสุขที่เกิดขึ้นบนฐานของการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเช่นนี้ เป็นความสุขที่ไม่แท้จริง ผลสะท้อนออกมาให้เห็นชัดเจนในรูปของปัญหาที่พบได้ทั้งในระดับสังคมและปัจเจกบุคคล และพบได้ในทุกมิติของชีวิต

เยาวชนซึ่งอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนต้องตกอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมเหล่านี้เช่นกัน นิสิตนักศึกษา เยาวชนหนุ่มสาวนิยมใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินความต้องการที่จำเป็นในชีวิตและเกินกว่าฐานะรายได้ แต่สำหรับนักศึกษาใหม่ชั้นปีที่หนึ่งยังต้องประสบกับปัญหาเฉพาะบางประการ โดยพบว่านักศึกษาจำนวนหนึ่งต้องพลัดพรากจากครอบครัว จากบ้านและสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคยเพื่อเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ทำให้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิต และสุขภาพกายของนักศึกษาใหม่อย่างมาก เพราะรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูในสังคมไทยยังมีลักษณะปกป้องและชี้นำทางความคิด มากกว่าจะสอนให้ช่วยเหลือตัวเองและคิดเป็นด้วยตนเอง การต้องจากครอบครัวไปใช้ชีวิตต่างถิ่นเพียงลำพังและขาดการชี้นำจึงต้องอาศัยความกล้าในการคิดและเสี่ยงด้วยตนเอง อีกทั้งนักศึกษาใหม่ยังพบกับวิธีการเรียนการสอนที่ต่างไปจากเดิมซึ่งต้องอาศัยความรับผิดชอบต่อตนเองในการเรียนมากขึ้น นอกจากสภาพปัญหาทั่วไปที่นักศึกษาต่างต้องเผชิญแล้ว สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยในกลุ่มมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มุ่งผลิตบัณฑิตนักปฏิบัติ รับนักเรียนสายอาชีวะเข้าศึกษาต่อซึ่งธรรมชาติของการเรียนสายอาชีวะจะเรียนทฤษฎีคู่กับการปฏิบัติ โดยเน้นทักษะการปฏิบัติมาก การเรียนการสอนจึงต้องให้เวลาว่างพอสมควรสำหรับฝึกทักษะ การสร้าง ประดิษฐ์ ซ่อม อุปกรณ์หรือสิ่งของต่างๆ จึงทำให้เกิดเวลาว่าง

พอสมควรหากนักศึกษาไม่สนใจเรียนอาจใช้เวลาที่มีไปในทางที่ไม่เหมาะสมอันเป็นความเสี่ยงอีกประการหนึ่ง และจากการย้ายที่อยู่อาศัยและสถานศึกษาทำให้นักศึกษาได้พบเพื่อนใหม่ คนใหม่ หน้าใหม่ เมื่อฮอร์โมนตามวัยส่งผลให้เกิดภาวะความเครียดทางเพศ หญิงชายใกล้ชิดกันจึงเกิดปฏิกิริยาทางเพศได้ง่าย ผลที่ตามมาอย่างหนึ่งคือเมื่อเรียนจบมหาวิทยาลัย นักศึกษาจำนวนมากกลายเป็นคนมี “คู่ครอง” หรือมีภาระเกี่ยวกับเพศตรงข้ามต่อเนื่องไปทั้งที่อาจจะยังไม่มีงาน ไม่มีรายได้ที่จะช่วยเหลือตัวเองหรือครอบครัวตามที่ถูกคาดหวังได้ (นายวรชัย (ลุงวอ). 2553: ออนไลน์; ชีวิตการเรียน กับความรักของนักศึกษา (ใหม่). 2558: ออนไลน์) และบางรายต้องหยุดเรียนเพื่อออกไปประกอบอาชีพเลี้ยงคู่ครองและลูกที่เกิดมาจากความไม่พร้อมก็มี สภาพแวดล้อมและสังคมดังกล่าวล้วนมีส่วนกระตุ้นให้เกิดความเสี่ยงและความทุกข์ทั้งสิ้น ในขณะที่ปัจจัยปกป้องภายนอกทั้งครอบครัวและครูอาจารย์นั้นมีอยู่น้อยและไม่ทั่วถึง ส่วนระบบการศึกษาซึ่งเป็นระบบที่มุ่งเน้นพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยตรงกลับขาดประสิทธิภาพ จากผลการวิจัยของ พระมหาชัยยุทธ์ กิตฺติญาโณ (2555) พบว่าการศึกษาระดับอุดมศึกษามีคุณภาพต่ำเพราะมีนักศึกษาจำนวนมาก การศึกษาเป็นไปเพื่อมุ่งหวังปริญญามากกว่าปัญญา และอุดมศึกษากลายเป็นธุรกิจที่มุ่งหารายได้ จึงต้องสอนมากๆ ทำให้วิชาการอ่อนแอลง มหาวิทยาลัยเองก็มิได้ทำวิจัยเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางปัญญา มีหลักสูตรที่เน้นด้านวิชาการมากเกินความจำเป็นต่อผู้เรียน มีเนื้อหาสาระไม่มุ่งพัฒนาตนแต่มุ่งพัฒนาวิชาการมากเกินไป ผู้สอนยังขาดคุณลักษณะที่ดีของครู อาจารย์ ผู้เรียนมีพัฒนาการที่ไม่สมดุลกันระหว่างด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา นอกจากนี้ กระบวนการเรียนการสอนยังขาดการส่งเสริมให้ผู้เรียนฟังเป็น คิดเป็น และทำเป็น (พระมหาชัยยุทธ์ กิตฺติญาโณ. 2555) เมื่อเป็นเช่นนี้ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัย ผู้ชื่อว่าเป็นปัญญาชนที่สังคมคาดหวังว่าจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดและวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ตลอดจนเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม แต่กลับต้องถูกบ่มเพาะจากระบบการศึกษาที่ขาดประสิทธิภาพและต้องตกอยู่ในสังคมไร้ปัญญา คนในสังคมไม่ค่อยใช้เหตุผลในการคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ที่ตนเองสัมผัสอยู่ แต่มักจะเชื่อตามคนอื่น คิดตามคนอื่นเพราะขาดหลักในการคิด ขาดการเรียนรู้ ขาดประสบการณ์และขาดผู้นำที่มีสติ ปัญญาที่แท้จริง (เตชปญฺโญ ภิกขุ. 2556: ออนไลน์) แม้นักศึกษาจะอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและสติปัญญาสักเพียงใด ก็ยากที่จะผ่านวิกฤตปัญหาต่างๆ ไปได้ จนสะท้อนออกมาในฐานะของผู้สร้างปัญหาให้กับสังคม พฤติกรรมของนักศึกษาที่พบเห็นในปัจจุบันยังอยู่ในภาวะที่เสี่ยงและขาดภูมิคุ้มกันเป็นอย่างมาก จนทำให้นักศึกษาต้องตกอยู่ในความทุกข์เฉกเช่นกัน

โดยพื้นฐานแล้ว มนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงความทุกข์ และต้องการที่จะมีชีวิตที่ดี มีความสุขที่แท้จริง และต่างก็เพียรพยายามทุกอย่างเพื่อไขว่คว้า แสวงหาสิ่งเหล่านี้ แต่กลับพบกับปัญหาเรื่อยไป เพราะต่างเพียรพยายามไปโดยไม่รู้ ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร ในทางจริยศาสตร์มีการให้ความหมายตามกลุ่มแนวคิดที่แตกต่างกันไป กล่าวคือ ตามทัศนะของสุขนิยม ความสุข คือ ความสุขสบายทางกายและทางใจ ในทัศนะอสุขนิยม ความสุข คือ การมีปัญญาความรู้ หรือ ความสงบทางจิต ในทัศนะมนุษยนิยม ความสุข คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จากการศึกษากลุ่มคนไทยทุกวัยในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ให้

ความสำคัญกับการมีความสุขสบายทางกายและใจเป็นอันดับแรกในการมีชีวิตที่ดี (สุริยัญ ชูช่วย. 2545) เฉพาะกลุ่มเยาวชนพบว่า มีการมุ่งแสวงหาความสุขที่ตอบสนองทางด้านร่างกายมากกว่าความสงบทางจิตใจ (พิทยา เสวกพันธุ์. 2545) ผลการศึกษาเหล่านี้บ่งชี้ว่าคนไทยต่างมีการแสวงหาความสุขไปตามทัศนะของสุขนิยมเป็นหลัก ซึ่งไม่สอดคล้องกับการพัฒนาความสุขในทรรศนะของพุทธศาสนา ที่มิได้มุ่งให้เกิดการแสวงหาสิ่งเสพเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์อยู่เรื่อยไป ด้วยเห็นว่าความสุขเช่นนั้นเป็นความสุขที่ไม่สมบูรณ์ ในทางตรงข้ามกลับมีความเห็นว่ามนุษย์จะสุขได้ก็ด้วยการหยุดแสวงหาไขว่คว้าสิ่งใดๆ เพราะยิ่งหาความสุข ก็กลายเป็นว่าขาดความสุขอยู่เรื่อยไปและยิ่งต้องหาวัตถุเสพมากขึ้นเพื่อจะมีความสุขเท่าเดิม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2551: 48-50) จึงจำเป็นต้องหาวัตถุที่ดีกว่าเดิม สูงกว่าเดิมมาเสพสนองความต้องการของตน ทำให้กลายเป็นคนสุขยากขึ้นทุกที และยิ่งเป็นการก่อทุกข์ให้เกิดขึ้น คนที่ไม่พัฒนาจะไปหาสุขข้างนอก แต่ข้างในสร้างทุกข์ ส่วนคนที่พัฒนาแท้ ข้างในสร้างสุข เจอทุกข์ก็พลิกเป็นสุขได้ ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีความสามารถในการปรุงแต่งทุกข์และสุขของตนเอง โดยนอกจากรับประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสเข้ามาและมีความรู้สึกพื้นฐานแล้ว ยังเอาประสบการณ์และความรู้สึกนั้นมาคิดปรุงแต่งซ้อนเสริมขยายออกไปอีก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2554ก) แต่เป็นที่สังเกตว่ามนุษย์ส่วนมากไม่รู้จักใช้และไม่รู้จักพัฒนาศักยภาพนี้ ดังนั้น แทนที่จะปรุงแต่งดีในทางที่เป็นสุขจึงกลับปรุงแต่งทุกข์ให้ตนเอง อย่างไรก็ตาม แม้ว่ามนุษย์จะสามารถปรุงแต่งสุขได้ แต่ก็ต้องอาศัยการฝึกหัดและการฝึกหัดปรุงแต่งสร้างสรรค์ความสุขนี้ต้องอาศัยปัญญา ปัญญาจึงเป็นเครื่องสร้างสุขและเมื่อเจอความทุกข์ใด ๆ ปัญญาก็จะช่วยพลิกความทุกข์ให้กลับเป็นสุขได้ ดังคำกล่าวในพระสุตตันตปิฎก (เตสกุณชาดก) ว่า*คนในโลกนี้ประกอบด้วยปัญญาแล้ว แม้เมื่อทุกข์เกิดขึ้นก็ย่อมได้รับสุข* (ขุ.ชา. (ไทย) 27/2444/440-441) หลักธรรมทางพุทธศาสนาจึงมุ่งพัฒนาปัญญาและความสงบทางจิต อันเป็นแนวทางแห่งความสุขที่แท้จริง ฉะนั้น ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาเห็นว่า ไม่มีอะไรที่จะสร้างเสริมภูมิคุ้มกันความทุกข์ให้เข้มแข็งได้ดีเท่ากับ สุขภาวะทางปัญญา (พระไพศาล วิสาโล. 2553) อันเป็นภาวะแห่งความสุขที่เกิดจากการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างรู้ ตื่น เบิกบาน ที่จะช่วยให้บุคคลมีความสุขได้ในทุกสถานการณ์

ในขณะที่นักศึกษายังต้องอยู่ในสภาพสังคมเช่นนี้ต่อไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทางออกเร่งด่วนจึงน่าจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันหรือปัจจัยปกป้องให้กับนักศึกษา ด้วยเห็นว่าตามสภาพความเป็นจริงแล้วพบว่าแม้นักศึกษาจะตกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยง และมีปัจจัยเสี่ยงเหมือนกัน แต่กลับมีบางคนที่มิได้มีปัญหา หรือทำตัวให้มีปัญหา ทั้งนี้เป็นเพราะการเกิดปัญหามาจากปัจจัยเสี่ยงทั้งในตัวนักศึกษาและสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันก็มีปัจจัยปกป้องที่ช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมแม้จะแวดล้อมไปด้วยสภาพที่เสี่ยงก็ตาม ในทางพฤติกรรมศาสตร์ ถ้าจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวต้องลดปัจจัยเสี่ยงและสร้างปัจจัยปกป้องให้เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม เมื่อหันกลับมามองปัจจัยเสี่ยงที่มีอยู่ภายในสังคมและสิ่งแวดล้อมปัจจุบันก็พบว่ามีอยู่เป็นจำนวนมาก การลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวจึงอาจต้องใช้เวลาและทรัพยากรมาก ผู้วิจัยจึงเห็นควรสร้างภูมิคุ้มกันหรือปัจจัยปกป้องให้กับนักศึกษาก่อน ซึ่งก็คือสุขภาวะทางปัญญาอันจะช่วยให้นักศึกษาสามารถดำรงตนให้อยู่ในวิถีที่เหมาะสม ไม่

สร้างปัญหา และไม่รับปัญหาเข้ามาใส่ใจให้เกิดทุกข์ แม้จะอยู่ท่ามกลางปัจจัยเสี่ยงหรือสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสมใดๆ ก็ตาม

เป็นที่น่าเสียดายว่า ที่ผ่านมาการศึกษาด้านสุขภาวะทางปัญญาในประเทศไทยยังมีอยู่น้อย และยังไม่มีข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับระดับของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงต้องการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาก่อนเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาต่อไป การสำรวจข้อมูลดังกล่าวต้องมีเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ แต่จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในบริบทของสังคมไทยด้านการวัดและประเมินผลยังมีอยู่น้อย ดังนั้นจึงควรมีการวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัด ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นควรสร้างเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับการวัดสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาโดยอาศัยแนวคิดทางพุทธศาสนาอันเป็นหนึ่งในศาสนาสำคัญของโลก และเป็นศาสนาที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือมาเป็นเวลาช้านาน วิถีชีวิตของคนไทยจึงดำเนินไปอย่างสอดคล้องกับหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา ดังนั้น การศึกษาสุขภาวะทางปัญญาในบริบทของสังคมไทยจึงถูกกำหนดนิยามความหมายตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ผู้วิจัยใช้แนวคิดดังกล่าวเป็นฐานคิดสำคัญในการสร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา เพื่อนำไปเป็นเครื่องมือในการศึกษาสถานะของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาต่อไป ทั้งยังสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือประเมินผลการพัฒนาต่อไปได้

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาให้นักศึกษานั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ควรให้ความสำคัญในฐานะที่จะเป็นทางออกเร่งด่วนอันจะช่วยปกป้องนักศึกษาจากการสร้างปัญหาและตกอยู่ในความทุกข์ท่ามกลางปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ทางสังคม การพัฒนาให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญานั้น นับเป็นเป้าหมายในเชิงปฏิบัติ อันจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในสุขภาวะทางปัญญาทุกมิติอย่างถูกต้องและชัดเจน จึงจะสามารถนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลได้พัฒนาตนอย่างต่อเนื่องจนเข้าสู่สุขภาวะทางปัญญาอย่างสมบูรณ์ แนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญานี้ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ไว้ในปี 2554 ผลจากการสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาครั้งนั้นพบว่า สำหรับเด็กและเยาวชนแล้วสามารถพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาได้โดยพัฒนาให้เด็กมีกระบวนการเรียนรู้แบบไตรสิกขา เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง เห็นความเชื่อมโยงของทุกสิ่ง ปลูกฝังจริยธรรม เป็นต้น และสำหรับผู้ใหญ่นั้นก็สามารถพัฒนาได้โดยการแสวงหาและเรียนรู้ด้วยตนเอง และศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิต มองว่าชีวิตอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ ปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมาย ฝึกควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ฝึกฝนและปฏิบัติด้านจิตวิทยา ดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม เช่น ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ทำกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง มีกัลยาณมิตร เป็นต้น ทั้งนี้การพัฒนาดังกล่าวนับเป็นการพัฒนาตนเอง บุคคลจึงต้องเป็นผู้เรียนรู้ ตระหนัก และแสวงหาวิธีการกระทำด้วยตนเอง อันเป็นการเน้นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้เกิดขึ้น ซึ่งนับเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืนประการหนึ่ง ที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องแม้ในท่ามกลางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา (พิณนภา แสงสาคร. 2555: 84-94)

อย่างไรก็ตาม จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ดังกล่าวซึ่งศึกษาจากรายงานวิจัยระหว่างปี พ.ศ. 2543-2553 พบว่า งานวิจัยที่เป็นการศึกษาเพื่อนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยตรงในสังคมไทยนั้น ยังมีอยู่น้อยมาก ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จึงตั้งใจที่จะพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยอาศัยแนวคิดทางพุทธศาสนาเป็นกรอบในการพัฒนาปัญญา ด้วยเห็นว่า จากผลการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาบุคคลตามแนวคิดทางพุทธศาสนาที่ผ่านมาล้วนส่งผลบวกต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์และสุขภาวะทางปัญญาทั้งสิ้น อาทิ จากรายงานการวิจัยของ พิชญรัชต์ บุญช่วย (2549) ที่ศึกษากระบวนการสร้างภาวนา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างมีขั้นตอน เพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ไตรสิกขายังมีลักษณะที่เป็นสหสัมพันธ์กับภาวนา 4 โดยผู้ที่ผ่านการอบรมตนเองตามหลักไตรสิกขาจะค่อยๆ ปรับปรุงแก้ไขภาพลักษณ์ภายนอกของตนทั้ง 4 ด้านคือ กาย สังคม อารมณ์ และปัญญา การพัฒนาดังกล่าวจะปรากฏให้เห็นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่น่าพอใจและเหมาะสม และ พรทิพา กุฎุมพินานนท์ (2551) ได้ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา และการพัฒนาคน พบว่า วิธีการพัฒนาคนให้มีการศึกษาได้แก่ หลักไตรสิกขา อริยสัจ 4 มรรค 8 สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ และจากผลการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้สูงขึ้นหรือดีขึ้น เช่น มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส มีเมตตาสัตว์โลก มีความตั้งใจทำงานและตรงต่อเวลามากขึ้น ดูแลทรัพย์สินของตนและผู้อื่น เป็นต้น พระครูสุขุมสังฆการ (วรเมธ โพธิสาโร/ศรีโพธิ์วัง) (2548) ทำการศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาเยาวชนของพระเทพ วงศาจารย์ (คูณ ขนฺติโก) ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านคุณธรรมแก่เยาวชนตามหลักไตรสิกขา ผลสัมฤทธิ์ที่ได้คือ ทำให้เยาวชนมีความดี มีความสุข และมีความเก่ง หรือ มีความสามารถในการดำรงชีวิต สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ธนายุ ภู่วิทยาธร (2553) ที่ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนานักศึกษา พบว่า นักศึกษามีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้น ความจำดีขึ้น คิดก่อนที่จะพูด เข้าใจความรู้สึกคนอื่น มีการใช้สติสัมปชัญญะในการทำงานมากขึ้น อุปสรรคในการทำงานน้อยลง อุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ลดลง รู้สึกนอนหลับสบาย หลับลึกขึ้น หน้าตาสดใสขึ้น การดำเนินชีวิตราบรื่น จากผลการศึกษาดังกล่าว เป็นหลักฐานยืนยันว่า แนวคิดทางพุทธศาสนาจะสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาให้เกิดขึ้นได้

การจะพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาให้เกิดขึ้นตามแนวคิดทางพุทธศาสนาต้องพิจารณาส่วนประกอบทั้ง 3 ด้านแห่งการดำเนินชีวิตคือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หรือรวมเรียกว่า ไตรสิกขา นั่นเอง องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์กัน อาศัยกัน และส่งผลต่อกัน เป็นปัจจัยแก่กัน ในกระบวนการพัฒนาจึงต้องพัฒนาไปด้วยกัน ทั้ง 3 ด้าน การเรียนรู้หลักไตรสิกขานี้ สามารถเรียนรู้ด้วยวิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดทางพุทธศาสนานั้น ซึ่งกระทำได้ 3 ประการ คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (สุตมยปัญญา) ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล (จินตามยปัญญา) และปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ ลงมือกระทำ (ภาวนามยปัญญา) วิธีการพัฒนาปัญญาแบบที่ 3 นี้ ย่อมอาศัยวิธีพัฒนาปัญญา 2 อย่างแรกเป็น

พื้นฐานด้วย การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาตามแนวคิดทางพุทธศาสนามีจุดเด่นอยู่ที่เป็นการพัฒนาที่เน้นตัวบุคคลเป็นศูนย์กลางการพัฒนาซึ่งเริ่มจากการพัฒนาจิตให้ละชั่ว เพิ่มพูนสิ่งดีและฝึกจิตให้บริสุทธิ์ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาที่เน้นความยั่งยืน และการพัฒนาตนเองตลอดชีวิต เพราะพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ทุกคนว่า สามารถพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความเพียรแห่งตน คือมีตนเป็นที่พึ่ง และยกย่องผู้ที่มีการฝึกฝนตนเอง เพื่อพยายามพาตัวเองออกจากกองทุกข์ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขอย่างแท้จริงและยั่งยืน จุดเน้นดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ที่เชื่อในความสามารถของมนุษย์ที่จะแก้ไขปัญหาของตนและเป้าหมายสูงสุดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมก็คือการช่วยให้กลุ่มเป้าหมายมีเป้าหมายและสนับสนุนเป้าหมายในการพัฒนาของตนเอง (กมล สุดประเสริฐ. 2540: 8-9) จุดเด่นหนึ่งของการวิจัยแบบนี้ คือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจะนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ได้ทันทีและก่อให้เกิดผลในระยะยาวในทางที่ดีแก่ผู้มีส่วนร่วม (Kemmis; & Wilkinson. 1998: 21-36)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยข้างต้น ย่อมเชื่อมโยงให้เห็นว่านักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่จะเป็นอนาคตของชาติ ต่างตกอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่เหมาะสม จนส่งผลทำให้นักศึกษาบางกลุ่มได้รับปัญหาและสร้างปัญหาให้แก่ตนเองและผู้อื่นต่อไป การจะหยุดวงจรความทุกข์เหล่านี้นั้น จำเป็นต้องเริ่มที่การเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยภายในของนักศึกษาเอง ที่จะทำให้นักศึกษาเหล่านี้สามารถเปลี่ยนทุกข์หรือปัญหาที่พบจากสิ่งต่างๆ รอบตัว มาเป็นการสร้างสุขให้กับตนเอง การที่นักศึกษาจะทำเช่นนี้ได้ก็ด้วยการเพิ่มภูมิคุ้มกันทางสังคมโดยอาศัยการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดทางพุทธศาสนาจนเข้าใจและเข้าถึงภาวะแห่งความสุขได้ด้วยตนเอง หรือการกลายเป็นคนที่มีสุขภาวะทางปัญญานั่นเอง ทั้งนี้ ที่ผ่านมายังไม่ปรากฏว่ามีการสำรวจสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษา ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงทำการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษา ด้วยกระบวนการที่เชื่อถือได้ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีความแม่นตรงและน่าเชื่อถือเหมาะสมที่จะนำไปใช้จริงในการประเมินผลที่เป็นรูปธรรมในการสำรวจสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา นอกจากนี้ ยังทำการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาโดยอาศัยแนวคิดทางพุทธศาสนามาเป็นกรอบในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งนอกจากจะเป็นกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย แล้วยังเน้นให้นักศึกษาได้เข้ามามีส่วนร่วมกำหนดบทบาทในการพัฒนาตนเอง และพัฒนากันเอง เกิดกระบวนการร่วมกันรู้ ร่วมกันคิด ร่วมกันทำและร่วมกันติดตามประเมินผลหรือก็คือ “ร่วมบูรณาการ” นั่นเอง จนสามารถได้รูปแบบของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาอันจะเป็นความรู้และแนวทางในการพัฒนานักศึกษาให้มีสุขภาวะทางปัญญาต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้ไว้ดังนี้

1. การวิจัยระยะที่หนึ่ง
   1.1 เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้
   1.2 เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา
   1.3 เพื่อสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่
2. การวิจัยระยะที่สอง
   2.1 เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา
   2.2 เพื่อศึกษาผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ภายใต้แนวคิดทางพุทธศาสนา ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วย นักศึกษา อาจารย์มหาวิทยาลัย ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา และนักวิจัย ไปใช้ยกระดับศักยภาพนักศึกษาในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในพื้นที่อื่นต่อไป

2. ทำให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับระดับของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่และนักศึกษาได้รับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ตลอดจนมีเครือข่ายนักศึกษาสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในจังหวัดเชียงใหม่

3. ผลการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ และผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับนักวิชาการและผู้สนใจทั่วไป นำไปใช้เพื่อศึกษาพัฒนาต่อยอด

4. ได้แนวทางในการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาอีกแนวทางหนึ่ง

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

การวิจัยครั้งนี้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ช่วง จึงมีการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแยกออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่หนึ่ง ประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ จาก 7 มหาวิทยาลัย (ไม่รวมมหาวิทยาลัยสงฆ์และมหาวิทยาลัยเปิด) ได้แก่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 27,995 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 28,657 คน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ จำนวน 9,094 คน มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จำนวน 13,702 คน มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ จำนวน 1,646 คน มหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 6,086 คน และมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น จำนวน 1,952 คน รวมทั้งสิ้น 89,132 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.). 2554)

ระยะที่สอง ประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2557

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่หนึ่ง เป็นการสำรวจข้อมูลระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาจะใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีอยู่ในมหาวิทยาลัย 3 แห่งในจังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 337 คน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ จำนวน 385 คน และมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น จำนวน 144 คน รวมทั้งสิ้น 833 คน โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนที่หนึ่ง เพื่อการทดลองใช้เครื่องมือ และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดำเนินการดังนี้

1.1 เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยวิธี Cronbach's Alpha Coefficient: α และทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) ทดลองใช้เครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน

1.2 เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ คอมเลย์และลี (Comrey; & Lee. 1992) ซึ่งเสนอว่า กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบในระดับที่ถือว่าดี (as a good) ควรเป็น 300 คน

2. ขั้นตอนที่สอง เพื่อการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ การกำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีคำนวณขนาดตัวอย่างตามสูตรของยามาเน่ (Yamane. 1973: 125) แบบทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน (Finite population) ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 398 คน โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างร้อยละ 5 หรือ 0.05 และเผื่อจำนวนกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ตอบแบบวัดไม่สมบูรณ์ไว้ร้อยละ 5 ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้จึงมีทั้งสิ้น 416 คน

เมื่อรวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลระยะที่หนึ่งจึงมีทั้งสิ้น 866 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage sampling) (Agresti; & Finlay. 2008)

ระยะที่สอง เป็นส่วนของการศึกษารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) มีกลุ่มผู้ร่วมดำเนินการวิจัย (Participants) เป็นอาสาสมัครนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ทั้งชายและหญิง กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย (Volunteer sampling) จำนวน 20 คน นอกจากนี้ยังมีอาจารย์จากมหาวิทยาลัยดังกล่าวเป็นผู้ร่วมดำเนินการวิจัย จำนวน 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาอีก 1 คน และผู้วิจัย รวมทั้งสิ้นจำนวน 24 คน โดยในส่วนของนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ทั้งชายและหญิง
2. มีความสมัครใจและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัย
3. ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดการศึกษาและพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาตามแนวคิดทางพุทธศาสนา (Buddhist approach) ภายใต้บริบทของสังคมไทย ซึ่งพัฒนาตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ผ่านการฝึกอบรมในรูปแบบค่ายคุณธรรม เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจแนวทางการปฏิบัติตามหลักศีล 5 (ศีล) สมาธิ และสติในชีวิตประจำวัน (สมาธิ) สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ (ปัญญา) โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลักปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา (คบกัลยาณมิตร) จินตามยปัญญา (ใช้สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ) และภาวนามยปัญญา (ทดลอง ลงมือปฏิบัติ) โดยเป้าหมายการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาครั้งนี้มุ่งให้เกิดประโยชน์และความสุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) จึงพัฒนาปัญญาในระดับโลกียปัญญาหรือระดับปัญญาที่รู้เท่าทันโลกเท่านั้น

ขอบเขตด้านวิธีวิทยาการวิจัย

ระยะที่หนึ่ง เป็นการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา จึงใช้การวิจัยเชิงปริมาณเป็นวิธีวิทยาการวิจัย

ระยะที่สอง เป็นการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ซึ่งมีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลากหลายทั้งข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา หมายถึง กระบวนการพัฒนาอย่างเป็นระบบซึ่งนักศึกษามีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเองและพัฒนาซึ่งกันและกัน เกิดกระบวนการร่วมกันรู้ ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ และร่วมกันติดตามประเมินผล และใช้หลักการแห่งไตรสิกขาเป็นแนวทางในการพัฒนาตน (ศีล สมาธิ ปัญญา) ผ่านการฝึกอบรมในรูปแบบของค่ายคุณธรรม และการประยุกต์กระบวนการกลุ่ม ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจแนวทางการปฏิบัติตามหลักศีล 5 (ศีล) สมาธิ และสติในชีวิตประจำวัน (สมาธิ) สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ (ปัญญา) โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลักปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา (คบกัลยาณมิตร) จินตามยปัญญา (ใช้สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ) และภาวนามยปัญญา (ทดลอง ลงมือปฏิบัติ) เพื่อสร้างเสริมความสามารถที่มีอยู่ในตัวนักศึกษาให้พร้อมดำเนินชีวิตอย่าง *"รู้ ตื่น เบิกบาน"*

2. รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ขั้นตอนหรือกระบวนการที่นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาที่ประกอบด้วย 1) ปัจจัยป้อน ได้แก่ การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อการสร้างสัมพันธ์ และความเข้าใจในกระบวนการวิจัย และสุขภาวะทางปัญญา 2) กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย 5 แผน คือ แผนพัฒนาสติ แผนพัฒนาศรัทธา แผนพัฒนาปัญญา แผนพัฒนาการประยุกต์ใช้ แผนพัฒนาความสุข 3) ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

3. ผู้ร่วมวิจัย หมายถึง นักศึกษาและอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาซึ่งเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการฯ

4. กระบวนการมีส่วนร่วม หมายถึง การมีส่วนร่วมของผู้ร่วมวิจัยในการดำเนินการวิจัย ดำเนินการตามแนวคิดของเคมมิส และแมคแทกการ์ด (Kemmis; & McTaggart. 1988) โดยนักศึกษามีส่วนร่วมในการวิจัยในขั้นตอนของการกำหนดปัญหา ขั้นการวางแผนปฏิบัติงานวิจัยในภาพรวมและในวงจรการพัฒนาที่ 4-5 (วงจรแห่งการปรับสู่ภาวนา และปันความสุข) ขั้นตอนการสังเกต สะท้อนผลและติดตามผล ตลอดจนถึงขั้นตอนการสรุปผลการวิจัย ส่วนอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาซึ่งเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีส่วนร่วมในขั้นการศึกษาบริบท ขั้นกำหนดปัญหา ขั้นการวางแผนปฏิบัติงานวิจัยในภาพรวมและในวงจรการพัฒนาที่ 1-3 (วงจรแห่งการปลุกให้ตื่น ปั้นแต่งศรัทธา ปลูกปัญญา) ขั้นตอนการสังเกต สะท้อนผลและติดตามผล และขั้นตอนการสรุปผลการวิจัย

นิยามปฏิบัติการ

1. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกถึงการดำเนินชีวิตอย่างรู้ ตื่น และเบิกบาน

“รู้” หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะ ไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองแง่ดี สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงที่ว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง

“ตื่น” หมายถึง การตื่นจากการครอบงำของกิเลส บุคคลจึงดำเนินชีวิตอย่างมีสติตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน ไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่น ตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ได้

“เบิกบาน” หมายถึง ภาวะจิตที่เบิกบานจากกระแสแห่งธรรม ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลมีความผาสุก จิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใด และเกื้อกูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาขึ้นตามนิยามดังกล่าว เป็นข้อความชนิดมาตรประเมินค่า 6 ระดับ จำนวน 23 ข้อ ผู้ตอบจะมีระดับคะแนนระหว่าง 23-138 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

2. พฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 หมายถึง รายงานปริมาณการปฏิบัติหรือการกระทำของนักศึกษาที่แสดงออกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาเป็นองค์รวม ประกอบไปด้วย กาย สังคม จิต ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2551)

“กาย” หมายถึง พฤติกรรมการสำรวมกาย ได้แก่ การรู้จักใช้กายกระทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น

“สังคม” หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรู้จักรับผิดชอบต่อผู้อื่น เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี

“จิต” หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเป็นผู้มีจิตใจแน่วแน่ ตั้งมั่น มีคุณธรรม

“ปัญญา” หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรู้จักแสวงหาความรู้ และสามารถใช้ความรู้ไปในทางที่ถูกต้อง คิด ลงมือทำ และแก้ปัญหาอย่างมีสติ (คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ของ ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ (2556) ซึ่งสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดในการประเมินผลการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นไปตามกรอบนิยามดังกล่าวข้างต้น เป็นแบบสังเกตที่มีโครงสร้างตามคุณลักษณะที่สำคัญของหลักภาวนา 4 ซึ่งถูกสร้างขึ้นเป็นแบบตรวจสอบรายการ ประกอบด้วยข้อสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ด้าน แต่ละด้านมี 3-4 ข้อสังเกต แต่ละข้อมีมาตรประเมินค่า 5 ระดับ

รวมจำนวน 13 ข้อ ระดับคะแนนเป็นไปได้ตั้งแต่ 13-65 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

3. ปัญญา 3 หมายถึง การกระทำที่บุคคลแสดงออกในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญา 3 ระดับ ประกอบด้วย

"สุตมยปัญญา" หมายถึง การที่บุคคลเกิดความรู้อันได้จากการแสวงหาความรู้จากการฟังบุคคลต่างๆ เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อน เป็นต้น รวมถึงความรู้ที่ได้จากการศึกษาหาความรู้ในทางโลก

"จินตามยปัญญา" หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้ที่เกิดจากการคิดอย่างเป็นกระบวนการมีการนำความรู้หรือข้อมูลที่ได้ยินได้ฟังมาใคร่ครวญ ไตร่ตรอง พิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ มีการคิดอย่างมีเหตุผล เล็งเห็นถึงคุณค่า ประโยชน์และโทษจากเรื่องราวนั้นๆ เป็นต้น

"ภาวนามยปัญญา" หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้จากการลงมือกระทำกิจกรรมด้วยตนเอง จึงเป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประเมินการพัฒนาปัญญา 3 จากแบบบันทึกกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วนำผลการบันทึกกิจกรรมไปวิเคราะห์เนื้อหาตามโครงสร้างกรอบนิยาม แบ่งระดับคะแนนตามเป้าหมายที่กำหนดภายใต้นิยามดังกล่าวข้างต้นได้แก่ 1. การที่บุคคลมีความรู้ในกิจกรรมนั้นๆ และสามารถแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งที่เหมาะสมเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปได้อย่างถูกต้อง (สุตมยปัญญา) 2. การที่บุคคลสามารถนำข้อมูลหรือความรู้ที่มีมาใช้ในการพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจและวางแผนการดำเนินกิจกรรม ตลอดจนคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (จินตามยปัญญา) 3. การที่บุคคลสามารถนำความรู้มาใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้สำเร็จ (ภาวนามยปัญญา) คะแนนแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ระดับที่ 1 มีพฤติกรรมเพียง 1 เป้าหมาย ระดับที่ 2 มีพฤติกรรม 2 เป้าหมาย ระดับที่ 3 มีพฤติกรรมครบ 3 เป้าหมาย

สมมุติฐานของการวิจัย

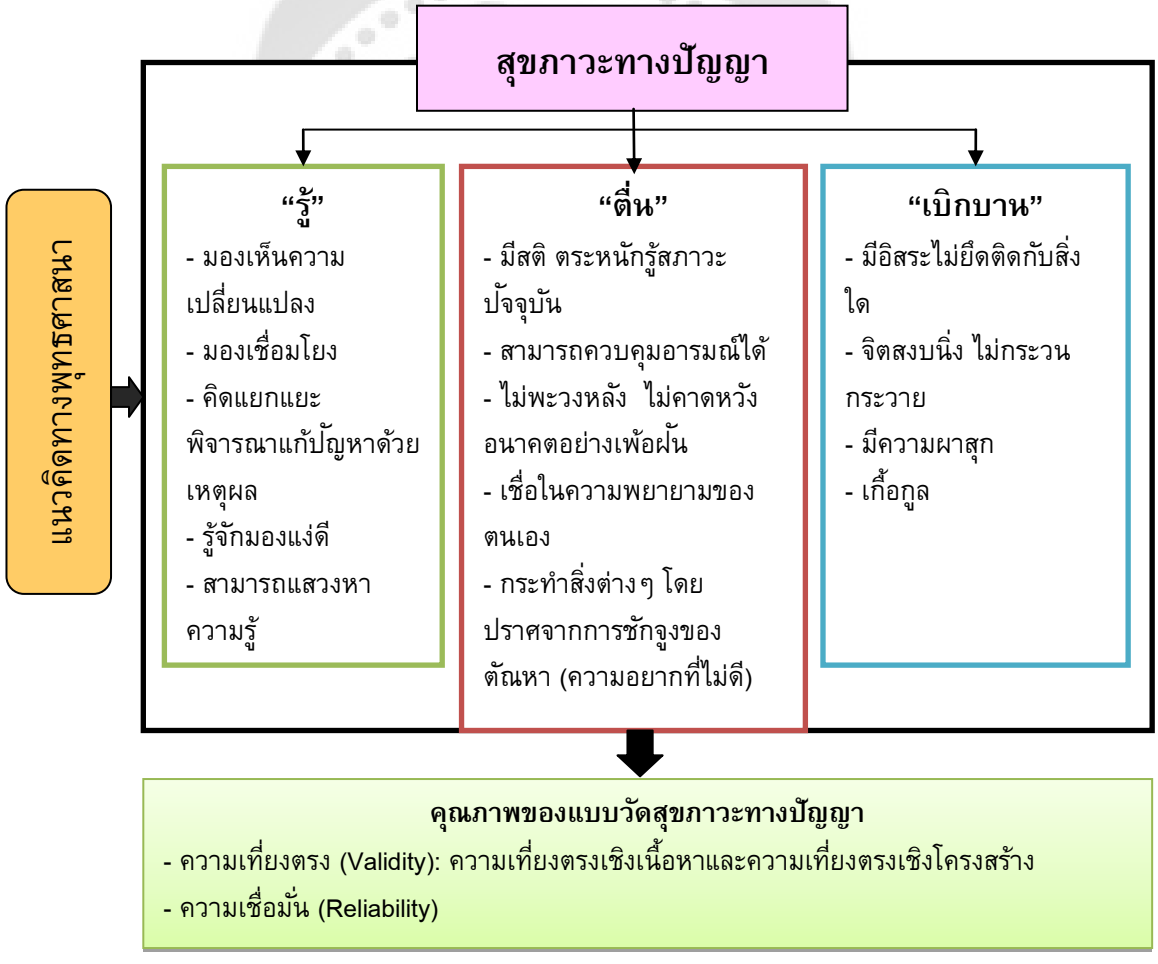
1. โมเดลการวัดสุขภาวะทางปัญญาจะเป็นโมเดล 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย โครงสร้างด้าน "รู้" "ตื่น" และ "เบิกบาน"

2. นักศึกษาที่มีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาหลังจบกระบวนการพัฒนาฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษา

3. นักศึกษาที่มีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาหลังจบกระบวนการพัฒนาฯ 1 เดือน สูงกว่าก่อนเข้ากระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

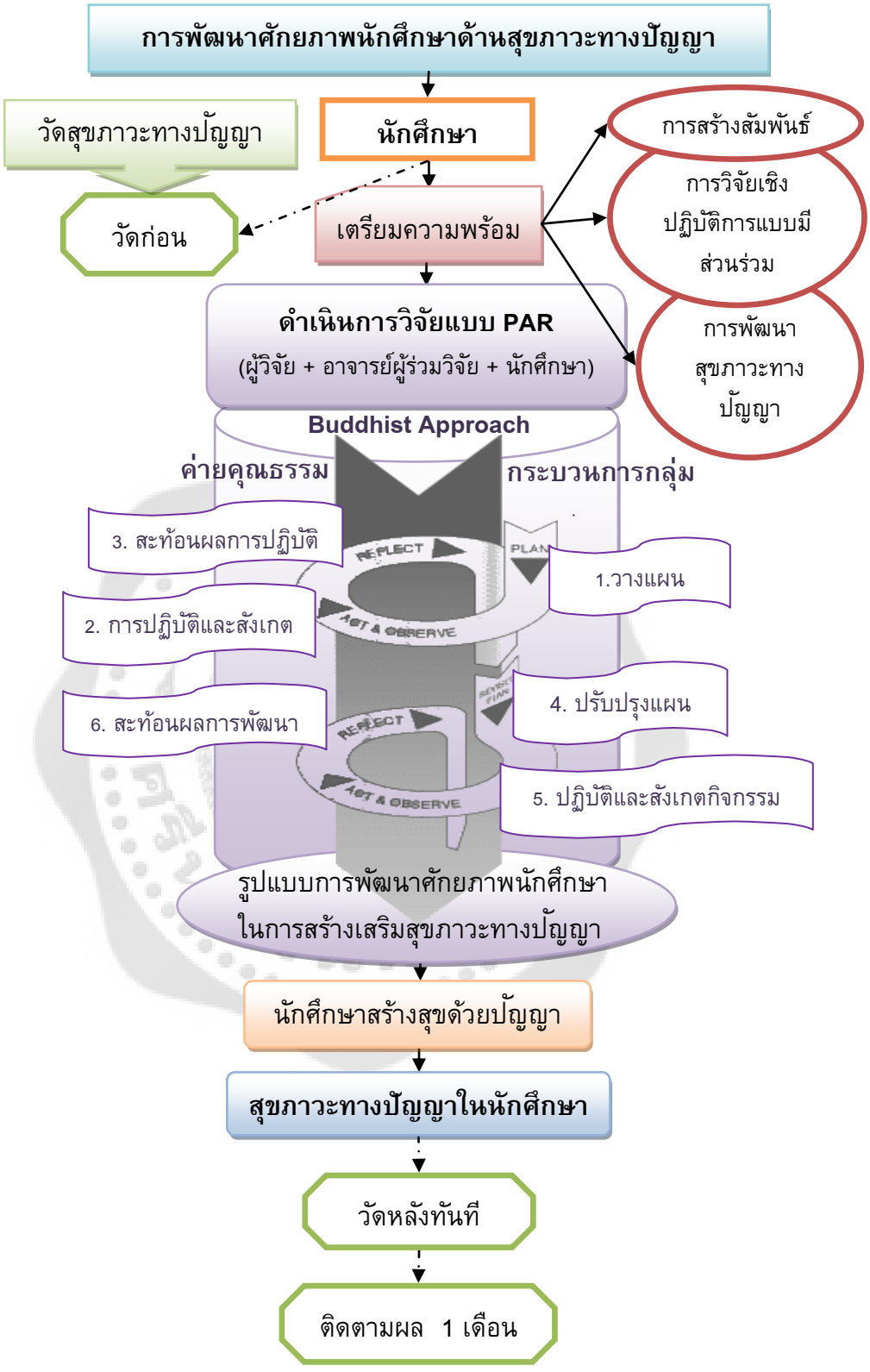
การวิจัยครั้งนี้แบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 ระยะ โดยกรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่หนึ่งเป็นการสร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาบนฐานแนวคิดทางพุทธศาสนา (Buddhist approach) ซึ่งผู้วิจัยกำหนดนิยามสุขภาวะทางปัญญาตามแนวคิดทางพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ รู้ ตื่น เบิกบาน และพัฒนาแบบวัดโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) เพื่อทำให้เครื่องมือวัดนี้มีคุณภาพ ทั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษาซึ่งเนื้อหาของแบบวัดจะประกอบด้วยข้อความบอกเล่าเกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษา และนำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดดังกล่าวไปตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และความเชื่อมั่นเครื่องมือวัดนี้จะมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยจะได้นำไปใช้ในการประเมินผลการพัฒนาในงานวิจัยระยะที่สอง กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่หนึ่งแสดงในภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่หนึ่ง

กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่สอง เป็นการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาที่ตั้งอยู่บนฐานแนวคิดด้านการพัฒนามนุษย์ของพุทธศาสนา นั่นคือ “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ผ่านการฝึกอบรมในรูปแบบค่ายคุณธรรม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจแนวทางการปฏิบัติตามหลักของศีล 5 (ศีล) สมาธิ และสติในชีวิตประจำวัน (สมาธิ) สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ (ปัญญา) โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลักปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา (คบกัลยาณมิตร) จินตามยปัญญา (ใช้สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ) และภาวนามยปัญญา (ทดลอง ลงมือปฏิบัติ) โดยเป้าหมายการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาครั้งนี้มุ่งให้เกิดประโยชน์และความสุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) จึงพัฒนาปัญญาในระดับโลกิยปัญญาเท่านั้น

การพัฒนาในครั้งนี้อาศัยกระบวนการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม ซึ่งผู้วิจัยเลือกดำเนินการตามแนวคิดของ เคมิส และแมคแทกการ์ด (Kemmis; & McTaggaret. 1988) ทั้งนี้ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการศึกษานี้เป็นกระบวนการในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ตั้งแต่การเตรียมความพร้อมนักศึกษาที่เข้าร่วมในการศึกษา ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธ์ การสร้างความรู้ความเข้าใจในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา หลังจากนั้นเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาโดยใช้แนวคิดทางพุทธศาสนามาเป็นฐานในการพัฒนาฯ ผ่านกิจกรรมค่ายคุณธรรม โดยประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายทั้งอาจารย์และนักศึกษาร่วมดำเนินการและสังเกตผลการพัฒนาศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา และร่วมสะท้อนผลการพัฒนาดังกล่าวซึ่งหากผลการพัฒนาไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายจะร่วมกันปรับปรุงแผน ปฏิบัติ สังเกต และสะท้อนผลในรอบต่อๆ ไป จนนักศึกษาสามารถมีปัญญาในระดับโลกิยปัญญา จึงสรุปเป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาได้ เมื่อนำไปพัฒนาตามรูปแบบที่ได้ดังกล่าว ก็จะเกิดผลผลิตของการพัฒนาเป็น “นักศึกษาสร้างสุขด้วยปัญญา” ที่นักศึกษามีการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขได้โดยอาศัยปัญญา และผลลัพธ์ที่ได้รับ คือ สุขภาวะทางปัญญา นั่นเอง ทำการประเมินผลเชิงคุณภาพตลอดขั้นตอนกระบวนการพัฒนา และมีการประเมินผลเชิงปริมาณทั้งก่อน หลัง และระยะติดตามผลหลังสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา 1 เดือน กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่สองแสดงในภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่สอง

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพื่อสร้างความเข้าใจในเนื้อหาสาระเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยการค้นคว้าหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวเนื่องกับสุขภาวะทางปัญญา กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาแนวพุทธ และเทคนิคการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย นำไปสู่การกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สุขภาวะทางปัญญา
   1.1 ความหมายสุขภาวะทางปัญญา
   1.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา
   1.3 การวัดสุขภาวะทางปัญญา
2. องค์ธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา
   2.1 ความสุข
   2.2 ไตรสิกขา
   2.3 ปัญญา 3
   2.4 โยนิโสมนสิการ
3. กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาแนวพุทธ
   3.1 กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล)
   3.2 กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาจิตใจ (สมาธิ)
   3.3 กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาปัญญา (ปัญญา)
4. เทคนิคการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา
   4.1 กระบวนการกลุ่ม
   4.2 การจัดค่ายคุณธรรม
   4.3 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

1. สุขภาวะทางปัญญา

1.1 ความหมายสุขภาวะทางปัญญา

ความหมายทางตะวันตก องค์การอนามัยโลก (World Health Organization (WHO). 1998: 1) ให้คำจำกัดความของสุขภาพว่า หมายถึง ภาวะที่เป็นพลวัตรที่สมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม ประกอบกัน ไม่ใช่เพียงแต่การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความพิการเท่านั้น ความหมายของสุขภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการมองมิติสุขภาพแบบองค์รวม สุขภาวะตามแนวคิดแบบองค์รวม (Holistic approach) นี้มุ่งเน้นบนความหลากหลายของมิติที่มีผลต่อ

คุณภาพชีวิต นำมาซึ่งความสมดุล สุขภาพ และความสุขของบุคคลในที่สุด บุคคลจะต้องพยายามพัฒนาตนเองในแต่ละด้านของมิติต่างๆ นักวิชาการต่างให้ความสนใจและพยายามค้นหามิติของสุขภาวะให้ครอบคลุมที่สุด จนนำมาซึ่งการแบ่งมิติของสุขภาวะที่หลากหลายแตกต่างกันออกไปเป็น 5-8 มิติ อย่างไรก็ตาม ในมิติต่างๆ ของสุขภาวะเหล่านั้น มักมีมิติทางปัญญาประกอบอยู่ด้วยซึ่งได้มีการอธิบายความหมายมิติทางด้านปัญญาที่หลากหลายและแตกต่างกันไป

จากแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวมสู่การให้ความหมาย “สุขภาวะทางปัญญา” ทางตะวันตกมักใช้คำว่า “Intellectual well-being” “Intellectual wellness” หรือ “Intellectual Health” โดยมีการอธิบายความไว้หลากหลาย ดังเช่นที่ บิล เฮตเลอร์ (Bill Hettler) ได้อธิบายว่า สุขภาพทางปัญญานั้นเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้จากการมีพฤติกรรมชี้นำตน ซึ่งรวมไปถึงการชี้นำตนในสิ่งที่ได้มา, ในการพัฒนา, และในการสร้างสรรค์ประโยชน์ อีกทั้งการมีความคิดเชิงวิพากษ์และการมีทักษะการแสดงออกหรือทักษะเชิงญาณหยั่งรู้ และการมุ่งความสำเร็จด้านความพึงพอใจในการดำรงอยู่มากขึ้น รวมถึงความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต และการสร้างสรรค์กิจกรรมทางจิตอย่างต่อเนื่อง (Hettler. 1976; 1999: Online) กล่าวได้ว่า สุขภาพทางปัญญานั้นมุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้อันรวมถึงกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ที่ช่วยให้บุคคลได้สำรวจโลกรอบตัว อันจะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ตัวเองเพิ่มขึ้น หรือได้ขยายความคิดในทางที่สนับสนุนสุขภาวะทางปัญญา (The 7 dimensions of wellness. 2012: Online) ด้านมหาวิทยาลัยแห่งรัฐวอชิงตัน (Washington state university) ได้บรรยายสุขภาวะทางปัญญาว่าเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพอันมีความสำคัญต่อสุขภาวะด้านอื่นๆ ทั้งหมด ด้วยเป็นการเปิดรับสิ่งใหม่ๆ อีกทั้งมีการคิดวิเคราะห์ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความอยากรู้อยากเห็น รวมทั้งมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนให้มีความเชี่ยวชาญในทักษะใหม่ๆ (Washington state university. 2012: Online) นอกจากนี้ อานสปอซ์ ดิงาน และ อานสปอซ์ (Anspaugh; Dignan; & Anspaugh. 2000) ยังอธิบายไว้ว่า สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Health) หมายถึง ความเพียรอย่างต่อเนื่องในการพัฒนาตนเอง มีความเต็มใจที่จะเรียนรู้ และใช้ข้อมูลตลอดจนองค์ความรู้ใหม่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และอาชีพการงานอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วน ซาร่าห์ ชาร์ป เอเท็น และเซนดร้า ริชาร์ดส์ (Sarah Sharp-Aten and Sandra Richards) แห่ง University Extension ได้อธิบายถึง สุขภาวะทางปัญญาว่า สุขภาวะทางปัญญาคือความสามารถในการเปิดใจที่จะคิดใหม่ และเปิดใจรับประสบการณ์ที่สามารถนำไปใช้ในการตัดสินใจ เปิดใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มบุคคลและทำชุมชนให้ดีขึ้น อีกทั้งมีความปรารถนาที่จะเรียนรู้แนวคิดใหม่ๆ ปรารถนาที่จะพัฒนาทักษะ และแสวงหาความท้าทายในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Sharp-Aten; & Richards. 2009) จะเห็นได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาตามแนวคิดตะวันตกประกอบไปด้วยความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเปิดใจรับสิ่งใหม่ มีมนุษยสัมพันธ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มีการคิดวิเคราะห์ มีความใฝ่รู้และมีแรงจูงใจในตนเอง เป็นต้น

ความหมายทางพุทธศาสนา สำหรับประเทศไทยแม้ว่าจะมีการกำหนดสร้างคำแทนความหมายในมิติที่ 4 ของสุขภาพองค์รวมไว้หลายคำ เช่น สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางจิตปัญญา แต่ก็พบว่าคำเหล่านี้มีความหมายสอดคล้องซ้อนทับกันอยู่ ดังที่

ผู้วิจัยได้เคยทำการสังเคราะห์ความหมายไว้ในปี 2555 พอสรุปได้ว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีความหมายครอบคลุมใน 2 มิติ คือ 1. ภาวะเหนือธรรมชาติ เป็นสุขภาวะอันเกิดจากอำนาจของการฝึกสมาธิ ผู้ที่จะเข้าถึงได้ต้องมีความเชื่อ มีความศรัทธา มีความเพียรในการปฏิบัติ โดยใช้ศาสนาเป็นสิ่งเชื่อมโยง และ 2. ภาวะธรรมชาติของมนุษย์ คือภาวะของการมีพลังชีวิต เกิดจากความตระหนักในความมีความหมายของสิ่งต่างๆ ทำให้บุคคลมุ่งมั่นที่จะค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต อีกทั้งมองเห็นความสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิตกับธรรมชาติเป็นการได้สัมผัสจิตวิญญาณในระดับของคนทั่วๆ ไป ส่วนคำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” และ “สุขภาวะทางจิตปัญญา” จะมีความหมายสอดคล้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณเฉพาะในส่วนของมิติ “ภาวะธรรมชาติของมนุษย์” โดย “สุขภาวะทางปัญญา” นั้น จะเน้นถึงความสุขที่มาจากการใช้ชีวิตที่กำกับด้วยสติและปัญญา ซึ่งนำไปสู่ความมีอิสระและเกิดความสุขที่แท้จริงในที่สุด โดยไม่อิงหรือพึ่งพิงอยู่กับสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ

มีข้อน่าสังเกตว่า ความหมายที่สร้างขึ้นในบริบทของสังคมไทยนั้น แตกต่างออกไปจากความหมายของตะวันตก โดยเฉพาะในแง่ของจุดมุ่งหมาย ด้วยเหตุที่ฐานคิดของคนไทยมีพื้นฐานมาจากแนวคิดทางพุทธศาสนา และส่งอิทธิพลต่อการบัญญัติความหมายมิติที่ 4 ของสุขภาพในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ซึ่งให้ความหมายของสุขภาพว่าหมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ...” ซึ่งมีความหมายตรงกับที่ปรากฏอยู่ในหนังสือ พุทธธรรม ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552: 422-423) ที่ให้ความหมายของ “ปัญญา” ว่า ความรู้ทั่ว หรือรู้ชัด ได้แก่ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล หรือความรู้ประเภทคัดจัดสรร และวินิจฉัย คือแยกแยะ วินิจฉัยได้ว่า จริง เท็จ ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล พระไพศาล วิสาโล (2553) อธิบายความหมายของ ***“สุขภาวะทางปัญญา”*** ไว้ว่า การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผล จนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จักดำเนินการให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญาสามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้ จะเห็นได้ว่าล้วนมีความสอดคล้องกับความหมายของสุขภาวะทางปัญญาตามที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ไว้เมื่อปี 2555 ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นด้วย

สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ความหมายตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 เป็นกรอบกว้างๆ ในการศึกษา ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่ามีฐานคิดมาจากแนวคิดทางพุทธศาสนา ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความหมายและการอธิบายขยายความของปัญญาตามแนวคิดทางพุทธศาสนาเพิ่มเติม เพื่อจะได้ทำการสรุปความหมายและแยกองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ต่อไป

ความหมายของ “ปัญญา”

ความหมายของ “ปัญญา” ที่ปรากฏอยู่ทั่วไปในพระไตรปิฎก คือ ความรู้ ความรู้ทั่ว ความรู้ชัด ความไม่หลง ความเห็นชอบ ความเลือกเฟ้น (ขุ.ม. (ไทย) 29/49/41) อันเป็นความหมายที่ครอบคลุมเกือบทุกด้านของปัญญา โดยความรู้ทั่วนั้นเป็นการรอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้พบประสบ

นั้นอย่างแยกแยะได้ ส่วนความรู้ชัดจะมีความลึกซึ้งขึ้นไปอีกโดยเป็นความรู้โดยอาการต่าง ๆ ที่มากกว่าการกำหนดรู้และความรู้แจ้ง

ในยุคปัจจุบัน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2550: 1) ได้กล่าวถึงความหมายของปัญญาไว้ว่า ปัญญานั้น แปลว่า ความรู้ทั่ว หมายความว่าความรู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุ ตามสัจจ์คือความจริง เมื่อมีความรู้ดังกล่าวในสิ่งใด ก็ชื่อว่ามีปัญญาในสิ่งนั้น แต่ถ้าเป็นความรู้หลง รู้ผิด คือไม่ใช่เป็นความรู้จริง ก็ไม่เรียกว่าปัญญา และมีคำเรียกรู้ที่ถูกต้องว่า สัมมัปปัญญา ปัญญาชอบ ส่วนรู้ผิด รู้หลง เรียกว่า มิจฉาปัญญา หรือ มิจฉัปปัญญา ปัญญาผิด

นอกจากนี้ ยังมีความหมายของปัญญาภายใต้ทัศนะของท่านพุทธทาสภิกขุ (2534: 48-49) ซึ่งเป็นความหมายในแง่ของการปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิต ดังที่ท่านได้กล่าวว่า

> ในทางพระพุทธศาสนามีระเบียบปฏิบัติที่เรียกว่า ปัญญา อีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนสุดท้ายสำหรับฝึกฝนอบรมจิตใจให้เกิดความรู้แจ้งในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้ จิตที่รู้แท้เห็นจริงในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง ไม่มีอะไรชัดแจ้งไปยิ่งกว่า ความรู้แจ้ง ที่เกิดมาจากปัญญา จิตที่เข้าถึงความว่างปราศจากกิเลสตัณหา เป็นจิตที่ประกอบด้วยปัญญาเป็นอย่างยิ่ง คือ จิตที่เข้าถึงพระนิพพาน ดังนั้น ปัญญาจัดเป็นธรรมที่สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ ปัญญาที่รู้แจ้งในพระนิพพาน (โลกุตตรปัญญา) ...

จากคำบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุข้างต้น ปัญญาหมายถึง ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างชัดเจนและมีความเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายนั้นปัญญานี้เป็นความรู้แจ้งในพระนิพพาน จิตที่ประกอบด้วยปัญญาจึงเป็นจิตที่ว่างและเป็นจิตที่เข้าถึงพระนิพพานนั่นเอง

ต่อมา พระพรหมคุณาภรณ์ได้ทำการประมวลศัพท์ในพุทธศาสนา (2554ข: 137) และให้ความหมายของปัญญาไว้ว่า ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผลดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรรจัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง และท่านยังอธิบายขยายความเพิ่มเติมไว้ในหนังสือพุทธธรรม (2552: 22-23) ว่า ปัญญา เป็นความรู้เหตุรู้ผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกผิด รู้ควรไม่ควร รู้เท่าทันสังขาร รู้องค์ประกอบ รู้เหตุปัจจัย รู้ที่ไปที่มา รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้ตามความเป็นจริง รู้ถ่องแท้ เข้าใจถ่องแท้ รู้เข้าใจสภาวะ รู้คิด รู้พินิจพิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจงจัดการ หรือดำเนินการอย่างไร แปลกันอย่างง่าย ๆ พื้น ๆ ปัญญา คือ ความเข้าใจ (หมายถึงเข้าใจถูก เข้าใจชัด หรือเข้าใจถ่องแท้) เป็นการมองทะลุสภาวะหรือมองทะลุปัญหา ปัญญาช่วยเสริมสัญญา และวิญญาณ ช่วยขยายขอบเขตของวิญญาณให้กว้างขวางออกไปและลึกซึ้งยิ่งขึ้น ส่องทางให้สัญญามีสิ่งกำหนดหมายรวมเก็บได้มากขึ้น เพราะเมื่อเข้าใจเพียงใด ก็รับรู้และกำหนดหมายในวิสัยแห่งความเข้าใจเพียงนั้น เหมือนคิดโจทย์เลขข้อหนึ่ง เมื่อยังคิดไม่ออก ก็ไม่มีอะไรให้รับรู้และกำหนด

หมายต่อไปได้ ต่อเมื่อเข้าใจ คิดแก้ปัญหาได้แล้ว ก็มีเรื่องให้รับรู้และกำหนดหมายต่อไปอีก ปัญญานั้นมีความหมายตรงกันข้ามกับโมหะ ซึ่งแปลว่าความหลง ความไม่รู้ ความเข้าใจผิด

อีกทั้ง โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา (2551: ออนไลน์) ซึ่งมี พระไพศาล วิสาโล เป็นประธานที่ปรึกษาโครงการนี้ได้อธิบายถึงปัญญาว่านอกจากจะหมายถึง ความรู้ แล้วยังครอบคลุมถึง ความคิด ความเชื่อ และความเห็นที่ก่อประโยชน์เกื้อกูล สามารถจำแนกออกเป็น 3 ด้าน ซึ่งทำให้เห็นภาพความหมายของปัญญาได้ชัดเจนขึ้น คือ *1. คิดดี* หมายถึง การมีความคิด ความเชื่อและความเห็นที่ถูกต้อง ดีงาม หรือมีเหตุผล เช่น เห็นว่าการทำความดีเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่น เชื่อมั่นว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความเพียรของตนเองเป็นสำคัญ การพึ่งพาผู้อื่นหรือหวังลาภลอย คอยโชคย่อมทำให้ชีวิตเสื่อมถอย เห็นว่าการคำนึงถึงผู้อื่น ย่อมช่วยให้เราอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข *2. คิดเป็น* หมายถึง รู้จักคิดหรือพิจารณา ทำให้เห็นความจริง สามารถแก้ปัญหาหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ เช่น คิดเป็นเหตุเป็นผล สามารถสืบสาวหาสาเหตุ และมองเชื่อมโยงถึงผลที่อาจเกิดขึ้น พิจารณาโดยใช้เหตุผล มองเห็นแง่มุมต่าง ๆ ทั้งข้อดีและข้อเสีย มองแง่ดี รู้จักหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ *3. เห็นตรง* หมายถึง มีความเห็นที่ตรงตามความเป็นจริง ทำให้วางใจได้อย่างถูกต้อง ไม่ก่อหรือซ้ำเติมให้เกิดทุกข์ เช่น ยอมรับความเป็นจริงว่าทุกสิ่งมีขึ้นลง มีดีมีเสีย หรือเห็นว่าสุขหรือทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของตน มองเห็นสิ่งทั้งหลายว่าแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีความเที่ยงแท้ยั่งยืน

นอกจากนี้ยังมีการให้ความหมายของ “ปัญญา” ภายใต้ชื่อที่หลากหลาย ทั้งนี้เพราะปัญญามีหลายขั้น หลายระดับ จึงมีชื่อเรียกต่างๆ ตามขั้นความเจริญ ทั้งนี้ ในพุทธศาสนามีการแบ่ง **“ระดับของปัญญา”** ออกเป็น 2 ระดับด้วยกัน คือ **1. โลกิยปัญญา 2. โลกุตตรปัญญา** (ม.มู. (ไทย) 2/310/139 และ อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/1463/359) สำหรับ*ปัญญาในระดับโลกิยะนี้ เป็นปัญญาทั่วๆ ไปที่มีอยู่ในปุถุชน อันเป็น “คนขยันหมั่นเพียรในการงาน ไม่ประมาท รู้วิธีการเลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ รักษาทรัพย์ที่หามาได้ เป็นผู้มีศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล รู้ความประสงค์ของผู้ขอปราศจากความตระหนี่ ชำระทางแห่งประโยชน์ที่มีอยู่ภพหน้าเป็นนิตย์ ...”* (องฺ.อฏฐก. (ไทย) 23/55/344) *และเป็น “บุคคลผู้มีศรัทธา มีหิริ โอตตัปปะ ปรารภความเพียร มีปัญญา ไม่มักโกรธ ไม่ผูกโกรธ มักน้อย มีมิตรดี เป็นสัมมาทิฐิ นี้ไม่เป็นความเสื่อม ...”* (องฺ.ทสก (ไทย) 24/67/146) จึงเป็นปัญญาในทางโลกที่ใช้เพื่อการดำเนินชีวิต ทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีประโยชน์และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แต่ก็ยังเป็นปัญญาที่ไม่อาจพ้นจากวิสัยของโลก ทำให้ต้องอยู่ในสังสารวัฏ มีกิเลสกรรมและวิบากอยู่เรื่อยไป คำที่ใช้แทน***ปัญญาระดับโลกิยะ***นี้มีหลายคำด้วยกันคือ สัญญา วิญญาณ ทิฏฐิ และ อภิญญา ซึ่งมีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

สัญญา คือ การรู้แบบกำหนดได้หมายรู้ อันเป็นเพียงความรู้สึกต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในใจ และมีการจำแนกแยกออกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ จึงเป็นความรู้ระดับที่พอกำหนดรูปร่าง ขนาด และลักษณะของสิ่งต่างๆ ได้ แต่ยังไม่รู้ลึกซึ้งถึงเหตุผล คุณหรือโทษ ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์

ได้ หรือไม่รู้ลึกถึงจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่ซ่อนอยู่ ความรู้ระดับสัญญานี้ จึงเป็นเพียงความจำที่สามารถจะจำผิดจำถูกก็ได้ (พระพุทธโฆสะ. 2540: 68)

วิญญาณ คือ ความรู้ที่รู้แจ้งในความรู้สึกหรืออารมณ์ แล้วเกิดความเข้าใจได้ว่า คืออะไร และความหมายของสิ่งนั้นคืออะไร เป็นการรู้โดยผ่านการสัมผัสทางประสาทสัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ตาเห็นรูป ก็รู้เข้าใจว่า รูปนั้นเป็นอะไร เป็นต้น ความรู้แจ้งที่เกิดขึ้นในระดับนี้สืบเนื่องมาจากสัญญาที่เป็นการกำหนดจดจำแล้วจึงรู้แจ้งด้วยตนเองด้วยการสัมผัสจับต้องกับสิ่งภายนอก จึงเกิดความรู้สึกขึ้นภายในตนที่เรียกว่า วิญญาณ (พระพุทธโฆสะ. 2540: 46-50)

ทิฏฐิ คือ ปัญญาในระดับความคิดเห็น แสดงการตัดสินใจด้านความคิดเห็นของตน เป็นความรู้ที่มีส่วนสำคัญอย่างมากในกระบวนการพัฒนาปัญญา เพราะเป็นตัวควบคุมความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอกได้ อย่างไรก็ตาม ทิฏฐินั้นแยกออกได้เป็น 2 ประเภทคือ ความคิดเห็นที่ผิด ไม่ถูกต้อง และความคิดเห็นที่ถูกต้องชอบธรรมซึ่งถือว่าเป็นตัวปัญญาที่แท้จริงในระดับโลกิยะ คือเป็นความรู้ที่ถูกต้อง สามารถเห็นสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง สามารถรู้เข้าใจและพิจารณาโดยองค์รวม จึงเห็นภาพความเป็นจริงได้ตลอดสาย (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 761) นับได้ว่าทิฏฐิเป็นความรู้ที่ช่วยควบคุมและจัดการกับแนวคิดต่างๆ ของบุคคล ซึ่งเป็นแนวความคิดที่ผิดและถูก อันส่งผลต่อพฤติกรรม จิตใจและความรู้ที่แสดงออกมาภายนอกด้วย และยังเป็นตัวนำไปสู่การพัฒนาปัญญาในทิศทางที่ถูกต้องและสูงขึ้นได้

อภิญญา คือ ความรู้ขั้นที่รู้ยิ่ง รู้เจาะจงตรงดิ่งลงไป รู้แจ้งและแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างน่าอัศจรรย์อย่างที่ปัญญาระดับล่างๆ ไม่สามารถทำได้ เป็นผลจากการพัฒนาระบบประสาทสัมผัสที่เป็นตัวรับอารมณ์โดยตรงให้มีกำลังมากขึ้นกว่าปกติ อย่างไรก็ตาม ปัญญาระดับนี้ก็ยังไม่สามารถทำให้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายได้ทั้งหมด แต่ก็นับว่าเป็นปัญญาพิเศษสูงสุดในขั้นโลกิยปัญญา (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 635)

ส่วนปัญญาในระดับโลกุตรนั้น เป็นปัญญาขั้นสุดท้ายที่อยู่พ้นจากโลก หรือ พ้นจากสภาวะหมกมุ่นในกิเลส กรรมและวิบาก เป็นปัญญาที่เข้าใจทุกอย่างตามความจริง ไม่ยึดติด ปัญญาระดับนี้จะเกิดขึ้นด้วยการอบรมปัญญาโดยวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนสามารถบรรลุนิพพาน

เมื่อได้ทบทวนความหมายของปัญญาจากพระไตรปิฎก คัมภีร์ต่างๆ และพระสงฆ์สาวกผู้ทรงภูมิในพุทธศาสนา พบว่ามีการให้ความหมายทั้งในระดับโลกิยปัญญา และโลกุตรปัญญา โดยกล่าวถึง “ปัญญา” ในฐานะที่เป็นความรู้อันประเสริฐกว่าความรู้อื่นใดในโลก เพราะปัญญาเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง ก่อเกิดความคิดที่ดีและมีความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ความเข้าใจนี้จะช่วยแก้ปัญหาหรือแก้ทุกข์ให้หมดไป ทั้งยังเป็นเครื่องตัดขาดจากความไม่รู้หรืออวิชชาได้ จึงช่วยให้จิตว่างปราศจากการครอบงำของกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาปัญญาเพื่อขจัดความทุกข์และเข้าสู่ภาวะพ้นทุกข์อย่างถาวร และมีความสุขอย่างแท้จริง นับว่าเป็นความสุขที่เกิดจากการใช้ปัญญา หรือเรียกได้ว่าเป็น “สุขภาวะทางปัญญา”

“สุขภาวะทางปัญญา” จึงแปลอย่างง่ายๆ ได้ว่า ภาวะแห่งความสุขที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตโดยอาศัยหรือประกอบด้วยปัญญา และหากพิจารณาจากการอธิบายความต่างๆ ข้างต้น พอ

แสดงเป็นภาพรวมได้ว่า *“สุขภาวะทางปัญญา” เป็นความสุข สงบเย็น สดชื่น ผ่องใส มีอิสระ ไม่ยึดติดในสิ่งใดๆ สามารถพึ่งตนเองได้ อันเกิดจากการมีความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้อง ดีงาม รู้เห็นไปตามความจริง รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล คิดแยกแยะดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด คุณหรือโทษ ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ มองทะลุปัญหา รู้ว่านี่คือปัญหา นี่คือต้นเหตุแห่งปัญหา นี่คือการยุติปัญหา นี้คือแนวทางในการแก้ปัญหา และคิดแก้ปัญหาอย่างมีสติ ควบคุมความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอกได้ ไม่กระทำสิ่งต่างๆ ตามการจูงใจด้วยอำนาจครอบงำของตัณหา ความปรารถนา หรือความอยาก แต่กระทำสิ่งต่างๆ จากการคิดไตร่ตรองอย่างดีแล้วว่าสมควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ โดยเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก มีจิตที่คิดจะให้ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่*

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ความหมายตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 เป็นกรอบกว้างๆ ในการศึกษา ซึ่งมีฐานคิดมาจากแนวคิดทางพุทธศาสนา และกำหนดความหมายของสุขภาวะทางปัญญาโดยเน้นเฉพาะความหมายในระดับโลกิยปัญญาเป็นเบื้องต้น โดยมุ่งให้นักศึกษามีสัมมาทิฐิเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่ถึงขั้นอภิญญาซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของระดับโลกิยปัญญา และจากการวิเคราะห์ความหมายที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ***“สุขภาวะทางปัญญา”*** ในระดับโลกิยปัญญา จะมี***องค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ*** ได้แก่ อาการแห่งการ *รู้ ตื่น เบิกบาน* ซึ่งสามารถอธิบายความหมายในแต่ละองค์ประกอบได้ดังนี้

“รู้” หมายถึง รู้ทั่วถึงสภาวะต่างๆ มองเชื่อมโยงผลที่อาจจะเกิดขึ้น มีความเห็นตรง เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง คิดแยกแยะคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ถูกผิด จริงเท็จ รู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล รู้จักแก้ทุกข์หรือปัญหาด้วยปัญญา รู้จักหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ และมองแง่ดี

“ตื่น” หมายถึง มีสติ ตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน ไม่รำพึงหลัง ไม่หวังอนาคต เชื่อในความพยายามของตน สามารถควบคุมอารมณ์ได้

“เบิกบาน” หมายถึง เป็นสุข จิตสงบ ไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใด ๆ เกื้อกูล

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะทางปัญญาเป็นคำที่ถูกใช้เมื่อไม่นานมานี้ อันเนื่องมาจากการที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ทำการประชุมสมัชชาเมื่อปี 1998 และได้เสนอแนวคิดใหม่เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งมีขอบเขตครอบคลุมใน 4 มิติ อันได้แก่ กาย (Physical) จิต (Mental) สังคม (Social) และจิตวิญญาณ (Spiritual) สำหรับประเทศไทยได้มีการเคลื่อนไหวและตื่นตัวกันอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับมิติใหม่ทางด้านสุขภาพที่เพิ่ม “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” ในคำจำกัดความของสุขภาพ และระหว่างการพิจารณานั้นได้มีความพยายามอธิบายและให้ความหมายเรื่องจิตวิญญาณ (Spiritual) ที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ จนเกิดความขัดแย้งค่อนข้างรุนแรงจากการคัดค้านขององค์กรพุทธศาสนาหลายองค์กร ซึ่งปฏิเสธคำว่า “จิตวิญญาณ” ด้วยเห็นว่าเป็นความคิดเทวนิยมและไม่มีในพุทธศาสนา นอกจากนั้น ยังมีฝ่ายที่เห็นว่า คำว่า “วิญญาณ” ตามความเข้าใจของคนไทย คือ ภูตผี

ปีศาจ ความหมายนี้คงจะลบล้างได้ยาก ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสับสนและยุ่งยากต่อการทำงานส่งเสริมสุขภาพในมิติของจิตวิญญาณต่อไปภายหน้า ต่อมาได้มีการเสนอให้ใช้คำว่า “ทางปัญญา” แทน ด้วยเห็นว่าเป็นคำที่เป็นสากล สอดคล้องกับ สมัคร บุราวาศ (2537: 1-4) ที่ได้กล่าวไว้ว่า “ปัญญา” คือหลักวิทยาศาสตร์อย่างกว้างขวางที่สุด วิทยาศาสตร์ที่มีอยู่นั้นแบ่งเป็น 2 สาขาใหญ่ คือ วิทยาศาสตร์สังคม (Social sciences) และวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ (Natural sciences) วิทยาศาสตร์ใหญ่สองสาขานี้ รวมกันเป็นปัญญาแห่งมนุษย์ชาติ (The human intellect) ดังนั้น ปัญญาจึงเป็นความรอบรู้ในสรรพสิ่งทั้งหลาย และปรากฏการณ์ของมันจะปรากฏเป็นพัฒนาการ (Development) และ วิวัฒนาการ (Evolution) ต่างๆ ส่วนผลของปัญญาคือ ปรีชาญาณ (Wisdom) ที่จะปรากฏออกมาเป็นการกระทำอย่างเฉลียวฉลาดหรือเป็นความเฉลียวฉลาด (Intelligence) (สมัคร บุราวาศ. 2537: 1-4) นอกจากนี้ คำว่า “ปัญญา” ยังไม่มีพรมแดนทางภาษา ไม่มีพรมแดนทางศาสนาและวัฒนธรรม จึงได้รับการยอมรับจากทุกฝ่าย และต่างเห็นตรงกันว่า “ปัญญา” จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี หรือสุขภาวะที่ดี เพราะการเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตทั้งหมดล้วนต้องอาศัยปัญญาชี้นำ บอกช่องทาง และเป็นไปได้ภายในขอบเขตของความรู้เข้าใจ หรือปัญญานั้น ถ้าขาดซึ่งปัญญา ด้อยปัญญาหรือพร่องปัญญาคือมีอวิชชามาก ก็ยิ่งมีโอกาสน้อยลงที่จะมีสุขภาพดี เพราะแก้ปัญหาไม่ได้ จึงเข้าถึงสุขภาวะได้ยาก ในที่สุดได้ข้อยุติที่จะใช้คำว่า “ปัญญา” แทนในความหมายของสุขภาพมิติที่ 4 ในสังคมไทย ซึ่งมีความหมายจำเพาะเจาะจงและกว้างขวางกว่า (พสินี เสริมสินสิริ; สุภกาญจน์ สว่างศรี; และสมฤทัย เสือปาน. 2546; บัญชา พงษ์พานิช. 2551: 1)

จากกรอบแนวคิดใหม่ของสุขภาพ อันเริ่มต้นมาจากองค์การอนามัยโลก (WHO) สู่พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ของไทย จนได้นิยามความหมายของ “สุขภาพ” ว่า “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ...” (มาตรา 3 วรรค 1) ย่อมแสดงถึงการนิยามภายใต้แนวคิดแบบองค์รวม ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า สุขภาวะทางปัญญา เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนมุมมองสุขภาพเดิมมาเป็นมิติของสุขภาวะองค์รวม ก่อให้เกิดกรอบแนวคิดใหม่ ที่แตกต่างจากกรอบแนวคิดเดิมๆ ซึ่งมีความผิดพลาดไปมาก เช่นที่ บัญชา พงษ์พานิช ได้ศึกษางานของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุที่เคยปรารภว่า มนุษย์เราทุกวันนี้ทำผิดไปเสียหมด อย่างเรื่องสุขภาพ ที่รากฐานที่แท้นั้นอยู่ที่ใจและปัญญา แต่คนเราก็ทุ่มเทเอาที่กาย ขอให้กายสุข กายสบาย ใจก็สุขอย่างผิดๆ ไปเสียหมด ดังที่ส่วนมากมักบอกว่าขอให้ได้ให้มีสิ่งนั้นสิ่งนี้เสียก่อน เรื่องอื่นไว้ทีหลัง ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุบอกว่า *แท้ที่จริงแล้วเราต้องทุ่มเทสติปัญญาให้เห็นถูกต้องเสียก่อน ทุ่มเทที่ใจให้กล้าแข็งว่องไวแจ่มใสมีประสิทธิภาพใช้งานได้คล่องอย่างมีกำลังตั้งมั่น จากนั้นเรื่องกายก็ไม่ไปไหนเสีย สุขแน่และสุขแท้เสียด้วย* (บัญชา พงษ์พานิช. 2551: 4) กรอบแนวคิดใหม่นี้ยังช่วยให้มองเห็นเงื่อนไขและความเชื่อมโยงกันของมิติด้านสุขภาพของคนและสังคมได้ชัดเจนขึ้น กล่าวคือ มนุษย์แต่ละคนนั้นประกอบด้วยกายและใจ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ จึงยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เริ่มจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ไปจนถึงผู้คนในสังคม ด้วยเหตุนี้ กายและใจจะต้องสัมพันธ์กัน

ด้วยดี ควบคู่ไปกับความสัมพันธ์ทางสังคมจึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาวะที่ดีได้ (พระไพศาล วิสาโล. 2550)

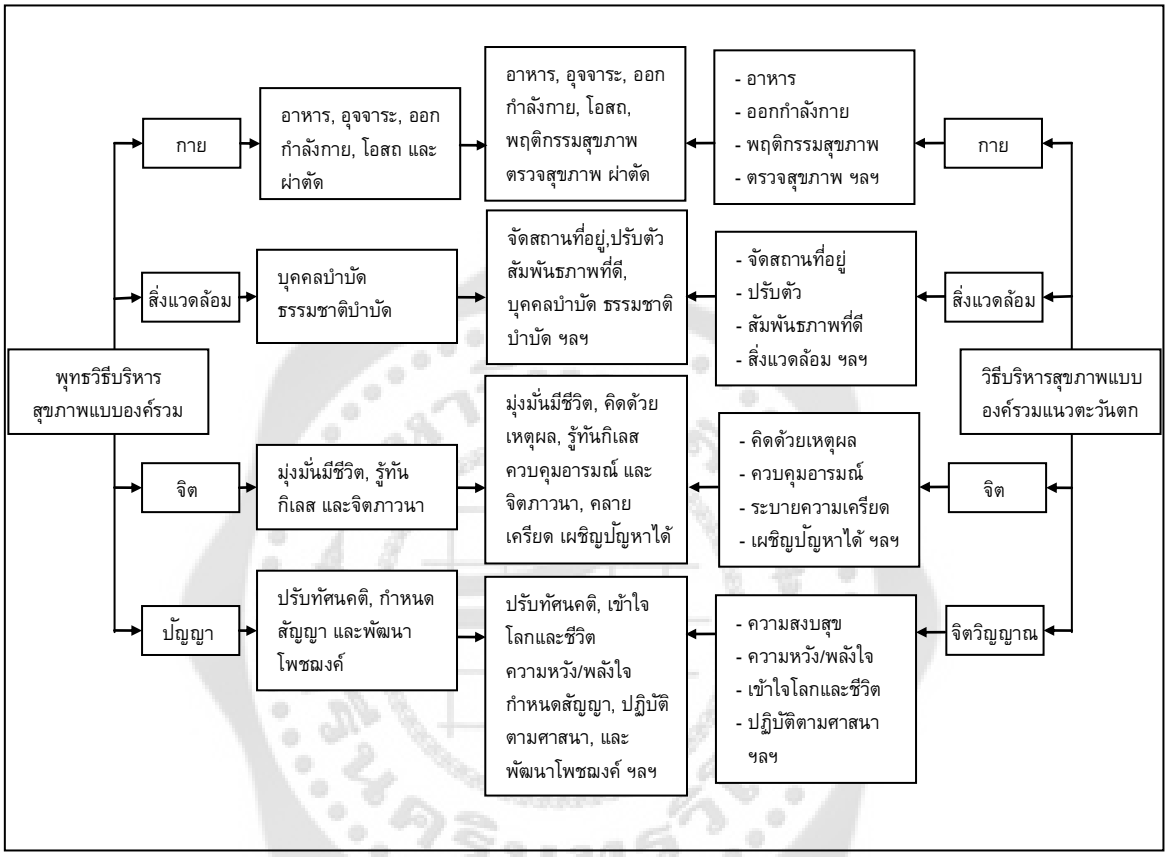
จากการเปลี่ยนแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพขององค์การอนามัยโลก (WHO) นับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการปรับกรอบแนวคิดเดิมที่มีความผิดพลาดอยู่มาก ซึ่งแต่เดิมมุ่งเน้นในเรื่องสุขภาพกายเป็นส่วนใหญ่ ทั้งที่จริงๆ แล้วรากฐานของสุขภาพดีอยู่ที่ใจและปัญญา อีกทั้งกรอบแนวคิดใหม่ยังช่วยให้มองเห็นเงื่อนไขและความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคมอย่างชัดเจนขึ้น ซึ่งย่อมส่งผลให้การพัฒนาสุขภาพมนุษย์มีทิศทางที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น แนวคิดภายใต้กรอบใหม่ขององค์การอนามัยโลกนี้สอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง

แนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

พุทธศาสนาก็มีแนวคิดแบบองค์รวมสอดคล้องกับนิยามสุขภาพใหม่นี้ด้วยดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) อธิบายไว้ในหนังสือ สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธว่า สุขภาวะเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับดุลยภาพของชีวิต และดุลยภาพก็คือ สาระขององค์รวมนั่นเอง *ในทางพุทธศาสนานั้นมีแนวทางการพัฒนามนุษย์อันเป็นการพัฒนาให้ยั่งยืน* ซึ่งต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา ทั้งนี้ *ปัญญา ถือเป็นตัวแก้ปัญหาเป็นตัวนำสู่จุดหมายแห่งความมีอิสระและสันติสุข เป็นตัวจัดปรับทั้งพฤติกรรมและจิตใจให้เหมาะสมลงตัว* รู้จักพิจารณากลั่นกรองเลือกสรรนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่หลงตามเสียงชักจูง และค่านิยมที่เป็นโทษช่วยกันกำจัดความเชื่อและค่านิยม ตลอดจนแนวคิดผิดๆ ที่เป็นไปในทางส่งเสริมโลภะ โทสะ พัฒนาปัญญาให้รู้และเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จนพ้นความยึดติดในคุณค่าที่ไม่เป็นจริง ซึ่งเนื่องอยู่กับสิ่งปรุงแต่งอันไร้แก่นสารที่แท้ทั้งหลาย ทำจิตใจให้เป็นอิสระ มีความสุขเต็มอิ่มในตัวโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก เป็นผู้ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จึงใช้พลังงานของชีวิตทั้งหมดที่เหลือเพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่โลก เป็นผู้บรรลุจุดหมายของการพัฒนามนุษย์ และเป็นผู้มีชีวิตที่เอื้อที่สุดต่อโลกทั้งหมดทั้งโลกคือสังคมมนุษย์และโลกแห่งธรรมชาติ บรรลุจุดหมายแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2542) สอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2551) ที่เห็นว่า สุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการเรียนที่ทำให้รู้รอบรู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อบรรลุอิสรภาพ การเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิด สุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา รวมกันเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ นั่นคือ *“ปัญญา” ถือว่าเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย จิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้*

ลักษณะของผู้มีสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551) ได้สรุปจากแนวคิดทางพุทธศาสนาเอาไว้เป็นหัวข้อๆ ซึ่งประกอบด้วย 4 หมวดใหญ่ คือ กายภาพ สังคม จิต และปัญญา ลักษณะดังกล่าวเหล่านี้ ล้วนมีฐานมาจากแนวทางการพัฒนาในทางพุทธศาสนาซึ่งเรียกว่า ***“หลักภาวนา 4”*** อันประกอบไปด้วย 1. กายภาวนา หรือการพัฒนากาย (Physical development) 2. ศีลภาวนาหรือการพัฒนาศีล (Social development) 3. จิตภาวนา

หรือการพัฒนาจิต (Emotional development) และ 4. ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา (Wisdom development) ทั้ง 4 ด้านนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่เจ้าของชีวิตต้องบริหารหรือพัฒนาตามที่ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (2557: 260) ได้ออกแบบเป็น “พุทธบูรณาการว่าด้วยวิธีบริหารสุขภาพแบบองค์รวม”

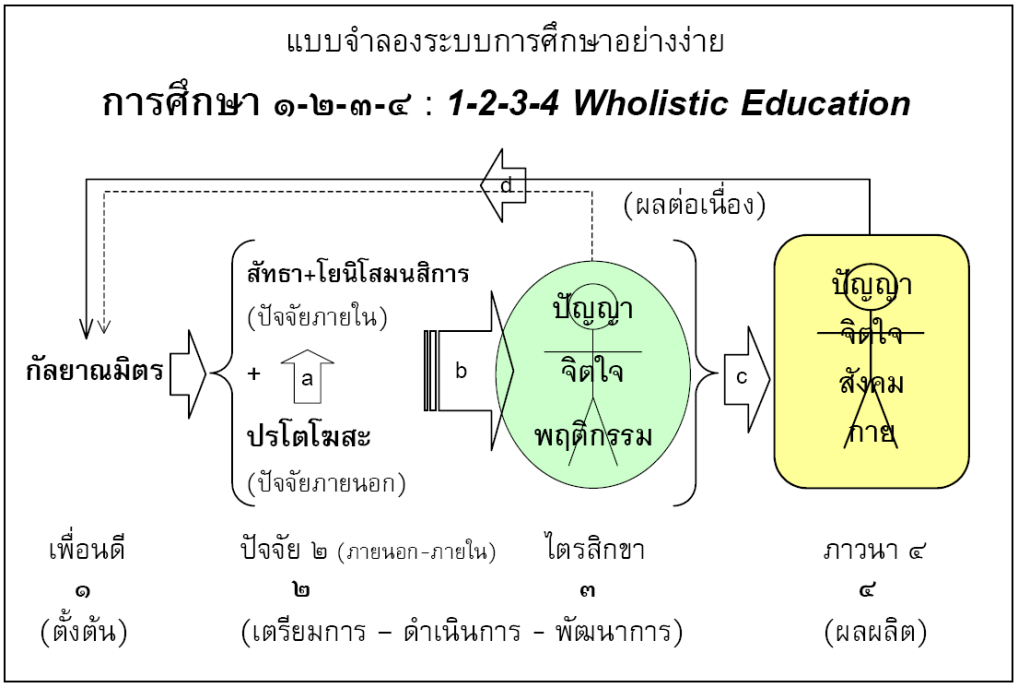


ภาพประกอบ 3 พุทธบูรณาการว่าด้วยวิธีบริหารสุขภาพแบบองค์รวม

ที่มา: พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (2557). *พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่.* หน้า 260.

จากภาพประกอบดังกล่าวข้างต้น เป็นการอธิบายให้เห็นรายละเอียดเกี่ยวกับการนำองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนากับแนวคิดของตะวันตก ที่ผ่านการศึกษาและวิเคราะห์ มาอธิบายเทียบเคียงความสอดคล้อง จนก่อให้เกิดการบูรณาการระหว่างแนวคิดและหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนาและตะวันตก (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. 2557: 260) ในส่วนของพุทธวิธีบริหารสุขภาพองค์รวมนั้น จะเห็นว่า การบริหารหรือการพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้ก็คือหลักอันเป็นผลของกระบวนการพัฒนาตามทางสายกลางของพุทธศาสนา หรือที่เรียกว่า ***“หลักไตรสิกขา”*** ประกอบด้วย การพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และสังคม ที่เรียกว่า “ศีล” การพัฒนาจิตใจที่เรียกโดยรวมว่า “สมาธิ” และการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง

ต่อโลกและชีวิตเรียกว่า “ปัญญา” ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว ไปจนถึงการวางท่าทีของจิตใจ สูงขึ้นไปจนระดับสูงคือหลุดพ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่พระมหาพงศ์นรินทร์ จิตวโส (Phramaha Pongnarin Thitavamso. (2005: 58) ได้สร้างแบบจำลองการศึกษา 1-2-3-4 ตามแนวพุทธไว้ (ดูภาพประกอบ 4)



ภาพประกอบ 4 แบบจำลองการศึกษา ๑-๒-๓-๔ : 1-2-3-4 Wholistic Education

ที่มา: Phramaha Pongnarin Thitavamso. (2005). *An Analytical Study of Process of Learning in Theravada Buddahism.* p. 58.

การศึกษาก็คือกระบวนการพัฒนามนุษย์ แบบจำลองการศึกษาดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนามนุษย์ไปสู่การมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญา (ภาวนา 4) ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีปัจจัยพื้นฐานสำคัญ 2 ปัจจัย ประกอบด้วย ปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโฆสะ ซึ่งก็คือ คำสอน คำบอกกล่าว คำตักเตือน คำแนะนำ หนังสือ ตำรา สื่อต่างๆ ซึ่งได้มาจากผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร โดยอาจจะเป็น พ่อแม่ ครู พระสงฆ์ เพื่อน ก็ได้ ส่วนปัจจัยภายใน คือการที่บุคคลมีสัทธาหรือมีความสนใจใฝ่รู้เกิดขึ้น และมีโยนิโสมนสิการ หรือ มีความสามารถในการคิดอย่างแยบคายในการพิจารณาแยกแยะเหตุผล ดีชั่ว เป็นต้น จากนั้นก็นำไปสู่ขั้นการพัฒนาการตามหลักไตรสิกขา ซึ่งต้องพัฒนาไปพร้อมๆ กันทั้ง 3 องค์ประกอบ เมื่อบุคคลเป็นผู้พัฒนาตนแล้วก็ย่อมจะเป็นกัลยาณมิตรผู้ที่จะคอยสั่งสอน ช่วยเหลือ แนะนำให้กับผู้อื่นต่อไป

จะเห็นว่า ลักษณะของผู้มีสุขภาวะองค์รวมภายใต้ทัศนะของพุทธศาสนานั้นต้องประกอบด้วยความสมบูรณ์ใน 4 ด้าน คือ กายภาพ (กายภาวนา) สังคม (ศีลภาวนา) จิต (จิตภาวนา) และ ปัญญา (ปัญญาภาวนา) และเพื่อเข้าถึงความมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ บุคคลจำเป็นต้องบริหารหรือพัฒนาตนเองทั้งในด้านของการพัฒนาพฤติกรรม (กายภาวนา) และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (ศีลภาวนา) การพัฒนาจิตใจ (จิตภาวนา) และการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิต (ปัญญาภาวนา) โดยสรุปแล้ว สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธจึงเป็นเรื่องของการดำรงชีวิตอยู่อย่างสมดุลทั้งในแง่ของพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา ซึ่งทั้ง 3 ส่วนที่ชื่อว่าไตรสิกขานี้ จะส่งผลเกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยมีปัญญาเป็นตัวจัดปรับทั้งพฤติกรรมและจิตใจให้เกิดความเหมาะสมลงตัว จนนำสู่จุดหมายแห่งความมีอิสระและสันติสุขแห่งชีวิตซึ่งเป็นจุดหมายของการพัฒนามนุษย์ที่ยั่งยืน ดังนั้น “ปัญญา” จึงถือเป็นศูนย์กลางของการสร้างความสมดุลนี้ให้เกิดขึ้น หากขาดปัญญาแล้ว ก็ไม่อาจจะสร้างสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ได้

1.3 การวัดสุขภาวะทางปัญญา

การวัดสุขภาวะทางปัญญาเป็นการกำหนดค่าให้กับคุณลักษณะสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ไม่สามารถวัดได้โดยตรงเหมือนอย่างกับตัวแปร เพศ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก เป็นต้น แต่สุขภาวะทางปัญญาเป็นคุณลักษณะที่แฝงอยู่ในตัวบุคคล (Latent trait) ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง จึงเป็นการวัดทางพฤติกรรมศาสตร์ที่ต้องใช้วิธีวัดทางอ้อม ซึ่งจะวัดเฉพาะบางคุณลักษณะหรือกลุ่มตัวอย่างพฤติกรรมที่เป็นตัวแทนคุณลักษณะที่ต้องการศึกษา และไม่สามารถวัดพฤติกรรมที่เป็นไปได้ทั้งหมดของสิ่งที่ต้องการวัด การวัดทางพฤติกรรมศาสตร์จึงเป็นการอ้างอิงสิ่งที่ได้จากการวัดไปยังคุณสมบัติทั้งหมดของสิ่งที่ต้องการศึกษา ไม่ใช่การวัดคนโดยรวมแต่เป็นเพียงการวัดคุณสมบัติเฉพาะของบุคคลบางเรื่องเท่านั้น

แนวทางการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา

หากพิจารณาตัวแปรสุขภาวะทางปัญญาตามแนวคิดที่กล่าวแล้วข้างต้น จะเห็นว่าสุขภาวะทางปัญญาเป็นตัวแปรทางพฤติกรรมศาสตร์ที่เป็นคุณลักษณะแฝง (Latent trait) คือเป็นตัวแปรที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่เชื่อได้ว่ามีลักษณะนี้อยู่ในตัวบุคคล จึงต้องใช้การวัดทางอ้อมเพื่อให้ได้คำตอบที่แสดงถึงปริมาณความมากน้อยของสุขภาวะทางปัญญา

เท่าที่ผ่านมาแทบจะไม่ปรากฏการสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาเลย แต่พอจะพบได้ในเครื่องมือวัดสุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งประกอบไปด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ดังเช่นในงานวิจัยของ ชูฤทธ์ เต็งไตรสรณ์ พระครรชิต คุณวโร และอรุณี วชิราพรทิพย์ (2551) ที่ได้ทำการพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ จากแนวคิดภาวนา 4 ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้จัดทำกรอบเนื้อหาให้เมื่อปี พ.ศ. 2546 เพื่อสำรวจภาวะที่สุขสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา คณะผู้วิจัยสร้างแบบวัดให้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยสร้างข้อคำถามแบบมาตรประเมินค่า (Rating scale)

จำนวน 190 ข้อ ทดสอบแบบวัดในเชิงคุณภาพ จากกลุ่มตัวอย่าง 30 คน นำมาปรับปรุงแก้ไขนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นนำมาวิเคราะห์คุณภาพเชิงสถิติโดยนำไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้รู้ชัด (Known group) 2 กลุ่ม คือ 1. กลุ่มนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน เขตดุสิต ซึ่งเป็นตัวแทนคนทั่วไปจำนวน 117 คน และ 2. กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอจากสถาบันบำราศนราดูร และคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ซึ่งเป็นตัวแทนผู้ที่สนใจศึกษาและปฏิบัติทางพุทธศาสนา หาค่าอำนาจการจำแนกรายข้อ คำถาม ความเที่ยงตรงตามโครงสร้างสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม และค่าความเชื่อมั่น ข้อคำถามจึงถูกคัดเลือกเหลือ 100 ข้อในที่สุด ผลการศึกษาพบว่า แบบวัดฉบับนี้มีค่าความตรงตามเนื้อหาระดับพอสมควรและมีความตรงตามโครงสร้างในระดับดี มีอำนาจจำแนกเฉลี่ย 0.51 พิสัย 0.20-0.79 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.93

ต่อมา ระพี แสงสาคร พิณนภา แสงสาคร และเสาวลักษณ์ ลือวัฒนานนท์ (2552) ได้สร้างแบบวัดสุขภาวะองค์รวมขึ้นเพื่อใช้ในกลุ่มเด็กและเยาวชนครอบครัวแตกแยก ซึ่งมีอายุระหว่าง 7-18 ปี โดยอาศัยแนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธเช่นกัน ผู้วิจัยเริ่มจากการกำหนดนิยามปฏิบัติการ และแผนการเขียนข้อคำถาม จากนั้นเขียนข้อคำถามซึ่งเป็นข้อความบอกเล่ามีทั้งข้อบวกและลบจำนวน 4 ด้าน ด้านละ 10 ข้อ รวมทั้งสิ้น 40 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ข้อคำถามที่สร้างขึ้นนี้ผ่านการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ด้วยวิธีคำนวณค่า IOC (Index of consistency) และผ่านการทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชนครอบครัวแตกแยกที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จริง จำนวน 100 คน แล้วใช้วิธีการทางสถิติในการหาคุณภาพเครื่องมือ โดยหาค่าอำนาจการจำแนกรายข้อ (Item discriminant) ด้วย ค่าอาร์ (r) และค่าที (t) แล้วตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (Alpha coefficient) ซึ่งแสดงถึงปริมาณความเที่ยงตรงภายใน (Internal validity) ในขั้นตอนสุดท้ายผู้วิจัยตรวจสอบความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าได้ 0.94

นอกจากนี้ยังมีผู้สร้างแบบวัดปัญญาขึ้น ได้แก่ เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) โดยมุ่งศึกษาปัญญาใน 2 มิติ ได้แก่

1. ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักใส่ใจว่าการกระทำ ความคิดและพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้คือ 1.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม 1.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อชีวิต 1.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเอง

ที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

2. ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่าง ๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความปรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้ 2.1 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน 2.2 สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ลักษณะของแบบวัดเป็นการให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด มีข้อกระทงทั้งหมด 74 ข้อ ซึ่งต่อมา ครรชิต แสนอุบล (2553) ได้พัฒนาแบบวัดปัญญาของ เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) เป็นฉบับสั้น (Short-form) เหลือจำนวน 45 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90

ตัวแปรหนึ่งที่มีความหมายใกล้เคียงและสอดคล้องกันสุขภาวะทางปัญญาคือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีความหมายกว้างครอบคลุมใน 2 มิติ คือ “ภาวะเหนือธรรมชาติ” และ “ภาวะธรรมชาติของมนุษย์” แต่สุขภาวะทางปัญญามีความหมายสอดคล้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณแต่เฉพาะในส่วนของมิติ “ภาวะธรรมชาติของมนุษย์” ซึ่งมีความหมายที่เน้นถึงความสุขที่มาจากการใช้ชีวิตที่กำกับด้วยสติและปัญญา ซึ่งนำไปสู่ความมีอิสระและเกิดความสุขที่แท้จริงในที่สุด โดยไม่อิงหรือพึ่งพิงอยู่กับสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ เมื่อทั้ง 2 ตัวแปรมีความสอดคล้องกัน จึงเห็นควรศึกษาการสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้วย ซึ่งจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ พบว่ามีการสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณอยู่จำนวนหนึ่ง ทั้งที่เป็นเครื่องมือเชิงคุณภาพและปริมาณ อันอาจจะนำมาพิจารณาเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาต่อไป ซึ่งจากการศึกษาทบทวนความรู้เรื่องเครื่องมือประเมินภาวะจิตวิญญาณของ รอฮานี เจะอาแซ และคนอื่นๆ (2553) พบว่าเครื่องมือประเมินจิตวิญญาณ มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ เครื่องมือประเมินจิตวิญญาณเชิงปริมาณและเครื่องมือประเมินจิตวิญญาณเชิงคุณภาพ *เครื่องมือประเมินจิตวิญญาณเชิงปริมาณ*ที่พบในต่างประเทศได้แก่

1. The Spiritual Well-Being Scale (SWBS) เป็นแบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดย พอลูทเซียน และเอลลิสัน (Paloutzian; & Ellison. 1982) แบบประเมินนี้เป็นแบบรายงานตนเอง อันประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ ด้านการมีสุขภาวะจากการมีความสัมพันธ์ยึดมั่นศรัทธาในศาสนา (The Religious Well-Being: RWB) และด้านการมีสุขภาวะที่

เป็นอยู่ (The Existenial Well-Being: EWB) จำนวนด้านละ 10 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ มีการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค พบว่า แบบประเมินนี้มีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.90 ซึ่งแบบประเมินนี้สามารถนำไปใช้กับบุคคลที่นับถือศาสนาทางตะวันออก เช่น ศาสนาพุทธ หรือศาสนาอิสลามได้ หากดัดแปลงหรือปรับเปลี่ยนประโยคคำถามที่กล่าวถึงพระเจ้าให้สอดคล้องกับศาสนาและวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่าง (David; & Richard. 2000; Ellerhorst-Ryan. 1997; Paloutzian; & Ellison. 1982)

2. The JAREL Spiritual Well-being Scale หรือ The JAREL [JoAnn-Ruth-Eileen-Loretta] Spirituality Scale เป็นแบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดย ฮังเกลแมนน์ และคนอื่นๆ (Hunglemann; et al. 1996) แบบประเมินนี้เป็นแบบรายงานตนเอง อันประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความเชื่อ/ความศรัทธา ด้านชีวิต/ความรับผิดชอบต่อตนเอง และด้านความพึงพอใจในชีวิต/ความเป็นจริงของชีวิต จำนวนด้านละ 7 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ อย่างไรก็ตาม ฮังเกลแมนน์ และคนอื่นๆ เห็นว่าแบบประเมินนี้ไม่เหมาะสมที่จะนำไปใช้ประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะวิกฤตหรือภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลันไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยทางร่างกายหรือจิตใจ

*3. The Spirituality Index of Well Being (SIWB)*เป็นแบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดย ดาเลเมน และเฟรย์ (Daaleman; & Frey. 2004: 499-503) แบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินตนเอง อันประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ ด้านการรับรู้ความ สามารถของตน (Self-efficacy) และด้านการวางแบบแผนชีวิต (Life scheme) จำนวนด้านละ 6 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ มีการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นด้านการประเมินความคงที่ภายในของแบบสอบถาม (Internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค พบว่า แบบประเมินนี้มีค่าความเชื่อมั่นด้านการรับรู้ความสามารถของตนเท่ากับ 0.86 ด้านการวางแบบแผนชีวิตเท่ากับ 0.89 และมีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.91 นอกจากนี้ยังมีการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นด้วยการทดสอบซ้ำ (Test-retest) ระยะเวลาห่างกัน 2 สัปดาห์ พบว่า ค่า Intra-class correlation coefficient รวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.79 ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถของตนเท่ากับ 0.77 ด้านการวางแบบแผนชีวิตเท่ากับ 0.86 แบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (SIWB) ยังถูกตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) กับแบบประเมินอื่นๆ ได้แก่ แบบประเมินสุขภาวะทั่วไป (General Well-being Scale) แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (Zung Depression Scale) ซึ่งพบว่า แบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณนี้ (SIWB) มีความสัมพันธ์ทางบวกสูงกับแบบประเมินสุขภาวะทั่วไป (General Well-being Scale) แต่มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับแบบประเมินภาวะซึมเศร้า (Zung Depression Scale)

4. The Geriatric Spiritual Well Being Scale (GSWS) เป็นแบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดย ดันน์ (Dunn. 2008: 161-169) แบบประเมินนี้เป็นแบบรายงาน

ตนเอง ซึ่งใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) แบบประเมินนี้มี 4 องค์ประกอบ คือ ด้านเป้าหมายและความหมายของชีวิต (Affirmative self-appraisal subscale) ด้านความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ (Connectedness subscale) ด้านการทำประโยชน์ต่อผู้อื่น (Altruistic benevolence subscale) และด้านวิถีแห่งความศรัทธา (Faith ways subscale) จำนวนด้านละ 4 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อ มีลักษณะเป็น มาตรประเมินค่า 6 ระดับ และมีการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค พบว่า แบบประเมินนี้มีค่าความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบย่อยอยู่ระหว่าง 0.36 ถึง 0.84 และค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.76

5.The Functional Assessment of Chronic illness Therapy-Spiritual Well Being Scale (FACIT-Sp) เป็นการประเมินเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเจ็บป่วยกับความศรัทธา/ความเชื่อทางจิตวิญญาณ ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดย ปีเตอร์แมน และคนอื่นๆ (Peterman; et al. 2002: 49-58) แบบประเมินนี้เป็นแบบรายงานตนเอง ซึ่งใช้ในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง แบบประเมินนี้ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความหมาย/ความสงบ จำนวน 8 ข้อ และด้านความศรัทธา จำนวน 4 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ อย่างไรก็ตาม เครื่องมือไม่ได้ระบุระดับการวัดและการแปลผลที่ชัดเจนไว้ แต่มีการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค พบว่า แบบประเมินนี้มีค่าความเชื่อมั่นด้านความหมาย/ความสงบ เท่ากับ 0.81 และด้านความศรัทธาเท่ากับ 0.86 และค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ 0.86-0.87

ส่วน*เครื่องมือประเมินจิตวิญญาณเชิงคุณภาพ*มี 5 ชนิด คือ 1. แบบสัมภาษณ์ประวัติทางจิตวิญญาณ 2. Spiritual life maps 3. Spiritual genograms 4. Spiritual ecomaps และ 5. Spiritual ecograms นอกจากนี้ ยังพบว่าเครื่องมือที่รวบรวมได้จากงานวิจัยชิ้นนี้ส่วนใหญ่เป็นแบบประเมินที่พัฒนาในต่างประเทศและเกี่ยวข้องกับสุขภาพ สำหรับการศึกษาเรื่องจิตวิญญาณในประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อหาความหมายหรือคำนิยามของจิตวิญญาณและจำกัดอยู่ในประชากรเฉพาะกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ศึกษาเรื่องจิตวิญญาณส่วนใหญ่ดัดแปลงจากเครื่องมืออื่นๆ ที่พัฒนาขึ้นในต่างประเทศ โดยปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมกับความเชื่อและบริบทของคนไทย ซึ่งถือว่าไม่เหมาะสมในการนำมาใช้กับประชากรทั่วไป เนื่องจากพบว่าเครื่องมือทุกชนิดล้วนมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัดเฉพาะ และมีความจำเพาะกับศาสนาใดศาสนาหนึ่ง อีกทั้งแบบประเมินทางจิตวิญญาณยังมีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ศาสนา ศาสนกิจ และบริบททางสังคมอย่างสูง โดยมีแนวคิดว่าหากปฏิบัติศาสนกิจหรือมีความเชื่อ และศรัทธาในหลักปฏิบัติของศาสนาโดยเฉพาะต่อพระเจ้าจะถือว่ามีภาวะทางจิตวิญญาณที่ดี (รอฮานี เจะอาแซ; และคนอื่นๆ. 2553)

สำหรับการสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ*เชิงปริมาณในประเทศไทย*นั้น พบว่า นิภัสสรณ์ บุญญาสันติ (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องการสร้างเครื่องมือวัดความต้องการมิติด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วย โดยสร้างแบบสอบถามมิติด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดที่ได้รับการผ่าตัดหัวใจแบบปิด ขณะได้รับการรักษาพยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤต ผู้วิจัยเริ่มจากการกำหนดนิยามปฏิบัติการที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

ในช่วงปี ค.ศ. 1981-2003 เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ท (Likert-type scale) 7 ระดับ จาก “ไม่ต้องการ” ถึง “มากที่สุด” ข้อคำถามที่สร้างขึ้นนี้ผ่านการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และผ่านการทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดที่ได้รับการผ่าตัดหัวใจแบบเปิด จำนวน 200 ราย แล้วใช้วิธีการทางสถิติในการหาคุณภาพเครื่องมือ โดยหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยค่าอาร์ (r) แล้วตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่ารายด้าน และวิเคราะห์โครงสร้างของเครื่องมือที่สร้างขึ้น โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis) ผลการวิจัยพบว่า เครื่องมือวัดมิติด้านจิตวิญญาณที่สร้างขึ้นจำนวน 40 ข้อ หลังจากการสกัดองค์ประกอบมีข้อคำถามที่มี factor loading มากกว่า .40 จำนวน 37 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านพิธีกรรม (Ritual) 2. ด้านพลังใจ (Internal power) 3. ด้านความศรัทธา (faith) และ 4. ด้านการยอมรับการรักษาพยาบาล (Compliance) (นิภัสสรณ์ บุญญาสันติ. 2548)

ส่วนการสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ*เชิงคุณภาพในประเทศไทย* พบในงานวิจัยของ นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช และคนอื่นๆ (2552) ซึ่งทำการสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา(วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: พัฒนาการทางจิตวิญญาณและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จากข้อค้นพบดังกล่าวคณะนักวิจัยได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับแนวทางการวัดหรือประเมินผลว่า จิตปัญญาเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล เป็นพลังที่คอยขับเคลื่อนอยู่ภายใน แต่สามารถเห็นได้จากคุณลักษณะหรือการกระทำที่แสดงออกมา แต่ปัญหาก็ยังมีอยู่ว่าจิตปัญญาเป็นพลังที่คอยควบคุมการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสมดุล ดังนั้น ในภาวะปกติคนเราจึงอาจจะไม่รับรู้ถึงการมีอยู่ของจิตปัญญา หรือพลังทางจิตปัญญาของตนเองอย่างแท้จริง ดังนั้น การวัดหรือการทดสอบควรใช้หลายวิธีร่วมกัน และทำในสถานการณ์ที่มีข้อจำกัด เช่น ในภาวะกดดัน เร่งรีบ หรือมีปัญหารุมเร้าต่างๆ เช่น ทำแบบทดสอบภายในเวลาจำกัด ให้เวลาต่อข้อน้อยที่สุด ทำการทดสอบโดยไม่แจ้งล่วงหน้า หรือไม่ให้มีการเตรียมตัวก่อน มีการสร้างสถานการณ์ให้เกิดความวุ่นวาย ความไม่พร้อมก่อนสอบ หรือการสอบสัมภาษณ์โดยใช้คำพูดที่บีบคั้น หรือท่าทางที่คุกคาม ทั้งนี้ นักวิจัยได้เสนอวิธีการวัดไว้หลายวิธีดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมการกระทำที่แสดงออกมาถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งภาวะปกติและเมื่อมีเหตุการณ์บีบคั้นต่างๆ ทั้งกิริยาท่าทาง สีหน้าแววตา น้ำเสียง และเรื่องราวที่พูดคุยกับทุกคน

2. การใช้สถานการณ์จำลอง หรือบทบาทสมมุติ โดยสร้างสถานการณ์ให้เหมือนจริง หรือใกล้เคียงกับของจริงมากที่สุด เช่น ในสถานการณ์ฉุกเฉิน เหตุการณ์ที่เสี่ยงต่อชีวิต การบริการที่ต้องรองรับอารมณ์ผู้ป่วย การตัดสินใจเชิงจริยธรรมต่าง ๆ แล้วเทียบเปรียบกับสิ่งที่ผู้ที่มีการพัฒนาทางจิตปัญญาเคยทำมาก่อนว่าเหมือนหรือใกล้เคียงกันเพียงใด

3. การให้ทดลองงาน หรือเข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์จริง เพื่อประเมินความชอบ ความถนัดและได้เห็นถึงตัวตนที่แท้จริง ซึ่งอาจต้องใช้เวลาบ้าง หรือใช้สถานการณ์เป็นสิ่งเร้า

4. การสัมภาษณ์ โดยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์พูดถึงตนเองในประเด็นต่าง ๆ ครอบคลุมทั้ง 5 มิติของจิตปัญญา เช่น ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เล่าถึงเรื่องความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในชีวิต สิ่งที่ทำให้มีความสุข หรือความทุกข์ที่สุดในชีวิต แล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง สามารถจัดการความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างไร คิดอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้น คิดด้านบวกหรือด้านลบ และทำให้เค้าได้เรียนรู้สิ่งใด

5. สร้างแบบประเมินสำหรับคัดกรองคนเข้าสู่ระบบ และการเข้าสู่ตำแหน่งต่างๆ จากคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 18 ประการ การคัดเลือกคนให้เหมาะสมกับงาน (นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช; และคนอื่นๆ. 2552: 76-77)

นอกจากนี้ จากข้อค้นพบของ พงค์เทพ สุธีรวุฒิ (Pongthep Sutheravut. 2007: 107) พบว่า การประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถวัดได้จาก 4 องค์ประกอบ คือ 1. สัมมาทิฐิ (Personal right view and right thought) โดยการสังเกตอย่างครอบคลุมเพื่อประเมินพฤติกรรมส่วนบุคคล 2. ปัญญาญาณ (Human intellectual) 3. วิถีชีวิต (Personal life style) และ 4. สภาวะแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม (Socio-cultural environment) นอกจากนี้ นักวิจัยยังได้เสนอว่า การประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณนั้น ผู้ทำการวัดบางคนสามารถวัดโดยตัวเอง และสามารถวัดได้โดยผู้อื่น แต่การวัดต้องดูองค์รวมในระยะยาว ต้องดูในหลายๆ บริบท ดังต่อไปนี้

1. วัดโดยญาณที่ทำให้สามารถกำหนดหยั่งรู้วาระจิตคนอื่น เป็นการใช้จิตสัมผัสจิต ขณะเดียวกันบางท่านเชื่อว่า ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณจริงจะรู้ว่าคืออะไร แต่บอกคนอื่นยาก การวัดจึงไม่ต้องไปเดาคนอื่น ไม่ต้องไปอ่านคนอื่น บอกคนอื่นไม่ได้ ต้องรู้ด้วยตนเท่านั้น

2. วัดจากสัมมาทิฐิ คือการวัดจะทำได้โดยการสังเกตสัมมาทิฐิ เช่น มีจินตนาการ มีมโนภาพอย่างสัมมาทิฐิ การเคารพคุณค่าในตัวคนอื่น และคุณค่าในตัวเอง การรู้จักปล่อยวาง ความตระหนักรู้ที่จะนำเราไปสู่ความไม่ประมาทในเหตุ รู้โลกรู้สังคมที่เป็นสมมติสัจจะ เพราะดีหรือชั่ว สุจริตหรือทุจริต กุศลหรืออกุศล นี่คือสมมุติสัจจะอยู่ในสังคม

3. วัดปัญญาญาณแห่งการรู้แจ้งในตนเอง การวัดจะทำได้โดยการวัดปัญญา ตัวอย่างเช่น การวัดปัญญาญาณ 6 คือ การรู้รับรู้ รู้รับเอา รู้นึก รู้คิด รู้แสดงออก รู้สัจธรรม และต้องเป็นปัญญาที่ชาญฉลาดแบบสะอาด ดี เป็นกุศล เป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า ไม่ได้เห็นแก่ตัว แม้แต่เพื่อตัวเพื่อตน

4. วัดได้จากพฤติกรรม การวัดจะทำได้โดยการสังเกตพฤติกรรม ทั้งที่เป็นกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ดังต่อไปนี้

4.1 พฤติกรรมที่ใฝ่สันติ ใฝ่ความดี ความถูกต้อง

4.2 พฤติกรรมแสดงออกมาในเชิงของความเมตตา กรุณา ของความอ่อนโยน การเสียสละ

4.3 ใช้หลักธรรมความจริงและปัญญามาแก้ปัญหาบนพื้นฐานของความเมตตากรุณาต่อกัน

4.4 การปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์สุขของพหุชน ไม่ใช่เพื่อของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

4.5 ความรู้สึกและการปฏิบัติที่แสดงออกเกี่ยวกับธรรมชาติ

4.6 ความสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออก

4.7 จิตที่ไม่แสดงอาการโลภ โกรธ หลง นำไปสู่การกระทำที่ประกอบด้วยกิริยาที่จิตปราศจากกิเลส

5. วัดได้จากการดำเนินชีวิต การวัดจะทำได้โดยการสังเกตการใช้และการดำเนินชีวิต อันได้แก่

5.1 สามารถค้นหาความหมาย หรือวัตถุประสงค์ หรือความจริงของชีวิตเห็นชีวิตได้ชัดเจนขึ้น

5.2 การใช้ชีวิตให้คุ้มค่า การไม่ยึดติดกับวัตถุ

5.3 มีความหวังในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตมีค่า มีความคาดหวังในทางที่ถูกต้อง

5.4 การตื่นตัว (aware) ที่จะอยู่ในกระบวนการการพัฒนาตนเอง

5.5 เป็นผู้มีธรรมชาติสมาธิ

6. วัดได้จากสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมของชุมชน เป็นการวัดสิ่งที่อยู่นอกตัวบุคคล โดยให้วัดจากสภาพแวดล้อม ธรรมชาติ และวัฒนธรรมของชุมชน ซึ่งจะเป็นตัวช่วยบอกสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบุคคลได้โดยอ้อม

ต่อมา ดุษฎี โยเหลา และคนอื่นๆ (2554) ได้ศึกษาการสร้างเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดระดับการพัฒนาจิตวิญญาณ คณะผู้วิจัยได้ทำการสร้างตัวอย่างเครื่องมือวัดตามผลการสังเคราะห์สังกัปของจิตวิญญาณ จากข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างที่ทำกิจกรรมการจัดการความรู้ (KM) มีขั้นตอนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลตามแนวทฤษฎีการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (Grounded theory methodology) โดยทำการสร้างแบบวัดสำหรับแก่นของจิตวิญญาณ และผลของจิตวิญญาณ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ทำการสร้างเครื่องมือเป็น 3 ลักษณะ โดยเครื่องมือเหล่านี้ได้มีการตรวจสอบคุณภาพในระดับความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอย่างละเอียดแล้ว

เครื่องมือดังกล่าวประกอบด้วย เครื่องมือการประเมินในลักษณะที่เป็นแบบวัด Rating Scale เครื่องมือเชิงคุณภาพ และเครื่องมือวัดพฤติกรรม ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละแบบวัดดังนี้

1. เครื่องมือการประเมินในลักษณะที่เป็นแบบวัด Rating Scale ประกอบไปด้วยแบบวัดทั้งหมดจำนวน 8 ฉบับ ได้แก่ 1.1 แบบวัดความหมายและเป้าหมายชีวิต 1.2 แบบวัดการมีอุดมการณ์ 1.3 แบบวัดศรัทธาในความจริงที่เหนือธรรมชาติ 1.4 แบบวัดความเชื่อในพลังจิต 1.5 แบบวัดการเข้าถึงเข้าใจตัวเอง 1.6 แบบวัดการเข้าถึงเข้าใจผู้อื่น 1.7 แบบวัดจิตรับรู้ความทุกข์ 1.8 แบบวัดเข้าถึงคุณค่าของจิต (มิใช่วัตถุ)

2. เครื่องมือเชิงคุณภาพ ประกอบไปด้วย เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (Critical incident technique) และวิธีประวัติชีวิต (Life history approach)

3. เครื่องมือวัดพฤติกรรม ประกอบไปด้วยแบบวัดพฤติกรรม 3 ด้าน ด้านละ 1 ฉบับ โดยในแต่ละฉบับจะมีการวัดเป็น 2 กรณี คือ กรณีใช้การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม และกรณีที่ใช้เป็นแบบวัดพฤติกรรม ซึ่งแบบวัดพฤติกรรมประกอบไปด้วย 3.1 พฤติกรรมช่วยเหลือ 3.2 พฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน 3.3 พฤติกรรมการปฏิบัติต่อผู้อื่น โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรี

จะเห็นได้ว่า การสร้างเครื่องมือวัดดังกล่าวนี้มีทั้งที่เป็นเชิงคุณภาพและปริมาณ เฉพาะการสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาในเชิงปริมาณนั้น มักนิยมสร้างในรูปของมาตรวัด (Scaling) มาตรวัดนี้เป็นแบบวัดที่ใช้ในการวัดความรู้สึก อารมณ์ คุณลักษณะแฝง หรือภาวะสันนิษฐาน เป็นลักษณะที่เราไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่เชื่อได้ว่ามีลักษณะนั้นอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งสามารถสรุปได้จากพฤติกรรมการแสดงออก ความรู้สึก และความคิดเห็นของบุคคล โดยลักษณะเหล่านี้ล้วนมีอยู่ในตัวบุคคลและเป็นตัวที่ก่อให้เกิดความแตกต่างขึ้นในตัวบุคคล จึงส่งผลให้เกิดความแตกต่างในลักษณะอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เจตคติต่อการเรียนส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยข้างต้น พบว่ายังไม่มีการวัดสุขภาวะทางปัญญาแนวพุทธโดยตรง ที่มีเนื้อหาครอบคลุมองค์ประกอบ รู้ ตื่น และเบิกบาน ดังนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสร้างเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาในเชิงปริมาณ ในลักษณะของมาตรวัด (Rating Scale) 6 ระดับ โดยใช้วิธีการทางสถิติในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังกล่าวทั้งการตรวจสอบหาค่าอำนาจการจำแนกรายข้อ (Item discriminant) ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และความเที่ยงตรง (Validity) ทั้งความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ในส่วนของการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบทั้งการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ตามลำดับ

2. องค์ธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา

ธรรมในพุทธศาสนามีจำนวนถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ แต่เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญามีพอสังเขปดังนี้

2.1 ความสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2554ก) ได้อธิบายสาระความสุขตามทัศนะของพุทธศาสนาไว้ในหนังสือ ความสุขทุกแง่ทุกมุม สรุปความได้ว่า จากพุทธพจน์ “นิพฺพานำ ปรมำ สุขำ” แปลว่า นิพพานเป็นบรมสุข หรือเป็นสุขอย่างสูงสุดนี้ แสดงให้เห็นว่า นอกจากนิพพานที่เป็นความสุขอย่างสูงสุดแล้ว ยังมีความสุขอย่างอื่นอีกมากมาย และยังมีความสุขที่ดีกว่ากัน สูงกว่ากันขึ้นไป ดังนั้น ความสุขจึงมีอยู่หลายขั้น หลายระดับ หลายประเภท อีกทั้งความสุขนั้นยังสามารถพัฒนาได้ แต่ความสุขทุกขั้นนั้น ต่างมีข้อดี (อัสสาทะ) ข้อเสีย (อาทีนวะ) และมีจุดที่พ้นออกไปจากข้อดีและข้อเสียนั้น หรือ ทางออก (นิสสรณะ) หมายความว่า ไปสู่ความสมบูรณ์หรือที่ดีกว่านั้น จึงถือได้ว่าความสุขนั้นเป็นภาวะที่ต้องพัฒนา และอาจกล่าวได้ว่า *พุทธศาสนาคือระบบการพัฒนาความสุข* ก็ได้

ในทางพุทธศาสนา สุขภาวะหรือภาวะสุขหรือความสุขนั้นเป็นภาวะเปรียบเทียบ หรืออ้างอิงกับความทุกข์ กล่าวคือ ถ้าบอกว่ามีความสุข แต่ยังมีทุกข์อยู่ มันก็เป็นสุขแท้สุขจริงไม่ได้

เพราะฉะนั้น การพัฒนาความสุข ก็หมายถึง การลดทุกข์ หมดทุกข์ บำราศทุกข์ ปลอดทุกข์ ดับทุกข์ได้ ดังนั้น กระบวนการพัฒนาความสุข ก็คือ กระบวนการดับทุกข์ แต่กระบวนการดับทุกข์นี้เด็ดขาดกว่า เพราะไม่ว่าบุคคลจะมีความสุขแค่ไหน ก็ต้องไปให้ถึงขั้นไม่มีทุกข์เหลืออยู่ จึงจะจบ จึงจะครบเต็มตามความหมาย

"ดับทุกข์" นี้คือ "นิโรธ" หมายถึง การไม่มีทุกข์เกิดขึ้นหรือภาวะที่ทุกข์ปราศไร้หายหมดไป และนิโรธขั้นสุดท้ายก็คือ นิพพาน ซึ่งเป็นภาวะที่ไม่มีทุกข์เกิดขึ้นอีก ในเรื่องทุกข์นี้จึงมีจุดสำคัญที่แท้ซึ่งมองข้ามไม่ได้คือ ท่าทีต่อความทุกข์ ซึ่งเรียกว่า กิจในอริยสัจข้อทุกข์ หรือกิจต่อทุกข์ หรือหน้าที่ต่อทุกข์ โดย "ทุกข์" เป็นข้อที่ 1 ใน "อริยสัจ 4" หน้าที่ต่อทุกข์ คือ "ทุกฺขํ ปริญฺเญยฺยํ" (ทุกข์พึงปริญญา) หมายความว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่จะต้องรู้เข้าใจด้วยปัญญา กล่าวสั้นๆ คือ ทุกข์นั้นสำหรับรู้เข้าใจ หากจะแก้ปัญหา ก็ต้องรู้ปัญหาจึงจะแก้ปัญหาได้สำเร็จ ดังนั้น ทุกข์ จึงเป็นเรื่องสำหรับปัญญารู้ สำหรับใช้ปัญญาจัดการให้จบไป นั้นคือ ถ้าทุกข์มา ก็เอาปัญญาออกไปรับหน้า เผชิญกับทุกข์ด้วยปัญญา ไม่เอาจิตใจไปยุ่งกับทุกข์ หรือรับเอามาใส่ใจ ถ้าเอาทุกข์เก็บอัดไว้ในใจ นอกจากไม่ได้แก้ไข ยังมีแต่ทุกข์ แต่ถ้าส่งต่อให้ปัญญา นอกจากมีทางแก้ไขแล้ว ชีวิตยังจะได้พัฒนาด้วย

ส่วนความสุขนั้นจะเข้ากับอริยสัจข้อที่ 3 คือ นิโรธ และหน้าที่ต่อข้อนี้คือ สัจฉิกิริยา ที่แปลว่า ทำให้ประจักษ์แจ้งเป็นจริง หรือสำเร็จ บรรลุถึง ควรทำให้ได้ไม่ว่าเล็ก ไม่ว่าน้อย ให้ทำเป็นประจำทุกวัน อันจะทำให้เกิดการพัฒนาความสุขต่อๆ ไป

ความหมายของ "ความสุข" คือ การได้สนองความต้องการหรือความสมอยากสมปรารถนา ความต้องการหรือความปรารถนานี้เป็นเรื่องใหญ่มาก ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ฉนฺทมูลกา สพฺเพ ธมฺมา" แปลว่า ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล หมายความว่า เรื่องของมนุษย์ทุกสิ่งทุกอย่าง มีความต้องการเป็นมูล มีความอยากเป็นต้นทาง ..." ดังนั้น การจะพัฒนาความสุขได้นั้น ต้องพัฒนาความอยาก พัฒนาความปรารถนา หรือพัฒนาความต้องการด้วย มิฉะนั้นการพัฒนาความสุขก็จะไม่สำเร็จ เช่นนี้แล้ว ความต้องการจึงเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องพัฒนา

"ฉันทะ" แปลว่า ความต้องการ หรือความอยาก จะแปลว่าความปรารถนา (ปตฺถนา) ก็ได้ โดยคำว่า ฉันทะ นี้มี 2 อย่างคือ 1. ตัณหาฉันทะ แปลว่า ฉันทะคือตัณหา หรือ ฉันทะที่เป็นตัณหา (ความอยากได้ อยากเอา อยากมี อยากเป็น) 2. กัตตุกัมยตาฉันทะ แปลว่า ฉันทะคือกัตตุกัมยตา (อยากทำ ใฝ่จะทำ ใฝ่สร้างสรรค์) และเพื่อลดความซับซ้อนในการสื่อสารให้เข้าใจโดยทั่วไปจึงใช้คำว่า *"ตัณหา"* แทนความอยากที่ไม่ดี เป็นความต้องการที่เป็นอกุศล คือเป็นความอยากเพื่อตัวตนของเรา หรือเพื่อตัวเราเอง เช่น อยากเอาเข้ามาให้แก่ตัว เอามาบำเรอตัว ให้ตัวเสพ ให้ตัวได้ ให้ตัวเป็น หรือไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วน *"ฉันทะ"* แทนความอยากที่ดี (ก็คือฉันทะฝ่ายกุศล หรือกัตตุกัมยตาฉันทะนั่นเอง) คือเป็นความอยากเพื่อสภาวะของสิ่งนั้นๆ เอง เพื่อความดี เพื่อความงาม เพื่อความสมบูรณ์ของสิ่งนั้นๆ เมื่อบุคคลมีความต้องการอย่างไรแล้ว เมื่อได้สนองความต้องการอย่างนั้น ก็ย่อมมีความสุข ดังนั้น ความสุขของคนจึงต่างกันไปตามความต้องการนี่เอง อย่างไรก็ตาม ในสังคมที่เป็นอยู่นี้ ไม่อาจหวังว่าจะทำการใดให้กระแสตัณหาหายไปได้ แต่สิ่งที่พึงทำได้คือ ไม่ปล่อยให้กระแสตัณหาท่วมทันพาไหลลงเหวไปและคอยส่งเสริมวิถีแห่งการสนองฉันทะให้ดำเนินไปได้

“ตัณหา” อันเป็นความอยากที่เป็นอกุศลนั้น จะมากับอวิชชา ในกระบวนการของตัณหา จะเกิดมีอัตตา หรือตัวตนขึ้นมา มีตัณหาเป็นแรงจูงใจ และทำตามเงื่อนไขเท่านั้น เพราะถ้าตัวไม่ทำก็จะไม่ได้ของมาเสพ และจะสุขได้ก็ต่อเมื่อได้เสพ แต่ขณะที่ทำนั้นต้องจำใจทำ ทำไปด้วยความทุกข์ และรอเวลาที่จะได้เสพ กว่าจะได้สุขก็ต้องทนทุกข์ และหากต้องรอนานกว่าจะได้เสพก็พาให้เครียด กระบวนการพัฒนาก็ไม่ยั่งยืน ถ้าอยู่ไปกับการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืนแบบนี้ ก็จะมีผลกำไรคือได้ความเครียดอย่างยั่งยืน

ส่วน “ฉันทะ” อันเป็นความอยากที่เป็นกุศล เริ่มอย่างง่ายๆ ด้วยความรู้สึกชื่นชมยินดี พอใจในความดี ความงาม ความสมบูรณ์ของสิ่งนั้นๆ เมื่อมีความพอใจ มีความต้องการที่จะได้รับความพอใจอย่างนั้น แต่ถ้าสิ่งนั้นๆ ตลอดจนคนนั้นๆ ยังไม่มีความดีงามสมบูรณ์ ก็อยากให้มันดี อยากให้มันสมบูรณ์ และเมื่ออยากให้มันดีงามสมบูรณ์ แต่มันยังไม่เป็นเช่นนี้แล้ว ต่อไปก็จะมาถึงขั้นที่อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้มันดีงามสมบูรณ์ (นี่เรียกว่า “กัตตุกัมยตาฉันทะ”) แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรมันจึงจะดีงามสมบูรณ์ ตรงนี้ระบบเหตุปัจจัยก็มาเรียกร้องเอง คืออยากรู้ว่าจะต้องทำอะไรอย่างไรเพื่อให้มันดีงามสมบูรณ์ ถึงตรงนี้ก็คือเกิดความอยากรู้ หรือความใฝ่ที่จะรู้ *ฉันทะจึงมากับปัญญา* ด้วยฉันทะนี้เป็นต้นรากของกระบวนการศึกษา หรือ การพัฒนามนุษย์ที่ยั่งยืน อีกทั้งการที่มีความอยากจะทำให้มันดีอยู่แล้วนี้ จึงทำให้ทำงานด้วยความอยากทำอยู่ตลอดเวลา ทำไปด้วยความสุขไม่เครียด อันนี้เป็นความสุขที่เกิดโดยตรงตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามกระบวนการของมัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2554ก) ยังอธิบายต่อว่า การพัฒนาความต้องการเหล่านี้ ล้วนเป็นการพัฒนาความสุข เมื่อเลื่อนความสุขที่ได้จากการสนองตัณหาขึ้นมาสู่ฉันทะ หรือพัฒนาฉันทะให้มากขึ้นได้ ความสุขก็จะขยายมิติออกไปอีก โดยความสุขในทางพุทธศาสนานั้นอาจแบ่งได้เป็น 2 ระดับใหญ่ๆ และ 3 ขั้นย่อย คือ

2.1.1 ความสุขที่เกิดจากการสนองความต้องการ

1) ความสุขเมื่อได้สนองตัณหา (ความสุขจากการสนองความต้องการที่เป็นอกุศล) - เรียกว่าความสุขที่ต้องหา เพราะว่าสิ่งเสพที่จะสนองตัณหานั้นเป็นวัตถุสิ่งของ เป็นกามอามิส ซึ่งอยู่ข้างนอก จึงต้องไปหา ต้องไปเอามาเสพ

2) ความสุขเมื่อได้สนองฉันทะ (ความสุขจากการสนองความต้องการที่เป็นกุศล) - เรียกว่าความสุขที่สร้างเองได้ เพราะว่าความอยากเรียนอยากรู้ อยากศึกษา อยากทำสิ่งต่างๆ ให้ดี ความชื่นชมธรรมชาติเหล่านี้ สามารถสนองได้ด้วยความตั้งจิตตั้งใจ ด้วยการกระทำของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพา ไม่ต้องรอ ไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพที่ไหน แต่สามารถสร้างขึ้นเองได้

2.1.2 ความสุขที่ไม่ต้องการสนองความต้องการ (ความสุขที่มีทุกเมื่อ) เรียกว่าความสุขที่มีในตัวทุกเวลา เพราะว่าเมื่อบุคคลมีความสุขเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของชีวิตแล้ว บุคคลย่อมมีความสุขอยู่เสมอเป็นประจำ จึงไม่ต้องไปหาไปทำอะไรอีกเพื่อจะให้มีความสุข ดังนั้น บุคคลที่มีสุขในขั้นนี้แล้ว แม้ว่าจะสามารถเสวยสุขให้ครบพร้อมทั้ง 3 ขั้น แต่กลับพบว่า มีความพึงพอใจอยู่กับสุขในขั้นที่เป็นอิสระนี้มากกว่า และไม่แยแสสุขอย่างแรกที่ต้องพึ่งพาสิ่งเสพอีกต่อไป เปรียบกับความสุขในแต่ละช่วงวัยของคน เมื่อเป็นเด็กอ่อน เล่นสนุกแม้แต่กับมูตรคูถ หัวเราะระรื่นเมื่อได้

ละเลงอุจจาระปัสสาวะของตน เมื่อโตขึ้น 3-5 ขวบ กลับไปสนุกกับการเล่นของเล่น ตุ๊กตาบ้าง รถยนต์คันน้อยๆ รถไฟขบวนน้อยๆ บ้าง เด็กเล็กจึงมีความสุขอย่างยิ่งกับของเล่น แต่เมื่อโตขึ้นมาเป็นหนุ่มสาว เขาจะมีความสุขอีกประเภทหนึ่ง คือ ความสุขในการได้เสพผัสสะในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งบุคคลอาจหยุดที่ความสุขขั้นนี้ อันเป็นเหตุให้ต้องคับแค้นแสนทุกข์เมื่อถึงเวลาที่เขาสิ้นหวังหรือไม่สามารถเสพกามอามิสเหล่านี้ได้ อย่างไรก็ตาม บุคคลอาจพัฒนาความสุขขั้นสูงอันเป็นความสุขที่ประณีตลึกซึ้งต่อไป ถึงขั้นแห่งสุขที่เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อกามอามิส เป็นความสุขซึ่งมีในตัวตลอดเวลา ไม่ต้องหาไม่ต้องสนองอีกต่อไป ผู้ที่มีความสุขเช่นนี้แล้ว เมื่อมองกลับไปดูบุคคลที่ยังเสพสุขจาก รูป เสียง กลิ่น รส และ สัมผัสกายกันอยู่ ก็จะไม่เห็นการเสพกามอามิสนั้นว่าเป็นสุขตามไปด้วย เช่นเดียวกับคนที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้วไปเห็นเด็กเล่นมูตรคูถ หรือของเล่นต่างๆ ก็จะไม่เห็นเป็นความสุขไปด้วย แต่จะรู้สึกคล้ายดังว่าจะขำหรือสงสาร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2554ก)

เมื่อมาถึงจุดนี้ จะเห็นภาพรวมของความสุขตามแนวคิดทางพุทธศาสนาแล้วว่า ความสุขมีอยู่หลายขั้น หลายระดับ ซึ่งแต่ละขั้นแต่ละระดับต่างมีข้อดี ข้อเสีย และทางออก ความสุขระดับสูงสุดของพุทธศาสนาคือ การเป็นอิสระ พ้นจากอำนาจกิเลสหรือก็คือภาวะนิพพานนั้นเอง แต่การจะพัฒนาความสุขให้สุขขึ้นไปนั้น ต้องอาศัย “ปัญญา” เป็นสำคัญ และเมื่อความสุขมีหลายระดับ การพัฒนาปัญญาจึงมีหลายระดับดังที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นพัฒนานักศึกษากลุ่มเป้าหมายให้รู้จักความสุขในขั้นที่สูงกว่าการสนองตัณหา ซึ่งนั้นก็คือการมีความสุขเมื่อได้สนองฉันทะ โดยอาศัยการพัฒนาปัญญาในระดับโลกียปัญญาเท่านั้น เพราะภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลาและช่วงวัยของกลุ่มเป้าหมาย การพัฒนาปัญญาในระดับโลกียปัญญาน่าจะมีความเป็นไปได้มากกว่าที่จะพัฒนาปัญญาให้สูงถึงระดับโลกุตตรปัญญาที่ตลอดชีวิตบางคนยังยากที่จะเข้าถึงได้

2.2 ไตรสิกขา

ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์อธิบายการพัฒนาปัญญาเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาตามแนวทางไตรสิกขาที่เป็นขั้นตอนต่อเนื่องกันไป จากการพัฒนาทางพฤติกรรม (ศีล) พัฒนาทางอารมณ์ ความรู้สึก (สมาธิ) และพัฒนาทางความคิด การใช้เหตุผล (ปัญญา) (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 7) ทั้งนี้ คำว่า “สิกขา” ในพุทธศาสนา แปลว่า การศึกษา การสำเนียก การฝึก ฝึกปรือ ฝึกอบรม ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับการฝึกอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนถึงบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ การหลุดพ้นหรือนิพพาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2552: 603-606) กระบวนการนี้มีขั้นตอนหลักอยู่ 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

2.2.1 ศีล มีความหมายครอบคลุมด้านพฤติกรรมและการแสดงออกทางสังคมของมนุษย์อย่างกว้างขวาง ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส (ขุ.ม. (ไทย) 29/52/179) ได้กล่าวถึงศีลว่า

> อธิสีลสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สีลขันธ์เล็ก สีลขันธ์ใหญ่ ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวจ เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่กุศล นี้ชื่อว่าอธิสีลสิกขา ...

ดังนั้น อธิสีลสิกขา หรือเรียกง่ายๆ ว่า ศีล ในความหมายข้างต้นจึงเป็นการสำรวมระวังในการกระทำและความผิดต่าง ๆ นับเป็นพื้นฐานหรือเป็นจุดเริ่มต้นกุศลธรรมทั้งหลาย

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2544: 13) กล่าวถึง ศีล ว่า เป็นความตั้งใจจงใจในการงดเว้นที่เกิดขึ้นภายใน และยังหมายรวมถึงความสำรวจทางกาย วาจาอันเป็นที่ตั้งแห่งการทำกรรมต่าง ๆ แม้การไม่ก้าวล่วงละเมิดในสิกขาบทที่สมาทานรับไว้แล้ว พร้อมความตั้งตนอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลายไว้เป็นอย่างดี

การรักษาศีลเป็นพื้นฐานที่ชาวพุทธควรปฏิบัติตามให้ได้ เพราะเป็นหลักง่ายๆ ไม่ลึกซึ้งและเคร่งครัด โดยเป็นเพียงการรักษากายวาจาให้มีความปกติอยู่ในระดับที่ไม่เบียดเบียนคนอื่น ตลอดจนการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ภายนอก การพัฒนากายวาจาให้เป็นกายวาจาที่น่าดู เรียบร้อย ดีงาม และปกติสุข (พุทธทาสภิกขุ. 2525: 5)

อีกทั้งในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ก็ได้มีการให้ความหมายของศีลไว้ว่า หมายถึง การรักษากายวาจาให้เรียบร้อยดีงาม เป็นข้อวัตรปฏิบัติสำหรับที่จะควบคุมกายและวาจาให้อยู่ในความดีงามเพื่อฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น เป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2546ก: 292)

กล่าวได้ว่า ศีล คือ ข้อปฏิบัติสำหรับการระวังรักษากายวาจาให้ปกติ เรียบร้อย จึงเป็นการฝึกอบรมในการสำรวมระวังความประพฤติของบุคคลในสังคม อันเป็นพื้นฐานของคุณธรรมในขั้นที่สูงขึ้นไป ทำให้บุคคลและสังคมปกติสุข

ศีล ในพุทธศาสนานั้นมีอยู่มาก พระพุทธโฆสาจารย์ จึงแบ่งประเภทของศีลไว้หลายประเภทดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ในเบื้องต้นนี้ ขอเสนอเป็น 2 ประเภทโดยจำแนกตามสถานะของบุคคลผู้รักษาศีล คือ

1) ศีลสำหรับคฤหัสถ์ หรือ ศีลของผู้ครองเรือน ได้แก่ ศีล 5 อันเป็นศีลของบุคคลทั่วไป อุบาสก อุบาสิกา, ศีล 8 หรือศีลอุโบสถ สำหรับผู้ที่ต้องการฝึกหัดกายวาจาให้ละเอียดยิ่งขึ้น, ศีลกรรมบถ 10 เป็นศีลของผู้ครองเรือน อุบาสก อุบาสิกาที่มีความอุตสาหะสามารถสมาทานรักษาได้ตามความเหมาะสม

2) ศีลสำหรับบรรพชิต หรือผู้สละเรือนออกบวช ได้แก่ ศีล 10 สำหรับสามเณรและสามเณรี, ศีล 6 สำหรับสิกขมานา มีไว้สำหรับสามเณรีที่อายุครบ 18 ปี และต้องการบวชเป็นภิกษุณีต้องสมาทานรักษาเป็นกฎเกณฑ์เพิ่มเติม, ศีล 227 สำหรับภิกษุ และ ศีล 311 ข้อสำหรับภิกษุณี (พระพุทธโฆสเถระ. 2547)

กล่าวโดยสรุปแล้ว ศีลเป็นการฝึกพฤติกรรมมนุษย์บนหลักคิดแห่งการไม่ละเมิดสิทธิ์และไม่เบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการประพฤติที่ถูกต้องดีงามต่อผู้อื่น ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับสถานะของบุคคลนั้นๆ เมื่อบุคคลสามารถรักษาศีลแม้เพียงศีล 5 ซึ่งเป็นพื้นฐานไว้ได้เช่นนี้ ก็จะตัดความกังวลไปได้มาก เมื่อจิตใจไม่มีความกังวลก็ย่อมเป็นสมาธิได้ง่าย

2.2.2 สมาธิ เป็นการฝึกอบรมจิตให้มีความแน่วแน่ ตั้งมั่น อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาปัญญาตามแนวทางไตรสิกขา ดังปรากฏการอธิบายความใน อินทริยวิภังค์ อภิธรรมภาชนีย์ ว่าคือความตั้งอยู่แห่งจิตที่แน่วแน่มั่นคง ไม่ซัดสาดและไม่ฟุ้งซ่าน (อภิ.วิ. (ไทย). 35/220/201) สมาธิในความหมายนี้คือการมีจิตรวมเป็นหนึ่ง และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์ (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 134) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมของจิตที่เป็นสมาธิว่า นอกจากตั้งมั่นแน่วแน่แล้วจะต้องเป็นไปในทางที่ถูกที่ชอบด้วย ดังที่ท่านกล่าวว่า “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่าสมาธิ” และ

> ที่ชื่อว่า สมาธิ เพราะอรรถว่า ความตั้งมั่น ที่ว่าความตั้งมั่นนี้ได้แก่อะไร? ได้แก่ความตั้งอยู่หรือความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอและโดยถูกทางด้วย เพราะฉะนั้น จิตและเจตสิกทั้งหลายย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอและโดยถูกทางด้วย ไม่ฟุ้งซ่านและไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น ด้วยอำนาจแห่งธรรมชาติโดยธรรมชาตินี้พึงทราบว่า คือ ความตั้งมั่น ...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2541: 1) อธิบายไว้ในแนวทางเดียวกันว่า สมาธิ คือ การตั้งจิตและคุณธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจให้เป็นอารมณ์เดียวสม่ำเสมอและโดยชอบ เมื่อพิจารณาความข้างต้นนี้ กล่าวถึงสมาธิเป็นการตั้งจิต และกุศลจิตที่เกิดขึ้นให้มีอารมณ์เดียว

สมาธิยังหมายถึง ความตั้งมั่นหรือการกำหนดไว้เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อให้จิตแน่วแน่อยู่กับเรื่องนั้นๆ อย่างต่อเนื่องกันไม่เปลี่ยนแปลงและไม่มีอะไรเข้ามาแทรกแซง (พุทธทาสภิกขุ. 2534: 105) เช่นเดียวกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546ข: 824) ให้ความหมายของสมาธิไว้ในหนังสือ พุทธธรรม ว่าเป็นความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหมาย และเป็นภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ่งซ่านหรือส่ายไป

อธิจิตตสิกขาหรือที่เรียกง่ายๆ ว่า สมาธินี้ อาจแบ่งได้หลายประเภท แต่โดยหลักใหญ่แล้วสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภทเท่านั้น คือ โลกิยสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 146)

1) โลกิยสมาธิ คือ สมาธิที่ปุถุชนทั่วไปใช้เพื่ออบรมจิตให้แน่วแน่ในการดำเนินชีวิตและเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจสงบ มีจิตพร้อมสำหรับการเรียนรู้ ทำให้เกิดการพัฒนาปัญญาต่อไป

2) โลกุตตรสมาธิ คือ สมาธิระดับสูง อันเป็นสมาธิที่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ใช่แต่เพียงความสงบแห่งจิตเท่านั้น พระอริยเจ้าทั้งหลายใช้สมาธินี้เพื่อเป็นเครื่องพักผ่อนทางร่างกายสังขารของท่าน

สรุปความหมายของ สมาธิ ได้ว่าเป็นการตั้งมั่นของจิตที่มีอารมณ์เดียว แน่วแน่ต่อเนื่องในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ซึ่งจะทำให้จิตมีกำลัง สมาธิจึงเป็นการฝึกอบรมจิตใจมนุษย์แม้เป็นเพียงโลกิยสมาธิก็ส่งผลให้มีกำลังพร้อมสำหรับการเรียนรู้ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาปัญญาตามแนวทางไตรสิกขาต่อไป

2.2.3 ปัญญา คือ ความรู้ ความรู้ทั่ว ความรู้ชัด ความไม่หลง ความเห็นชอบ ความเลือกเฟ้น (ขุ.ม. (ไทย) 29/49/41) อธิบายเพิ่มเติมได้ว่า ปัญญา เป็นความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2538ข: 164) หรือความรอบรู้ รู้ทั่ว เข้าใจ รู้ซึ้ง ความหมายของปัญญานี้สามารถอธิบายได้เป็น 2 ลักษณะตามระดับของปัญญา ดังนี้

1) โลกิยปัญญา คือ ปัญญาที่เป็นตัวชี้นำ บอกทาง ให้แสงสว่าง ขยายขอบเขต ปรับแก้จิตใจและพฤติกรรมและปลดปล่อยให้หลุดพ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2549: 107)

2) โลกุตตรปัญญา คือ ความรอบรู้ รู้ทั่วถึงความจริงหรือรู้ตรงตามความจริง รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย เข้าใจถ่องแท้ รู้คิด รู้พิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจงหรือดำเนินการอย่างไรๆ เป็นการมองทะลุสภาวะหรือมองทะลุปัญหา ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส ตัณหาและอคติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2546ข)

แนวทางในการพัฒนาปัญญาที่เป็นพื้นฐานนั้น ต้องเริ่มจากการรักษาศีลให้บริบูรณ์เป็นเบื้องต้นก่อน เพื่อสร้างอุปนิสัยอันเป็นฐานแห่งสมาธิ แล้วจึงจะสามารถเจริญสมาธิได้เป็นอย่างดี เมื่อสมาธิแน่วแน่แล้ว ต่อจากนั้นก็จะมีความสามารถในการพัฒนาปัญญาได้อย่างเต็มที่ (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 7) ส่วนปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ก็จะย้อนกลับไปคอยกำกับศีลและสมาธิให้ดำเนินไปตามกระบวนการของไตรสิกขาอย่างถูกต้อง

2.3 ปัญญา 3

ตามหลักธรรมในพุทธศาสนาแล้ว บุคคลสามารถมีความสุขได้ด้วยตนเอง ความสุขที่ว่านี้มีอยู่หลายระดับ ความสุขระดับสูงสุดของพุทธศาสนาคือ การเป็นอิสระ พ้นจากอำนาจกิเลสหรือก็คือภาวะนิพพานนั้นเอง แต่การจะพัฒนาความสุขให้สุขขึ้นไปได้นั้น ต้องอาศัย “ปัญญา” เป็นสำคัญ ดังนั้น การพัฒนาปัญญาก็เท่ากับเป็นการพัฒนาความสุข การพัฒนาปัญญาสามารถทำได้หลายแนวทางด้วยกัน ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะการพัฒนาปัญญาตามหลักธรรม “ปัญญา 3” ซึ่งมี “โยนิโสมนสิการ” เป็นอุปกรณ์ทำให้เกิดปัญญา หรือเป็นเหตุให้ปัญญาทำงาน ปัญญา 3 ประกอบไปด้วย 1. สุตมยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การสดับการเล่าเรียน) 2. จินตามยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่

การคิดพิจารณาหาเหตุผล) 3. ภาวนามยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2538ข: 113)

2.3.1 สุตมยปัญญา หมายถึง “ปัญญารู้ชัดธรรมที่ได้สดับมานั้น ชื่อว่าสุตมยปัญญา ...” (ขุ.ป. (ไทย) 31/20/28) เป็นความรู้ที่สำเร็จจากการฟัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหมายเอาปัญญาที่เกิดจากการฟังธรรม รวมไปถึงจากการศึกษาหาความรู้ในทางโลก นับเป็นปัญญาในทางโลกที่มนุษย์ส่วนใหญ่ดำเนินอยู่ในโลกิยปัญญา

2.3.2 จินตามยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่สำเร็จจากการใช้ความคิดหรือการคิดอย่างเป็นกระบวนการ มีเหตุมีผล นำไปพิจารณาไตร่ตรอง ใคร่ครวญ หรือการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ด้วยกระบวนการความคิดที่เป็นระบบจึงมีการสั่งสม ส่งผลทำให้เป็นผู้มีความคิดที่แยบคาย คิดตามเหตุผลตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง และใช้ปัญญานี้นำประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตนั้นมาคิดพิจารณา เล็งเห็นถึงคุณค่า ประโยชน์และโทษจากเรื่องราวนั้น ๆ

2.3.3 ภาวนามยปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ที่สำเร็จจากการเจริญภาวนา คือลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างแท้จริง จึงเป็นปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสามารถพัฒนาปัญญาได้จากการภาวนา ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการพัฒนาปัญญาดังกล่าว เป็นการเรียงลำดับสำหรับบุคคลทั่วไป (เนตฺติ. (ไทย) 82) ซึ่งเริ่มพัฒนาปัญญาจากวิธีการเบื้องต้นของการแสวงหาความรู้โดยการฟังข้อมูล และเรียนรู้จากคนอื่นแล้วจึงนำไปคิดพิจารณาใคร่ครวญตรวจสอบตามเหตุผลอย่างลึกซึ้ง แล้วนำไปทดลองลงมือปฏิบัติจนได้ประสบการณ์ตรง รู้เห็นผลจริงตามนั้น

อย่างไรก็ตาม จากการพัฒนาปัญญาที่กล่าวไว้แต่ละประเภท ยังมีความเกี่ยวข้องกับธรรมอื่นด้วย นั้นคือ การพัฒนาสุตมยปัญญา ซึ่งเป็นการรับความรู้จากผู้อื่น การพัฒนาด้านนี้จึงต้องการกัลยาณมิตร อันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลพัฒนาสุตมยปัญญาได้ดี ส่วนการพัฒนาจินตามยปัญญานั้น ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการ เป็นเครื่องมือทำให้เกิดปัญญา และสุดท้าย ภาวนามยปัญญาจะเกิดมีได้ก็โดยอาศัยวิปัสสนากรรมฐาน

2.4 โยนิโสมนสิการ

ตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม ของ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538ก: 245) ให้ความหมายของ โยนิโสมนสิการ ว่าคือ การทำในใจโดยแยบคาย กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย การพิจารณาโดยแยบคาย คือพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมิให้เกิดวิชชาและตัณหา ความรู้จักคิด คิดถูกวิธี (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2538ก)

โยนิโสมนสิการ แปลง่าย ๆ ว่าคิดเป็น คิดเป็นระบบ คิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็น Systematic thought ความคิดที่เป็นระบบ หรือ thoughtful คือคิดเป็นระบบ คิดเป็น เข้าใจในความคิด มีวิธีคิด

การคิดเป็น มีอยู่ 2 แนว ได้แก่ 1. คิดแบบสนองตัณหา คือ คิดด้วยความอยาก 2. คิดตามแนวเหตุผล คือ เป็นแนวปัญญาเป็นการสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิตใจซึ่งเคยชินอยู่กับความคิดแบบสนองตัณหา อีกทั้ง โยนิโสมนสิการ อาจแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1. ประเภทพัฒนาปัญญา คือ โยนิโสมนสิการในเรื่องสัจธรรมและสมมติธรรม นั่นคือ มีความรู้ความเข้าใจว่าอะไรเป็นสัจธรรม อะไรเป็นสมมติธรรม 2. ประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต คือ โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรมซึ่งมีความสำคัญมาก ปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรม ให้มีความคิดที่ดี

ความคิดแบบโยนิโสมนสิการมี 10 ข้อ (วศิน อินทสระ. 2554) ดังนี้

2.4.1 คิดแบบสาวหาเหตุปัจจัย เช่น แนวคิดแบบปฏิจจสมุปบาท เรียกว่า คิดแบบสาวหาเหตุปัจจัย

2.4.2 คิดแบบแยกส่วนประกอบตามแนวขันธ์ 5 คือ เห็นอะไรเป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นตัวเป็นตนก็ลองแยกดู ว่าส่วนประกอบส่วนย่อยนั้นคืออะไร ถ้าแยกส่วนนั้นออกไปแล้ว มันจะเป็นอะไร เป็นการคิดแบบ Analysis คิดแบบแยกส่วนรวมส่วน คือ อะไรที่มันรวมอยู่ลองแยกดูว่ามันเป็นอะไร ประกอบด้วยอะไร แล้วถ้ารวมกันจะเป็นอะไร

2.4.3 คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ เป็นแนวไตรลักษณ์ ซึ่งเห็นว่า ธรรมดามันเป็นอย่างนั้นๆ โดยเอาโลกธรรมเป็นที่ตั้ง แล้วเอาความคิดแบบไตรลักษณ์ไปใช้ ก็จะได้ประโยชน์มาก

2.4.4 คิดแบบแก้ปัญหา คือ การคิดตามแนวอริยสัจ โดยมีความทุกข์เป็นปัญหา และคิดแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ นั่นเอง

2.4.5 คิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เกี่ยวกับหลักการและจุดมุ่งหมาย ซึ่งธรรมนั้นคือหลักการส่วนอรรถนั้นคือความหมายหรือจุดมุ่งหมาย โดยปกติคนเรานี่มีจุดมุ่งหมาย สิ่งสำคัญ ที่จะนำไปสู่จุดหมายได้คือหลักการ แต่ถ้าจุดมุ่งหมายดีแต่หลักการไม่ถูกต้อง อย่างนี้ทางพุทธศาสนาไม่เห็นด้วย

2.4.6 คิดแบบหาคุณโทษและทางออก คือต้องดูถึงลักษณะของสิ่งนั้นว่ามันคืออะไร มันเป็นอย่างไร เป็นการดูสิ่งต่างๆ ให้รู้ถึงส่วนที่น่ายินดีของมัน (อัสสาทะ) โทษของมัน (อาทีวะ) ส่วนที่มีโทษจะมีทางออกอย่างไร (นิสสรณะ)

2.4.7 คิดแบบหาคุณค่าแท้คุณค่าเทียม เช่น เรื่องอาหาร คุณค่าแท้คือ กินเพื่อจะให้ร่างกายมีกำลัง แต่ปัจจุบันไปติดว่ากินเพื่อให้ไปบำรุงร่างกาย สุขภาพดี กินอย่างไรถึงจะดี ถึงจะโก้ อวดศักดา ความร่ำรวย ความมั่งมี ก็ไปติดที่คุณค่าเทียม เช่นเดียวกับความสุข ก็มีทั้งความสุขแท้จริงและความสุขอย่างเทียม ฉะนั้น การคิดแบบนี้จึงเป็นประโยชน์โดยจะต้องวิเคราะห์ให้ได้ และดูให้ออกว่าอะไรเป็นคุณค่าแท้ อะไรเป็นคุณค่าเทียม

2.4.8 อุบายเร้าคุณธรรม เช่น เมื่อความเพียรหย่อนก็คิดหรือพูดให้มีความเพียรมากขึ้น พยายามคิดว่าคิดอย่างไร ความเพียรมันถึงจะเกิดขึ้นมีขึ้น ทำนองนี้เรียกว่า คิดหรือพูดเพื่อเร้าคุณธรรม

2.4.9 คิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ คิดตามแนวสติปัฏฐาน ตามแนวภัทเทกรัตตสูตร คือให้มีความรู้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับทุกอิริยาบถ เช่นนี้ย่อมเป็นประโยชน์กับชีวิตประจำวันอย่างยิ่ง

2.4.10 คิดแบบวิภัชชวาท คือ คิดแยกประเด็นปัญหา ไม่มองปัญหาด้านเดียว ซึ่งเป็นประโยชน์มากในการที่จะตัดสินปัญหาที่เกิดขึ้น พอมีปัญหาอะไรก็จะแยกแยะประเด็นออกไป แล้วค่อยวิเคราะห์ไปทีละประเด็น แล้วก็หาคำตอบให้ได้ว่าประเด็นนั้นควรจะเป็นอย่างไร ประเด็นนี้ควรจะเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการมองปัญหารอบด้าน ครอบคลุม

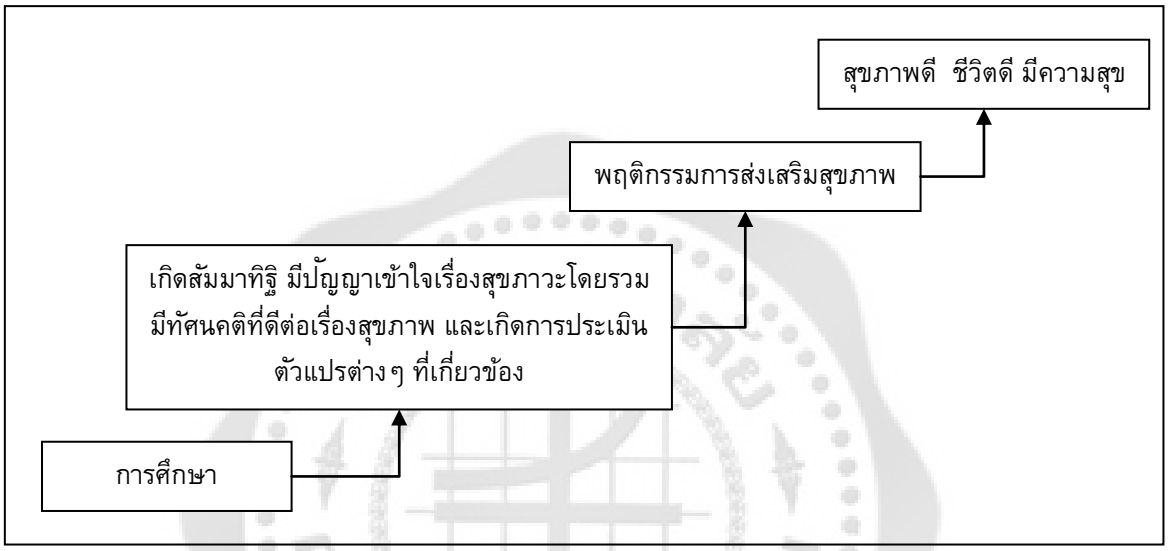
ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน การมองและคิดพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ จะทำให้ไม่กลายเป็นหุ่นที่ถูกยั่วยุ ปลุกปั่น และเชิด ด้วยปรากฏการณ์ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และคตินิยมต่างๆ ตรงกันข้ามกลับจะทำให้เกิดปัญญาทั้งแก่ตนและผู้อื่น ทำให้มีสติสัมปชัญญะ เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง คิดตัดสินและกระทำการต่างๆ ด้วยปัญญา โยนิโสมนสิการจึงเป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2544) และแม้ว่าโยนิโสมนสิการจะไม่ใช่ตัวปัญญาโดยตรง แต่ก็เป็นอุปกรณ์ให้เกิดปัญญา เป็นเหตุให้เกิดปัญญาแล้วทำให้ปัญญาใช้งานได้ดี เพราะฉะนั้นโยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญาโดยตรงแต่ว่าเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ให้ปัญญาทำงาน (วศิน อินทสระ. 2554)

3. กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาแนวพุทธ

แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาตามหลักทางพุทธศาสนา ก็คือ การพัฒนาปัญญา ซึ่งทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ นำไปสู่การมีสุขภาพดี ชีวิตดี มีความสุข ประโยชน์สุขที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาปัญญานั้นมีอยู่ด้วยกัน 3 ระดับคือ *1.ประโยชน์สุขในปัจจุบัน(ทิฏฐธัมมิกัตถะ) 2. ประโยชน์สุขในอนาคต (สัมปรายิกัตถะ) และ 3. ประโยชน์เพื่อการบรรลุธรรม (ปรมัตถะ)* ในที่นี้ผู้วิจัยขออธิบายเฉพาะประโยชน์สุขในปัจจุบันอันเป็นเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ กล่าวคือ เป้าหมายของการพัฒนาปัญญาเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันเป็นประโยชน์สุขระดับต้น ที่ว่าเป็นความสุขระดับต้นนั้น เพราะเป็นไปตามหลักความต้องการของมนุษย์อันได้แก่ ความต้องการในปัจจัย 4 ซึ่งเป็นเรื่องของวัตถุหรือด้านรูปธรรมที่ประกอบไปด้วย 1. การมีสุขภาพที่ดี ร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย สุขสบาย ใช้การได้ดี 2. การมีทรัพย์สินเงินทอง การงานดำรงชีพด้วยอาชีพสุจริตเป็นหลักเป็นฐาน สามารถพึ่งตนเอง จัดหา ใช้จ่ายและเก็บออม 3. การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ สถานะทางสังคมเป็นที่ยอมรับ มีกัลยาณมิตร 4. การมีครอบครัวที่สมบูรณ์และเป็นสุข (กรณีคฤหัสถ์) ประโยชน์สุขเหล่านี้ถือเป็นฐานที่มั่นคงต่อการดำเนินชีวิตต่อไป ถ้าขาดประโยชน์ระดับต้นนี้แล้วชีวิตก็จะพบกับความลำบาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549: 18-19)

ตามพื้นฐานของมนุษย์ย่อมต้องการความสุขด้วยกันทั้งสิ้น โดยเฉพาะในขณะที่ร่างกายกำลังเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด ในช่วงเวลานี้ปัญญาจะเป็นตัวแปรสำคัญเพราะจะทำหน้าที่ในการคิดวิเคราะห์ และสร้างความเข้าใจต่อความเป็นไปของโรคภัยที่เข้ามาเบียดเบียน ปัญญาจะทำ

หน้าที่ในการคัดกรอง และเลือกสรรว่า ควรจะดำเนินชีวิตอย่างไร จึงสอดรับกับความเป็นไปของร่างกาย สิ่งแวดล้อม และสภาพจิตใจ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องนำปัญญามาเป็นเครื่องมือในการปรับทัศนคติในการมองชีวิตเพื่อให้เข้าใจครอบคลุมในทุกมิติ โดยการเริ่มต้นที่จะศึกษา เรียนรู้ปัจจัยและตัวแปรต่าง ๆ เมื่อมนุษย์เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง ย่อมเกิดผลต่อการวางท่าทีและปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต การดำเนินการตามแนวทางดังกล่าวเป็นการบริหารสุขภาพปัญญา (ดูภาพประกอบ 5) (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. 2557: 266)



ภาพประกอบ 5 วิธีบริหารสุขภาพปัญญา

ที่มา: พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2557). *พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่.* หน้า 266.

วิธีบริหารสุขภาพปัญญาหรือวิธีการบริหารสุขภาวะทางปัญญา ก็คือ การพัฒนาให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี มีสุขในชีวิต ในพุทธศาสนามีแนวคิดในการพัฒนาความสุขที่ต้องพัฒนาเป็นลำดับไป โดยเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์ก็คือ นิพพาน อันเป็นภาวะบรมสุข แต่การพัฒนาความสุขดังกล่าวนั้น ต้องอาศัยปัญญา ดังนั้น การพัฒนาความสุขก็คือการพัฒนาปัญญา การพัฒนาปัญญาจึงเป็นการพัฒนามนุษย์แนวพุทธ โดยมี ***"ไตรสิกขา"*** เป็นกระบวนการของการศึกษาเพื่อใช้ในการพัฒนามนุษย์ กระบวนการศึกษาเกิดขึ้นมาเพื่อทำลายอวิชชาและตัณหาพร้อมกับสร้างเสริมปัญญา ซึ่งกระบวนการนี้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ เรียกว่า ไตรสิกขา หรือ สิกขา 3 ประการ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา กระบวนการในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาจึงดำเนินการตามหลักไตรสิกขานี้ เพราะแม้ "ปัญญา" จะมีความสำคัญในการนำบุคคลเข้าสู่สุขภาวะ แต่ปัญญานั้นไม่สามารถเกิดขึ้นมาลอย ๆ ได้ ต้องอาศัยพื้นฐานสำคัญอีก 2 ประการ คือ ศีล และ

สมาธิ (พุทธทาสภิกขุ. 2542: 66) ดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ปัญญาจะพึงเจริญได้อย่างไร...พรรณนาว่า เพราะเหตุที่ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นขันธ์ อายตนะ ธาตุอินทรีย์ สัจจะและปฏิจจสมุปบาทเป็นภูมิธรรมของปัญญานี้ วิสุทธิ 2 คือสีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิ เป็นมูลของปัญญานี้...” (ขุ.ป.(ไทย) 31/170/267, องฺ.ติก.(ไทย). 20/90/318, ขุ.ธ.(ไทย) 25/231-234/104-105, ขุ.ป.(ไทย) 31/39/60, ขุ.ม.(ไทย) 29/10/48, ที.สี.(ไทย) 9/213/72-73, ม.อุ. (ไทย) 14/140/180, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2546ข: 308) นั่นคือ การพัฒนาปัญญาจำเป็นต้องมีพื้นฐานที่ดีจากการพัฒนาตนเองจนประกอบด้วยความประพฤติหรือการกระทำที่ดี และมีจิตใจที่แน่วแน่ ตั้งมั่น เช่นนี้แล้ว ปัญญาจึงจะสามารถพัฒนาต่อไปได้อย่างดี

สิกขาทั้ง 3 นี้มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน โดยเมื่อพิจารณาไปทีละคู่ เริ่มจากปัญญากับศีล ซึ่งเป็นข้อธรรมที่หนุนนำซึ่งกันและกัน คนจะมีปัญญาที่สมบูรณ์ได้ก็เพราะเป็นผู้มีศีลเป็นเบื้องต้นก่อน ดังที่พระพุทธโฆสาจารย์ได้ยกพระพุทธพจน์มากล่าวอ้างไว้ว่า “อุปนิสัยแห่งความเป็นผู้มีวิชชา 3 ทรงประกาศด้วยศีล เพราะโยคีบุคคลอาศัยศีลสมบัติแล้วจึงจะบรรลุวิชชา 3 อื่นจากศีลสมบัติแล้วหาบรรลุได้ไม่ ...” (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 7) ในอีกทางหนึ่ง ปัญญาก็มีความสำคัญต่อการรักษาศีลเช่นกัน เพราะการรักษาศีลที่ขาดปัญญาจะกลายเป็นการสักแต่ว่ารักษาศีลตามๆ กันอย่างงมงาย (สีลัพพตปรามาส) เพราะขาดความเข้าใจที่ถูกต้องในจุดมุ่งหมายของการรักษาศีล ตรงกันข้ามกับคนที่มีปัญญาที่ย่อมรักษาศีลได้อย่างถูกต้องเพราะเข้าใจในจุดมุ่งหมายของการรักษาศีลได้เป็นอย่างดีว่าเป็นการฝึกฝนกาย วาจา และสำรวมใจให้สงบเรียบร้อย อีกทั้งปัญญายังทำให้รู้และเข้าใจการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอก จึงนับว่ารักษาศีลให้เป็นไปอย่างถูกต้องตรงต่อความมุ่งหมายของการบริโภคใช้สอยปัจจัยนั้นๆ เป็นอย่างดี ดังที่พระพุทธโฆสาจารย์กล่าวไว้ว่า “ปัจจยสันนิสสิตศีลนั้น ชื่อว่ามีปัญญาเป็นเหตุให้สำเร็จ เพราะผู้มีปัญญาจึงจะสามารถมองเห็นโทษและอานิสงส์ของปัจจัยทั้งหลายได้ ...” (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 61) ดังนั้น การรักษาศีลอันประกอบด้วยปัญญาจึงไม่ไร้ค่า แต่กลับยิ่งทำได้อย่างถูกต้องตามหลักการศีลที่แท้จริง

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับสมาธินั้น ตามระบบไตรสิกขาเห็นว่าการเจริญสมาธิที่เกิดมาจากผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์ย่อมเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาปัญญา การมีสมาธิตั้งมั่นส่งผลให้เกิดการเรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้ดี ซึ่งเป็นปัจจัยแห่งปัญญาที่จะรู้แจ้งเห็นจริงได้ และการพัฒนาปัญญาจะได้ผลดีแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจเป็นที่ตั้ง ดังมีพระบาลีว่า “ผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง ...” (พระพุทธโฆสะ. 2540: 5) ดังนั้น แม้ปัญญาจะเป็นขั้นสูงสุดในระบบไตรสิกขา แต่การจะพัฒนาปัญญานั้นต้องอาศัยสมาธิเป็นเบื้องต้น จึงจะสามารถดำรงอยู่ได้นานพร้อมกับพัฒนาให้ก้าวหน้าและประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป ในขณะเดียวกันเมื่อปัญญาได้พัฒนาขึ้นแล้วก็จะย้อนมาส่งผลต่อสมาธิ ทำให้สมาธิตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิที่ถูกต้องและเป็นอริยสมาธิขั้นสูงได้ ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “นัยแห่งการภาวนาซึ่งสมาธิอันประกอบด้วยอริยมรรคนั้น ท่านสงเคราะห์เข้าไว้กับนัยแห่งปัญญาภาวนาแล้วนั่นเทียว เพราะว่าเมื่อปัญญาอันโยคีบุคคลภาวนาให้เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นอันได้ภาวนาให้สมาธินั้นเกิดขึ้นด้วย ...” (พระพุทธโฆสะ. 2540: 146)

ดังนั้น ศีล สมาธิ และปัญญา จึงต่างเป็นฐานให้กันและกัน ไม่สามารถที่จะขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไปได้ดังมีพระพุทธพจน์ว่า (ที.ม. (ไทย) 10/142/89)

> ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรม โดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ ...

หากกล่าวตามภาษาของนักวิชาการสมัยใหม่ หรือตามหลักวิชาการศึกษาสายตะวันตก ระบบไตรสิกขาจะครอบคลุมถึงการทำให้เกิดพัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางปัญญา ตามลำดับ แต่จะแตกต่างกันที่ขอบเขตของความหมาย และสิกขา 3 มีจุดหมายที่ชัดเจนจำเพาะตามแนวทางของพุทธธรรม อย่างไรก็ตาม อย่างน้อยในขั้นเบื้องต้น จะเห็นได้ชัดว่า ความหมายไปกันได้ดี คือ พูดได้ตรงกันในขั้นพื้นฐานว่า จะต้องฝึกฝนอบรมบุคคลให้มีวินัย (รวมถึงความรับผิดชอบและความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม) ให้งอกงามทางอารมณ์ (ทางพระว่าให้จิตใจเข้มแข็งประณีต มีคุณภาพและสมรรถภาพดี) และให้งอกงามทางพุทธปัญญา (เริ่มด้วยความคิดเหตุผล) สิกขา 3 นี้เนื่องกันและช่วยเสริมกัน ซึ่งตามหลักพัฒนาการอย่างสมัยใหม่ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ เช่น ความรู้ เหตุผล ย่อมช่วยความเจริญทางอารมณ์ และช่วยเสริมการปฏิบัติตามวินัย ตลอดถึงความรับผิดชอบและความสัมพันธ์ในทางสังคม ดังนั้น การฝึกอบรมในสิกขา 3 หรือการให้เกิดพัฒนาการทั้งสามอย่างจึงต้องดำเนินคู่เคียงกันไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) 2552: 915-916)

เมื่อกระบวนการดำเนินต่อเนื่องไปเรื่อยๆ อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้จิตใจได้รับการฝึกฝนอบรมยกระดับขึ้นไปเรื่อยๆ ตามขั้นตอน คือ จากระดับจิตใจของปุถุชน ถึงกัลยาณชนและอริยชนในระดับต่างๆ จนในที่สุดมีความสุขสงบและรู้เท่าทันสภาวะต่างๆ ตามเป็นจริงได้ มีอิสระหลุดพ้นจากปัญหาอุปสรรคที่เป็นเครื่องขัดขวางการพัฒนาตนจนสามารถก้าวพ้นทุกข์ได้ ดังนั้น การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาจึงเป็นการพัฒนามนุษย์ในแง่ที่จะทำให้มนุษย์มีปัญญา อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงามและมีสุข การพัฒนาปัญญาที่เกิดขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นพัฒนาในระดับโลกิยปัญญา ให้กลุ่มเป้าหมายมีการพัฒนาปัญญาเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง โดยมีแนวทางการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักไตรสิกขา ดังนี้

3.1 กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล)

การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และสัมมาชีพ โดยมีสาระในแง่ของการดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มี

ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงาม เกื้อกูลประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ดีงาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2552: 914-915) การให้ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์เกี่ยวข้องนั้นอย่างถูกต้องและมีผลดี แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1. สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย และ 2. สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในธรรมชาติ ศีลยังสามารถแบ่งเป็นหมวดใหญ่ๆ ได้อีก 4 หมวด ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2542: 11-17)

1. การรักษาวินัยแม่บทของชุมชน (ปาฏิโมกขสังวร) เพื่อให้การอยู่ร่วมกันของคนในชุมชน หน่วยงาน องค์กร ประเทศชาติ เกิดความเป็นระเบียบ เรียบร้อย จึงจำเป็นต้องมีการตั้งกฎเกณฑ์ หรือกฎหมาย โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือ 1.1 เพื่อความสงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก 1.2 เพื่อความสอดคล้องประสานกลมกลืน 1.3 เพื่อความเกื้อหนุนกัน โดยไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบกัน 1.4 เพื่อความมีส่วนร่วมรับผิดชอบ 1.5 เพื่อความพร้อมเพรียงสามัคคี 1.6 เพื่อป้องกันความชั่วและความเสื่อมเสียหาย 1.7 เพื่อกั้นคนชั่วร้ายและให้โอกาสคนดี 1.8 เพื่อเอื้อโอกาสให้ชีวิตและกิจการพัฒนาและดำเนินสู่จุดหมาย 1.9 เพื่อความดีงาม งดงาม มีวัฒนธรรมของสังคม 1.10 เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงแห่งหลักการ

2. การรู้จักใช้อินทรีย์ (อินทรียสังวร) เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้อินทรีย์ รับรู้สิ่งแวดล้อมต่างๆ อย่างมีสติ ไม่ลุ่มหลงมัวเมา จึงต้องมีการพัฒนาพฤติกรรมในการใช้อินทรีย์ในการรับรู้ ดู ฟัง เป็นต้น โดยหลักการปฏิบัติที่สำคัญในการใช้อินทรีย์ คือ 2.1 รู้จักพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่จะดู จะฟัง เป็นต้น แยกแยะได้อย่างรู้เท่าทันว่าสิ่งใด ดีงามหรือไม่ เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษเป็นภัย แล้วหลีกละเว้นสิ่งที่ชั่วร้ายเป็นโทษภัย รับดูรับฟังสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ 2.2 ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ควบคุมตนเองได้ รู้จักประมาณ รู้พอดี ไม่ปล่อยตัวให้ลุ่มหลงมัวเมา ตกเป็นทาสของสิ่งที่ดูที่ฟังเป็นต้นนั้น อันจะทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง สูญเสียเวลา เสียสุขภาพ เสียการงาน เสียการเล่าเรียน เป็นต้น 2.3 ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิงไม่ติดอยู่แค่ความชอบใจ ไม่ชอบใจ แต่รู้จักดู รู้จักฟัง ให้ได้คุณค่าที่ดีงามเป็นประโยชน์สูงขึ้นไปกว่านั้น โดยเฉพาะที่สำคัญคือต้องให้ได้ปัญญาและคติที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตและสังคม

3. การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ (อาชีวปาริสุทธิ) การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นพฤติกรรมหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้ามีผู้หาเลี้ยงชีพโดยวิธีทุจริต เป็นมิจฉาชีพ นอกจากชีวิตของคนนั้นเองจะชั่วร้ายเสื่อมเสียแล้ว ก็จะก่อความเดือดร้อนแก่สังคมเป็นอย่างมาก จึงต้องส่งเสริมให้ประกอบสัมมาชีพโดยสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย พึงมีลักษณะที่สำคัญๆ ได้แก่ 3.1 เป็นอาชีพการงานที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อเวรภัยหรือสร้างความเดือนร้อนเสียหายแก่สังคม 3.2 เป็นอาชีพการงานที่ช่วยแก้ไขปัญหา หรือสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมในทางใดทางหนึ่ง 3.3 เป็นอาชีพการงานที่ช่วยให้ผู้ทำได้พัฒนาชีวิตของตนให้งอกงามยิ่งขึ้น ทั้งด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา 3.4 เป็นอาชีพการงานที่ไม่ทำลายคุณค่าของชีวิต และไม่เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต แต่ทำให้ชีวิตของตนมีคุณค่าน่าภาคภูมิใจ 3.5 เป็นอาชีพการงานที่ทำให้ได้ปัจจัยเลี้ยงชีวิตมาด้วยเรี่ยวแรงกำลังกาย

กำลังสติปัญญา ความเพียรพยายาม ความสามารถและฝีมือของตน และทำให้ได้ฝึกฝนพัฒนาความเชี่ยวชาญชัดเจนหรือฝึกปรือฝีมือในทางสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

4. การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปฏิเสวนา) เป็นการใช้ปัญญาทำความเข้าใจแล้วบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดีตามคุณค่าแท้ที่เป็นจุดหมายของการบริโภคสิ่งนั้น มีหลักในการปฏิบัติ ดังนี้ 4.1 บริโภคด้วยความรู้ตระหนักว่าการมี-ใช้-บริโภคสิ่งเหล่านั้นมิใช่เป็นจุดหมายของชีวิต แต่มันเป็นปัจจัยเครื่องช่วยเกื้อหนุนให้เราสามารถพัฒนาชีวิต และทำการสร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่สูงยิ่งขึ้นไป 4.2 บริโภคด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นๆ เช่น การสวมรองเท้ามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยปกป้องเท้ามิให้เป็นอันตรายจากสิ่งกระทบกระทั้งและเชื้อโรค เป็นต้น มิใช่สวมใส่เพื่ออวดโก้แสดงฐานะกันตามค่านิยมที่เลื่อนลอย 4.3 บริโภคโดยพิจารณาจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณ ประเภทและคุณสมบัติของสิ่งที่บริโภคตรงพอดีกับวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคสิ่งนั้น เช่น บริโภคอาหารในปริมาณและประเภทซึ่งพอดีกับความต้องการของร่างกายที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี 4.4 สามารถละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคสิ่งที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต เช่น สิ่งที่ทำลายสุขภาพ เป็นต้น โดยไม่เห็นแก่การเสพรส หรือความโก้หรูหรา เป็นต้น

ดังนั้นจะเห็นว่า ศีลมิได้หมายถึงศีลเป็นข้อๆ เช่น ศีล 5 ศีล 8 เท่านั้น ศีลเป็นข้อๆ นั้น (สิกขาบท) เป็นเพียงหลักปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมให้เป็นผู้มีศีลในระดับต่างๆ การฝึกอบรมพฤติกรรมในแง่ของการเน้นไปที่ให้ละเว้นความประพฤติชั่วต่างๆ นั้น มีศีล 5 เป็นเบื้องต้น และพัฒนาความประพฤติสูงขึ้นไปในด้านการประพฤติดี ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ซึ่งเป็นองค์ของมรรค นั้นคือ การมีความประพฤติทั้งในการพูด การกระทำ และการประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและมีเจตนาที่ดี ซึ่งถือเป็นศีลพื้นฐาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549: 768-769) โดยปกติถือว่าศีล 5 เป็นหลักความประพฤติกรรมสามัญสำหรับมนุษย์ไม่ว่าจะครองชีวิตอยู่ในระดับใด ถือเป็นหลักความประพฤติพื้นฐานของแต่ละคนในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง เรียกว่ามนุษยธรรม การฝึกอบรมในงานวิจัยครั้งนี้ จึงมุ่งเน้นแต่เพียงศีล 5 สำหรับคนทั่วไป อันเป็นการผ่อนเบาเอาสาระของศีลพื้นฐานมาเป็นข้อกำหนดอย่างต่ำที่สุดในทางความประพฤติของมนุษย์เท่าที่จำเป็นพอที่จะทำให้แต่ละบุคคลมีชีวิตที่ไม่เป็นโทษภัยและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข นับเป็นศีลพื้นฐานขั้นที่ 1 คือ ระดับโลกียศีล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549: 768-769) ประกอบไปด้วย

1. เว้นจากปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิตกันและกัน มีความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย

2. เว้นจากอทินฺนาทาน คือ ไม่เอาของที่เขามิได้ให้ หรือไม่ลักขโมย มีความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์

3. เว้นจากกาเมสุมิจฺฉาจาร คือ ไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย มีความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจคู่ครองของตน

4. เว้นจากมุสาวาท คือ ไม่พูดเท็จ มีความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านวาจาเท็จ โกหกหลอกลวง ตัดรอนประโยชน์ หรือแกล้งทำลาย

5. เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือไม่เสพของมึนเมามีความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประมาทพลั้งพลาดมัวเมาเนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ

เมื่อบุคคลมีความประพฤติที่ดีแล้วหรือมีศีลเกิดขึ้น จะส่งผลให้เกิดความละอายและเกรงกลัวต่อการทำผิด (หิริ โอตตัปปะ) ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลไม่มีศีลหรือมีความประพฤติไม่บริสุทธิ์ จิตใจวุ่นวาย ใจไม่สงบ คอยระแวง ไม่สบายใจและไม่มีความสุข เมื่อไม่มีความสุข สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ ดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “สุขมีสมาธิเป็นผล ...” (องฺ.ทสก.(ไทย) 24/1/2) ดังนั้นศีลจึงนับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้การฝึกอบรมด้านจิตใจ (สมาธิ) เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

หากบุคคลมีศีลบกพร่องหรือไม่มีการฝึกระเบียบวินัย ประพฤติตามใจชอบเช่นนี้ตัณหาก็จะเพิ่มพูน มุ่งแต่จะแสวงหาสิ่งต่างๆ มาครอบครอง ปรนเปรอตัวตน เกิดความกระวนกระวายในจิตใจ จิตไม่อาจเป็นสมาธิ จิตจึงไม่มีพลังพอที่จะตั้งมั่นให้ใช้ความคิด จึงไม่เกิดปัญญา ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลประกอบด้วยศีล มีการควบคุมความประพฤติของตน มีระเบียบวินัยดีแล้ว จิตจะคลายความกระวนกระวาย มีภาวะเป็นสุข ก่อให้เกิดสมาธิ มีจิตใจมุ่งมั่น มีพลังจิตดี จึงใช้ความคิดและเกิดปัญญาได้ในที่สุด

3.2 กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาจิตใจ (สมาธิ)

การฝึกอบรมจิตใจที่เรียกว่า สมาธิ คือการฝึกให้จิตมีลักษณะที่แข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบสวยซึ้ง ใสกระจ่าง และนุ่มนวลควรแก่งาน ซึ่งกระบวนการพัฒนาจิตใจตามแนวไตรสิกขานั้น เป็นการฝึกฝนสมาธิ เรียกว่า ภาวนา ซึ่งมี 2 อย่าง คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

3.2.1 สมถภาวนา แปลว่า การฝึกฝนจิตให้เกิดความสงบเป็นสมาธิ (องฺ.ทุก. (ไทย) 20/173/127) สามารถปฏิบัติได้หลายวิธี ในที่นี้จะกล่าวไว้เพียง 3 วิธีพอสังเขป ดังนี้

1) การเจริญสมาธิด้วยวิธีตามธรรมชาติ ดังปรากฏในพุทธพจน์ว่า “เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ...” (ที.ปา. (ไทย) 11/355/385) บุคคลสามารถฝึกฝนตนเองได้โดยเริ่มจากการมีความปลื้มใจที่ได้กระทำในสิ่งที่ดีงาม เกิดความอิ่มเอิบใจ ร่างกายผ่อนคลาย และกลายเป็นความสุขนำไปสู่สมาธิในที่สุด นอกจากนี้ การฝึกสมาธิด้วยวิธีธรรมชาตินั้น เมื่อเกิดสมาธิแล้วจะนำไปสู่ปัญญา (ยถาภูตญาณทัสสนะ) การกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันจะเป็นไปอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความเบิกบาน สงบเย็น และเข้าสู่ความไม่ทุกข์ในที่สุด (นิพพาน) (พุทธทาสภิกขุ. 2553: 94-106)

2) การเจริญสมาธิโดยใช้หลักอิทธิบาท 4 หมายถึง การทำให้เกิดขึ้น มีที่มาจาก 4 แหล่ง คือ สมาธิที่เกิดจากความพอใจหรือแรงจูงใจ (ฉันทะ) ความเพียร (วิริยะ) ความคิดจดจ่อ

(จิตตะ) และความสอบสวนไตร่ตรอง (วิมังสา) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2546ข: 842-848) อิทธิบาทแต่ละข้อทำให้เกิดสมาธิได้ทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้องเริ่มที่ข้อใดเป็นการตายตัว แต่โดยปกติมักเริ่มจากฉันทะ ถ้าเริ่มตัวหนึ่งแล้ว ตัวอื่นๆ ก็จะมาหนุนทันที และอิทธิบาทแต่ละข้อจะทำให้เกิดสมาธิได้ต่างกันไปตามนิสัยของแต่ละบุคคล (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2545: 13-19)

กล่าวคือ บางคนเมื่อมีใจรักในการทำสิ่งใดอาจเพราะเห็นคุณค่าความดีของสิ่งนั้นๆ ว่ามีประโยชน์สำหรับตัวเองและยังมีประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวม อาจเกิดความแน่วแน่ เกิดสมาธิในการทำสิ่งนั้นๆ ส่วนบางคน มีใจสู้ ไม่ย่อท้อ เห็นอุปสรรคอันใดจะต้องเอาชนะให้สำเร็จ เช่น เมื่อถูกปลุกเร้าในแง่ที่เป็นสิ่งท้าทายสติปัญญาความสามารถ ก็จะต้องเอาชนะ การนำวิริยะไปกระตุ้นให้เกิดสมาธิเช่นนี้ ย่อมสามารถทำได้ซึ่งเรียกว่า การปลูกฝังสมาธิด้วยวิริยะ ขณะที่บางคน มีลักษณะจดจ่อเกี่ยวกับตัวเอง มีความรับผิดชอบในงานที่ตนรับผิดชอบ การนำความจดจ่อ (จิตตะ) นั้นไปกระตุ้นให้เกิดสมาธิย่อมสำเร็จ เมื่อถูกปลุกเร้าในแง่ความรู้สึกเกี่ยวกับหน้าที่หรือความรับผิดชอบให้เห็นความสำคัญของเรื่องนั้นต่อชีวิตและสังคม ส่งผลให้เกิดสมาธิในเรื่องนั้นๆ แต่บางคน เป็นคนช่างสงสัย ชอบค้นคว้า ทดลอง ถ้าถูกทำอะไรให้เกิดความสงสัย อยากรู้อยากเข้าใจขึ้นมา เช่น จากการถูกตั้งคำถามแล้ว ก็จะตั้งใจ มีสมาธิค้นคว้า ทดลองในเรื่องนั้นๆ เรียกได้ว่าเป็นการปลุกเร้าด้วยวิธีแห่งวิมังสา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2547: 41; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549: 846) ฉะนั้น เมื่อพัฒนาสมาธิตามหลักอิทธิบาทจึงสามารถทำให้เกิดการพัฒนาความรู้ความสามารถเกิดปัญญาดังนี้เอง

3) การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ การกระทำใดๆ ล้วนต้องอาศัยสติเป็นตัวควบคุม คือ การไม่ปล่อยให้ใจเลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ สติจึงเป็นตัวป้องกัน ยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ก้าวพลาด ถลำลงในธรรมที่ไม่พึงประสงค์ สติยังเป็นตัวควบคุมตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิดและพฤติกรรมทุกอย่างให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ ดังนั้น สติจึงเป็นเครื่องมือสำหรับยึดหรือเกาะกุมอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเอาไว้ข้างหน้าจิต เพื่อพิจารณาจัดการอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้รักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง จัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกได้อย่างดี เมื่อมีภาวะจิตที่เป็นสมาธิ กระแสความคิดและการรับรู้จะขยายไปในมิติต่างๆ ได้ ทำให้การพิจารณาปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เป็นพื้นฐานในการสร้างปัญญา สามารถชำระพฤติกรรมต่างๆ ทุกอย่างได้ ทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ให้บริสุทธิ์และเป็นอิสระ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549: 808-810) การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ สามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า (ที.ม. (ไทย) 10/160/111)

> ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นอนุสาสนีของเราสำหรับเธอ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างไรเล่าภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสติ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ เป็นผู้มีเพียร มีสัมปชัญญะ

> มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาแลโทมนัสในโลกอย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างไรเล่า ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยสัมปชัญญะ ภิกษุธรรมวินัยนี้เป็นผู้กระทำความรู้ตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง อย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยสัมปชัญญะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นอนุสาสนีของเราสำหรับเธอ ...

อธิบายได้ว่า การมีสติ คือการพิจารณาตามดูรู้ทันในกาย เวทนา จิต และ ธรรม ที่เกิดขึ้นและการรู้ตัวในทุกอาการกระทำที่ดำเนินอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการตื่น ยืน เดิน นั่ง นอน พูด ดื่ม กิน ขับถ่าย นิ่ง หลับ เป็นต้น จำนง ทองประเสริฐ (2516) ย้ำว่า สติและสมาธินั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ การมีสมาธินั้น ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติ สมาธิก็เกิดไม่ได้

4) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นวิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมาของพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มุ่งฝึกสมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกีย์ทั้งหมด กำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549: 808-810) มีขั้นตอนสำคัญคือ เมื่อศีลบริสุทธิ์ให้ 1. ตัดเหตุกังวลใจต่างๆ ที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการทำสมาธิ ได้แก่ ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ตระกูลญาติหรืออุปัฏฐาก ลาภ คณะศิษย์หรือหมู่ชนที่ตนต้องรับผิดชอบการงาน การเดินทางไกลเนื่องด้วยกิจธุระ ความเจ็บไข้ของตนเอง การศึกษาเล่าเรียน และฤทธิ์ของปุถุชนที่จะต้องคอยรักษาไม่ให้เสื่อม (ข้อนี้เป็นความกังวลที่ควรตัดสำหรับผู้จะเจริญวิปัสสนาเท่านั้น) 2. เข้าหากัลยาณมิตร ที่สามารถให้ความรู้ในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมาธิ (กรรมฐาน) และขอความรู้จากบุคคลดังกล่าว บุคคลนี้มีคุณสมบัติที่ดีงาม คือ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักว่ารู้จักพูด ยอมให้พูด ยอมว่า แถลงเรื่องลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร 3. รับเอากรรมฐาน 40 โดยผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไปตามความเหมาะสมกับความประพฤติหรือพื้นฐานนิสัยตามปกติของแต่ละบุคคล (จริต) 4. อาศัยอยู่ในสถานที่ส่งเสริมการพัฒนาสมาธิ โดยเป็นสถานที่ไม่ไกลไม่ใกล้จนเกินไป ไปมาสะดวก กลางวันผู้คนไม่พลุกพล่าน ปราศจากการรบกวนของเหลือบยุง เมื่อพักอยู่ที่สถานที่นี้แล้วไม่ขัดสนเรื่องปัจจัย 4 และในสถานที่นี้มีพระเถระผู้เป็นพหูสูต 5. ปฏิบัติตามวิธีพัฒนาสมาธิตามอุปกรณ์ที่เลือกไว้ในข้อ 3 ซึ่งแต่ละอุปกรณ์นั้นมีรายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติและขีดขั้นของความสำเร็จที่แตกต่างกันไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2547: 73-75; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549: 849-855; พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 182-185)

สมาธิที่เกิดขึ้นจากการฝึกจิตตามวิธีดังกล่าวข้างต้น แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ 1. สมาธิชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) 2. สมาธิจวนจะแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) 3. สมาธิแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 256-257) โดยสัมมาสมาธิที่นำไปใช้ในการพัฒนาปัญญามี

ลักษณะ 8 ประการ คือ 1. ตั้งมั่น 2. บริสุทธิ์ 3. ผ่องใส 4. โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา 5. ปราศจากสิ่งมัวหมอง 6. นุ่มนวล 7. ควรแก่งาน 8. ไม่วอกแวกหวั่นไหว (ม.มู. (ไทย) 12/53/42)

3.2.2 วิปัสสนาภาวนา แปลว่า การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549: 70) จุดมุ่งหมายของวิปัสสนา จะนำไปสู่ความอิสระพ้นทุกข์อย่างถาวร ซึ่งเข้าถึงได้ด้วยการฝึกสัมมาสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (ที.ม. (ไทย) 10/373/301) ได้แก่

1) กายานุปัสสนา มีหลายวิธี เช่น อานาปานสติ อิริยาบถ เป็นต้น

2) เวทนานุปัสสนา คือ การระลึกอยู่กับความรู้สึก

3) จิตตานุปัสสนา คือ กำหนดพิจารณาจิต

4) ธัมมานุปัสสนา คือ กำหนดพิจารณาธรรม

องค์ธรรมของวิปัสสนาที่แตกต่างไปจากสมถภาวนาคือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ทำให้เกิดปัญญาหรือเป็นการมนสิการด้วยปัญญา โยนิโสมนสิการจะทำงานเชื่อมอยู่ระหว่างสติกับปัญญา เป็นอุบายวิธีในการใช้ปัญญาให้ได้ผล เมื่อสติระลึกถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องโดยเอาจิตกำกับสิ่งนั้นแล้ว โยนิโสมนสิการก็เข้าไปกำหนดทิศทางให้กับการทำงานของปัญญา แล้วปัญญาก็ทำงานหรือจัดการไปตามทิศทางนั้นๆ ถ้าโยนิโสมนสิการมาจัดทิศทางได้อย่างเหมาะสมแล้ว ปัญญาก็ทำงานได้ผล (สำนักวรรณคดีและประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร. 2550: 51) อย่างไรก็ตาม สติจะทำหน้าที่สำคัญทั้งในสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ดังนั้น ในการฝึกสติ จุดมุ่งหมายของ สมถะ คือ ฌาน จุดมุ่งหมายของ วิปัสสนา คือ ญาณ ผู้ปฏิบัติสมถภาวนา อาจไม่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนา แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องอาศัยสมถะ (ฌาน) เป็นพื้นฐาน โดยจะฝึกเป็นลำดับหรือฝึกควบคู่กันไปก็ได้ เพราะในกระบวนการฝึกวิปัสสนาต้องอาศัยสมาธิที่อาจไม่ต้องถึงระดับสูงสุด (ขณิกสมาธิ กับอุปจารสมาธิ) สมาธิเพียงขั้นต้นพอสามารถตั้งอยู่ชั่วขณะ จากนั้นใช้ปัญญาในการพิจารณาสภาวธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549: 306-308; พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). 2542: 125-131) การฝึกอบรมจิตด้านสมถะดังกล่าว จึงเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสติให้สูงขึ้นไปตามลำดับจนเป็นสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นพลังที่นำไปสู่การเรียนรู้อย่างได้ประโยชน์ เพราะจิตที่สงบแน่วแน่เป็นจิตที่สมควรแก่การงานทุกชนิด (ม.มู. (ไทย) 12/53/42) อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิ (สมถภาวนา) ไม่ได้ผลถาวร ขั้นที่ได้ผลแท้จริงและเด็ดขาด เป็นขั้นปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนา คือ ขั้นที่เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงจนเปลี่ยนทัศนคติ คำนิยม มีโลกทัศน์ และชีวทัศน์อย่างใหม่ได้ (พระราชวรมุนี. 2525: 54)

3.3 กระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาปัญญา (ปัญญา)

การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ มีสาระในแง่ของการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ไม่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม

อำพราง หรือพร่ามัว เป็นต้น จากอิทธิพลครอบงำของกิเลสมีอวิชชาและตัณหาเป็นตัวนำ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นพื้นฐาน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็กลับช่วยเสริมให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสอย่างแน่นอนยิ่งขึ้น และส่งผลต่อการดำเนินชีวิต คือ ทำให้วางใจ วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสนั้น คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆ ทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2552)

การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวาง แยกออกไปได้หลายด้าน และมีหลายขั้น หลายระดับ เช่น 1. ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ เช่น ความรู้ความเข้าใจข้อมูลความรู้ รวมทั้งศิลปะวิทยาการต่าง ๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายได้ถูกต้องชัดเจน การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามเป็นจริงตรงตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ หรือตามที่มันเป็น 2. ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม เช่น ความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย มองเห็นภาวะและกระบวนการที่ชีวิต สังคม และโลกคือหมู่สัตว์มีความเป็นมาและจะเป็นไป ตามกระแสแห่งเจตจำนงที่ตนประกอบสร้างสมจัดสรรและมีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นทั้งหมด 3. ปัญญาที่ช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีงาม เช่น ความรู้เข้าใจเข้าถึงเท่าทันความจริงของสังขาร คือโลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ จนสามารถวางใจถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้หลุดพ้น เป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์ และมีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2542: 22-24) หากขาดปัญญาเพียงอย่างเดียว ย่อมไม่สามารถที่จะแยกแยะความดีความชั่วได้เลย ปัญญาจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการดำรงชีวิตที่ถูกต้องและดีงามของมนุษย์ (พระจิรวัฒน์ อุตฺตมเมธี. 2553: 83)

การพัฒนาปัญญานั้นสามารถกระทำได้ตามหลัก***ปัญญา 3*** ดังที่กล่าวไว้ครั้งหนึ่งในเบื้องต้น สามารถกระทำได้ตามวิธีการดังต่อไปนี้

3.3.1 วิธีการพัฒนาปัญญาแบบสุตมยปัญญา นับเป็นวิธีการเบื้องต้นในการแสวงหาความรู้ซึ่งเกิดจากการสังเกต การรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา-ดู หู-ฟัง จมูก-ดมกลิ่น ลิ้น-ลิ้มรส และร่างกาย-สัมผัสได้นั้น จะต้องมีการนำสิ่งเร้ามาจากภายนอก หรือปรโตโฆสะ เข้าสู่ภายในตน และจะเห็นว่า วิธีการพัฒนาปัญญาเช่นนี้เป็นการเรียนรู้ด้วยการฟังจากผู้อื่น เป็นความรู้ที่ได้จากการเรียน จากการอ่านหนังสือ จากการฟังบรรยาย จากโสตทัศนูปกรณ์ และจากประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้จากการไปเรียนรู้นอกสถานที่หรือการทัศนะศึกษา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2538ข: 45-46) ดังนั้น แหล่งข้อมูลที่ได้รับมาจึงสำคัญยิ่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า “เพราะกล่าวถึงองค์ประกอบภายนอก เราไม่เห็นองค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนความมีกัลยาณมิตรนี้ ความมีกัลยาณมิตรย่อมเป็นไปเพื่อความมีประโยชน์มาก ...” (องฺ.เอกก. (ไทย) 20/111/17) และ “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความมีกัลยาณมิตร เมื่อมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ...” (องฺ.เอกก.

(ไทย) 20/71/13) กัลยาณมิตรที่พระพุทธพจน์กล่าวถึงจึงเป็นทั้งที่พึ่ง ที่ปรึกษา และเป็นผู้ให้ความรู้ พร้อมทั้งช่วยแนะนำสั่งสอนไปด้วยโดยเริ่มจาก บิดา มารดา ครูอาจารย์ และสมณพราหมณ์ เป็นต้น ดังนั้น ถ้าขาดกัลยาณมิตรไป การพัฒนาปัญญาอาจจะไม่ก้าวหน้า ตรงกันข้าม กลับจะพาให้หลงไปในทางที่ไม่ใช่ทางแห่งปัญญา กัลยาณมิตรจึงเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญที่สุดที่บุคคลได้รับถ่ายทอดข้อมูลจากภายนอกเข้ามาสู่ภายในตนเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลดิบหรือเป็นความรู้สำหรับที่จะนำไปคิดพิจารณาในขั้นตอนของจินตามยปัญญาต่อไปจนรู้เห็นเข้าใจด้วยตนเอง

3.3.2 วิธีการพัฒนาปัญญาแบบจินตามยปัญญา เป็นการพัฒนาการคิดวิเคราะห์พิจารณาหาเหตุผลจากการเรียนรู้ในขั้นสุตมยปัญญา การหาเหตุผลจากการดู การสังเกต-ด้วยตา การอธิบายหรือวิจารณ์ในสิ่งที่ตนได้ดูมา ได้เห็นมา ได้ยินได้ฟังมาอย่างนี้หมายความว่าอย่างไร ได้ชิมลิ้มรสมาอย่างนี้หมายความว่าอย่างไร มีส่วนผสมของสิ่งใดบ้าง ได้กลิ่นเช่นนี้หมายความว่ากลิ่นอย่างไร มีส่วนผสมสิ่งใดอยู่บ้าง ได้จับต้องลูบคลำสิ่งของเหล่านี้จะอธิบายอย่างไร มีส่วนผสมสิ่งใดอยู่บ้าง ได้จับต้องลูบคลำสิ่งของเหล่านี้จะอธิบายอย่างไร เป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2538ข: 45-46) ถือว่าเป็นขั้นตอนที่จะต้องใช้ความคิดพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง โดยอาศัยโยนิโสมนสิการเป็นตัวนำให้คิดพิจารณาเรื่องนั้นๆ อย่างถูกวิธีและโดยแยบคาย (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 714) จนเกิดปัญญารู้ชัดในเรื่องนั้นซึ่งเป็นเรื่องที่รู้เข้าใจเฉพาะภายในตนเท่านั้น โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหลักการคิดที่เป็นตัวนำทำให้เกิดสัมมาทิฐิที่ถือว่าเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาอย่างแท้จริง จึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งอันหนึ่งในการพัฒนาปัญญาในระดับจินตามยปัญญานี้ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นแม้ธรรมอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น ...” (องฺ.เอกก. (ไทย) 20/303/39)

จากความดังกล่าวแสดงให้เห็นคุณสมบัติของโยนิโสมนสิการ นั่นคือ การพินิจ หรือการคิดถูกวิธีซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาปัญญาแบบจินตามยปัญญา เพราะว่าปัญญาระดับนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องผ่านการคิดวิเคราะห์ภายในจิตใจของบุคคลแจ้งภายในด้วยตนเองแล้วจึงแสดงออกมาภายนอกในภายหลัง จะเห็นว่า การพัฒนาปัญญาแบบจินตามยปัญญานี้ เป็นการพัฒนาความรู้ระดับทิฏฐิคือความคิดเห็น ซึ่งบุคคลต้องแสวงหาข้อมูลด้วยการฟัง อ่าน เรียน สอบถาม มาอย่างเต็มที่ในเบื้องต้น แล้วนำมาประมวลย่อยเป็นความคิดเห็นของตน ความคิดเห็นที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นได้ทั้งความคิดเห็นที่ถูกหรือผิดไปจากความจริงก็ได้ทั้งสิ้น เพราะหากยังไม่ผ่านกระบวนการกลั่นกรองด้วยโยนิโสมนสิการ ก็อาจเป็นความคิดเห็นที่ผิดจากความเป็นจริง เรียกว่า มิจฉาทิฏฐิ (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 761) แต่หากใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นทุกอย่างตามสภาวะที่เป็นจริงตามหลักโยนิโสมนสิการที่ถูกต้องแล้วจะเรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิ (พระพุทธโฆสเถระ. 2547: 948) คือความเห็นที่บริสุทธิ์ถูกต้อง ตั้งอยู่บนฐานแห่งเหตุและผลที่สอดคล้องกับความจริง และยังสามารถใช้ปัญญานี้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญาในระดับสูงๆ ขึ้นไปอีก

3.3.3 วิธีการพัฒนาปัญญาแบบภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรม (ที.ปา. (ไทย) 11/305/271) การได้ลงมือปฏิบัติจริง หลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการต่างๆ ในขั้นสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญาแล้ว ผู้เรียนนำเอาสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญาทั้งสองมาคิดพิจารณาและทดลองลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องยิ่งๆ ขึ้นไปอย่างซ้ำๆ จนเกิดความรู้ความชำนาญขึ้น ถือเป็นประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติ เพราะได้ลงมือทดลองปฏิบัติด้วยตนเองจนรู้ผลเป็นอย่างดีแล้วจึงเข้าใจ และเห็นจริงตามนั้น การพัฒนาปัญญาในระดับนี้จึงสามารถพัฒนาจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงและเข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งปวง หมดความเคลือบแคลงสงสัยจนทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระจากทุกข์ซึ่งเป็นความรู้ระดับญาณอันเป็นเครื่องมือสำหรับตัดกิเลสในระดับต่างๆ ให้หมดไปจากจิตใจของตนได้

โดยสรุปแล้ว สุตมยปัญญา คือความรู้ที่ได้จากปัจจัยภายนอกโดยผ่านการดู การฟัง การดม การชิม และการสัมผัส จินตามยปัญญา คือความรู้ที่ได้จากการใช้เหตุผล จินตนาการและการสร้างสรรค์ และภาวนามยปัญญา คือความรู้อันเกิดจากการลงมือปฏิบัติ วิธีการพัฒนาปัญญาทั้ง 3 นี้ เป็นวิธีการที่จัดไปตามระบบของการพัฒนาความรู้ของคน โดยคนจะมีความรู้เบื้องต้นจากการได้ยินได้ฟัง การอ่าน การค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เป็นเบื้องต้นก่อน จึงเก็บเอาความรู้นั้นๆ ไว้ เรียกได้ว่า เป็นความรู้จากภายนอกตน จากนั้นจะใช้ความคิดพิจารณาความรู้ที่ตนได้จดจำไว้ด้วยหลักโยนิโสมนสิการซึ่งจะทำให้เกิดความรู้เข้าใจภายในตน และเมื่อบุคคลได้ทำการทดลองปฏิบัติจริงจนเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเองโดยมีสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญาเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญอย่างยิ่งแล้ว การพัฒนาปัญญาระดับภาวนานี้จึงเกิดขึ้น ซึ่งความรู้นี้จะทำให้รู้เข้าใจสภาวะต่างๆ ตามความเป็นจริงและสามารถดำเนินชีวิตอย่างไม่มีโทษภัย จึงมีความสุขได้อย่างแท้จริง

เมื่อพิจารณาวิธีการพัฒนาปัญญาทั้ง 3 แบบนี้ จะเห็นว่าการพัฒนาในเรื่องใดๆ ก็ตาม หากกระทำด้วยวิธีการแห่งปัญญา 3 นี้แล้ว ย่อมนำไปสู่ความรู้แจ้ง เห็นจริง ปฏิบัติได้ ในเรื่องนั้นๆ โดยเฉพาะหากนำวิธีการแห่งปัญญา 3 นี้ มาใช้ในการเรียนรู้หลักในการพัฒนาตนอย่าง “ไตรสิกขา” ย่อมก่อให้เกิดผลตามเป้าหมายได้อย่างดี กล่าวคือ หากบุคคลพึงรักษา “ศีล” ก็ควรเริ่มจากการเรียนรู้จากการอ่านจากตำราที่ผู้มีความรู้เขียนไว้ หรือฟังคำแนะนำ สั่งสอนจากผู้รู้ซึ่งมีความเป็นกัลยาณมิตร (สุตมยปัญญา) เพื่อที่จะเป็นแหล่งข้อมูลและเป็นแบบอย่างที่ดี เมื่อเกิดความรอบรู้ในเรื่องศีลแล้ว ก็นำมาพิจารณา ไตร่ตรองโดยใช้โยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือ (จินตามยปัญญา) จะทำให้บุคคลนั้นมีความคิดเห็นที่ถูกต้องและมีความเข้าใจในศีล ซึ่งจะนำไปสู่การสามารถรักษาศีลได้อย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตาม ความรู้ ความเข้าใจในศีล จะไม่เกิดประโยชน์และทำให้มีสุขได้เลย หากไม่มีการลงมือปฏิบัติ หรือทำการรักษาศีล (ภาวนามยปัญญา) แต่หากบุคคลนำไปลงมือปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง ก็จะเกิดความชำนาญและเคยชินในความประพฤติอันมีศีลนั้น ถือเป็นประสบการณ์ตรงที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นจริงในผลจากการรักษาศีล และยิ่งทำให้หมดความลังเล สงสัย และจะยิ่งเพิ่มความแน่วแน่ในการรักษาศีลต่อไปอีก

เช่นเดียวกับการเรียนรู้ “สมาธิ” ซึ่งเป็นระบบการฝึกจิตให้มีกำลัง ก็ควรเริ่มจากการเรียนรู้จากการเข้าหาขอความรู้จากกัลยาณมิตรผู้มีความสามารถให้ความรู้ในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมาธิ (กรรมฐาน) ซึ่งจะทำให้ได้รู้วิธีการฝึกสมาธิอันถือเป็นความรู้ที่ได้จากการฟัง (สุตมยปัญญา) เมื่อรู้วิธีการแล้วนำมาไตร่ตรองตามหลักโยนิโสมนสิการจนเกิดความเข้าใจ (จินตามยปัญญา) นำมาซึ่งการเลือกวิธีการฝึกสมาธิในแบบที่เหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ แล้วลงมือฝึกสมาธิอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง (ภาวนามยปัญญา) จิตจะมีกำลังตั้งมั่น เมื่อจิตมีกำลังตั้งมั่นดีแล้วย่อมเกิดปัญญาในการที่จะคิดค้นหาเหตุผลและความจริงต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับการพัฒนา “ปัญญา” ก็ย่อมอาศัยวิธีการแห่งปัญญา 3 เช่นกัน ปัญญานับว่าเป็นตัวนำที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา เพราะต้องเริ่มต้นจากการคิดเห็นถูกต้อง ความรู้ที่ถูกต้องในเบื้องต้นย่อมได้มาจากการมีกัลยาณมิตรคอยอบรม สั่งสอน ชี้แนะ (สุตมยปัญญา) และผ่านการคิดใคร่ครวญจนเข้าใจในสิ่งนั้น ซึ่งจะต้องใช้จิตอันตั้งมั่นเป็นฐานในการใช้โยนิโสมนสิการ (จินตามยปัญญา) จึงจะเกิดปัญญา การจะคิดให้ถูกต้องตามสภาวะความเป็นจริงได้นั้น จะต้องคิดบนฐานแห่งความรู้ที่ถูกต้องด้วย ดังนั้น การจะพัฒนาปัญญาในระดับภาวนามยปัญญาจึงจำเป็นต้องอาศัยความรู้ระดับญาณ (สมาธิ) แม้ว่าไตรสิกขาจะแบ่งแยกออกเป็น 3 ส่วน ก็ตามแต่การพัฒนาปัญญาในระบบไตรสิกขาต้องพัฒนาไปพร้อมๆ กันตลอดสายเป็นแบบองค์รวมที่ไม่เน้นพัฒนาเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น และเมื่อสามารถพัฒนาไปด้วยกันอย่างตลอดกระบวนการพัฒนาปัญญาแล้ว ก็จะเกิดศักยภาพในการเรียนรู้ฝึกฝนและพัฒนาปัญญาได้อย่างรวดเร็ว การพัฒนาปัญญาจะดำเนินไปตามระบบเช่นนี้จนผู้พัฒนาถึงพร้อมทั้งร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่แจ่มใส เป็นสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาจะนำทั้งประโยชน์และความสุขมาสู่บุคคล จึงมีผู้สนใจศึกษาเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนา ดังเช่น ระพี แสงสาคร พิณนภา แสงสาคร และเสาวลักษณ์ ลือวัฒนานนท์ (2552) ที่ได้เสนอกลยุทธ์เชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม (ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา) ในเยาวชนไว้ว่า ในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ ควรพัฒนาเยาวชนให้มีกระบวนการเรียนรู้แบบไตรสิกขา จัดองค์ประกอบหลัก เช่น มีการบูรณาการหลักสูตรในการเรียน มีกิจกรรม และโครงการต่างๆ จัดบรรยากาศที่อยู่อาศัย มีแหล่งเรียนรู้ในชุมชน และประเมินผลด้วยหลักภาวนา 4

ผู้วิจัยเคยศึกษาและสรุปแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยมีความสอดคล้องครอบคลุมตัวแปรสุขภาวะทางปัญญาได้ด้วยนั้น จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ในประเด็นดังกล่าวภายใต้บริบทของสังคมไทย พบว่า***การพัฒนาในกลุ่มเด็กและเยาวชน***ทำได้โดยผ่านการถ่ายทอดทางสังคมทั้งจากบุคคลในครอบครัวและจากบุคคลในสังคมที่มีจิตวิญญาณสูง มองเห็นคุณค่าและยอมรับในตัวตนของเด็ก การพัฒนาควรให้เด็กมีความมั่นคงในจิตใจ มีทักษะการใช้ชีวิต มีเป้าหมายชีวิต ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและสร้างสรรค์ เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง

เห็นความเชื่อมโยงของทุกสิ่ง พัฒนาให้เด็กมีกระบวนการเรียนรู้แบบไตรสิกขา ปลูกฝังจริยธรรม จัดบรรยากาศที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและมีแหล่งเรียนรู้ในชุมชน การสอนควรทำผ่านกิจกรรมที่เห็นเป็นรูปธรรม รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก ส่วนแนวทางใน***การพัฒนาในผู้ใหญ่***นั้น สามารถทำได้โดยการแสวงหาและเรียนรู้ด้วยตนเองและศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิต มองว่าชีวิตอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ ปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมาย ฝึกควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ฝึกฝน และปฏิบัติด้านจิตวิญญาณ เช่น ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ทำกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง มีกัลยาณมิตร เข้าร่วมอบรม ศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อาจเรียนรู้จากการทำงานที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ของผู้คน เป็นต้น นอกจากนี้ โรงเรียนซึ่งมีบทบาทสำคัญในกระบวนการพัฒนาบุคคล ก็พบว่า ***การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในโรงเรียน***นั้นสามารถได้โดยจัดการศึกษาเรียนรู้จากพื้นฐานชีวิตของชุมชน และการมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาของชุมชน จัดการเรียนรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างคนกับคน และคนกับสิ่งแวดล้อม จัดการเรียนรู้ผ่านการศึกษาตามแนวพุทธ อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านคุณธรรม จริยธรรม เกิดความตระหนักและความเข้าใจถึงคุณค่าของความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง นั่นเอง (พิณนภา แสงสาคร. 2555: 91-92)

สอดคล้องกับ สุปรียา ธีรสิรานนท์ (2556) ที่ทำการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์ตามแนวทางพุทธศาสนาเถรวาท มีขั้นตอนเบื้องต้นโดยเริ่มจากศรัทธา หรือความเชื่อมั่นที่มีปัญญาประกอบ เช่น ได้ฟังบุคคลใดแสดงสาระที่น่าเชื่อถือจนเห็นหรือมั่นใจว่านำไปสู่ความจริงได้ ก็เริ่มศึกษาเรียนรู้จากแหล่งนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องประกอบด้วยกันจนกลายเป็นสัมมาทิฐิที่มีคุณภาพ ปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิคือ กัลยาณมิตร ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก โดยการแสวงหามิตรที่ดี เพื่อขอความรู้คำแนะนำเพื่อให้ได้ความรู้ จากนั้นจึงนำข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ยินได้ฟังมากลั่นกรอง วิเคราะห์พิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ อันเป็นปัจจัยภายในของตัวผู้ปฏิบัติเอง ในขั้นตอนนี้อาจกล่าวได้ว่า เมื่อบุคคลมีโยนิโสมนสิการแล้ว สัมมาทิฐิก็จะเกิดขึ้นตามมา จากนั้นจึงนำตนเองเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 หรือกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในมีความสำคัญเท่าๆ กัน หรือกล่าวได้ว่า มนุษย์จะมีความสมบูรณ์เมื่อชีวิตของมนุษย์มีความสัมพันธ์ครบ 3 ด้าน คือ พฤติกรรม จิต และปัญญา

นอกจากนี้ พิชญรัตน์ บุญช่วย (2549) ยังได้ศึกษากระบวนการสร้างภาวนา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างมีขั้นตอน เพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ในภาคปฏิบัติ องค์ธรรมคือไตรสิกขาจะทำงานไปพร้อมๆ กัน และประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กัน ไตรสิกขามีลักษณะที่เป็นสหสัมพันธ์กับภาวนา 4 โดยผู้ที่ผ่านการอบรมตนเอง ตามหลักไตรสิกขาจะค่อยๆ ปรับปรุงแก้ไขภาพลักษณ์ภายนอกของตนทั้ง 4 ด้าน คือ กาย สังคม อารมณ์ และปัญญา การพัฒนาดังกล่าวจะปรากฏให้เห็นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่น่าพอใจและเหมาะสม

เช่นเดียวกับผลการศึกษาของพระครูสุขุมสังฆการ (วรเมธ โพธิสาโร/ศรีโพธิ์วัง) (2548) ทำการศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาเยาวชนของพระเทพวงศาจารย์ (คูณ ขนฺติโก) ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านคุณธรรมแก่เยาวชนตามหลักไตรสิกขา ผลสัมฤทธิ์ที่ได้คือ ทำให้เยาวชนมีความดี มีความสุข และมีความเก่งหรือความสามารถในการดำรงชีวิต

พรทิพา กุฏพินานนท์ (2551) ได้ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคน พบว่า วิธีการพัฒนาคนให้มีการศึกษา ได้แก่ หลักไตรสิกขา อริยสัจ 4 มรรค 8 สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติธรรมหลังการเรียนรู้สูงขึ้นหรือดีขึ้น เช่น มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส มีเมตตาสัตว์โลก มีความตั้งใจทำงานและตรงต่อเวลามากขึ้น ดูแลทรัพย์สินของตนและผู้อื่น เป็นต้น

สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ธนายุ ภู่วิทยาธร (2553) ที่ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนา พบว่า มีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้น ความจำดีขึ้น คิดก่อนที่จะพูด เข้าใจความรู้สึกคนอื่น มีการใช้สติสัมปชัญญะในการทำงานมากขึ้น อุปสรรคในการทำงานน้อยลง อุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ลดลง รู้สึกนอนหลับสบาย หลับลึกขึ้น หน้าตาสดใสขึ้น การดำเนินชีวิตราบรื่น

อีกทั้ง กอบเกียรติ สง่าสงเคราะห์ จุพารัตน์ วัฒนะ และ สมสุดา ผู้พัฒน์ (2554) ได้ศึกษารูปแบบกิจกรรมที่ยึดหลักไตรสิกขาเพื่อความมีวินัยในการปฏิบัติงานของนักศึกษาช่างเทคนิคการผลิต ผลการสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมซึ่งประกอบด้วย ทาน ศีล สมาธิ ทั้งหมด 10 กิจกรรม พบว่ารูปแบบกิจกรรมดังกล่าว สามารถพัฒนาวินัยการปฏิบัติงานของนักศึกษาช่างเทคนิคการผลิตได้

ในส่วนของการพัฒนาในกลุ่มสมาธิที่เป็นองค์ประกอบของไตรสิกขา พบในหลายงานวิจัย อาทิ ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย (2540) ที่ศึกษาการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 และ 3 คณะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่ไม่เคยผ่านการฝึกสมาธิในแนวทางใดแนวทางหนึ่งมาก่อน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ผ่านโปรแกรมการฝึกสมาธิมีการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ขวัญชนก เรนนี (2552) ซึ่งทำการศึกษาดัชนีความสุขของวัยรุ่น จังหวัดนครสวรรค์ ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน พบว่า วัยรุ่นระดับอาชีวศึกษาที่เข้ารับการฝึกสมาธิตามหลักสูตรดังกล่าวรายงานว่าการฝึกสมาธิช่วยทำให้ใจเย็นและมีความสุขสงบมากขึ้นทำให้มีสติเวลาโกรธ ทำให้มีความรอบคอบในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาดีขึ้น และมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น

พิณนภา หมวกยอด (2548) ยังได้ศึกษาผลของการฝึกสติโดยวิธีผสานแนวพุทธและจิตวิทยาที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักศึกษาจำนวน 70 คน ผลพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมตามโปรแกรมฝึกสติโดยวิธีผสานแนวพุทธและจิตวิทยามีคะแนน

สติ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียน และมีพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้น

นอกจากนี้ ในส่วนของการพัฒนาในกลุ่มปัญญา อันเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของไตรสิกขา ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะทางปัญญาก็มีรายงานการวิจัยดังเช่นของ สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ (2545) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดกเพื่อวิเคราะห์ปัญญาในฐานะที่เป็นคำสอนในอรรถกถาชาดก ผลการศึกษาพบว่า จากการวิเคราะห์ปัญญาทางพุทธศาสนา ปัญญา คือ ความรู้ที่ประกอบด้วยการคิดอย่างถูกต้องหรือโยนิโสมนสิการ การมีปัญญาที่ถูกต้องจะทำให้รู้จักใช้ปัญญาแก้ปัญหาและเตือนสติ ด้านบ่อเกิดปัญญา พบว่า ปัญญาเริ่มต้นมาจากขันธ์ 5 พัฒนามาสู่กระบวนการคิด การฟัง การกระทำจนเกิดความรู้ที่ชัดแจ้ง ด้านคุณค่าของปัญญา พบว่า การใช้ปัญญาในทางที่ถูกต้องทำให้การดำเนินชีวิตเป็นสุข แต่ถ้าไม่มีปัญญาหรือใช้ปัญญาในทางไม่ถูกต้องจะทำให้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เกิดอวิชชา

สอดคล้องกับ เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ที่ศึกษาถึงผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง การวิจัยเป็นแบบการวิจัยกึ่งทดลอง เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งสิ้น 9 กลุ่ม คือ กลุ่มโยนิโสมนสิการ 3 กลุ่ม กลุ่มแนวทรอตเซอร์ 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพพบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการสมาชิกเกิดประสบการณ์ และเนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องชีวิตตนเอง ความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือ ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ ครรชิต แสนอุบล (2553) ได้ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา การวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐจำนวน 41 คน คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 เป็นกลุ่มพัฒนาตน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงที่ 1 และฝึกอานาปานสติในช่วงที่ 2 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นกลุ่มที่ฝึกอานาปานสติในช่วงที่ 1 และเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงที่ 2 สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมทดลองใดๆ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 มีเฉพาะคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนทดลอง และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม เมื่อทดลองเสร็จสิ้นในช่วงที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 มีเฉพาะคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงหลังการทดลองช่วงที่ 1 และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 มีเฉพาะคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าหลังการทดลองช่วงที่ 1 และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่า

กลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตาม หลังการทดลองช่วงที่ 2 คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกยืนยันความเป็นจริงของภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาชิกกลุ่มทดลอง

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นว่า กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนานั่นคือ ระบบไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีการฝึกศีล เจริญสมาธิ และโยนิโสมนสิการ เป็นต้น สามารถพัฒนาบุคคลไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาได้ โดยชี้ให้เห็นว่า การมีสัมมาทิฐิ เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาไปสู่สุขภาวะทางปัญญา ซึ่งการจะมี “สัมมาทิฐิ” นั้น ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก คือ “กัลยาณมิตร” ที่ให้ความรู้ คำแนะนำที่ถูกต้อง แล้วจึงมีการนำมาวิเคราะห์พิจารณาด้วย “โยนิโสมนสิการ” จนนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ ผลที่ได้คือความสุขจากการดำเนินชีวิตประกอบไปด้วยปัญญา ที่แสดงออกมาให้เห็นในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปทางที่น่าพอใจ มีความดี ความเก่ง ความสุข มีวินัย และความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการคิดเป็น (มีโยนิโสมนสิการ) แก้ปัญหาเป็น มีความเห็นถูก มีสติในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นไปตามแบบจำลองระบบการศึกษาของพระมหาพงศ์นรินทร์ จิตวาโส (Phramaha Pongnarin Thitavamso. 2005: 58) (ดูภาพประกอบ 4)

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาจึงจำเป็นจะต้องทำการพัฒนาในรูปแบบขององค์รวม โดยอาศัยกรอบตามหลักไตรสิกขาเป็นกรอบแนวคิดใหญ่ “ปัญญา” นั้นมีอยู่ด้วยกันหลายระดับ แต่สำหรับในงานวิจัยครั้งนี้มีเป้าหมายการพัฒนาในระดับโลกิยะเท่านั้น ทั้ง 3 องค์ประกอบของไตรสิกขาจึงถูกพัฒนาในระดับต้น กล่าวคือ ด้านศีล จะพัฒนาโดยอาศัยหลักศีล 5 สมาธิจะพัฒนาด้วยวิธีการต่างๆ ให้พอมีสมาธิชั่วขณะ และฝึกสติในชีวิตประจำวัน และพัฒนาปัญญาให้มีสัมมาทิฐิและโยนิโสมนสิการ โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลักปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา (เลือกคบกัลยาณมิตร) จินตามยปัญญา (ใช้สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ) และภาวนามยปัญญา (ทดลอง ลงมือปฏิบัติ) มาเป็นวิธีการให้ได้มาซึ่งความรู้ที่จะช่วยให้บุคคลเข้าถึงศีล สมาธิ และปัญญา สามารถคิดแก้ปัญหาอันเป็นทุกข์ให้ลุล่วงไปได้ สุขภาวะทางปัญญาย่อมเกิดขึ้น โดยเป้าหมายการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาครั้งนี้มุ่งให้เกิดประโยชน์และความสุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) จึงพัฒนาปัญญาในระดับโลกิยปัญญาเท่านั้น อย่างไรก็ตาม พบว่า สถานะของงานวิจัยในปัจจุบันที่เป็นการศึกษาเพื่อไปสู่การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยตรงในสังคมไทยนั้นยังมีจำนวนน้อย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรดำเนินการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาอันเหมาะสมกับการนำไปพัฒนาจริงในบริบทของสังคมไทย ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจทำการวิจัยในครั้งนี้นั่นเอง

4. เทคนิคการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดทางพุทธศาสนาเป็นกรอบแนวคิดหลักในการพัฒนา โดยอาศัยเทคนิคกระบวนการกลุ่มในการฝึกอบรมในรูปแบบการจัดค่าย

คุณธรรม และดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดของเทคนิคดังกล่าวดังนี้

4.1 กระบวนการกลุ่ม

4.1.1 ความหมายกระบวนการกลุ่ม

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า “กระบวนการกลุ่ม” ไว้ อาทิ

กระบวนการกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของบุคคลภายในกลุ่ม ทั้งกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก กิริยาท่าทาง และบรรยากาศภายในกลุ่ม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัวปรับความสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะที่ต่อเนื่องกันเสมอ (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2542)

กระบวนการกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลเข้าร่วมกันปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีเป้าหมายร่วมกัน และทุกคนในกลุ่มมีบทบาทในการช่วยดำเนินงานกลุ่ม มีการติดต่อสื่อสารและประสานงานกันเพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายเพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม (ทิศนา แขมมณี. 2545: 343-344)

กระบวนการกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีการร่วมมือร่วมใจกันทำงานหรือทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน ทำให้สมาชิกต้องมีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ต่างๆ ต่อกัน (อุไร สุมาริธรรม. 2545)

กระบวนการกลุ่มทำให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มอย่างเสรี โดยสมาชิกแต่ละคนจะมีส่วนกระตุ้นให้ผู้อื่นได้ใช้ความสามารถพิเศษของตนเอง สำหรับผู้นำของกลุ่มจะแนะแนวทางของการมีปฏิสัมพันธ์เพื่อให้กลุ่มไปสู่จุดมุ่งหมายตามความต้องการของกลุ่มและของบุคคล ในการแก้ไขปัญหาของกลุ่มสมาชิกจะใช้ความสามารถของตนเองในการเลือกจุดมุ่งหมายของกลุ่ม คิดคำถามเฉพาะและปัญหาตามข้อตกลงในกลุ่ม และสุดท้ายคือ กระทำการใดๆ ที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2546)

กระบวนการกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มหลายๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาประสบการณ์โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น (กาญจนา ไชยพันธ์. 2547: 2)

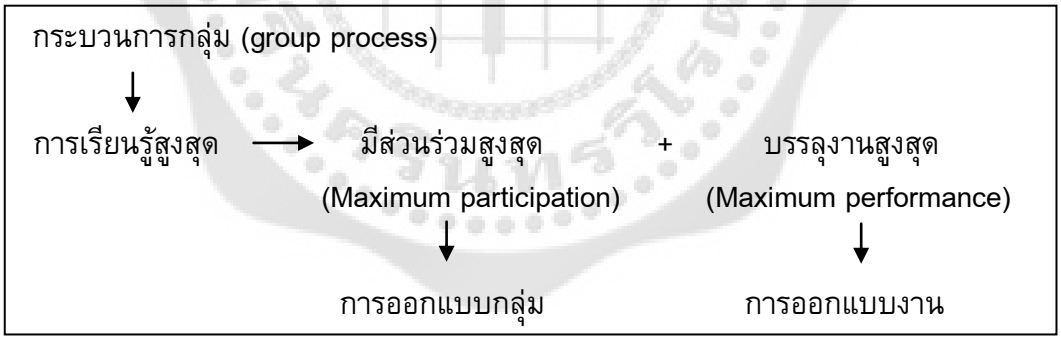
สรุปความหมายข้างต้นได้ว่า กระบวนการกลุ่ม เป็นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในกลุ่มที่ก่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และแบ่งปันประสบการณ์ ตลอดจนร่วมกันแก้ไขปัญหาของกลุ่มสมาชิกตามความสามารถของตนเอง เพื่อทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดให้บรรลุไปตามเป้าหมายของกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น กระบวนการกลุ่มจึงก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเป็นวิธีการสำคัญที่เอื้อให้เกิดการปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมสูงสุด และบรรลุผลสำเร็จของงานสูงสุด

กระบวนการกลุ่มเป็นวิธีการที่นิยมนำมาใช้ในการฝึกอบรมอีกวิธีหนึ่ง เนื่องจากกระบวนการกลุ่มมีความเชื่อพื้นฐานที่ว่า 1. บุคคลแต่ละคนมีความสามารถพิเศษในตนเองซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานกับกลุ่ม 2. ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่ม 3. บุคคลแต่ละคนมีอิทธิพลต่อกลุ่มและกลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อบุคคลแต่ละคนเช่นกันซึ่งเป็นการทำให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ “การรู้จักให้และการรู้จักรับ” 4. กลุ่มจะช่วยส่งเสริมสมาชิกแต่ละคนให้มีการพัฒนาทัศนคติต่อสังคมในทางที่ดี (วินิจ เกตุขำ; และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2522: 14-15) ด้วยความเชื่อพื้นฐานอันเห็นถึงประโยชน์เหล่านี้ จึงนำไปสู่การฝึกอบรมด้วยกระบวนการกลุ่มนั่นเอง

4.1.2 การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม

การเรียนรู้หรือการฝึกอบรมด้วยกระบวนการกลุ่มเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมและบรรลุงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) ของผู้เรียนขึ้นอยู่กับการออกแบบกลุ่ม ซึ่งผู้เรียนทุกคนควรมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของแต่ละองค์ประกอบ ฉะนั้นผู้สอนจึงต้องพิจารณาตามจำนวนผู้เรียน ส่วนการบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) นั้นถึงแม้จะมีการออกแบบกลุ่มให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้วก็ตาม แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้กลุ่มผู้เรียนบรรลุงานสูงสุดได้คือ การออกแบบงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สอนจะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้กลุ่มผู้เรียนทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแผนการสอน



ภาพประกอบ 6 กระบวนการกลุ่ม

ที่มา: กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต.* หน้า 17.

4.1.3 เทคนิคกระบวนการกลุ่ม

เทคนิคกระบวนการกลุ่มที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกอบรมด้วยกระบวนการกลุ่มนั่น มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน ดังเช่นที่ กาญจนา ไชยพันธ์ (2547: 51) ได้เสนอไว้ว่า เทคนิคกระบวนการกลุ่มประกอบไปด้วย

1) สถานการณ์จำลอง เป็นการจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้รับการอบรมเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้ช่วยให้ผู้รับการอบรมได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงอาจไม่กล้าแสดงออกเพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

2) ละคร เป็นวิธีการที่ให้ผู้รับการอบรมได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้เหมาะสมตามบทที่กำหนดให้โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ช่วยทำให้ผู้รับการอบรมได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้ การที่ผู้เข้าอบรมได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน ยังช่วยให้เกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

3) กลุ่มย่อย เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้วซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการฝึกอบรม วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการฝึกนี้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การใช้กลุ่มย่อยมีหลายวิธี เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย การประชุมระดมสมอง ฯลฯ

นอกจากนี้ สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2545: 127-128) ยังได้กล่าวถึงเทคนิคกระบวนการกลุ่มที่นำมาใช้ได้มีอีกหลายวิธี เช่น

1) เกม เป็นกิจกรรมการเล่นง่ายๆ ที่มีกฎกติกาไม่ยุ่งยาก สลับซับซ้อน การเล่นเกมจะทำให้เกิดความสนุกสนาน มีแรงจูงใจและมีความสุขในการเรียนรู้ได้ดี

2) บทบาทสมมุติ เป็นวิธีที่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นตามสถานการณ์ที่สมมุติขึ้น แล้วให้ผู้เข้าอบรมสวมบทบาทนั้น โดยจะต้องแสดงบทบาทที่ได้รับตามสถานการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง วิธีนี้จะช่วยให้เกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้ดี

3) กรณีตัวอย่าง เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้กรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เข้าอบรมได้ศึกษาวิเคราะห์ อภิปราย เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนการหาหนทางแก้ปัญหานั้น วิธีการนี้ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูล

4) การอภิปรายกลุ่ม เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มสนใจร่วมกัน การอภิปรายกลุ่มแต่ละกลุ่มอาจมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน โดยมีผู้นำกลุ่มคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมอย่างเป็นอิสระและเป็นธรรมชาติในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตลอดจนสมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของกลุ่มร่วมกัน

จะเห็นได้ว่า เทคนิคกระบวนการกลุ่มนี้มีอยู่ด้วยกันหลายวิธี เช่น สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมุติ กรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม การประชุมระดมสมอง เป็นต้น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้ร่วมวิจัยจะร่วมกันตัดสินใจเลือกใช้เทคนิคต่างๆ เหล่านี้ตามความเหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ต่อไป

4.1.4 กระบวนการกลุ่มกับการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

นักศึกษาระดับปริญญาตรีซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งตามธรรมชาติแล้วมักให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก ชอบอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ดังนั้น หากรู้จักใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อนำมาช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้กระบวนการทำงาน และการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันอย่างมีหลักการแล้ว ก็จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ เข้าใจ และรู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในกลุ่มก็จะช่วยเหลือร่วมใจกันแก้ไข (อุไร สุมาริธรรม. 2545)

จากผลการวิจัยในอดีตที่ผ่านมา พบว่ามีการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในการพัฒนามนุษย์ในเกือบทุกช่วงวัย โดยมีการนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังเช่นในงานวิจัยของ สุมาลี จันทร์ชลอ (2545) ที่ได้ทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเสริมสร้างคุณภาพเยาวชน ช่างอุตสาหกรรมในสถานศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาเยาวชนที่สำคัญได้แก่ การจัดกิจกรรมทางอ้อมเป็นประจำ และจัดกิจกรรมพิเศษเป็นครั้งคราว การใช้สื่อประกอบหลายชนิด ใช้กระบวนการกลุ่ม อภิปรายให้คิด และลงมือปฏิบัติ กีพา ดนตรี และ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนา หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษากลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความตระหนัก มีพฤติกรรมความรับผิดชอบ และมีทักษะในการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับ ณรงค์ศักดิ์ ธรรมโชติ อนิวรรต หาสุข และ กนกอร นุ้ยเล็ก (2554) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะการคิดและการแก้ปัญหาโดยการสอนแบบโครงงานที่เน้นกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในการตรวจสอบโครงสร้างจุลภาคโลหะ วิชา Physical Metallurgy Laboratory I ในระดับชั้นปริญญาตรี สาขาวิชาวิศวกรรมวัสดุและโลหการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน พบว่า วิธีการสอนดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนสามารถผ่านเกณฑ์ประเมินทักษะการคิดและแก้ไขปัญหาโดยไม่ต้องซ่อมเสริม ร้อยละ 79.38 ผู้เรียนสามารถตรวจสอบโครงสร้างจุลภาคได้หลากหลายตามความสนใจและความถนัดของกลุ่มร้อยละ 100 มีการส่งงานมอบหมายกลุ่ม มีการซักถามในระหว่างการทำกิจกรรม ร้อยละ 100 การทำงานร่วมกัน ร้อยละ 90 มีความคิดสร้างสรรค ร้อยละ 65 และมีทักษะการแก้ไขปัญหาร้อยละ 70 เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ กัลยา ตากูล (2550) ที่ทำการศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดและกระบวนการแก้ปัญหาอนาคตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งทำการศึกษาสภาพของทักษะการคิดและกระบวนการแก้ปัญหาอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย และวิเคราะห์แนวคิดและแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในอนาคตเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดและกระบวนการแก้ปัญหาอนาคตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัยเป็นกรณีศึกษา โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนมีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การพัฒนาครูผู้สอนให้มีความพร้อมในการอำนวยการเรียนรู้ของนักเรียน 2. การจัดเนื้อหา ให้

เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักเรียน 3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นกระบวนการกลุ่ม มีการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย 4. จัดการประเมินการคิดทั้งระดับบุคคลและระดับกลุ่ม และ 5. การจัดบรรยากาศในการเรียนรู้ ให้นักเรียนมีอิสระทางการคิดและมีการเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอ ส่วนในแง่ของทักษะการคิด พบว่า ทักษะการคิดและกระบวนการแก้ปัญหาอนาคตของนักเรียนมีพัฒนาการอยู่ในระดับดี

อีกทั้งจากรายงานการวิจัยของ บัณฑิต ฉัตรวิโรจน์ (2550) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบการจัดการความรู้เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการสอนของนักศึกษาครู ผลการศึกษาได้พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบจัดการความรู้ ซึ่งได้รับการประเมินความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญที่ระดับมากที่สุด รูปแบบนี้มีลักษณะเด่น คือ การบูรณาการการจัดการความรู้ กระบวนการกลุ่มและเรียนรู้แบบร่วมมือ การเรียนรู้แนวสร้างสรรค์นิยม การนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติ และการประเมินผลตามสภาพจริง แล้วได้นำรูปแบบการจัดการเรียนการสอนดังกล่าวไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ในรายวิชาการพัฒนาความเป็นครูวิชาชีพ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมรรถนะการสอนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ ชยาศิษย์ คำสายพรม (2553) ยังได้ศึกษาการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรที่ได้รับการคัดเลือกและอาสาสมัคร จำนวน 30 คน ทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมองเห็นปัญหาของตน สามารถแลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหาของตนกับกลุ่มในการวางแผนการหยุดสูบบุหรี่ และเลือกวิธีที่มีความเหมาะสมต่อตนเอง เนื่องจากกิจกรรมในกระบวนการกลุ่มเอื้อให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาตนเองในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาตลอดจนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพใหม่ๆ เพื่อสร้างความสามารถในการต่อสู้กับอาการขาดบุหรี่ นอกจากนี้ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า อิทธิพลจากเพื่อนเป็นส่วนสำคัญที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการทำกิจกรรมร่วมกันก่อให้เกิดความไว้วางใจ การให้กำลังใจ และเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถเลิกบุหรี่ได้ในระยะเวลา 10 วัน จำนวน 2 คน เลิกบุหรี่ได้ในระยะเวลา 14 วัน 26 คน และกลับไปสูบอีกจำนวน 2 คน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เกษมณี ขัติยะ (2548) ที่วิจัยเรื่อง การใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างทักษะการป้องกันตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับการคัดเลือกจากครูที่ปรึกษาและนักเรียนอาสาสมัคร จำนวน 30 คน พบว่ากระบวนการกลุ่มก่อให้เกิดการพัฒนาการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่าง โดยก่อให้เกิดทักษะในการป้องกันตนเองในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง และเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด และสามารถคิดวิเคราะห์และเกิดความคิดสร้างสรรค์

วัฒนา ปัดถาวะโร (2552) ยังได้ศึกษากระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและยังสูงกว่ากลุ่มควบคุมด้วย ต่อมา จันทร์พิมพ์ สุขเสริม และฉันทนา กล่อมจิต (2553) ในศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลยและเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์จำนวน 24 คน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์หลังการทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนทดลองและยังสูงกกว่ากลุ่มควบคุมด้วย

ในอีกทางหนึ่ง สมจิตร เกิดปรางค์ (2543) ได้วิจัยเรื่อง การนำศีล สมาธิ ปัญญา มาใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 2 จำนวน 24 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองและยังสูงกว่ากลุ่มควบคุมด้วย อีกทั้งกลุ่มทดลองยังมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผล (30 วัน) สูงกว่าหลังทดลองด้วย นอกจากนี้ นงนุช เชาวน์ศิลป์ (2540) ยังได้ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมการปรับตัวและคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในโรงพยาบาลระยอง จำนวน 36 ราย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการปรับตัวโดยรวม พฤติกรรมการปรับตัวด้านสรีรวิทยาและด้านบทบาทหน้าที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยนี้ยังชี้ให้เห็นว่า ทั้งกระบวนการกลุ่มและการให้คำปรึกษาตามปกติสามารถใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้ แต่ทั้งนี้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการปรับตัวได้ดีกว่าการให้คำปรึกษาตามปกติ อีกทั้ง ชาญชัย พีรเมธากุล (2548) ยังได้รายงานผลการวิจัย ผลของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนต่อความวิตกกังวลทางสังคม และความสุขในเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอแม่อาย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 50 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน มีความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมฯ และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมด้วยและพบว่ากลุ่มทดลองมีความสุขสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฯ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมด้วย

นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่มยังมักถูกนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมจริยธรรมด้วย ดังเช่นที่ปรากฏในงานวิจัยของ อุไรวรรณ อินทยารัตน์ (2541) ที่ศึกษาผลของการสอนวิธีบทบาทสมมติและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมจริยธรรมของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 90 คน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ความเสียสละ และความสามัคคีสูงขึ้น

เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ พงษ์ศานติ์ เย็นอ่อน (2545) ที่ได้ศึกษาการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า แผนการสอนวิชาจริยศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยหลักการของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เช่น การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติ การใช้กรณีตัวอย่าง นิทาน และการอภิปรายกลุ่ม มาปรับสร้างเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนตามเนื้อหาของคุณธรรมด้านต่าง ๆ เมื่อนำไปทดลองใช้พบว่า คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรม และจากแบบสังเกตพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนหลังการสอนโดยใช้แผนการสอนดังกล่าวสูงกว่าก่อนสอน

อีกทั้งยังพบว่า สุวิทย์ สุขหมั่น (2546) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพัฒนาเด็ก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดขอนแก่น โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมจริยธรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม (ด้านความสามัคคี ความเมตตากรุณา ความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ และความซื่อสัตย์) มีพัฒนาการพฤติกรรมจริยธรรมสูงขึ้น สอดคล้องกับ ทัศไนยวรรณ จินตสุธานนท์ (2546) ที่ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชัยภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน พบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มีการควบคุมตนเองดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ ณัฐวุฒิ ภิญโญทรัพย์ (2551) ยังได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการพัฒนาความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีระเบียบวินัยในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฯ ส่วน ธีรวัฒน์ พุทธาวัง (2552) ก็ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมรับผิดชอบของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดอุดรธานี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนอายุ 14-18 ปี จำนวน 20 คน พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมความรับผิดชอบสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมด้วย

จากการประมวลงานวิจัย ชี้ให้เห็นว่า กระบวนการกลุ่มถูกนำมาใช้เพื่อการพัฒนามนุษย์ทั้งในด้านของการพัฒนาจิตลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ความสามารถในการควบคุมตนเอง ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียด และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น การพัฒนาพฤติกรรมจริยธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ ความเมตตากรุณา ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย และความสามัคคี ตลอดจนช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การติดเกมคอมพิวเตอร์ อีกทั้งยังก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข มีทักษะชีวิตที่ดี และมีการปรับตัวที่ดี นั่นเอง ซึ่งล้วนแต่เป็นคุณลักษณะที่มีความเชื่อมโยงกับการมีสุขภาวะทางปัญญา

แม้การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาจะมุ่งเน้นผลการพัฒนาที่เกิดขึ้นภายในตัวนักศึกษาแต่ละคน แต่การจะพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางปัญญานั้น จำเป็นต้องพัฒนาความเข้าใจที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อโลกตามความเป็นจริงเป็นเบื้องต้น การใช้กระบวนการกลุ่มที่เข้ามาช่วยในการพัฒนานี้จึงมีความสำคัญยิ่ง เนื่องจากการเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่มจะช่วยสะท้อนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ให้แก่กันและกัน ทำให้นักศึกษาแต่ละคนมีโอกาสตรวจสอบความคิด ความรู้สึก และความเข้าใจในสภาวะต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ภายใต้บรรยากาศสบายๆ แห่งกัลยาณมิตร

4.2 การจัดค่ายคุณธรรม

4.2.1 ความหมายค่ายคุณธรรม

ค่ายคุณธรรม หมายถึง การจัดกิจกรรมที่เน้นผู้เข้ารับการอบรมเป็นศูนย์กลาง เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม ผ่านกระบวนการปฏิบัติธรรม เนื้อหากิจกรรมจะสอดแทรกในกิจวัตรประจำวันตลอดช่วงอยู่ค่าย เสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมด้วยการปฏิบัติจริง โดยสามารถรู้ และคิดได้ด้วยตนเอง (กรมการศาสนา. 2552: 59)

ค่ายคุณธรรมนี้ถูกสร้างขึ้นตามแนวคิดทางพุทธศาสนาที่เชื่อว่า มนุษย์หรือคนเป็นสัตว์พิเศษที่ต้องฝึกถ้าไม่ฝึกหรือไม่เรียนรู้แล้วจะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ คนทุกคนจึงควรพัฒนาตนอยู่เสมอ เพื่อให้มีชีวิตที่เป็นสุข ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “ความฝึกจิตที่ข่มได้ยาก ที่เบา (คือเกิดขึ้นเร็วดับไปเร็ว) มีจิตวิตกไปตามความใคร่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งได้ เป็นคุณให้ประโยชน์สำเร็จ จิตอันเขาฝึกแล้ว นำสุขมาให้ …” (ขุ.ธ. 25/19)

การพัฒนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ คือ การพัฒนาตนด้วยตนเอง เพราะตนเป็นที่พึ่งแห่งตน จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นจึงนำไปสู่การดำเนินการจัดค่ายคุณธรรม หรือค่ายธรรมทายาท ซึ่งมีปรัชญาของค่ายว่า “ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ” คือ ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว ประเสริฐที่สุด เชื่อว่า “คนจะดีได้ก็เพราะการฝึก ฝึกมาอย่างไรก็เป็นไปอย่างนั้น เชื่อว่าคนเรานั้นพัฒนาได้ ให้ดีได้เท่าที่เขาต้องการ การพัฒนาที่ใจของคนเรานี่แหละ คือ การพัฒนาที่ถูกต้อง คนที่มีใจพัฒนาแล้วจะไปสร้างประโยชน์ สร้างความดี หรือสร้างวัตถุอะไรก็ได้ (คำผล กองแก้ว. 2550: 9; มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2549) การพัฒนาคนผ่านกิจกรรมในค่ายคุณธรรมจึงเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการอบรมเยาวชนให้มีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึงแนวทางแห่งการพัฒนาตนเองที่ถูกต้องตามหลักทางพุทธศาสนา

4.2.2 แนวคิดหลักในการอบรมค่ายคุณธรรม

การอบรมในค่ายคุณธรรมเกิดจากการนำปรัชญาการศึกษาทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ ซึ่งมีองค์ประกอบอยู่ 4 ประการ ได้แก่ (กรมการศาสนา. 2551: 29)

1) พัฒนากาย คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงาม

2) *พัฒนาศีล* คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์ และ มีอาชีพที่ถูกต้อง

3) พัฒนาจิต คือ การฝึกอบรมเพื่อให้เกิดจิตที่สมบูรณ์ด้วยลักษณะ 3 ประการ คือ คุณภาพจิต ได้แก่ มีคุณธรรมสร้างเสริมจิตใจให้งดงาม สมรรถภาพจิต ได้แก่ ความสามารถของจิต และสุขภาพจิต ได้แก่ มีจิตที่มีสุขภาพดี

4) พัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมเพื่อให้เกิดปัญญา 5 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ความรู้ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการ

ระดับที่ 2 การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

ระดับที่ 3 การคิดวินิจฉัยโดยบริสุทธิ์ใจ

ระดับที่ 4 การเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้ทางเสื่อมทางเจริญ และ เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาตน พัฒนาชีวิตและ สังคมให้เจริญดีงามยิ่งๆ ขึ้นไป

ระดับที่ 5 รู้เท่าทันธรรมดาของโลกและสิ่งมีชีวิต เข้าใจความจริงแท้ จิตใจเป็น อิสระ หลุดพ้นจากทุกข์โดยสมบูรณ์

ดังนั้น การจัดค่ายคุณธรรมที่จัดให้แก่กลุ่มเยาวชนในสถานศึกษาทั่วไปนั้น จึงมี วัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าวดังนี้ (กรมการศาสนา. 2552 : 59-60) 1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ ความเข้าใจในหลักธรรมทางศาสนาและเป็นแบบอย่างด้าน คุณธรรม ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต 2. เพื่อให้เด็กและเยาวชนนำหลักคุณธรรมจริยธรรมไป พัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสม 3. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กและเยาวชน 4. เพื่อให้เด็ก และเยาวชน เกิดการพัฒนาตนเอง คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น จนนำไปสู่การพัฒนาครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

4.2.3 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมค่ายคุณธรรม

กรมการศาสนา (2552: 60-64) ได้อธิบายขั้นตอนการจัดกิจกรรมค่ายคุณธรรมไว้ว่า การจัด ค่ายให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายจะต้องมีการบริหารและการจัด ทรัพยากรที่ดี ต้องมีขั้นตอนในการจัดการ เช่นเดียวกับการบริหารจัดการทั่วไป โดยเริ่มจากการ เตรียมงาน การวางแผน การดำเนินการ และการประเมินผล จนถึงการนำผลการประเมินสู่การ พัฒนาในทุกขั้นตอน ผู้เกี่ยวข้องในการจัดค่ายคุณธรรมจะต้องรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของ ตนเอง และสร้างความร่วมมือทำงานเป็นทีมเดียวกัน ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

ขั้นการวางแผน (Planning)

1. การวางแผนงานค่าย

1.1 การเตรียมโครงการ ศึกษาโครงการค่าย ตั้งเป้าหมายร่วมกัน โดยให้ทุกคนได้มี ส่วนร่วมและมีหน้าที่รับผิดชอบ

1.2 รวบรวมและเตรียมเอกสาร รวบรวมเอกสารที่ใช้ในค่ายทั้งหมด เช่น ใบสมัคร ใบอนุญาตจากผู้ปกครอง แผนที่การเดินทาง ข้อมูลการเดินทาง แบบประเมินผล แบบสำรวจสุขภาพ ฯลฯ จัดเตรียมเอกสารทุกเรื่องไว้ให้พร้อม

1.3 ตั้งเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ค่าย ตั้งเป้าหมายของงานค่ายพร้อมจัดทำแผนการทำงานโดยละเอียด ระบุผู้รับผิดชอบในแต่ละขั้นตอนให้ชัดเจน จัดทำตารางเวลาให้มีทั้งกิจกรรมด้านวิชาการ นันทนาการ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1.4 วางแผนกิจกรรมค่ายในแต่ละวันตามลักษณะของค่ายที่จัด

2. การวางแผนบุคลากรค่าย

2.1 จัดหาคนทำงานค่าย อาจใช้บุคคลภายในหน่วยงานที่มีความรู้ ความสามารถหรือมีความถนัดเพื่อกำหนดให้หน้าที่ในตำแหน่งต่างๆ หรือจัดกันเองในกลุ่มคณะทำงาน

2.2 อบรมคนทำงานค่าย ให้การอบรมคนทำงานค่าย โดยเฉพาะพี่เลี้ยง เพราะเป็นผู้อยู่ใกล้ชิดชาวค่ายมากที่สุด จึงต้องมีความสามารถในการทำงานที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี อบรมบุคลากรด้านอื่นๆ อาจทำในรูปการประชุมหรืออื่น ๆ ตามความเหมาะสม

2.3 จัดระบบการบริหารค่าย กำหนดบทบาทและหน้าที่ของบุคลากรตามภารกิจในการจัดค่ายให้ชัดเจน จัดประชุมบุคลากรทุกฝ่ายให้รับทราบภารกิจล่วงหน้า มีการประชุมหารือในช่วงการจัดกิจกรรมค่ายเพื่อวางแผนงานเป็นระยะๆ

3. การวางแผนจัดการทรัพยากร

3.1 ด้านสถานที่ สำรวจสถานที่จัดค่ายล่วงหน้า เช่น ด้านหอพัก ห้องน้ำ บริเวณรอบนอก ความสะอาด และความปลอดภัย เป็นต้น จัดทำป้ายบอกทางเป็นระยะ

3.2 ด้านอุปกรณ์ สำรวจอุปกรณ์ที่มีอยู่ จัดหาเต็นท์ให้เพียงพอกับสมาชิก ที่มาเข้าค่ายเตรียมความพร้อม ทำความสะอาด และซ่อมบำรุงอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้ สำรวจความต้องการใช้อุปกรณ์เบื้องต้น สำรวจราคาวัสดุอุปกรณ์ เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกกิจกรรม

3.3 การบริหารงบประมาณ จัดทำงบประมาณค่าย ที่แสดงให้เห็นถึงที่มาของเงินเพื่อดำเนินงานค่ายและจัดทำรายละเอียดค่าใช้จ่ายต่างๆ จัดทำระบบบัญชีและการเงินในค่ายพร้อมทั้งจัดเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้องจัดประชุมผู้เกี่ยวข้องด้านการเงิน เพื่อวางแผนการใช้จ่ายงบประมาณให้เพียงพอ

ขั้นการดำเนินงาน (Implementing)

1. เตรียมพร้อมก่อนเริ่มงาน

1.1 เรื่องบุคลากร : จัดประชุมทบทวนแผนและบทบาทของบุคลากรแต่ละคนเพื่อเตรียมความพร้อม เช่น ทบทวนวิธีการนำกิจกรรม วิธีการต้อนรับชาวค่าย ตารางกิจกรรมฯ

1.2 เรื่องสถานที่/อุปกรณ์ : เตรียมความพร้อมเรื่องสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ ยานพาหนะและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. จัดทำระบบการควบคุมงาน

2.1 การควบคุมตามแผน : จัดทำระบบควบคุมงาน เช่น วางแผนกิจกรรม ล่วงหน้า วางแผนระหว่างดำเนินงาน และจัดประชุมระหว่างการเข้าค่ายเป็นครั้งคราว

2.2 จัดกิจกรรมค่าย : ดำเนินการจัดกิจกรรมในแต่ละวันตามแผนที่วางไว้ โดยอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ประเมินผลการจัดกิจกรรมค่ายวันต่อวัน เพื่อปรับปรุงแก้ไขและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ประสานงานฝึกอบรมพี่เลี้ยงเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มพูนทักษะ การจัดกิจกรรมตามความเหมาะสม

2.3 จัดให้มีฝ่ายสนับสนุน : เสริมความเข้มแข็งและความคล่องตัว เพื่อสนับสนุนในทุกด้าน เช่น ด้านสถานที่ อาหาร สวัสดิการ เอกสาร และการเงิน

3. เตรียมพร้อมในการแก้ไขปัญหา

3.1 จัดระบบเพื่อการแก้ปัญหา : จัดระบบรักษาความปลอดภัย เช่น Buddy System เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ จัดระบบการดับเพลิง การเฝ้าระวังและอื่นๆ ที่คาดว่าอาจเกิดขึ้นได้

3.2 จัดระบบช่วยแก้ปัญหาบุคลากร : ใช้ระบบ Feedback เพื่อแก้ไขปัญหาการทำงาน ร่วมกันของบุคลากรค่าย จัดให้มีเวลาพัก

3.3 จัดระบบช่วยแก้ปัญหาการจัดกิจกรรม เตรียมกิจกรรมทดแทนในกิจกรรมที่คาดว่าอาจจัดไม่ได้ เนื่องจากสภาพปัจจัยทางภูมิอากาศไม่อำนวย เช่น เตรียมจัดกิจกรรมข้างนอกไม่ได้ หากฝนตก เป็นต้น

4.2.4 การจัดค่ายคุณธรรมกับการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

ค่ายคุณธรรมเป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นผู้เข้าอบรมเป็นศูนย์กลาง เพื่อฝึกอบรมคนตามหลักไตรสิกขา คือ การอบรมพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การอบรมพัฒนาจิตใจ (สมาธิ) และการอบรมพัฒนาปัญญา (ปัญญา) เนื้อหากิจกรรมจะสอดแทรกในกิจวัตรประจำวันตลอดช่วงอยู่ค่าย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำหลักธรรมทางศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันในตนเอง เมื่อเจอปัญหาอุปสรรคก็สามารถแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ซึ่งก็คือคุณลักษณะของการมีสุขภาวะทางปัญญา นั่นเอง การจัดค่ายคุณธรรมดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2509 โดยการริเริ่มของท่านพุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ. 2543: 1-9) และได้มีการจัดค่ายคุณธรรมกันอย่างแพร่หลายทั่วประเทศ เพียงแต่อาจมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น ค่ายพุทธบุตร ค่ายธรรมบุตร ค่ายธรรมทายาท ค่ายคุณธรรม ค่ายคุณธรรมจริยธรรม เป็นต้น และมีผู้ศึกษาผลสัมฤทธิ์จากการดำเนินการของค่ายคุณธรรมไว้เป็นจำนวนมาก อาทิ

พระอดิศร จานวุฑฺโฒ (กลุ่มประสิทธิ์) (2553) ได้ “ศึกษาการฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรม : ศึกษากรณีค่ายธรรมทายาทของฝ่ายบริการฝึกอบรม ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ซึ่งทำการศึกษาจากเอกสาร และภาคสนาม โดยการเก็บข้อมูลจากนักเรียนที่เข้ารับ

การอบรมจำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า การอบรมคุณธรรม จริยธรรม ค่ายธรรมทายาทนี้เป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา สามารถพัฒนาเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข มีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และสามารถนำความรู้ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

ต่อมา รัชพล ตรีทิพยภาดา (2550) ได้วิจัย “การประเมินโครงการอบรมค่ายพุทธบุตรของวัดปัญญานันทาราม จังหวัดปทุมธานี” พบว่า ภาพรวมผลการอบรมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านผลที่ได้รับจากการพัฒนาจิต ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ด้านผลที่ได้รับต่อการปฏิบัติต่อผู้อื่น และผลที่ได้รับจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ขณะที่ พระไสว สีหาเหตุ (2550) ได้วิจัย “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติ เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม สำหรับนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี” ทำการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม ที่มุ่งให้การศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมสำหรับนักศึกษารวมทั้งส่งเสริมสถาบันพระพุทธศาสนา วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของประเทศชาติ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้คู่คุณธรรมจริยธรรม และส่งเสริมคุณภาพชีวิตนักศึกษาให้เป็นคนเก่ง เป็นคนดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยรูปแบบการฝึกอบรมเน้นให้ความรู้พร้อมกับฝึกปฏิบัติจริง จำนวน 4 คืน 5 วัน โดยการบรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติจริงตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการควบคุมอารมณ์หลังการเข้าร่วมอบรมสูงกว่าก่อนอบรม และการประเมินระหว่างการฝึกอบรม พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการเจริญสติและสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ส่วนการประเมินหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรม 3 เดือน พบว่า นักศึกษามีการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมการเจริญสติหลังการอบรม 3 เดือน ไม่แตกต่างกับหลังการอบรม

พระมหาประโยชน์ ต๊ะพงษ์ (2549) ยังได้ทำการประเมินโครงการฝึกอบรมศีลธรรม ค่ายคุณธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียน จากโรงเรียนที่ร่วมโครงการ 8 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดพระยาทด โรงเรียนบ้านชุ้ง โรงเรียนวัดบ้านยาง โรงเรียนบ้านสันประดู่ โรงเรียนบ้านเขาดินใต้ โรงเรียนวัดห้วยหวาย โรงเรียนวัดโพธิ์ และ โรงเรียนบ้านม่วงฝ้าย จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากความคิดเห็นของนักเรียน และผู้ปกครองนักเรียนผู้ผ่านการอบรม พบว่า นักเรียนนำหลักธรรม ได้แก่ ศีล 5 และ หน้าที่ 6 ไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก

สอดคล้องกับ พระสัญชัย ฌาณวีโร (ทิพย์โอสถ) (2549) ที่ได้วิจัยเรื่อง “ความตระหนักในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาของนักเรียนที่เข้าค่ายคุณธรรม” พบว่า หลังจากนักเรียนได้เข้าอบรมในค่ายคุณธรรมแล้ว ได้รับความรู้ ความเข้าใจเพิ่มขึ้น มีความตระหนักในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เข้าใจหน้าที่ของตนเองว่าจะต้องควรปฏิบัติตนอย่างไร สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ มีความสำนึกผิดชอบชั่วดีในเรื่องทิศ 6 นอกจากนี้ นักเรียนยังมีความตั้งใจว่าจะทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เช่น การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน การประหยัดอดออม และการห่างไกลจากอบายมุขทั้งปวง เป็นต้น

เมรีนา ปลื้มปัญญา วิวัฒน์ ภัททิยธนี และ สมใจ ชื่นวัฒนาประณิธิ (2539) ได้วิจัย “ผลการฝึกอบรมค่ายคุณธรรม นักศึกษาใหม่ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ ณ วัดอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีแนวโน้มพฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์ดี กล่าวคือ 1. ด้านพฤติกรรมการศึกษา หลังเข้ารับการอบรมแล้วนักศึกษามีความตั้งใจที่จะเรียนและรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพิ่มขึ้น และตั้งใจลด ละ เลิก พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในการเรียน เช่น หนีเรียน ลอกการบ้าน พูด คุยเสียงดังในห้องเรียน เป็นต้น 2.ด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิต เข้ารับการอบรมแล้วนักศึกษามีความ พยายามที่จะทำเพิ่มขึ้นในเรื่อง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และพยายามลดละเลิกเที่ยวผับบาร์ คาราโอเกะ เที่ยวศูนย์การค้า ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ถึงเที่ยงคืน และพยายามทำบุญตักบาตรเพิ่มขึ้น 3. ด้านการดำรงชีวิตที่บ้าน หลังเข้ารับการอบรมแล้วนักศึกษามีความตั้งใจที่จะทำแน่ๆ ในเรื่องการช่วยเหลืองานบ้าน เมื่อมีปัญหาปรึกษาทางบ้าน ทำให้พ่อแม่ภาคภูมิใจและจะพยายามทำเพิ่มขึ้นในเรื่องไหว้พระก่อนนอน รักษาศีล 5 ทำบุญที่วัด และฟังธรรม ทำสมาธิ ฝึกจิตเป็นประจำ

จากการประมวลเอกสาร ชี้ให้เห็นว่า จากการติดตามผลหรือการประเมินผลเยาวชนที่ผ่านการเข้าค่ายคุณธรรมโดยมีแนวทางตามหลักไตรสิกขานั้น เยาวชนได้พัฒนาตนและสามารถดำเนินชีวิตบนฐานของปัญญา อันเป็นคุณลักษณะของสุขภาวะทางปัญญาหลายประการ ได้แก่ การสามารถพัฒนาเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข และสามารถนำความรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ และมีพฤติกรรมการเจริญสติ มีศีล 5 และเข้าใจหน้าที่ที่มีต่อบุคคลอื่นตามหลักทิศ 6 ว่าควรจะปฏิบัติตนอย่างไร สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ มีความสำนึกผิดชอบชั่วดี นอกจากนี้ยังมีผลดีต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ไม่เป็นโทษภัยต่อตนเองและผู้อื่น อันแสดงให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยปัญญา ทั้งด้านพฤติกรรมการศึกษา ด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิต ด้านการดำรงชีวิตที่บ้าน เช่น การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน รู้จักประหยัดอดออม มีระเบียบวินัย และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และการห่างไกลจากอบายมุขทั้งปวง ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การจัดค่ายคุณธรรมมีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในครั้งนี้ได้

4.3 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research: PAR) เชื่อในความสามารถของมนุษย์ที่จะแก้ไขปัญหาของตนเมื่อถึงคราวที่ตนจะต้องตัดสินใจว่าจะทำอย่างไร และเชื่อว่า การศึกษาควรเป็นการศึกษาที่ให้ความมั่นใจว่าเขาสามารถทำอะไรบางอย่างให้แก่ตนเองได้ และยังเชื่ออีกว่า การศึกษาควรเป็นการศึกษาที่ให้การเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อคน เป้าหมายสูงสุดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ การช่วยให้ประชาชนมีเป้าหมายและสนับสนุนเป้าหมายในการพัฒนาของตนเอง (กมล สุดประเสริฐ. 2540: 8-9) อีกทั้งการวิจัยแบบนี้ยัง

มีจุดเด่นประการหนึ่ง คือ ผลการศึกษาสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที และก่อให้เกิดผลระยะยาวในทางที่ดีแก่ผู้มีส่วนร่วม (Kemmis; & Wilkinson. 1998)

4.3.1 ความหมายการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

นักวิชาการในต่างประเทศได้กล่าวถึงการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยสรุปได้ว่าเป็นกระบวนการวิจัยที่กลุ่มตัวอย่างเข้ามามีส่วนร่วมตลอดทั้งกระบวนการวิจัย โดยเริ่มตั้งแต่การประมวลเหตุการณ์และข้อมูลเพื่อกำหนดปัญหาในการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูล แปลความหมาย เสนอข้อมูลและข้อค้นพบ ตลอดจนการนำข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งเทคนิคการวิจัยเช่นนี้ช่วยลดความห่างเหินระหว่างผู้วิจัย ผู้ร่วมวิจัย และกลุ่มตัวอย่าง จึงก่อให้เกิดความร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดนั่นเอง (Reason. 1998: 261-291; De Laine. 2000: 107-108)การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ไม่ใช่วิธีวิทยาการวิจัย (Methodology) แต่เป็นแนวทางของการวิจัย (Approach) หรือ กลยุทธ์ (Strategy) หรือ กระบวนการ (Process) โดยนำเข้าไปเชื่อมโยงอยู่ในกระบวนการวิจัยเพื่อให้บรรลุผลที่ต้องการในระยะยาว (Outcomes) และผลที่ได้เป็นรูปธรรม (Smith. 1997: 8; Stringer. 1996: 10; Whyte; et al. 1991: 19-55)

สำหรับนักวิชาการไทย เช่น กมล สุดประเสริฐ (2540: 7) ได้สรุปความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมไว้สั้นๆ ว่า เป็นการวิจัยที่จัดกระทำโดยผู้ปฏิบัติการเพื่อนำผลการวิจัยมาใช้ในการแก้ไขปัญหาโดยทันที และต้องกระทำเป็นหมู่คณะร่วมกัน ส่วน นิตยา เงินประเสริฐศรี (2544 : 61-62) ได้กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกลยุทธ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงการเดินทางไปสู่การพัฒนา (Journey of development) โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่เป็นอยู่ไปสู่สิ่งที่สามารถเป็นไปได้ ทั้งในระดับปัจเจกชนและระดับสังคม โดยหัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงอยู่ที่กระบวนการวิจัย ซึ่งใช้แนวทางความร่วมมือ (Collaborative approach) ระหว่างนักวิจัยกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) ทั้งนี้กระบวนการวิจัยจะต้องเป็นประชาธิปไตย ยุติธรรม มีอิสระและส่งเสริมคุณค่าของชีวิต และกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจะเข้าร่วมสังเกต ตรวจสอบสถานการณ์ต่างๆ สะท้อนความคิดเห็นและความต้องการของตน ทรัพยากรที่มีอยู่ อุปสรรคและปัญหาที่ปรากฏอยู่ ตรวจสอบทางเลือกที่เป็นไปได้ และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีจิตสำนึกไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ สอดคล้องกับ นงนภัส คู่วรัญญู เที่ยงกมล (2551: 180) ที่อธิบายว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม หมายถึง การเรียนรู้และแสวงหาความรู้จากประสบการณ์โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยคือ ระหว่างชาวบ้านผู้มีส่วนได้เสีย นักปกครองและผู้วิจัย โดยอาจจะเริ่มต้นตั้งแต่ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมตัดสินใจ ร่วมดำเนินการ ร่วมประเมินผลและร่วมรับผลที่เกิดจากการดำเนินงาน รวมทั้งมีการสรุปบทเรียนร่วมกัน ตลอดจนร่วมหาวิธีแก้ไขปัญหาและร่วมพัฒนาต่อไป

จึงกล่าวได้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม หมายความถึง กระบวนการวิจัยที่ผู้ถูกวิจัยเข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัย โดยอาศัยการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมวิจัย นับตั้งแต่การร่วมกันระบุปัญหาของการดำเนินการ ร่วมกันวางแผน ร่วมกัน

ดำเนินการ ร่วมกันให้ข้อมูล ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนร่วมกันหาวิธีแก้ไขปัญหาหรือส่งเสริมกิจกรรมนั้นๆ และสุดท้ายร่วมกันรับผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการ

4.3.2 ลักษณะการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยที่มุ่งนำหลักของวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ เพื่อแก้ปัญหาในสภาพการณ์เฉพาะ ไม่ได้มุ่งเน้นเพื่อนำผลไปใช้กับสภาพการณ์อื่นๆ โดยทั่วไปที่นอกเหนือไปจากสภาพการณ์ที่ศึกษา เป็นการวิจัยที่เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในฐานะผู้ร่วมวิจัย โดยนักวิจัยจะเข้าไปช่วยกระตุ้นให้ประชาชนเริ่มพิจารณาปัญหาชุมชนไปพร้อมๆ กับนักวิจัยจากภายนอก และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ช่วยตรวจสอบปัญหา ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงในชุมชนตลอดกระบวนการวิจัย ซึ่งจะนำประชาชนไปสู่การคิดเอง ทำเอง และแก้ปัญหาเองได้ในที่สุด (สมอาจ วงษ์ขมทอง. 2536: 24) ลักษณะวิธีการวิจัยดังกล่าวจึงเป็นวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ที่มิใช่เพียงเพื่อศึกษาถึงวัฒนธรรมชุมชนเท่านั้น แต่รวมถึงการปฏิบัติเพื่อให้คนในชุมชนเกิดความรู้ และพัฒนาตนเองในการนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวันในทุกด้านอย่างมีความสุข (นงนภัส คู่วรัญญู เที่ยงกมล. 2551: 187-211)

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจึงมีลักษณะที่แตกต่างไปจากการวิจัยแบบดั้งเดิมมาก เมื่อเปรียบเทียบลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับการวิจัยแบบดั้งเดิมตามความเห็นของพันธุ์ทิพย์ รามสูตร (2540: 60-63) สามารถสรุปได้ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 การเปรียบเทียบลักษณะของการวิจัยแบบดั้งเดิมกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ประเด็นเปรียบเทียบ	การวิจัยดั้งเดิม	การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
รูปแบบ	เป็นพิมพ์เขียวที่กำหนดให้	เน้นกระบวนการที่ปรับเปลี่ยนได้ด้วยสถานการณ์
อุดมการณ์/ปรัชญา	เน้นกลุ่มคนชั้นสูง	เน้นกลุ่มคนที่ด้อยโอกาสในสังคมคนชายขอบ
จุดมุ่งหมาย	ไม่ผูกพัน ทำให้ได้ข้อมูลเพื่อตอบปัญหาการวิจัย	มีพันธกรณีระหว่างนักวิจัยกับชาวบ้านที่จะร่วมกันเพื่อสิทธิของมนุษย์
กรอบการวิจัย	กำหนดโดยนักวิจัยองค์กร	กำหนดโดยประชาชนในพื้นที่
จุดเน้น	วัตถุ เน้นการสร้างสิ่งของ	คน เริ่มที่คนเป็นหลัก ทำให้คนมีคุณค่า สร้างความภาคภูมิใจและกำลังใจ
เป้าหมาย	กำหนดไว้ล่วงหน้า	ปรับเปลี่ยนตามความต้องการของท้องถิ่นตามเงื่อนไขความเหมาะสม

ตาราง 1 (ต่อ)

ประเด็นเปรียบเทียบ	การวิจัยดั้งเดิม	การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
ยุทธวิธี	เน้นการวางแผนที่อ้างว่าชาวบ้านไม่สามารถวางแผนเองได้	เน้นการมีส่วนร่วม เชื่อมั่นในความสามารถในการเรียนรู้ของคน
วิธีการ	เข้มงวดรัดกุม เน้นหลักการวิจัยเชิงปริมาณ มองมิติชุมชนที่ศึกษาและใช้เทคโนโลยีหรือระเบียบวิธีการชั้นสูง	เรียบง่าย ใช้วิธีการที่ชาวบ้านรู้จักและถนัด มองชุมชนอย่างเป็นองค์รวม และใช้เทคโนโลยีชาวบ้าน
การวิเคราะห์สถานการณ์	เน้นการย่อส่วน (Reductionism)	การมององค์รวม (Holistic Approach)
รูปแบบการพัฒนา	ควบคุม ชี้แนะและให้แรงจูงใจเป็นวัตถุ เน้นการทำงานตามแผนและส่งเสริมวัฒนธรรมการพึ่งพา	ปลดปล่อย สร้างกำลังอำนาจในการคิดและต่อรองให้สำเร็จในสิ่งที่ได้กระทำ โดยมีแรงจูงใจคือความภูมิใจในศักดิ์ศรีของตน และเป็นการส่งเสริมวัฒนธรรมการพึ่งพาตนเอง
มองชาวบ้าน	เป็นผู้รับประโยชน์จากความสำเร็จของโครงการวิจัย	เป็นผู้ทำประโยชน์ เป็นผู้ลงมือกระทำให้โครงการสำเร็จ และมีส่วนร่วม
ผลลัพธ์ (Output)	เน้นวัตถุที่เป็นผลิตผลของโครงการ เช่น รั้ว ถนน อาคาร เป็นต้น	ไม่เน้นวัตถุ แต่เน้นความสามารถของชุมชน เน้นการเรียนรู้ ความพอใจ ความหลากหลาย กำลังใจและแรงใจของประชาชน

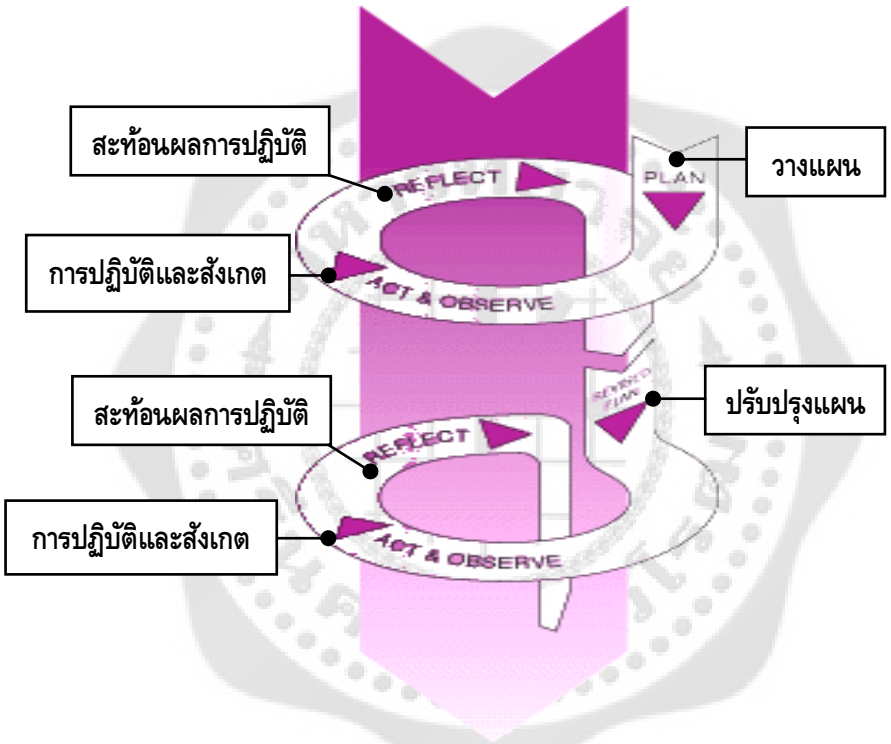
ที่มา : พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. (2540). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม*. หน้า 60-63.

จะเห็นได้ว่า ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีความสอดคล้องกับการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนามากกว่าการวิจัยแบบดั้งเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเชื่อมั่นในความสามารถในการเรียนรู้ของคน การมองและวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ แบบองค์รวม มุ่งเน้นพัฒนาคนเป็นหลัก ทำให้คนมีคุณค่า ไม่เน้นผลลัพธ์ที่เป็นวัตถุแต่เน้นความสามารถในแง่ของการเรียนรู้ ความพอใจ กำลังใจ เป็นต้น การวิจัยครั้งนี้ซึ่งมีกรอบการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย

ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา จึงเลือกการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นแนวทางในการศึกษา (Approach) เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาโดยมุ่งเน้นไปที่ตัวนักศึกษาให้มีส่วนร่วมในการคิดและดำเนินการพัฒนาตนเอง บนพื้นฐานแห่งความเชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าที่มีอยู่ในตัวนักศึกษาทุกคน

4.3.3 กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

กระบวนการดำเนินงานวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของเคมมิส และแมคแทกการ์ด (Kemmis; & McTaggaret. 1988) ซึ่งเป็นแนวคิดที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 4 ขั้นตอนหลัก ดังนี้



ภาพประกอบ 7 วงจรกิจกรรมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมตามแนวคิดของเคมิส

ที่มา : Kemmis; & McTaggaret. (1988). *Action reserarch planner*. p. 11.

1) การวางแผน (Planning) เป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติการไว้ก่อนล่วงหน้า โดยเริ่มต้นด้วยการสำรวจปัญหาที่ต้องการให้มีการแก้ไขหรือพัฒนาโดยผู้มีส่วนร่วมหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียร่วมกันวางแผนโดยการสำรวจสภาพปัญหาว่าปัญหาที่ต้องแก้ไขคืออะไร ปัญหานี้เกี่ยวข้องกับใครบ้าง วิธีการแก้ไขคืออะไร และจะใช้วิธีการใดบ้าง บทบาทหน้าที่ของผู้มีส่วนร่วมเป็นอย่างไร เครื่องมือที่ใช้ในการแก้ปัญหามีอะไรบ้าง เป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นภายใต้การไตร่ตรองถึงปัจจัยสนับสนุนหรือขัดขวางความสำเร็จในการแก้ไขปัญหา การต่อต้าน รวมทั้งสภาวการณ์เงื่อนไขอื่นๆ ที่แวดล้อมปัญหาอยู่ในเวลานั้น ในขั้นของการวางแผนนี้จะมีการปรึกษาร่วมกันระหว่างผู้มีส่วนร่วม

ซึ่งจะช่วยให้มองสภาพปัญหาได้ชัดเจน รอบด้าน สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แล้วร่วมกันกำหนดเป็นแผนปฏิบัติการ อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปการวางแผนจะต้องคำนึงถึงความยืดหยุ่นเพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งอาจไม่เป็นไปตามเงื่อนไขหรือยากต่อการควบคุมให้เป็นไปในทางที่พึงปรารถนาได้ กิจกรรมที่กำหนดไว้ในแผนปฏิบัติการจะต้องประกอบด้วยกิจกรรมที่ส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาได้ดีในระดับหนึ่ง และเป็นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม การเมือง และอื่นๆ ที่เป็นอยู่ในสภาวการณ์เวลานั้น

2) การปฏิบัติการ (Action) เป็นการลงมือดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้อย่างระมัดระวัง และควบคุมการปฏิบัติการให้เป็นไปตามที่ระบุไว้ในแผน โดยผู้มีส่วนร่วมใช้การวิเคราะห์วิจารณ์ประกอบการปฏิบัติไปด้วย และร่วมกันให้ข้อมูลย้อนกลับว่า แผนที่วางไว้อย่างสมเหตุสมผลนั้น ปฏิบัติได้จริงมากน้อยเพียงใด และอาจมีอุปสรรคอื่นๆ มาเกี่ยวข้องโดยไม่คาดคิดฉะนั้น ในความเป็นจริงการปฏิบัติการตามแผนที่กำหนดไว้มีโอกาสเกิดการพลิกผันหรือแปรเปลี่ยนไปตามเงื่อนไขและข้อจำกัดในสภาวการณ์เวลานั้นได้ ด้วยเหตุนี้แผนปฏิบัติการที่ดีจะต้องมีลักษณะเป็นเพียงแผนทดลองหรือแผนชั่วคราว ซึ่งเปิดช่องให้ปรับเปลี่ยนได้ตามเงื่อนไขปัจจัยที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ดังที่กล่าวแล้ว การปฏิบัติการที่ดีจะต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเป็นพลวัตภายใต้การใช้ดุลยพินิจตัดสินใจ สิ่งใดควรกระทำตามแผนที่วางไว้ สิ่งใดควรปรับเปลี่ยนให้เข้ากับปัจจัยเงื่อนไขในขณะนั้น แล้วจึงดำเนินกิจกรรมอื่นต่อไป ผู้ปฏิบัติการอาจใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาช่วยในการตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนได้บางส่วน แต่ประสบการณ์เหล่านั้นก็เป็นเพียงสมมติฐานชั่วคราว (Working hypothesis) ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในเวลานั้นก็ได้

3) การสังเกตการณ์ (Observation) ในการดำเนินการวิจัยในขั้นปฏิบัติ จำเป็นต้องมีการสังเกตการณ์ควบคู่ไปด้วยเพื่อให้เกิดความเที่ยงตรงในการปฏิบัติ การสังเกตการณ์จึงเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือกระทำลงไป (ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ) รวมทั้งสังเกตการณ์ปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางหรือข้อจำกัดของการดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนประเด็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติว่ามีสภาพหรือลักษณะเป็นอย่างไร โดยการสังเกตการณ์นี้ควรให้ผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่ายได้ร่วมกันสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างระมัดระวังพร้อมทั้งจดบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้น การสังเกตการณ์ที่ดีจะต้องมีการวางแผนไว้ก่อนล่วงหน้าอย่างคร่าวๆ โดยจะต้องมีขอบเขตไม่แคบจนเกินไป เพื่อจะได้เป็นแนวทางสำหรับการสะท้อนกลับกระบวนการและผลการปฏิบัติที่จะเกิดขึ้นตามมา นอกจากนี้ จะต้องตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่มองเห็นได้ด้วยตาและสัมผัสได้ด้วยกายหรือใจ และจะต้องมีความยืดหยุ่นต่อการเก็บรายละเอียดของสรรพสิ่งต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในหลายแง่มุมและหลายรูปแบบ โดยมากจะใช้เครื่องมือในการสังเกตเพื่อบันทึกข้อมูลเชิงคุณภาพ หรือแบบสังเกตที่วัดผลออกมาในเชิงปริมาณ อาจใช้แบบสำรวจ แบบสอบถามวัดสิ่งที่ต้องการทราบความเปลี่ยนแปลงด้วย

4) การสะท้อนกลับ (Reflection) ขั้นตอนสุดท้ายของวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือการประเมินหรือตรวจสอบกระบวนการ อันเป็นการหวนระลึกถึงการกระทำตามที่บันทึกข้อมูลไว้จากการสังเกตอย่างไตร่ตรองในเชิงวิพากษ์กระบวนการและผลการปฏิบัติงาน

ตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนการใคร่ครวญเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางการพัฒนา รวมทั้งประเด็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามที่พึงประสงค์หรือไม่ กลยุทธ์ประการหนึ่งที่ช่วยให้กระบวนการสะท้อนกลับเกิดขึ้นอย่างได้ผล ได้แก่ การอภิปรายซักถามในลักษณะวิพากษ์วิจารณ์หรือประเมินผลการปฏิบัติงานระหว่างบุคคลที่มีส่วนร่วมในการวิจัยภายใต้การยึดมั่นต่อเป้าหมายของกลุ่มเป็นหลัก การสะท้อนกลับโดยอาศัยกระบวนการกลุ่มดังกล่าวนี้ จะนำไปสู่การรื้อถอน (Deconstruction) แนวคิดความเชื่อและการปฏิบัติงานอย่างเดิม ไปสู่การปฏิบัติงานตามวิธีการใหม่ ซึ่งใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการทบทวนและปรับปรุงวางแผนปฏิบัติการในวงจรกระบวนการวิจัยในรอบหรือเกลียวต่อไป

เคมมิส และเมคแทกการ์ท ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นวัฏจักรของกระบวนการวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อนผล กระบวนการหนึ่งวงจรนั้นใช้ระยะเวลาในการดำเนินการไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของกิจกรรมที่ทำในแต่ละขั้นตอนในแต่ละวงจร กิจกรรมบางอย่าง การดำเนินการจนครบวงจรอาจใช้ระยะเวลาเพียง 7-10 วันเท่านั้น เช่นการจัดการเรียนการสอน ขณะที่กิจกรรมบางอย่างอาจใช้ระยะเวลาในการดำเนินการนานถึง 1 ปี ซึ่งเคมมิส และแมคแทกการ์ท เสนอว่า สำหรับนักวิจัยปฏิบัติการมือใหม่ไม่ควรใช้ระยะเวลาในแต่ละวงจรยาวนานมากนัก เนื่องจากจะทำให้เกิดความยากลำบากในการรับผิดชอบและการมองเห็นความก้าวหน้า รอบวงจรหนึ่งๆ ไม่ควรมีระยะเวลานานกว่า 1 เดือน จะทำให้นักวิจัยได้รับประโยชน์จากการศึกษากระบวนการต่างๆ ได้ดีกว่า (Kemmis; & McTaggaret. 1988: 47-48)

4.3.4 การมีส่วนร่วมในการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการเรียนรู้และแสวงหาความรู้จากประสบการณ์โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของหมู่คณะ คือ ระหว่างชาวบ้านและชุมชนกับผู้วิจัย โดยจะเริ่มตั้งแต่ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมตัดสินใจ ร่วมดำเนินการ ร่วมประเมินผลและร่วมรับผลที่เกิดจากการดำเนินงานและสรุปบทเรียน ตลอดจนร่วมหาวิธีแก้ไขปัญหา และร่วมพัฒนาต่อไป ดังนั้น การมีส่วนร่วม (Participation) จึงเป็นวิธีการสำคัญอันเป็นหัวใจและเป็นสาระสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (นงนภัส คู่วรัญญู เที่ยงกมล. 2551: 184) อีกทั้งเป็นหัวใจในการเสริมพลังอำนาจแก่ชุมชน ในอันที่จะเสริมสร้างให้ชุมชนมีพลังความสามารถที่จะดำเนินการสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วยการตัดสินใจของตนเอง การมีส่วนร่วมและการเรียนรู้เป็นทั้งกระบวนการและเป้าหมายการทำงานที่จะต้องมีอยู่อย่างต่อเนื่องและถือว่าเป็นหัวใจการทำงานกับชุมชนในทุกขั้นตอน การมีส่วนร่วมของประชาชนย่อมสร้างให้เกิดการเรียนรู้ได้ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดโครงการ และยังสร้างพลังผลักดันให้ริเริ่มโครงการหรือการดำเนินงานอื่นๆ ต่อไปได้อีกด้วย (ปาริชาติ วลัยเสถียร; และคนอื่นๆ. 2552: 7-9)

หากพิจารณาในรูปของกระบวนการวิจัย การมีส่วนร่วมของฝ่ายต่างๆ สามารถระบุได้ตามลำดับขั้นหรือกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมได้หลายขั้นตอน ซึ่งช่วยให้เห็น

บทบาทหน้าที่ของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละฝ่ายได้อย่างชัดเจน และในทางปฏิบัติแล้ว กระบวนการวิจัยก็ต้องดำเนินไปโดยความร่วมมือกันทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ต้นจนจบสิ้นกระบวนการ ดังที่ ไพโรจน์ ชลารักษ์ (2548: 20-21) อธิบายไว้เป็นขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นการศึกษาบริบท นักวิจัยจะทำการกำหนดพื้นที่ที่จะทำการศึกษาวิจัยเพื่อทำประชาคม โดยประชาสัมพันธ์ชักชวนให้ชาวบ้านเข้าร่วม และชาวบ้านเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย

2) ขั้นกำหนดปัญหา นักวิจัยสรุปคำถามหรือปัญหา รวมทั้งอธิบายเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการแก้ไขปัญหาให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้เห็นภาพและเกิดความเข้าใจตรงกัน รวมถึงการสร้างความตระหนักในบทบาทและความสำคัญของการมีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย ขั้นการกำหนดปัญหาร่วมกับชาวบ้านในชุมชนจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้วิจัยจะต้องดำเนินการให้เกิดผลอย่างแท้จริง ก่อนจะเริ่มดำเนินงานในขั้นตอนอื่น

3) ขั้นการวางแผนปฏิบัติงานวิจัย นักวิจัยจัดทำขั้นตอนการปฏิบัติงานวิจัยให้ชัดเจน โดยระบุว่าผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยแต่ละฝ่ายจะมีส่วนร่วมอะไร และอย่างไร เมื่อใดบ้าง พร้อมทั้งแผนการปรับปรุงหรือปรับเปลี่ยนวิธีการวิจัย ส่วนนักพัฒนาจะเข้าร่วมปฏิบัติการวิจัยโดยติดตามผลการดำเนินงานวิจัยทุกขั้นตอน และคอยตรวจสอบผลของการดำเนินงานว่ามีสิ่งใดที่ผิดพลาดหรือไม่เป็นไปตามแผนหรือเป้าหมาย หรือมีสิ่งใดที่เกิดแทรกซ้อนขึ้นมาหรือไม่ โดยชาวบ้านนั้นจะเข้ามามีส่วนร่วมลงมือในการปฏิบัติงานวิจัยตามแผน และตรวจสอบผลว่าพึงพอใจหรือไม่

4) ขั้นการติดตาม ตรวจสอบและปรับปรุง รวมทั้งการแก้ไขระหว่างการปฏิบัติงานวิจัย นักวิจัยมีส่วนร่วมโดยการพิจารณาหาทางปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติการวิจัยแบบมีส่วนร่วม โดยอาศัยข้อมูลจากทุกฝ่าย แล้วนำมาทำการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมเพื่อให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมาย โดยนักพัฒนาจะเข้ามีส่วนร่วมด้วยการตรวจสอบผลการปฏิบัติงานวิจัยและประเมินว่า ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ เป็นต้น และประชาชนหรือชาวบ้านจะเข้าร่วมด้วยการรับรู้ถึงการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติงานตามที่นักวิจัยกำหนด รวมทั้งให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ที่แสดงถึงความพึงพอใจและความสำเร็จของการดำเนินการวิจัย

5) ขั้นการสรุปผลการวิจัย นักวิจัยจะทำการสรุปผลการวิจัย และเรียบเรียงเป็นรายงานการวิจัยออกเผยแพร่ นักพัฒนามีส่วนร่วมด้วยการรับทราบและตรวจสอบประเมินผลการวิจัยว่าประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไรบ้าง โดยชาวบ้านเข้ามามีส่วนร่วมด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับผลของการวิจัยว่าพึงพอใจและได้ผลตามที่คาดหวังไว้หรือไม่ และแสดงความคิดเห็นอื่นประกอบข้อมูลด้วยว่าเพราะเหตุใด

นอกจากนี้ ยังสามารถจำแนกโดยอาศัยการมีส่วนร่วมของบุคคลฝ่ายต่างๆ ในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดังที่ สุภางค์ จันทวานิช (2531: 31) ได้อธิบายไว้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนั้น เป็นการผสมผสานความรู้เชิงทฤษฎีและระเบียบวิธีวิจัยของนักวิจัย และวัตถุประสงค์ของนักวิจัยและนักพัฒนา ควบคู่ไปกับความต้องการความรู้ และประสบการณ์ของผู้ถูกวิจัย ดังนั้น การดำเนินงานและผลของการวิจัยจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหลายฝ่าย ซึ่งในการวิจัยเชิงปฏิบัติการมักจะประกอบไปด้วยบุคคล 3 ฝ่าย ได้แก่ 1. บุคคล

เป้าหมาย อาจเป็นผู้แทนของกลุ่มบุคคลเป้าหมาย หรือ ชุมชนที่จะทำการศึกษา ซึ่งถือว่าคนในชุมชนหรือกลุ่มนั้น เป็นผู้ที่รู้ข้อมูลเกี่ยวข้องกับตนเองดีที่สุด 2. นักวิจัย เป็นผู้แทนของนักวิชาการที่มีความสนใจในการวิจัยและพัฒนา ซึ่งเป็นคนนอก นักวิจัยนี้ เป็นฝ่ายผู้รู้และเชี่ยวชาญเรื่องแนวความคิด ทฤษฎีและระเบียบวิธีการวิจัย และ 3. นักพัฒนา เป็นกลุ่มผู้มีความรู้และมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนา ซึ่งมักจะเป็นผู้แทนของฝ่ายรัฐบาลหรือองค์กรพัฒนาเอกชน ซึ่งแม้ว่าเป็นคนนอกแต่ก็นับว่าเป็นบุคคลที่ค่อนข้างจะใกล้ชิดกับบุคคลเป้าหมายของการพัฒนาหรือบุคคลกลุ่มแรกมากที่สุด *ซึ่งบางครั้งในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม นักวิจัยและนักพัฒนาอาจเป็นบุคคลเดียวกันก็ได้*

สรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนี้ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องแต่ละฝ่ายจะมีบทบาทต่างๆ กันไปในแต่ละขั้นตอนตั้งแต่เริ่มจนสิ้นกระบวนการ เมื่อจำแนกตามการมีส่วนร่วมของบุคคลแต่ละฝ่าย ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มักจะประกอบไปด้วยบุคคล 3 ฝ่าย คือ บุคคลเป้าหมาย นักวิจัย และนักพัฒนา ซึ่งบางครั้งนักวิจัยและนักพัฒนาอาจเป็นบุคคลเดียวกัน

สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการร่วมมือจากผู้มีส่วนร่วมทั้ง 3 ฝ่าย โดย 1. บุคคลเป้าหมาย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ 2. นักวิจัย และ 3. นักพัฒนา คือ อาจารย์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเยาวชนโดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ระหว่างผู้วิจัย ผู้มีส่วนร่วม และนักศึกษาหรือเยาวชน มีปรากฏดังเช่นในงานวิจัยของ รัชภูมิ แซ่ใช้ (2546) เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงราย กลุ่มเป้าหมายคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 โปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย สถาบันราชภัฏเชียงราย จำนวน 41 คน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการวิจัยประกอบด้วย ผู้วิจัย จำนวน 1 คน อาจารย์ผู้สอนจำนวน 10 คน กลุ่มผู้นำนักศึกษาจำนวน 30 คน และบุคลากรในศูนย์ศึกษาและการพัฒนาครู จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย แบบบันทึกพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการวิจัย และแบบวัดความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เชิงบรรยาย โดยกระบวนการวิจัยมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ขั้นศึกษาวิเคราะห์พิจารณาปัญหาและสาเหตุของปัญหา 2. ขั้นวางแผนการปฏิบัติงาน 3. ขั้นปฏิบัติตามแผน 4. ขั้นติดตามประเมินผลระหว่างการปฏิบัติงาน และ 5. ขั้นประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ผลการศึกษาพบว่า การนำกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ส่งผลให้นักศึกษากลุ่มเป้าหมายมีคะแนนเฉลี่ยของความคิดสร้างสรรค์และมีพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านความคิดสร้างสรรค์ หลังเข้าร่วมกระบวนการวิจัยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการวิจัย และกระบวนการวิจัยนี้สามารถระดมการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วน

เกี่ยวข้องในการแก้ปัญหาการวิจัยได้ทุกขั้นตอนของกระบวนการวิจัย และผู้เข้าร่วมกระบวนการวิจัยทุกคนมีความเต็มใจเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดกระบวนการวิจัย

สอดคล้องกับ เกษราวัลณ์ นิลวรางกูร และพูลสุข ศิริพูล (2547) ที่ทำการศึกษาเรื่องการสร้างเสริมศักยภาพของเยาวชนในการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการสื่อสารการป้องกันการติดเชื้อเอช ไอ วี โดยกลุ่มผู้ร่วมดำเนินการวิจัยคือกลุ่มเยาวชนแกนนำ จาก 10 จังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุ 13-25 ปี ที่กำลังเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 23 คน มัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 68 คน และวิทยาลัย จำนวน 33 คน และเยาวชนแกนนำนอกระบบโรงเรียน จำนวน 12 คน มีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี ได้แก่ การสนทนากลุ่ม การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ การจดบันทึกภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณาโดยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาระบุว่า ก่อนดำเนินโครงการเยาวชนแกนนำมีความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับเอดส์และเพศศึกษาไม่ถูกต้อง และรับรู้ว่าสื่อเกี่ยวกับเรื่องการป้องกันการติดเชื้อเอช ไอ วี มีไม่เพียงพอและไม่ทันสมัย ขาดความรู้เรื่องการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม และรับรู้ว่าการดำเนินการวิจัยเป็นเรื่องยาก ขาดความรู้และทักษะในการผลิตสื่อเรื่องการป้องกันการติดเชื้อเอช ไอ วี หลังการดำเนินการวิจัยเยาวชนแกนนำได้สร้างเสริมศักยภาพและสามารถดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ในการพัฒนารูปแบบการสื่อสารการป้องกันการติดเชื้อเอช ไอ วี มีความเป็นผู้นำ กล้าแสดงความคิดเห็น มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เรียนรู้วิธีการประสานงาน การเจรจาต่อรอง การทำงานเป็นทีม กระบวนการแก้ปัญหา เรียนรู้ความสำคัญและประโยชน์ของการเข้าถึงบุคคลสำคัญ และเรียนรู้เรื่องเอดส์ เพศศึกษา และการพัฒนารูปแบบการสื่อสารการป้องกันการติดเชื้อเอช ไอ วี

ต่อมา ณัฐพล พลเยี่ยม (2549) ได้ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาบทบาทของเยาวชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ในชุมชนบ้านม่วงคำ ตำบลอินทขิล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นเยาวชนอายุ 15-25 ปี ในพื้นที่จำนวน 20 คน ดำเนินการโดยทำการประชุมกลุ่ม (Focus group) การทำแผนที่ความคิด (Mind mapping) การใช้การ์ดเทคนิค (Card technique) การวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย โอกาสและอุปสรรค (SWOT analysis) และการประชุมระดมความคิดเพื่อสร้างอนาคตร่วมกัน (Future search conference) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ และใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และการสังเคราะห์เนื้อหา (Content synthesis) ผลการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า หมู่บ้านม่วงคำไม่เคยมีกลุ่มเยาวชนที่มีส่วนร่วมในการทำงานให้กับชุมชนอย่างเป็นรูปธรรมที่เด่นชัด แต่ปัจจุบันมีกิจกรรมเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ คือ กิจกรรมเสียงตามสาย ต้นไม้พูดได้ และการแข่งขันฟุตซอลป้องกันปัญหาการสูบบุหรี่

ผ่องศรี ศรีมรกต และ รุ้งนภา ผาณิตรัตน์ (2550: 49-61) ยังได้ศึกษาการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักในพิษภัยบุหรี่สำหรับเยาวชนไทย กลวิธีในการรวบรวมข้อมูลได้แก่ การประชุมกลุ่ม การให้ความรู้รายบุคคลและแบบกลุ่มการ

อภิปราย และการประยุกต์กระบวนการกลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ผู้บริหารโรงเรียน และครู ผู้ปกครองที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ และผู้นำชุมชน บุคลากรสุขภาพในหน่วยงานท้องถิ่น รูปแบบที่พัฒนาขึ้นผ่าน 2 วงรอบของกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยแต่ละวงรอบประกอบด้วย การร่วมกันวางแผน ร่วมกันปฏิบัติตามแผน การสังเกตและการสะท้อนเพื่อประเมินผล และปรับปรุงพัฒนาเป็นแผนปฏิบัติการสำหรับวงรอบใหม่ รูปแบบที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 ประการ คือ หนึ่ง สถานที่ในการเสริมสร้างความตระหนัก คือ โรงเรียน บ้าน และสังคมแวดล้อม สอง ศักยภาพที่จำเป็น ได้แก่ ความรู้ ทักษะชีวิต ทักษะการสื่อสาร สาม กลยุทธ์ที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพประกอบด้วย การสร้างโอกาสในการมีส่วนร่วม การเรียนรู้คู่ความบันเทิง (Edutainment) และการจัดให้มีประสบการณ์ จากสถานที่จริง มีต้นแบบ มีการแนะนำ และการเจรจาต่อรอง และความรู้เกี่ยวกับพิษภัยบุหรี่ การฝึกฝนตามโปรแกรมสามารถดำเนินการได้ทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตร โดยเน้นที่ความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์กดดัน การป้องกันตนเอง และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

นพวรรณ ธีระพันธ์เจริญ และคนอื่นๆ (2550) ยังทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของเยาวชนในการบริหารจัดการขยะมูลฝอยในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีกลุ่มเป้าหมายจากการเลือกแบบเจาะจงเป็นเยาวชนในโรงเรียนเทศบาลชุมชนป้อมเพชร ผู้นำชุมชน ประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชนป้อมเพชร โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ การศึกษาเอกสาร สำรวจพื้นที่ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม และใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ร่วมกับเทคนิคการระดมสมองและแผนที่ความคิดในการศึกษา การศึกษาพบว่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยามีปัญหามลพิษจากขยะมูลฝอยมากเป็นอันดับแรก การกำจัดขยะมูลฝอยเป็นการทิ้งขยะมูลฝอยไม่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล เยาวชนในโรงเรียนเทศบาลชุมชนป้อมเพชรมีการจัดทำธนาคารขยะมาระยะหนึ่ง จากกระบวนการศึกษาทำให้กลุ่มเป้าหมายเรียนรู้ปัญหาข้างต้น และร่วมกันสรุป วิเคราะห์ปัญหาขยะมูลฝอย และปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน รวมทั้งร่วมเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างกว้างขวาง และแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวชุมชนได้รับการช่วยเหลือจากเยาวชนในโรงเรียนเทศบาลชุมชนป้อมเพชร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะเทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา โดยจัดตั้งธนาคารขยะรีไซเคิลของชุมชนขึ้น

นอกจากนี้ ฐิติมา เวชพงศ์ (2553) ยังได้ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมในการพัฒนาเยาวชนให้ทำงานการท่องเที่ยวเชิงนิเวศของชุมชน ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้แก่ 1. กลุ่มผู้ร่วมวิจัย จำนวน 10 คน ซึ่งมาจากแหล่งต่างๆ คือ กลุ่มที่มาจากผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล และครูโรงเรียนอานันท์ 2. กลุ่มเยาวชน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3. โรงเรียนอานันท์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์และการสังเกต กระบวนการวิจัยเริ่มจากผู้ร่วมวิจัยแสวงหากิจกรรมจากการศึกษาชุมชนต้นแบบ ร่วมกับกิจกรรมเทคนิค AIC และถ่ายทอดความรู้จากชุมชนสู่เยาวชน ผลพบว่า ผู้ร่วมวิจัยร่วมมือกันพัฒนาเยาวชนให้ทำงานการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ โดยจัดกิจกรรมการพัฒนาเจตคติต่อการทำงานการท่องเที่ยวเชิงนิเวศของเยาวชน 8 กิจกรรม และได้รูปแบบการพัฒนาเยาวชนให้ทำงานการท่องเที่ยว

เชิงนิเวศเป็นกระบวนการพัฒนาเยาวชนให้ทำงานการท่องเที่ยวเชิงนิเวศแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ 1. ปัจจัยป้อน ได้แก่ การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัย เยาวชน และการเตรียมกรณีศึกษาชุมชนต้นแบบ 2. กระบวนการพัฒนาเยาวชนให้ทำงานการท่องเที่ยงเชิงนิเวศ 3. ผลของการพัฒนาการทำงานการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

จากข้อค้นพบของงานวิจัยข้างต้น จะเห็นว่ามีการนำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมไปใช้ในการพัฒนาเยาวชนในหลายด้าน ได้แก่ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การพัฒนารูปแบบการสื่อสารการป้องกันการติดเชื้อ HIV การพัฒนาบทบาทของเยาวชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักในพิษภัยบุหรี่ การบริหารจัดการขยะมูลฝอย การพัฒนาเยาวชนในการทำงานการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เป็นต้น ผลการศึกษาเหล่านี้ย่อมเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาเยาวชนได้เป็นอย่างดี

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ออกเป็น 2 ระยะ ในระยะที่หนึ่ง เป็นการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา ส่วนในระยะที่สอง เป็นการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ดำเนินการดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพข้อมูล
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง
6. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วยการศึกษา 2 ระยะ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างจึงแบ่งตามระยะการดำเนินการออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

ระยะที่ 1

ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 89,132 คน (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา (สกอ.). 2554: ออนไลน์) ซึ่งศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ จาก 7 มหาวิทยาลัย (ไม่รวมมหาวิทยาลัยสงฆ์และมหาวิทยาลัยเปิด) ดังนี้

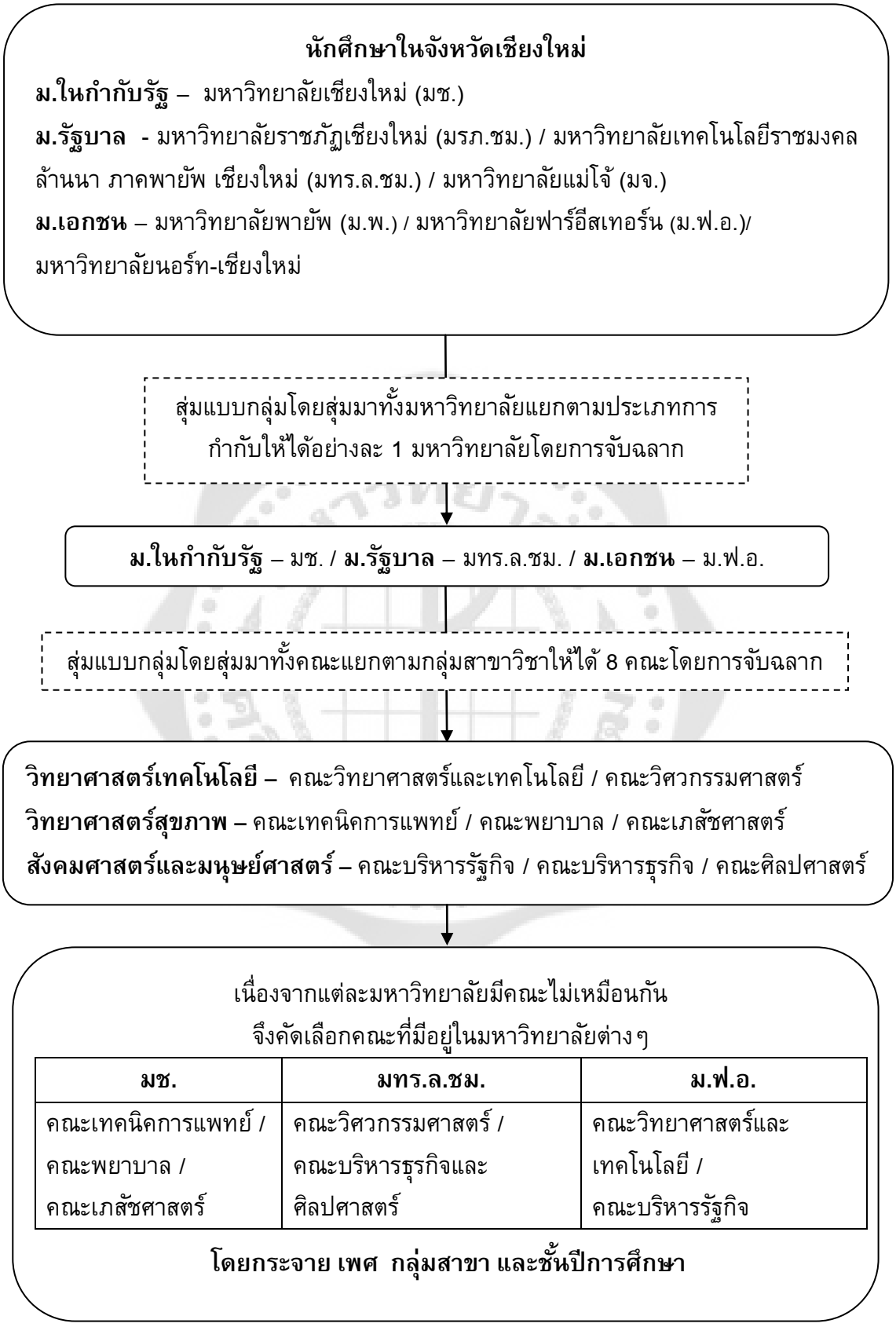
มหาวิทยาลัยในกำกับรัฐ ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยรัฐบาล ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ และ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

มหาวิทยาลัยเอกชน ได้แก่ มหาวิทยาลัยนอร์ทเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยพายัพ และมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระยะแรกนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีอยู่ในมหาวิทยาลัย 3 แห่ง ในจังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่



ภาพประกอบ 8 ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 1

1. **ขั้นตอนที่หนึ่ง** เพื่อการทดลองใช้เครื่องมือ และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดำเนินการดังนี้ (ดูขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 1 ทั้งหมด ในภาพประกอบ 8)

1.1 เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยวิธี Cronbach's Alpha Coefficient: α ทดลองใช้เครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน (ดูตาราง 3)

1.2 เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ คอมเลย์และลี (Comrey; & Lee. 1992) ซึ่งเสนอว่า กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบในระดับที่ถือว่าดี (as a good) ควรเป็น 300 คน (ดูลักษณะกลุ่มตัวอย่างในตาราง 3)

2. **ขั้นตอนที่สอง** เพื่อการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ และการกำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีคำนวณขนาดตัวอย่างตามสูตรของยามาเน่ (Yamane. 1973: 125) แบบทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน (Finite population) โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างร้อยละ 5 หรือ 0.05 ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 398 คน และเผื่อจำนวนกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ตอบแบบวัดไม่สมบูรณ์ไว้ประมาณร้อยละ 5 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้มีทั้งสิ้น 416 คน (ดูลักษณะกลุ่มตัวอย่างในตาราง 3)

เมื่อรวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลระยะที่หนึ่งจึงมีทั้งสิ้น 866 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage sampling) (Agresti; & Finlay. 2008)

ระยะที่ 2

ประชากร

เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยกลุ่มผู้ร่วมดำเนินการวิจัย (Participants) ประกอบไปด้วยนักศึกษาทั้งชายและหญิง กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย (Volunteer sampling) จำนวน 20 คน นอกจากนี้ยังมีอาจารย์จากมหาวิทยาลัยดังกล่าวเป็นผู้ร่วมดำเนินการวิจัย จำนวน 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาอีก 1 คน และผู้วิจัย รวมทั้งสิ้นจำนวน 24 คน โดยในส่วนของนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ทั้งชายและหญิง

2. มีความสมัครใจและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัย
3. ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา และการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ๆ คือ ขั้นตอนการสร้างแบบวัด ขั้นตอนการพัฒนา และขั้นตอนการสำรวจ

ขั้นตอนการสร้างแบบวัด ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา โดยอาศัยแนวคิดทางพุทธศาสนา

2. กำหนดนิยามปฏิบัติการและโครงสร้างของสุขภาวะทางปัญญา แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาอีก 2 รูป/คน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม โดยสุขภาวะทางปัญญา คือ การที่บุคคลแสดงออกถึงการดำเนินชีวิตอย่างรู้ตื่น และเบิกบาน สุขภาวะทางปัญญาจึงแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ มิติของการ **"รู้"** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะ ไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองแง่ดี สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงที่ว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง มิติของการ **"ตื่น"** หมายถึง การที่บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีสติตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน ไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่น ตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และมิติของการ **"เบิกบาน"** หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความผาสุก จิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใด และเกื้อกูล

3. จากนิยามและโครงสร้างที่กล่าวแล้วในข้อ 2 ผู้วิจัยเขียนข้อคำถามบนพื้นฐานที่ตรงกับบริบท และสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาที่แสดงถึงคุณลักษณะของสุขภาวะทางปัญญา เป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating scale) ประกอบด้วยข้อความทางบวก และข้อความทางลบจำนวนรวม 140 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง 3 คน ตรวจสอบและแก้ไขตามคำแนะนำ

4. นำข้อคำถามที่สร้างขึ้นจากข้อ 3 ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ และผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาตรวจสอบจำนวน 5 รูป/คน (รายนามผู้เชี่ยวชาญแสดงในภาคผนวก ข) ตรวจสอบว่าข้อคำถามต่างๆ ที่สร้างขึ้นมานั้น ในแต่ละข้อวัดได้สอดคล้องกับนิยามและโครงสร้างที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยวิเคราะห์หาค่าความสอดคล้องรายข้อ (Index of Item Objective Congruence: IOC) กำหนดให้

ผู้เชี่ยวชาญตัดสินว่าคำถามในแบบสอบถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่มุ่งวัดหรือไม่ มีเกณฑ์ดังนี้ 1 = คำถามสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด 0 = ไม่แน่ใจว่าคำถามสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด และ -1 = คำถามไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป (บุญใจ ศรีสถิตย์นรากูร. 2555: 122-123)

5. นำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถาม แล้วจัดทำแบบวัดฉบับร่าง (IWS-70) มีจำนวนข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ IOC ทั้งหมด 70 ข้อ เพื่อนำไปทดลองใช้ต่อไป

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัด ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. นำเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาฉบับร่าง (IWS-70) ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) ซึ่งเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น จำนวน 150 คน กระจายตามเพศ คณะ ชั้นปีการศึกษา เพื่อวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discriminate) จากการวิเคราะห์คะแนนกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ โดยใช้เทคนิค 27 เปอร์เซ็นต์ เลือกข้อที่กลุ่มสูงและต่ำมีคะแนนแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ $\leq .05$ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation: r) เลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (r) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 เท่ากับ .01 ขึ้นไป ตามเกณฑ์ของ Office of Educational Assessment แห่งมหาวิทยาลัยวอชิงตัน (Sax; & Newton. 1997: 239) ได้คัดเลือกข้อคำถามที่เหมาะสมไว้ทั้งหมด 51 ข้อ แล้วหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับ โดยพิจารณาความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient: α) ซึ่งควรมีค่าไม่ต่ำกว่า .70 จึงจะยอมรับได้ (Nunnally. 1978: 245) แบบวัดฉบับนี้ (IWS-70) มีค่าอำนาจการจำแนก (t-ratio) อยู่ระหว่าง 2.12 – 8.01 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r) ของแบบวัด มีค่าอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.56 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (α) มีค่าเท่ากับ 0.90 จึงทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis: EFA) ต่อไป

2. ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) โดยใช้วิธีหมุนแกนแบบอิสระ (Orthogonal rotation ชนิด Varimax) เพื่อหาจำนวนองค์ประกอบที่เหมาะสม พิจารณาตามเกณฑ์โดยเลือกองค์ประกอบที่มีค่าไอเกนมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ทำการทดสอบ Scree test และองค์ประกอบต่าง ๆ ประกอบด้วยจำนวนข้ออย่างน้อย 3 ข้อ เกณฑ์ในการพิจารณารายข้อคือ ต้องมีค่าการร่วม (Communalities) เท่ากับหรือมากกว่า 0.20 ($h^2 \geq .20$) และน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า .40 นอกจากนี้ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญาควรมีความสัมพันธ์กัน ค่า Bartlett's Test of Sphericity ซึ่งแสดงความแตกต่างของค่าเมทริกซ์เอกลักษณ์กับค่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้ควรมีนัยสำคัญ และค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้ ซึ่งควรมีความสัมพันธ์กันเข้าใกล้ 1 จากการวิเคราะห์พบว่ามีข้อคำถามผ่านเกณฑ์จำนวน 26 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ องค์ประกอบ

แรกมีน้ำหนักองค์ประกอบ ระหว่าง 0.48 – 0.80 ค่าไอเกนเท่ากับ 4.55 อธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 23.74 องค์ประกอบที่ 2 มีน้ำหนักองค์ประกอบ ระหว่าง 0.41 – 0.74 ค่าไอเกนเท่ากับ 3.64 อธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 13.19 และองค์ประกอบที่ 3 มีน้ำหนักองค์ประกอบ ระหว่าง 0.57 – 0.83 ค่าไอเกนเท่ากับ 3.49 อธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 7.99 และทั้ง 3 องค์ประกอบร่วมกันอธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 44.92 (รายละเอียดแสดงในตาราง 5)

3. นำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฉบับ 26 ข้อ (IWS-26) นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือหาคุณภาพรายข้อ (Item analysis) โดยวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discriminate) พบว่าไม่ผ่านเกณฑ์ 3 ข้อ จึงพิจารณาคัดออก คงเหลือข้อคำถามที่เหมาะสมไว้ทั้งหมด 23 ข้อ

4. นำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฉบับ 23 ข้อ (IWS-23) มาวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) ด้วยโปรแกรม LISREL เพื่อทดสอบความสัมพันธ์เชิงการวัดระหว่างตัวแปรแฝง (Latent variable) กับตัวแปรสังเกต (Observed variable) โดยกำหนดให้ตัวบ่งชี้ในแต่ละด้านของตัวแปรแฝงมีความสัมพันธ์เฉพาะกับตัวแปรแฝงในด้านนั้น ๆ ซึ่งกำหนดตามผลของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสำรวจ (EFA) โดยมีตัวแปรแฝงอยู่ 3 ตัว ได้แก่ รู้ ตื่น เบิกบาน ตัวแปรสังเกตมี 23 ตัว แบ่งเป็น ด้านรู้ ประกอบด้วย 9 ตัวแปรสังเกต ด้านตื่น ประกอบด้วย 8 ตัวแปรสังเกต และด้านเบิกบาน ประกอบด้วย 6 ตัวแปรสังเกต การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดล คือการพิจารณาความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีเกณฑ์พิจารณาดัชนีที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดล ดังนี้ (Schermelleh-Engel; Moosbrugger; & Muller. 2003: 52; Schumacker; & Lomax. 2004: 82)

ค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืนของโมเดล	เกณฑ์ระดับความกลมกลืน
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
χ^2 /*df*	มีค่าน้อยกว่า 5.00
ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ (Comparative fit index: CFI)	มีค่ามากกว่า 0.95
ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of fit index: GFI)	มีค่ามากกว่า 0.90
ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index: AGFI)	มีค่ามากกว่า 0.85
ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (Root mean squared error of approximation: RMSEA)	มีค่าน้อยกว่า 0.08
ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือมาตรฐาน (Standardized root mean square residual: SRMR)	มีค่าน้อยกว่า 0.10

ผลการตรวจสอบพบว่าโมเดลไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงปรับโมเดลภายใต้พื้นฐานทางวิชาการแล้ววิเคราะห์ใหม่ จนได้โมเดลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (χ^2 = 268.52, *df* = 225, p=0.025, CFI=1.00, GFI=0.930, AGFI=0.91, RMSEA=0.025) สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวบ่งชี้ พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามรายข้ออยู่ระหว่าง 0.50 – 0.88 (รายละเอียดแสดงในตาราง 6)

สรุปผลการวิเคราะห์และจัดทำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา (IWS-23) ฉบับสมบูรณ์ โดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 416 คน เพื่อสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ต่อไป

ขั้นตอนการสำรวจ

1. นำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฉบับ 23 ข้อ (IWS-23) ไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 416 คน จาก 3 มหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่

2. ทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยค่า t-ratio มีค่าระหว่าง 2.08 – 7.95 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r) ของแบบวัดมีค่าอยู่ระหว่าง 0.27 – 0.60 และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดฉบับนี้ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (α) เท่ากับ 0.84

3. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ก่อนดำเนินกระบวนการพัฒนา

1. กำหนดกลุ่มเป้าหมาย

วัตถุประสงค์: เพื่อกำหนดกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา

วิธีดำเนินการ: กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ (มทร.ล.ชม.) กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 1 ทั้งชายและหญิง จำนวน 20 คน สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการพัฒนา มาจาก 2 คณะ คือ 1. คณะวิศวกรรมศาสตร์ 2. คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์

2. กำหนดผู้ร่วมวิจัย การวิจัยระยะที่ 2 นี้ ดำเนินการศึกษาตามแนวทางของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งมุ่งให้กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในการคิดวางแผน ร่วมกันปฏิบัติ ร่วมกันแก้ปัญหา และร่วมกันประเมินผล

วัตถุประสงค์: เพื่อกำหนดผู้ร่วมวิจัยในการศึกษา

วิธีดำเนินการ: กำหนดผู้ร่วมวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คืออาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาซึ่งเป็นอาจารย์ประจำ

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 1 คน และผู้วิจัย 1 คน รวมมีอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย 4 คน ร่วมกับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นนักศึกษา จำนวน 20 คน จึงมีผู้ร่วมวิจัยทั้งสิ้น 24 คน

3. เตรียมความพร้อมให้กับผู้ร่วมวิจัย

วัตถุประสงค์: เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนและกระบวนการวิจัยให้กลุ่มเป้าหมายและผู้ร่วมวิจัยรับทราบ อันจะเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่การดำเนินกระบวนการวิจัย

วิธีดำเนินการ: ผู้วิจัยสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย และชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย กระบวนการวิจัย และสร้างความตระหนักในความสำคัญของการมีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัยให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทราบ

สำหรับการเตรียมความพร้อมนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย ดำเนินการจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมและกลุ่มสัมพันธ์ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR)” เพื่อให้นักศึกษารู้และเข้าใจการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และบทบาทของผู้ร่วมวิจัยแต่ละฝ่าย และบรรยายเรื่อง “สุขภาวะทางปัญญา : วิถีแห่งสุขแท้” เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาความสุขตามแนวคิดทางพุทธศาสนา รู้วิธีการพัฒนาตนให้เข้าถึงสุขภาวะทางปัญญาตามหลักไตรสิกขา เป็นต้น ตลอดจนการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการในวันที่ 7 – 8 มีนาคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ ในส่วนของอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย เตรียมความพร้อมโดยการชี้แจงเป็นรายบุคคล โดยดำเนินการชี้แจงระหว่างวันที่ 9 – 13 มีนาคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยบุคคล 3 ฝ่ายด้วยกัน คือ 1. กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักศึกษา มทร.ล.ชม. 2. ฝ่ายนักวิจัย และ 3. ฝ่ายนักพัฒนา ได้แก่ อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีบทบาทหน้าที่เป็นทั้งนักวิจัยและนักพัฒนาเนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ในพื้นที่และรู้จักปัญหาในพื้นที่เป็นอย่างดี

บทบาทของการมีส่วนร่วมแต่ละฝ่ายในการวิจัยครั้งนี้มีรายละเอียด ดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย : เป็นผู้มีส่วนร่วมในการวางแผนพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของตนเองและเพื่อนนักศึกษาผ่านการจัดค่ายคุณธรรม ลงมือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางร่วมกัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และปรับปรุงแผน สะท้อนผลการปฏิบัติตลอดขั้นตอนการพัฒนา และประเมินผลตนเองทั้งก่อนดำเนินกระบวนการวิจัย ระหว่างดำเนินกระบวนการวิจัย และหลังดำเนินกระบวนการวิจัย

ฝ่ายนักวิจัย : มีส่วนร่วมในการจัดดำเนินกิจกรรมโดยการประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายโดยมีบทบาทในการอำนวยความสะดวก สร้างความสัมพันธ์ ประสานงานและกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องโดยตลอดกระบวนการวิจัย

ฝ่ายนักพัฒนา : มีส่วนร่วมในการวางแผน คิดกิจกรรมร่วมกันกับนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย เกี่ยวข้องโดยมีหน้าที่ในการนำแนวทางในการจัดกิจกรรมในรูปแบบค่ายคุณธรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม มีบทบาทสำคัญในการจัดค่ายคุณธรรมที่ประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่ม มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งค่ายคุณธรรมนี้จะดำเนินการพัฒนาตามหลักการไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจแนวทางการปฏิบัติตามหลักของศีล 5 (ศีล) สมาธิ และสติในชีวิตประจำวัน (สมาธิ) สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ (ปัญญา) โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลักปัญญา 3 ได้แก่ สุตมยปัญญา (คบกัลยาณมิตร) จินตามยปัญญา (ใช้สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ) และภาวนามยปัญญา (ทดลอง ลงมือปฏิบัติ) โดยเป้าหมายการจัดค่ายคุณธรรมนี้มุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาปัญญาในระดับโลกิยปัญญาเท่านั้น ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษานั่นเอง

ขั้นการดำเนินกระบวนการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของเคมมิส และแมคแทกการ์ด (Kemmis & Mc Taggart. 1988) ผู้ร่วมวิจัยและนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย ทั้งหมด 24 คน ร่วมกันวางแผน (Plan) ปฏิบัติและสังเกต (Act and Observe) สะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) โดยใช้วิธีการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา คือ พัฒนาตามระบบไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลัก “ปัญญา 3” (สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา) ร่วมกับการประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่ม (Group process) โดยการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญานี้จะมีกรอบการพัฒนาที่ระดับโลกิยปัญญา คือ มีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง มีเหตุผล แยกแยะถูกผิด มีความเชื่ออำนาจในตน มีสติ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ในกระบวนการพัฒนาจะมีการปรับปรุงแผน (Re-Plan) - ปฏิบัติ (Re-Act) - สังเกตกิจกรรม (Re-Observe) - สะท้อนผลการปฏิบัติ (Re-Reflect) ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวมีลักษณะการเคลื่อนไหวแบบ “เกลียวสว่าน” ที่ไม่หยุดนิ่ง จนกว่าจะบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขั้นการวางแผน (Planning)

*1.1 การสำรวจปัญหา วิเคราะห์ปัญหา และสาเหตุ*ของปัญหา

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายรับรู้ ตระหนักถึงปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ตลอดจนกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่นักศึกษาเผชิญอยู่และต้องการแก้ไข

วิธีดำเนินการ : ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันวิเคราะห์สภาพปัญหาที่ผ่านมาและที่เผชิญอยู่ในปัจจุบันอันก่อให้เกิดทุกข์จากการขาดการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต โดยแบ่งเป็น 2 แนวทางดำเนินการ คือ

1) การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ทำการสนทนากลุ่มในกลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน เพื่อร่วมกันสำรวจปัญหา และวิเคราะห์สภาพปัญหาที่ผ่านมาและที่

เผชิญอยู่ในปัจจุบัน ให้ตระหนักในปัญหาและนำไปสู่การวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป ดำเนินการโดยแบ่งการสนทนากลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม (Moderator) และมีนักจิตวิทยา งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ มทร.ล.ชม. อีก 1 คน เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ผู้วิจัยดำเนินการในวันที่ 11 และ 13 มีนาคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่

2) การประชุมระดมสมอง (Brainstorming) ทำการประชุมระดมสมองในกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ได้แก่ ผู้วิจัย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา รวม 4 คน เพื่อให้ร่วมกันตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการวิจัยและร่วมกันพิจารณา และจัดลำดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาดังกล่าว โดยนำผลการสนทนากลุ่มในกลุ่มเป้าหมายมาเป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อให้เข้าใจสภาพปัญหาของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายอย่างชัดเจน และร่วมเสนอแนวทางการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาฯ ก่อนนำไปประชุมร่วมกับนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย เพื่อร่วมกันวางแผนปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งจะเป็นทางแก้ไขและป้องกันปัญหาที่เป็นอยู่ต่อไป ผู้วิจัยดำเนินการในวันที่ 14 มีนาคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่

1.2 การวางแผนปฏิบัติการ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายได้ระดมการมีส่วนร่วมในการวางแผนพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

วิธีดำเนินการ : ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางพัฒนาฯ โดยวิธีการประชุมระดมสมองเพื่อหาแนวทางพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ในวันที่ 21 มีนาคม 2558 โดยมีเนื้อหาในการประชุมระดมสมองดังนี้

1) ร่วมค้นหากิจกรรมพัฒนาศักยภาพและแนวทางการประเมิน เป็นการหาวิธีการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลัก “ปัญญา 3” (สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา) และประยุกต์กระบวนการกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยแต่ละฝ่ายแสดงความคิดเห็น และเสนอกิจกรรม

2) จัดลำดับกิจกรรมว่ากิจกรรมใดควรปฏิบัติก่อนและปฏิบัติหลัง ผู้ร่วมวิจัยจัดหมวดหมู่ใหญ่ๆ เป็น 1) กลุ่มกิจกรรมพัฒนาศีล (รักษาศีล 5) 2) กลุ่มกิจกรรมพัฒนาสมาธิ (ฝึกเจริญสมาธิ และสติในชีวิตประจำวัน) และ 3) กลุ่มกิจกรรมพัฒนาปัญญา (สร้างสัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ) โดยกำหนดวิธีการจัดลำดับกิจกรรมที่พิจารณาว่า กิจกรรมใดควรทำก่อน-หลัง กิจกรรมใดทำเองได้เลย และกิจกรรมใดที่ต้องขอความร่วมมือจากหน่วยงานอื่น กิจกรรมใดมีข้อจำกัดของทรัพยากรบุคคล พร้อมพิจารณาผลกระทบและความเป็นไปได้ของการทำกิจกรรมนั้นๆ

3) กำหนดระยะเวลาและตารางกิจกรรมการพัฒนา ภายใต้รูปแบบค่ายคุณธรรมและประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่ม โดยกำหนดผู้รับผิดชอบแต่ละกิจกรรม และมีรายละเอียดของแผนปฏิบัติกิจกรรม

ผลจากการประชุมระดมสมอง มีมติร่วมกันกำหนดให้จัดค่ายคุณธรรมเป็นเวลา 5 วัน ระหว่างวันที่ 11 – 15 เมษายน 2558 ณ วัดโชติกุนสุวรรณาราม (วัดหมูบุ่น) และกำหนดแผนปฏิบัติการออกเป็น 5 แผน ได้แก่ แผนการพัฒนาสติ ภายใต้ชื่อกิจกรรม “ปลุกให้ตื่น” แผนการพัฒนาศรัทธา ภายใต้ชื่อกิจกรรม “ปั้นแต่งศรัทธา” แผนการพัฒนาปัญญา ภายใต้ชื่อกิจกรรม “ปลูกปัญญา” แผนการพัฒนาการประยุกต์ใช้ ภายใต้ชื่อกิจกรรม “ปรับสู่ภาวนา” แผนการพัฒนาความสุข ภายใต้ชื่อกิจกรรม “ปันความสุข” กิจกรรมตามแผนต่างๆ ดำเนินการแผนละ 1 วัน แต่หากไม่สามารถพัฒนาได้ตามวัตถุประสงค์ภายใน 1 วัน ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายจะร่วมกันปรับปรุงแผน (Re-Plan) และดำเนินการใหม่จนกว่าจะบรรลุตามวัตถุประสงค์ของแต่ละแผนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 แล้วจึงเริ่มต้นพัฒนาในแผนต่อไป ในวันถัดไป และหากไม่สามารถพัฒนาได้ครบทั้ง 5 แผน ภายใน 5 วัน ก็สามารถแยกดำเนินการพัฒนาแผนที่ยังไม่ได้พัฒนาออกไปดำเนินการในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ถัดไปได้ (รายละเอียดตารางกิจกรรมค่ายคุณธรรมแสดงในภาคผนวก ง)

2. ขั้นปฏิบัติและสังเกต (Act and Observe)

2.1 ขั้นปฏิบัติตามแผน

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยนำแผนการดำเนินงานในการพัฒนาที่ได้ไปร่วมกันปฏิบัติตามแผน

วิธีดำเนินการ : ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายลงมือปฏิบัติงานตามแผนและกระบวนการที่กำหนดไว้ ขั้นตอนนี้จะมีบทบาทในการนำกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาไปปฏิบัติจริงตามแผนที่กำหนดไว้ ภายใต้รูปแบบของค่ายคุณธรรมและการประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่ม โดยให้นักศึกษาลงมือทำกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ในค่ายคุณธรรมที่จัดขึ้น และควบคุมการปฏิบัติการให้เป็นไปตามที่ระบุไว้ในแผน ซึ่งการปฏิบัติตามแผนนี้อาจปรับเปลี่ยนได้ตามสภาพการณ์ในขณะดำเนินกิจกรรมนั้น ๆ ได้ โดยยึดเอาเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเป็นสำคัญ การปฏิบัติตามแผนแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนตามแผนการพัฒนาที่วางไว้ ดังนี้

1) ขั้นการปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสติ เป็นวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น” กิจกรรมหลักของวันนี้ประกอบไปด้วย กิจกรรม “ชื่อของฉัน” กิจกรรม “ครูระฆัง” กิจกรรม “สัญลักษณ์แทนฉัน” กิจกรรม “วาดรูปใบหน้า” กิจกรรม “การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์” กิจกรรม “ไม้ล้ม” กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์ความคิด” กิจกรรม “พิธีน้ำชา” กิจกรรม “เดินวิถีแห่งสติแบบเร็ว”

2) ขั้นการปฏิบัติตามแผนการพัฒนาศรัทธา เป็นวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา” กิจกรรมหลักของวันนี้ประกอบไปด้วย การให้ความรู้เรื่องไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) กฎแห่งกรรม โลกธรรม กิจกรรม “เก้าอี้มนุษย์” และ กิจกรรม “จุดเทียนส่องธรรม: กตัญญู”

3) ขั้นการปฏิบัติตามแผนการพัฒนาปัญญา เป็นวันแห่งการ “ปลูกปัญญา” กิจกรรมหลักของวันนี้ประกอบไปด้วย การให้ความรู้เรื่องการฝึกสมาธิ และโยนิโสมนสิการ และ กิจกรรม “แก้วน้ำสมาธิ”

4) ขั้นการปฏิบัติตามแผนการพัฒนาการประยุกต์ใช้ เป็นวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” กิจกรรมหลักของวันนี้ประกอบไปด้วย 3 กลุ่มกิจกรรม ได้แก่ 1. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาศีล ประกอบด้วย กิจกรรม “มหัศจรรย์ของชีวิต” กิจกรรม “ชู้ทางไลน์” และกิจกรรม “มีสติ มีศีล” 2. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาสมาธิ ประกอบด้วย กิจกรรม “ชีวิตออกแบบได้” และ กิจกรรม “สติในชีวิตประจำวัน” 3. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาปัญญา ประกอบด้วย กิจกรรม “เพียงรู้เท่าทัน” กิจกรรม “อวัยวะ” กิจกรรม “ปัญหาชวนคิด” กิจกรรม “โต้วาทีฮาเฮ” กิจกรรม “การจัดระดับความเหมาะสมของเว็บไซต์” และกิจกรรมเสริมได้แก่ กิจกรรม “แสงเทียนแห่งสัจจอธิษฐาน”

5) ขั้นการปฏิบัติตามแผนการพัฒนาความสุข เป็นวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” กิจกรรมหลักของวันนี้ประกอบไปด้วยกิจกรรมของกลุ่มจิตอาสา 3 กลุ่ม ได้แก่ 1. กลุ่ม “ซ่อมได้” 2. กลุ่ม “สะอาดได้” และ 3. กลุ่ม “สว่างได้” เป็นกิจกรรมที่บูรณาการความรู้ที่ได้รับการพัฒนามาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขต่อสังคม

2.2 ขั้นสังเกตผลการปฏิบัติ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมสังเกตและรวบรวมข้อมูลระหว่างการปฏิบัติว่ามีปัญหาหรือได้ผลดีมากน้อยเพียงใด ควบคู่ไปกับการดำเนินการตามแผน เพื่อให้เกิดความเที่ยงตรงในการปฏิบัติ

วิธีดำเนินการ : ระหว่างการดำเนินกิจกรรมตามแผนต่าง ๆ นั้น ผู้ร่วมวิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือกระทำไป (ทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ) รวมทั้งสังเกตปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางการดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการดำเนินกิจกรรมทั้งที่เกิดขึ้นและไม่เกิดขึ้นตามแผนที่วางไว้ โดยใช้แบบบันทึกในการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 เพื่อบันทึกข้อมูลเชิงปริมาณ การบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวัน (ไดอารี่) เพื่อบันทึกข้อมูลเชิงคุณภาพ

3. ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect)

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันวิพากษ์กระบวนการและผลการดำเนินการตามแผน เพื่อทบทวนและปรับปรุงแผนปฏิบัติการในวงจรกระบวนการวิจัยในเกลียวรอบต่อไปจนกระทั่งสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา

วิธีดำเนินการ : ขั้นตอนนี้เป็นขั้นการนำผลการสังเกตตามที่ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายได้บันทึกข้อมูลไว้มาไตร่ตรองในเชิงวิพากษ์กระบวนการและผลการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนถึงปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางการพัฒนา ประเด็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ขั้นตอนการสะท้อนผลการปฏิบัตินี้จะดำเนินการทุกวันหลังสิ้นสุดกิจกรรมของวัน โดยผ่านการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันอภิปรายซักถามระหว่างกัน ภายใต้การยึดมั่นต่อเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา จนสามารถพัฒนานักศึกษากลุ่มเป้าหมายไปจนถึงขั้นโลกิยปัญญา คือ มีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) เข้าใจโลก

และชีวิตตามเป็นจริง มีเหตุผล แยกแยะถูกผิด มีความเชื่ออำนาจในตน มีสติ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ทั้งนี้ข้อจำกัดของกิจกรรมและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมในขณะที่ยังไม่สามารถพัฒนานักศึกษากลุ่มเป้าหมายได้จะถูกสะท้อนกลับโดยอาศัยกระบวนการกลุ่มดังกล่าว ซึ่งการสนทนากลุ่มเช่นนี้จะนำไปสู่การรื้อถอน (Deconstruction) แนวคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติแบบเดิมๆ ไปสู่การปฏิบัติด้วยวิธีการใหม่ๆ อันจะเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการทบทวนและปรับปรุงวางแผนปฏิบัติการในวงจรกระบวนการวิจัยในเกลียวรอบต่อไปจนได้นักศึกษาที่มีสุขด้วยปัญญา (ระดับโลกิยปัญญา) โดยพิจารณาจากผลการประเมินด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 การบันทึกกิจกรรม การบันทึกประจำวัน และการสนทนากลุ่มขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ จึงถือเป็นบทสรุปและเป็นการสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามเป้าหมายผ่านการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายมีความเห็นร่วมกันใช้เครื่องมือประเมินที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือและครบถ้วน โดยแต่ละเครื่องมือต่างมีความสำคัญในการสะท้อนผลการปฏิบัติเพื่อพัฒนาศักยภาพนักศึกษา ดังนี้

แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 เป็นแบบสังเกตที่อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยใช้สังเกตพฤติกรรมนักศึกษาเพื่อตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาทั้งด้านกาย สังคม จิต และปัญญา ตามหลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (ดูภาพประกอบ 4) การประเมินด้วยหลักภาวนา 4 จึงสะท้อนผลการพัฒนาตามหลักไตรสิกขานั่นเอง หากนักศึกษามีการพัฒนาตนความหลักไตรสิกขาแล้ว ย่อมมีแนวโน้มจะสามารถเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญาได้ เพราะการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาต้องอาศัยกระบวนการไตรสิกขานำไปสู่เป้าหมายสูงสุด นั่นคือ ความพ้นทุกข์อันเป็นผลจากการขจัดความไม่รู้ให้สิ้นไป คะแนนจากผลการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 นี้ จึงถูกนำมาใช้ตรวจสอบและประเมินผลการพัฒนาตนเองของนักศึกษาว่าเข้าถึงกรอบเป้าหมายของการพัฒนาฯ มากน้อยเพียงใด

แบบบันทึกกิจกรรม เป็นแบบฟอร์มให้นักศึกษาบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยทั้ง 4 คน นำไปวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อตรวจสอบการพัฒนาปัญญาของนักศึกษาตามหลักปัญญา 3 ประกอบด้วย สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการฟัง คิด และทำนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาปัญญาได้ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลบรรลุถึงสุขภาวะทางปัญญา ดังนั้น คะแนนจากผลการบันทึกกิจกรรมนี้ จึงถูกนำมาใช้ตรวจสอบและประเมินผลการพัฒนาปัญญาของนักศึกษาว่าเข้าถึงกรอบเป้าหมายของการพัฒนาฯ มากน้อยเพียงใด

บันทึกประจำวัน เป็นการเขียนรายงานตนเอง (Self-report) ของนักศึกษาบรรยายถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจที่แสดงถึงความเคลื่อนไหวภายใน (Covert behavior) หลังการร่วมกิจกรรมพัฒนาฯ อยู่ในค่ายคุณธรรมที่ผ่านไปในแต่ละวัน เพื่อใช้ตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของนักศึกษา ทั้งยังเป็นข้อมูลยืนยันการเกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นของสุขภาวะทางปัญญาว่ามีมากน้อยเพียงใด

การสนทนากลุ่มขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ เป็นการสนทนากลุ่มในผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายรวม 24 คน ร่วมกันอภิปรายถึงผลการประเมินจากการที่ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสังเกต และเขียนบันทึกประจำวัน และบันทึกกิจกรรม เพื่อค้นหาปัจจัยสนับสนุน ปัจจัยขัดขวาง และข้อจำกัดของกิจกรรมต่างๆ รวมถึงข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมในขณะที่ยังไม่สามารถพัฒนานักศึกษากลุ่มเป้าหมายได้ ลักษณะประเด็นคำถามเป็นการชวนพูดคุยเพื่อให้เกิดการร่วมอภิปรายซักถามระหว่างกันในเชิงวิพากษ์

การสะท้อนผลการปฏิบัตินี้ดำเนินการในวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมตลอดระยะเวลาที่นักศึกษาเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ อยู่ในค่ายคุณธรรม รวม 5 วัน ตั้งแต่วันที่ 11 – 15 เมษายน 2558

ขั้นประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

วัตถุประสงค์ : เพื่อระดมการมีส่วนร่วมของผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายในการประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

วิธีดำเนินการ : ในขั้นนี้ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติงานขั้นสุดท้ายเพื่อหาข้อสรุปของผลการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผ่านการสัมภาษณ์ (Interview) นักศึกษากลุ่มเป้าหมายทั้ง 20 คน ซึ่งดำเนินการระหว่างวันที่ 20 – 24 เมษายน 2558 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ และการประชุมสรุปผลการดำเนินการในวันที่ 29 เมษายน 2558 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ เพื่อให้ได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยมีองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาฯ ดังนี้ 1. ปัจจัยป้อน ได้แก่ การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัย 2. กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาผ่านกิจกรรมในรูปแบบค่ายคุณธรรม ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการวางแผน ดำเนินการ สังเกต และสะท้อนผลการปฏิบัติ ทำการประเมินผลกระบวนการซึ่งยุติลงเมื่อสามารถพัฒนาปัญญาไปถึงขั้นโลกิยปัญญาได้ 3. ผลของการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา คือ นักศึกษาพัฒนาตนจนสามารถสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของตนได้ตามเป้าหมาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตลอดระยะเวลาดำเนินกระบวนการพัฒนาฯ ในค่ายคุณธรรม และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากการทดสอบหลังกระบวนการพัฒนาฯ โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาเป็นเครื่องมือเก็บข้อมูลในนักศึกษากลุ่มเป้าหมายทั้ง 20 คน ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ จากนั้นสรุปผลเป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ มีทั้งเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ มีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เพื่อศึกษาลักษณะบางประการของผู้ให้ข้อมูล ประกอบไปด้วย เพศ มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ คณะ สาขาวิชา และชั้นปีการศึกษา โดยให้เลือกคำตอบที่มีอยู่แล้วเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) หรือเติมคำในช่องว่างที่กำหนดให้

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☑ หรือเติมข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านลงในช่องว่าง

	สำหรับเจ้าหน้าที่
0. เพศ ❑ ชาย ❑ หญิง	Gender ❑
00. สาขาวิชา.....	DEP ❑

1.2 แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นในการวิจัยระยะที่ 1 ตามนิยามปฏิบัติการที่ได้จากการรวบรวมแนวคิด ข้อเท็จจริงในพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารวิชาการต่างๆ ผู้วิจัยได้กำหนดเป็นนิยามสุขภาวะทางปัญญาสำหรับสร้างเป็นแบบวัดไว้ดังนี้

นิยามของสุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกถึงการดำเนินชีวิตอย่างรู้ ตื่น และเบิกบาน

"รู้" หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะ ไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองแง่ดี สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงที่ว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง

"ตื่น" หมายถึง การตื่นจากการครอบงำของกิเลส บุคคลจึงดำเนินชีวิตอย่างมีสติตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน ไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน

กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่น ตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ได้

"เบิกบาน" หมายถึง ภาวะจิตที่เบิกบานจากกระแสแห่งธรรม ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลมีความผาสุก จิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใด และเกื้อกูล

ประกอบด้วยข้อความซึ่งเป็นประโยคบอกเล่าทั้งเชิงบวกและลบ จำนวน 23 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามด้าน "รู้" จำนวน 9 ข้อ ด้าน "ตื่น" จำนวน 8 ข้อ และด้าน "เบิกบาน" จำนวน 6 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ จาก "จริงที่สุด" ถึง "ไม่จริงเลย" ช่วงคะแนนของแบบวัดเป็นไปได้ตั้งแต่ 23 ถึง 138 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ แบบวัดนี้ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ทั้งในด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ด้วยค่า IOC เท่ากับ 0.6–1.0 ด้านอำนาจการจำแนก(Item Discriminate) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (Corrected item - total correlation) มีค่าระหว่าง 0.27 - 0.60 ด้านความเชื่อมั่น (Reliability) พิจารณาความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient: α) มีค่าเท่ากับ 0.84 ด้านความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ได้ตรวจสอบค่าสถิติ พบว่า ดัชนีความกลมกลืนผ่านเกณฑ์ทุกตัว โมเดลสุขภาวะทางปัญญามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (χ^2 = 268.52, df = 225, CFI = 1.00, GFI = 0.930, AGFI = 0.910, RMSEA = 0.025) แสดงว่าโมเดลมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามรายข้ออยู่ระหว่าง 0.50 – 0.88

การแปลความหมาย วิธีการแปลผลแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาใช้ค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์คะแนนดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{6-1}{6} = 0.83$$

ค่าเฉลี่ยของคะแนน	ความหมาย
5.20 – 6.00	สูงที่สุด
4.36 – 5.19	สูง
3.52 – 4.35	ค่อนข้างสูง
2.68 – 3.51	ค่อนข้างต่ำ
1.84 – 2.67	ต่ำ
1.00 – 1.83	ต่ำที่สุด

ตัวอย่างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา

มิติของการ "รู้"

(0) ฉันมักแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาหลายๆ ด้านของปัญหา

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

มิติของการ "ตื่น"

(00) ฉันไม่อยากเรียนวิชาที่ไม่ชอบ จึงหนีเรียนวิชานั้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

มิติของการ "เบิกบาน"

(000) ฉันจะไม่ให้อภัยคนที่ทำร้ายฉัน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

1.3 แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับมาจากแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ของ ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ (2556) ซึ่งสร้างขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิดในการประเมินผลการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 ที่มีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตความเปลี่ยนแปลงได้ แบบสังเกตนี้เป็นไปตามกรอบนิยามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ดังนี้

นิยามของพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4

พฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 หมายถึง รายงานปริมาณการปฏิบัติหรือการกระทำของนักศึกษาที่แสดงออกในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาเป็นองค์รวม ประกอบไปด้วย กาย สังคม จิต ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2551)

"กาย" หมายถึง พฤติกรรมการสำรวมกาย ได้แก่ การรู้จักใช้กายกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีสติ ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น

"สังคม" หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรู้จักรับผิดชอบต่อผู้อื่น เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี

"จิต" หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเป็นผู้มีจิตใจแน่วแน่ ตั้งมั่น มีคุณธรรม

"ปัญญา" หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรู้จักแสวงหาความรู้ และสามารถใช้ความรู้ไปในทางที่ถูกต้อง คิด ลงมือทำ และแก้ปัญหาอย่างมีสติ (คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น)

แบบสังเกตพฤติกรรมฉบับนี้มีโครงสร้างตามคุณลักษณะที่สำคัญของหลักภาวนา 4 ซึ่งถูกสร้างขึ้นเป็นแบบตรวจสอบรายการ ประกอบด้วยข้อสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ด้าน

ได้แก่ ด้านกาย จำนวน 3 ข้อ ด้านสังคม จำนวน 3 ข้อ ด้านจิต จำนวน 3 ข้อ และด้านปัญญา จำนวน 4 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จาก “มากที่สุด” ถึง “ไม่มีเลย” รวมจำนวน 13 ข้อ ช่วงคะแนนของแบบสังเกตพฤติกรรมเป็นไปได้ตั้งแต่ 13 ถึง 65 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ดีหรือมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ ผู้วิจัยทำการตรวจสอบเครื่องมือ เพื่อให้แน่ใจว่าเหมาะสม และครอบคลุมพฤติกรรมที่ต้องการสังเกตในการวิจัยครั้งนี้ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา และด้านพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 5 รูป/คน ตรวจสอบเนื้อหา และความเหมาะสมในการนำเครื่องมือนี้มาใช้ในการวิจัย ซึ่งผู้เชี่ยวชาญเห็นสมควรนำมาใช้ได้โดยปรับข้อความบางส่วนและเพิ่มข้อคำถามอีก 1 ข้อ เพื่อให้มีความครอบคลุมและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

การแปลความหมาย วิธีการแปลผลแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ใช้ค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์คะแนนดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5-1}{5} = 0.80$$

ค่าเฉลี่ยของคะแนน	ความหมาย
4.21 – 5.00	มากที่สุด
3.42 – 4.20	มาก
2.61 – 3.40	ปานกลาง
1.81 – 2.60	น้อย
1.00 – 1.80	น้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4

แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4

ชื่อ-นามสกุล ผู้สังเกต…….... ครั้งที่..... วัน/เวลา ……

ชื่อ-นามสกุล นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม……..…….....

คำชี้แจง แบบสังเกตนี้ใช้สังเกตผู้เข้าค่ายคุณธรรมในระหว่างทำกิจกรรมภายในค่าย เมื่อสังเกตแล้วให้ทำเครื่องหมาย✓ลงในช่องที่บอกระดับพฤติกรรมที่แสดงนั้น โดยแต่ละระดับ หมายถึง นักศึกษามีความถี่ในการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่สามารถแสดงพฤติกรรมออกมามากเพียงใด

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = ไม่มีเลย

ภาวนา 4	พฤติกรรมที่ปรากฏ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	ไม่มีเลย 1
ด้านกาย	0. เลือกใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีอย่างรู้คุณค่า					
ด้านสังคม	00. การเคารพกติกาข้อตกลงร่วม เช่น ไม่เปิดมือถือขณะทำกิจกรรมกลุ่ม					
ด้านจิต	000. ตั้งใจและอดทนต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ					
ด้านปัญญา	0000. การแสดงความเห็นประเด็นต่างๆ ที่ได้จากการเรียนรู้มาแก้ปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่น					

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพทุกเครื่องมือ ผู้วิจัยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและด้านพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 5 รูป/คน (รายนามผู้เชี่ยวชาญแสดงในภาคผนวก ข) ตรวจสอบเนื้อหาและความเหมาะสมในการนำเครื่องมือมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ซึ่งมีการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำจนผ่านความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญ เครื่องมือดังกล่าวมีดังนี้

2.1 การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่มใน 2 ขั้นตอนของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ได้แก่

2.1.1 การสนทนากลุ่มระหว่างขั้นการวางแผน ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่มกับนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน โดยดำเนินการแบ่งเป็น 2 ครั้ง ครั้งละ 10 คน ผู้วิจัยเป็นผู้นำการสนทนากลุ่ม (Moderator) และนักจิตวิทยาฝ่ายงานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ มทร.ล.ชม. อีก 1 คน เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) วัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่มในขั้นตอนนี้ เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยรับรู้ ตระหนักถึงปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ตลอดจนกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่นักศึกษาเผชิญอยู่และต้องการการแก้ไข

ผู้วิจัยเปิดประเด็นที่ก่อให้เกิดการร่วมกันอภิปรายถึงปัญหาที่นักศึกษาเคยประสบมาในอดีต และที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน ลักษณะประเด็นคำถามเป็นการชวนพูดคุยเพื่อให้เกิดการสำรวจตนเองอย่างผ่อนคลาย และเกิดความวางใจกลุ่มจนกล้าที่จะเปิดเผยปัญหาของตนออกมาให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบร่วมกัน ชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการขาดสุขภาวะทางปัญญา ตลอดจนคิดถึงผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านั้น และผลกระทบของปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นต่อเนื่องไปในอนาคต เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงปัญหา ผลกระทบของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการไม่มีความรู้ในการดำเนินชีวิต จนเกิดแรงจูงใจและความตั้งใจที่จะหา

แนวทางในการรับมือกับปัญหาและป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต อันเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ในชีวิต

ตัวอย่างประเด็นคำถาม

ประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่มกับนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย

1. การรับรู้ และตระหนักถึงปัญหา และความจำเป็นในการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา

1.1 ในอดีตนักศึกษาเคยเผชิญปัญหาหรือความทุกข์อะไรมาบ้าง โดยเฉพาะปัญหาที่มีสาเหตุมาจาก

1.1.1 การใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการแก้ปัญหา ไม่ไตร่ตรองอย่างรอบด้านมองเห็นแต่ปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ มองไม่เห็นความเชื่อมโยงของเหตุและผล ไม่อาจยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เป็นต้น

2.1.2 การสนทนากลุ่มระหว่างขั้นสะท้อนผลปฏิบัติ ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่มในผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายรวม 24 คนที่ช่วยกันรวบรวมผล ได้สะท้อนผลการดำเนินการทั้งในแง่ของความเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล และในแง่ของกระบวนการดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันวิพากษ์กระบวนการและผลการดำเนินการตามแผน ร่วมทบทวนและปรับปรุงแผนปฏิบัติการในวงจรกระบวนการวิจัยในเกลียวรอบต่อไปจนสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา โดยใช้วิธีการชวนพูดคุยเพื่อให้เกิดการร่วมอภิปรายซักถามระหว่างกัน การสนทนากลุ่มนี้ดำเนินการโดยผู้วิจัยเป็นผู้นำการสนทนากลุ่ม (Moderator) และมีอาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. อีก 1 คนเป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ใช้ประเด็นคำถามที่ก่อให้เกิดการร่วมกันอภิปรายถึงผลการประเมินจากการที่ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสังเกต บันทึกกิจกรรม บันทึกประจำวัน และการสนทนากลุ่ม ตลอดจนประเด็นด้านผลการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ เพื่อค้นหาปัจจัยสนับสนุน ปัจจัยขัดขวาง และข้อจำกัดของกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมในขณะที่ยังไม่สามารถพัฒนานักศึกษากลุ่มเป้าหมายได้ เครื่องมือนี้ถูกใช้หลังสิ้นสุดกิจกรรมของทุกวันตลอดระยะเวลาที่นักศึกษาเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ อยู่ในค่ายคุณธรรม

ตัวอย่างประเด็นคำถาม

ประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่มกับผู้ร่วมวิจัย

1. ร่วมวิพากษ์กระบวนการ

1.1 กิจกรรมที่ดำเนินการในวันนี้เป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับแผนที่ตั้งไว้

1.1.1 มีปัจจัยสนับสนุนให้เป็นไปตามแผนอะไรบ้าง อย่างไร

2.2 การประชุมระดมสมอง (Brainstorming) ผู้วิจัยใช้การประชุมระดมสมองใน 2 ขั้นตอนของการวางแผน

2.2.1 การประชุมระดมสมองในกลุ่มอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย ได้แก่ ผู้วิจัย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา รวม 4 คน มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยรับรู้ เข้าใจสภาพปัญหาของนักศึกษาอย่างชัดเจน และร่วมกันตระหนักถึงความสำคัญของปัญหา ตลอดจนร่วมกันพิจารณาและเสนอวิธีการพัฒนาฯ นำไปสู่การวางแผนการพัฒนาฯ ร่วมกับนักศึกษาต่อไป

ตัวอย่างประเด็นในการประชุมระดมสมอง

การประชุมระดมสมอง (Brainstorming) กับอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นปัญหาของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการขาดสุขภาวะทางปัญญาหรือความทุกข์จากการขาดความรู้ในการดำเนินชีวิตที่ได้จากการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ขั้นการวางแผน กับนักศึกษา
2. เข้าประเด็นการประชุมระดมสมอง โดยให้มีการร่วมกันเสนอวิธีการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและบริบทของนักศึกษาในเบื้องต้น

2.2.2 การประชุมระดมสมองกับผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้วิจัย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา และนักศึกษา รวม 24 คน วัตถุประสงค์ในการประชุมระดมสมองระหว่างขั้นการวางแผนครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันกำหนดแนวทางพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ร่วมค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพฯ แนวทางการประเมิน จัดลำดับกิจกรรม กำหนดระยะเวลาและตารางกิจกรรมการพัฒนาภายใต้รูปแบบค่ายคุณธรรม

ตัวอย่างประเด็นในการประชุมระดมสมอง

การประชุมระดมสมอง (Brainstorming) กับผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายช่วยกันค้นหากิจกรรมพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและบริบทของนักศึกษาอย่างเท่าเทียม
2. ร่วมกันจัดลำดับกิจกรรมว่ากิจกรรมใดควรปฏิบัติก่อนและปฏิบัติหลัง

2.3 การประชุมสรุปผลการดำเนินการเมื่อสิ้นสุดการวิจัย เป็นการประชุมกลุ่มผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้วิจัย นักศึกษากลุ่มเป้าหมาย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา รวม 24 คน วัตถุประสงค์ในการประชุมเพื่อสอบถาม ตรวจสอบประเมินผลการดำเนินการกิจกรรมที่ผ่านมา ซึ่งนำไปสู่การหาข้อสรุปของผลการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และสรุปออกมาเป็นรูปแบบการพัฒนาฯ

ตัวอย่างประเด็นในการประชุม

การประชุมสรุปผลการดำเนินการ

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแสดงภาพรวมกิจกรรมและผลการดำเนินการ
2. ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสอบถาม ตรวจสอบ ประเมินผลการดำเนินการกิจกรรมที่ผ่านมา

2.4 *แบบบันทึกกิจกรรม* เป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อตรวจสอบผลการทำกิจกรรมของนักศึกษา ผู้วิจัยสร้างเป็นแบบบันทึกกิจกรรมเพื่อให้ง่ายต่อการเก็บรวบรวมข้อมูล และใช้ผลการบันทึกกิจกรรมนี้เพื่อนำไปสู่การสนทนากลุ่มสะท้อนผลการปฏิบัติ และนำไปวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อตรวจสอบการพัฒนาปัญญาของนักศึกษาตามหลักปัญญา 3 ซึ่งเป็นวิธีการแสวงหาความรู้ประกอบด้วย สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการฟัง คิด และทำนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาปัญญาได้ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลบรรลุถึงสุขภาวะทางปัญญา

การให้คะแนน

ผู้วิจัยจัดทำนิยามองค์ประกอบของปัญญา 3 ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาปัญญา 3 ระดับ ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา พร้อมทั้งตัวอย่างของพฤติกรรม และความคิด ดังนี้

นิยามของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3

การพัฒนาปัญญา 3 หมายถึง การบันทึกข้อมูลกิจกรรมที่นักศึกษาได้กระทำอันแสดงออกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญา 3 ระดับ ประกอบด้วย

“สุตมยปัญญา” หมายถึง การที่บุคคลเกิดความรู้อันได้จากการแสวงหาความรู้จากการฟังบุคคลต่างๆ เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อน เป็นต้น รวมถึงความรู้ที่ได้จากการศึกษาหาความรู้ในทางโลก

“จินตามยปัญญา” หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้ที่เกิดจากการคิดอย่างเป็นกระบวนการ มีการนำความรู้หรือข้อมูลที่ได้ยินได้ฟังมาใคร่ครวญ ไตร่ตรอง พิจารณาด้วยโยนิโส

มนสิการ กล่าวคือ มีการคิดอย่างมีเหตุผล เล็งเห็นถึงคุณค่า ประโยชน์และโทษจากเรื่องราวนั้นๆ เป็นต้น

“ภาวนามยปัญญา” หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้จากการลงมือกระทำกิจกรรมด้วยตนเอง จึงเป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ลักษณะของคำหรือข้อความที่ครอบคลุมถึงพฤติกรรมการพัฒนาปัญญา 3 ระดับ

1. การรับฟังข้อมูลจากผู้รู้ ครู อาจารย์ เพื่อน มีความรู้ในกิจกรรมที่ทำ และการแสวงหาความรู้หรือข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ (สุตมยปัญญา)
2. แสดงออกถึงการคิดอย่างเป็นกระบวนการตามหลักโยนิโสมนสิการ เช่น มีการคิดอย่างมีเหตุผล คิดแก้ปัญหาอย่างมีระบบ (อริยสัจ) คิดโดยเล็งเห็นถึงคุณค่าประโยชน์และโทษจากเรื่องนั้น ๆ เป็นต้น (จินตามยปัญญา)
3. แสดงออกถึงการกระทำกิจกรรมด้วยตนเอง โดยการนำความรู้และประสบการณ์ที่มีมาปฏิบัติจริง (ภาวนามยปัญญา)

การวิเคราะห์และการให้คะแนน ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาตามตัวบ่งชี้ตามนิยาม

ตารางการวิเคราะห์และการให้คะแนนการพัฒนาปัญญาระหว่างการดำเนินกิจกรรม

เป้าหมาย / ระดับ	1. (สุตมยปัญญา) การที่บุคคลมีความรู้ในกิจกรรมนั้นๆ และสามารถแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งที่เหมาะสมเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปได้อย่างถูกต้อง	2. (จินตามยปัญญา) การที่บุคคลสามารถนำข้อมูลหรือความรู้ที่มีมาใช้ในการพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจและวางแผนการดำเนินกิจกรรม ตลอดจนคิดหาวิธีการแก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม	3. (ภาวนามยปัญญา) การที่บุคคลสามารถนำความรู้มาใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้สำเร็จ
ระดับที่ 1	มีพฤติกรรมเพียง 1 เป้าหมาย		
ระดับที่ 2	มีพฤติกรรม 2 เป้าหมาย		
ระดับที่ 3	มีพฤติกรรมครบ 3 เป้าหมาย		

การวิเคราะห์

นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้โดยจะเกิดข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ ก็ถือว่าเกิดกระบวนการพัฒนาปัญญา คิดเป็นร้อยละของการแสดงพฤติกรรมของนักศึกษาที่เกิดขึ้นทั้งหมดในกิจกรรมนั้นๆ

หมายเหตุ

ผู้ร่วมวิจัยตรวจให้คะแนนโดยการวิเคราะห์เนื้อหาของการบันทึกในแต่ละกิจกรรม ซึ่งจะวัดออกมาเป็นระดับที่ได้ในแต่ละกิจกรรม ผลที่ได้จะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการสนทนากลุ่มสะท้อนผลการปฏิบัติ เพื่อสะท้อนผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยมีสมมติฐานว่า กิจกรรมที่บรรลุตามวัตถุประสงค์ย่อมเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานั่นเอง

ตัวอย่างแบบบันทึกกิจกรรม

แบบบันทึกกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม……..

วัน/เดือน/ปี ที่ดำเนินการ…….. สถานที่ดำเนินการ.....

วัตถุประสงค์.....

เครื่องมือประกอบการดำเนินกิจกรรม.....

ผลการดำเนินการ

สิ่งที่ได้ปฏิบัติ	สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติ	ผลสำเร็จที่ได้	ความพอใจต่อผลของกิจกรรม		
			🙂	😐	☹️

2.5 *การบันทึกประจำวัน (ไดอารี่)* เป็นเครื่องมือแบบรายงานตนเอง (Self-report) ของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน โดยการบันทึกประจำวันนี้เป็นการบรรยายถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงภายในความรู้สึกนึกคิด (Covert behavior) หลังการร่วมกิจกรรมพัฒนาฯ อยู่ในค่ายคุณธรรมผ่านไปในแต่ละวัน เพื่อใช้ตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของนักศึกษา ทั้งยังเป็นข้อมูลยืนยันการเกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นของสุขภาวะทางปัญญาอันเป็นเป้าหมายของการพัฒนาฯ โดยการศึกษาครั้งนี้มุ่งพัฒนานักศึกษาให้มีสัมมาทิฐิ นับเป็นปัญญาขั้นสูงของระดับโลกิยปัญญาซึ่งเป็นปัญญาในทางโลกที่มีอยู่ในปุถุชน เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีประโยชน์และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แม้จะเป็น

ปัญญาที่ยังไม่อาจช่วยให้พ้นจากวิสัยของโลก แต่สัมมาทิฐิจะช่วยควบคุมและจัดการกับแนวคิดต่างๆ ของบุคคลอันจะส่งผลต่อพฤติกรรมและจิตใจ โดยเฉพาะในแง่ของการมีแนวคิดและพฤติกรรมที่จะแสวงหาความสุขในระดับที่สูงขึ้นไปกว่าการมี “ความสุขเมื่อได้สนองตัณหา” (ความต้องการที่เป็นอกุศล) ที่ต้องไปหา ไปเอามาเสพ เลื่อนขึ้นไปเป็นมี “ความสุขเมื่อได้สนองฉันทะ” (ความต้องการที่เป็นกุศล) อันเป็นความสุขที่สร้างได้เอง อีกทั้งสัมมาทิฐิยังเป็นตัวนำไปสู่การพัฒนาปัญญาในทิศทางที่ถูกต้องและสูงขึ้นไป อันเป็นเป้าหมายของการพัฒนาฯ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลจากบันทึกประจำวันมาวิเคราะห์ผลการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา

การให้คะแนน

ผู้วิจัยจัดทำนิยามของ “สุขภาวะทางปัญญา” พร้อมทั้งตัวอย่างของพฤติกรรมการรู้คิด ความเห็น ความเชื่อ ความรู้สึก ดังนี้ การมีสุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่บุคคลสามารถมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้านและการคิดแยกแยะ รู้จักมองแง่ดี เห็นการเปลี่ยนแปลงตามเป็นจริง แสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง มีการกระทำที่มีสติ มีความเชื่อในความพยายาม สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความรู้สึกเป็นสุขใจ มีจิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใด และมีความเกื้อกูล

ลักษณะของคำหรือข้อความที่แสดงถึง การมีสุขภาวะทางปัญญา

1. แสดงความคิดเห็นเชิงเหตุผล แยกแยะ มองหลากมิติ มองเห็นความเชื่อมโยง (รู้)
2. มองเห็นความเปลี่ยนแปลง ยอมรับความจริงที่ทุกสิ่งมีดีมีเสีย มีขึ้นมีลง (รู้)
3. มีความพยายามในการแสวงหาความรู้ในสิ่งที่ตนยังไม่รู้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมต่อเนื่อง (รู้)
4. มีความพยายามในการกระทำ ไม่คอยโชค หรือ ความบังเอิญ (รู้)
5. สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ (รู้)
6. จำและตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองกระทำ ตลอดจนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (ตื่น)
7. กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่นตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตื่น)
8. เมื่อมีความรู้สึกในทางลบ สามารถเก็บและแสดงออกอย่างเหมาะสม (ตื่น)
9. มีความสงบนิ่ง ไม่กระวนกระวายต่อปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นอันเป็นเหตุบังเอิญ (เบิกบาน)
10. แสดงถึงความรู้สึกเป็นสุขโดยไม่ยึดติดกับเงื่อนไขภายนอก (เบิกบาน)
11. เมื่อเห็นบุคคลอื่นมีปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือ ก็เสนอตัวออกปากให้ความช่วยเหลือ (เบิกบาน)

การวิเคราะห์และการให้คะแนน ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาตามตัวบ่งชี้ตามนิยาม

ตารางการวิเคราะห์และการให้คะแนนการพัฒนาศักยภาพด้านสุขภาวะทางปัญญา

เป้าหมาย / ระดับ	1. (รู้) การที่บุคคลสามารถมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้านและการคิดแยกแยะ รู้จักมองแง่ดี เห็นการเปลี่ยนแปลงตามเป็นจริง และมีการแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง	2. (ตื่น) การที่บุคคลมีการกระทำที่มีสติ มีความเชื่อในความพยายาม และสามารถควบคุมอารมณ์ได้	3. (เบิกบาน) การที่บุคคลมีความรู้สึกเป็นสุขใจ มีจิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใดและมีความเกื้อกูล
ระดับที่ 1	ไม่มีพฤติกรรมใดตามเป้าหมาย		
ระดับที่ 2	มีพฤติกรรม 1 เป้าหมาย และบางรายละเอียดขององค์ประกอบ		
ระดับที่ 3	มีพฤติกรรม 2 เป้าหมาย และบางรายละเอียดขององค์ประกอบ		
ระดับที่ 4	มีพฤติกรรมครบ 3 เป้าหมาย และบางรายละเอียดขององค์ประกอบ		
ระดับที่ 5	มีพฤติกรรมครบทุกเป้าหมาย และรายละเอียดขององค์ประกอบ		

การวิเคราะห์

นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้โดยจะเกิดข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ ก็ถือว่าเกิดสุขภาวะทางปัญญา คิดเป็นร้อยละของการทำพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งหมดในช่วงเวลาที่กำหนด

หมายเหตุ

ผู้ร่วมวิจัยตรวจให้คะแนนการบันทึกในแต่ละวัน ซึ่งจะวัดออกมาเป็นระดับที่ได้ในแต่ละวัน เช่น อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยคนที่ 1 ตรวจบันทึกแล้วให้ระดับที่ 1 เท่ากับ 1 คะแนน คนที่ 2 ให้ระดับที่ 2 เท่ากับ 2 คะแนน จากนั้น เอาคะแนนบันทึกที่อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยแต่ละคนตรวจให้คะแนนมารวมกันหาค่าเฉลี่ยแล้วปัดเป็นจำนวนเต็ม คิดเป็นร้อยละ ทำอย่างนี้ตลอดช่วงเวลาทั้งหมด เพื่อสรุปผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นอกจากนี้ผู้วิจัยยังกำหนดเป้าหมายหนึ่งในการพิจารณาความสำเร็จของกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมไว้ คือเมื่อนักศึกษามีพฤติกรรมจากการบันทึกประจำวันได้ระดับ 4 ไม่ต่ำกว่า 70% ของจำนวนนักศึกษาผู้เข้าร่วมวิจัย

ตัวอย่างแบบบันทึกประจำวัน (ไดอารี่)

บันทึกประจำวัน

คำชี้แจง



ให้นักศึกษาสำรวจความรู้คิด ความรู้สึก และการกระทำของตนที่เกิดขึ้นตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมาในวันนี้ แล้วบรรยายถึงสิ่งเหล่านั้นโดยระบุว่ามันเกิดขึ้นในความคิดและความรู้สึกของนักศึกษาในลักษณะใดอย่างละเอียด พร้อมยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่แสดงถึงความรู้คิด ความรู้สึก และการกระทำของตนในแง่ต่างๆ ดังนี้ (สามารถระบุตัวอย่างได้หลายเหตุการณ์ในแต่ละข้อ)

1. การคิดแยกแยะ / การแก้ปัญหาด้วยเหตุผล / การมองเชื่อมโยงเหตุผล / การมองโลก / วิธีการแสวงหาความรู้
2. ความรู้สึกด้านความเป็นสุขใจ / จิตสงบไม่กระวนกระวาย / มีอิสระไม่ยึดติด / มีความเกื้อกูล
3. การกระทำที่มีสติ / ความเชื่อในความพยายาม / การควบคุมอารมณ์

2.6 *การสัมภาษณ์ (Interview)* เป็นคำถามที่ใช้สอบถามความรู้สึก ทัศนคติ และพฤติกรรมในการมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายภายหลังสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาฯ เป็นรายบุคคล ข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยจะนำไปใช้ประกอบการประชุมสรุปผลการดำเนินการ เพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และนำไปใช้ประกอบการอภิปรายผลร่วมกับข้อมูลอื่น ๆ เพื่อสรุปและยืนยันผลการพัฒนาฯ

ลักษณะคำถามเป็นการชวนพูดคุย ให้เล่าและแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก นึกคิดตลอดจนสิ่งที่ตนเองได้กระทำตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนี้ โดยประเด็นที่ชวนพูดคุยจะแบ่งตามองค์ประกอบของเจตคติ (Attitude)

ตัวอย่างคำถามการสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์ (Interview)

ประเด็นด้านความรู้สึก (Affective component)

1. ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา
2. ท่านชอบแนวทางในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาแบบนี้หรือไม่ เพราะอะไร

ประเด็นด้านความรู้คิด (Cognitive component)

1. กิจกรรมใดบ้างที่ดำเนินการเพื่อพัฒนานักศึกษาฯ แล้วคิดว่าเหมาะสม และไม่เหมาะสม เพราะเหตุใด
2. การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการแบบมีส่วนร่วมเป็นวิธีการที่เหมาะสมแล้วหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. เหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้ท่านเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือกับเพื่อนๆ อันแสดงออกถึงการมีสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน
4. ท่านคิดว่าการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาด้วยแนวทางนี้ จะสามารถสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาได้มากน้อยเพียงใด ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
5. ท่านคิดว่าข้อด้อยของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาแบบนี้คืออะไร

ประเด็นด้านพฤติกรรม (Behavioral component)

1. ท่านตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ ไปใช้ในชีวิตต่อไปหรือไม่ มากน้อยเพียงใด พร้อมยกตัวอย่างสิ่งที่ได้เรียนรู้และจะนำไปใช้ต่อ
2. ท่านมีข้อเสนอแนะอะไรเพิ่มเติมที่จะช่วยให้การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาฯ มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

การตรวจสอบคุณภาพข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ มีการเก็บข้อมูลทั้งที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ ซึ่งในส่วนของข้อมูลเชิงปริมาณมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือก่อนนำไปใช้จริง ดังที่ได้รายงานรายละเอียดไว้แล้วข้างต้น แต่สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่ม การประชุมระดมสมอง การบันทึกกิจกรรม การบันทึกประจำวัน การสัมภาษณ์เชิงลึก และการประชุมสรุปผลการดำเนินการ มักจะถูกสงสัยในประเด็นของความแม่นตรง (Validity) และความเชื่อถือได้ของข้อมูล ดังนั้น จึงมีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล (Credibility) ด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) เพื่อตรวจสอบสาระ (ข้อมูล) ที่ได้จากหลายๆ มุมมองของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ร่วม

วิจัยมากกว่า 1 คน ประกอบด้วย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา และนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย ถ้าผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ให้ข้อมูลตรงกับคนที่ 2 และ 3 แสดงว่าข้อมูลที่รวบรวมได้มีความถูกต้อง แล้วนำข้อมูลทั้งหมดมาอภิปรายร่วมกันกับผู้ร่วมวิจัย และนำไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อเป็นการยืนยันความถูกต้องของข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือวิจัยที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนในหลากมิติ ซึ่งข้อมูลที่ได้ในแต่ละส่วนจะนำมาเชื่อมโยง และปรับใช้ในการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสม การเก็บรวบรวมข้อมูลจึงต้องทำอย่างเป็นขั้นตอน การวิจัยครั้งนี้มีการแบ่งการศึกษาเป็น 2 ระยะ โดยมีรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

ระยะที่ 1 – ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดที่สร้างขึ้นตามขั้นตอนการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาดังนี้

1. นำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัย 4 แห่ง คือ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น และถึงนายกสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย พร้อมแนบรายละเอียดการเก็บข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

2. ภายหลังจากการได้รับการตอบรับอนุญาตให้เก็บข้อมูล ผู้วิจัยติดต่ออาจารย์ในมหาวิทยาลัยนั้น ๆ เป็นผู้ช่วยเก็บข้อมูล โดยเดินทางไปชี้แจงรายละเอียดและวิธีการเก็บข้อมูล และนัดวันและเวลาในการเข้าเก็บข้อมูลกับนักศึกษาในแต่ละมหาวิทยาลัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยดังกล่าว เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนการสร้างและพัฒนาแบบวัด 2 ครั้ง จำนวนรวมทั้งสิ้น 450 คน ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม - ตุลาคม 2557

4. ผู้วิจัยดำเนินการสำรวจโดยเก็บข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยดังกล่าว จำนวน 416 คน ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน มกราคม – กุมภาพันธ์ 2558

ระยะที่ 2 – การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในระยะที่ 2 นี้ มีการรวบรวมข้อมูลในหลายส่วน ซึ่งข้อมูลที่ได้จากแต่ละส่วนจะถูกนำมาบูรณาการและปรับใช้ในการพัฒนากิจกรรมให้เกิดความเหมาะสมกับการพัฒนานักศึกษาให้มีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. เก็บข้อมูลเชิงปริมาณในนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัยจำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณนี้ คือ แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในการวิจัยระยะที่ 1 และแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ที่ปรับปรุงจาก ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ (2556)

1.1 แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา เป็นการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย โดยใช้แบบวัดนี้วัดกลุ่มนักศึกษาดังกล่าวจำนวน 3 ครั้ง คือ ก่อนเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ หลังเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ทันที และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ 1 เดือน

1.2 แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 เป็นการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายระหว่างที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ อยู่ในค่ายคุณธรรม โดยผู้ทำการสังเกตได้แก่ ผู้วิจัย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา รวม 4 คน

2. เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยแหล่งข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ วิจัย และอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย รวมจำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพนี้ประกอบด้วย การสนทนากลุ่ม การประชุมระดมสมอง การบันทึกกิจกรรม การบันทึกประจำวัน การสัมภาษณ์เชิงลึก และการประชุมสรุปผลดำเนินการ ดังมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) แบ่งการเก็บข้อมูลโดยจัดสนทนากลุ่มเป็น 2 ระยะ ได้แก่

2.1.1 การสนทนากลุ่มระหว่างขั้นการวางแผน เป็นการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยจัดการสนทนากลุ่มกับนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน โดยดำเนินการแบ่งเป็น 2 ครั้ง ครั้งละ 10 คน เพื่อร่วมกันสำรวจปัญหา และวิเคราะห์สภาพปัญหาที่ผ่านมาและที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน

2.1.2 การสนทนากลุ่มระหว่างขั้นสะท้อนผลปฏิบัติ เป็นการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยจัดการสนทนากลุ่มในผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายทั้ง 24 คน ที่ช่วยกันรวบรวมผล ได้สะท้อนผลการดำเนินการทั้งในแง่ของความเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล และในแง่ของกระบวนการดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ เพื่อค้นหาปัจจัยสนับสนุน ปัจจัยขัดขวาง และข้อจำกัดของกิจกรรมต่างๆ รวมถึงข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมในขณะที่ยังไม่สามารถพัฒนานักศึกษากลุ่มเป้าหมายได้ เครื่องมือนี้จะถูกใช้ในช่วงหลังสิ้นสุดกิจกรรมของทุกวันตลอดระยะเวลาที่นักศึกษาเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ อยู่ในค่ายคุณธรรม

2.2 การประชุมระดมสมอง (Brainstorming) ผู้วิจัยใช้การประชุมระดมสมองใน 2 ขั้นตอนของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ได้แก่

2.2.1 การประชุมระดมสมอง ระหว่างขั้นการวางแผนในกลุ่มอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย ได้แก่ ผู้วิจัย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา รวม 4 คน เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเข้าใจสภาพปัญหาของนักศึกษาอย่างชัดเจน และร่วมกันตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาและร่วมกันพิจารณาแนวทางการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาก่อนไปประชุมร่วมกับนักศึกษาต่อไป

2.2.2 การประชุมระดมสมอง ระหว่างขั้นการวางแผนในกลุ่มผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย ได้แก่ นักศึกษากลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา รวม 24 คน เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันกำหนดแนวทาง

พัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ร่วมค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพฯ แนวทางการประเมิน จัดลำดับกิจกรรม กำหนดระยะเวลาและตารางกิจกรรมการพัฒนาภายใต้รูปแบบค่ายคุณธรรม

2.3 แบบบันทึกกิจกรรม เป็นการเก็บข้อมูลโดยนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน เพื่อตรวจสอบผลการดำเนินการตามกิจกรรมที่ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสร้างขึ้น และร่วมกันปฏิบัติตลอดระยะเวลาที่อยู่ในค่ายคุณธรรม ซึ่งจะช่วยสะท้อนผลการดำเนินงานตามกิจกรรม

2.4 การบันทึกประจำวัน (ไดอารี่) เป็นการเก็บข้อมูลโดยให้นักศึกษากลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน รายงานตนเอง (Self-report) โดยทำการเขียนบันทึกประจำวัน เพื่อบอกเล่าประสบการณ์ภายในของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวันตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ อยู่ในค่ายคุณธรรม ซึ่งจะช่วยสะท้อนผลความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และตรวจสอบได้ถึงสุขภาวะทางปัญญาว่าเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด จนถึงระดับโลกิยะปัญญาจึงถึงจุดสิ้นสุดของกระบวนการพัฒนาฯ สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ โดยกำหนดประเด็นในการเขียนเป็น 3 ประเด็นหลักได้แก่ สภาวะแห่งการรู้ ตื่น และเบิกบาน

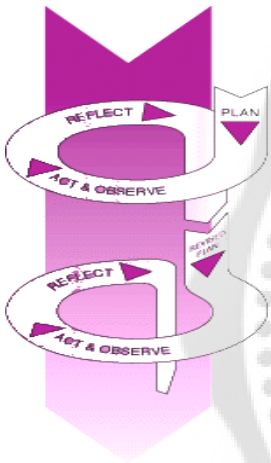
2.5 การสัมภาษณ์ (Interview) เป็นการเก็บข้อมูลโดยสอบถามความรู้สึก ทัศนคติ และพฤติกรรมในการมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน ภายหลังสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาฯ ข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยจะนำไปใช้ประกอบการประชุมระดมสมอง เพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และนำไปใช้ประกอบการอภิปรายผลร่วมกับข้อมูลอื่นๆ เพื่อสรุปและยืนยันผลการพัฒนาฯ

2.6 การประชุมระหว่างขั้นประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย เป็นการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยใช้การประชุมกลุ่มผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้วิจัย นักศึกษากลุ่มเป้าหมาย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา รวม 24 คน เพื่อหาข้อสรุปของผลการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม สรุปเป็นรูปแบบการพัฒนาฯ

ตาราง 2 กระบวนการดำเนินงาน วิธีการเก็บข้อมูล และการประเมินผลในกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

กระบวนการ	วิธีการเก็บข้อมูล	การประเมินผล	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
ขั้นเตรียมความพร้อม	แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา	- คะแนนจากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา	- นักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัย 20 คน

ตาราง 2 (ต่อ)

กระบวนการ	วิธีการเก็บข้อมูล	การประเมินผล	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
ขั้นกระบวนการพัฒนาฯ 	1. การสนทนากลุ่ม 1.1 การสนทนากลุ่มระหว่างขั้นการวางแผน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน 1.2 การสนทนากลุ่มระหว่างขั้นสะท้อนผลปฏิบัติ	- ผลสรุปปัญหา และการวิเคราะห์สภาพปัญหาที่ผ่านมา และที่เผชิญอยู่ในปัจจุบันของนักศึกษา - ผลสรุปปัจจัยสนับสนุน ปัจจัยขัดขวางและข้อจำกัดของกิจกรรมต่างๆ รวมถึงข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมในขณะที่ยังไม่สามารถพัฒนาได้ตามเป้าหมาย	- นักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัยจำนวน 20 คน - ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย จำนวน 24 คน
	2. การประชุมระดมสมอง ระหว่างขั้นการวางแผน - ครั้งที่ 1 ประชุมในกลุ่มอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย - ครั้งที่ 2 ประชุมร่วมกันทุกฝ่าย	- ผลสรุปความเข้าใจสภาพปัญหาของนักศึกษาอย่างชัดเจน และร่วมกันตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาและร่วมกันพิจารณา และวางแผนการพัฒนาฯ	- ผู้วิจัย อาจารย์ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ฯ จำนวน 4 คน - ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย จำนวน 24 คน
	3. แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4	- คะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4	- ผู้วิจัย อาจารย์ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ฯ จำนวน 4 คน

ตารางที่ 2 (ต่อ)

กระบวนการ	วิธีการเก็บข้อมูล	การประเมินผล	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
	4. แบบบันทึกกิจกรรม	- ข้อสรุปผลการดำเนินการในแต่ละกิจกรรม - ผลการรายงานการพัฒนาตนตามหลักปัญญา 3	- นักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัย จำนวน 20 คน
	5. การบันทึกประจำวัน (ไดอารี่)	- ผลการรายงานปรากฏการณ์ภายในใจที่แสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นของ 3 สภาวะ ได้แก่ สภาวะแห่งการรู้ตื่น และเบิกบาน	- นักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัย จำนวน 20 คน
ขั้นประเมินผล	1. การสัมภาษณ์	- ผลการตอบความรู้สึก ทัศนคติ และพฤติกรรมในการมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นำไปใช้ประกอบการประชุมสรุปผลการดำเนินการ เพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และใช้ประกอบการอภิปรายผลร่วมกับข้อมูลอื่น เพื่อสรุปและยืนยันผล	- นักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัย จำนวน 20 คน
	2. การประชุมสรุปผลการดำเนินการระหว่างขั้นประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย	- ข้อสรุปของผลการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม สรุปเป็นรูปแบบการพัฒนาฯ	- ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย จำนวน 24 คน
	3. แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา	- คะแนนจากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา	- นักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัย จำนวน 20 คน

ตารางที่ 2 (ต่อ)

กระบวนการ	วิธีการเก็บข้อมูล	การประเมินผล	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
ขั้นติดตามผล	แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา	- คะแนนจากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา	- นักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัย จำนวน 20 คน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant information sheet) และหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form) ให้ผู้ร่วมวิจัยในวันที่มาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัย และทราบสิทธิ์ของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย แล้วพิจารณาคัดเลือกผู้สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยที่แสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยเท่านั้น

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลจากความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อนิยามเชิงปฏิบัติการและข้อคำถามของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่สร้างขึ้น แล้ววิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

2. รวบรวมข้อมูลจากการทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้ววิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อของแบบวัด (Item analysis)

3. รวบรวมข้อมูลจากการใช้แบบวัดที่ผ่านการหาคุณภาพรายข้อแล้ว มาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นรวมของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาทั้งฉบับ (Reliability) และวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา ในขั้นตอนของการพัฒนาแบบวัด

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (Index of Item Objective Congruence: IOC)

4.3 วิเคราะห์คุณภาพรายข้อของแบบวัด โดยการวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) เพื่อตรวจสอบคุณภาพด้านอำนาจ

จำแนกรายข้อ (Item-discrimination analysis) และวิเคราะห์คะแนนกลุ่มสูงกลุ่มต่ำโดยใช้เทคนิค 27 เปอร์เซ็นต์ (Independent T-test) เลือกข้อที่กลุ่มสูงและต่ำมีคะแนนแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ $\leq .05$

4.4 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient : α)

4.5 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis : EFA) ด้วยโปรแกรม SPSS ใช้คำสั่ง Data reduction หมุนแกนแบบ Varimax และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) ใช้โปรแกรม LISREL ใช้คำสั่ง Simplis และวิธีการ Maximum likelihood

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ และคุณภาพ ดังนี้

ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. รวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ จากนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน ที่ตอบแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาก่อนกระบวนการพัฒนาฯ

2. รวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณอีก 2 ครั้ง จากนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน ที่ตอบแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาหลังกระบวนการพัฒนา ฯ ทันที และหลังกระบวนการพัฒนาฯ 1 เดือน แล้ววิเคราะห์เปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาก่อนและหลังกระบวนการพัฒนาฯ

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

3.1 *วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง* โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาก่อนและหลังกระบวนการพัฒนาฯ โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย T-test ทีละคู่ (Paired - sample t-test)

ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากเครื่องมือต่างๆ เพื่อเปรียบเทียบข้อมูล (Constant comparison) และตรวจสอบความสอดคล้องและความถูกต้องของข้อมูล เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแผน ประเมินผลการทำกิจกรรม อันจะนำไปสู่การพัฒนานักศึกษาฯ ตามเป้าหมาย

2. การจัดระเบียบข้อมูล (Data organizing) ที่ได้จากการสังเกต การสนทนากลุ่ม การประชุมระดมสมอง การบันทึกกิจกรรม การบันทึกประจำวัน การสัมภาษณ์ และการประชุมสรุปผลการดำเนินการ นำมารวบรวมให้อยู่ในรูปของการพิมพ์เป็นเอกสารอย่างเป็นระเบียบพร้อมใช้งานได้อย่างสะดวก จากนั้นจึงจัดระเบียบออกเป็นหน่วยย่อยๆ ตามความเหมาะสมของประเด็นที่ศึกษาให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อเป็นข้อมูลในการตอบคำถามการวิจัย โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามโครงสร้างของประเด็นและเนื้อหาที่กำหนดไว้ (Conceptual analysis) (Colorado state University. 1993-2015: online) มีการกำหนดรหัสข้อความเป็น S1-S20 แทนข้อความที่มา

จากนักศึกษาทั้ง 20 คน และ T1-T4 แทนข้อความที่มาจากผู้วิจัย อาจารย์ และผู้เชี่ยวชาญที่ร่วมวิจัยทั้งหมด 4 คน แยกตามประเด็นหลักและย่อยที่กำหนดไว้ในการศึกษา

3. ตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Credibility) ของข้อมูล ด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) โดยนำผลที่ได้แจ้งในทุกฝ่ายรับทราบในการประชุมทั้งในระหว่างขั้นตอนการดำเนินการพัฒนาและในขั้นตอนการประเมินผล

4. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์และประเด็นหลักที่กำหนดไว้ โดยอ้างคำพูด (Quotation) ของผู้ให้ข้อมูลประกอบข้อมูลสำคัญหรือข้อมูลที่น่าสนใจบางส่วน

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา” แบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ และเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา ตลอดจนเพื่อสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ ระยะที่ 2 เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และเพื่อศึกษาผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

วัตถุประสงค์ดังกล่าวนี้ บรรลุได้ด้วยการดำเนินงานใน 2 ระยะ ในบทนี้จึงแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นการเสนอข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1.3 ผลสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่

ส่วนที่ 2 เป็นการเสนอข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 2 ประกอบด้วย

2.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

2.3 รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

สัญลักษณ์หรืออักษรใช้แทนค่าสถิติ

สัญลักษณ์หรืออักษร	ความหมาย
N	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
SD.	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
r	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน
R^2	สัมประสิทธิ์การทำนาย (Coefficient of determination)
α	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (Cronbach’s alpha coefficient
h^2	ค่าการร่วม (Communalities)
χ^2	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square)

df องศาอิสระ (Degree of freedom)

t ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 ผลการวิจัยระยะที่หนึ่ง

1.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย 3 แห่งในจังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ 1. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (มช.) 2. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ (มทร.ล.ชม.) 3. มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น (ม.ฟ.อ.) รวมทั้งสิ้น 866 คน

ตาราง 3 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประเภท	ลักษณะ	กลุ่มที่ทำ EFA (N = 150)		กลุ่มที่ทำ CFA (N = 300)		กลุ่มที่ทำแบบสำรวจ (N = 416)	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	52	34.67	140	46.67	172	41.35
	หญิง	98	65.33	160	53.33	244	58.65
ชั้นปีการศึกษา	ปีที่ 1	18	12.00	72	24.00	188	45.19
	ปีที่ 2	20	13.33	62	20.67	107	25.72
	ปีที่ 3	51	34.00	105	35.00	76	18.27
	ปีที่ 4	61	40.67	61	20.33	45	10.82
สาขาวิชา	พยาบาล	21	14.00	31	10.33	65	15.62
	เภสัชศาสตร์	20	13.33	36	12.00	57	13.70
	เทคนิคการแพทย์	20	13.33	20	6.67	25	6.00
	กายภาพบำบัด	-	-	13	4.33	29	6.97
	วิศวกรรมไฟฟ้ากำลัง	9	6.00	20	6.67	18	4.33
	วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์	20	13.33	19	6.33	15	3.61
	วิศวกรรมเครื่องกล	-	-	24	8.00	17	4.09
	วิศวกรรมคอมพิวเตอร์	-	-	18	6.00	15	3.61
	วิศวกรรมอุตสาหการ	-	-	-	-	24	5.77
	เทคโนโลยีสารสนเทศ	20	13.33	20	6.67	31	7.45
	รัฐประศาสนศาสตร์	17	11.33	26	8.67	39	9.38

ตาราง 3 (ต่อ)

ประเภท	ลักษณะ	กลุ่มที่ทำ EFA (N = 150)		กลุ่มที่ทำ CFA (N = 300)		กลุ่มที่ทำแบบสำรวจ (N=416)	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	การตลาด	-	-	-	-	33	7.93
	การบัญชี	-	-	20	6.67	15	3.61
	การจัดการทั่วไป	13	8.67	23	7.67	-	-
	การท่องเที่ยวและการโรงแรม	10	6.67	10	3.33	10	2.40
	ภาษาอังกฤษธุรกิจ	-	-	20	6.67	-	-
	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล	-	-	-	-	23	5.53
คณะวิชา	บริหารธุรกิจ	13	8.67	43	14.33	48	11.54
	ศิลปศาสตร์	10	6.67	30	10.00	33	7.93
	บริหารรัฐกิจ	17	11.33	26	8.67	39	9.38
	เภสัชศาสตร์	20	13.33	36	12.00	57	13.71
	พยาบาล	21	14.00	31	10.33	65	15.62
	เทคนิคการแพทย์	20	13.33	33	11.00	54	12.98
	วิศวกรรมศาสตร์	29	19.33	81	27.00	89	21.39
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	20	13.33	20	6.67	31	7.45
กลุ่มสาขาวิชา	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	61	40.67	100	33.33	176	42.30
	วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	49	32.67	101	33.67	120	28.85
	สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	40	26.66	99	33.00	120	28.85
มหาวิทยาลัย	เชียงใหม่	61	40.67	100	33.33	176	42.30
	ฟาร์อีสเทอร์น	37	24.66	37	12.33	70	16.83
	เทคโนโลยีราชมงคลล้านนา	52	34.67	163	54.33	170	40.87

จากตาราง 3 แสดงลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มตัวอย่าง คือ

1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) จำนวนทั้งสิ้น 150 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 65.33 และ 34.67 ตามลำดับ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4, 3, 2, และ 1 ตามลำดับ (คิดเป็นร้อยละ 40.67, 34.00, 13.33, และ 12.00) ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 14.00 รองลงมาคือ สาขาวิชาเภสัชศาสตร์ เทคนิคการแพทย์ วิศวกรรมศาสตร์อิเล็กทรอนิกส์และเทคโนโลยีสารสนเทศ คิดเป็นร้อยละเท่าๆ กัน คือ 13.33 นักศึกษาส่วนใหญ่มาจากคณะวิชาวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 19.33 เป็นนักศึกษา ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมากที่สุด รองลงมาคือ วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และสังคม ศาสตร์และมนุษยศาสตร์ตามลำดับ (คิดเป็นร้อยละ 40.67, 32.67, และ 26.66 ตามลำดับ) และส่วนใหญ่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รองลงมาคือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น คิดเป็นร้อยละ 40.67, 34.67, และ 24.66 ตามลำดับ

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) จำนวนทั้งสิ้น 300 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 53.33 และ 46.67 ตามลำดับ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3, 1, 2, และ 4 ตามลำดับ (คิดเป็นร้อยละ 35.00, 24.00, 20.67, และ 20.33) ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาเภสัชศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 12.00 รองลงมาคือ พยาบาล และรัฐประศาสนศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 10.33 และ 8.67 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่มาจากคณะวิชาวิศวกรรมศาสตร์ รองลงมาคือ คณะบริหารธุรกิจ และคณะเภสัชศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 27.00, 14.33, และ 12.00 ตามลำดับ เป็นนักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีมากที่สุด รองลงมาคือ วิทยาศาสตร์สุขภาพ และสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ตามลำดับ โดยมีจำนวนใกล้ เคียงกันคือคิดเป็นร้อยละ 33.67, 33.33, และ 33.00 ตามลำดับ และส่วนใหญ่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ รองลงมาคือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น คิดเป็นร้อยละ 54.33, 33.33, และ 12.33 ตามลำดับ

3) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 416 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 58.65 และ 41.35 ตามลำดับ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3, และ 4 ตามลำดับ (คิดเป็นร้อยละ 45.19, 25.72, 18.27, และ 10.82) ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาพยาบาลคิดเป็นร้อยละ 15.62 รองลงมา คือ เภสัชศาสตร์ และการตลาด คิดเป็นร้อยละ 13.70 และ 7.93 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่มาจากคณะวิชาวิศวกรรมศาสตร์ รองลงมาคือ คณะพยาบาล และคณะเภสัชศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 21.39, 15.62, และ 13.71 ตามลำดับ เป็นนักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.30 รองลงมาคือ วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ จำนวนเท่าๆ กัน คือคิดเป็นร้อยละ 28.85 และส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รองลง มาคือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น คิดเป็นร้อยละ 42.30, 40.87, และ 16.83 ตามลำดับ

1.2 ผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา เก็บข้อมูลจากนักศึกษา 3 มหาวิทยาลัย ใน 3 กลุ่มสาขาวิชาหลักตามรายละเอียดดังปรากฏในตาราง 3 ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามขึ้นมีทั้งหมด 140 ข้อ เมื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากการนำข้อคำถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ และผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาจำนวน 5 รูป/คน ตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยาม และโครงสร้างที่กำหนดไว้ โดยจากการวิเคราะห์หาค่าความสอดคล้องรายข้อ (Index of Item Objective Congruence: IOC) พบว่ามีข้อคำถามที่มีค่า IOC ไม่ต่ำกว่า .50 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ยอมรับได้จำนวน 70 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามทั้ง 70 ข้อมาจัดพิมพ์เพื่อนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ใน 3 มหาวิทยาลัยซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 150 คน และทำการวิเคราะห์ค่าอำนาจการจำแนกรายข้อ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (Item total Correlation: r) และความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ ต่อไป

เมื่อวิเคราะห์คุณภาพทั้ง 3 ด้านดังกล่าว พบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ที่ยอมรับได้จำนวน 51 ข้อ ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาและโครงสร้างตามนิยามปฏิบัติการ โดยมีรายละเอียดปรากฏดังในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าความน่าเชื่อถือของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา (IWS-51)

ข้อคำถาม	ค่าความสอดคล้องรายข้อ (IOC)	ค่าอำนาจการจำแนก (t-ratio)	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r)
Aa1 : ฉันเข้าใจดีว่าร่างกายฉันเปลี่ยนแปลง...	0.60	4.06	0.34
Aa2 : ฉันรู้ดีว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเกิดจาก....	0.60	2.99	0.22
Aa4 : ฉันนึกขอบคุณเหตุการณ์ร้ายๆ ที่ผ่าน..	0.80	4.88	0.33
Aa5 : หากงานไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้.....	0.80	5.06	0.42
Ab1 : เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน เป็น..	0.80	4.34	0.38
Ab2 : การรักษาศีล ไม่ได้ช่วยทำให้ฉันมี.....	0.60	3.82	0.33
Ab3 : ฉันตั้งใจเรียนเพราะหวังว่าจะได้ความ..	1.00	3.24	0.25
Ab5 : ฉันมักแก้ไขปัญหาโดยพิจารณา….	0.80	6.62	0.48
Ac1 : ฉันเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้ร่าง...	0.60	3.14	0.22
Ac2 : ฉันคิดว่าหากไม่ยอมให้เพื่อนลอกข้อ....	1.00	5.05	0.37

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าความสอดคล้องรายข้อ (IOC)	ค่าอำนาจการจำแนก (t-ratio)	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r)
Ac5 : เมื่อฉันได้คะแนนไม่ดี ฉันสามารถ.....	0.60	6.42	0.51
Ad2 : ฉันเก็บความผิดพลาดในอดีตมาเป็น…	1.00	7.00	0.47
Ad3 : แม้สถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด……	0.80	6.56	0.48
Ae1 : หากฉันไม่เข้าใจบทเรียน ฉันจะถาม….	1.00	5.82	0.48
Ac3 : ฉันรู้ทันเพื่อนว่าอะไรที่เพื่อนพูดเพื่อ....	0.80	2.51	0.21
Ae2 : การเริ่มต้นเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เป็นเรื่อง..	0.80	3.49	0.32
Ae3 : ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะหาความรู้ใส่ตัว…..	0.80	5.47	0.43
Ae4 : ฉันพร้อมพัฒนาตนเองในสิ่งที่ฉันไม่.....	0.80	4.63	.411
Ae5 : ฉันรับฟังแนวคิดใหม่ๆ แม้จะไม่ตรง…	0.80	6.40	.526
Ba2 : ฉันขับขี่ยานพาหนะด้วยความเร็ว……	1.00	4.69	0.47
Ba3 : ฉันไม่ค่อยระมัดระวังคำพูด	1.00	5.01	0.41
Ba4 : ฉันลังเลที่จะตัดสินใจทำกิจกรรม…….	0.60	4.68	0.36
Ba5 : ฉันไม่สนใจว่าจะมีสิ่งใดรอบตัว…	1.00	5.38	0.44
Bb1 : ฉันไม่รู้เลยว่า ความเหงาที่มันเกิดขึ้น...	1.00	4.12	0.29
Bb2 : มันสมควรแล้วที่ฉันจะรู้สึกโมโหคนที่...	0.60	8.01	0.52
Bb3 : ฉันไม่อยากเรียนวิชาที่ไม่ชอบจึงหนี…	1.00	5.41	0.39
Bb5 : เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิด.....	1.00	5.89	0.47
Bc2 : ฉันรู้ดีว่า ปาฏิหาริย์ไม่มีจริง	1.00	3.44	0.28
Bc5 : ฉันเชื่อในการกระทำมากกว่าดวงชะตา.	1.00	5.05	0.40
Bd1 : ต่อให้พยายามขยันเรียนในวิชาที่ไม่....	1.00	3.17	0.22
Bd2 : แม้ต้องตกอยู่ในสถานการณ์เลวร้าย....	1.00	4.86	0.34
Bd3 : ฉันมักส่งงานไม่ทัน เพราะอาจารย์สั่ง…	1.00	4.87	0.41
Bd5 : หากฉันเพียรพยายามทำสิ่งใดแล้ว.....	1.00	4.69	0.33
Be1 : ฉันเลือกรับประทานแต่อาหารที่ฉันชอบ	1.00	5.24	0.31
Be2 : แม้ฉันไม่อยากสอบตก แต่ก็ไม่สามารถ.	0.60	4.20	0.41
Be3 : ฉันรู้ตัวดีว่าจะมีความสุขได้ก็ด้วยการ...	0.80	6.49	0.43
Be4 : ฉันตั้งใจเรียนเพราะอยากมีความรู้.....	1.00	3.64	0.25
Be5 : เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะมุ่งมั่น...	1.00	4.69	0.38

ตาราง 4 (ต่อ)

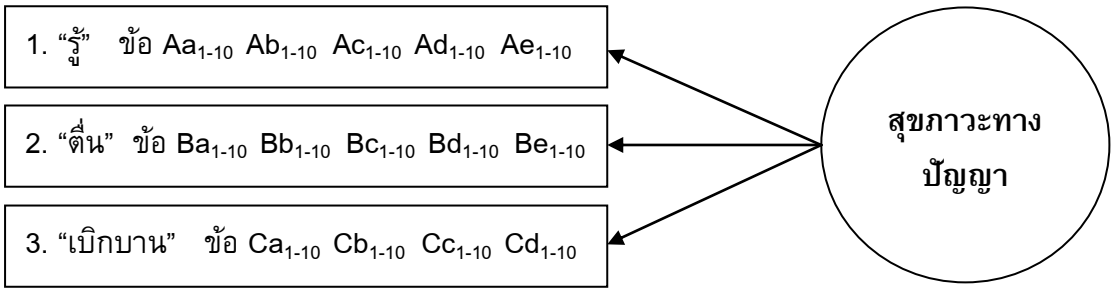
ข้อคำถาม	ค่าความสอดคล้องรายข้อ (IOC)	ค่าอำนาจการจำแนก (t-ratio)	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r)
Ca5 : แม้ความเห็นส่วนใหญ่ของกลุ่มจะไม่...	1.00	4.16	0.27
Cb1 : ฉันไม่เอะอะโวยวาย แม้ตกอยู่ใน.....	1.00	7.13	0.46
Cb2 : ฉันโกรธแค้นคนที่ชอบเอาฉันไปนินทา	1.00	6.43	0.46
Cb3 : ฉันทนไม่ได้ หากมีใครมาพูดจาดูถูก...	1.00	5.18	0.41
Ca1 : ฉันมักอารมณ์เสียง่าย	0.60	8.16	0.56
Cb4 : ฉันมีอารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน อ่อน..	0.80	2.97	0.25
Cc1 : ฉันเพลิดเพลินไปกับการเรียนที่ทำให้...	1.00	3.54	0.24
Cc3 : ฉันพอใจกับชีวิตของฉันที่กำลังดำเนิน..	0.80	2.12	0.20
Cc4 : ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จน.....	1.00	4.56	0.28
Cc5 : เมื่อมีปัญหาในชีวิต ฉันมักเครียดและ..	1.00	4.26	0.41
Cd2 : ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ	0.80	2.93	0.24
Cd4 : ฉันจะไม่ให้อภัยคนที่ทำร้ายฉัน	1.00	5.78	0.42
Cd5 : ฉันแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ให้กับผู้อื่น...	1.00	3.83	0.26
รวม 51 ข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (α) = 0.90		

หมายเหตุ : A, B, C แทน องค์ประกอบ รู้, ตื่น, เบิกบาน; a, b,..., e แทน องค์ประกอบย่อยตามนิยามของ รู้ ตื่น เบิกบาน; 1, 2,...,5 แทน ลำดับข้อคำถาม (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ก)

จากตาราง 4 แสดงผลความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จากการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องรายข้อ (IOC) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 ค่าอำนาจการจำแนก (t-ratio) มีค่าอยู่ระหว่าง 2.12 – 8.01 และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r) ของแบบวัด พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.56 อีกทั้ง ความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ (IWS-51) จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient: α) มีค่าเท่ากับ 0.90

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบวัด

ในส่วนของการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา ใช้สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้ผู้วิจัยสร้างโมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญา แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1. รู้ 2. ตื่น และ 3. เบิกบาน (ภาพประกอบ 9) และสร้างข้อคำถามจากโครงสร้างนี้



ภาพประกอบ 9 โมเดลตั้งต้นแสดงองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) เพื่อหาจำนวนองค์ประกอบที่เหมาะสมโดยพิจารณาเลือกองค์ประกอบที่มีค่าไอเกนมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ทำการทดสอบ Scree test และองค์ประกอบต่างๆ ประกอบด้วยจำนวนข้ออย่างน้อย 3 ข้อ แต่ละข้อมีค่าการร่วมมากกว่า 0.20 ($h^2 \geq .20$) และน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า .40 พบว่า จากการวิเคราะห์แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา (IWS-51) มีข้อคำถามบางข้อมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบต่ำ และมีค่าการร่วม (Communalities) ต่ำกว่า .20 โดยที่โมเดลในครั้งแรกมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดี ค่า Bartlett’s Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 3.073E3 ($p < .000$) แสดงว่า ค่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญ ค่าดัชนีไกเซอร์-ไมเยอร์-ออลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) มีค่าเท่ากับ 0.751 แสดงว่า ตัวบ่งชี้มีความสัมพันธ์กันสูงเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบได้

อย่างไรก็ตามเมื่อคัดข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออกไป พบว่าคงเหลือข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 26 ข้อ (IWS-26) ซึ่งเมื่อนำไปวิเคราะห์ต่อพบว่า ความสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้สุขภาวะทางปัญญามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .136-.586 และมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในองค์ประกอบเดียวกันสูงคือมีความสัมพันธ์ระหว่าง .300 - .700 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq .05$, $p \leq .01$, $p \leq .001$) ส่วนค่า Bartlett’s Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 1.397E3 ($p < .000$) แสดงว่าค่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวบ่งชี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญ นั่นคือ ตัวบ่งชี้ต่างๆ มีความสัมพันธ์กัน ส่วนค่าดัชนีไกเซอร์-ไมเยอร์-ออลคิน มีค่าเท่ากับ 0.831 แสดงว่า ตัวบ่งชี้มีความสัมพันธ์กันสูง เหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบดีมาก (Hair; et.al. 1998: 99) ดังแสดงรายละเอียดไว้ในภาคผนวก ฉ

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) ทำให้ได้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาจำนวน 26 ข้อ และมีรายละเอียดของข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ดังแสดงรายละเอียดตามตาราง 5 ซึ่งแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบและค่าการร่วมของตัวแปรที่เป็นไปตามเกณฑ์ พบว่า แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาในกลุ่มนักศึกษาแบ่งได้เป็น 3 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบแรก มีน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.48–0.80 ค่าไอเกนเท่ากับ 4.55 อธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 23.74

องค์ประกอบที่ 2 มีน้ำหนักองค์ประกอบ ระหว่าง 0.41–0.74 ค่าไอเกนเท่ากับ 3.64 อธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 13.19 และองค์ประกอบที่ 3 มีน้ำหนักองค์ประกอบ ระหว่าง 0.57–0.83 ค่าไอเกนเท่ากับ 3.49 อธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 7.99 และทั้ง 3 องค์ประกอบร่วมกันอธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 44.92

ผลการวิจัย จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจพบว่า เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้ว โครงสร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ได้แก่ “ตื่น” มีทั้งหมด 11 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 “รู้” มีทั้งหมด 9 ข้อ และองค์ประกอบที่ 3 ได้แก่ “เบิกบาน” มีทั้งหมด 6 ข้อ รวมทั้งสิ้น 26 ข้อ ซึ่งแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบที่เป็นไปตามเกณฑ์ทางทฤษฎีและสถิติ

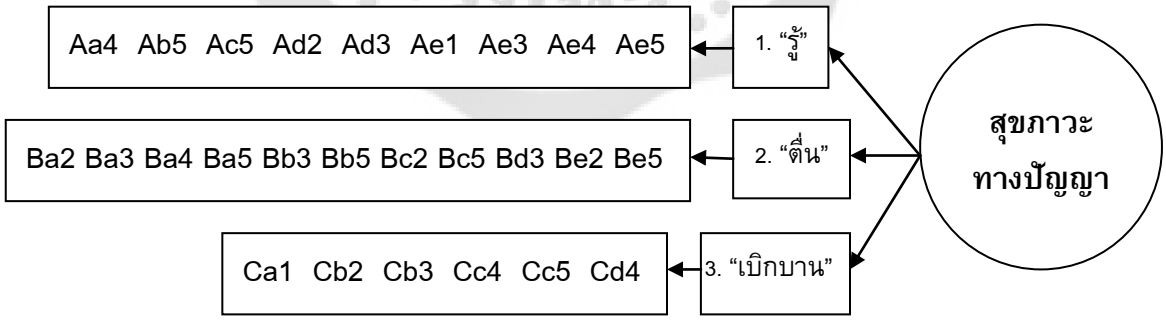
ตาราง 5 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบและค่าการร่วมของตัวแปรของสุขภาวะทางปัญญาจากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (IWS-26)

สุขภาวะทางปัญญา	องค์ประกอบ			Communality
	1	2	3	(h^2)
Aa4 : ฉันนึกขอบคุณเหตุการณ์ร้ายๆ ที่ผ่านเข้ามาใน.....	-.04	.74	-.12	.56
Ab5 : ฉันมักแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาหลายๆ ด้านของ.....	.18	.60	.09	.40
Ac5 : เมื่อฉันได้คะแนนไม่ดี ฉันสามารถวิเคราะห์ตัวเอง…	.29	.41	.19	.29
Ad2 : ฉันเก็บความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนในชีวิต	.13	.60	.12	.40
Ad3 : แม้สถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด ฉันก็รู้ว่ามันจะดี...	.37	.42	.08	.32
Ae1 : หากฉันไม่เข้าใจบทเรียน ฉันจะถามอาจารย์ผู้.....	.23	.57	.14	.40
Ae3 : ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะหาความรู้ใส่ตัวตลอดเวลา	.03	.52	.38	.42
Ae4 : ฉันพร้อมพัฒนาตนเองในสิ่งที่ฉันไม่เคยรู้หรือทำ.....	-.06	.56	.29	.40
Ae5 : ฉันรับฟังแนวคิดใหม่ๆ แม้จะไม่ตรงกับแนวคิด.....	.10	.61	.23	.43
Ba2 : ฉันขับขี่ยานพาหนะด้วยความเร็วไม่ค่อยระมัดระวัง	.51	.27	.12	.34
Ba3 : ฉันไม่ค่อยระมัดระวังคำพูด	.70	.13	-.13	.52
Ba4 : ฉันลังเลที่จะตัดสินใจทำกิจกรรมต่างๆ เพราะไม่.....	.49	-.12	.40	.41
Ba5 : ฉันไม่สนใจว่าจะมีสิ่งใดรอบตัวเปลี่ยนแปลงไปบ้าง	.56	.13	.16	.36
Bb3 : ฉันไม่อยากเรียนวิชาที่ไม่ชอบ จึงหนีเรียนวิชานั้น	.70	.02	.04	.49
Bb5 : เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดควบคุมอารมณ์.....	.80	.06	.01	.64
Bc2 : ฉันรู้ดีว่า ปาฏิหาริย์ไม่มีจริง	.48	.32	-.22	.38
Bc5 : ฉันเชื่อในการกระทำมากกว่าดวงชะตาลิขิต	.60	.09	.09	.37
Bd3 : ฉันมักส่งงานไม่ทัน เพราะอาจารย์สั่งงานเยอะ	.57	.38	-.12	.48

ตาราง 5 (ต่อ)

สุขภาวะทางปัญญา	องค์ประกอบ			Communality
	1	2	3	(h^2)
Be2 : แม้ฉันไม่อยากสอบตก แต่ก็ไม่สามารถบังคับตน.....	.56	.19	.01	.35
Be5 : เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะมุ่งมั่นตั้งใจทำจน.....	.71	-.13	.09	.53
Ca1 : ฉันมักอารมณ์เสียง่าย	.11	.43	.57	.52
Cb2 : ฉันโกรธแค้นคนที่ชอบเอาฉันไปนินทา	.09	.10	.83	.71
Cb3 : ฉันทนไม่ได้ หากมีใครมาพูดจาดูถูกเหยียดหยาม...	-.01	.136	.73	.55
Cc4 : ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ในสิ่งที่.	-.07	.05	.70	.50
Cc5 : เมื่อมีปัญหาในชีวิต ฉันมักเครียดและกังวลใจ	-.06	.31	.62	.49
Cd4 : ฉันจะไม่ให้อภัยคนที่ทำร้ายฉัน	.20	.12	.62	.44
ค่าไอเกน	4.55	3.64	3.49	**44.92**
ร้อยละของความแปรปรวน	**23.74**	**13.19**	**7.99**	

ดังนั้น เมื่อนำโมเดลเริ่มต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ทำให้เกิดโมเดลตามภาพประกอบ 9 ซึ่งประกอบไปด้วย 1. “รู้” ได้แก่ข้อคำถาม Aa4 Ab5 Ac5 Ad2 Ad3 Ae1 Ae3 Ae4 Ae5 2. “ตื่น” ได้แก่ข้อคำถาม Ba2 Ba3 Ba4 Ba5 Bb3 Bb5 Bc2 Bc5 Bd3 Be2 Be5 และ 3. “เบิกบาน” ได้แก่ข้อคำถาม Ca1 Cb2 Cb3 Cc4 Cc5 Cd4



ภาพประกอบ 10 โมเดลแสดง Factor ในแต่ละองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) เพื่อตรวจสอบโมเดลองค์ประกอบของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งมีโครงสร้างขององค์ประกอบอยู่ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านรู้ ตื่น และเบิกบาน โดยทำการเก็บข้อมูลในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ใน 3 มหาวิทยาลัยซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน ทำการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดด้านอำนาจการจำแนกรายข้อ และ

ความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับอีกครั้งพบว่า มีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์อยู่ 3 ข้อ ได้แก่ข้อ Ba4 Bb5 และ Bc2 จึงคัดเลือกออกเพราะไม่กระทบต่อโครงสร้างเนื้อหาของสุขภาวะทางปัญญา แล้วทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไป

ตาราง 6 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน และค่าการร่วม (R^2) ของตัวบ่งชี้การวัดของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา (IWS-23)

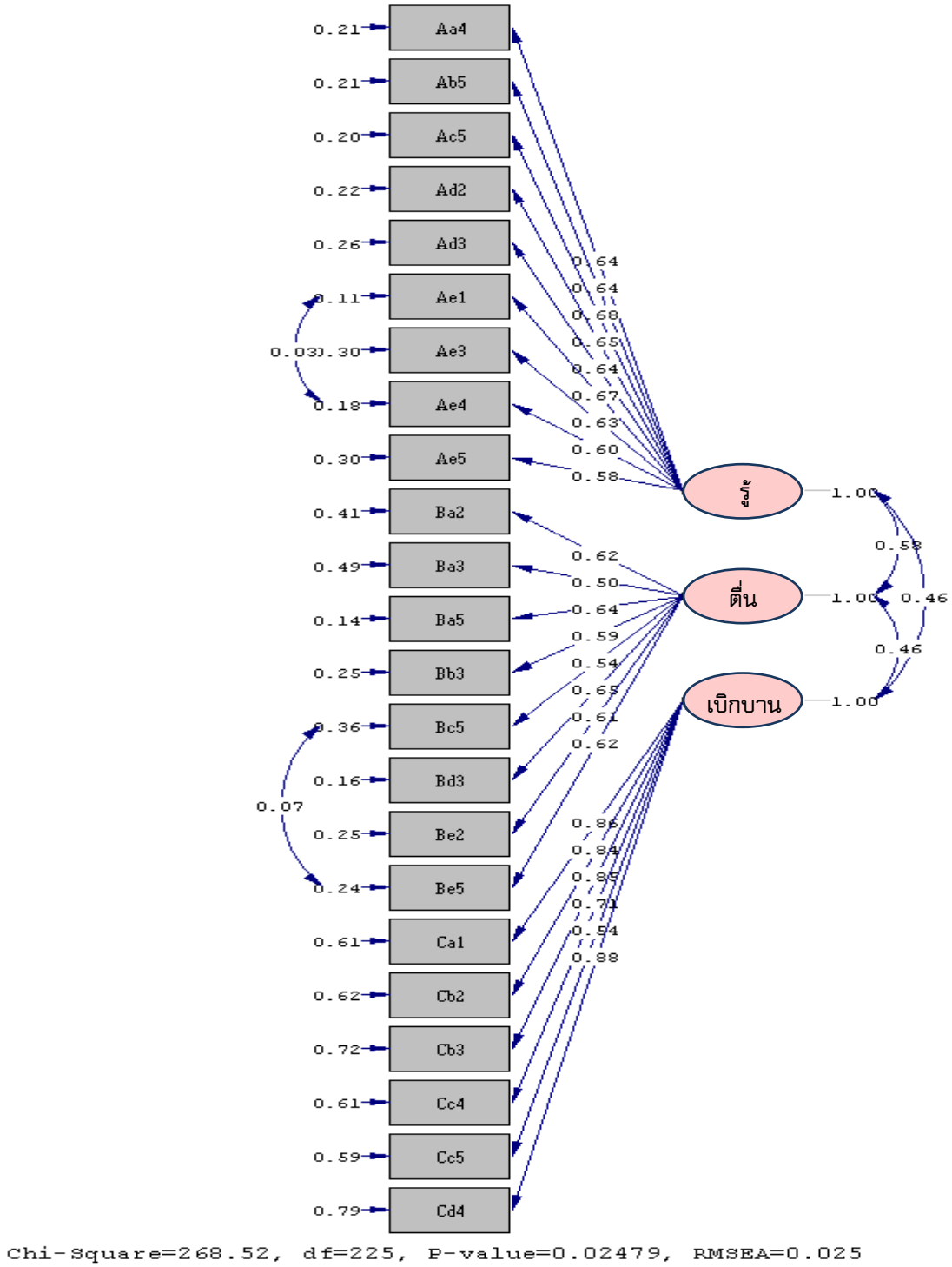
องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ	R^2
1. รู้	Aa4 : ฉันนึกขอบคุณเหตุการณ์ร้ายๆ ที่ผ่าน.....	0.64	0.66
	Ab5 : ฉันมักแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาหลายๆ....	0.64	0.66
	Ac5 : เมื่อฉันได้คะแนนไม่ดี ฉันสามารถ.....	0.68	0.69
	Ad2 : ฉันเก็บความผิดพลาดในอดีตมาเป็น.....	0.65	0.65
	Ad3 : แม้สถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด.....	0.64	0.61
	Ae1 : หากฉันไม่เข้าใจบทเรียน ฉันจะถาม.....	0.67	0.81
	Ae3 : ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะหาความรู้ใส่ตัว.....	0.63	0.57
	Ae4 : ฉันพร้อมพัฒนาตนเองในสิ่งที่ฉันไม่เคยรู้...	0.60	0.67
	Ae5 : ฉันรับฟังแนวคิดใหม่ๆ แม้จะไม่ตรงกับ.....	0.58	0.53
2. ตื่น	Ba2 : ฉันขับขี่ยานพาหนะด้วยความเร็วไม่ค่อย...	0.62	0.48
	Ba3 : ฉันไม่ค่อยระมัดระวังคำพูด	0.50	0.34
	Ba5 : ฉันไม่สนใจว่าจะมีสิ่งใดรอบตัวเปลี่ยน.....	0.64	0.75
	Bb3 : ฉันไม่อยากเรียนวิชาที่ไม่ชอบจึงหนีเรียน...	0.59	0.58
	Bc5 : ฉันเชื่อในการกระทำมากกว่าดวงชะตา.....	0.54	0.45
	Bd3 : ฉันมักส่งงานไม่ทัน เพราะอาจารย์สั่ง.....	0.65	0.72
	Be2 : แม้ฉันไม่อยากสอบตก แต่ก็ไม่สามารถ.....	0.61	0.59
	Be5 : เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะมุ่งมั่นตั้งใจ.	0.62	0.61
3. เบิกบาน	Ca1 : ฉันมักอารมณ์เสียง่าย	0.86	0.54
	Cb2 : ฉันโกรธแค้นคนที่ชอบเอาฉันไปนินทา	0.84	0.53
	Cb3 : ฉันทนไม่ได้ หากมีใครมาพูดจาดูถูก.....	0.85	0.50
	Cc4 : ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่า.....	0.71	0.45
	Cc5 : เมื่อมีปัญหาในชีวิต ฉันมักเครียดและ.....	0.54	0.33
	Cd4 : ฉันจะไม่ให้อภัยคนที่ทำร้ายฉัน	0.88	0.50

ตาราง 6 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ	R^2
ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่ 1 และ 2 = 0.58			
ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่ 1 และ 3 = 0.46			
ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่ 2 และ 3 = 0.46			
χ^2 = 268.52 p = 0.025 CFI = 1.00 GFI = 0.93 AGFI = 0.91 RMSEA = 0.025			

จากตาราง 6 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (ค่าน้ำหนักของสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานระหว่างองค์ประกอบกับตัวแปร) ที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฉบับ 23 ข้อ (IWS-23) พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2) มีค่าเท่ากับ 268.52 ค่าความน่าจะเป็นเท่ากับ 0.025 (χ^2 = 268.52, p = 0.025) เมื่อพิจารณาดัชนีแสดงความเหมาะสมสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลได้แก่ ค่า CFI มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่าโมเดลมีความเหมาะสมกับข้อมูล นอกจากนี้ ค่า GFI มีค่าเท่ากับ 0.93 และค่า AGFI มีค่าเท่ากับ 0.91 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลนี้ได้รับการยอมรับว่ามีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูลมาก อีกทั้งค่า RMSEA มีค่าเท่ากับ 0.025 มีค่าเข้าใกล้ 0 แสดงว่าโมเดลที่กำลังทดสอบมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลนั่นเอง

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่า สุขภาวะทางปัญญาประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านรู้ ตื่น และเบิกบาน เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบแรกคือ ด้านรู้ ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 9 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.58 – 0.68 มีตัวบ่งชี้ Ae1 ที่สามารถอธิบายความแปรปรวน (R^2) ได้สูงสุดคือร้อยละ 81 องค์ประกอบที่สองคือ ด้านตื่น ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 8 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.50 – 0.65 มีตัวบ่งชี้ Ba5 ที่สามารถอธิบายความแปรปรวน (R^2) ได้สูงสุดคือร้อยละ 75 และองค์ประกอบสุดท้ายคือ ด้านเบิกบาน ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ 6 ตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.54 – 0.88 มีตัวบ่งชี้ Ca1 ที่สามารถอธิบายความแปรปรวน (R^2) ได้สูงสุดคือร้อยละ 54 นอกจากนี้ยังพบว่า องค์ประกอบที่ 1 และ 2 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.58 องค์ประกอบที่ 1 และ 3 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.46 และองค์ประกอบที่ 2 และ 3 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.46 แสดงว่าองค์ประกอบ ทั้ง 3 มีความสัมพันธ์กัน



ภาพประกอบ 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

เมื่อนำโมเดลเริ่มต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ทำให้สรุปผลยืนยันได้ว่า องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาประกอบไปด้วย

1) “รู้” คือ การมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะ ไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองแง่ดี สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงที่ว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง มีจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ข้อคำถาม 1.1 ฉันนึกขอบคุณเหตุการณ์ร้ายๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพราะมันช่วยให้ฉันเข้มแข็งขึ้น (Aa4) 1.2 ฉันมักแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาหลายๆ ด้านของปัญหา (Ab5) 1.3 เมื่อฉันได้คะแนนไม่ดี ฉันสามารถวิเคราะห์ตัวเองได้ว่าเป็นเพราะเหตุใด (Ac5) 1.4 ฉันเก็บความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนในชีวิต (Ad2) 1.5 แม้สถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด ฉันก็รู้ว่ามันจะดีขึ้น (Ad3) 1.6 หากฉันไม่เข้าใจบทเรียน ฉันจะถามอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญหรือไม่ก็หาหนังสืออ่านเพิ่มเติม (Ae1) 1.7 ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะหาความรู้ใส่ตัวตลอดเวลา (Ae3) 1.8 ฉันพร้อมพัฒนาตนเองในสิ่งที่ฉันไม่เคยรู้หรือทำมาก่อน (Ae4) 1.9 ฉันรับฟังแนวคิดใหม่ๆ แม้จะไม่ตรงกับแนวคิดเดิมของฉัน (Ae5)

2) “ตื่น” คือ การมีสติ ตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน ไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่น ตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ข้อคำถาม 2.1 ฉันขับขี่ยานพาหนะด้วยความเร็วไม่ค่อยระมัดระวัง (Ba2) 2.2 ฉันไม่ค่อยระมัดระวังคำพูด (Ba3) 2.3 ฉันไม่สนใจว่าจะมีสิ่งใดรอบตัวเปลี่ยนแปลงไปบ้าง (Ba5) 2.4 ฉันไม่อยากเรียนวิชาที่ไม่ชอบ จึงหนีเรียนวิชานั้น (Bb3) 2.5 ฉันเชื่อในการกระทำมากกว่าดวงชะตาลิขิต (Bc5) 2.6 ฉันมักส่งงานไม่ทัน เพราะอาจารย์สั่งงานเยอะ (Bd3) 2.7 แม้ฉันไม่อยากสอบตก แต่ก็ไม่สามารถบังคับตนเองให้อ่านหนังสือทบทวนความรู้ได้ (Be2) 2.8 เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะมุ่งมั่นตั้งใจทำจนสำเร็จ (Be5)

3) “เบิกบาน” คือ ความผาสุก จิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใดและเกื้อกูล มีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถาม 3.1 ฉันมักอารมณ์เสียง่าย (Ca1) 3.2 ฉันโกรธแค้นคนที่ชอบเอาฉันไปนินทา (Cb2) 3.3 ฉันทนไม่ได้ หากมีใครมาพูดจาดูถูกเหยียดหยามฉัน (Cb3) 3.4 ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ในสิ่งที่ต้องการ (Cc4) 3.5 เมื่อมีปัญหาในชีวิต ฉันมักเครียดและกังวลใจ (Cc5) 3.6 ฉันจะไม่ให้อภัยคนที่ทำร้ายฉัน (Cd4)

1.3 ผลสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่

การสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี จาก 3 มหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 416 คน โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น เป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” มีจำนวน 23 ข้อ แบบวัดฉบับนี้มีค่าอำนาจการจำแนก (t-ratio) อยู่ระหว่าง 2.08 – 7.95 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r) ของแบบวัดอยู่

ระหว่าง 0.27–0.60 และมีความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยวิธีการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (α) มีค่าเท่ากับ 0.84

ผลการสำรวจพบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะทางปัญญา อยู่ในระดับค่อนข้างสูง (คะแนนเต็ม 138, คะแนนเฉลี่ย 92.50, $\overline{X}$ = 4.02, SD.=0.52) เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญารายองค์ประกอบ พบว่า นักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญา ในองค์ประกอบด้าน “รู้” อยู่ในระดับสูง (คะแนนเต็ม 54, คะแนนเฉลี่ย 40.76, $\overline{X}$ = 4.53, SD. = 0.62) และนักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญา ในองค์ประกอบด้าน “ตื่น” อยู่ในระดับค่อนข้างสูง (คะแนนเต็ม 48, คะแนนเฉลี่ย 32.68, $\overline{X}$ = 4.08, SD. = 0.65) แต่พบว่า นักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญา ในองค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” อยู่ในระดับค่อยข้างต่ำ (คะแนนเต็ม 36, คะแนนเฉลี่ย 19.06, $\overline{X}$ = 3.18, SD.= 0.92) ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตาราง 7

ตาราง 7 คะแนนเต็ม คะแนนเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลคะแนนแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางปัญญารายองค์ประกอบ

ตัวแปร	คะแนนเต็ม	คะแนนเฉลี่ย	$\overline{X}$	SD.	แปลผล
สุขภาวะทางปัญญา	138	92.50	4.02	0.52	ค่อนข้างสูง
สุขภาวะทางปัญญา องค์ประกอบด้าน “รู้”	54	40.76	4.53	0.62	สูง
สุขภาวะทางปัญญา องค์ประกอบด้าน “ตื่น”	48	32.68	4.08	0.65	ค่อนข้างสูง
สุขภาวะทางปัญญา องค์ประกอบด้าน “เบิกบาน”	36	19.06	3.18	0.92	ค่อนข้างต่ำ

สรุปผลการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา ผู้วิจัยสร้างแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาขึ้นด้วยข้อคำถามทั้งข้อบวกและลบ มีจำนวน 23 ข้อ แต่ละข้อเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” แบบวัดฉบับนี้มีคุณภาพดี ทั้งในด้านอำนาจการจำแนก ความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น โดยมีค่าอำนาจการจำแนกรายข้อ (Item Discriminate) (t-ratio) อยู่ระหว่าง 2.08-7.95 และ (r) อยู่ระหว่าง 0.27–0.60 ความเชื่อมั่นภายในของแบบวัดทั้งฉบับ (แอลฟ่าครอนบาค) มีค่าเท่ากับ 0.84 และมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) เพื่อค้นหาจำนวนองค์ประกอบ พบว่า สามารถจัดได้ 3 องค์ประกอบ ทั้ง 3 องค์ประกอบร่วมกันอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 44.92 ส่วนผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) เพื่อตรวจสอบยืนยันองค์ประกอบแสดงว่าโครงสร้างแบบวัดประกอบไปด้วยองค์ประกอบด้าน “รู้” จำนวน 9 ข้อ “ตื่น” จำนวน 8 ข้อ “เบิกบาน” จำนวน 6 ข้อ (χ^2 =268.52, *df*=225, p=0.025, CFI=1.00, GFI=0.93, AGFI=0.91, RMSEA

=0.025) ผลจากการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาพบว่า นักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\overline{X}$ = 4.02) โดยแบ่งเป็นมีสุขภาวะทางปัญญาด้าน “รู้” อยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = 4.53) ด้าน “ตื่น” อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\overline{X}$ = 4.08) และด้าน “เบิกบาน” อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ($\overline{X}$ = 3.18)

ข้อค้นพบที่ได้จากการสำรวจในระยะที่ 1 นี้ ทำให้เห็นถึงความสำคัญที่จะต้องพัฒนานักศึกษาให้มีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของตนให้สูงขึ้น โดยมุ่งการพัฒนาทั้ง 3 ด้านไปพร้อมๆ กัน ได้แก่ ด้าน รู้ ตื่น เบิกบาน เพราะทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน นำไปสู่การวางแผนเตรียมการศึกษาในระยะที่ 2 ซึ่งเป็นการพัฒนานักศึกษาผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จำนวน 20 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย แล้วทำการประเมินผลการพัฒนาทั้งในเชิงคุณภาพและปริมาณ ซึ่งจะได้นำเสนอผลการศึกษาต่อไป

ส่วนที่ 2 ผลการวิจัยระยะที่สอง

การดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และเพื่อศึกษาผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ข้อค้นพบจากการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการวิจัย เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ (มทร.ล.ชม.) จำนวน 20 คน แบ่งเป็นเพศชาย 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 เป็นเพศหญิง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 นักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในสาขาวิชาการตลาด รองลงมาคือ สาขาวิชาวิศวกรรมอุตสาหการ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์ และวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ โดยคิดเป็นร้อยละ 40.00, 25.00, 20.00, 10.00, 5.00 ตามลำดับ ส่วนมากเป็นนักศึกษาที่มาจากคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาคือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 40.00 และนักศึกษาส่วนใหญ่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน คิดเป็นร้อยละ 75 ดังปรากฏรายละเอียดในตาราง 8

ตาราง 8 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการวิจัย (จำนวน 20 คน)

ประเภท	ลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	11	55.00

ตาราง 8 (ต่อ)

ประเภท	ลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
	หญิง	9	45.00
สาขาวิชา	การตลาด	8	40.00
	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล	4	20.00
	วิศวกรรมอุตสาหการ	5	25.00
	วิศวกรรมอิเลคทรอนิกส์	2	10.00
	วิศวกรรมคอมพิวเตอร์	1	5.00
คณะวิชา	บริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์	12	60.00
	วิศวกรรมศาสตร์	8	40.00
ประสบการณ์	เคย	15	75.00
ปฏิบัติธรรม	ไม่เคย	5	25.00

2.2 ผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ แบ่งออกเป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์เชิงคุณภาพนี้ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกตภายในตัวนักศึกษาเอง และจากการสังเกตของผู้วิจัย ผู้เชี่ยวชาญฯ และอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยรวม 4 คน ผ่านเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ การสนทนากลุ่ม การประชุม การประชุมระดมสมอง แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม การบันทึกประจำวัน และการสัมภาษณ์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จะนำเสนอตามขั้นตอนดำเนินการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก คือ 1. การเตรียมความพร้อมให้กับผู้ร่วมวิจัย เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยดำเนินการค้นหากิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจในกระบวนการวิจัยให้แก่ผู้ร่วมวิจัย 2. การดำเนินกระบวนการวิจัย เป็นขั้นตอนที่ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันวางแผน ร่วมกันค้นหากิจกรรมเพื่อการพัฒนา ฯ ร่วมกันวางแผน ร่วมกันปฏิบัติ และร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติแต่ละกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ และ 3. การประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัยเป็นขั้นตอนที่ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติเมื่อกระบวนการพัฒนาฯ สิ้นสุดลง จนได้ข้อสรุปเป็นรูปแบบของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละขั้นตอนดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมให้กับผู้ร่วมวิจัย

การเตรียมความพร้อมให้กับอาจารย์และนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ (มทร.ล.ชม.) จำนวน 20 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและกระบวนการวิจัยให้กลุ่มนักศึกษา และอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยรับทราบ อันเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กระบวนการพัฒนาฯ

<u>การสร้างความสัมพันธ์</u>

ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากนักศึกษาเหล่านี้มาจากต่างสาขาวิชาและต่างคณะวิชา แต่ต้องทำ กิจกรรมร่วมกันต่อไปอีกระยะเวลาหนึ่ง การทำความรู้จักคุ้นเคย และการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจะทำให้การดำเนินการในระยะต่อไปเป็นไปอย่างราบรื่น ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมเพื่อละลายพฤติกรรม เป็นเวลา 1 วันในช่วงวันหยุด วันที่ 7 มีนาคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ โดยขอความร่วมมือจากนักจิตวิทยา กองการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ช่วย กิจกรรมดำเนินผ่านการเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์ และกำหนดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แนะนำตัวเอง และเข้าไปทำความรู้จักและพูดคุยกับผู้อื่น เพื่อให้นักศึกษาได้ผ่อนคลาย ลดช่องว่างระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษาด้วยกันเองซึ่งถือเป็นเพื่อนใหม่

ผลการดำเนินกิจกรรม พบว่า กิจกรรมนี้ช่วยให้นักศึกษาเกิดความสนุกสนาน นักศึกษาได้รู้จักกันมากขึ้น และรู้จักเพื่อนต่างสาขามากขึ้น กล้าพูด กล้าแสดงออกมากขึ้น ตลอดจนนักศึกษาได้รู้จักผู้วิจัยมากขึ้นเช่นกัน

<u>การสร้างความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการวิจัย</u>

ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มนักศึกษาโดยจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR)” ซึ่งนอกจากการบรรยายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำวิจัย และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมแล้ว ผู้วิจัยยังให้นักศึกษาได้แสดงบทบาทสมมติ โดยแบ่งนักศึกษาแต่ละคนให้มีบทบาทเป็นนักวิจัย นักพัฒนา ผู้เชี่ยวชาญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่าง ๆ ตลอดจนเป็นผู้ที่อยู่ในชุมชน ซึ่งต้องช่วยกันแก้ปัญหาในชุมชน โดยผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษาทั้งหมดร่วมกันกำหนดปัญหาที่พบในมหาวิทยาลัย (ถือว่ามหาวิทยาลัยเป็นชุมชนหนึ่ง) มาเป็นโจทย์ในการวิจัย แล้วใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ทำตามขั้นตอนตามแนวคิดของ เคมมิส และ แมคแทกการ์ด (Kemmis; & McTaggart. 1988) มาเป็นแนวทางในการดำเนินการ ซึ่งมีขั้นตอนประกอบด้วย การวางแผน ปฏิบัติ สังเกต และสะท้อนผลการปฏิบัติ เน้นที่กระบวนการที่ต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน โดยไม่เน้นผลลัพธ์เพราะเป็นเพียงการแสดงบทบาทสมมติเท่านั้น กิจกรรมนี้มุ่งให้นักศึกษาเข้าใจกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และเกิดความรู้ ความเข้าใจในบทบาทของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยแต่ละฝ่าย พร้อมกันนี้ผู้วิจัยยังได้ชี้แจง

รายละเอียดของวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยยังได้บรรยายเรื่อง “สุขภาวะทางปัญญา : วิถีแห่งสุขแท้” เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง ตลอดจนถึงแนวทางการพัฒนาตามหลักการไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เทคนิคที่นำมาใช้ประกอบด้วย 1. กระบวนการกลุ่ม 2. การใช้การเล่นเกม 3. การบรรยายและใช้คำถามกระตุ้นให้คิด 4. การใช้บทบาทสมมติ 5. การบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ เป็นเวลา 1 วันในช่วงวันหยุด วันที่ 8 มีนาคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ สำหรับในส่วนของการดำเนินการกับกลุ่มอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย ได้มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และกระบวนการวิจัย ตลอดจนบทบาทของแต่ละท่านเป็นรายบุคคล ดำเนินการระหว่างวันที่ 9 – 13 มีนาคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่

ผลดำเนินการ พบว่า กลุ่มนักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม แนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา และวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยสังเกตจากการซักถามทั้งระหว่างดำเนินการอบรมและบรรยาย และหลังสิ้นสุดการบรรยายในแต่ละหัวข้อ นักศึกษาสามารถตอบข้อซักถามได้เป็นอย่างดี อีกทั้งนักศึกษามีพฤติกรรมตั้งใจฟัง และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทั้งนี้การที่นักศึกษาให้ความร่วมมือและกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็นเป็นอย่างดี ส่วนหนึ่งเป็นเพราะนักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจากการร่วมทำกิจกรรมก่อนหน้านี้แล้วจากกิจกรรมละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ ทำให้นักศึกษาได้รู้จักกันมากขึ้น นอกจากนี้การที่นักศึกษารู้สึกสบายใจเป็นกันเองขณะที่อยู่กับเพื่อนใหม่ เป็นสภาวะจิตใจที่พร้อมที่จะรับฟังและเรียนรู้ทั้งจากผู้วิจัยและจากเพื่อนร่วมกลุ่มวิจัย ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพการเรียนรู้ที่ดี สำหรับอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยได้มีความเข้าใจในวัตถุประสงค์ กระบวนการวิจัย และบทบาทของตนเองมากขึ้นเช่นกัน

2. การดำเนินกระบวนการวิจัย

กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เริ่มต้นจากผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันวางแผน (Plan) ปฏิบัติและสังเกต (Act and Observe) และสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) ปรับปรุงแผน (Re-Plan) ปฏิบัติ (Re-Act) สังเกต (Re-Observe) และสะท้อนผลการปฏิบัติ (Re-Reflect) เป็นเช่นนี้ไปเป็นวงจรที่เคลื่อนไหวแบบ “เกลียวสว่าน” จนกว่าจะบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการทั้งหมด 5 วงจรหลัก ดังนี้

<u>วงจรที่ 1</u>

1. ขั้นการวางแผน (Plan)

หลังจากการอบรมเตรียมความพร้อมให้กับผู้วิจัยแล้ว ในขั้นตอนต่อไปเป็นขั้นการวางแผนหาแนวทางเพื่อพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ ขั้นการสำรวจปัญหา และขั้นการวางแผนปฏิบัติการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 การสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ได้รับรู้ถึงปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาตนให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ตลอดจนกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่นักศึกษาเผชิญอยู่ ผู้วิจัยดำเนินการโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนแรก เป็นการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ซึ่งเป็นการสนทนากลุ่มกับนักศึกษาทั้ง 20 คน โดยแบ่งการสนทนากลุ่มออกเป็น 2 ครั้ง ครั้งละ 10 คน ดำเนินการในวันที่ 11 และ 13 มีนาคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม (Moderator) และมีอาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. อีก 1 คน เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) การดำเนินการสนทนากลุ่มนี้ เพื่อให้นักศึกษาร่วมกันสำรวจปัญหา และวิเคราะห์สภาพปัญหาที่ผ่านมาและที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน ให้ได้รับรู้ปัญหา ตลอดจนกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่นักศึกษาเผชิญอยู่ ซึ่งนำไปสู่การวางแผนพัฒนาตนเองในขั้นตอนต่อไป

การพูดคุยในการสนทนากลุ่มนี้แบ่งประเด็นการพูดคุยออกเป็น 4 ประเด็นหลัก

1.1.1 การรับรู้ และตระหนักถึงปัญหา และความจำเป็นในการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา

1) ปัญหาในอดีตที่นักศึกษาเคยเผชิญหรือเป็นทุกข์

สำหรับชีวิตของนักศึกษาแล้ว โดยทั่วไปเกี่ยวข้องอยู่กับครอบครัว เพื่อน คนรัก และการเรียนเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น สิ่งที่นักศึกษาบอกเล่าถึงปัญหาในอดีต จึงหนีไม่พ้นเรื่องหรือบุคคลเหล่านี้ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับความทุกข์ในชีวิตนักศึกษา โดยปัญหาหรือความทุกข์ที่เคยมีเป็นเรื่องของการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ โดยเฉพาะกับบุคคลใกล้ชิดคือ แม่ และ คนรัก เช่น การรู้สึกหงุดหงิดแม่แล้วจึงชอบเถียง ชอบหนีไปเที่ยวกับเพื่อน การใช้คนรักเป็นที่ระบายอารมณ์ หาเรื่องทะเลาะโดยไม่มีเหตุผล เป็นต้น

“... เมื่อก่อนหนูเป็นคนชอบเถียงแม่ พูดกันก็แบบพูดคำเถียงคำ พูดไม่เข้าหู หนูก็ชิ่งหนี หนูเป็นคนขี้หงุดหงิดง่ายค่ะ... หนูติดโทรศัพท์ ติดเพื่อน มากเกินไป... ชอบหนีแม่เที่ยว” (S05)

“ผมชอบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลครับ กับบางครั้งแฟนไม่ผิด ผมหาเรื่องทะเลาะทั้งที่เขาไม่ผิด (กลุ่มหัวเราะ) อะไรนิดหน่อยก็จะว่า แล้วก็มาคิดเองว่าสุดท้ายตัวเองก็เป็นทุกข์ที่ไปว่าเขาอย่างนั้น เขาไม่ผิด แต่ผมอารมณ์ร้อน มีอะไรนิดหน่อยผมก็จะว่า” (S15)

ในทางตรงกันข้าม นักศึกษาจำนวนหนึ่งกลับเคยต้องเป็นทุกข์เพราะการเก็บกดอารมณ์ หรือความไม่สบายใจที่มีเอาไว้เพียงลำพัง และไม่สามารถละวางความคิด ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นแล้วได้ คิดวนเวียนในเรื่องนั้นๆ จนเกิดความทุกข์ซ้ำซาก เกิดความเครียดและไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นได้

“ผมเป็นแบบว่า ผมเป็นคนไม่พูด เวลาเพื่อนพูดอะไรผมจะเก็บไว้คนเดียว ปัญหาของเพื่อน เพื่อนพูดให้ฟัง แต่ปัญหาเรา เราไม่พูดให้เพื่อน ก็เลยเก็บไปหนักใจคนเดียว” (S16)

“คล้ายๆ ว่าเราไปทดลองสอบใช่ไหมค่ะ แล้วสอบไม่ติด แล้วก็คิดมาก... หรืออาจจะเป็นการทำอะไรแล้วเราไม่กล้าจะทำ โอกาสก็ผ่านไปแล้ว ก็มาเสียใจทีหลังว่าทำไมไม่ทำ” (S12)

“ครับ เป็นคนที่คิดจะทำอะไรก็ทำเลย ทำไม่ได้ก็จะเครียด เครียดและคิดจนถึงที่สุด สุดท้ายก็คิดไม่ออก... อย่างสอบ ผมอ่านโคตรเยอะ พอสอบแล้วเบลอ จำไม่ได้ ลืม มันหลายวิชา... แล้วมันก็จะวนเวียนอย่างนั้นซ้ำๆ ซากๆ พอถึงช่วงสอบก็เครียดใหม่ เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ” (S19)

กล่าวโดยสรุปจากการพูดคุยกับนักศึกษาถึงปัญหาหรือความทุกข์ที่เคยเกิดขึ้นในอดีตของนักศึกษาส่วนใหญ่ เป็นเรื่องของการไม่สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ทางลบของตนได้ ไม่สามารถจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม จึงแสดงออกมาในสองทิศทาง ได้แก่ การระบายอารมณ์กับคนรอบข้าง (แม่, คนรัก) อย่างก้าวร้าว หรือไม่ก็เก็บกดอารมณ์นั้นไว้กับตนเองโดยไม่รู้วิธีการจัดการอารมณ์จึงก่อให้เกิดความตึงเครียดขึ้นภายในจิตใจวนเวียนและซ้ำซาก

2) ปัญหาที่นักศึกษาต้องประสบในปัจจุบัน และผลกระทบของปัญหาปัจจุบัน ตลอดจนผลกระทบของปัญหาหากไม่มีการแก้ไขปัญหา

ความตระหนักถึงปัญหาที่ตนต้องประสบในปัจจุบันนับเป็นความสำคัญในฐานะของการมีส่วนทำให้เกิดความตื่นตัวในการพยายามแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น หากบุคคลไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาหรือไม่คิดว่าพฤติกรรมผิดๆ นั้นเป็นปัญหา ก็ยอมจะไม่คิดหรือพยายามแก้ไขสิ่งผิดนั้น ดังนั้น การสร้างความตระหนักในปัญหาหรือทุกข์จึงเป็นจุดเริ่มต้นของความจริงอันประเสริฐ หรือ อริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) นั้นเอง การพูดคุยกับนักศึกษาในประเด็นปัญหาที่นักศึกษาต้องประสบในปัจจุบัน ทำให้นักศึกษามีโอกาสได้นึกทบทวนช่วงเวลาขณะปัจจุบันของตนและเห็นปัญหาที่เกิดขึ้น ปัญหาส่วนใหญ่ยังคงเกี่ยวข้องกับเรื่องการเรียน เช่น การสอบ

“ของหนูก็คล้ายๆ เพื่อนอะคะ ตอนสอบเนี่ยะค่ะ อ่านหนังสือมาก็ดี แต่จำไม่ได้ ก็อย่างเช่น วิชาคณิตฯ สอบคณิตฯ จริงๆ อ่านหนังสือมาดี พอไปสอบปุ๊บ ไม่รู้ว่าจะเริ่มตรงไหน ถึงแม้เขาจะมีสูตรมาให้ ไม่รู้วิเคราะห์ไม่เป็น วิเคราะห์โจทย์แต่ละข้อไม่เป็น...” (S11)

ส่วนปัญหาเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ทางลบ ซึ่งถูกบอกเล่าว่าเคยประสบปัญหาในอดีต จากการพูดคุยในประเด็นนี้ก็ยังคงพบว่ายังคงมีอยู่ในปัจจุบันแม้จะมีลักษณะที่ต่างออกไป กล่าวคือ เป็นเรื่องของการเรียน และการใช้วิธีการจัดการปัญหาความเครียดที่ไม่เหมาะสม

“ส่วนใหญ่เป็นเรื่องอารมณ์ครับ ปัจจุบันนะ เข้าเรียนครับ วิชาไหนที่ผมชอบผมก็จะนั่งหน้า วิชาไหนที่ไม่ชอบก็จะนั่งหลังห้อง เล่นโทรศัพท์” (S15)

“เรื่องเหล้าครับ ผมกินเหล้าเยอะครับ เสียเงินเยอะเลย เดือนนี้ตังค์ก็หมดอีกแล้ว... คะแนนสอบกลางภาคออกแล้ว ไม่ค่อยดีเลยเครียด กินเหล้า แล้วก็ไปชวนเพื่อนไปกินด้วย” (S07)

ปัญหาที่น่าสนใจที่นักศึกษาต้องประสบในปัจจุบันอีกส่วนหนึ่งคือ กลุ่มปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความรู้สึก ความคิด และความคาดหวัง ทั้งของตนเอง เพื่อน และผู้ปกครอง ไม่ว่าจะเป็น การห่วงความรู้สึกของคนอื่นมากไป ความคิดลังเลในการตัดสินใจเรื่องเรียน การไม่เชื่อในศักยภาพของตนจึงไม่กล้าทำบางสิ่งที่อยากจะทำ มีความหวังที่ไม่อาจได้ดังหวังทุกอย่าง และการมิอาจประนีประนอมระหว่างความคาดหวังของผู้อื่นกับของตนได้

“ห่วงความรู้สึกของคนอื่นมากไป... แต่ว่ามันไม่มีความสุขเพราะมันต้องแคร์ทุกอย่าง... เคยลองนะคะ ลองไม่สนใจคนรอบข้าง แล้วทำอย่างที่อยากทำอะคะมันมีความสุข แต่คนรอบข้างก็จะมองว่าเห็นแก่ตัว ตอนนี้ที่ประสบปัญหาจริง ๆ ก็คือ แคร์คนรอบข้างมากไป” (S09)

“... ฝันอยากเป็นครู... ผมจบแมกคาทรอนิกส์ แต่ผมมาลงเรียนครูอิเล็กทรอนิกส์... ซึ่งผมไม่มีพื้นฐานเลย...คิดอยู่ว่า คิดถูกหรือเปล่าที่มาเรียน จะเรียนต่อหรือกลับไปทำงาน... พอเลิกคิด มันก็อารมณ์ดีขึ้นมา... แต่วันดีคืนดีเหมือนเราทำอะไรไม่ได้ อาจารย์สั่งงานแบบนี้ ไม่รู้เลย ...สุดท้ายก็กลับมาคิดว่า เราไม่ได้เรียนมา เป็นทุกข์อีกว่าทำอะไรดี จะเรียนต่อไป ดันๆๆ ให้มันจบไป หรือทำงานที่อื่น” (S14)

“ของหนูนี่จะเป็นความกล้ารึเปล่าค่ะ?... เพราะว่ามีความคิดผิดๆ รึป่าว...ไม่รู้คิดไปเองหรือเปล่า... ไม่เชื่อในศักยภาพของตัวเอง ” (S12)

“...อยากไปต่างประเทศ แล้วมันหมกมุ่นมากกับเรื่องเนี้ยะ...แล้วปัญหามันอยู่ที่ว่าเงินมันมีแค่สามารถทำให้ฝันเป็นไปได้แค่ครั้งเดียว...แต่เราก็อยากไป แล้วก็กลับมาเครียดว่าทำยังไงให้ได้ไป วันๆ นั่งเปิดแต่เว็บดูข้อมูล พอรู้แล้วก็อยากไป” (S10)

“... ตอนแรกแม่บอกว่าเรียนอะไรก็ลงเรียนไปก่อนๆ หนูก็เลยลงเรียนการตลาด... แล้วเพื่อนพ่อก็บอกว่า ทำไมไม่เรียนบัญชีเพราะเพื่อนพ่อฝากให้ได้...แล้วแบบผู้ใหญ่เค้าก็ชอบพูดเอาเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น.... ความคาดหวังของเค้ากับความคิดของเรามันไม่เข้ากัน เลยรู้สึกไม่ดี ” (S17)

ปัญหาปัจจุบันที่นักศึกษาบอกเล่ามานั้น ยังคงเป็นประเด็นที่เคยประสบมาแล้วในอดีต ไม่ว่าจะเห็นเรื่องของการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนความคาดหวัง ในมิติของการเรียน ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง (เพื่อน ผู้ปกครอง) และมิติภายในตน ผู้วิจัยจึงชวนพูดคุยต่อในประเด็นที่ว่า หากปล่อยให้เกิดปัญหาเช่นนั้นต่อไปจะส่งผลกระทบในอนาคตอย่างไร ต่อใครบ้าง ตลอดจนผลกระทบของปัญหาหากไม่มีการแก้ไขปัญหา ซึ่งนักศึกษาสามารถบอกถึงผลกระทบทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น (เพื่อน ผู้ปกครอง) อีกทั้งมีการบอกเล่าถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้ด้วย ซึ่งกระบวนการคิดเช่นนี้ จะช่วยให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญในการที่จะต้องแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนมากกว่าจะปล่อยปะละเลยไป

“ถ้าปล่อยไปอย่างนี้ ก็ไม่ก้าวหน้าค่ะ ไม่ได้ทำอะไรดีๆ ให้กับคนอื่นบ้าง ทั้งๆ ที่เราก็อยากทำแต่ไม่กล้า” (S12)

“ปล่อยไปแบบนี้ มันก็ไม่มีความสุขอะค่ะ แต่จะไม่รู้สึกอะไร แล้วจะทิ้งเพื่อนมันก็จะรู้สึกแบบ อ่าวเพื่อนคนนี้ตกเพราะเราไม่ช่วยมันรึป่าวว่ะ ก็คือจะเป็นคนที่คิด คิด คิดไปเอง” (S09)

“น่าจะเป็นผลกระทบต่อตัวเรา เพื่อนก็มาติวให้นะคับ ก็คงไปกระทบต่อเพื่อนด้วยเหมือนกันเพราะเค้าต้องติวให้ผมตลอด” (S19)

“ถ้าปล่อยให้เป็นแบบนี้ไปเรื่อยๆ เลยกลายเป็นเรากดดันตัวเอง แล้วแม่เห็นความกดดันก็มาตกที่แม่ แล้วก็ไม่รู้ว่าเราไปกดดันแม่ หรือแม่กดดันตัวเอง เพราะแม่เครียด ลูกอยากไป ทำยังไงที่จะทำให้ลูกได้ไป แม่เริ่มเครียด” (S10)

“มันมีผลกระทบแน่ๆ ก็ต่อตัวเอง และพ่อแม่ด้วยค่ะ ถ้าเราเกรดตกก็เสียใจ” (S11)

“ถ้ามีปัญหาอะไรก็ลงที่เหล้าตลอด มันก็จะกระทบก็สุขภาพของผมที่แหละครับ แล้วก็กระทบเงินในกระเป๋าด้วย (กลุ่มหัวเราะ) แล้วก็กระทบเงินของแม่ครับ แต่ผมก็ไม่เคยขอเงินแม่เพิ่มนะ...ผมตังค์หมด ไม่มีก็ไม่กิน อดเอา ก็ขอเพื่อนกินบ้างบางที (กลุ่มหัวเราะ)” (S07)

จากการพูดคุยในประเด็นดังกล่าว นักศึกษาสามารถคิดได้ว่า หากปล่อยให้เกิดปัญหาเช่นนั้นต่อไปจะส่งผลกระทบทั้งต่อตนเองในแง่ของการไม่อาจพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าได้ ความรู้สึกผิดต่อเพื่อน และการเสียทรัพย์ เสียสุขภาพ และผลกระทบต่อผู้ปกครองในแง่ของการสร้างความเครียด ความเสียใจ และเสียเงิน ผลกระทบต่อเพื่อนในแง่ของการเบียดเบียนเพื่อนให้มาติวให้ และการต้องขอเพื่อนกินเพราะเงินหมด เป็นต้น

1.1.2 การกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหา

เมื่อนักศึกษาได้ทบทวนปัญหาทั้งในอดีตและปัจจุบัน ตลอดจนเห็นผลที่เกิดขึ้นจากปัญหาเหล่านั้นทั้งในมิติของผลลัพธ์และมิติของผลกระทบต่อตัวบุคคลแล้ว นับว่านักศึกษาได้เริ่มต้นมองปัญหาที่มีอยู่อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เริ่มเห็นความสำคัญในการที่จะต้องแก้ไขปัญหาเหล่านั้น

การแก้ปัญหาอย่างถูกต้องนั้น จำเป็นที่จะต้องทราบสาเหตุของปัญหานั้นๆ เสียก่อน สาเหตุของปัญหาหนึ่งอาจจะประกอบด้วยหลายเหตุหลายปัจจัย สำหรับนักศึกษาแล้วได้มีการพยายามคิดเชิงสืบสาวหาเหตุแห่งปัญหาที่ตนและเพื่อนต้องเผชิญร่วมกัน และสรุปออกมาเป็นสาเหตุของปัญหาหรือความทุกข์อันได้แก่ ความคิดที่ไม่เหมาะสม นั่นคือ การคิดมาก คิดไปล่วงหน้า คิดคาดหวังไปข้างหน้าและคิดหวังว่าสิ่งต่างๆ จะเป็นอย่างที่หวัง อีกทั้งยังมีความคิดในแง่ลบ

“เรามีความคาดหวังมากไป... จนบางครั้งเราไม่มองสิ่งที่เรามี... เพราะมัวไขว่คว้าเมื่อหวังก็เลยแสวง หรืออย่างของ S17 ก็คาดหวังว่าผู้ใหญ่จะเข้าใจเรา ส่วน S04 ก็คาดหวังให้สถานการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นเป็นอย่างที่เราคิด...” (S06)

“ผมว่าเราทุกข์เพราะเราหวังแบบอารมณ์หวังลมๆ แล้งๆ นะ หวังมากเกินไปด้วย ... แบบว่าอ่านหนังสือแค่นี้ ตั้งใจเรียนแค่นี้ แต่อยากได้คะแนนดีๆ...เมื่อก่อน ไม่ต้องอ่านหนังสือก่อนสอบก็ทำข้อสอบได้ แต่พอเข้าเทคโนฯ มันยาก... คิดว่าเราอ่านแล้วก็น่าจะทำข้อสอบได้ แต่พอมันไม่ได้ก็คิดมาก ผิดหวัง” (S19)

“ตีตนไปก่อนไข้ค่ะ คิดไปเอง คิดไปล่วงหน้า... อย่าง S09 ก็คิดไปเองว่าเพื่อนจะชอบหรือไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองทำไหม เหมือนกับ S20 เลย... แล้วอย่างของ S14 อะคะ ที่ตีตนไปก่อนไข้ว่า พี่เค้าจะเรียนไม่ไหว... หนูว่ามันเป็นสาเหตุทางความคิดที่มันคิดไปเองล่วงหน้า ฟุ้งซ่านกันค่ะ (กลุ่มหัวเราะ)” (S12)

“อย่างที่เพื่อนพูดไปอะครับ สาเหตุของปัญหาก็น่าจะมาจากความคิดที่หยุดคิดไม่ได้ ฟุ้งซ่าน คิดหมกมุ่นแต่เรื่องที่อยากได้ หวังอยู่เรื่อยๆ อะ หยุดไม่ได้ ก็หวังมันไป” (S18)

“คิดมากครับ คิดไปล่วงหน้าแล้วก็เป็นความคิดลบๆ ด้วย อย่างเพื่อนบางคนก็บอกว่ายอมตามใจเพื่อน ช่วยเพื่อนทุกอย่างแม้จะเหนื่อย เพราะกลัวว่าเพื่อนคนอื่นจะคิดกับเราไม่ดี... หรืออย่าง S10, S12, S01, S14, S13 ก็คิดมากว่าตัวเองไม่ดี ไม่เก่ง...” (S01)

อีกปัญหาหนึ่งที่สืบเนื่องมาจากความคิดที่ไม่เหมาะสมคือ ความต้องการที่ไร้ความพยายาม เช่น ต้องการติดเพื่อนให้น้อยลง ติดโทรศัพท์ให้น้อยลง ต้องการเรียนให้ได้เกรดดีขึ้น แต่ไม่ได้นำไปสู่การพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเป็นรูปธรรม

“เรื่องความต้องการ อย่างของหนูที่ต้องการพัฒนาตัวเองให้ประสบความสำเร็จ ส่วน S11 ก็ต้องการที่จะเรียนคณิตฯ ให้ผ่านให้ดี S10 ก็ต้องการไปต่างประเทศ ส่วน S05 ก็ต้องการใช้โทรศัพท์ให้น้อยลง เพื่อจะได้สนใจการเรียนมากขึ้น ส่วน S08 ก็ต้องการให้แม่ยอมรับ S09 ต้องการให้เพื่อนยอมรับเรา” (S03)

การขาดสมาธิในการอ่านหนังสือและในการเรียนเป็นอีกปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มนักศึกษา การขาดสมาธิเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบสำคัญทั้งต่อสภาวะความเป็นอยู่ปัจจุบันและอนาคตของนักศึกษา ทั้งยังเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์และเป็นความเครียดเรื้อรัง และนำไปสู่การพยายามหาทางลดความเครียดนั้น ซึ่งนักศึกษาบางรายไม่อาจจัดการความเครียดหรืออารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ความเครียดและอารมณ์ทางลบ (ทุกข์) ที่เกิดขึ้นจึงกลายเป็นอีกส่วนหนึ่งของสาเหตุแห่งปัญหาตราบเท่าที่นักศึกษายังไม่มีความสามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นสาเหตุที่นำพาความทุกข์ใจมาสู่นักศึกษาเรื่อยมา

“สมาธิสั้นค่ะ เหมือน S19 ไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน ต้องอ่านหนังสือหลาย ๆ รอบ อ่านแล้วก็เหมือนกับจำอะไรไม่ได้ (หัวเราะ) ก็ทบทวนแล้วนะคะ แต่ก็ทำไม่ค่อยได้ หลายๆ คนในกลุ่มนี้ก็เป็นแหละค่ะ” (S11)

“ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ครับ นั่นหละที่เป็นสาเหตุของปัญหาของผมกับเพื่อน” (S15)

“อย่างผมกับ S15 ก็ปัญหาในการจัดการอารมณ์ ของผมไปลงที่เหล้า ของ S15 ไปลงที่แฟนครับ ก็รู้ครับว่าไม่ดี แต่ก็ยังทำ” (S07)

การกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหาตามที่นักศึกษาได้บอกเล่ามานั้น ปัญหาส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับ ความคิด ความต้องการ สมาธิ และการควบคุมและจัดการอารมณ์ เกิดขึ้นโดยมีสาเหตุมาจากการคิดที่ไม่เหมาะสม ความต้องการที่ไร้ความพยายาม การขาดสมาธิ และการขาดความสามารถในการควบคุมและจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม

1.1.3 วิธีการและแนวทางแก้ไขปัญหา

วิธีการและแนวทางแก้ไขปัญหาตามความเห็นของนักศึกษาที่มีต่อประเด็นปัญหาตามบริบทของนักศึกษาดังกล่าวข้างต้น ส่วนใหญ่เห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ที่เกิดเป็นปัญหาเรื่องความอยากและความคาดหวังต่างๆ มีสาเหตุมาจากความคิดที่ไม่เหมาะสม แนวทางในการแก้ไขจึงต้องเปลี่ยนที่ความคิด กล่าวคือ ต้องเปลี่ยนให้รู้จักมีการคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง และรู้จักคิดแบบปล่อยวางหรือพยายามหยุดคิด ควบคุมความคิด หากเปลี่ยนความคิดได้เช่นนี้แล้ว ก็จะช่วยให้เกิดความคาดหวังที่เหมาะสม และการวางใจได้อย่างถูกต้อง

“คือ อย่างของหนู กับ S02 ที่อยากตั้งใจเรียนให้มันประสบความสำเร็จ ให้เกรดเราดีขึ้น...หนูมองว่ามันเป็นการคาดหวังที่สามารถสำเร็จได้ ไม่ได้คาดหวังมากเกินไป เพราะคาดหวัง

มันไม่ได้ไม่ดี แต่ต้องคาดหวังในสิ่งที่มันสามารถเป็นไปได้ค่ะ...เราจะเปลี่ยนความคาดหวังได้ เราก็ต้องเปลี่ยนที่ความคิดของเราด้วย” (S06)

“เปลี่ยนความคิดโดยการต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ แล้วก็เอามันมาคิด ทบทวน แยกแยะ วิเคราะห์ ไตร่ตรอง แล้วเราก็จะรู้ว่าจริงๆ มันเป็นอย่างไร เราก็จะเปลี่ยนความคิด แล้วก็เปลี่ยนความคาดหวังได้ครับ” (S03)

“เรื่องที่เราคิดมาก เราก็ต้องพยายามหยุดคิด ควบคุมความคิดมันให้ได้ บางครั้งบางเรื่องก็อาจต้องปล่อยวาง... แต่ถ้าเรื่องนั้นมันจะทำให้เราและคนอื่นเป็นทุกข์ เราก็ควรจะปรับปรุงมากกว่าจะปล่อยวาง... เช่น อย่างแฟนผมเลิกไปแล้ว ก็ควรปล่อยว่าง เพราะยังไงเค้าก็ไม่กลับมา แต่อย่างของ S05 นี้เรื่องเรียน ก็ไม่ควรปล่อยวางเพราะถ้าจะไม่เรียน หรือเกรดไม่ดี จะมีผลต่อไปถึงอาชีพการงานในอนาคตด้วย...” (S08)

จากการบอกเล่าสาเหตุของปัญหาหนึ่งที่พบในข้างต้นคือ การคิดทางลบ ซึ่งมักเป็นการสร้างปัญหาให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และขาดความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและการปรับตัวรับสิ่งใหม่ ดังนั้น นักศึกษาจึงเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการยอมรับปัญหาและผลของปัญหาและคิดแง่บวก ทดแทนการคิดลบซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์และความขลาดที่จะเปิดรับสิ่งใหม่

“ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อได้ทำเต็มที่แล้วก็ยอมรับในผลที่เกิดขึ้น แล้วเราก็ต้องปรับตัว แล้วคิดบวกว่าเราขาดสิ่งหนึ่งไป เพื่อจะได้มีอีกสิ่งหนึ่งที่ดีเข้ามา เป็นการมองบวก คิดบวกค่ะ” (S04)

นอกจากนั้น ปัญหาทางอารมณ์นับเป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อยในกลุ่มนักศึกษาซึ่งยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่มีธรรมชาติของอารมณ์ที่รุนแรงและแปรปรวนแม้จะไม่มากเท่ากับช่วงวัยรุ่นตอนต้น แต่นักศึกษายังคงมีแนวโน้มในการตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ โดยใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง ทำให้ต้องประสบกับปัญหาในการจัดการอารมณ์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน นักศึกษาจึงเห็นว่าสิ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาได้ ก็คือ การคิดให้ทันอารมณ์ (มีสติ) นั่นเอง

“ก็ต้องมีสติรู้ให้ทันแล้วถึงจะไม่ทำอะไรตามอารมณ์ อย่างของเพื่อนก็ต้องมีสติคิดให้ทันว่าเหล้ามันไม่ช่วยอะไร นอกจากช่วยให้ลืมความทุกข์แค่แป๊บเดียว” (S15)

อย่างไรก็ตาม แม้นักศึกษาเหล่านี้จะตกอยู่ในสภาวะแห่งความทุกข์ แต่ยังมีปัจจัยบวกที่จะช่วยให้นักศึกษาเหล่านี้ยืนอยู่บนเส้นทางแห่งความพ้นทุกข์ได้ นั่นคือ ความเชื่อที่ว่า ตนสามารถควบคุมและป้องกันปัญหาได้ และนักศึกษายังมีความเห็นต่อการป้องกันปัญหาแบบตัดไฟแต่ต้นลมว่าก็คือการสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิด การคิดแง่บวก การคิดมองหาประโยชน์ การหยุดความคิด การมีสติ และการมีสมาธิ และยังมีความเห็นที่ถูกต้องอีกอย่างหนึ่งว่าการป้องกันปัญหาดังกล่าวล้วนเป็นสิ่งที่ต้องฝึกหัด

“สร้างภูมิคุ้มกันค่ะ... เช่นนำปัญหาที่เคยพบมาไตร่ตรอง เปลี่ยนความคิดโดยมองแง่ดี มองหาประโยชน์ให้ได้ หัดคิดให้ได้” (S03)

“ต้องหยุดความคิดให้เป็น... คือต้องมีสติด้วยจึงจะหยุดความคิดไม่ให้ฟุ้งซ่าน ที่คิดมากได้ เลยต้องฝึกให้ตัวเองมีสติมากๆ” (S08)

“คิดหาว่าเรามีปัญหาเพราะอะไร อย่างเรามีปัญหาเรื่องอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง เรียนไม่รู้เรื่อง ก็เป็นปัญหาที่เรามีสมาธิสั้น ก็ต้องหัดทำสมาธิบ้างอะไรบ้าง จะได้ไม่มีปัญหาเรื่องการเรียน การเรียนก็จะดีขึ้นถ้ามีสมาธิในการเรียน และก็การอ่านหนังสือด้วยค่ะ” (S11)

“ก็ต้องมีสติให้ทันอารมณ์นั่นแหละครับ ถ้าเรามีสติก็จะไม่ทำให้คนอื่นเสียใจ ตัวเราก็ไม่ต้องมาเสียใจ แต่มันก็ยากนะครับที่จะต้องฝืน” (S15)

จะเห็นได้ว่า นักศึกษามีการเสนอวิธีการและแนวทางแก้ไขปัญหาไว้อย่างสอดคล้องกับการกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหาตามบริบทของตน แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจปัญหาอย่างแท้จริง อีกทั้งเข้าใจในวิถีแห่งการแก้ปัญหาแบบยั่งยืน ไม่ใช่คิดเพียงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ผ่านไปเท่านั้น สิ่งนี้นับเป็นปัจจัยเชิงบวกปัจจัยหนึ่งท่ามกลางปัจจัยลบมากมายรอบตัวนักศึกษา ปัจจัยบวกนี้จะเป็นต้นทุนที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาตนให้พ้นจากปัญหาต่างๆ ได้

การสำรวจปัญหาดังกล่าวเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ได้รับรู้ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาตนให้เกิดมีสุขภาวะทางปัญญา และสามารถกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหา ตลอดจนวิธีป้องกันปัญหาได้ด้วยตนเอง แล้วนำไปสู่การร่วมกันวางแผนปฏิบัติเพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว อันเป็นแนวทางเดียวกันกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะร่วมกันวางแผนในขั้นต่อไป ผู้วิจัยดำเนินการสรุปข้อมูลเพื่อแจ้งในกลุ่มอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมรับทราบในการประชุมระดมสมองเพื่อวางแผนปฏิบัติการขั้นถัดไป

ส่วนที่สองของขั้นตอนการสำรวจปัญหาคือการประชุมระดมสมอง (Brainstorming) ในกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ได้แก่ ผู้วิจัย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และอาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา) รวม 4 คน ในวันที่ 14 มีนาคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ เพื่อร่วมกันรับรู้ เข้าใจสภาพปัญหาของนักศึกษาอย่างชัดเจน และร่วมกันตระหนักถึงความสำคัญของปัญหา ก่อนจะมีการประชุมระดมสมองร่วมกับนักศึกษาเพื่อวางแผนปฏิบัติการอีกครั้ง

ผลการประชุมระดมสมองในกลุ่มอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยพบว่า อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยทั้งหมดรับทราบและเข้าใจปัญหาของนักศึกษา และได้เสนอแนวทางในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักการไตรสิกขาเป็นแนวคิดสำคัญในการพัฒนา และเสนอให้ดำเนินการผ่านการจัดค่ายคุณธรรมไม่ควรต่ำกว่า 3 วัน จึงจะเห็นผลการเปลี่ยนแปลง ส่วนพระวิทยากรที่จะช่วยดำเนินการในค่ายคุณธรรมสามารถติดต่อได้ที่มหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้ง 2 แห่งในจังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร. วิทยาเขตวัดสวนดอก) และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (มมร. วิทยาเขตวัดเจดีย์หลวง) ซึ่งมีคณะพระวิทยากรซึ่งบริการวิชาการและเชี่ยวชาญการจัดอบรมค่ายคุณธรรม ควรติดต่อและแจ้งวัตถุประสงค์ของการจัดค่ายในครั้งนี้ให้ชัดเจน เพื่อที่คณะพระวิทยากรจะได้เตรียมกิจกรรมและเนื้อหาที่เหมาะสมกับ

วัตถุประสงค์ต่อไป ทั้งนี้ การประชุมระดมสมองครั้งนี้ เป็นเพียงการพยายามเสนอแนวทางที่จะใช้ในการพัฒนาฯ ในเบื้องต้น โดยกำหนดเป็นกรอบดำเนินงาน คือ การดำเนินการพัฒนาฯ ในรูปแบบค่ายคุณธรรม เพื่อช่วยให้การกำหนดกิจกรรมต่างๆ เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม และสามารถแก้ไขปัญหาของนักศึกษาได้ตรงกับสาเหตุของปัญหานั้น ซึ่งจากผลการสนทนากลุ่มเห็นว่า สาเหตุสำคัญของปัญหาคือ ความคิด การขาดสติและสมาธิ แนวทางในการแก้ปัญหาดังกล่าวจึงเป็นการแก้ไขที่กระบวนการหรือวิธีการคิด การฝึกสติและสมาธิเพิ่มขึ้น นั่นเอง ซึ่งจากการประชุมระดมสมองครั้งนี้ อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยมีความเห็นสอดคล้องกันว่าการพัฒนากระบวนการหรือวิธีการคิดที่เหมาะสมให้กับนักศึกษาสามารถกระทำได้ภายในค่ายคุณธรรม ด้วยการอาศัยแนวคิดตามหลักไตรสิกขา ซึ่งตรงกับลักษณะการพัฒนาเยาวชนในค่ายคุณธรรมที่พระสงฆ์ดำเนินการเป็นปกติอยู่แล้ว หากนักศึกษาผู้เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีความเห็นชอบที่จะพัฒนาตนเองในรูปแบบค่ายคุณธรรม ก็จะสามารถนำกิจกรรมส่วนหนึ่งที่เหมาะสมกับการพัฒนานักศึกษากลุ่มนี้มาใช้ได้เป็นเบื้องต้น แต่บางส่วนต้องมีการร่วมกันคิดดัดแปลงและดำเนินการเพิ่มเติม เพื่อให้เหมาะสมและครบถ้วนตามบริบท วัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการวิจัย

1.2 การวางแผนปฏิบัติการ เป็นขั้นตอนประชุมที่ผู้วิจัยทุกฝ่ายระดมการมีส่วนร่วมในการวางแผน โดยผู้วิจัยจัดประชุมผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันกำหนดแนวทางการพัฒนาฯ ซึ่งจะนำไปใช้ในการดำเนินการต่อไป

การประชุมครั้งนี้ ดำเนินการในวันที่ 21 มีนาคม 2558 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ เริ่มจากการร่วมค้นหากิจกรรมพัฒนาศักยภาพ และแนวทางการประเมินเป็นการหาวิธีการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลัก “ปัญญา 3” (สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา) และประยุกต์กระบวนการกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยแต่ละฝ่ายแสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียมและเสนอกิจกรรมเพื่อการพัฒนาฯ

ผลการประชุมสรุปได้ว่า ควรมีการบรรยายเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาไตรสิกขาโดยเฉพาะ ซึ่งสามารถจัดได้ในค่ายคุณธรรม ส่วนนักศึกษาจะมีส่วนร่วมในการค้นหากิจกรรมเตรียมไว้เพื่อพัฒนากันเองในค่ายคุณธรรม ทั้งกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งหากพิจารณาตามข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มแล้ว นักศึกษาและอาจารย์ต่างเห็นร่วมกันว่าควรเน้นการพัฒนาไตรสิกขาเพื่อแก้ปัญหาเรื่องการคิดให้มีความเหมาะสมตามหลักสัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ นอกจากนั้นยังพบปัญหาเรื่องการบริโภคสื่อที่ไม่เหมาะสม (ติดโทรศัพท์ ติดโซเชียลเน็ตเวิร์ค) และยังมีปัญหาเรื่องความคิดลบ คิดมาก คิดไปเองล่วงหน้า (ฟุ้งซ่าน) ความคาดหวังที่ไม่เหมาะสม และการระงับความต้องการที่ไม่เหมาะสมด้วย จึงต้องการเพิ่มความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของโยนิโสมนสิการ ส่วนปัญหาเรื่องการดื่มสุราเพื่อแก้ปัญหาเวลาเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น เครียด เศร้า เหงา เบื่อ ควรให้ความรู้เรื่องการรักษาศีล ปัญหาเรื่องการขาดสมาธิ ไม่จดจำบทเรียน คะแนนสอบจึงไม่ดีเท่าที่ควรและปัญหาเรื่องการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ควรให้ความรู้เรื่องการพัฒนาสติและสมาธิแก่นักศึกษา และเมื่อได้พัฒนาทั้งหมดของไตรสิกขาแล้ว นักศึกษายังเห็นว่า

ควรมีกิจกรรมจิตอาสาซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะไปช่วยเหลือคนอื่นด้วยจึงจะถือว่าครบตามองค์ประกอบของการมีสุขภาวะทางปัญญา

“คือในค่ายเรามาฝึกการคิดด้วยไหมค่ะ... ก็คือการฝึกตัวโยนิโสมนสิการ แล้วเราก็เอาปัญหาที่เราคุยกันไปเมื่ออาทิตย์ก่อนตอนทำกลุ่ม อย่างการไม่รู้จักใช้โทรศัพท์ หรือติดโซเชียลเน็ตเวิร์คมากไป... เป็นหัวข้อในการฝึก แล้วก็ให้เพื่อนช่วยกันคิดวิเคราะห์อะไรประมาณนี้ค่ะ...” (S06)

“ก่อนอื่นที่คิดนะคะ คือเราต้องไปปฏิบัติธรรมก่อน แล้วพอปฏิบัติธรรมแล้วเราไปเรียนรู้คำสอนแล้ว หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่การไปช่วยเหลือคนอื่น แต่ตอนนี้ยังคิดกิจกรรมไม่ออกว่าควรจะทำยังไง” (S09)

ทั้งนี้ ที่ประชุมมีความเห็นร่วมกันว่า ควรมีเวลาในการกลับไปค้นหากิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาเพื่อแก้ปัญหาที่นักศึกษาส่วนใหญ่ประสบคล้ายกันนี้ เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวมา โดยใช้แนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งมีงานวิจัยจำนวนมากที่ได้ผลดี และสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับนักศึกษามาใช้ได้ โดยนักศึกษาขอกลับไปสืบค้นผลการศึกษาจากงานวิจัยเพิ่มเติม และเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาตนเอง และพัฒนาเพื่อนนักศึกษาด้วยกันเอง เพราะจะสามารถเลือกกิจกรรมอย่างอิสระตามความสนใจและเหมาะสมกับปัญหาที่ตนเองและเพื่อนๆ ต้องการแก้ไข แล้วจึงนำมาปรึกษาอาจารย์ภายหลัง

ต่อจากนั้น เป็นการจัดลำดับกิจกรรมว่า กิจกรรมใดควรปฏิบัติก่อน ปฏิบัติหลัง ผู้ร่วมวิจัยจัดหมวดหมู่ใหญ่ๆ จากการพูดคุยเบื้องต้นได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาศีล (รักษาศีล) 2. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาสมาธิ (ฝึกเจริญสมาธิ และสติในชีวิตประจำวัน) และ 3. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาปัญญา (สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ) ผลการประชุมในส่วนนี้ สรุปว่า มีการกำหนดกิจกรรมและแบ่งงานกันดังนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ติดต่อสถานที่ ทำหนังสือขอใช้สถานที่และเชิญวิทยากร ตลอดจนจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการจัดค่าย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญฯ ช่วยติดต่อวิทยากร อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยทุกท่านร่วมกับวิทยากรร่วมกันวางแผนกำหนดกิจกรรมในการอบรมในส่วนของการให้ความรู้เกี่ยวกับไตรสิกขา สัมมาทิฐิ โยนิโสมนสิการ การฝึกสติและสมาธิ ซึ่งล้วนเป็นความรู้เบื้องต้นที่นักศึกษาจำเป็นต้องรู้และเข้าใจ

ในส่วนนักศึกษาเห็นว่าตนสามารถรับผิดชอบในการเตรียมกิจกรรมที่จะใช้ในการพัฒนาตนเองและพัฒนาเพื่อนกันเองได้ และแบ่งงานตามหัวข้อที่แบ่งกันในแต่ละกลุ่ม โดยนักศึกษาจับกลุ่มกันเองเป็น 3 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 6-7 คน รับผิดชอบค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาฯ ในหัวข้อต่างๆ คือ 1. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาศีล (รักษาศีล) 2. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาสมาธิ (ฝึกเจริญสมาธิและสติในชีวิตประจำวัน) และ 3. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาปัญญา (สัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการ) โดยการค้นจากฐานงานวิจัยที่เคยมีนักวิจัยทำแล้วได้ผลสำเร็จ และเน้นการแก้ปัญหาที่นักศึกษาประสบตามผลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม นอกจากนั้น แต่ละกลุ่มจะมีอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยเป็นอาจารย์ที่ปรึกษากลุ่มละ 1 คน ในการประชุมครั้งนี้บางกลุ่มสามารถค้นหากิจกรรมที่จะพัฒนาฯ ในหัวข้อที่ตนได้รับผิดชอบแล้วบางส่วน

“อย่างของกลุ่มผมนี้ก็ลงตัวนะ คือกลุ่มผมได้รับผิดชอบด้านพัฒนาสมาธิใช่ไหมครับ คือไปปฏิบัติธรรมที่วัด ไปเข้าค่ายปฏิบัติธรรม มันจะช่วยในการฝึกสมาธิครับแล้วมันก็ช่วยพัฒนาหมดเลย แล้วเรื่องการช่วยเหลือคนอื่นก็จะเป็นกิจกรรมจิตอาสา...” (S14)

สุดท้ายของการประชุม เป็นการกำหนดระยะเวลาและตารางกิจกรรมการพัฒนาฯ ภายใต้รูปแบบค่ายคุณธรรม และประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่มโดยกำหนดผู้รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรม ผลการประชุมในส่วนนี้ สรุปว่า กำหนดให้จัดค่ายคุณธรรมเป็นเวลา 5 วัน ตั้งแต่ 11 – 15 เมษายน 2558 ณ วัดโชติกุนสุวรรณาราม (วัดหมูบุ่น) ซึ่งการกำหนดวันนี้ถูกเสนอโดยนักศึกษาและได้รับความเห็นชอบจากนักศึกษาในกลุ่มเป็นส่วนใหญ่

“ตอนนี้เราสรุปได้แล้วว่า เราจะไปค่ายกัน 5 วัน... เรามีเวลาพอที่จะทำให้เสร็จไปเลยดีกว่า รวมถึงที่เราต้องไปทำจิตอาสาด้วย เราไม่ต้องไปทำข้างนอกละ เราทำในวัดเลย... จะได้รู้ว่าจะจบหรือไม่จบโครงการไปเลย ถ้ายังไม่ได้ก็ค่อยทำต่อในเสาร์อาทิตย์ถัดๆ ไป...” (S20)

จากนั้นกลุ่มผู้ร่วมวิจัยทั้งหมดร่วมกันกำหนดเป้าหมายในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละวัน โดยแบ่งการดำเนินกิจกรรมดังนี้ วันที่ 1 เป็นกิจกรรม “ปลุกให้ตื่น” เน้นให้นักศึกษามีการเปิดใจยอมรับการฝึกอบรม มีสติอยู่กับปัจจุบัน และมีการคิดบวก กิจกรรมในวันนี้ กำหนดให้นักจิตวิทยาแนวพุทธเป็นผู้นำกิจกรรม เนื่องจากผู้ร่วมประชุมเห็นว่าวันแรกนักศึกษาต้องอาศัยเวลาในการปรับตัวปรับใจที่จะต้องมาทำกิจกรรมที่วัด และยังไม่พร้อมนักกับการพบพระสงฆ์ เพราะในความคิดของนักศึกษามีความคาดหวังต่อพระสงฆ์ว่าต้องน่าเบื่อ จึงควรใช้ผู้นำกิจกรรมเป็นฆราวาสผู้มีจิตวิทยาการชักจูงใจตามแนวคิดของพุทธจิตวิทยา สอดแทรกหลักธรรมในกิจกรรมต่างๆ ได้ดี ผู้วิจัยจึงเสนอนักจิตวิทยา ซึ่งเป็นผู้อำนวยการจากสถาบันวันที่ฉันตื่น เป็นสถาบันฝึกอบรมพัฒนามนุษย์ และเคยเป็นอาจารย์พิเศษที่ มทร.ล.ชม. มาเป็นวิทยากรนำกิจกรรมในวันนี้ ซึ่งที่ประชุมเห็นสมควรเป็นอย่างยิ่ง วันที่ 2 เป็นกิจกรรม “ปั้นแต่งศรัทธา” เน้นให้นักศึกษาเกิดสัมมาทิฐิ และเข้าใจแนวทางการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา วันที่ 3 เป็นกิจกรรม “ปลูกปัญญา” เน้นให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และฝึกสมาธิอันเป็นฐานของปัญญา ซึ่งกิจกรรมวันที่ 2-3 นี้ กำหนดให้พระวิทยากรเป็นผู้นำกิจกรรม เนื่องจากที่ประชุมเห็นว่าควรเป็นพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และนำความรู้ไปปฏิบัติจริงทั้งการมีสัมมาทิฐิและการเจริญสมาธิ จึงสามารถเป็นตัวแบบที่ดีในการดำเนินชีวิตอยู่บนความเห็นถูก มีสมาธิ และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา แล้วเกิดความสุข อีกทั้งมีประสบการณ์ในการเป็นวิทยากรในค่ายคุณธรรม ซึ่งอบรมตามหลักไตรสิกขา มาเป็นวิทยากรตลอด 2 วันนี้ วันที่ 4 เป็นกิจกรรม “ปรับสู่ภาวนา” เน้นให้นักศึกษานำความรู้ไปประยุกต์ใช้โดยการดำเนินกิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านต่าง ๆ ตามหลักไตรสิกขา ซึ่งนักศึกษาจะต้องผลัดกันเป็นผู้นำกิจกรรม และวันที่ 5 เป็นกิจกรรม “ปันความสุข” เน้นให้นักศึกษาได้สัมผัสกับความสุขจากการเป็นผู้ให้และได้แบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นในสังคมผ่านกิจกรรมจิตอาสา

ทั้งนี้ การกำหนดกิจกรรมในแต่ละวัน เป็นเพียงการร่วมกันกำหนดกิจกรรมตามวัตถุประสงค์การพัฒนาในแต่ละวัน ซึ่งหากในวันนั้นๆ ไม่สามารถพัฒนาได้ตามวัตถุประสงค์ของแต่ละวันซึ่งจะทราบได้จากการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติในแต่ละวัน ก็ต้องมีการร่วมกันปรับปรุง

แผน (Re-Plan) และดำเนินการใหม่จนกว่าจะบรรลุตามวัตถุประสงค์ของแต่ละวันไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 แล้วจึงจะเริ่มต้นพัฒนาตามกิจกรรมของวัตถุประสงค์วันถัดไปได้ และหากไม่สามารถพัฒนาได้ครบทั้ง 5 กิจกรรมหลัก ภายใน 5 วัน ก็สามารถแยกดำเนินกิจกรรมที่ยังพัฒนาไม่ครบไปพัฒนาในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ถัดไปได้ โดยเฉพาะกิจกรรมวันที่ 4-5 ซึ่งนักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการเองได้โดยไม่ต้องเชิญวิทยากรภายนอกมาเป็นผู้นำกิจกรรม

สำหรับการวางแผนการพัฒนากิจกรรม “ปลุกให้ตื่น” ซึ่งดำเนินการเป็นวันแรกในค่ายคุณธรรมนั้น อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย และวิทยากรที่ติดต่อไว้ ร่วมกันวางแผนคิดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หลักของกิจกรรม “ปลุกให้ตื่น” คือ เพื่อพัฒนาสติ ให้นักศึกษามีสติอยู่กับปัจจุบันให้ได้ ซึ่งจะเป็นฐานในการเปิดรับการพัฒนาในลำดับถัดไป

2. ขั้นปฏิบัติและสังเกต (Act and Observe)

เมื่อผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายได้ร่วมประชุมวางแผนแล้ว ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายจะมีบทบาทในการทำกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ภายในค่ายคุณธรรมที่จัดขึ้น และควบคุมการปฏิบัติการให้เป็นไปตามที่ระบุไว้ในแผน ซึ่งการปฏิบัติตามแผนนี้อาจปรับเปลี่ยนได้ตามสภาพการณ์ในขณะดำเนินกิจกรรมนั้นๆ ได้ โดยยึดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเป็นสำคัญ

การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ดำเนินการอยู่ในค่ายวันที่หนึ่งเป็นวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาได้เปิดใจยอมรับการฝึกอบรม การมีสติตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน ลักษณะกิจกรรมเป็นการใช้กระบวนการกลุ่มตามแนวคิดของหลักพุทธจิตวิทยา โดยมีวิทยากรหลักคือ อาจารย์สหรัฐ เจตมโนรมย์ ผู้อำนวยการสถาบันวันที่ฉันตื่น (Awakening days institute) เทคนิคที่ถูกนำมาใช้ในวันนี้ได้แก่ 1. การสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ 2. การฝึกให้ตั้งคำถาม 3. การใช้การเล่นเกม 4. การใช้กระบวนการกลุ่ม 5. การให้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ 6. การฝึกสติ กิจกรรมหลักของวันนี้ ประกอบไปด้วย 8 กิจกรรมตามลำดับและดำเนินการต่อเนื่อง ดังนี้

- กิจกรรม “ชื่อของฉัน” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาสามารถจำชื่อซึ่งกันและกันได้มากยิ่งขึ้น และเพื่อให้นักศึกษาเปิดเผยตนเองในมิติที่เป็นส่วนตัวต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น วิธีปฏิบัติ คือให้นักศึกษาแนะนำชื่อ ชื่อเล่น ฉายา และนามสกุลของตนเองว่า มีความหมายและที่มาอย่างไร จนครบทุกคน กิจกรรมนี้ใช้เวลา 30 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่า ในช่วงต้นของกิจกรรมนักศึกษามีพฤติกรรมเกร็งๆ แต่ก็ตั้งใจฟังวิทยากรดี แต่เมื่อทำกิจกรรมไปสักพัก นักศึกษาเริ่มมีพฤติกรรมที่ผ่อนคลายมากขึ้น กล้าที่จะเริ่มพูดคุยกับเพื่อนต่างสาขาได้ในเรื่องส่วนตัว (ซึ่งเป็นเรื่องที่นอกเหนือจากคำสั่งที่วิทยากรตั้งเป็นโจทย์ในการทำกิจกรรม) และเห็นว่านักศึกษาสามารถจำชื่อเพื่อนได้มากขึ้นรวมถึงชื่อเล่นของผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย

- กิจกรรม “ครูระฆัง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้การหายใจอย่างมีสติ และเพื่อให้นักศึกษาฝึกการหยุดและปล่อยวางความคิด อารมณ์ แล้วกลับสู่ภาวะสงบได้ดียิ่งขึ้น วิธีปฏิบัติ คือทุกครั้งที่ได้ยินเสียงระฆัง ขอให้นักศึกษาทุกคนหยุดทำกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ เช่น หยุดเดิน หยุดคุย หยุดเขียน หยุดกิน แล้วกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก 3 ลมหายใจอย่างมีสติ จากนั้นจึงค่อยทำกิจกรรมต่อไป กิจกรรมนี้จะแทรกอยู่ในกิจกรรมอื่นๆ ตลอดทั้งวัน ในขณะดำเนิน

กิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่า ในช่วงต้นของกิจกรรม นักศึกษาจะไม่หยุดในทันที บางคนไม่ได้ยินเสียงระฆัง แต่เมื่อสังเกตเห็นเพื่อนหยุด ก็หยุดตาม เมื่อเสียงระฆังดังเป็นระยะประมาณ 3 ครั้ง นักศึกษาทั้งหมดหยุดได้อย่างรวดเร็ว และนิ่งมากแต่ดูผ่อนคลาย โดยไม่มีอาการสนใจคนอื่นว่าจะนิ่งหรือเปล่า

- กิจกรรม “สัญลักษณ์แทนฉัน” มีวัตถุประสงค์ เพื่อลดช่องว่างระหว่างนักศึกษาที่ไม่คุ้นเคยกัน และเพื่อให้นักศึกษาเปิดเผยตนเองในมิติที่เป็นส่วนตัวต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น วิธีปฏิบัติ คือให้นักศึกษาสำรวจตนเองว่า จะใช้สิ่งของใดมาแทนความเป็นตัวตนของตัวเองได้บ้าง แล้วให้ไปนำสิ่งนั้นมาเล่าให้เพื่อนฟัง โดยให้จับคู่แล้วเล่าให้เพื่อนคู่ของตนฟังก่อน จากนั้นให้รวมเป็นกลุ่ม 4 คน แล้วให้เล่าเรื่องของเพื่อนให้อีกคู่หนึ่งฟัง กิจกรรมนี้ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษามีความสุขในการพูดคุยกับเพื่อนต่างกลุ่มต่างสาขากันมากขึ้น จากการแสดงออกของภาษากายทำให้เห็นว่านักศึกษามีความสนิทสนมกันอย่างรวดเร็วและพูดคุยกันมากขึ้น มีการแสดงอารมณ์ร่วมกับเพื่อน และมีการแสดงความเห็นอกเห็นใจกันเป็นอย่างดี

- กิจกรรม “วาดรูปใบหน้า” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ที่ทุกคนจะรับรู้สิ่งเดียวกันแตกต่างกัน วิธีปฏิบัติ คือให้นักศึกษาวาดรูปใบหน้าและศีรษะของตนเองลงบนกระดาษ โดยไม่ให้เขียนชื่อของตนเอง จากนั้นวิทยากรสลับให้นักศึกษาได้รูปของเพื่อนแล้วให้ไปตามหาว่าใครคือเจ้าของรูปภาพที่ตนเองได้มา เมื่อนักศึกษาตามหาเจ้าของภาพได้หรือไม่ได้ วิทยากรจะถามว่า “ไปตามหาเพื่อนจากสิ่งใดในรูปภาพ” กิจกรรมนี้ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่านักศึกษาตั้งใจและจดจ่อกับการทำกิจกรรม ยิ้ม หัวเราะกับภาพที่ตนเองและเพื่อนวาด แต่บางคนแสดงความกังวลใจเล็กน้อยออกทางสีหน้าและความลังเลก่อนลงมือวาดเพราะวาดรูปไม่เก่ง ในช่วงของการค้นหาคนในรูปนักศึกษามีความกระตือรือร้นมากที่จะหาเพื่อนในรูปให้เจอ

- กิจกรรม “การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้วิธีการดูแลร่างกายด้วยการผ่อนคลายที่มีประสิทธิภาพ และเพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้วิธีพิจารณาสังขาร วิธีปฏิบัติ คือให้นักศึกษานอนในท่าที่สบาย แล้วพิจารณาร่างกายไปทีละส่วนตามคำอธิบายที่จะนำไปสู่การขอบคุณร่างกายและการผ่อนคลายในระดับลึก กิจกรรมนี้ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษามีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมนี้มาก โดยรีบจับจองที่นอนและจัดระเบียบร่างกายให้อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย บางคนหลับไปอย่างรวดเร็ว แต่บางคนก็ใช้เวลาพอสมควรก่อนจะหลับไป แต่เมื่อตื่นขึ้นมาก็แสดงอาการสดชื่นกระปรี่กระเปร่าดี

- กิจกรรม “ไม้ล้ม” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้การมีสติจดจ่อต่องานตรงหน้า และเพื่อให้นักศึกษามีประสบการณ์ความกดดันจากความคาดหวังของตนเองและผู้อื่นจากการกลัวความล้มเหลว วิธีปฏิบัติ คือให้นักศึกษารวมกลุ่มแล้วเข้าแถวตอนลึก แล้วให้สมาชิกแต่ละคนดึงบล็อกไม้ออกจากตัวต่อมาวางด้านบนของบล็อกไม้คนละ 2 อัน หากบล็อกไม้ล้มจะต้องเริ่ม

ใหม่ทั้งหมด กิจกรรมนี้ใช้เวลา 40 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่า นักศึกษามีความตั้งใจ และใช้ความรอบคอบ ระมัดระวังเป็นอย่างมากในการทำกิจกรรม รวมถึงมีพฤติกรรมวางแผนโดยมองดูบล็อกไม้ทั่วๆ ก่อน เพื่อคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรองว่าควรจะดึงอันไหนออก ที่จะไม่ส่งผลกระทบถึงเพื่อนคนถัดไป

- กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์ความคิด” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจกระบวนการทำงานของความคิดหากใช้ความคิดด้านใดบ่อยๆ ก็จะเกิดเป็นความคิดอัตโนมัติ และเพื่อให้นักศึกษาเห็นโทษของการคิดลบ และหันมาเห็นประโยชน์ของการคิดบวก วิธีปฏิบัติ คือการบรรยายอย่างกระชับ เน้นการยกตัวอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตนักศึกษา กิจกรรมนี้ใช้เวลา 20 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษาตั้งใจฟังเป็นอย่างดี โดยเฉพาะเมื่อมีการยกตัวอย่างที่คล้ายกับประสบการณ์ของตนเอง

- กิจกรรม “พิธีน้ำชา” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษามีประสบการณ์การกินอย่างมีสติ วิธีปฏิบัติ คือให้นักศึกษาพิจารณาขนมและน้ำที่อยู่ตรงหน้า แล้วกินอย่างมีสติในความเงียบ โดยการเคี้ยวช้าๆ รับรู้รสชาติของขนมและไม่พูดคุยกันในระหว่างการกินเป็นระยะเวลา 5 นาที กิจกรรมนี้ใช้เวลา 10 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นท่าทีที่อึดอัดของนักศึกษาบางคน บางคนก็หันไปยิ้มให้กันบ้างแล้วกลับมากัมหน้ากัมตากินขนมของตนต่อไป

- กิจกรรม “เดินวิถีแห่งสติแบบเร็ว” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาฝึกการเดินอย่างมีสติในจังหวะของวิถีชีวิตจริงที่เร่งรีบ และเพื่อให้นักศึกษาได้ค้นหาจังหวะก้าวเดินอย่างมีสติของตนเองโดยไม่แปลกแยกจากผู้คนและสังคม วิธีปฏิบัติ คือให้นักศึกษาเรียนรู้วิธีการเดินอย่างมีสติคือการเดินที่ใส่ใจอยู่กับการเดินอย่างเต็มร้อย เริ่มจากการเดินช้าๆ ก่อน เมื่อคุ้นเคยมากขึ้นจึงค่อยแบ่งนักศึกษาเป็น 2 กลุ่ม อยู่คนละฝั่งห้องแล้วเดินสวนกันด้วยจังหวะการเดินเหมือนในชีวิตประจำวัน โดยให้ใส่ใจกับการเดินของตนเองและไม่ให้ชนเพื่อนนักศึกษาที่เดินสวนมา จากนั้นให้เดินในความเร็วที่รีบเร่งยิ่งขึ้นและสวนทางกันคล้ายกับเดินอยู่ในเมืองใหญ่ กิจกรรมนี้ใช้เวลา 30 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่านักศึกษาพยายามทำกิจกรรมเป็นอย่างดีตามที่วิทยากรสั่ง แม้จะมีบางช่วงที่เดินเกือบชนกันทำให้ต้องมองกันและขำบ้าง แต่โดยภาพรวมแล้ว นักศึกษามีสติจดจ่อกับอาการเดินของตนดี

3. ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect)

วันที่หนึ่ง หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมของวันนี้ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย (ประกอบด้วยนักศึกษา อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ) ประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ โดยนำผลจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวัน โดยผ่านการตรวจประเมินจากผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย (รวมผู้เชี่ยวชาญฯ) รวม 4 คน มาประกอบการประชุม นักศึกษาจะได้รับฟังผลการพัฒนาศักยภาพของตนที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ไปตลอดทั้งวันในมุมมองของอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย และเพื่อนนักศึกษา และยังสามารถสะท้อนผลการปฏิบัติของตนเองและเพื่อนนักศึกษาเพิ่มเติมนอกเหนือจากการสะท้อนผลโดยการบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวันที่ได้ทำไปแล้ว การประชุมเช่นนี้ จะช่วยให้นักศึกษาได้รับทราบผลการปฏิบัติ

(Feedback) และเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับผลการปฏิบัติแก่เพื่อนๆ นักศึกษาด้วย ส่วนด้านของผู้วิจัย การประชุมเช่นนี้ยังเป็นโอกาสในการตรวจสอบสาระ (ข้อมูล) ที่ได้จากหลายมุมมองของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัยมากกว่า 1 คน แล้วนำข้อมูลมาอภิปรายร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูลทุกฝ่าย เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล ซึ่งปรากฏผลดังนี้

- กิจกรรม “ชื่อของฉัน” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาเปิดเผยตนเองในเรื่องที่แม้แต่เพื่อนสนิทก็ยังไม่เคยได้รู้มาก่อน เกิดความตะหนักรู้ถึงความสำคัญและความหมายของชื่อของตนเองว่ามีคุณค่า และสามารถจำชื่อเพื่อนได้จากการรับฟังเรื่องราวของกันและกัน นักศึกษารู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่ดีที่ทำให้ได้รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้น และได้ความรู้เพิ่มเติม ตลอดจนทำให้มีเรื่องที่จะใช้เริ่มต้นในการพูดคุยกับเพื่อนต่างสาขา ทำให้รู้จักกันมากขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ กิจกรรมนี้ยังช่วยให้นักศึกษาย้อนนึกถึงพระคุณพ่อแม่ที่ตั้งชื่อให้ด้วยความใส่ใจ และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

- กิจกรรม “ครูระฆัง” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาได้ฝึกการหายใจอย่างมีสติผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น สังเกตได้จากการฟังเสียงระฆังครั้งแรกๆ นักศึกษายังไม่ค่อยหยุดแล้วตามลมหายใจสักเท่าไรนัก แต่เมื่อเวลาผ่านไปและฝึกการฟังเสียงระฆังมากขึ้น นักศึกษาสามารถได้ยินเสียงระฆังแม้ขณะที่กำลังคุยกันอยู่ แล้วกลับมาตามลมหายใจพร้อมกับผ่อนคลายร่างกายได้ดียิ่งขึ้น นักศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกชอบกิจกรรมครูระฆังมาก เพราะเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีมาก ทั้งยังไม่เคยได้ฝึกแบบนี้มาก่อน คิดว่าเป็นวิธีที่ดีที่ช่วยดึงเอาใจตนที่ไปอยู่กับสิ่งอื่น เรื่องอื่น หรือความรู้สึกอื่นๆ ให้มันกลับมาอยู่กับตัวเอง ทำให้รู้วิธีการหยุดความฟุ้งซ่านของตัวเอง ทำให้มีสติมากขึ้น

- กิจกรรม “สัญลักษณ์แทนฉัน” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาได้รับฟังซึ่งกันและกัน สามารถพูดคุยในเรื่องที่เป็นส่วนตัวได้มากยิ่งขึ้น ทำให้ความแปลกหน้าต่อกันลดน้อยลงไป และกล้าเล่าเรื่องส่วนตัวอื่นนอกเหนือไปจากสัญลักษณ์แทนตัวเอง รวมถึงชื่นชมในเรื่องราวของกันและกัน นักศึกษาทุกคนเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดี ทำให้ได้คุยกับคนที่ไม่เคยพูดคุยด้วยมาก่อน และสนิทกับเพื่อนเร็วและมากขึ้น กิจกรรมนี้สามารถลดช่องว่างระหว่างคนไม่รู้จักได้ และได้เรียนรู้เพื่อนว่าชีวิตเขาเป็นอย่างไร รู้จักนิสัยเพื่อนว่าชอบ ไม่ชอบอะไร และตระหนักว่าคนเรามีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ นักศึกษายังรู้สึกสบายใจที่ได้ระบายบางเรื่องให้เพื่อนฟัง รู้สึกมีความสุขที่ได้ฟังเรื่องของเพื่อนๆ มีความรู้สึกคล้อยตามและเห็นอกเห็นใจกัน บางคนก็แบ่งปันประสบการณ์ของตนและแนะนำเพื่อนในเรื่องที่ตนเคยมีประสบการณ์ด้วย อีกทั้งกิจกรรมนี้ยังทำให้นักศึกษาได้กลับมาทบทวนตัวเองอย่างจริงจัง ทำให้ได้เข้าใจความเป็นตัวเองมากขึ้น

- กิจกรรม “วาดรูปใบหน้า” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาได้เข้าใจถึงความแตกต่างในการรับรู้สิ่งต่างๆ ว่า ตนเลือกที่จะมองสิ่งหนึ่ง และผู้อื่นก็จะเลือกมองอีกสิ่งได้เช่นกัน ทุกคนไม่จำเป็นต้องมองเห็นจุดเดียวกัน เมื่อเข้าใจเช่นนี้ได้ก็ทำให้ระวังความคิดที่จะทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความคาดหวังของตนเองได้ง่ายขึ้น รวมทั้งใช้คำถาม “จริงหรือ” ช่วยกระตุ้นเตือนตนเองบ่อยครั้งขึ้น ช่วยให้ไม่ติดกับของความคาดหวัง การคิดไปเอง หรือการเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) นอกจากนี้ นักศึกษายังได้เรียนรู้ว่า ไม่มีใครเข้าใจตรงกับเราในทุกเรื่อง และรู้ว่าคนเรา

ไม่สามารถมองสิ่งต่างๆ แค่ภายนอกได้ จึงไม่ควรตัดสินคนอื่นจากสิ่งที่เห็นเพียงอย่างเดียว อีกทั้งได้ตระหนักว่าการที่คนมีความคิดเห็นไม่ตรงกันไม่ใช่สิ่งที่ผิด จึงควรรับฟังความเห็นต่างนั้นไว้

- กิจกรรม “การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาได้มีประสบการณ์การผ่อนคลายร่างกายที่มีประสิทธิภาพ คลายจากความเหนื่อยล้าจากการใช้ร่างกายด้วยการทำงานดึก ดื่มเครื่องดื่มหรืออาหารที่ให้โทษต่อร่างกาย ได้กลับมาเห็นความสำคัญของร่างกายมากยิ่งขึ้น นักศึกษาทุกคนชอบกิจกรรมนี้ เพราะนอกจากได้ผ่อนคลายแล้วยังได้เรียนรู้วิธีการนอนอย่างมีสติ ได้ฝึกสติกำหนดไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

- กิจกรรม “ไม้ล้ม” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาได้มีประสบการณ์และเห็นถึงความกดดันจากความคาดหวัง ความกลัว ที่อยู่ในใจของตนเองชัดเจนขึ้น อีกทั้งได้เห็นว่า สิ่งที่คิดในทางลบไม่ได้เกิดขึ้นจริงเสมอไป เช่น คิดว่าหากตนทำบล็อกไม้ล้มแล้วจะถูกเพื่อนตำหนิ แต่บล็อกไม้ก็ไม่ล้ม หรือแม้ล้มเพื่อนก็ไม่ได้ตำหนิอย่างที่ตนเองคิดไว้ ทำให้สามารถกลับมามองชีวิตได้ตรงกับความเป็นจริงได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ นักศึกษายังได้ฝึกการวางแผนก่อนลงมือทำ คิดวิเคราะห์ ไตร่ตรองผลที่อาจจะเกิดขึ้นต่อไป และขณะลงมือทำก็ได้ฝึกความรอบคอบ ระมัดระวัง และเป็นการฝึกสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำด้วย

- กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์ความคิด” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาได้รู้และเข้าใจกระบวนการทำงานของความคิดและเห็นโทษของการคิดลบ ขณะเดียวกันก็เห็นประโยชน์ของการฝึกคิดบวกให้มากขึ้น นักศึกษาได้เรียนรู้และมีความพยายามปล่อยวางความคิดลบที่เกิดขึ้น และรู้วิธีการจัดการความรู้สึกเครียด ซึ่งเกิดจากการคิดลบ อีกทั้งตระหนักในความสำคัญของการตามความคิดของตนเองให้ทัน ไม่ปล่อยให้ตัวเองคิดลบนานเกินไป นักศึกษายังได้กลับมาทบทวนความคิดตัวเองว่าที่ผ่านมาคิดบวกหรือลบมากกว่า และตั้งใจจะให้ความสำคัญกับการฝึกคิดบวกมากขึ้น

- กิจกรรม “พิธีน้ำชา” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษารู้สึกไม่เป็นธรรมชาติในการกินรูปแบบนี้ รู้สึกกดดันและไม่มีความสุข เพราะนิยามของการกินที่มีความสุขของตนคือการได้สังสรรค์ เฮฮากับเพื่อนร่วมโต๊ะอาหาร ทำให้วิทยากร และอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยได้ทราบถึงการให้คุณค่าและความสุขในวิถีของนักศึกษาชัดเจนยิ่งขึ้น และเข้าใจธรรมชาติของนักศึกษาว่าเหมาะกับวิถีการปฏิบัติแบบไหน ไม่เหมาะกับแบบไหน

- กิจกรรม “เดินวิถีแห่งสติแบบเร็ว” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการเดินที่เป็นธรรมชาติของตนที่เพิ่มสติและการรู้ตัวลงไปด้วย เห็นว่าหากเดินอย่างไม่ระวัง ไม่มีใจจดจ่อกับการเดินก็จะชนกับผู้อื่นได้ง่าย แต่หากมีใจจดจ่อ มีสติ มีสมาธิ ก็จะช่วยให้เดินไปสู่ที่หมายได้อย่างปลอดภัยแม้จะต้องเดินเร็วหรือวิ่งก็ตาม นอกจากนี้ นักศึกษายังได้ตระหนักว่าแต่ละคนเลือกเดินในเส้นทาง และจังหวะที่แตกต่างกันออกไปแล้วแต่ความชอบของแต่ละคน

ในการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ ยังได้มีการนำผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และแบบบันทึกประจำวัน มาประกอบการประชุมด้วย โดย

ผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 (กาย สังคม จิต ปัญญา) พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น” มีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.25)

ส่วนผลจากแบบบันทึกกิจกรรม ถูกประเมินออกมาเป็นพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ที่สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ระดับ ประกอบด้วย สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา เป็นพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนา โดยแบ่งเกณฑ์การประเมินเป็น 3 ระดับ จากระดับ 1 มีพฤติกรรมเพียง 1 เป้าหมาย ถึงระดับ 3 มีพฤติกรรมครบ 3 เป้าหมาย ผลการประเมินพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 อยู่ในระดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ ระดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ ระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 10.00 (ดูตาราง 9)

ตาราง 9 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น”

พฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3	**ระดับ 1**	**ระดับ 2**	**ระดับ 3**
จำนวน	8	10	2
ร้อยละ	40.00	50.00	10.00

จากแบบบันทึกกิจกรรมยังมีการประเมินผลความพอใจต่อกิจกรรม ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น” ทั้งหมด มีความพอใจต่อกิจกรรมคิดเป็นร้อยละ 100.00 (ดูตาราง 10)

ตาราง 10 จำนวนและค่าร้อยละความพอใจต่อผลของกิจกรรมในวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น” ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ

ความพอใจต่อกิจกรรม	**พอใจ**	**เฉย ๆ**	**ไม่พอใจ**
จำนวน	100	0	0
ร้อยละ	100.00	0.00	0.00

ผลการบันทึกประจำวันถูกนำมาประเมินการพัฒนาด้านสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่สะท้อนให้เห็นความเปลี่ยนแปลงภายในความรู้สึกนึกคิด (Covert behavior) หลังการร่วมกิจกรรมในวันนี้ในด้านของการรู้ ตื่น และเบิกบาน ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนา โดยแบ่งเกณฑ์การประเมินเป็น 5 ระดับ จากระดับ 1 ไม่มีพฤติกรรมใดตามเป้าหมาย ถึง ระดับ 5 มี

พฤติกรรมตามเป้าหมายครบทุกเป้าหมายและรายละเอียดขององค์ประกอบ จากการประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ 3 ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการพัฒนาด้านรู้ร่วมกับตื่น, หรือ รู้ร่วมกับเบิกบาน หรือ ตื่นร่วมกับเบิกบาน และมีการพัฒนาเพียงบางรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 80.00 และมีนักศึกษาที่มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ 4 ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการพัฒนาครบทั้งด้านรู้ ตื่น และเบิกบาน แต่มีการพัฒนาเพียงบางรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 10.00 (ดูตาราง 11)

ตาราง 11 จำนวนและค่าร้อยละระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาในการทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น”

สุขภาวะทางปัญญา	ระดับ 1	ระดับ 2	ระดับ 3	ระดับ 4	ระดับ 5
จำนวน	0	2	16	2	0
ร้อยละ	0.00	10.00	80.00	10.00	0.00

สรุปการพัฒนาในวงจรที่ 1 ผู้วิจัย อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ และนักศึกษาได้ร่วมกันสะท้อนผลสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา โดยหลังจากผ่านการพัฒนาในวงจรที่ 1 ซึ่งใช้เวลาทำกิจกรรมทั้งสิ้น 1 วัน นักศึกษามีความพร้อมเปิดรับการเรียนรู้มากขึ้น มีการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เข้าใจตนเองและยอมรับความแตกต่างของแต่ละคนมากขึ้น รู้วิธีคิดแบบเห็นความสำคัญของการฝึกคิดบวก เห็นความเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล ตระหนักในผลกระทบที่อาจจะเกิดจากการกระทำหรือการตัดสินใจของตน รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเอง มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำมากขึ้น มีสติ และรู้วิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ตลอดจนได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากการมีสติอยู่กับปัจจุบัน สอดคล้องกับผลการประเมินพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ผลการประเมินการพัฒนาปัญญา 3 และผลการประเมินระดับสุขภาวะทางปัญญา จากแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และแบบบันทึกประจำวัน และจากผลการประชุมฯ สะท้อนผลการปฏิบัติในวันนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผลของการพัฒนาได้ผ่านขั้นตอนของการพัฒนาสติไปแล้วระดับหนึ่ง ส่วนสิ่งที่ต้องเพิ่มเติมจากความคิดเห็นของผู้ร่วมวิจัยที่เป็นอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย และจากผลการวิเคราะห์สิ่งที่นักศึกษาสะท้อนออกมายังจำเป็นต้องมีการเพิ่มเติมหรือเสริมในเรื่องของการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา ซึ่งมีรายละเอียดที่สำคัญในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ศีล 5 การฝึกสมาธิ โยนิโสมนสิการ สัมมาทิฐิ เป็นต้น เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในส่วนนี้ โดยจะได้รับความรู้จากการบรรยายโดยพระวิทยากรผู้มีความรู้ด้านนี้ โดยได้มีการแจ้งรายละเอียดของเนื้อหาที่ต้องการเรียนรู้ให้กับพระวิทยากรทราบแล้วในเบื้องต้น สำหรับกิจกรรมในวันที่สองของการพัฒนาฯ ที่ประชุมฯ เห็นควรทำกิจกรรมเพื่อมุ่งสร้างเสริมสัมมาทิฐิ อันประกอบด้วย การรักษาศีลดีจริง มารดา

มีคุณจริง กฎแห่งกรรม โลกธรรม เป็นต้น ตลอดจนหลักในการพัฒนาตนที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” และเรียกกิจกรรมของวันที่สองนี้ว่า วันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา” โดยในขณะนี้ถือว่านักศึกษามีพฤติกรรมแห่งสติเพียงพอที่จะเรียนรู้ในกิจกรรมต่อไป

<u>วงจรที่ 2</u>

1. ขั้นการวางแผน (Re-Plan)

หลังจากที่ทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น” จากผลการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติทั้งจากนักศึกษา ผู้เชี่ยวชาญฯ อาจารย์ที่มีส่วนร่วมในการวิจัย เห็นว่า นักศึกษาควรได้รับการพัฒนาตนเพิ่มเติมในเรื่องสัมมาทิฐิ หรือ ความเห็นชอบ ในการทำกิจกรรมวันนี้จึงเน้นการบรรยายประกอบสื่อและการเล่าเรื่องเกี่ยวกับการรักษาศีลดีจริง มารดามีคุณจริง กฎแห่งกรรม โลกธรรม เป็นต้น ตลอดจนหลักการพัฒนาตนที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” โดยในวันที่สองนี้ ทั้งอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย และวิทยากร เห็นควรทำกิจกรรมที่มุ่งสร้างความศรัทธาตามหลักความเชื่อในพุทธศาสนา โดยมีพระวิทยากร 2 รูป ผลัดกันนำกิจกรรม โดยเทคนิคที่ถูกนำมาใช้ได้แก่ 1. การสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ 2. การสอนกึ่งบรรยาย (การเล่าเรื่อง การอุปมาอุปไมย การตั้งคำถาม) 3. การใช้การเล่นเกม 4. จัดทำกิจกรรมและสื่อที่ดึงดูดความสนใจ 5. การใช้กระบวนการกลุ่ม 6. การฝึกสติ การวางแผนนี้ได้ดำเนินการไว้แล้วส่วนหนึ่งหลังการประชุมวางแผนปฏิบัติการในวงจรที่ 1 และได้มีการปรับแผนบางส่วนหลังจากได้รับการสะท้อนผลจากนักศึกษาหลังจากดำเนินการในวงจรที่ 1 เสร็จสิ้นลง เพื่อให้ได้กิจกรรมที่เหมาะสมกับนักศึกษาและสภาพแวดล้อมในขณะนั้น

2. ขั้นปฏิบัติและสังเกต (Re-Act and Re-Observe)

การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ดำเนินการอยู่ในค่ายวันที่สองเป็นวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษามีความเห็นที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา (สัมมาทิฐิ) โดยมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง การรักษาศีลดีจริง โลกธรรม ความกตัญญู และกฎแห่งกรรม และเพื่อให้นักศึกษาเชื่อว่าสามารถกำหนดชีวิตตนเองให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา วิธีปฏิบัติดำเนินการตามลำดับ คือเริ่มจากการบรรยายประกอบสื่อเป็นหลัก ด้วยการบรรยายแบบสนุกสนาน และซาบซึ้ง ก่อนการบรรยายมีการดำเนินกิจกรรมธรรมบันเทิง เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ ในระหว่างการบรรยายจะมีการแทรกการทำกิจกรรมเพื่อเรียกสติ คลายอิริยาบถ และไม่ให้นักศึกษาเกิดความเบื่อหน่าย หัวข้อหลักของวันนี้ ประกอบไปด้วยเรื่อง ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล 5 สมาธิ ปัญญา 3 และความรู้เท่าทันในโลกธรรม ความกตัญญู และกฎแห่งกรรม โดยมีกิจกรรมเรียกสติเป็นระยะๆ เพื่อให้นักศึกษาตื่นตัวและมีสมาธิในการฟังมากขึ้น กิจกรรมเหล่านี้ใช้เวลา 1 วัน ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่า นักศึกษาตอบคำถามได้ถูกต้อง และมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่กำลังฟัง มีการยิ้ม หัวเราะ และร่วมพูดคุย แม้ในช่วงบ่ายจะมีอาการง่วงนอนบ้างในช่วงที่มีการนั่งฟังนิ่งๆ

และอากาศร้อน แต่ก็ไม่มีนักศึกษาคุยกันหรือลุกออกไปจากห้อง นักศึกษายังคงฟังด้วยอาการสงบ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมสอดแทรกคุณธรรมอื่นๆ ดังนี้

- กิจกรรม “เก้าอี้มนุษย์” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้การเสียสละ ความอดทน และการจดจ่ออยู่กับเป้าหมายความสำเร็จ วิธีปฏิบัติ คือให้นักศึกษายืนเป็นวงกลมหันไหล่ขวาเข้าหากลางวง กระเถิบเข้ามาจนกระทั่งชิดกันมากที่สุด แล้วนั่งลงบนหน้าขาคนข้างหลังพร้อมกัน แล้วให้ผู้ช่วยทดสอบความแข็งแรงโดยการพุ่งชน กิจกรรมนี้ใช้เวลา 30 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่า นักศึกษามีความตั้งใจและเสียสละ อดทนแม้อากาศจะร้อนมาก และปวดขามาก มีการเหยียบเท้ากัน แต่ไม่มีใครว่าใคร ไม่มีใครบ่นเพื่อน ต่างช่วยกันพยุงกันและกัน และกอดกันไว้เพื่อให้วงมีความแข็งแรงขึ้นแม้ว่าการทำเช่นนี้จะทำให้รู้สึกร้อนมาก

- กิจกรรม “จุดเทียนส่องธรรม: กตัญญู” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาได้ระลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา และหาโอกาสตอบแทนบุญคุณท่าน วิธีปฏิบัติ คือให้นักศึกษานั่งล้อมวงเป็นตัวยู (U) กลางวงมีแท่งเทียนที่ตั้งอยู่เรียงกันเป็นสัญลักษณ์ตัวย่อมหาวิทยาลัยคือ RMUTL และเรียงเป็นรูปหน้ายิ้ม (☺) อยู่ในห้องที่ปิดไฟทั้งหมด มีเพียงแสงเทียนตรงหน้าพระวิทยากรเพียง 1 แท่ง และเทียนประธานอีก 1 แท่ง จากนั้นพระวิทยากรบรรยายพร้อมฉายวีดีทัศน์และบทเพลงเกี่ยวกับความรักระหว่างแม่กับลูกของสัตว์โลกทั่วไป สร้างความประทับใจและสนุกสนาน เมื่อสิ้นสุดการบรรยาย ให้นักศึกษาช่วยกันจุดเทียนต่อจากพระวิทยากรแล้วจุดเทียนต่อๆ กันไป และช่วยกันจุดเทียนในวงด้วย แล้วกลับมานั่งที่เดิม หลังจากนั้นให้นักศึกษาหลับตาแล้วฟังบรรยายจากพระวิทยากรเกี่ยวกับความรักที่แม่มีต่อลูก ความรักที่ยิ่งใหญ่และไม่มีเงื่อนไข ตลอดจนความอดทนยอมลำบากเพื่อลูก และชวนให้ตระหนักและคิดว่าจะทำอะไรตอบแทนท่านได้บ้าง แล้วให้นักศึกษาลืมตาขึ้นนำเทียนของตนไปปักไว้รอบฐานเทียนประธานเป็นคู่ๆ ที่นั่งตรงข้ามกันซ้าย-ขวา กิจกรรมนี้ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่า นักศึกษามีเสียงหัวเราะจากการชมวีดีทัศน์ มีความซาบซึ้งจากการบรรยายของพระวิทยากรจนมีน้ำตา และแม้ว่าจะต้องทนกับความปวดเมื่อยเพราะต้องนั่งขัดสมาธิเป็นเวลานาน ประกอบกับอากาศที่ร้อน แต่ทุกคนสนใจและตั้งใจทำกิจกรรมนี้โดยไม่ปริปากบ่น และยังรู้สึกเป็นสุขกับแสงเทียนที่จุดอย่างสวยงาม มีการถ่ายรูปร่วมกันเป็นเวลานานหลังสิ้นสุดกิจกรรม

3. ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Re-Reflect)

วันที่สอง หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมของวันนี้ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย (ประกอบด้วยนักศึกษา อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ) ประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ โดยนำผลจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวัน โดยผ่านการตรวจประเมินจากผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย รวม 4 คน มาประกอบการประชุม นักศึกษาจะได้รับฟังผลการพัฒนาศักยภาพของตนที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ไปตลอดทั้งวันในมุมมองของอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย และเพื่อนนักศึกษา และยังสามารถสะท้อนผลการปฏิบัติของตนเองและเพื่อนนักศึกษา

เพิ่มเติมนอกเหนือจากการสะท้อนผลโดยการบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวันที่ได้ทำไปแล้ว การประชุมเช่นนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้รับทราบผลการปฏิบัติ (Feedback) และเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับผลการปฏิบัติแก่เพื่อนนักศึกษาด้วย ส่วนด้านของผู้วิจัย การประชุมเช่นนี้ยังเป็นโอกาสในการตรวจสอบสาระ (ข้อมูล) ที่ได้จากหลายมุมมองของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัยมากกว่า 1 คน แล้วนำข้อมูลมาอภิปรายร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูลทุกฝ่าย เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล ซึ่งผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและเกิดสัมมาทิฐิ หรือความเห็นที่ถูกต้อง ทั้งในเรื่องของไตรสิกขา ได้แก่ ศีล 5 สมาธิ ปัญญา 3 และความรู้เท่าทันในโลกธรรม ความกตัญญูและกฎแห่งกรรม และเห็นว่ากิจกรรมในวันนี้เป็นเสมือนบททดสอบสิ่งที่ได้เรียนรู้มาจากวันที่หนึ่ง เพราะต้องพบกับสภาพแวดล้อมที่ไม่น่าพึงพอใจ ทั้งอากาศที่ร้อนและการต้องนั่งขัดสมาธิฟังบรรยายเป็นเวลานาน ตลอดจนความง่วงที่เกิดจากความไม่เคยชินกับการตื่นเช้า แต่นักศึกษาส่วนใหญ่สามารถบังคับควบคุมตนเองให้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตั้งแต่ต้นจนจบวัน และสามารถมีสติควบคุมพฤติกรรม และสามารถกระตุ้นตนเองให้ตื่นตัวเพื่อรับการเรียนรู้ได้ดีพอสมควร

- กิจกรรม “เก้าอี้มนุษย์” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษารู้สึกถึงความเสียสละที่เพื่อนๆ มีให้กัน และได้ทดสอบความอดทนและการมีสติตั้งมั่นอยู่กับเป้าหมาย

- กิจกรรม “จุดเทียนส่องธรรม: กตัญญู” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาเกิดความสำนึกในความรักที่ยิ่งใหญ่ เสียสละ ไม่มีเงื่อนไข และบริสุทธิ์ ตลอดจนสำนึกในพระคุณของบิดามารดา และเกิดความตั้งใจที่จะกตเวทีต่อท่าน ทำอะไรดีๆ ให้ท่าน คอยดูแลเอาใจใส่ในตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ อยากบอกรักท่าน นำพวกมาลัยไปไหว้ท่านในวันคล้ายวันเกิดของตน และตั้งใจประพฤติตนเป็นคนดี รับผิดชอบต่อหน้าที่การเรียน และแบ่งเบาภาระท่านเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้ นักศึกษาทุกคนยังเป็นสุขกับสิ่งเล็กน้อยด้วยการชื่นชมบรรยากาศรอบกายที่เต็มไปด้วยแสงเทียนที่จุดอย่างสวยงาม

ในการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ ยังได้มีการนำผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และแบบบันทึกประจำวัน มาประกอบการประชุมด้วย โดยผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 (กาย สังคม จิต ปัญญา) พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา” มีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.25) เท่ากับวันแรก

ส่วนผลจากแบบบันทึกกิจกรรม ถูกประเมินออกมาเป็นพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ที่สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ระดับ ประกอบด้วย สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา เป็นพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนา โดยแบ่งเกณฑ์การประเมินเป็น 3 ระดับ จากระดับ 1 มีพฤติกรรมเพียง 1 เป้าหมาย ถึงระดับ 3 มีพฤติกรรมครบ 3 เป้าหมาย ผลการประเมินพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 อยู่ในระดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ ระดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 35.00 และ ระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 15.00 ตามลำดับ (ดูตาราง 12)

ตาราง 12 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา”

พฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3	ระดับ 1	ระดับ 2	ระดับ 3
จำนวน	7	10	3
ร้อยละ	35.00	50.00	15.00

จากแบบบันทึกกิจกรรมยังมีการประเมินผลความพอใจต่อกิจกรรม ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา” มีความพอใจและไม่พึงพอใจต่อกิจกรรมเท่าๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 50.00 (ดูตาราง 13)

ตาราง 13 จำนวนและค่าร้อยละความพอใจต่อผลของกิจกรรมในวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา” ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ

ความพอใจต่อกิจกรรม	พอใจ	เฉย ๆ	ไม่พอใจ
จำนวน	10	0	10
ร้อยละ	50.00	0.00	50.00

ผลการบันทึกประจำวันถูกนำมาประเมินการพัฒนาด้านสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่สะท้อนให้เห็นความเปลี่ยนแปลงภายในความรู้สึกนึกคิด (Covert behavior) หลังการร่วมกิจกรรมในวันนี้ในด้านของการรู้ ตื่น และเบิกบาน ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนา โดยแบ่งเกณฑ์การประเมินเป็น 5 ระดับ จากระดับ 1 ไม่มีพฤติกรรมใดตามเป้าหมาย ถึง ระดับ 5 มีพฤติกรรมตามเป้าหมายครบทุกเป้าหมายและรายละเอียดขององค์ประกอบ จากการประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ 3 ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการพัฒนาด้านรู้ร่วมกับตื่น, หรือ รู้ร่วมกับเบิกบาน หรือ ตื่นร่วมกับเบิกบาน และมีการพัฒนาเพียงบางรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 75.00 และมีนักศึกษาที่มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ 4 ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการพัฒนาครบทั้งด้านรู้ ตื่น และเบิกบาน แต่มีการพัฒนาเพียงบางรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 15.00 (ดูตาราง 14)

ตาราง 14 จำนวนและค่าร้อยละระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาในการทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา”

สุขภาวะทางปัญญา	ระดับ 1	ระดับ 2	ระดับ 3	ระดับ 4	ระดับ 5
จำนวน	0	2	15	3	0
ร้อยละ	0.00	10.00	75.00	15.00	0.00

สรุปการพัฒนาในวงจรที่ 2 ผู้วิจัย อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ และนักศึกษาได้ร่วมกันสะท้อนผลสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา โดยหลังจากผ่านการพัฒนาในวงจรที่ 2 ซึ่งใช้เวลาทำกิจกรรมทั้งสิ้น 1 วัน นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ และเกิดสัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบมากขึ้น ทั้งในเรื่องของไตรสิกขา และความรู้เท่าทันในโลกธรรม ความกตัญญู และกฎแห่งกรรม และเห็นว่ากิจกรรมในวันนี้เป็นเสมือนบททดสอบสิ่งที่ได้เรียนรู้มาจากวันแรก นักศึกษาส่วนใหญ่สามารถบังคับควบคุมตนเองให้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตั้งแต่ต้นจนจบวัน และสามารถมีสติ กระตุ้นตนเองให้ตื่นตัวเพื่อรับการเรียนรู้ได้ดีพอสมควร และยังสามารถชื่นชมความงามและมีความสุขได้กับสิ่งแม้เล็กน้อย สอดคล้องกับผลการประเมินพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ผลการประเมินการพัฒนาปัญญา 3 และผลการประเมินระดับสุขภาวะทางปัญญา จากแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และแบบบันทึกประจำวัน และจากผลการประชุมฯ สะท้อนผลการปฏิบัติในวันนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผลของการพัฒนาได้ผ่านขั้นตอนของการพัฒนาศรัทธาไปแล้วระดับหนึ่ง ส่วนสิ่งที่ต้องเพิ่มเติมจากความคิดเห็นของผู้ร่วมวิจัยที่เป็นอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย และจากผลการวิเคราะห์สิ่งที่นักศึกษาสะท้อนออกมายังจำเป็นต้องมีการเพิ่มเติมหรือเสริมในเรื่องวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการฝึกสมาธิตามแบบแผน นักศึกษาต้องการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในส่วนนี้ โดยจะได้รับการบรรยายจากพระวิทยากรผู้มีความรู้ด้านนี้ต่อไป ซึ่งได้มีการแจ้งรายละเอียดของเนื้อหาที่ต้องการเรียนรู้ให้กับพระวิทยากรทราบแล้วในเบื้องต้น โดยวันที่สามของการพัฒนาฯ เห็นควรทำกิจกรรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้และมุ่งให้เกิดสมาธิและปัญญา ซึ่งสมาธิจะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา และเรียกกิจกรรมของวันที่สามนี้ว่า วันแห่งการ “ปลูกปัญญา” โดยในขณะนี้ถือว่านักศึกษามีศรัทธาหรือความเชื่อต่อหลักธรรมในพุทธศาสนาเพียงพอที่จะยึดถือหลักธรรมอื่นๆ ไปใช้ในการพัฒนาตนในขั้นต่อไป

วงจรที่ 3

1. ขั้นการวางแผน (Re-Plan)

หลังจากที่ทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา” จากผลการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติทั้งจากนักศึกษา ผู้เชี่ยวชาญฯ อาจารย์ที่มีส่วนร่วมในการวิจัย เห็นว่า นักศึกษาควรได้รับการพัฒนาตนเพิ่มเติมในเรื่องวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการฝึกสมาธิตามแบบแผน ในการทำ

กิจกรรมวันนี้จึงเน้นการบรรยายประกอบสื่อและการเล่าเรื่องเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ และโยนิโสมนสิการ โดยมีพระวิทยากรผู้มีความรู้และฝึกปฏิบัติต่อไป ซึ่งได้มีการแจ้งรายละเอียดของเนื้อหาที่ต้องการเรียนรู้ ตลอดจนผลการสะท้อนผลการปฏิบัติวันที่สอง ให้กับพระวิทยากรทราบแล้วในเบื้องต้น โดยวันที่สามของการพัฒนาฯ นี้ ทั้งอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย และวิทยากร เห็นควรทำกิจกรรมเพื่อเพิ่มความรู้และมุ่งให้เกิดสมาธิ และปัญญา ซึ่งสมาธิจะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา โดยใช้การอบรบเชิงปฏิบัติการ ในการทำกิจกรรมวันนี้จึงเน้นการบรรยายประกอบสื่อ และการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีพระวิทยากร 2 รูป ผลัดกันนำกิจกรรม เทคนิคที่ถูกนำมาใช้ได้แก่ 1. การสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ 2. การสอนกึ่งบรรยาย (การเล่าเรื่อง การอุปมาอุปไมย การตั้งคำถาม) 3. การใช้การเล่นเกม 4. จัดทำกิจกรรมและสื่อที่ดึงดูดความสนใจ 5. การใช้กระบวนการกลุ่ม 6. การให้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ 7. การฝึกสติ การวางแผนนี้ได้ดำเนินการไว้แล้วส่วนหนึ่งหลังการประชุมวางแผนปฏิบัติการในวงจรที่ 2 และได้มีการปรับแผนบางส่วนหลังจากได้รับการสะท้อนผลจากนักศึกษาหลังจากดำเนินการในวงจรที่ 2 เสร็จสิ้นลง เพื่อให้ได้กิจกรรมที่เหมาะสมกับนักศึกษาและสภาพแวดล้อมในขณะนั้น

2. ขั้นปฏิบัติและสังเกต (Re-Act and Re-Observe)

เมื่อผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายทราบแผนการพัฒนาฯ แล้ว บทบาทสำคัญในการพัฒนาฯ นักศึกษาในวันนี้เป็นของพระวิทยากร 2 รูป ซึ่งการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ดำเนินการอยู่ในค่ายวันที่สามเป็นวันแห่งการ “ปลูกปัญญา” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษารู้ เข้าใจการฝึกสมาธิตามแบบแผน และการเดินจงกรม ตลอดจนวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เน้นวิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คิดแบบเห็นคุณ-โทษ และทางออก คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คิดแบบอริยสัจ หรือคิดแบบแก้ปัญหา และคิดแบบสามัญลักษณะ วิธีปฏิบัติดำเนินการตามลำดับ คือเริ่มจากการบรรยายประกอบสื่อและการเล่าเรื่อง ตลอดจนการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง ก่อนการบรรยายมีการดำเนินกิจกรรมธรรมบันเทิง เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ ในระหว่างการบรรยายจะมีการแทรกการทำกิจกรรมเพื่อเรียกสติ คลายอิริยาบถ และไม่ให้นักศึกษาเกิดความเบื่อหน่าย กิจกรรมเหล่านี้ใช้เวลา 1 วัน ซึ่งนักศึกษาร่วมมือทำกิจกรรมโดยตลอด ทั้งที่สภาพอากาศไม่ดีนัก (อากาศร้อนมาก) นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมสอดแทรกคุณธรรมอื่นดังนี้

- กิจกรรม “แก้วน้ำสมาธิ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาฝึกนั่งสมาธิ ควบคุมกายและใจให้นิ่ง และเชื่อในความพยายามของตน วิธีปฏิบัติ คือให้นักศึกษานั่งในท่าสมาธิแล้วนำแก้วน้ำพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้งใส่น้ำครึ่งแก้ว วางไว้บนศีรษะ แล้วนั่งสมาธินิ่งๆ โดยไม่ให้แก้วน้ำตกลงมา ภายในเวลา 30 นาที หากนักศึกษาทำแก้วน้ำตกแล้ว จะต้องยังคงนั่งนิ่งๆ ต่อไปจนครบเวลาที่กำหนด ส่วนนักศึกษาที่ยังมีแก้วน้ำบนศีรษะเมื่อครบกำหนดเวลาให้เดินออกมาหน้าห้องอบรมโดยยังมีแก้วน้ำอยู่บนศีรษะ จากนั้นให้ลอดเชือก 3 เส้น 3 ระดับด้วยวิธีใดก็ได้ แต่ต้องไม่ใช้มือประคองแก้วน้ำ และต้องไม่ทำแก้วน้ำที่อยู่บนศีรษะตก กิจกรรมนี้ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่า นักศึกษาทุกคนมีความตั้งใจแน่วแน่ในการทำสมาธิ และอดทนนั่งนิ่งมาก สำหรับนักศึกษาที่ยังรักษาแก้วน้ำบนศีรษะเมื่อผ่านเวลา 30 นาทีมาได้

ซึ่งมีจำนวน 9 คน ต้องลอดผ่านเชือก 3 เส้น 3 ระดับ สุดท้ายมีนักศึกษาทำกิจกรรมนี้สำเร็จ 1 คน โดยนักศึกษาช่วยกันคิดหาทางช่วยเพื่อน เชียร์และร่วมลุ้นไปกับเพื่อน นักศึกษาทุกคนทำกิจกรรมนี้ด้วยความกระตือรือร้นที่จะท้าทายตัวเองว่าจะอดทนทำได้เพียงใด นักศึกษาที่ต้องลอดผ่านเชือกใช้เวลาในการคิดก่อนลอดเชือกในแต่ละเส้นนานพอสมควร แสดงว่ามีความคิดไตร่ตรอง และมีความรอบคอบ ระมัดระวังในการลอดผ่านเชือกโดยการเคลื่อนไหวช้าๆ และมองดูทุกความเป็นไปได้ และนักศึกษาทั้งหมดมีความสนุกสนานกับกิจกรรม

3. ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Re-Reflect)

วันที่สาม หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมของวันนี้ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย (ประกอบด้วย นักศึกษา อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ) ประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ โดยนำผลจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวัน โดยผ่านการตรวจประเมินจากผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย รวม 4 คน มาประกอบการประชุม นักศึกษาจะได้รับฟังผลการพัฒนาศักยภาพของตนที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ไปตลอดทั้งวันในมุมมองของอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย และเพื่อนนักศึกษา และยังสามารถสะท้อนผลการปฏิบัติของตนเองและเพื่อนนักศึกษาเพิ่มเติมนอกเหนือจากการสะท้อนผลโดยการบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวันที่ได้ทำไปแล้ว การประชุมเช่นนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้รับทราบผลการปฏิบัติ (Feedback) และเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับผลการปฏิบัติแก่เพื่อนนักศึกษาด้วย ส่วนด้านของผู้วิจัย การประชุมเช่นนี้ยังเป็นโอกาสในการตรวจสอบสาระ (ข้อมูล) ที่ได้จากหลายมุมมองของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัยมากกว่า 1 คน แล้วนำข้อมูลมาอภิปรายร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูลทุกฝ่าย เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล ซึ่งผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแบบแผนและการเดินจงกรม ตลอดจนวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เน้นวิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คิดแบบเห็นคุณ-โทษ และทางออก คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คิดแบบอริยสัจ หรือคิดแบบแก้ปัญหา และคิดแบบสามัญลักษณะ และเห็นว่ากิจกรรมในวันนี้เป็นเสมือนบททดสอบอีกวันหนึ่งที่ต้องฝึกตนให้มีสติกับการเดินจงกรม และฝึกสมาธิด้วยการนั่งสมาธิเป็นเวลานาน ท่ามกลางอากาศที่ร้อน แต่นักศึกษาส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้ด้วยความนิ่งและสงบ สามารถมีสติ กระตุ้นตนเองให้ตื่นตัวเพื่อรับการเรียนรู้ได้ดี สงบนิ่งมากขึ้น ความกระวนกระวายลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยนักศึกษารายงานว่า สามารถเข้าถึงสมาธิได้เร็วขึ้นทั้งในการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ และรู้สึกเป็นสุขใจ เบาสบาย เบิกบานใจอย่างมากในการเดินจงกรมรอบเจดีย์ในช่วงเช้า

- กิจกรรม “แก้วน้ำสมาธิ” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาสามารถจดจ่อในกิจกรรมที่ทำ สังเกตผ่านกายที่นิ่งซึ่งเป็นอาการของสมาธิ นักศึกษารายงานว่าตนมีความตั้งมั่นและเชื่อในความพยายามของตนในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ และแม้ไม่สำเร็จแต่ก็ได้รู้ถึงศักยภาพของตนที่สามารถทำสมาธินิ่งได้มากกว่าปกติที่เคยทำมา ได้ฝึกความอดทน และได้ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา (โดยเฉพาะนักศึกษาที่ต้องลอดผ่านเชือก 3 เส้น 3 ระดับ)

ในการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ ยังได้มีการนำผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และแบบบันทึกประจำวัน มาประกอบการประชุมด้วย โดย

ผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 (กาย สังคม จิต ปัญญา) พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปลูกปัญญา” มีพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.00)

ส่วนผลจากแบบบันทึกกิจกรรม ถูกประเมินออกมาเป็นพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ที่สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ระดับ ประกอบด้วย สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา เป็นพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนา โดยแบ่งเกณฑ์การประเมินเป็น 3 ระดับ จากระดับ 1 มีพฤติกรรมเพียง 1 เป้าหมาย ถึงระดับ 3 มีพฤติกรรมครบ 3 เป้าหมาย ผลการประเมินพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 เพิ่มขึ้นอยู่ในระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 65.00 รองลงมาคือ ระดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 35.00 (ดูตาราง 15)

ตาราง 15 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปลูกปัญญา”

พฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3	**ระดับ 1**	**ระดับ 2**	**ระดับ 3**
จำนวน	0	7	13
ร้อยละ	0.00	35.00	65.00

จากแบบบันทึกกิจกรรมยังมีการประเมินผลความพอใจต่อกิจกรรม ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปลูกปัญญา” มีความพอใจต่อกิจกรรมเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 60.00 (ดูตาราง 16)

ตาราง 16 จำนวนและค่าร้อยละความพอใจต่อผลของกิจกรรมในวันแห่งการ “ปลูกปัญญา” ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ

ความพอใจต่อกิจกรรม	**พอใจ**	**เฉย ๆ**	**ไม่พอใจ**
จำนวน	12	5	3
ร้อยละ	60.00	25.00	15.00

ผลการบันทึกประจำวันถูกนำมาประเมินการพัฒนาด้านสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่สะท้อนให้เห็นความเปลี่ยนแปลงภายในความรู้สึกนึกคิด (Covert behavior) หลังการร่วมกิจกรรมในวันนี้ในด้านของการรู้ ตื่น และเบิกบาน ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนา โดยแบ่งเกณฑ์การประเมินเป็น 5 ระดับ จากระดับ 1 ไม่มีพฤติกรรมใดตามเป้าหมาย ถึง ระดับ 5 มีพฤติกรรมตามเป้าหมายครบทุกเป้าหมายและรายละเอียดขององค์ประกอบ จากการประเมิน

สุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ 4 ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการพัฒนาครบทั้งด้านรู้ ตื่น และเบิกบาน แต่มีการพัฒนาเพียงบางรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 50.00 (ดูตาราง 17)

ตาราง 17 จำนวนและค่าร้อยละระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาในการทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปลูกปัญญา”

สุขภาวะทางปัญญา	ระดับ 1	ระดับ 2	ระดับ 3	ระดับ 4	ระดับ 5
จำนวน	0	3	7	10	0
ร้อยละ	0.00	15.00	35.00	50.00	0.00

สรุปการพัฒนาในวงจรที่ 3 ผู้วิจัย อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ และนักศึกษาได้สะท้อนผลร่วมกันถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา โดยหลังจากผ่านการพัฒนาในวงจรที่ 3 ซึ่งใช้เวลาทำกิจกรรมทั้งสิ้น 1 วัน นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามแบบแผน และการเดินจงกรมตลอดจนวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และเห็นว่ากิจกรรมในวันนี้เป็นเสมือนบททดสอบอีกวันหนึ่งที่ต้องฝึกตนให้มีสติ ท่ามกลางอากาศที่ร้อน นักศึกษาส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้เป็นอย่างดีโดยสามารถมีสติ กระตุ้นตนเองให้ตื่นตัวเพื่อรับการเรียนรู้ได้ดี สงบนิ่งมากขึ้น และยังรายงานว่ารู้สึกเป็นสุขใจ เบาสบาย เบิกบานใจอย่างมากในการเดินจงกรม สอดคล้องกับผลการประเมินพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ผลการประเมินการพัฒนาปัญญา 3 และผลการประเมินระดับสุขภาวะทางปัญญา จากแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และแบบบันทึกประจำวัน และจากผลการประชุมฯ สะท้อนผลการปฏิบัติในวันนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผลของการพัฒนาในวันนี้ได้ผ่านขั้นตอนของการพัฒนาปัญญาไปแล้วระดับหนึ่ง จากวันเริ่มต้นจนถึงวันที่ 3 นี้ นับว่านักศึกษาได้พัฒนาตนเองทั้งในด้านของศีล สมาธิ และปัญญา ครบตามหลักไตรสิกขา อย่างไรก็ตามจากความคิดเห็นของผู้ร่วมวิจัยที่เป็นนักศึกษา อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย เห็นว่ายังจำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้มีการฝึกฝนการนำความรู้ที่ได้ทั้งหมดตามหลักไตรสิกขามาปฏิบัติให้มากขึ้น โดยวันที่สี่ของการพัฒนาฯ เห็นควรทำกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาตนโดยการนำความรู้ตามหลักไตรสิกขามาปฏิบัติ และเรียกกิจกรรมของวันที่สี่นี้ว่า วันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” โดยในขณะนี้ถือว่านักศึกษามีความรู้เพียงพอที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาตนในขั้นต่อไป

วงจรที่ 4

1. ขั้นการวางแผน (Re-Plan)

หลังจากที่ทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” จากผลการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติทั้งจากนักศึกษา ผู้เชี่ยวชาญฯ อาจารย์ที่มีส่วนร่วมในการวิจัย เห็นว่า นักศึกษาควรได้รับการพัฒนา

ตนเพิ่มเติมในเรื่องการฝึกฝนนำความรู้ที่ได้ทั้งหมดมาปฏิบัติให้มากขึ้น การทำกิจกรรมวันนี้จึงเน้นการนำความรู้ที่ได้รับการอบรบเชิงปฏิบัติการมาค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองและเพื่อนๆ ตามบริบทของนักศึกษาเอง และร่วมกันวางแผนการดำเนินกิจกรรม ซึ่งมีการจัดแบ่งกลุ่มกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มกิจกรรมพัฒนาศีล 2) กลุ่มกิจกรรมพัฒนาสมาธิ และ 3) กลุ่มกิจกรรมพัฒนาปัญญา โดยแบ่งกลุ่มนักศึกษาเพื่อรับผิดชอบในแต่ละกลุ่มกิจกรรม กลุ่มละ 6-7 คน สมาชิกแต่ละกลุ่มจะร่วมกันค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านต่าง ๆ ตามบริบทปัญหาของตนที่ได้ทราบจากการทำการสนทนากลุ่มในช่วงต้นของการวิจัย โดยมีอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยเป็นอาจารย์ที่ปรึกษากลุ่มละ 1 คน กิจกรรมที่นักศึกษาร่วมกันค้นหาตามความรับผิดชอบนั้น นักศึกษาได้ร่วมกันคิดค้นกิจกรรมตามเป้าหมายการพัฒนา โดยเลือกหากิจกรรมบนฐานงานวิจัยซึ่งมีนักวิจัยสร้างและศึกษาผลของกิจกรรมเหล่านั้นแล้วว่าได้ผลแต่อาจจะเป็นคนละกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้น นักศึกษาจึงต้องร่วมกันวางแผนและปรับกิจกรรมบางส่วนให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนาครั้งนี้ ซึ่งเป็นกลุ่มนักศึกษานั่นเอง การให้นักศึกษาได้เลือกและได้ปรับกิจกรรมของตนเองก็เพื่อให้ได้กิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง และนักศึกษาต้องร่วมกันสืบค้นสื่อต่างๆ เช่น วีดีทัศน์ เพลง ตลอดจนอุปกรณ์ที่ต้องใช้ เตรียมพร้อมไว้ใช้ในขั้นปฏิบัติ การวางแผนในวงจรที่ 4 นี้ จึงเริ่มดำเนินการตั้งแต่หลังการประชุมวางแผนปฏิบัติการในวงจรที่ 1 ที่มีการแบ่งกลุ่มและแบ่งงานกันทำ นักศึกษาจึงมีเวลาพอสมควรในการเตรียมตัววางแผน และเตรียมประชุมสื่อและอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในขั้นปฏิบัติภายในค่ายคุณธรรม และในช่วงค่ำ (“ธรรมราตรี” ดูรายละเอียดลำดับกิจกรรมและเวลาในภาคผนวก ง.) ยังมีการวางแผนเพิ่มเติมโดยนำผลการประชุมสะท้อนผลการพัฒนาในวงจรที่ 1-3 มาเป็นข้อมูลในการปรับปรุงพัฒนากิจกรรมจากแผนที่เตรียมไว้แล้วให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับสภาวะบุคคลและสถานการณ์ในขณะนี้ยิ่งขึ้น และทำการกำหนดผู้รับผิดชอบหลักในแต่ละกิจกรรมในแต่ละกลุ่มของวันแห่งการปลูกปัญญา นักศึกษาจะสลับกันเป็นผู้นำในการดำเนินการวันที่สี่ภายในค่ายคุณธรรมนี้ และเรียกว่าเป็นวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” ดังนั้นจึงเป็นวันที่นักศึกษาจะได้นำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและพัฒนาเพื่อนกันเอง ซึ่งกิจกรรมที่นักศึกษาเลือกมาใช้ในการพัฒนาจะเป็นกิจกรรมที่ให้เพื่อนนักศึกษามีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้นั้นเอง นักศึกษาจึงเป็นทั้งผู้ให้ความรู้เพื่อนๆ และเป็นผู้รับความรู้จากเพื่อนๆ เทคนิคที่ถูกนำมาใช้ได้แก่ 1. การสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ 2. การบรรยายประกอบสื่อและใช้คำถามกระตุ้นให้คิด 3. การใช้การเล่นเกม 4. การสาธิต 5. การโต้วาที 6. การใช้กระบวนการกลุ่ม 7. การให้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ 8. การระดมสมอง 9. การฝึกสติ

2. ขั้นปฏิบัติและสังเกต (Re-Act and Re-Observe)

การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ดำเนินการอยู่ในค่ายวันที่สี่เป็นวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ที่ได้รับการอบรบมาค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองและเพื่อนๆ ตามบริบทของนักศึกษาเอง ซึ่งมีการจัดแบ่งกลุ่มกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มกิจกรรมพัฒนาศีล 2) กลุ่มกิจกรรมพัฒนาสมาธิ และ 3) กลุ่มกิจกรรมพัฒนาปัญญา และแบ่งกลุ่มนักศึกษาเพื่อรับผิดชอบในแต่ละกลุ่มกิจกรรม กลุ่มละ 6-7 คน โดยแต่ละกลุ่มกำหนดกิจกรรมมา

พัฒนาตนเองและเพื่อน ๆ ตลอดจนเกมสันทนาการแทรกเป็นระยะๆ ดำเนินการตามลำดับดังรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มกิจกรรมพัฒนาศีล นักศึกษากำหนดกิจกรรมที่นำมาพัฒนาตนเองและเพื่อน 3 กิจกรรม ซึ่งนักศึกษาในกลุ่มมีความเห็นร่วมกันว่า เพื่อนนักศึกษามักไม่สนใจรักษาศีล เพราะไม่เห็นความสำคัญของการรักษาศีล จึงควรพัฒนาให้เพื่อนนักศึกษาได้ตระหนักในความสำคัญของการรักษาศีลและมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับศีล อีกทั้งเห็นคุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ นอกจากนี้ เพื่อนนักศึกษายังมักละเมิดศีลข้อ 3 และ ข้อ 5 กันด้วยเห็นเป็นเรื่องปกติ เช่น เห็นว่าการมีกิ๊กเป็นเรื่องเท่ การดื่มสุราช่วยให้คลายเครียดและช่วยให้มีเพื่อนมาก เป็นต้น นักศึกษาจึงมีมติของกลุ่มมุ่งพัฒนาเพื่อนนักศึกษาด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่

- กิจกรรม “มหัศจรรย์ของชีวิต” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ และเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาศีล วิธีปฏิบัติ คือให้ผู้นำกิจกรรมนำเข้าสู่เนื้อหา ด้วยการเปิดเพลง “ศีล 5” ขับร้องโดย พลพล พลกองเส็ง พร้อมเนื้อหาให้เพื่อนนักศึกษาร่วมกันคิด มีหลักธรรมอะไรบ้างในบทเพลง จากนั้นให้เพื่อนนักศึกษาแต่ละคนแสดงความเห็นต่อ “ผลของการรักษาศีล” และผู้นำกิจกรรมชวนให้คิด “การเกิดเป็นมนุษย์ ยากหรือง่าย” ให้เพื่อนนักศึกษาร่วมแสดงความเห็น แล้วนำเข้าสู่เนื้อหา “มหัศจรรย์ของชีวิต” โดยให้เพื่อนนักศึกษานึกถึงสิ่งที่ดีในชีวิตของตนเอง ผู้นำกิจกรรมยกพุทธภาษิต แสดงสิ่งที่ยากในโลก มี 4 ประการดังนี้ 1. “กิจฺโฉ พุทฺธานมุปฺปาโท” การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นของยากที่สุด 2. “กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ” มนุษย์นี้เกิดได้ยากกว่าสัตว์ 3. “กิจฺฉ์ มจฺจาน ชีวิต” ชีวิตที่เป็นของที่ตายได้ง่ายที่สุด ความเจริญรุ่งเรืองยืดยาวของชีวิตนี้หาได้ยาก 4. “กิจฺฉ์ สทฺธมฺมสฺสวน์” การได้ฟังธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นของที่หาได้ยาก จากนั้นเปิดวีดีทัศน์เรื่อง “จัมเปยยชาดก” (ศีลบารมี) แสดงให้เห็นว่า การเกิดเป็นมนุษย์นั้นยาก ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถามว่า เกิดเป็นมนุษย์ยากหรือง่าย เพราะเหตุใด และสรุปประเด็น (ปรับปรุงดัดแปลงจาก ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. 2556) กิจกรรมนี้ใช้เวลา 30 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็น นักศึกษาสนใจฟังเพื่อนที่เป็นผู้นำกิจกรรมเป็นอย่างมาก รวมถึงตั้งใจดูวีดีทัศน์ และกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมแสดงความเห็น ส่วนนักศึกษาที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำกิจกรรมสามารถอธิบายเนื้อหาได้ดีพอสมควร

- กิจกรรม “ชู้ทางไลน์” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เห็นโทษของการประพฤติผิดในกามกับบุคคลที่มีเจ้าของและผู้ที่มีบุคคลคุ้มครอง และเพื่อให้เห็นคุณค่าของการซื่อสัตย์ต่อคู่รัก นำความสุขให้ตนเอง ครอบครัว และสังคม วิธีปฏิบัติ คือ ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลง “ชู้ทางไลน์” ขับร้องโดย กระแต อาร์สยาม (feat.) หลังจากนั้นถามเพื่อนนักศึกษาว่าคิดเห็นอย่างไรต่อสถานการณ์ในเพลง และเป็นเหตุนำไปสู่สิ่งใด อีกทั้งเหตุที่ทำให้หลายคนพอใจที่จะเป็นชู้ทางไลน์ จากนั้นผู้นำกิจกรรมนำเข้าสู่เนื้อหา การประพฤติผิดในกาม แล้วเปิดเพลง “ฉันก็รักของฉัน” ขับร้องโดย นิวและจิ๋วเดอะสตาร์ ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้ยินได้ฟังมาหรืออาจจะเป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือครอบครัว ทั้งอาจจะในฐานะที่ทำผิด และฐานะที่เป็นผู้ได้รับผลกระทบจากความไม่ซื่อสัตย์ไม่พอใจในคู่รัก แล้วสรุปประเด็น (ปรับปรุงดัดแปลงจาก ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. 2556) กิจกรรมนี้

ใช้เวลา 30 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษามีการตอบคำถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างมาก และร่วมร้องเพลงคลอไปกับเพลงที่เปิด และในช่วงของการแบ่งปันประสบการณ์ มีบางคนเล่าประสบการณ์ของตนพร้อมน้ำตาคลอๆ เพื่อนนักศึกษาร่วมแสดงความเห็นในเชิงปลอบใจ ให้กำลังใจ และชวนให้คิดบวก ส่วนนักศึกษาที่เป็นผู้นำกิจกรรมสามารถเชิญชวนให้เพื่อนนักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้ดีมาก (เพราะรู้เรื่องส่วนตัวของเพื่อนแต่ละคนจากการสนทนากลุ่มและการทำกิจกรรมในวันแรกจึงรู้ว่าใครมีประสบการณ์เช่นไร) และสรุปประเด็นได้ดีตามวัตถุประสงค์

- กิจกรรม “มีสติ มีศีล” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เห็นโทษของสุรา และเพื่อให้เห็นผลดีของการไม่ดื่มสุรา ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทรัพย์ วิธีปฏิบัติ คือผู้นำกิจกรรม เปิดเพลง “สหายสุรา” ขับร้องโดย มาลีฮวนน่า แล้วชวนเพื่อนนักศึกษาพูดคุยแลกเปลี่ยน คนที่ดื่มสุรามีสาเหตุมาจากอะไร จากนั้นเปิดวีดีทัศน์ “รณรงค์งดดื่มสุรา” แง่คิดที่เกี่ยวกับครอบครัว สุขภาพ ทรัพย์สิน บุญ/บาป แล้วให้เพื่อนนักศึกษาร่วมกันสรุปผลเสียของการดื่มสุรา เป็นแผนภาพ เชื่อมโยงไปสู่การผิดศีลข้ออื่น และส่งผลกระทบต่อผู้ใด ผลนั้นเป็นอย่างไร นำเสนอ แล้วสรุปประเด็น (ปรับปรุงดัดแปลงจาก ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. 2556) กิจกรรมนี้ใช้เวลา 20 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษามีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นกันพร้อมรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ เพราะส่วนใหญ่มีประสบการณ์การดื่มสุรา นักศึกษามีการร่วมกันสรุปผลเสียและผลกระทบของการดื่มสุรา ส่วนนักศึกษาผู้นำกิจกรรมสามารถสรุปประเด็นได้ดีตามวัตถุประสงค์เช่นกัน

กลุ่มที่ 2 กลุ่มกิจกรรมพัฒนาสมาธิ กำหนดกิจกรรมที่นำมาพัฒนาตนเองและเพื่อน 2 กิจกรรม ซึ่งนักศึกษามีความเห็นร่วมกันว่า ที่ผ่านมานักศึกษาได้รับการฝึกอบรมวิธีการนั่งสมาธิและเดินจงกรม อย่างเป็นแบบแผน และรู้วิธีการฝึกสติขณะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ สิ่งที่นักศึกษาเห็นควรเพิ่มเติมให้กับเพื่อนนักศึกษาคือ การช่วยให้เพื่อนนักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท และชวนเพื่อนนักศึกษาคิดถึงวิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวัน นักศึกษาจึงมีมติของกลุ่มมุ่งพัฒนาเพื่อนนักศึกษาด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่

- กิจกรรม “ชีวิตออกแบบได้” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ตระหนักถึงความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความประมาทในความตาย และเพื่อให้ตระหนักถึงการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท วิธีปฏิบัติ คือผู้นำกิจกรรมเปิดวีดีทัศน์ “I have no word after when I watching” แล้วให้เพื่อนนักศึกษาร่วมกันประมวลและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากนั้นผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณระฆังเพื่อให้เพื่อนนักศึกษาหลับตาพักสายตาประมาณ 5 นาที ระหว่างนี้ให้นึกเสมือนว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตเรา ให้เพื่อนนักศึกษาเขียนจดหมายฉบับสุดท้ายของชีวิต เสร็จแล้วให้เพื่อนนักศึกษาจับคู่ ให้แต่ละคู่สลับกันนำจดหมายที่เขียนมาเล่าให้เพื่อนฟัง จากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุปประเด็น (ปรับปรุงดัดแปลงจาก ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. 2556) กิจกรรมนี้ใช้เวลา 25 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษาตั้งใจดูวีดีทัศน์ด้วยความนิ่งสงบ และมีอาการครุ่นคิดและมีอารมณ์ร่วมไปตามสิ่งที่กำลังดู เช่น ตกใจ ร้องอุทาน เศร้า เป็นต้น เมื่อต้องเขียน

จดหมาย นักศึกษามีความตั้งใจเขียนของตัวเองอย่างเงียบๆ ส่วนนักศึกษาผู้นำกิจกรรมสามารถสรุปประเด็นได้ตามวัตถุประสงค์ และดำเนินกิจกรรมไปอย่างราบรื่น และเรียบง่าย

- กิจกรรม “สติในชีวิตประจำวัน” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้รู้ เข้าใจ และฝึกสติในชีวิตประจำวันได้ ทั้งในการ เดิน นั่ง นอน เป็นต้น วิธีปฏิบัติ คือ ผู้นำกิจกรรมเสนอรูปแบบการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยการสาธิตและให้เพื่อนนักศึกษาร่วมปฏิบัติ โดยเริ่มจากการนั่งนิ่งๆ ในท่าสบาย ซึ่งสามารถทำได้เช่นตอนนั่งรอเรียน นั่งรออาหาร รอเพื่อน รอรถ เป็นต้น แล้วกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้ลึกๆ และในระหว่างวันสามารถใช้เทคนิคของ อาจารย์สหรัฐ (วิทยากรวันแรก) โดยใช้เสียงปลุกของนาฬิกา หรือโทรศัพท์ ทุก 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง แล้วแต่สะดวก เพื่อดึงสติกับมาที่ลมหายใจของตัวเอง ต่อจากนั้นเป็นการฝึกสติในการเดิน ซึ่งลดทอนขั้นตอนมาจากการเดินจงกรม ให้รู้สึกถึงเท้าซ้าย-ขวา ที่สัมผัสพื้น ระลึกรู้ถึงอาการเดินของตน โดยไม่ต้องบังคับจังหวะการเดิน เพื่อให้การเดินเป็นไปอย่างปกติแต่มีสติมากขึ้น สุดท้ายคือการมีสติในการนอน ลดทอนมาจากการนอนสมาธิ ให้เพื่อนนักศึกษาทดลองนอนโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือพิจารณาอาการหยุบ-พองที่หน้าท้องของตน เพียงเท่านี้ก็ทำให้การหลับมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ถ้าฝึกได้เยอะขึ้นก็จะสามารถรู้ว่าหลับไปตอนท้องหยุบหรือพอง นอกจากนี้ยังสามารถตามดูรู้อาการของกายได้จากการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วย เช่น การแปรงฟัน การกิน การขับถ่าย เป็นต้น ตลอดจนการตามดูรู้อารมณ์ของตน เช่น โกรธ เครียด เสียใจ เป็นต้น กิจกรรมนี้ใช้เวลา 35 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษาร่วมปฏิบัติตามตลอดทุกกิจกรรมเป็นอย่างดี ส่วนนักศึกษาผู้นำกิจกรรมสามารถสาธิตและอธิบายได้ดีมาก โดยมีการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้เรียนรู้มาอธิบายเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาได้อย่างเห็นภาพ ทำให้การฝึกสติไม่ใช่สิ่งแปลกแยกไปจากวิถีชีวิตเดิมของนักศึกษา และไม่จำเป็นต้องมีเวลาว่างก็สามารถฝึกได้

กลุ่มที่ 3 กลุ่มกิจกรรมพัฒนาปัญญา ได้กิจกรรมที่นำมาพัฒนาตนเองและเพื่อน 5 กิจกรรม ซึ่งนักศึกษาในกลุ่มมีความเห็นร่วมกันว่า ควรนำความรู้ที่ได้อบรมมา คิดเป็นกิจกรรมที่ช่วยเน้นย้ำให้เพื่อนนักศึกษาได้ร่วมกันคิดวิเคราะห์ แยกแยะ และใช้วิธีคิดต่างๆ ตามหลักโยนิโสมนสิการ อีกครั้ง โดยเน้นวิธีคิดที่เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เพื่อนนักศึกษาเกิดความทุกข์หรือปัญหาในชีวิต ซึ่งจากผลการสนทนากลุ่มในช่วงต้นของกระบวนการวิจัยนี้ พบว่า นักศึกษาได้ร่วมกันสรุปแนวทางในการป้องกันปัญหาคือความคิด โดยเฉพาะการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา(อริยสัจ 4) และคิดบวก เป็นต้น ตลอดจนเห็นว่า ควรเน้นย้ำให้เพื่อนนักศึกษารู้เท่าทันกิเลสซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในชีวิต นักศึกษาจึงมีมติของกลุ่มมุ่งพัฒนาเพื่อนนักศึกษาด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่

- กิจกรรม “เพียงรู้เท่าทัน” มีวัตถุประสงค์ คือเพื่อให้เพื่อนนักศึกษาเรียนรู้การพัฒนาตนเองไม่ให้ตกอยู่ในหลุมพรางชีวิต วิธีปฏิบัติ คือผู้นำกิจกรรมชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นกับเพื่อนนักศึกษาเกี่ยวกับชีวิตที่หลงเพลินกับความสุข สบาย สนุกสนาน และใช้ชีวิตไปตามอารมณ์ความอยาก ความโกรธ และความลุ่มหลง จากนั้นผู้นำกิจกรรมถามคำถามนำว่า “แล้วจะพาตัวเองออกจากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไร” แล้วทำการสาธิตโดยนำอุปกรณ์แก้วน้ำ น้ำหมึก

เหยือกน้ำ โดยความหมายของทั้ง 3 สิ่ง คือ แก้วน้ำ-แทนจิตใจเรา, น้ำหมึก-แทนกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ), และ เหยือกน้ำ-แทนกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ แล้วบรรยายความหมายของ “โยนิโสมนสิการ” คืออะไร มีความสำคัญอย่างไร “กัลยาณมิตร” คือ ใคร และสำคัญต่อชีวิตเราอย่างไร แล้วจบกิจกรรมด้วยการเปิดเพลง “ไม่นาน” ขับร้องโดย หนุ่ย นันทกานต์ เป็นกำลังใจให้สำหรับการพัฒนาตนเอง (ปรับปรุงดัดแปลงจาก ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. 2556) กิจกรรมนี้ใช้เวลา 15 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษาตั้งใจดูการสาธิต แม้บางคนแสดงอาการง่วงบ้าง แต่ก็พยายามอดทน บังคับตนเองให้ฟังนิ่งๆ ไม่พูดคุยกับเพื่อน มีการร่วมตอบคำถามบ้าง ส่วนนักศึกษาผู้นำกิจกรรมสามารถอธิบายเนื้อหาได้อย่างดี แต่วิธีการนำเสนอยังไม่สามารถกระตุ้นความสนใจจากเพื่อนนักศึกษาได้มากนัก จึงทำให้เพื่อนนักศึกษาบางคนมีอาการง่วง

- กิจกรรม “อวัยวะ” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เพื่อนนักศึกษาคิดแก้ไขปัญหาร่วมกัน และเพื่อให้ได้แสดงออกถึงความเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม วิธีปฏิบัติ คือ แบ่งกลุ่มเพื่อนนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม ผู้นำกิจกรรมสั่งจำนวนอวัยวะของสมาชิกกลุ่มที่อนุญาตให้แตะพื้นได้ เช่น ขา 4, กัน 5 เป็นต้น และให้ค้างไว้ 5 วินาที จึงจะถือว่าผ่าน กิจกรรมนี้ใช้เวลา 20 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษายิ้ม หัวเราะ พูดคุยกันตลอดกิจกรรม และมีการช่วยกันคิดแก้ปัญหา พร้อมทั้งแสดงความเสียสละให้เพื่อนนักศึกษาเหยียบบ้างทับบ้าง โดยไม่บ่นแต่เป็นการเสนอตัวเพื่อเป้าหมายของงาน ส่วนนักศึกษาผู้นำกิจกรรมสามารถกระตุ้นจูงใจ และสร้างความสนุกสนานได้เป็นอย่างดี ด้วยการพูดกระตุ้น ท้าทาย หยอกเหย้าอยู่ตลอด

- กิจกรรม “ปัญหาชวนคิด” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สามารถระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาได้ วิธีปฏิบัติ คือ แบ่งกลุ่มเพื่อนนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม ระดมสมองวิเคราะห์สถานการณ์ตัวอย่าง 2 สถานการณ์ โดยวิเคราะห์ในประเด็น 1. สาเหตุของปัญหา 2. วิธีแก้ไขปัญหา และ 3. ผลกระทบที่เกี่ยวเนื่อง แล้วนำเสนอหน้าห้อง จากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุปด้วยการใช้หลักธรรมอริยสัจ 4 มาช่วยในการวิเคราะห์หาสาเหตุและแก้ไขปัญหา กิจกรรมนี้ใช้เวลา 35 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษาแสดงความคิดเห็น และวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง และรวดเร็ว ไม่ต้องถามอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย ส่วนนักศึกษาผู้นำกิจกรรมสามารถสรุปประเด็นได้ดีมาก

- กิจกรรม “โต้วาทีฮาเฮ” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ฝึกวิธีคิดแบบด้านบวก– ด้านลบ คิดแบบเห็นคุณ-โทษ คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีปฏิบัติ คือ แบ่งกลุ่มเพื่อนนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม ให้กลุ่มหนึ่งเป็นฝ่ายเสนอ และอีกกลุ่มเป็นฝ่ายค้าน เพื่อโต้วาทีในญัตติ “ท่องอินเตอร์เน็ต เด็ดกว่าท่องหนังสือ” จากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุปประเด็น กิจกรรมนี้ใช้เวลา 40 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษาร่วมแสดงความเห็นกันอย่างเอาจริงเอาจัง ต่างฝ่ายต่างพยายามคิดหาเหตุผลและสถานการณ์มาสนับสนุนฝ่ายของตน และคิดแบบหลายแง่มุมเพื่อคัดค้านความเห็นของอีกฝ่ายด้วยการอาศัยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยนักศึกษาทุกคนมีส่วนร่วมในการคิด ส่วนนักศึกษาผู้นำกิจกรรมสามารถสร้าง

บรรยากาศของการโต้วาทีได้ดี และสรุปประเด็นได้ดีมาก โดยภาพรวมนักศึกษามีความกระตือรือร้นกับการโต้วาทีและพยายามคิดหาเหตุผลเพื่อให้ฝ่ายของตนมีเหตุผลที่ดีในการเอาชนะอีกฝ่าย นักศึกษาร่วมหัวเราะและปรบมือไปกับเพื่อน

- กิจกรรม “การจัดระดับความเหมาะสมของเว็บไซต์” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ฝึกวิธีคิดแบบแยกแยะ และเพื่อให้เรียนรู้การจัดระดับความเหมาะสมของเว็บไซต์ วิธีปฏิบัติ คือ ผู้นำกิจกรรมแจกแผ่นป้ายให้กับนักศึกษาคนละ 3 แผ่นป้าย 3 สี ได้แก่ สีขาว สีเทา สีดำ จากนั้นผู้นำกิจกรรมฉายภาพนิ่งขึ้นโปรเจคเตอร์ซึ่งเป็นภาพเว็บไซต์ทีละภาพ ให้เพื่อนนักศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาที่ปรากฏในเว็บไซต์ ว่าควรจัดอยู่ในเนื้อหาประเภทใด ขาว เทา หรือ ดำ แล้วชูแผ่นป้ายขึ้นตามสีที่ตนวิเคราะห์ แล้วผู้นำกิจกรรมถามผู้เล่นว่า ทำไมจึงคิดว่าเป็นเว็บไซต์สีขาว เทา ดำ สังเกตจากอะไร แล้วสรุปประเด็นร่วมกันว่าเราควรใช้หลักเกณฑ์ใดในการแยกประเภทเนื้อหาเว็บไซต์ จากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุปร่วมกันเรื่องการจัดระดับความเหมาะสมของเว็บไซต์ โดยแจกใบความรู้เรื่องการจัดระดับความเหมาะสมของเว็บไซต์ให้กับเพื่อนนักศึกษา เพื่ออธิบายวิธีการดู สังเกต และวิเคราะห์เนื้อหาของเว็บไซต์ พร้อมทั้งสรุปความสำคัญของการนำโยนิโสมนสิการไปใช้ในการคิดแยกแยะเนื้อหาสิ่งต่างๆ รอบตัวในชีวิตประจำวัน (ปรับปรุงดัดแปลงจาก รู้เท่าทันสื่อ ICT. 2558) กิจกรรมนี้ใช้เวลา 20 นาที ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษาส่วนใหญ่สามารถคิดแยกแยะเนื้อหาของเว็บไซต์ได้ถูกต้อง ทุกคนมีความตั้งใจทำกิจกรรมนี้เป็นอย่างดี ส่วนนักศึกษาผู้นำกิจกรรมสามารถนำกิจกรรมนี้ได้ดีพอสมควร เพราะอาจจะดูน่าเบื่อไปสำหรับนักศึกษา แต่ทุกอย่างก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น เรียบร้อย เป็นไปตามวัตถุประสงค์

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมช่วงค่ำ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรม คือ

- กิจกรรม “แสงเทียนแห่งสัจจอธิษฐาน” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ตั้งสัจจอธิษฐานในการทำความดี วิธีปฏิบัติ คือ ให้นักศึกษาจุดเทียนรอบเจดีย์ในเวลากลางคืน แล้วแจกเทียนให้คนละ 1 แท่ง ผู้วิจัยนำนักศึกษาเดินเวียนเทียนรอบเจดีย์อย่างมีสติตามแบบแผนของการเดินจงกรม เพื่อให้นักศึกษามีสมาธิและเกิดความสงบในจิตใจ จากนั้นให้นั่งรอบเจดีย์ด้านหนึ่ง โดยปักเทียนไว้ด้านหน้าของตน แล้วนั่งหลับตาทำสมาธิ ผู้วิจัยบรรยายถึงความสำคัญของการได้มาพบกับพระธรรมในพุทธศาสนา และโน้มน้าวให้อยากทำความดีถวายเป็นพุทธบูชา แล้วให้นักศึกษาลืมตาแล้วเขียนสิ่งที่ตั้งใจทำความดีของตนลงในการ์ดสัจจอธิษฐานแจกให้คนละ 1 แผ่น แล้วให้นักศึกษาออกมาอ่านสิ่งที่เขียนไว้ทีละคนหน้ากลุ่ม เพื่อสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง จากนั้นให้ยกการ์ดพนมมืออธิษฐานตั้งจิตแล้วนำไปวางที่ฐานเทียนประธานเล่มใหญ่ เสร็จแล้วให้ทุกคนร่วมอนุโมทนา ด้วยคำว่า สาธุ กิจกรรมนี้ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษามีความสงบนิ่งมาก และมีการเขียนในสิ่งที่ตั้งใจทำซึ่งส่วนใหญ่เป็นการตั้งใจเรียน และช่วยเหลืองานเพื่อแบ่งเบาภาระบุพการี

3. ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Re-Reflect)

วันที่สี่ หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมของวันนี้ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย (ประกอบด้วย นักศึกษา อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ) ประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ โดยนำผลจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลัก

ภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวัน โดยผ่านการตรวจประเมินจากผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย รวม 4 คน มาประกอบการประชุม นักศึกษาจะได้รับฟังผลการพัฒนาศักยภาพของตนที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ไปตลอดทั้งวันในมุมมองของอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย และเพื่อนนักศึกษา และยังสามารถสะท้อนผลการปฏิบัติของตนเองและเพื่อนนักศึกษาเพิ่มเติม นอกเหนือจากการสะท้อนผลโดยการบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวันที่ได้ทำไปแล้ว การประชุมเช่นนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้รับทราบผลการปฏิบัติ (Feedback) และเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับผลการปฏิบัติแก่เพื่อนนักศึกษาด้วย ส่วนด้านของผู้วิจัย การประชุมเช่นนี้ยังเป็นโอกาสในการตรวจสอบสาระ (ข้อมูล) ที่ได้จากหลายมุมมองของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัยมากกว่า 1 คน แล้วนำข้อมูลมาอภิปรายร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูลทุกฝ่าย เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล ซึ่งผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาได้นำความรู้ที่ได้จากการอบรมมาปฏิบัติจริงในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองและเพื่อนๆ ต่อไป นักศึกษาส่วนใหญ่สามารถนำมาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างกระตือรือร้น สนุกสนานและมีความสุข บนบรรยากาศแห่งความร่วมมือกัน เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ เป็นทั้งผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความคิดวิเคราะห์ วางแผน การมองโลก สติและสมาธิในการทำทุกกิจกรรมเป็นอย่างดี

กลุ่มที่ 1 กลุ่มกิจกรรมพัฒนาศีล

- กิจกรรม “มหัศจรรย์ของชีวิต” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความตระหนักถึงคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ และได้รู้ว่า กว่าจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นยากเพียงใด อีกทั้งยังตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาศีล และผลหรืออานิสงส์ของการรักษาศีล นักศึกษามีความเข้าใจในศีล 5 มากขึ้น และนักศึกษาส่วนใหญ่ยังรายงานว่า มีความตั้งใจที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์กว่าที่เป็นอยู่

- กิจกรรม “ชู้ทางไลน์” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความเข้าใจในศีลข้อที่ 3 มากขึ้น และเห็นโทษของการประพฤติผิดในกาม นักศึกษายังรายงานว่าต่อไปจะตั้งใจรักษาศีลข้อนี้ให้ดี เพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อน เสียใจ และไม่อยากให้คนที่ตนรักมีความประพฤตินอกใจกัน

- กิจกรรม “มีสติ มีศีล” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาบางส่วนเป็นผู้ที่ทำผิดศีลข้อ 5 เป็นปกติ และส่วนใหญ่เคยผิดศีลข้อนี้ จึงเห็นโทษของสุราได้อย่างชัดเจน แต่ไม่ค่อยให้ความสนใจเพราะยังไม่เห็นความรุนแรงและยังไม่เคยเกิดโทษรุนแรงกับตน จึงประมาท อย่างไรก็ตาม นักศึกษารายงานว่า กิจกรรมนี้ทำให้ได้ตระหนักถึงโทษ และเห็นผลดีที่เกิดจากการรักษาศีลข้อนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่ยังรายงานว่า ต่อไปจะตั้งใจลด ละ เลิกการดื่มสุรา เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นหากเมาสุรา

กลุ่มที่ 2 กลุ่มกิจกรรมพัฒนาสมาธิ

- กิจกรรม “ชีวิตออกแบบได้” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความตระหนักในความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และการมีชีวิตอยู่ด้วยความประมาท เพราะได้เห็นว่าชีวิตนี้มีโอกาสตายได้อย่างง่ายดายโดยไม่ทันคาดคิด และตระหนักถึงการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีสติ ไม่ประมาท

ในชีวิต นอกจากนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่ยังรายงานว่า ตั้งใจที่จะทำดีกับคนที่ตนรักให้มาก ๆ โดยไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่รู้ว่าจะอยู่ด้วยกันได้อีกนานแค่ไหน ไม่ใครก็ใครอาจต้องตายไปก่อน ทำให้นักศึกษาตั้งใจจะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทมากขึ้น

- กิจกรรม “สติในชีวิตประจำวัน” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความเข้าใจและรู้วิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวัน และรู้สึกว่ามันง่ายมากที่จะฝึกฝนในวิถีชีวิตปกติ นักศึกษาส่วนใหญ่รายงานว่าตั้งใจที่จะนำวิธีการที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติต่อไป

กลุ่มที่ 3 กลุ่มกิจกรรมพัฒนาปัญญา

- กิจกรรม “เพียงรู้เท่าทัน” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจการทำงานของกิเลสพอสมควร และมีความรู้และเห็นความสำคัญของการมีกัลยาณมิตร และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยนักศึกษาสามารถอธิบายได้ว่าคนแบบใดจึงเรียกว่ากัลยาณมิตร และการคิดแบบใดที่เป็นโยนิโสมนสิการ อีกทั้งยังรู้ว่าการทำให้กิเลสเบาบางลงได้ จะทำให้จิตใจบริสุทธิ์ขึ้น ความทุกข์ในใจก็จะน้อยลง และตัวช่วยที่สำคัญที่จะทำให้กิเลสน้อยลงคือ การที่ตนเองสามารถคิดเองได้ด้วยวิธีที่ถูกต้องแบบโยนิโสมนสิการ แต่สำหรับคนที่ยังคิดไม่เก่ง คิดไม่ได้ จำเป็นอย่างมากที่จะต้องมีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะสิ่งที่ดี

- กิจกรรม “อวัยวะ” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีการร่วมกันแสดงความเห็นเพื่อแก้ปัญหาที่ได้รับ และในขั้นตอนการปฏิบัติก็มีการวางแผน และมีการแสดงออกถึงความเสียสละเพื่อกลุ่มเป็นอย่างดี นักศึกษาได้เรียนรู้ว่า การแก้ปัญหาร่วมกันอย่างมีระบบ สามารถทำให้งานบรรลุเป้าหมายได้โดยง่าย และรวดเร็ว

- กิจกรรม “ปัญหาชวนคิด” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความเข้าใจในการวิเคราะห์ปัญหาตามวิธีคิดแบบอริยสัจ 4 และสามารถนำความรู้มาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

- กิจกรรม “โต้วาทีฮาเฮ” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความเข้าใจและสามารถมองเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยการใช้วิธีคิดที่หลากหลาย ทั้งวิธีคิดแบบด้านบวก–ด้านลบ คิดแบบเห็นคุณ-โทษ คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ตลอดจนไม่เชื่ออะไรง่ายๆ นักศึกษายอมรับว่าแม้กิจกรรมนี้จะทำให้รู้สึกมีอารมณ์บ้างเพราะฝ่ายตรงข้ามยั่วยุให้เกิดอารมณ์ แต่สุดท้ายแล้วก็ใช้ความคิดและเหตุผลในการตอบโต้ ย่อมแสดงว่านักศึกษาสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ได้จริง

- กิจกรรม “การจัดระดับความเหมาะสมของเว็บไซต์” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาสามารถนำวิธีคิดแบบแยกแยะมาใช้ได้เป็นอย่างดี และแม้ว่ากิจกรรมจะดูไม่ค่อยน่าสนใจแต่ก็ทำให้ได้ทดลองคิดแบบแยกแยะ และได้รู้ว่าตนเองสามารถคิดแยกแยะได้

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมช่วงค่ำ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรม คือ

- กิจกรรม “แสงเทียนแห่งสัจจอธิษฐาน” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีสติและเป็นสมาธิเร็วขึ้นอย่างเห็นได้ชัด อีกทั้งนักศึกษายังรายงานว่ามีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีเพื่ออนาคตของตนเองและความสุขของบุพการี

ในการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ ยังได้มีการนำผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และแบบบันทึกประจำวัน มาประกอบการประชุมด้วย โดยผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 (กาย สังคม จิต ปัญญา) พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” มีพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.25)

ส่วนผลจากแบบบันทึกกิจกรรม ถูกประเมินออกมาเป็นพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ที่สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ระดับ ประกอบด้วย สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา เป็นพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนา โดยแบ่งเกณฑ์การประเมินเป็น 3 ระดับ จากระดับ 1 มีพฤติกรรมเพียง 1 เป้าหมาย ถึงระดับ 3 มีพฤติกรรมครบ 3 เป้าหมาย ผลการประเมินพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 อยู่ในระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมาคือ ระดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 25.00 (ดูตาราง 18)

ตาราง 18 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา”

พฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3	ระดับ 1	ระดับ 2	ระดับ 3
จำนวน	0	5	15
ร้อยละ	0.00	25.00	75.00

จากแบบบันทึกกิจกรรมยังมีการประเมินผลความพอใจต่อกิจกรรม ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” มีความพอใจต่อกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 90.00 (ดูตาราง 19)

ตาราง 19 จำนวนและค่าร้อยละความพอใจต่อผลของกิจกรรมในวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ

ความพอใจต่อกิจกรรม	พอใจ	เฉย ๆ	ไม่พอใจ
จำนวน	18	2	0
ร้อยละ	90.00	10.00	0.00

ผลการบันทึกประจำวันถูกนำมาประเมินการพัฒนาด้านสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่สะท้อนให้เห็นความเปลี่ยนแปลงภายในความรู้สึกนึกคิด (Covert behavior) หลังการร่วมกิจกรรมในวันนี้ในด้านของการรู้ ตื่น และเบิกบาน ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนา โดยแบ่ง

เกณฑ์การประเมินเป็น 5 ระดับ จากระดับ 1 ไม่มีพฤติกรรมใดตามเป้าหมาย ถึง ระดับ 5 มีพฤติกรรมตามเป้าหมายครบทุกเป้าหมายและรายละเอียดขององค์ประกอบ จากการประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ 4 ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการพัฒนาครบทั้งด้านรู้ ตื่น และเบิกบาน แต่มีการพัฒนาเพียงบางรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 75.00 (ดูตาราง 20)

ตาราง 20 จำนวนและค่าร้อยละระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาในการทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา”

สุขภาวะทางปัญญา	ระดับ 1	ระดับ 2	ระดับ 3	ระดับ 4	ระดับ 5
จำนวน	0	0	5	15	0
ร้อยละ	0.00	0.00	25.00	75.00	0.00

สรุปการพัฒนาในวงจรที่ 4 ผู้วิจัย อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ และนักศึกษาได้สะท้อนผลร่วมกันถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา โดยหลังจากผ่านการพัฒนาในวงจรที่ 4 ซึ่งใช้เวลาทำกิจกรรมทั้งสิ้น 1 วัน นักศึกษาส่วนใหญ่ได้นำความรู้ที่ได้จากการอบรมมาปฏิบัติจริงในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองและเพื่อนๆ ซึ่งส่วนใหญ่สามารถนำมาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ซึ่งสิ่งที่ได้เรียนรู้เหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับผลการประเมินพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ผลการประเมินการพัฒนาปัญญา 3 และผลการประเมินระดับสุขภาวะทางปัญญาจากแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และแบบบันทึกประจำวัน และทำการประชุมฯ สะท้อนผลการปฏิบัติในวันนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผลของการพัฒนาได้ผ่านขั้นตอนของการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้แล้วระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม แม้ผลจากการประชุมฯ สะท้อนผลการปฏิบัติในวันนี้จะพบว่า การพัฒนานักศึกษาดังกล่าวบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการวิจัยแล้ว แต่จากการประชุมฯ ดังกล่าว นักศึกษายังต้องการที่จะได้ร่วมทำกิจกรรมจิตอาสาต่อไป เพื่อเป็นการฝึกตนให้รู้จักการแบ่งปันความสุขให้กับสังคม ในที่นี้คือการช่วยเหลืองานของวัด และถือเป็นการร่วมกันทำบุญเนื่องในวันปีใหม่เมือง (วันสงกรานต์) ทั้งหมดจึงเห็นควรทำกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาจิตอาสา และเรียกกิจกรรมของวันที่ห้านี้ว่า วันแห่งการ “ปันความสุข” โดยในขณะนี้ถือว่านักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาในเบื้องต้นและพร้อมในการพัฒนาตนให้ยิ่งขึ้นไป

วงจรที่ 5

1. ขั้นการวางแผน (Re-Plan)

หลังจากที่ทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” จากผลการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติทั้งจากนักศึกษา ผู้เชี่ยวชาญฯ อาจารย์ที่มีส่วนร่วมในการวิจัย พบว่า นักศึกษาสามารถพัฒนา

ศักยภาพของตนได้ตามเป้าหมาย แต่ผลจากการประชุมฯ นักศึกษายังต้องการที่จะได้ร่วมทำกิจกรรมจิตอาสาต่อไป โดยเน้นการแบ่งปันความสุขที่เกิดขึ้นกับตนเอง เผื่อแผ่ให้กับคนรอบข้างและสังคม อันสะท้อนให้เห็นคุณลักษณะหนึ่งของความเบิกบานใจ เมื่อบุคคลมีความสุขอย่างแท้จริงที่ไม่ใช่ความสุขจากการได้สิ่งมาเสพแล้ว ย่อมไม่คิดถึงแต่ความสุขเฉพาะตน แต่จะนึกถึงความสุขของคนรอบข้างและสังคมที่ตนอาศัยอยู่ ยินดีที่จะแบ่งปันความสุขให้ผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์หรือความลำบากต่างๆ เท่าที่ตนจะสามารถทำให้ได้ ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันสำรวจความต้องการของวัด โดยการสอบถามจากเจ้าอาวาสวัดโชติกุนสุวรรณาราม ในช่วงหลังรับประทานอาหารเย็น แล้วร่วมกันวางแผนดำเนินการในช่วงกลางคืน ก่อนนอน และร่วมกันปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในวันนี้ โดยแบ่งกลุ่มปฏิบัติการจิตอาสาออกเป็น 3 กลุ่มพร้อมช่วยกันตั้งชื่อกลุ่มเป็น 1. กลุ่ม “ซ่อมได้” ดำเนินการตรวจสอบและซ่อมบำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้าภายในวัด 2. กลุ่ม “สะอาดได้” ดำเนินการทำความสะอาดศาลา พัดลมและสิ่งต่างๆ ภายในศาลาวัด และ 3. กลุ่ม “สว่างได้” ดำเนินการตรวจสอบระบบไฟฟ้า และซ่อมบำรุงไฟฟ้าภายในวัด นับเป็นกิจกรรมที่บูรณาการความรู้ที่ได้รับการพัฒนามาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม เทคนิคที่ถูกนำมาใช้ในการพัฒนาความสุข คือ การเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ

2. ขั้นปฏิบัติและสังเกต (Re-Act and Re-Observe)

เมื่อผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายทราบแผนการพัฒนาฯ แล้ว บทบาทสำคัญในการพัฒนาฯ ในวันนี้ คือ นักศึกษาทุกคนซึ่งช่วยกันทำกิจกรรมจิตอาสาตามแผนที่วางไว้ดำเนินการอยู่ในค่ายวันที่ห้าเป็นวันแห่งการ “ปันความสุข” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้รู้จักแบ่งปันความสุขให้แก่สังคม โดยการบำเพ็ญประโยชน์ด้วยกิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมนี้ใช้เวลา 2.30 ชั่วโมง โดยมีกิจกรรมต่างๆ ซึ่งดำเนินไปพร้อมๆ กัน ดังนี้

- กิจกรรม “ซ่อมได้” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ได้นำความรู้ความสามารถด้านช่างของนักศึกษาไปใช้ในการสร้างประโยชน์ให้กับสังคม (วัด) โดยการตรวจสอบและซ่อมบำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้าภายในวัด วิธีปฏิบัติ คือเพื่อนนักศึกษาร่วมกันตรวจสอบสภาพการใช้งานของอุปกรณ์ไฟฟ้าภายในวัด แล้วคัดแยกว่าสิ่งใดต้องบำรุงรักษา สิ่งใดเสีย และสิ่งใดต้องซ่อมแซมเพื่อให้กลับมาใช้งานได้อีกครั้ง ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่านักศึกษามีความตั้งใจทำงานและช่วยเหลือกันและกันเป็นอย่างดี และทำงานตามลำดับขั้นตอน โดยไม่มีอาการวิตกกังวลใด ๆ

- กิจกรรม “สะอาดได้” มีวัตถุประสงค์ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการทำประโยชน์ให้กับสังคม (วัด) โดยการทำความสะอาดศาลา พัดลมและสิ่งต่างๆ ภายในศาลาวัด วิธีปฏิบัติ คือเพื่อนนักศึกษาร่วมกันทำความสะอาดศาลา พัดลมและสิ่งต่างๆ ภายในศาลาวัด โดยมีการวางแผนแบ่งขอบเขตการทำงาน ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นว่า นักศึกษาทำงานด้วยความเพลิดเพลินโดยทำงานไปร้องเพลงไป ทุกคนให้ความช่วยเหลือกันแม้จะไม่ใช่งานในขอบเขตของตน และมีการแบ่งงานกันทำเป็นอย่างดี

- กิจกรรม “สว่างได้” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนสร้างประโยชน์ให้กับสังคม (วัด) โดยการตรวจสอบระบบไฟฟ้า และซ่อมบำรุงไฟฟ้าภายในวัด วิธีปฏิบัติคือเพื่อนนักศึกษาร่วมดำเนินการตามที่ได้แบ่งขอบเขตในการตรวจสอบระบบไฟ และดำเนินการซ่อมบำรุงไฟฟ้าภายในวัด และแยกประเภทหลอดไฟว่า ซ่อมหรือต้องเปลี่ยนหลอดไฟ ในขณะดำเนินกิจกรรมนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยสังเกตเห็นนักศึกษามีความตั้งใจในการทำงานเป็นอย่างดี แม้จะมีอุปสรรคบ้าง แต่ก็สามารถร่วมกันคิดแก้ปัญหาได้

3. ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Re-Reflect)

วันที่ห้า หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมของวันนี้ ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย (ประกอบด้วย นักศึกษา อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ) ประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ โดยนำผลจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวัน โดยผ่านการตรวจประเมินจากผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย รวม 4 คน มาประกอบการประชุม นักศึกษาจะได้รับฟังผลการพัฒนาศักยภาพของตนที่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ไปตลอดทั้งวันในมุมมองของอาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ ผู้วิจัย และเพื่อนนักศึกษา และยังสามารถสะท้อนผลการปฏิบัติของตนเองและเพื่อนนักศึกษาเพิ่มเติมนอกเหนือจากการสะท้อนผลโดยการบันทึกกิจกรรม และการบันทึกประจำวันที่ได้ทำไปแล้ว การประชุมเช่นนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้รับทราบผลการปฏิบัติ (Feedback) และเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับผลการปฏิบัติแก่เพื่อนนักศึกษาด้วย ส่วนด้านของผู้วิจัย การประชุมเช่นนี้ยังเป็นโอกาสในการตรวจสอบสาระ (ข้อมูล) ที่ได้จากหลายมุมมองของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัยมากกว่า 1 คน แล้วนำข้อมูลมาอภิปรายร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูลทุกฝ่าย เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล ซึ่งผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาได้สัมผัสกับความสุขในแบบที่ไม่ได้เป็นผู้รับ แต่เป็นความสุขจากการเป็นผู้ให้ นั่นคือ การได้ให้ความช่วยเหลือแก่วัดโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน นักศึกษายังได้ร่วมกันคิดวางแผนปฏิบัติ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ นักศึกษายังรายงานว่า รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำบุญที่ยิ่งใหญ่ในวันปีใหม่เมืองมากกว่าปีที่ผ่านๆ มาเพราะได้มาปฏิบัติธรรมที่วัด รักษาศีล และได้ช่วยงานพระสงฆ์ ทำให้วัดสะอาด น่าอยู่อีกด้วย

- กิจกรรม “ซ่อมได้” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีความภูมิใจและเป็นสุขใจที่ได้ช่วยเหลือสังคม และสามารถทำงานได้ตามแผนที่วางไว้โดยไม่มีอุปสรรคใด ๆ พร้อมทั้งมีความเสียสละกำลังกายเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วย

- กิจกรรม “สะอาดได้” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีการแบ่งงานกันทำดีมาก ไม่เกิดงานซ้ำซ้อน จึงทำให้งานเสร็จเร็ว และทำได้ครบถ้วนตามที่วางแผนไว้ นักศึกษามีความสุขในการทำงานและเห็นผลของงาน ที่ทำให้บริเวณศาลาสะอาด เป็นระเบียบ แม้เป็นเพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม

- กิจกรรม “สว่างได้” ผลการปฏิบัติสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีกระบวนการคิดแก้ปัญหาที่ดี มีการช่วยกันคิด ช่วยกันทำ ไม่เกี่ยงงาน และมีความสุขในการทำงานแม้ในสภาพที่ต้องประสบกับอุปสรรคในการทำงาน

ในการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ ยังได้มีการนำผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และแบบบันทึกประจำวัน มาประกอบการประชุมด้วย โดยผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 (กาย สังคม จิต ปัญญา) พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปันความสุข” มีพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.75)

ส่วนผลจากแบบบันทึกกิจกรรม ถูกประเมินออกมาเป็นพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ที่สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ระดับ ประกอบด้วย สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา เป็นพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนา โดยแบ่งเกณฑ์การประเมินเป็น 3 ระดับ จากระดับ 1 มีพฤติกรรมเพียง 1 เป้าหมาย ถึงระดับ 3 มีพฤติกรรมครบ 3 เป้าหมาย ผลการประเมินพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 อยู่ในระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาคือ ระดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 20.00 (ดูตาราง 21)

ตาราง 21 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3 ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปันความสุข”

พฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3	ระดับ 1	ระดับ 2	ระดับ 3
จำนวน	0	4	16
ร้อยละ	0.00	20.00	80.00

จากแบบบันทึกกิจกรรมยังมีการประเมินผลความพอใจต่อกิจกรรม ซึ่งพบว่า นักศึกษาทุกคนที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ในวันแห่งการ “ปันความสุข” มีความพอใจต่อกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 100.00 (ดูตาราง 22)

ตาราง 22 จำนวนและค่าร้อยละความพอใจต่อผลของกิจกรรมในวันแห่งการ “ปันความสุข” ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ

ความพอใจต่อกิจกรรม	พอใจ	เฉย ๆ	ไม่พอใจ
จำนวน	20	0	0
ร้อยละ	100.00	0.00	0.00

ผลการบันทึกประจำวันถูกนำมาประเมินการพัฒนาด้านสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่สะท้อนให้เห็นความเปลี่ยนแปลงภายในความรู้สึกนึกคิด (Covert behavior) หลังการร่วมกิจกรรมในวันนี้ในด้านของการรู้ ตื่น และเบิกบาน ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนา โดยแบ่ง

เกณฑ์การประเมินเป็น 5 ระดับ จากระดับ 1 ไม่มีพฤติกรรมใดตามเป้าหมาย ถึง ระดับ 5 มีพฤติกรรมตามเป้าหมายครบทุกเป้าหมายและรายละเอียดขององค์ประกอบ จากการประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ 4 ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการพัฒนาครบทั้งด้านรู้ ตื่น และเบิกบาน แต่มีการพัฒนาเพียงบางรายละเอียดขององค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 70.00 และมีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับ 5 ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการพัฒนาครบทั้ง 3 เป้าหมายและครบทุกรายละเอียดขององค์ประกอบ คิดเป็นร้อยละ 5.00 (ดูตาราง 23) ดังนั้น นักศึกษาสามารถพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาได้ระดับ 4 ขึ้นไปจึงมีจำนวนถึงร้อยละ 75

ตาราง 23 จำนวนและค่าร้อยละระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาในการทำกิจกรรมในวันแห่งการ “ปันความสุข”

สุขภาวะทางปัญญา	ระดับ 1	ระดับ 2	ระดับ 3	ระดับ 4	ระดับ 5
จำนวน	0	0	5	14	1
ร้อยละ	0.00	0.00	25.00	70.00	5.00

สรุปการพัฒนาในวงจรที่ 5 ผู้วิจัย อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ และนักศึกษาได้สะท้อนผลร่วมกันถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา โดยหลังจากผ่านการพัฒนาในวงจรที่ 5 ซึ่งใช้เวลาทำกิจกรรมทั้งสิ้น 1 วัน นักศึกษาได้สัมผัสกับความสุขจากการเป็นผู้ให้ นั่นคือ การได้ให้ความช่วยเหลือแก่วัด โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน นักศึกษายังได้ร่วมกันคิดวางแผนปฏิบัติ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และยังรู้สึกมีความสุขที่ได้ทำบุญที่ยิ่งใหญ่ในวันปีใหม่เมืองมากกว่าปีที่ผ่านๆ มาเพราะได้มาปฏิบัติธรรมที่วัด รักษาศีล และได้ช่วยงานพระสงฆ์ สอดคล้องกับผลการประเมินพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ผลการประเมินการพัฒนาปัญญา 3 และผลการประเมินระดับสุขภาวะทางปัญญา จากแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม และแบบบันทึกประจำวัน และทำการประชุมฯ สะท้อนผลการปฏิบัติในวันนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผลของการพัฒนาได้ผ่านขั้นตอนของการพัฒนาความสุขไปแล้วระดับหนึ่ง นับว่านักศึกษามีการพัฒนาศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาได้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการวิจัยครั้งนี้

3. การประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

หลังจากที่กระบวนการพัฒนาฯ สิ้นสุดลง ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ทุกคนเป็นรายบุคคล เพื่อใช้ในการประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และนำไปประกอบการประชุมสรุปผลการดำเนินการ อีกทั้งใช้ประกอบการอภิปรายผลร่วมกับข้อมูลอื่นๆ เพื่อสรุปและยืนยันผลการพัฒนาฯ ต่อไป ดำเนินการโดยผู้วิจัยทำการพูดคุย ให้

เล่าและแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ตลอดจนสิ่งที่นักศึกษาได้กระทำตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยผลการสัมภาษณ์มีรายละเอียดดังนี้

ประเด็นด้านความรู้สึก (Affective component)

จากการสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา พบว่า นักศึกษาทั้งหมดคาดว่าการมาเข้าค่ายจะน่าเบื่อ แต่เมื่อมาทำกิจกรรมจริงๆ แล้วทำให้รู้สึกมีความสุข สนุกสนาน

"... พอมาค่ายจริง ๆ ก็ไม่ได้น่าเบื่ออะไร กิจกรรมก็สนุกดี มีการเล่นเกม... และเพื่อนๆ ทุกคนก็พยายามมีส่วนร่วมในกิจกรรมทำให้กิจกรรมไม่น่าเบื่อ และทำให้ทุกคนสนุกในการทำกิจกรรม" (S20)

"รู้สึกขอบคุณตัวเองที่ไม่ทิ้งโอกาสในการมาร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้ค่ะ... ที่ยอมสละเวลาที่เอาไปเที่ยวทิ้งไปเพื่อมาเจอสิ่งที่ดีกว่า มาเรียนรู้ถึงความสุขที่แท้จริง โดยไม่ต้องออกไปแสวงหาข้างนอก เป็นความสุขที่เกิดขึ้นข้างในจิตใจค่ะ และอยู่กับมันได้เรื่อยๆ" (S09)

เนื่องจากการพัฒนาฯ ในค่ายคุณธรรม ดำเนินการเป็นเวลา 5 วัน และเป็น 5 วันที่นักศึกษาต้องร่วมกันคิด วางแผน แก้ปัญหา มีส่วนร่วมช่วยเหลือกันในทุกกิจกรรม จึงทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

"... มีความสุขที่ได้ตื่นเช้ามาสูดอากาศสดชื่น และได้รับรู้อากาศที่สงบ...กิจกรรมตลอดทั้งวันทำให้รู้สึกมีความสุข สนุกสนานมาก ๆ หนูรู้สึกประทับใจเพื่อนๆ หลายคนที่ได้เสียสละในการทำกิจกรรมหลายๆ อย่างเพื่อคนอื่น..." (S12)

นอกจากความสุข สนุกสนาน และความสัมพันธ์ดีๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว นักศึกษายังรายงานว่าตนมีสติและสมาธิเพิ่มขึ้นด้วย

"... พอมาทำกิจกรรมวันแรกสนุกดีค่ะ ชอบครูระฆัง รู้สึกทำให้เรามีสติมากขึ้น เอาใจกลับมาอยู่กับตัวเอง...ในวันที่ 2-3 ... ได้รู้ว่าทุกอย่างไม่ใช่เพราะความบังเอิญ วันที่ 4-5 เป็นอะไรที่เหนื่อยที่สุด...แต่ก็สนุกมาก ทำให้เห็นถึงความพยายามและความสามัคคีของเรา รู้สึกรักเพื่อนและดีใจที่เราได้เจอกัน มาร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน... มีความสุขค่ะ ถ้าเป็นไปได้ก็อยากจะมาทำกิจกรรมร่วมกันอีก" (S06)

"... พอได้เริ่มทำวันแรกเจอพี่ตี๋ (วิทยากรวันแรก) จึงทำให้ความรู้สึกดีเพิ่มขึ้น และได้เพื่อนใหม่ๆ ที่มีนิสัยเข้ากันได้ ทำให้วันต่อมาเริ่มรู้สึกมีกำลังใจในการทำกิจกรรมค่ะ รู้สึกสนุกในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และกิจกรรมยังส่งผลทำให้จิตใจสงบ มีสติในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น" (S10)

"รู้สึกมีความสุข และสบายใจ เพราะถือเป็นกิจกรรมที่ดีมาก ทำให้ผมมีสติและสมาธิมากขึ้นและมีความสุขทั้งทางกาย ใจมากขึ้น..." (S15)

เมื่อถามว่าชอบแนวทางในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในแบบนี้หรือไม่ ส่วนใหญ่นักศึกษาตอบว่า ชอบ และชอบมาก โดยให้เหตุผลว่ากิจกรรมช่วยพัฒนาศักยภาพของตนทั้งด้านจิตใจ และการกระทำ ช่วยให้มีสติ สมาธิ ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

“ชอบมากครับ... สุดท้ายที่สุดผลลัพธ์ในการทำกิจกรรมก็ทำให้เกิดการพัฒนาในตัวผู้เข้าร่วม...ส่วนตัวผมชอบมาก โดยเฉพาะกิจกรรมที่เน้นกับการอยู่กับตัวเอง ทำจิตของเราให้อยู่กับเรา เป็นการพัฒนาจิตใจที่ดีมาก ชอบมากจริงๆ” (S13)

“ชอบค่ะ เพราะเป็นการพัฒนาอย่างหนึ่ง ทั้งการพัฒนาตนเอง และพัฒนาสังคม... ยังเป็นการฝึกสมาธิและสติของตัวเองในการทำกิจกรรมครั้งนี้ ทำให้รู้และพัฒนาศักยภาพได้ดีขึ้นทั้งทางด้านความคิด จิตใจ ร่างกาย สติปัญญา และสมาธิ ถือว่ามันดีขึ้นมากจากเดิม...” (S04)

“ส่วนตัวแล้วชอบค่ะ เพราะพัฒนาได้จริงไม่ว่าจะเป็นทางจิตใจ การกระทำ ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงจากที่เคยเป็นอยู่มาก มีสติมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น” (S11)

นักศึกษายังรายงานถึงเหตุผลของการชอบแนวทางการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาแบบนี้ว่า เพราะเห็นประโยชน์ในแง่ของการทำให้ตนและเพื่อนมีความคิดรอบคอบ ซึ่งเป็นผลจากการมีสติมากขึ้น อีกทั้งยังมีการเปลี่ยนแปลงในแง่ของความคิดคำนึงถึงผลกระทบต่อผู้อื่น และการมีจิตอาสามากขึ้น

“ชอบนะคะ เพราะมันสามารถพัฒนาจิตใจจากการที่เคยเป็นคนใจร้อน ให้มีสติควบคุมอารมณ์มากขึ้น และยังสอนให้เรามีจิตอาสา ทำความดีให้กับสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนและไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น” (S05)

“ชอบครับอาจารย์ เพราะฝึกให้ตัวเองมีสมาธิ มีสติ คิดให้รอบคอบก่อน คิดถึงผลกระทบที่ตามมาด้วยว่า เดือดร้อนคนอื่นหรือเปล่า...” (S01)

ประเด็นด้านความรู้คิด (Cognitive component)

จากการสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรม ว่ากิจกรรมใดเหมาะสมและไม่เหมาะสม นักศึกษาเห็นว่ากิจกรรมส่วนใหญ่มีความเหมาะสมดีแล้ว เพราะเห็นถึงประโยชน์และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

“... ทุกกิจกรรมมีความเหมาะสม เพราะแต่ละกิจกรรมทุกกิจกรรมจะแฝงไปด้วยความหมายหรือสาระอันเป็นประโยชน์นะ... นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้... จริงๆ คิดว่าทุกกิจกรรมดีเหมาะสมหมด ไม่มีกิจกรรมใดที่ไม่ชอบเลย เพราะได้ความรู้ด้วย” (S19)

โดยกิจกรรมที่นักศึกษาเห็นว่าเหมาะสมเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมเดินจงกรม กิจกรรมแก้วน้ำสมาธิ กิจกรรมครูระฆัง กิจกรรมวาดรูปใบหน้า กิจกรรมแสงเทียนแห่งสัจจอธิษฐาน กิจกรรมไม้ล้ม แต่มีบางกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม นั่นคือ กิจกรรมการบรรยาย

“กิจกรรมจิตอาสาค่ะ... ทำให้พวกเราได้เรียนรู้ที่จะเสียสละ แบ่งปันความสุขให้ผู้อื่นและสังคมที่เราอยู่... และกิจกรรมเดินจงกรม...ทำให้ได้อยู่กับตัวเอง ไม่คิดฟุ้งซ่าน ได้มีสมาธิจดจ่อ

กับสิ่งที่ทำ... กิจกรรมแก้วน้ำสมาธิ เพราะทำให้พวกเราได้ฝึกความอดทน กับสิ่งที่ทำอยู่ ถึงแม้จะมีอุปสรรค... กิจกรรมครูระฆัง... เหมาะสมอย่างมาก เพราะหนูคิดว่ามันสามารถทำให้เราหยุดฟุ้งซ่าน หยุดคิดเรื่องที่ไม่สำคัญและให้มีสติอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น... กิจกรรมที่ไม่เหมาะสม หนูคิดว่าเป็นกิจกรรมที่ให้ฟังบรรยาย... เพราะการบรรยายช่วงบ่าย แน่นอนว่าต้องง่วงกันหมด” (S12)

“... โดยปกติจะเป็นคนที่ชอบคิดฟุ้งซ่าน แต่พอได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ จิตที่วิ่งไปมาเหมือนหนูติดจั่นก็หยุดนิ่ง เพราะเราสามารถบังคับมันได้... การใช้กิจกรรมที่เล่นซ่อนหาจิตเป็นกิจกรรมที่เพลิดเพลินมาก... ส่วนกิจกรรมที่คิดว่าไม่เหมาะสมคือ การบรรยายครับ... แม้ว่าจะแทรกมุขตลกเข้าไป แต่มันก็ยังคงน่าเบื่อ ไม่เหมาะสมซักเท่าไร” (S02)

“... กิจกรรมวาดรูปใบหน้าตัวเอง แล้วให้เพื่อนหาว่ารูปที่วาดนั้นคือใคร... แต่จากกิจกรรมสื่อให้รู้ว่า คนเรานั้นมีหลายด้าน เช่น ด้านที่เราคิดว่าเราเป็น ด้านที่คนอื่นคิดว่าเราเป็น และสุดท้ายคือ ด้านที่เป็นตัวเราจริงๆ และยังมีอีกหลายกิจกรรม เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้มีสติสมาธิมากขึ้นครับ” (S20)

“กิจกรรมแสงเทียนแห่งสัจจอธิษฐานเหมาะสมครับ การที่เราได้อยู่ในความมืดกับแสงสว่างที่มีเพียงแค่แสงเทียนนั้น ทำให้เรามีสมาธิและได้คิดอะไรมากมาย เพราะมันไม่ทำให้เราวอกแวก” (S14)

“กิจกรรมที่คิดว่าเหมาะสม คือ บล๊อคไม้จังก้า (กิจกรรม “ไม้ล้ม”) เพราะ... ได้ทำร่วมกันเป็นกลุ่มและยังช่วยส่งเสริมความคิด สมาธิ และการนึกถึงใจผู้อื่นอีกด้วย... เพราะเราต้องทำงานหรือกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นบ่อยๆ สำหรับกิจกรรมที่คิดว่าไม่เหมาะสมคือ กิจกรรมที่เป็นการบรรยาย...” (S17)

และเมื่อถามความคิดเห็นต่อการนำกระบวนการแบบมีส่วนร่วมมาเป็นวิธีการเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาว่าเหมาะสมหรือไม่ นักศึกษาทั้งหมดให้ความเห็นว่า เหมาะสม เพราะช่วยให้เข้าใจเนื้อหา จดจำได้ดี มีความกระตือรือร้น ได้รับความร่วมมือจากทุกคน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ และนำมาปรับใช้ได้จริง

“เหมาะสมมาก เพราะการมีส่วนร่วมของทุกคนในการทำกิจกรรม จะทำให้เข้าใจในเนื้อหาได้ดียิ่งขึ้น จดจำได้ดี มีความกระตือรือร้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติที่ไม่มีในทฤษฎีเนื้อหาที่เรียน ทำให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงมากขึ้นกว่าในทฤษฎีค่ะ” (S12)

“เป็นวิธีการที่เหมาะสมนะครับ เพราะทุกคนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม พยายามทำกิจกรรมที่ได้รับให้ออกมาดีที่สุด และเพื่อนก็ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ทำให้กิจกรรมลุล่วงไปด้วยดี” (S02)

“เหมาะสมค่ะ เพราะ... เราสามารถเรียนรู้ได้จากความคิดและประสบการณ์ของคนอื่นแล้วนำมาปรับใช้กับความคิดตนเอง เป็นการยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่นเพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเองให้ดีขึ้น” (S06)

“ก็เหมาะสมนะ การที่ได้ลงมือทำย่อมเป็นสิ่งที่ดี เป็นประสบการณ์ และการมีส่วนร่วมและลงมือกระทำนั้นมันเป็นการฝึกทุกๆ ด้านของตัวตนเรา” (S18)

เมื่อสอบถามถึงเหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและเพื่อนๆ ซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

“ทุกคนมีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ช่วยกันทำงานด้วยความเต็มใจโดยไม่ต้องให้ใครมาสั่ง...และทุกคนรู้จักควบคุมอารมณ์ ใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา...” (S19)

“การที่ให้นั่งล้อมวงแล้วเปิดใจคุยกัน (การประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติที่จัดทุกวัน) เพื่อนแต่ละคน...แสดงความคิดเห็นที่ดีขึ้นกว่าเดิมก่อนที่จะไปปฏิบัติธรรม ซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจนมาก ส่วนผมรู้สึกว่าใจเย็นมากขึ้น เหมือนกับเพื่อนๆ ก็คิดกันอย่างรอบคอบขึ้น” (S15)

“... จากตอนแรกถึงตอนมาค่าย เพื่อนๆต่างแสดงเหตุผลในการแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น รู้ว่าต้องแก้ไขปัญหาของตัวเองอย่างไรมากขึ้น แล้วก็ตอนเวลาว่างที่อาจารย์ให้ทุกคนรู้จักช่วยงานวัดบ้างอะครับ...ตอนแรกทุกคนอาจไม่รู้ว่าต้องทำอะไรหรือต้องรอให้อาจารย์บอกให้ทำ...ผ่านมา 3-4 วัน กลับเห็นการพัฒนาของเพื่อนและตัวผมเอง คือ ไม่ต้องรอให้ใครบอกหรือสั่ง พออาจารย์ปล่อยพัก... แต่ละคนไม่เกี่ยงงานเลย...รู้ว่าควรทำอะไร และพร้อมที่จะช่วยเพื่อส่วนรวมมากๆ อย่างเห็นได้ชัด” (S03)

เมื่อผู้วิจัยสอบถามถึงความคิดเห็นต่อการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาด้วยแนวทางนี้สามารถสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาได้มากน้อยเพียงใด นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาด้วยแนวทางนี้สามารถพัฒนาได้มาก เพราะนักศึกษาได้ร่วมคิด ร่วมทำกิจกรรม และปฏิบัติจริง จึงรู้วิธีที่เหมาะสมกับตนเอง ส่วนเนื้อหากิจกรรมช่วยให้คิดวิเคราะห์ มีสติ สมาธิมากขึ้น

“คิดว่าการพัฒนาแนวทางนี้ได้มากค่ะ เพราะหนูคิดว่าเป็นการพัฒนานักศึกษาแบบมีส่วนร่วมให้นักศึกษาร่วมคิด ร่วมกันทำกิจกรรม และปฏิบัติจริง ทำให้ผู้เรียนเข้าใจในเนื้อหาและจดจำได้ดี ทำให้รู้แนวทางหรือวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง ที่จะนำไปใช้ปฏิบัติจริงในอนาคตได้” (S12)

“จากการเข้าค่ายนี่ ทำให้สุขภาวะทางปัญญาของเราดีมากขึ้นครับ เพราะได้นำหลักธรรมทางศาสนาเข้ามาช่วย เช่น แก้ไขปัญหาจากต้นเหตุ ทำให้เราเป็นคนมีเหตุผลมากขึ้น รู้จักคิดพิจารณา ไตร่ตรอง วางแผนก่อนลงมือทำอย่างเป็นลำดับขั้นตอนที่วางไว้” (S19)

“ได้ครับ เพราะการที่เราลงมือทำกิจกรรมต่างๆ มาจากความตั้งใจของเราเอง เราคิดวางแผนเอง และมันจะติดตัวเราตลอดไป” (S20)

“ได้มากนะ อย่างผม... ปกติเป็นคนไม่ค่อยเข้าวัดเข้าวา กิจกรรมต่างๆ สอนให้ผมได้คิด แล้วมีสติก่อนที่จะทำอะไรเหล่านี้...ได้เข้ามาปฏิบัติแล้วความคิดและการกระทำของผมมันดีขึ้นกว่าแต่ก่อน” (S01)

แต่นักศึกษาบางส่วนเห็นว่าแนวทางในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาเช่นนี้ สามารถพัฒนานักศึกษาได้ปานกลาง เพราะมีปัจจัยเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง บางคนอาจพัฒนาตนได้ยังไม่มากนักในช่วงเวลาเพียงเท่านี้

“ผมว่าไม่ถึงกับมากนะ แค่ปานกลาง แต่ก็มากกว่าวิธีปกติ เพราะให้นักศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการทำวิจัย และการทำกิจกรรมติดต่อกันทุกๆ วัน เป็นเวลาติดต่อกันมันย่อมทำให้เราได้ซึมซับเข้าไป... ตอนที่เราอยู่ในค่าย เราก็ได้ทำเกี่ยวกับกิจกรรมที่ต้องคิด ต้องวิเคราะห์ พอได้ทำบ่อย ๆ มันจะเป็นไปตามอัตโนมัติ คิดดีเราก็เป็นสุข ขึ้นอยู่กับเราด้วยว่าจะเลือกคิดแบบไหน แต่โดยส่วนใหญ่พอออกจากค่ายก็จะคิดบวกอัตโนมัติ...แต่การพัฒนามันก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของแต่ละคนด้วย คนเราไม่เหมือนกัน บางคนอาจต้องใช้เวลานานกว่านี้อีก” (S02)

สำหรับข้อด้อยของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาแบบนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าช่วงเวลาที่เข้าค่ายไม่เหมาะสม เพราะเป็นวันหยุดสงกรานต์และเป็นเดือนเมษายน สภาพอากาศร้อนมาก สถานที่ยังไม่เหมาะสมเพราะไม่มีเครื่องปรับอากาศ และตัววิทยากรบางส่วนยังเน้นการบรรยาย

“ด้วยตัวกิจกรรมผมว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาศักยภาพนักศึกษาได้แน่นอน แต่ต้องจัดกิจกรรมในวันธรรมดาจะดีกว่า ช่วงเวลาเทศกาลนี่ จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวครับ” (S14)

“ระยะเวลาในการทำกิจกรรมค่ะ และสถานที่อบรมไม่มีแอร์ พัดลมก็ไม่พอ สภาพอากาศมันร้อนเกินไปทำให้ไม่ค่อยมีสมาธิและง่วง เลยอาจทำให้ประสิทธิภาพในการรับรู้ข้อมูลไม่เต็มที่” (S05)

“กิจกรรมมันก็โอเคนะ มันไม่หนักเกินไป สำหรับผมนะ วิทยากรบางส่วน ไม่เข้าใจวัยรุ่น...รู้สึกเบื่อและจะส่งผลให้ไม่ยอมเปิดรับความรู้นั้น...” (S03)

ประเด็นด้านพฤติกรรม (Behavioral component)

เป็นประเด็นสุดท้ายที่ชวนพูดคุย ซึ่งเป็นการสอบถามถึงความตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตต่อไปหรือไม่ มากน้อยเพียงใด นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบว่าตั้งใจจะนำไปใช้มาก

“นำไปใช้ต่อแน่นอนค่ะ จะนำไปใช้มากเท่าที่จะทำได้ เช่น กิจกรรมครูระฆัง หนูตั้งโทรศัพท์สั่นทุก 1 ชั่วโมง... แล้วมีสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกสัก 3 ครั้ง แล้วให้มีสติกับปัจจุบัน ... กิจกรรมเมล็ดพันธุ์ความคิด หนูพยายามคิดบวกให้มากกว่าคิดลบ... กิจกรรมวาดรูปใบหน้าตัวเอง หนูจะไม่ตัดสินอะไรจากที่เห็นภายนอก... เพราะสิ่งที่เราคิดอาจไม่เป็นอย่างที่คิดและเห็นก็ได้... กิจกรรมจิตอาสา หนูจะเรียนรู้และใช้พลังความสามารถตัวเองในการช่วยงานสังคมหรือส่วนรวมตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ให้ได้... กิจกรรมแก้วน้ำสมาธิ หนูจะตั้งใจทำสิ่งต่างๆ ทั้งด้านการเรียนหรือเป้าหมายต่างๆ ให้ได้... หากสิ่งที่เราได้พยายามเต็มที่แล้วผลที่ออกมาจะไม่เป็นอย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้ แต่อย่างน้อยเราก็ได้ทำ และได้เรียนรู้จากสิ่งที่ผ่านมาค่ะ” (S12)

“นำไปใช้แน่นอนค่ะ จะใช้ให้มากที่สุด สิ่งที่ได้เรียนรู้คือ ความมีสำนึก ความตระหนักในหน้าที่และความมีจิตอาสา... การมองโลกที่ได้เรียนรู้ค่ะ...ไม่ควรมองคนอื่นแค่เพียงภายนอก... และคิดบวก... และอีกอันที่ชอบคือ ครูระฆัง เป็นกิจกรรมที่ทำให้เรามีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้น ถ้าปกติเราจะไม่มีระฆัง แต่เราใช้เสียงอย่างอื่นแทนได้...” (S04)

“นำไปใช้มากๆ เลยครับ... เช่น เรื่องการแก้ไขปัญหา... คือ รู้จักใช้สติ ตั้งสติ คิดถึงการที่จะทำรวมไปถึงผลที่ตามมา และวางแผนอย่างมีขั้นตอน และเมื่อเกิดปัญหา ควรใช้เหตุผลในการแก้ไข... รู้จักคิดก่อนลงมือทำ... และวิธีนั้นต้องไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วยครับ” (S19)

“จะนำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้มากที่สุดค่ะ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีสติรอบคอบให้มาก... และนำเอาหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ให้เกิดประโยชน์...” (S06)

สุดท้ายผู้วิจัยขอให้นักศึกษาเสนอแนะสิ่งที่จะช่วยให้การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาฯ มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ส่วนใหญ่นักศึกษาเสนอว่า กิจกรรมควรเน้นการปฏิบัติ ไม่เน้นการบรรยาย วิทยากรควรสามารถกระตุ้นผู้เรียนได้ สภาพอากาศในห้องไม่ควรร้อน สถานที่ยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ วันเวลาที่จัดค่ายไม่ควรตรงกับเทศกาล และควรเพิ่มระยะเวลาในการอบรม ข้อเสนอแนะดังกล่าวเหล่านี้ ล้วนเป็นปัจจัยภายนอกทั้งสิ้น

“... การให้นักศึกษาทุกคนได้มีส่วนร่วมในการออกมาวางแผนคิดกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยพัฒนานักศึกษาด้วยกันจะทำให้นักศึกษาเกิดความกระตือรือร้นได้มากขึ้นนะอันนี้ดีแล้ว... สภาพแวดล้อม อากาศก็สำคัญไม่แพ้กันค่ะ เพราะอาจจะทำให้ผู้เรียนง่วงและไม่อยากเรียน ควรมีพัดลมเพียงพอถ้าอากาศในห้องร้อนเกินไป...” (S05)

“อาจจะมีการหาวิทยากรที่ช่วยเพิ่มอารมณ์... ไม่ง่วงนอนแต่แฝงเร้นความรู้... และอาจจะเป็นเรื่องระยะเวลา สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกบางอย่าง แต่โดยรวมน่าจะเป็นเรื่องระยะเวลามากกว่าที่ควรจะเพิ่มให้มากขึ้น เพื่อสร้างเสริมให้มีการพัฒนาได้มากขึ้น” (S04)

“ควรจัดหาวันและเวลาที่ไม่ตรงกับเทศกาล จะทำให้มีใจเข้าร่วมมากกว่านี้ ไม่ฟุ้งซ่านค่ะ” (S07)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมดสะท้อนว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีศักยภาพในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของตนได้ตามลำดับจากวงจรที่ 1 ที่เริ่มเปิดใจรับการเรียนรู้ เข้าใจ และยอมรับความแตกต่าง คิดบวก มีความสุขจากการมีสติอยู่กับปัจจุบัน สู่วงจรที่ 2 ที่พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และเกิดสัมมาทิฐิ ต่อไปสู่วงจรที่ 3 ที่มีความรู้และเข้าใจวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและมีสมาธิมากขึ้น เข้าสู่วงจรที่ 4 ที่สามารถฝึกตนตามหลักไตรสิกขาได้ จนเข้าถึงวงจรที่ 5 ที่สามารถคิดและเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น จึงมีความสุขจากการเป็นผู้ให้ การพัฒนาตามแนวทางนี้จึงนับว่าเป็นอีกทางที่จะนำสุขภาวะทางปัญญามาสู่นักศึกษาได้นั่นเอง

2.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพข้างต้น เป็นการนำเสนอผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาจากการร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติของนักศึกษาผ่านเครื่องมือหลายชนิดช่วยให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการพัฒนาฯ การวิจัย

ครั้งนี้ยังมีการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณที่ผู้วิจัยนำไปวิเคราะห์และใช้ค่าสถิติเป็นเครื่องยืนยันการพัฒนาดังกล่าวอีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณนี้ เพื่อนำเสนอผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาจากการรายงานตนเองของนักศึกษาผ่านแบบวัด ซึ่งเมื่อวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญา เปรียบเทียบระหว่างก่อนเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ทันที และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ 1 เดือน ได้ผลดังนี้

ตาราง 24 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบรายด้านของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เมื่อวัดก่อนการเข้าร่วมฯ และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที

ตัวแปร	ก่อนเข้าร่วมฯ		หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที		t
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	
สุขภาวะทางปัญญา	4.2283	.41099	4.4152	.44663	3.404**
องค์ประกอบด้าน “รู้”	4.6778	.59552	4.8667	.49244	1.987
องค์ประกอบด้าน “ตื่น”	4.2938	.44477	4.4312	.55381	2.238*
องค์ประกอบด้าน “เบิกบาน”	3.4667	.67668	3.7167	.68420	2.150*

*p < .05, **p < .01

จากตาราง 24 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที ($\bar{X}$ = 4.4152) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ ($\bar{X}$ = 4.2283) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p < .01 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้านพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “รู้” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที ($\bar{X}$ = 4.8667) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ ($\bar{X}$ = 4.6778) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “ตื่น” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที ($\bar{X}$ = 4.4312) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ ($\bar{X}$ = 4.2938) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.05 และพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “เบิกบาน” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที ($\bar{X}$ = 3.7167) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ ($\bar{X}$ = 3.4667) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p < .05

ตาราง 25 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบรายด้านของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เมื่อวัดก่อนการเข้าร่วมฯ และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน

ตัวแปร	ก่อนเข้าร่วมฯ		หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน		t
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.	
สุขภาวะทางปัญญา	4.2283	.41099	4.3370	.29953	2.131*
องค์ประกอบด้าน “รู้”	4.6778	.59552	4.7667	.43692	.881
องค์ประกอบด้าน “ตื่น”	4.2938	.44477	4.3000	.43377	.075
องค์ประกอบด้าน “เบิกบาน”	3.4667	.67668	3.7417	.44088	2.109*

*p < .05

จากตาราง 25 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน ($\bar{X}$ = 4.3370) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ ($\bar{X}$ = 4.2283) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.05 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้านพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “รู้” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน ($\bar{X}$ = 4.7667) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ ($\bar{X}$ = 4.6778) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับ นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “ตื่น” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน ($\bar{X}$ = 4.3000) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ ($\bar{X}$ = 4.2938) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “เบิกบาน” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน ($\bar{X}$ = 3.7417) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ ($\bar{X}$ = 3.4667) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p < .05

นอกจากนี้ จากตาราง 26 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที ($\bar{X}$ = 4.4152) กับวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน ($\bar{X}$ = 4.3370) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้านพบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “รู้” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที ($\bar{X}$ = 4.8667) กับวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน ($\bar{X}$ = 4.7667) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับที่พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “ตื่น” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที ($\bar{X}$ = 4.4312) กับวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน ($\bar{X}$ = 4.3000) แตกต่างกัน

อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “เบิกบาน” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที ($\overline{X}$ = 3.7167) กับวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน ($\overline{X}$ = 3.7417) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 26 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบรายด้านของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน

ตัวแปร	หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที		หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน		t
	$\overline{X}$	SD.	$\overline{X}$	SD.	
สุขภาวะทางปัญญา	4.4152	.44663	4.3370	.29953	1.331
องค์ประกอบด้าน “รู้”	4.8667	.49244	4.7667	.43692	1.616
องค์ประกอบด้าน “ตื่น”	4.4312	.55381	4.3000	.43377	1.341
องค์ประกอบด้าน “เบิกบาน”	3.7167	.64911	3.7417	.44088	.245

$p < .05$

จากตาราง 24, 25, 26 แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของการพัฒนาฯ เพราะผลต่างในภาพรวมยังคงอยู่ เพียงแต่มีองค์ประกอบด้านตื่นที่ลดลงไปเท่านั้น ขณะที่องค์ประกอบอื่นยังคงที่ ซึ่งจะได้อภิปรายต่อไปในบทที่ 5

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณได้ผลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพ นับได้ว่าการศึกษาครั้งนี้เป็นกระบวนการที่ดีในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาเพื่อให้สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของตนเอง และยังพบผลจากการพัฒนาฯ ที่นอกเหนือจากวัตถุประสงค์ของการศึกษา จากการสังเกตขณะดำเนินกิจกรรมพบว่า นักศึกษามีความสามารถในการคิดเป็นทำเป็น เรียนรู้การทำงานเป็นทีม เข้าใจผู้อื่น เคารพความเห็นต่างและกล้าแสดงความคิดเห็น ส่วนในระยะติดตามผลพบความเป็นกัลยาณมิตรต่อกันระหว่างนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ โดยมีการสอบถามความเป็นไปและความคืบหน้าของการแก้ไขปัญหาของแต่ละคน พร้อมทั้งมีการให้คำแนะนำ และกำลังใจต่อกัน แสดงถึงความห่วงใย เอาใจใส่ต่อเพื่อน ไม่ละทิ้งกัน และพยายามช่วยให้เพื่อนพ้นจากความทุกข์ ความไม่สบายใจ และไต่ถามสารทุกข์สุกดิบกันอยู่เสมอ โดยผ่านทางอาจารย์ผู้วิจัยและทางกลุ่มเครือข่ายสังคมออนไลน์ (แอพพลิเคชั่นไลน์) จึงสรุปภาพรวมของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา จนกระทั่งได้รูปแบบการพัฒนาฯ

2.3 รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยได้ข้อสรุปจากผลของการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดแล้วจัดการประชุมสรุปผลการดำเนินการอีกครั้งรวม 24 คน หลังจากสิ้นสุดการเข้าค่าย 1 สัปดาห์ เพื่อสอบถาม ตรวจสอบ ประเมินผลการดำเนินการกิจกรรมที่ผ่านมา ซึ่งนำไปสู่การหาข้อสรุปผลการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม สรุปออกมาเป็นรูปแบบการพัฒนา ซึ่งจากผลการประชุมครั้งนี้ ทุกฝ่ายมีความเห็นร่วมกัน สามารถสรุปได้ดังนี้



ภาพประกอบ 12 ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมให้กับผู้ร่วมวิจัย

1. ปัจจัยป้อน (Input) ได้แก่ การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ซึ่งแยกออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ส่วนของการสร้างสัมพันธ์ และในส่วนของการสร้างความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการวิจัย พบว่ามีการดำเนินการที่เหมาะสมทั้งสองส่วน โดยในส่วนของกิจกรรมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ดำเนินการนั้นมีประสิทธิภาพดีและเหมาะสมทั้งด้านของกิจกรรม วิทยากรนำกลุ่ม และระยะเวลา และถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่ส่งผลต่อกระบวนการพัฒนาในขั้นตอนต่อมา เพราะกลุ่มนักศึกษาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งยังไม่เคยหรือยังไม่ค่อยรู้จักกันมากนักแม้แต่เพื่อนในสาขาเดียวกันก็ตาม การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีจึงเป็นจุดเริ่มต้นของความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกัน ส่วนในการดำเนินการเตรียมความพร้อมด้านความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการวิจัยนั้นสามารถทำได้อย่างดีทั้งด้านของเนื้อหา และระยะเวลา และนับเป็นขั้นตอนที่จำเป็นเพื่อให้แน่ใจว่าผู้เข้าร่วมวิจัยทุกฝ่ายมีทิศทาง วิธีการ และเป้าหมายร่วมกัน ซึ่งจะช่วยเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการวิจัยในขั้นต่อไป

2. กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา (Process) หลังจากที่ได้เตรียมความพร้อมให้กับผู้ร่วมวิจัย ก็เข้าสู่ขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา การดำเนินการจะเป็นไปตามขั้นตอนของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยใช้แนวคิดของ เคมมิส และ แมคแทกการ์ด (Kemmis; &

McTaggart. 1988) เริ่มต้นจากการวางแผน (Plan) ปฏิบัติและสังเกต (Act and Observe) และสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) ปรับปรุงแผน (Re-Plan) ปฏิบัติ (Re-Act) สังเกต (Re-Observe) และสะท้อนผลการปฏิบัติ (Re-Reflect) เป็นเช่นนี้ไปเป็นวงจรที่เคลื่อนไหวแบบ “เกลียวสว่าน” จนกว่าจะบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยนักศึกษาและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันวางแผนการพัฒนาภายใต้กรอบเนื้อหาของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ที่เรียกว่า ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ในรูปแบบของการจัดค่ายคุณธรรม และการประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งจากการร่วมกันวางแผนกำหนดให้การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 5 แนวทาง ได้แก่

2.1 แผนการพัฒนาสติ ภายใต้กิจกรรมที่ใช้ชื่อว่า “ปลุกให้ตื่น” ในวงจรแรก ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายได้ร่วมกันวางแผนการพัฒนาที่เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ โดยอาศัยผลจากการสนทนากลุ่มในกลุ่มนักศึกษา แล้วทำการประชุมวางแผนร่วมกัน และนำไปสู่การกำหนดกิจกรรมภายในค่ายคุณธรรม การดำเนินการในวงจรที่หนึ่งตามที่ได้วางแผนไว้เป็นวันแห่งการ “ปลุกให้ตื่น” โดยผู้ร่วมวิจัยกำหนดผู้รับผิดชอบหลักเป็นวิทยากรผู้มีความเชี่ยวชาญและมากประสบการณ์ในการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา และประยุกต์กระบวนการกลุ่มมาช่วยในกระบวนการเรียนรู้ นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เป็นผู้รับการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ กำหนดระยะเวลาการดำเนินการ 1 วัน ผู้ร่วมวิจัยทำการสังเกตผลการปฏิบัติ และเมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาในวันนี้ ผู้ร่วมวิจัยประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ เพื่อร่วมประเมินผลการพัฒนา และค้นหาแนวทางเพื่อนำไปปรับปรุงกิจกรรมในวงจรถัดไป

2.2 แผนการพัฒนาความเห็นชอบ ภายใต้กิจกรรมที่ใช้ชื่อว่า “ปั้นแต่งศรัทธา” ในวงจรที่สอง ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายได้ร่วมกันวางแผนการพัฒนา โดยเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจในสัมมาทิฐิ อันประกอบด้วย การรักษาศีลดีจริง มารดามีคุณจริง กฎแห่งกรรม โลกธรรม เป็นต้น การดำเนินการในวงจรที่สองนี้ เป็นวันแห่งการ “ปั้นแต่งศรัทธา” ผู้ร่วมวิจัยกำหนดผู้รับผิดชอบหลักเป็นพระวิทยากรผู้มีประสบการณ์ในการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาที่เรียกว่า ไตรสิกขา และประยุกต์กระบวนการกลุ่มมาช่วยในกระบวนการเรียนรู้ โดยนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เป็นผู้รับการอบรมครั้งนี้ กำหนดระยะเวลาการดำเนินการ 1 วัน ผู้ร่วมวิจัยทำการสังเกตผลการปฏิบัติ และเมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาในวันนี้ ผู้ร่วมวิจัยประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ เพื่อร่วมประเมินผลการพัฒนา และค้นหาแนวทางเพื่อนำไปปรับปรุงกิจกรรมในวงจรถัดไป

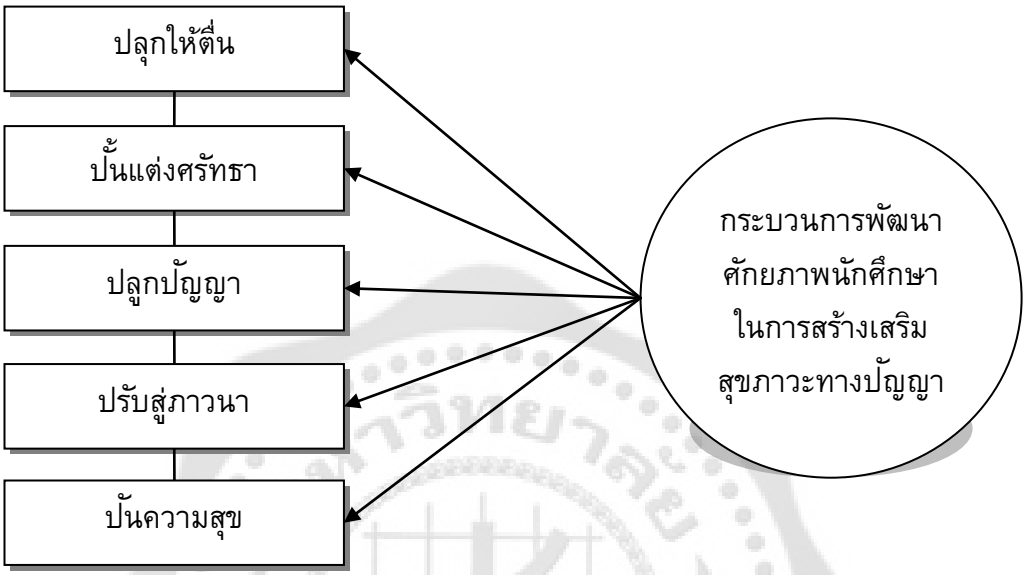
2.3 แผนการพัฒนาวิธีคิด ภายใต้กิจกรรมที่ใช้ชื่อว่า “ปลูกปัญญา” ในวงจรที่สาม ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายได้ร่วมกันวางแผนการพัฒนา โดยเน้นการสร้างความรู้ ความเข้าใจในโยนิโสมนสิการ อันเป็นวิธีคิดอย่างแยบคาย ประกอบด้วย คิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คิดแบบเห็นคุณ-โทษ และทางออก คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คิดแบบอริยสัจ หรือคิดแบบแก้ปัญหา คิดแบบสามัญลักษณะ เป็นต้น และการฝึกสมาธิและเดินจงกรมตามแบบแผน ซึ่งสมาธิจะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา การดำเนินการในวงจรที่สามนี้ เป็นวันแห่งการ “ปลูกปัญญา” ผู้ร่วมวิจัยกำหนดผู้รับผิดชอบหลักเป็นพระวิทยากรผู้มีประสบการณ์ในการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา

ที่เรียกว่า ไตรสิกขา และประยุกต์กระบวนการกลุ่มมาช่วยในกระบวนการเรียนรู้ โดยนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เป็นผู้รับการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ กำหนดระยะเวลาการดำเนินการ 1 วัน ผู้ร่วมวิจัยทำการสังเกตผลการปฏิบัติ และเมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาในวันนี้ ผู้ร่วมวิจัยประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ เพื่อร่วมประเมินผลการพัฒนา และค้นหาแนวทางเพื่อนำไปปรับปรุงกิจกรรมในวงจรถัดไป

2.4 แผนการพัฒนาการประยุกต์ใช้ ภายใต้กิจกรรมที่ใช้ชื่อว่า “ปรับสู่ภาวนา” ในวงจรที่สี่ ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายได้ร่วมกันวางแผนการพัฒนา โดยเน้นการนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับการอบรบเชิงปฏิบัติการมาค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองและเพื่อนๆ ตามบริบทของนักศึกษาเอง และร่วมกันวางแผนการดำเนินกิจกรรม ซึ่งมีการจัดแบ่งกลุ่มกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาศีล 2. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาสมาธิ และ 3. กลุ่มกิจกรรมพัฒนาปัญญา และแบ่งกลุ่มนักศึกษาเพื่อรับผิดชอบในแต่ละกลุ่มกิจกรรม กลุ่มละ 6-7 คน สมาชิกแต่ละกลุ่มจะร่วมกันค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านต่าง ๆ ตามบริบทปัญหาของตนที่ได้ทราบจากการทำการสนทนากลุ่มในช่วงต้นของการวิจัย โดยมีอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยเป็นอาจารย์ที่ปรึกษากลุ่มละ 1 คน การดำเนินการในวงจรที่สี่นี้ เป็นวันแห่งการ “ปรับสู่ภาวนา” จึงมีการกำหนดผู้รับผิดชอบหลักในแต่ละกิจกรรมในแต่ละกลุ่มซึ่งนักศึกษาจะสลับกันเป็นผู้นำในการดำเนินการ ดังนั้น จึงเป็นวันที่นักศึกษาจะได้นำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและพัฒนาเพื่อนกันเอง ซึ่งกิจกรรมที่นักศึกษาเลือกมาใช้ในการพัฒนาจะเป็นกิจกรรมที่ประยุกต์กระบวนการกลุ่มมาช่วยในกระบวนการเรียนรู้ โดยให้เพื่อนๆ นักศึกษามีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้นั้นเอง นักศึกษาจึงเป็นทั้งผู้ให้ความรู้เพื่อนๆ และเป็นผู้รับความรู้จากเพื่อนๆ กิจกรรมเหล่านี้กำหนดระยะเวลาการดำเนินการ 1 วัน ผู้ร่วมวิจัยทำการสังเกตผลการปฏิบัติ และเมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาในวันนี้ ผู้ร่วมวิจัยประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ เพื่อร่วมประเมินผลการพัฒนา และค้นหาแนวทางเพื่อนำไปปรับปรุงกิจกรรมในวงจรถัดไป

2.5 แผนการพัฒนาความสุข ภายใต้กิจกรรมที่ใช้ชื่อว่า “ปันความสุข” ในวงจรที่ห้า ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายได้ร่วมกันวางแผนการพัฒนา โดยเน้นการแบ่งปันความสุขที่เกิดขึ้นกับตนเอง เผื่อแผ่ให้กับคนรอบข้างและสังคม อันสะท้อนให้เห็นคุณลักษณะหนึ่งของความเบิกบานใจ เมื่อบุคคลมีความสุขอย่างแท้จริงที่ไม่ใช่ความสุขจากการได้สิ่งมาเสพแล้ว ย่อมไม่คิดถึงแต่ความสุขเฉพาะตน แต่จะนึกถึงความสุขของคนรอบข้างและสังคมที่ตนอาศัยอยู่ ยินดีที่จะแบ่งปันความสุขให้ผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ หรือความลำบากต่างๆ เท่าที่ตนจะสามารถทำให้ได้ การดำเนินการในวงจรที่ห้านี้ เป็นวันแห่งการ “ปันความสุข” ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันสำรวจความต้องการของวัดโดยการสอบถามจากเจ้าอาวาสวัดโชติกุนสุวรรณาราม ในช่วงหลังรับประทานอาหารเย็น แล้วร่วมกันวางแผนดำเนินการในช่วงกลางคืน ก่อนนอน และร่วมกันปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในวันนี้ โดยแบ่งกลุ่มปฏิบัติการจิตอาสาออกเป็น 1. กลุ่ม “ซ่อมได้” ดำเนินการตรวจสอบและซ่อมบำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้าภายในวัด 2. กลุ่ม “สะอาดได้” ดำเนินการทำความสะอาดศาลา พัดลมและสิ่งต่างๆ ภายในศาลาวัด และ 3. กลุ่ม “สว่างได้” ดำเนินการตรวจสอบระบบไฟฟ้า และซ่อมบำรุงไฟฟ้า

ภายในวัด นับเป็นกิจกรรมที่บูรณาการความรู้ที่ได้รับการพัฒนามาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม กำหนดระยะเวลาการดำเนินการ 1 วัน ผู้ร่วมวิจัยทำการสังเกตผลการปฏิบัติ และเมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาในวันนี้ ผู้ร่วมวิจัยประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ เพื่อร่วมประเมินผลการพัฒนา



ภาพประกอบ 13 กิจกรรมจากกระบวนการมีส่วนร่วมในการกำหนดรูปแบบการพัฒนาฯ

3. ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา (Output) จากการปฏิบัติตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เกิดผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ดังตาราง 27

ตาราง 27 ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

วงจรการพัฒนา	**ผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4**	**ผลการประเมินจากการบันทึกกิจกรรม**	**ผลการประเมินจากบันทึกประจำวัน**	**การประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ**
วงจรที่ 1	ค่าเฉลี่ย = 3.25 ระดับปานกลาง	ระดับ 1 = 40% ระดับ 2 = 50% ระดับ 3 = 10%	ระดับ 4 ขึ้นไป = 10%	เปิดใจรับการเรียนรู้ เข้าใจและยอมรับความต่าง รู้วิธีคิดบวก เห็นความเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้วิธีการฝึกสติและมีความสุขจากการมีสติอยู่กับปัจจุบัน

ตาราง 27 (ต่อ)

วงจรการพัฒนา	ผลการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4	ผลการประเมินจากการบันทึกกิจกรรม	ผลการประเมินจากบันทึกประจำวัน	การประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ
วงจรที่ 2	ค่าเฉลี่ย = 3.25 ระดับปานกลาง	ระดับ 1 = 35% ระดับ 2 = 50% ระดับ 3 = 15%	ระดับ 4 ขึ้นไป = 15%	รู้ เข้าใจ และเกิดสัมมาทิฐิ มีความอดทน และสามารถสร้างสุขได้แม้กับสิ่งเล็กน้อยรอบกาย
วงจรที่ 3	ค่าเฉลี่ย = 4.00 ระดับมาก	ระดับ 1 = 0% ระดับ 2 = 35% ระดับ 3 = 65%	ระดับ 4 ขึ้นไป = 50%	รู้และเข้าใจวิธีคิดแบบโยนิโส-มนสิการ มีสมาธิมากขึ้น เบิกบานใจกับความสงบและการเข้าถึงสมาธิ
วงจรที่ 4	ค่าเฉลี่ย = 4.25 ระดับมาก	ระดับ 1 = 0% ระดับ 2 = 25% ระดับ 3 = 75%	ระดับ 4 ขึ้นไป = 75%	สามารถฝึกตนตามหลักไตรสิกขาได้ เข้าใจศีล 5 มีสติในการทำกิจกรรมมาก สามารถนำวิธีคิดแบบโยนิโส-มนสิการมาใช้ได้ดี
วงจรที่ 5	ค่าเฉลี่ย = 4.75 ระดับมาก	ระดับ 1 = 0% ระดับ 2 = 20% ระดับ 3 = 80%	ระดับ 4 ขึ้นไป = 75%	สามารถคิดและเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อและมีความสุขจากการเป็นผู้ให้

จากตารางสรุปได้ว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีการพัฒนาศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยลำดับ พิจารณาจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 การรายงานตนในแบบบันทึกกิจกรรม การบันทึกประจำวัน (ไดอารี่) และการประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ ล้วนสะท้อนผลการพัฒนาผ่านคำบอกเล่า ตัวอักษร และพฤติกรรมที่แสดงออกที่สังเกตได้ จนกระทั่งสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีสุขภาวะทางปัญญาได้ถึงระดับที่ตั้งเป้าหมายไว้ในการวิจัยครั้งนี้

เมื่อประเมินผลในภาพรวมของกระบวนการพัฒนาฯ ที่ผ่านที่ประชุมได้ข้อสรุปดังนี้

3.1 ข้อมูลทั่วไป

ในช่วงต้นของการพัฒนาฯ นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีความกระตือรือร้นเป็นอย่างมากในการให้ความร่วมมือ ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ แต่เมื่อมีการประชุมวางแผนกำหนดวันเข้าค่าย มีนักศึกษาจำนวน 3 คนที่แสดงความไม่พอใจในมติของกลุ่มอย่างชัดเจน เพราะเป็นช่วงวันหยุดสงกรานต์ และมี 5 คนที่แสดงความวิตกกังวลเพราะไม่เคยเข้าวัดปฏิบัติธรรมมาก่อน แต่ก็คัดค้านไม่ได้เพราะเป็นความเห็นชอบของนักศึกษาส่วนใหญ่และเห็นว่าไม่มีช่วงเวลาใดเหมาะสมกว่านี้แล้ว เมื่อถึงกำหนดมาเข้าค่าย จึงมีนักศึกษาจำนวน 3 คนที่แสดงอาการอยากออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ ในวันสงกรานต์และไม่ค่อยสนใจปฏิบัติกิจกรรมนัก แต่เมื่อผ่านไป 3 วัน นักศึกษากลุ่มนี้มีพฤติกรรมสงบนิ่งอย่างเห็นได้ชัด และมีพฤติกรรมดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่วนนักศึกษาอีก 5 คนที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน สามารถดำเนินกิจกรรมได้ตามปกติ เมื่อสอบถามพบว่า นักศึกษาคาดหวังว่าจะต้องน่าเบื่อ ต้องนั่งสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรมทั้งวัน แต่พอมาจริงๆ แล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้น จึงคลายความวิตกกังวลไปได้ และสามารถดำเนินกิจกรรมได้ตามปกติเช่นกัน สำหรับนักศึกษาคนอื่นๆ มีความสนใจและให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ เป็นอย่างดียิ่ง อย่างไรก็ตาม ในช่วงบ่ายของวันสุดท้ายมีนักศึกษาจำนวน 5 คน ขอกลับออกจากค่ายก่อน จึงไม่ได้ทำกิจกรรมอำลาค่ายและไม่ได้ร่วมการสนทนากลุ่มสะท้อนผลปฏิบัติ

3.2 ประเมินด้านพฤติกรรมส่วนบุคคล

นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ได้สะท้อนความคิดเห็นว่า รู้สึกว่าควบคุมอารมณ์ของตนได้ดีขึ้น มีอารมณ์ที่นิ่งขึ้น มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น เมื่อมีความรู้สึกอยากได้อะไรก็ไม่มีอาการอยากได้แบบที่ต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาเหมือนเมื่อก่อนแล้ว ใจจึงสงบขึ้น สามารถควบคุมความคิดฟุ้งซ่านได้เร็วขึ้น แม้จะไม่ได้หยุดการฟุ้งซ่านได้เสียทีเดียวแต่ก็หยุดความคิดได้เร็วขึ้น และทำได้บ่อยขึ้น รู้จักดึงสติกลับมาอยู่กับตัวเองเป็น (ซึ่งได้เทคนิคจากกิจกรรม “ครูระฆัง”) เวลามีปัญหาสามารถคิดหาสาเหตุและพยายามแก้ไขที่สาเหตุมากขึ้น เช่น เมื่อก่อนสอบกลางภาค อ่านหนังสือแบบหักโหมแล้วไม่จำ แต่ก่อนสอบปลายภาคนี้ได้วางแผนเตรียมการทบทวนบทเรียนไว้ก่อนล่วงหน้า จะได้ไม่โหมอ่านตอนใกล้สอบ เป็นต้น นักศึกษามีพฤติกรรมติดโทรศัพท์และการเล่นโซเชียลเน็ตเวิร์คน้อยลง โดยเลือกอ่านแต่ลิงค์ที่มีประโยชน์ ทำให้มีเวลาเพิ่มขึ้นในแต่ละวัน รู้จักคิดบวกมากขึ้น และปรับความคาดหวังให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง รวมถึงมีการคิดวางแผน วิเคราะห์ และคิดถึงผลกระทบอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ มากขึ้นด้วย

3.3 ประเมินด้านพฤติกรรมต่อส่วนรวม

ด้านบทบาทต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม พบว่า นักศึกษาช่วยงานผู้ปกครองเพิ่มขึ้น และให้ความช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น จากที่เมื่อก่อนเคยคิดแบบตัวใครตัวมันก็เปลี่ยนมาเป็นให้ความช่วยเหลือเพื่อนเท่าที่จะช่วยได้ และมีพฤติกรรมช่วยเหลืออาจารย์ผู้สอนมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเช่นกัน

3.4 ประเมินภาพรวมและข้อเสนอแนะ

จากการประชุมรับฟังความเห็น โดยนำผลจากการสัมภาษณ์มาพูดคุยด้วยนั้น ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายสะท้อนความคิดเห็นจากประสบการณ์ของแต่ละคน จนนำมาเป็นข้อสรุป ดังนี้ 1. ควรติดต่อวิทยากรที่มีความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น และมีเทคนิคการบรรยายที่เหมาะสม 2. วันและเวลาในการจัดค่ายไม่ควรเป็นวันหยุดเทศกาล และควรเพิ่มระยะเวลาจัดค่ายให้มากขึ้น เพื่อการพัฒนาที่จะได้ผลมากขึ้น 3. สถานที่ภายในห้องควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม และมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอ 4. กิจกรรมที่จัดควรเน้นปฏิบัติ

การประเมินผลการพัฒนาตามกระบวนการดังกล่าวเชิงคุณภาพ ได้ผลสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้นำเสนอไว้แล้วในช่วงต้น จึงสรุปภาพรวมของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา อาศัยแนวคิดการพัฒนามนุษย์แนวพุทธที่เรียกว่า ไตรสิกขา มาเป็นกรอบการพัฒนา โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ให้นักศึกษาได้ร่วมกำหนดปัญหา วางแผน ปฏิบัติ สะท้อนผลการปฏิบัติ ร่วมแก้ปัญหา ร่วมประเมินผล ตลอดทุกขั้นตอนของการพัฒนา จนกระทั่งได้รูปแบบการพัฒนา ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ส่วน คือ 1. ปัจจัยป้อน (Input) ได้แก่ การเตรียมความพร้อมผู้ร่วมวิจัย และการสร้างความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการวิจัย 2. กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา (Process) และ 3. ผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา (Output)

การประเมินผลการพัฒนาตามกระบวนการดังกล่าวเชิงคุณภาพ ได้ผลสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้นำเสนอไว้แล้วในช่วงต้น จึงสรุปภาพรวมของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา อาศัยแนวคิดการพัฒนามนุษย์แนวพุทธที่เรียกว่า ไตรสิกขา มาเป็นกรอบการพัฒนา โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ให้นักศึกษาได้ร่วมกำหนดปัญหา วางแผน ปฏิบัติ สะท้อนผลการปฏิบัติ ร่วมแก้ปัญหา ร่วมประเมินผล ตลอดทุกขั้นตอนของการพัฒนา จนกระทั่งได้รูปแบบการพัฒนาซึ่งสรุปได้เป็น “ห้าขั้นสู่สุขภาวะทางปัญญาโมเดล” ดังภาพประกอบ 14



ภาพประกอบ 14 ห้าขั้นสู่สุขภาวะทางปัญญาโมเดล

"ห้าขั้นสู่สุขภาวะทางปัญญาโมเดล" เป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา เริ่มจากการเตรียมความพร้อมผู้ร่วมวิจัยโดยการสร้างสัมพันธ์และการสร้างความรู้ความเข้าใจในกระบวนการวิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นดำเนินการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ของนักศึกษา อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ และผู้วิจัย ทุกฝ่ายได้ร่วมกันคิด และร่วมกันดำเนินการตามกระบวนการอันประกอบไปด้วยการวางแผน (Planning) ปฏิบัติและสะท้อนผลการปฏิบัติ (Act and observe) ร่วมแก้ปัญหา ร่วมประเมินผล (Reflect) ตลอดทุกขั้นตอนของการพัฒนา ซึ่งจากการร่วมกันดำเนินการพัฒนาฯ ของผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายสรุปได้เป็น 5 วงจร ได้แก่ วงจรที่ 1 "ปลุกให้ตื่น" เพื่อเปิดใจรับ สร้างสติตื่นรู้ปัจจุบัน วงจรที่ 2 "ปั้นแต่งศรัทธา" เพื่อนำเข้าสู่การสร้าง "สัมมาทิฐิ" วงจรที่ 3 "ปลูกปัญญา" เพื่อสร้างเสริมศักยภาพในการคิดตามพุทธวิธี "โยนิโสมนสิการ" วงจรที่ 4 "ปรับสู่ภาวนา" ปรับความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน วงจรที่ 5 "ปันความสุข" แบ่งปันความสุขด้วยกิจกรรมจิตอาสา ผลของการพัฒนาศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาดังกล่าวนำไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาในที่สุด

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ และวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา ตลอดจนสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ นอกจากนี้ ยังมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และศึกษาผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ออกแบบการวิจัยโดยใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research Design) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงปริมาณเป็นระเบียบวิธีวิจัยที่ถูกใช้ในการสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา และทำการทดลอง (Experimental Design) โดยมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One group pre-test post-test Design) (Campbell; & Stanley. 1963) เพื่อทดสอบผลของกระบวนการพัฒนาฯ โดยใช้ข้อมูลจากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา (IWS-23) ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) เป็นการใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา และศึกษาผลของกระบวนการพัฒนาฯ ดังกล่าวโดยใช้ข้อมูลทั้งจากการสนทนากลุ่ม แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 แบบบันทึกกิจกรรม การบันทึกประจำวัน (ไดอารี่) การสัมภาษณ์ การประชุมระดมสมอง และการประชุมสรุปผลการดำเนินการ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีอยู่ในมหาวิทยาลัย 3 แห่ง ในจังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น การวิจัย***ระยะที่ 1*** แบ่งขนาดตัวอย่างออกเป็น 2 ขั้นตอน ขั้นตอนที่หนึ่ง เพื่อการทดลองใช้เครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดำเนินการโดยแบ่งเป็นขั้นตอนตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยวิธีการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient: α) ทดลองใช้เครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน แล้วตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน สำหรับขั้นตอนที่สอง เพื่อการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ กำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 416 คน รวมกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลระยะที่หนึ่งมีทั้งสิ้น 866 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage sampling) การกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย***ระยะที่ 2*** ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และเพื่อศึกษาผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการ

สร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา การศึกษาระยะนี้ ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ร่วมดำเนินการวิจัย (Participants) ประกอบไปด้วยนักศึกษาทั้งชายและหญิง กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ (มทร.ล.ชม.) สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย (Volunteer sampling) จำนวน 20 คน นอกจากนี้ ยังมีอาจารย์จากมหาวิทยาลัยดังกล่าวเป็นผู้ร่วมวิจัย จำนวน 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาอีก 1 คน และผู้วิจัย รวมทั้งสิ้นจำนวน 24 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลักตามระยะการวิจัย โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย***ระยะที่ 1*** ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย***ระยะที่ 2*** ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 การสนทนากลุ่ม การบันทึกประจำวัน แบบบันทึกกิจกรรม การสัมภาษณ์ การประชุมระดมสมอง และการประชุมสรุปผลการดำเนินการ

การดำเนินการวิจัย***ระยะที่ 1*** การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา ทำการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญาตามแนวคิดทางพุทธศาสนา แล้วกำหนดนิยามปฏิบัติการ และโครงสร้างของสุขภาวะทางปัญญา จากนั้นสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาขึ้นตามนิยามดังกล่าว เป็นข้อความชนิดมาตรประเมิน 6 ระดับ แล้วตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยนำข้อคำถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาตรวจสอบจำนวน 5 รูป/คน แล้วนำเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) จำนวน 150 คน เพื่อวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ และความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด และทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis: EFA) ต่อไป จากนั้นนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวนอีก 300 คน เพื่อวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) สรุปผลการวิเคราะห์และจัดทำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฉบับพร้อมใช้งาน (IWS-23) โดยนำไปใช้สำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 416 คน สำหรับการดำเนินการวิจัย***ระยะที่ 2*** การพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยหลักอยู่ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ก่อนดำเนินกระบวนการวิจัย ทำการกำหนดกลุ่มเป้าหมาย กำหนดผู้ร่วมวิจัยและเตรียมความพร้อมให้กับผู้ร่วมวิจัย 2. ขั้นดำเนินกระบวนการวิจัย ดำเนินการตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของเคมมิส และแมคแทกการ์ด (Kemmis; & McTaggart. 1988) ผู้ร่วมวิจัยและนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจะร่วมกันวางแผน (Plan) ปฏิบัติและสังเกต (Act and Observe) สะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) โดยใช้วิธีการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา คือ พัฒนาตามหลักไตรสิกขา ผ่านการฝึกอบรมในรูปแบบของค่ายคุณธรรม โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลัก “ปัญญา 3” และการประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่ม โดยการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญานี้จะมีกรอบการพัฒนาที่ระดับโลกียปัญญา คือ

มีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง มีเหตุผล แยกแยะถูกผิด มีความเชื่ออำนาจในตน มีสติ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ในกระบวนการพัฒนาจะมีการปรับปรุงแผน (Re-Plan) - ปฏิบัติ (Re-Act) - สังเกตกิจกรรม (Re-Observe) - สะท้อนผลการปฏิบัติ (Re-Reflect) ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวมีลักษณะการเคลื่อนไหวแบบ “เกลียวสว่าน” ที่ไม่หยุดนิ่ง จนกว่าจะบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และ 3. ขั้นประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดกระบวนการวิจัยในขั้นนี้ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมประชุมสรุปผลการดำเนินการขั้นสุดท้ายเพื่อหาข้อสรุปของผลการดำเนินการ ผ่านเครื่องมือวิจัยต่าง ๆ เพื่อให้ได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

การวิเคราะห์ข้อมูล***ระยะที่ 1*** ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-discrimination analysis) การวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับ ด้วยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (α) และการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย***ระยะที่ 2*** มีทั้งการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพซึ่งใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามโครงสร้างของประเด็นและเนื้อหาที่กำหนดไว้ (Conceptual analysis) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาก่อนและหลังกระบวนการพัฒนาฯ โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย T-test ทีละคู่ (Paired - sample t-test)

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์และระยะของการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1

1.1 การสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้

การสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาในระยะแรกของการวิจัยนี้ ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามขึ้นทั้งหมด 140 ข้อ ที่เป็นมาตรประเมิน (Rating scale) 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เมื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ แล้ววิเคราะห์หาค่าความสอดคล้องรายข้อ (IOC) พบว่ามีค่า IOC ไม่ต่ำกว่า .50 จำนวน 70 ข้อ จากนั้นนำแบบวัด (IWS-70) ไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี 3 มหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่ กระจายใน 3 กลุ่มสาขาวิชาหลัก ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และสังคมศาสตร์และ

มนุษยศาสตร์ จำนวน 150 คน และวิเคราะห์ค่าอำนาจการจำแนกรายข้อ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r) และความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ พบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ที่ยอมรับได้ทั้งหมดจำนวน 51 ข้อ โดยผลการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องรายข้อ (IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 ค่าอำนาจการจำแนกจากการวิเคราะห์คะแนนกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ มีค่าอยู่ระหว่าง 2.12 – 8.01 และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r) ของแบบวัดมีค่าอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.56 และยังพบว่า ความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยวิธีการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (α) มีค่าเท่ากับ 0.90 นำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) โดยใช้วิธีหมุนแกนแบบอิสระ (Orthogonal rotation ชนิด Varimax) เพื่อหาจำนวนองค์ประกอบที่เหมาะสมตามเกณฑ์ในการคัดเลือก จากการวิเคราะห์ พบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 26 ข้อ แบ่งได้เป็น 3 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบแรกมีน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.48 – 0.80 ค่าไอเกนเท่ากับ 4.55 อธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 23.74 องค์ประกอบที่ 2 มีน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.41 – 0.74 ค่าไอเกนเท่ากับ 3.64 อธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 13.19 และองค์ประกอบที่ 3 มีน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.57 – 0.83 ค่าไอเกนเท่ากับ 3.49 อธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 7.99 และทั้ง 3 องค์ประกอบร่วมกันอธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 44.92 จากนั้นนำแบบวัด (IWS-26) ไปเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างใหม่ ทำการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดด้านอำนาจการจำแนกรายข้อ และความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับอีกครั้งพบว่า มีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์อยู่ 3 ข้อ จึงคัดเลือกออกเพราะไม่กระทบต่อโครงสร้างเนื้อหาของสุขภาวะทางปัญญา เหลือจำนวนข้อคำถาม 23 ข้อ แล้วทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (χ^2= 268.52, *df*=225, CFI=1.00, GFI=0.93, AGFI=0.91, RMSEA =0.025) เมื่อนำแบบวัด (IWS-23) ไปใช้จริง พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม (r) อยู่ระหว่าง 0.27 – 0.60 และมีความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยวิธีการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาค (α) มีค่าเท่ากับ 0.84

1.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) สุขภาวะทางปัญญามีจำนวน 3 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ประกอบไปด้วย

1) “รู้” คือ การมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะ ไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองแง่ดี สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงที่ว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง มีจำนวน 9 ข้อ

2) “ตื่น” คือ การมีสติ ตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน ไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่น ตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจำนวน 8 ข้อ

3) “เบิกบาน” คือ ความผาสุก จิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใดและเกื้อกูล มีจำนวน 6 ข้อ

1.3 การสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่

ผลการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา (IWS-23) พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะทางปัญญาในระดับค่อนข้างสูง เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญารายองค์ประกอบย่อย พบว่า นักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาในองค์ประกอบด้าน “รู้” อยู่ในระดับสูง และนักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาในองค์ประกอบด้าน “ตื่น” อยู่ในระดับค่อนข้างสูง แต่พบว่า นักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาในองค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

ระยะที่ 2

2.1 รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา

นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ (มทร.ล.ชม.) จำนวน 20 คน เป็นเพศชาย 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55 เป็นเพศหญิง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45 นักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในสาขาวิชาการตลาด รองลงมาคือ สาขาวิชาวิศวกรรมอุตสาหการ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์ และวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ โดยคิดเป็นร้อยละ 40.00, 25.00, 20.00, 10.00, 5.00 ตามลำดับ เป็นนักศึกษาที่มาจากคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 60.00 และคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 40.00 นักศึกษาส่วนใหญ่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน คิดเป็นร้อยละ 75

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ร่วมกับผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำสาขาศิลปศาสตร์ มทร.ล.ชม. 2 คน และอาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาอีก 1 คน รวมทั้งสิ้น 24 คน ร่วมดำเนินการการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และใช้วิธีการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา คือ พัฒนาตามระบบไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ผ่านการฝึกอบรมในรูปแบบของค่ายคุณธรรม โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลัก “ปัญญา 3” (สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา) และการประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่ม (Group process) โดยการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญานี้จะมีกรอบการพัฒนาที่ระดับโลกิยปัญญา คือ มีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) เข้าใจโลก

และชีวิตตามเป็นจริง มีเหตุผล แยกแยะถูกผิด มีความเชื่ออำนาจในตน มีสติ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ในกระบวนการพัฒนาจะมีการร่วมกันวางแผน (Plan) ปฏิบัติและสังเกต (Act and Observe) สะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) และจะมีการปรับปรุงแผน (Re-Plan) - ปฏิบัติ (Re-Act) - สังเกตกิจกรรม (Re-Observe) - สะท้อนผลการปฏิบัติ (Re-Reflect) ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวมีลักษณะการเคลื่อนไหวแบบ “เกลียวสว่าน” ที่ไม่หยุดนิ่ง จนกว่าจะบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เมื่อสิ้นสุดกระบวนการวิจัย 1 สัปดาห์ มีการประชุมประเมินผลการปฏิบัติงานขั้นสุดท้าย และได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา เรียกว่า “ห้าขั้นสู่สุขภาวะทางปัญญาโมเดล” อันเป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา เริ่มจากการเตรียมความพร้อมผู้ร่วมวิจัยโดยการสร้างสัมพันธ์และการสร้างความรู้ความเข้าใจในกระบวนการวิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Input) จากนั้นดำเนินการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ของนักศึกษา อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญฯ และผู้วิจัย ทุกฝ่ายได้ร่วมกันคิด และร่วมกันดำเนินการตามกระบวนการอันประกอบไปด้วยการวางแผน (Planning) ปฏิบัติและสะท้อนผลการปฏิบัติ (Act and observe) ร่วมแก้ปัญหา ร่วมประเมินผล (Reflect) ตลอดทุกขั้นตอนของการพัฒนา ซึ่งจากการร่วมกันดำเนินการพัฒนาฯ ของผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายสรุปได้เป็น 5 วงจร ได้แก่ วงจรที่ 1 “ปลุกให้ตื่น” เพื่อเปิดใจรับ สร้างสติตื่นรู้ปัจจุบัน วงจรที่ 2 “ปั้นแต่งศรัทธา” เพื่อนำเข้าสู่การสร้าง “สัมมาทิฐิ” วงจรที่ 3 “ปลูกปัญญา” เพื่อสร้างเสริมศักยภาพในการคิดตามพุทธวิธี “โยนิโสมนสิการ” วงจรที่ 4 “ปรับสู่ภาวนา” ปรับความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน วงจรที่ 5 “ปันความสุข” แบ่งปันความสุขด้วยกิจกรรมจิตอาสา (Process) ผลของการพัฒนาศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาดังกล่าว นำไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาในที่สุด (Output) (ดูภาพประกอบ 14) ซึ่งผลการพัฒนาดังกล่าวสะท้อนออกมาทั้งในเชิงคุณภาพและปริมาณ

2.2 ผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

ในงานวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาผลทั้งในเชิงคุณภาพและปริมาณ โดยสรุปได้ดังนี้

เชิงคุณภาพ จากการประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อกระบวนการพัฒนาฯ สิ้นสุดลงได้ข้อสรุปดังนี้

1) ประเมินด้านพฤติกรรมส่วนบุคคล นักศึกษาสะท้อนความคิดเห็นว่า รู้สึกควบคุมอารมณ์ของตนได้ดีขึ้น มีอารมณ์ที่นิ่งขึ้น มีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น เมื่อมีความรู้สึกอยากได้อะไรก็ไม่มีอาการอยากได้แบบที่ต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาเหมือนเมื่อก่อนแล้วใจจึงสงบขึ้น สามารถควบคุมความคิดฟุ้งซ่านได้เร็วขึ้น แม้จะไม่ได้หยุดการฟุ้งซ่านได้เสียทีเดียวแต่ก็หยุดความคิดได้เร็วขึ้น และทำได้บ่อยขึ้น รู้จักดึงสติกลับมาอยู่กับตัวเองเป็น เวลามีปัญหาสามารถคิดหาสาเหตุและพยายามแก้ไขที่สาเหตุมากขึ้น มีพฤติกรรมติดโทรศัพท์และการเล่นโซเชียลเน็ตเวิร์คลดลง รู้จักคิดบวกมากขึ้น และปรับความคาดหวังให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

รวมถึงมีการคิดวางแผน วิเคราะห์ และคิดถึงผลกระทบอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ มากขึ้นด้วย

2) ประเมินด้านพฤติกรรมต่อส่วนรวม ด้านบทบาทต่อผู้อื่น และสังคมส่วนรวม พบว่า นักศึกษาช่วยงานผู้ปกครองเพิ่มขึ้น และให้ความช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น จากที่เมื่อก่อนเคยคิดแบบตัวใครตัวมันก็เปลี่ยนมาเป็นให้ความช่วยเหลือเพื่อนเท่าที่จะช่วยได้ และช่วยเหลืออาจารย์ผู้สอนมากขึ้นอย่างชัดเจน

3) ประเมินภาพรวม และข้อเสนอแนะ จากการประชุมรับฟังความเห็น โดยนำผลจากการสัมภาษณ์มาพูดคุยด้วยนั้น ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายสะท้อนความคิดเห็นจากประสบการณ์ จนนำมาเป็นข้อสรุปที่ว่า การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในรูปแบบค่ายคุณธรรมด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ภายใต้กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขามีประสิทธิภาพ และสามารถนำมาใช้ได้จริง และข้อเสนอแนะมีดังนี้ 3.1 ควรติดต่อวิทยากรที่มีความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น และมีเทคนิคการถ่ายทอดความรู้ที่ดี 3.2 วันและเวลาในการจัดค่ายไม่ควรเป็นวันหยุดเทศกาล และควรเพิ่มระยะเวลาจัดค่ายให้มากขึ้น เพื่อการพัฒนาที่จะได้ผลมากขึ้น 3.3 สถานที่ภายในห้องอบรมควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ไม่ร้อน และมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอ 3.4 กิจกรรมที่จัดควรเน้นการปฏิบัติ

เชิงปริมาณ จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อวิเคราะห์ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ดำเนินการโดยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญาเปรียบเทียบระหว่างก่อนเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ทันที และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ 1 เดือน พบผลเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยทั้งหมด

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ พบว่า 1. นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.01 (t= 3.40, $\overline{X}$ =4.42 และ $\overline{X}$ =4.23, SD. =.45 และ SD.=.41) ในองค์ประกอบรายด้านย่อยพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอยู่ใน 2 องค์ ประกอบคือ ด้าน “ตื่น” และ “เบิกบาน” มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.05 (t=2.24, $\overline{X}$ =4.43 และ $\overline{X}$ =4.29, SD.=.55 และ SD.=.45) และ p<.01 (t=2.15, $\overline{X}$ =3.72 และ $\overline{X}$ =3.47, SD.=.68 และ SD.=.68) ตามลำดับ 2. นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญา เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.05 (t=2.13, $\overline{X}$ =4.34 และ $\overline{X}$ = 4.23, SD.=.29 และ SD.=.41) ในองค์ประกอบรายด้านย่อยพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอยู่ในองค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.05 (t=2.109, $\overline{X}$ = 3.7417 และ $\overline{X}$ =3.4667, SD.=.44088 และ SD. = .67668) 3. นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มี

ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที กับวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน ทั้งคะแนนรวมและองค์ประกอบรายด้านย่อยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทั้งสิ้น

การอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายผลการวิจัยตามระยะของการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาที่มีคุณภาพ และการวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา ตลอดจนการสำรวจระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ครั้งนี้ มีข้อค้นพบซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

1.1 คุณภาพของเครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญา

จากผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดชี้ให้เห็นว่า เครื่องมือวัดฉบับนี้ผ่านการตรวจสอบทั้งด้านอำนาจการจำแนกรายข้อ (item discriminate) ความเชื่อมั่นภายใน (internal consistency reliability) ของเครื่องมือวัด ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ซึ่งพบว่าโมเดลองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาที่สร้างขึ้น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์จึงสรุปในภาพรวมได้ว่า แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใหม่นี้ มีคุณภาพดี และเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้กับนักศึกษาไทย เพราะมีความครอบคลุมนิยามปฏิบัติการ และทำการสร้างและพัฒนาเครื่องมืออย่างมีระบบและด้วยวิธีการที่มีความน่าเชื่อถือ โดยเริ่มจากการศึกษาพระไตรปิฎก และเอกสารตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติหลายขั้นตอนเพื่อคัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพสูงไว้ และคัดข้อความที่มีคุณภาพต่ำออกไป วิธีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดนี้เป็นไปตามที่ บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2540) เสนอว่าจะสามารถพัฒนาตัวชี้วัดขึ้นได้โดยวิเคราะห์จากผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หรือจากการค้นคว้าเอกสาร หรือจากการสำรวจอย่างไม่เป็นทางการ กระบวนการที่ผู้วิจัยดำเนินการนั้นสอดคล้องกับการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดหลายฉบับ (กมลชนก ชำนาญ; และ อวยพร เรืองตระกูล. 2557; นิภัสสรณ์ บุญญาสันติ. 2548; พรรรณพิไล ศรีอาภรณ์; และ สุจิตรา เทียนสวัสดิ์. 2547; รัตติกรณ์ จงวิศาล. 2547) ซึ่งต่างก็ให้ผลลัพธ์ที่ดีทั้งสิ้น อีกทั้งแบบวัดที่มีนิยามใกล้เคียง หรือมีความหมายซ้อนทับกับสุขภาวะทางปัญญา เช่นแบบวัดสุขภาวะ แบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ แบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ จำนวนหนึ่งสร้างขึ้นในแบบที่เป็นมาตรประเมิน (rating scale) เช่นกัน (ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์; พระครรชิต คุณวโร; และ อรุณี วชิราพรทิพย์. 2551; พิณนภา หมวกยอด. 2558; Adam; Bezner; & Steinhardt. 1997) นอกจากนี้ การนำโปรแกรมลิสเรลมาช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้เครื่องมือวัดที่ได้มีความน่าเชื่อถือทางสถิติ ตามที่ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2542) กล่าวถึงโปรแกรมลิสเรล 8.30 ว่ามีลักษณะเด่นคือ ครอบคลุมเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติขั้นสูงเกือบทุกประเภท

1.2 องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา

เนื่องจากยังไม่เคยปรากฏว่ามีการวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญามาก่อน ในงานวิจัยนี้จึงเป็นการเสนอข้อค้นพบใหม่ที่ได้จากการสำรวจในกลุ่มนักศึกษา สรุปได้ว่าสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาประกอบ ด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ รู้ ตื่น เบิกบาน ซึ่งเมื่อพิจารณาตัวบ่งชี้หรือตัวแปรสังเกตในแต่ละตัวแปรแฝงหรือองค์ประกอบต่าง ๆ นั้น เห็นว่าองค์ประกอบด้าน รู้ สามารถอธิบายความแปรปรวน (R^2) ตัวบ่งชี้ Ae1 ได้สูงสุดคือร้อยละ 81 ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะของการมีความสามารถในการแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ Ac5 เป็นความสามารถในการคิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผล สามารถสืบสาวหาเหตุได้ องค์ประกอบที่สองสามารถอธิบายความแปรปรวน (R^2) ตัวบ่งชี้ Ba5 ได้สูงสุดคือร้อยละ 75 ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะของการมีสติตระหนักรู้สภาวะปัจจุบัน รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ Bd3 เป็นลักษณะของการมีความเชื่อในความพยายามของตนเอง ตรงกับปัจจัยเชิงจิตลักษณะในทางจิตวิทยาที่เรียกว่า ความเชื่ออำนาจในตน (Locus of control) องค์ประกอบที่สามสามารถอธิบายความแปรปรวน (R^2) ตัวบ่งชี้ Ca1 ได้สูงสุดคือร้อยละ 54 ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะของการมีอิสระไม่ข้องขัด ขุ่นมัว หรือกระทบกระแทกจากอารมณ์ที่ฉุดรั้งให้ไขว่เขวออกไป รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ Cb2 เป็นลักษณะของจิตสงบนิ่ง ไม่กระวนกระวาย ภาวะใจไม่โกรธ เมื่อประสบกับสิ่งที่ทำให้ไม่พอใจ นอกจากนี้ ทั้ง 3 องค์ประกอบยังมีความสัมพันธ์กัน ข้อมูลข้างต้นสอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้น เช่น Parent (2010) ที่พบว่า ผู้มีความเชื่ออำนาจในตนจะปรับตัวต่อความเครียดได้ดีกว่า รวมถึงมีความวิตกกังวลและซึมเศร้า เมื่อมีการเปลี่ยนแปลในชีวิตน้อยกว่าผู้ที่เชื่ออำนาจนอกตน Dubow; & Tisak (1989) พบว่าความสามารถแก้ปัญหาเป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความสงบสุข ปรับตัวทางสังคมและจัดการกับความเครียดได้ และยังมีงานวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีโยนิโสมนสิการ เช่น คิดมีเหตุผลมาก ส่งผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวที เมตตากรุณา โอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และไม่เห็นแก่ตัว ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากขึ้นด้วย (ฉัตรชัย เสนสาย. 2553) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมดีย่อมได้รับความผาสุก จึงนับว่ามีสุขภาวะทางปัญญานั่นเอง

1.3 ระดับสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่

จากผลการสำรวจข้างต้นพบว่า นักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ระพี แสงสาคร; พิณนภา แสงสาคร; และเสาวลักษณ์ ลือวัฒนานนท์ (2552) ที่สำรวจในเยาวชนครอบครัวแตกแยกใน 7 จังหวัดภาคเหนือ ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา อุตรดิตถ์ จำนวน 257 คน พบว่า มีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

ข้อค้นพบที่ได้จากการสำรวจนี้ ทำให้เห็นถึงความสำคัญที่จะต้องพัฒนานักศึกษาให้มีศักยภาพในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของตนให้สูงขึ้น โดยต้องมุ่งการพัฒนาทั้ง 3 ด้านไปพร้อมๆ กัน ได้แก่ ด้าน รู้ ตื่น เบิกบาน เพราะทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน

ระยะที่ 2

การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา เพื่อให้ได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาฯ และเพื่อศึกษาผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา เมื่อพิจารณาผลการวิจัยทั้งหมดพบว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

จากผลการศึกษาทำให้ได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา แบ่งกระบวนการออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ 1. ปัจจัยป้อน ได้แก่ การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ส่วนของการสร้างสัมพันธ์ และในส่วนของการสร้างความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการวิจัย 2. กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา 3. ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาดังกล่าวเป็นรูปแบบที่สอดคล้องกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมหลายเรื่อง อาทิ งานวิจัยของ ระพี แสงสาคร; และคนอื่นๆ. (2555: 158-159) เรื่อง การพัฒนากระบวนทัศน์แบบเศรษฐกิจพอเพียงและการดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สุขภาวะองค์รวมของเยาวชน ซึ่งใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยมีรูปแบบในการพัฒนา คือ 1. ปัจจัยป้อน ได้แก่ การเตรียมคณะผู้วิจัย เตรียมแกนนำเยาวชน และเตรียมชุมชนกรณีศึกษา 2. กระบวนการพัฒนากระบวนทัศน์และการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเยาวชน ได้แก่ แผนพัฒนากระบวนทัศน์แบบเศรษฐกิจพอเพียง, แผนการพัฒนาด้านการประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต และแผนการประเมินผลการพัฒนาเยาวชนสู่สุขภาวะองค์รวม และ 3. ผลของการพัฒนากระบวนทัศน์แบบเศรษฐกิจพอเพียงและการดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สุขภาวะองค์รวมของเยาวชน ซึ่งผลสำเร็จจากการพัฒนาในงานวิจัยชิ้นนี้ส่งผลให้อาสาสมัครแกนนำเยาวชนมีกระบวนทัศน์แบบเศรษฐกิจพอเพียง การดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และสุขภาวะองค์รวมอยู่ในระดับมาก และสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หรือจากงานวิจัยของ เกษราวัลณ์ นิลวรางกูร; และ พูลสุข ศิริพูล (2547: 49-56) เรื่อง การสร้างเสริมศักยภาพของเยาวชนในการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการสื่อสารการป้องกันการติดเชื้อเอช ไอ วี ซึ่งแบ่งแนวทางการสร้างเสริมศักยภาพของเยาวชนฯ ออกเป็น 3 ขั้นตอนเช่นกัน คือ 1. ปัจจัยป้อน ของแกนนำเยาวชนส่วนใหญ่ 2. กระบวนการ และ 3. ผลลัพธ์ หลังการดำเนินการวิจัย พบว่า เยาวชนแกนนำได้สร้างเสริม

ศักยภาพและสามารถดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการสื่อสารการป้องกันการติดเชื้อเอช ไอ วี มีความเป็นผู้นำ กล้าแสดงความคิดเห็น มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เรียนรู้วิธีการประสานงาน การเจรจาต่อรอง การทำงานเป็นทีม กระบวนการแก้ปัญหา เรียนรู้ความสำคัญและประโยชน์ของการเข้าถึงบุคคลสำคัญและเรียนรู้เรื่องเอดส์ เพศศึกษา และการพัฒนารูปแบบการสื่อสารการป้องกันการติดเชื้อเอช ไอ วี

ส่วนรูปแบบการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ร่วมวิจัย ได้แก่ ผู้วิจัย อาจารย์ผู้ร่วมวิจัย ผู้เชี่ยวชาญฯ และนักศึกษา ในลักษณะ “พี่เลี้ยง” คอยดูแลสนับสนุนนักศึกษาให้พัฒนาศักยภาพของตนในการคิดค้นหากิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง จนเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ทิศนา แขมมณี (2551: 7-8) ที่กล่าวถึงหลักการสอนแบบกำกับชี้แนะ (Coaching) ที่ผู้สอนทำหน้าที่สอน สาธิตและกำกับการปฏิบัติของผู้เรียน ให้คำชี้แนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติของผู้เรียนจนกระทั่งผู้เรียนประสบความสำเร็จ กระบวนการพัฒนาในงานวิจัยนี้ยังช่วยให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อธิบายได้ด้วยแนวคิดของการถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of learning) ที่เกิดการนำผลการเรียนรู้จากสถานการณ์หนึ่งไปใช้ให้เกิดผลกับอีกสถานการณ์หนึ่ง รวมไปถึงการนำผลการเรียนรู้จากการแก้ปัญหาหนึ่งที่ประสบความสำเร็จไปยังการแก้ปัญหาหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายกัน การถ่ายโยงการเรียนรู้เป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวันที่เราอาจไม่ได้ตระหนักว่าเรากำลังใช้การถ่ายโยงการเรียนรู้ เพราะการถ่ายโยงเป็นสิ่งที่อยู่ในระดับจิตใต้สำนึก (Subconscious) (Perkins; David; & Salomon. 1992: Online). อีกทั้งการที่ผู้เรียนมีกระบวนการคิดที่ดี มีเหตุผลและเชื่อถือในสิ่งที่ต้องการพัฒนา ส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการแผ่ขยายความรู้ต่อไปในอนาคต (สงวน สุทธิเลิศ อรุณ. 2545: 66-67)

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นภายใต้กรอบการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ที่เรียกว่า ไตรสิกขา โดยอาศัยวิธีการแสวงหาความรู้ตามหลักปัญญา 3 ผ่านการฝึกอบรมในรูปแบบค่ายคุณธรรม โดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประสบผลสำเร็จด้วยปัจจัยเสริมต่างๆ ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมของผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย เป็นการสร้างความตระหนัก การสร้างการยอมรับ และให้ความสำคัญแก่ผู้มีส่วนร่วม ผู้มีส่วนร่วมจะรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญในกระบวนการ และจะให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ เต็มใจยอมเสียสละ สนับสนุน ใส่ใจ ทุ่มเททั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสมองในการเข้าร่วมตลอดกระบวนการ *จนสรุปผลเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ต่อยอดจากองค์ความรู้เดิมและสามารถกำหนดเป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาได้* พฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) เป็นสำคัญ ซึ่ง เอ็ดวาร์ด เดซิ (Edward Deci) ชี้ให้เห็นว่า แรงจูงใจภายในจะเป็นสาเหตุให้บุคคลมีพฤติกรรมนำไปสู่การมีศักยภาพ และควบคุมตนได้ (Competence and self-determination) บุคคลจึงมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมที่มีความสุขและเพลิดเพลิน ส่วนรางวัลซึ่งเป็นแรงจูงใจภายนอก

(Extrinsic motivation) ที่บุคคลได้รับจากการกระทำพฤติกรรมนั้น ช่วยให้บุคคลเชื่อว่าตนเองมีศักยภาพ จะสามารถเพิ่มแรงจูงใจภายในได้ด้วย (Deci. 1975: 77, 92,142)

2. กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ส่งเสริมให้นักศึกษาผู้ร่วมวิจัยแสดงความคิดเห็น และลงมือปฏิบัติ เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาอย่างเป็นขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ร่วมกันวางแผนปฏิบัติการ ร่วมกันปฏิบัติและสะท้อนผล และร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติ เน้นกระบวนการวิพากษ์สะท้อนตนเอง (Self-reflection) ในขั้นตอนของการวิจัยทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติ ลักษณะการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมซึ่งเป็นเกลียวของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ จะสะท้อนถึงวงจรของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงซึ่งจะช่วยให้เรียนรู้ต่อไปอีก จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติร่วมกัน (Learning by doing with others) (ผ่องพรรณ ตรัยมงคลกูล. 2543: 187; อ้างอิงจาก Kemmis; & Wilkinson) กระบวนการเหล่านี้สร้างให้นักศึกษามีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง กลายเป็นรูปแบบของกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษามากที่สุด และกระบวนดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (People centered development) และแนวคิดการแก้ปัญหาด้วยกระบวนการเรียนรู้ (Problem based learning) อันเป็นหลักการสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน (นงนภัส คู่วรัญญู เที่ยงกมล. 2551: 189)

3. การจัดค่ายคุณธรรมด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา มีส่วนเสริมให้นักศึกษามีความมุมานะ พยายามทำในสิ่งต่างๆ ให้ดีและมีประสิทธิภาพ จากการแสดงพฤติกรรมที่มิได้มุ่งหวังเฉพาะรางวัล แต่เป็นความพยายามที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Steers; & Porter. 1991; Robins. 1996) ซึ่งลักษณะต่างๆ เหล่านี้เชื่อมโยงไปถึงการที่บุคคลเชื่อว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเอง รับรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนไม่ว่าจะดีหรือร้ายย่อมเกิดจากพฤติกรรมหรือนิสัยของตนเองซึ่งสามารถควบคุมให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ การจัดค่ายคุณธรรมด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ยังเป็นกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการปฏิบัติจริง เป็นการลงมือกระทำให้เกิดความเข้าใจที่เป็นรูปธรรม เป็นความจริง จังหวะของกระบวนการนี้เป็นการสะท้อนความคิด ลงมือปฏิบัติ เป็นการทบทวนความคิดหรือสะท้อนความคิดของตนเอง แล้วนำไปปฏิบัติ เป็นการตระหนักถึงการที่ตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตนหรือตนชี้นำตนเอง (พันธุ์ทิพย์ รามสูต. 2540: 35-39) นักศึกษาได้เรียนรู้จากการกระทำ อันเป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่มุ่งสนองความต้องการหรือความสนใจของผู้เรียน เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนสนใจก็จะเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายและยั่งยืน คาร์ล โรเจอร์ เชื่อว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะเรียนรู้ และการเรียนรู้จะได้ผลดีหากการเรียนรู้นั้นมีความหมาย หรือเป็นสิ่งที่ผู้เรียนสนใจอยากรู้อย่างแท้จริง (Rogers; & Freiberg. 1994) นอกจากนี้ กิจกรรมการฝึกสติ สมาธิ ความเห็น วิธีคิด สำรวมระวังการกระทำต่างๆ ที่มุ่งให้นักศึกษาปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาที่อยู่ในค่ายคุณธรรม ก่อให้เกิดการเรียนรู้และเกิดพฤติกรรมนั้นๆ เร็วขึ้น มากขึ้นตามที่นักศึกษาได้สะท้อนผลซึ่งรายงานไว้ข้างต้น เลวิน (Kurt Lewin) (มาลี จุฑา. 2544: 116; อ้างอิงจาก Lewin. 1947) อธิบายการเรียนรู้ดังกล่าวว่า การเรียนรู้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงความรู้ความเข้าใจเดิม หรือ

เกิดจากการกระทำซ้ำๆ ในขณะที่ ธอร์นไดค์ (Thorndike. 1932) อธิบายด้วยกฎแห่งการฝึกหัดว่า ถ้าบุคคลได้กระทำ หรือฝึกฝนและทบทวนบ่อยๆ ก็จะกระทำได้ดีและเกิดความชำนาญ อีกทั้ง สมิธ (ผ่องพรรณ ตรัยมงคลกูล. 2543: 191; อ้างอิงจาก Smith) ชี้ให้เห็นว่า รูปแบบผสมผสานจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นผลของการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง การฝึกปฏิบัตินี้มีทั้งโดยส่วนตัวและร่วมกับผู้อื่น และเป็นการฝึกให้เกิดทักษะที่จะพัฒนาจิตมากกว่าจดจำทฤษฎี

หากพิจารณาความสำเร็จของค่ายคุณธรรมนี้ในทัศนะของพุทธศาสนา จะเห็นว่า หลักการจัดค่ายคุณธรรมนั้น ดำเนินการตามหลักไตรสิกขา มุ่งเน้นกิจกรรมที่พัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านของวิธีคิด คุณภาพจิต และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ค่ายคุณธรรมที่จัดขึ้นนี้ช่วยพัฒนาความเห็นให้บุคคลเกิดความเชื่อในความพยายามของตนผ่านกิจกรรมปั้นแต่งศรัทธา ช่วยพัฒนาวิธีคิดที่ถูกต้องผ่านกิจกรรมปลูกปัญญา ช่วยพัฒนาความสุขที่ไม่ใช่เพียงความสุขจากการเสพวัตถุแต่เป็นความสุขที่เกิดจากความมีสติตื่นรู้และจากการมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมผ่านกิจกรรมปลุกให้ตื่นและกิจกรรมปันความสุข สิ่งเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษาพัฒนาตนเองสู่สุขภาวะได้ ตามที่พระไพศาล วิสาโล (2558: ออนไลน์) กล่าวไว้ว่า ทัศนคติพื้นฐานที่นำไปสู่สุขภาวะมี 4 ประการ ได้แก่ 1. การคิดถึงส่วนรวม คิดถึงผู้อื่นมากกว่าตัวเอง 2. เห็นว่าความสุขไม่ได้เกิดจากวัตถุอย่างเดียว แต่มาจากที่อื่นด้วย 3. พึ่งพาน้ำพักน้ำแรงและความเพียรพยายามของตนเอง 4. คิดดี คิดเป็น เห็นตรง ไม่คิดเอาแต่ใจตนเอง จะเห็นว่า ทัศนคติพื้นฐานเหล่านี้ สามารถพัฒนาได้หากบุคคลสามารถปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา อันเป็นแนวคิดหลักในการจัดค่ายคุณธรรมและนำไปสู่สุขภาวะ ตามที่ ภินันท์ สิงห์กฤตยา (2553) ได้รายงานว่าภายใต้พุทธกระบวนทัศน์ ความสุขซึ่งเป็นสภาวะตรงกันข้ามกับความทุกข์ มีกระบวนการที่ใช้สร้างเสริมได้ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาคือ การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา หลักทางสายกลางหรือมรรคมีองค์ 8 เพื่อเข้าถึงความเป็นบุคคลที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ครบทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีส่วนสนับสนุนให้เกิดผลสำเร็จในกระบวนการพัฒนา ได้แก่ *การสนทนากลุ่มในขั้นการวางแผน* แม้เป็นเพียงการสนทนาเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยรับรู้ปัญหา และความจำเป็นในการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ตลอดจนกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่เผชิญอยู่และต้องการการแก้ไข แต่ประเด็นที่สนทนานั้นเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้รับรู้ปัญหาทั้งของตนเองและเพื่อนนักศึกษา จึงทำให้บรรยากาศการพูดคุยคล้ายกับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) ซึ่งกลุ่มจะประสบความสำเร็จได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจและความสามารถของสมาชิกแต่ละคนในการร่วมเปิดเผยความรู้สึกที่เขาได้รับรู้และสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้กระทำเช่นเดียวกับเขา ผู้นำกลุ่มจึงต้องเป็นผู้มีความสามารถเพียงพอที่จะสนับสนุนและแก้ไขในแต่ละสถานการณ์ ความเข้าใจในพฤติกรรมการเคลื่อนไหวของสมาชิกกลุ่มจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการจัดการกับสิ่งเหล่านี้ ธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม บทบาทและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม จึงเป็นสิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรจะต้องรู้เพื่อเป็นแนวทางในการนำกลุ่มอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป นอกจากนี้ การที่นักศึกษาได้ร่วมแลกเปลี่ยนปัญหากันซึ่งต่างมีประสบการณ์

ร่วมกันหลายประการ ก่อให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและพยายามที่จะช่วยเหลือ แนะนำ ปลอบโยนซึ่งกันและกัน เกิดเป็นมิตรภาพที่มีลักษณะของการเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน รวมทั้งนักศึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลายนั้นถือว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลสูงมากต่อความคิดและพฤติกรรม หากมีเพื่อนที่มีพฤติกรรมเหมาะสม มีบรรทัดฐานความประพฤติดี จะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมและจิตใจที่ดีงาม (พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์; และคนอื่นๆ. 2547: 53) นอกจากนี้ *การบันทึกประจำวัน* ที่ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายเห็นว่าควรใช้เป็นเครื่องมือในการสะท้อนผลการพัฒนา เป็นเครื่องมือที่สนับสนุนความสำเร็จในการพัฒนาเป็นอย่างมาก เมื่อพิจารณาตามข้อเสนอแนะของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมเชิงการรู้-การคิดต่อนักศึกษาเห็นว่า การบันทึกพฤติกรรมของตนเองจะช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้สมบูรณ์ขึ้น ช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Santroack. 2001) อีกทั้ง การสนทนากลุ่มในขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติซึ่งดำเนินการหลังการทำกิจกรรมเสร็จในทุกๆ วัน เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ในลักษณะหนึ่ง โดยให้ข้อมูลย้อนกลับจากผลการประเมินจากหลายมิติ ดำเนินการภายใต้กระบวนการกลุ่ม โดยคำนึงถึงเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษา การให้ข้อมูลย้อนกลับนี้ ช่วยให้นักศึกษาปรับพฤติกรรมได้ดีและมากขึ้น สิ่งใดที่นักศึกษาสามารถพัฒนาตนได้ดีแล้วจะได้รับการชมเชยจากกลุ่มเพื่อนและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย ทำให้เกิดความมั่นใจในสิ่งที่ทำยิ่งขึ้น จัดว่าเป็นการเสริมแรงภายใน ส่วนสิ่งใดที่ควรปรับปรุง นักศึกษาจะมีความพยายามมากขึ้นในสิ่งนั้น และรู้ว่าจะต้องปรับปรุงอย่างไร ทั้งนี้ส่วนหนึ่งก็เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย การต้องการการยอมรับเป็นแรงจูงใจตามทฤษฎีความต้องการลำดับขั้นของ มาสโลว์ (Maslow. 1943) และยังเป็นความต้องการตามพัฒนาการของวัยรุ่นด้วย แรงจูงใจนี้จึงมีความสำคัญและจูงใจให้นักศึกษาพัฒนาศักยภาพของตนเอง การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างรวดเร็วนี้เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนา

5. คุณลักษณะของผู้ร่วมวิจัย ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ที่มีความมุ่งมั่น ตั้งใจอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเป็นผู้ที่มีความเข้าใจในธรรมชาติของนักศึกษา มทร.ล.ชม. เป็นอย่างดีเพราะต่างมีประสบการณ์การสอนนักศึกษาไม่ต่ำกว่า 10 ปี อีกทั้งยังเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญการวิจัยทางสังคมศาสตร์ และมีความสนใจในหลักธรรมของพุทธศาสนา อาจารย์หนึ่งในนี้เป็นผู้มีความรู้ทางธรรมเป็นอย่างดีโดยเป็นผู้สอบได้เปรียญธรรม 7 ประโยค ส่วนอีก 1 คนซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา เป็นอาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สอบได้เปรียญธรรม 6 ประโยค และเป็นอดีตพระวิทยากรจัดค่ายคุณธรรมทั่วประเทศ และมีประสบการณ์การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับนักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ ในส่วนของผู้วิจัยซึ่งเป็นอาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. 10 ปี มีพื้นฐานทางพุทธศาสนาดี เคยเรียนโรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ และสอบได้นักธรรมตรี เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านจิตวิทยา และปริญญาโทด้านจิตวิทยาการปรึกษา และเคยทำวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับ

นักศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่เช่นกัน ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายจึงเป็นผู้ที่มีความพร้อมในการช่วยเหลือและสนับสนุนกระบวนการพัฒนาฯ ให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

การศึกษาผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาใน**เชิงคุณภาพ** พบว่า มีเหตุแห่งความสำเร็จซึ่งอภิปรายได้ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมให้กับผู้วิจัย มีกิจกรรมที่สำคัญอยู่ 2 กิจกรรมได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ และการสร้างความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการวิจัย โดยเทคนิคที่นำมาใช้ประกอบไปด้วย 1. กระบวนการกลุ่ม 2. การใช้การเล่นเกม 3. การบรรยายและใช้คำถามกระตุ้นให้คิด 4. การใช้บทบาทสมมติ 5. การบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ เทคนิคเหล่านี้ทำให้นักศึกษาได้ ละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ภายใต้บรรยากาศที่สนุกสนานเพลิดเพลิน กระบวนการกลุ่มนี้ช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มอย่างเสรี และนับเป็นแรงจูงใจแรกที่ถูกนำมาใช้ในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการคือ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ สำหรับวัยรุ่นแล้วจะมีความต้องการใฝ่สัมพันธ์ตามลักษณะพัฒนาการทางสังคมตามวัย กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการสร้างมิตรภาพ และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (วิไลวรรณ ศรีสงคราม; และคนอื่นๆ. 2549: 175) เมื่อนักศึกษารู้สึกถึงความเป็นเพื่อนมากขึ้นจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ท่ามกลางเพื่อน รู้สึกอิสระในการแสดงความเป็นตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นของตนต่อกลุ่มเพื่อน มีความสุขที่ได้พูดคุยกับเพื่อน จึงมีสภาวะจิตใจที่พร้อมจะรับฟังและเรียนรู้จากผู้ร่วมวิจัยทั้งหมด นำไปสู่การเรียนรู้กระบวนการวิจัยและสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องที่นักศึกษาไม่เคยเรียนรู้มาก่อนได้เป็นอย่างดี

การให้ข้อมูลความรู้ดังกล่าวยังช่วยสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ช่วยให้การดำเนินการขั้นต่อไปกระทำได้อย่างมีทิศทางและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การใช้เทคนิคบทบาทสมมติร่วมในกระบวนการให้ความรู้ด้านการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ทำให้นักศึกษามีความเข้าใจในบทบาท ตลอดจนความคิด ความรู้สึกของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกฝ่ายได้อย่างดี เป็นผลดีต่อการทำงานร่วมกันต่อไป ตามที่เพอร์สัน และ ชิลส์ (Parsons; & Shils. 1953: 4) อธิบายว่า บทบาทคือการจัดระเบียบของผู้เริ่มแสดง เป็นการสร้างและกำหนดการมีส่วนร่วมของเขาในกระบวนการที่มีการกระทำร่วมกันซึ่งเป็นการร่วมความคาดหวังที่เกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นที่เขามีความสัมพันธ์ด้วย นอกจากนี้ การแสดงบทบาทสมมติที่ได้รับตามสถานการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองยังช่วยให้เกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้ดี ส่วนการบอกวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้นั้นก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ที่ดีตามทฤษฎีของทอลแมน (Edward C. Talman) ที่กล่าวไว้ว่า การเรียนเกิดจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยใช้เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เป็นแนวทางนำไปสู่เป้าหมาย ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยความเข้าใจ ส่วนการนำไปใช้คือการกำหนดเป้าหมายในการเรียนนั่นเอง (มาลี จุฑา. 2544: 116 - 117)

2. การดำเนินการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันวางแผนและร่วมกำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยแบ่งเป็นกิจกรรมหลัก 5 กิจกรรม ตามแผนการพัฒนา ได้แก่

2.1 *กิจกรรม "ปลุกให้ตื่น"* เป็นกิจกรรมตามแผนการพัฒนาสติ โดยมีกิจกรรมย่อย ได้แก่ การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) การประชุมระดมสมอง (Brainstorming) เพื่อวางแผนปฏิบัติการ และกิจกรรมพัฒนาสติในค่ายคุณธรรม เทคนิคที่ถูกนำมาใช้คือ 1. การสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ 2. การสนทนากลุ่ม 3. การระดมสมอง 4. การประชุม 5. การบรรยายและใช้คำถามกระตุ้นให้คิด 6. การฝึกให้ตั้งคำถาม 7. การใช้การเล่นเกม 8. การใช้กระบวนการกลุ่ม 9. การให้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ 10. การฝึกสติ

การเริ่มต้นกิจกรรมด้วยการสนทนากลุ่ม นักศึกษาได้เรียนรู้สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนและเพื่อนๆ ซึ่งการที่นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ทำให้นักศึกษาเกิดการสะท้อนคิด ได้เรียนรู้และเห็นความสำคัญของปัญหา อีกทั้งยังเป็นการเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วม ตั้งแต่การกำหนดปัญหาร่วมกันจนได้มีการประชุมระดมสมองเพื่อวางแผนปฏิบัติการ มีความตระหนักในความเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกัน มีความรู้สึกเป็นเจ้าของโครงการ และรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญในกระบวนการการพัฒนา จึงยอมรับการพัฒนาอย่างเต็มใจและให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ พร้อมให้การสนับสนุนการดำเนินการวิจัยทั้งแรงกาย ใจ และเวลา เกิดการเสริมพลังอำนาจและมีความสามารถในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา (Speer; Jackson; & Peterson. 2001: 716-732)

ในส่วนเนื้อหาของกิจกรรม "ปลุกให้ตื่น" เป็นการมุ่งให้นักศึกษาเปิดใจยอมรับการฝึกอบรมการมีสติตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน สติเป็นอีกหนึ่งปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา เป็นเหตุแห่งความพร้อมในการพัฒนาปัญญา การฝึกสติในกิจกรรมนี้ มีทั้งการใช้เสียงระฆังช่วยให้นักศึกษาดึงสติกลับมาที่ลมหายใจตนเองเป็นระยะๆ มีการฝึกกิน เดิน และนอนอย่างมีสติ เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้การมีสติรู้ตามการเคลื่อนไหวร่างกายของตน ส่วนการนอนผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์นั้น นอกจากจะเป็นการฝึกสติในการนอนให้รู้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามเสียงบรรยายนำประกอบเพลงบรรเลงสร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลายแล้ว ยังเป็นการพักคลื่นสมอง และพักผ่อนกายด้วยสติในอีกรูปแบบหนึ่ง สิ่งเหล่านี้ทำให้นักศึกษาได้สัมผัสกับความสุขอันเกิดจากการรู้ตัวทั่วพร้อม ก่อให้เกิดความพอใจ นับว่าแรงจูงใจภายในได้เกิดขึ้นอีกรูปแบบหนึ่ง หรือเรียกว่าสิ่งเสริมแรงทางบวกที่มีส่วนช่วยกระตุ้นจูงใจให้แก่นักศึกษา เมื่อนักศึกษามีความพร้อมจึงจะเกิดการเรียนรู้ได้ ตามกฎแห่งความพร้อม (Law of readiness) ของธอร์นไดค์ มีหลักการว่าถ้าบุคคลพร้อมแล้วได้กระทำจะเกิดความพอใจ เมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมใดแล้วเกิดความพอใจจะเกิดการเชื่อมโยงสัมพันธ์ และก่อให้เกิดการเรียนรู้ขึ้น (มาลี จุฑา. 2544: 108) ในอีกทางหนึ่งตามแนวคิดทางพุทธศาสนาเห็นว่าแรงจูงใจจะเกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ได้ต้องอาศัยผู้อื่น หรือปรโตโฆสะ ที่เรียกว่า กัลยาณมิตร เป็นผู้ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง โดยเฉพาะสำหรับกลุ่มนักศึกษาที่มาเข้าค่ายคุณธรรมในช่วงวันหยุดสงกรานต์ แทนที่จะออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ และกลับไปอยู่กับครอบครัวอย่างพร้อมหน้าพร้อมตากัน ทำให้นักศึกษาเกิดความห่วงหา อาลัยความสุขที่ตนสละมา

แล้วมาอยู่วัดทำกิจกรรมกับเพื่อนที่ยังไม่สนิทมากนักเป็นเวลาถึง 5 วัน นักศึกษาจึงเกิดความขัดแย้งขึ้นในใจ (Conflict) กัลยาณมิตรจึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้นักศึกษามีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์เช่นนี้ ที่จะต้องพยายามพลิกความคิดและสติให้นักศึกษากลับมาอยู่กับสภาพการณ์ปัจจุบัน มีสติ และคิดบวกให้ได้ กลุ่มผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายจึงเห็นควรดำเนินการเป็นลำดับแรก เพราะเห็นความสำคัญในการที่จะต้องสร้างแรงจูงใจให้กับนักศึกษา เพราะแรงจูงใจจะกระตุ้นให้นักศึกษามีพฤติกรรมตามที่ปรารถนาอย่างกระตือรือร้นใน 3 ลักษณะ คือ ความพยายามจะกระทำพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมาย (Direction) เมื่อมีอุปสรรคจะพยายามฝ่าอุปสรรคไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย (Effort) และมีความพยายามอย่างไม่ลดละเพื่อไปสู่เป้าหมาย (Persistence) (วิไลวรรณ ศรีสงคราม; และคนอื่นๆ. 2549: 168) แรงจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักศึกษาดำเนินกิจกรรมจนสำเร็จ การสร้างความพร้อมด้วยการสร้างแรงจูงใจ การมีกัลยาณมิตร และการมีสติตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การพัฒนานักศึกษาในกิจกรรม “ปลุกให้ตื่น” นี้ประสบผลสำเร็จ

กิจกรรมพัฒนาสติในค่ายคุณธรรมมีการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมและเทคนิคแบบบูรณาการศาสตร์ตะวันตกและตะวันออก กิจกรรมทั้งหมดเป็นการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จัดให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม มีการประสบการณ์และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่มผ่านการใช้กระบวนการกลุ่ม ก่อเกิดบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ กิจกรรมต่างๆ ถูกออกแบบมาจากการคำนึงถึงบริบทของผู้เรียน โดยจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับความสนใจตามวัยของผู้เรียน จึงช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียน เป็นการจัดการเรียนรู้โดยผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และมีกระบวนการเรียนรู้จากด้านในจิตใจของตนเอง เกิดความเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยความเต็มใจ

ในส่วนของผู้สอน (วิทยากร) มีบทบาทเป็นกัลยาณมิตรซึ่งเป็นผู้ชี้แนะแนวทาง เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ โดยเป็นผู้ที่มีความเข้าใจในเรื่องที่สอน ผ่านประสบการณ์ตรงที่ตนเองปฏิบัติ เป็นผู้มีคุณธรรม ประพฤติธรรมเป็นต้นแบบให้กับผู้เรียน ผู้นำกิจกรรม “ปลุกให้ตื่น” ควรเป็นผู้ที่มีการฝึกสติอยู่ในชีวิตประจำวัน จึงจะเป็นแบบอย่างในการถ่ายทอดความรู้และทำให้ผู้เรียนได้เห็นว่า การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสตินั้นเป็นเช่นไร อีกทั้งตามหลักพัฒนาการของวัยนี้ยังมีความต้องการแบบอย่างที่ดี (วงศสถิตย์ วิสุภี. 2553: 69; อ้างอิงจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2549: 38-39) การมีแบบอย่างที่ดีจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และสามารถปรับพฤติกรรมไปในทางที่ดีด้วย ดังที่แบนดูร่า (Albert Bandura) เชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือ การเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) และเห็นว่า เมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่ต้องการแล้วได้ผลกรรมทางบวก ผู้เรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับตัวแบบจะสามารถเลียนแบบโดยมีความคาดหวังว่าถ้าทำเหมือนตัวแบบแล้ว เขาจะได้ผลลัพธ์เช่นเดียวกัน การใช้ตัวแบบยังเป็นวิธีการหนึ่ง ในการสร้างให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ด้วย (Bandura. 2004)

2.2 *กิจกรรม "ปั้นแต่งศรัทธา"* เป็นกิจกรรมตามแผนการพัฒนาความเห็นชอบหรือสัมมาทิฐิ เทคนิคที่ถูกนำมาใช้ คือ 1. การสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ 2. การสอนกึ่งบรรยาย (การเล่าเรื่อง การอุปมาอุปไมย การตั้งคำถาม) 3. การใช้การเล่นเกม 4. จัดทำกิจกรรมและสื่อที่ดึงดูดความสนใจ 5. การใช้กระบวนการกลุ่ม 6. การฝึกสติ

ในส่วนเนื้อหาของกิจกรรม "ปั้นแต่งศรัทธา" มุ่งให้นักศึกษามีความเห็นที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา (สัมมาทิฐิ) โดยมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง การรักษาศีล โลกธรรม ความกตัญญู และกฎแห่งกรรม และเพื่อให้นักศึกษาเชื่อว่าสามารถกำหนดชีวิตตนเองให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา แรงจูงใจตามแนวคิดทางพุทธศาสนาที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดสัมมาทิฐินั้น จะเกิดขึ้นได้ด้วยการมีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะ จุดประกายแห่งความศรัทธา ศรัทธานั้นมีความสำคัญในแง่ของการเป็นพลังเริ่มต้นของการเรียนรู้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิมีความสำคัญในฐานะที่เป็นหัวใจสำคัญของการเริ่มต้นเรียนรู้มรรค 8 ย่อลงมาได้เป็นหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเริ่มต้นด้วยการรักษาศีล ผู้ที่จะสามารถรักษาศีลได้นั้นต้องมีความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับศีล และเชื่อว่า "ศีลนั้นดีจริง" ความเห็นถูกต้องนี้จะนำไปสู่การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีศีลบริบูรณ์ อันเป็นพื้นฐานนำไปสู่การพัฒนาสมาธิและปัญญาต่อไป ในทางพุทธศาสนายังมีเรื่องที่ต้องทำความเห็นชอบให้ถูกต้องหลายประการ ได้แก่ การเห็นว่าบิดามารดามีคุณจริง และกฎแห่งกรรม เป็นต้น ซึ่งความเห็นที่ถูกต้องในเรื่องเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยทำให้ดำเนินชีวิตอย่างเป็นผู้ไม่มีเวรภัย นอกจากนี้ การมีความรู้เท่าทันในโลกธรรม ประกอบด้วย ความได้ลาภ ความเสื่อมลาภ ความได้ยศ ความเสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ (ที. ปา. (ไทย) 11/446/313) มีส่วนช่วยให้เป็นผู้เข้าใจธรรมดาของโลก จึงไม่หลงโลก และมีความสุขได้แม้จะต้องสูญเสียสิ่งที่เคยมี เคยเป็นไป

การจัดการเรียนรู้ในเรื่องของการทำความเห็นให้ตรงตามหลักพุทธศาสนานี้เป็นการทำให้เกิดการเรียนรู้ด้านในซึ่งเป็นการกลับมาเรียนรู้ตนเอง นั่นคือต้องปรับเปลี่ยนความเห็นให้ถูกต้องเสียก่อนจึงจะเปลี่ยนพฤติกรรมไปตลอดชีวิต สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ของ Jack Mezirow (Mezirow. 1991) ผู้บุกเบิกทางความคิดด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) โดยเน้นให้เห็นถึงเป้าหมายและคุณค่าของการพัฒนาการเรียนรู้ ด้วยการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Perspective Transformation) ซึ่งเป็นรากฐานของชีวิต ก่อเกิดเป็นจิตสำนึกใหม่บนฐานแห่งความถูกต้อง (Principle-based Conscientization) (ซึ่งตรงกับสัมมาทิฐิในทางพุทธศาสนา) ด้วยการวิพากษ์สะท้อนภายในตน (Critical Self-reflection) โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเชิงเปรียบเทียบตามบริบทและประสบการณ์เดิมที่ตนมี และประสบการณ์ใหม่ที่รับเข้ามา (Discourse/Dialogue Interaction) เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในความเป็นตัวตนของปัจเจกบุคคล (Individuation) เกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และความหมายของชีวิต (Meaning Perspective) การทำความเห็นให้ตรงตามหลักพุทธศาสนานี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

กิจกรรมและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการ “ปั้นแต่งศรัทธา” เป็นการบูรณาการกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางพุทธศาสนา และตามแนวคิดตะวันตก โดยจะเห็นว่า กิจกรรมทั้งหมดถูกกำหนดจากการคำนึงถึงพัฒนาการตามช่วงวัยของผู้เรียน ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน (วงศสถิตย์ วิสุภี. 2553: 69; อ้างอิงจาก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2549: 38-39) การใช้กิจกรรมที่เป็นการเล่นเกม เปิดวีดีทัศน์ประกอบเพลง จึงเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถดึงดูดความสนใจของนักศึกษาได้ ส่วนกิจกรรมที่กระตุ้นให้คิดจะช่วยให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างอิสระ ซึ่งวัยรุ่นตอนปลายมีการพัฒนาการทางสติปัญญาพร้อมและมีความสนใจในการที่ได้แสดงความคิดของตน การใช้กิจกรรมเหล่านี้จึงเป็นการเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง อีกทั้งยังมีการใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการสอนกึ่งบรรยายที่จะมีทั้งการเล่าเรื่อง การอุปมาอุปไมย การตั้งคำถามกระตุ้นผู้เรียน มีการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ และยังเป็นการตอบสนองความต้องการตามวัย นั่นคือ ความต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนร่วมวัย ซึ่งเป็นพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนการกลุ่มยังช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งวัยรุ่นจะรับและนำความรู้หรือความคิดเห็นที่ได้จากกลุ่มมาใช้ปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในส่วนของผู้สอน (วิทยากร) ยังคงมีบทบาทสำคัญในการเป็นกัลยาณมิตรผู้ชี้แนะแนวทาง เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ และเป็นตัวแบบแห่งการดำเนินชีวิตตามความเห็นที่ถูกต้อง เป็นผู้พ้นเวรภัย และมีความสุขสมบูรณ์ ผลที่เกิดขึ้นแล้วในตัวผู้สอน สามารถนำมาถ่ายทอดและสร้างศรัทธาแก่ผู้เรียน ยิ่งทำให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในเรื่องที่เรียน และเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ต่อไป วิทยากรยังใช้พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้าคือ การสอนที่พอดีเหมาะสมกับผู้เรียน ไม่เกินกำลังในการเรียนรู้ของผู้เรียน และเข้ากันได้กับความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เป็นไปตามลำดับจากเรื่องที่ง่ายไปหาเรื่องยาก และยืดหยุ่นตามผู้เรียน (ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. 2556: 240) ซึ่งสอดคล้องตามการจัดการเรียนรู้แบบเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเช่นกัน ผลการดำเนินการวิจัยในส่วนนี้ จึงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

2.3 *กิจกรรม “ปลูกปัญญา”* เป็นกิจกรรมตามแผนการพัฒนาปัญญา เทคนิคที่ถูกนำมาใช้ คือ 1. การสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ 2. การสอนกึ่งบรรยาย (การเล่าเรื่อง การอุปมาอุปไมย การตั้งคำถาม) 3. การใช้การเล่นเกม 4. จัดทำกิจกรรมและสื่อที่ดึงดูดความสนใจ 5. การใช้กระบวนการกลุ่ม 6. การให้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ 7. การฝึกสติ

ในส่วนเนื้อหาของกิจกรรม “ปลูกปัญญา” มุ่งให้นักศึกษารู้จักคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาเป็น เมื่อได้เรียนรู้วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ อาทิ การแก้ปัญหาตามวิธีคิดของอริยสัจ 4 นับเป็นส่วนเสริมศักยภาพให้นักศึกษาสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ มีการแก้ไขปัญหาที่น่าพึงพอใจ ดังเช่นที่นักศึกษาสะท้อนผลการปฏิบัติว่า “แม้ต้องพบกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม แต่ก็สามารถคิดบวกและควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้” เช่นนี้ทำให้นักศึกษารับรู้ว่าตนมีความสามารถในการเอาชนะใจตนและสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ได้จริง

และเกิดผลที่น่าพอใจ ความพึงพอใจเป็นแรงจูงในภายในชนิดหนึ่งที่ทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อนักศึกษารู้จักคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหาอย่างถูกต้องแล้วนำไปสู่สภาวะแห่งความพึงพอใจ จะเป็นแรงจูงใจที่ดีในการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่เหมาะสม ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีสุขภาวะทางปัญญา นอกจากนี้ การที่บุคคลมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหานั้นจะช่วยให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และความสามารถแก้ปัญหา ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ดังในรายงานผลการวิจัยของ อภิพร อิสระเสนีย์ (2549) ที่ศึกษาในกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ พบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหา อีกทั้ง ความสามารถแก้ปัญหาเป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความสงบสุข ปรับตัวทางสังคมและจัดการกับความเครียดได้ (Dubow; & Tisak. 1989) และยังมีงานวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีโยนิโสมนสิการ ได้แก่ คิดเร้ากุศล คิดถูกวิธี คิดมีเหตุผล คิดมีระเบียบมาก ส่งผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่ มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความกตัญญูกตเวที มีความเมตตากรุณา โอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และไม่เห็นแก่ตัว มีความประหยัด และใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากขึ้นด้วย (ฉัตรชัย เสนสาย. 2553) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมดังกล่าวซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของสุขภาวะทางปัญญา จึงนับว่ามีสุขภาวะทางปัญญานั่นเอง

การจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมและเทคนิคที่มีการตั้งคำถามกระตุ้นให้คิดและเชื่อมโยงนำไปใช้ การยกตัวอย่างสถานการณ์ที่วิทยากรเคยประสบ ตลอดจนยกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาให้ฝึกคิดและให้ตัดสินใจเลือก เหล่านี้ถูกนำมาใช้สอดแทรกเข้ากับเนื้อหาการบรรยายประกอบสื่อ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ถูกนำไปใช้ในการพัฒนาวิธีคิดแบบวิจารณญาณ การแก้ปัญหา และวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการอื่นๆ ในหลายแหล่ง (ประทีป พืชทองหลาง; และคนอื่นๆ. 2553; พรรณี บุญประกอบ และคนอื่นๆ. 2548; พระมหาสมเกียรติ รตนปญฺโญ (แก้วเกาะสะบ้า). 2553; สุวิทย์ มูลคำ. 2547.) ในด้านของการคิดแบบสามัญลักษณะที่มุ่งให้เข้าใจในหลักความจริงของชีวิต นอกจากวิทยากรใช้การบรรยายประกอบสื่อแล้วยังมีการนำเอาสถานการณ์และบรรยากาศรอบกายมายกเป็นตัวอย่างให้เห็น พร้อมการอุปมาอุปไมย และตั้งคำถามให้นักศึกษาได้คิด สอดคล้องกับวิธีการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของ พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) ที่ใช้กระบวนการผสมผสานหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและอาศัยแนวคิดนิเวศรักษา โดยการนำเข้าสู่ความเข้าใจในหลักความจริงของชีวิตผ่านการเรียนรู้จากธรรมชาติซึ่งนำไปสู่การสังเกต เรียนรู้ และตระหนักถึงตนเองจนเกิดความเข้าใจในความจริงของธรรมชาติ เกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งจนเกิดเป็นปัญญาในที่สุด จะเห็นได้ว่า การจัดการเรียนรู้ต่างๆ ที่กล่าวมาสอดคล้องกับหลักปัญญา 3 อัน เป็นแนวทางการพัฒนาตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ปัญญานั้นเป็นการอบรมด้านความรู้ความสามารถที่ถูกต้องผ่านทาง สุตมยปัญญา คือการศึกษา อบรม หรือฟังจากแหล่งข้อมูลภายนอก จินตามยปัญญา คือการรับข้อมูลมาคิดวิเคราะห์ด้วยความรู้ของตนจนทำให้เกิดองค์ความรู้ภายในตน และภาวนามยปัญญา คือการนำไปประยุกต์ใช้ ผลการปฏิบัติจะประจักษ์ด้วยตนเอง

ส่วนของผู้สอน (วิทยากร) ยังคงมีบทบาทสำคัญในการเป็นกัลยาณมิตรที่นอกจากจะเป็นผู้ชี้แนะ อบรม สั่งสอนแล้ว ยังมีบทบาทในการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนา ได้แก่ การมีความเป็นกันเองกับนักศึกษา (แต่ยังคงความเหมาะสมกับสมณภาพ) การให้การเสริมแรงผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ บทบาทของกัลยาณมิตรนั้นมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญาอย่างมาก ตามที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538ค: 625-627) กล่าวไว้ว่า การมีกัลยาณมิตรทำให้เกิดการเจริญปัญญาและการพัฒนาตนเอง คอยชี้แนะความดีและข้อบกพร่องให้เสมอ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ฉัตรชัย เสนสาย (2553: 91) ที่พบว่า นักเรียนที่มีกัลยาณมิตร ได้แก่ กัลยาณมิตรของครู กัลยาณมิตรของผู้ปกครอง และกัลยาณมิตรของเพื่อนมากเพียงใด ย่อมส่งผลต่อโยนิโสมนสิการ ได้แก่ คิดเร้ากุศล คิดถูกวิธี คิดมีเหตุผล คิดมีระเบียบ ให้มากขึ้นด้วย สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายใน ส่วนกัลยาณมิตร คือ ปรโตโฆษะเป็นปัจจัยภายนอกที่จะช่วยฝึกฝนพัฒนานักศึกษาให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธีแบบโยนิโสมนสิการ นั่นเอง นอกจากนี้การฝึกสติในรูปแบบของการเดินจงกรม นั่งสมาธิ สวดมนต์ กินอย่างมีสติ ซึ่งดำเนินการมาตลอดและเพิ่มความละเอียดของสติมากขึ้นเป็นลำดับเหล่านี้เป็นฐานสำคัญในการเสริมให้การพัฒนาปัญญามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2.4 *กิจกรรม “ปรับสู่ภาวนา”* เป็นกิจกรรมตามแผนการพัฒนาการประยุกต์ใช้เทคนิคที่ถูกนำมาใช้ คือ 1. การสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ 2. การบรรยายประกอบสื่อและใช้คำถามกระตุ้นให้คิด 3. การใช้การเล่นเกม 4. การสาธิต 5. การโต้วาที 6. การใช้กระบวนการกลุ่ม 7. การให้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ 8. การระดมสมอง 9. การฝึกสติ

ในส่วนเนื้อหาของกิจกรรม “ปรับสู่ภาวนา” มุ่งให้นักศึกษานำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งนักศึกษาได้ร่วมกันค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองและเพื่อนๆ ตามบริบทของนักศึกษาเอง และวางแผนการปฏิบัติแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มได้แก่ กลุ่มพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา นักศึกษาร่วมค้นหากิจกรรมโดยกิจกรรมทั้งหมดแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี และสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้มาใช้ได้ กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาจึงเห็นผลครบถ้วนอันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เมื่อระบบไตรสิกขาที่ต่างเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันไปตลอดสายเกิดขึ้นกับนักศึกษาแล้ว ย่อมเป็นหนทางเชื่อมไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาที่สมบูรณ์ ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ที.ม. (ไทย) 10/142/89) ได้กล่าวว่า

> ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงค์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ และอวิชชาสวะ...

ดังนั้น การพัฒนาให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติตนได้ตามหลักไตรสิกขาจึงเป็นการเพิ่มศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาได้ และหากนักศึกษาดำเนิน

ชีวิตตามหลักไตรสิกขาเช่นนี้ ย่อมนำชีวิตตนไปสู่ความพ้นทุกข์หรือพ้นจากกิเลสและความไม่รู้ อันเป็นสุขภาวะทางปัญญาขั้นสูงต่อไป

การจัดการเรียนรู้ในกิจกรรม “ปรับสู่ภาวนา” นี้ เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งนักศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบตั้งแต่การกำหนดเป้าหมาย การค้นหากิจกรรม การวางแผนปฏิบัติ และการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ นับว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญที่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของนักศึกษาในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาทั้งของตนเองและเพื่อน กระบวนการมีส่วนร่วมเช่นนี้เหมาะกับพัฒนาการตามวัยของนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง นักศึกษาอยู่ในวัยที่มีความพร้อมทั้งทางด้านสติปัญญาโดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหา ความอยากรู้อยากเห็น แรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ความต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ดังนั้น การใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจึงเสริมประสิทธิภาพในการเรียนรู้ให้แก่นักศึกษาได้เป็นอย่างดี

ในการจัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาศีล นักศึกษาเน้นย้ำความเข้าใจเรื่องศีล ความสำคัญ และผลดีผลเสียจากการรักษาศีล ผ่านเทคนิคการบรรยายประกอบสื่อ เช่น วีดีทัศน์ และเพลงร่วมสมัย ร่วมกับการใช้คำถามกระตุ้นให้คิด จนเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหมู่นักศึกษา ทำให้เกิดแรงจูงใจและตั้งใจในการรักษาศีล โดยมุ่งเน้นไปที่ศีลข้อที่นักศึกษามักมีความเห็นผิดจึงละเลยในการรักษา เช่น ศีลข้อ 3 และ 5 ส่วนกิจกรรมกลุ่มพัฒนาสมาธิ นักศึกษามุ่งเน้นความไม่ประมาทในความตายเพื่อให้ตระหนักถึงการใช้ชีวิตอย่างมีสติในชีวิตประจำวัน ผ่านเทคนิคการบรรยายประกอบสื่อ คือ วีดีทัศน์ ร่วมกับการใช้คำถามกระตุ้นให้คิด การสาธิต และการให้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ ส่วนกิจกรรมกลุ่มพัฒนาปัญญา นักศึกษาเน้นการรู้เท่าทันไม่ให้ตกหลุมพรางของกิเลส วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่วิธีคิดแก้ไขปัญหา (อริยสัจ 4) คิดแบบแยกแยะ คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ผ่านเทคนิคการบรรยายประกอบสื่อ คือ วีดีทัศน์ ร่วมกับการใช้คำถามกระตุ้นให้คิด การโต้วาที การเล่นเกม การสาธิต การให้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ การระดมสมอง และกระบวนการกลุ่ม กิจกรรมและเทคนิคที่นักศึกษาค้นหามาใช้เพื่อการพัฒนาตนเองและเพื่อนๆ นั้นสอดคล้องกับเทคนิควิธีการที่พบว่าถูกนำไปใช้ในการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา ในงานวิจัยหลายชิ้น (กอบเกียรติ สง่าสงเคราะห์; จุพารัตน์ วัฒนะ; และ สมสุดา ผู้พัฒน์. 2554; ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. 2556; พระมหาชัยยุทธ์ กิตฺติญาโณ (คำแก้ว). 2555; พิชญรัตน์ บุญช่วย. 2549) และยังมีงานวิจัยจำนวนมากยืนยันว่าการพัฒนา ศีล สมาธิ และปัญญา สามารถนำบุคคลไปสู่ภาวะแห่งสุขได้ (ขวัญชนก เรนนี. 2552; ธนายุ ภู่วิทยาธร. 2553; พรทิพา กุฏพินานนท์. 2551; พระครูสุขุมสังฆการ (วรเมธ โพธิสาโร/ศรีโพธิ์วัง). 2548; พระมหาสมเกียรติ รตนปญฺโญ (แก้วเกาะสะบ้า). 2553)

2.5 *กิจกรรม “ปันความสุข”* เป็นกิจกรรมตามแผนการพัฒนาความสุข โดยกิจกรรมที่ดำเนินการในค่ายคุณธรรมประกอบด้วยกลุ่มปฏิบัติการจิตอาสา 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม “ซ่อมได้” กลุ่ม “สะอาดได้” และกลุ่ม “สว่างได้” เทคนิคที่ถูกนำมาใช้ในการพัฒนาความสุขนี้ คือ การให้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้ในกิจกรรม “ปันความสุข” นี้ เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งนักศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบตั้งแต่การกำหนดเป้าหมาย การค้นหากิจกรรม การวางแผนปฏิบัติ และ

การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เน้นการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อให้นักศึกษาได้สัมผัสปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เหมาะสมกับจุดประสงค์การเรียนรู้ของกิจกรรมนี้ ที่มุ่งให้นักศึกษาได้แบ่งปันความสุขที่เกิดขึ้นกับตนเอง เผื่อแผ่ให้กับคนรอบข้างและสังคม และสะท้อนกลับเป็นการได้สัมผัสกับความสุขจากการเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผล และนักศึกษายังรู้สึกว่าได้ทำบุญด้วย สอดคล้องกับ พระไพศาล วิสาโล (2550) ที่กล่าวว่า “จิตอาสา” เป็นจิตใจที่พร้อมจะเสียสละเวลา แรงกายและสติปัญญาเพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูดายเมื่อพบเห็นปัญหาหรือทุกข์ยากเกิดกับผู้คน เป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดี และเห็นน้ำตาเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม เป็นจิตที่เปี่ยมด้วยบุญ คือ ความสงบและพลังแห่งความดี

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยหลายชิ้นชี้ว่า การทำกิจกรรมจิตอาสามีส่วนช่วยให้เกิดความสุขได้ เช่น ปิยาภรณ์ กันเกตุ (2554) พบว่า เยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ที่มีระดับจิตอาสาสูงมีความสุขและทักษะทางสังคมสูงกว่าเยาวชนที่มีระดับจิตอาสาต่ำ กรรณิกา มาโน (2554) ได้ศึกษาความหมายของจิตอาสาและความหมายในชีวิตของผู้ที่ทำกิจกรรมจิตอาสา ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า จิตอาสาคือการให้โดยไม่หวังผลตอบแทนและการเรียนรู้จากประสบการณ์การทำกิจกรรมจิตอาสาก่อให้เกิดความสุขเมื่อได้เป็นผู้ให้โดยไม่หวังผล วราพร วันไชยธนวงศ์; ประกายแก้ว ธนสุวรรณ; และ วรรณา พิพัฒน์ธนวงศ์. (2551) ศึกษาความหมายของจิตอาสาและการพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาเห็นว่า จิตอาสาเป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำ และเสียสละทั้งแรงกายแรงใจหรือทรัพย์สิน ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนและมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ประสบการณ์ต่อการพัฒนาด้านจิตอาสา คือทำให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นคนเก่ง คนดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

จากการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การมีจิตอาสาก่อให้เกิดความสุขใจในอีกทางหนึ่ง การที่บุคคลมีพฤติกรรมจิตอาสาหรือพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมนี้ ย่อมเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ เกื้อกูล อันเป็นคุณสมบัติของผู้ที่มีการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในระดับหนึ่งแล้วจึงจะสามารถเผื่อแผ่ความสุขใจที่ตนมีให้ผู้อื่น ดังเช่นในงานวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม; อัจฉรา สุขารมณ์; และอุษา ศรีจินดารัตน์. (2547) ที่พบว่าการที่เยาวชนวัยรุ่นมีจิตสำนึกทางปัญญาสูงแล้วจะเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพชีวิตดี มีความสามารถในการแก้ปัญหา และมีพฤติกรรมเอื้อสังคม

3. การประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดกระบวนการวิจัย จากการประเมินผลด้วยการสัมภาษณ์ และการประชุมสรุปผลการดำเนินการร่วมกัน สรุปผลยืนยันได้ว่า รูปแบบและกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการแบบมีส่วนร่วมซึ่งเป็นข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ เป็นวิธีการที่เหมาะสม และสามารถพัฒนาศักยภาพนักศึกษาได้มาก เพราะเป็นกระบวนการที่นักศึกษาได้ร่วมคิด ร่วมทำกิจกรรม และปฏิบัติจริง จึงรู้วิธีที่เหมาะสมกับตนเอง ส่วนเนื้อหากิจกรรมก็ช่วยให้คิดวิเคราะห์ มีสติ สมาธิมากขึ้น แม้บางส่วนเห็นว่าสามารถพัฒนาได้ปานกลาง เพราะมีปัจจัยเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง

บางคนอาจพัฒนาตนได้ยังไม่มากนักในช่วงเวลาเพียงเท่านี้ เสียงสะท้อนเหล่านี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความเข้าใจการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาเป็นอย่างดี เพราะแม้มนุษย์จะมีศักยภาพในการสร้างสุขได้ด้วยตนเองอันเป็นความสุขจากการมีปัญญา มีวิธีคิดที่ถูกต้องเหมาะสม แต่มนุษย์ส่วนมากไม่รู้จักใช้และไม่รู้จักพัฒนาศักยภาพนี้ ดังนั้น แทนที่จะปรุงแต่งดีในทางที่เป็นสุขจึงกลับคิดปรุงแต่งทุกข์ให้ตนเอง ทั้งนี้ ศักยภาพดังกล่าวต้องอาศัยการฝึกหัดและการฝึกหัดปรุงแต่งสร้างสรรค์ความสุขนี้ต้องอาศัยปัญญา สำหรับบางคนตลอดชีวิตอาจไม่เคยได้สัมผัสหรือเข้าถึงเลยก็เป็นได้เพราะขาดปัญญา สุขภาวะทางปัญญาจึงเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน ซึ่งหากพิจารณาตามความจริงแล้ว แต่ละบุคคลมีพื้นฐานความสามารถหรือทักษะทางความคิดที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาในการเรียนรู้ฝึกฝนที่แตกต่างกันด้วย เหตุสนับสนุนอีกส่วนหนึ่งของความสำเร็จคือกระบวนการพัฒนาที่ค้นพบนี้ เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในตัวนักศึกษาตามหลักไตรสิกขา ทำให้นักศึกษาเป็นบุคคลที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาตนในทุกด้าน ทั้งทางด้านพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา สัมพันธ์กันครบองค์รวมของชีวิต และเป็นกระบวนการที่จะนำไปสู่ความมีสุขภาวะ สอดคล้องกับทฤษฎีว่าด้วยเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior theory) ของ อัลเบิร์ต แอลลิส (Albert Ellis) ที่เชื่อว่า ความคิดส่งผลต่อความรู้สึก และความรู้สึกส่งผลต่อพฤติกรรม จากทฤษฎียังสรุปได้ว่า สุขหรือทุกข์ ล้วนอยู่ที่การคิด (Ellis. 1990) และจากการวิจัยของ สุปรียา ธีรสิรานนท์ (2556) ที่ศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการการเรียนรู้ในกรอบของไตรสิกขากับทฤษฎีการเรียนรู้ของสกินเนอร์ซึ่งเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ของจิตวิทยาตะวันตก พบความเชื่อมโยงของทั้ง 2 แนวคิด คือ การเรียนรู้เกิดจากการปฏิสัมพันธ์เชื่อมต่อและมีอิทธิพลถึงกันอย่างเป็นระบบระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม โดยที่มนุษย์รับรู้โลกภายนอกผ่านประสาทสัมผัส การรับรู้แต่ละอย่างจะมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง มีปัจจัยภายนอกทั้งปรโตโฆสะและตัวแบบเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ มีปัจจัยภายในทั้งโยนิโสมนสิการ และปัจจัยการรู้-การคิด เป็นแหล่งประมวลผล เรียนรู้จากปัจจัยภายนอกเข้าสู่ปัจจัยภายใน โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา และประสบการณ์ ทำให้มีการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา สามารถนำผลการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและบุคคลในสังคมให้มีศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม ดังนั้น หลักไตรสิกขาจึงถูกนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคคลไม่ว่าจะเป็น นักเรียน นักศึกษา คนชรา บุคคลทั่วไป และพระภิกษุสามเณร ให้มีพฤติกรรมและจิตลักษณะที่พึงประสงค์หลายประการ ดังปรากฏผลในงานวิจัยหลายชิ้น (กอบเกียรติ สง่าสงเคราะห์; จุพารัตน์ วัฒนะ; และ สมสุดา ผู้พัฒน์. (2554); ธนายุ ภู่วิทยาธร (2553); ปิยวรรณ กลิ่นจันทร์. (2552); พระครูวีรญาณสุนทร (จรินทร์ อาบคำ). 2554; พระปลัดวีรชนม์ มาลาไธสง (เขมวีโร). 2551; สมจิตรา กิตติมานนท์. 2553) จากข้อมูลต่างๆ นี้ สามารถสรุปชี้ชัดได้ว่า กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในรูปแบบนี้ สามารถพัฒนานักศึกษาไปสู่สุขภาวะทางปัญญาได้จริง และหากนักศึกษามีการพัฒนาตนเช่นนี้ต่อไปอย่างต่อเนื่องก็จะสามารถเข้าสู่สุขภาวะทางปัญญาในขั้นที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไป

นอกจากนี้ จากการสรุปผลของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาใน**เชิงปริมาณ**ได้ผลสำเร็จสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพเช่นกัน เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานการวิจัยในส่วนนี้พบว่า ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยทั้ง 2 ข้อ คือ นักศึกษาที่มีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาหลังจบกระบวนการพัฒนาฯ สูงกว่าก่อนเข้ากระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษา และนักศึกษาที่มีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาหลังจบกระบวนการพัฒนาฯ 1 เดือน สูงกว่าก่อนเข้ากระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษา

งานวิจัยที่มีผลสนับสนุนผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาด้วยกระบวนการกลุ่มและอาศัยหลักไตรสิกขา ซึ่งกำหนดเป็นแผนกิจกรรม 5 แผนนั้น มีอยู่หลายชิ้นด้วยกัน ดังผลการศึกษาของ พิณนภา หมวกยอด (2558: 66) พบว่า ตัวทำนายสุขภาวะทางปัญญาที่สำคัญได้แก่ การกำกับตนเอง พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา การสนับสนุนจากครอบครัว และการมองโลกในแง่ดี สามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางปัญญาได้ร้อยละ 51.5 สอดคล้องกับ หรรษา เลาหเสรีกุล (2537) ที่พบว่า ลักษณะทางพุทธศาสนา (ความเชื่อและการปฏิบัติทางศาสนา) มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับพฤติกรรมศาสตร์ (ความผาสุกทางจิตใจและการคบเพื่อนอย่างเหมาะสม) เพราะการปฏิบัติทางพุทธศาสนาถือว่าความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่ความสุขแต่ทางวัตถุ เป็นการพัฒนาทางจิตและปัญญา ช่วยให้บุคคลปลอดจากภัยเสี่ยงต่าง ๆ และการปฏิบัติทางศาสนาเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น ประไพพิศ บุญชิต (2550) ยังพบว่า เชาว์อารมณ์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม อีกทั้งเมื่อพิจารณาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในแง่ของการมีความสุขจากการคิดพิจารณาใช้เหตุผลของตนเอง โดยเห็นว่าความสุจริตให้ผลดียั่งยืนกว่าการทุจริตคดโกงและเห็นว่า ความสุขแท้จริงเกิดจากการทำความดี เหล่านี้เป็นผลเกี่ยวโยงกับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม นั่นเอง

การที่กิจกรรมในค่ายคุณธรรมนี้ มีการให้ความรู้ความเข้าใจวิธีการคิดที่ถูกต้อง (โยนิโสมนสิการ) ผ่านกิจกรรม “ปลูกปัญญา” ซึ่งช่วยให้นักศึกษาคิดแยกแยะได้ว่าสิ่งใด ควร ไม่ควร ดี เลว แท้ เทียม ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น ถือว่าเป็นการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้วย อีกทั้งยังฝึกให้นักศึกษาคิดแง่บวกตามหลักโยนิโสมนสิการ อันจะช่วยให้นักศึกษามีการมองโลกในแง่ดี โดยในส่วนของการมองโลกในแง่ดีนั้น มีผลงานวิจัยหลายชิ้นที่ชี้ว่ามีความสัมพันธ์กับลักษณะของผู้มีสุขภาวะทางปัญญา ดังที่ Baldwin; Chambliss; & Towler (2003) รายงานว่านักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดที่สังเกตได้ต่ำกว่านักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย Chang; & Lawrence (2001: 524-530) พบว่า การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ลบมีนัยสำคัญทางตรงและผกผันกัน(จากอารมณ์ทางบวกและลบ) ต่ออาการซึมเศร้า สุภะ อภิญญาภิบาล (2550: 83) และ ศศิธร แสงใส (2550: 96) ยังพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเช่นเดียวกัน เพราะเห็นว่า เมื่อบุคคลมีการมองโลกในแง่ดี จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตและเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายการรักษาผลการเรียน แรงจูงใจ และการปรับตัวได้ด้วย (Anonymous. 2009: 48)

กิจกรรมในค่ายคุณธรรมนี้ยังมีการพัฒนาความเห็นชอบ ที่มุ่งให้เกิดสัมมาทิฐิ อันถือเป็นการปรับทัศนคติหรือเจตคติต่อหลักธรรมในพุทธศาสนาด้วยปัญญา ไอเซ่น และฟิชบายน์ อธิบายว่า เจตคติสามารถชี้นำ (guide) ทิศทางของพฤติกรรม เมื่อเจตคติและพฤติกรรมสอดคล้องกัน (Consistent) เจตคติจะกระตุ้นให้เกิดความตั้งใจที่จะกระทำหรือมีพฤติกรรมในลักษณะนั้น (Ajzen; & Fishbein. 1980) กระบวนการพัฒนาเพื่อปรับเจตคติของนักศึกษาผ่านกิจกรรม “ปั้นแต่งศรัทธา” ก่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการมองโลกตามความจริง (เข้าใจโลกธรรม กฎแห่งกรรม) การรู้คุณบิดามารดา การรักษาศีลอันเป็นการรักษาความประพฤติให้เป็นปกติ ตลอดจนการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ยังส่งผลให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ เกิดความตั้งใจพัฒนาศักยภาพของตนเองตามหลักไตรสิกขาต่อไปจนเกิดสุขภาวะทางปัญญา ผลที่ได้นี้เป็นการสะท้อนให้ทราบว่า การปรับเจตคติทำให้เกิดผลทางบวกสองต่อ คือทำให้เกิดเจตคติที่ดีและยังเกิดความตั้งใจพัฒนาศักยภาพของตนเอง ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับฐานความคิดของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (The theory of reasoned action) ที่กล่าวว่า หากเจตคติกระตุ้นให้เกิดความตั้งใจที่จะกระทำแล้ว ถือได้ว่าเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการทำนายพฤติกรรม (พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์; และคนอื่นๆ. 2547: 155) งานวิจัยที่ใช้รูปแบบสมการเจตคติของฟิชบายน์และคณะ พบว่า แนวคิดนี้สามารถอธิบายเจตนาหรือความตั้งใจจะกระทำได้สูงกว่า 56% และความตั้งใจมีอำนาจพยากรณ์พฤติกรรมได้มากกว่า 64% ซึ่งฟิชบายน์สรุปว่าตัวแปรเจตคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและอธิบายพฤติกรรมได้ (จิรวัฒน์ วงค์สวัสดิ์วัฒน์. 2538) เพราะ “ความตั้งใจจะกระทำ” จะช่วยถ่ายโยง (Transfer) เจตคติไปสู่พฤติกรรม (Smith; & Mackie. 2000) ในงานวิจัยนี้ นักศึกษามีความตั้งใจพัฒนาศักยภาพของตนเองเนื่องจากส่วนหนึ่งเป็นเพราะได้รับการปรับให้มีเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติตามหลักความเชื่อในพุทธศาสนาและหลักไตรสิกขาผ่านกิจกรรม “ปั้นแต่งศรัทธา” โดยกิจกรรมเหล่านั้นเชื่อมโยงกระตุ้นเร้าให้เกิดการเปลี่ยนเจตคติ พร้อมทั้งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์และพร้อมที่จะแสดงออก และเป็นกิจกรรมที่เพื่อนวัยเดียวกันต้องทำด้วยกัน จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมต่างมีความตั้งใจที่จะพัฒนาศักยภาพไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญา เพื่อให้เกิดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในส่วนหนึ่ง และที่สำคัญยิ่งคือ กระบวนการที่ร่วมจัดกระทำขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ส่งผลดีในระยะยาวด้วยเพราะความตั้งใจที่จะพัฒนาศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาเกิดขึ้นในกลุ่มนักศึกษาดังผลที่พบว่า เมื่อวัดสุขภาวะทางปัญญาหลังสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาแล้ว 1 เดือน สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย

แต่ข้อสังเกตหนึ่งที่พบคือ เมื่อวิเคราะห์แยกองค์ประกอบเพิ่มเติมพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “ตื่น” และ “เบิกบาน” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ และ

$p < .01$ ตามลำดับ และยังพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “เบิกบาน” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ในขณะที่พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้าน “รู้” เมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ 1 เดือน สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวัดสุขภาวะทางปัญญาก่อนเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ พบว่าสุขภาวะทางปัญญาในองค์ประกอบด้าน “สติ” และ “เบิกบาน” เป็นองค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าองค์ประกอบด้าน “รู้” ดังนั้นเป็นไปได้ว่า จากกระบวนการวิจัยที่เริ่มด้วยการสำรวจปัญหา นักศึกษาได้เห็นปัญหาร่วมกันซึ่งแม้จะเห็นว่าความคิดที่ไม่เหมาะสมเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหา แต่พฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่ายและชัดเจนกลับเป็น พฤติกรรรมขาดสติ หรือสมาธิในการเรียน และการรับรู้ความรู้สึกทุกข์ใจกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น กลุ่มผู้ร่วมวิจัยจึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาในองค์ประกอบเหล่านี้เป็นสำคัญ อีกทั้งการสะท้อนผลการปฏิบัติ นักศึกษายังมักมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมที่ตนรับรู้ได้ชัดเจน จึงทำให้คะแนนขององค์ประกอบด้าน “สติ” และ “เบิกบาน” ถูกรายงานถึงพัฒนาการที่ดีขึ้นจากเดิมมากกว่าองค์ประกอบด้าน “รู้” ก็เป็นได้

ข้อจำกัดของการวิจัย

การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยอาศัยความร่วมมือจากอาจารย์ในพื้นที่ และนักศึกษาเข้ามามีส่วนในการวิจัยครั้งนี้ นับว่าได้รับความร่วมมือและยอมรับจากทุกฝ่ายเป็นอย่างดี แต่มีข้อจำกัดในบางส่วนที่ทำให้การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาได้ผลไม่เต็มประสิทธิภาพ คือ ช่วงเวลาที่ดำเนินการวิจัย เป็นช่วงวันหยุดยาวเนื่องในวันสงกรานต์ จึงทำให้วิทยากรบางท่านไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมในกระบวนการวิจัยในช่วงเวลานี้ และช่วงเวลาของการดำเนินการวิจัยเป็นฤดูร้อน สภาพอากาศไม่เหมาะสม รบกวนสมาธิและสภาวะทางอารมณ์ อาจมีผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ ซึ่งอาจทำให้การพัฒนาฯ ทำได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม แม้จะอยู่ภายใต้ข้อจำกัดเช่นนี้ รูปแบบการพัฒนาฯ ในการวิจัยครั้งนี้ยังช่วยสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาได้ดี หากสามารถจัดการข้อจำกัดนี้ได้จะยิ่งทำให้ผลการพัฒนาฯ ภายใต้รูปแบบนี้ได้ผลดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ระยะที่หนึ่ง ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มเติม เช่น ความไม่แปรเปลี่ยนของแบบวัด (Invariance measurement) โดยการวัดระหว่างกลุ่มประชากรสองกลุ่มขึ้นไป เป็นต้น

ระยะที่สอง ควรมีการวิจัยติดตามผลในระยะยาว เพื่อศึกษาความยั่งยืนของศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของตน ภายหลังจากที่ได้รับการพัฒนาฯ แล้วภายในค่ายคุณธรรม

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ระยะที่หนึ่ง

1. แบบวัดนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในหลายลักษณะ เช่น ใช้สำรวจสุขภาวะทางปัญญานักศึกษาในพื้นที่ต่างๆ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการพัฒนา ใช้วัดระดับการพัฒนาตนด้านสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา ใช้หาความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นๆ เป็นต้น

2. แบบวัดนี้สามารถนำไปใช้เป็นแบบคัดกรองนักศึกษา เพื่อประเมินภูมิคุ้มกันความเสี่ยงต่อการมีสุขภาพจิต การปรับตัว และความสามารถแก้ปัญหาต่ำ เป็นประโยชน์ในการวางแผนป้องกันและพัฒนานักศึกษาต่อไป

3. จากผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัยข้อ 1.3 ที่พบว่า นักศึกษามีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (จาก 6 ระดับ ตั้งแต่ ต่ำที่สุด ต่ำ ค่อนข้างต่ำ ค่อนข้างสูง สูง สูงที่สุด) และโดยเฉพาะองค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” ที่พบว่ามีระดับค่อนข้างต่ำ จึงเสนอให้รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนานักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงใหม่ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา และโดยเฉพาะด้านความเบิกบานอันเป็นความผาสุกจากการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาให้แก่นักศึกษา เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษาต่อไป

ระยะที่สอง

1. การนำรูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานี้ไปใช้พัฒนานักศึกษาจำนวนมากๆ ควรมีอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยจำนวนเพิ่มขึ้นตามสัดส่วนของนักศึกษา เพื่อจะได้เพียงพอต่อการสนับสนุนการคิดกิจกรรมของนักศึกษาในวงจรการพัฒนา

2. วงจรการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่มีลักษณะเป็นพลวัตนี้ สามารถนำไปเป็นต้นแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในพื้นที่อื่นๆ และโดยเฉพาะในกลุ่มมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลส่วนภูมิภาค

3. กิจกรรมในกระบวนการพัฒนาควรคำนึงถึงบริบทปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง และมุ่งเน้นการพัฒนาในจุดที่เป็นปัญหาเหล่านั้นซึ่งอาจจะไม่เหมือนกับปัญหาที่พบในกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยครั้งนี้ เช่น ในงานวิจัยที่พบว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีพื้นฐานที่ดีเรื่องความเชื่ออำนาจในตนในกระบวนการพัฒนาจึงไม่ได้เน้นการพัฒนาในส่วนนี้ แต่หากกลุ่มตัวอย่างอื่นที่นำรูปแบบและกระบวนการนี้ไปใช้ มีความเชื่ออำนาจในตนต่ำ จำเป็นที่จะต้องปรับกิจกรรมให้เน้นพัฒนาในจุดนี้ด้วย ดังนั้น ในการนำไปใช้ควรพิจารณากิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทเป็นสำคัญ

4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ทั้งอาจารย์มหาวิทยาลัยของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายและผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ควรเป็นผู้มีความรู้ความสามารถทั้ง

ในเรื่องกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และการพัฒนาบุคคลตามแนวคิดทางพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กมลชนก ชำนาญ; และ อวยพร เรืองตระกูล. (2557). การพัฒนาแบบวัดและการวิเคราะห์ระดับความสามารถทางวัฒนธรรมของครู. *An Online Journal of Educaiton : OJED 9(2)*, 582-596. [Online]. http://www.edu.chula.ac.th/ojed

กมล สุดประเสริฐ. (2540). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานประสานงานโครงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดอุบลราชธานี และสำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ.

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (2551). *โครงการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามบรมราชกุมาร ปีงบประมาณ 2551*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (2552). *คู่มือการจัดค่ายคุณธรรมเยาวชน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.

กรรณิกา มาโน. (2554). *ความหมายของชีวิตกับจิตอาสา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กอบเกียรติ สง่าสงเคราะห์; จุฬารัตน์ วัฒนะ; และ สมสุดา ผู้พัฒน์. (2554, กุมภาพันธ์-พฤษภาคม). รูปแบบกิจกรรมที่ยึดหลักไตรสิกขาเพื่อความมีวินัยในการปฏิบัติงานของนักศึกษาช่างเทคนิคการผลิต. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม*. 10(2): 282-289.

กัลยา ตากูล. (2550). *การศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดและกระบวนการแก้ปัญหาอนาคตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 : กรณีศึกษา โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กาญจนา ไชยพันธ์. (2547). *กระบวนการกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

เกษมณี ขัติยะ. (2548). *การใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างทักษะการป้องกันตนเองในการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยม สังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่*. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เกษราวัลณ์ นิลวรางกูร; และ พูลสุข ศิริพูล. (2547). การสร้างเสริมศักยภาพของเยาวชนในการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการสื่อสารการป้องกันการติดเชื้อ เอช ไอ วี. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 27(3): 49-58.

ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์. (2556). *กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล 5 สำหรับผู้นำ.* วิทยานิพนธ์ พธ.ด. (พระพุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ขวัญชนก เรนนี. (2552). *ดัชนีความสุขของวัยรุ่นจังหวัดนครสวรรค์ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอาราปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). ภูเก็ต: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน.* พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ธนรัชการพิมพ์.

ครรชิต แสนอุบล. (2553). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา*. ปริญญานิพนธ์ ค.ด. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คำผล กองแก้ว. (2550). *รายงานการวิจัย การปรับพฤติกรรมเยาวชนตามแนวพุทธ: กรณีศึกษาค่ายเยาวชนโครงการรัฐ-ราษฎร์ ร่วมใจพัฒนาของศาลเยาวชนและครอบครัว จังหวัดอุบลราชธานี.* อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี.

โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา. (2551). *โครงการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา.* สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2554, จาก www.thaihealth.or.th/files/happy2.doc.

จันทร์พิมพ์ สุขเสริม; และ ฉันทนา กล่อมจิต. (2553). ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฉบับบัณฑิตศึกษา, 10(1):* 96-103.

จิรวัฒน์ วงค์สวัสดิ์วัฒน์. (2538). *ทัศนคติ ความเชื่อ และพฤติกรรม: การวัด การพยากรณ์ฯ.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สามดีการพิมพ์.

จำนง ทองประเสริฐ. (2516). *ธรรมประยุกต์.* กรุงเทพฯ: แพร่พิทยา.

ฉัตรชัย เสนสาย. (2553). *อิทธิพลของกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ ความเชื่อในกุศลกรรมบถ 10 และปัจจัยทางจิตที่มีต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียน.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชยาศิษย์ คำสายพรม. (2553). *การใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชาญชัย พีรเมธากุล. (2548). *ผลของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนต่อความวิตกกังวลทางสังคม และความสุขในเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชีวิตการเรียน กับความรักของนักศึกษา (ใหม่). (2558). สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน 2558, จาก http://www.haiteenline.com/article-teens-detail.php?cms_id=45

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์; พระครรชิต คุณวโร; และ อรุณี วชิราพรทิพย์. (2551, กันยายน-ตุลาคม). การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*. 17(6): 1650-1661.

ฐิติมา เวชพงศ์. (2553). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมในการพัฒนาเยาวชนให้ทำงานการท่องเที่ยวเชิงนิเวศของชุมชน.* ปริญญานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย. (2540). *การพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ณรงค์ศักดิ์ ธรรมโชติ; อนิวรรต หาสุข; และ กนกอร นุ้ยเล็ก. (2554). *รายงานการวิจัย การพัฒนาทักษะการคิดและการแก้ปัญหาโดยการสอนแบบโครงงานที่เน้นกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในการตรวจสอบโครงสร้างจุลภาคโลหะ วิชา Physical Metallurgy Laboratory I ในระดับชั้น ป. ตรี 2/4 ภาคเรียน 1 ปีการศึกษา 2553.* มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน.

ณัฐพล พลเยี่ยม. (2549). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาบทบาทของเยาวชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ในชุมชนบ้านม่วงคำ ตำบลอินทขิล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่.* วิทยานิพนธ์ ศ.ม.(ยุทธศาสตร์การพัฒนา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

ณัฐวุฒิ ภิญโญทรัพย์. (2551). *ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการพัฒนาความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ดุษฎี โยเหลา; และคนอื่นๆ. (2554). *การสร้างเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดระดับการพัฒนาจิตวิญญาณสำหรับบุคลากรด้านสาธารณสุข.* สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.

เตชปญฺโญ ภิกขุ. (2556). *สังคมที่ไร้ปัญญา.* สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2556, จาก http://www.whatami.net/lum/lum28.html

ทัศไนยวรรณ จินตสุธานนท์. (2546). *รายงานการวิจัย ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชัยภูมิ อำเภอเมืองจังหวัด ชัยภูมิ.* ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ทิศนา แขมมณี. (2545). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน.* กรุงเทพฯ: นิชินแอดเวอร์ไทซิ่ง กรุ๊ฟ.

ทิศนา แขมมณี. (2551). *รูปแบบการเรียนการสอน ทางเลือกที่หลากหลาย.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธนายุ ภู่วิทยากร. (2553). *บทความงานวิจัย การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนานักศึกษา.* คณะวิทยาการจัดการ. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.

ธีรวัฒน์ พุทธาวัง. (2552). *ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมรับผิดชอบของเยาวชนในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดอุดรธานี.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

นงนภัส คู่วรัญญู เที่ยงกมล. (2551). *การวิจัยเชิงบูรณาการแบบองค์รวม.* กรุงเทพฯ: วี.พริ้นท์ (1999).

นงนุช เชาวน์ศิลป์. (2540). *ผลของกระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมการปรับตัวและคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี.* วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช; และคนอื่นๆ. (2552). *การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จาก เรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: พัฒนาการทางจิตวิญญาณและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.

นพวรรณ ธีระพันธ์เจริญ; และคนอื่นๆ. (2550). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมของเยาวชนในการบริหารจัดการขยะมูลฝอยในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.* พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

นายวรชัย (ลุงวอ). (2553). *นักเรียนอาชีวะ ส่วนหนึ่ง เป็นปัญหาสังคม.* สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2558, จาก http://www.oknation.net/blog/welder/2010/09/08/entry-1

นิตยา เงินประเสริฐศรี. (2544). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*. 2(7): 61-62.

นิภัสสรณ์ บุญญาสันติ. (2548). *การสร้างเครื่องมือเพื่อวัดความต้องการมิติด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยหลังผ่าตัดหัวใจแบบเปิดระหว่างรับการรักษาพยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤต.* วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2542). *กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม.* พิมพ์ครั้งที่ 3. สงขลา: งานส่งเสริมการผลิตตำรา มหาวิทยาลัยทักษิณ.

บัญชา พงษ์พานิช. (2551). มองสุขภาวะทางปัญญาของสังคมไทย ผ่านปรากฏการณ์จตุคามรามเทพ. ใน *เอกสารสัมมนาวิชาการเรื่อง "โลกของอิสลามและมุสลิมในอุษาคเนย์"*. หน้า 1-4. นครศรีธรรมราช.

บัณฑิต ฉัตรวิโรจน์. (2550). *การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบการจัดการความรู้เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการสอนของนักศึกษาครู.* วิทยานิพนธ์ ค.ด. (อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2540). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์.* พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บุญใจ ศรีสถิตย์นรากูร. (2555). *การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประทีป พืชทองหลาง; พิณนภา แสงสาคร; รวิพิมพ์ เสนาวงศ์; และ วิไลวรรณ คงเหลือ. (2553). *รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยสติปัญญาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ประเวศ วะสี. (2551, 14 มิถุนายน). สุขภาวะทางปัญญา. *มติชน.* หน้า 9.

ประไพพิศ บุญชิต. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสงขลา.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การวัดผลและวิจัยการศึกษา). ปัตตานี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ปาริชาติ วลัยเสถียร; และคนอื่นๆ. (2552). *กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ริชแมกซ์ อินเตอร์พริ้น.

ปิยวรรณ กลิ่นจันทร์. (2552). *ผลการพัฒนาความมีวินัยในตนเองทางการเรียนด้วยรูปแบบบวรตามหลักไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะผู้เรียนอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลเมืองท่าโขลง 1 จังหวัดปทุมธานี.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปิยาภรณ์ กันเกตุ. (2554). *ความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะทางสังคมของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ที่มีระดับจิตอาสาแตกต่างกัน.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผ่องพรรณ ตรัยมงคลกูล. (2543). *การวิจัยในชั้นเรียน.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ผ่องศรี ศรีมรกต; และ รุ้งนภา ผาณิตรัตน์. (2550). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักในพิษภัยบุหรี่ สำหรับเยาวชนไทย. *วารสารพยาบาล.* 56(1-2): 49-61.

พงษ์ศานต์ เย็นอ่อน. (2545). *การสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (หลักสูตรและการสอน). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พรทิพา กุฎุมพินานนท์. (2551). *การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคน.* วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (พุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พรรณี บุญประกอบ; และคนอื่นๆ. (2548). *การวิจัยแบบมีส่วนร่วมของครูในการพัฒนาพลังปัญญาของเยาวชนไทย.* กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พรรณพิไล ศรีอาภรณ์; และ สุจิตรา เทียนสวัสดิ์. (2547). *การสร้างแบบวัดความเครียดในนักกีฬาสตรี.* คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พระครูวีรญาณสุนทร (จรินทร์ อาบคำ). (2554). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา: กรณีศึกษาวัดตากฟ้า อำเภอตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์.* พธ.ด. (รัฐประศาสนศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูสุขุมสังฆการ (วรเมธ โพธิสาโร/ศรีโพธิ์วัง). (2548). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาเยาวชน : กรณีศึกษาพระเทพวงศาจารย์ (คูณ ขันฺติโก).* วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (พุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระจิรวัฒน์ อุตฺตมเมธี (วุฒิพงศ์). (2553). *ศึกษาวิเคราะห์การศึกษาเพื่อพัฒนาตนตามทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต).* วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (พุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538ก). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538ข). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ: มัชเฌนธรรมเทศนา/มัชฌิมาปฏิปทา หรือ กฎธรรมชาติและคุณค่าสำหรับชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538ค). *ธรรมนูญชีวิต: พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: โกมลคีมทอง.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). *การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546ก). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546ข). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547). *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระปลัดวีรชนม์ มาลาไธสง (เขมวีโร). (2551). *ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวไตรสิกขาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุชาวธรรมวิจัย*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิสชิ่ง.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554ก). *ความสุขทุกแง่ทุกมุม.* กรุงเทพฯ: ส. เอเซียเพรส (1989) จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554ข). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระพุทธโฆสะ. (2540). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 3 ตอน 1.* แปลโดย กองตำรามหามกุฏราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆสเถระ (2547). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค.* แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง.

พระไพศาล วิสาโล. (2550).*สุขภาพสังคม: ความขัดแย้ง ความรุนแรง กับระบบบริการสุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ.

พระไพศาล วิสาโล. (2553). *สุขแท้ด้วยปัญญา.* พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์.

พระไพศาล วิสาโล. (2558). *ธรรมเพื่อสุขภาวะบนวิถีความพอเพียง*. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2558, จาก http://www.visalo.org/article/health DhamperSukapawa.htm

พระมหาชัยยุทธ์ กิตฺติญาโณ (คำแก้ว). (2555). *ศึกษาการพัฒนาปัญญาตามวิสุทธิมรรคเพื่อการศึกษาไทย.* วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (พระพุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาประโยชน์ ต๊ะพงษ์. (2549). *การประเมินโครงการฝึกอบรมศีลธรรม ค่ายคุณธรรม จริยธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียน.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (หลักสูตรและการสอน). ลพบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี,

พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ (แก้วเกาะสะบ้า). (2553). *ผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ฯ*. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิธิบุณยากร). (2557). *พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. (2550, 16 มีนาคม). *ราชกิจจานุเบกษา.* เล่ม 124. ตอนที่ 16ก. หน้า 1.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2525). *พุทธธรรม.* กรุงเทพฯ: เอ เอส พรินติ้งเฮ้าส์ จำกัด.

พระสัญชัย ญาณวีโร (ทิพย์โอสถ). (2549). *ความตระหนักในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาของนักเรียนที่เข้าค่ายคุณธรรม.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). (2542). *ธรรมจักกัปปวัตนสูตร.* แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.

พระไสว สีปัญหา. (2550). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติ เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมสำหรับนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิตหลักสูตร 5 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (หลักสูตรและการสอน). ลพบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

พระอดิศร ฐานวุฑฺโฒ (กลุ่มประสิทธิ์). (2553). *การศึกษาการฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรม: ศึกษากรณีค่ายธรรมทายาทของฝ่ายบริการฝึกอบรม ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (ธรรมนิเทศ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พสินี เสริมสินสิริ; สุภกาญจน์ สว่างศรี; และ สมฤทัย เสือปาน (บ.ก.). (2546). *จากสุขภาพทางจิตวิญญาณสู่สุขภาพทางปัญญา.* พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: อุษาการพิมพ์.

พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. (2540). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม.* กรุงเทพฯ: ที. เอ. ลิฟวิ่ง.

พิชญรัชต์ บุญช่วย. (2549). *การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา.* วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (พุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พิณนภา หมวกยอด. (2548). *ผลของการฝึกสติโดยวิธีผสานแนวพุทธและจิตวิทยาที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักศึกษา.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พิณนภา หมวกยอด. (2558). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมของเยาวชนครอบครัวแตกแยก. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์,* 55(1): 51-80.

พิณนภา แสงสาคร. (2555). การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์.* 18(1): 84-94.

พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ. (2554). *ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา.* วิทยานิพนธ์ปริญญา ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

พิทยา เสวกพันธุ์. (2545). *การนับถือพระพุทธศาสนาและชีวิตที่ดีในสังคมไทย: กรณีศึกษาพุทธศาสนิกชนในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์; นิภา วินิจ; พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์; สงคราม เชาวน์ศิลป์; และ พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์. (2547). *ผลของการฝึกอบรมจิตลักษณะและทักษะการพัฒนาเพื่อนต่อการช่วยเพื่อนป้องกันความเสี่ยงต่อโรคเอดส์ในนักศึกษาชายระดับอุดม ศึกษา.* กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะ กรรมการวิจัยแห่งชาติ.

พุทธทาสภิกขุ. (2525). *บรมธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 4. ม.ป.ท.

พุทธทาสภิกขุ. (2534). *ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี.* กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

พุทธทาสภิกขุ. (2542). *พระพุทธศาสนาคืออะไร.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา

พุทธทาสภิกขุ. (2543). *ธรรมบุตร.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิไชยา

พุทธทาสภิกขุ. (2553). *คู่มือมนุษย์.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ด. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไพโรจน์ ชลารักษ์. (2548). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. *วารสารราชภัฏตะวันตก.* 1(1): 20-21.

ภินันท์ สิงห์กฤตยา. (2553). *ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา.* วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (พุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2549). *คู่มืออบรมสัมมนาพระธรรมวิทยากร ค่ายคุณธรรม ตามหลักสูตรการเรียนรู้พระพุทธศาสนา.* (เอกสารประกอบการอบรม). *กรุงเทพฯ:* ฝ่ายบริการฝึกอบรม ส่วนธรรมนิเทศ. ถ่ายเอกสาร.

มาลี จุฑา. (2544). *การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้.* พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: อักษราพิพัฒน์.

เมรีนา ปลื้มปัญญา; วิวัฒน์ ภัททิยธนี; และ สมใจ ชื่นวัฒนาประณิธิ. (2539). *ผลการฝึกอบรมค่ายคุณธรรม นักศึกษาใหม่ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ ณ วัดอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.* เชียงใหม่: สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ.

รอฮานิ เจะอาแซ; และคนอื่นๆ. (2553). *รายงานฉบับสมบูรณ์ เรื่องการทบทวนความรู้เรื่องเครื่องมือประเมินภาวะจิตวิญญาณ : A review of spiritual assessment tools.* มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์ และสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2547). *การพัฒนาภาวะผู้นำของผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมไทย.* ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ระพี แสงสาคร; พิณนภา หมวกยอด; กันยารัตน์ รินศรี; และ มนฤทัย ไชยวิเศษ. (2555). *การพัฒนากระบวนทัศน์และการดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สุขภาวะองค์รวมของเยาวชน.* สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. กรุงเทพฯ.

ระพี แสงสาคร; พิณนภา แสงสาคร; และ เสาวลักษณ์ ลือวัฒนานนท์. (2552). *กลยุทธ์เชิงพุทธในการเสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่สุขภาวะองค์รวม.* กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

รัชพล ตรีทิพยภาดา. (2550). *การประเมินผลโครงการอบรมคุณธรรม ค่ายพุทธบุตร ของวัดปัญญานันทาราม จังหวัดปทุมธานี.* กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

รัชภูมิ แซ่ใช้. (2546). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงราย.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วิจัยและสถิติการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รู้เท่าทันสื่อ ICT. (2558). สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2558, จาก inetfoundation.or.th/icthappy/download/learn/pdf/1.ICT_Book1.pdf

วงศสถิตย์ วิสุภี. (2553). *ค่ายคุณธรรมจริยธรรม : รูปแบบการจัดการที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 9.* ปริญญานิพนธ์ ปร.ด. (วัฒนธรรมศาสตร์). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

วราพร วันไชยธนวงศ์; ประกายแก้ว ธนสุวรรณ; และ วรรณา พิพัฒน์ธนวงศ์. (2551). *รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่.* เชียงใหม่: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่.

วศิน อินทสระ. (2554). *โยนิโสมนสิการ: วิธีคิดเพื่อชนะความทุกข์.* กรุงเทพฯ: ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์.

วัฒนา ปัดถาวะโร. (2552). *กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฝันอุปสรรค (AQ) ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วินิจ เกตุขำ; และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2522). *กระบวนการกลุ่ม.* กรุงเทพฯ: พีระพัฒนาการพิมพ์.

วิไลวรรณ ศรีสงคราม; สุชัญญา รัตนสัญญา; โรจน์รวี พจน์พัฒนาพล; และ พีรพล เทพประสิทธิ์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป.* พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น.

ศศิธร แสงใส. (2550). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะบางประการกับความสามารถในการ เผชิญอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2545). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษราพิพัฒน์.

สมจิตร เกิดปรางค์. (2543). *การนำศีล สมาธิ ปัญญามาใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมจิตรา กิตติมานนท์. (2553). *การบริโภคอาหารเจเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา.* ปริญญานิพนธ์ พธ.ด. (พระพุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมอาจ วงษ์ขมทอง. (2536). แนวคิดการวิจัยอย่างมีส่วนร่วมแบบดั้งเดิม. ใน *การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.* เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม; และสมใจ ประมาณพล (บ.ก.), สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2541). *สมาธิในพระพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2544). *การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่.* กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2550). *ปัญญาในพระพุทธศาสนา.* พิมพ์ครั้งที่ 4. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมัคร บุราวาศ. (2537). *ปัญญา: จุดกำเนิดและกระบวนการพัฒนาทางปัญญาของมนุษยชาติ.* กรุงเทพฯ: ศยาม.

สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ. (2545). *แนวคิดเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) กระทรวงศึกษาธิการ. (2554). *สารสนเทศอุดมศึกษา.* สืบค้นเมื่อ 3 ธันวาคม 2554, จาก www.info.mua.go.th/information/index.php.

สำนักวรรณคดีและประวัติศาสตร์ กรมศิลปากร. (2550). *คัมภีร์มิลินทปัญหา ไทย-บาลี.* พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง.

สุปรียา ธีรสิรานนท์. (2556). *การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท.* สารนิพนธ์ พธ.ด. (พระพุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

สุภะ อภิญญาภิบาล. (2550). *ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (*การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*

สุภางค์ จันทวานิช. (2531). *การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมาลี จันทร์ชลอ. (2545). *รายงานการวิจัย การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพเยาวชน.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.

สุริยัญ ชูช่วย. (2545). *การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนะกลุ่มคนต่างวัยในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จริยศาสตร์ศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุวิทย์ มูลคำ; และ อรทัย มูลคำ. (2545). *21 วิธีจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิด.* กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

สุวิทย์ มูลคำ. (2547). *ครอบเครื่องเรื่องการคิด.* กรุงเทพฯ: ดวงกมล.

สุวิทย์ สุขหมั่น. (2546). *ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพัฒนาเด็ก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จ.ขอนแก่น.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

หรรษา เลาหเสรีกุล. (2537). *การเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์กับลักษณะทางพุทธศาสนาและทางพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

อภิพร อิสระเสนีย์. (2549). *ความสุขและความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มครูอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ.* การค้นคว้าอิสระ วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อรพินทร์ ชูชม; อัจฉรา สุขารมณ์; และ อุษา ศรีจินดารัตน์. (2547). *การวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย.* กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุไร สุมาริธรรม. (2545). *จิตวิทยาการแนะแนวเด็กวัยรุ่น.* นครศรีธรรมราช: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช.

อุไรวรรณ อินทยารัตน์. (2541). *ผลของการสอนวิธีบทบาทสมมติและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมจริยธรรมของนักศึกษาผู้ใหญ่ ระดับมัธยมศึกษา.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (ศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน). ปัตตานี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

Adam, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimension. *American Journal of Health Promotion, 11(3), 208-18.*

Agresti, A., & Finlay, B. (2008). *Statistical options for the social sciences*. 4th ed. Upper saddle river, New Jersey: Prentice Hall.

Ajzen; & Fishbein (1980). *Understanding attitudes and prediction social behavior.* Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Anonymous. (2009). Applied Social Psychology; Researchers from University of Kentucky detail new studies and findings in the area of applied social psychology. *Psychology & Psychiatry Journal.* Retrieved November 1, 2009, from http://webvpn.am.edu

Anspaugh, D.J.; Dignan, M.B.; & Anspaugh, S.L. (2000). *Developing Health Promotion Programs*. Boston, MA: McGraw-Hill.

Baldwin, D.R.; Chambliss, L.N.; & Towler, K. (2003). Optimism and stress: An African-American college student perspective. *College Student Journal 27:* 276–285 Black Psychology February 201137: 24-41, first published on March 11, 2010

Bandura, Albert. (2004). *Observational Learning.* Retrived October 6, 2014. from http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CCX3407100173&v=2.1&u=cuny_ hunter&it=r&p=GVRL&sw=w& asid=06f2484b425a0c9f9606dff1b2a86c18

Chang, E.C.; & Lawrence, S.J. (2001). Optimism, Pessimism, and Positive and Negative Affectivity in Middle-Aged Adults: A Test of Cognitive-Affective Model of Psychological Adjustment. *Psychology and Aging*. 16(3), 524-530.

Campbell, D.; & Stanley, J. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Chicago, IL: Rand-McNally.

Colorado state university. (1993-2015). *Content Analysis.* Retrieved October 14, 2015, from http://writing.colostate.edu/guides/page.cfm

Comrey, A. L.; & Lee, H.B. (1992). *A first course in factor analysis.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Daaleman, T.P.; & Frey, B.B. (2004). The spiritual index of well-being: A new instrument of health related quality of life research. *Annals of Family Medicine*. 2(5): 499-503.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation.* New York: Plenum Press.

David, L.K.; & Richard, H.S. (2000). *Spiritual well-being: A review of research literature*. Retrieved September 8, 2005, from http://www.oncolink.upenn.edu/QOL/QOL-7.hlm

De Laine, M. (2000). Fieldwork participation and practice. In *Ethics and dilemmas in qualitative research*. London: Sage.

Dubow, E. F.; & Tisak, J.(1989). The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: The role of social support and social problem-solving skills. *Child Development,* 60(6): 1412-1423

Dunn, K.S. (2008). Development and psychometric testing of a new geriatric spiritual well being scale. *International of Older People Nursing*. 3: 161-169.

Ellerhorst-Ryan, J.M. (1997). Instrument to measure aspect of spirituality. In *Instrument for clinical health care research.* M. Frank-Stromborg; & S.J. Olson, pp. 202-211. California: Appleton & Lange.

Ellis, A. (1990). Rational and irrational beliefs in counseling psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 8, 221-233.

Hair, J.F.J.; Anderson, R.E.; Tatham, R.L., & Black, W.C. (1998). *Multivariate Data Analysis.* 5th ed. New Jersey, Upper Saddle River: Prentice Hall.

Hettler, B. (1976). *The Six Dimensions of Wellness Model.* Retrieved July 16, 2012, from http://www.nationalwellness.org/index.php?id_tier=2&id_c=25

Hettler, B. (1999, March 30). *Intellectual Wellness: Definition of Intellectual Wellness.* Retrieved July 12, 2012, from www.hetter.com/sixdimen.htm.

Hungelmann, J.; & et al. (1996). Focus on spiritual well-being harmonious Interconnectedness of mind-body-spirit. Use of the JAREL spiritual well-being scale. *Geratric Nursing.* 17(6): 262-266.

Kemmis, S.; & McTaggaret, R. (1988). The *action research planner*. 3th ed. Geelong, Victoria: Deakin University Press.

Kemmis, S.; & Wilkinson, M. (1998). Participatory action research and the study of practice. In *Action research in practice: Partnerships for Social justice in educational*. B. Atweh; S. Kemmis; & S P. Weeks. (Eds.), pp. 21-26. London: Routledge.

Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation*. Psychological Review 50(4):* 370-96.

Mezirow, J. (1991). *Transformative Dimensions of Adult Learning.* San Francisco , CA: Jossey-Bass

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.

Paloutzian, R.F.; & Ellison, C.W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and quality of life. In *Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy*. L.A. Peplan; & D. Perlman, pp. 224-237. New York: Wiley Interscience.

Parent, J.D. (2010). Individual adaptation to the changing workplace : A model of Causes, consequences, and outcomes. In *Contemporary occupational health psychology.* pp. 188 –207. UK: John Willey & Sons.

Parsons, Talcott; & Shils, Edward A. (1953). *Toward a General Theory of Action*. Editors. Cambridg: Harvard University Press.

Perkins, David N.; & Salomon, Gavriel. (1992, September 2). *Transfer of Learning: Contribution to the International Encyclopedia of Education,* Second Edition Oxford, England: Pergamon Press. Retrieved August 1, 2015, from http://learnweb.harvard.edu/alps/thinking/docs/traencyn.htm

Peterman, A. H.; et al. (2002). Measuring spiritual well-being in people with cancer: The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well Being Scale (FACIT-Sp). *Annals of Behavioral Medicine*. 24(1): 49-58.

Pongthep Sutheravut. (2007). Domains of Spiritual Health in Thai Context. The degree of doctor of philosophy in Social and Administrative Pharmacy. Graduate school Khon Kaen University.

Phramaha Pongnarin Thitavamso. (2005). *An Analytical Study of Process of Learning in Theravada Buddahism.* Thesis, M.A. (Buddhist Studies). Bangkok: Graduate School Mahachulalongkornrajavidayalaya University. Photocopied.

Reason, P. (1998). Three approaches to participative inquiry. In *Strategies of qualitative Inquiry.* N.K. Denzin; & Y.S. Lincoln, (Eds.), pp. 261-291. Thousand Oaks, CA: Sage.

Robins, S.P. (1996). *Organization behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Rogers, C.R.; & Freiberg, H.J. (1994). *Freedom to Learn.* 3rd ed. Columbus, OH: Merrill/Macmillan.

Santroack. J.W. (2001). *Educational psychology*. New York: McGraw - Hill

Sax, G.; & Newton, J.W. (1997). *Principles of educational and psychological measurement and evaluation*. 4th ed. New York: Wadsworth Publishing Company.

Schermelleh-Engel, K.; Moosbrugger, H.; & Muller. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Test of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8, 23-74.

Schumacker, R.E.; & Lomax, R.G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling,* 2nd ed. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Mahwah.

Sharp-Aten, S.; & Richards, S. (2009, February 19). *Session 6: Intellectual Wellness (PPT).* University Extension.

Smith, S.E. (1997). Participatory Action Research within The Blobal Contex. In *Nurtured by Knowledge : Learning to Do Participatory Action-Research.* S.E. Smith; D.G. William; & N.A. Johnsom (editor). pp. 8. New York: The Apex Press.

Smith, E.R.; & Mackie, D.M. (2000). *Social psychology*. 2nd ed. Philadelphia: PA, Psychology Press.

Speer, P.W.; Jackson, C.B.; & Peterson N.A. (2001). The relationship between social cohesion and empowerment: Support and new implications for theory. *Health Education and Behavior,* 28(6): 716-732.

Steers, R.M.; & Porter, L.W. (1991). Motivation and work psychology. 5th ed. New York: McGraw-Hil

Stringer, E. (1996*). Action Research: A Handbook for Practitioners*. Thousand Oaks: Sage.

The 7 dimensions of wellness. (2012). Retrieved July 11, 2012, from http://capitalwellness.ca/3dimension.asp.

Thorndike, Edward. (1932). *The Fundamentals of Learning*. New York: AMS Press Inc.

Washington State University. (2012). *Well-being.* Retrieved June 23, 2012, from http://wellbeing.wsu.edu

Whyte, W. F.; et al., (1991). Participatory Action Research Through Practice to Science in Social Research. In *Participatory Action Research*. William Foote Whyte (editor). pp. 19-55. California: Sage.

World Health Oganization (WHO). (1998, January 22). *Review of the Constitution of the World Health Organization: report of the Executive Board special group.* Retrieved January 12, 2012, from app.who.int/gb/archive/pdf_files/EB101/…/angr2.pdf

Yamane, Taro. (1973). *Statistics, An Introduction Analysis*. New York: Harper and Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา
ผู้วิจัย นางสาวพิณนภา หมวกยอด

แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา
(Intellectual Well-Being Scale: IWS-23)

นิยามปฏิบัติการ

"สุขภาวะทาปัญญา" หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกถึงการดาเนินชีวิตอย่างรู้ ตื่น และเบิกบาน

"รู้" หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักคิดพิจารณาและแก้ปัญหาด้วยการคิดแยกแยะ ไตร่ตรองตามเหตุผลอย่างรอบด้านมากกว่าใช้อารมณ์ รู้จักมองแง่ดี สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ สามารถเห็นสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความจริงที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงที่ว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง

"ตื่น" หมายถึง การตื่นจากการครอบงำของกิเลส บุคคลจึงดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตระหนักรู้ถึงสภาวะปัจจุบัน ไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่น ตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตัณหา) และสามารถควบคุมอารมณ์ได้

"เบิกบาน" หมายถึง ภาวะจิตที่เบิกบานจากกระแสแห่งธรรม ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลมีความผาสุก จิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใด และเกื้อกูล

โดยแบบวัดสุขภาวะทางปัญญานี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นครอบคลุมเนื้อหาตามนิยามปฏิบัติการดังกล่าวซึ่งได้จากการทบทวนวรรณกรรมภายใต้กรอบแนวคิดทางพุทธศาสนา เพื่อใช้กับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ข้อคำถามที่สร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบหาคุณภาพเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการทำ IOC และตรวจสอบหาคุณภาพเชิงโครงสร้างด้วยวิธีการทำ EFA และ CFA พร้อมนำไปใช้จริงมีจำนวน 23 ข้อ แบ่งเป็นองค์ประกอบด้าน "รู้" 9 ข้อ "ตื่น" 8 ข้อ และ "เบิกบาน" 6 ข้อ โดยมีโครงสร้างข้อคำถามแต่ละองค์ประกอบดังปรากฏในตารางโครงสร้างข้อคำถามแต่ละองค์ประกอบและข้อคำถามจะมีทั้งข้อความเชิงบวกและลบ

โครงสร้างข้อคำถามแต่ละองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	ประเด็นคำถาม	ข้อคำถาม
“รู้” (A)		
a. มองเห็นความเปลี่ยนแปลง	Aa4. แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น	-ฉันนึกขอบคุณเหตุการณ์ร้ายๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพราะมันช่วยให้ฉันเข้มแข็งขึ้น
b. มองเชื่อมโยง	Ab4. มองเชื่อมโยงผลที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำของตนต่อสิ่งอื่นรอบตัว	-ฉันมักแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาหลายๆ ด้านของปัญหา
c. คิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผล	Ac5. แก้ปัญหาหรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จได้ เช่น คิดด้วยเหตุผล สามารถสืบสาวหาเหตุ มองเชื่อมโยงผลที่อาจเกิดขึ้น	-เมื่อฉันได้คะแนนไม่ดี ฉันสามารถวิเคราะห์ตัวเองได้ว่าเป็นเพราะเหตุใด
d. รู้จักมองแง่ดี	Ad2. รู้จักหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือ ความทุกข์	-ฉันเก็บความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนในชีวิต
	Ad3. ยอมรับความจริงที่ว่า ทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย	-แม้สถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด ฉันก็รู้ว่ามันจะดีขึ้น
e. สามารถแสวงหาความรู้	Ae1. แสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสม	-หากฉันไม่เข้าใจบทเรียน ฉันจะถามอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญหรือไม่ก็หาหนังสืออ่านเพิ่มเติม
	Ae3. มุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต	-ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะหาความรู้ใส่ตัวตลอดเวลา
	Ae4. มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนให้มีความเชี่ยวชาญในทักษะใหม่ๆ	-ฉันพร้อมพัฒนาตนเองในสิ่งที่ฉันไม่เคยรู้หรือทำมาก่อน
	Ae5. ปรารถนาที่จะเรียนรู้แนวคิดใหม่ๆ	-ฉันรับฟังแนวคิดใหม่ๆ แม้จะไม่ตรงกับแนวคิดเดิมของฉัน
“ตื่น” (B)		
a. มีสติตระหนักรู้สภาวะปัจจุบัน	Ba2. ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ	-ฉันขับขี่ยานพาหนะด้วยความเร็ว ไม่ค่อยระมัดระวัง
	Ba3. กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความระมัดระวัง ละเอียดรอบคอบ	-ฉันไม่ค่อยระมัดระวังคำพูด
	Ba5. ตระหนักถึงสภาวการณ์ปัจจุบัน	-ฉันไม่สนใจว่าจะมีสิ่งใดรอบตัวเปลี่ยนแปลงไปบ้าง

องค์ประกอบ	ประเด็นคำถาม	ข้อคำถาม
b. สามารถควบคุมอารมณ์ได้	Bb3. ไม่กระทำอะไรตามอารมณ์	-ฉันไม่อยากเรียนวิชาที่ไม่ชอบ จึงหนีเรียนวิชานั้น
c. ไม่พะวงหลังไม่คาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝัน	Bc5. ไม่หวังว่าชีวิตจะดีขึ้นหรือแย่ลงตามดวงชะตา	-ฉันเชื่อในการกระทำมากกว่าดวงชะตาลิขิต
d. เชื่อในความพยายามของตนเอง	Bd3. เชื่อว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้นเป็นเพราะตนเองเป็นสำคัญ	-ฉันมักส่งงานไม่ทัน เพราะอาจารย์สั่งงานเยอะ
e. กระทำสิ่งต่างๆ โดยปราศจากการชักจูงของตัณหา (ความอยากที่ไม่ดี)	Be2. ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความไม่อยากได้ / มี / เป็น	-แม้ฉันไม่อยากสอบตก แต่ก็ไม่สามารถบังคับตนเองให้อ่านหนังสือทบทวนความรู้ได้
	Be5. กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่นตั้งใจของตนเอง	-เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะมุ่งมั่นตั้งใจทำจนสำเร็จ
“เบิกบาน” (C)		
a. มีอิสระไม่ยึดติดกับสิ่งใด	Ca1. ไม่ติดพัน ข้องขัด ขุ่นมัว หรือกระทบกระแทกจากอารมณ์ที่ฉุดรั้งให้ไขว่เขวออกไป	-ฉันมักอารมณ์เสียง่าย
b. จิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย	Cb2. ภาวะใจไม่โกรธ เมื่อประสบกับสิ่งที่ทำให้ไม่พอใจ	-ฉันโกรธแค้นคนที่ชอบเอาฉันไปนินทา
	Cb3. มีใจสงบนิ่งต่อการโดนเหยียบย่ำทำร้าย	-ฉันทนไม่ได้ หากมีใครมาพูดจาดูถูกเหยียดหยามฉัน
c. มีความผาสุก	Cc4. เป็นสุขโดยไม่พึงพิงวัตถุเสพภายนอก	-ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ในสิ่งที่ต้องการ
	Cc5. สงบสุขแม้ต้องเผชิญปัญหา	-เมื่อมีปัญหาในชีวิต ฉันมักเครียดและกังวลใจ
d. เกื้อกูล	Cd4. ให้อภัยหากผู้อื่นทำผิดต่อตน	-ฉันจะไม่ให้อภัยคนที่ทำร้ายฉัน

สรุปจำนวนข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบของ แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา (IWS-23)

เนื้อหา	ข้อคำถามที่	รวมข้อ
“รู้"		**9**
-มองเห็นความเปลี่ยนแปลง	1	1
-มองเชื่อมโยง	11	1
-คิดแยกแยะ พิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผล	5	1
-รู้จักมองแง่ดี	2, 3	2
-สามารถแสวงหาความรู้	7, 21, 22, 23	4
“ตื่น”		**8**
-มีสติ ตระหนักรู้สภาวะปัจจุบัน	18, 19, 20	3
-สามารถควบคุมอารมณ์ได้	4	1
-ไม่พะวงหลัง ไม่คาดหวังอนาคต อย่างเพ้อฝัน	10	1
-เชื่อในความพยายามของตนเอง	8	1
-กระทำสิ่งต่างๆ โดยปราศจากการชักจูงของตัณหา (ความอยากที่ไม่ดี)	6, 9	2
“เบิกบาน”		**6**
-มีอิสระไม่ยึดติดกับสิ่งใด	14	1
-จิตสงบนิ่ง ไม่กระวนกระวาย	15, 16	2
-มีความผาสุก	12, 13	2
-เกื้อกูล	17	1
รวม		**23**

☺ แบบสำรวจตนเอง ☺

แบบสำรวจฉบับนี้ เป็นแบบสำรวจตนเองเพื่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการ มีข้อความทั้งหมด 23 ข้อ ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสำรวจแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมาย ✓ ตรงคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่า**ตรงตามความเป็นจริง**ของท่านมากที่สุด

การตอบคำถามของท่าน**ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด** คำตอบที่ได้รับจากท่านจะเป็นความลับและขอรับรองว่าคำตอบของท่าน**ไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด** และขอให้ท่านเชื่อมั่นว่าคำตอบของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและจะถูกนำมาวิเคราะห์ประมวลผลและนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น

เมื่อท่านตอบแบบวัดแล้วกรุณาตรวจสอบอีกครั้งว่าตอบคำถามครบทุกข้อแล้วจึงส่งคืน และ**ขอขอบคุณท่านในความร่วมมือ ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้** ความร่วมมือที่ท่านให้ครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนานักศึกษาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

พิณนภา หมวกยอด (ผู้วิจัย)
นิสิตดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ เติมข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านลงในช่องว่าง

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง	Gender ☐
2. กำลังศึกษาชั้นปีที่ ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8	YEAR ☐
3. สาขาวิชา.....	DEP ☐
4. คณะ.....	FAC ☐
5. กลุ่มสาขาวิชา ☐ 1. วิทยาศาสตร์สุขภาพ ☐ 2. วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ☐ 3. สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	GROUP ☐
6. มหาวิทยาลัย ☐1. เชียงใหม่ ☐2. เทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่ ☐3. ฟาร์อีสเทอร์น	UNI ☐

แบบสำรวจตนเอง

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความอย่างตั้งใจแล้วพิจารณาเลือกโดยทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องใต้ข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ ซึ่งแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษามากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษามาก
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษาค่อนข้างมาก
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่เป็นจริงตรงกับนักศึกษาค่อนข้างมาก
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่เป็นจริงตรงกับนักศึกษามาก
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงกับนักศึกษาเลย

1. ฉันนึกขอบคุณเหตุการณ์ร้าย ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพราะมันช่วยให้ฉันเข้มแข็งขึ้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. แม้สถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด ฉันก็รู้ว่ามันจะดีขึ้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันเก็บความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนในชีวิต

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ฉันไม่อยากเรียนวิชาที่ไม่ชอบ จึงหนีเรียนวิชานั้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. เมื่อฉันได้คะแนนไม่ดี ฉันสามารถวิเคราะห์ตัวเองได้ว่าเป็นเพราะเหตุใด

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. แม้ฉันไม่อยากสอบตก แต่ก็ไม่สามารถบังคับตนเองให้อ่านหนังสือทบทวนความรู้ได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. หากฉันไม่เข้าใจบทเรียน ฉันจะถามอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญหรือไม่ก็หาหนังสืออ่านเพิ่มเติม

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. ฉันมักส่งงานไม่ทัน เพราะอาจารย์สั่งงานเยอะ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

9. เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะมุ่งมั่นตั้งใจทำจนสำเร็จ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

10. ฉันเชื่อในการกระทำมากกว่าดวงชะตาลิขิต

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

11. ฉันมักแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาหลาย ๆ ด้านของปัญหา

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

12. เมื่อมีปัญหาในชีวิต ฉันมักเครียดและกังวลใจ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

13. ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ในสิ่งที่ต้องการ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

14. ฉันมักอารมณ์เสียง่าย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

15. ฉันทนไม่ได้ หากมีใครมาพูดจาดูถูก เหยียดหยามฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

16. ฉันโกรธแค้นคนที่ชอบเอาฉันไปนินทา

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

17. ฉันจะไม่ให้อภัยคนที่ทำร้ายฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

18. ฉันไม่ค่อยระมัดระวังคำพูด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

19. ฉันขับขี่ยานพาหนะด้วยความเร็ว ไม่ค่อยระมัดระวัง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

20. ฉันไม่สนใจว่าจะมีสิ่งใดรอบตัวเปลี่ยนแปลงไปบ้าง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

21. ฉันรับฟังแนวคิดใหม่ ๆ แม้จะไม่ตรงกับแนวคิดเดิมของฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

22. ฉันพร้อมพัฒนาตนเองในสิ่งที่ฉันไม่เคยรู้หรือทำมาก่อน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

23. ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะหาความรู้ใส่ตัวตลอดเวลา

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

คู่มือ
การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
สำหรับอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย



การพัฒนาศักยภาพ
นักศึกษาในการสร้างเสริม
สุขภาวะทางปัญญา

การสนทนากลุ่มขั้นการวางแผน

การสนทนากลุ่มระหว่างขั้นการวางแผน ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่มกับนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน โดยดำเนินการแบ่งเป็น 2 ครั้ง ครั้งละ 10 คน ผู้วิจัยเป็นผู้นำการสนทนากลุ่ม (Moderator) และมีนักจิตวิทยา ประจำมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ อีก 1 คนเป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator)

วัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่มในขั้นตอนนี้ เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยรับรู้ ตระหนักถึงปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ตลอดจนกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่นักศึกษาเผชิญอยู่และต้องการการแก้ไข

ประเด็นคำถามที่ใช้เป็นการเปิดประเด็น ที่ก่อให้เกิดการร่วมกันอภิปรายถึงปัญหาที่นักศึกษาเคยประสบมาในอดีต และที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน ลักษณะประเด็นคำถามเป็นการชวนพูดคุยเพื่อให้เกิดการสำรวจตนเองอย่างผ่อนคลาย และเกิดความวางใจกลุ่มจนกล้าที่จะเปิดเผยปัญหาของตนออกมาให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบร่วมกัน ชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการขาดสุขภาวะทางปัญญาหรือการไม่มีความรู้ในการดำเนินชีวิตที่มักประสบร่วมกัน ตลอดจนคิดถึงผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านั้น และผลกระทบของปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นต่อเนื่องไปในอนาคต เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงปัญหา ผลกระทบของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการไม่มีความรู้ในการดำเนินชีวิต จนเกิดแรงจูงใจและความตั้งใจที่จะหาแนวทางในการรับมือกับปัญหาและป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต อันเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ในชีวิต

ประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่มกับนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย

1. การรับรู้ และตระหนักถึงปัญหา และความจำเป็นในการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา
    1.1 ในอดีตนักศึกษาเคยเผชิญปัญหาหรือความทุกข์อะไรมาบ้าง โดยเฉพาะปัญหาที่มีสาเหตุมาจาก
        1.1.1 การใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการแก้ปัญหา ไม่ไตร่ตรองอย่างรอบด้าน มองเห็นแต่ปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ มองไม่เห็นความเชื่อมโยงของเหตุและผล ไม่อาจยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เป็นต้น
        1.1.2 การมีความเชื่อแบบผิดๆ เชื่อโชคชะตา มีความคาดหวังอนาคตอย่างเพ้อฝัน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
        1.1.3 การยึดติด พึ่งพิงผู้อื่น มีความกระวนกระวายใจ จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่สงบ

1.2 ในปัจจุบันนักศึกษาต้องประสบปัญหาอะไรบ้าง

1.2.1 ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบอย่างไรต่อใครบ้าง

1.2.2 หากปล่อยให้เกิดปัญหาเช่นนี้ต่อไปจะส่งผลกระทบในอนาคตอย่างไรต่อใครบ้าง

2. การกำหนดปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่นักศึกษาเผชิญอยู่

2.1 นักศึกษาสังเกตหรือไม่ว่าปัญหาของแต่ละคนมีอะไรคล้ายกันบ้าง อย่างไร

2.2 นักศึกษาคิดว่า สาเหตุหลักของปัญหาเหล่านี้คืออะไร

3. วิธีการหรือแนวทางแก้ไขปัญหา

3.1 นักศึกษาคิดว่าจะสามารถควบคุมหรือป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

3.2 นักศึกษาคิดว่าจะมีวิธีการหรือแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

3.3 นักศึกษาคิดว่าจะมีแนวทางใดในการป้องกันไม่ให้ตนเองต้องประสบปัญหาเหล่านี้อีก ในอนาคต

การประชุมระดมสมองขั้นการวางแผน

การประชุมระดมสมองระหว่างขั้นการวางแผน ผู้วิจัยใช้การประชุมกลุ่มในกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ได้แก่ ผู้วิจัย อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ (มทร.ล.ชม.) และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา รวม 4 คน

วัตถุประสงค์ในการประชุมระดมสมองระหว่างขั้นการวางแผน เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายรับรู้ เข้าใจสภาพปัญหาของนักศึกษาอย่างชัดเจน และร่วมกันตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาและร่วมกันพิจารณา และเสนอวิธีการพัฒนาฯ นำไปสู่การวางแผนการพัฒนาฯ ร่วมกับนักศึกษาต่อไป

การประชุมระดมสมอง (Brainstorming) กับอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นปัญหาของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการขาดสุขภาวะทางปัญญาหรือความทุกข์จากการขาดความรู้ในการดำเนินชีวิตที่ได้จากการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ขั้นการวางแผน กับนักศึกษา
2. เข้าประเด็นการประชุมระดมสมอง โดยให้มีการร่วมกันเสนอวิธีการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและบริบทของนักศึกษาในเบื้องต้น
3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี)
4. สรุปผลการประชุม

การประชุมระดมสมอง (Brainstorming) กับผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย

การประชุมระดมสมองกับผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย ประกอบด้วย ผู้วิจัย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา และนักศึกษา รวม 24 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายได้ระดมการมีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ร่วมค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาฯ แนวทางการประเมิน จัดลำดับกิจกรรม กำหนดระยะเวลาและตารางกิจกรรมการพัฒนาฯ ภายใต้รูปแบบค่ายคุณธรรม การดำเนินการจะทำการประชุมหลังมีการประชุมระดมสมองกับอาจารย์ผู้ร่วมวิจัย เพื่อให้กลุ่มอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยได้รับทราบข้อมูลพื้นฐานที่เป็นปัญหาของนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย และเสนอวิธีการพัฒนาจากมุมมองของตนในเบื้องต้นก่อนที่

จะประชุมร่วมกันกับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการค้นหาวิธีการพัฒนาตนเองในครั้งนี้

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายช่วยกันค้นหากิจกรรมพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและบริบทของนักศึกษาอย่างเท่าเทียม
2. ร่วมกันจัดลำดับกิจกรรมว่ากิจกรรมใดควรปฏิบัติก่อนและปฏิบัติหลัง
3. ร่วมกันกำหนดระยะเวลาและตารางกิจกรรมการพัฒนา
4. ให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันเสนอแนวทางการประเมินผลการพัฒนาฯ
5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี)
6. สรุปผลการประชุม

แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4

แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 คือ แบบบันทึกการสังเกตเพื่อรายงานปริมาณการปฏิบัติหรือการกระทำของนักศึกษาที่แสดงออกในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาเป็นองค์รวม ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา ซึ่งผลจากการรายงานพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 นี้ จะทำให้ทราบถึงการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษา ซึ่งในทางพุทธศาสนาเห็นว่า การพัฒนาปัญญาให้บุคคลรู้เข้าใจ และเข้าถึงความสุขในระดับที่สูงขึ้นไปนั้น ต้องใช้กระบวนการพัฒนามนุษย์ที่เรียกว่าไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา และใช้หลักภาวนา 4 เป็นเครื่องมือประเมินผล ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ จึงเลือกใช้แนวคิดตามหลักภาวนา 4 มาเป็นกรอบในการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรม เพื่อประเมินผลการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาแทนการสังเกตสุขภาวะทางปัญญาโดยตรงซึ่งกระทำไม่ได้ เนื่องจากสุขภาวะทางปัญญาเป็นพฤติกรรมภายใน (Covert behavior) จึงไม่อาจสังเกตได้โดยตรงนั่นเอง

แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 เป็นแบบสังเกตที่ผู้วิจัยปรับมาจากแบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ของ ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ (2556) ซึ่งสร้างขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิดในการประเมินผลการพัฒนาตามหลักภาวนา 4 ที่มีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตถึงการพัฒนาหรือความเปลี่ยนแปลงได้ แบบสังเกตนี้เป็นไปตามกรอบนิยามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ภายใต้แนวคิดเรื่องสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551) ดังนี้

นิยามของพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4

พฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 หมายถึง รายงานปริมาณการปฏิบัติหรือการกระทำของนักศึกษาที่แสดงออกในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาเป็นองค์รวม ประกอบไปด้วย กาย สังคม จิต ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2551)

“กาย” หมายถึง พฤติกรรมการสำรวมกาย ได้แก่ การรู้จักใช้กายกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีสติ สร้างสรรค์ ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 รวมทั้งอุปกรณ์ และเทคโนโลยีอย่างถูกต้องเหมาะสม (กายภาวนา คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ)

“สังคม” หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ไม่เบียดเบียนต่อกลุ่มบุคคลต่างๆ มีวินัย รู้จักรับผิดชอบต่อผู้อื่นเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี (ศีลภาวนา คือ พัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม)

“จิต” หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเป็นผู้มีจิตใจแน่วแน่ ตั้งมั่น มีคุณธรรม (จินตภาวนา คือพัฒนาจิต ด้วยการฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมและเป็นสุข)

“ปัญญา” หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรู้จักแสวงหาความรู้ และสามารถใช้ความรู้ไปในทางที่ถูกต้อง คิด ลงมือทำ และแก้ปัญหาอย่างมีสติ (คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น) (ปัญญาภาวนา คือ พัฒนาปัญญา ด้วยการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง)

แบบสังเกตพฤติกรรมฉบับนี้มีโครงสร้างตามคุณลักษณะที่สำคัญของหลักภาวนา 4 ซึ่งถูกสร้างขึ้นเป็นแบบตรวจสอบรายการ ประกอบด้วยข้อสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย จำนวน 3 ข้อ ด้านสังคม จำนวน 3 ข้อ ด้านจิต จำนวน 3 ข้อ ด้านปัญญา จำนวน 4 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน (Rating scale) 5 ระดับจาก “มากที่สุด” ถึง “ไม่มีเลย” รวมจำนวน 13 ข้อ ช่วงคะแนนของแบบสังเกตพฤติกรรมเป็นไปได้ตั้งแต่ 13 ถึง 65 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ดีหรือมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ ผู้วิจัยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ทำการสังเกตพฤติกรรมนักศึกษาทุกวันตลอดช่วงการเข้าร่วมกระบวนพัฒนาฯ ในค่ายคุณธรรม โดยผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยรวม 4 คน เป็นผู้สังเกตพฤติกรรมนักศึกษา และใช้คะแนนจากผลการสังเกตพฤติกรรมเพื่อตรวจสอบและประเมินผลการพัฒนานักศึกษาว่าเข้าถึงกรอบเป้าหมายของการพัฒนามากน้อยเพียงใด

หมายเหตุ ผลจากการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 นี้ จะถูกนำไปตรวจสอบเปรียบเทียบกับผลการบันทึกประจำวัน (ไดอารี่) เพื่อเป็นการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation)

แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4

ชื่อ-นามสกุล ผู้สังเกต.....ครั้งที่.....วัน/เวลา.....

ชื่อ-นามสกุล นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม.....

คำชี้แจง แบบสังเกตนี้ใช้สังเกตผู้เข้าค่ายคุณธรรมในระหว่างทำกิจกรรมภายในค่าย เมื่อสังเกตแล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่บอกระดับพฤติกรรมที่แสดงนั้น โดยแต่ละระดับหมายถึง นักศึกษามีความถี่ในการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่สามารถแสดงพฤติกรรมออกมามากเพียงใด

พฤติกรรมที่ปรากฏ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	ไม่มีเลย 1
ด้านกาย					
1. เลือกใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีอย่างรู้คุณค่า					
2. ดูหรือฟังอย่างมีสติ					
3. กระทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่เห็นแก่ความสนุก เอาแต่เพลิดเพลิน					
ด้านสังคม					
4. เคารพกติกาข้อตกลงร่วม เช่น ไม่เปิดมือถือขณะทำกิจกรรมกลุ่ม					
5. ให้ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของกลุ่ม					
6. มีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่นแม้ไม่ได้ถูกร้องขอ					
ด้านจิต					
7. มุ่งมั่นทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด					
8. ตั้งใจและอดทนต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ					
9. พยายามแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไม่ย่อท้อ					
ด้านปัญญา					
10. รับฟังข้อมูลจากผู้อื่นอย่างสงบ แม้จะแตกต่างจากที่ตนเองคิด					
11. แสดงความเห็นในประเด็นต่างๆ ที่ได้จากการเรียนรู้มาแก้ปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่น					
12. แสวงหาความรู้เพิ่มเติม					
13. ลงมือแก้ปัญหาอย่างรอบคอบ ระมัดระวัง					

แบบบันทึกกิจกรรม

แบบบันทึกกิจกรรม เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้ตรวจสอบผลการดำเนินการที่ปรากฏขึ้นตามแนวทางการสังเกตที่ผู้วิจัยสร้างเป็นแบบบันทึกกิจกรรมเพื่อให้ง่ายต่อการเก็บรวบรวมข้อมูลการทำงานของนักศึกษาตามกิจกรรมที่วางแผนไว้แต่ละกิจกรรม นักศึกษาผู้ร่วมวิจัย จำนวน 20 คน เป็นผู้บันทึก และใช้ผลการบันทึกกิจกรรมนี้เพื่อนำไปสู่การสนทนากลุ่มสะท้อนผลการปฏิบัติ และนำไปวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อตรวจสอบการพัฒนาปัญญาของนักศึกษาตามหลักปัญญา 3 โดยพิจารณาตามกรอบนิยามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

การให้คะแนน

ผู้วิจัยจัดทำนิยามองค์ประกอบของปัญญา 3 ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาปัญญา 3 ระดับ ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา พร้อมทั้งตัวอย่างของพฤติกรรมและความคิด ดังนี้

นิยามของพฤติกรรมพัฒนาปัญญา 3

การพัฒนาปัญญา 3 หมายถึง การบันทึกข้อมูลกิจกรรมที่นักศึกษาได้กระทำอันแสดงออกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาปัญญา 3 ระดับ ประกอบด้วย

1. สุตมยปัญญา หมายถึง การที่บุคคลเกิดความรู้อันได้จากการแสวงหาความรู้จากการฟังบุคคลต่างๆ เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อน เป็นต้น รวมถึงความรู้ที่ได้จากการศึกษาหาความรู้ในทางโลก

2. จินตามยปัญญา หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้ที่เกิดจากการคิดอย่างเป็นกระบวนการ มีการนำความรู้หรือข้อมูลที่ได้ยินได้ฟังมาใคร่ครวญ ไตร่ตรอง พิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ มีการคิดอย่างมีเหตุผล เล็งเห็นถึงคุณค่า ประโยชน์และโทษจากเรื่องราวนั้นๆ เป็นต้น

3. ภาวนามยปัญญา หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้จากการลงมือกระทำกิจกรรมด้วยตนเอง จึงเป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง กล่าวคือ เป็นความรู้ที่เกิดจากการลงมือกระทำ (Learning by doing) นั่นเอง

หมายเหตุ ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนโดยการวิเคราะห์เนื้อหาของการบันทึกในแต่ละกิจกรรม ซึ่งจะวัดออกมาเป็นระดับที่ได้ในแต่ละกิจกรรม ผลที่ได้จะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการสนทนากลุ่มสะท้อนผลการปฏิบัติ เพื่อสะท้อนผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยมีสมมติฐานว่า กิจกรรมที่บรรลุตามวัตถุประสงค์ย่อมเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานั่นเอง

ลักษณะของคำหรือข้อความที่ครอบคลุมถึงพฤติกรรมการพัฒนาปัญญา 3 ระดับ

1. การรับฟังข้อมูลจากผู้รู้ ครู อาจารย์ เพื่อน มีความรู้ในกิจกรรมที่ทำ และการแสวงหาความรู้หรือข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ (สุตมยปัญญา)
2. แสดงออกถึงการคิดอย่างเป็นกระบวนการตามหลักโยนิโสมนสิการ เช่น มีการคิดอย่างมีเหตุผล คิดแก้ปัญหาอย่างมีระบบ (อริยสัจ) คิดโดยเล็งเห็นถึงคุณค่าประโยชน์และโทษจากเรื่องนั้น ๆ เป็นต้น (จินตามยปัญญา)
3. แสดงออกถึงการกระทำกิจกรรมด้วยตนเอง โดยการนำความรู้และประสบการณ์ที่มีมาปฏิบัติจริง (ภาวนามยปัญญา)

การวิเคราะห์และการให้คะแนน ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาตามตัวบ่งชี้ตามนิยาม

ตารางการวิเคราะห์และการให้คะแนนการพัฒนาปัญญาระหว่างการดำเนินกิจกรรม

เป้าหมาย / ระดับ	1. (สุตมยปัญญา) การที่บุคคลมีความรู้ในกิจกรรมนั้นๆ และสามารถแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งที่เหมาะสม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปได้อย่างถูกต้อง	2. (จินตามยปัญญา) การที่บุคคลสามารถนำข้อมูลหรือความรู้ที่มีมาใช้ในการพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจและวางแผนการดำเนินกิจกรรม ตลอดจนคิดหาวิธีการแก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม	3. (ภาวนามยปัญญา)การที่บุคคลสามารถนำความรู้มาใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้สำเร็จ
ระดับที่ 1	มีพฤติกรรมเพียง 1 เป้าหมาย		
ระดับที่ 2	มีพฤติกรรม 2 เป้าหมาย		
ระดับที่ 3	มีพฤติกรรมครบ 3 เป้าหมาย		

การวิเคราะห์

นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้โดยจะเกิดข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ ก็ถือว่าเกิดกระบวนการพัฒนาปัญญา คิดเป็นร้อยละของการแสดงพฤติกรรมของนักศึกษาที่เกิดขึ้นทั้งหมดในกิจกรรมนั้นๆ (ผลที่ได้จะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการสนทนากลุ่มต่อไป เพื่อสรุปว่ากิจกรรมนั้นสามารถพัฒนาปัญญาของผู้ร่วมวิจัยโดยรวมได้มากน้อยเพียงใด)

ตัวอย่างแบบบันทึกกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม.....
วัน/เดือน/ปี ที่..... สถานที่ดำเนินการ.....
วัตถุประสงค์.....
เครื่องมือประกอบการดำเนินกิจกรรม.....

ผลการดำเนินการ

สิ่งที่ได้ปฏิบัติ	สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติ	ผลสำเร็จที่ได้	ความพอใจต่อผลของกิจกรรม		
			🙂	😐	☹

ตัวอย่าง

ปัญหา / อุปสรรค และการแก้ไข

ปัญหา / อุปสรรค	แก้ไข/ไม่แก้	วิธีการแก้ไข	ผลการแก้ไข		
			🙂	😐	☹

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

การบันทึกประจำวัน (ไดอารี่)

การบันทึกประจำวัน (ไดอารี่) เป็นเครื่องมือแบบรายงานตนเอง (Self-report) ของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน โดยการบันทึกประจำวันนี้เป็นการบรรยายถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงภายในความรู้สึกนึกคิด (Covert behavior) หลังการร่วมกิจกรรมพัฒนาฯ อยู่ในค่ายคุณธรรมผ่านไปในแต่ละวัน เพื่อใช้ตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของนักศึกษา ทั้งยังเป็นข้อมูลยืนยันการเกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นของสุขภาวะทางปัญญาอันเป็นเป้าหมายของการพัฒนาฯ โดยการศึกษาครั้งนี้มุ่งพัฒนานักศึกษาให้มีสัมมาทิฏฐิ นับเป็นปัญญาขั้นสูงของระดับโลกิยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาในทางโลกที่มีอยู่ในปุถุชน เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีประโยชน์และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แม้จะเป็นปัญญาที่ยังไม่อาจช่วยให้พ้นจากวิสัยของโลก แต่สัมมาทิฏฐิจะช่วยควบคุมและจัดการกับแนวคิดต่างๆ ของบุคคลอันจะส่งผลต่อพฤติกรรมและจิตใจ โดยเฉพาะในแง่ของการมีแนวคิดและพฤติกรรมที่จะแสวงหาความสุขในระดับที่สูงขึ้นไปกว่าการมี “ความสุขเมื่อได้สนองตัณหา” (ความต้องการที่เป็นอกุศล) ที่ต้องไปหา ไปเอามาเสพ เลื่อนขึ้นไปเป็นมี “ความสุขเมื่อได้สนองฉันทะ” (ความต้องการที่เป็นกุศล) อันเป็นความสุขที่สร้างได้เอง อีกทั้งสัมมาทิฏฐิยังเป็นตัวนำไปสู่การพัฒนาปัญญาในทิศทางที่ถูกต้องและสูงขึ้นไป อันเป็นเป้าหมายของการพัฒนาฯ ในครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลจากบันทึกประจำวันมาวิเคราะห์ผลการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา

หมายเหตุ การเขียนบันทึกประจำวัน เป็นการตรวจสอบตนเอง หรือการพินิจภายใน (Introspection) หมายถึง วิธีการให้บุคคลสำรวจ ตรวจสอบตนเอง ด้วยการย้อนทบทวนการกระทำและความรู้สึกนึกคิดของตนเองในอดีตที่ผ่านมา แล้วอธิบายถึงสาเหตุและผลของการกระทำในเรื่องต่าง ๆ การตรวจสอบตนเอง จะได้รับข้อมูลตรงตามความเป็นจริงและเป็นประโยชน์หากผู้รายงานจดจำเหตุการณ์ได้แม่นยำ และมีความจริงใจในการรายงานอย่างซื่อสัตย์ไม่ปิดบังและบิดเบือนความจริง แต่หากผู้รายงานจำเหตุการณ์หรือเรื่องราวไม่ได้ หรือไม่ต้องการรายงานข้อมูลที่แท้จริงให้ทราบ ก็จะทำให้การตีความหมายของเรื่องราวหรือเหตุการณ์ผิดพลาดไม่ตรงตามข้อเท็จจริง

ดังนั้น เพื่อตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล จึงจะนำผลจากการบันทึกประจำวัน (ไดอารี่) ไปเปรียบเทียบกับผลการสังเกตพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นวิธีการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation)

การให้คะแนน

ผู้วิจัยจัดทำนิยามของ “สุขภาวะทางปัญญา” พร้อมทั้งตัวอย่างของพฤติกรรมการรู้คิด ความเห็น ความเชื่อ ความรู้สึก ดังนี้ การมีสุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่บุคคลสามารถมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้านและการคิดแยกแยะ รู้จักมองแง่ดี เห็นการเปลี่ยนแปลงตามเป็นจริง แสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง มีการกระทำที่มีสติ มีความเชื่อในความพยายาม สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความรู้สึกเป็นสุขใจ มีจิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใด และมีความเกื้อกูล

ลักษณะของคำหรือข้อความที่แสดงถึงการมีสุขภาวะทางปัญญา

1. แสดงความคิดเห็นเชิงเหตุผล แยกแยะ มองหลากมิติ มองเห็นความเชื่อมโยง (รู้)
2. มองเห็นความเปลี่ยนแปลง ยอมรับความจริงที่ทุกสิ่งมีดีมีเสีย มีขึ้นมีลง (รู้)
3. มีความพยายามในการแสวงหาความรู้ในสิ่งที่ตนยังไม่รู้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมต่อเนื่อง (รู้)
4. มีความพยายามในการกระทำ ไม่คอยโชค หรือ ความบังเอิญ (รู้)
5. สามารถหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ (รู้)
6. จำและตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองกระทำ ตลอดจนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (ตื่น)
7. กระทำอะไรด้วยความตั้งมั่นตั้งใจของตนเอง ไม่ทำอะไรตามการชักจูงของความอยากที่ไม่ดี (ตื่น)
8. เมื่อมีความรู้สึกในทางลบ สามารถเก็บและแสดงออกอย่างเหมาะสม (ตื่น)
9. มีความสงบนิ่ง ไม่กระวนกระวายต่อปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นอันเป็นเหตุบังเอิญ (เบิกบาน)
10. แสดงถึงความรู้สึกเป็นสุขโดยไม่ยึดติดกับเงื่อนไขภายนอก (เบิกบาน)
11. เมื่อเห็นบุคคลอื่นมีปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือ ก็เสนอตัวออกปากให้ความช่วยเหลือ (เบิกบาน)

การวิเคราะห์และการให้คะแนน ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาตามตัวบ่งชี้ตามนิยาม

ตารางการวิเคราะห์และการให้คะแนนการพัฒนาศักยภาพด้านสุขภาวะทางปัญญา

เป้าหมาย / ระดับ	1. (รู้) การที่บุคคลสามารถมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล รู้จักแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้านและการคิดแยกแยะ รู้จักมองแง่ดี เห็นการเปลี่ยนแปลงตามเป็นจริง และมีการแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง	2. (ตื่น) การที่บุคคลมีการกระทำที่มีสติ มีความเชื่อในความพยายาม และสามารถควบคุมอารมณ์ได้	3. (เบิกบาน) การที่บุคคลมีความรู้สึกเป็นสุขใจ มีจิตสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย มีอิสระไม่ยึดติดในสิ่งใดและมีความเกื้อกูล
ระดับที่ 1	ไม่มีพฤติกรรมใดตามเป้าหมาย		
ระดับที่ 2	มีพฤติกรรม 1 เป้าหมาย และบางรายละเอียดขององค์ประกอบ		
ระดับที่ 3	มีพฤติกรรม 2 เป้าหมาย และบางรายละเอียดขององค์ประกอบ		
ระดับที่ 4	มีพฤติกรรมครบ 3 เป้าหมาย และบางรายละเอียดขององค์ประกอบ		
ระดับที่ 5	มีพฤติกรรมครบทุกเป้าหมาย และรายละเอียดขององค์ประกอบ		

การวิเคราะห์

นักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้โดยจะเกิดข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ ก็ถือว่าเกิดสุขภาวะทางปัญญา คิดเป็นร้อยละของการทำพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งหมดในช่วงเวลาที่กำหนด (เพื่อสรุปผลการพัฒนาฯ)

หมายเหตุ ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนการบันทึกในแต่ละวัน ซึ่งจะวัดออกมาเป็นระดับที่ได้ในแต่ละวัน เช่นอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยคนที่ 1 ตรวจบันทึกแล้วได้ ระดับที่ 1 เท่ากับ 1 คะแนน คนที่ 2 ให้ระดับที่ 2 เท่ากับ 2 คะแนน จากนั้นเอาคะแนนบันทึกที่อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยแต่ละคนตรวจให้คะแนนมารวมแล้วหาค่าเฉลี่ย แล้วปัดเป็นจำนวนเต็ม คิดเป็นร้อยละ ทำอย่างนี้ตลอดช่วงเวลาทั้งหมด เพื่อสรุปผลการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังกำหนดเป้าหมายหนึ่งในการพิจารณาความสำเร็จของกระบวนการ PAR ไว้ คือเมื่อนักศึกษามีพฤติกรรมจากการบันทึกประจำวันได้ระดับ 4 ไม่ต่ำกว่า 70% ของจำนวนนักศึกษาผู้เข้าร่วมวิจัย

การสนทนากลุ่มขั้นสะท้อนผลปฏิบัติ

การสนทนากลุ่มระหว่างขั้นสะท้อนผลปฏิบัติ ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่มในผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย รวม 24 คนที่ช่วยกันรวบรวมผล ได้สะท้อนผลการดำเนินการทั้งในแง่ของความเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล และในแง่ของกระบวนการดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ ดำเนินการโดยผู้วิจัยเป็นผู้นำการสนทนากลุ่ม (Moderator) และมีอาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. อีก 1 คน เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator)

วัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่มในขั้นตอนนี้ เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่ายร่วมกันวิพากษ์กระบวนการและผลการดำเนินการตามแผน เพื่อทบทวนและปรับปรุงแผนปฏิบัติการในวงจรกระบวนการวิจัยในเกลียวรอบต่อไปจนกระทั้งสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา

ประเด็นคำถามที่ใช้เป็นประเด็นที่ก่อให้เกิดการร่วมกันอภิปรายถึงผลการประเมินจากการที่ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสังเกต บันทึกกิจกรรม บันทึกประจำวัน และการสนทนากลุ่ม ตลอดจนประเด็นด้านผลการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ เพื่อค้นหาปัจจัยสนับสนุน ปัจจัยขัดขวาง และข้อจำกัดของกิจกรรมต่างๆ รวมถึงข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมในขณะที่ยังไม่สามารถพัฒนานักศึกษากลุ่มเป้าหมายได้ ลักษณะประเด็นคำถามเป็นการชวนพูดคุยเพื่อให้เกิดการร่วมอภิปรายซักถามระหว่างกัน เครื่องมือนี้จะถูกใช้หลังสิ้นสุดกิจกรรมของทุกวันตลอดระยะเวลาที่นักศึกษาเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาฯ อยู่ในค่ายคุณธรรม

ประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่มกับผู้ร่วมวิจัย

1. ร่วมวิพากษ์กระบวนการ

    1.1 กิจกรรมที่ดำเนินการในวันนี้เป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับแผนที่ตั้งไว้
        1.1.1 มีปัจจัยสนับสนุนให้เป็นไปตามแผนอะไรบ้าง อย่างไร
        1.1.2 มีอะไรเป็นสิ่งขัดขวางทำให้กิจกรรมไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้
    1.2 กิจกรรมที่ดำเนินการสามารถพัฒนานักศึกษาได้ตามวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด (ถ้าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ข้ามไปถามข้อ 2
        1.2.1 (ถ้ายังน้อย) ควรจะดำเนินการปรับปรุงกิจกรรมอย่างไร

2. ผลการดำเนินการตามแผน

    2.1 นักศึกษามีการพัฒนาตนด้านใดบ้าง อย่างไร
    2.2 ผู้ร่วมวิจัยสังเกตความเปลี่ยนแปลงใดบ้างที่เกิดขึ้นในนักศึกษา
    2.3 ผู้ร่วมวิจัยทุกท่านมีความเห็นว่านักศึกษามีการพัฒนาตนให้มีศักยภาพที่จะส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของตนเองมากน้อยเพียงใด (ถ้ามากพอแล้ว ข้ามข้อ 2.4 ไป)
    2.4 (ถ้าไม่) ยังขาดอะไร คิดว่าควรดำเนินกิจกรรมอะไร อย่างไร

การสัมภาษณ์ (Interview)

การสัมภาษณ์ (Interview) เป็นคำถามที่ใช้สอบถามความรู้สึก ทัศนคติ และพฤติกรรมในการมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายภายหลังสิ้นสุดกระบวนการพัฒนาฯ เป็นรายบุคคล

วัตถุประสงค์การสัมภาษณ์ (Interview) เพื่อใช้ในการประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และนำไปใช้ประกอบการประชุมสรุปผลการดำเนินการ อีกทั้งใช้ประกอบการอภิปรายผลร่วมกับข้อมูลอื่น ๆ เพื่อสรุปและยืนยันผลการพัฒนาฯ ต่อไป

ลักษณะคำถามเป็นการชวนพูดคุย ให้เล่าและแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก นึกคิดตลอดจนสิ่งที่ตนเองได้กระทำตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนี้ โดยประเด็นที่ชวนพูดคุยจะแบ่งตามองค์ประกอบของเจตคติ (Attitude) ดังนี้

ประเด็นด้านความรู้สึก (Affective component)

1. ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา
2. ท่านชอบแนวทางในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาแบบนี้หรือไม่ เพราะอะไร

ประเด็นด้านความรู้คิด (Cognitive component)

1. กิจกรรมใดบ้างที่ดำเนินการเพื่อพัฒนานักศึกษาฯ แล้วคิดว่าเหมาะสม และไม่เหมาะสม เพราะเหตุใด
2. การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการแบบมีส่วนร่วมเป็นวิธีการที่เหมาะสมแล้วหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. เหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้ท่านเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือกับเพื่อนๆ อันแสดงออกถึงการมีสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน
4. ท่านคิดว่าการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาด้วยแนวทางนี้ จะสามารถสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาได้มากน้อยเพียงใด ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
5. ท่านคิดว่าข้อด้อยของการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาแบบนี้คืออะไร

ประเด็นด้านพฤติกรรม (Behavioral component)

1. ท่านตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ ไปใช้ในชีวิตต่อไปหรือไม่ มากน้อยเพียงใด พร้อมยกตัวอย่างสิ่งที่ได้เรียนรู้และจะนำไปใช้ต่อ
2. ท่านมีข้อเสนอแนะอะไรเพิ่มเติมที่จะช่วยให้การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาฯ มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

การประชุมสรุปผลการดำเนินการ

การประชุมสรุปผลการดำเนินการ จะทำเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ผู้วิจัยใช้การประชุมกลุ่มผู้ร่วมวิจัยทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้วิจัย นักศึกษากลุ่มเป้าหมาย อาจารย์ประจำ มทร.ล.ชม. และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา รวม 24 คน

วัตถุประสงค์ในการประชุมสรุปผลการดำเนินการ เพื่อสอบถามตรวจสอบประเมินผลการดำเนินการกิจกรรมที่ผ่านมา ซึ่งนำไปสู่การหาข้อสรุปของผลการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม สรุปออกมาเป็นรูปแบบการพัฒนาฯ

การประชุมสรุปผลการดำเนินการ

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแสดงภาพรวมกิจกรรมและผลการดำเนินการ
2. ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันสอบถาม ตรวจสอบ ประเมินผลการดำเนินการกิจกรรมที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันระดมสมอง เพื่อหาข้อสรุปของผลการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม สรุปออกมาเป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพ

การศึกษาในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาฯ มีองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาฯ ดังนี้ 1) ปัจจัยป้อน ได้แก่ การเตรียมกลุ่มผู้ร่วมวิจัย 2) กระบวนการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาผ่านกิจกรรมในรูปแบบค่ายคุณธรรม ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการวางแผน การกำหนด และดำเนินการทำกิจกรรม เป็นต้น โดยทำการประเมินผลกระบวนการ ซึ่งกระบวนการพัฒนาฯ จะยุติลงเมื่อนักศึกษากลุ่มเป้าหมายมีศักยภาพในการพัฒนาปัญญาไปถึงขั้นโลกิยปัญญาได้ 3) ผลของการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา คือ นักศึกษาพัฒนาศักยภาพด้านสุขภาวะทางปัญญาของตนเอง

หมายเหตุ ในทางพุทธศาสนา “ปัญญา” มี 2 ระดับ คือ “โลกิยปัญญา” และ “โลกุตรปัญญา” การศึกษาครั้งนี้มุ่งพัฒนานักศึกษาให้มีสัมมาทิฏฐิ อันเป็นปัญญาขั้นสูงของระดับโลกิยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาในทางโลกที่มีอยู่ในปุถุชน เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีประโยชน์และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แม้จะเป็นปัญญาที่ยังไม่อาจช่วยให้พ้นจากวิสัยของโลกเหมือนดัง โลกุตรปัญญา แต่สัมมาทิฏฐิจะช่วยควบคุมและจัดการกับแนวคิดต่างๆ ของบุคคลอันจะส่งผลต่อพฤติกรรมและจิตใจ โดยเฉพาะในแง่ของการมีแนวคิดและพฤติกรรมที่จะแสวงหาความสุขในระดับที่สูงขึ้นไปกว่าการมี “ความสุขเมื่อได้สนองตัณหา” (ความต้องการที่เป็นอกุศล) ที่ต้องไปหาไปเอามาเสพ เลื่อนขึ้นไปเป็นมี “ความสุขเมื่อได้สนองฉันทะ” (ความต้องการที่เป็นกุศล) อันเป็นความสุขที่สร้างได้เอง อีกทั้งสัมมาทิฏฐิยังเป็นตัวนำไปสู่การพัฒนาปัญญาในทิศทางที่ถูกต้องและสูงขึ้นไป

สมุดบันทึกกิจกรรม

Learning by Doing



ชื่อ.....

ชื่อเล่น.....

สาขาวิชา.....

.....0001.....



แบบบันทึกกิจกรรม

การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม

Learning through Activities

แบบบันทึกกิจกรรม เป็นแบบบันทึกเพื่อใช้ตรวจสอบผลการทำกิจกรรมของนักศึกษา ผู้วิจัยสร้างเป็นแบบบันทึกกิจกรรมเพื่อให้ง่ายต่อการเก็บรวบรวมข้อมูล และใช้ผลการบันทึกกิจกรรมนี้เพื่อนำไปสู่การสนทนากลุ่ม และนำไปวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อตรวจสอบการพัฒนาปัญญาของนักศึกษาตามหลักปัญญา 3 โดยพิจารณาตามกรอบนิยามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

คำชี้แจง

ให้นักศึกษาบันทึกพฤติกรรมของตนเองที่ทำในแต่ละกิจกรรมตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้

คำอธิบายเพิ่มเติม

ผลสำเร็จที่ได้ หมายถึง ผลอันเกิดจากการดำเนินกิจกรรมเมื่อดำเนินการจนสิ้นสุด ผลที่ได้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมหรือไม่ อย่างไร

ปัญหา / อุปสรรค หมายถึง ข้อจำกัดหรือปัจจัยขัดขวางที่ทำให้การดำเนินกิจกรรมไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ อาจมีสาเหตุมาจากบุคคล สิ่งแวดล้อม หรือตัวกิจกรรมเองก็ได้

แก้ไข / ไม่แก้ หมายถึง ผลการตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าได้ตัดสินใจแก้ไข หรือไม่แก้ไข หากตัดสินใจแก้ไข ให้ทำเครื่องหมาย ✓ แต่ถ้าไม่แก้ไข ให้ทำเครื่องหมาย ✗

กรอบในการสำรวจตนเอง
เพื่อเป็นแนวทางในการเขียนบันทึกกิจกรรม

<u>ส่วนที่ 1</u> ผลการดำเนินการ

1. นักศึกษามีส่วนในการทำอะไรในกิจกรรมนั้นบ้าง
2. นักศึกษามีความรู้เรื่องใดบ้างเกี่ยวกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ
3. นักศึกษาได้นำความรู้ที่มีเรื่องใดบ้างมาใช้ในการทำกิจกรรม
4. นักศึกษามีการแสวงหาความรู้ เพิ่มเติมเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมบ้างหรือไม่ อย่างไร
5. นักศึกษามีวิธีคิด พิจารณา อย่างไร ก่อนตัดสินใจวางแผน หรือดำเนินกิจกรรม

<u>ส่วนที่ 2</u> ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข

เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค นักศึกษามีวิธีคิด พิจารณา เพื่อตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหานั้นอย่างไร (แก้ไข/ไม่แก้ไข) ถ้าทำการแก้ไข นักศึกษามีวิธีการแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

<u>ส่วนที่ 3</u> ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

นักศึกษามีข้อเสนอแนะใดเพิ่มเติมสำหรับการทำกิจกรรมนั้นๆ บ้างหรือไม่ อย่างไร

แบบบันทึกกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม.....
วัน/เดือน/ปี ที่.....สถานที่ดำเนินการ.....
วัตถุประสงค์.....
เครื่องมือประกอบการดำเนินกิจกรรม.....

ผลการดำเนินการ

สิ่งที่ได้ปฏิบัติ	สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติ	ผลสำเร็จที่ได้	ความพอใจต่อผลของกิจกรรม		
			🙂	😐	☹️

ปัญหา / อุปสรรค และการแก้ไข

ปัญหา / อุปสรรค	แก้ไข/ ไม่แก้	วิธีการแก้ไข	ผลการแก้ไข		
					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม



Diary
happiness

.....0001.....

ชื่อ.....

ชื่อเล่น.....

สาขาวิชา.....

บันทึกประจำวัน

คำชี้แจง



ให้นักศึกษาสำรวจความรู้คิด ความรู้สึก และการกระทำของตนที่เกิดขึ้นตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมาในวันนี้ แล้วบรรยายถึงสิ่งเหล่านั้นโดยระบุว่ามันเกิดขึ้นในความคิดและความรู้สึกของนักศึกษาในลักษณะใดอย่างละเอียด พร้อมยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่แสดงถึงความรู้คิด ความรู้สึก และการกระทำของตนในแง่ต่างๆ ดังนี้ (สามารถระบุตัวอย่างได้หลายเหตุการณ์ในแต่ละข้อ)

1. การคิดแยกแยะ / การแก้ปัญหาด้วยเหตุผล / การมองเชื่อมโยงเหตุผล / การมองโลก / วิธีการแสวงหาความรู้

2. ความรู้สึกด้านความเป็นสุขใจ / จิตสงบไม่กระวนกระวาย / มีอิสระไม่ยึดติด / มีความเกื้อกูล

3. การกระทำที่มีสติ / ความเชื่อในความพยายาม / การควบคุมอารมณ์

เลขที่.....
บันทึกประจำวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....


HAPPINESS IS A
CONSCIOUS CHOICE,
NOT AN AUTOMATIC
RESPONSE.
HTTP://DAILYQUOTES.CO

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และรายชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และรายชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงปริมาณ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส	ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี	ข้าราชการเกษียณอายุราชการ อดีตอาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ	อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
4. อาจารย์ ดร.อิสระ บุญญะฤทธิ์	อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์ ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์	อาจารย์ประจำสาขาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงคุณภาพ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส	ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. ว่าที่ร้อยตรี ดร.มนัส บุญประกอบ	ข้าราชการเกษียณอายุราชการ อดีตอาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ	อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
4. อาจารย์ ดร. ฐาศุกร์ จันประเสริฐ	อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
5. อาจารย์ ระพี แสงสาคร	อาจารย์ประจำสาขาวิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รายชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

รายชื่อ	บทบาท
อาจารย์ พิณนภา หมวกยอด	อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา : นักวิจัย / ผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศักดิ์สายันต์ ใยสามเสน	อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา : ผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่
อาจารย์ ดร.ประทีป พืชทองหลาง	อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา : ผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่
อาจารย์ระพี แสงสาคร	อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเชียงใหม่: นักพัฒนา (ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา)
นาย ปพัฒน์พล แสวงหา	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นาย ฐณนนท์ ชัยวรรณเสถียร	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
น.ส. พิชญา กัญญา	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นางสาวพิมประภาภรณ์ แก้วนันตา	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
น.ส. ประภัสสร กลิ่นพักตร	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
น.ส. บุญฑิกา วุฒิปัญญา	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
น.ส. สุรีย์พร วงษ์คำ	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
น.ส. มณฑิตา อุ่นผูก	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นาย สุวัฒน์ คำสุ	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นาย พิพัฒน์ ชุมแสง	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นาย ติณณภพ สุปินะ	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นาย สรรดุษิต ปินตะวะนา	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
น.ส. ธนิตา สาริกานนท์	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นาย สุทิวัส เมืองคำ	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นาย ฐิติ อภิมุขเจริญ	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นาย วรพล จองสาม	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นาย พัชร ศิลมัย	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
นาย วิทยา จาปัญญะ	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
น.ส. วรัญญา ดวงสมบูรณ์	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย
น.ส. จินตนา อุตมะดวงแจ่ม	นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

ภาคผนวก ค

หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการ การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา
ชื่อผู้วิจัย นางสาวพิณนภา หมวกยอด

*ชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย.....อายุ.....ปี
กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่..... สาขาวิชา.....
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่

คำยินยอมของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/ นางสาว..... ได้ทราบรายละเอียดของโครงการวิจัยตลอดจนประโยชน์ และข้อเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นต่อข้าพเจ้าจากผู้วิจัยแล้วอย่างชัดเจน ไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้นและยินยอมให้ทำการวิจัยในโครงการที่มีชื่อข้างต้น และข้าพเจ้ารู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกิดขึ้นข้าพเจ้าสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ และข้าพเจ้าสามารถไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อข้าพเจ้า นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ลงชื่อ.....(ผู้เข้าร่วมการวิจัย)
วันที่ .....

ภาคผนวก ง
ตารางการดำเนินกิจกรรมค่ายคุณธรรม

ตารางกิจกรรมค่ายคุณธรรม

11 เมษายน 2558 – 15 เมษายน 2558

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
11 เม.ย. 58						
8.30 – 8.55		เปิดค่าย	- เพื่อกราบรายงานตัว รับศีล 5 และรับฟังธรรมจากเจ้าอาวาสวัดฯ - เพื่อรับทราบกติกาในการอยู่ประจำในวัด	ฟังบรรยาย	25 นาที	ผู้วิจัย, เจ้าอาวาสวัด
8.55 - 9.00		พัก	- เพื่อผ่อนคลายอิริยาบถ		5 นาที	
	1	**“ปลุกให้ตื่น”**	- เพื่อให้เปิดใจยอมรับการฝึกอบรม - เพื่อให้มีสติตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน	ผสมผสาน	1 วัน	วิทยากร
9.00 – 9.30		“ชื่อของฉัน”	- เพื่อให้จำชื่อซึ่งกันและกันได้มากยิ่งขึ้น - เพื่อให้เปิดเผยตนเองในมิติที่เป็นส่วนตัวต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น	กระบวนการกลุ่ม	30 นาที	วิทยากร
9.30 - 9.35		“ครูระฆัง”	- เพื่อเรียนรู้การหายใจอย่างมีสติ - เพื่อฝึกการหยุดและปล่อยวางความคิด อารมณ์แล้วกลับสู่ภาวะสงบได้ดียิ่งขึ้น	สาธิต, ฝึกปฏิบัติ	แทรกในกิจกรรมตลอดวัน	วิทยากร

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
9.35 – 10.35		“สัญลักษณ์แทนฉัน”	- เพื่อลดช่องว่างระหว่างนักศึกษาที่ไม่คุ้นเคยกัน - เพื่อให้เปิดเผยตนเองในมิติที่เป็นส่วนตัวต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	1 ชั่วโมง	วิทยากร
10.35 – 10.40		พัก	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ		5 นาที	
10.40 – 11.40		“วาดรูปใบหน้า”	- เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ที่ทุกคนจะรับรู้สิ่งเดียวกันแตกต่างกัน	กระบวนการกลุ่ม	1 ชั่วโมง	วิทยากร
11.40 – 12.00		พักเก็บสัมภาระ	- เพื่อพักเก็บสัมภาระ แยกย้ายเข้าห้องพัก		20 นาที	
12.00 – 13.00		รับประทานอาหารกลางวัน	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ผู้วิจัย
13.00 – 14.00		“การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์”	- เพื่อเรียนรู้วิธีการดูแลร่างกายด้วยการผ่อนคลายที่มีประสิทธิภาพ - เพื่อเรียนรู้วิธีพิจารณาสังขาร	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	วิทยากร
14.00 – 14.40		“ไม้ล้ม”	- เพื่อเรียนรู้การมีสติจดจ่อต่องานตรงหน้า - เพื่อให้มีประสบการณ์ความกดดันจากความคาดหวังของตนเองและผู้อื่นจากการกลัวความล้มเหลว	เกมส์	40 นาที	วิทยากร

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
14.40 – 15.00		“เมล็ดพันธุ์ความคิด”	- เพื่อให้เข้าใจกระบวนการทำงานของความคิดหาก ใช้ความคิดด้านใดบ่อยๆ ก็จะเกิดเป็นความคิดอัตโนมัติ - เพื่อให้เห็นโทษของการคิดลบ และหันมาเห็นประโยชน์ของการคิดบวก	บรรยายประกอบสื่อ	20 นาที	วิทยากร
15.00 – 15.10		“พิธีน้ำชา”	- เพื่อให้มีประสบการณ์การกินอย่างมีสติ	ฝึกปฏิบัติ	10 นาที	วิทยากร
15.10 – 15.40		“เดินวิถีแห่งสติแบบเร็ว”	- เพื่อให้ฝึกการเดินอย่างมีสติในจังหวะของวิถีชีวิตจริงที่เร่งรีบ - เพื่อค้นหาจังหวะก้าวเดินอย่างมีสติของตนเอง โดยไม่แปลกแยกจากผู้คนและสังคม	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	วิทยากร
15.40 – 16.00		พักผ่อนตามอัธยาศัย	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ - เพื่อบันทึกกิจกรรมที่ทำตั้งแต่เช้า		20 นาที	นำตนเอง
16.00 – 16.30		บำเพ็ญประโยชน์	- เพื่อให้ทำความสะอาดสถานที่ภายในวัด เช่น กวาดใบไม้ ลานวัด เจดีย์ ล้างห้องน้ำ เก็บขยะ ถูศาลา รดน้ำต้นไม้ ฯ	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตนเอง
16.30 - 17.00		สรีระกิจ	- เพื่อเข้าสู่ที่พัก / อาบน้ำ ทำกิจธุระส่วนตัว - เพื่อเรียนรู้การอยู่อย่างพึ่งพากัน	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตนเอง

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
17.00 – 17.30		รับประทานอาหารเย็น	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ตัวแทนนักศึกษา
17.30 - 18.30		พัฒนาจิต	- เพื่อสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย - เพื่อฝึกสมาธิด้วยการสวดมนต์ - เพื่อฝึกการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	พระสงฆ์
18.30 – 19.00		ทำแบบประเมิน	- เพื่อให้บันทึกกิจกรรมที่ทำช่วงบ่าย - เพื่อให้เขียนบันทึกประจำวัน	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
19.00 – 19.30		พัก	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ		30 นาที	
19.30 – 20.30		ธรรมราตรี	- เพื่อประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ - เพื่อร่วมวางแผนปฏิบัติการในวงจรถัดไป - แยกย้ายพัก/นอน	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ผู้วิจัย
12 เม.ย. 58						
06.00 – 06.15		ตื่นนอน / สรีระกิจ	- เพื่อให้รู้ถึงประโยชน์ของเวลา, ชีวิต	ฝึกปฏิบัติ	15 นาที	นำตัวเอง
06.15 – 06.30		ธรรมสวัสดี	- เพื่อให้ได้ชื่นชมธรรมชาติยามเช้า - เพื่อให้รู้วิธีการหายใจที่ถูกต้อง ทำท่าประกอบเพลง และโยคะ	ฝึกปฏิบัติ	15 นาที	ผู้วิจัย
06.30 – 07.50		เบิกบานจากการตื่นรู้	- เพื่อฝึกการปฏิบัติธรรมตามอัธยาศัย	ฝึกปฏิบัติ	20 นาที	นำตัวเอง

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
07.50-08.00		ใส่บาตร	- เพื่อปฏิบัติหน้าที่ชาวพุทธ (มารยาท) - เพื่อฝึกการเป็นผู้ให้ (สิ่งที่ควรใส่)	ฝึกปฏิบัติ	10 นาที	ผู้วิจัย
08.00 - 09.00		รับประทานอาหารเช้า	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ตัวแทนนักศึกษา
	2	**“ปั้นแต่งศรัทธา”**	- เพื่อให้มีความเห็นที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา (สัมมาทิฏฐิ) โดยมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง การรักษาศีลดีจริง โลกธรรม ความกตัญญู และกฎแห่งกรรม - เพื่อให้เชื่อว่าสามารถกำหนดชีวิตตนเองให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเองโดยใช้วิธีการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา	ผสมผสาน	1 วัน	พระวิทยากร
09.00 – 09.20		ธรรมะบันเทิง	- เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ - เพื่อนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	กระบวนการกลุ่ม	20 นาที	พระวิทยากร

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
09.20 -10.00		“ไตรสิกขา” - ศีล 5 - การรักษาศีล 5 - อานิสงส์ของศีล 5	- เพื่อให้เข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับศีล 5 - เพื่อให้เข้าใจการปฏิบัติตามศีล 5 ในการดำรงชีวิต - เพื่อให้เรียนรู้เรื่องศีล 5 ส่งผลดีผู้ปฏิบัติอย่างไร	การสอน กึ่งบรรยาย	40 นาที	พระวิทยากร
10.00 – 10.10		ธรรมะบันเทิง	- เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ - เพื่อนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	กระบวนการกลุ่ม	10 นาที	พระวิทยากร
10.10 – 11.00		“ไตรสิกขา” - สมาธิ - ปัญญา 3	- เพื่อให้เรียนรู้การฝึกสมาธิตามแบบแผนและปฏิบัติได้ - เพื่อให้เรียนรู้การแสวงหาความรู้ด้วยปัญญา 3 (สุตมยปัญญา, จินตามยปัญญา, ภาวนามยปัญญา)	บรรยายประกอบสื่อ และฝึกปฏิบัติ	50 นาที	พระวิทยากร
11.00 – 11.30		ถวายอาหารเพลพระวิทยากร	- เพื่อเรียนรู้มารยาทชาวพุทธในการถวายอาหารแด่พระสงฆ์	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	ตัวแทนนักศึกษา
11.30 – 12.30		รับประทานอาหารกลางวัน	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ตัวแทนนักศึกษา
12.30 - 13.00		พักผ่อนตามอัธยาศัย	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ - เพื่อให้บันทึกกิจกรรมที่ทำช่วงเช้า	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
13.00 – 13.30		“เก้าอี้มนุษย์”	- เพื่อให้เรียนรู้การเสียสละ ความอดทน และการจดจ่ออยู่กับเป้าหมายความสำเร็จ	เกมคุณธรรม	30 นาที	พระวิทยากร
13.30 – 14.00		“กฎแห่งกรรม”	- เพื่อให้เรียนรู้กฎแห่งกรรม - เพื่อให้ตระหนักในความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนกระทำ และเชื่อในกรรมลิขิต	การสอน กึ่งบรรยาย	30 นาที	พระวิทยากร
14.00 – 14.10		พัก	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ		10 นาที	
14.10 – 14.25		“เดินจงกรม”	- เพื่อเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการเดินอย่างมีสติ	ฝึกปฏิบัติ	15 นาที	พระวิทยากร
14.25 – 14.50		“นั่งสมาธิ”	- เพื่อเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิ	ฝึกปฏิบัติ	25 นาที	พระวิทยากร
14.50 – 15.00		พัก	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ		10 นาที	
15.00 – 15.30		“โลกธรรม”	- เพื่อให้เรียนรู้หลักธรรมโลกธรรม 8 - เพื่อให้ตระหนักและไม่หลงใหลในโลกธรรม	การสอน กึ่งบรรยาย	30 นาที	พระวิทยากร
15.30 – 16.00		พักผ่อนตามอัธยาศัย	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ - เพื่อบันทึกกิจกรรมที่ทำช่วงบ่าย		30 นาที	นำตัวเอง
16.00 – 16.30		บำเพ็ญประโยชน์	- เพื่อให้ทำความสะอาดสถานที่ภายในวัด เช่น กวาดใบไม้ ลานวัด เจดีย์ ล้างห้องน้ำ เก็บขยะ ถูศาลา รดน้ำต้นไม้ ฯ	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
16.30 – 17.00		สรีระกิจ	- เพื่อเข้าสู่ที่พัก / อาบน้ำ ทำกิจธุระส่วนตัว - เพื่อเรียนรู้การอยู่อย่างพึ่งพากัน	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
17.00 – 17.30		รับประทานอาหารเย็น	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ตัวแทนนักศึกษา
17.30 - 18.30		พัฒนาจิต	- เพื่อสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย - เพื่อฝึกสมาธิด้วยการสวดมนต์ - เพื่อฝึกการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	พระวิทยากร
18.30 – 20.00		“จุดเทียนส่องธรรม: กตัญญู”	- เพื่อให้ระลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา และหาโอกาสตอบแทนบุญคุณท่าน	บรรยายประกอบสื่อ	1.30 ชั่วโมง	พระวิทยากร
20.00 – 20.30		ทำแบบประเมิน	- เพื่อให้บันทึกกิจกรรมที่ทำช่วงค่ำ - เพื่อให้เขียนบันทึกประจำวัน	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
20.30 – 21.00		พัก	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ		30 นาที	
21.00 – 21.30		ธรรมราตรี	- เพื่อประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ - เพื่อร่วมวางแผนปฏิบัติการในวงจรถัดไป - แยกย้ายพัก/นอน	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	ผู้วิจัย
13 เม.ย. 58						
06.00 – 06.15		ตื่นนอน / สรีระกิจ	- เพื่อให้รู้ถึงประโยชน์ของเวลา, ชีวิต	ฝึกปฏิบัติ	15 นาที	นำตัวเอง
06.15 – 06.30		ธรรมสวัสดี	- เพื่อให้ได้ชื่นชมธรรมชาติยามเช้า - เพื่อให้รู้วิธีการหายใจที่ถูกต้อง และโยคะ	ฝึกปฏิบัติ	15 นาที	ผู้วิจัย

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
06.30 – 07.50		เบิกบานจากการตื่นรู้	- เพื่อฝึกการปฏิบัติธรรมตามอัธยาศัย	ฝึกปฏิบัติ	20 นาที	นำตัวเอง
07.50 - 08.00		ใส่บาตร	- เพื่อปฏิบัติหน้าที่ชาวพุทธ (มารยาท) - เพื่อฝึกการเป็นผู้ให้ (สิ่งที่ควรใส่)	ฝึกปฏิบัติ	10 นาที	ผู้วิจัย
08.00 - 09.00		รับประทานอาหารเช้า	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ตัวแทนนักศึกษา
	3	**“ปลูกปัญญา”**	- เพื่อให้รู้ เข้าใจการฝึกสมาธิตามแบบแผน และการเดินจงกรม ตลอดจนวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เน้นวิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คิดแบบเห็นคุณ-โทษ และทางออก คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คิดแบบอริยสัจ หรือคิดแบบแก้ปัญหา และคิดแบบสามัญลักษณะ	ผสมผสาน	1 วัน	พระวิทยากร
09.00 – 09.20		ธรรมะบันเทิง	- เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ - เพื่อนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	กระบวนการกลุ่ม	20 นาที	พระวิทยากร
9.20 – 9.50		“ฝึกสมาธิ”	- เพื่อเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิ	ฝึกปฏิบัติ	30	
9.50 – 10.10		“เดินจงกรม	- เพื่อเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการเดินอย่างมีสติ	ฝึกปฏิบัติ	20	

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
10.10 – 11.00		“โยนิโสมนสิการ” - คิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม - คิดแบบเห็นคุณ-โทษ และทางออก - คิดแบบสามัญลักษณะ	- เพื่อให้รู้ เข้าใจวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เน้นวิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คิดแบบเห็นคุณ-โทษ และทางออก และคิดแบบสามัญลักษณะ	บรรยายประกอบสื่อ	50 นาที	พระวิทยากร
11.00 – 11.30		ถวายอาหารเพลพระวิทยากร	- เพื่อเรียนรู้มารยาทชาวพุทธในการถวายอาหารแด่พระสงฆ์	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	ตัวแทนนักศึกษา
11.30 – 12.30		รับประทานอาหารกลางวัน	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ตัวแทนนักศึกษา
12.30 - 13.00		พักผ่อนตามอัธยาศัย	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ - เพื่อให้บันทึกกิจกรรมที่ทำช่วงเช้า	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
13.00 – 13.20		ธรรมะบันเทิง	- เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ - เพื่อนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	กระบวนการกลุ่ม	10 นาที	พระวิทยากร
13.20 – 13.30		“เดินจงกรม”	- เพื่อเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการเดินอย่างมีสติ	ฝึกปฏิบัติ	10 นาที	พระวิทยากร

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
13.30 – 14.00		“โยนิโสมนสิการ” - การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย - การคิดแบบแก้ปัญหา (อริยสัจ 4)	- เพื่อให้รู้ เข้าใจวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เน้นวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา	การสอนกึ่งบรรยาย	30 นาที	พระวิทยากร
14.00 – 15.00		“แก้วน้ำสมาธิ”	- เพื่อให้ได้ฝึกนั่งสมาธิ ควบคุมกายและใจให้นิ่งและเชื่อในความพยายามของตน	เกมคุณธรรม	1 ชั่วโมง	พระวิทยากร
15.00 – 15.30		กราบลาพระอาจารย์	- เพื่อสรงน้ำพระสงฆ์เนื่องในวันสงกรานต์ - เพื่อกราบลาพระอาจารย์	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	ผู้วิจัย
15.30 – 16.00		พักผ่อนตามอัธยาศัย	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ - เพื่อบันทึกกิจกรรมที่ทำช่วงบ่าย		30 นาที	นำตัวเอง
16.00 – 16.30		บำเพ็ญประโยชน์	- เพื่อให้ทำความสะอาดสถานที่ภายในวัด เช่น กวาดใบไม้ ลานวัด เจดีย์ ล้างห้องน้ำ เก็บขยะ ถูศาลา รดน้ำต้นไม้ ฯ	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
16.30 – 17.00		สรีระกิจ	- เพื่อเข้าสู่ที่พัก / อาบน้ำ ทำกิจธุระส่วนตัว - เพื่อเรียนรู้การอยู่อย่างพึ่งพากัน	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
17.00 – 17.30		รับประทานอาหารเย็น	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ตัวแทนนักศึกษา

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
17.30 - 18.30		พัฒนาจิต	- เพื่อสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย - เพื่อฝึกสมาธิด้วยการสวดมนต์ - เพื่อฝึกการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	พระสงฆ์
18.30 – 19.00		ทำแบบประเมิน	- เพื่อให้บันทึกกิจกรรมที่ทำช่วงบ่าย - เพื่อให้เขียนบันทึกประจำวัน	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
19.00 – 19.30		พัก	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ		30 นาที	
19.30 – 22.00		ธรรมราตรี	- เพื่อประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ - เพื่อร่วมวางแผนปฏิบัติการในวงจรถัดไป - แยกย้ายพัก/นอน	ฝึกปฏิบัติ	2.30 ชั่วโมง	ผู้วิจัย
14 เม.ย. 58						
06.00 – 06.15		ตื่นนอน / สรีระกิจ	- เพื่อให้รู้ถึงประโยชน์ของเวลา, ชีวิต	ฝึกปฏิบัติ	15 นาที	นำตัวเอง
06.15 – 06.30		ธรรมสวัสดี	- เพื่อให้ได้ชื่นชมธรรมชาติยามเช้า - เพื่อให้รู้วิธีการหายใจที่ถูกต้อง ทำท่าประกอบเพลง และโยคะ	ฝึกปฏิบัติ	15 นาที	ผู้วิจัย
06.30 – 07.50		เบิกบานจากการตื่นรู้	- เพื่อฝึกการปฏิบัติธรรมตามอัธยาศัย	ฝึกปฏิบัติ	20 นาที	นำตัวเอง
07.50 - 08.00		ใส่บาตร	- เพื่อปฏิบัติหน้าที่ชาวพุทธ (มารยาท) - เพื่อฝึกการเป็นผู้ให้ (สิ่งที่ควรใส่)	ฝึกปฏิบัติ	10 นาที	ผู้วิจัย

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
08.00 - 09.00		รับประทานอาหารเช้า	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ตัวแทนนักศึกษา
	4	**“ปรับสู่ภาวนา”**	- เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ที่ได้รับการอบรบมาค้นหากิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองและเพื่อนๆ ตามบริบทของนักศึกษาเอง	ผสมผสาน	1 วัน	นักศึกษา
09.00 – 09.10		ธรรมะบันเทิง	- เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ - เพื่อนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	กระบวนการกลุ่ม	10 นาที	ผู้วิจัย
09.10 – 9.40		*กลุ่มกิจกรรมพัฒนาศีล* - “มหัศจรรย์ของชีวิต”	- เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ - เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาศีล	บรรยายประกอบสื่อ	30 นาที	นักศึกษา
9.40 – 10.10		- “ชู้ทางไลน์”	- เพื่อให้เห็นโทษของการประพฤติผิดในกาม กับบุคคลที่มีเจ้าของและผู้ที่มีบุคคลคุ้มครอง - เพื่อให้เห็นคุณค่าของการซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง นำความสุขให้ตนเอง ครอบครัว และสังคม	บรรยายประกอบสื่อ	30 นาที	นักศึกษา
10.10 – 10.30		- “มีสติ มีศีล”	- เพื่อให้เห็นโทษของสุรา และเพื่อให้นักศึกษาเห็นผลดีของการไม่ดื่มสุรา ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทรัพย์	บรรยายประกอบสื่อ	20 นาที	นักศึกษา

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
10.30 – 10.40		พัก	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ		10 นาที	
10.40 – 10.50		ธรรมะบันเทิง	- เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ - เพื่อนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	กระบวนการกลุ่ม	10 นาที	นักศึกษา
10,50 – 11.05		*กิจกรรมกลุ่มพัฒนาปัญญา* - “เพียงรู้เท่าทัน”	- เพื่อให้เรียนรู้การพัฒนาตนเองไม่ให้ตกอยู่ในหลุมพรางชีวิต	สาธิต	15 นาที	นักศึกษา
11.05– 11.25		- “อวัยวะ”	- เพื่อให้คิดแก้ไขปัญหาร่วมกัน - เพื่อให้แสดงออกถึงความเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม	เกมคุณธรรม	20 นาที	นักศึกษา
11.25 – 12.00		- “ปัญหาชวนคิด”	- เพื่อให้นักศึกษาสามารถระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาได้	ระดมสมอง	35 นาที	นักศึกษา
12.00 – 13.00		รับประทานอาหารกลางวัน	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ตัวแทนนักศึกษา
13.00 – 13.20		ธรรมะบันเทิง	- เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ - เพื่อนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	กระบวนการกลุ่ม	20 นาที	นักศึกษา

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
13.20 – 14.00		- “โต้วาทีฮาเฮ”	- เพื่อให้นักศึกษาฝึกวิธีคิดแบบด้านบวก– ด้านลบ คิดแบบเห็นคุณ-โทษ คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม	โต้วาที	40 นาที	นักศึกษา
14.00 – 14.10		ธรรมะบันเทิง	- เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ - เพื่อนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	กระบวนการกลุ่ม	10 นาที	นักศึกษา
14.10 – 14.30		- “การจัดระดับความเหมาะสมของเว็บไซต์”	- เพื่อให้ฝึกวิธีคิดแบบแยกแยะ - เพื่อให้เรียนรู้การจัดระดับความเหมาะสมของเว็บไซต์	บรรยายประกอบสื่อ + ฝึกปฏิบัติ	20 นาที	นักศึกษา
14.30 – 14.55		*กลุ่มกิจกรรมพัฒนาสมาธิ* - “ชีวิตออกแบบได้”	- เพื่อให้ตระหนักถึงความเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความประมาทในความตาย - เพื่อให้ตระหนักถึงการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท	บรรยายประกอบสื่อ	25 นาที	นักศึกษา
14.55 – 15.30		- “สติในชีวิตประจำวัน”	มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษารู้ เข้าใจ และฝึกสติในชีวิตประจำวันได้ ทั้งในการเดิน นั่ง นอน เป็นต้น	สาธิต + ฝึกปฏิบัติ	35 นาที	นักศึกษา
15.30 – 16.00		พักผ่อนตามอัธยาศัย	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ - เพื่อบันทึกกิจกรรมที่ทำช่วงบ่าย		30 นาที	นำตัวเอง

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
16.00 – 16.30		บำเพ็ญประโยชน์	- เพื่อให้ทำความสะอาดสถานที่ภายในวัด เช่น กวาดใบไม้ ลานวัด เจดีย์ ล้างห้องน้ำ เก็บขยะ ถูศาลา รดน้ำต้นไม้ ฯ	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
16.30 – 17.00		สรีระกิจ	- เพื่อเข้าสู่ที่พัก / อาบน้ำ ทำกิจธุระส่วนตัว - เพื่อเรียนรู้การอยู่อย่างพึ่งพากัน	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
17.00 – 18.00		รับประทานอาหารเย็น	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ตัวแทนนักศึกษา
18.00 - 18.30		พัฒนาจิต	- เพื่อสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย - เพื่อฝึกสมาธิด้วยการสวดมนต์	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	พระสงฆ์
18.30 – 19.30		“แสงเทียนแห่งสัจจอธิษฐาน”	- เพื่อให้นักศึกษาได้ตั้งสัจจอธิษฐานในการทำความดี	ฝึกปฏิบัติ	1 ชั่วโมง	ผู้วิจัย
19.30 – 20.00		ทำแบบประเมิน	- เพื่อให้บันทึกกิจกรรมที่ทำช่วงค่ำ - เพื่อให้เขียนบันทึกประจำวัน	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
20.00 – 22.00		ธรรมราตรี	- เพื่อประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ - เพื่อร่วมวางแผนปฏิบัติการในวงจรถัดไป - แยกย้ายพัก/นอน	ฝึกปฏิบัติ	2 ชั่วโมง	ผู้วิจัย

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
15 เม.ย. 58						
06.00 – 06.15		ตื่นนอน / สรีระกิจ	- เพื่อให้รู้ถึงประโยชน์ของเวลา, ชีวิต	ฝึกปฏิบัติ	15 นาที	นำตัวเอง
06.15 – 06.30		ธรรมสวัสดี	- เพื่อให้ได้ชื่นชมธรรมชาติยามเช้า - เพื่อให้รู้วิธีการหายใจที่ถูกต้อง และโยคะ	ฝึกปฏิบัติ	15 นาที	ผู้วิจัย
06.30 – 08.00		เบิกบานจากการตื่นรู้	- เพื่อฝึกการปฏิบัติธรรมตามอัธยาศัย	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
08.00 – 08.30		ทำบุญ	- เพื่อปฏิบัติหน้าที่ชาวพุทธ (มารยาท) - เพื่อทำบุญเนื่องในวันสงกรานต์ - เพื่อกราบลาเจ้าอาวาสวัด	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	ผู้วิจัย
08.30 - 09.00		รับประทานอาหารเช้า	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	ตัวแทนนักศึกษา
	5	**“ปันความสุข”**	- เพื่อให้นักศึกษาแบ่งปันความสุขให้แก่สังคม โดยการบำเพ็ญประโยชน์ด้วยกิจกรรมจิตอาสา	ฝึกปฏิบัติ	1 วัน	นักศึกษา
09.00 -11.30		- “ซ่อมได้”	- เพื่อให้ได้ใช้ความรู้ความสามารถด้านช่างของตนเอง สร้างประโยชน์ให้กับสังคม (วัด) โดยการตรวจสอบและซ่อมบำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้าภายในวัด	ฝึกปฏิบัติ	2.30 ชม.	นักศึกษา
09.00 -11.30		- “สะอาดได้”	- เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการทำประโยชน์ให้กับสังคม (วัด) โดยการทำความสะอาดศาลา พัดลมและสิ่งต่างๆ ภายในศาลาวัด	ฝึกปฏิบัติ	2.30 ชม.	นักศึกษา

วัน/ เวลา	วงจรที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เวลาที่ใช้	ผู้นำกิจกรรม
09.00 -11.30		- “สว่างได้”	- เพื่อให้นักศึกษาได้ใช้ความรู้ความสามารถของตน สร้างประโยชน์ให้กับสังคม (วัด) โดยการตรวจสอบระบบไฟฟ้า และซ่อมบำรุงไฟฟ้าภายในวัด	ฝึกปฏิบัติ	2.30 ชม.	นักศึกษา
11.30 – 12.00		เก็บสัมภาระ	- เพื่อเก็บสัมภาระเตรียมกลับ เพื่อทำความสะอาดห้องพักเพื่อส่งคืน		30 นาที	นำตัวเอง
12.00 – 12.30		รับประทานอาหารกลางวัน	- เพื่อให้รู้คุณค่าของอาหารแต่ละมื้อ - เพื่อให้รู้กติกาในการรับประทานอาหาร - เพื่อให้ตระหนักถึงการไม่คำนึงต่อการบริโภค	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	ตัวแทนนักศึกษา
12.30 - 13.00		พักผ่อนตามอัธยาศัย	- เพื่อคลายอิริยาบถ, ดื่มน้ำ, เข้าห้องน้ำ - เพื่อให้บันทึกกิจกรรมที่ทำช่วงเช้า	ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	นำตัวเอง
13.00 – 13.10		ธรรมะบันเทิง	- เพื่อเตรียมความพร้อมนำสู่กิจกรรมหลักและคลายอิริยาบถเปิดใจรับสิ่งดีๆ - เพื่อนำความบันเทิงมาผสมผสานกับคุณธรรม	กระบวนการกลุ่ม	10 นาที	นักศึกษา
13.10 – 13.40		กิจกรรมอำลาค่าย - ต้นไม้แห่งชีวิต	- เพื่อให้เปิดใจต่อเพื่อน วิทยากร และกิจกรรมในค่าย	กระบวนการกลุ่ม	30 นาที	นักศึกษา
13.40 – 14.00		ธรรมสายันต์	- เพื่อประชุมสะท้อนผลการปฏิบัติ	ฝึกปฏิบัติ	20 นาที	ผู้วิจัย
			- สรงน้ำพระพุทธรูป / แยกย้ายกลับ			

ภาคผนวก จ
ประมวลภาพกิจกรรม

ประมวลภาพกิจกรรม






กิจกรรมเตรียมความพร้อมด้านการสร้างสัมพันธ์






กิจกรรมเตรียมความพร้อมด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิจัยและการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

กิจกรรมในค่ายคุณธรรม

11-15 เมษายน 2558 ณ วัดโชติกุลสุวรรณาราม










กิจกรรม “ปลุกให้ตื่น”










กิจกรรม “ปั้นแต่งศรัทธา”











กิจกรรม “ปลูกปัญญา”











กิจกรรม “ปรับสู่ภาวนา”










กิจกรรม “ปันความสุข”










กิจวัตรประจำวัน



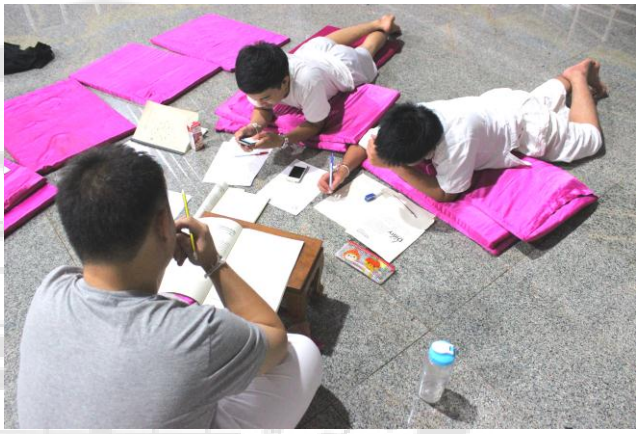







กิจวัตรประจำวัน





กิจวัตรประจำวัน










ร่วมทำบุญเนื่องในวันสงกรานต์









กิจกรรมอำลาค่าย

ภาคผนวก ฉ
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างตัวแปรในโมเดลสุขภาวะทางปัญญา (IWS-26)

	Aa4	Ab5	Ac5	Ad2	Ad3	Ae1	Ae3	Ae4	Ae5	Ba2	Ba3	Ba4	Ba5	Bb3	Bb5	Bc2	Bc5	Bd3	Be2	Be5	Ca1	Cb2	Cb3	Cc4	Cc5	Cd4
Ab5	.441***																									
Ac5	.227**	.267***																								
Ad2	.314***	.342***	.317***																							
Ad3	.372***	.264**	.248**	.264**																						
Ae1	.272***	.309***	.267***	.246**	.212**																					
Ae3	.214**	.249**	.137*	.270***	.200**	.479***																				
Ae4	.264**	.323***	.232**	.300***	.157**	.276***	.295***																			
Ae5	.326***	.253**	.403*	.486***	.130*	.395***	.381***	.286																		
Ba2	.074	.140*	.237**	.225**	.309***	.226**	.285***	.144*	.327***																	
Ba3	.099	.193**	.325***	.099	.291***	.142*	.042	.047	.109	.315***																
Ba4	-.110	.085	.108	.122	.096	.058	.225**	.006	.133	.270***	.265**															
Ba5	.095	.182*	.261**	.175**	.340***	.136*	.073	.156*	.121	.260**	.329***	.327***														
Bb3	.065	.150*	.102	.045	.347***	.193**	.070	-.066	.012	.367***	.341***	.253**	.395***													
Bb5	-.018	.214**	.329***	.187*	.265***	.242**	-.016	.062	.169	.405***	.554***	.329**	.421***	.421***												
Bc2	.236**	.230**	.029	.114	.288***	.347***	.147*	.132	.016	.178*	.330***	.120	.408***	.408***	.322***											
Bc5	.006	.152**	.157*	.192**	.159**	.256**	.104	.132	.192*	.204**	.322***	.260**	.385***	.385***	.485***	.285***										
Bd3	.217**	.281***	.187*	.202**	.281***	.353***	.197**	.100	.215**	.331***	.373***	.118	.412***	.412***	.378***	.455***	.373***									
Be2	.097	.138*	.278***	.172*	.171**	.137*	.103	.072	.226**	.427***	.432***	.169*	.260***	.317***	.366***	.258***	.182*	.461***								
Be5	-.088	.198**	.183*	.084	.200**	.125	-.028	-.081	.030	.221**	.458***	.364***	.272***	.371***	.618***	.171*	.399***	.225**	.328***							
Ca1	.172*	.350***	.254**	.313***	.263**	.311***	.501***	.361***	.339***	.212**	.066	.297***	.237**	.079	.124	.087	.105	.145*	.096	.106						
Cb2	.023	.171*	.248**	.136*	.138*	..263**	.312***	.228**	.242**	.108	-.070	.231**	.113	.161*	.101	-.009	.174*	.015	.051	.144*	.484***					
Cb3	.073	.150*	.213**	.146*	.124	.121	.281***	.292***	.233**	.058	.016	.158*	.101	-.030	.005	-.125	.028	.017	.130	.083	.370***	.545***				
Cc4	-.021	.195**	.085	.031	.087	.138*	.184*	.199**	.127	.088	-.137*	.175*	.077	.006	-.040	-.037	-.013	.008	.015	-.079	.338***	.586***	.471***			
Cc5	.201**	.244***	.198**	.222**	.218**	.138*	.315***	.410***	.235	.163*	-.032	.179*	.066	.025	.001	-.058	.029	-.030	.062	.012	.406***	.463***	.438***	.384***		
Cd4	.086	.042	.184*	.196**	.190**	.222**	.285***	.172*	.228	.123	.054	.221**	.281***	.256***	.065	.035	.203**	.165*	.136*	.058	.302***	.560***	.439***	.292***	.322***	1
Mean	2.71	3.25	4.36	3.57	3.77	3.83	3.18	3.13	3.85	4.16	4.85	4.19	4.88	4.77	4.64	4.99	4.79	4.83	4.01	4.51	3.16	3.25	2.42	2.85	2.37	3.33
SD.	1.143	1.183	1.322	1.363	1.178	1.348	1.232	1.249	1.389	.970	.781	1.109	.768	.706	.762	.827	.813	.814	.882	.903	1.248	1.275	1.177	1.157	1.020	1.303

Bartlett's Test of Sphericity = 1.397E3 P = .000 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = 0.831 * Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed) *p≤ .05 ** p≤ .01 ***p≤ .001

ภาคผนวก ช
เอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย



ที่ ศธ 0519.12/ ๑๐๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถนนสุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศักดิ์สายันต์ ไยสามเสน

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษา ในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา"โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีดัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ในหัวข้อเรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" ในระหว่างภาคเรียนที่ 2/2557 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จังหวัดเชียงใหม่

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 095-685-9018



ที่ ศธ 0519.12/ว030

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

24 เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

เรียน อาจารย์ ดร.ประทีป พืชทองหลาง

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษา ในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา"โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ในหัวข้อเรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" ในระหว่างภาคเรียนที่ 2/2557 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จังหวัดเชียงใหม่

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 095-685-9018



ที่ ศธ 0519.12/ 3021

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

24 เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

เรียน อาจารย์ระพี แสงสาคร

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษา ในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา"โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ในหัวข้อเรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" ในระหว่างภาคเรียนที่ 2/2557 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จังหวัดเชียงใหม่

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 095-685-9018



ที่ ศธ 0519.12/ 2054

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

23 เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญพระคุณเจ้าเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์พระคุณเจ้าเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวพิณนภา หมวกยอด และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 095-685-9018



ที่ ศธ 0519.12/2959

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

24 กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (วังน้อย)

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญสรีดับ และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด IWM (Intellectual Well-being Measuring Instrument)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082-616-4459



ที่ ศธ 0519.12/๒๐๕๒

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

23 เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ว่าที่ร้อยตรี ดร.มนัส บุญประกอบ

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวพิณนภา หมวกยอด และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 095-685-9018



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/2053 วันที่ 23 เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ฐาศุกร์ จันประเสริฐ และ อาจารย์ ดร.บริสรา พึ่งโพธิ์สภ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นางสาวพิณนภา หมวกยอด และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 095-685-9018

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/2950 วันที่ 24 กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตับ และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด IWM (Intellectual Well-being Measuring Instrument)

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวพิณนภา หมวกยอด และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082-616-4459



ที่ ศธ 0519.12/๒๐๕๖

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๖ เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ระพี แสงสาคร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นางสาวพิณนภา หมวกยอด และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 095-685-9018



ที่ ศธ 0519.12/๑๙๕๒

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อิสระ บุญญะฤทธิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด IWM (Intellectual Well-being Measuring Instrument)

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นางสาวพิณนภา หมวกยอด และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082-616-4459



ที่ ศธ 0519.12/ 2952

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

29 กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด IWM (Intellectual Well-being Measuring Instrument)

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวพิณนภา หมวกยอด และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082-616-4459



ที่ ศธ 0519.12/ ๑๙๕๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ดร.ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด IWM (Intellectual Well-being Measuring Instrument)

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวพิณนภา หมวกยอด และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082-616-4459



ที่ ศธ 0519.12/ 1955

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

24 กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เขตพื้นที่เชียงใหม่

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ เพื่อขอให้ตอบแบบวัดเรื่องสุขภาวะทางปัญญา (Intellectual well-Being Measuring Instrument : IWM) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ ในระหว่างเดือนสิงหาคม – กันยายน 2557

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวพิณนภา หมวกยอด ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082-616-4459



ที่ ศธ 0519.12/2958

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

29 กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีดับ และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่คณะเภสัชศาสตร์ คณะพยาบาล และคณะเทคนิคการแพทย์ เพื่อขอให้ตอบแบบวัดเรื่องสุขภาวะทางปัญญา (Intellectual well-Being Measuring Instrument : IWM) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 สาขาวิชาคณะเภสัชศาสตร์ คณะพยาบาล และคณะเทคนิคการแพทย์ ในระหว่างเดือนสิงหาคม – กันยายน 2557

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวพิณนภา หมวกยอด ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082-616-4459

ที่ ศธ 0519.12/2956

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

24 กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นายกสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม เป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่คณะบริหารรัฐกิจ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อขอให้ตอบแบบวัดเรื่องสุขภาวะทางปัญญา (Intellectual well-Being Measuring Instrument : IWM) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 คณะบริหารรัฐกิจ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น ในระหว่างเดือนสิงหาคม – กันยายน 2557

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวพิณนภา หมวกยอด ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082-616-4459

สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย
ASSOCIATION OF PRIVATE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THAILAND

๓๒๘ ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๓๕๔-๕๖๘๙-๙๑ โทรสาร. ๐-๒๓๕๔-๕๖๙๑
328 Sri-Ayuthaya Road, Ratchathewi, Bangkok 10400 ,Thailand Tel. 0-2354-5689-91 Fax. 0-2354-5691
http://www.apheit.org

ที่ปรึกษา
ม.ร.ว.ดร.ประกีป ม.ไกรเลงกาด
ดร.ธนู กุลชล
อาจารย์สุรี บูรณสมิต
ดร.วัลลภา สุวรรณดี
รศ.ดร.จิรเดช ศู่สวัดิ์
ผศ.ดร.จันทร์จิรา ว.ชำนาญทอง
ผศ.ดร.ประดิษฐ์ เกโจรังสฤษดิ์
นายกสมาคม
ดร.พรชัย มงคลวนิช
อุปนายก (๑)
ดร.บัญชา เกิดแสง
อุปนายก (๒)
ดร.วิทวัส ศิริเดชกริ ง สัพยสิทธิ์
นายกรับเลือก
รศ.ดร.เสาวณีย์ ไทยกุ่งโวจน์
เลขาธิการ
ผศ.สุรวุธ กิจกุศล
ปฏิคม
ดร.ลดาวุฒิ รุทรัพย์
นายทะเบียน
ผศ.ดร.ชลลดา มงคลวนิช
เหรัญญิก
ดร.มุกดิต บุญประเสริฐ
ประธานฝ่ายหาทุน
อาจารย์ชุติมา ชวลิขุ์
ประธานฝ่ายประชาสัมพันธ์
ผศ.ดร.เฉลียวรัตน์ รุ่งเรืองวิริยะ
ประธานฝ่ายพัฒนาและนวัตกรรมอุดมศึกษา
ดร.รักษ์ พรหมปาฐิก
ประธานฝ่ายวิชาการและประกันคุณภาพการศึกษา
ผศ.ดร.วิรัช เลิศไพฑูรย์พันธ์
ประธานฝ่ายทรัพยากรการเรียนรู้และเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา
ดร.กิตติพัฒน์ สุวรรณเพิน
ประธานฝ่ายกิจการนักศึกษา
ดร.จรรยา พุทธบารมี
กรรมการ
ดร.ธรรมศักดิ์ รุ่งเรือง
ดร.พร ผ้าขาวเทียน
ดร.จักรกฤษณ์ พรมมิมาตร
ดร.เฉลิมโกเกียรติ์ ส.บุญพัฒน์
ดร.ชาลิต หนิ่มมุข
ดร.เสถียร สุวรรณดี
อาจารย์ศาริตน์ วิภาสะกลัด
ดร.ณัฐพล วงศ์ชวลิตกุล
รศ.ดร.วิเชียร ประมวลรัตน์
ดร.มารุจ ศิมาะวัฒนะ

ที่ สอท. 43/2557

29 สิงหาคม 2557

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น

ด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขณะนี้ อยู่ระหว่างดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง " **การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา**" ทั้งนี้ ผู้ทำวิจัยจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถาม นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1- 4 คณะบริหารรัฐกิจ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น

ในการนี้ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนฯ ได้รับความร่วมมือจาก ผศ.สุรวุธ กิจกุศล **รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และเลขาธิการสมาคมฯ** เป็นผู้ตรวจแบบสอบถาม

สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนฯ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรด พิจารณาอนุญาตให้ผู้ทำวิจัยดังกล่าว ได้มีโอกาสเก็บรวบรวมข้อมูลในสถาบันของท่านได้ และหากประสงค์จะทราบรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาประสานงานกับผู้ทำวิจัยโดยตรงทางโทรศัพท์หมายเลข 082-6816-4459 อย่างไรก็ตาม หากท่านเห็นว่าข้อมูลที่ประสงค์จะเก็บนั้น มีผลกระทบต่อการบริหารสถาบัน ท่านจะไม่อนุญาตก็ได้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรวุธ กิจกุศล)
เลขาธิการ

ศูนย์ประสานงานสมาคมฯ
โทรศัพท์ 0-2354-5689-91
โทรสาร 0-2354-5691

ที่ ศธ 0519.12/ล95 ว



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

29 กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น

เนื่องด้วย นางสาวพิณนภา หมวกยอด นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรุฒม์ บุญศรีตัน และ อาจารย์ ดร.พรรณี บุญประกอบ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่คณะบริหารรัฐกิจ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อขอให้ตอบแบบวัดเรื่องสุขภาวะทางปัญญา (Intellectual well-Being Measuring Instrument : IWM) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 คณะบริหารรัฐกิจ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในระหว่างเดือนสิงหาคม – กันยายน 2557

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวพิณนภา หมวกยอด ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 082-616-4459

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล	นางสาวพิณนภา หมวกยอด
วันเดือนปีเกิด	26 เมษายน 2521
สถานที่เกิด	จังหวัดกำแพงเพชร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	309/407 หมู่ 1 ถ.เคียงดอย ต.ช้างเผือก อ.เมือง จังหวัดเชียงใหม่
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์พนักงานมหาวิทยาลัย
สถานที่ทำงาน	สาขาศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่ 50300
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร
พ.ศ. 2544	วท.บ. (จิตวิทยา) เกียรตินิยม คณะมนุษยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พ.ศ. 2548	วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา) คณะมนุษยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่