



# รายงานวิจัยการพัฒนา การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย ปี 2557

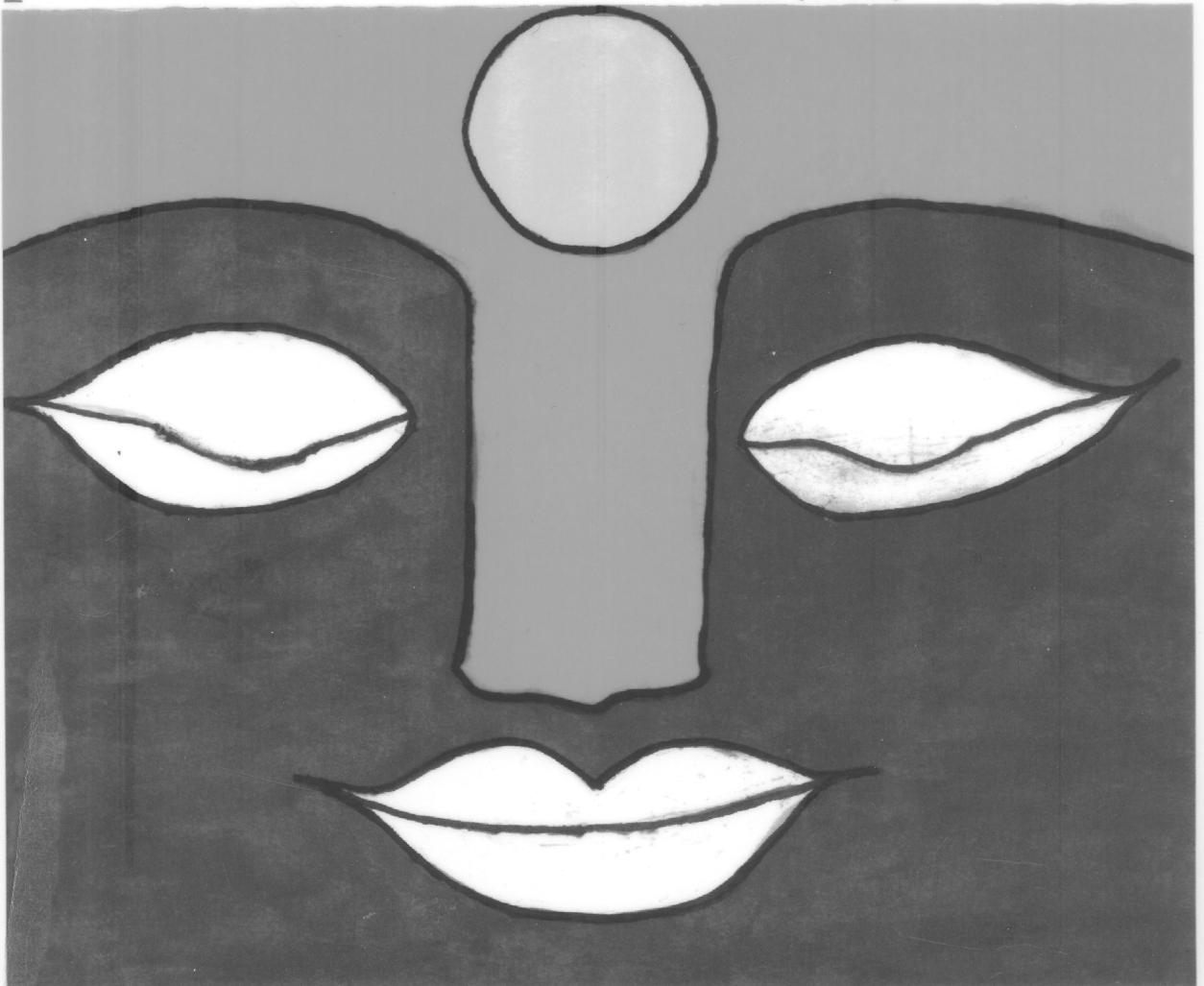
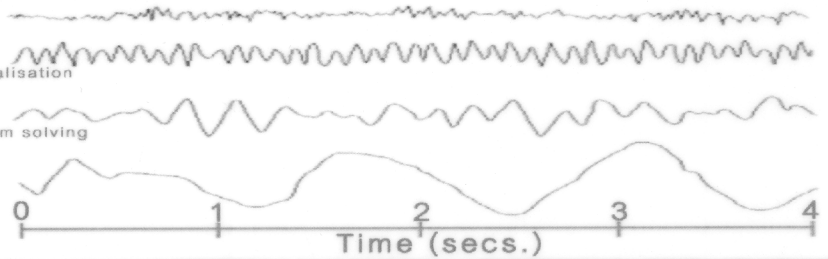
FOUR MAIN BRAINWAVES

Beta 13 - 30 Hz  
awake normal alert consciousness

Alpha 7 - 13 Hz  
Relaxed calm meditation creative visualisation

Theta 3.5 - 7 Hz  
Deep relaxation and meditation problem solving

Delta 0.5 - 3.5 Hz  
Deep dreamless sleep



ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงินงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



# รายงานฉบับสมบูรณ์

## วิจัยการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย ปี 2557

มหาวิทยาลัย ปี 2557

คณะผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรียา แก้วพิมล  
รองศาสตราจารย์สุรียพร กฤษเจริญ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปราณี พงศ์ไพบุลย์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสเพ็ญ ชูนวน  
อุไรรัตน์ หน้าใหญ่

ISBN : 978-616-271-232-6

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2558 จำนวน 30 เล่ม

ดำเนินการโดย : โครงการวิจัยการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย

จัดทำโดย : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ทุนสนับสนุนโดย : เงินงบประมาณแผ่นดินประจำปี พ.ศ. 2557 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ออกแบบปกและจัดรูปเล่ม : อุไรรัตน์ หน้าใหญ่

พิมพ์ที่ : เค กอปปี้

22/24 หมู่ที่ 6 ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 081-5408696

ปรียา แก้วพิมล, สุรียพร กฤษเจริญ, ปราณี พงศ์ไพบุลย์, โสเพ็ญ ชูนวน และอุไรรัตน์ หน้าใหญ่

"รายงานฉบับสมบูรณ์ การวิจัยการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย ปี 2557"

สงขลา, เค กอปปี้, 2558 จำนวน 200 หน้า

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

๓๕๐

เลขที่...	LB3605	ปก4	01/18
Bib Key	423853		
	2 - APR 2018		

## คำนำ

รายงานวิจัย “การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษาพยาบาล” เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ โดยทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมต่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย เนื้อหาประกอบด้วย ความเป็นมาและความสำคัญ การทบทวนวรรณกรรม ระเบียบวิธีวิจัย และผลการวิจัยพบว่า การใช้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาแสดงให้เห็นลักษณะที่แตกต่างกันทั้งจุดเด่นจุดด้อยของนักศึกษาที่เข้าร่วม นำไปสู่การประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมที่เหมือนและแตกต่างกัน กับนักศึกษา ใน 4 ลักษณะ คือ นักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จ นักศึกษาจิตอาสา นักศึกษาผู้มีความเพียรแต่เรียนรู้ช้า นักศึกษาผู้มีสุขภาวะปัญญาดีทั่ว บทเรียนรู้เวทีสาธารณะ รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย และบทสรุปและข้อเสนอแนะ เนื้อหาบทเรียนรู้เหมาะสำหรับอาจารย์ หรือนักศึกษาแกนนำกิจกรรมนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ด้วยข้อจำกัดของเวลาและประสบการณ์ด้านการพัฒนาองค์ความรู้หากมีข้อบกพร่องประการใด คณะผู้วิจัยขอน้อมรับข้อเสนอแนะด้วยความยินดีเพื่อพัฒนาการทำงานด้านสุขภาวะทางปัญญาในโอกาสต่อไป

คณะผู้วิจัย

มกราคม 2558

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ค
สารบัญตาราง (ต่อ)	ง
สารบัญแผนภาพ	จ
สารบัญภาพ	ฉ
บทคัดย่อ	ช
Abstract	ซ
บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	51
บทที่ 4 นักศึกษา “ผู้ใฝ่สำเร็จ”	65
บทที่ 5 นักศึกษา “ผู้นำจิตอาสา”	89
บทที่ 6 นักศึกษาผู้มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่ว	115
บทที่ 7 นักศึกษา “ผู้พากเพียร แต่เรียนรู้ช้า”	127
บทที่ 8 เวทีสาธารณะการเผยแพร่ผลการวิจัย บทเรียนรู้ และการต่อยอด	133
บทที่ 9 รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย	143
บทที่ 10 สรุปลงและข้อเสนอแนะ	153
เอกสารอ้างอิง	157
ภาคผนวก ก ภาพสนามพลังออร่ากลุ่มนักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จ	169
ภาคผนวก ข ภาพสนามพลังออร่ากลุ่มผู้นำจิตอาสา	181
ภาคผนวก ค ภาพสนามพลังออร่านักศึกษาผู้พากเพียรแต่เรียนรู้ช้า	187

## สารบัญญัตราสาร

ตาราง	หน้า
1 ความเที่ยงแบบวัดฉบับ 30 ข้อ ตามสูตรการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	36
2 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาผู้สำเร็จที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ(N=32)	65
3 การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาผู้สำเร็จ (N=32)	68
4 ผลการจัดกิจกรรม 1 การปรับคลื่นสมองด้วยวิธีการบำบัดตนเองด้วยเทคนิคเรกิ	72
5 ผลการจัดกิจกรรม 2 เทคนิคการไคร่ครวญตนเองสู่เป้าหมาย	73
6 ผลการจัดกิจกรรม 3 ฝึกสมาธิผ่านการฟังอย่างตั้งใจ	74
7 ผลการจัดกิจกรรม 4 ฝึกความกรุณาต่อตัวเอง	75
8 ผลการจัดกิจกรรม 5 กายวิภาคแห่งจิต	77
9 ผลการจัดกิจกรรม 6 การฝึกความกรุณาต่อตัวเอง	78
10 ผลการจัดกิจกรรม 7 พลังแห่งปัจจุบันขณะ	78
11 ผลการจัดกิจกรรม 8 การฝึกความกรุณาต่อผู้อื่น	79
12 ผลการจัดกิจกรรม 9 เข้าใจ โลกเข้าใจชีวิต	80
13 ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญาฯรายข้อก่อนและหลังจากเข้าร่วม โครงการ	81
14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาผู้สำเร็จฯก่อนและ หลังเข้าร่วมกิจกรรม	85
15 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มนักศึกษาแกนนำจิตอาสา (N=19)	90
16 การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มนักศึกษาแกนนำจิตอาสา (N=19)	91
17 ผลการจัดกิจกรรม 1 ออร์กับพื้นฐานบุคลิกภาพ	95
18 ผลการจัดกิจกรรม 2 ฝึกความเมตตากรุณาต่อตัวเองและผู้อื่น	96
19 ผลการจัดกิจกรรม 3 เทคนิคการไคร่ครวญตนเองสู่เป้าหมาย	97
20 ผลการจัดกิจกรรม 4 ฝึกสมาธิผ่านการฟังอย่างตั้งใจ	98
21 ผลการจัดกิจกรรม 5 ตำรวจเป้าหมายชีวิต	99
22 ผลการจัดกิจกรรม 6 อย่ำให้ชีวิตถูกลิขิตด้วยวาทกรรม	100

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
23 ผลการจัดกิจกรรม 7 ฝึกสมาธิจดจ่อผ่านกิจกรรมพลังบำบัด	101
24 ผลการจัดกิจกรรม 8 พลังแห่งปัจจุบันขณะ: วิธีชีวิตที่รอการจัดการอย่างลงตัว	102
25 ผลการจัดกิจกรรม 9 พลังแห่งการคิดเชิงบวก	103
26 ผลการจัดกิจกรรม 10 ฝึกความกรุณาต่อตัวเอง	104
27 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายชื่อสุขภาวะทางปัญญานักศึกษาแกนนำจิตอาสาก่อน- หลังเข้าร่วมโปรแกรม	106
28 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาแกนนำจิตอาสาก่อน- หลังเข้าร่วมโครงการ	109
29 ข้อมูลทั่วไปของผู้กลุ่มนักศึกษาผู้มีสุขภาวะปัญญาดีทั่ว (N=9)	115
30 การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด (N=9)	117
31 สุขภาวะทางปัญญานักศึกษาผู้มีสุขภาวะปัญญาดีทั่วก่อนการถอดบทเรียนใน โครงการ (N=9)	119
32 ผลการจัดกิจกรรม 1 ฝึกสมาธิผ่านการฟังอย่างตั้งใจ	122
33 ผลการจัดกิจกรรม 2 การใคร่ครวญชีวิต	123
34 ผลการจัดกิจกรรม 3 การใคร่ครวญชีวิต: สำรวจเป้าหมาย ต้นทุน อ้อมกอดแห่งชีวิต	124
35 ผลการจัดกิจกรรม 1 การปรับคลื่นสมองด้วยการบำบัดตนเองด้วยเทคนิคเรกิ	128
36 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาเข้าร่วมเวทีสาธารณะ 3 สถาบัน (N=59)	135
37 การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาที่เข้าร่วมเวทีสาธารณะ 3 สถาบัน (N=59)	137
38 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญารายชื่อนักศึกษาผู้เข้าร่วมเวทีสาธารณะ 3 สถาบัน (N=59)	138

## สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย	7
2	แสดงกายวิภาคสมองที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางปัญญา	37
3	คลื่นสมองในสภาวะผ่อนคลายระดับลึก	42
4	วงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์	47
5	เปรียบเทียบสนามพลังออรัลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม	129
6	รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย	144

## สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
1 ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จก่อนเข้าร่วมโครงการ (N=32)	69
2 ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จหลังเข้าร่วมโครงการ (N=20)	69
3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายข้อสุขภาวะทางปัญญานักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จ ก่อน-หลัง เข้าร่วมโปรแกรม	70
4 ร้อยละรายด้านสุขภาวะทางปัญญาที่มีคะแนนสูงเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม	71
5 สืออรั่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมวิจัยของนักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จ (N = 34)	84
6 เปรียบเทียบสี่สนามพลังอรั่า ก่อน – หลัง ของนักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จ (N = 20)	84
7 ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาแกนนำจิตอาสาก่อนเข้าร่วม โครงการ (N=19)	92
8 สืออรั่าก่อนเข้าร่วมของกลุ่มนักศึกษาแกนนำจิตอาสา (N = 20)	93
9 กราฟแท่ง เปรียบเทียบสืออรั่า ก่อน-หลัง ของนักศึกษาแกนนำจิตอาสาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย (N = 10)	94
10 คะแนนสุขภาวะทางปัญญา รายข้อภายหลังเข้าร่วมโครงการของนักศึกษาแกนนำจิตอาสา (N= 13)	105
11 ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาก่อนเข้าร่วม โครงการของนักศึกษาผู้มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่ว (N=9)	119
12 สืออรั่าของกลุ่มผู้มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่วก่อนเข้าร่วมกิจกรรมวิจัย (N = 6)	121
13 การเปรียบเทียบร้อยละรายด้านสุขภาวะทางปัญญา ก่อน-หลังของนักศึกษาผู้พักพิงแต่เรียนรู้อั่า	130
14 ร้อยละรายด้านสุขภาวะทางปัญญาที่มีคะแนนสูงเพิ่มขึ้นของนักศึกษาผู้พักพิงแต่เรียนรู้อั่า	130
15 สุขภาวะทางปัญญานักศึกษาที่เข้าร่วมเวทีสาธารณะ 3 สถาบัน	138



## บทคัดย่อ

การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษามีเป้าหมายคือการพัฒนาด้านปัญญาและการตื่นรู้ทางจิตของบุคคล การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง ปรัชญาพุทธศาสนา และแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนตุลาคม 2556 ถึงเดือนตุลาคม 2557 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 61 ราย เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1. โปรแกรมกิจกรรม คือ การปรับคลื่นสมองโดยวิธีการบำบัดตนเองด้วยเทคนิคเรกิ การสำรวจภายในโคร์ครวญชีวิต การฝึกสมาธิด้วยการฟังอย่างตั้งใจ การฝึกความกรุณาต่อตนเอง การรู้จักกายวิภาคแห่งจิต การฝึกความกรุณาต่อผู้อื่น พลังแห่งปัจจุบันขณะ การเข้าใจวาทกรรม และเข้าใจชีวิตมนุษย์และความทุกข์ และ 2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัยโดยใช้แนวคิดพุทธศาสนา เครื่องไปโอพีดีแบควัดสนามพลังออร่า การสนทนากลุ่มย่อย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ บรรยาย สถิติที่คู่ และวิเคราะห์เนื้อหา ผู้ร่วมวิจัยร่วมตรวจสอบผล และกระบวนการวิจัยมีการพิทักษ์สิทธิผู้ร่วมวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนต่อเนื่อง คือ 1) รู้จักนักศึกษามหาวิทยาลัย 4 แบบ 2) การใช้เรกิบำบัดตนเองสนับสนุนแนวคิดวิทยาศาสตร์จิต-สมอง 3) กิจกรรมเรียนรู้สุขภาวะปัญญา 4 มิติ 4) การโคร์ครวญเพื่อค้นหาสังขธรรม 5) การฝึกสะท้อนคิดซ้ำจนกลายเป็นอุปนิสัยแห่งจิต และ 6) บรรลุคุณลักษณะนักศึกษาผู้มีสุขภาวะปัญญา “รู้ตัว รู้เป้าหมาย รู้ใช้ชีวิต และรู้คิดถึงผู้อื่น” การทดสอบสถิติที่พบว่าคะแนนสุขภาวะทางปัญญาหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัยเหมาะสำหรับเป็นแนวทางแก่อาจารย์ นักศึกษาแกนนำ ที่ประยุกต์รูปแบบสู่การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมในชั้นเรียนเพื่อกระตุ้นพัฒนาด้านสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษาทั่วไป

## Abstract

The important purpose of higher education is to increase one's ideas of wisdom and enlightenment in mind. The aim of this action research was to develop the spiritual health promotion model of university student. The researchers applied brain science concept, Buddhist philosophy, and the experiential learning to design the learning activities. The research was conducted from October, 2013 to October, 2014. The participants were sixty-one university students. The instruments consisted of two components: 1). Program activities which consisted of nine sub-activities include self-Reiki healing technique to rebalance brain wave, exploring inner self and contemplative on life, meditation through deep listening, self-compassion practice, knowing the anatomy of spirit, others compassion practice, exploring on social discourses, and make understanding on human life and suffering and 2). The instruments for data collection included Buddhist based spiritual health of Thai university student's instrument, biofeedback of human aura monitoring, and focus group discussions. Data analysis included descriptive statistics, dependent t-test and content analysis. Member check was done to ensure the trustworthiness and protection of human's subjects was approved.

The findings showed that the spiritual health promotion of university student model was composed of six continuing steps. These include: 1) knowing the 4 types of university student, 2) Using self-Reiki practice to support the science of mind-brain, 3) learning from four spiritual health dimensions' activities, 4) contemplation for seeking truth, 5) redoing reflection for transformation the mind to the state of habitual tendency, 6) engaging the qualified spiritual health: knowing ones' self, knowing one's goal, knowing how to live life, and knowing to care for others. T-test showed that the post-test score of spiritual health of participant was significantly higher than pre-test score. The spiritual health promotion model can be used as a guideline for teacher or student leader to apply in extra-curricular activity or classroom to provide spiritual health development of university student.

## บทที่ 1

### ความเป็นมาและความสำคัญ

สุขภาวะทางปัญญาเป็นรากฐานและเงื่อนไขสำคัญที่จะส่งผลต่อเนื่องถึงสุขภาวะทางกาย-จิตและสังคมโดยรวมบุคคลที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะมีคุณลักษณะของความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น (มูลนิธิสุขภาพไทย, 2554) ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ท่ามกลางความทุกข์ คนมีปัญญาก็แสวงหาความสุขได้” สะท้อนให้เห็นว่าหากบุคคลมีปัญญาสามารถจัดการเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างดี และมีความสุข สุขภาวะทางปัญญาเป็นที่มาของความสุขด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพราะพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลล้วนเริ่มมาจากความคิด ความเห็น และความเชื่อ หากความคิด ความเห็นและความเชื่อประกอบไปด้วยปัญญา ใจที่มีปัญญาจะเข้าใจความจริงของชีวิตและโลก เมื่อเผชิญเหตุการณ์ย่อมไม่กระเพื่อมหวั่นไหวไปกับความผันผวนรอบตัว ช่วยให้บุคคลใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล และตั้งอยู่บนความถูกต้องย่อมส่งผลให้คนมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดีงาม และนำไปสู่ความสุข (พระไพศาล วิสาโล, 2552: 2553; Dalton, Eberhardt, Braken, & Echol, 2006) การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และเพิ่มพูนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเพื่อนำไปสู่การลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของนักศึกษา (Dennis, Cox, Black, & Muller, 2009)

เป้าหมายสูงสุดของการจัดการศึกษาเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีวัฒนธรรมและจริยธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การทบทวนวรรณกรรมพบว่างานวิจัยในนักศึกษามหาวิทยาลัยมีคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่ในระดับมาก (ภัทรพล, 2554) นักศึกษามีพฤติกรรมสะท้อนการเสียสุขภาวะทางปัญญา ที่พบเห็นได้บ่อยคือ การมีความคิดฆ่าตัวตาย (Taliaferro, Rienzo, Pigg, Miller, & Dodd, 2009) การขาดความเข้าใจตนเอง ขาด

ความมั่นใจในทางที่ถูก ขาดการรับรู้ความจริงในศักยภาพความสามารถของตนในความเป็นมนุษย์ มีจิตสาธารณะและความรู้เท่าทันในบริโณคณิยมลคดง การเสียดสุขภาพะทางปัญญา แสดงออกให้เห็นผ่านรูปแบบของพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (รณภพ และวณะดา, 2547; สุทธิรักษ์ และคณะ, 2551) การสูบบุหรี่ (โกสินทร์, นัทธมน, วิลาลินี, ปรีชา, และยงยุทธ, 2549) การเล่นการพนันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และมีปัญหาสุขภาพจิต (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554) การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่กระทบต่อการเรียน (อุไร, 2546) อย่างไรก็ตามนักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณ์อยู่ในระดับปานกลาง (จันทรา, เนตรนภา, และสมนันทน์, 2555) เป็นต้น การศึกษาในกลุ่มนักศึกษาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สุนันทา (2549) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของนักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาครอบครัวสัมพันธ์ คณะพยาบาลศาสตร์ พบว่า นักศึกษาไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร้อยละ 29.2 มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศร้อยละ 14.7 สูบบุหรี่ร้อยละ 22.6 ดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 61.3 และไม่สวมหมวกนิรภัยเมื่อนั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ร้อยละ 86.3 การศึกษาในช่วง 3 ปี ต่อมา โดยศรัณยา และอำนาจ (2552) พบว่านักศึกษาชายได้เคยทดลองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 70.7 และเบียร์เป็นเครื่องดื่มที่นักศึกษาดื่มมากที่สุด ร้อยละ 56.3 รองลงมาเป็นเหล้าร้อยละ 42.3 ส่วนในพฤติกรรมการสูบบุหรี่แม้กลุ่มนักศึกษาจะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการสูบบุหรี่แต่ในกลุ่มนักศึกษาแพทย์พบการสูบบุหรี่ร้อยละ 0.8 (วิไล-วรรณ และอภิรดี, 2548) มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคโดยเฉพาะการดื่มอัลกอฮอล์ (สุนทรา, 2556) การทบทวนวรรณกรรมในนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยในประเทศไทยเกี่ยวกับความสุขของบัณฑิตบริหารธุรกิจในมุมมองพุทธเศรษฐศาสตร์พบว่าบัณฑิตส่วนใหญ่มีเป้าหมายชีวิตเพื่อคนที่รักและตนเอง และให้ความหมายความสุขที่เน้นคือการมีเงิน การประสบความสำเร็จ และการทำงานที่ชอบ (วรรณ และชนัญญา, 2551) ภาพสะท้อนสุขภาพะทางปัญญาอื่นที่สามารถพบได้จากประสบการณ์ทำงานของผู้วิจัย ในฐานะอาจารย์ด้านกิจการนักศึกษา ได้แก่ นักศึกษามีพฤติกรรม การขโมยมือถือ การเที่ยวกลางคืน การใช้ของฟุ่มเฟือย การพึ่งพาสังคมออนไลน์ที่เกินจำเป็น ฯลฯ นอกจากนี้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป นักศึกษาส่วนหนึ่งอาศัยอยู่ร่วมกับคู่รักในช่วงชีวิตมหาวิทยาลัยและพบว่ามีความขัดแย้งกับคู่รัก (ปัญญา, 2557) ผู้วิจัยตระหนักถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากการเสียดสุขภาพะทางปัญญา

เหล่านี้ และมองเห็นว่าการสร้างความตระหนัก สร้างแนวคิดใหม่ และปรับกระบวนการทัศน์ใหม่ทางด้านสุขภาพให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาจะช่วยป้องกัน และลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมดังกล่าวข้างต้น และจะช่วยให้ นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เพราะเมื่อคนเราเปลี่ยนกระบวนการทัศน์ได้ วิธีชีวิต ตลอดถึงคุณภาพชีวิต และอารยธรรมก็จะเปลี่ยนแปลง เมื่อคนหนึ่งสามารถเปลี่ยนจากมิจฉาทิฐิ เป็นสัมมาทิฐิชีวิตที่ดีงามของส่วนบุคคลและส่วนสังคมก็ได้เริ่มต้นเช่นกัน (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2553)

การมีสุขภาพทางปัญญาเป็นเป้าหมายหลักที่สำคัญของผู้ปฏิบัติในพุทธศาสนา โดยผู้ฝึกปฏิบัติในพุทธศาสนาจำเป็นต้องลงมือปฏิบัติจริงตามขั้นตอนการปฏิบัติอย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสบการณ์ มีการใคร่ครวญประสบการณ์ (พระไพศาล วิสาโล, 2552) การฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันทำให้นักคิดมีการพัฒนาและเรียนรู้แบบสั่งสมจนเกิดเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณลักษณะของการรู้จักตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจชีวิต นำไปสู่การใช้ชีวิตที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (สุมน, 2553) แม้เทคนิคการปฏิบัติในพุทธศาสนาจะมีความหลากหลายแต่มีความเป็นเหตุผลเชื่อมโยง (บุญโรม, อริญญา, และวรรณิ, 2556) และสามารถอธิบายได้ด้วยหลักวิทยาศาสตร์ (Hanson & Mendius, 2009)

การสร้างสุขภาพทางปัญญาหลายรูปแบบ สถาบันการศึกษาต่างมีความพยายามในการพัฒนานักศึกษาผ่านกรอบแนวคิดการสร้างจิตสาธารณะ (วัลลยา, อัจฉรา, วิชัย และศิริยุภา, 2556; อริยา และสุวิมล, 2554) การเรียนรู้แนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญาเน้นกระบวนการเพื่อพัฒนาจิต ได้แก่ การรับฟังรับรู้สิ่งที่ดีงามถูกต้องจากกัลยาณมิตร การคิดอย่างถูกวิธีเพื่อก่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูน และการลงมือปฏิบัติตรงตามจุดมุ่งหมาย การสอนเพื่อนำไปสู่ปัญญามุ่งเน้นให้ผู้เรียนลงมือทำด้วยตนเองและผู้เรียนมีบทบาทร่วมกับผู้สอนในการแสวงหาความจริง (พระธรรมปิฎก, 2552) ทั้งนี้การมีความรู้ทำให้นักคิดมีความตระหนัก จากความตระหนักทำให้เกิดจิตสำนึกที่เป็นที่มาของการมีสติในการกระทำเรื่องราวต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ถูกต้อง (พระไพศาล วิสาโล, 2552) การผ่อนคลายเชิงลึก การฟังธรรมะที่เรียบง่าย และใคร่ครวญอย่างต่อเนื่องช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเติบโตภายใน มีพลังในการเข้าใจชีวิตและเข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้น มีการมองโลก

ด้านบวก การไม่ยึดติด เปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความทุกข์ในการดำเนินชีวิต เช่น การติดอยู่กับโลกออนไลน์ การมีพฤติกรรมบริโภควัตถุ และสามารถใช้ชีวิตปรับตัวกับผู้อื่นได้ดี (ปรีชา, เยาวณี, ทิพมาศ, โสนันม, พิณณา, และอุไรรัตน์, 2554) นอกจากนี้การพัฒนาสุขภาพทางปัญญาสามารถเกิดจาก กิจกรรมจิตอาสาการฝึกดูแลผู้อื่น การตั้งวางพุดคุยด้วยรูปแบบกิจกรรมสุนทรียสนทนา การผ่อนคลายเชิงลึกด้วยพลังบำบัดเรกิ การฟังธรรมะที่เรียบง่ายเหมาะกับคนหนุ่มสาว กิจกรรมเข้าค่ายค้นหาสัจจะจากธรรมชาติ และการบำเพ็ญประโยชน์ให้ชุมชนทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีแรงบันดาลใจที่จะทำกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสังคมต่อเนื่อง (อุไรรัตน์, หนึ่งฤทัย, รัตติยาพร, และอิสริยา, 2554) การมีสุขภาพทางปัญญาเป็นเป้าหมายหลักของผู้ปฏิบัติในพุทธศาสนา ผู้ฝึกปฏิบัติทางพุทธศาสนาต้องลงมือปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดประสบการณ์ ผ่านการเรียนรู้วิถีปฏิบัติที่ถูกต้อง โคร่ครวญอย่างเหมาะสม (พระไพศาล วิสาโล, 2552) การฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันทำให้มีการพัฒนาและเรียนรู้สั่งสมจนเกิดปัญญารู้จักตัวตนของตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจชีวิต รู้จักใช้ชีวิตก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (สุนน, 2553) แม้เทคนิคการฝึกขัดเกลาในพุทธศาสนาจะมีความหลากหลายแต่มีความเป็นเหตุผลเชื่อมโยง (บุญโรม, อรัญญา, และวรรณิ, 2556) สามารถอธิบายด้วยหลักทางวิทยาศาสตร์ (Hanson & Mendius, 2009)

การวิจัยนี้ศึกษาทดลองการพัฒนาารูปแบบการสร้างเสริมการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาที่มีลักษณะเป็นสากล มีความร่วมสมัยใช้แนวทางต่อยอดปัญญาบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ (Chapman cited in Hawks, 1994) กำหนดนิยามสุขภาพทางปัญญาหมายถึงสภาวะการมีความรอบรู้ การจัดการเหมาะสมในชีวิตประจำวันรวมถึงสามารถแยกแยะความดีชั่วนำไปสู่การมีความเมตตา เห็นอกเห็นใจตัวเองและผู้อื่นของนักศึกษามหาวิทยาลัย (Keawpimon, Kritchareon, Chunuan, & Nayai, 2014) ที่มีลักษณะความเป็นสากลร่วมสมัย เป็นการต่อยอดลักษณะทางปัญญาบนพื้นฐานของความเป็นวิทยาศาสตร์อันเป็นความรู้สากล (Chapman cited in Hawks, 1994) งานวิจัยนี้ประยุกต์ใช้แนวคิดวิทยาศาสตร์สมองโดยใช้ศิลปะการบำบัดเหยวยาคลื่นสมองและสนามออร่าด้วยศาสตร์การแพทย์ทางเลือก คือ พลังบำบัดเรกิ ปรัชญาพุทธศาสนา และกิจกรรมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย บทเรียนรู้จากประสบการณ์นำมาใช้เป็นข้อมูลเพื่อ

พัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อสร้างเสริม สุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นกลุ่มนักศึกษาที่มีความสนใจในการพัฒนาตนเองด้านสุขภาวะทางปัญญาด้วยความเชื่อว่าการมีสุขภาวะทางปัญญาจะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติการมองโลก มีการจัดการชีวิตที่ดี นำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตและประสบความสำเร็จในการศึกษาต่อไป ด้วยตระหนักว่านักศึกษามหาวิทยาลัยกำลังอยู่ในกระบวนการพัฒนาให้เป็นบุคคลากรที่มีคุณภาพระดับสูงของประเทศการสร้างสุขภาวะทางปัญญาควบคู่ไปกับการพัฒนาความรู้ความเข้าใจทางวิชาการและวิชาชีพ มีความสำคัญยิ่งเพื่อให้เขาเหล่านี้มีความสามารถในการนำพาสังคมสู่ความถูกต้องดีงามต่อไป

### **วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย**

เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย  
ขอบเขตของโครงการวิจัย

การศึกษาค้นคว้ามีขอบเขตการวิจัยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่เปิดสอน  
ในวิทยาเขตหาดใหญ่

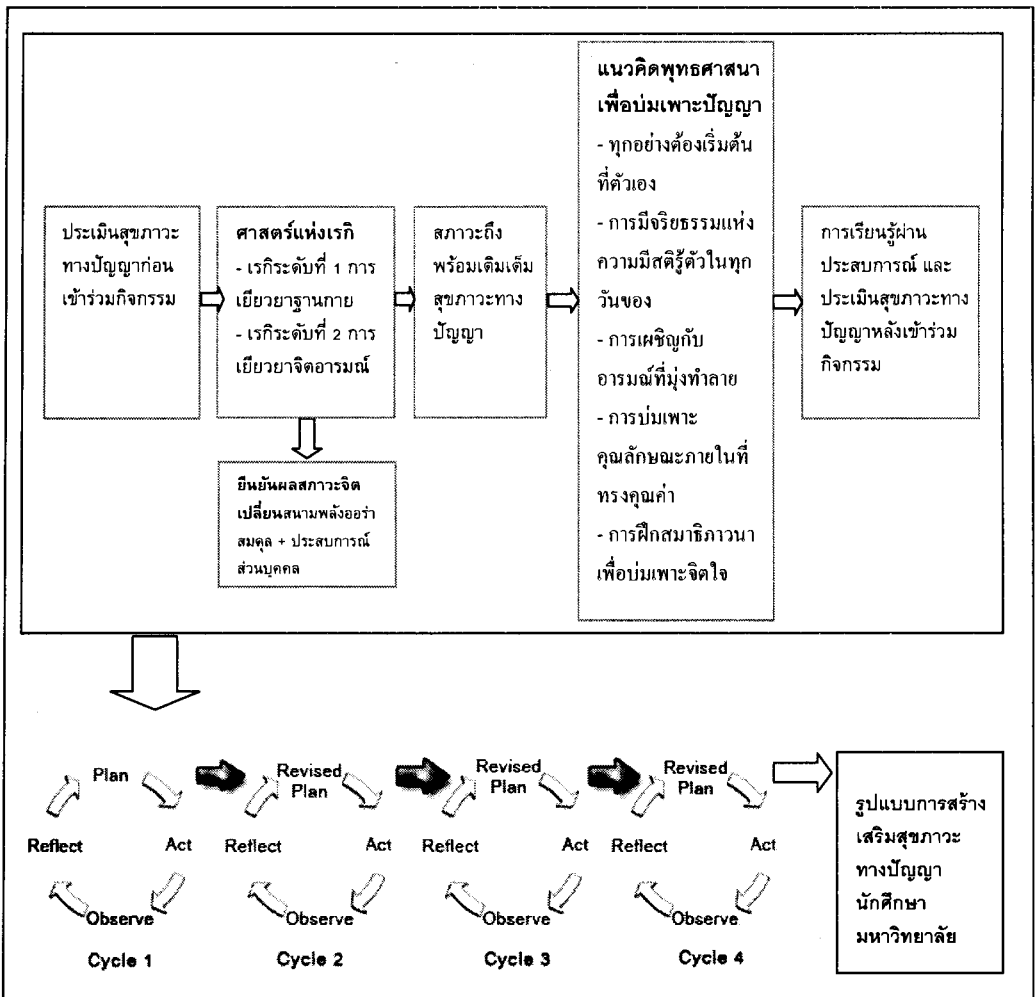
### **กรอบแนวคิดการวิจัย**

การออกแบบชุดกิจกรรมวิจัยนี้ ประยุกต์ใช้จากแนวคิด วิทยาศาสตร์สมอง ปรัชญา พุทธศาสนา และแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์นักศึกษาที่เสียสุขภาวะทางปัญญาจะสะท้อนภาพการรับรู้ตนเองในมิติสุขภาวะทางปัญญา ทั้ง 4 ด้าน มีคะแนนต่ำ คือ การมีจิตใจที่ดีงาม การดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม การจัดการอย่างมีสติ และด้านการใฝ่เรียนรู้ สอดคล้องกับผลการประเมินสนามพลังออร่าแสดงถึงความไม่สมดุลของสนามพลังออร่า เพื่อเป็นการปรับสมดุลของคลื่นสนามพลัง ทีมวิจัยจัดการอบรมพลังบำบัดเพื่อปรับสนามพลังของร่างกายโดยการใช้พลังบำบัดเรกิเยียวยาตนเองเพื่อปรับคลื่นสมอง สภาวะที่ผ่อนคลายช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมอง (Hanson & Mendius, 2009) เมื่อฝึกผ่อนคลายอย่างต่อเนื่องช่วยให้นักศึกษามีการปรับสมดุลร่างกายใหม่ สนามพลังออร่าซึ่งเป็นภาพสะท้อนกระแสจิตและพลังชีวิตมีการปรับที่สมดุล เกิดสภาวะที่พร้อมเพื่อการเรียนรู้ตามกระบวนการพัฒนาที่สนิ่ใหม่ต่อมา ทีมวิจัยประยุกต์ใช้การฝึกศิลปะการสร้างสุขภาวะทางปัญญาตามแนวปรัชญาพุทธศาสนา

(His Holiness Dalai Lama, 2011) คือทุกอย่างต้องเริ่มต้นที่ตัวเองการมีจริยธรรมแห่งความมีสติรู้ตัวในทุกวันของชีวิตการเผชิญกับอารมณ์ที่มุ่งทำลาย การบ่มเพาะคุณลักษณะภายในที่ทรงคุณค่า การฝึกสมาธิภาวนาเพื่อบ่มเพาะจิตใจ (His Holiness the Dalai Lama, 2011) กิจกรรมจัดขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เพราะการปฏิบัติจริงทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เพื่อให้เรียนรู้และเห็นสังขารธรรมผู้วิจัยนำวงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มาใช้เพื่อให้นักศึกษามีแนวทางในการถอดบทเรียนอย่างเป็นรูปธรรม คือการลงมือปฏิบัติเพื่อเกิดประสบการณ์ตรง การสะท้อนผลการปฏิบัติด้วยมุมมองความรู้สึกที่หลากหลาย การสรุปประสบการณ์สู่ทฤษฎีที่เรียนรู้ และการประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้ในสถานการณ์อื่น (Kolb & Kolb, cited in Clark, Threeton, & Ewing, 2010) กิจกรรมประยุกต์ที่จัดได้ช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ให้นักศึกษาได้เติบโตทางปัญญา เกิดสุขภาวะทางปัญญาที่นักศึกษาสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งความรู้สึก ความคิด และการกระทำที่จะส่งการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ พัฒนาความจดจำและจดจ่อ ตลอดจนช่วยให้ความสามารถในการเรียนรู้เพิ่มขึ้นมีสติสามารถควบคุมชีวิต ชีวิตมีความสุข

ทุกขั้นตอนของกิจกรรมจัดขึ้นภายใต้กรอบการวิจัยเชิงปฏิบัติการเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Tripp, 2005) ในระยะพัฒนารูปแบบจะนำร่องการจัดกิจกรรมเป็นสองกลุ่มย่อยและรายบุคคล จัดกิจกรรมรายกลุ่มและรายบุคคลเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาตามกรอบแนวคิดการพัฒนาสนามพลังออร่าด้วยศาสตร์พลังบำบัดเรกิ เพื่อเตรียมความพร้อมของคลื่นสมอง และจัดกิจกรรมบ่มเพาะปัญญาตามแนวพุทธที่มุ่งเน้นให้บุคคลได้ใคร่ครวญตัวเองภายใต้บรรยากาศความสงบและความเป็นกัลยาณมิตรของเพื่อนนักศึกษาที่ประสบปัญหาคล้ายคลึงกัน บทเรียนรู้ของกลุ่มแรกจะนำไปสู่การปรับปรุงรูปแบบในกลุ่มที่สองเพื่อให้ได้ข้อมูลจากการจัดกิจกรรมที่ได้จากการสังเกต สนทนากลุ่ม สัมภาษณ์รายบุคคล จะนำไปสู่การวิเคราะห์และจัดการเกิดรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา และเกิดเป็นคู่มือสำหรับถ่ายทอดเทคโนโลยีทางเลือกสำหรับผู้สนใจเพื่อใช้ต่อไป (ดังรูปที่ 1)





รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

**สุขภาพทางปัญญา** หมายถึง เป็นสภาวะความคิดและพฤติกรรมของบุคคลมีความรู้รอบ มีการจัดการอย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน นักศึกษาสามารถแยกแยะความคิดที่ถูกต้องคือนำไปสู่การมีความเมตตาและเห็นอกเห็นใจตนเองและผู้อื่น (Keawpimon, Kritchareon, Chunuan, & Nayai, 2014)

**รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา** หมายถึง โปรแกรมกิจกรรมที่ประยุกต์แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง ปรัชญาพุทธศาสนา และแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ โปรแกรมนำร่องประกอบด้วยกิจกรรมย่อย คือ การประเมินสุขภาพทางปัญญา การปรับคลื่นสมองด้วยพลังบำบัดเรกิ การสำรวจภายในใคร่ครวญชีวิต การฝึกสมาธิด้วยการฟังอย่างตั้งใจ การฝึกความกรุณาต่อตัวเอง การรู้จักกายวิภาคแห่งจิต พลังแห่งปัจจุบันขณะ การฝึกความกรุณาต่อผู้อื่น การเข้าใจวาทกรรม และการเข้าใจโลกเข้าใจชีวิต เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมประเมินโดยใช้โดยใช้แบบวัดสุขภาพทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย 4 ด้าน (ปรียา, สุรีย์พร, และ โสเพ็ญ, 2557) คือ การมีจิตใจที่ดีงาม การดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม การจัดการอย่างมีสติ และการใฝ่เรียนรู้

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ประยุกต์วิทยาศาสตร์ความสัมพันธ์ของสมองและจิต ปรัชญาพุทธศาสนา และแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมสติปัญญาและการรู้คตินักศึกษามหาวิทยาลัยด้านการรู้เท่าทัน รู้รอบ เกี่ยวกับตนเองและโลกที่แวดล้อม ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เข้าใจตนเอง และมีความกรุณาต่อผู้อื่น ลักษณะกิจกรรมมีความเรียบง่ายในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามบริบทนักศึกษามหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยพัฒนารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยได้ทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปรัชญาพุทธกับการสร้างสุขภาวะทางปัญญาแนวคิดวิทยาศาสตร์สมองและสุขภาวะทางปัญญา และแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ มีรายละเอียดดังนี้

#### 1. ความหมายสุขภาวะทางปัญญา

มีผู้นิยามแนวคิดสุขภาวะทางปัญญาไว้ใกล้เคียงกันดังนี้

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ภาวะที่บุคคลเข้าใจความจริงของชีวิตและโลก ไม่หวั่นไหวกับความเปลี่ยนแปลงที่เข้ามา สามารถใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลบนพื้นฐานแห่งความถูกต้องดีงาม ก่อให้เกิดความสุข (พระไพศาลวิสาโล, 2552: 2553)

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การรู้เท่าทันในด้านดีและชั่ว เข้าใจุมที่เป็นคุณ และโทษด้วยการใช้เหตุผลและคุณธรรม ความรู้เท่าทันมีการต่อ ยอดเป็นความเอื้อเพื่อแผ่แผ่ให้กับสังคม (National Health Commission, 2007)

ในการวิจัยครั้งนี้ได้นิยามสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัยหมายถึง สภาวะของบุคคลแสดงถึงการมีความรู้รอบ มีการจัดการอย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน สามารถแยกแยะความดีชั่วถูกผิดนำไปสู่การมีความเมตตาและเห็นอกเห็นใจตนเองและผู้อื่น (Keawpimon, Kritchareon, Chunuan, & Nayai, 2014) สามารถประเมินได้ใน 4 มิติคือ การมีจิตใจที่ดีงาม การดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม การจัดการอย่างมีสติ และการใฝ่เรียนรู้

## 2. ปรัชญาพุทธกับการสร้างสุขภาวะทางปัญญา

### 1.1 เป้าหมายการฝึกปฏิบัติในพุทธศาสนา

การปฏิบัติทางพุทธศาสนาเป็นแนวทางทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ มีการฝึกจิตใจให้สงบ จนเกิดเป็นปัญญาที่เห็นชอบ รู้แจ้ง (พัฒนา, อรพินทร์ และพรธณี, 2555) การบรรลุอิสรภาพจากการปฏิบัติสามารถเกิดได้กับทุกคนทุกสถานะไม่เพียงแต่นักบวชในพุทธศาสนา เพราะหลักคำสอนพุทธศาสนาเหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม การมีครอบครัว การดำรงชีวิตแบบฆราวาสที่ไม่ใช่นักบวชไม่ได้เป็นอุปสรรคในการบำเพ็ญ ในสมัยพุทธกาลมีกษัตริย์ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่าตัวเขาเองมีภารกิจมากมายต้องรับผิดชอบกิจการต่างๆ และยังไม่สามารถหยุดความต้องการ (pleasure) พระพุทธองค์ได้สอนการฝึกแบบตันตระยาน (tantrayana) ซึ่งเป็นคำสอนที่มุ่งเน้นให้บุคคลได้ฝึกการเปลี่ยนพลังความอยากความต้องการไปสู่วิถีแห่งความหลุดพ้น ยกตัวอย่างคำสอน ร่างกายของคนเราเกิดจากความอยากอันเป็นอารมณ์ทั่วไปของบุคคลที่ยังมีกิเลส การก่อรูปของอัตตาและความอยากทำให้เกิดเป็นคนเป็นร่างกาย การสอนแนวตันตระยานไม่ได้มองสิ่งนี้เป็นด้านลบว่าสกปรก ด้อยค่า เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ แต่กลับยกคุณค่าของร่างกายให้สูง และด้วยร่างกายนี้เราสามารถทำสิ่งดีได้มากมายรวมทั้งปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น ไม่ว่าจะความเป็นจริงร่างกายมาจากไหน คำสอนเน้นย้ำให้เห็นศักยภาพอันยิ่งใหญ่ของการมีกายเนื้อนี้ทำให้เรามีอาหาร เสื้อผ้า เหนือกว่านั้นเรายังมีโอกาสบรรลุความหลุดพ้นด้วยร่างกายนี้ด้วยเช่นกันหากเรารู้ที่จะใช้อย่างถูกต้อง แทนที่จะมองว่าร่างกายเกิดจากความอยากที่จะยิ่งทำให้เกิดความซับซ้อนสับสน ทุกข์ทรมาน การฝึกที่เปลี่ยนทัศนคติการมองแบบนี้ช่วยให้เราให้เห็นสิ่งที่เหนือกว่าในชีวิต (Yeshe, 2001)

เช่นเดียวกับพระภิกษุในนิกายเถรวาทในประเทศไทยที่นำเสนอแนวคิดว่าการเรียนรู้เพื่อสร้างปัญญาคือการสอนให้คนรู้จักคิด (พระไพศาล วิสาโล, 2555) สุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการเรียนที่ทำให้รู้รอบ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน และเรียนรู้เพื่อบรรลุอิสรภาพ (ประเวศ, 2555) ระบบการศึกษา การเรียนรู้แบบพุทธเน้นกระบวนการเรียนรู้จากของจริง มุ่งเน้นให้เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญามี 3 ขั้นตอนคือ 1) การรับฟังรับรู้อะไรที่ดึงดูดต้องจากกัลยาณมิตร 2) การคิดใคร่ครวญอย่างถูกวิธีเพื่อก่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูน และ 3) การลงมือปฏิบัติตรงตามจุดมุ่งหมาย ทั้งนี้การมีความรู้ทำให้

บุคคลมีความตระหนัก จากความตระหนักทำให้เกิดจิตสำนึกที่เป็นที่มาของการมีสติในการกระทำเรื่องราวต่างๆ อย่างมีเหตุผล ถูกต้อง (พระไพศาล วิสาโล, 2552) การฝึกความมีสติตามแนวทางของพุทธศาสนาที่กล่าวมาข้างต้นทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งความรู้สึก ความคิด และการกระทำที่จะส่งผลสุขภาวะในด้านต่างๆ ของบุคคล (Ardath, 1995; Dorcas & Yung, 2003) ที่สะท้อนภาพของการยอมรับตัวเอง การพัฒนาทักษะเชิงสังคม ลดภาวะความกังวลและความซึมเศร้าพัฒนาความจดจำและจดจ่อ ตลอดจนช่วยให้ความสามารถในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น (Rouble, 2006) การมีสติทำให้บุคคลสามารถจัดการเรื่องราวต่างๆ เพื่อดูแลตนเองได้ทำให้เกิดผลดีต่อการทำงานของระบบในร่างกาย การฝึกศิลปะความมีสติช่วยให้บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงสามารถควบคุมชีวิตชีวิตมีความหวังและกล้าหาญที่จะเผชิญเรื่องราว (Delmar et al., 2005) มีพลังแห่งความสร้างสรรค์ (Rajgor, 2004) ตลอดจนเกิดมุมมองใหม่ในการมองตัวเองและสังคมรอบข้าง (Dreaver, 2000) สังคมมีความสันติสุขบุคคลดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย (Haley & Ratliffe, 2006)

สุนน (2553) นำเสนอความเชื่อมโยงของสุขภาวะทางปัญญาเริ่มต้นจากความรู้ (รู้จักตัวเอง รู้จักผู้อื่น รู้จักสิ่งแวดล้อม และบริบททั้งหมด) ของบุคคลซึ่งเป็นองค์รวมของข้อมูล ข่าวสาร ความเข้าใจ และเข้าถึงตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลรู้จริงก็จะเกิดความตระหนักในสิ่งนั้น (การเห็นคุณค่าของตนเองและคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์ทั้งมวล ตระหนักในหน้าที่และบทบาทของตนในฐานะต่างๆ) เมื่อบุคคลเกิดความตระหนักย่อมเกิดจิตสำนึก ความรับผิดชอบที่จะแสวงหาทางเลือกหลากหลายไปสู่สุขภาวะ แนวทางที่แสวงหาต้องเป็นกุศล ใช้ธรรมะเป็นเหตุผลและส่วนประกอบ จิตสำนึกทำให้บุคคลรู้ตัว รู้เขา รู้จักชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลถือเป็นหน้าที่ของตนเองที่จะมีส่วนร่วมในทุกข์สุข แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นในสังคม ก้าวพ้นความสุขส่วนตนไปพร้อมกับความสุขของผู้อื่น ลดความขัดแย้งและเกิดสังคมแห่งสันติ บุคคลที่มีจิตสำนึกจะมีสติ รู้ตัว มีเหตุผลที่จะทำได้อย่างถูกต้องเห็นโลกตามความเป็นจริงนำไปสู่สุขภาวะทางปัญญา

พุทธศาสนามองเรื่องราวปรากฏการณ์ต่างๆ เป็นผลของเหตุปัจจัยมีความสัมพันธ์ กระบวนการทางจิตที่ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างไปตามการปรุงแต่งของจิต สิ่งต่างๆ ถูกรับรู้ว่ามีเกิด ดำรงอยู่ และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทั้งวัตถุและสภาวะจิตของบุคคล การขัด

เกลียดใจเพื่อขจัดความอยากและความรู้จะช่วยให้บุคคลเข้าใจและเห็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ที่จะช่วยลดการยึดติดผูกพันของบุคคลกับสิ่งต่างๆที่ปฏิสัมพันธ์ และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาสุขภาพเป็นสิ่งบ่งบอกถึงมีความสุขภาติ การเป็นอยู่ที่ดี มีสังคมที่มีความสงบปราศจากเครื่องรบกวนจิตใจ มีปัญหาที่จะสามารถเข้าถึงสิ่งที่สูงสุดของศาสนาที่ตนนับถือ (บุญโรม, อริยญา, และวรรณิ, 2556) มีความสัมพันธ์ตรงกับการมีความสุขกาย-จิตที่ดีและเป็นสิ่งเกิดขึ้นในบุคคลมากกว่านัยยะการนับถือศาสนาเพียงอย่างเดียว (Po, 2013)

การปฏิบัติทางพุทธศาสนาเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ พุทธศาสนาเป็นหลักคำสอนแห่งการพิเนิจพิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผล การค้นหาความจริงด้วยตนเอง (ว.วิสุทธิสารี-ปัญญาวัฒน์, 2553) แนวคำสอนได้เสนอว่า หากบุคคลขาดการพิจารณาอย่างใคร่ครวญและตั้งรู้จะทำให้การตัดสินใจในเรื่องราวต่างๆ ผิดพลาด และการดำรงชีวิตขาดความสมดุลดังนั้นเป้าหมายการปฏิบัติคือการบ่มเพาะให้บุคคลมีความตั้งรู้และเข้าใจปรากฏการณ์ของโลกหรือเหตุการณ์อย่างรู้เท่าทัน (Biu, 2007;Kung, 2006) พุทธศาสนาให้กรอบแนวคิดในการดำรงชีวิตครอบคลุมแนวคิดด้านจริยศาสตร์และการปฏิบัติเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของบุคคล เน้นย้ำให้บุคคลใช้ความเพียรเพื่อพัฒนาปัญญาและมีความกรุณาต่อทุกรูปแบบของชีวิต (Harvey, 2006)

ปรัชญาพุทธเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติหลักปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะจิตใจให้ตั้งรู้ประกอบการให้บุคคลยอมรับว่าธรรมชาติเดิมแท้ในจิตใจคือ จิตที่ดีงามและตื่นตัว (Biu, 2007; Kung, 2006) ซึ่งวิถีหลักที่จะช่วยให้บุคคลเกิดประสบการณ์ของการตั้งรู้คือการฝึกหลักศีลเพื่อให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิตและฝึกสมาธิเพื่อให้มีความสงบและเกิดปัญญาที่จะเข้าใจเหตุการณ์ (Biu, 2007; Dhammananda, 1993; Kung, 2006; Payutto, 1995)

โกวินทา (Govinda, 1991) ได้นำเสนอสาระการพัฒนาจิตเพื่อเข้าใจสภาวะเหตุการณ์ต่างๆไว้ในหนังสือ “Buddhist Reflection,” สะท้อนมุมมองปรัชญาพุทธศาสนาที่ควรให้เกิดในกลุ่มผู้ปฏิบัติคือ ความมีสติรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่างๆที่เผชิญในชีวิตและทำให้บุคคลสามารถเข้าถึงสภาวะแห่งการรู้เท่าทันตนเองเพื่อก้าวผ่านสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น คือ ความโกรธ ความโลภ และความหลงการรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ทั้งสามอย่างเกิด

จาก 1) บุคคลมีประสบการณ์เข้าใจวิถีความเป็นไปของโลก (world experience) ที่มีสภาวะแห่งทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์นั้น 2) การวางตัวอยู่เหนือสภาวะทุกข์และตัดสาเหตุที่มาแห่งสภาวะทุกข์นั้น โดยที่การขจัดสาเหตุที่มาแห่งทุกข์จะเกิดได้สมบูรณ์เมื่อบุคคลเกิดประสบการณ์แห่งการก้าวพ้นความไม่มีตัวตน และ 3) การก้าวพ้นความไม่มีตัวตนบุคคลต้องสร้างความเข้าใจและเกิดประสบการณ์ความแบ่งแยกความมีเขามิเรา (duality) ตลอดจนภาวะความมีตัวเรา (ego or self) ไม่มีอยู่จริงวิถีปฏิบัติทั้ง 3 เกิดขึ้นจริงอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา หากสามารถเข้าใจและเกิดประสบการณ์จะช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง แนวปฏิบัติเหล่านี้ได้ถูกนำเสนอผ่านรูปแบบ 3 อย่างคือ หลักศีล สมาธิ และปัญญา เมื่อบุคคลเกิดปัญญาจะช่วยให้สามารถสร้างสมดุลระหว่างมุมมองจากจิตภายในบุคคล (cognitive power) และกฎแห่งความเป็นจริงของชีวิต (laws of real life) ในขณะที่หลักแห่งศีลช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างความเชื่อและการกระทำ ส่วนการจดจ่อหรือสมาธิเป็นความลงตัวระหว่างความรู้สึก ความรู้ และแรงปรารถนาหรือเป็นที่มิแห่งการผสมผสานพลังแห่งความคิดสร้างสรรค์ทั้งหมด (creative powers)

สภาวะทางปัญญาจึงเป็นองค์รวมของความรู้ ความคิด ความดีที่มีสติกำกับตรงกับคำไทยอีกคำ คือ “สติปัญญา” มีความแตกต่างจากเขาวัวปัญญาตรงที่เป็นความรู้จริงรู้แท้ในบุคคลที่มีฐานของคุณธรรม นำพาชีวิตก้าวพ้นจากความมืดและความเขลา เป็นคุณลักษณะภายในที่ต้องฝึกฝนในทางที่ถูกต้องจึงจะเกิดขึ้นในบุคคล (สุนน, 2553) บุคคลต้องทุ่มเทในการพัฒนาสติปัญญาให้เห็นถูกต้องเสียก่อน ทุ่มเทใจให้กล้าแข็ง ว่องไว แจ่มใจ มีประสิทธิภาพ ใช้งานได้คล่องอย่างมีกำลังตั้งมั่นแล้วสภาวะด้านอื่นจะตามมา (ปัญญา, 2550)

เป้าหมายของการปฏิบัติตามหลักปรัชญาพุทธคือ การเปิดโลกทัศน์ให้บุคคลค้นพบเข้าใจปรากฏการณ์ความจริงของสิ่งต่างๆ ก้าวพ้นข้อจำกัดของความไม่รู้ทั้งหลาย เกิดความสุขและการตื่นรู้เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ขจัดรากเหง้าของความทุกข์สู่ความสงบและความบริสุทธิ์ของจิต การเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตอย่างถูกต้องทำให้บุคคลมีความคิดเห็นต่อเรื่องราวต่างๆตามความเป็นจริง ไม่ตัดสิน และมีพฤติกรรมการแสดงออกของเรื่องราวต่างๆ อย่างถูกต้อง ผลแห่งการประพฤติปฏิบัติก็จะมีควมนำพาออกยินดีเกิดขึ้น สภาวะข้างต้นเป็นรูปแบบของการมีปัญญาของบุคคล การมีปัญญาช่วยให้บุคคลสามารถ

จำแนกความจริงและความลวง ความเหมาะสมและความไม่เหมาะสม ความถูกและความผิด ความดีและความชั่ว นำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ใส่ใจต่อชีวิตและสิ่งรอบตัว (Kung, 2006) คำสอนสำคัญที่ปรากฏโดยสรุป (The DaLai Lama, 1966) ได้แก่ 1) อริยสัจสี่ แสดงธรรมที่เมืองวารานาสี รัฐพิหาร ซึ่งเป็นแนวคำสอนหลักของนิกายสาวกยาน (หินยาน) 2) สุนยุดา (Sunyata/Voiding) แสดงธรรมที่เขาอิชกูฏเป็นคำสอนหลักของนิกายมหายาน และ 3) คำสอนตันตระยาน (Tantrayana) มีเทคนิคมากมายในการปฏิบัติเพื่อเข้าใจธรรมะที่ลึกซึ้ง

### ปรัชญาพุทธในพุทธศาสนิกชนทั่วไป

พุทธศาสนิกชนนำเสนอบุคคลที่มีการจัดเกลาจิตว่ามีความรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ปัญญาบรรลุอิสระภาพ (ประเวศ, 2551) ลักษณะผู้มีสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ มีความมุ่งมั่น ทุ่มเท มองโลกในแง่ดี ยอมรับและให้อภัย มีพลังแห่งการเรียนรู้กล้าหาญอ่อนน้อมถ่อมตน (นงเยาว์ และคณะ, 2552) เป็นสภาวะที่มีความพร้อมที่จะเปิดตัวเองให้เกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา พร้อมทั้งจะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อเข้าสู่ในสภาวะปกติ (พงศเทพ, 2555) มีความคิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบ (นงเยาว์ และคณะ, 2552) ช่วยให้เกิดทางเลือกใหม่ในชีวิต (อารยา และคณะ, 2552) สามารถประสานความแตกต่าง

1. พอเพียง (นงเยาว์ และคณะ, 2552) เป็นภาวะที่บุคคลสามารถพึ่งพาตัวเองได้ บนพื้นฐานความเคารพและไม่เบียดเบียน (พงศเทพ, 2555) ยึดถือความจริง/ความถูกต้องเป็นใหญ่ (พงศเทพ, 2555) สติปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงยกให้เป็นอันดับหนึ่งของอริยมรรคทั้ง 8 คือ สัมมาทิฐิ เป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของสุขภาวะเพราะถ้าเห็นถูก คิดถูก ก็จะตั้งจิตตั้งใจไว้ถูก นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติถูก บริโภคอย่างถูกต้องจนบรรลุถึงสุขภาวะอย่างที่สุดทางกาย ทางใจ และทางปัญญา (บัญญัติ, 2550) เป็นภาวะความเห็นชอบ นำไปสู่ประโยชน์เกื้อกูลอย่างไม่เลือกปฏิบัติ ยึดถือความจริง/ความถูกต้องเป็นใหญ่ มีความไวละเอียดย้อนต่อสิ่งรอบตัวที่มาสัมผัส/กระทบ (พงศเทพ สุธีระวุฒิ, 2555) มีความเมตตา กรุณา อยากร่วมเหลือ (นงเยาว์ และคณะ, 2552) ช่วยเหลือสังคม (พงศเทพ, 2555) เป็นความอดทนความเอื้ออาทร ความกรุณาจะไม่เกิดหากบุคคลมีความโกรธ ความเคียด ความรู้สึกผิด และความหลงทะนงตน (อารยา และคณะ, 2552) ความรักที่ไม่มีการตัดสินและปราศจาก



เงื่อนไข (อารยา และคณะ, 2552) เป็นมิตร เป็นกันเอง เข้าถึงได้ง่าย (นงเยาว์ และคณะ, 2552) ช่วยให้วัตถุประสงค์การทำงานส่วนตัวและกลุ่มประสบความสำเร็จ (อารยา และคณะ, 2552) รับผิดชอบ (นงเยาว์ และคณะ, 2552) เป็นการเข้าถึงการมีจริยธรรมและจรรยาบรรณ (พงศ์เทพ, 2555) ยืดหยุ่น ปรับตัวง่าย เคารพในศักดิ์ศรีผู้อื่น จัดการควบคุมอารมณ์ได้ อุดทน (นงเยาว์ และคณะ, 2552) เป็นการสงบเพื่อตนเอง และสงบเพื่อคนอื่น เป็นจิตที่ใสสะอาด มั่นคงไม่หวั่นไหว มีความสม่ำเสมอ สมณะ (พงศ์เทพ, 2555) การอยู่อย่างสงบช่วยให้บุคคลได้มีโอกาสสำรวจตรวจสอบตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนแก้ไข ทำให้บุคคลเห็นคุณสมบัติที่ดีของตนเอง (อารยา, สุกัลกษณ์, และโกวินดา, 2552) รู้สึกชีวิตมีคุณค่า (พงศ์เทพ, 2555) เมื่อบุคคลเห็นคุณค่าตนเองก็จะเห็นคุณค่าผู้อื่น วิธีที่จะดูแลตัวเอง มีความมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆ (อารยา และคณะ, 2552) มีปัญญาที่ถูกต้อง จัดการเรื่องราวได้ (พงศ์เทพ, 2555)

### ปรัชญาพุทธระวางท/สาวกยาน/หินยาน

เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บุคคลนำพาจิตใจตัวเองก้าวพ้นสิ่งยึดเหนี่ยวทั้งหลาย (affliction) จิตอยู่เหนือการรบกวนของวาทโลก ความโกรธ ความหลง ความหยิ่งทะนง และความอิจฉาริษยา มีความตื่นรู้ที่เหมาะสม (proper enlightenment) บรรลุความเป็นอรหันต์ (Kung, 2006) การก้าวพ้นความหลงหรือการมีความเชื่อที่ผิดไปจากความจริงเพื่อทำให้ตัวผู้ปฏิบัติเองหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด (samsara) โดยการยึดมั่นปฏิบัติในศีล ฝึกความจดจ่อ (samadhi) และใคร่ครวญพิจารณาอย่างต่อเนื่อง (vipassana) สิ่งเหล่านี้ช่วยให้บุคคลเห็นและเข้าใจเหตุการณ์ตามความเป็นจริง (The DaLai Lama, 1962) ในพุทธศาสนากล่าวถึง สัมปรีติธรรม 7 (คุณสมบัติของคนดี) (ยุวบุษ, 2553)

1. การรู้หลักความจริง รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล เมื่อทำหน้าที่ไหนก็เข้าใจภาพรวมของภารกิจนั้น (knowing the law; knowing the cause)
2. รู้ความมุ่งหมาย รู้จักผลที่สืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก (knowing the meaning; knowing the consequence)
3. รู้จักตน รู้ว่าตนเองมีฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ความสามารถ ความถนัด (knowing oneself)

4. รู้จักประมาณ คือความพอดี (moderation; knowing how to be temperate)
5. รู้จักกาลเวลา ระยะเวลาที่ต้องใช้ในการกระทำหน้าที่ (knowing the proper time)
6. รู้จักชุมชน พื้นที่ ก่อนเข้าไปหาก่อนทำสิ่งต่างๆ เพื่อการสงเคราะห์ (knowing assembly; knowing society)
7. รู้จักบุคคล ลักษณะความสามารถ ความแตกต่าง

### ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพทางปัญญา

การทบทวนวรรณกรรมพบคุณลักษณะของผู้มีสุขภาพทางปัญญาดังนี้ (พระไพศาล วิสาโล, 2555: หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2555)

1. ไม่วุ่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์
2. มีสัมมาทิฐิ เห็นถูกต้อง เห็นชอบ พุคความจริง
3. ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิของทุนนิยม
4. มีความเพียรในการดำรงชีวิต
5. มีความสุขกับการช่วยเหลือสังคมด้วยจิตอาสา
6. คิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง
7. มีความสุขเกิดจากการให้ การทำสิ่งที่ดีงามหรือมีประโยชน์
8. ความพอใจในชีวิตที่ได้จากการดำรงชีวิตที่ดีงามถูกต้อง
9. รู้สึกชีวิตมีความหมาย
10. รู้สึกชีวิตมีอิสระภาพ
11. มีความสงบเรียบง่าย
12. มีความสงบรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง
13. รู้สึกชีวิตมีคุณค่า
14. มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน เหตุการณ์ตรงหน้า
15. มองโลกในแง่ดี
16. มีเป้าหมายในชีวิต

17. มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ พุทธะแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม รู้ ธรรม เข้าใจธรรม อยู่กับธรรม

18. มีสติ มีความรู้สึกตัว แก้ปัญหาด้วยสติปัญญา เห็นธรรม เห็นภาวะ ที่ตัวเองกำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด รู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้จิตใจตัวเอง

19. มีสมาธิตั้งใจมั่นในการทำงานต่าง เช่น การพูดการคิด

20. เข้าใจโลกว่ามีธรรมชาติของความเชื่อมโยง (ความเป็นเหตุ-ผล) เข้าใจกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

พุทธทาสภิกขุ (2549) ได้แสดงธรรมะเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยที่ดี นำเสนอว่า ถ้าเป็นมนุษย์ต้องมีค่าของความเป็นมนุษย์ คือมีจิตใจสูง อยู่เหนือปัญหา คนเราเกิดมายังไม่สมบูรณ์ต้องมีการฝึกฝนอบรม หากเป็นต้นไม้ก็ต้องมีดอกมีผล ดอกก็เหมือนการบรรลุมรรค มีผลคือบวรผล อย่างสูงสุดคือการเป็นพระอรหันต์ เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี ในพุทธศาสนานิกายที่มีอนามัยทางจิตตีต้องเป็นผู้ที่จิตจะสดชื่นแจ่มใส มีสมรรถภาพ มีธรรมะเป็นเครื่องประเล้าประโลมจิตใจ มีความแน่ใจ ไว้วางใจในสิ่งที่ตนยึดถือเอาเป็นที่พึ่ง มีความรู้สึกเป็นมิตรภาพ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีศัตรูอยู่ตลอดเวลา มีความรู้ที่เพียงพอ สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความรู้สึกบนพื้นฐานของความถูกต้องทางสติปัญญา ต่อเรื่องราวความคิด ความเห็น ความเชื่อ และความเข้าใจ ของบุคคล

การแสดงพระธรรมเทศนาในหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานของพระปณิชิ ตาภิวงศ์ (เวท, 2553) นำเสนอคุณลักษณะผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ได้ผลมีธรรมชาติของจิตที่ชัดเจนและแสดงออกภายนอก สรุปได้พอสังเขปดังนี้

1. บุคคลมีกาย วาจา ใจ ไม่หยาบคายมีแต่น่าสรรเสริญ สะอาด บริสุทธิ์ สุภาพ
2. สติจิตมีการพัฒนา มีความรู้มากขึ้น ใจเป็นกลาง ทนทานต่อความพอใจและไม่พอใจ
3. มีความกล้าที่จะทำความดีทางกาย วาจา ใจอย่างสุจริต
4. มีสติกำหนดรู้ไม่มีความโลภ โกรธ หลงจากการกระทำ
5. มีความเข้าใจ รู้จักกฎความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลของปรากฏการณ์รอบตัว

ร้อน

6. จิตแจ่มใส มีความสุข ปลอดภัยจากสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เร่าร้อน
7. พร้อมให้อภัยผู้อื่นที่ทำความผิด
8. จิตไม่มีความอิจฉาริษยา
9. มีความถ่อมตน ละความมานะเย่อหยิ่งถือตัว
10. มีศรัทธาและเต็มใจในการให้ทานในเบื้องต้น ขณะทำทาน และสิ้นสุดการให้ทาน
11. รู้จักประมาณในการบริโภคและการพิจารณาก่อนใช้สิ่งของ
12. มีศีล ละในสิ่งที่ควรละ ประพฤตินสิ่งที่ไม่ควรประพฤติ
13. จิตรู้เท่าทันในสิ่งที่มากระทบ
14. มีความกรุณา สงสารผู้ตกทุกข์ได้ยาก

#### คำสอนพุทธศาสนมหายาน

พุทธศาสนิกชนที่เลื่อมใสศรัทธาในนิกายมหายานมีเป้าหมายปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสภาวะธรรมที่สูงขึ้น มุ่งเน้นพระนิพพานเข้าถึงความเป็นพุทธของตนเองเพื่อเอื้ออำนวยให้สรรพชีวิตอื่นได้มีเข้าถึงพระนิพพานเช่นเดียวกับตัวผู้ปฏิบัติการอยากช่วยผู้อื่นมีแรงหนุนจากจิตที่ตื่นรู้ (bodhi-citta) และความกรุณา ผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจในการขัดเกลาตัวเองเช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติตามหลักหินยานแต่มีความแตกต่างที่เพิ่มเติมแนวคิดหลักเกี่ยวกับการเรียนรู้และฝึกอุบายธรรม (upayas) เช่นการฝึกบารมีหก (six paramitas) ที่ช่วยบุคคลก้าวพ้นความไม่รู้ของโลกภายในและโลกภายนอกจิตใจ และชำระอกุศล (sin) ของจิตเพื่อเข้าถึงวิถีแห่งพุทธ นอกจากนี้หลักคำสอนแห่งมหายานนำเสนอเกี่ยวกับวิถีแห่งการบำเพ็ญ 5 ขั้นตอนคือ การเตรียมตัวและความพร้อม การประยุกต์ใช้คำสอน การเฝ้ามองผลการปฏิบัติ การฝึกฝนต่อเนื่อง และการบรรลุผลที่สมบูรณ์ แม้แนวการฝึกปฏิบัติดังกล่าวจะมีความคล้ายคลึงกับแนวทางของนิกายหินยานแต่มีจุดต่างคือนักปฏิบัติแนวมหายานมีแรงจูงใจในการปฏิบัติที่ต่างกันคือ เพื่อขัดเกลาตัวเองพร้อมกับการช่วยเหลือผู้อื่น อันจะส่งผลการปฏิบัติที่แตกต่างกัน (Dalai Lama IVX, 2011)

ในอดีตพระพุทธศาสนมหายานได้รับความนิยมแพร่หลายในเอเชียกลาง ต่อมาจึงเผยแผ่ต่อไปสู่ประเทศจีนและทิเบต ศัทธรรมมุนดาตริกสูตรเป็นพระสูตรสำคัญ

พระสูตรหนึ่งในฝ่ายมหายาน พระสูตรนี้ได้รับการแปลจากภาษาสันสกฤตเป็นภาษาจีน ประมาณคริสต์ศักราช 255 สารสำคัญหนึ่งที่น่าสนใจคือแนวคิดด้านการปฏิบัติในพระสูตรนี้คือ แนวคิดอริยสัจสี่ (Four Noble Truths) เหตุแห่งการเกิด 12 ความเชื่อมโยง (twelve-linked chain of causation or dependent origination) ที่ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอวิชชา/ความไม่รู้ (ignorance) กับความทุกข์ แนวคิดคำสอนมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างการตื่นรู้ภายในของผู้ปฏิบัติให้เห็นความเป็นตามธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ช่วยให้บุคคลก้าวพ้นสภาวะความไม่รู้ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ การเข้าใจโลกที่มีความทุกข์และอยู่เหนืออิทธิพลของสภาวะดังกล่าวบุคคลจะเกิดประสบการณ์แห่งสูญญตา (emptiness) โลกและประสบการณ์ที่เจอเป็นเพียงปรากฏการณ์เปลี่ยนผ่านของทุกเหตุการณ์ ความสงบและการตื่นรู้เป็นปรากฏการณ์ของจิตที่สามารถเกิดขึ้นท่ามกลางภาวะความวุ่นวายแห่งโลก (Watson, มปป.)

พุทธศาสนามหายานมีปรัชญาคำสอนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกจิตมีคุณลักษณะของความเป็นพุทธและสามารถขัดเกลาจิตเพื่อเข้าถึงสภาวะแห่งความเป็นพุทธะ ได้ทุกจิต จิตวิญญาน (spirituality) หากเทียบความหมายเป็นการมีสภาวะจิตแห่งความเป็นพุทธะ (Buddha nature) ที่อยู่นอกข้อจำกัดแห่งเวลา ยากที่จะเรียกชื่อ/บรรยายคุณลักษณะแต่เป็นสภาวะแห่งการปรากฏที่มีอยู่ โดยทั่วไปการมีสภาวะจิตวิญญานมีปัจจัยเกี่ยวข้อง 4 ปัจจัยคือ (Po, 2013)

1. ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะการเปลี่ยนผ่านที่เหนือกว่า ทั้งคุณลักษณะที่ดำรงอยู่ภายใน (immanent) และภาวะเหนือธรรมชาติ (transcendent) สัมพันธภาพเหล่านี้ให้มุ่งเน้นเกี่ยวกับความไว้วางใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (surrender) ต่อสิ่งลึกลับ (Sufis)

2. การปฏิบัติทั้งการฝึกสมาธิและสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอด้วยความตั้งใจอย่างแท้จริง (ไม่ใช่เพื่อร้องขอให้บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นตามความปรารถนาของบุคคล) การฝึกสมาธิแนวพุทธช่วยให้เกิดสภาวะทางจิตใจด้านบวก มีคุณลักษณะที่สามารถพิจารณาใคร่ครวญหลักแห่งศีล สมาธิ และปัญญา เป็นทักษะเพื่อให้สภาวะจิตของบุคคลเกิดศักยภาพในสภาวะที่เผชิญในชีวิตประจำวัน การใคร่ครวญพิจารณาและการสะท้อนคิดในตัวเองเป็นสิ่งแสดงออกถึงสภาวะทางปัญญาในบุคคล (Po, 2013)

3. การฝึกกายบริหารเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง หรือการปรับ  
คุณภาพของร่างกาย เช่น การฝึกโยคะ ไทชี่ ชี่กง และศาสตร์อื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

4. การมีสัมพันธภาพทางสังคมทุกระดับที่แสดงถึงความเอาใจใส่ต่อ  
บุคคลอื่นๆ

คำสอนพุทธศาสนานิกายมหายานนำเสนอแนวคิดเรื่องการสร้างบารมี 2  
ลักษณะคือ อันดับแรกโดยการบ่มเพาะคุณลักษณะด้านดีอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นอุปนิสัย  
แห่งจิตได้แก่ การมีความรัก (love) ความกรุณา (compassion) การมีความสงบใจ  
(equanimity) การมีใจที่มีความบริสุทธิ์ (mental purity) และการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับ  
ชีวิตอื่นๆ อันดับสองขัดเกลาสภาวะจิตอันเป็นคุณสมบัติด้านลบออกไปจากจิตใจบุคคล  
คุณลักษณะด้านลบของจิตที่สำคัญได้แก่ ความโลภ ความเกลียดชัง ความเชื่อที่ผิด ความหยิ่ง  
ทะนง และการยุยงปลุกปั่น (agitation) (Po, 2013) ผู้ปฏิบัติตามคตินิกายพุทธศาสนามหายาน  
เชื่อการบรรลุธรรมระดับโพธิสัตว์ หรือเรียกอีกชื่อว่า การตื่นรู้อย่างเท่าเทียมและเหมาะสม  
(equal and proper enlightenment) มีเป้าหมายการบรรลุธรรมสูงสุดคือความเป็นพุทธแต่ผู้  
ปฏิบัติยังมีการตื่นรู้ไม่สมบูรณ์ กลุ่มนี้จะมีความมั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงในการปฏิบัติ (Kung,  
2006)

พระสูตรว่าด้วยปนิธานแห่งขุมทรัพย์สูงค่าของโพธิสัตว์ภูมิ (Vow  
of Earth Treasure Bodhisattva Sutra) ก่อนเริ่มแสดงธรรมพระพุทธรองค์ทรงเปล่งแสงแห่ง  
พระบารมีสว่างหาที่สุดมิได้ให้ความหมายซึ่งเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ 10 ประการที่  
แสดงนัยแห่งสังฆธรรมที่สามารถขยายความได้ต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด (Kung, 2006) ได้แก่

1. แนวคิดความสมบูรณ์เพียบพร้อมที่ยิ่งใหญ่ (great perfection) อัน  
เป็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ (true self-nature) รวมถึงคุณลักษณะภายในของเรา  
ทั้งหลายที่มีธรรมชาติที่เป็นเครื่องสะท้อนธรรมชาติของปรากฏการณ์ต่างๆ ในจักรวาล ทุก  
สิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ภายนอกอันพระพุทธรองค์ทรงแสดงล้วนปรากฏอยู่ในตัวเรา เมื่อ  
กล่าวถึงความเป็นธรรมคาสามัญของมนุษย์ทุกคนจะเห็นความเหมือนกันคือคนต้องการ  
ความสุข ความสมหวัง การมีเกียรติชื่อเสียงสิ่งเหล่านี้เป็นแรงขับให้ผู้คนทำสิ่งต่างๆ เพื่อ  
ตอบสนองสิ่งเหล่านี้

2. แนวคิดมหากรุณา (great compassion) เป็นสภาวะธรรมที่สูงกว่าความธรรมสามัญปกติของมนุษย์อันปรากฏอยู่ในสภาวะความเป็นพุทธะและโพธิสัตว์ของผู้ปฏิบัติที่ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลความร่ำรวยและชื่อเสียง สามารถทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากด้วยความกรุณา ไม่หวังสิ่งใดเป็นการตอบแทน การบ่มเพาะความกรุณาสูงสุดต้องทำให้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักถึงแนวคิดความยิ่งใหญ่สูงสุด

3. แนวคิดมหาปัญญา (great wisdom) กระบวนการทางปัญญาเป็นวิถีทางแห่งการใช้เหตุและผลเพื่อจัดการกับเรื่องราวต่างๆ รวมถึงการบ่มเพาะความกรุณาในตัวเรา การมีความกรุณาที่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ทำให้ไม่สามารถแก้ไขสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และอาจนำไปสู่การกระทำที่กระทบต่อศีลธรรมอันดีงาม

4. แนวคิดมหาปัญญาญาณ (great intuitive wisdom) เป็นสภาวะการตื่นรู้ของจิตที่แสดงให้เห็นสภาวะเดิมแท้ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลลบล้างเงาของความกังวลและความไม่รู้ จิตมีการแยกศักยภาพแห่งการตื่นรู้ตามธรรมชาติ

5. แนวคิดมหาสมาธิ (great samadhi) การฝึกสมาธิทำให้บุคคลก้าวพ้นข้อจำกัดที่เราไม่รู้ในธรรมชาติและปรากฏการณ์สู่การแยกศักยภาพเดิมแท้แห่งจิต การมีความจดจ่อลึกซึ้งซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเพิ่มระดับแห่งปัญญา การบ่มเพาะการคิดและการปฏิบัติที่ถูกต้องมีรากฐานสำคัญจากการฝึกสมาธิ หากจิตได้ฝึกจนมีสมาธิ จิตตั้งมั่นอย่างเหมาะสม การคิด การพูด และการประพฤติปฏิบัติของบุคคลก็จะเหมาะสมตามมา ปรัชญาพุทธมีเทคนิคการฝึกมากมายมีเป้าหมายเดียวคือเพื่อบ่มเพาะความจดจ่อใส่ใจของจิต การมีปัญญาและเกิดปัญญาญาณมีรากฐานจากการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

6. แนวคิดมหามงคล/มหาฤกษ์ (great auspicious) ปรัชญาพื้นฐานของพุทธศาสนาเสนอว่า ในโลกแห่งจักรวาลที่ยิ่งใหญ่นี้ ไม่มีสิ่งใดอยู่นอกความรู้และประสบการณ์ของเรา (nothing is beyond our knowledge and experience) หากเรามีความมุ่งมั่นทุกอย่างก็จะสมประสงค์ พระศาสดามุนีพุทธเจ้าได้ทรงสอนวิธีการปฏิบัติที่หลากหลายเพื่อให้สอดคล้องระดับความสามารถที่จะเข้าใจของผู้ปฏิบัติ สิ่งนี้จัดเป็นมหามงคลเพราะการสอนจะไม่ขัดแย้งกับความเป็นจริงของชีวิตผู้ปฏิบัติ สามารถประยุกต์เข้ากับความสนใจของผู้ปฏิบัติฝึกฝน

7. แนวคิดมหาโชค (great fortune) สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นย่อมมาจากเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์การสั่งสมบ่มเพาะจะเป็นเหตุที่จะทำให้เกิดบรรลุผลตามมา

8. แนวคิดมหากุศล (great merit) การบรรลุธรรมต้องมีการสั่งสมบุญกุศล พระพุทธเจ้าทรงทำสำเร็จและทรงสอนให้ผู้ปฏิบัติทำตาม มหาโชคและมหากุศลที่ได้รับการชี้นำด้วยปัญญาจะช่วยบุคคลสำเร็จ กุศลผลบุญจะช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากวัฏจักรการเกิดและตาย บุญกุศลเกิดจากการรักษาศีล การฝึกจิตให้จดจ่อ และปัญญา

9. แนวคิดการยึดมั่นที่ยิ่งใหญ่ (great refuge) ไม่เพียงหมายถึงการยึดมั่นในรัตนตรัยพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ แต่หมายถึง ความสมบูรณ์ยิ่งใหญ่อันหนึ่งแห่งธรรมชาติของเรา

10. แนวคิดการยกย่องคุณค่าอันยิ่งใหญ่ (great praise) การให้ความรู้ผู้อื่นเกี่ยวกับหลักคำสอนในพุทธศาสนา รวมถึงการยกย่องบุญกุศลความดีที่สมบูรณ์และไม่มีการจำกัดของธรรมชาติในตัวเรา (self-nature)

นอกจากนี้พุทธศาสนานิกายมหายานมีแตกย่อยไปสู่แนววัชรยานมหายาน หรือบางครั้งเรียกว่าตันตระยาน ในระยะแรกได้รับความนิยมในตอนเหนือของอินเดีย เนปาล และทิเบต และต่อมีการเผยแพร่ออกไปทั่วโลกเมื่อผู้นำศาสนาและรัฐบาลพลัดถิ่นได้อพยพมาอยู่ในอินเดียและประเทศที่สามทั่วโลก กลายเป็นพุทธศาสนาแบบร่วมสมัยที่ก้าวพ้นข้อจำกัดด้านประเพณีและวัฒนธรรมมุ่งเน้นที่แก่นคำสอนและหลักการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาจิตใจโดยตรง แนวคิดตันตระยานมี 4 กลุ่มปฏิบัติมีรายละเอียดมากมายแต่สาระสำคัญในการฝึกคือ 1) แนวคิดอกุศลกรรมก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่พึงปรารถนาและนำไปสู่ความทุกข์ 2) อกุศลกรรมเกิดจากความไม่รู้ ความหลง (delusion) 3) ความไม่รู้เกิดจากจิตที่ขาดการฝึกฝน (undiscipline mind) และ 4) จิตต้องถูกฝึกและควบคุมผ่านกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเพื่อหยุดกระแสแห่งอกุศล และเมื่อกระแสแห่งอกุศลถูกระงับดับลงจิตจะเกิดความจดจ่อและทรงพลัง กลายเป็นการเปลี่ยนผ่านอย่างเข้าใจ

การปฏิบัติที่สมบูรณ์ในพุทธศาสนาไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงแบบผิวเผินในการดำเนินชีวิตหรืออ่านคัมภีร์คำสอน แม้สิ่งเหล่านี้จะเอื้ออำนวยให้เกิดประโยชน์และถูกเรียกว่าเป็นกิจกรรมทางศาสนา แต่สิ่งสำคัญในพุทธศาสนาคือการฝึกจิตเพราะหาก



บุคคลมีทัศนะภายในที่ถูกต้องย่อมนำมาซึ่งการพูด การกระทำที่ถูกต้อง แต่ในทางตรงกันข้ามหากมีใจที่ผิดที่ผิดทางนำไปสู่ความคิดและการกระทำที่ผิด การปฏิบัติจากความคิดที่ผิดย่อมหาประโยชน์ไม่ได้ ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะเป็นนักบวชหรืออยู่ในรูปแบบใดสิ่งสำคัญคือทัศนะภายในจิตที่ถูกต้องเหมาะสม (Dalai Lama IVX, 1995)

จากการทบทวนวรรณกรรมสะท้อนให้เห็นสถานะแห่งปัญญาตามเป้าหมายในการปฏิบัติแห่งพุทธศาสนามีความเป็นลักษณะกระบวนการและผลลัพธ์ภายใต้หลักการแห่งศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือผู้มีสุขภาวะทางปัญญามีการปฏิบัติบนหลักแห่งศีล คือความพอดี พอเหมาะสม ถูกต้องดีงาม ผลของการดำเนินชีวิตช่วยชีวิตมีเหตุปัจจัยชีวิตที่มีความสมดุล เอื้ออำนวยการปฏิบัติต่อยอดบนฐานของสมาธิทำให้เข้าใจชีวิตเพิ่มขึ้นเกิดการเติบโตทางปัญญาเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง กระบวนการเรียนรู้ทางปัญญาหมุนเวียนอย่างเป็นวงจรตามความเป็นจริงเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

## 1.2 ความหมายของสุขภาวะทางปัญญาตามแนวทางปรัชญาพุทธศาสนา

แนวคิดสุขภาวะทางปัญญาได้ถูกนำมากล่าวถึงเพิ่มขึ้นในสังคมไทยในปัจจุบันมีผู้นิยามความหมายของสุขภาวะทางปัญญาที่สำคัญมีดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ. ปยุตโต) (2548) อธิบายสุขภาวะว่าเป็นความสมดุลของชีวิตแบบองค์รวมเนื่องมาจากการพัฒนาคน 4 ด้านคือ กายภาวนา (physical development) ศีลภาวนา (social development) จิตภาวนา (emotional development) และปัญญาภาวนา (wisdom development) ปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิดพิจารณา วินิจฉัยไตร่ตรอง ใช้วิจารณ์ญาณในการแก้ปัญหาและดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ในการทำหน้าที่การทำงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและมีการหยั่งรู้ความจริงของสิ่งต่างๆ ตามเหตุปัจจัย รู้แจ้งเป้าหมายแห่งชีวิตทำให้จิตเป็นอิสระหลุดพ้น

พระไพศาล วิสาโล (2552: 2553) สุขภาวะทางปัญญาหมายถึง ภาวะใจที่เข้าใจความจริงของชีวิตและโลก ไม่กระเพื่อมหวั่นไหวไปกับความผันผวนรอบตัว บุคคลใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล และตั้งอยู่บนความถูกต้อง คนมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดีงาม และนำไปสู่ความสุข

นงเยาว์, คณิงนิง, ลินจง, และจิตราวดี (2552) วิจัยสังเคราะห์ด้านสุขภาวะ ปัญญาได้สรุปความหมายสุขภาวะทางจิตปัญญา หมายถึง สภาวะสงบสุขที่มีความประณีต เป็นความสุขที่แท้จริงที่หลุดพ้นจากการยึดติดวัตถุ แต่เป็นภาวะที่เปี่ยมล้นด้วยความปิติยินดี อิ่มเอิบ อิ่มเต็มจากภายใน มีความอ่อนโยน เบิกบาน จิตใจสงบนิ่งไม่วุ่นวายสับสน มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายที่ชัดเจน ฟังพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยว จิตใจ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและมีความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหา อุปสรรคต่างๆ ในภาวะวิกฤติได้อย่างเหมาะสม

มูลนิธิสุขภาพไทย (2554) นำเสนอความหมาย สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อเอื้อแผ่

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (National Health Act, 2007) กำหนดความหมาย สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การมีความรู้ที่ครอบคลุม มีสำนึกผิดชอบชั่วดี นำไปสู่การมีความมีเมตตากรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

เพ็ญพรรณ (2556) เสนอความหมาย สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การรู้เท่าทันในด้านดีและด้านชั่ว เข้าใจในมุมที่เป็นคุณและโทษด้วยการใช้เหตุผลและคุณธรรม ความรู้เท่าทันมีการต่อยอดไปสู่การเอื้อเพื่อเอื้อแผ่ให้กับสังคม

นักปราชญ์ชาวต่างประเทศหลายท่านได้พยายามนำเสนอแนวคิดสุขภาวะทางปัญญาได้แก่

อดัม เบซเนอร์ และสไตน์ฮาร์ด (Adam, Bezner, & Steinhardt, 1997 อ้างใน บุญโรม, อรัญญา, และวรรณิ, 2556) กำหนดนิยามสุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (intellectual wellness) หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่นการคิดเป็นเหตุเป็นผล มีความคิดริเริ่ม และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่

ฟิชเชอร์ (Fisher, 2011) นำเสนอสุขภาวะทางปัญญาเป็นสภาวะของสรรพสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปมา สะท้อนภาพความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งที่เกี่ยวข้อง 4 มิติที่นำไปสู่ความผาสุกของบุคคล ในแต่ละมิติของสุขภาวะทางปัญญาจะมีมิตีย่อย 2 มิติคือ ด้าน

องค์ความรู้ (knowledge) และด้านแรงบันดาลใจ (inspiration) การมีความพันธ์ที่ไม่ลงตัวในแต่ละมิติที่เกี่ยวข้องนำไปสู่การเสียดุลของสภาวะทางปัญญา รายละเอียดแต่ละมิติมีดังนี้

1. มิติภายในบุคคล (personal domain) หมายถึง สภาวะความเกี่ยวข้องภายในตัวบุคคลเกี่ยวกับการให้ความหมายของเรื่องราว/สิ่งต่างๆ การมีเป้าหมายรวมถึงการให้คุณค่ากับสิ่งต่างในชีวิต ในมิตินี้แรงผลักดันสำคัญเพื่อให้บุคคลได้ค้นพบเข้าถึงสภาวะดังกล่าวคือ การรู้จักตน (self-awareness) ช่วยให้บุคคลแสวงหาตัวตนและคุณค่าในตัวเอง

2. มิติชุมชน (communal domain) หมายถึง เป็นสภาวะเชิงลึกของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคลในชุมชนที่สัมพันธ์รอบข้างเกี่ยวข้องกับความดีงาม ความมีคุณธรรม การปฏิสัมพันธ์ด้านวัฒนธรรมและศาสนา คุณลักษณะสำคัญได้แก่ ความรัก การให้อภัย ความไว้วางใจ ความหวังและความศรัทธาในความเป็นมนุษยชาติ

3. มิติสิ่งแวดล้อม (environmental domain) หมายถึง เป็นความเชื่อมโยงระหว่างบุคคลกับธรรมชาติแวดล้อมนอกเหนือจากการคงสภาพอนุรักษ์ด้านกายภาพและชีววิทยา เป็นความรู้สึกเคารพ ยำเกรง พิศวงเมื่อมีการสัมผัส สร้างปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น

4. ภาวะเหนือข้อจำกัดที่ยากลำบาก (transcendental domain) หมายถึง ความเชื่อมโยงของบุคคลกับบางสิ่งบางอย่างบุคคลบางคนก็เห็นระดับวัฒนธรรมคาของมนุษย์เกี่ยวกับความศรัทธา การเคารพบูชา อันเกิดจากความลึกลับในจักรวาล

Dhar, Datta, & Nandan (2008) นำเสนอว่า แนวคิดสภาวะทางปัญญาครอบคลุมสาระแห่งสภาวะด้านจิต-อารมณ์ รวมถึงสภาวะอื่นที่เหนือกว่านั้นคือ การบรรลุเป้าหมายในตัวเอง (self-fulfillment) ความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเอง (self-actualization) การขยายขอบเขตแห่งความตระหนักรู้ (enlarging consciousness) การมีอิสระภาพในการคิดสร้างสรรค์ (unleashing creativity) การดำรงอยู่ที่ก้าวพ้นอิทธิพลของผัสสะทั้ง 5 ประการ (five senses) intuition เป็นสิ่งที่สูงสุด สภาวะแห่งสุขปัญญาเป็นมากกว่าความคิด ความจำ อารมณ์ และการตอบสนองอื่น ๆ ของอวัยวะอันเป็นผัสสะทั้งห้า บุคคลที่สภาวะทางปัญญา

มีความสงบในตัวเองและมุ่งเน้นอยู่เหนือสภาวะที่ยากลำบากมากกว่าตกอยู่ภายใต้การครอบงำของการยึดติดในวัตถุ

สรุป สุขภาวะทางปัญญาเป็นคุณลักษณะในบุคคล ที่รู้เท่าทันโลกภายในและโลกภายนอกที่มักกระทบ สามารถจัดการได้อย่างลงตัวดีงาม จะมุ่งเน้นความสุขที่มาจากการใช้ชีวิตที่กำกับด้วยสติและปัญญา นำไปสู่ความมีอิสรภาพ เกิดความสุขโดยไม่พึ่งพิงสิ่งยึดเหนี่ยว มีการเรียนรู้ที่เกิดจากปัญญามีความเติบโตองงามอย่างต่อเนื่อง สุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการสั่งสมและการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นตอนในกระบวนการที่ฝึกฝน เชื่อมโยงกับสุขภาวะด้านอื่นๆ ที่คอยหนุนเสริมกันอย่างเป็นองค์รวม

### 1.3 ฐานคิดด้านสุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะทางปัญญา มีองค์ประกอบที่สัมพันธ์ 3 ฐาน คือ ฐานทางวัฒนธรรม ฐานทางปัญญาธรรม และฐานทางคุณธรรม (สุนน, 2553) มีรายละเอียดดังนี้

**ฐานทางวัฒนธรรม** หมายถึง วิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อ คตินิยมประเพณี ที่คนแต่ละรุ่นได้ถ่ายทอด อบรมเลี้ยงดู สั่งสอนกันมา และมีอิทธิพลจนเป็นหลักคิดที่จดจำนำมาปฏิบัติ และเกิดความสุขสบายใจ การสร้างสุขภาวะทางปัญญาตามฐานทางวัฒนธรรม จึงต้องมีการฝึกคิดด้วยเหตุผล แสวงหาคุณค่าแท้ มีความพอควรพอดีกับสถานภาพของตนและครอบครัว มิฉะนั้นบุคคลจะหลงทางถูกกระตุ้นด้วยความโลภและหลงผิดได้ง่าย

**ฐานทางปัญญาธรรม** หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการรู้จัก รู้ความจริง และรู้ถูกทาง เป็นฐานของการเรียนรู้ ฐานของความไม่รู้เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ ฐานของความรู้เป็นบ่อเกิดของความสำเริง

**ฐานทางคุณธรรม** หมายถึง เป็นฐานที่นำไปสู่ความสงบ ความร่มเย็นของชีวิต การปฏิบัติธรรม การรักษาศีลห้า การฝึกสติให้สมาธิตั้งมั่น การคิดดี คิดถูกต้องแยกกายนำไปสู่การทำดี คบคนดี อยู่ในสถานที่ดี โดยสรุป การเว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์ลดความขุ่นข้องหมองเศร้า

#### 1.4 เทคนิคการประยุกต์ปรัชญาพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญา

มีวิธีการมากมายในพุทธศาสนาที่บุคคลสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพทางปัญญา การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกหลักการพัฒนาที่สามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ มีความร่วมสมัยที่คนหนุ่มสาวยุคปัจจุบันสามารถฝึกฝนในวิถีชีวิตประจำวัน องค์ทะไล ลามะ (2011, หน้า 101-183) นำเสนอแนวทางเพื่อยกระดับจิตใจ ชักเกลาอุปนิสัยสู่การมีจริยธรรมร่วมแห่งการดำรงอยู่ร่วมกันในโลก โดยต้องเริ่มจากบุคคลที่จะต้องบ่มเพาะจิตใจตัวเองมีสาระสำคัญดังนี้

1. ทุกอย่างต้องเริ่มต้นที่ตัวเอง (starting with oneself) ทุกชีวิตบนโลกใบนี้มีการปฏิบัติตามความเชื่อถือศรัทธาที่หลากหลายแต่ความต้องการภายในที่ไม่แตกต่างกันคือความต้องการที่จะได้รับความกรุณาและตอบสนองคุณค่าแห่งชีวิตภายในบุคคล การเข้าใจและรู้จักคุณลักษณะเหล่านี้การเข้าใจคุณลักษณะที่จำเป็นนี้ยังไม่เพียงพอ หากแต่ต้องนำสิ่งนี้มาอยู่เป็นอุปนิสัยในการดำรงชีวิตประจำวัน เรียนรู้ทดลองที่จะสร้างตนเองให้มีคุณลักษณะที่เพิ่มขึ้นในความกรุณา ความเมตตาปราณี การให้อภัย รวมถึงการใส่ใจต่อพฤติกรรมที่เราประพฤติปฏิบัติเพิ่มขึ้นการทบทวนตัวเองทำให้รู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ลักษณะสิ่งที่ทบทวน เช่น ตนเองเป็นใคร สิ่งที่ขาดหายไปในชีวิต อยากทำอะไร อยากแก้ไขอะไรถ้ามีโอกาสการเขียนคติเตือนใจ การสะท้อนคิดเกี่ยวกับตัวเองอย่างสม่ำเสมอช่วยให้เห็นช่องทางในการพัฒนาตนเอง

2. การมีจริยธรรมแห่งความมีสติรู้ตัวในทุกวันของชีวิต (ethical mindfulness in everyday life) การฝึกปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะปัญญาในพุทธศาสนาว่าบุคคลต้องมีความรู้และนำความรู้สู่การปฏิบัติ หลักแห่งจริยธรรมดีเป็นองค์ความรู้ที่ต้องนำสู่การประยุกต์ความรู้เพื่อพัฒนาปัญญาต้องมีการใช้อย่างมีสติรู้ตัว อันเกิดจากบุคคลมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองในอันที่จะนำคุณค่าที่มีความเชื่อศรัทธาสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. การเผชิญกับอารมณ์ที่มุ่งทำลาย (dealing with destructive emotions) สาระของเนื้อหาส่วนนี้เกี่ยวข้องกับพื้นฐานความเชื่อว่าบุคคลสามารถที่จะพัฒนาเพราะทุกศาสนาและลัทธิความเชื่อล้วนมีแนวทางในการพัฒนาสมาชิกผู้เลื่อมใสศรัทธา เมื่อบุคคลสามารถพัฒนาได้ย่อมเป็นเครื่องหมายบอกว่าลักษณะอารมณ์เชิงลบสามารถเปลี่ยนได้โดยใช้ความ

เพียรพยายามปฏิบัติอย่างรอบรู้ต่อความคิดและเหตุการณ์ที่มาเผชิญการปฏิบัติเช่นนี้เป็นการจัดการบนความคิดพื้นฐานที่เชื่อว่าอารมณ์ด้านลบเกิดจากภายในบุคคลเป็นสำคัญการฝึกคิดบวก การคิดบวกช่วยให้บุคคลมีเครื่องมือในการกับความคิดเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ช่วยให้สามารถประคองความรู้สึกที่สมดุลภายใน เกิดความหวัง (ปกรณ, 2552)

4. การบ่มเพาะคุณลักษณะภายในที่ทรงคุณค่า คุณลักษณะด้านบวกอันเป็นธรรมชาติเดิมแท้ภายในของบุคคลที่สำคัญที่สุดคือ ความกรุณา การศึกษาเรื่องความกรุณาตามแนวสมัยใหม่สามารถแบ่งกลุ่ม ได้ 3 กลุ่ม คือ การมีความกรุณาต่อผู้อื่น การได้รับความกรุณาจากบุคคลอื่น และการมีความกรุณาต่อตัวเอง สิ่งเหล่านี้สามารถฝึกฝนได้ทั้งความกรุณาที่มีต่อตัวเองและความกรุณาต่อผู้อื่น (Jazaieri, Jinpa, McGonigal, Rosenberg, FinKelstein, Simon-Thomas, Cullen, etal, 2012) ความกรุณาต่อตัวเอง หมายถึง การเปิดใจยอมรับและใช้ความพยายามในการก้าวพ้นความทุกข์ด้วยตนเองของบุคคล เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกที่บุคคลมีลักษณะที่ใส่ใจและเอื้ออาทรต่อตัวเอง ความเข้าใจเข้าใจ ไม่มีทัศนเชิงตัดสินต่อความไม่ถึงพร้อม และความล้มเหลว, และมีความตระหนักว่าประสบการณ์ในบุคคลเป็นสิ่งที่ทั่วไปของประสบการณ์ในความเป็นมนุษย์ (Neff, 2003a cited in Jazaieri, 2012) นักจิตวิทยาสังคมด้านพุทธศาสนา นำเสนอโมโนทัศน์ด้านความกรุณาที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด 3 ประเด็น(Neff & Vonk, 2008: Gilbert & Proctor, 2006) คือ 1) ความเอื้ออาทร (kindness) เกี่ยวข้องกับความออกเข้าใจในความยากลำบากที่บุคคลกำลังเผชิญและรู้สึกเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจต่อการเผชิญความล้มเหลว หรือการจัดระบบใหม่มากกว่าการตัดสินสรุปหรือวิพากษ์ 2) ความธรรมดาสามัญแห่งปวงชน (common humanity) การมองเห็นอย่างถ่องแท้ว่าประสบการณ์แห่งบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของเงื่อนไขที่ธรรมดาในความเป็นมนุษย์มากกว่าให้นิยามประสบการณ์ว่าเป็นสิ่งแปลกแยก เฉพาะตัว และมีความน่าละอาย 3) ความมีสติ (mindfulness) เกี่ยวข้องกับความมีสติรู้ตัวและการยอมรับความคิดและความรู้สึกที่เจ็บปวด แทนที่มองเป็นเรื่องราวที่นอกเหนือ โกลดตัว

นักวิจัยด้านพฤติกรรมศาสตร์ได้พยายามประยุกต์แนวคิดการบ่มเพาะความกรุณาต่อตนเองสู่การฟื้นฟูสุขภาพของบุคคลด้วยเทคนิคเรียบง่ายได้แก่ การเขียนจดหมายที่เมตตาสนับสนุนและหล่อเลี้ยงภายในตัวเอง การสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเองที่ต้องเผชิญความ

ยากลำบากเพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจตนเองในเงื่อนไขที่บีบคั้น การฝึกสังเกตและใส่ใจ  
ต่อความคิดความรู้สึกของตนเอง การฝึกผ่อนคลายและอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ตัดสินวิพากษ์  
ตัวเอง ฝึกมองเหตุการณ์ชีวิตด้านบวก การประยุกต์แนวคิดบ่มเพาะความกรุณาต่อตัวเองใน  
ผู้ป่วยที่เป็นเหยื่อความรุนแรงอย่างต่อเนื่องพบว่าช่วยพัฒนาความรู้สึกที่กรุณาต่อตัวเอง  
(Beaumont, Galpin, & Jenkins, 2012) ผลของการบ่มเพาะความกรุณาทำให้บุคคลมีสภาวะ  
อารมณ์ด้านบวก ก่อให้เกิดสภาวะแห่งความสุข การมองโลกในแง่ดี เกิดผลด้านดีต่อสภาวะ  
จิตใจ (Neff & Vonk, 2009) การบ่มเพาะความกรุณาช่วยให้เกิดผลต่อบุคคลในการบ่มเพาะ  
คุณลักษณะที่ดีรอบคลุม ได้แก่ สามารถเผชิญกับสิ่งที่ท้าทาย มีความพึงพอใจต่อชีวิต มีวุฒิ  
ภาวะทางอารมณ์ มีความเชื่อมโยงผูกพันกับสังคม สามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิต มีความคิด  
ริเริ่ม อยกฎ้ออกเห็น มีปัญญา มีความสุข มองโลกในแง่ดี (Neff & Vonk, 2009) การฝึก  
เทคนิคความกรุณาช่วยให้เยาวชนในสถานคุ้มครองสามารถควบคุมตัวเอง จัดการกับ  
ความเครียด และได้ตอบผู้อื่นด้วยความกรุณามากขึ้น (Reddy, Negi, Dodson-Lavelle, Silva,  
Pace, Cole, Raison, & Craighead, 2012) วิธีการบ่มเพาะความกรุณาเช่น การฝึกภาวนาและ  
การฝึกไคร์ครวญอย่างลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับ การเมตตา การเห็นอกเห็นใจ บุคคลที่รัก คนแปลกหน้า  
และศัตรู (Ozawa-de Silva et al in press cited in Reddy, Negi, Dodson-Lavelle, Silva, Pace,  
Cole, Raison, & Craighead, 2012) นอกจากความกรุณาแล้วนี้ยังมีคุณลักษณะด้านอื่นที่  
สำคัญได้แก่ ความอดทน ออกล้น ให้อภัยการรู้จักพอใจในสิ่งที่มี (contentment) การมีวินัย  
ในตัวเอง (self-discipline) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (generosity) ทำบุญสร้างกุศล และปิติยินดี  
จากการให้ทาน (joy in giving) (His Holiness Dalai Lama, 2011)

5. การฝึกสมาธิภาวนาเพื่อบ่มเพาะจิตใจ พุทธศาสนาได้นำเสนอกระบวนการ  
เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่มีความเป็นเหตุเป็นผลไม่มีความลึกลับ มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3  
ส่วนคือ การมีความเข้าใจจากการฟังธรรม (เรียนรู้ธรรมะ) การมีความเข้าใจจากการสะท้อน  
คิด และความเข้าใจจากการไคร์ครวญที่ลึกซึ้งจากประสบการณ์ (contemplative experience)  
กระบวนการเหล่านี้ต้องทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างผัดวันประกันพรุ่งในการฝึกฝน มีแผน  
การฝึกฝนที่ชัดเจน การฝึกฝนเป็นไปอย่างผ่อนคลายและแน่นหนา สะท้อนคิดผลแห่งการ  
ฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง รูปแบบการฝึกฝนที่เรียบง่ายได้แก่ การจดจ่อ การฝึกความรู้ตัวกับภาวะ  
ปัจจุบัน การฝึกเมตตากรุณา การวางใจเป็นกลาง (อุเบกขา) การชื่นชมยินดีในการฝึกฝนที่

มุ่งมั่นของบุคคลต้นแบบ ในการฝึกต้องสังเกตจิตที่ฟุ้งซ่านและการนั่งเงียบที่สงบจนจิตไม่มีความตื่นรู้ผลดีของการฝึกอยู่กับปัจจุบัน สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของจิต อารมณ์ความรู้สึก จะเพิ่มความรู้ตัวมีสติก่อให้เกิดช่วยลดความเครียดเพิ่มความผาสุก (Carmody & Baer, 2008) ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกสติได้แก่ การฝึกสังเกตสิ่งรอบข้าง การไม่โต้ตอบต่อประสบการณ์ภายใน (เมื่อมีความคิด) การบรรยายปรากฏการณ์ การไม่ตัดสินประสบการณ์ภายใน และการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตระหนักรู้ (Carmody & Baer, 2008) การฝึกสติรู้สึกตัวกับปัจจุบันไม่ตัดสินหรือต่อต้านช่วยลดความเครียดและภาวะหมดพลัง (Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker, & Shapiro, 2005; Poulin, Mackenzie, Soloway, Karayolas, 2008)

ศิลปะการสร้างสุขภาวะทางปัญญาในงานวิจัยนาร่องและโครงการที่ผ่านมาเกี่ยวกับ“ศาสตร์แห่งความสัมพันธ์กายจิตเพื่อสุขภาวะ: ผลการพัฒนาสนามพลังออร่าแกนนำด้วยเทคนิคสมาธิและพลังบำบัดต่อสุขภาวะและการเรียนรู้ของนักศึกษา” (ปรียา และคณะ, 2554) ที่ศึกษานาร่องการพัฒนาสุขภาวะ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 53 คน โดยวัดผลการเปลี่ยนแปลงสนามพลังออร่าจากการใช้เทคนิคพลังบำบัดเรกิ (Reiki) และการมีศิลปะอยู่อย่างสมดุลโดยฝึกสติ (mindfulness meditation) พบว่า การพัฒนาสนามพลังออร่านักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงสู่สมดุลส่งผลต่อสุขภาวะและการเรียนรู้ของนักศึกษาโดยนักศึกษามีระดับความเครียดลดลง ข้อมูลเชิงคุณภาพสะท้อนสุขภาวะทั้ง 4 ด้านมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะสุขภาวะทางปัญญาการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการวิจัยช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเติบโตภายใน มีพลังในการเข้าใจชีวิตและเข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้น มีการมองโลกด้านบวก การไม่ยึดติดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความทุกข์ในการดำเนินชีวิต เช่น การติดอยู่กับโลกออนไลน์ การมีพฤติกรรมบริโภควัตถุ และสามารถใช้ชีวิตปรับตัวกับผู้อื่นได้ดี

นอกจากนี้โครงการปลูกการตื่นรู้เพื่อดูแลกันและกัน (อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ หนึ่งฤทัย ชื้อจ่าง รัตติยาพร เพ็ญเจ๊ะมะ และอิสริยา สันติวงศ์สถิต, 2554) เป็นโครงการของนักศึกษาศูนย์สุขภาพที่เน้นการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในคนหนุ่มสาวโดยปรับเปลี่ยนทัศนคติ 4 ด้านเพื่อสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตคือ การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง การไม่



พึงพึงความสุขทางวัตถุเพียงอย่างเดียว การเชื่อมั่นในความเพียรของตนเอง และ การคิดเป็นเหตุเป็นผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล กิจกรรมที่ประกอบด้วย การตั้งวางพุดคุยด้วยรูปแบบกิจกรรมสุนทรียสนทนา การผ่อนคลายเชิงลึกด้วยพลังบำบัดเรกิ การฟังธรรมะที่เรียบง่ายเหมาะกับคนหนุ่มสาว กิจกรรมเข้าค่ายค้นหาสัจจะจากธรรมชาติ และการบำเพ็ญประโยชน์เกี่ยวกับข่าวนาโยนและอบรมการใช้พลังบำบัดให้สมาชิกชุมชน ผลจากการจัดกิจกรรมพบว่า กลุ่มเป้าหมายเยาวชนใน โรงเรียนและมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้สร้างการเปลี่ยนแปลงในตัวเองด้วยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงภายใต้กลุ่มสมาชิก โครงการที่มีความหลากหลาย เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีแรงบันดาลใจที่จะทำกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสังคมต่อไป

### 1.5 ปัจจัยที่ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในบุคคลคือ พื้นฐานหรือต้นทุนชีวิตในวัยเด็ก ระดับปัญญาแห่งบุคคล การปลูกฝังจริยธรรม การมีโอกาสได้เรียนรู้โลก การมีโอกาสได้เรียนรู้โลก สิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ การเผชิญความยากลำบาก ระบบวิถีคิดและความเชื่อ ระบบการศึกษาระบบการศึกษา การมีโอกาสปฏิบัติจริง และการมีสุขภาวะด้านอื่น ๆ ที่ดี รายละเอียดแต่ละปัจจัยมีดังนี้ (นงเยาว์, คณิงนิจ, ลิงจง, และจิตราวดี, 2552: พิณนภา, อรพินทร์ และพรธณี, 2555)

1. พื้นฐานหรือต้นทุนชีวิตในวัยเด็ก การหล่อหลอมของระบบครอบครัวที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นบุคลิกภาพคนที่มีความแตกต่างกันบุคลิกภาพที่มีลักษณะของการสามารถควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับสิ่งที่ทำร้าย มีการปรับตัวยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นมีการคิดใคร่ครวญพิจารณาสิ่งต่างๆถูกต้องตรงกับความเป็นจริง กระทำสิ่งที่ถูกจนนำไปสู่ความสุขกระบวนการสร้างสุขภาวะทางปัญญาควรพิจารณาจากต้นทุนชีวิตของบุคคลประกอบการออกแบบกิจกรรม กล่าวคือ กลุ่มที่มีต้นทุนชีวิตที่ดี มีอุปสรรคน้อยจะต้องให้แบบฝึกหัดที่ยาก เพื่อสร้างความแข็งแกร่งและภูมิคุ้มกันที่ดี ส่วนกลุ่มที่เผชิญกับความยากลำบากหรือไม่ได้รับความเอาใจใส่ดูแล ผู้ที่เข้ามาดูแลต้องเป็นผู้ที่มีจิตวิญญาณ

สูงมองเห็นคุณค่าของเด็ก มีความเมตตา และหาทางช่วยเหลือให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ  
เกิดความไว้วางใจ อยากทำสิ่งที่ดีให้แก่ผู้อื่น (นางเยาว์, คณิงนิจ, ลิงจง, และจิตราวดี, 2552)

2. ระดับปัญญาแห่งบุคคล ในพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงผู้เรียนธรรมะเพื่อปฏิบัติ  
ขัดเกลาจิตใจมีระดับปัญญาที่แตกต่างกันดั่งดอกบัว จากคุณลักษณะที่แตกต่างกันผู้สอน  
จำเป็นต้องหาวิธีการสอนที่มีความแตกต่างกัน (พระธรรมปิฎก, ป. อ. ปยุตโต, 2552) แสดง  
ให้เห็นว่าระดับปัญญาเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ

3. การปลูกฝังจริยธรรม การสอนให้คิดถึงส่วนร่วมตั้งแต่วัยเด็ก ฝึกการ  
เสียสละ มีน้ำใจ ไม่เอาเปรียบมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การฝึกอุปนิสัยไม่ยึดติดในตัวตนเป็น  
ศูนย์กลางก่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนำไปสู่เส้นทางแห่งการพัฒนาปัญญา (Hawks,  
1994)

4. การมีโอกาสดูแลเรียนรู้โลก การสัมผัสชีวิตคนในมิติใหม่ ๆ ที่หลากหลาย  
รวมถึงการมีประสบการณ์จากการลงมือทำช่วยให้คนเติบโต (พระธรรมปิฎก, ป. อ. ปยุตโต,  
2552)

5. สิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ บรรยากาศการอยู่ร่วมกันที่บ้าน ความ  
เอื้ออาทร การชื่นชม มีต้นแบบที่ดี ทั้งครอบครัว ที่ทำงาน และสถาบันการศึกษาโดยเฉพาะ  
หากสถาบันเห็นความสำคัญในการจัดการเรียนการสอนจะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัว  
ด้านชีวิตการเรียน การทำกิจกรรม และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น (ทินกร และธีร-  
ภัท, 2557) โดยเฉพาะปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกลดลง มีความ  
มั่นคง บุคคลรอบข้างมีการใช้เหตุผลสามารถวิเคราะห์ ประเมินเรื่องราวต่าง ๆ อย่าง  
ตรงไปตรงมา สามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นอิสระ (Hawks, 1994)

6. การเผชิญความยากลำบาก การมีปัญญา อุปสรรค และเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้า  
มาในชีวิต ที่เป็นประสบการณ์ตรงของบุคคลหากบุคคลมีประสบการณ์ที่ต้องเผชิญกับ  
อุปสรรคหรือภาวะวิกฤตในชีวิตและสามารถพลิกวิกฤตสิ่งเหล่านี้จะสร้างความเข้มแข็งบุคคล

7. ระบบวิธีคิดและความเชื่อ ความศรัทธาและสิ่งยึดเหนี่ยวเป็นสิ่งชี้นำการ  
ปฏิบัติของบุคคล พุทธเน้นย้ำความเชื่อเรื่องกฎอภิปัจจยตา เรื่องของทุกอย่างมีเหตุมีปัจจัย  
พลังแห่งอดีตที่ถ่ายทอดมาถึงปัจจุบัน (พงศ์เทพ, 2555) สุมน (2553) นำเสนอว่า สุขภาวะ  
ทางปัญญาอาจมีจุดเริ่มต้นมาจากความศรัทธา หมายถึง ความเชื่อ ความชื่นชม ความเชื่อมั่น

ว่าเป็นไปได้ การมีเป้าหมายชีวิต เข้าใจความหมายแห่งการมีชีวิตทำให้บุคคลเกิดแรงบันดาลใจที่จะพัฒนานตนเองไปสู่เป้าหมายที่เหนือกว่า สูงกว่า สามารถก้าวพ้นข้อจำกัดที่ยึดติดเพียงตัวเองสู่การคิดถึงผู้อื่น (Hawks, 1994) คนที่มีความศรัทธาย่อมมีแรงยึดเหนี่ยว แรงบันดาลใจ บุคคลที่ไม่มีศรัทธาต่อสิ่งใดเลยมองว่าตัวเองดีเลิศ หמדมุ่นจึงคิด เห็น และทำในกรอบแคบๆ ไม่เปิดกว้าง เห็นแก่ตัว ขาดแรงจูงใจในการแสวงหา และค้นคว้า ทำให้เกิดปัญหาน้อย ในทางตรงกันข้ามคนมีศรัทธาย่อมมีวิถีคิดทางบวก ใช้เหตุผล มองโลกอย่างสร้างสรรค์ ชีวิตปลอดโปร่ง แม้เผชิญปัญหาที่ไม่ทอดถอย สามารถใช้ปัญญาเพื่อแก้ปัญหาที่มีการประยุกต์หลักการพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาสุขภาพะทางปัญญาร่วมกับศาสตร์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวคิดจิตนิเวศวิทยา เน้นประสบการณ์ระหว่างความสัมพันธ์บุคคลกับสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ โดยอาศัยธรรมชาติแวดล้อมเป็นสื่อในการเรียนรู้ กระตุ้นให้มีการใคร่ครวญ เรื่องราวแบ่งปันความคิดประสบการณ์ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกัลยาณมิตร (พิณมาศ, 2555) การปฏิบัติในพุทธศาสนามีเป้าหมายตรงคือปัญญา (พิณณา, อรพินทร์ และพรณี, 2555)

8. ระบบการศึกษา ลักษณะระบบการศึกษาที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาสุขภาพะทางปัญญา ได้แก่ วัฒนธรรมทางสังคมในมหาวิทยาลัย หลักสูตรการเรียนรู้หลัก (curriculum) ที่ส่งเสริมให้นักศึกษาค้นคว้าแสวงหาความเป็นตัวเองและการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นเกิดการตระหนักตื่นตัวในการศึกษาที่จะจัดการกับปัญหาที่ต้องเผชิญในโลกแห่งความเป็นจริง และหลักสูตรเสริม (co-curriculum) การทำกิจกรรมนอกเหนือจากการเรียนในภาคปกติที่มีกระบวนการสะท้อนคิด (self-reflection) อย่างต่อเนื่อง (Braskamp, 2007)

9. การมีโอกาสปฏิบัติจริง การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่สุขภาพะทางปัญญาได้แก่ การปฏิสัมพันธ์เชิงบวกได้แก่ การอุทิศตน เสียสละ การมีศรัทธาต่อตัวเอง การฝึกศรัทธา ความกรุณา ความบริสุทธิ์ บริจาค ให้อภัย การแบ่งปัน การไม่เบียดเบียนหรือทำอันตราย การอุทิศตนเพื่อผู้อื่น การช่วยเหลือเมื่อจำเป็น การสวดมนต์ การสะท้อนคิด การฝึกสมาธิ การหัวเราะคนตรี จังหวะบรรเลง สิ่งเหล่านี้เป็นกิจกรรมนำไปสู่พื้นฐานแห่งสุขภาพะทางปัญญา

10. การมีสุขภาพะด้านอื่น ๆ ที่ดี การมีสุขภาพะที่ดีในมิติอื่นของสุขภาพแบบองค์รวมเป็นพื้นฐานทำให้บุคคลมีการพัฒนาสุขภาพะทางปัญญา ความคิดเชิงลบเช่น ความวิตกกังวลทำให้กระบวนการพัฒนาสุขภาพะทางปัญญาหยุดชะงัก (Hawks, 1994)

## 1.6 การวัดสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย

เป็นที่เข้าใจว่าแนวคิดสุขภาวะทางปัญญามีความเป็นพลวัต แต่มีนักวิจัยพยายามศึกษาเพื่อพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาต่อยอดสุขภาวะทางปัญญา มีการทบทวนพบแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาในเยาวชนคนหนุ่มสาวดังนี้

1. แบบวัดทางปัญญาและทิศทางแห่งชีวิต (spiritual health and life orientation measurement; SHALOM) (Fisher, 1991) ผู้พัฒนาแบบวัดวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบและนำเสนอแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาใน 4 มิติ คือ มิติภายในตัวเอง มิติความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มิติความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และมิติความสัมพันธ์กับภาวะเหนือกว่า (transcendence) กลุ่มเป้าหมายพัฒนาแบบวัดเป็นนักเรียนมัธยมปลายจำนวน 850 คน แบบวัดฉบับสั้นประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ ทดสอบความตรงเชิงเนื้อหาเกี่ยวกับแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) และแบบวัดความผาสุกทางศาสนา (religious well-being) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่าง .41-.58 จัดเป็นความสัมพันธ์ระดับปานกลาง ทำสอบความเชื่อมั่นเครื่องมือแบบวัดซ้ำได้ค่าความเชื่อมั่นเท่า .82 แบบวัดเหมาะสมกับคนหนุ่มสาวที่นับถือศาสนาที่เชื่อมั่นในพระเจ้า และข้อคำถามเหมาะกับเยาวชนในช่วงมัธยมปลายไม่เหมาะกับเยาวชนทั่วไป

2. แบบวัดสุขภาวะทางปัญญานักศึกษาพยาบาล (Hsiao, Chiang, Lee, & Han, 2013) มี 5 มิติ คือ ความเชื่อมโยงกับผู้อื่น ความหมายแห่งการดำรงอยู่ของชีวิต ภาวะที่เหนือกว่า ความผูกพันกับศาสนา และความเข้าใจตนเอง แบบวัดฉบับสั้นประกอบด้วยข้อคำถาม 24 ข้อ ความเชื่อมั่นของแบบวัดในแต่ละองค์ประกอบตั้งแต่ .80 แบบวัดเหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาล

3. แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่พัฒนาโดยปริยา สุริย์พร และโสเพ็ญ (2557) พัฒนาโดยประยุกต์แนวคิดสุขภาวะทางปัญญาตามกรอบพัฒนาจิตในพุทธศาสนา ทั้งสามนิกายคือ นิกายเถรวาท นิกายมหายาน และนิกายวัชรยาน ผลการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบ ได้คุณลักษณะนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีสุขภาวะทางปัญญาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย คือ ด้านการมีจิตใจที่คิงาม (noble mind) ด้านการ

ดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม (moral living) ด้านการจัดการอย่างมีสติ (mindful management) และ ด้านการใฝ่เรียนรู้ (attentive learning) มีรายละเอียดข้อคำถามรายด้านมีดังนี้

#### ด้านการมีจิตใจที่ดีงาม

1. ฉันรู้สึกภูมิใจที่มีโอกาสเข้ามาศึกษาในสถาบันแห่งนี้
2. ฉันพร้อมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
3. ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น
4. ฉันเห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
5. ฉันเชื่อว่าทุกเหตุการณ์ในชีวิตมีบทเรียนรู้อะไรเสมอ
6. ฉันนับถือผู้ที่ทำคุณความดีเพื่อสังคมไทย
7. ฉันรู้สึกปีติยินดีที่เห็นเพื่อนนักศึกษาประสบความสำเร็จมีชื่อเสียง
8. ฉันเชื่อว่าหญิง ชาย และกลุ่มข้ามเพศมีคุณค่าความเป็นคนเท่าเทียมกัน
9. ฉันตระหนักที่จะไม่ทำสิ่งที่เสื่อมเสียชื่อเสียงมหาวิทยาลัย
10. ฉันยอมรับว่าชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอนต้องทำสิ่งที่ปัจจุบันให้เต็มความสามารถ
11. ฉันเชื่อมั่นว่าจะประสบความสำเร็จในการศึกษา
12. ฉันมีความเข้าใจหลักการแห่งศีล สมาธิ และปัญญา

#### ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม

1. ฉันติดตามข่าวสารข้อมูลความเคลื่อนไหวในสังคมแวดวงสาขาที่ศึกษา
2. ฉันใช้เทคนิคสุขภาพทางเลือกเพื่อสร้างความสงบภายในใจอยู่เสมอ
3. ฉันนำหลักการแห่งศีล สมาธิ และปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ฉันร่วมกิจกรรมนักศึกษาระดับคณะ/มหาวิทยาลัยเพื่อแสดงพลังกลุ่ม
5. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีอย่างสม่ำเสมอ
6. ฉันใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่อาจเป็นอันตราย
7. ฉันกล้าร้องเรียนหากมีการทุจริตในการสอบของเพื่อนนักศึกษา

#### ด้านการจัดการอย่างมีสติ

1. เมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตฉันจะวิเคราะห์ใคร่ครวญก่อนการโต้ตอบ
2. เมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบ (เช่น โกรธ) ฉันสามารถระงับยับยั้งตัวเองได้
3. เมื่อฉันเผชิญปัญหาจะใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ความรู้สึก

4. ฉันมีมุมมองชีวิตด้านบวกเมื่อเผชิญเรื่องราวที่ไม่สบายใจ
5. ฉันมีเวลาที่จะตรวจสอบเรื่องราวการกระทำของตนเองในแต่ละวัน
6. ฉันวิเคราะห์ผลดี ผลเสียก่อนตัดสินใจทำตามสิ่งใหม่ๆ ที่ชื่นชอบ

#### ด้านการใฝ่เรียนรู้

1. ฉันมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่อเป้าหมายการเรียน
2. ฉันมีความสุขกับการเรียน
3. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าฉันเรียนเพื่ออะไร
4. ฉันมองความยากลำบากในการศึกษาว่าเป็นความท้าทาย
5. ฉันเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา

แบบวัดสุขภาวะทางปัญญามีค่าความเชื่อมั่นตามตารางดังนี้  
 ตารางที่ 1 ความเที่ยงแบบวัดฉบับ 30 ข้อตามสูตรการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

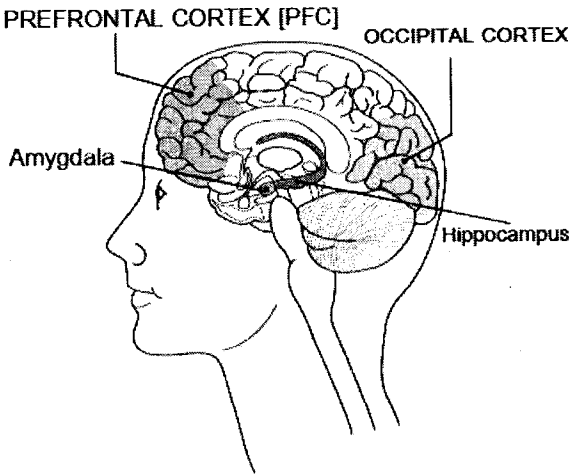
องค์ประกอบ	ALPHA
แบบวัดทั้งฉบับ	.8939
ด้านการมีจิตใจที่ดีงาม	.8625
ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม	.7755
ด้านการจัดการอย่างมีสติ	.7747
ด้านการใฝ่เรียนรู้	.7595

หมายเหตุ. จาก รายงานวิจัยการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย ปี 2556: การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย (หน้า 46), โดย ปรียา แก้วพิมล สุรีย์พร กฤษเจริญ และ โสเพ็ญ ชูนวน, 2557 สงขลา: จอย-ปริ้นท์จำกัด

### 3. แนวคิดวิทยาศาสตร์สมองกับสภาวะทางปัญญา

นักวิทยาศาสตร์มีความสนใจเกี่ยวกับการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางการเรียนรู้ การตัดสินใจ รวมทั้งการฝึกฝนเทคนิคต่างเพื่อส่งเสริมความสมดุลในการทำงานของสมอง สำคัญเกี่ยวกับแนวคิดวิทยาศาสตร์สมองและสภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย การวิภาคสมองแห่งปัญญา และธรรมชาติการทำงานของสมอง รายละเอียดมีดังนี้

#### 3.1 กายวิภาคสมองแห่งปัญญา



รูปที่ 2 แสดงกายวิภาคสมองที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางปัญญา

Note. From “Buddha Brain: A practical neuroscience of happiness, love, and wisdom,” (p. 35), by R. Hanson & R. Mendius, 2011, Oakland, CA: New Hambringer Publications, Inc.

แฮนสัน และเมนเดียส (Hanson & Mendius, 2011) ได้ศึกษาวิทยาศาสตร์สมองและการฝึกปฏิบัติทางพุทธศาสนา และอธิบายหลักแห่งศีล สมาธิ และปัญญาในพุทธศาสนาผ่านกรอบแนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง มีรายละเอียดดังนี้

หลักแห่งศีล เป็นการนำเสนอการปฏิบัติที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการกระทำ การพูด และการคิดของบุคคลที่เป็นการทำงานโดยตรงของสมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) การดำรงชีวิตอยู่บนความพอดีตามแนวทางแห่งศีลช่วงส่งเสริมการทำงาน ตามปกติของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก และการดำรงอยู่ในศีลจะช่วยประคอง อารมณ์ด้านบวกซึ่งเชื่อมโยงกับการทำงานของระบบลิมบิก การบ่มเพาะทัศนคติที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความเมตตาและความรักช่วยควบคุม (regulation) สมดุลของ สมองส่วนนี้

หลักสมาธิ ความรู้ตัวและจดจ่อ เป็นทักษะจากการฝึกฝนผู้ปฏิบัติที่ใส่ใจ โลกภายในและโลกภายนอก ทำให้สมองมีการเรียนรู้จากภาวะจดจ่อที่ก่อให้เกิดเป็น ประสบการณ์เรียนรู้ของชีวิต การฝึกจดจ่อระดับลึกช่วยให้สมองสงบแต่ทรง ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ สมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) เป็นสมองที่มีการทำงาน การคิดเชิงเหตุผล การฝึกสมาธิภาวนา (mindfulness meditation) พบว่าเหนี่ยวนำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าสมอง (electroencephalographic; EEG) มีการเพิ่มขึ้นของ คลื่นสมองแบบแอลฟาและเทต้าสมองส่วนหน้าและanterior cingulate cortex ถูกกระตุ้น เยื่อหุ้มสมองหนาตัวขึ้นทั้งสมองส่วนหน้าและส่วนฮิปโปแคมปัส หากฝึกสมาธิภาวนา อย่างต่อเนื่องเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สมองซีรีบรัลที่ส่งผลต่อความจดจ่อ (attention) (Chiesa & Serrati, 2010) หากเกิดความเครียด (การคิดฟุ้งซ่าน) ทำให้ขาดพลังที่จดจ่อ และฮอร์โมนความเครียดทำให้สมองทุกส่วนทำงานลดลง โดยเฉพาะฮิปโปแคมปัส เสียหน้าที่ด้านการรู้จำ (Tsoory, Vouimba, Akirav, Kanrushansky, Avital, & Richter-Levin, 2008) สมองในระบบลิมบิกโดยเฉพาะอมิกดาลา (amygdala) ทำงานตาม สัญชาตญาณเดิม การโต้ตอบทางอารมณ์มีการทำงานที่มีลักษณะการเฝ้าระวังเพื่อโต้ตอบ หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่น่าไปสู่อันตราย คุกคาม หรือทุกข์อย่างทันที่ การโต้ตอบมักนำ ข้อมูลจากประสบการณ์เก่ามาใช้มากกว่าการวิเคราะห์ใคร่ครวญอย่างละเอียดรอบคอบ เหมือนการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ มีการทำงานประมวลด ใคร่ครวญอย่างแม่นยำ ซึ่ง การมีประสบการณ์ด้านลบมีแนวโน้มที่ก่อให้เกิดความเครียดและชะลอการประมวลดที่ แม่นยำของสมองส่วนหน้า (Ron de Kloet, Joël, Holshoer, 2005; Wolf, 2009) ฮอร์โมน ความเครียดที่เพิ่มขึ้นจะยิ่งเพิ่มความเร็วแลแรงของการโต้ตอบทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์



สิ่งที่มากระตุ้นการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนาช่วยลดความอยากแอลกอฮอล์และอาการอยากยา (Chiesa & Serrati, 2010) สมองส่วนกลาง (midbrain periaqueductal gray: PAG) เป็นสมองส่วนที่จะมีการกระตุ้นตอบสนองเมื่อมีการเหนี่ยวนำให้เกิดภาวะสมาธิภาวนาแห่งความกรุณา การเห็นผู้อื่นเกิดความเจ็บปวด รวมถึงการรับรู้เรื่องราวความเจ็บปวดของผู้อื่น (Simon-Thomas, Godzik, Castle, Antonenko, Ponz, Kogan, & Keltner, 2011)

หลักแห่งปัญญา ในหลักนี้เชื่อมโยงกระบวนการแห่งศีลและการฝึกจิตให้เกิดพลังจดจ่อช่วยให้ส่งเสริมการเรียนรู้ การเข้าใจชีวิตของบุคคล เหตุและผลของสิ่งต่างที่นำไปสู่เกิดทุกข์ บุคคลที่จะปลดปล่อย ปล่อยวางเรื่องราวลดความรู้สึกบีบคั้น เลือกวิถีชีวิตที่สงบ เต็มเต็มจิตด้านบวก ความเข้าใจชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องกลายเป็นปัญญาแห่งการดำรงชีวิตของผู้ปฏิบัติ

## 2.2 ธรรมชาติการทำงานของสมอง

2.2.1 สมองมีความสัมพันธ์กับสภาวะจิต (mind) สภาวะจิตส่งผลต่อการทำงานของสมอง การฝึกปรับเปลี่ยนอารมณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกายวิภาคของสมอง หากบุคคลสามารถฝึกจิตด้วยเทคนิคใดหนึ่งอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสมอง (experience-dependent neuroplasticity) (Shealy & Church, 2006) ทุกช่วงขณะที่บุคคลมีการกระตุ้นจากเสียง สัมผัส ความคิด รวมถึงสภาวะอารมณ์เป็นไปตามการทำงานอย่างสอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของเซลล์สมอง ขณะเดียวกันหากสมองมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะแห่งใจก็จะมีเปลี่ยนแปลง การมีความใส่ใจต่อเรื่องราวต่าง ๆ โดยเฉพาะความคิด ความรู้สึก ความต้องการ การโต้ตอบของบุคคลส่งผลต่อกระบวนการทำงานของสมองเพิ่มขึ้น เกิดการไหลเวียนของโลหิตไปสู่บริเวณนั้นเพิ่มขึ้น อันเกิดจากความต้องการออกซิเจนที่เพิ่มขึ้น การทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องส่งผลต่อคุณลักษณะของซิน (Dusek et al., 2008; Shealy & Church, 2006) หากไม่มีการเชื่อมโยงผ่านการทำงานของระบบสมองทำให้เกิดการหดหายขาดช่วง หากมีการทำงานทำให้ชั้นของเยื่อหุ้มสมองมีความหนาแน่น การฝึกสติรู้ตัวอย่างสม่ำเสมอทำให้เยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (insula of prefrontal cortex) มีความหนาแน่นนำไปสู่ความสามารถจดจ่อใส่ใจที่เพิ่มขึ้น (Lazar et al., 2005)

2.2.2 สมองมีการจดจำและตอบสนองต่อประสบการณ์เชิงลบมากกว่า ประสบการณ์เชิงบวก (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001) การฝึกสมาธิที่ จดจ่อถึงความปรารถนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ (compassion meditation) จะ กระตุ้นสมองส่วนอมิกดาลา จุดเชื่อมสมองเทมโปโรลและพาไรตัล (right temporo-parietal junction; TPJ) และร่องสมองส่วนเทมโปโรล (right posterior superior temporal sulcus; pSTS) แสดงให้เห็นว่าการบ่มเพาะอารมณ์เชิงบวกเปลี่ยนเส้นทางกระแสประสาทที่จะทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ร่วม (empathy) เมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์เชิงลบ ของผู้อื่น (Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davison, 2008) หากฝึกสมาธิแบบ เมตตาภาวนาอย่างต่อเนื่องจะลดการกระตุ้นสมองอมิกดาลา ลดการตอบสนองของบุคคล เมื่อเผชิญเหตุการณ์ด้านลบ นำไปสู่การลดภาวะซึมเศร้าในบุคคล (Desbordes, Negi, Pace, Wallace, Raison, & Schwartz, 2012)

2.2.3 ความเครียดและฮอร์โมนแห่งความเครียดเกิดผลกระทบต่อการทำงาน ของสมอง ฮอร์โมนความเครียดเข้าสู่สมองส่งผลต่อสมองส่วนการรับรู้ ความ เข้าใจ และการเรียนรู้ (cognition) และสภาวะจิตใจ ฮอร์โมนเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อสมอง ส่วนหน้า อมิกดาลา และฮิปโปแคมปัส กระตุ้นการเรียนรู้และจดจำ (Lupien, Maheu, Tu, Fiocco, & Schramek, 2007) การบ่มเพาะกระแสจิตที่มีคุณลักษณะแห่งความเมตตา ต่อตัวเองช่วยลดความเครียด และลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด บุคคลวิพากษ์ตัวเอง น้อยลง เพิ่มความมั่นใจ เกิดการเยียวยาชีวิตจากประสบการณ์ด้านลบในอดีต (Hanson, 2011)

2.2.4 ความคิดแบบอัตโนมัติ (autonomic thought) เป็นสิ่งไม่มี ประโยชน์ตรงกันข้ามความคิดที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อ ร้อยละ 10 เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ใช้ งานได้หลายครั้งในชีวิตความคิดที่เกิดขึ้นแบบอัตโนมัตินำมาซึ่งความเศร้าโศกเพราะเป็น ปรากฏการณ์เชิงลบที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ไม่สามารถรับรองได้ การมีความคิด อัตโนมัติขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งกำลังพูดสื่อสารสนทนานำไปสู่การประเมิน รับผิดชอบ คิดต่อ ในสิ่งที่อีกคนพูดเกิดการคาดคะเนว่าคนที่กำลังสื่อสารกำลังจะพูดอะไร การฟังที่แท้จริงที่มี สาระจึงมีน้อยลง การฝึกสติความรู้ตัว (mindfulness meditation) อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตรงหน้า ช่วยลดความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ การฝึกมาอยู่กับลมหายใจปัจจุบัน เช่น

ลมหายใจเข้าออก การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรงหน้าทำให้เห็นกระแสความคิดที่พุ่งพรูออกมาอย่างชัดเจน เมื่อบุคคลถึงความรู้สึกตัวกลับมาอยู่กับปัจจุบันลกระแสความคิดแบบอัตโนมัติลดลง เกิดการเรียนรู้แบบใหม่ นอกจากนี้การสร้างสภาวะอารมณ์ให้รู้สึกปีติยินดีและพอเพียง (Emet, 2012, หน้า 17-20)

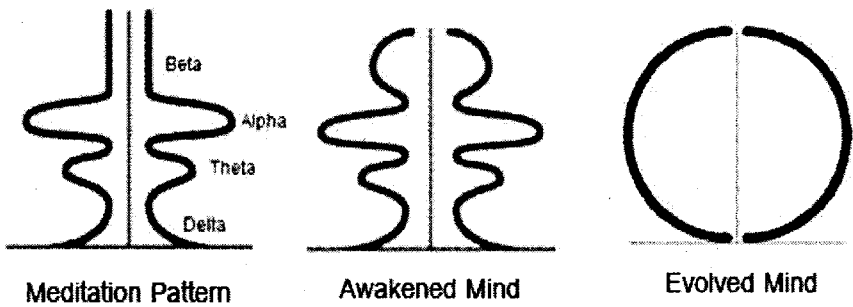
2.2.5 การสร้างการเปลี่ยนแปลงของสมองสู่สภาวะจิตสมคูลต้องอาศัยการฝึกฝน ได้แก่การมีความอ่อนโยนต่อตัวเองความเบิกบานในชีวิตบ่มเพาะความเข้มแข็งภายในการกระทำเพื่อเชื่อมโยงสู่โลกภายนอกดำรงอยู่อย่างสันติ (gratitude and contentment) การคิดถึงสิ่งที่ดี ความปีติยินดีในชีวิตแทนที่กระแสความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติมีความแรงของกระแสความคิดลดลง จิตเกิดความผ่อนคลาย

2.2.6 การพักผ่อนท่ามกลางบรรยากาศที่ผ่อนคลายเกิดสภาวะการทำงานตามแรงบันดาลใจที่สมบูรณ์

2.2.7 กิจกรรมสนับสนุนและศาสตร์ทางเลือกด้านสุขภาพสามารถนำมาใช้เป็นองค์ประกอบในการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาเช่น การจินตภาพ สมาธิ การฝึกศาสตร์เหล่านี้ช่วยให้บุคคลค้นพบความหมาย และเป้าหมายชีวิต เกิดภาวะตื่นรู้ในตัวเอง (self-awareness) ฯลฯ คุณลักษณะด้านปัญญาเหล่านี้เป็นที่มาของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านบวกในบุคคล (Hawks, Hulls, Thalman, & Richins, 1995) การบำบัดด้วยพลังช่วยฟื้นคืนความสมดุลให้สมองการบำบัดด้วยเรกิสามารถอธิบายด้วยแนวคิดการบำบัดด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้าเชื่อมโยงกับทฤษฎีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า การศึกษาวิจัยพบว่า พลังเรกิเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีความถี่ระดับต่ำที่ออกจากมือผู้ปฏิบัติ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่เกิดขึ้นจะไปกระตุ้นการทำงานในระดับเซลล์ของร่างกายผู้รับการบำบัดส่งผลต่อการทำงานในเซลล์ของร่างกาย เซลล์ที่หน้าที่เฉพาะต่างมีการทำงานเพิ่มขึ้น เช่น เกิดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันสร้างเซลล์กระดูก หรือเนื้อเยื่อ ทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาย้อนกลับ มีการซ่อมแซมส่วนต่างๆ อย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น (Ochman, 2002) ปัจจุบันด้วยเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่เราสามารถวัดคลื่นความถี่ ความเข้มข้นของสนามแม่เหล็กไฟฟ้าของอวัยวะในร่างกายเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ ตัวอย่างเครื่องมือเหล่านี้เช่น เอ็กเรย์ เครื่องเอ็มอาร์ไอ เครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง หัวใจ และกล้ามเนื้อ เป็นต้น และนักวิทยาศาสตร์ได้พัฒนาเครื่องมือเพื่อวัดสนามพลังออร่าและวิเคราะห์สนามพลังออร่ารอบร่างกายเพื่อประเมินแนวโน้มบุคลิกภาพ

ของบุคคล ความสมดุลในร่างกาย และปัญหาสุขภาพในบุคคล (Myss, 1996) เทคนิคการถ่ายภาพชนิดนี้เรียกว่า “การถ่ายภาพเคอร์เลียน” (Kirlian photography) โดยใช้แผ่นฟิล์มวางบนแผ่นโลหะ วางวัตถุลงบนแผ่นฟิล์มเมื่อล้างฟิล์มจะได้เป็นเงาวัตถุเรืองแสงล้อมรอบด้วยกลุ่มไอหมอกจาง ๆ หรือรัศมี ภาพถ่ายเผยให้เห็นสนามพลังของสิ่งมีชีวิต จากแนวคิดแสงออราที่กล่าวไว้ข้างต้นที่สามารถดักถ่ายภาพชนิดพิเศษ จนปัจจุบันวิวัฒนาการเป็นกล้องถ่ายภาพออรา อันมีไมโครชิพและระบบคอมพิวเตอร์เกี่ยวข้อง เรียกว่า อุปกรณ์ไบโอฟีดแบค (biofeedback) เป็นปฏิกิริยาชีวภาพที่สามารถถ่ายภาพสนามแม่เหล็กไฟฟ้าในร่างกายมนุษย์ (Rubik, n.d.)

2.2.8 การใช้พลังบำบัดเรกิซึ่งศาสตร์การแพทย์ทางเลือกโดยใช้พลังธรรมชาติช่วยปรับสมดุลของร่างกายในระดับโมเลกุลและระดับสนามพลังชีวิต นอกจากนี้การวัดคลื่นสมองเมื่อผ่อนคลายเชิงลึกจากการใช้พลังบำบัดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองที่นำไปสู่ความสงบและเพิ่มประสิทธิภาพการเข้าใจเรื่องราวอย่างลึกซึ้ง รวดเร็ว อันเป็นที่มาของการเรียนรู้ที่ดี ดังรูปที่ 3



รูปที่ 3 คลื่นสมองในสภาวะผ่อนคลายระดับลึก

Note. From [www.brainwavetraining.com/brain\\_wave\\_reiki.html](http://www.brainwavetraining.com/brain_wave_reiki.html)

การวิจัยผลของเรกิต่อตัวชี้วัดด้านความผ่อนคลายพบว่า ทำให้ลดความวิตกกังวล ลดภาวะซึมเศร้า และความปวด ข้อมูลเชิงคุณภาพปรากฏประสบการณ์อาการความไม่สบายร่างกายดีขึ้น อารมณ์ผ่อนคลาย เกิดความผาสุก การรู้จำและตัดสินใจดี (Richeson,

Spross, Lutz, & Peng, 2010) การทบทวนงานวิจัยพบว่าการใช้พลังเรกิช่วยลดความเหนื่อยล้า ทำให้จิตมีความจดจ่อ และเสริมพลังจิตให้มีความมั่นคง (Miles, 2007) การศึกษาในเยาวชนคนหนุ่มสาวการใช้พลังบำบัดเรกิพบว่าทำให้สนามพลังออร่ามีความสมดุล เกิดความสงบทางจิตใจ สมาธิในการเรียนรู้ดีขึ้น มุมมองต่อโลกมีการเปลี่ยนแปลง มีความคิดเชิงบวก (ปรีชา และคณะ, 2555) การใช้เรกิร่วมกับกระบวนการภาวนาช่วยให้เกิดความสงบ จิตมีความตื่นตัว รู้เท่าทันความคิดที่มีอคติ ขาดความเป็นกลางทำให้เกิดความสุขุมเข้าใจบริบทชีวิตและสังคมของผู้ที่เผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต (ปรีชา และคณะ, 2557) จากการทบทวนวรรณกรรมและการวิจัยการศึกษาครั้งพลังเรกิถูกนำมาใช้ในการปรับคลื่นสมองของนักศึกษา ก่อนเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาวะทางปัญญา

2.2.9 สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เพิ่มสมดุลการทำงานของสมอง ได้แก่ การบริโภคอาหารที่หลากหลาย ลดการบริโภคน้ำตาล ลดสารก่อภูมิแพ้ เพิ่มวิตามินรวม โปรตีนจากปลาทะเล ไข่แดง ธาตุเหล็ก (Hanson & Mendius, 2011)

จากทบทวนแนวคิดการทำงานของสมองที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยประยุกต์ความรู้เกี่ยวกับการผ่อนคลายสมองด้วยพลังเรกิเพื่อปรับคลื่นสมองนักศึกษาก่อนทำกิจกรรม และการนำความรู้เกี่ยวกับการทำงานของสมองมาสู่การออกแบบกิจกรรมในประเด็นความสัมพันธ์สมองกับอารมณ์ สมองมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้านลบมากกว่าประสบการณ์เชิงบวก ความเครียดส่งกระทบต่อการเรียนรู้ การระวังความคิดเชิงลบและอคติ การโปรแกรมบ่มเพาะอารมณ์เชิงบวก และพลังบำบัดเรกิช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย การประยุกต์กิจกรรมนำเสนอรายละเอียดในบทต่อไป

#### 4. แนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เป็นที่ตรงกับภาษาอังกฤษว่า experiential learning บางครั้งใช้คำว่า learning through experience หรือ learning by doing สำคัญของแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ประกอบด้วย ความหมาย หลักการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ วงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และบทบาทผู้เรียน รายละเอียดมีดังต่อไปนี้

#### 4.1 ความหมาย

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เป็นปรัชญาและวิธีการสอนที่ผู้สอนกระทำอย่างมีเป้าหมายกับผู้เรียนให้เกิดประสบการณ์ตรงและมุ่งเน้นการสะท้อนคิดเพื่อเพิ่มความรู้ พัฒนาทักษะ และทำให้ค่านิยมที่สนใจมีความชัดเจน (Association for Experiential Education, 2011)

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ หมายถึง การเรียนรู้ในสิ่งที่ผู้เรียนต้องการรู้โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง หรือหมายถึงความรู้ที่ได้รับจากการลงมือปฏิบัติจริง และนำความรู้มาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ (ศูนย์ประกันการศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2545)

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์อาจหมายถึง ประเภทการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขที่ทำให้ผู้เรียน ได้มีโอกาสได้ความรู้และประยุกต์ความรู้ไปใช้ เกิดทักษะและความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องราวและสิ่งเกี่ยวข้องที่มีการจัดเตรียมไว้ในขณะนั้น (Smith, 2001 อ้างใน Clark, Threton, & Ewing, 2010)

#### 3.2 หลักการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

คอลล์ และคอลล์ (2005 อ้างใน Clark, Threton, & Ewing, 2010) นำเสนอแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จะเกิดขึ้นต้องมีสิ่งที่จำเป็นต้องเข้าใจและดำเนินการดังนี้

1.2.1 การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ต้องทำเป็นกระบวนการ ต้องมีการเลือกสรรประสบการณ์ สะท้อนคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ (Association for Experiential Education, 2011) ไม่ใช่มุ่งผลกระทำเพียงผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดเท่านั้น ในการพัฒนาการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาควรมุ่งเน้นทำให้ผู้เรียนเข้าไปสู่กระบวนการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้จะเกิดขึ้นดีที่สุดหากให้มีข้อมูลย้อนกลับถึงประสิทธิภาพของความสำเร็จในการเรียนรู้

1.2.2 การเรียนรู้ทุกครั้งเป็นการเรียนใหม่ การเรียนรู้จะเกิดได้ดีเมื่อกระบวนการจัดการเรียนรู้ได้นำเอาความเชื่อ มุมมองของผู้เรียนเกี่ยวกับหัวข้อที่จะจัดการเรียนรู้ มาให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบ ทดสอบ ผสมผสานหรือสังเคราะห์กับแนวคิดใหม่ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการริเริ่ม ตัดสินใจ และประเมินค่าประสบการณ์ และมีการตรวจสอบค่านิยมที่สนใจของบุคคล

1.2.3 การเรียนรู้ต้องมีการสร้างเงื่อนไขเพื่อหาทางออกในการปรับตัวกับเงื่อนไขความเป็นไปของโลก ชีวิตที่เต็มไปด้วยความขัดแย้ง ความแตกต่าง และความไม่ลงรอยนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้เสมอ ในการเรียนรู้บุคคลจะเปลี่ยนแปลงไประหว่างการสะท้อนคิด การกระทำ ความรู้สึก และความคิด

1.2.4 การเรียนรู้เป็นกระบวนการแบบองค์รวมของการปรับตัวต่อโลก ไม่ใช่เป็นเพียงผลของการคิดด้วยสติปัญญาเพียงอย่างเดียว เป็นกระบวนการที่ผสมผสานการทำหน้าที่ทั้งในการคิด ความรู้สึก การรับรู้ และการปฏิบัติของบุคคล

1.2.5 เป็นการปฏิสัมพันธ์ร่วมกันอย่างต่อเนื่องระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นมีการพัฒนาและเติบโตครอบคลุมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับตัวเอง ผู้เรียนกับสมาชิกอื่นๆ และผู้เรียนกับโลกภายนอก

1.2.6 การเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างสรรค์ความรู้ ผลลัพธ์การเรียนรู้เป็นองค์ภูมิภายในบุคคลเป็นรากฐานที่สำคัญที่จะนำไปใช้เพื่อเรียนรู้ต่อไปในอนาคต

1.2.7 ทักษะที่เรียนสามารถนำมาสู่ประสบการณ์เพื่อสร้างการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือเป็นเรื่องราวความท้าทายและมีความเสี่ยง มีความไม่มั่นคงเพราะผลลัพธ์ของประสบการณ์เป็นสิ่งไม่สามารถคาดการณ์ได้แต่ทุกประสบการณ์สามารถเรียนรู้ได้

### 3.3 วงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

คอล์บ และไฟร นำเสนอว่ากระบวนการเรียนรู้สามารถเริ่มเกิดขึ้นได้จากรูปแบบใดหนึ่งจาก 4 แบบในวงจรการเรียนรู้

1. การค่อยๆ ทำให้เหมือน (converging) การใช้แนวทฤษฎีและการประยุกต์ใช้ความรู้เป็นหลัก ผู้เรียนมักมีความชอบใช้แนวคิดและทฤษฎีในการค้นหาแนวทางที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเชิงเทคนิคต่าง ๆ
2. การเรียนรู้จากความต่าง (diverging) เป็นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงและสะท้อนคิดด้วยมุมมองที่หลากหลายเป็นหลัก ผู้เรียนกลุ่มนี้มักชอบการระดมพลังสมองที่ก่อให้เกิดแนวคิดใหม่ ๆ

3. การทำให้เหมือน (assimilating) เป็นการเรียนรู้จากแนวคิดทฤษฎีและการสะท้อนคิดด้วยมุมมองที่หลากหลาย ผู้เรียนกลุ่มนี้มักเก่งด้านการสร้างความเข้าใจ สามารถจัดการข้อมูลที่จะเชื่อมโยงตัวอย่างข้อมูลไปสู่แนวคิด

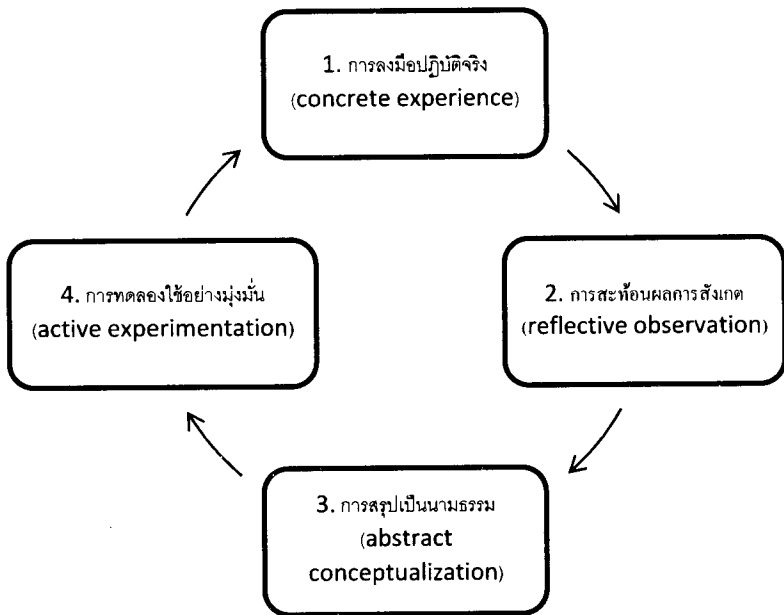
4. การประนีประนอมปรองดอง (accommodation) การลงมือปฏิบัติจริง และการสรุปสิ่งที่พบเป็นแนวคิดทฤษฎี ผู้เรียนกลุ่มนี้มักมีกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ชอบความสนุกสนานที่เติมเต็มสิ่งใหม่และงานที่ซับซ้อน

James Cook University (2013) ได้นำเสนอแนวคิดวงจรการเรียนรู้ที่นำเสนอโดย คอล์บ ในปี ค.ศ.1984 เกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้และรูปแบบการเรียนรู้ทั้งสี่แบบ พร้อมกับ นำเสนอวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน คอล์บเชื่อว่าผู้เรียนแต่ละคนมีการเรียนรู้เป็นวงจรราย ต่อเนื่องเมื่อเกิดประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีการสังเกตและสะท้อนคิดจากประสบการณ์ การ สะท้อนคิดช่วยให้บุคคลนำประสบการณ์และความรู้เก่ากลับมาเชื่อมโยงกลายเป็นแนวคิดเชิงนามธรรมหรือทฤษฎีที่นำไปสู่แนวทางใหม่ในการปฏิบัติที่จะได้รับการสำรวจตรวจสอบ ซ้ำในอนาคต วงจรการเรียนรู้ทั้งสี่ขั้นตอนมีดังนี้

1. การลงมือปฏิบัติจริง (concrete experience) ในขั้นนี้เป็นสถานการณ์ที่มุ่งเน้นให้ ผู้เรียนเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน ผลของประสบการณ์ แสดงให้เห็นความรู้สึกต่อปัญหาและสถานการณ์ เกิดบรรยากาศของการเปิดใจ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้สึกและการปรับตัวต่อการเปลี่ยน
2. การสะท้อนผลการสังเกต (reflective observation) วงจรการเรียนรู้ขั้นนี้บุคคลจะ เริ่มเข้าใจเรื่องราวและสถานการณ์จากมุมมองที่หลากหลายที่รับฟัง การรับฟัง ผู้อื่นช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะฝึกความอดทน การอยู่บนหลักเหตุผลที่ปรากฏ ระมัดระวังการไม่ตัดสินใจ เป็นระยะของการทำงานกับความคิดและความรู้สึกที่ เกิดขึ้นภายในบุคคลสู่การก่อรูปของความเห็นใหม่ที่ยังไม่มีการปฏิบัติการใด ๆ
3. การสรุปเป็นนามธรรม (abstract conceptualization) ในวงจรการเรียนรู้นี้เกี่ยวข้องกับ การใช้ทฤษฎี ตรรกะ แนวคิดมากกว่าความรู้สึกอารมณ์ที่จะทำความเข้าใจ กับปัญหาหรือสถานการณ์ ผู้เรียนมีการวางแผนอย่างเป็นระบบเพื่อจัดการกับ ปัญหาที่เผชิญ



4. การทดลองใช้อย่างมุ่งมั่น (active experimentation) ในวงจรนี้เป็นรูปแบบการลงมือปฏิบัติ ทดลองใช้ความรู้ใหม่จากวงจรที่สามกับเหตุการณ์ใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้เรียนพยายามกระทำสิ่งต่างที่มีความเป็นไปได้เพื่อหาทางออกจากปัญหาที่เผชิญ



รูปที่ 4 วงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

(<http://www.jcu.edu.au/wiledpack/modules/index.htm>)

### 3.4 บทบาทของผู้สอน

บทบาทผู้สอนเมื่อนำแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มาใช้มีสาระสำคัญดังนี้ (ศูนย์ประกันการศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2545; Faculty Development and Institutional Design Center, Northern Illinois University, 2013)

ผู้สอนมีหน้าที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียน โดยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1. มีความต้องการที่จะปรับตัวเพื่อลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางในชั้นเรียนตามปรัชญาการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์
2. อธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจปรัชญา และเป้าหมายการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เพื่อสร้างความร่วมมือ
3. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียน ผู้สอนไม่ควรครอบงำหรือบงการความคิดผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง มีเวลาเพียงพอแก่ผู้เรียนในการทำงาน ใช้สมาธิ พุดคุย ทำงาน ลองผิดลองถูก เปิดโอกาสให้มีการทำงานร่วมกันเพื่อนในกลุ่มที่มีความสนใจคล้ายกัน
4. เอื้ออำนวยทรัพยากรการเรียนรู้ ค้นหาสิ่งที่ผู้เรียนสนใจเรียนรู้ การเรียนรู้สิ่งที่สนใจช่วยกระตุ้นความคิด ผู้สอนต้องสังเกต หาข้อมูลในสิ่งที่ผู้เรียนสนใจเพราะเขาจะเต็มใจและมีความสุขในการเรียน
5. แบ่งปันความคิด ความรู้สึก เพื่อเป็นต้นแบบของผู้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์เช่นเดียวกับผู้เรียน
6. จัดการเรียนการสอนตามปรัชญาการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์โดยคงไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างความต้องการด้านวิชาการและการสร้างความรู้จากประสบการณ์ส่วนบุคคล

### 3.5 บทบาทของผู้เรียน

บทบาทผู้เรียนเมื่อนำแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มาใช้มีสาระสำคัญดังนี้ (ศูนย์ประกันการศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 2545; Faculty Development and Institutional Design Center, Northern Illinois University, 2013)

1. ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกระบวนการเรียนรู้ สามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ที่ต้องการเรียนรู้ ออกแบบวิธีการเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้
2. เผชิญปัญหาจากประสบการณ์จริง ผู้เรียนทั่วไปมีธรรมชาติความอยากรู้อยากเห็น ผู้สอนต้องกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นของผู้เรียน จัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเผชิญปัญหาจากการลงมือปฏิบัติจริงเพื่อนำไปสู่การค้นพบความรู้ด้วยตัวเอง

3. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการประเมินตนเอง ผู้เรียนควรร่วมกันกำหนดเป้าหมาย ประเมินความคืบหน้า ตั้งบรรทัดฐานคุณภาพการเรียนรู้ของตนเอง ช่วยฝึกความรับผิดชอบตนเอง การประเมินครอบคลุมการประเมินผลงาน คุณภาพทางวิชาการ สภาพอารมณ์ ทักษะการทำงานกลุ่ม ทักษะการสื่อสาร

4. เปิดใจต่อการเรียนรู้ใหม่ภายใต้บริบทที่มีการเปลี่ยนแปลง

แนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มุ่งเน้นการลงมือปฏิบัติจริงและสะท้อนคิด การเรียนรู้อย่างเป็นระบบและมีการส่งต่อยอดความรู้จากประสบการณ์ ผู้วิจัยประยุกต์วงจรการเรียนรู้มาใช้เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาที่ประยุกต์หลักแนวทางพุทธศาสนาเป็นกรอบการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และส่งเสริมประสบการณ์ มีการทำซ้ำทุกครั้งที่จัดกิจกรรมเพื่อสร้างให้เกิดเป็นอุปนิสัยแห่งจิตตามกรอบแนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง

### สรุปการทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดในพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการปฏิบัติเพื่อบรรลุความมีปัญญา ในแต่ละนิกายคำสอนใช้วิธีการที่หลากหลายที่เหมาะสมกับอุปนิสัยแห่งจิตของผู้ปฏิบัติแต่มีหลักการที่สำคัญคือ การใช้ชีวิตที่สมดุล (การมีศีล) การฝึกความสมาธิภาวนาด้วยเทคนิคที่หลากหลาย และการใคร่ครวญเรื่องราว เทคนิคการฝึกในพุทธศาสนาสามารถตรวจสอบได้ในหลายงานวิจัยวิทยาศาสตร์สมองที่พบว่าการศึกษาแต่ละเทคนิคก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมอง การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดการประยุกต์หลักการคำสอนในพุทธศาสนาที่อธิบายด้วยวิทยาศาสตร์มาทดลองในกลุ่มนักศึกษา และประยุกต์วงจรเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มาถอดประสบการณ์การเรียนรู้เป็นข้อมูลเพื่อพัฒนาองค์ความรู้รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย รายละเอียดวิธีวิจัยจะได้นำเสนอในบทต่อไป

### บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย มีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยประกอบด้วย คณะผู้วิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัย สถานที่ศึกษาวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอนและวิธีการวิจัย การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย การตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และแผนกิจกรรมวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### คณะผู้วิจัย

คณะผู้วิจัยประกอบด้วยอาจารย์พยาบาลจำนวน 4 คน (มีอาจารย์ 1 คน เป็นผู้ถ่ายทอดพลังบำบัดแรก สำหรับใช้ในกิจกรรมปรับคลื่นสมองก่อนเริ่มกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นนักจัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ 1 คน นักวิจัยทุกคนมีประสบการณ์วิจัยการประยุกต์การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในการจัดกิจกรรม

#### ผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยอาสาสมัครจาก 3 คณะที่สนใจการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา คือ คณะวิทยาการจัดการ คณะแพทยศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์ ก่อนเริ่มโปรแกรมจำนวน 61 คน และนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจนสิ้นสุดโปรแกรมจำนวน 43 คน

#### สถานที่ศึกษาวิจัย

ห้องสมาธิและพลังบำบัด ศูนย์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและภูมิปัญญาตะวันออก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมวิจัยประกอบด้วยเพศ อายุ คณะที่กำลังศึกษา ชั้นปีที่กำลังศึกษาเกรดเฉลี่ยการสังกัดสมาชิกชมรมการออกกำลังกาย กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมตามความศรัทธา การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

2. แบบวัดสุขภาพทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยปริยา สุริย์พร และ โสเพ็ญ (2557) เป็นแบบวัดฉบับสั้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ มีค่าความเที่ยงจากสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .89 มี 4 องค์ประกอบหลัก คือ ด้านการมีจิตใจที่ดีงาม (มีข้อคำถามย่อย 12 ข้อ) ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม (มีข้อคำถามย่อย 7 ข้อ) ด้านการจัดการอย่างมีสติ (มีข้อคำถามย่อย 6 ข้อ) และด้านการใฝ่เรียนรู้ (มีข้อคำถามย่อย 5 ข้อ) ใช้แบบวัดก่อนและเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

3. กิจกรรมวิจัย เป็นกิจกรรมที่พัฒนาโดยผู้วิจัยที่ประยุกต์แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง (Hanson & Mendins, 2009) ปรัชญาพุทธศาสนา (His Holiness The Dalailama, 2011) แนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของเดวิด คอลบี้ (Threeton & Erwing, 2010) ผู้วิจัยประยุกต์ประสบการณ์เรียนรู้การออกแบบกิจกรรมต่อยอดจากประสบการณ์งานวิจัยด้านการพัฒนาในนักศึกษาพยาบาล (ปริยา และคณะ, 2553;2554;2557) ประกอบด้วยกิจกรรมย่อยจำนวน 10 กิจกรรม จัดกิจกรรมรายกลุ่ม ปรับปรุงการจัดกิจกรรมตามบทเรียนรู้ ตามวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

## ขั้นตอนและวิธีการวิจัย

1. โครงการวิจัยได้รับอนุมัติเพื่อดำเนินการจากคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ้างถึงหนังสือ มอ.606.1/239

2. ผู้วิจัยทำหนังสือประชาสัมพันธ์เชิญชวนนักศึกษาเข้าร่วมโครงการโดยส่งหนังสือถึงงานกิจการและพัฒนานักศึกษาทั้ง 17 คณะ และประชาสัมพันธ์ผ่านสังคมออนไลน์ มีนักศึกษาจาก 3 คณะสนใจเข้าร่วมโครงการ โดยสามารถแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ และ สนใจกิจกรรมแบบรายบุคคล 1 คน (คณะพยาบาลศาสตร์) นักศึกษาจาก 3 กลุ่มใหญ่ เป็นนักศึกษาด้านสังคมศาสตร์ 1 คณะ (คณะวิทยาการจัดการ) และด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2 คณะ (พยาบาลศาสตร์และคณะแพทยศาสตร์) ผู้วิจัยดำเนินวิจัยแบบกลุ่ม และแบบ

รายบุคคลตามลำดับ โดยจัดกิจกรรมเป็นรายคณะเริ่มจาก คณะวิทยาการจัดการ คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะแพทยศาสตร์ เนื่องจากคุณลักษณะด้านสุขภาวะทางปัญญามีความแตกต่างกัน

3. ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยประเมินสุขภาวะทางปัญญาของผู้เข้าร่วมวิจัย วิเคราะห์ภาพรวมคุณลักษณะทางปัญญาใน 4 มิติ เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาด้านที่มีความเด่นและสุขภาวะทางปัญญาด้านที่ควรได้รับการพัฒนาเพิ่มเติม ประเมินสนามพลังออร่าเพื่อตรวจความสมดุลกายจิต เป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการอธิบายด้านผลของสนามพลังต่อการแสดงออกในกิจกรรมสะท้อนคิดทบทวนรู้

4. ผู้วิจัยทดลองกิจกรรมเลือกสรรที่ประยุกต์คำสอนพุทธศาสนาร่วมสมัย ทดลองใช้กับผู้ร่วมวิจัยในแต่ละกลุ่ม ถอดบทเรียนรู้ และความเหมาะสมในการใช้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

5. เมื่อเสร็จกิจกรรมวิจัยเลือกสรรประยุกต์แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง คำสอนพุทธศาสนาและแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ผู้วิจัยประเมินคะแนนสุขภาวะทางปัญญาซ้ำเพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังกิจกรรม

6. ผู้วิจัยนำกิจกรรมวิจัยที่นักศึกษาให้ข้อคิดเห็นว่ามีเหมาะสมไปขยายผล โดยทดลองจัดกิจกรรมกับนักศึกษาทั่วไปในเวทีสาธารณะ จัดขึ้นใน 3 สถาบัน คือ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี คณะศิลปศาสตร์และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

7. ผู้วิจัยสรุปผลรายงานและนำเสนอผลการจัดกิจกรรมแยกเป็นรายกลุ่มย่อย พร้อมกับบทเรียนรู้การจัดเวทีสาธารณะทั้ง 3 สถาบัน เพื่อความสะดวกในการอ่านและทำความเข้าใจในรายละเอียดการจัดกระบวนการของนักศึกษาที่มีพื้นฐาน ด้านสุขภาวะทางปัญญาที่แตกต่างกันรวมถึงบริบทชีวิตนักศึกษาในขณะศึกษาในมหาวิทยาลัยที่แตกต่าง ครอบคลุมนักศึกษาทั่วไปและแก่นนำสโมสรมักศึกษา เพื่อถ่ายทอดการนำบทเรียนรู้ไปใช้ต่อ

## การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

โครงการวิจัยนี้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้ชี้แจงความเป็นมา และความสำคัญของโครงการ และให้ผู้ร่วมวิจัยลงลายมือชื่อแสดงความเต็มใจเข้าร่วมโครงการ โดยเน้นย้ำว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีอิสระในการตัดสินใจหรือถอนตัว จากการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ในการวิจัย เมื่อเริ่มต้นมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 61 คน และมีผู้เข้าร่วมวิจัยต่อเนื่องจนสิ้นสุดกระบวนการเท่ากับ 43 คน คิดเป็นร้อยละ 70.49 ผู้ร่วมวิจัยถอนตัวจากโครงการจำนวน 18 คน โดยให้เหตุผลเรื่องความจำกัดด้านเวลาเนื่องจากตารางกิจกรรมที่วางแผนไว้ล่วงหน้าตรงกับตารางเรียนภาคปกติในภายหลัง การมีกิจกรรมรับน้องใหม่ช่วงเปิดเทอมที่ใช้เวลาช่วงเย็น หลังเลิกเรียนจนถึงช่วงกลางคืน การทำกิจกรรมจนร่างกายอ่อนเพลียไม่อยากทำกิจกรรมอื่น

## การตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล

1. แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นแบบวัดที่พัฒนาโดยผู้วิจัยในระยะที่ 1 ของการวิจัยมีการตรวจสอบความตรงและความเที่ยงตามมาตรฐานการพัฒนาแบบวัด โดยมีค่าความตรงกันของเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (item-level CVI: I-CVI) เท่ากับหนึ่ง (สุจิตรา, 2550) และมีค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคเท่ากับ .86 (ปรียา สุริย์พร และโสเพ็ญ, 2557; Keawpimon, Krichreon, Chunnuan, Nayai, 2014)

2. เครื่องมือใบโอไฟด์แบบวัดค่านามพลังออร่า เครื่องมือได้รับการตรวจสอบสภาพโดยนักวิชาการหน่วยคอมพิวเตอร์ คณะพยาบาลศาสตร์

## การวิเคราะห์ข้อมูล และแผนกิจกรรมวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ความถี่ ร้อยละ
2. คะแนนสุขภาพทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐานความถี่ ร้อยละ แผนภูมิแท่ง และเนื่องจากข้อมูลมีการกระจายตัวแบบปกติผู้วิจัยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้สถิติที
3. ผลการวัดสนามพลังออร่าส่วนบุคคลวิเคราะห์และนำเสนอโดยใช้กราฟแท่ง และแผนภูมิวงกลม
4. บทเรียนรู้จากการถอดประสบการณ์นำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย

## แผนกิจกรรมวิจัยประยุกต์แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง ปรัชญาพุทธศาสนา และแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

### กิจกรรม 1 การปรับคลื่นสมองโดยวิธีการบำบัดตนเองด้วยเทคนิคเรกิ วัดดูประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการผ่อนคลายกาย-จิต โดยเฉพาะสมองเพื่อความพร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่

#### แนวคิดหลักรายละเอียดกิจกรรม

นักศึกษาทุกคนเข้าร่วมอบรมพลังบำบัดเรกิและปรับสมดุลของตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 3 สัปดาห์ก่อนเริ่มกิจกรรมสุขภาพทางปัญญาแนวพุทธ และนักศึกษาทุกคนได้รับการวัดสนามพลังออร่าก่อน ระหว่าง และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมเพื่อวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพผ่านสนามพลังออร่าการปรับสมดุลอย่างต่อเนื่องก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติที่สมดุลกิจกรรมพลังบำบัดยังคงใช้อย่างต่อเนื่องก่อนเริ่มกิจกรรมวิจัยประยุกต์ศาสตร์วิทยาศาสตร์สมอง ปรัชญาพุทธศาสนา และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เพื่อผ่อนคลายก่อนการเรียนรู้ โดยให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนการบำบัดกับเพื่อนนักศึกษาในกลุ่มวิจัย ประมาณ 10-20 นาที ก่อนเริ่มกิจกรรม



## เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

1. ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรมการดำรงความพอดีในชีวิตการทำงานการดูแลตนเอง เรื่องการเผชิญความเครียดและการผ่อนคลาย
2. ด้านการเป็นผู้มีจิตใจที่ตื่นามบ่มเพาะการมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นและตนเอง การวางมือช่วยให้คนกลับมาสู่ตัวเอง และแสดงถึงความอ่อนโยนต่อตัวเองและคนรอบข้าง

## กิจกรรม 2 การสำรวจภายในใคร่ครวญชีวิต

### วัตถุประสงค์

ให้นักศึกษาได้สำรวจชีวิตการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบัน

### แนวคิดหลักรายละเอียดกิจกรรม

ดำเนินกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมตอบคำถามตนเอง 7 ข้อคำถามดังนี้ 1.ฉันคือใคร 2.เป้าหมายชีวิตฉันคืออะไร(การมีชีวิตเพื่ออะไร สิ่งที่ศรัทธา) 3.ฉันมีพรสวรรค์อะไร 4.ฉันใช้พรสวรรค์สร้างประโยชน์กับคนรอบข้างอย่างไร 5.พฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่ส่งเสริมต่อเป้าหมายชีวิตมีอะไรบ้าง 6.พิจารณาเพื่อให้ออกไม้(คำชื่นชม) 7.ก้อนหิน (สิ่งที่อยากปรับปรุง)แล้วให้ผู้เข้าร่วมเล่าบทเรียนรู้จากการตอบคำถามกับตนเองกับสมาชิกกลุ่มด้วยบรรยากาศการรับฟังอย่างตั้งใจ

## เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

สร้างประสบการณ์ การใคร่ครวญ 4 มิติของสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมีจิตใจที่ตื่นาม การดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรมการจัดการอย่างมีสติ และการใฝ่เรียนรู้ นักศึกษาค้นพบตัวเองโดยเฉพะมิติสุขภาวะทางปัญญาที่รศคพัฒนาต่อไป

## กิจกรรม 3 การฝึกสมาธิด้วยการฟังอย่างตั้งใจ

### วัตถุประสงค์

ฝึกสมาธิจดจ่อผ่านกิจกรรมการฟัง

## แนวคิดหลักรายละเอียดกิจกรรม

บรรยาย แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง (Baumeister, Bratlavsky, & Vohs, 2001)

1. สมองส่วนที่มีการทำงานมากจะมีการไหลเวียนของเลือดมากเพราะต้องการออกซิเจนและกลูโคส
2. สมองมีแนวโน้มการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นด้านลบมากกว่าด้านบวก
3. มนุษย์เรียนรู้ได้เร็วจากความเจ็บปวดมากกว่าความสุขหรือความพอใจ
4. ประสบการณ์ความเจ็บปวดถูกจดจำได้นานกว่าความพอใจหรือความสุข
5. บุคคลจะใช้เวลาพยายามอย่างหนักเพื่อรักษาสิ่งที่มีอยู่มากกว่าจะแสวงหาสิ่งนั้นใหม่ แม้ว่าสิ่งที่ถือครองจะไม่ได้พยายามยกเว้นที่จะได้มา
6. การคงสัมพันธภาพที่ดีให้ยั่งยืนใช้พลังพยายามห้าเท่าเพื่อเอาชนะแรงต้านด้านลบหนึ่งเท่าที่จะทำลายสัมพันธ์

## เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

ด้านการจัดการอย่างมีสติเข้าใจแนวคิดการทำงานของสมอง เมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าด้านลบที่มากกระทบ

## กิจกรรม 4 การฝึกความกรุณาต่อตัวเอง

### 4.1 โปรแกรมจิตเชิงบวกจากประสบการณ์เชิงลบ

#### วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกประสบการณ์โปรแกรมจิตเชิงบวกจากประสบการณ์เชิงลบ

## แนวคิดหลักรายละเอียดกิจกรรม

ฝึกปฏิบัติด้วยกระบวนการพลังแห่งการโปรแกรมจิตเชิงบวก

1. ผ่อนคลายวางมือหลังบำบัดเรกิที่ตำแหน่งหัวใจ
  2. สำนวเรื่องราวประสบการณ์ความเจ็บปวด ไม่พึงพอใจ
  3. สำนวด้านบวกในเหตุการณ์ด้านลบที่เจ็บปวด มองให้เห็นความดี ความงาม
- บทเรียนรู้ด้วยสายตาใหม่หัวใจที่เป็นกลางจดจำ คัมคำประสบการณ์ที่พบ น้อมนำมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตทดแทนพลังงานด้านลบเก่า

## เป้าหมายสุขภาพทางปัญญา

ด้านการจัดการอย่างมีสติเข้าใจแนวคิดการทำงานของสมอง เมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าด้านลบที่มากกระทบ

### 4.2 สร้างประสบการณ์ความกรุณาต่อตัวเอง

#### วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างประสบการณ์ความกรุณาต่อตัวเอง

#### แนวคิดหลักรายละเอียดกิจกรรม

บรรยาย แนวคิดความกรุณา

กิจกรรม 1 บ่มเพาะความกรุณาต่อตัวเอง

1. สำรวจความยากลำบาก ความทุกข์ ของชีวิต
2. ระลึกถึงเวลาที่มีบุคคลอื่นเป็นที่รักคอยเอาใจใส่ดูแล จดจำความรู้สึก
3. ระลึกถึงเวลาที่มีเรามีโอกาสมอบความรัก คอยเอาใจใส่ดูแลผู้อื่น จดจำความรู้สึก
4. นำความรู้สึกที่ดีเหล่านั้นคืนกลับมาที่ตัวเราเอง

กิจกรรม 2

1. ทุกคนหาตำแหน่งในห้องจัดกิจกรรมที่นอนแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ตัดความกังวล สูดลมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ

2. สำรวจเหตุการณ์ความรู้สึกที่เรารู้สึกไม่พึงพอใจอาจเป็นเหตุการณ์ในวันนี้หรือเหตุการณ์ในอดีตที่ยังเจ็บปวด รบกวนจิตใจ ใคร่ครวญเรื่องราวเหล่านั้น เกิดขึ้นอย่างไร ผู้เกี่ยวข้องเป็นใคร ลักษณะสีหน้า ท่าทางความรู้สึกของเราต่อเหตุการณ์ (โกรธ เสียใจ เจ็บปวด อ่างว้าง ฯลฯ)

3. สูดลมหายใจลึก ๆ ตัดวงจรความคิด ความปรุงแต่งของเหตุการณ์ กลับมาอยู่กับปัจจุบัน มองย้อนกลับไปไปที่เหตุการณ์เดิมเหมือนเราเป็นคนใหม่ มองเรื่องราวอย่างเป็นกลาง สำรวจบทเรียนรู้ที่มีคุณค่า มองให้เห็นว่าธรรมชาติชีวิตต้องเผชิญสุขและทุกข์ บทเรียนรู้ที่ได้ยิ่งใหญ่ เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตให้อภัยตัวเองกับความไม่รู้ ให้อภัยผู้อื่นอย่างไม่เงื่อนไข ให้เห็นตัวเราเป็นคนใหม่ที่มีปัญญา ก้าวเดินห่างออกมาจากเรื่องเก่าด้วยความมุ่งมั่น กล้าหาญ จดจำบรรยากาศของความมุ่งมั่นให้อยู่ในตัวเองตลอดไป

## เป้าหมายสุขภาพทางปัญญา

ด้านการเป็นผู้มีจิตใจที่ตื่นาม การฝึกเมตตาต่อตัวเอง

### กิจกรรม 5 การรู้จักกายวิภาคแห่งจิต

#### วัตถุประสงค์

1. รู้จักสนามพลังออร่าและจักระ
2. เข้าใจความสัมพันธ์แห่งจิต-อารมณ์-กายเนื้อ
3. เลือกวิถีเลือกชีวิตที่จะเป็น

#### แนวคิดหลักรายละเอียดกิจกรรม

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับจักระและสนามพลังออร่า (Myss, 1996) แต่ละมิติชีวิตที่ต้องเติมเต็ม

1. ฐานก้นกบจิตอารมณ์ที่สัมพันธ์ คือ ความมั่นคงของครอบครัว/กลุ่ม การตอบสนองความต้องการพื้นฐาน การพึ่งพาตัวเอง กฎระเบียบบังคับ
2. ฐานท้องน้อย จิตอารมณ์ที่สัมพันธ์ คือ ความรู้สึกผิด การตำหนิ อำนาจและการควบคุม เงินตราและชีวิตทางเพศ จริยธรรมและความซื่อสัตย์แห่งสัมพันธ์ภาพ
3. ฐานท้อง จิตอารมณ์ที่สัมพันธ์ คือ ความกลัว การถูกควบคุม การเห็นคุณค่าตัวเอง ความมั่นใจและการเคารพ ยอมรับตัวเอง ความใส่ใจตัวเองและผู้อื่น ความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง ความไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัดสินใจ
4. ฐานหัวใจ จิตอารมณ์ที่สัมพันธ์ คือ ความรักและความเกลียดชัง การพินินและการข่มขู่ ความเศร้าโศกและโกรธแค้น การยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ความโดดเด่นและความรับผิดชอบ การให้อภัยและความกรุณา ความหวังและความไว้วางใจ
5. ฐานคอ จิตอารมณ์ที่สัมพันธ์ คือ ทางเลือกและพลังแห่งความมุ่งมั่น การเปิดเผยตัวตน การทำตามความฝัน พลังภายในแห่งการสร้างสรรค์ การเสพติด การตัดสินใจและวิพากษ์ ความศรัทธาและความรู้ ความสามารถในการตัดสินใจ
6. ฐานหน้าผาก จิตอารมณ์ที่สัมพันธ์ คือ การประเมินตัวเอง สัจจะ ความมีสติปัญญาความพอเพียง การรับฟังความคิดเห็น การเรียนรู้จากประสบการณ์ ความฉลาดทางอารมณ์

7. ฐานขม่อม จิตอารมณ์ที่สัมพันธ์ คือ ความไว้วางใจต่อชีวิต คุณค่า จริยธรรมและความกล้าหาญ การอุทิศเพื่อนมนุษย์ ก้าวพ้นตัวตน ศรัทธาและแรงคลับันดาลใจ การมีวิสัยทัศน์ จิตวิญญาณ

### เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรมและบ่มเพาะการมีจิตใจที่ตื่นงามเกิดความเข้าใจ โครงสร้างแห่งจิตเชื่อมโยงสู่การรู้จักอารมณ์ตัวเอง ปรับเปลี่ยนจิตปัญญาผ่านการสำรวจและเลือกเปลี่ยนแปลงตัวเอง

### กิจกรรม 6 พลังแห่งปัจจุบันขณะ: วิธีชีวิตที่รอการจัดการอย่างลงตัว

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกการอยู่กับปัจจุบันสิ่งตัวเองออกมาจากการใช้ชีวิตบนโลกเสมือนจริง

#### แนวคิดหลักรายละเอียดกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมโดยชมภาพยนตร์สั้นเรื่อง The anti-social network กำกับและเขียนบทภาพยนตร์โดย Shae-Lee Shackelford เป็นหนังสืออารมณ์ขันเกี่ยวกับการติดโลกสังคมออนไลน์ของนาย Lucas ผู้มีการรับรู้ที่ล่าช้าในโลกความเป็นจริงและโลกเสมือนจริงผ่านชุมชน Facebook สารสำคัญของหนังสือสั้นเกี่ยวกับวิถีชีวิตคนในยุคปัจจุบันที่มีปฏิสัมพันธ์ส่วนใหญ่ผ่านโลกเสมือนจริงในคอมพิวเตอร์หรือมือถือ ระยะเวลาที่ปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวหรือสิ่งที่อยู่ตรงหน้า มีภาวะเสพติดโลกเสมือนจริง ทำให้ขาดโอกาสในชีวิต ไม่สามารถจดจ่อกับงานที่ทำได้ ขาดพลังในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่มีการสะท้อนคิดภายหลังชมภาพยนตร์ (แหล่งที่มาของภาพยนตร์ [www.imdb.com/title/tt3333168/](http://www.imdb.com/title/tt3333168/))

### เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม และการจัดการอย่างมีสติ

### กิจกรรม 7 การฝึกความกรุณาต่อผู้อื่น

#### วัตถุประสงค์

สร้างความกรุณาต่อผู้อื่น

## แนวคิดหลักรายละเอียดกิจกรรม

กิจกรรมดำเนินโดยการชมภาพยนตร์ Bus 44 เป็นภาพยนตร์สั้น 11 นาที ที่ได้รับ 12 รางวัลจากทั่วโลก สะท้อนจุดจบของวัฒนธรรม “นั่งดูเฉยๆ” สร้างจากเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในเมืองเล็ก ๆ แห่งหนึ่งของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ลำดับภาพ ผลิต และกำกับภาพยนตร์ โดย Dayyan Eng เป็นภาพยนตร์ที่สะท้อนให้เห็นผลลัพธ์ความนิ่งเฉยต่อการทำความดีชมภาพยนตร์ เกี่ยวกับการเดินทางของคนจีนในพื้นที่ห่างไกลต้องอาศัยรถประจำทางพนักงานขับรถเป็นผู้หญิง รถประจำทางคันนี้แล่นมาถึงจุดหนึ่งมีมิชชันนารี 2 คน อีกคนปลอมตัวเป็นคนป่วยขึ้นมาในรถบัส เริ่มขูกรรโชกให้ทุกคนนำของมีค่าใส่ในกระเป๋า ใครที่ขัดขืนก็ถูกทำร้าย ดบตี อาวุธที่โจรใช้มีเพียงมีดขนาดเล็ก ผู้โดยสารทั้งหมดประมาณเกือบ 20 คนไม่มีใครสู้กับโจรเพียงสองคน ท้ายสุดโจรลากพนักงานขับรถซึ่งเป็นผู้หญิงไปข่มขืนริมทางต่อหน้าต่อตาผู้โดยสารทั้งคันรถ ชายคนหนึ่งขยับจะลุกไปช่วย ภรรยาของเขาถึงแขนให้หยุด เขากลับมานั่งลงที่เดิม มีผู้โดยสารชายคนหนึ่งตัดสินใจลงไปช่วยและถูกทำร้ายบาดเจ็บ ล้มลงกองพับ จรริมทางนั้น เมื่อพนักงานขับรถประคองตัวเองกลับมายังรถพร้อมแววตาสะท้อนความเจ็บปวด ความเสียใจ ผันแปรเป็นความโกรธแค้น คนเกือบทั้งหมดไม่มีใครลงมือช่วยเหลือ เธอกลับไปประจำที่นั่งคนขับก้มหน้าร้องไห้กับพวงมาลัย เมื่อผู้โดยสารชายคนที่บาดเจ็บกลับมาถึงรถ เธอโยนกระเป๋าของเขาและไล่เขาลงไปจากรถ และขับรถออกไป ทั้งชายบาดเจ็บริมทาง เขาจึงโบกรถตำรวจที่แล่นผ่าน และได้ทราบข่าวตำรวจเดินทางเข้าตรวจสอบพื้นที่อุบัติเหตุรถโดยสารประจำทาง คันที่เขาถูกไล่ไม่ให้โดยสารแหกโค้งตกเหว คนขับและผู้โดยสารเสียชีวิตทุกคนจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนบทเรียนรู้จากการชมภาพยนตร์ โดยตอบตามประกอบด้วย

- ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อชมภาพยนตร์
- เรียนรู้อะไรจากการชมภาพยนตร์
- อยากเปลี่ยนแปลงของหนังเรื่องนี้อย่างไร ตัดฉากตอนไหน
- ประสบการณ์ที่ผ่านมา ใกล้เคียงกับเหตุการณ์จริงในชีวิตของเราหรือไม่ อย่างไร
- อะไรทำให้เราไม่อยากริเริ่ม มีกลัวในเรื่องอะไรบ้าง

(แหล่งที่มาของภาพยนตร์ [social.truelife.com/detail/3066310/clip/หนังสั้น-Bus-44](https://social.truelife.com/detail/3066310/clip/หนังสั้น-Bus-44))

## เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

การเป็นผู้มีจิตใจที่คิดามฝึกการมีความกรุณาต่อผู้อื่นด้านการจัดการอย่างสติ ความกรุณาที่จะช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ดีแต่ต้องมีวิธีการจัดการที่เหมาะสมไม่เกิดโทษกับตัวเอง

## กิจกรรม 8 การเข้าใจวาทกรรม

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้เห็นความเป็นจริงในโลกปัจจุบันที่สื่อและสังคมครอบงำบุคคล

### แนวคิดหลักและรายละเอียดกิจกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับวาทกรรม (discourse) สิ่งที่ชอบอยู่เบื้องหลังความรู้ความจริงในเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งความรู้ความจริงนั้นถูกสร้างเพื่อวัตถุประสงค์ทางสังคมบางอย่าง มีความแนบเนียนมีลักษณะเป็นรูปแบบของความคิดเชิงอัตโนมิติ การทำกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้

เรียนรู้จากคำว่า “สวย” ให้นักศึกษาดูภาพผู้หญิงสวย 3 แบบ จากประเทศที่แตกต่างกัน ในกิจกรรมใช้ภาพหญิงสาวจากแอฟริกา จีน และเกาหลี แล้วตั้งคำถามดังนี้

- 1) แวบแรกที่เราเห็นภาพนักศึกษาคิดว่าผู้หญิงคนไหนสวย
- 2) ลักษณะที่บ่งบอกว่าผู้หญิงคนนั้นสวย และไม่สวย คืออะไร
- 3) ตัวชี้วัดความสวยที่บอกบุคคลเริ่มรับรู้มาตั้งแต่เมื่อไหร่ จากใคร มีสิ่งไหนเกิด

จากสิ่งที่เป็นความคิดของเราเอง

สะท้อนให้เห็นว่าแม้แต่คำว่า สวย ก็เป็นอิทธิพลจากสังคมภายนอกที่กำหนด ทำให้บุคคลต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้เกิดความสวยตามที่สังคมกำหนด วัฒนธรรมบริโภคนิยมที่มุ่งให้เสปสินค้าและบริการเพื่อให้เกิดความสวย และท้ายที่สุดตกอยู่ภายใต้วาทกรรมความสวย

เรียนรู้จาก“คู่รักต่างวัย”ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูภาพข่าวคู่รักคนต่างวัย แล้วใช้คำถามสะท้อนคิด ดังนี้

- 1) ความรู้สึกแวบแรกที่เราเห็นข่าวว่ารู้สึกอย่างไร
- 2) ให้อธิบายสาเหตุความรู้สึกด้านบวกและด้านลบที่มีต่อภาพ
- 3) สะท้อนคิดว่าทำไมจึงเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับคู่รักที่มีลักษณะแบบนั้น

4) ความคิดว่าสิ่งนี้ควรเป็นแบบที่เราคิดมันมาจากไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดจากเราคิดเองหรือสังคมรอบข้างเป็นผู้กำหนด

5) เชื่อมโยงให้ผู้เรียนเห็นว่าเราต้องระวังความคิดที่เกิดแบบอัตโนมัติจากร่องรอยความคิด ความเชื่อและประสบการณ์เดิม แต่ให้จดจ่อกับปัจจุบันและข้อมูลที่ปรากฏตรงหน้า  
**เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา**

ด้านการจัดการอย่างมีสติ การจดจ่อกับปัจจุบันมากกว่าใช้ความคิดเชิงอัตโนมัติในการตัดสินใจ

## กิจกรรม 9 การเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต

### วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกประสบการณ์พิจารณาความแตกต่างของชีวิตผู้คนที่ดำเนินบนสังคมโลกนำไปสู่ความตระหนักในการดำรงอยู่ของชีวิตตนเอง

### แนวคิดหลักและรายละเอียดกิจกรรม

กิจกรรมดำเนินโดยการชมภาพยนตร์สารคดี **samsara** ภาพยนตร์สารคดีที่ใช้เวลาสร้างกว่า 5 ปี บันทึกเรื่องราวจาก 25 ประเทศใน 5 ทวีป บันทึกภาพด้วยฟิล์มถ่ายภาพยนตร์ขนาด 70 มิลลิเมตร กำกับและเขียนบทภาพยนตร์ โดย Ron Fricke ภาพยนตร์แสดงให้เห็นพื้นที่ของความศักดิ์สิทธิ์ พื้นที่ภัยพิบัติ ความซับซ้อนของระบบอุตสาหกรรม และความมหัศจรรย์ของธรรมชาติ ที่สะท้อนความหลากหลายของโลกใบนี้ที่ได้ดำเนินมาอีกทั้งสะท้อนภาพซ่อนการเกิดดำเนินและดับลงของชีวิตผู้คนทั่วโลกวิวัฒนาการมนุษย์ในแต่ละภูมิภาคทุนนิยมที่ครอบงำและแบ่งโลกเป็นฝักฝ่าย วาทกรรมอำนาจกับการควบคุมเพื่อลดรอบเสรีภาพ (แหล่งที่มาของภาพยนตร์ [www.imdb.com/title/tt0770802/](http://www.imdb.com/title/tt0770802/)) จากนั้นสะท้อนคิดบทเรียนรู้ที่สะท้อนจากการใคร่ครวญภายในของแต่ละคน แล้วแลกเปลี่ยนในวงใหญ่

### เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

ด้านการมีจิตใจที่ตื่นาม การใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม การจัดการอย่างมีสติ การใฝ่เรียนรู้



ผลการจัดกิจกรรมถอดบทเรียนผู้นำเสนอรายงานแบบแยกกลุ่ม รายละเอียดในบทที่ 4 – 7 ผลการจัดเวทีสาธารณะนำเสนอแยกเฉพาะในบทที่ 8 และสรุปผลการวิจัยนำเสนอในบทที่ 9 ตามลำดับ

## บทที่ 4

### นักศึกษา “ผู้ใฝ่สำเร็จ”

เนื้อหาแนะนำเสนอผลการทดลองกิจกรรมสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จ ที่เป็นนักศึกษาทั่วไปจำนวน 34 คน และมีนักศึกษาเข้าร่วมทุกกิจกรรมจำนวน 20 คน จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ ติดต่อกัน ผลการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา เนื้อหาประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาการทำกิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียด ปรากฏการณ์สุขภาวะทางปัญญาก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ และผลการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา และบทเรียนรู้ รายละเอียดดังนี้

#### บริบทนักศึกษา

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ (N = 32)

ข้อมูลประชากร	ร้อยละ	ข้อมูลประชากร	ร้อยละ
1. เพศ		4. ชั้นปีที่กำลังศึกษา	
ผู้หญิง	78.10	ปี 1	9.40
ผู้ชาย	18.80	ปี 2	40.60
ข้ามเพศ	3.10	ปี 3	25.00
2. อายุ		ปี 4	25.00
19 ปี	31.30	5. เกรดเฉลี่ย	
20 ปี	25.00	2.01 – 2.50	18.80
21 ปี	25.00	2.51 – 3.00	25.00
22 ปี	18.80	3.01 – 3.50	53.10
3. คณะที่กำลังศึกษา		3.51 – 4.00	3.10
วิทยาการจัดการ	100.00		

**หมายเหตุ** ข้ามเพศ หมายถึง เพศสถานะไม่ตรงกับอวัยวะเพศที่เป็นมาแต่กำเนิด อันได้แก่ ชายรักชาย หญิงรักหญิง หรือ รักสองเพศ

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาผู้สำเร็จทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ (N = 32).(ต่อ)

ข้อมูลประชากร	ร้อยละ	ข้อมูลประชากร	ร้อยละ
6. สมาชิกชมรม (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)		9. กิจกรรมตามความศรัทธา	
สโมสรนักศึกษา	3.10	สร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเอง	25.00
ศิลปะ คนตรีและวัฒนธรรม	15.60	ทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อผู้อื่น/ สังคม	59.40
สุขภาพทางเลือก	3.10	สร้างแรงบันดาลใจและทำ	
กีฬาและนันทนาการ	6.30	กิจกรรมจิตอาสาเพื่อผู้อื่น	
วิชาการ	30.10	และสังคม	3.10
ความเป็นธรรมทางสังคม	3.10	ไม่มี	12.50
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	9.40	10. กิจกรรมตามอุดมการณ์ชีวิต	
นักศึกษาวิชาทหาร	3.10	นำหลักการไปใช้ดำเนินชีวิต	6.30
อาสาสมัคร จิตอาสา	9.40	ทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อ	
ตัวแทน ผู้แทน กรรมการ		ผู้อื่น/สังคม	37.50
ความเป็นธรรมทางสังคม	3.10	นำหลักการไปใช้และทำ	
อื่นๆ	3.10	กิจกรรมจิต อาสาเพื่อผู้อื่น	
ไม่เป็นสมาชิกชมรม	43.80	และสังคม	34.40
7. การออกกำลังกาย (อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์)		ไม่มี	21.90
กีฬาประเภททีม	40.60		
กีฬาประเภทเดี่ยว	46.90		
กิจกรรมสุขภาพทางเลือก	3.10		
ไม่ออกกำลังกาย	46.90		
8. กิจกรรมทางศาสนา			
การให้ทาน	28.10		
การปฏิบัติ	56.30		
การให้ทานและปฏิบัติ	6.30		
การให้ ปฏิบัติและร่วม			
พิธีกรรม	6.30		
ไม่ปฏิบัติ	3.10		

จากตารางที่ 2 แสดงข้อมูลบริบทของนักศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 80) เพศชาย (ร้อยละ 20) และข้ามเพศ (ร้อยละ 3.1) มีอายุระหว่าง 19-22 ปี ทั้งหมดศึกษาอยู่ที่คณะวิทยาการจัดการ ส่วนใหญ่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2, 3, 4 และ 1 (ร้อยละ 40.60, 25, 25, และ 9.40 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.01-3.50, 2.51-3.0, 2.01-2.50, และ 3.51-4.00 (ร้อยละ 53.10, 25.00, 18.8, และ 3.10 ตามลำดับ) การเป็นสมาชิกชมรม 3 อันดับแรกคือ ศิลปะ คนตรี และวัฒนธรรม, อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และอาสาสมัครจิตอาสา (เท่ากัน) และกีฬาและนันทนาการ (ร้อยละ 15.60, 9.40, 9.40, และ 6.30) ตามลำดับ แต่ไม่เป็นสมาชิกชมรมใดเลย (ร้อยละ 43.80) มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในจำนวนที่เท่ากับกับนักศึกษากลุ่มที่ไม่มีการไม่ออกกำลังกาย (ร้อยละ 46.9) ส่วนใหญ่นิยมปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาแบบส่วนบุคคล (ร้อยละ 56.30) รองลงมานิยมการทำกิจกรรมทางศาสนา (ตักบาตร บริจาค) (ร้อยละ 28.10) กิจกรรมตามความศรัทธาและอุดมการณ์ชีวิตนิยมร่วมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อผู้อื่นและสังคม (ร้อยละ 59.40 และ 37.5 ตามลำดับ)

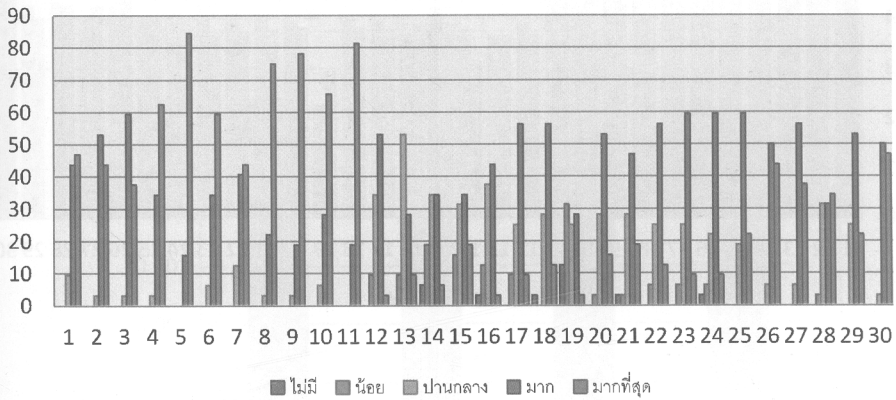
ตารางที่ 3 การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาผู้สำเร็จ (N = 32)

กิจกรรม	จำนวนคน (ร้อยละ)			
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ฟังเพลง	25(78.1)	6(18.8)	1(3.1)	0(0.0)
2. ดูโทรทัศน์	9(28.1)	7(21.9)	16(50.0)	0(0.0)
3. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	3(9.4)	12(37.5)	13(40.6)	1(2.5)
4. เข้าสังคมออนไลน์	26(81.3)	5(15.6)	1(3.1)	0(0.0)
5. นั่งร้านกาแฟ	1(3.1)	4(12.5)	22(68.8)	5(15.6)
6. เที่ยวสถานบันเทิง	0(0.0)	5(15.6)	9(28.1)	18(56.3)
7. จับจ่ายซื้อของในห้างสรรพสินค้า ตลาดนัดอื่นๆ	8(25.0)	16(50.0)	8(25.0)	0(0.0)
8. สูบบุหรี่	1(3.1)	0(0.0)	3(9.4)	28(87.5)
9. ดื่มไวน์/ เบียร์/ สุรา/ เครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์	0(0.0)	1(3.1)	12(37.5)	19(59.4)
10. ท่องเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ	1(3.1)	5(15.6)	24(75.0)	2(6.3)
11. เล่นกีฬา	5(15.6)	16(31.3)	17(53.1)	0(0.0)
12. ชมการถ่ายทอดสดแข่งขันกีฬา ฟุตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ	2(6.3)	4(12.5)	18(56.3)	8(25.0)
13. อ่านหนังสือบันเทิง	1(3.1)	12(37.5)	18(56.3)	1(3.1)
14. พุดคุยกับสมาชิกในครอบครัว	17(53.1)	11(34.4)	4(12.5)	0(0.0)
15. พุดคุยกับเพื่อน	28(87.5)	4(12.5)	0(0.0)	0(0.0)
16. ศึกษาธรรมะ (อ่าน ฟัง พุดคุยกับผู้รู้)	1(3.1)	3(9.4)	23(71.9)	5(15.6)
17. เกี่ยวกับคู่รัก	2(6.3)	5(15.6)	7(21.9)	18(56.3)
18. เที่ยวบ้านเพื่อนสนิท	0(0.0)	5(15.6)	19(59.0)	8(25.0)
19. ทำกิจกรรมทางศาสนา	4(12.5)	11(34.4)	17(53.1)	0(0.0)

จากตารางที่ 3 การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดที่นักศึกษาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ นิยมปฏิบัติมากเป็น 3 อันดับแรก คือ การพุดคุยกับเพื่อน รองลงมาคือการเข้าสังคมออนไลน์ และการฟังเพลง (ร้อยละ 87.50, 81.30, และ 78.10 ตามลำดับ) ส่วนกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียดที่นักศึกษาไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 3 อันดับแรก คือ การดื่มไวน์

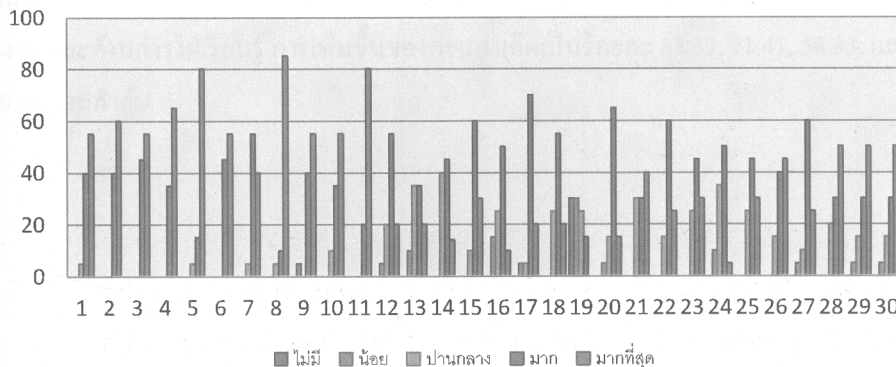
เบียร์ สุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รองลงมาคือ เทียวสถานบันเทิง และเกี่ยวกับคูร์ก (ร้อยละ 59.40, 56.30, และ 56.30 ตามลำดับ)

แผนภูมิที่ 1 ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาผู้สำเร็จก่อนเข้าร่วม โครงการ (N=32)

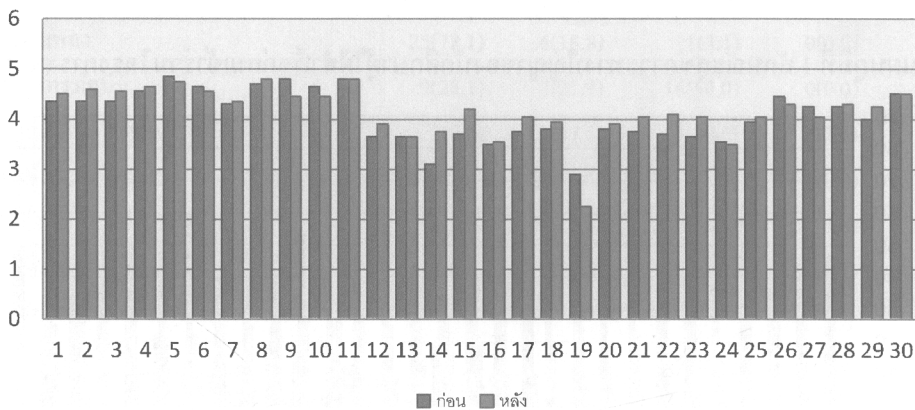


จากแผนภูมิที่ 1 แสดงลักษณะสุขภาวะทางปัญญานักศึกษา ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมมีลักษณะเด่นเกี่ยวกับด้านการเป็นผู้มีจิตใจที่ตื่นม ด้านการใฝ่เรียนรู้ และด้านการจัดการอย่างมีสติ แต่องค์ประกอบด้านสุขภาวะทางปัญญาที่ต้องพัฒนาเพิ่มเติมคือมิติการ ดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม

แผนภูมิที่ 2 ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาผู้สำเร็จหลังเข้าร่วม โครงการ (N=20)

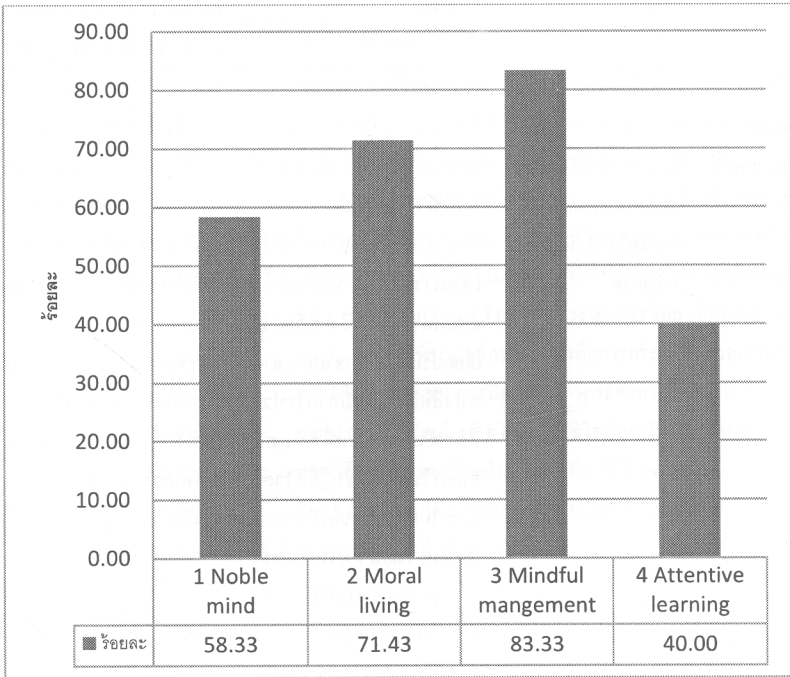


แผนภูมิที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายชื่อสภาวะทางปัญญานักศึกษาผู้สำเร็จ ก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรม



จากแผนภูมิแผนภูมิที่ 3 ลักษณะสภาวะทางปัญญาของนักศึกษาผู้สำเร็จหลังเข้าร่วมโครงการ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายชื่อคำถามสภาวะทางปัญญาเปรียบเทียบก่อน-หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายชื่อคำถามสภาวะทางปัญญาเปรียบเทียบก่อน-หลังการเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมพบว่านักศึกษามีการปรับเปลี่ยนสภาวะแห่งสภาวะทางปัญญาในทุกมิติมีเพียงบางองค์ประกอบที่คะแนนรายชื่อยังมีการเปลี่ยนแปลงน้อยคือ ประเด็นที่ 19 การก่อสร้างเรียนหากมีการทุจริตการสอบของเพื่อนนักศึกษาที่พบว่านักศึกษามีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

แผนภูมิที่ 4 ร้อยละรายด้านสุขภาวะทางปัญญาที่มีคะแนนสูงเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม



จากแผนภูมิที่ 4 ร้อยละของคะแนนในแต่ละองค์ประกอบของมิติสุขภาวะทางปัญญาที่เพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเรียงลำดับจากมากที่สุดไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่น้อยที่สุดคือ ด้านการจัดการอย่างมีสติ ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม ด้านการมีจิตใจที่ดีงาม และด้านการใฝ่เรียนรู้ การเพิ่มขึ้นของคะแนนคิดเป็นร้อยละ 83.33, 71.41, 58.33, และ 40.00 ตามลำดับ



## ผลการจัดกิจกรรม

ตารางที่ 4 ผลการจัดกิจกรรม 1 การปรับคลื่นสมองด้วยวิธีการบำบัดตนเองด้วยเทคนิคเรกิ

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
การปรับคลื่น สมองด้วยเทคนิค การผ่อนคลายพลัง บำบัดเรกิ	-อบรมพลังบำบัดเรกิ เพื่อให้สามารถนำ เทคนิคมาใช้กับตนเอง เพื่อผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจอย่างต่อเนื่อง 3 สัปดาห์	-การนอนมีคุณภาพหลับสนิท ไม่ปวดหัวเมื่อตื่นนอนเช้า สมองโล่ง โปร่งดี สดชื่น เหมือนได้ชาร์ตพลัง -จัดลำดับความคิดได้ดี เข้าใจ เหตุการณ์ในภาพรวมดีขึ้น ผ่อนคลาย มีสมาธิ อาการปวด เมื่อยบริเวณเข่าตาจากการอ่าน หนังสือดีขึ้น ไม่มีอาการปวด ประจำเดือน เหงื่อออกดี อาการไมเกรนดีขึ้นรู้สึกไวต่อ ความไม่สุขสบายของร่างกาย -จิตสงบ ใจเย็น มีความยังยั้งชั่ง ใจลดการใช้คอมพิวเตอร์ ระหว่างอ่านหนังสือ	ปรับสมดุลสมองด้วยการผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือก การฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่องช่วยให้ผ่อนคลายระดับลึก ฟันฟูสมองด้านการจดจำ ลดการโต้ตอบของอิมิกดาลา จากอิทธิพลของฮอร์โมนแห่งความเครียด -การทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือ ฝึกความเมตตาปรับอุปนิสัยแห่งจิตใจให้มีความเมตตากรุณา เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องกลายเป็นสภาวะใหม่ ของจิต
	-ปรับคลื่นสมองก่อน ทำกิจกรรมเรียนรู้ทุก ครั้ง โดยให้นักศึกษา วางมือบำบัดเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม โนมัม นำวจิตใจให้มีความ อยากช่วยเหลือผู้อื่น	บ่มเพาะอุปนิสัยการช่วยเหลือ ผู้อื่นแบบเรียบง่าย -เกิดสมาธิขณะปฏิบัติอยู่กับ ลมหายใจเข้าออก -ฝึกคัดกระแสดความคิดของสิ่ง ที่มารุมเร้ากลับมาสู่ความรู้สึก ที่เป็นปัจจุบันขณะ	
	-ขณะบำบัดมีความจด จ่อใส่ใจต่อทุกขณะจิต ของความรู้สึกอารมณ์ ภายในที่เข้ามาใน กระแสความคิด	-การทำกิจกรรมบำบัดอย่าง ต่อเนื่อง กลายเป็นส่วนหนึ่ง ของอุปนิสัย	

ตารางที่ 5 ผลการจัดกิจกรรม 2 เทคนิคการใคร่ครวญตนเองสู่เป้าหมาย

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
สำรวจภายใน ใคร่ครวญชีวิต	คำถามนำ 1.ฉันคือใคร 2.เป้าหมายชีวิตฉันคืออะไร(การมีชีวิตเพื่ออะไร สิ่งที่สำคัญอะไร) 3.ฉันมีพรสวรรค์อะไร 4.ฉันใช้พรสวรรค์สร้างประโยชน์กับคนรอบข้างอย่างไร 5.พฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่ส่งเสริมต่อเป้าหมายชีวิตมีอะไรบ้าง 6.พิจารณาเพื่อให้ออกไม้ (คำชื่นชม) ก่อนหัน (สิ่งที่อยากปรับปรุง) แบ่งเป็นการสำรวจกับเพื่อสมาชิกภายในได้ เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน	-ทบทวนเป้าหมายแห่งชีวิต -ชีวิตคืนกลับสู่อุดมการณ์ภายใน มีสภาวะแห่งการเห็นตัวเอง แยกแยะพฤติกรรมที่ส่งเสริม การบรรลุเป้าหมายเห็นจุดอ่อนที่ ต้องพัฒนาปรับปรุงตัวเอง -คืนสภาวะสู่ความงดงามแห่ง ชีวิตท่ามกลางกระแสสังคมที่ รุมเร้า เผยให้เห็นคุณลักษณะ ด้านดีในบุคคล เช่น การมีความ กตัญญู ซื่อ สัตย์ เสียสละ ช่วยเหลือผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ไม่ใช้ความรุนแรง ให้อภัย มี ความเพียร คิดถึงผู้อื่น อดทน เมตตา กรุณา ประหยัด รับผิดชอบ เน้นย้ำทุกคนมี คุณลักษณะแห่งความดี ความ งาม -เกิดการยอมรับตัวเองตามความ เป็นจริงและเห็นจุดที่พัฒนาใน แต่ละบุคคลเพิ่มขึ้น	-การใคร่ครวญภายใต้บรรยากาศที่ ผ่อนคลายเพิ่มประสิทธิภาพในการ ทำงานของสมองเกิดอำนาจอย่าง ชัดเจนในการแยกแยะ -เน้นย้ำความคิดเรื่องอุดมการณ์ ชีวิตเข้าสู่กระแสจิตเสริมพลัง นำไปสู่การเกิดการเปลี่ยนแปลงใน ระดับสรีรวิทยาเกิดการตอบสนอง เพื่อการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย -พุทธศาสนamahyanกล่าวถึงทุก ชีวิตมีคุณลักษณะแห่งโพธิจิต การ มีความเมตตา กรุณาต่อตัวเองในสิ่งที่ ยังไม่บรรลุเป้าหมาย

ตารางที่ 6 ผลการกิจกรรม 3 ฝึกสมาธิผ่านการฟังอย่างตั้งใจ

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
ฟังด้วยหัวใจ อย่างใคร่ครวญ	1. จับคู่ ออกกติกากการฟัง คือ ฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่าง จดจ่อมีสมาธิ รับรู้ เรื่องราวทั้งหมดของเขา จริงใจ ให้ตระหนักว่าสิ่งที่ เขาล่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ผู้เล่าไวใจผู้ฟังมากที่สุด ไม่ตัดสินเรื่องที่เขาเล่า ฟัง ด้วยใจที่เป็นกลาง รักษา กติกาไม่ถามย้อนตามการ รับรู้ปรุงแต่งของตนเอง และรักษาความลับ 2. ก่อนสลับการเล่าให้ทั้ง สองฝ่ายกลับมามองกับ ปัจจุบัน พร้อมกันคิด ความคิดจากสิ่งที่ทำ หมายเหตุ เรื่องเล่าอาจเป็น ความสุข ความทุกข์ หรือ ประเด็นใดที่เป็นทัศนะ ความรู้สึกเพื่อให้อธิบาย นำไปสู่การฝึกที่จะไม่ ตัดสิน 3. ถอดบทเรียนรู้จากกร ฟังอย่างลึกซึ้ง	-การฟังอย่างมีความจดจ่อทำให้ สัมผัสได้ถึงบรรยากาศ เหตุการณ์เกิดความรู้สึกเป็นส่วน หนึ่ง -สัมผัสได้ รับรู้ได้มากกว่าที่ได้ ยิน -การตั้งใจฟังทำให้ผู้เล่ารู้สึก อยากเล่า -เมื่อมีคนฟังเกิดความพยายามที่ จะสื่อสารบอกเล่า รู้สึกมีคุณค่า ไม่ได้ถูกปฏิบัติว่าเป็นค้อยหรือ รองกว่า -การฟังช่วยเปิดประตูใจเมื่อก้าว เข้าสู่วิชาชีพการทำงานใส่ใจคู่ ตรงข้าม -ความเจ็บปวดคลี่คลายเมื่อมีคน พยายามตั้งใจฟังความทุกข์ เหตุการณ์แปรเปลี่ยนไปเป็น บทเรียนที่มีคุณค่า	ความจดจ่อทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงของสมองส่วนหน้า เชื่อมสมองสี่เหลี่ยมความหนาตัว เมื่อทำอย่างต่อเนื่องจนคลื่นสมอง มีความหนาแน่น เมื่อมีสิ่งใหม่เข้า มาการตอบสนองจะคลื่นไฟฟ้า สมองจะแน่น คือการทำงานที่มี ประสิทธิภาพของสมอง การระมัดระวังความคิดเชิงตัดสิน วิพากษ์

ตารางที่ 7 ผลการจัดกิจกรรม 4 ฝึกความกล้าต่อตัวเอง

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
โปรแกรมเชิงบวก จากประสบการณ์ เชิงลบ	1. ทุกคนนอนบริเวณที่รู้สึก ผ่อนคลาย ตัดความกังวล สุดลมหายใจเข้า-ออกลึกๆ ซ้ำๆ 2. สำรวจเหตุการณ์ ความรู้สึกที่เรารู้สึกไม่พึง พอใจอาจเป็นเหตุการณ์ใน วันนี้หรือเหตุการณ์ในอดีต ที่ยังเจ็บปวด รบกวนจิตใจ ใคร่ครวญเรื่องราวเหล่านั้น เกิดขึ้นอย่างไร ผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นใคร ลักษณะสีหน้า ท่าทางความรู้สึกของเราต่อ เหตุการณ์ (โกรธ เสียใจ เจ็บปวด อ่างว่าง ฯลฯ) 3. สุดลมหายใจลึกๆ ตัด วางความคิด ความปรุง แต่งของเหตุการณ์ กลับมา อยู่กับใจฉบับนี้ มองย้อนกลับ ไปที่เหตุการณ์เดิมเหมือน เราเป็นคนใหม่ มอง เรื่องราวอย่างเป็นกลาง สำรวจบทเรียนรู้ที่มีคุณค่า มองให้เห็นว่าธรรมชาติชีวิต ต้องเผชิญสุขและทุกข์ บทเรียนรู้ที่ได้ยิ่งใหญ่ เป็น ประโยชน์ต่อการดำเนิน ชีวิต ให้อภัยตัวเองกับความไม่รู้ ให้อภัยผู้อื่นอย่างไม่เงื่อนไข ให้เห็นเราเป็นคนใหม่ที่	-รู้สึกดีจากประสบการณ์ ความเจ็บปวดที่มีบทเรียนรู้ -ความทุกข์ไม่จำเป็นต้อง เก็บเอาไว้ เมื่อปล่อยออก รู้สึกโล่ง -รู้จักปล่อยความทุกข์ออก -รู้จักหาความสุขจากสิ่งเล็ก -ทุกคนมีความสุขและทุกข์ ปนกันไป -สุขหรือทุกข์อยู่ที่มุมมอง ของตัวเอง -สิ่งที่เราคิดว่าเป็นทุกข์ หรือ ไม่น่ามัน ก็ยังมี ประโยชน์ที่จะทำให้เรา เข้มแข็งขึ้น	ประสบการณ์ด้านลบอยู่กับเรา นานกว่า วิทยาศาสตร์สมองบอก ว่าสมองคนเราจะตอบสนองต่อสิ่ง เร้าด้านลบมากกว่าด้านบวก ต้อง ระมัดระวังความคิดเชิงลบที่อยู่ใน กระแสความคิดการคงสภาวะเชิง บวกทางความคิดจะช่วยให้เพิ่ม การเรียนรู้ การฝึกจิตแนวพุทธมหายานมุ่งเน้น การแสดงออกซึ่งความเมตตาต่อ ตัวเอง

ตารางที่ 7 ผลการจัดกิจกรรม 4 ฝึกความกล้าต่อตัวเอง (ต่อ)

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
	มีปัญหา ก้าวเดินห่าง ออกมาจากเรื่องเก่าด้วย ความมุ่งมั่น กล้าหาญ จัดจ้านบรรยายภาพของ ความมุ่งมั่นให้อยู่ในตัว เราตลอดไป		

ตารางที่ 8 ผลการจัดกิจกรรม 5 ภาควิภาคแห่งจิต

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
รู้จักโครงสร้าง แห่งจิต	<p>สุขภาวะทางปัญญาเป็นสภาวะ สูงสุดแห่งการพัฒนาจิต แนวคิด จักระได้นำเสนอคุณลักษณะ แห่งจิตในแต่ละระดับขั้น โดย แบ่งเป็น 7 ลักษณะ โดยเริ่มจาก สภาวะการเน้นตนเองเป็น ศูนย์กลางสู่การก้าวพ้นเปลี่ยน ผ่านความเป็นเขาเรา ดังนี้</p> <p>จักระที่ 1 ฐานความมั่นคงของ กลุ่ม</p> <p>จักระที่ 2 ฐานสมคูลแห่งชาย- หญิง</p> <p>จักระที่ 3 ฐานคุณค่าแห่งคน</p> <p>จักระที่ 4 ฐานความรักใน มนุษยชาติ</p> <p>จักระที่ 5 ฐานดำรงอยู่ในหลัก สัจจะ</p> <p>จักระที่ 6 ฐานหยั่งรู้สภาวะธรรม</p> <p>จักระที่ 7 ฐานตื่นรู้ในปัญญา ที่ สมบูรณ์</p> <p>การฝึกฝนภายในบุคคลควรได้ ตระหนักว่าเป้าหมายสูงสุดคือ ปัญญาญาณและใช้ความเพียร พยายามอย่างขี้ขลาดในการบ่ม เพาะตนเองไปตลอดช่วงแห่ง การดำรงชีวิต</p>	<p>เข้าใจวิถีแห่งจิต วิญญาณ ที่ต้องบ่ม เพาะตนเองสู่ความ เป็นผู้มีปัญญา</p> <p>เห็นสภาวะปัจจุบัน ของตนเองในการ ดำรงชีวิตว่าปราภ ณ จุดไหนและเห็น ทิศทางที่จะไปต่อ</p>	<p>พุทธศาสนานำเสนอแนวคิดอิตตา และการไม่ยึดติดอิตตาคารขัดเกลา จิตมีเป้าหมายสูงสุดคือแปรสภาวะ เราเข้าสู่จิตทุกจิตความเท่าเทียมกัน อารมณ์ทุกแบบส่งผลกระทบต่อ กายและจิต (ทุกจักระ) พุทธศาสนา เน้นย้ำให้ฝึกสภาวะความเป็นกลาง ไม่สุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง จิตที่ แจ่มใสเบิกบาน ส่งผลดีต่อทุก ระบบของร่างกาย การฝึก ระมัดระวังอารมณ์จึงมีความจำเป็น หากสามารถฝึกได้ต่อเนื่อง สม่ำเสมอก่อให้เกิดเป็นอุปนิสัยที่ ปกติธรรมคาของจิต</p>

ตารางที่ 9 ผลการจัดกิจกรรม 6 การฝึกความกรุณต่อตัวเอง

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
การเขียนตนเองด้วย พลังแห่งความกรุณา	นักเรียนนั่งหลับ สูดลม หายใจเข้า-ออกลึก ๆ สำรวจความไม่สุขสบาย ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่รู้สึกหนัก อึดอัด สิ่ง ล้า ๆลๆ ให้ส่งความรักความ เมตตา กำหนดให้มีลักษณะ เป็นแสงสีขาวชำระล้าง พลังแห่งความไม่สุขสบาย ตำแหน่งต่าง ๆ	สงบนิ่ง เบา ผ่อนคลาย	ในคติพุทธศาสนิกายมหายานทุกคน มีความดีงามอยู่ในตัว มีจิตแห่งความ รักและกรุณา (โพธิจิต) การใช้พลัง เชิงบวกเพื่อคือกระแสแห่งจิตที่ดี งามมาชำระล้างสนามพลังเชิงลบ ปัจจุบันคือ โอกาสที่เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยน โลก พลิกผลกระทบแห่ง กรรม อย่าให้ชีวิตถูกลิขิตด้วยวา กรรมเรื่องกรรม เน้นความเพียรและ พยายามทำปัจจุบันให้ดีที่สุด สมองที่ไม่จดจ่อการทำงาน ไม่มี ประสิทธิภาพ

ตารางที่ 10 ผลการจัดกิจกรรม 7 พลังแห่งปัจจุบันขณะ

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
ชมภาพยนตร์สั้น Anti social media	-หนังสั้นมีเนื้อหาสาระ เกี่ยวกับผู้คนยุคปัจจุบันที่ ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับ โลกเสมือนจริง ไม่มีเวลา ให้กับเพื่อน ผู้ร่วมงาน หัวหน้า รวมถึงสัตว์เลี้ยง และคนรัก ก่อให้เกิดการ สูญเสียโอกาสดีในชีวิต -สะท้อนคิด เปรียบเทียบ กับชีวิตของตนเองใน ปัจจุบันและบทเรียนรู้	-เห็นชีวิตจริงเช่นเดียวกับ ตัวอย่างภาพยนตร์ -ค้นพบตัวเองพึ่งพาสื่อเกิน จำเป็น เช่น เปิดเฟสบุ๊คขณะ อ่านหนังสือทำให้ชีวิต สูญเสียโอกาส การเข้าถึง ศักยภาพสูงสุดในการทำสิ่ง ต่างๆ -การสูญเสียโอกาสแห่ง ปฏิสัมพันธ์ -วิเคราะห์และจัดระเบียบ การดำรงชีวิตตัวเองใหม่ใน ยุคที่ถูกรุมเร้าด้วย เทคโนโลยี	ปัจจุบันคือโอกาสที่เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยน โลก พลิกผลกระทบแห่ง กรรม อย่าให้ชีวิตถูกลิขิตด้วยวา กรรมเรื่องกรรม เน้นความเพียร และพยายามทำปัจจุบันให้ดีที่สุด สมองที่ไม่จดจ่อการทำงาน ไม่มี ประสิทธิภาพ

ตารางที่ 11 ผลการจัดกิจกรรม 8 การฝึกความกรุณาต่อผู้อื่น

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
ชมภาพยนตร์ สั้น Bus 44 สะท้อนคิดบท เรียนรู้	ชมภาพยนตร์ เกี่ยวกับการเดินทางของคนจีน ในพื้นที่ห่างไกลต้องอาศัยรถประจำทาง พนักงานขับรถเป็นผู้หญิง รถประจำทางคันนี้ แล่นมาถึงจุดหนึ่งมีมีจลาชีพ 2 คน อีกคน ปลอมตัวเป็นคนป่วยขึ้นมาในรถบัส เริ่มขู กรรโชกให้ทุกคนนำของมีค่าใส่ในกระเป๋า ใครที่ขัดขืนก็ถูกทำร้าย คบคิด อาวุธที่โจรใช้ขู มีเพียงมีดขนาดเล็ก ผู้โดยสารทั้งหมด ประมาณเกือบ 20 คน ไม่มีใครสู้กับโจรเพียง สองคน ท้ายสุดโจรลากพนักงานขับรถซึ่ง เป็นผู้หญิงไปข่มขืนริมทางต่อหน้าต่อตา ผู้โดยสารทั้งคันรถ ชายคนหนึ่งขยับจะลุกไป ช่วย ภรรยาของเขาดึงแขนให้หยุด เขา กลับมานั่งลงที่เดิม มีผู้โดยสารชายคนหนึ่ง ตัดสินใจลงไปช่วยและถูกทำร้ายบาดเจ็บ สัม ลกงอหับ จรริมทางนั้น เมื่อพนักงานขับรถ ประคองตัวเองกลับมาขังรถพร้อมแววตา สะท้อนความเจ็บปวด ความเสียใจ ผันแปร เป็นความโกรธแค้น คนเกือบทั้งหมดไม่มีใคร ลงมือช่วยเหลือ เธอกลับไปประจำที่นั่งคนขับ ก้มหน้าร้องไห้กับพวงมาลัย เมื่อผู้โดยสาร ชายคนที่บาดเจ็บกลับมารถ เธอโยน กระเป๋าของเขาและไล่เขาลงไปจากรถ และ ขับรถออกไป ทั้งชายบาดเจ็บริมทาง เขาจึง โบกรถตำรวจที่แล่นผ่าน และได้ทราบว่า ตำรวจเดินทางเข้าตรวจสอบพื้นที่อุบัติเหตุรถ โดยสารประจำทาง คันที่เขาถูกไล่ไม่ให้ โดยสาร แหกโค้งคดเหว คนขับและผู้โดยสาร เสียชีวิตหมดทุกคน	-ชีวิตต้องมีสติ การ แก้ปัญหาด้วยความ โกรธเพียงชั่ววูบไม่ ก่อให้เกิดผลดี -การไม่นึกถึงสังคม ความเป็นส่วนรวม -ไม่เพิกเฉยต่อการ ทำดี -ไม่เพิกเฉยต่อ ปัญหาวันหนึ่งมัน อาจเป็นภัยใกล้ตัว เรา -ทุกฉากในหนังสั้น มีจุดที่สามารถพลิก ได้ถ้าเรามีสติ	การจัดการอย่างมีสติทุกการ กระทำมีความเป็นเหตุเป็นผล กัน



ตารางที่ 11 ผลการจัดกิจกรรม 8 การฝึกความกรุณาต่อผู้อื่น (ต่อ)

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
	จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนบทเรียนรู้จากการ ชมภาพยนตร์ โดยตอบถาม ประกอบด้วย -ทำารู้สึกอย่างไรเมื่อชมภาพยนตร์ -เรียนรู้อะไรจากการชมภาพยนตร์ -อยากเปลี่ยนตอนจบของหนังเรื่องนี้อย่างไร ตัดฉากตอนไหน -ประสบการณ์ที่ผ่านมา ใกล้เคียงกับ เหตุการณ์จริงในชีวิตของเราหรือไม่ อย่างไร -อะไรทำให้เราไม่อยากจะเริ่ม มีกลัวในเรื่อง อะไรบ้าง		

ตารางที่ 12 ผลการจัดกิจกรรม 9 เข้าใจโลกเข้าใจชีวิต

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
ชมภาพยนตร์สารคดี เรื่อง Samsara	ชมภาพยนตร์ เกี่ยวกับ การเกิดและดับของชีวิต วิถีทางสังคมนตรีโลกใบนี้ วิวัฒนาการมนุษย์ในแต่ ละภูมิภาค ทุนนิยมที่ ครอบงำและแบ่งโลกเป็น ฝักฝ่าย วาทกรรมอำนาจ กับการควบคุมเพื่อ ลิดรอนเสรีภาพ	ตระหนักในการ ใช้ชีวิต อย่างไม่ประมาท รู้เท่าทัน	วิญสงสารบนโลกมนุษย์ มีการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทั้งระดับ บุคคล ชุมชน สังคมประเทศและ สังคมโลกเป็นความจริง การยึดติด ผูกพันอยู่กับวังวนชีวิต โดยไม่มี เวลาใคร่ครวญทำให้ไม่เห็นคุณค่า ของชีวิต เห็นความ โชคดีของ ตัวเอง นำไปสู่การจัดระเบียบชีวิต ใหม่

## ผลการทดสอบสุขภาวะทางปัญญาเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญารายข้อก่อนและหลังจากเข้าร่วมโครงการ

ข้อ	ก่อน		หลัง	
	Mcan	Std. Deviation	Mcan	Std. Deviation
<b>ด้านที่ 1 การมีจิตใจที่ดีงาม (Noble Mind)</b>				
1. ฉันรู้สึกภูมิใจที่มีโอกาสเข้ามาศึกษาในสถาบันแห่งนี้	4.35	.74516	4.50	.60698
2. ฉันพร้อมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกา	4.35	.58714	4.60	.50262
3. ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น	4.35	.58714	4.55	.51042
4. ฉันเห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น	4.55	.60481	4.65	.48936
5. ฉันเชื่อว่าทุกเหตุการณ์ในชีวิตมีบทเรียนรู้เสมอ	4.85	.36635	4.75	.55012
6. ฉันนับถือผู้ที่ทำความดีเพื่อสังคมไทย	4.65	.58714	4.55	.51042
7. ฉันรู้สึกปิติยินดีที่เห็นเพื่อนนักศึกษาประสบความสำเร็จมีชื่อเสียง	4.30	.73270	4.35	.58714
8. ฉันเชื่อว่าหญิง ชาย และกลุ่มข้ามเพศมีคุณค่าความเป็นคนเท่าเทียมกัน	4.70	.47016	4.80	.52315
9. ฉันตระหนักที่จะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีชื่อเสียงมหาวิทยาลัย	4.80	.41039	4.45	.75915
10. ฉันยอมรับว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่น่าอนต้องทำสิ่งที่ในปัจจุบันให้เต็มความสามารถ	4.65	.58714	4.45	.68633
11. ฉันเชื่อมั่นว่าจะประสบความสำเร็จในการศึกษา	4.80	.41039	4.80	.41039
12. ฉันมีความเข้าใจหลักการแห่งศีล สมาธิ และปัญญา	3.65	.67082	3.90	.78807

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญารายช้อก่อนและหลังจากเข้าร่วม โครงการ (ต่อ)

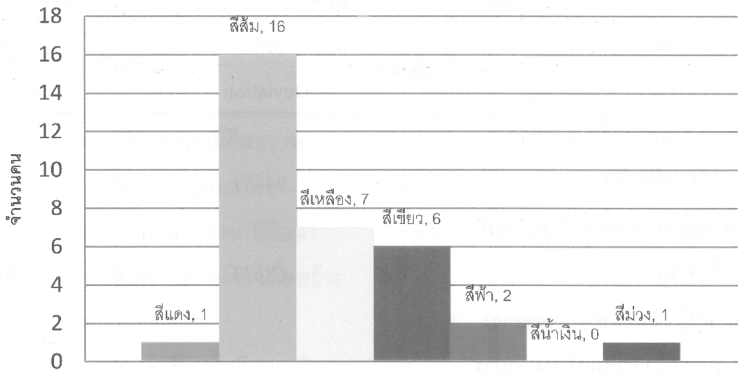
ข้อ	ก่อน		หลัง	
	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation
<b>ด้านที่ 2 การดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม</b>				
13. ฉันติดตามข่าวสารข้อมูลความเคลื่อนไหวในสังคมแวดวงสาขาที่ศึกษา	3.65	.81273	3.65	.93330
14. ฉันใช้เทคนิคสุขภาพทางเลือกเพื่อสร้างความสงบภายในใจอยู่เสมอ	3.10	1.07115	3.75	.71635
15. ฉันนำหลักการแห่งศีล สมาธิ และปัญญา มาใช้ในชีวิตประจำวัน	3.70	.86450	4.20	.61559
16. ฉันร่วมกิจกรรมนักศึกษาในระดับคณะ/มหาวิทยาลัยเพื่อแสดงพลังกลุ่ม	3.50	.68825	3.55	.88704
17. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีอย่างสม่ำเสมอ	3.75	.71635	4.05	.68633
18. ฉันใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่อาจเป็นอันตราย	3.80	.89443	3.95	.68633
19. ฉันกล้าร้องเรียนหากมีการทุจริตในการสอบของเพื่อนนักศึกษา	2.90	1.11921	2.25	1.06992
<b>ด้านที่ 3 การจัดการเรื่องราวอย่างมีสติ (Mindful management)</b>				
20. เมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตฉันจะวิเคราะห์ใคร่ครวญก่อนการได้ตอบ	3.80	.83351	3.90	.71818
21. เมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบ (เช่น โกรธ) ฉันสามารถระงับยับยั้งตัวเองได้	3.75	1.01955	4.05	.88704
22. เมื่อฉันเผชิญปัญหาจะใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ความรู้สึก	3.70	.73270	4.10	.64072
23. ฉันมีมุมมองชีวิตด้านบวกเมื่อเผชิญเรื่องราวที่ไม่สบายใจ	3.65	.81273	4.05	.75915

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญารายข้อก่อนและหลังจากเข้าร่วมโครงการ (ต่อ)

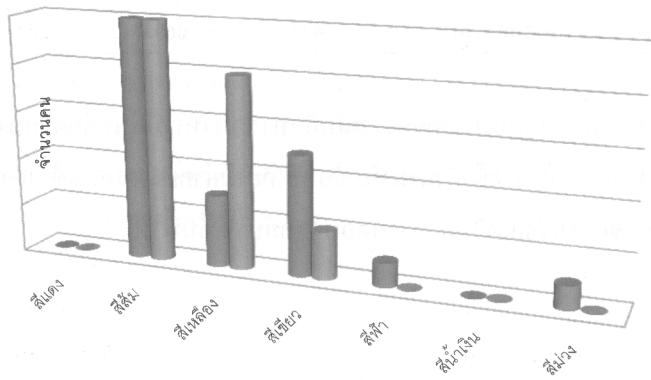
ข้อ	ก่อน		หลัง	
	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation
24. ฉันมีเวลาที่จะตรวจสอบเรื่องราวการกระทำของตนเองในแต่ละวัน	3.55	.94451	3.50	.76089
25. ฉันวิเคราะห์ผลดี ผลเสียก่อนตัดสินใจทำตามสิ่งใหม่ๆ ที่ฉันชอบ	3.95	.68633	4.05	.75915
<b>ด้านที่ 4 การใส่ใจเรียนรู้ (Attentive learning)</b>				
26. ฉันมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่อเป้าหมายการเรียนรู้	4.45	.60481	4.30	.73270
27. ฉันมีความสุขกับการเรียน	4.25	.63867	4.05	.75915
28. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าฉันเรียนเพื่ออะไร	4.25	.78640	4.30	.80131
29. ฉันมองความยากลำบากในการศึกษาว่าเป็นความท้าทาย	4.00	.64889	4.25	.91047
30. ฉันเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา	4.50	.60698	4.50	.68825

จากตารางที่ 13 เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนักศึกษาส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้นระหว่าง 3.50-4.80 ยกเว้นบางข้อคำถาม คือ ข้อ 19 ที่ยังมีค่าคะแนนค่อนข้างต่ำคือ 2.25 สะท้อนให้เห็นกิจกรรมวิจัยยังไม่สามารถตอบโจทย์ประเด็นนี้ได้

แผนภูมิที่ 5 สื่ออร่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมวิจัยของนักศึกษาผู้สำเร็จ (N = 34)



แผนภูมิที่ 6 เปรียบเทียบสื่อสนามพลังอร่า ก่อน - หลัง ของนักศึกษาผู้สำเร็จ (N = 20)



	สื่อแดง	สื่อส้ม	สื่อเหลือง	สื่อเขียว	สื่อฟ้า	สื่อน้ำเงิน	สื่อม่วง
■ ก่อน	0	10	3	5	1	0	1
■ หลัง	0	10	8	2	0	0	0

จากแผนภูมิที่ 5 และ 6 สื่ออรรถของนักศึกษาผู้ไม่สำเร็จก่อนและการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ได้ปรับสู่สมคูลที่สูงขึ้น และมีการลดลงบ้างแต่ไม่ใช่การเปลี่ยนด้านบุคลิกภาพด้านลบที่ชัดเจน กล่าวคือ ไม่มีแสงอรรถสีแดงซึ่งสะท้อนการโต้ตอบที่มีฐานกายเป็นหลัก และอยู่ภายใต้อารมณ์ที่รวดเร็ว

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาผู้ไม่เรียนรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ค่าคะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Sig .05
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	122.25	.000
หลังเข้าร่วมโครงการ	124.00	

การวิจัยครั้งนี้วัดการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมวิจัยโดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย (Keawpimon, Kritchareon, Chunuan, & Nayai, 2014) ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญา ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมวิจัยเท่ากับ 124.00 (ตารางที่ 14 )

### บทเรียนรู้

1. นักศึกษาผู้ไม่สำเร็จมักมีความมุ่งมั่นทุ่มเทด้านการเรียนสูง มักใช้ชีวิตทำกิจกรรมในลักษณะส่วนบุคคล ไม่นิยมเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม นักศึกษากลุ่มนี้ควรมุ่งเน้นการทำงานที่คิดถึงผู้อื่น การทงานเพื่อผู้อื่น เพื่อขัดเกลาจิตใจ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาด้านปัญญา (Hawks, 1994)
2. จากกิจกรรมพบว่ากิจกรรม 1 กิจกรรมสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงมากกว่า 1 มิติของสุขภาวะทางปัญญา สะท้อนมิติการเรียนรู้ในบุคคลที่มีความเชื่อมโยงที่ซับซ้อนจากภายในบุคคลสู่ความสัมพันธ์ภายนอกและจากความสัมพันธ์ภายนอกสู่การสะท้อนมองตนเองภายใน เพราะฐานคิดสุขภาวะทางปัญญามีลักษณะของการสะท้อนความสัมพันธ์

ระหว่างมนุษย์กับมิติอื่นๆ มิติภายในบุคคล ภาวะเหนือข้อจำกัดที่ยากลำบาก การเกิด ปฏิสัมพันธ์ ในแต่ละช่วงของชีวิตย่อมทำให้ส่งผลต่อมิติอื่นๆ ในตัวบุคคลด้วยเช่นกัน (Fisher, 2011) ตัวอย่างกิจกรรมที่สะท้อนคิดได้ทุกมิติคือการตอบคำถามเพื่อสำรวจภายใน โคร์ครวญชีวิต และภาพยนตร์ samsara ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยได้สำเร็จบอกว่าเป็นการทำกิจกรรมที่ เรียบง่ายในบรรยากาศที่ผ่อนคลายช่วยสร้างการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความตระหนักต่อการใช้ชีวิต ที่เป็นอยู่ได้อย่างชัดเจน

3. กิจกรรมผ่อนคลายเชิงลึกด้วยพลังบำบัดเรกิที่ฝึกตามลำพังอย่างต่อเนื่องช่วย เสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาแม้ไม่มีกระบวนการเรียนรู้อื่นเพราะการผ่อนคลายและการ กลับมาอยู่กับตัวเองตามลำพังย่อมโน้มนำจิตใจให้เกิดการใคร่ครวญอย่างอัตโนมัติ นักศึกษา บอกถึงประสบการณ์ที่ว่าเพียงวางมือผ่อนคลายอย่างต่อเนื่องทุกวันทำให้สามารถจัดลำดับ ความคิด จิตสงบ สามารถยับยั้งชั่งใจลดการใช้คอมพิวเตอร์ระหว่างการอ่านหนังสือ เกิดจิต ที่คิดถึงผู้อื่นอย่างอัตโนมัติ ต้องติดตามประเด็นนี้ต่อในนักศึกษาในกลุ่มอื่นๆ เทคนิคการใช้ พลังบำบัดเรกิมีการวางมือสัมผัสบริเวณต่างๆ ของร่างกาย ช่วยให้เกิดสภาวะแห่งการจดจ่อ มีการปรับสมดุลการทำงานของสมอง ในการประมวลผลข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Hanson & Mendius, 2011) และการใช้พลังบำบัดเรกิทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด อย่างต่อเนื่องส่งเสริมการเรียนรู้จดจำ (Lupien et al., 2007) ลดกระบวนการคิดแบบอัตโนมัติ แปลผลข้อมูลต่างๆ ไม่ตรงกับความเป็นจริง (Emet, 2012) อย่างไรก็ตามแม้การฝึกพลัง บำบัดเรกิทำให้เกิดประสบการณ์สุขภาพทางปัญญาที่ดีขึ้น ผลการวัดสนามพลังออรา นักศึกษาไม่มีการเปลี่ยนสีสู่ลำดับที่แสดงถึงสนามพลังมีสมดุลเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับการศึกษา ของปรียา และคณะ (2555)

4. กิจกรรมการฟังด้วยหัวใจอย่างใคร่ครวญเป็นกิจกรรมที่สะท้อนการฝึกความจดจ่อ ผ่านกิจกรรมการฟังที่เราพบในชีวิตประจำวัน แต่ปรับเปลี่ยนนตีกาการฟังทำให้เกิดความ เชื่อมโยงระหว่างความเป็นเรา-เขาเกิดความเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น การกระตุ้นให้เกิดการบ่ม-เพาะความกรุณาช่วยให้เกิดสุขภาพทางปัญญา (Baumeister et al., 2001 : Lutz et al., 2008)

5. กิจกรรมฝึกความกรุณาต่อตัวเองโดยโปรแกรมเชิงบวกจากประสบการณ์เชิงลบทำ ให้ผู้ฝึกให้อภัยตัวเองในเหตุการณ์ที่ผ่านมาเหมาะสมสำหรับนักศึกษาที่มีประสบการณ์ความ เจ็บจากเรื่องราวในอดีต

6. การฝึกความกรุณาต่อตัวเองโดยจัดกิจกรรมโปรแกรมเชิงบวกจากประสบการณ์เชิงลบหากทำกิจกรรมกับนักศึกษาที่มีการผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงก่อนเริ่มกิจกรรมที่มีภาวะผ่อนคลายจะเห็นผลกิจกรรมที่ชัดเจนกว่ากลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะร่างกายและจิตใจมีความตึงเครียด โดยนักศึกษาที่มีความผ่อนคลายจะมีการประมวลผลความคิด เรื่องราวจากบทเรียนรู้ มีความมั่นอกมั่นใจกับการปรับมุมมองเรื่องราวในชีวิต และมีความพร้อมที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่

7. นักศึกษาในโครงการส่วนใหญ่มีแบบแผนชีวิตที่อยู่ในสังคมออนไลน์เป็นประเด็นทักษะที่ควรเพิ่มเติมให้มีความรู้เท่าทันในโลกสังคมออนไลน์และผลกระทบของการพึ่งพาสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพทางปัญญานักศึกษา กิจกรรมคู่มือหนังสือ antisocial เป็นที่ชื่นชอบของนักศึกษา ทุกคนมีความรู้สึกร่วมและเห็นตรงกันว่าเป็นจุดที่ต้องการปรับเปลี่ยน สะท้อนให้เห็นว่าการมีโอกาสนเรียนรู้ชีวิตในมิติที่หลากหลายกระตุ้นการพัฒนาสุขภาพทางปัญญา (พระธรรมปิฎก, 2552) ผ่านประสบการณ์ตรงตามแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Threeton & Ewing, 2010)



## บทที่ 5

### นักศึกษา “ผู้นำจิตอาสา”

#### บริบทนักศึกษา

กลุ่มนักศึกษา “ผู้นำจิตอาสา” เป็นนักศึกษาสังกัด สโมสรนักศึกษาซึ่งเป็นองค์กรนักศึกษาที่จัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะด้านต่างๆ ให้กับนักศึกษา การพัฒนาทักษะจะช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับทีมแกนนำสามารถดำเนินกิจกรรมเพิ่มพูนทักษะได้อย่างต่อเนื่อง สโมสรนักศึกษาใหม่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมทีมทำงาน นักศึกษาเป็นทีมทำงานใหม่ ประกอบด้วยสมาชิกชมรมชั้นปีที่ 2 และ 3 เป็นส่วนใหญ่ และส่วนน้อยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 การประเมินสภาพเบื้องต้นจากการพูดคุยพบว่าสมาชิกทีมยังไม่มั่นใจว่าจะสามารถทำงานเป็นทีมร่วมกันได้ดี การเตรียมทีมมีเวลาจำกัดไม่สามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์เหมือนกลุ่มนักศึกษาทั่วไปเพราะต้องเตรียมทีมทำงานก่อนเปิดภาคการศึกษา กิจกรรมต้องทำอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยทดลองทำกิจกรรม โดยอบรมให้เสร็จสิ้นภายใน 2 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 1 อบรมการใช้พลังบำบัดเรกิปรับสมดุลร่างกายตัวเองและสัปดาห์ที่ 2 จัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ การจัดกิจกรรมวิจัยทำกิจกรรมคู่ขนานกับการทำกิจกรรมเตรียมน้องใหม่ เอื้ออำนวยให้นักศึกษามีโอกาสนำข้อคิดเห็นจากการวิจัยไปประยุกต์ใช้จริง ผลการจัดกิจกรรมประกอบด้วย ข้อมูลพื้นฐาน ผลการวัดสนามพลังออร่า ผลการจัดกิจกรรม ผลการทดสอบสุขภาวะทางปัญญาเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม และบทเรียนรู้ รายละเอียดนำเสนอตามลำดับ

## ข้อมูลพื้นฐาน

ตารางที่ 15 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มนักศึกษาแก่นำจิตอาสา (N=19)

ข้อมูลประชากร	ร้อยละ	ข้อมูลประชากร	ร้อยละ
1. เพศ		7. การออกกำลังกาย	
ผู้หญิง	89.50	(อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์)	
ผู้ชาย	5.25	กีฬาประเภททีม	42.10
ข้ามเพศ	5.25	ไม่ออกกำลังกาย	57.90
2. อายุ		8. กิจกรรมทางศาสนา	
19 ปี	36.80	การให้ (ตักบาตร บริจาค ฯลฯ)	36.50
20 ปี	47.40	การปฏิบัติส่วนบุคคล	42.10
21 ปี	15.80	การให้และปฏิบัติส่วนบุคคล	10.50
3. คณะที่กำลังศึกษา		ไม่ปฏิบัติ	10.50
พยาบาลศาสตร์	100.00	9. กิจกรรมตามความศรัทธา	
4. ชั้นปีที่กำลังศึกษา		การสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเอง	5.30
ปี 1	0.00	กิจกรรมจิตอาสาเพื่อผู้อื่น สังคม	68.40
ปี 2	52.60	สร้างแรงบันดาลใจและ	
ปี 3	36.80	ทำกิจกรรมจิตอาสา	5.30
ปี 4	10.50	ไม่มี	21.10
5. เกรดเฉลี่ย		10. กิจกรรมตามอุดมการณ์ชีวิต	
2.01 – 2.50	31.60	นำหลักการไปใช้ดำเนินชีวิต	26.30
2.51 – 3.00	52.60	ทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อ	
3.01 – 3.50	15.80	ผู้อื่น สังคม	47.40
6. สมาชิกชมรม(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)		ไม่มี	26.30
ศาสนา	10.50		
สโมสรนักศึกษา	100.00		
กีฬาและนันทนาการ	15.80		
บริการสังคม	10.50		
ศิลปะ ดนตรีและวัฒนธรรม	5.30		
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	5.30		

จากตารางที่ 15 บริบทของนักศึกษาผู้มีจิตอาสาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เพศชาย และข้ามเพศ (ร้อยละ 89.50, 5.25 และ 5.25 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นปีที่ 2, 3, และ 4 (ร้อยละ 52.60, 36.80, และ 10.50 ตามลำดับ) เกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 2.50-3.00, 2.01-2.50, และ 3.01-3.50 (ร้อยละ 52.60, 31.60, และ 15.80) นักศึกษาเป็นสมาชิกสโมสรนักศึกษาทุกคน เล่นกีฬาประเภททีม และทำกิจกรรมชมรมบริการสังคมและศาสนา (ร้อยละ 15.80 และ 10.50) นักศึกษาผู้มีจิตอาสาไม่มีการออกกำลังกาย (ร้อยละ 57.90) การปฏิบัติทางศาสนาเน้นการปฏิบัติส่วนบุคคล การให้และตักบาตร (ร้อยละ 42.10 และ 36.50 ตามลำดับ)

ตารางที่ 16 การทำกิจกรรมก่อนคลายความเครียดของกลุ่มนักศึกษาแกนนำจิตอาสา (N=19)

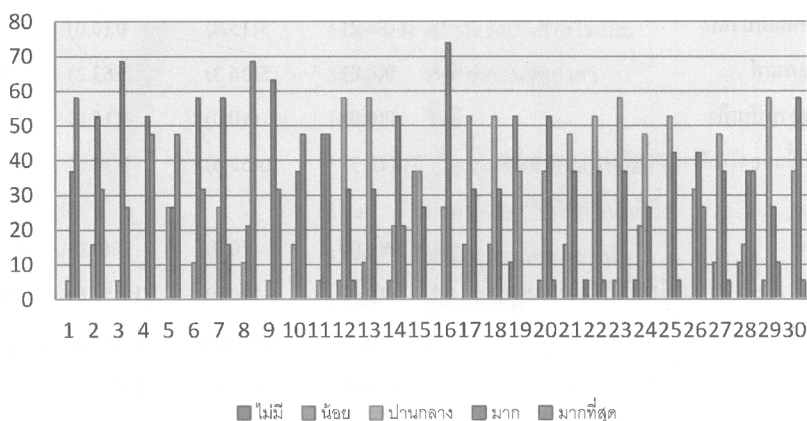
กิจกรรม	จำนวนคน (ร้อยละ)			
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ฟังเพลง	12(63.2)	5(26.3)	1(5.3)	1(5.3)
2. ดูโทรทัศน์	10(52.6)	6(31.6)	3(15.8)	0(0.0)
3. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	4(21.1)	5(26.3)	7(36.8)	3(15.8)
4. เข้าสังคมออนไลน์	16(84.2)	3(15.8)	0(0.0)	0(0.0)
5. นั่งร้านกาแฟ	0(0.0)	5(26.3)	12(63.2)	2(10.5)
6. เที่ยวสถานบันเทิง	0(0.0)	0(0.0)	3(15.8)	16(84.2)
7. จับจ่ายซื้อของในห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด อื่นๆ	2(10.5)	10(52.6)	7(36.8)	0(0.0)
8. สูบบุหรี่	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	19(100.0)
9. ดื่มไวน์/ เบียร์/ สุรา/ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	0(0.0)	0(0.0)	10(52.6)	9(47.4)
10. ท่องเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ	0(0.0)	2(10.5)	17(89.5)	0(0.0)
11. เล่นกีฬา	0(0.0)	6(31.6)	11(57.9)	2(10.5)
12. ชมการถ่ายทอดสดแข่งขันกีฬา ฟุตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ	0(0.0)	1(5.3)	15(78.9)	3(15.8)
13. อ่านหนังสือบันเทิง	2(10.5)	8(42.1)	9(47.4)	0(0.0)
14. พุดคุยกับสมาชิกในครอบครัว	14(73.7)	5(26.3)	0(0.0)	0(0.0)
15. พุดคุยกับเพื่อน	18(94.7)	1(5.3)	0(0.0)	0(0.0)

ตารางที่ 16 การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มนักศึกษาแกนนำจิตอาสา (N=19) (ต่อ)

กิจกรรม	จำนวนคน (ร้อยละ)			
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
16. ศึกษาธรรมะ (อ่าน ฟัง พุคคุยกับผู้อื่น)	0(0.0)	1(5.3)	17(89.5)	1(5.3)
17. เกี่ยวกับคู่รัก	0(0.0)	4(21.1)	3(15.8)	12(63.2)
18. เกี่ยวกับเพื่อนสนิท	0(0.0)	1(5.3)	15(78.9)	3(15.8)
19. ทำกิจกรรมทางศาสนา	1(5.3)	5(26.3)	13(68.4)	0(0.0)

จากตารางที่ 16 กลุ่มนักศึกษาจิตอาสาทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่นิยมปฏิบัติสม่ำเสมอคือ พุคคุยกับเพื่อน เข้าสังคมออนไลน์ และพุดคุยกับสมาชิกในครอบครัว (94.70, 84.20, และ 73.70) กิจกรรมผ่อนคลายที่ไม่เคยทำเลย 3 อันดับแรก คือ การสูบบุหรี่ ที่ยิวสถานบันเทิง การเกี่ยวกับคู่รัก (ร้อยละ 100, 84.20, และ 63.20)

แผนภูมิที่ 7 ลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาแกนนำจิตอาสาที่เข้าร่วมโครงการ (N=19)



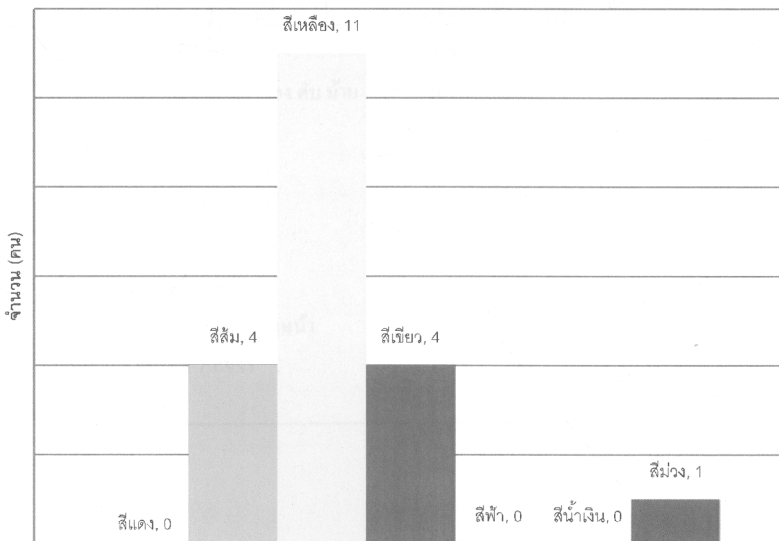
จากแผนภูมิที่ 7 ข้อคำถามที่สะท้อนสุขภาวะทางปัญญาในระดับมาก-มากที่สุดของนักศึกษาแกนนำจิตอาสาอยู่ในด้านการมีจิตใจที่ดีงาม (ข้อ 1-12) ผลการประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาแกนนำก่อนทำกิจกรรมพบว่าคะแนนในด้านการมีจิตใจที่ดีงามจะมีความโดดเด่น ยกเว้นการรายงานร้องเรียนเมื่อมีการทุจริตการสอบที่มีอยู่ระดับน้อย แต่มีประเด็นเกี่ยวกับการจัดการเรื่องราวอย่างมีสติ และการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม และบาง

หัวข้อเกี่ยวกับการจัดการตนเองที่ยังมีอยู่ในระดับปานกลาง-น้อย จำเป็นที่จะต้องเติมเต็มแนวคิดการประกอบสมดุลชีวิตของผู้ทำกิจกรรมเพื่อการเป็นต้นแบบและการทำกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์

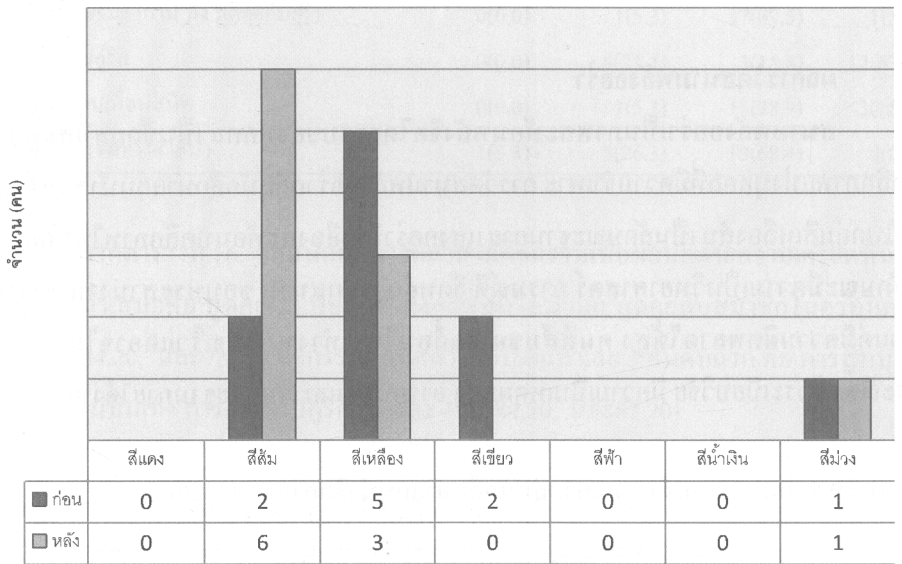
### ผลการวัดสนามพลังออร่า

สนามพลังออร่าเป็นภาพสะท้อนพลังจิตโดยรวมของบุคคล เป็นข้อมูลที่สะท้อนบุคลิกภาพแห่งบุคคลที่มีความจำเพาะ การวัดสนามพลังออร่ากลุ่มนักศึกษาแกนนำส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มสีเหลืองส้ม เป็นลักษณะฐานกาย แสงออร่าสีเหลืองสะท้อนบุคลิกภาพในบุคคลที่มีลักษณะมีความเป็นวิทยาศาสตร์ อารมณ์ดี ยืดหยุ่น สนุกสนาน ชอบประสานงาน ทำงานเร็วแต่มีความผิดพลาดได้สูง คนสีส้มชอบเคลื่อนไหว ทำงานเสร็จเร็วแต่อาจไม่มีความประณีต เน้นระเบียบวินัย มีความเป็นเหตุผลสูง อาจเครียดและเจ็บป่วยฐานกายได้ง่าย

แผนภูมิที่ 8 สีออร่าก่อนเข้าร่วมของกลุ่มนักศึกษาแกนนำจิตอาสา (N = 20)



แผนภูมิที่ 9 กราฟแท่ง เปรียบเทียบสีออร่า ก่อน-หลัง ของนักศึกษาแกนนำจิตอาสาที่เข้าร่วม โครงการวิจัย (N = 10)



## ผลการจัดกิจกรรม

ตารางที่ 17 ผลการจัดกิจกรรม 1 ออรักับพื้นฐานบุคลิกภาพ

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์กิจกรรม	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
เกมส์น้ำ	จับคู่และให้ทุกคู่สวมบทบาท สมมติให้คนหนึ่งส่องกระจก อีกคนหนึ่งเป็นเงาในกระจกที่ ต้องสะท้อนภาพเหมือนของ คนส่องกระจก	ความผ่อนคลาย	การผ่อนคลายด้วยเกมส์กับการ ปรับคลื่นสมอง ดึงความสนใจจากเรื่องราวที่ กำลังครุ่นคิดกลับสู่ปัจจุบัน
การวัดสนามพลังออ รั	พลังงานที่ต่ำสัมพันธ์กับการ เสียสมดุล จักระที่ 1 สีแดง บริเวณก้นกบ ฐานพลัง กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ข้อต่อ จักระที่ 2 สีส้ม อวัยวะมดลูก กระเพาะ ปัสสาวะ ริงไข่ ระบบ กระเพาะปัสสาวะ จักระที่ 3 สีเหลือง กระเพาะอาหาร ท้อง ดับ ม้าม จักระที่ 4 สีเขียว หัวใจ ปอด จักระที่ 5 สีน้ำเงิน คอ ต่อมบริเวณคอ จักระที่ 6 สีม่วง ใบหน้า สองส่วนหน้า จักระที่ 7 สีขาว ขม่อม	สะท้อนคิดการปรับสนาม พลังออรัต้องใช้ เวลานาน ต้องมีการคิด เชิงบวก มีความผ่อนคลาย อย่างเนื่องจน กลายเป็นอุปนิสัย นักศึกษาสะท้อน ประสบการณ์ความไม่สุข สบายกายที่สอดคล้องกับ การเสียสมดุลของออรั รายบุคคล	ความสัมพันธ์กาย-จิตที่เกี่ยวข้อง เชื่อมโยง ความคิดสามารถก่อให้เกิด อุปนิสัยที่ดำว และ การ เปลี่ยนแปลงทางกายภาพ การ จัดการอย่างมีสติที่เสียสมดุล นำไปสู่การเสียสมดุลจิต และ กาย เน้นย้ำการฝึกจิตมีความเชื่อมโยง กับวิทยาศาสตร์

ตารางที่ 18 ผลการจัดกิจกรรม 2 ฝึกความเมตตากรุณาต่อตัวเองและผู้อื่น

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์กิจกรรม	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
กิจกรรมที่ 1 ชมวิดีโอทัศน์	เรื่องของคนเผ่าในแอฟริกาจับ ปลาในแอ่งน้ำธรรมชาติที่แห้ง เหือดในช่วงฤดูร้อน โดยมี กติการ่วมคือเวลาที่จำกัดและ ทุกคนต้องเคารพกติกา สะท้อนความจำกัดใน ทรัพยากรของชนบางกลุ่มที่มี ความแตกต่างจากประชากรที่ อาศัยอยู่ในประเทศไทย	เกิดความตระหนักใน ความโศกศิวของตนเอง และบ่มเพาะความ เมตตากรุณาต่อผู้อื่น	ความกรุณาต่อตัวเองช่วยบุคคล ผ่อนคลายและไม่บีบบังคับตัวเองมาก เกินไป หากผิดพลาดก็มองว่าเป็น ธรรมดาที่จะเกิดขึ้น ฝึกกับทุกคน เช่นเดียวกับความกรุณาที่ต้องมีต่อ ผู้อื่น
กิจกรรมที่ 2 เกมส์ตัวต่อโดมิโน	ผู้นำแจกตัวต่อโดมิโน ให้กับ ทุกคนจำนวนเท่ากัน กำหนด เงื่อนไขทุกคนต้องมีส่วนร่วม ในการต่อโดมิโนให้ยื่นเป็น แถวยาว เมื่อต้องจนครบและ เพียงหนึ่งตำแหน่งตัวต่อจะ ทยอยล้มลงทั้งหมดในคราว เดียวกัน หากมีการล้มระหว่าง ยังต่อไม่เสร็จทุกฝ่ายต้องเริ่ม ใหม่ สะท้อนคิดบทเรียนรู้หลังจาก ใช้ความพยายามต่อ 1 ชม.	ฝึกการไว้วางใจแต่ละ ฝ่าย ตั้งใจทำหน้าที่ของ ตัวเองให้ดีที่สุด อย่าใจร้อน อดทน พยายาม มีสมาธิ วางแผนและสื่อสารให้ ชัดเจน หากล้มเหลวต้อง พยายามจนสำเร็จ ต้องสามัคคี ให้อภัยหากมีความ ผิดพลาดช่วยกันแก้ไข ให้เวลาลี้คลายบาง ปัญหาที่ยาก ฝึกทำงานเป็นทีม	ความกรุณาต่อตัวเองช่วยบุคคล ผ่อนคลายและไม่บีบบังคับตัวเองมาก เกินไป หากผิดพลาดก็มองว่าเป็น ธรรมดาที่จะเกิดขึ้น ฝึกกับทุกคน เช่นเดียวกับความกรุณาที่ต้องมีต่อ ผู้อื่น



ตารางที่ 19 ผลการจัดกิจกรรม 3 เทคนิคการใคร่ครวญตนเองสู่เป้าหมาย

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์กิจกรรม	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
การตอบคำถามเพื่อ กระตุ้นเตือนจิต วิญญาณ	คำถามนำ 1. นั่นคือใคร 2. เป้าหมายชีวิตฉันคืออะไร (การมีชีวิตเพื่ออะไร สิ่งที่สำคัญ) 3. ฉันมีพรสวรรค์อะไร 4. ฉันใช้พรสวรรค์สร้างประโยชน์กับคนรอบข้างอย่างไร 5. พฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่ส่งเสริมต่อเป้าหมายชีวิตมีอะไรบ้าง 6. พิจารณาเพื่อให้ออกไม้ (คำชื่นชม) ก่อนหิน (สิ่งที่อยากปรับปรุง) แบ่งปันการสำรวจกับเพื่อสมาชิกภายใต้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน	- ทบทวนเป้าหมายแห่งชีวิต - ชีวิตคืนกลับสู่อุดมการณ์ ภายใน มีสภาวะแห่งการเห็นตัวเอง แยกแยะพฤติกรรมที่ส่งเสริมการบรรลุเป้าหมาย เห็นจุดอ่อนที่ต้องพัฒนา ปรับปรุงตัวเอง - คั้นสภาวะสู่ความงดงามแห่งชีวิตท่ามกลางกระแสสังคมที่รุนแรง เผยให้เห็นคุณลักษณะด้านดีในบุคคล เช่น มีเมตตา มีน้ำใจ รักเพื่อนร่วมงาน ไม่ยึดติดถือดี ไม่เบียดเบียน ความเพียรมีมนุษยสัมพันธ์ ชอบช่วยเหลือ ใจเย็น เอาใจใส่ดูแล ชอบช่วยเหลือ ชี้แจงใจ มีไหวพริบ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า กล้าแสดงออก มองโลกในแง่ดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รับผิดชอบ รับผิดชอบ รู้จักกาลเทศะ มีจิตสาธารณะ เข้าใจความรู้สึกผู้อื่นใจกว้าง ตั้งใจทำงาน รักครอบครัว กตัญญู เน้นย้ำทุกคนมีคุณลักษณะแห่งความดี ความงาม - เกิดการยอมรับตัวเองตามความเป็นจริงและเห็นจุดที่พัฒนาในแต่ละบุคคลเพิ่มขึ้น	- การใคร่ครวญภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลายเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมองเกิดอำนาจอย่างชัดเจนในการแยกแยะ - เน้นย้ำความคิดเรื่องอุดมการณ์ชีวิตเข้าสู่กระแสจิตเสริมพลังนำไปสู่การเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับสรีรวิทยาเกิดการตอบสนองเพื่อการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย

ตารางที่ 20 ผลการจัดกิจกรรม4ฝึกสมาธิผ่านการฟังอย่างตั้งใจ

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์กิจกรรมที่เกิดขึ้น	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
การ ฟัง ด้วย หัว ใจ อย่างใคร่ครวญ การ ฟัง เรื่องเล่า ด้น คือใคร	1. จับคู่ บอกกติกากการฟังคือ ฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่างจดจ่อมี สมาธิ รับรู้เรื่องราวทั้งหมด ของเขา จริงใจ ให้ตระหนักว่า สิ่งที่เขาเล่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่สุด ผู้เล่าไว้ใจผู้ฟังมากที่สุด ไม่ตัดสินเรื่องที่เขาเล่า ฟังด้วย ใจที่เป็นกลาง รักษาสติกาไม่ ถามย้อนตามการรับรู้ปรุงแต่ง ของตนเองและรักษาความลับ 2. ก่อนสลับการเล่าให้ทั้งสอง ฝ่ายกลับมายุ่กับปัจจุบัน พร้อมกันตัดความคิดจากสิ่ง ที่ ทำ หมายเหตุ เรื่องเล่าอาจเป็น ความสุข ความทุกข์ หรือ ประเด็นใดที่เป็นทักษะ ความรู้สึกเพื่อให้อารมณ์ นำไปสู่การฝึกที่จะ ไม่ตัดสิน 3. ถอดบทเรียนรู้จากกรฟัง อย่างลึกซึ้ง	-ไม่ควรมองคนจาก ภายนอก -รู้จักผู้อื่นมากขึ้น -แต่ละคนมีปัญหาที่ แตกต่างกัน -มีความสนิทยสนิทยมา กัน -อย่าตัดสินคนจาก ภายนอก -ทุกคนมีความแตกต่าง ต้องยอมรับความ แตกต่างซึ่งกันและกัน	การรู้จักผู้อื่นก่อนทำงานร่วมกัน การระมัดระวังความคิดเชิง ตัดสินวิพากษ์ที่มักเกิดแบบอัตโนมัติ และใช้ข้อมูลเดิมๆ การจดจ่อผ่านการฟังเป็นการฝึก สมาธิรูปแบบหนึ่งที่จะทำให้ สมองมีการจดจ่อ ส่งเสริมการ ทำงานของสมองส่วนหน้าให้มี ประสิทธิภาพ

ตารางที่ 21 ผลการจัดกิจกรรม 5 สํารวจเป้าหมายชีวิต

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์กิจกรรม	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
ถอดบทเรียนรู้ เส้นทางนัก กิจกรรม	ตอบคำถามสำรวจ เส้นทางชีวิตนัก กิจกรรมของตนเอง 1.จุดเริ่มต้นการทำ กิจกรรมวัยเด็ก วัย หนุ่มสาว 2.ความประทับใจ 3.การประกอบกร เรียนกับชีวิตนัก กิจกรรมในวัยเด็ก และวัยหนุ่มสาวที่ ผ่านมา 4.บทเรียนรู้การทำ กิจกรรมในอดีต 5.สภาพการกร ทำงานในปัจจุบัน (ความรู้สึกร ปัญหา แนวทางแก้ไข)	-เรียนรู้ว่าทุกคนมีพรสวรรค์ -กิจกรรมและการเรียนสามารถทำ ไปพร้อมกันได้ แต่ต้องเพิ่มความ พยายามเพราะการเรียนใน มหาวิทยาลัยต้องเรียนหนักกว่า ระดับปฐมศึกษาหรือมัธยมศึกษา เริ่มประสบปัญหาในการทำงานเป็น ทีมทุกฝ่ายต้องเดือนตัวเองประเค้น -การไว้วางใจทีมงาน -งานสโมสรมักศึกษาเป็นงานกลุ่ม -ทุกคนต้องทำหน้าที่ตัวเอง -ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ -เรียนรู้ว่าการติดตามงานเป็นเรื่อง ปกติ -ยอมรับการปรับเปลี่ยนบทบาทหาก งานไม่เป็นไปตามแผน -มีการถอดบทเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ -เมื่ออุดมการณ์ทำงานร่วมเปลี่ยนแปลง ไม่ผิดที่จะถอยและจัดระเบียบ ความสัมพันธ์ใหม่ -การพูดความจริงคือการแก้ปัญหา -ได้งานจากการดูแลคนทำงาน -ฝึกฟังอย่างค่วนสรุปคตินผู้อื่น -ดูแลหล่อเลี้ยงอุดมการณ์ต่อเนื่อง -การจัดการเวลาที่ลงตัว	ธรรมะคือการทำหน้าที่ สุขภาพทางปัญญาด้้นการ ดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม เป็น การประกอบความพอดีใน บทบาทการทำหน้าที่นักศึกษา และนักกิจกรรม เชื่อมโยงสู่การ จัดการตัวเองอย่างลงตัวด้้นการ เรียนและปฏิสัมพันธ์ ฝึกความ อดทนก้าวพ้นกรอบคิดเพียง ตัวเองสู่สังคมรอบข้าง สู่ความ เป็นผู้มีจิตใจที่ตั้งงม

ตารางที่ 22 ผลการจัดกิจกรรม 6 อย่างให้ชีวิตถูกจัดด้วยวาทกรรม

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์กิจกรรม	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
-ชมสื่อ -สะท้อนคิด -ฝึกสงบนิ่งสังเกต กระแสความคิดตัวเอง	<p><b>กิจกรรม 1</b></p> <p>1. ฉายภาพผู้หญิงที่สังคมต่าง ๆ นิยามว่าสวย</p> <p>2. ให้นักศึกษาโหวตภาพผู้หญิงที่คิดว่าสวยและถามถึงเหตุผล</p> <p><b>กิจกรรม 2</b></p> <p>1. นำภาพข่าวคู่รักต่างวัยที่ปรากฏในสื่อสังคมให้นักศึกษาชม แล้วถามต่อว่ารู้สึกอย่างไรต่อภาพที่ปรากฏในทันทีทันใด</p> <p>2. จากนั้นถามต่อว่าเราให้คำตอบในครั้งแรกบนเหตุผล ความรู้สึกพื้นฐานอะไร</p> <p><b>สรุปบทเรียนรู้</b></p> <p>เชื่อมโยงสู่การสรุปว่าสังคมพยายามตีกรอบให้คนเชื่อไปในทิศทางเดียวกันเพื่อนำไปสู่ผลประโยชน์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเช่น การซื้อเครื่องสำอาง การศัลยกรรมและกระแสความคิดเหล่านี้กลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราอย่างแนบเนียนเมื่อเราเผชิญเหตุการณ์ใดก็จะมีแนวโน้มที่จะได้ตอบไปตามกระแสความคิดเหล่านี้หากไม่ระมัดระวังเพราะข้อมูลชุดเดิมข้อมูลเก่าในสมองมักถูกหยิบยกมาใช้และทำสิ่งต่างด้วยใจที่ไม่เป็นกลาง</p> <p>-กระแสความคิดที่เข้ามา</p>	<p>เห็นความคิดที่เกิด</p> <p>แบบอัตโนมัติจาก</p> <p>การใช้ข้อมูลเดิมๆ ที่สะสมจากวัยเด็กมา</p> <p>สรุปเรื่องราวที่เห็น</p> <p>อย่างทันที</p> <p>ยอมรับว่าชีวิตถูก</p> <p>กระแสโลกและ</p> <p>สังคมชี้นำ ครอบงำ</p> <p>จนยากที่แยกออก</p> <p>ระมัดระวังการ</p> <p>ได้ตอบความคิดแบบ</p> <p>ทันทีทันใด โดยใช้</p> <p>ข้อมูลเดิม ไม่อยู่กับ</p> <p>ปัจจุบันตรงหน้า</p>	<p>พุทธศาสนา: แนวคิดของสิ่ง</p> <p>ปรุงแต่งทั้งห้า (five aggregation) ทำให้หลงเชื่อจิต</p> <p>เกิดความลำเอียง</p> <p>วิทยาศาสตร์สมอง:</p> <p>สมองทำงานตอบสนองต่อ</p> <p>ประสบการณ์ด้านลบมากกว่า</p> <p>เรื่องราวด้านบวกหรือ</p> <p>ความสุขต้องใส่ข้อมูลด้าน</p> <p>บวกเพื่อขึ้นเพื่อให้สมองมี</p> <p>ความเป็นกลาง</p>

ตารางที่ 23 ผลการจัดกิจกรรม 7 ฝึกสมาธิจดจ่อผ่านกิจกรรมพลังบำบัด

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์กิจกรรม	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
การฝึกจดจ่อใน บรรยากาศที่ผ่อนคลายขณะบำบัดด้วยพลัง เพื่อ สังเกตกระแส ความคิดภายในที่ รวดเร็วตัวเอง	<b>กิจกรรมบำบัดด้วยเรกิ</b> ให้นักศึกษากลับมาสู่สภาวะการอยู่กับ ปัจจุบันวางมือใช้พลังบำบัดเพื่อผ่อนคลายบริเวณศีรษะให้นักศึกษา สังเกตกระแสความคิดของเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามาในขณะที่กำลังจดจ่อกับการ วางมือบำบัดจากนั้นให้นักศึกษาฝึกคัด ลอกหน้าคือการวางมือ <b>สะท้อนคิด</b> ชีวิตประจำวันควรฝึกรู้เท่าทันว่าตนเอง อยู่ในสภาวะที่จดจ่อหรือมีสมาธิ รบกวนจนฟังชัน	-เมื่อมีความตั้งใจทำ อะไรพยายามทำ ต่อไปเรื่อยๆ ก็จะทำ สำเร็จ -การทำซ้ำคือการมี ความเพียร -เมื่อจิตมีความจดจ่อ จะมีประสบการณ์ ภายในแห่งความนิ่ง สงบ -ความทุกข์คือสิ่งที่ เราคิด คัดความคิดมา อยู่กับปัจจุบันทำให้ จิตเข้มแข็งปลอดจาก ทุกข์ -การนั่งจดจ่อทำให้ สมองพักเกิดความคิด ใหม่ๆ -ตัดความเครียดทำให้ สามารถทำงานได้ เผชิญปัญหาได้ -การนั่งทั้งกายและใจ จะทำให้เรารับรู้ดีขึ้น จัดลำดับความคิด ได้ดี	พุทธศาสนา: ความจดจ่อคือสมาธิต่อด้วย การสังเกตใคร่ครวญดูกระแส ความคิดที่เข้ามาอย่าง อ่อนโยน ฝึกกลับมาอยู่กับ ปัจจุบัน วิทยาศาสตร์สมอง: การจดจ่อเพิ่มประสิทธิภาพ การทำงานของสมอง

ตารางที่ 24 ผลการจัดกิจกรรม8พลังแห่งปัจจุบันขณะ: วิถีชีวิตที่รื้อการจัดการอย่างลงตัว

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์กิจกรรม	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
-ชมหนังสือ	-ให้นักศึกษาชมหนังสือเนื้อหา	-เสียความสัมพันธ์	ผลกระทบของคลื่น
Anti-social network	สาระเกี่ยวกับชีวิตของตัวแสดงที่	กับเพื่อนและคนรอบ	ไม่ใครเวฟต่อสมอง
-สะท้อนคิดบท	เสพคิด ฟังฟังกับ โลกเสมือนจริงที่	ข้างที่มีตัวตนจริง	
เรียนรู้ผ่าน	เกินความพอดี วิถีชีวิตทำให้เกิดผล	-เสียข้อมูลเสียงาน	การขาดความจดจ่อในพุทธ
ประสบการณ์	กระทบต่อสัมพันธ์ภาพกับคนรอบ	-เสียโอกาสในชีวิต	ศาสนาทำให้จิตขาดพลังใน
	ข้าง การทำงาน และความสุขใน	-เสียบุคลิกภาพ	การทำสิ่งต่าง ๆ
	ชีวิต	-ขาดการพักผ่อน	
	-ชวนนักศึกษาสะท้อนคิดและจัด	-เกิดสัมพันธ์ภาพ	
	วางแผนจัดระเบียบตัวเอง	ใหม่ทางอารมณ์ที่ขัด	
		กับศีลธรรมที่ตั้งม	
		-ทุกคนตระหนักว่า	
		จะต้องเริ่ม	
		ปรับเปลี่ยนตัวเอง	
		ใหม่โดยเล่นให้	
		น้อยลง แบ่งเวลา ให้	
		ขอบเขตตัวเอง เพิ่ม	
		กิจกรรมระหว่าง	
		บุคคลรอบข้างให้	
		มากขึ้น ระมัดระวัง	
		สัมพันธ์ภาพผ่าน	
		สังคมออนไลน์ที่ไม่	
		ปลอดภัยต่อบุคคล	
		กระทบต่อเศรษฐกิจ	

ตารางที่ 25 ผลการจัดกิจกรรม 9 หลังแห่งการคิดเชิงบวก

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์กิจกรรม	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
-เกมสะพานมือ -สะท้อนคิด ประสบการณ์	ให้นักศึกษาส่วนใหญ่นอนหงาย ยกมือขึ้นมาประสานคอกันชิด ตำแหน่งบริเวณใบหน้าเพื่อสร้าง เป็นสะพานมือ ต่อมาให้ นักศึกษา 1 คนค่อยๆนอนหงาย บนสะพานมือแล้วสะพานค่อย ๆลำเลียงตัวคนไปจนผ่านไปอีก ฟากหนึ่งอย่างช้าๆ ประคองไม่ให้ คนที่อยู่บนสะพานตก การตก อาจทำให้คนที่นอนเป็นสะพาน และคนตกได้รับบาดเจ็บ	-ฝึกความไว้วางใจที่ม -ตระหนักในหน้าที่ ของตัวเอง -ตั้งใจทำหน้าที่และจด จ่อในงาน -จัดการความกังวล/ ความฟุ้งซ่านของ ตัวเอง -วางแผนก่อนทำงาน -สามัคคีและเชื่อมั่น -เข้าใจความกลัวของ คนอื่น	พลังสมาธิจดจ่อ จิตคิดสมองสั่งการ การคิดเชิง บวกต่อการทำงานของสมอง และระบบประสาทอัตโนมัติ แห่งร่างกาย

ตารางที่ 26 ผลการจัดกิจกรรม 10 ฝึกความกรุณาต่อตัวเอง

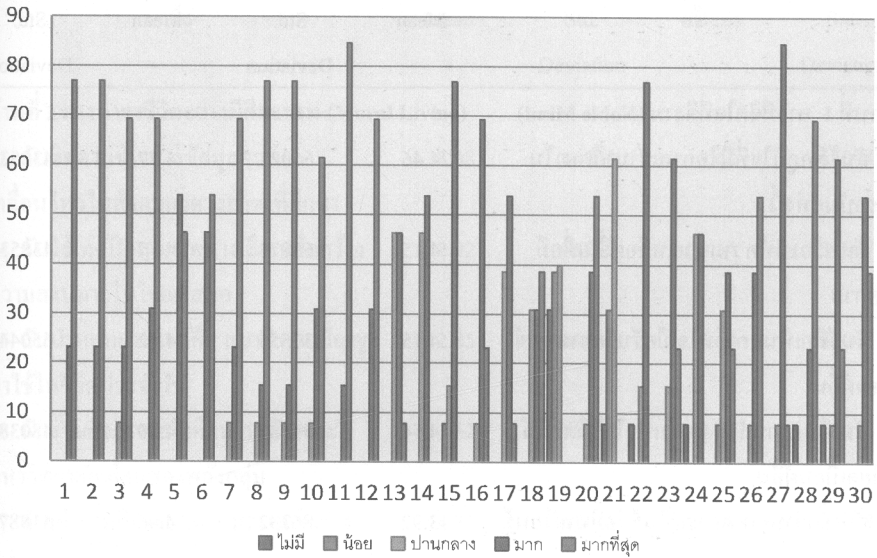
ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์กิจกรรม	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
การผ่อนคลาย และโปรแกรม ข้อมูลเชิงบวก จาก ประสบการณ์ เชิงลบ	-นักศึกษาทุกคนนอนในท่าผ่อนคลาย อย่างสงบ วางมือส่งพลังที่ดีงามที่ ตำแหน่งหัวใจและท้อง ประมาณ 10 นาที -สำรวจความไม่สุขสบายใจที่ปรากฏ ในความคิด โคร่ครวญเรื่องราว เหตุการณ์ภาพปรากฏที่เกิดขึ้น รวมถึง ความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น -สุดลมหายใจเข้าปอดลึกๆตัดความคิด มาอยู่กับปัจจุบัน ค่อยสำรวจบทเรียนรู้ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มองด้วยสายตา ของความเป็นกลางให้เห็นความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่เกี่ยวข้อง -เมื่อสำรวจจนได้ข้อสรุปเรียนรู้จาก เหตุการณ์นั้นให้เกิดความรู้สึกเปี่ยมปิติ ยินดีในการค้นพบใหม่ ให้ความรู้สึก ใหม่นี้ ได้ทดแทนความทุกข์จาก เหตุการณ์ทั้งหมด กลายเป็นสิ่งใหม่ที่ ปรากฏอยู่กับตัวเรา ทุกเรื่องราว ได้รับการให้อภัยและปลดปล่อย	สบายใจ เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ปล่อยวางเรื่องราว มีเทคนิคในการดูแลตนเอง เมื่อเผชิญเรื่องราวที่มีความ ทุกข์	สมองตอบสนองต่อการกระตุ้น กระแสประสาทเพื่อทดแทน ข้อมูลเดิมในสมอง การจดจ่อเรื่องใหม่ในปัจจุบัน ทำให้จิตใจทรงพลัง



### ผลการทดสอบสุขภาวะทางปัญญาเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

แผนภูมิที่ 10 คะแนนสุขภาวะทางปัญญารายชื่อภายหลังเข้าร่วม โครงการของนักศึกษาแกนนำจิตอาสา

(N= 13)



จากแผนภูมิที่ 10 คะแนนสุขภาวะทางปัญญาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก-มากที่สุด ยกเว้นข้อคำถามรายชื่อในบางด้าน คือ ข้อ 19 การกล้าร้องเรียนเมื่อมีทุจริตสอบ และ ข้อ 21 เมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบ (เช่น โกรธ) ล้วนสามารถระงับยับยั้งตัวเองได้ นักศึกษารับรู้คุณลักษณะตนเองอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง

ตารางที่ 27 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อสุภาพะทางปัญญานักศึกษาแก่นำจิตอาสา ก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรม

ข้อ	ก่อน		หลัง	
	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation
<b>ด้านที่ 1 การมีจิตใจที่ดีงาม (Noble Mind)</b>				
1. ฉันรู้สึกภูมิใจที่มีโอกาสเข้ามาศึกษาในสถาบันแห่งนี้	4.46	.66023	4.77	.43853
2. ฉันพร้อมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	4.15	.68874	4.77	.43853
3. ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น	4.15	.37553	4.62	.65044
4. ฉันเห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น	4.54	.51887	4.70	.48038
5. ฉันเชื่อว่าทุกเหตุการณ์ในชีวิตมีบทเรียนรู้เสมอ	3.92	.86232	4.46	.51887
6. ฉันนับถือผู้ที่ทำคุณความดีเพื่อสังคมไทย	4.08	.64051	4.54	.51887
7. ฉันรู้สึกปีติยินดีที่เห็นเพื่อนนักศึกษาประสบความสำเร็จมีชื่อเสียง	3.84	.55470	4.62	.65044
8. ฉันเชื่อว่าหญิง ชาย และกลุ่มข้ามเพศมีคุณค่าความเป็นคนเท่าเทียมกัน	4.42	.77625	4.69	.63043
9. ฉันตระหนักที่จะไม่ทำสิ่งที่เสื่อมเสียชื่อเสียงมหาวิทยาลัย	4.15	.55470	4.69	.63043
10. ฉันยอมรับว่าชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอนต้องทำสิ่งที่ปัจจุบันให้เต็มความสามารถ	4.31	.75107	4.54	.66023
11. ฉันเชื่อมั่นว่าจะประสบความสำเร็จในการศึกษา	4.23	.59914	4.85	.37553
12. ฉันมีความเข้าใจหลักการแห่งศีล สมาธิ และปัญญา	3.38	.65044	4.69	.48038

ตารางที่ 27 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อสภาวะทางปัญญา นักศึกษาแก่นำจิตอาสา ก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรม (ต่อ)

ข้อ	ก่อน		หลัง	
	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation
<b>ด้านที่ 2 การดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม (Moral Living)</b>				
13. ฉันติดตามข่าวสารข้อมูลความเคลื่อนไหวในสังคมแวดวงสาขาที่ศึกษา	3.08	.64051	3.62	.65044
14. ฉันใช้เทคนิคสุขภาพทางเลือกเพื่อสร้างความสงบภายในใจอยู่เสมอ	2.92	.86232	3.54	.51887
15. ฉันนำหลักการแห่งศีล สมาธิ และปัญญา มาใช้ในชีวิตประจำวัน	2.85	.80064	3.69	.63043
16. ฉันร่วมกิจกรรมนักศึกษาในระดับคณะ/มหาวิทยาลัยเพื่อแสดงพลังกลุ่ม	3.62	.50637	4.15	.55470
17. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีอย่างสม่ำเสมอ	4.31	.63043	3.69	.63043
18. ฉันใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่อาจเป็นอันตราย	3.23	.59914	4.08	.86232
19. ฉันกล้าร้องเรียนหากมีการทุจริตในการสอบของเพื่อนนักศึกษา	<u>2.15</u>	<u>.68874</u>	<u>2.00</u>	<u>.81650</u>
<b>ด้านที่ 3 การจัดการเรื่องราวอย่างมีสติ (Mindful management)</b>				
20. เมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตฉันจะวิเคราะห์ใคร่ครวญก่อนการโต้ตอบ	3.54	.66023	4.46	.66023
21. เมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบ (เช่น โกรธ) ฉันสามารถระงับยับยั้งตัวเองได้	3.15	.80064	3.54	.66023
22. เมื่อฉันเผชิญปัญหาจะใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ความรู้สึก	<u>3.15</u>	<u>.80064</u>	<u>3.62</u>	<u>.86972</u>

ตารางที่ 27 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อสุภาพะทางปัญญา นักศึกษาแกนนำจิตอาสา ก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรม (ต่อ)

ข้อ	ก่อน		หลัง	
	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation
23. ฉันมีมุมมองชีวิตด้านบวกเมื่อเผชิญเรื่องราวที่ไม่สบายใจ	3.23	.59914	4.07	.64051
24. ฉันมีเวลาที่จะตรวจสอบเรื่องราวการกระทำของตนเองในแต่ละวัน	2.85	.89872	3.31	.85485
25. ฉันวิเคราะห์ผลดี ผลเสียก่อนตัดสินใจทำตามสิ่งใหม่ๆ ที่ฉันชอบ	3.38	.50637	3.77	.92681
<b>ด้านที่ 4 การใส่ใจเรียนรู้ (Attentive learning)</b>				
26. ฉันมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่อเป้าหมายการเรียน	3.77	.72501	4.46	.66023
27. ฉันมีความสุขกับการเรียน	4.15	.68874	4.00	.40825
28. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าฉันเรียนเพื่ออะไร	3.77	1.01274	4.46	1.12660
29. ฉันมองความยากลำบากในการศึกษาว่าเป็นความท้าทาย	3.38	.76795	3.92	1.03775
30. ฉันเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา	3.69	.48038	4.31	.63043

จากตารางที่ 27 คะแนนเฉลี่ยรายข้อของนักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก-มากที่สุดยกเว้น ข้อ 19 ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนรายข้ออยู่ระดับปานกลาง (2.15-2.00)

ตารางที่ 28 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาแกนนำจิตอาสา ก่อน-หลังเข้าร่วมโครงการ

ค่าคะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Sig .05
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	109.92	.000
หลังเข้าร่วมโครงการ	124.61	

ก่อนการวิจัยนักศึกษานักศึกษาผู้นำจิตอาสาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญาเท่ากับ 109.92 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญาเพิ่มขึ้น เป็น 124.61 (ตารางที่ 28) นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญา สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### บทเรียนรู้

1. ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาผู้นำจิตอาสาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ออกกำลัง ภายร้อยละ 57.90 ควรมีการรณรงค์ การเป็นต้นแบบที่ดีด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย มีการ ใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพทางเลือกปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.92) การมุ่งเน้นงานเพื่อสังคมอาจ ทำให้ละเลยการดูแลตัวเอง

2. การสนทนากลุ่มย่อยพบว่า การเตรียมแกนนำสโมสรนักศึกษาก่อนทำงานช่วยให้ นักศึกษามีทักษะในการทำงานเป็นทีมมากขึ้น ได้แก่ มีการสะท้อนคิดและถอดบทเรียนรู้ ภายหลังการทำกิจกรรมทุกครั้ง ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและฝึกการสื่อสารอย่างมีคุณภาพ เพื่อลดความขัดแย้งและโต้ตอบทางอารมณ์ ทุกฝ่ายมีความกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึก มีพื้นที่ สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา บรรยากาศการทำงานมีความสนิทผูกพันมาก ขึ้น

3. ผลการจัดกิจกรรมช่วยให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาแต่มีข้อคำถามรายข้อมีการเพิ่ม ของคะแนนเฉลี่ยข้อ 21 เมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบ (เช่น โกรธ) ฉันทสามารถระงับยับยั้งตัวเองได้ คะแนนเฉลี่ยเพิ่มจาก 3.15-3.54 ยังไม่อยู่ระดับมากที่สุด อาจเกิดจากนักศึกษาไม่ได้ฝึกเรกิ เป็นระยะเวลาานาน เพื่อปรับคลื่นสมองให้มีความผ่อนคลายลดการเกิดความคิดเชิงอัตโนมัติ

เมื่อเทียบกับนักศึกษาในกลุ่มแรกที่ใช้พลังบำบัด 4 สัปดาห์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมวิจัย น่าจะเกิดจากสาเหตุการปรับเปลี่ยนคลื่นสมองอาจยังไม่ถึงระดับที่นำไปสู่ความผ่อนคลายและลดการโต้ตอบ ประกอบกับในช่วงการจัดกิจกรรมวิจัยนักศึกษาต้องเตรียมกิจกรรมสำหรับน้องใหม่ ทำให้มีเวลาดูแลตัวเองน้อย ดังนั้นการจัดกิจกรรมสุขภาวะทางปัญญาควรมีการประยุกต์เทคนิคปรับเปลี่ยนคลื่นสมองให้ผ่อนคลายนานขึ้น

4. มิติสุขภาวะทางปัญญามีรายละเอียดย่อยในบริบทชีวิตมากมายหลายประเด็น กิจกรรมการวิจัยยังไม่สามารถตอบโจทย์คำถามข้อ 19 เหมือนนักศึกษาในกลุ่มแรก แสดงให้เห็นว่าต้องมีการออกแบบกิจกรรมใหม่ที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความกล้าหาญทางจริยธรรมที่จะยึดถือความถูกต้อง กล้าร้องเรียนเมื่อมีทุจริตการสอบ

5. ในกระบวนการทำกิจกรรมนักศึกษาผู้นำจิตอาสา มีโอกาสนำเทคนิคความรู้จากกระบวนการวิจัยไปทดลองใช้ มีการวางแผนงานที่คำนึงถึงน้องใหม่ ลดการใช้อำนาจในการออกคำสั่ง ทุกกิจกรรมสอดแทรกสาระที่ดึงมาในการอยู่ร่วมกัน ให้ความสำคัญกับการสะท้อนคิดความรู้สึกรักของน้องใหม่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมโดยให้เขียนลงกระดาษ ทำให้นักศึกษาใหม่มีความกล้าหาญในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกมากขึ้น ทำให้รับรู้ว่านักศึกษาใหม่มีความชื่นชอบกิจกรรมแม้ป่วยก็มาสังเกตการณ์ บรรยากาศการประชุมเชียร์รับน้องรูปแบบใหม่ให้ผลที่แตกต่างจากในปีก่อนที่นักศึกษาแกนนำยอมรับว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบเก่าทำให้เกิดความกลัว น้องใหม่จะพูดในสิ่งที่รุ่นพี่อยากฟังมากกว่าการบอกความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเองและกลุ่ม เพื่อให้รุ่นพี่ฟังพอใจและเพื่อนร่วมรุ่นไม่ถูกตำหนิ

6. สะท้อนคิดเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมตามโปรแกรมทั้งหมดพบว่านักศึกษามีความชอบทุกกิจกรรม และกิจกรรมที่ชอบเป็นพิเศษคือการสำรวจเป้าหมายชีวิต (คำถามใคร่ครวญเป้าหมายชีวิต และการสำรวจเส้นทางชีวิตนักกิจกรรม) การฝึกความเมตตากรุณาต่อตัวเองและผู้อื่น

7. นักศึกษาที่เป็นแกนนำส่วนใหญ่ทำกิจกรรมหารายได้เสริมในช่วงปิดภาคเรียน การส่งเสริมให้นักศึกษาทำกิจกรรมที่หลากหลายและต่างไปจากการศึกษาในภาวะปกติเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ การจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ นับว่าเป็นการเพิ่มพูนทักษะชีวิต

สะท้อนบทเรียนรู้อันสำคัญ ว่าการมีประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลายทำให้เพิ่มพูนปัญญาในบุคคล สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมประสบการณ์ที่หลากหลายส่งเสริมการเรียนรู้

8. กลุ่มนักศึกษาทำกิจกรรมมักมีฐานพลังอร่าเป็นกลุ่มคนเหลือล้น บุคลิกภาพกลุ่มนี้เน้นฐานกายกิจกรรมที่ออกแบบเน้นความสนุกสนานที่สอดแทรกแนวคิดสุขภาวะทางปัญญา

9. มหาวิทยาลัยต้องให้ข้อมูลและปลูกฝังเน้นย้ำว่าสังคมมีต้นทุนให้นักศึกษาทุกคนได้ศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ค่าใช้จ่ายลงทะเบียนที่นักศึกษาจ่ายเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่น้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับต้นทุนทางสังคมที่จัดให้มีการศึกษาระดับอุดมศึกษาในการผลิตบัณฑิต 1 คน เพื่อสร้างความตระหนักในการทำงานจิตอาสาเพื่อสังคม

10. การสื่อสารสร้างคุณค่าต่อโอกาสในการได้เข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยเปรียบเทียบให้เห็น โอกาสที่นักศึกษามีกับคนอื่นหลายคนที่ยังไม่มีโอกาสทางการศึกษา หรือแม้กระทั่งการมีอาหารที่เพียงพอในการดำรงชีวิต โดยใช้ วิดิทัศน์ ชาวแอฟริกาแย่งกันจับปลาในแอ่งน้ำที่มีเวลาอย่างจำกัดเพื่อปลูกเร้าให้นักศึกษาตระหนักว่ายังมีอีกหลายคนที่ไม่มีโอกาสสมัยนี้ ณ จุดนี้ จุดที่นักศึกษากำลังยืนอยู่ กระตุ้นเตือนให้เห็นความโชคดียของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ขาดโอกาสในสังคม เน้นย้ำการมีจิตอาสาเพื่อสังคม

11. การทำงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา คือการยกระดับการทำงานของสมองจำเป็นต้องตระหนักในการดูแลฐานกาย เพราะความอ่อนเพลียของร่างกายส่งผลให้สมองล้า ทำให้การสร้างสรรค์ลดลงในการถอดบทเรียนรู้พบว่าแกนนำสโมสรนักศึกษายังไม่สามารถปรับการทำงานให้ฐานกายได้มีโอกาสปักผ่อนคลายเพราะต้องทำงานแข่งกับเวลา และนักศึกษาคณะอื่นที่มีแบบแผนการจัดกิจกรรมรับน้องประชุมเชียร์แบบเดิมซึ่งเน้นการใช้อำนาจผ่านการออกคำสั่งต่อรุ่นน้อง

12. การทำงานเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษาแกนนำจิตอาสายังมีความจำเป็นในการปรับคลื่นสมองก่อนทำกิจกรรมเพราะกลุ่มนี้ลักษณะสีอร่ายังอยู่ในกลุ่มฐานกาย (สีส้ม) มีการโต้ตอบทางฐานกายและอารมณ์เร็ว อาจพบการปะทะทางอารมณ์ในระหว่างทำงานจิตอาสา ในช่วงทำกิจกรรมวิจัยสามารถพบสภาวะความขัดแย้งที่มีอยู่เพราะฉะนั้นผู้ที่ทำงานดูแลนักศึกษาแกนนำจำเป็นต้องมีกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

พัฒนาเทคนิคการจัดการเมื่อเกิดความขัดแย้ง การบ่มเพาะความเมตตาต่อตัวเองและบุคคลรอบข้าง และกิจกรรมควรทำอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจกรรมนำก่อนเริ่มประชุมวางแผนงาน

13. ขณะทำกิจกรรมวิจัยเพื่อเปิดพื้นที่ทาง โลกทัศน์ที่คำนึงถึงการทำงานและการถอดบทเรียนช่วยให้เกิดการเติบโตทางปัญญาควบคู่กันไปสำหรับนักศึกษาแกนนำ ผู้วิจัยพบว่านักศึกษาแกนนำจิตอาสาในชั้นปีที่ 2 หรือชั้นปีที่ 3ที่กำลังเริ่มทำงานสโมสรนักศึกษามีลักษณะแนวโน้มการเปิดใจยอมรับทางเลือกใหม่ๆ ในการทำกิจกรรมมากกว่ากลุ่มตัวแทนชั้นปีที่ 4 หรือกลุ่มที่ทำงานกิจกรรมรูปแบบเดิมมาก่อน ทำให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนไปใช้กระบวนการจัดกิจกรรมแนวใหม่ที่ใส่ใจเงื่อนไขทางวิทยาศาสตร์สมอง ปรัชญาที่มุ่งเน้นความเท่าเทียมและเมตตาระหว่างผู้จัดกระบวนการกับผู้อยู่ในกระบวนการ รวมถึงการจัดกิจกรรมที่ถอดบทเรียนรู้ทางสังคมควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมทั่วไปยังไม่สามารถเกิดได้อย่างเต็มที่สำหรับนักศึกษาแกนนำจิตอาสา และผู้วิจัยสัมผัสได้ถึงความกลัวของรุ่นพี่ที่จะสูญเสียการควบคุมรุ่นน้องให้ทำตามคำสั่งในแบบเดิมแสดงถึงการจัดกิจกรรมเรียนรู้ในช่วงสั้นๆ ภายใต้โครงการวิจัยยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติเดิมของการจัดกิจกรรมน้องใหม่ที่เน้นการออกคำสั่ง การสร้างเงื่อนไขเชิงอำนาจที่สั่งสมมายาวนานได้ทันที หากต้องการปรับเปลี่ยนกิจกรรมเหล่านี้ควรทำเป็นแผนระยะยาว และมีการให้ความรู้เชิงบรรยายในกระบวนการ 2 แบบ (แนวสุขภาพะปัญญาวิทยาศาสตร์สมอง และแนวเดิมมุ่งเน้นการใช้อำนาจและสั่งการ) ควรศึกษาผลกระทบที่เกิดจากการจัดกิจกรรมแบบเดิมต่อสุขภาพจิต วิญญาณนักศึกษาใหม่และนำเสนอการสร้างนักศึกษามหาวิทยาลัยให้เป็นผู้นำมามากกว่าผู้ที่ต้องทำตามแนวคิดนี้ถูกใช้นำร่องในนักศึกษาหลักสูตรนานาชาติ

14. แม้นักศึกษาแกนนำจิตอาสาส่วนหนึ่งชอบแนวทางการจัดกิจกรรมในโครงการวิจัยและนำไปประยุกต์กับกิจกรรมรับน้องใหม่แต่สามารถนำไปใช้ได้เพียงบางส่วนเพราะการจัดกิจกรรมในระดับมหาวิทยาลัยมีรูปแบบที่แตกต่าง ต้องทำงานร่วมกับคณะอื่นๆ ที่มีรูปแบบการรับน้องแบบเดิมทำให้ต้องปรับตัวไปตามแนวการจัดกิจกรรมของมหาวิทยาลัยในภาพรวม

15. จากวงคุยกิจกรรมพบว่าการจัดกิจกรรมหากใช้กรอบแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เป็นแนวทางในการถอดบทเรียนพบว่าเป็นเพียงขั้นที่ 2 รู้สึกและเรียนรู้แต่ขาดขั้นตอนที่ 3 และ 4 คือการค้นพบหลักการสากล (สังคม) และการประยุกต์ความรู้ต่อยอด



ทำให้งานกิจการในแต่ละรุ่น ไม่มีการถดถอยค้ำความรู้ แต่เป็นการลองผิดลองถูกของคณะทำงานชุดใหม่ในแต่ละปี ขาดการจัดการองค์ความรู้อย่างเป็นระบบ ควรมีนักวิชาการด้านพัฒนานักศึกษาสรุปบทเรียนให้เห็นภาพรวมการพัฒนาทั้งระบบ เพื่อต่อยอดและผลักดันนักศึกษามนพื้นฐานของวิชาการและงานวิจัยมากกว่าการทำซ้ำ ลองผิดลองถูกในแบบเดิมที่ปฏิบัติกันอยู่ เพื่อสร้างความเข้มแข็งของนักศึกษาผู้นำแกนนำอย่างมีแบบแผนและมีมาตรฐาน

16. การทดลองทำกิจกรรมพบว่าแม้สโมสรมักศึกษานำเสนอการทำงานเป็นทีมแต่เมื่อทดลองให้ทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อสะท้อนพลังกลุ่ม เช่น สะพานมือ ตัวต่อโดมิโน ผู้วิจัยสังเกตพบว่าความเป็นหนึ่งเดียวของทีมอยู่ในระดับต่ำ หรือกิจกรรมการฝึกสมาธิผ่านการฟังเรื่องราวสมาธิสโมสรสะท้อนให้เห็น การฟังทำให้รู้จักสมาธิแต่ละคนมากขึ้น บางคนเคยเห็นแต่ไม่รู้จักกันในเชิงลึก ปรัชญาการนี้สะท้อนว่านักศึกษาสโมสรต้องได้รับการพัฒนาเรื่องการทำงานเป็นทีม เพื่อให้รู้เขารู้เรา สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทำงานได้อย่างประสานลงตัว ลดความขัดแย้งจากความไม่เข้าใจ ทำให้งานมีความสำเร็จเกิดความสุขจากการทำงาน เพราะนักศึกษากลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีลักษณะเด่นด้านการเป็นผู้มีจิตใจที่ดีงาม มีอุดมการณ์เพื่อสังคม แต่มีจุดอ่อนด้านการจัดการอย่างมีสติ การอบรมความเป็นทีมจะช่วยให้ นักศึกษาทำงานอย่างมีความสุข

## บทที่ 6

### นักศึกษาผู้มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่ว

#### บริบทนักศึกษา

นักศึกษามือปัญหาดีทั่วเป็นอาสาสมัครจากคณะแพทยศาสตร์ ที่สนใจการจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาเพื่อพัฒนาตนเอง ผลการประเมินแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ผู้วิจัยมีการปรับเปลี่ยนแผนกิจกรรม ลดกิจกรรมหลักที่มุ่งเน้นการสะท้อนคิดและการถอดบทเรียนรู้ ระบบการจัดประสบการณ์นักศึกษา เพิ่มเป็นบทเรียนรู้ในการออกแบบสุขภาวะทางปัญญา

ผลการวิจัยในส่วนนี้นำเสนอรายละเอียดการจัดกิจกรรมวิจัยกลุ่ม “นักศึกษามือมีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่ว” สำคัญประกอบด้วย บริบทนักศึกษา สุขภาวะทางปัญญา ก่อนเข้าร่วมโครงการ ผลการประเมินสนามพลังอร่าก่อนเข้าร่วมโครงการ ผลการจัดกิจกรรม และบทเรียนรู้ รายละเอียดจะได้นำเสนอตามลำดับ

ตารางที่ 29 ข้อมูลทั่วไปของผู้กลุ่มนักศึกษามือปัญหาดีทั่ว (N=9)

ข้อมูลประชากร	ร้อยละ	ข้อมูลประชากร	ร้อยละ
1. เพศ		4. ชั้นปีที่กำลังศึกษา	
ผู้หญิง	33.30	ปี 2	100.00
ผู้ชาย	66.70	5. เกรดเฉลี่ย	
ข้ามเพศ	0.00	ต่ำกว่า 2.00	0.00
2. อายุ		2.01 – 2.50	0.00
19 ปี	88.90	2.51 – 3.00	0.00
20 ปี	11.10	3.01 – 3.50	22.20
21 ปี	0.00	3.51 – 4.00	77.80
22 ปี	0.00		
3. คณะที่กำลังศึกษา			
แพทยศาสตร์	100.00		

ตารางที่ 29 ข้อมูลทั่วไปของผู้กลุ่มนักศึกษาผู้มีปัญญาดีทั่ว (N=9) (ต่อ)

ข้อมูลประชากร	ร้อยละ	ข้อมูลประชากร	ร้อยละ
6. สมาชิกชมรม		8. กิจกรรมทางศาสนา	
(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)		การให้ (ศักบาตร บริจาค ฯลฯ)	22.20
สโมสรนักศึกษา	11.10	การปฏิบัติส่วนบุคคล	44.40
กีฬาและนันทนาการ	11.10	การให้และร่วมพิธีกรรมฯ	11.10
อาสาสมัคร จิตอาสา	33.30	ให้และปฏิบัติและร่วมพิธีกรรม	11.10
วิชาการ	33.30	ไม่ปฏิบัติ	11.10
บริการสังคม	22.20	9. กิจกรรมตามความศรัทธา	
ศิลปะ ดนตรีและวัฒนธรรม	22.20	การสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเอง	33.30
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	22.20	กิจกรรมจิตอาสาเพื่อผู้อื่น สังคม	66.70
ศาสนา	11.10	ไม่มี	11.10
ตัวแทน ผู้แทน กรรมการอื่นๆ	11.10	10. กิจกรรมตามอุดมการณ์ชีวิต	
ไม่เป็นสมาชิกชมรม	22.20	นำหลักการไปใช้ดำเนินชีวิต	33.30
7. การออกกำลังกาย		ทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อผู้อื่น สังคม	66.70
(อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์)		ไม่มี	0.00
กีฬาประเภททีม	55.60		
กีฬาประเภทเดี่ยว	0.00		
กิจกรรมสุขภาพทางเลือก	0.00		
กีฬาประเภทเดี่ยวและทีม	0.00		
ไม่ออกกำลังกาย	44.40		

จากตารางที่ 28 นักศึกษาผู้มีสุขภาวะปัญญาดีทั่ว ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 66.70) รองลงมาเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 33.70) ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี (ร้อยละ 88.90) ทุกคนศึกษาในคณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ย 3.51-4.00 (ร้อยละ 77.80) และตั้งแต่ 3.01-3.50 (ร้อยละ 22.20)

และ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาผู้มีสุขภาวะปัญญาดีทั่วส่วนใหญ่เป็นสมาชิกชมรม (ร้อยละ 77.80) กลุ่มชมรมที่นิยมในนักศึกษากลุ่มนี้ได้แก่ ชมรมวิชาการ อาสาสมัคร และจิตอาสา บริการสังคม ศิลปดนตรีและวัฒนธรรม และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ด้านการออกกำลังกาย

ภายพบว่านักศึกษาในกลุ่มนี้มีการออกกำลังกาย (ร้อยละ 55.60) ซึ่งใกล้เคียงกับกลุ่มที่ไม่ออก  
 ออกกำลังกายเลย (ร้อยละ 44.40) ส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ร้อยละ 90.90) มีเพียงส่วน  
 น้อยที่ไม่ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ร้อยละ 11.10) นักศึกษากลุ่มกลุ่มผู้มีสุขภาพดีที่  
 ส่วนใหญ่ทำกิจกรรมตามความศรัทธาและทำกิจกรรมตามอุดมการณ์ชีวิตเพื่อผู้อื่น (ร้อยละ  
 66.70)

ตารางที่ 30 การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด (N=9)

กิจกรรม	จำนวนคน (ร้อยละ)			
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ฟังเพลง	7(77.8)	0(0.0)	2(22.2)	0(0.0)
2. ดูโทรทัศน์	2(22.2)	4(44.4)	3.(33.3)	0(0.0)
3. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	1(11.1)	1(11.1)	4(44.4)	3(33.3)
4. เข้าสังคมออนไลน์	8(88.9)	1(11.1)	0(0.0)	0(0.0)
5. นั่งร้านกาแฟ	0(0.0)	3(33.3)	5(55.6)	1(11.1)
6. เที่ยวสถานบันเทิง	0(0.0)	0(0.0)	2(22.2)	7(77.8)
7. จับจ่ายซื้อของในห้างสรรพสินค้า ตลาด นัดอื่นๆ	0(0.0)	4(44.4)	5(55.6)	0(0.0)
8. สูบบุหรี่	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	9(100.0)
9. ดื่มไวน์/ เบียร์/ สุรา/ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	0(0.0)	0(0.0)	4(44.4)	5(55.6)
10. ท่องเที่ยวความแหล่งธรรมชาติ	0(0.0)	2(22.2)	7(77.8)	0(0.0)
11. เล่นกีฬา	1(11.1)	7(77.8)	1(11.1)	0(0.0)
12. ชมการถ่ายทอดสดแข่งขันกีฬา ฟุตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ	0(0.0)	2(22.2)	6(66.7)	1(11.1)
13. อ่านหนังสือบันเทิง	1(11.1)	3(33.3)	4(44.4)	1(11.1)

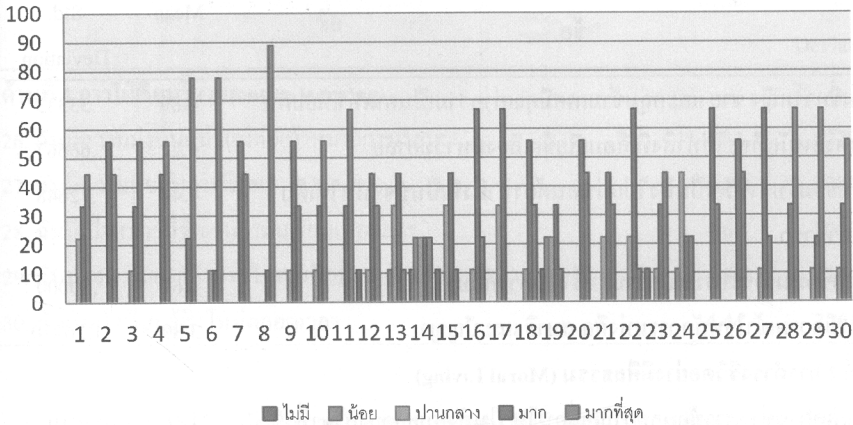
ตารางที่ 30 การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด (N=9)(ต่อ)

กิจกรรม	จำนวนคน (ร้อยละ)			
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
14. พุดคุยกับสมาชิกในครอบครัว	6(66.7)	1(11.1)	2(22.2)	0(0.0)
15. พุดคุยกับเพื่อน	8(88.9)	1(11.1)	0(0.0)	0(0.0)
16. ศึกษาธรรมะ (อ่าน ฟัง พุดคุยกับผู้รู้)	3(33.3)	1(11.1)	5(55.6)	0(0.0)
17. เกี่ยวกับคู่รัก	0(0.0)	2(22.2)	0(0.0)	7(77.8)
18. เกี่ยวกับเพื่อนสนิท	0(0.0)	0(0.0)	7(77.8)	2(22.2)
19. ทำกิจกรรมทางศาสนา	1(11.1)	4(44.4)	4(44.4)	0(0.0)

จากตารางที่ 30 นักศึกษาผู้มีสุขภาพะปัญญาดีที่วันิยมผ่อนคลายความเครียดโดยอันดับแรกคือเลือกวิธีการเข้าสังคมออนไลน์และคุยกับเพื่อน รองลงมาเลือกการฟังเพลง และพุดคุยกับสมาชิกในครอบครัว (ร้อยละ 88.90, 77.80, และ 66.70 ตามลำดับ) ส่วนกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดที่ไม่เคยปฏิบัติเลยคือ การสูบบุหรี่ รองลงมาคือเที่ยวสถานบันเทิงและเกี่ยวกับคู่รัก และดื่มไวน์ เบียร์ สุรา และเครื่องดื่มที่มีอัลกอฮอล์ (ร้อยละ 100, 77.80, และ 55.60 ตามลำดับ)

### สุขภาวะทางปัญญา ก่อนเข้าร่วมโครงการ

แผนภูมิที่ 11 สุขภาวะทางปัญญา ก่อนเข้าร่วมโครงการของนักศึกษาที่มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่ว (N=9)



จากแผนภูมิที่ 11 นักศึกษาที่มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่วมีการรับรู้สุขภาวะปัญญา รายข้อ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก-มากที่สุด มีบางประเด็นที่มีระดับการเลือกอยู่ในระดับปานกลาง-น้อยที่เด่นคือ ข้อ 14 (ฉันใช้เทคนิคสุขภาพทางเลือกเพื่อสร้างความสงบภายในใจอยู่เสมอ) ข้อ 19 (ฉันกล้าร้องเรียนหากมีการทุจริตในการสอบของเพื่อนนักศึกษา) และข้อ 24 (ฉันมีเวลาที่จะตรวจสอบเรื่องราวการกระทำของตนเองในแต่ละวัน) ตารางที่ 31 แสดงสุขภาวะทางปัญญา นักศึกษาที่มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่วก่อนการถอดบทเรียนในโครงการ (N=9)

ข้อ	Mean	Std. Deviation
<b>ด้านที่ 1 การมีจิตใจที่ดีงาม (Noble Mind)</b>		
1. ฉันรู้สึกภูมิใจที่มีโอกาสเข้ามาศึกษาในสถาบันแห่งนี้	4.22	.83333
2. ฉันพร้อมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	4.44	.52705
3. ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น	4.44	.72648
4. ฉันเห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น	4.56	.52705
5. ฉันเชื่อว่าทุกเหตุการณ์ในชีวิตมีบทเรียนรู้เสมอ	4.78	.44096
6. ฉันนับถือผู้ที่ทำคุณความดีเพื่อสังคมไทย	4.67	.70717
7. ฉันรู้สึกปีติยินดีที่เห็นเพื่อนนักศึกษายประสบความสำเร็จมีชื่อเสียง	4.44	.52705

ตารางที่ 31 สุขภาวะทางปัญญา นักศึกษาผู้มีสุขภาวะปัญญาดีที่ก่อนการถอดบทเรียนในโครงการ (N=9) (ต่อ)

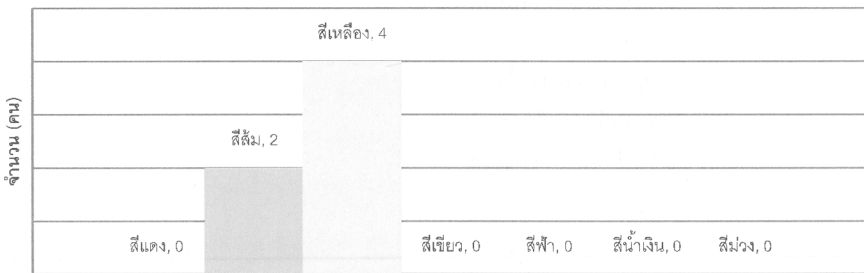
ข้อ	Mean	Std. Deviation
8. ฉันเชื่อว่าหญิง ชาย และกลุ่มข้ามเพศมีคุณค่าความเป็นคนเท่าเทียมกัน	4.89	.33333
9. ฉันตระหนักที่จะไม่ทำสิ่งที่เสื่อมเสียชื่อเสียงมหาวิทยาลัย	4.22	.66667
10. ฉันยอมรับว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่น่าอนต้องทำสิ่งที่เป็นปัจจุบันให้เต็ม ความสามารถ	4.44	.72648
11. ฉันเชื่อมั่นว่าจะประสบความสำเร็จในการศึกษา	4.67	.50000
12. ฉันมีความเข้าใจหลักการแห่งศีล สมาน และปัญญา	3.89	1.26930
<b>ด้านที่ 2 การดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม (Moral Living)</b>		
13. ฉันติดตามข่าวสารข้อมูลความเคลื่อนไหวในสังคมแวดวงสาขาที่ ศึกษา	3.56	.88192
14. ฉันใช้เทคนิคสุขภาพทางเลือกเพื่อสร้างความสงบภายในใจอยู่เสมอ	3.2222	1.39443
15. ฉันนำหลักการแห่งศีล สมาน และปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวัน	3.44	1.13039
16. ฉันร่วมกิจกรรมนักศึกษาระดับคณะ/มหาวิทยาลัยเพื่อแสดงพลังกลุ่ม	4.11	.60093
17. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีอย่างสม่ำเสมอ	3.67	.50000
18. ฉันใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่อาจเป็นอันตราย	4.22	.66667
19. ฉันกล้าร้องเรียนหากมีการทุจริตในการสอบของเพื่อนนักศึกษา	3.11	1.26930
<b>ด้านที่ 3 การจัดการเรื่องราวอย่างมีสติ (Mindful management)</b>		
20. เมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตฉันจะวิเคราะห์ใคร่ครวญก่อนการโต้ตอบ	4.44	.52705
21. เมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบ (เช่น โกรธ) ฉันสามารถระงับยับยั้งตัวเองได้	4.11	.78174
22. เมื่อฉันเผชิญปัญหาจะใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ความรู้สึก	3.89	.60093
23. ฉันมีมุมมองชีวิตด้านบวกเมื่อเผชิญเรื่องราวที่ไม่สบายใจ	4.11	1.05409
24. ฉันมีเวลาที่จะตรวจสอบเรื่องราวการกระทำของตนเองในแต่ละวัน	3.56	1.01379
25. ฉันวิเคราะห์ผลดี ผลเสียก่อนตัดสินใจทำตามสิ่งใหม่ๆ ที่ชื่นชอบ	4.33	.50000

ตารางที่ 31 สุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษาที่มีสุขภาวะปัญญาดีทั่วก่อนการถอดบทเรียนในโครงการ (N=9)  
(ต่อ)

ข้อ	Mean	Std. Deviation
<b>ด้านที่ 4 การใส่ใจเรียนรู้ (Attentive learning)</b>		
26. ฉันมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่อเป้าหมายการเรียน	4.44	.52705
27. ฉันมีความสุขกับการเรียน	4.11	.60093
28. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าฉันเรียนเพื่ออะไร	4.67	.50000
29. ฉันมองความยากลำบากในการศึกษาว่าเป็นความท้าทาย	4.56	.72648
30. ฉันเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา	4.44	.72648

จากตารางที่ 31 นักศึกษาที่มีสุขภาวะปัญญาดีทั่วมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะปัญญาตั้งแต่ 3.11-4.89 ซึ่งว่าเป็นระดับที่สูงกว่านักศึกษาผู้สำเร็จ และนักศึกษาแกนนำจิตอาสา ผลจากการประเมินผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนจากการทำกิจกรรมเป็นการถอดบทเรียนรู้ประสบการณ์

แผนภูมิที่ 12 สื่อสารของกลุ่มผู้มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่วก่อนเข้าร่วมกิจกรรมวิจัย(N = 6)



จากแผนภูมิที่ 12 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่วที่พร้อมในการวัดคือพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มสีเหลือง รองลงมาเป็นสีส้ม ซึ่งมีความใกล้เคียงกับนักศึกษาผู้ใส่ใจเรียนรู้และนักศึกษแกนนำจิตอาสา



## ผลการจัดกิจกรรม

ตารางที่ 32 ผลการจัดกิจกรรม 1 สึกสมาริผ่านการฟังอย่างตั้งใจ

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
การฟังอย่างลึกซึ้ง สะท้อนคิด ถอด บทเรียนรู้	กตติกาการฟัง มีความจดจ่อ อยู่กับภาวะ ปัจจุบันเมื่อไหร่ก็ตามที่มี ความเข้ามาในระหว่างการ ฟังให้วาง ไม่คิดต่อยอด กลับมาสู่สภาวะการฟัง รับรู้ขณะฟังว่าบุคคลที่เล่า เป็นผู้มีความสำคัญที่สุด ไม่มีการตามแทรก ทบทวนเรื่องเล่า ผู้นำให้โจทย์ว่าให้ทุกคน ลองสำรวจเรื่องราวที่ทำให้ ให้รู้สึกมีความสุขมากใน ชีวิต ระลึกถึง ช่วงเวลา เหตุการณ์ บุคคลที่มีความ เกี่ยวข้องให้ชัดเจนมาก ที่สุด จับคู่และสลับกันเล่าเรื่อง ขณะคนที่ 1 เล่าเรื่อง คนที่ 2 รับฟังอย่างตั้งใจตาม กติกา	ผู้ฟัง -สัมผัสถึงอารมณ์ของผู้พูด -จำได้มากกว่าปกติ -มีความรู้ลึก รุ่ม คือ ความสุข -เกิดปิ้งแวนจากเรื่องเล่า "ความสุขผ่านไปเร็ว" -รู้สึก โกลีจิต มีความ เชื่อมโยงผูกพัน -เข้าใจรู้จักคู่สนทนามาก ขึ้น	การจดจ่อช่วยให้เกิดพลัง และช่วยปรับ โครงสร้างหน้าที่ ของสมองส่วนหน้า

ตารางที่ 33 ผลการจัดกิจกรรม 2 การใคร่ครวญชีวิต

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
สำรวจดอกไม้และ ก้อนหิน สะท้อนคิด บทเรียนรู้ การฟังอย่างตั้งใจ	-สำรวจตัวเองและเขียน คุณลักษณะของตัวเอง โดยกำหนดให้ดอกไม้คือ สิ่งที่อยากชื่นชมตัวเอง และก้อนหินคือความเป็น ตัวเองที่อยากพัฒนา -แบ่งปันข้อมูลเรื่องราว กับเพื่อนนักศึกษาในกลุ่ม กิจกรรมผ่านการฟังอย่าง ลึกซึ้ง	-ไม่มีคนดี ไม่มีใครดีไปทุก เรื่อง -ดอกไม้และก้อนหินมี คุณค่าเป็นไปตามเงื่อนไขที่ เหมาะสมตามสถานการณ์ -แต่ละคนให้คุณค่าสิ่ง เดียวกันอาจไม่เหมือนกัน -ชีวิตจริงอาจไม่มีทั้งดอกไม้ และก้อนที่เป็นตัวตนอย่าง แท้จริงเพราะทุกอย่างมีการ ปรับเปลี่ยนได้ -ทุกคนมีคุณลักษณะภายใน เดียวแต่อาจถูกเรียกต่างเป็น ดอกไม้หรือก้อนหินตาม สภาวะที่เห็นตัวเอง รู้จัก ตัวเอง	การใคร่ครวญชีวิตเป็นทำให้ บุคคลรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง มากขึ้น การฟังช่วยฝึกความจดจ่อ ทำ ให้สมองมีการปรับเปลี่ยนการ ทำหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 34 ผลการจัดกิจกรรม 3 การใคร่ครวญชีวิต: สำรวจเป้าหมาย ค่านิยม อ้อมกอดแห่งชีวิต

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/ กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
การใคร่ครวญ เกี่ยวกับตัวเอง	ใคร่ครวญเกี่ยวกับภาพใน ฝันในวิชาชีพแพทย์	-เห็นเป้าหมายและอุดมการณ์ ชีวิต	ฝึกความจดจ่อ
สะท้อนคิดบท เรียนรู้	จุดยืน ณ ปัจจุบัน ค่านิยม ชีวิต และอ้อมกอด คณะแพทย์	-ซาบซึ้งใจจากการสนับสนุน จากบุคคลรอบข้าง -ถอดบทเรียนรู้จากระบบ สนับสนุนในคณะที่ศึกษา -เห็นแรงบันดาลใจ จุดมீด บอดที่ปรากฏอยู่ในระบบ ความคิดของตนเอง	เพื่อนำไปสู่การกำหนด อนาคต

## บทเรียนรู้

การทำกิจกรรมถอดประสบการณ์ชีวิต และองค์ประกอบแวดล้อมในชีวิตของ  
นักศึกษาที่มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่วทำให้ผู้วิจัยเกิดบทเรียนรู้ที่สำคัญดังนี้

1. จากข้อมูลทั่วไปพบว่านักศึกษาที่มีสุขภาวะทางปัญญาดีทั่วที่เข้าร่วม  
โครงการ มีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับดีมากเป็นต้นไป (ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00) มี  
เกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับดีตั้งแต่ 3.00 เป็นต้นไป ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกชมรม มีการออกกำลังกาย  
สะท้อนให้เห็นว่าความมีสุขภาวะทางปัญญาดีเป็นตัวบ่งบอกความสำเร็จของการศึกษา  
การดูแลตนเองดี ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง (Denis et al., 2009)

2. การสังเกตนักศึกษาพบว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลาย ตัดความคิด  
ออกจากเรื่องราวภายนอกได้อย่างรวดเร็วแม้จะบอกว่าช่วงที่มาร่วมกิจกรรมจะมีกิจกรรม  
มากที่ต้องทำ ทุกคนจะมีความจดจ่อภาวะที่อยู่ตรงหน้า

3. กลุ่มที่มีสุขภาวะทางปัญญาดีมีฐานพลังจิตค่อนข้างดี สามารถทำกิจกรรม  
ภายในเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาได้ง่าย

4. การร่วมกิจกรรมฟังอย่างตั้งใจทำให้ทราบว่าคณะที่นักศึกษาสังกัดมี  
กิจกรรมช่วงปิดเทอมส่งนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่งไปเพิ่มพูนประสบการณ์ชีวิตที่โรงพยาบาล  
ชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือนักศึกษามีโอกาสสัมผัสชีวิตคนทำงานทุกระดับ เรียนรู้

ชุมชน อยู่ในสิ่งแวดล้อมชุมชนที่มีความเข้มแข็งและสิ่งแวดล้อมมีความปลอดภัย นักศึกษาเกิดความตระหนักซาบซึ้งในบทบาททางวิชาชีพที่กำลังศึกษา รู้สึกชีวิตมีคุณค่า เกิดแรงบันดาลใจในการศึกษาเพื่อสามารถทำหน้าที่ของตนเองในอนาคตอย่างสมเกียรติที่สังคมยกย่อง เชิดชู สะท้อนให้เห็นว่าการสร้างสุขภาวะทางปัญญาสามารถเกิดได้หากนักศึกษามีประสบการณ์ชีวิต โดยตรงเกี่ยวกับต้นแบบของบุคลากรในวิชาชีพ และสังคมที่มีคุณภาพ

5. นักศึกษารู้สึกชื่นชอบแนวทางการดูแลนักศึกษาที่คณะแพทยศาสตร์จัดแก่นักศึกษาใหม่ชั้นปีที่ 1 ที่มีนักวิชาการที่รับผิดชอบงานกิจการนักศึกษาติดตามดูแลเรื่องการเรียนรู้และกิจกรรมอย่างชัดเจน กิจกรรมทำให้นักศึกษารู้จักเพื่อนใหม่ สนุกสนมมากขึ้น สะท้อนว่าการมีนักวิชาการอุดมศึกษาดูแลการศึกษา การจัดกิจกรรม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (ทินกร และ ธีรภัท, 2557 : Braskanp, 2007)

6. คณะแพทยศาสตร์เอื้ออำนวยให้นักศึกษารู้จักกันมากขึ้นผ่านกิจกรรมกลุ่มย่อยในการเรียนแต่ละรายวิชา กลุ่มที่หลากหลายทำให้สมาชิกในชั้นปู้จักมากขึ้น (ไม่จำกัดการจัดกลุ่มเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษาเดียวกันนั้น) ต่างจากนักศึกษาคณะอื่นที่มักมุ่งเน้นไปการประชุมเชียร์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มนักศึกษาใหม่ เป็นกลยุทธ์ที่มีความเป็นธรรมชาติ และสามารถทำควบคู่ไปกับการจัดการเรียนการสอนได้ นักศึกษาไม่เสียเวลาในการประชุมเชียร์ที่ใช้เวลา ทรัพยากร และก่อให้เกิดความเครียด

7. การทำกิจกรรมน้องใหม่ที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้รับมิตรชอบตัวเองทั้งหมด ไม่มีรุ่นพี่มากำกับควบคุมอยู่ตลอดเวลาทำให้นักศึกษารู้สึกมีอิสระ ไม่กดดัน (ไม่มีการประชุมเชียร์ที่พูดด้วยท่าทีดูดัน) ทำให้นักศึกษารู้สึกมีความเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบทุกคนเกิดความรู้สึกว่าเป็นเพื่อน ต้องช่วยกัน ไม่มีคำว่ารุ่นพี่รุ่นน้อง รู้สึกว่าเป็นรุ่นเดียวกัน การมีรุ่นพี่รุ่นน้องเป็นธรรมชาติของการกอดข่มในการทำกิจกรรม แต่เมื่อมีเฉพาะรุ่นเดียวกันเพิ่มขึ้นที่การสร้างความจริงใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความเต็มใจส่งผลให้นักศึกษาสนิทสนมกับเพื่อนร่วมรุ่นมากขึ้นกรณีที่รุ่นพี่เข้ามาช่วยงาน จะเป็นบทบาทของความช่วยเหลือไม่มีนัยแห่งการคำสั่งการหรือควบคุม การควบคุมจัดการอาจกลายเป็นประสบการณ์เชิงลบที่ทำให้กลัวการมีความคิดต่าง

8. นักศึกษาผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความเห็นว่าความโดดเด่นของคณะแพทยศาสตร์ในการสร้างสิ่งแวดล้อมคือ การมีนักวิชาการอุดมศึกษาดูแลนักศึกษาที่ทำงาน

อย่างสมบูรณ์ในบทบาทที่รับผิดชอบมีการติดตามงานแทนอาจารย์ทั้งเรื่องการเรียนและการทำกิจกรรม ทำให้นักศึกษาสามารถทำกิจกรรมเรียนรู้ได้อย่างเป็นระบบ ดังนั้นการพัฒนา ระบบสนับสนุนเพื่อดูแลนักศึกษาที่มีความสำคัญเพื่อให้เอื้ออำนวยการเรียนรู้ระหว่างการ ศึกษาและการต่อยอดทางปัญญา

9. กลุ่มที่สุขภาวะทางปัญญาในระดับสูงมักมีความผูกพันใกล้ชิดกับบุคคลใน ครอบครัว นอกจากบิดามารดา ทำให้แม้ขณะศึกษาเล่าเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับระบบ ครอบครัว การสนับสนุนระบบครอบครัวในการสนับสนุนด้านกำลังใจในช่วงศึกษาเล่าเรียนมีความจำเป็น

10. การมีกลุ่มเพื่อนที่อยู่แลสนับสนุนในช่วงเรียนมหาวิทยาลัยมีความสำคัญ ในการหล่อหลอมพลังแห่งการศึกษาและการใช้ชีวิตที่เหมาะสม

11. การพัฒนานักศึกษาเข้าสู่วิชาชีพชั้นปีที่ 1 ให้นำหนักกับการพัฒนาทัศนคติเชิงวิชาชีพ เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เห็นต้นแบบที่ดี ประทับใจกับการให้เกียรติคุณค่าของวิชาชีพ เกิดแรงบันดาลใจที่จะศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จเน้นการปรับทัศนคติเชิงบวกต่อวิชาชีพ

12. นักศึกษาที่มีสุขภาวะทางปัญญาคิดทั่วมักมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและปฏิบัติ กิจกรรมทางศาสนา เช่น อบรมเยาวชนภาคฤดูร้อน นั่งสมาธิ ทำบุญ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวและการทำกิจกรรมที่ศรัทธาทำให้เกิดความสงบ จิตใจเบิกบาน แจ่มใส มีความเหมาะสมต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ตามหลักวิทยาศาสตร์สมอง เช่นเดียวกับการให้ทานที่ฝึกความเมตตา กรุณา เป็นการปฏิบัติที่ช่วยปรับสมดุลของสมอง (Simon-Thomas, 2011)

13. กิจกรรมการวิจัยที่จัดให้กับนักศึกษาผู้สำเร็จและนักศึกษาแกนนำจิตอาสาที่ได้ผลอาจไม่ทำให้นักศึกษาผู้มีความสุขปัญญาดีทั่วเพราะกลุ่มนี้มีทักษะการเข้าใจเรื่องราวเชิงนามธรรมที่รวดเร็ว กระบวนการทางความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลมีความชัดเจน ไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของอารมณ์ ความรู้สึกในการจัดการเรื่องราวต่าง ๆ การพัฒนานักศึกษากลุ่มนี้ต้องออกแบบกิจกรรมที่มีความท้าทายกว่านักศึกษาทั่วไป เพื่อการต่อยอดทางความคิดและพัฒนาศักยภาพการพัฒนานักศึกษาจึงควรให้ความสำคัญกับพื้นฐานปัญญาส่วนบุคคลการแบ่งกลุ่มคนอาจช่วยให้สามารถเจาะลึกในบางเรื่องบางประเด็นได้มากกว่ารวมกัน

## บทที่ 7

### นักศึกษา “ผู้พากเพียร แต่เรียนรู้ช้า”

#### บริบทนักศึกษา

อายุ 20 ปี เพศ หญิง ศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ผลการเรียนเฉลี่ย อยู่ในช่วง 2.51 – 3.00 เป็นสมาชิกชมรม ประเภทอาสาสมัคร จิตอาสา ไม่ออกกำลังกาย กิจกรรมทางศาสนา คือให้ทานและปฏิบัติสวดมนต์ภาวนา กิจกรรมตามความศรัทธา คือ มีการสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองและทำกิจกรรมอาสาเพื่อผู้อื่น กิจกรรมตามอุดมคติ มีการนำเอาหลักการมาใช้ในชีวิตประจำวันและทำกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อผู้อื่นและสังคม

กิจกรรมที่ทำเพื่อผ่อนคลายความเครียดสม่ำเสมอ ได้แก่ ฟังเพลง chat และติดตามสังคมออนไลน์ พูดคุยกับคนในครอบครัว พูดคุยกับเพื่อน กิจกรรมที่ทำบ่อยครั้ง คือ การจับจ่ายซื้อของตามห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด และกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดที่ไม่เคยทำ คือ เที่ยวสถานบันเทิง สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำเกี่ยวกับคุกกี้ และเที่ยวบ้านเพื่อนสนิท

นักศึกษารับรู้ว่าตัวเองมีการเรียนรู้ช้า อ่านหนังสือไม่เข้าใจ อยู่ในกลุ่มนักศึกษาที่ต้องติดตามเผื่อระวังเรื่องการเรียน จากการประเมินเบื้องต้นพบว่า นักศึกษามีลักษณะที่ขาดสมาธิ คิดมาก คิดหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน บริบททั่วไปของชีวิตเป็นคนที่มีความพยายามในการศึกษาเล่าเรียน ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมอย่างดี สนามพลังออร่าที่สัมผัสอันบุคลิกภาพที่ตอบสนองทางอารมณ์ได้ง่าย ผู้วิจัยมีสมมติฐานเบื้องต้นว่าเป็นสมองที่มีความเครียด จึงทดสอบกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษาโดยการให้นักศึกษาฝึกการบำบัดตนเองด้วยพลังเรกิ เพื่อปรับคลื่นสมองให้มีความผ่อนคลายและจดจ่อ ร่วมกับสะท้อนคิดผลการจัดกิจกรรมเฉพาะการใช้พลังบำบัดเรกิ

## ผลการจัดกิจกรรม

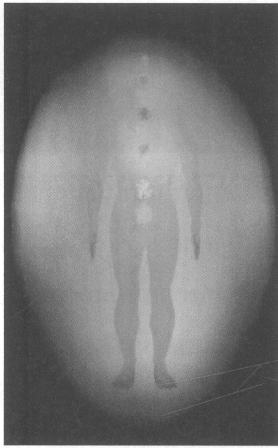
ตารางที่ 35 ผลการจัดกิจกรรม 1 การปรับคลื่นสมองด้วยการบำบัดตนเองด้วยเทคนิคเรกิ

ชนิดกิจกรรม	รูปแบบ	ผลลัพธ์	คำอธิบายวิทยาศาสตร์สมอง/กรอบแนวคิดปรัชญาพุทธ
การเขียนยาตนเองด้วยพลังบำบัดเรกิ	ผู้วิจัยอบรมเรกิขึ้นพื้นฐานให้กับนักศึกษา เน้นการวางมือที่ศีรษะ และข้ายให้ทำสมาธิ มีการพบเพื่อแลกเปลี่ยนปัญหาการฝึกเขียนยาตัวเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลาต่อเนื่อง 2 เดือน	ก่อนเข้าโปรแกรม: ไม่ค่อยมีสมาธิเวลาเขียนจิตใจไม่จ่อจ่อ มีสมาธิน้อยอ่านหนังสือไม่ค่อยจำ กังวลเยอะ ได้พยายามปรับแต่ปรับไม่ได้ เราไม่รู้วิธีที่เราควรทำอะไร หลังเข้าโปรแกรม: ทำให้จิตใจนิ่งขึ้น ใช้เรกิ 4-5 ครั้ง / สัปดาห์ ทำก่อนนอน แรกๆ ทำทุกคืน หลังๆ เหนื่อยบ้างไม่ทำทุกคืน ทำที่ทำ ส่วนมากทำทำศีรษะ ประมาณ 15 นาที ทำต่อเนื่องมา 2 เดือนแล้ว ความเปลี่ยนแปลง: รู้สึกนิ่งขึ้นและควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นตัวเอง ไม่โกรธง่ายเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนมีอะไรก็คิดเล็กคิดน้อย ตอนนี้ไม่เก็บมาแล้ว อะไรเข้ามาก็จะปล่อยเลยไม่เก็บไว้ ไม่เครียดด้วย การสอโอบดีขึ้น เหนือความคาดหมาย ได้คะแนนมากกว่าที่หวังไว้ ขึ้นไม่เยอะแต่มีแนวโน้มขึ้นทุกวิชา ดีกว่าที่คิด ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น ทำให้เรารับฟังความคิดเห็นของคนอื่นมากขึ้นด้วย	ฝึกความจดจ่อ การผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมอง

## สนามพลังออร่าส่วนบุคคล

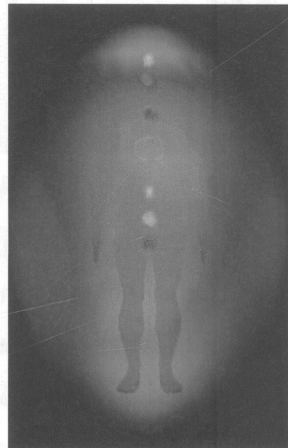
### ORANGE

artistic, physical-creative  
expression, excitement



### DEEP GREEN

balanced, social, teacher, love  
people, nature, animals

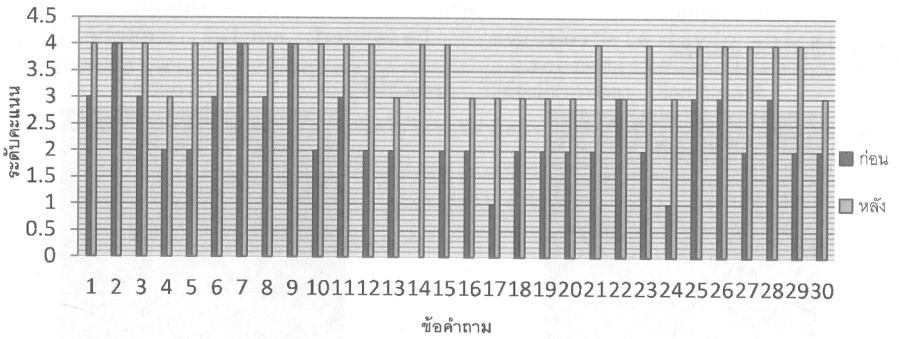


รูปที่ 5 เปรียบเทียบสนามพลังออร่าก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

จากรูปที่ 5 แสดงภาพสนามพลังออร่าก่อนและหลังกิจกรรมใช้พลังบำบัดเรกิเยียวยาตัวเอง สีออร่าพื้นฐานส่วนบุคคลเปลี่ยนจากสีส้ม เป็นสีเขียว สะท้อนให้เห็นทิศที่มีแนวโน้มสู่ความสมดุลของกายและจิตเพิ่มขึ้น โดยบุคลิกของผู้ที่มีสนามพลังออร่าสีส้มเป็นผู้ที่มีจุดเด่นด้านฐานกาย คือ มีการตอบสนองด้านร่างกายจากสิ่งกระตุ้นเร็ว ตื่นเต้นง่าย มีความคิดด้านศิลปะ จินตนาการสูง ส่วนสีเขียวแสดงถึงความสมดุลฐานกาย-จิต มีปฏิสัมพันธ์เชิงสังคมที่ลงตัว เอื้ออาทร ชอบสอน และแบ่งปัน มีความรักต่อผู้อื่น รวมสัตว์ ธรรมชาติ รอบข้าง แสดงถึงภาวะจิตที่มีความสงบร่มเย็น จักรที่ 6 และ 7 มีความสว่างสะท้อนภาพความสงบ กระจ่างแจ้งในจิตใจ ที่มีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้น

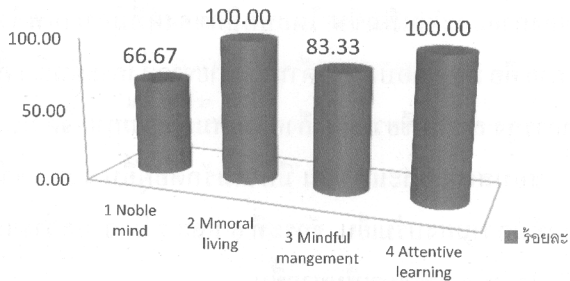


แผนภูมิที่ 13 การเปรียบเทียบร้อยละรายด้านสุขภาวะทางปัญญาก่อน-หลังของนักศึกษาผู้พักพิงแต่เรียนรัฐฯ



จากแผนภูมิที่ 13 คะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาผู้มีความพักพิงแต่เรียนรัฐฯภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายระดับลึกด้วยเรือกอย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดใคร่ครวญและเป็นการจดจ่ออยู่กับความอุ่นที่ฝ่ามือ การจดจ่ออย่างผ่อนคลายช่วยให้เกิดสมาธิ

แผนภูมิที่ 14 ร้อยละรายด้านสุขภาวะทางปัญญาที่มีคะแนนสูงเพิ่มขึ้นของนักศึกษาผู้พักพิงแต่เรียนรัฐฯ



จากแผนภูมิที่ 14 นักศึกษาผู้พักพิงแต่เรียนรัฐฯ รับรู้การฝึกพลังบำบัดเรือกเพื่อผ่อนคลายสมอง ทำให้เกิดการใคร่ครวญและฝึกสมาธิจดจ่อมีส่วนช่วยให้วิถีคิดและการมองเรื่องราวต่างรอบตัวเปลี่ยนไป

## บทเรียนรู้

1. การฝึกทักษะสุขภาวะทางปัญญาแบบรายบุคคลกรณีนี้เหมาะสำหรับนักศึกษาที่มีความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงตัวเองแต่ขาดวิธีการที่เหมาะสมนักศึกษาต้องเป็นคนที่มีวินัยต่อการฝึกฝน สามารถควบคุมตนเองให้มีการฝึกตามแผนอย่างสม่ำเสมอ

2. การใช้ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกในการบ่มเพาะสุขภาวะทางปัญญาต้องมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ผู้ฝึกฝนต้องมีความเพียรในการสังเกตตัวเอง มีความเป็นกลาง หากเกิดข้อสงสัยควรสอบถามจากบุคคลรอบข้าง การบันทึกจุดเริ่มต้นของสภาวะจิตใจก่อนฝึกมีความสำคัญเพื่อนำมาเป็นข้อมูลเปรียบเทียบกับช่วงเวลาต่อมาของการฝึก ช่วยให้เห็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติหรือหากการปฏิบัติยังไม่เห็นผลสามารถปรับเปลี่ยนแบบแผนการฝึกให้เหมาะสมกับสุขภาวะกาย-จิตของผู้ปฏิบัติ

3. การใช้พลังบำบัดเริกิในการปรับสมดุลร่างกายเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้ประสบปัญหากับการฝึกสมาธิ เพราะเทคนิคการวางมือที่ไม่ได้เน้นการจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ หรือวัตถุที่ช่วยให้จิตมีจุดยึดเหนี่ยวทางอารมณ์ แต่เทคนิคพลังบำบัดเริกิให้ผู้ปฏิบัติ นำความรู้สึกร่วมกับปัจจุบันขณะมาอยู่ที่ความรู้สึกสัมผัสของฝ่ามือทั้งสองที่วางลงบนร่างกาย การสังเกตความอุ่นเย็นของฝ่ามือสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นสภาวะการจดจ่อรู้ตัว ทำให้เกิดพลังสมาธิได้เช่นกัน นอกจากนี้ฝ่ามือผู้ปฏิบัติเองมีพลังแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีผลต่อการปรับสนามพลังของผู้ปฏิบัติที่เกิดควบคู่กันไปกับสมาธิจากการสัมผัสรู้ทำให้เสริมพลังการฟื้นฟูกาย-จิต

4. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการวางมือผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอคล้ายคลึงกับกรณีศึกษาในผู้ป่วยเฮซไอเอดส์ที่บุคคลมีการปรับเปลี่ยนวิถีคิดในการมองโลก และเข้าถึงความสงบร่มเย็น มีคำตอบที่ชัดเจนให้กับชีวิต แต่ต่างผู้คิดเชื่อมั่นที่จักระหัวใจ แต่นักศึกษาเน้นการวางมือที่ศირษะ การเปลี่ยนแปลงของสีสนามพลังออร่าสู่ลักษณะที่มีความสมดุลสะท้อนสภาวะจิตที่มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

5. แม้การฝึกผ่อนคลายเพียงลำพังจากกรณีนักศึกษาผู้พากเพียรแต่เรียนรู้ช้าสามารถทำได้ แต่หากวิเคราะห์ในมุมของการเป็นผู้มีสุขภาวะย่อมต้องเข้ามาคลุกคลีกับสังคมในชีวิตประจำวันเพื่อเรียนรู้แลกเปลี่ยน ดังนั้นการฝึกเพียงลำพังอาจเหมาะสมกับบางช่วงเวลาที่บุคคลต้องการความเป็นส่วนตัว การใคร่ครวญเรื่องราวเพียงลำพังเมื่อรู้สึกพร้อมควรกลับมา

อยู่และเรียนรู้กับสังคมในภาวะปกติ สะท้อนให้เห็นว่าชีวิตของนักศึกษาที่มีสุขภาพะทาง  
ปัญญาต้องมีการจัดการที่ลงตัวระหว่างชีวิตส่วนตัวและชีวิตส่วนรวม

## บทที่ 8

### เวทีสาธารณะการเผยแพร่ผลการวิจัย

#### บทเรียนรู้ และการต่อยอด

เวทีสาธารณะนำเสนอโครงการวิจัยและค้นหาแนวทางในการขยายผลการวิจัยสู่งานกิจกรรมนักศึกษาจัดขึ้นในหัวข้อ “การศึกษาในศตวรรษที่ 21: การเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย” โดยการประสานความร่วมมือด้วยแนวทางการสร้างเครือข่ายความร่วมมือจากกลุ่มอาจารย์มหาวิทยาลัย /วิทยาลัย ที่ให้ความสนใจต่อประเด็นการพัฒนาการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการ พัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ผู้วิจัยใช้กลยุทธ์จัดกิจกรรมในลักษณะของโครงการย่อย ที่ประกอบไปด้วยการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การขับเคลื่อนสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย” โดยเชิญอาจารย์กลุ่มที่มีความสนใจแบ่งปันประสบการณ์ และสร้างแนวทางการขยายการทำงานด้านสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษา และการจัดเวทีแลกเปลี่ยน มุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นอาจารย์ นักศึกษาที่ทำกิจกรรม และนักศึกษาทั่วไป ในการประสานความร่วมมือจัดกิจกรรม ได้แจ้งความเป็นมาต่อสถาบันต้นสังกัดของเครือข่ายความร่วมมือที่สนใจ

เนื้อหาสาระสำคัญของเวทีสาธารณะคือ นำเสนอผลการวิจัยในปีที่ 1 คือ การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย และผลการจัดวิจัยในปีที่ 2 คือพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และพัฒนาคู่มือสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย โปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนั้นประกอบด้วยกิจกรรมย่อยการปรับสนามพลังออร่าด้วยพลังบำบัดเรกิ กิจกรรมเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์สถานการณ์โดยใช้แนวคิดพุทธศาสนา ไคร่ครวญสิ่งที่เข้ามากระทบบุคคล และบุคคลต้องการจัดการและพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นช่วยให้บุคคลได้มีแนวทางในการวางแผนการปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนตัวเอง เพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ และมีกลยุทธ์ที่ใช้เพื่อให้

สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ตลอดจนมีจิตความเสียสละเพื่อผู้อื่น พัฒนาจากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีวัตถุประสงค์สูงสุดที่สำคัญดังนี้

1) เพื่อนำเสนอผลงานวิจัยการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย

2) เพื่อเปิดพื้นที่การแลกเปลี่ยนแบ่งปันองค์ความรู้ และรับฟังความคิดเห็นจากคณาจารย์และนักศึกษาที่มีสนใจงานด้านการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วยเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการสาธิตกิจกรรมที่เลือกสรรจากการวิจัยที่สามารถนำไปสู่การเรียนรู้และกระตุ้นเตือนให้บุคคลหันมาสร้างความเข้าใจกับตัวเอง โดยจัดกิจกรรมการประชุมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 4 ครั้ง คือ

1. การประชุมเชิงปฏิบัติการ “เรื่อง การขับเคลื่อนสุขภาวะทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย” วันที่ 13 มิถุนายน 2557 ณ ห้อง 3204 อาคาร 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลามีอาจารย์ที่สนใจการวิจัยต่อยอดด้านสุขภาวะทางปัญญา เข้าร่วมจำนวน 15 คน

2. เวทีแลกเปลี่ยน “การศึกษาในศตวรรษที่ 21: การเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย” วันที่ 6 กันยายน 2557 ณ ภาควิชาเทคโนโลยีและพอลิเมอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดปัตตานี มีอาจารย์และนักศึกษาเข้าร่วม จำนวน 27 คน

3. เวทีแลกเปลี่ยน “การศึกษาในศตวรรษที่ 21: การเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย” วันที่ 15 กันยายน 2557 ณ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จังหวัดสงขลามีอาจารย์และนักศึกษา เข้าร่วม จำนวน 50 คน

4. เวทีแลกเปลี่ยน “การศึกษาในศตวรรษที่ 21: การเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย” วันที่ 22 กันยายน 2557 ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา จังหวัดสงขลา มีอาจารย์และนักศึกษาเข้าร่วม จำนวน 33 คน

หมายเหตุ นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ จำนวน 110 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 59 คน (ร้อยละ 53.36)

ตารางที่ 36 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาที่เข้าร่วมเวทีสาธารณะ 3 สถาบัน (N=59)

ข้อมูลประชากร	ร้อยละ	ข้อมูลประชากร	ร้อยละ
1. เพศ		6. สมาชิกชมรม	
ผู้หญิง	71.20	เป็นสมาชิกชมรม	20.30
ผู้ชาย	27.10	ไม่เป็นสมาชิกชมรมใด	79.70
ข้ามเพศ	1.70	7. ประเภทชมรมที่เป็นสมาชิก	
2. อายุ		สโมสรนักศึกษา	47.50
19 ปี	37.30	อาสาสมัคร จิตอาสา	22.00
20 ปี	37.30	ศาสนา	13.60
21 ปี	16.90	ศิลปะและวัฒนธรรม	11.90
22 ปี	5.10	กีฬาและนันทนาการ	8.50
มากกว่า 22 ปี	3.40	อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	6.80
3. คณะ/สถาบันการศึกษา		วิชาการ	3.40
สถาบันที่ 1	45.80	ตัวแทนกรรมการนักศึกษาอื่นๆ	3.40
สถาบันที่ 2	28.80	ความเป็นธรรมทางสังคม	1.70
สถาบันที่ 3	25.5	7. การออกกำลังกาย	
4. ชั้นปีที่กำลังศึกษา		(อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์)	
ปี 1	35.60	กีฬาประเภททีม	16.90
ปี 2	30.50	กีฬาประเภทเดี่ยว	32.20
ปี 3	33.90	กีฬาประเภทเดี่ยวและทีม	1.70
5. เกรดเฉลี่ย		ไม่ออกกำลังกาย	49.20
ต่ำกว่า 2.00	1.70	8. กิจกรรมทางศาสนา	
2.01 – 2.50	23.70	การให้ (ตักบาตร บริจาค ฯลฯ)	10.20
2.51 – 3.00	11.90	การปฏิบัติส่วนบุคคล	76.30
3.01 – 3.50	32.20	ร่วมพิธีกรรมกับหมู่คณะ	5.10
3.51 – 4.00	6.80	การให้และปฏิบัติส่วนบุคคล	3.40
ไม่ระบุ	23.70	ให้และปฏิบัติและร่วมพิธีกรรม	3.40
		ไม่ปฏิบัติ	1.70

ตารางที่ 36 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาเข้าร่วมเวทีสาธารณะ 3 สถาบัน (N=59) (ต่อ)

ข้อมูลประชากร	ร้อยละ	ข้อมูลประชากร	ร้อยละ
9. กิจกรรมตามความศรัทธา		10. กิจกรรมตามอุดมการณ์ชีวิต	
การสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเอง	22.00	นำหลักการไปใช้ดำเนินชีวิต	44.10
กิจกรรมจิตอาสาเพื่อผู้อื่น สังคม	40.70	ทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อ	
สร้างแรงบันดาลใจและทำจิตอาสา	1.70	ผู้อื่น สังคม	28.80
ไม่มี	35.60	นำหลักการไปใช้และ	
		ทำกิจกรรมอาสา	3.40
		ไม่มี	23.70

จากตารางที่ 36 นักศึกษาที่เข้าร่วมเวทีสาธารณะส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง รองลงมา เป็นเพศชาย และข้ามเพศ (ร้อยละ 71.20, 21.10, และ 1.70 ตามลำดับ) อายุตั้งแต่ 19-20 ปี (รวมร้อยละ 74.60) ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 (ร้อยละ 35.60, 30.50, 33.90) เกรดเฉลี่ย ส่วนใหญ่อยู่ตั้งแต่ 3.01-4.00, รองลงมา 2.01-2.50 และไม่ระบุ (ร้อยละ 32.2, 23.70, และ 23.70) ส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกชมรมร้อยละ 79.70 กลุ่มที่เป็นสมาชิกชมรมสังกัดสโมสร นักศึกษาร้อยละ 47.50 มีพฤติกรรมออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ นิยมปฏิบัติ กิจกรรมทางศาสนาในส่วนบุคคลร้อยละ 76.30 ทำกิจกรรมอาสาเพื่อผู้อื่นและสังคมร้อยละ 40.70 ทำกิจกรรมตามอุดมการณ์ชีวิตร้อยละ 44.10

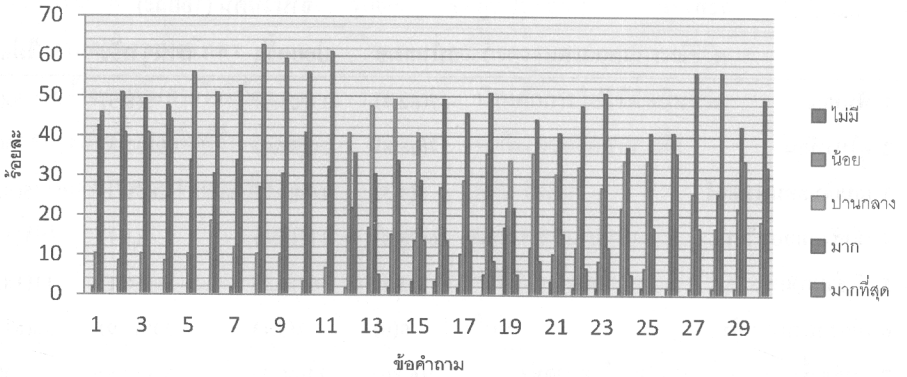
ตารางที่ 37 การทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาที่เข้าร่วมเวทีสาธารณะ 3 สถาบัน (N=59)

กิจกรรม	จำนวนคน (ร้อยละ)			
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ฟังเพลง	37(62.7)	17(28.8)	5(8.5)	0(0)
2. ดูโทรทัศน์	17(28.8)	20(33.9)	22(37.3)	0(0)
3. เล่นเกมคอมพิวเตอร์	5(8.5)	14(23.7)	35(59.3)	5(8.5)
4. เข้าสังคมออนไลน์	46(78.0)	11(18.6)	1(1.7)	1(1.7)
5. นั่งร้านกาแฟ	3(5.1)	6(10.2)	39(66.1)	11(18.6)
6. ที่ยวสถานบันเทิง	0(0)	3(5.1)	20(33.9)	36(61.0)
7. จับจ่ายซื้อของในห้างสรรพสินค้า ตลาดนัด	4(6.80)	24(40.7)	31(52.5)	0(0)
8. สูบบุหรี่	1(1.7)	1(1.7)	2(3.4)	55(93.2)
9. ดื่มไวน์/ เบียร์/ สุรา/ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	0(0)	1(1.7)	16(27.1)	42(71.2)
10. ท่องเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ	3(5.1)	7(11.9)	49(83.1)	0(0)
11. เล่นกีฬา ออกกำลังกาย	7(11.9)	18(30.5)	34(57.6)	0(0)
12. ชมการถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬา	4(6.8)	14(23.7)	34(57.6)	7(11.9)
13. อ่านหนังสือบันเทิง	4(6.8)	10(16.9)	41(69.5)	4(6.8)
14. พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว	27(45.8)	28(47.5)	4(6.8)	0(0)
15. พูดคุยกับเพื่อน	48(81.4)	11(18.6)	0(0)	0(0)
16. ศึกษาธรรมะ (อ่าน ฟัง พูดคุยกับผู้รู้)	1(1.7)	14(23.7)	39(66.1)	5(8.5)
17. ทำกิจกรรมกับคู่อริ	3(5.1)	2(3.4)	21(35.6)	33(55.9)
18. ที่ยวบ่านเพื่อนสนิท	4(6.8)	17(28.8)	29(49.2)	9(15.3)
19. ทำกิจกรรมทางศาสนา	20(33.9)	17(28.8)	22(37.3)	0(0)

จากตารางที่ 37 วิธีการผ่อนคลายความเครียดที่นักศึกษาผู้เข้าร่วมเวทีสาธารณะนิยมปฏิบัติคือ การพูดคุยกับเพื่อน การเข้าสังคมออนไลน์ และการฟังเพลง (ร้อยละ 81.40, 78.10, และ 62.70 ตามลำดับ) ส่วนเทคนิคการผ่อนคลายที่ไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือ การสูบบุหรี่ การเที่ยวกับคู่อริ และการเที่ยวสถานบันเทิง (ร้อยละ 93.20, 61.00, และ 55.90)



แผนภูมิ 15 สุขภาวะทางปัญญาที่นักศึกษาเข้าร่วมเวทีสาธารณะ 3 สถาบัน



จากแผนภูมิที่ 15 มิติสุขภาวะทางปัญญาที่นักศึกษาผู้เข้าร่วมเวทีสาธารณะมีการประเมินตนเองว่ามีคุณลักษณะในระดับมาก-มากที่สุดคือ ด้านการเป็นผู้มีจิตใจดีงามและด้านการใฝ่เรียนรู้ ส่วนด้านที่มีการรับรู้ในระดับน้อย-ปานกลาง-มากอยู่ในด้านการดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรมและด้านการจัดการอย่างมีสติ

ตารางที่ 38 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญารายข้อนักศึกษาผู้เข้าร่วมเวทีสาธารณะ 3 สถาบัน (N=59)

ข้อ	Mean	Std. Deviation
<b>ด้านที่ 1 การมีจิตใจที่ดีงาม (Noble Mind)</b>		
1. ฉันรู้สึกภูมิใจที่มีโอกาสเข้ามาศึกษาในสถาบันแห่งนี้	4.322	.72968
2. ฉันพร้อมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกา	4.322	.62810
3. ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น	4.305	.65005
4. ฉันเห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น	4.356	.63688
5. ฉันเชื่อว่าทุกเหตุการณ์ในชีวิตมีบทเรียนให้ฉันเรียนรู้เสมอ	4.458	.67778
6. ฉันนับถือผู้ที่ทำคุณความดีเพื่อสังคมไทย	4.322	.77550
7. ฉันรู้สึกปิติยินดีที่เห็นเพื่อนนักศึกษาประสบความสำเร็จมีชื่อเสียง	4.373	.76335
8. ฉันเชื่อว่าหญิง ชาย และกลุ่มข้ามเพศมีคุณค่าความเป็นคนเท่าเทียมกัน	4.525	.67864
9. ฉันตระหนักที่จะไม่ทำสิ่งที่เสื่อมเสียชื่อเสียงมหาวิทยาลัย	4.492	.67907
10. ฉันยอมรับว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนต้องทำสิ่งที่ปัจจุบันให้เต็มความสามารถ	4.525	.56800

ตารางที่ 38 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญารายชื่อนักศึกษาผู้เข้าร่วมเวทีสาธารณะ 3 สถาบัน (N=59) (ต่อ)

ข้อ	Mean	Std. Deviation
11. ฉันเชื่อมั่นว่าจะประสบความสำเร็จในการศึกษา	4.542	.62483
12. ฉันมีความเข้าใจหลักการแห่งศีล สมาธิ และปัญญา	3.915	.91516
<b>ด้านที่ 2 การดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม (Moral Living)</b>		
13. ฉันติดตามข่าวสารข้อมูลความเคลื่อนไหวในสังคมแวดวงสาขาที่ศึกษา	3.237	.79522
14. ฉันใช้เทคนิคสุขภาพทางเลือกเพื่อสร้างความสงบภายในใจอยู่เสมอ	3.153	.73844
15. ฉันนำหลักการแห่งศีล สมาธิ และปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวัน	3.356	.99590
16. ฉันร่วมกิจกรรมนักศึกษาระดับคณะ/มหาวิทยาลัยเพื่อแสดงพลังกลุ่ม	3.627	.92659
17. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมคาบประเพณีอย่างสม่ำเสมอ	3.593	.91196
18. ฉันใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่อาจเป็นอันตราย	3.627	.71675
19. ฉันกล้าร้องเรียนหากมีการทุจริตในการสอบของเพื่อนนักศึกษา	2.763	1.13470
<b>ด้านที่ 3 การจัดการเรื่องราวอย่างมีสติ (Mindful management)</b>		
20. เมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตฉันจะวิเคราะห์ใคร่ครวญก่อนการโต้ตอบ	3.492	.81733
21. เมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบ (เช่น โกรธ) ฉันสามารถระงับยับยั้งตัวเองได้	3.542	.98824
22. เมื่อฉันเผชิญปัญหาจะใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ความรู้สึก	3.458	.85746
23. ฉันมีมุมมองชีวิตด้านบวกเมื่อเผชิญเรื่องราวที่ไม่สบายใจ	3.627	.86897
24. ฉันมีเวลาที่จะตรวจสอบเรื่องราวการกระทำของตนเองในแต่ละวัน	3.220	.91100
25. ฉันวิเคราะห์ผลดี ผลเสียก่อนตัดสินใจทำคามสิ่งใหม่ๆ ที่ชื่นชอบ	3.644	.90521
<b>ด้านที่ 4 การใส่ใจเรียนรู้ (Attentive learning)</b>		
26. ฉันมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่อเป้าหมายการเรียน	4.102	.80290
27. ฉันมีความสุขกับการเรียน	3.8814	.69691
28. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าฉันเรียนเพื่ออะไร	4.356	.82551
29. ฉันมองความยากลำบากในการศึกษาว่าเป็นความท้าทาย	4.085	.79412
30. ฉันเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา	4.136	.70607

จากตารางที่ 38 นักศึกษาผู้เข้าร่วมเวทีสาธารณะส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพทางปัญญาอยู่ในช่วง 3.220-4.525 ยกเว้นคำถามข้อ 19 เกี่ยวกับ “ฉันกล้าร้องเรียนหากมีการทุจริตการสอบของเพื่อนนักศึกษา” มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ 2.763

## **บทเรียนรู้และการต่อยอดงานด้านการพัฒนาสุขภาพแก่นักศึกษามหาวิทยาลัย**

จากการประชุมเชิงปฏิบัติการและเวทีแลกเปลี่ยนพบประเด็นประเด็นสำคัญ การเรียนรู้ โอกาสและการต่อยอดด้านการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย ประเด็นที่น่าสนใจมีดังต่อไปนี้

1. กระบวนการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา เรื่อง การทบทวนเป้าหมายชีวิต จะช่วยให้นักศึกษาใคร่ครวญประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้น นับจากปัจจุบันย้อนถึงอดีตที่ผ่านมา พบบทเรียนสำคัญที่มีความหมายต่อการดำรงอยู่ของตนเอง นำไปสู่การจัดระเบียบใหม่ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ เป็นกิจกรรมที่เรียบง่าย ทรงพลัง สามารถทำซ้ำได้อย่างต่อเนื่อง

2. กลุ่มนักศึกษาที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบส่งเสริมสุขภาพทางปัญญา จะมีความลุ่มลึกในการสะท้อนคิด และตกตะกอนบทเรียนสำคัญ เมื่อได้ทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาในครั้งต่อมา เพราะสมองมีความคุ้นเคยต่อคลื่นสมองแห่งปัญญาญาณ

3. ความตระหนักของอาจารย์ที่มีต่อการพัฒนานักศึกษาที่ทำกิจกรรมและนักศึกษาทั่วไปในสาขาวิชาที่รับผิดชอบมีความสำคัญยิ่ง ต่อการออกแบบกระบวนการที่ใส่ใจ และเอื้อให้เกิดภาวะสุขภาพทางปัญญาของนักศึกษา อาจารย์ที่มีความตระหนักเช่นนี้จะแสดงออกถึง คุณลักษณะแห่งการเปิดรับความแตกต่าง รับฟังวางใจเป็นกลาง และมองหาแนวทางในการยกระดับภาวะสุขภาพทางปัญญาของนักศึกษาอยู่เสมอ และเป็นผู้สร้างโอกาส ประสานให้เกิดกิจกรรมที่เอื้อประโยชน์ต่อนักศึกษาเสมอ ขณะเดียวกันเป็นผู้ที่สามารถสร้างกำลังใจให้กับนักศึกษาได้

4. กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาจะถูกขยายองค์ความรู้ได้ขึ้นกับผู้จัดกระบวนการและเครือข่ายความร่วมมือจะต้องมีประสบการณ์ที่ตกตะกอนความรู้ส่วนบุคคลร่วมด้วย กล่าวคือ การใคร่ครวญที่มีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลมีความผ่อนคลาย คลื่นสมองอยู่ในระดับที่เปิดรับการเรียนรู้ พร้อมเผชิญปัญญาญาณ หากบุคคลมีความตั้ง-

เครียดมาก ก็จะขาดความพร้อมในการสร้างกระบวนการเหล่านี้ การสะท้อนคิดการเรียนรู้ ขาดความลึกซึ่งไม่สามารถมองเห็นความเป็นสังขะ และนามธรรมได้ดี

5. แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยที่พัฒนาในช่วง การวิจัยปีที่ 1 เป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ที่ช่วยประเมินจุดเด่นและจุดที่ต้องเติมเต็มใน สุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษารายบุคคล และช่วยสะท้อนภาพรวมของกลุ่ม ซึ่งเป็น ประโยชน์ต่อการนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนานักศึกษา มีจุดอ่อนในประเด็นข้อ คำถามที่เกี่ยวกับหลักศาสนา ข้อที่ 12 และ ข้อ 15 ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และ ปัญญาในพุทธศาสนา หากใช้ในนักศึกษามุสลิมอาจไม่สอดคล้อง ควรปรับเป็นหลักศรัทธา และหลักปฏิบัติ (ในกรณีเป็นนักศึกษามุสลิม) หรือตัดข้อคำถามออกเพื่อให้มีความเป็นสากล เฉพาะสภาวะปัญญา

6. ข้อมูลด้านสุขภาวะทางปัญญาจากเวทีสาธารณะทำให้เห็นว่าบริบท นักศึกษาในแต่ละคณะ สถาบัน มีความแตกต่างกันที่ผู้ทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะทาง ปัญญาต้องนำมาประกอบการพิจารณาการออกแบบประยุกต์กิจกรรม และสื่อที่ใช้เพื่อ กระตุ้นการคิดต้องระวังในการใช้เพราะอาจเป็นความอ่อนไหวในนักศึกษาบางกลุ่ม ตัวอย่าง สื่อ Bus44สามารถใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ให้นักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จจะค่อนข้างได้ผลดีแต่ผู้วิจัยไม่ สามารถใช้จัดการเรียนรู้กับนักศึกษาในวิทยาเขตปัตตานีได้เพราะนักศึกษบางคนมีความ บิบบั่น และความเปราะบางทางอารมณ์สูง และมีชีวิตครอบครัวที่มีการสูญเสีย ทำให้เกิด ความสะเทือนใจได้นักศึกษาที่บริบทสังคมมีความเครียดอาจเลือกใช้สื่อที่ให้ความบันเทิง เพื่อเยียวยาและกระตุ้นการเรียนรู้ ส่วนนักศึกษาที่ชีวิตสุขสบาย มีความสะดวกอาจเลือกใช้ สื่อที่สะท้อนความทุกข์ของคนอื่นในสังคมที่นักศึกษาอาจไม่เคยมีประสบการณ์

7. กระบวนการพัฒนานักศึกษาที่มีหลายอัตลักษณ์มีความซับซ้อนกว่า นักศึกษาที่มีเพียงอัตลักษณ์เดียว ความทับซ้อนทางอัตลักษณ์ทำให้นักศึกษาต้องเพิ่มการ ปรับตัวมากขึ้น เช่น นักศึกษาจากวิทยาลัยพยาบาลมีลักษณะเด่นเพียงอัตลักษณ์เดียวแต่ นักศึกษาพยาบาลในสังกัดมหาวิทยาลัยมีลักษณะเด่นอย่างน้อย 2 อัตลักษณ์คือ ความเป็น นักศึกษาพยาบาล และความเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย หรือนักศึกษามหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ ส่วนใหญ่จะทำงานควบคู่ไปกับการเรียน จะมีอัตลักษณ์ความเป็นนักศึกษาและอัตลักษณ์คน

ที่ประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเอง การส่งเสริมอัตลักษณ์ร่วมและเคารพอัตลักษณ์ต่างต้องถูกนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญานักศึกษาด้วยเช่นกัน

8. สุขภาวะทางปัญญาเป็นคุณลักษณะสากล แม้ผู้วิจัยจะเลือกแนวคิดการบ่มเพาะแนวพุทธเป็นกรอบแนวคิด แต่เมื่อใช้กิจกรรมประยุกต์และจัดกิจกรรมนักศึกษาที่นับถือศาสนาอื่นสามารถเข้าร่วมได้แสดงว่าสุขภาวะทางปัญญาเป็นเป้าหมายการปฏิบัติตนของคนที่สนใจในการพัฒนาคุณลักษณะด้านดีแม้จะมีพื้นฐานทางศาสนาที่แตกต่างกัน

9. การจัดเวทีสาธารณะ โดยประเมินสุขภาวะทางปัญญาและทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างปัญญาช่วยให้อาจารย์ผู้ดูแลนักศึกษาแต่ละสถาบันที่เข้าร่วมสังเกตกิจกรรมเข้าใจสภาวะสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาที่ดูแล เห็นจุดเด่นและจุดด้อยของนักศึกษาที่ต้องต่อยอด ขยายขอบเขตงานพัฒนานักศึกษา ผู้วิจัยเห็นภาพคุณลักษณะนักศึกษาที่ผ่านกระบวนการดูแลแตกต่างกัน ก่อให้เกิดความเป็นบัณฑิตที่แตกต่างกัน นักศึกษาที่มีระบบดูแลกิจกรรมเสริมทักษะที่ชัดเจนและเอื้อต่อการพัฒนาทางปัญญา เช่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา ภาพรวมของนักศึกษามีความเบิกบาน สดชื่น แจ่มใส มีวินัย ความกล้าแสดงออก และมีภาวะผู้นำ ช่วยย้าให้เห็นผลลัพธ์ระบบสนับสนุนระหว่างศึกษาที่ทรงอิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ต่อผู้เรียน แสดงให้เห็นว่านอกจากกระบวนการกิจกรรมที่ออกแบบคือการมีแผนพัฒนาที่ชัดเจนจากหลักสูตรตลอดช่วง 4 ปี ถึงคุณลักษณะทางปัญญาที่พึงประสงค์ที่จำเป็นต้องพัฒนาในแต่ละช่วงทำให้การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา มีความต่อเนื่องตรงประเด็น

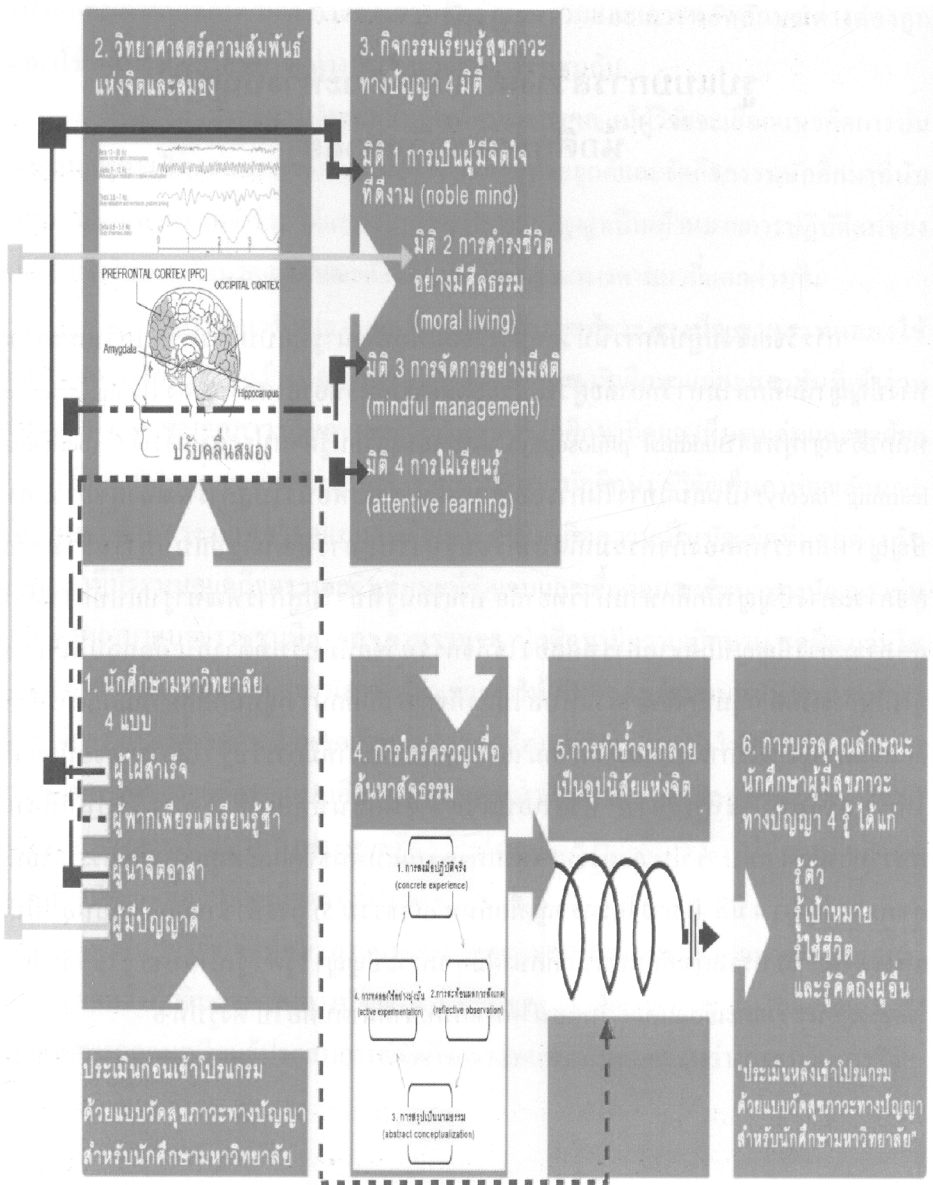
10. ผู้วิจัยเกิดทักษะการประเมินต้นทุนทางปัญญาของนักศึกษาเพื่อออกแบบการต่อยอดสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาอย่างเฉพาะเจาะจงและตรงประเด็นในจุดที่ต้องเติมเต็ม จากการถอดบทเรียนรู้ประสบการณ์จัดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอระหว่างกระบวนการวิจัย

## บทที่ 9

### รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

#### ศึกษามหาวิทยาลัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัยผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง (brain science) หลักปรัชญาพุทธ (Buddhist philosophy) และทฤษฎีเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (experiential learning theory) เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ผลการทดลองกิจกรรมเกิดบทเรียนนำไปสู่การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย บทเรียนรู้นำไปสู่การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการทดลองใช้กิจกรรมวิจัยที่มีบริบทต่างกัน คือกลุ่มที่มีความมุ่งมั่นการเรียน กลุ่มนักศึกษาตัวแทนสโมสรกิจการนักศึกษา กลุ่มนักศึกษาที่มีผลการเรียนดีและมีความสนใจการทำงานเพื่อสังคม และกลุ่มนักศึกษาที่มีการรับรู้ว่าการจกจ่ายน้อย ทำให้เรียนรู้ไม่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนต่อเนื่องคือ 1) รู้จักนักศึกษามหาวิทยาลัย 4 แบบ 2) ประยุกต์ใช้ศาสตร์แห่งความสัมพันธ์จิตและสมอง 3) กิจกรรมเรียนรู้สุขภาวะปัญญา 4 มิติ 4) การใคร่ครวญเพื่อค้นหาสังขธรรม 5) การทำซ้ำจนกลายเป็นอุปนิสัยแห่งจิต และ 6) บรรลุคุณลักษณะนักศึกษาผู้มีสุขภาวะปัญญา “รู้ตัว รู้เป้าหมาย รู้ใช้ชีวิต และรู้คิดถึงผู้อื่น” รายละเอียดแต่ละขั้นตอนได้นำเสนอตามลำดับต่อไป ดังรูปที่ 6



รูปที่ 6 รูปแบบการสร้างเสริมสภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย

มีรายละเอียดที่เป็นสาระสำคัญของแต่ละขั้นตอนดังนี้

### 1) รู้จักนักศึกษามหาวิทยาลัย 4 แบบ

การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญา นักศึกษาผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเพื่อสร้างความเข้าใจและรู้จักบริบทของนักศึกษาโดยใช้แบบวัดสุขภาพทางปัญญาของนักศึกษามหาวิทยาลัย (Keawpimon, Kritchareon, Chunuan, & Nayai, 2014) ร่วมกับการสะท้อนคิดส่วนบุคคลขณะทำกิจกรรมวิจัยผลจากกิจกรรมดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเรียนรู้ว่านักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยมีระดับสุขภาพทางปัญญาที่แตกต่างกัน การออกแบบกิจกรรมควรได้มุ่งเน้นการพัฒนาในจุดเหมือนและจุดที่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาที่เข้าร่วมเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 4 แบบ คือ ผู้ใฝ่สำเร็จ ผู้พากเพียรแต่เรียนรู้ช้า ผู้นำจิตอาสา และผู้มีปัญญาดี รายละเอียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยทั้ง 4 แบบมีดังนี้

1.1 ผู้ใฝ่สำเร็จ เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีความรับผิดชอบต่อตัวเอง มีวินัย มีความพยายามพึ่งพาตัวเอง โดยมักทำงานนอกเวลาเพื่อเสริมรายได้ สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และเรียนสำเร็จตามแผน อย่างไรก็ตามนักศึกษากลุ่มนี้ไม่โดดเด่นด้านการทำกิจกรรมเพื่อสังคมหรือเป็นผู้นำด้านการเปลี่ยนแปลง ดำรงตนเป็นสมาชิกที่ดี ไม่ทำให้ตนเองหรือสังคมเดือดร้อน

1.2 ผู้พากเพียรแต่เรียนแต่รู้ช้า เป็นนักศึกษาที่ใฝ่ดี มีความเพียร รับผิดชอบ แต่มีสุขภาพทางปัญญาในด้านการจัดการตนเองต่ำเนื่องจากสมองเสียสมดุลจากภาวะอุปนิสัย การคิดอย่างต่อเนื่องจนมีภาวะฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ ทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้ต่ำ นักศึกษารับรู้ตัวเองถึงจุดอ่อนด้านนี้ทำให้นักศึกษาต้องการพัฒนาศักยภาพสมองให้สามารถจดจำและเกิดสมาธิเพิ่มขึ้น จุดเด่นของนักศึกษาคือมีวินัยปรารถนาพัฒนาตัวเองแต่ขาดทักษะ

1.3 ผู้นำจิตอาสา เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะผู้นำ ใฝ่ฝันทำงานเพื่อสังคม มีความโดดเด่นที่ความมุ่งมั่นต่อการทำกิจกรรมส่วนรวมสูงมีอุดมการณ์ทางสังคม นักศึกษากลุ่มนี้มีจุดที่ต้องพัฒนาในเรื่องการดูแลตนเองเมื่อรักษาสมดุลสุขภาพในชีวิตประจำวัน การเปิดกว้างทางความคิด การจัดการอย่างมีสติ เพื่อให้สามารถประคองชีวิตของคนทำงานทางสังคมและชีวิตส่วนตัวด้านการเรียนและสุขภาพ การจัดการอย่างลงตัวทำให้นักศึกษามีความผ่อนคลาย ลดความขัดแย้งในทีมงาน



1.4 ผู้มีปัญญาดี เป็นนักศึกษาที่มีจิตตั้งงามนึกถึงสังคมขณะเดียวกันในด้านกรเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงสะท้อนสมองมีการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และมีทักษะการจัดการอย่างมีสติ มีจุดที่ต้องพัฒนาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองบางช่วงเวลาที่อาจไม่สมดุล และเพิ่มการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อต่อ ยอดศักยภาพ รวมถึงการขยายประสบการณ์เพื่อเป็นผู้นำในสังคม ด้านการเป็นผู้มีสุขภาพะ

การรู้จักบริบทนักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้สู่การพัฒนาที่ต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างกลุ่มนักศึกษา เพราะมีจุดเด่นจุดด้อยที่แตกต่างกันการค้นพบสอดคล้องกับหลักคำสอนในพุทธศาสนาที่บอกว่าอุปนิสัยคนมีความแตกต่างกัน รูปแบบการฝึกจิตขัดเกลาข้อมมีความแตกต่างกันสอดคล้องกับหลักคำสอนในพุทธศาสนาที่คำนึงถึงจิตทั้งหกในผู้เรียนคือ ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต ศรัทธาจิต และพุทธรจิต และวิตกจิต รวมถึงรู้ระดับความสามารถแห่งบุคคล ดังตัวอย่างที่พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบเทียบยกเหล่าลักษณะแห่งดอกบัวสามมาเปรียบเทียบกับบุคคลสี่ประเภทที่มีปัญญามากจนถึงปัญญาน้อย (พระธรรมปิฎก, ป. อ. ปยุตโต, 2552) เช่นเดียวกับนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มที่มีปัญญาดีทั่วการศึกษาที่มีคุณลักษณะที่ไวต่อการเรียนรู้เรื่องราวสัจจะ แต่กลุ่มอื่นเช่นผู้ใฝ่สำเร็จ ผู้นำจิตอาสา และผู้พากเพียรแต่เรียนรู้ช้าต้องให้กระบวนการกิจกรรมเพื่อเพิ่มขึ้นในการพัฒนาสุขภาพะทางปัญญา

## 2) ประยุกต์ใช้ศาสตร์แห่งความสัมพันธ์จิตและสมอง

แนวคิดวิทยาศาสตร์สมองนำเสนอว่าการผ่อนคลายเชิงลึกเพื่อปรับคลื่นสมองมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ ผู้เรียนควรได้รับ การเขี่ยยาสภาวะบีบคั้นและภาวะฟุ้งซ่านทำให้เกิดขาดความจดจ่อ ประสิทธิภาพการทำงานต่ำ โดยเฉพาะสมองส่วนหน้าเป็นสมองที่ทำงานด้านการคิดเชิงเหตุผลงานวิจัยพบว่าการฝึกสมาธิจดจ่อและผ่อนคลายช่วยเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าสมองมีการเพิ่มขึ้นของคลื่นสมองแบบแอลฟาและเทต้าที่ช่วยให้เกิดประสิทธิภาพการเรียนรู้ (Shealy & Church, 2006) สภาวะที่ผ่อนคลายและมีคลื่นสมองแบบแอลฟาช่วยชะลอการโต้ตอบแบบอัตโนมัติของสมองส่วนอมิกดาลาทำให้เพิ่มการคิดเชิงเหตุผลในสมองส่วนหน้าและลดการโต้ตอบทางอารมณ์ของสมองส่วนอมิกดาลา (Chiesa & Serrati, 2010; Hanson & Mendius, 2010) จากหลักการข้างต้นนักวิจัยเลือกใช้ศาสตร์พลังบำบัดเรกิเป็นเทคนิคการเลือกสำหรับนักศึกษาในโครงการวิจัยเพื่อปรับสมดุล

ของสมองเพราะการบำบัดด้วยเรกิมีลักษณะที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความจดจ่อและคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากธรรมชาติที่ช่วยปรับคลื่นสมองในขณะที่วางมือบำบัด (Doran, 2009) กำหนดให้นักศึกษาใช้พลังเรกิในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 5-7 วัน นาน 4 สัปดาห์ก่อนเริ่มกิจกรรมการสร้างสุขภาวะทางปัญญา และเพื่อปรับสมดุลสมองจากความเครียดในชีวิตประจำวันผู้จัดกิจกรรมต้องกระตุ้นให้นักศึกษาใช้พลังบำบัดกับตนเองหรือทำพลังบำบัดเรกิแก่เพื่อนนักศึกษาก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้งนาน 20-30 นาที การประยุกต์เทคนิคเหล่านี้ช่วยให้นักศึกษามีการผ่อนคลายตัวเองอย่างต่อเนื่องจนสมองมีการปรับสมดุลการทำงานที่มีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามมีนักศึกษาบางกลุ่มไม่สามารถปฏิบัติได้ตามแผนทำให้การถอดบทเรียนรู้ได้ความลึกซึ้งที่แตกต่างกัน กลุ่มที่มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเกิดการประสพการณ์ความผ่อนคลายชัดเจน การสะท้อนคิดมีรายละเอียดเห็นมุมชีวิตที่ต้องตัดยอคชีวิตของตนเองอย่างละเอียด

### 3) กิจกรรมเรียนรู้สุขภาวะปัญญา 4 มิติ

ผู้วิจัยประยุกต์กิจกรรมการพัฒนาจิตแนวพุทธศาสนาร่วมสมัยเพื่อบ่มเพาะสุขภาวะทางปัญญาทั้ง 4 มิติ คือ การเป็นผู้มีจิตใจที่ดีงาม การดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม การจัดการอย่างมีสติ และการใฝ่เรียนรู้การพัฒนาจิตผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่กระตุ้นเตือนให้เกิดกระบวนการคิดของบุคคล โดยกิจกรรมที่นักศึกษาผู้เข้าร่วม โครงการให้ข้อคิดเห็นสนับสนุนว่าช่วยกระตุ้นเตือนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาทั้งสี่มิติแห่งสุขภาวะทางปัญญามีดังนี้

กิจกรรม 1 การสำรวจภายในใคร่ครวญชีวิต เป็นกิจกรรมที่สามารถกระตุ้นการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาทั้งสี่มิติ มีแนวคำถามย่อยคือ ฉันคือใคร เป้าหมายชีวิตฉันคืออะไร ฉันมีพรสวรรค์อะไรบ้าง ฉันใช้พรสวรรค์สร้างประโยชน์กับคนรอบข้างอย่างไร พฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่ส่งเสริมต่อเป้าหมายชีวิตอย่างไรบ้าง ถ้าดอกไม้เป็นตัวแทนของการชื่นชมตนเองฉันอยากให้ดอกไม้กับตัวเองในเรื่องอะไรบ้าง ถ้าก้อนหินคือสิ่งที่อยากปรับปรุงตนเองฉันอยากให้ก้อนหินที่แสดงถึงสิ่งที่อยากพัฒนาตนเองในเรื่องอะไรบ้าง หลักการทางพุทธศาสนานำเสนอว่าการใคร่ครวญทำให้บุคคลเกิดปัญญาเพิ่มพูน (พระไพศาล วิสาโล, 2552) การใคร่ครวญสะท้อนภาพนำไปสู่การยอมรับตัวเอง การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาเริ่มต้นจากที่บุคคลรู้จักตัวเองและบริบทสิ่งที่แวดล้อม เมื่อบุคคลรู้จักตัวเองจะทำให้เกิด

ความตระหนักและเห็นคุณค่าของตัวเอง รวมถึงบทบาทหน้าที่ของตนในฐานะต่าง ๆ มีจิตสำนึกและรับผิดชอบเพิ่มขึ้น (สุมน, 2553) การรู้จักตัวเองเริ่มต้นที่ตัวเอง เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาสุขภาพทางปัญญา (The His Hplyness Dalai Lama, 2011)

กิจกรรม 2 การฟังด้วยหัวใจ เป็นกิจกรรมการฝึกสมาธิจ่อผ่านการฟังอย่างตั้งใจ สามารถจัดกิจกรรมการฟังแบบจับคู่ หรือการฟังแบบจ่อจ่อผ่านการบรรยาย โดยมีเงื่อนไขในการฟังคือ ฟังสิ่งที่ได้ยินตรงหน้า มีความจ่อจ่อ ไม่วิพากษ์หรือตัดสินสรุป ก่อนคลายร่างกายในขณะที่ฟังเรื่องราวที่เพื่อนเล่าหรือ การบรรยายสิ่งใหม่ กิจกรรมนี้สามารถจัดร่วมกับกิจกรรมอื่น เช่น การเล่าเรื่องการใคร่ครวญชีวิต การบอกเล่าเรื่องราวที่มีความสุข หรือความทุกข์ ข้อคิดเห็นบทเรียนรู้จากการชมภาพยนตร์สั้น เป็นต้น ผู้จัดกิจกรรมควรเน้นย้ำหลักเงื่อนไขการฟังแก่ผู้ร่วมกิจกรรม การไม่ทำตามเงื่อนไขทำให้ผู้เรียนขาดความลึกซึ้งของกระบวนการ ข้อมูลที่เป็นเครื่องบ่งบอกว่ากิจกรรมประสบความสำเร็จคือ การสะท้อนคิดที่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวและชีวิตของบุคคลผู้เล่าเรื่อง (connection) การรู้จักเพื่อนนักศึกษาในมิติที่ลึกซึ้งเพิ่มขึ้น เกิดการคกตะกอนทางความคิดเห็นสัจจะชีวิตผ่านเรื่องเล่า เป็นต้นการฝึกความจ่อจ่อทุกรูปแบบจัดเป็นการฝึกสมาธิ การฟังเป็นพฤติกรรมที่พบได้ทั่วไปในชีวิตประจำวันของบุคคล เมื่อเกิดความจ่อจ่อสมองมีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (Hanson & Mendius, 2011) ความจ่อจ่อทำให้จิตมีความทรงพลังด้านปัญญา รู้คิดเพื่อเข้าใจความเป็นจริงในชีวิตอย่างถูกต้อง มีความคิดเห็นเรื่องราวตามความเป็นจริง ไม่ตัดสิน มีพฤติกรรมแสดงออกเรื่องราวต่างอย่างถูกต้อง นำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อชีวิตและสิ่งรอบตัวในทิศทางที่ดีงาม (Kung, 2006)

กิจกรรม 3 การรู้จักโครงสร้างแห่งจิต เป็นรูปแบบกิจกรรมบรรยายประกอบสื่อวิทัศน์แนวคิดความรู้เรื่องความสัมพันธ์แห่งจิตอารมณ์ต่อคุณลักษณะบุคลิกแห่งบุคคล และสุขภาพกาย ผู้จัดกิจกรรมสามารถนำคลิปวิดีโอเกี่ยวกับจักระและออร่าที่สัมพันธ์กับอวัยวะในด้านกาย-จิต มาประกอบการบรรยาย เป้าหมายของกิจกรรมนี้เพื่อให้เข้าใจศาสตร์การพัฒนาจิตว่าเมืองค์ความรู้รองรับที่ชัดเจน การบ่มเพาะขัดเกลาจิตให้เกิดคุณลักษณะด้านดีส่งผลต่อการเติบโตทางจิตวิญญาณของบุคคล การวัดสนามพลังออร่าเป็นตัวชี้วัดด้านวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้จริง กิจกรรมนี้เน้นย้ำว่าจิตและสมองมีการทำงานที่สัมพันธ์กัน การปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้เกิดความสมดุลช่วยให้เกิดผลดีต่อร่างกายโดยการปรับเปลี่ยนการทำ

หน้าที่ของสมอง (neuroplasticity) (Dusek et al., 2008; Hanson & Mendius, 2011) การเน้นย้ำองค์ความรู้แห่งความสัมพันธ์กายจิตช่วยให้เกิดความตระหนัก และบุคคลมีความระมัดระวังต่ออารมณ์ที่เกิดจากการโต้ตอบสิ่งเร้าในชีวิตประจำวัน ประคองอารมณ์ด้านบวกให้เป็นอุปนิสัยแห่งจิต

กิจกรรม 4 การฝึกความกรุณาต่อตัวเอง เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมสำรวจเรื่องราวความเจ็บปวดในชีวิตและเรียนรู้ประสบการณ์ด้านลบด้วยมุมมอง สายตาใหม่ เริ่มจากการผ่อนคลาย การสำรวจประสบการณ์ด้านลบ การมองเรื่องราวใหม่ด้วยสายตาที่เป็นกลาง การให้อภัยตัวเองและผู้เกี่ยวข้อง ในเหตุการณ์ การสร้างความเข้าใจว่าข้อผิดพลาดหรือประสบการณ์ด้านลบเป็นธรรมดาสามัญของเหตุการณ์ในชีวิตที่สามารถเกิดได้กับทุกคน การจดจำบทเรียนจากเหตุการณ์ใหม่ และการมีความมุ่งมั่นเต็มเปี่ยมเพื่อก้าวเดินต่อไปอย่างผู้มีภูมิชีวิต การอยู่ในสภาวะของการ โปรแกรมข้อมูลใหม่และผ่านคลายอย่างต่อเนื่อง 15-20 นาทีความกรุณาเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของผู้มีสภาวะปัญญาในพุทธศาสนา (The His Holiness Dalai Lama, 2011) เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเยียวยาความทุกข์ที่เกิดจากการวิพากษ์ การยึดติดในความมีตัวตน ความกรุณาต่อตัวเองทำให้บุคคลมองตัวเองด้วยมุมมองใหม่ที่ใสใจและอาทร และตระหนักว่าความล้มเหลว เจ็บปวดที่เผชิญในชีวิตเป็นเหตุการณ์ธรรมดาสามัญที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน (Jazaieri, 2012) การฝึกความกรุณาต่อตัวเองช่วยให้บุคคลเกิดอารมณ์ด้านบวกเป็นปัจจัยแห่งความสุข ส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตโดยรวม (Neff & Vonk, 2009) การฝึกความเมตตาต่อตัวเองควรปรับคลื่นสมองให้มีความผ่อนคลายก่อนทุกครั้งเพื่อส่งเสริมการคลี่คลายทางอารมณ์ด้านลบ และ โปรแกรมข้อมูลเชิงบวกจากประสบการณ์การเรียนรู้ เกิดประสิทธิภาพหากร่างกายมีการผ่อนคลาย

กิจกรรม 5 การฝึกความกรุณาต่อผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองมิติสภาวะทางปัญญาที่มุ่งเน้นการมีจิตใจที่ดีงามและด้านการจัดการอย่างมีสติ ผู้จัดกิจกรรมสามารถนำภาพยนตร์สั้นที่สะท้อนการคิดถึงผู้อื่นมาเปิดให้นักศึกษาชมและกระตุ้นการสะท้อนคิดบทเรียนจากภาพยนตร์ ในการวิจัยใช้ตัวอย่างภาพยนตร์ Bus 44 เมื่อชมภาพยนตร์เสร็จจะสะท้อนคิดเกี่ยวกับประเด็น ความรู้สึก บทเรียนรู้ ความต้องการที่จัดวางเรื่องราวใหม่เพื่อเปลี่ยนจากสำรวจประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาถึงความคล้ายคลึงกับภาพยนตร์สั้น และสำรวจความกลัวในการลงมือทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อสังคมการฝึกความกรุณาต่อผู้อื่นช่วยให้บุคคลสามารถ

ควบคุมตนเอง สามารถจัดการกับความเครียด และมีการโต้ตอบต่อเรื่องราวด้าน ความสัมพันธ์อย่างเมตตา (Reddy et al., 2012)

กิจกรรม 6 เข้าใจโลกเข้าใจชีวิต เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย คือ พลังแห่งปัจจุบันขณะ: วิถีชีวิตที่รื้อการจัดการอย่างลงตัว ผ่านการชมภาพยนตร์สั้น เรื่อง Anti social network กิจกรรมอย่าให้ชีวิตถูกลิขิตด้วยวาทกรรม ผ่านประเด็นตัวอย่าง เรื่อง ความสวย และคู่รักต่างวัยเพื่อคลี่ความเข้าใจใหม่ต่อสิ่งที่กำกับความคิดของตนเองที่มีต่อ พฤติกรรม ปრაกฏการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว อย่างมีสติและวางใจเป็นกลาง ลดการตัดสินคุณค่า โดยฉับพลัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะการตัดสินที่ปราศจากการใคร่ครวญ และกิจกรรมเข้าใจ โลกเข้าใจชีวิต ผ่านการชมภาพยนตร์สารคดีเรื่อง Samsara ที่สะท้อนภาพผู้คนจาก 25 ประเทศ ใน 5 ทวีป การเลือกใช้สื่อ ทั้งภาพยนตร์สั้น ภาพยนตร์สารคดี และเหตุการณ์ที่อยู่ใน ความสนใจ เป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทั้ง 4 ด้านของการมี สุขภาวะทางปัญญาคือ ด้านการมีจิตใจที่ดีงาม การใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม การจัดการอย่างมี สติ การใฝ่เรียนรู้ ได้เป็นอย่างดี และการสะท้อนคิดบทเรียนรู้ที่ออกมาจากความรู้สึก และ การใคร่ครวญของผู้เข้าร่วมคือความรู้ร่วมที่สะท้อนกระบวนการพัฒนาในแต่ละบุคคล เทคนิคการสอนธรรมเพื่อขัดเกลาจิตใจเพื่อให้บุคคลเห็นความเป็นไปของชีวิตที่แตกต่าง หลากหลาย บนพื้นฐานเหตุและผล เป็นลักษณะการสอนที่ช่วยให้คนเข้าใจชีวิต เห็นคุณค่า ชีวิตของตนเองรูปแบบหนึ่ง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552)

**4) การใคร่ครวญเพื่อค้นหาสัจธรรม**

แนวทางการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ให้แนวทางในการนำแก่นสาระคำสอนเพื่อ พัฒนาขัดเกลาจิตใจในปรัชญาพุทธสู่รูปธรรม ก้าวพ้นกรอบพิธีกรรมศาสนาสู่กิจกรรมส่งเสริม สุขภาวะทางปัญญาที่เป็นสากลคำสอนเพื่อฝึกจิตใจในศาสนาพุทธมุ่งเน้นให้บุคคลใคร่ครวญ ชีวิต เพื่อให้นักศึกษาผู้เข้าอบรมมีแนวทางในการปฏิบัติผู้วิจัยนำวงจรแนวทางการเรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์มาใช้เพื่อให้ นักศึกษามีเครื่องมือในการใคร่ครวญประสบการณ์ แนวคิดการ เรียนรู้ผ่านประสบการณ์มีหลักการพื้นฐานที่คล้ายคลึงกับหลักคำสอนในพุทธศาสนา คือ การ เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง มีแนวทางการถอดบทเรียนรู้เริ่มจากสิ่งใกล้ตัวผู้สังจะสากล และนำไปสู่การประยุกต์ใช้เพื่อต่อยอดองค์ความรู้ เหมาะสำหรับนำมาใช้ในการถอด บทเรียนชีวิตประจำวัน มีวงจรการเรียนรู้คือ การลงมือปฏิบัติจริง การสะท้อนผลการปฏิบัติ

ด้วยมุมมองที่หลากหลาย การสรุปหลักการจากประสบการณ์ผู้ทฤษฎี และการประยุกต์ใช้ องค์ความรู้ใหม่ในสถานการณ์อื่น ผู้วิจัยนำแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มาใช้ทุกครั้งที่จัดกิจกรรมเพื่อฝึกให้นักศึกษาถอดบทเรียนรู้จากประสบการณ์ในกิจกรรมจำลองในการวิจัยเพื่อให้นักศึกษาใช้แนวทางในการใคร่ครวญประสบการณ์เพื่อสร้างการเรียนรู้จาก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม (Threeton & Ewing, 2010)

#### 5) การทำซ้ำจนกลายเป็นอุปนิสัยแห่งจิต

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมบนพื้นฐานวิทยาศาสตร์สมมติที่นำเสนอ ว่าการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องจะกลายเป็นอุปนิสัยแห่งจิต กระบวนการเพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญาควรมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมหลักทั้ง 6 กิจกรรม รวมถึงการสะท้อนคิดในชีวิตประจำวันที่นักศึกษาสามารถนำวงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มาฝึกกับตนเองทำให้เป็นธรรมชาติแห่งจิตที่เมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ (ชอบ ไม่ชอบ หรือเฉย) ถอดบทเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพิ่มพูนทักษะชีวิตเป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต การขัดเกลาจิตต้องทำซ้ำ ให้สมองจดจำประสบการณ์เรียนรู้อุปนิสัยแห่งจิตที่จะช่วยในการพัฒนาทางปัญญา (Baumeister et al., 2001)

#### 6) การบรรลุคุณลักษณะนักศึกษาผู้มีสุขภาพปัญญา “รู้ตัว รู้เป้าหมาย รู้ใช้ชีวิต และ รู้คิดถึงผู้อื่น”

ผลจากการเกิดประสบการณ์ที่กล่าวมาทำให้นักศึกษابรรลุคุณลักษณะแห่งนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีสุขภาพทางปัญญาใน 4 มิติคือ การเป็นผู้มีจิตใจที่ดีงาม (รู้คิดถึงผู้อื่น) การดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม (รู้ใช้ชีวิต) การจัดการอย่างมีสติ (รู้ตัว) และการใฝ่เรียนรู้ (รู้เป้าหมาย) ผลการประเมินก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นคะแนนสุขภาพทางปัญญาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และการสะท้อนคิดกิจกรรมวิจัยทำให้เห็นรายละเอียดของนักศึกษาที่มีการถอดบทเรียนรู้สอดคล้องกับมิติทางปัญญาทั้ง 4 มิติที่กล่าวมา

หลักการทั้ง 6 ขั้นตอนที่ค้นพบให้แนวทางสำคัญเพื่อออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้จัดกระบวนการสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางและเลือกสื่อหรือกิจกรรมที่สอดคล้องกับความพร้อมและสอดคล้องกับทฤษฎีในการพัฒนาโปรแกรม

## บทที่ 10

### สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาในนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง ปรัชญาพุทธศาสนา และแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติทดลองใช้กิจกรรมประยุกต์ ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนตุลาคม 2556 ถึงเดือนตุลาคม 2557 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 61 ราย จัดกิจกรรมแบบกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม และรายบุคคล 1 คน ผู้วิจัยเริ่มจัดกิจกรรมโดยใช้การประเมินสุขภาพทางปัญญาก่อน-หลังการจัดกิจกรรม ถอดบทเรียนรู้จากนักศึกษาในกลุ่มแรกนำมาปรับแผนกิจกรรมในกลุ่มถัดไป เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) กิจกรรมประยุกต์แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง ปรัชญาพุทธศาสนา และแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และ 2) แบบวัดสุขภาพทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย และ 3) เครื่องไป โอฟีดแบควัดความพึงพอใจ เก็บข้อมูลโดยการประเมินสุขภาพทางปัญญาก่อน-หลังทำกิจกรรม การวัดความพึงพอใจ และการสนทนากลุ่มย่อยถอดประสบการณ์ทุกครั้งเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม และผู้ร่วมวิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนคือ 1) รู้จักนักศึกษามหาวิทยาลัย 4 แบบ 2) ประยุกต์ใช้ศาสตร์แห่งความสัมพันธ์จิตและสมอง 3) กิจกรรมเรียนรู้สุขภาพปัญญา 4 มิติ 4) การใคร่ครวญเพื่อค้นหาสัจธรรม 5) การทำงานกลายเป็นอุปนิสัยแห่งจิต และ 6) บรรลุคุณลักษณะนักศึกษาผู้มีสุขภาพปัญญา “รู้ตัว รู้เป้าหมาย รู้ใช้ชีวิต และรู้คิดถึงผู้อื่น” ผลการจัดกิจกรรมช่วยพัฒนาสุขภาพทางปัญญาของนักศึกษา

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัยเหมาะสำหรับเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ นักศึกษาแกนนำ ที่ประยุกต์รูปแบบสู่การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือกิจกรรมในชั้นเรียนเพื่อกระตุ้นพัฒนาด้านสุขภาพทางปัญญาในนักศึกษาทั่วไป
2. การนำรูปแบบไปประยุกต์ควรคำนึงถึงการทำครบกระบวนการเพื่อประสิทธิภาพสูงสุดในการพัฒนาบุคคล มีความสม่ำเสมอในการฝึกกิจกรรมจนกลายเป็นนิสัยแห่งจิต

## ข้อจำกัดการวิจัย

1. การวิจัยนี้ประยุกต์ศาสตร์พลังบำบัดเรกิในการปรับสมดุลสมองเหมาะสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสุขภาพทางปัญญาที่สามารถใช้พลังบำบัดในการบำบัดตนเองก่อนทำกิจกรรมเท่านั้น
2. ขาดอุปกรณ์ประเมินคลื่นสมองโดยตรงที่ทำให้เห็นภาพของคนที่ปรับเปลี่ยนคลื่นสมองก่อนทำกิจกรรม ผ่านใช้ภาพสนามพลังออร่าซึ่งเป็นสนามพลังรวมอาจยังไม่เหมาะสม
3. มีข้อคำถามในบางประเด็นที่แนวกิจกรรมที่กล่าวไว้อาจไม่เหมาะสมในการพัฒนาบางคุณลักษณะในบุคคลได้แก่ การกล้าร้องเรียนเมื่อมีการทุจริตการสอบ จำเป็นต้องมีแนวกระบวนการใหม่ที่สามารถใช้ฝึกความกล้าหาญทางจริยธรรมที่ต้องศึกษาต่อไป
4. การวัดประเมินสุขภาพทางปัญญากระทำเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมทำให้ขาดภาพความยั่งยืนของกิจกรรมที่เกิดขึ้นอย่างถาวรในตัวนักศึกษา

## ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากข้อมูลส่วนบุคคลพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบันพึ่งพาสังคมออนไลน์ ควรมีการศึกษาผลของการพึ่งพาสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพทางปัญญา นักศึกษามหาวิทยาลัย
2. ควรศึกษาเพิ่มเติมการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางปัญญาที่เฉพาะเจาะจงต่อประเด็นที่กิจกรรมที่มีอยู่ไม่สามารถพัฒนาคุณลักษณะเหล่านั้น เช่น การกล้าร้องเรียนเมื่อมีการทุจริตการสอบ ซึ่งในงานวิจัยกลุ่มที่ศึกษาพบว่ากิจกรรมที่ทำไม่สามารถพัฒนาคุณลักษณะด้านนี้ได้



3. ควรศึกษาเปรียบเทียบการใช้ศาสตร์อื่นเพื่อปรับสมดุลสมองและการใช้พลังงานบำบัดเรกิเพื่อให้สามารถใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทางปัญญาได้อย่างหลากหลายมากขึ้น
4. การติดตามความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพทางปัญญาในระยะยาว

## เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย. สืบค้นเมื่อ 22 กรกฎาคม 2557, จาก <http://www.dmh.go.th/test/thaihapnew/thi15/ashcet.asp?qid=1>
- โกสินทร์ หลวงละ, นัทธมน พิงจิตต์คน, วิลาสินี หาญยุทธ, ปรีชา ล้ามช้าง, และยงยุทธ ไซยพงศ์. (2549). พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสถิติ และสถิติประยุกต์ ประจำปี 2549 ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่.
- จันทร์หา พรหมน้อย, เนตรนภา พรหมเทพ, และศมนนันท์. (2555). ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 32(3), 1-12.
- ชูฤทธิ์ เต็งไทรสรณ์, พระครุชิต คุณวโร, และอรณี วชิราภรณ์ทิพย์. (2551). พัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 17(supplement 6), 1650-1661.
- ทินกร แสงสวัสดิ์ และธีรภัท บูรณกานนท์. (2557). การซึมซับประสบการณ์ในการเรียนรู้และการปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตนักศึกษาเภสัชศาสตร์ ของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหิดล. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2557 จาก [www.pharmacy.mahidol.ac.th/newspdf/specialproject/2553-66.pdf](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/newspdf/specialproject/2553-66.pdf).
- นางเยาว์ มงคลอิทธิเวช, คณิงนิจ ไซยลังการณณ์ ลินจง โปธิपाल และ จิตราวดี จิตจันทร์. (2552). รายงานวิจัย การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญูณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: พัฒนาการทางจิตวิญญาณและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ และมูลนิธิสตรี-สตรีวงศ์.
- ปัญญา พงษ์พานิช. (2551, พฤศจิกายน). มองสุขภาวะทางปัญญาของสังคมไทยผ่านปรากฏการณ์ขลุ่ยตามรามเทพ. เอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการเรื่อง โลกของอิสลามและมุสลิมในอุษาคเนย์, นครศรีธรรมราช.

- บุญโรม สุวรรณพานู, อรัญญา คู้คำกีร์, และวรรณิ แกมเกตุ. (2556). สุขภาวะของวัยรุ่น.  
วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 19(2), 127-138.
- ปกรณ์ สิงห์สุริยา. (2552). รายงานฉบับสมบูรณ์ การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนา  
จิตปัญญา (วิญญูญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการใน  
ระบบสุขภาพ: กรอบแนวคิดเรื่องสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ. คณะสังคมศาสตร์และ  
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และแผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ มูลนิธิสคศรี-  
สฤณีวงศ์, กรุงเทพฯ.
- ประเวศ วะสี. (255). สุขภาวะทางปัญญา. สืบค้นเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2556, จาก <http://library.uvu.ac.th/webdb/mages/prawase.com-article-149.pdf>.
- ปรีชา แก้วพิมล เยาวณี จรุงศักดิ์ ทิพมาศ ชินวงศ์ โสนันม เล็บชา พินนภา ขงเกียรติไพบูลย์  
และอุไรรัตน์ หน้าใหญ่. (2554). รายงานวิจัยศาสตร์แห่งความสัมพันธ์กายจิตเพื่อสุข  
ภาวะ: ผลการพัฒนาสนามพลังออร่าในนักศึกษาแกนนำด้วยเทคนิคสมาธิและพลัง  
บำบัดต่อสุขภาวะและการเรียนรู้ของนักศึกษา. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปรีชา แก้วพิมล เยาวณี จรุงศักดิ์ ทิพมาศ ชินวงศ์ โสนันม พินนภา ขงเกียรติไพบูลย์ และอุไร  
รัตน์ หน้าใหญ่. พินนภา ขงเกียรติไพบูลย์ และอุไรรัตน์ หน้าใหญ่. (2555). ผลของ  
โปรแกรมพลังบำบัดเรกิและการฝึกสติต่อสนามพลังออร่าและสุขภาพองค์รวมของ  
นักศึกษาพยาบาลไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 18(2), 43-62.
- ปรีชา แก้วพิมล วิลพร สมานกสิกรรม ปราณิ พงษ์ไพบูลย์ วัฒนาศรีพจนารต ฌนอมศรี อิน  
ทนต์ พินนภา ขงเกียรติไพบูลย์ และอุไรรัตน์หน้าใหญ่. (2550). ประสบการณ์  
นักศึกษาพยาบาลในโปรแกรมพลังบำบัดเรกิและการภาวนา: การตื่นรู้เพื่อเข้าใจ  
ผู้หญิงท้องไม่พร้อม. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 20(1), 97-110.
- ปรีชา แก้วพิมล สุรีย์พร กฤษเจริญ และโสเพ็ญ ชูนวล. (2557). รายงานวิจัย การพัฒนา  
รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานักศึกษามหาวิทยาลัย ปี 2556: การ  
พัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย. สงขลา: บริษัท  
จอยพรีน จำกัด.

พระบรมราชาบาท. (2556). 108 มงคลพระบรมราชาบาทเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิตแบบยั่งยืน. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

พระไพศาล วิสาโล. (2552). สุขแท้ด้วยปัญญา วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.

\_\_\_\_\_ (2553). สุขแท้กลางใจเรา. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.

พระไพศาล วิสาโล. (2555). ความสุขของนักศึกษาเพื่อปัญญาของแผ่นดิน. นครปฐม: กองกิจการนักศึกษา.

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี. (2553). สุขแท้กลางใจเรา. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.

พุทธทาสภิกขุ. (2544). ธรรมชาติกับสุขภาพ: ความมีสุขภาพอนามัยทางจิตใจที่ดี. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พินณา แสงสาคร, อรพินทร์ ชูชม, และพรณี บุญประกอบ. (2555). การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 18(1), 85-94.

พีระศักดิ์ เลิศตระการนนท์. (2546). การประเมินสุขภาพทางจิตวิญญาณและการดูแล. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2546, จาก <http://www.med.cmu.ac.th/dept/family/LECTURE/2545/spiritual%20assessment%20and%20care.doc>.

พินณา แสงสาคร, อรพินทร์ ชูชม, และพรณี บุญประกอบ. (2555). การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 18(1), 84-94.

พินมาศ ชัยชาญทิพยุทธ. (2555). บทความการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาด้วยกลุ่มพุทธจิตนิเวศวิทยา. โครงการพัฒนาสุขภาวะสำหรับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์จิตวิทยาการปริกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- เพ็ญพรรณ จิตตะเสนีย์.(2556, 19 สิงหาคม). สสส. เสวนาสุภาพทางปัญญา. หนังสือพิมพ์  
ข่าวสด, วันที่ 23 (8299): [www.khaosod.co.th.view\\_news.php?newsid=TUROaWRXUXdOREU1TURnMU5nPTO=](http://www.khaosod.co.th.view_news.php?newsid=TUROaWRXUXdOREU1TURnMU5nPTO=).
- พระธรรมปิฎก, ป. อ. ปยุตโต. (2552). *พุทธวิธีในการสอน*. นครปฐม: บริษัท โอเอ็นจี จำกัด.
- ภัทรพล มหาจันทร์. (2554). การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะ  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. *Vedian E- Journal, Silpakorn University*  
(กันยายน-ธันวาคม), 1-8. สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2557 จาก [www.ejournal.su.ac.th/upload/200.pdf](http://www.ejournal.su.ac.th/upload/200.pdf)
- มูลนิธิสุขภาพไทย. (2554). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550*, สืบค้นเมื่อ 6  
มิถุนายน 2554, จาก<http://www.thaihof.org/page/พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติพ.ศ.2550>
- ยุวух ทินลักษณะ. (2553). *รายงานวิจัย การถอดบทเรียนประสบการณ์จากกิจกรรม  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ กลุ่มโรงพยาบาลที่ใช้การพัฒนาจิตปัญญาโดยการเจริญสติใน  
ลักษณะ systematic approach. แผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ, มูลนิธิสตรี-สตรี  
วงศ์.*
- รณภพ เอื้อพันธ์เศรษฐ, และวิยะดา ตันวัฒนากุล. ( 2547). ทักษะคิดและพฤติกรรมสุขภาพ  
ของนักศึกษากลุ่มมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *วารสาร  
การส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 27(2), 1-9.
- วรรณภา ประยุกต์วงศ์, และชัญญา สิ้นสิ้น. (2551). ความสุขของบัณฑิตบริหารธุรกิจใ  
มุมมองพุทธเศรษฐศาสตร์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 10(2), 129-  
149.
- ว. วิสุทธิสารี-ปัญญาวัฒน์.(2553). *นรก เปรต อสุรกาย อบายภูมิ*. นนทบุรี: ต้นบุญ.
- วิไลวรรณ วิริยะไชโย, และอภิรดี แซ่ลิ้ม. (2549). ทักษะคิดต่อการสูบบุหรี่และสุขภาพของ  
บุคลากร นักศึกษาแพทย์ ผู้ป่วยนอก และญาติของคณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 24(3), 205-214.
- เวท ไทยนุกุล. (ผู้แปล). (2553). *60 ชั่วโมงกับเทศนาธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:  
ธรรมสภา.

- ศรันยา บุนนาค และอำนวยการ อินทสโร. (2552). รายงานวิจัยปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นนักดื่มสุราของนักศึกษาชายของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ และคณะ. (2551). รายงานวิจัยพฤติกรรมการดื่มสุราของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- สุนทร เลียงเชวงวงศ์. (2556). วิถีชีวิตที่เป็นปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยไทยอยู่ในภาวะวิกฤต. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 21(7), 668-676.
- สมน อมรวิวัฒน์. (2553). สุขแท้ด้วยปัญญา. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2555, จาก <http://www.budnet.org/file/goodness/doc/9.doc>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2554). เปิดสถานการณ์นำเป็นห่วงสุขภาพเยาวชนไทย. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2554, จาก [http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news\\_thaihealth/11556](http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news_thaihealth/11556).
- .....(2554). สสส.ห่วงสุขภาพแก่นักเรียน. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2554, จาก [http://www.thaihealth.or.th/partner/article\\_partner/16571](http://www.thaihealth.or.th/partner/article_partner/16571).
- สุจิตรา เทียนสวัสดิ์. (2550). ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา: ข้อวิพากษ์และข้อเสนอแนะวิธีการคำนวณ. พยาบาลสาร, 34(4), 1-9.
- สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ. (2549). พฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลานครินทร์เวชสาร, 24(5), 395-405.
- สุรพจน์ วงศ์ใหญ่. (2555). การปรับสมดุลแบบสุขภาพองค์รวม. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2555, จาก [http://www.rsu.ac.th/oriental\\_med/article12.html](http://www.rsu.ac.th/oriental_med/article12.html).
- สืบพงศ์ ฉัตรธัมมลักษณ์. (2555). องค์ประกอบของสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2555, จาก <http://wellness.sa.chula.ac.th/images/coumw1318222937/04.pdf>.
- หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก. (2555). การเห็นตัวเอง หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก: รำลึก ๑๐๐ ปีชาตกาล. กรุงเทพฯ: เมตตาพร.

- อภิชัย มงคล, ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัตถพนม, ไพรวลัย รมช้าย, และ  
 วรวรรณ จุฑา.(2552). รายงานการวิจัยการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต  
 คนไทย (Version 2007). กรุงเทพฯ: ชุมชนุสสทรรณการเกษตรแห่งประเทศไทย.
- อารยา พรายแย้ม, สุกัลลักษณ์ ทัดศรี, และ โกวินดา สุนทรอำไพ. (2552). รายงานวิจัย การ  
 สังเคราะห์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญูญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้  
 ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
 การสร้างเสริมสุขภาพ.
- อุไร จักร์ตรีมงคล. (2546). รายงานวิจัยการสำรวจพฤติกรรมและความคิดเห็นเกี่ยวกับ  
 ผลกระทบของการเล่นเกมของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสต์แฮมป์ชัวร์. ศูนย์วิจัยการศึกษา,  
 สถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยอีสต์แฮมป์ชัวร์.
- อุไรรัตน์ หนาใหญ่, หนึ่งฤทัย ชื้อจ้าง, รัตติยาพร เพ็ญเจ๊ะมะ, และอิสริยา สันติวงศ์สถิต.  
 (2554). รายงาน โครงการปลูกการตื่นรู้เพื่อดูแลกันและกัน. คณะพยาบาลศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Association for Experiential Education. (2011). *Experiential learning*. Retrieved 20  
 January, 2014 from <http://www.aee.org>
- Baumeister, R. E., Bratlavsky, C., & Vohs, K (2001). Bad is stronger than good. *Review of  
 General Psychology*, 5, 323-370.
- Beaumont, E., Galpin, A., & Jenkins, P. (2012). 'Being kinder to myself': A prospective  
 comparative study, exploring post-trauma therapy outcome measures, for two  
 groups of clients, receiving either cognitive behavior therapy or cognitive  
 behavior therapy and compassionate mind training. *Counseling Psychology  
 Review*, 27(1), 31-43.
- Braskamp, L. (2007). Fostering religious and spiritual development of students during  
 college. Retrieved from [religion.ssrc.org/reform/Braskamp.pdf](http://religion.ssrc.org/reform/Braskamp.pdf)
- Bui, W. C. (2007). *The scientific outlook of Buddhism*. Taipei: The Corporate Body of  
 Buddha Education Foundation

Bus no. 44. Retrieved 30 December 2013 from <http://www.youtube.com/watch?v=CK4TUP0VKLY>

v=CK4TUP0VKLY

- Carmody, J. & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavior Medicine, 31*, 23-33. doi 10.1007/s10865-007-9130-7
- Cheng, C. M., Liu, Y. Y., & Ho, R. L. (2006). The impact of internet technology on spiritual health of college students. Proceeding of the 5th WSEAS International Conference on Applied Computer Science, Hangzhou, China. April 16-18, 2006 (pp33-38). Retrieved from [www.weas.us/e-library/conferences/2006hang](http://www.weas.us/e-library/conferences/2006hang)
- Chiesa, A. & Serrati, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine, 40*, 1239-1252.
- Clark, R. W., Threeton, M. D., & Ewing, J. C. (2010). The potential of experiential learning models and practices in career and technical education & careers and technical teacher education. *Journal of Career and Technical Education, 25*(2), 46-62.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., & Shapiro, S. (2005). The effects on mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, part II. *Holistic Nursing Practice, 19*(1), 26-35.
- Dennis, D. L., Cox, W., Black, A., & Muller, S. (2009). The influence of religiosity and spirituality on drinking behavior: difference between students attending two southern universities. *Journal of Drug Education, 39*(1), 95-112.
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontier in Human Neuroscience, 6*(292), 1-15 doi: 10.3389/fnhum.2012.00292



- Dhammananda, Ven. K. S. (1993). *What Buddhist Believe*. Taipei: The Corporate Body of Buddha Education Foundation.
- Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2012). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Study*, doi:10.1007/s10902-012-9373-z
- Emet, J. (2012) *Buddha's book of sleep: sleep better in seven weeks with mindfulness meditation*. New York, NY: Penguin Group.
- Faculty Development and Instructional Design Center, Northern Illinois University. (n.d). Experiential learning. Retrieved 20 January, 2014 from <http://www.niu.edu/fac.dev>
- Fisher, J. (1999). Developing a spiritual health and life orientation measure for secondary school students. In J. Ryan, V. Willwer, P. Baird (eds.) *Research with a regional/rural focus: Proceeding of the University of Ballarat inaugural annual conference*, 15 October, 1999 (pp.57-63).
- Fisher, J. (2011). The four domains model: connecting spirituality, health, and well-being. *Religions*, 2, 17-28, doi:10.3390/rel2010017.
- Gaur, K. L. (2014). Measuring spiritual health: Spiritual Health Assessment SHAS. *International Journal of Innovative Research & Development*, 3(3), 63-67.
- Gilbert, P. & Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Govinda, L. A. (1991). *Buddhist Reflection*. Maine: Samuel Weiser.
- Hanson, R. & Mendius, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. Oakland: New Hambringer Publication.
- Harley, C. (2006). A Buddhist perspective on health and spirituality. *Scottish Journal of Healthcare Chaplainey*, 9(1), 33-35.

- Hawks, S. (1994). Spiritual health: Definition and theory. *Wellness Perspective*, 10(4), 3-14.
- Hawks, S., Hull, M. L., Thalman, R. L., & Richins, P. M. (1995). Review of spiritual health: Definition, role, and intervention strategies in health promotion. *The Science of Health Promotion*, 9(5), 371-377.
- Higher Education Research Institute. (2003). *The spiritual life of college students*. Los Angeles: University of California.
- His Holiness the Dalai Lama. (2011). *Beyond religion: Ethics for a whole world*. London: RIDER BOOKS.
- Hsiao, Y. C., Chiang, Y. C., Lee, H. C., & Han, C. Y. (2013). Psychometric testing of the properties of the spiritual health scale. *Journal of Clinical Nursing*, 22, 2981-2990, doi: 10.1111/jocn.12410
- Hsiao, Y. C., Chien, L. Y., Wu, L. Y., Chiang, C. M., & Huang, S. Y. (2010). Spiritual health, clinical practice stress, depressive tendency and health promoting behaviors among nursing student. *Journal of Advanced Nursing*, 66(7), 1612-1622.
- Keawpimon, P., Kritchareon, S., Chunuan, S., & Nayai, U. (2014). Development of the Buddhist based spiritual health of Thai university students instrument. *Sociology Study*, 4(8), 708-713.
- Kolb, D. A. & Boyatzis, R. E. (1999). *Experiential learning theory: Previous research and new direction*. Retrieved article May 15, 2012 from <http://www.d.umn.edu/~kgilbert/educ5165-731/Readings/experiential-learning-theory.pdf>.
- Kung, C. (2006). *Buddhism: The awakening of compassion and wisdom*. Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.
- Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., & Schramek, T. E. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition*, 65, 209-237.

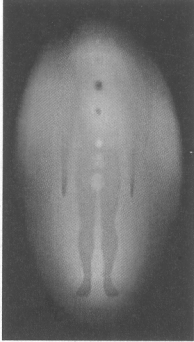
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., Davison, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE* 3(3), E1897. doi:10.1371/journal.pone.0001897
- National Health Commission. (2007). *National Health Act, B. E. 2550*. Retrieved from en.nationalhealth.or.th/site/default/files/fromNHCThailand/data/HealthAct07.pdf
- Neff, K. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 1 doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- National Health Commission. (2007). National Health Act. Retrieved en.nationalhealth.or.th/sites/default/files/fromNHCThailand/data/HealthAct07.pdf
- Payutto, P. P. (1995). *Buddhadhamma: Natural laws and values for life*. New York: State University of New York.
- Po, C. K. (2013). Spirituality and Buddhism. Retrieved October 11, 2013, from <http://www.skb.or.kr/down/papers/083.pdf>.
- Neff, D. K. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Reddy, S. D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Pace, T. W. W., Cole, S. P., Raison, C. L., & Craighead, L. W. (2012). Cognitive based compassion training: A promising prevention strategy for at risk adolescents. *Journal of Child and Family Study*, doi:10.1007/s10826-012-9571-7
- Richeson, N. E., Spross, J. A., Lutz, K., & Peng, C. (2010). Effects of Reiki on anxiety, depression, pain, and physiological factors in community-dwelling older adult. *Research in Gerontological Nursing*, 3(3), 187-199. doi:10.3928/19404921-20100601-01
- Rubik, B. (n.d). Measurement of the human biofield and other energetic instrument. Retrieved 20 January, 2015 from <http://www.faim.org/energymedicine/measurement-human-biofield.html>

- Simon-Thomas, E. R., Godzik, J., Castle, E., Antonenko, O., Ponz, A., Kogan, A., & Keltner, D. J. (2011). An fMRI study of caring vs self-focus during induced compassion and pride. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access published September, 6, 2011* doi: 10.1093/scan/nsr045
- Shealy, N. & Church, D. (2006). *Soul Medicine: Awakening your inner blueprint for abundant health and energy*. Santa Rosa, CA: Elite Books.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg, R. M., Miller, M. D., Dodd, V. J. (2009). Spiritual well-being and suicidal ideation among college students. *Journal of American College Health, 58*(1), 83-90.
- The Da Lai Lama. (1962). *An introduction to Buddhism*. Delhi: Paljor.
- Tripp, D. (2005). *Action research: A methodological introduction*. Retrieved 12 December, 2014 from [www.revistas.usp.br/ep/article/download/27989/2977](http://www.revistas.usp.br/ep/article/download/27989/2977)
- Troughton, T. (2008). *Tibetan mind training: Tradition and genre*. Master Thesis, McGill University.
- Tsoory, M. M., Vouimba, R. M., Akirv, I., Kanrushansky, A., Avital, A., & Richeter, G. (2008). Amygdala modulation of memory-related process in the hippocampus potential relevance to PTSD. *Progress in Brain Research, 167*, 35-51.
- Watson, B. (1993). (translator). *The Lotus Sutra*. Columbia: Columbia University Press.
- Wolf, O. T. (2009). Stress and memory in humans: Twelve years of progress? *Brain research, 1293*, 142-154 doi:10.1016/j.brainres.2009.04.013
- Yeshe, L. T. (2001). *The essence of Tibetan Buddhism*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive.

ภาคผนวก ก  
ภาพสนามพลังออร่าเปรียบเทียบก่อน-หลัง กลุ่มตัวอย่าง  
นักศึกษาผู้ใฝ่สำเร็จ จำนวน 19 คน

นักศึกษาคณที่ 1

ORANGE  
adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



ก่อน

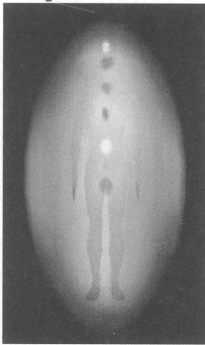
GREEN  
communicative, social,  
balanced, creative, logical



หลัง

นักศึกษาคณที่ 2

YELLOW  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



ก่อน

YELLOW-GREEN  
abundance, knowledge, wisdom,  
creative, philosophical



หลัง

นักศึกษาคนที่ 3

ORANGE  
artistic, physical-creative  
expression, excitement



ก่อน

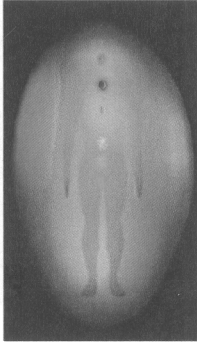
ORANGE  
adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



หลัง

นักศึกษาคนที่ 4

ORANGE  
artistic, physical-creative  
expression, excitement



ก่อน

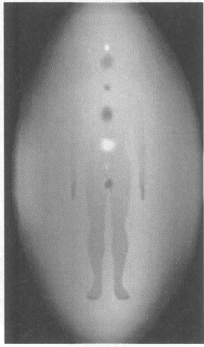
ORANGE  
artistic, physical-creative  
expression, excitement



หลัง

นักศึกษาคนที่ 5

YELLOW  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



ก่อน

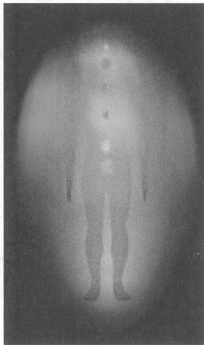
YELLOW-ORANGE  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



หลัง

นักศึกษาคนที่ 6

ORANGE-YELLOW  
adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



ก่อน

YELLOW  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic

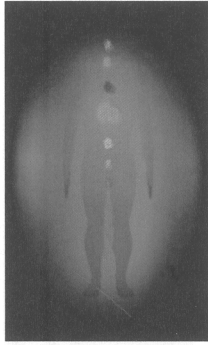


หลัง



นักศึกษาคนที่ 7

BLUE  
caring, healer, helpful,  
supportive, loving



ก่อน

YELLOW  
abundance, knowledge, wisdom,  
creative, philosophical



หลัง

นักศึกษาคนที่ 8

VIOLET  
charismatic, futuristic,  
sensual, visionary, imaginative



ก่อน

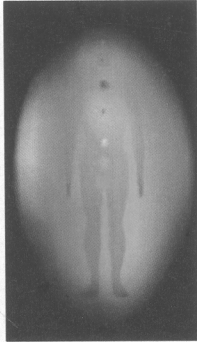
ORANGE  
artistic, physical-creative  
expression, excitement



หลัง

นักศึกษาคคนที่ 9

ORANGE-RED  
artistic, physical-creative  
expression, excitement



ก่อน

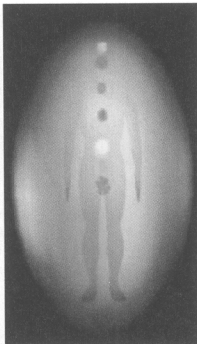
ORANGE  
adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



หลัง

นักศึกษาคคนที่ 10

YELLOW-ORANGE  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



ก่อน

ORANGE-YELLOW  
adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



หลัง

นักศึกษาคนที่ 11

ORANGE  
artistic, physical-creative  
expression, excitement



ก่อน

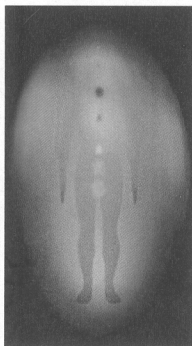
ORANGE  
adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



หลัง

นักศึกษาคนที่ 12

ORANGE  
adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



ก่อน

YELLOW  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic

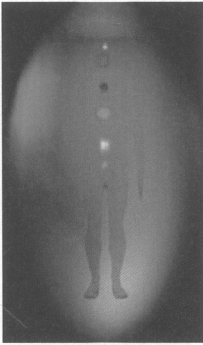


หลัง

นักศึกษาคนที่ 13

GREEN

balanced, social, teacher, love  
people, nature, animals



ก่อน

GREEN

communicative, social,  
balanced, creative, logical



หลัง

นักศึกษาคนที่ 14

GREEN

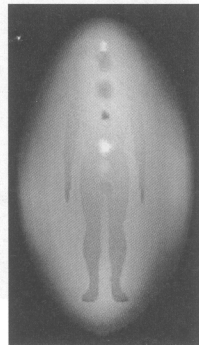
communicative, social,  
balanced, creative, logical



ก่อน

YELLOW-ORANGE

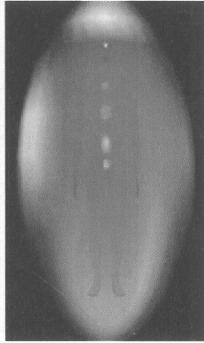
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



หลัง

นักศึกษาคนที่ 15

GREEN-YELLOW  
communicative, social,  
balanced, creative, logical



ก่อน

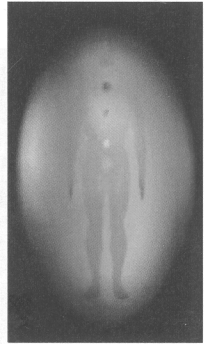
YELLOW  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



หลัง

นักศึกษาคนที่ 16

ORANGE-RED  
artistic, physical-creative  
expression, excitement



ก่อน

ORANGE  
artistic, physical-creative  
expression, excitement

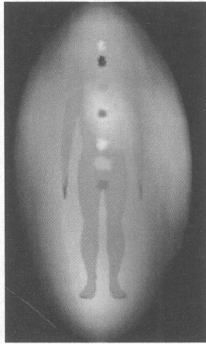


หลัง

นักศึกษาคนที่ 17

ORANGE  
artistic, physical-creative  
expression, excitement

ORANGE  
artistic, physical-creative  
expression, excitement



ก่อน



หลัง

นักศึกษาคนที่ 18

YELLOW  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic

YELLOW-ORANGE  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



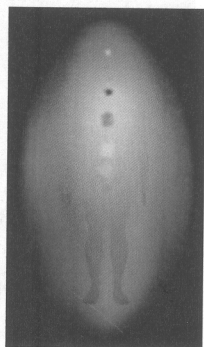
ก่อน



หลัง

นักศึกษาคนที่ 19

YELLOW-GREEN  
abundance, knowledge, wisdom,  
creative, philosophical



ก่อน

YELLOW  
abundance, knowledge, wisdom,  
creative, philosophical



หลัง

**ภาคผนวก ข**

**ภาพสนามพลังออร่าเปรียบเทียบก่อน-หลัง กลุ่มตัวอย่าง**

**นักศึกษาสมาธิกสโมสรนักศึกษา จำนวน 10 คน**



นักศึกษาคคนที่ 1

YELLOW

creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



ก่อน

ORANGE-YELLOW

adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



หลัง

นักศึกษาคคนที่ 2

ORANGE

adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



ก่อน

ORANGE

artistic, physical-creative  
expression, excitement



หลัง

นักศึกษาคคนที่ 3

YELLOW  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



ก่อน

ORANGE  
artistic, physical-creative  
expression, excitement



หลัง

นักศึกษาคคนที่ 4

GREEN  
communicative, social,  
balanced, creative, logical



ก่อน

YELLOW  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic

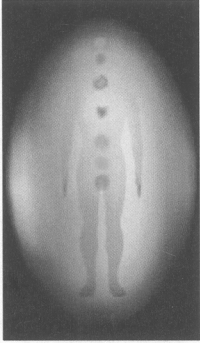


หลัง

นักศึกษาคนที่ 5

YELLOW

creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



ก่อน

ORANGE

adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



หลัง

นักศึกษาคนที่ 6

LAVENDER-WHITE

spiritual, enlightened, energy  
sensitive, transcendent



ก่อน

LAVENDER

magical, mystical, imaginative,  
ethereal, intuitive



หลัง

นักศึกษาคนที่ 7

YELLOW-GREEN  
abundance, knowledge, wisdom,  
creative, philosophical



ก่อน

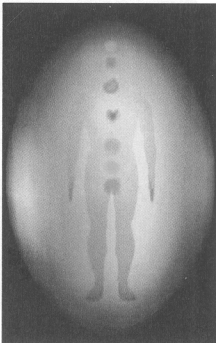
YELLOW-GREEN  
abundance, knowledge, wisdom,  
creative, philosophical



หลัง

นักศึกษาคนที่ 8

YELLOW  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



ก่อน

YELLOW  
creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic



หลัง

นักศึกษาคนที่ 9

YELLOW

creative, easy going,  
intellectual, philosophical,  
optimistic

ORANGE

artistic, physical-creative  
expression, excitement



ก่อน



หลัง

นักศึกษาคนที่ 10

YELLOW

abundance, knowledge, wisdom,  
creative, philosophical

ORANGE-YELLOW

adventurous, analytical,  
scientific, self-confidence



ก่อน



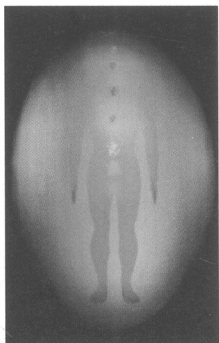
หลัง

ภาคผนวก ค  
ภาพสนามพลังออร่าเปรียบเทียบก่อน-หลัง กรณีศึกษา  
นักศึกษาผลการเรียนต่ำกว่า 2.50

นักศึกษาคนที่ 1

ORANGE

artistic, physical-creative  
expression, excitement



ก่อน

DEEP GREEN

balanced, social, teacher, love  
people, nature, animals



หลัง