

การวิเคราะห์องค์ประกอบหลักสติปัฏฐาน เพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน an analyze foundations of Mindfulness Activities factors for industrial service Students In Private Higher Educational Institutions

นายชมพู โกติรัมย์, ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง, ผศ.ดร.จตุพล ยงศรี

Chompoo Gotiram,

Dr.Jakrit Ponatong, Asst.Prof.Dr.Jatupol Yongson

นิสิตหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยคือสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งวัดจาก ๔ องค์ประกอบกล่าวคือ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนั้นคือ นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ จากสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ๕ แห่ง ปีการศึกษา ๒๕๖๐ จำนวน ๓๔๓ คน ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่แบบวัดสุขภาวะทางปัญญา ตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .๗๙ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา จำนวนตัวแปร ๖๓ ตัวแปร ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ ได้ค่าไอเกน (Eigenvalues) มากกว่า ๑.๐๐ ค่าร้อยละของความแปรปรวนมากกว่า .๕๐ และค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม สามารถอธิบายความแปรปรวนองค์ประกอบได้ร้อยละ ๔๕.๕๑๗ จำนวนตัวชี้วัดของสติปัฏฐานทั้ง ๔ องค์ประกอบ ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม

คำสำคัญ: องค์ประกอบ, สติปัฏฐาน,สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

Abstract

The purpose of this Research was to analyze foundations of Mindfulness by Sathipathan. Variable is Mindfulness .The variables used in the research were the that is measured by four factor : body, sentiment,mind,intellect. The research was carried out by 343 samples from 5 Private Universities in the academic year 2017. The researcher used the purposive sampling , and method , Use Measurement of Mindfulness, there is confidence .79 Percentage of Variance. Results of Component analysis from 63

Variables by Eigenvalues over 1.00 , Percentage of Variance over .50 , Accumulated cumulative which can explain Element involve to 45.517 from Indicators of Sathipathan: body, sentiment, mind, Dhamma.

Keyword: factors, foundations of Mindfulness, Private Higher Educational Institutions

บทนำ

ความสำคัญของการจัดการศึกษาตามแผนอุดมศึกษาระยะยาว ๑๕ ปี พ.ศ. ๒๕๕๒-๒๕๕๖ ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) มีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณภาพของการอุดมศึกษาไทย ให้มีคุณภาพและสามารถต้านทานภัยคุกคามอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างองค์ความรู้และนวัตกรรม เพิ่มขีดความสามารถ ในการแข่งขันของประเทศในยุคโลกาภิวัตน์ ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๒ (Thai Qualification Framework for Higher Education) (TQF)^๑ ตามแผนอุดมศึกษานี้ได้นำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน และพัฒนาคุณภาพเพื่อรองรับมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดม ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติปีพุทธศักราช ๒๕๔๒ แก้ไขเพิ่มเติม^๒ (ฉบับที่ ๓) ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ มาตรา ๒๔ การจัดการ เรียนรู้ให้สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ เฉยสถานการณ์และประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา รวมทั้งจัดกิจกรรมให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ฝึกปฏิบัติทำให้คิดเป็นและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง^๓ จากการสำรวจข้อมูล พบว่า เกณฑ์ด้านทักษะชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์วิชาการ สิ่งที่ยุคนำมาไม่สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้ การที่นักศึกษามุ่งวิชาการทำให้ขาดทักษะวิชาชีวิต^๔ ซึ่งสอดคล้องตามรายงานการศึกษาสภาพ ปัญหาและแนวโน้มบริบทการเปลี่ยนแปลงทั้งจากสังคมโลกและสังคมไทยปัจจุบัน ภายใต้กระแส

^๑ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว ๑๕ ปี ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๑ - ๒๕๖๒), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๕.

^๒ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติปีพุทธศักราช ๒๕๔๒ [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://person.mwit.ac.th/01-Statutes/NationalEducation.pdf> [๑๐ เมษายน ๒๕๖๑].

^๓ สำนักงานคณะกรรมการการการศึกษาแห่งชาติ ๒๕๔๕ : , พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล www.mwit.ac.th/~person/01-Statutes/NationalEducation.pdf [๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑]

^๔ วราณี เวสสุนทร, รู้เรื่อง รู้เล่น นอกห้องเรียน. วารสารวิทยากรที่ ๑๑๔ (ฉบับที่ ๖ เดือน เมษายน ๒๕๕๘), หน้า ๓๑.

โลกาภิวัตน์ด้านสังคม^๕ ว่า ปัญหาเหล่านั้นเป็นผลจากการเลื่อนไหลทางวัฒนธรรมจากต่างชาติเข้าสู่ประเทศไทย เยาวชนขาดทักษะในด้านการคิด วิเคราะห์อย่างเป็นระบบไม่สามารถคัดกรอง การศึกษาต้องพัฒนาหลักคิด หรือการอบรมที่เข้ามาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต แต่การศึกษาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมักเน้นที่วิชาการกล่าวคือเรียนตามตำรา ขาดการดูแลพัฒนาเกี่ยวกับชีวิต ซึ่งเหตุผลตามที่กล่าวมาล้วนทำให้ระบบคุณค่าที่สังคมพลวัติกรรมผู้คนเปลี่ยนแปลงไป การพัฒนาหรือสังเคราะห์ หลักสติปัญญาซึ่งเป็นทั้งทฤษฎี (ธรรม) และการอบรม ทั้งกาย ความรู้สึก (เวทนา) และจิต (ความคิด) จึงเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบคลุมทั้งพฤติกรรมกาย ความคิด และปัญญา ตามหลักสติปัญญานั้นเอง

จากสภาพปัญหาดังกล่าวพระธรรมปิฎก^๖ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้แนวคิดว่าการพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์มีผลกระทบต่อมนุษย์ในหลายด้าน เนื่องจากสังคมอยู่ภายใต้โครงสร้างทางสังคมแบบทุนนิยมได้ลดความสำคัญทางด้านจิตใจและสติปัญญาลง ความสุขที่เป็นเป้าหมายเป็นเพียงความสุขที่เกิดจากวัตถุภายนอก ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต สิ่งที่เป็นเป้าหมายอันถูกต้องคือความอิสระของบุคคล ความสุขจึงเป็นผลพลอยได้และความเป็นอิสระอันเกิดจากปัญญา จากแนวคิดนี้อาจกล่าวได้ว่า ความทุกข์ของคนในบริบทสังคมที่กล่าวว่า “พัฒนา” เกิดจากพัฒนาภายใต้วัตถุมากกว่าจิตใจ การดำเนินชีวิตตามกระแสวัตถุนิยม ทำให้เกิดการนิยามความสุขที่มักอิงไปทางวัตถุเป็นเป้าหมาย การที่ค่านิยมของสังคมเป็นแบบนี้ส่งผลให้เกิดการแข่งขัน เอาเปรียบเพื่อเป้าหมายทางวัตถุเป็นที่ตั้งสุขภาพ: อดุมการณและยุทธศาสตร์ทางสังคมพบว่า สังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงสู่วัฒนธรรมบริโภคนิยม ยิ่งมีความเจริญและพัฒนาให้ทันสมัยมากขึ้นเท่าใดส่งผลให้เกิดปัญหาใหม่ ๆ มากขึ้นอีกทั้งระบบคุณค่าที่สังคมของคนไทยลดลง ส่งผลกระทบเป็นวงกว้างในทุกมิติของชีวิตทุกระดับ โดยเฉพาะผลกระทบที่มีต่อมิติทางจิตวิญญาณ

แนวคิดใหม่เกี่ยวกับสุขภาพที่มีขอบเขตครอบคลุมใน ๔ มิติ ได้แก่ ทางกาย (Physical) จิต (Mental) สังคม (Social) และ จิตวิญญาณ (Spiritual) ซึ่งนำมาใช้ในแวดวงกระทรวงสาธารณสุขของไทยนั้น ได้มีพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^๗ ได้กล่าวถึง สุขภาพ หรือสุขภาวะ เป็นอีกด้านหนึ่งของภาวะที่สมบูรณ์หรือเรียกว่า “องค์รวม” การที่จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์นั้นต้องประกอบด้วย จิตมีคุณลักษณะเป็นอิสระ (วิมุตติ) มีความสงบนิ่ง (สันติ) มีความสะอาดบริสุทธิ์ (ปริสุทธิ) และสว่าง

^๕ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาปี ๒๕๕๑, รายงานการศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาและแนวโน้ม บริบทการเปลี่ยนแปลงสังคมโลกและสังคมไทย ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ด้านสังคม, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดีการพิมพ์, ๒๕๕๑.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), สมานิสฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้, (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด), ๒๕๔๘. หน้า ๔, ๖.

มองเห็นทั่วตลอด (วิชชา) ได้สะท้อนให้เห็นหลายมิติ ทั้งระดับสังคมและปัจเจก ซึ่งสอดคล้องตามที่ วิพุธ พูลเจริญ^๙ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง *สุขภาพ: อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม* สุขภาวะที่สมบูรณ์ ต้องเกิดจากกาย และจิต และปัญญา ซึ่งทั้ง ๔ ด้าน คือสภาวะจิต (สุขภาพจิต) และสุขภาพกายที่ปลอดโรค จึงเห็นได้ว่ากาย และจิตเป็นภาวะที่สมบูรณ์ หรือองค์รวม สุขภาวะตามกรอบองค์การอนามัยโลกมีความสอดคล้องกับหลักการบริหารจัดการ หรือหลักภาวะนา (พัฒนา) ซึ่งประเด็นเกี่ยวกับประเด็นนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^๙ ได้ให้คำอธิบายว่า ภาวะนาคือหลักการฝึกอบรมกายให้มีระเบียบวินัยด้วยศีล การฝึกอบรมจิตใจให้มีความสงบ ลดความฟุ้งซ่าน ฝึกอบรมให้เกิดปัญญา (การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธควรพัฒนาที่จิตเป็นฐานสำคัญ) และได้มีงานวิจัยของภัทรนรี วิสุทธิศักดิ์^{๑๐} พบว่า การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน เป็นปัจจัยนำไปสู่ความรู้อย่างแท้จริง แม้เป็นความรู้ที่ลึกซึ้งทำได้ยาก ไม่สามารถรู้แจ้งได้ด้วยความคิดคำนึง ไตร่ตรอง แต่กลับเป็นที่ต้องการ และได้รับความสนใจจากผู้คนในปัจจุบันทั้งนี้เพราะสภาพผู้คนในปัจจุบันประสบพิษภัยทางเศรษฐกิจ ทำให้เกิดการแก่งแย่งชิงดี เอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว ต่างหาที่พึ่งทางใจไม่องวัตถุ วิปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหนึ่งในบรรดาวิธีต่าง ๆ (ทั้งสมถะวิธและจิตวิธสมัยใหม่) ที่ได้รับความสนใจอย่างมากในฐานะเป็นยารักษาใจมนุษย์ รวมทั้งเป็นวัคซีนป้องกันภัย (กิเลส)

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาให้เกิดขึ้นตามแนวคิดทางพุทธศาสนา ว่าด้วยหลักสติปัฏฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อสร้างสุขภาวะและปัญญา สอดคล้องตามพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาง(คือทาง)ดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป)”^{๑๑} นี่เป็นทางเดียว (ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือพระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน)^{๑๒} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส

^๙ วิพุธ พูลเจริญ, *สุขภาพ: อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม*, (กรุงเทพมหานคร :สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๔), หน้า ๓๓-๓๘.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒. ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์, (๒๕๕๙).

^{๑๐} ภัทรนรี วิสุทธิศักดิ์, รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน, *วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต*, สาขาพุทธศาสนา. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓,๗.

^{๑๑} ที.ม.อ.(บาลี) ๓๗๑/๓๖๑.

^{๑๒} ที.ม.อ.(บาลี) ๓๗๓/๓๕๙.

เพื่อบรรลุอุบายธรรม (หมายถึง อริยมรรค)^{๑๓} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน (แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน)^{๑๔} ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๑๕} อะไรบ้าง คือ ภาวนาในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ... (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ... (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ดังนั้น ทางนี้ คือสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นทางไปอันเอก เป็นทางบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นหนทางที่ก้าวล่วงซึ่งความเศร้าโศก เสียใจ พิโรธพิน เป็นหนทางที่กำจัดเสียซึ่งทุกข์กายทุกข์ใจ เป็นหนทางที่เข้าถึงความจริงของชีวิต คืออริยมรรค ที่รู้แจ้งแทงตลอด คือ มรรค ผล นิพพาน และสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางสำคัญของการนำสติปัฏฐานมาฝึกอบรม บริหารจิต หรือทำเป็นกิจกรรมพัฒนาย่อมทำให้บุคคลมีสันติภาพ กล่าวคือความสงบสุข กล่าวอีกนัยคือมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และเห็นแจ้ง ซึ่งเป็นการพัฒนาทางปัญญาด้วย และหลักสติปัฏฐานเป็นทางเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ เพื่อให้แจ้งซึ่งนิพพาน เพราะมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม กระบวนการฝึกสติของหลวงพ่อดำเพียร จิตตสุโข ฝึกสติกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกาย และจิตในอิริยาบถต่างในขณะทำพูด คิด มีความรู้สึก เมื่อความโกรธ หลงพอใจ ความรู้สึกต่างๆ เกิดในใจก็รู้สีกว่ากำลังเกิดขึ้น รู้ว่าทุกอย่างเป็นสมมติ ตั้งอยู่ดับไป ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นแล้วปล่อยวาง จะทำให้แจ่มแจ้งปัญญา จิตผ่องใส^{๑๖} และจากการศึกษาวิจัยของลักษณะชาติ แก้วมณี พบว่า เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน สรุปได้ว่า มีหลายรูปแบบกล่าวคือ เป็นแบบพุทธรูป แบบอานาปานสติ แบบพอง-ยุบ แบบสัมมาอรหัง และแบบหลวงพ่อดำเพียร โดยทั้งหลายรูปแบบตามที่กล่าวมานั้น มีจุดหมายอยู่ที่การเห็นนามรูปว่า ไม่เที่ยง คือมีเกิดแล้วดับ เป็นทุกข์คือถูกการเกิดและการดับบีบคั้นให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือนามรูป ไม่มีตัวตนไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้^{๑๗}

^{๑๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗.

^{๑๔} ที.ม.อ.(บาลี) ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๑๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๕๘/๓๐๖-๓๒๗

^{๑๖} สุชาติ หล้าอภัย, การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, วารสารวิชาการธรรมปริทัศน์ เล่มที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๘), หน้า ๗๕-๙๒.

^{๑๗} ลักษณะชาติ แก้วมณี, เกณฑ์การตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔, วารสารสุทธิปริทัศน์, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๘๙ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๘), หน้า ๙๙.

นอกจากการเรียนการสอนแล้ว สิ่งสำคัญที่จะพัฒนานักศึกษาได้คือกิจกรรมพัฒนานักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยสรุปจากทัศนะของสำเนา ขจรศิลป์^{๑๘} ไว้ดังนี้ การพัฒนานักศึกษาให้มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรม และระบบการทำงานของประเทศไทยโดยรวมแล้วเป็นเรื่องพัฒนาให้มี ปัญญาวิชาชีพ มีสติปัญญาในวิชาชีพ อบรมจิตให้มีภาวะสงบรู้จักเลือกรับสภาวะอารมณ์ พร้อมปรับ ท่าทีของจิตพร้อมอยู่ในสังคมได้ และพัฒนาให้มีพละกายทางกาย และจิตหลักการพัฒนานักศึกษา มีความสอดคล้องต้องตามสุขภาวะขององค์การอนามัยโลกและหลักสติปัญญาตามที่กล่าวมาแล้ว จากการสัมภาษณ์คณาจารย์สถาบันอุดมศึกษาพบว่า เนื่องจากสภาพการจัดกิจกรรม และการเรียน การสอน เพื่อพัฒนานักศึกษา มักเน้นการเรียนการสอนในห้อง มีความเร่งรีบ ให้จบตามเวลาที่กำหนด จำนวนรายวิชา จำนวนชั่วโมง การใช้เวลามากในการเรียนในแต่ละวัน อาจเป็นอุปสรรคต่อสุขภาวะ ในแต่ละวันนักศึกษาแทบไม่ได้บริหาร อบรมจิตเลย ซึ่งการอบรมจิตเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน เป็นทางเดียวหรือเป็นวิธีการอย่างหนึ่งในสติปัญญา ๔ มีความสำคัญในฐานะเป็นวิธีการ อย่างหนึ่งสำหรับอบรมจิต เพราะเดิมทีเดียวจิตเป็นธรรมชาติประภัสสร แต่ถูกกิเลสจรมมาทำให้ เสร้าหมอง วิธีการของจิตตามปัสสนาสติปัญญา คือกำหนดรู้จิตเริ่มจากสิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดเจนได้แก่ ฐานของกายก่อน เมื่อสติกำหนดรู้อาการของรูปนามได้ก็สามารถกำหนดเห็นจิตเกิดดับซับซ้อนกันอยู่ อย่างต่อเนื่อง^{๑๙}

ผู้วิจัยเห็นว่า ประเทศไทยเป็นที่รู้จักและเลื่องลือในนาม “ดินแดนสยามเมืองยิ้ม” มีความโดดเด่น และเป็นเอกลักษณ์ในด้านการบริการที่ยอดเยี่ยม และได้รับการยอมรับในนานาประเทศมีวัฒนธรรม ความเป็นพุทธ มีสุขภาวะที่สัมผัสได้จากวิถีชีวิต จึงเป็นจุดหมายการเดินทางมาพักผ่อนและเลือกที่จะ มาอยู่ยาวนานในบ้นปลายหลังจากเกษียณแล้ว ดังนั้น ประเทศไทยจึงมีเป้าหมายที่น่าจะเป็นศูนย์กลางของ การท่องเที่ยวของประเทศในภูมิภาคแห่งนี้ สำหรับสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่เปิดการเรียนการสอนใน สาขาที่เกี่ยวกับอุตสาหกรรมบริการ มีหลายสาขาวิชาได้แก่ การท่องเที่ยวและโรงแรม การจัดการภัตตาคาร (ครัว) ธุรกิจการบิน การจัดการประชุม และนิทรรศการ ซึ่งแต่ละสถาบันอุดมศึกษาที่เปิดสอนในสาขา ดังกล่าวโดยผู้วิจัยได้เลือกสถาบันอุดมศึกษาจากภาพรวมที่มีลักษณะคล้ายกัน ทั้งในด้านสาขาวิชา ปัจจัย นำเข้าด้านนักศึกษาในสถาบันเอกชนเช่นเดียวกัน และสภาพแวดล้อมที่ตั้งของสถาบันในบริบทเดียวกัน จากการสัมภาษณ์คณาจารย์พอสรุปได้พบว่า แต่ละสถาบันมีการบริหาร ระบบการดูแลนักศึกษา

^{๑๘} สำเนา ขจรศิลป์, มิติใหม่กิจการนักศึกษา ๒ : การพัฒนานักศึกษา, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต, ๒๕๔๕. หน้า ๒-๑๑.

^{๑๙} บุญเลิศ โอธสุ. การพัฒนาจิตตามหลักจิตตามปัสสนาสติปัญญา. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๘) : ๓๓.

การจัดกิจกรรม หรือการเรียนการสอน จะด้วยวิธีใดก็ตามเพื่อให้ นักศึกษามีเครื่องมือสร้างความสุขคือจิต ซึ่งเป็นเรื่องเร่งด่วนในฐานะเป็นทางออกจากความเสี่ยงต่อทุกข์ วันทนา สุวรรณรัตน์^{๒๐} เศรษฐา เมธีปราชญ์^{๒๑} กิตติภูมิ มีประดิษฐ์^{๒๒} อนันต์ เชี่ยวชาญกิจการ^{๒๓} รุ่งพร การณ์ประสงค์^{๒๔}

ในฐานะที่ผู้วิจัยสอนนักศึกษาด้านอุตสาหกรรมบริการ และเห็นว่างานด้านอุตสาหกรรมบริการ เป็นงานที่เกี่ยวกับจิต ความรู้สึก กล่าวคือเอาใจใส่ความรู้สึก ให้การบริการคือทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความสุข ความสะดวก อันเป็นการให้จากจิต ซึ่งจิตนั้นมีความสำคัญต่อมนุษย์และต่อสังคมเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจาก ความคิดเป็นตัวแปรให้เกิดพฤติกรรมทั้งหมด หากจิตมีความอ่อนโยน มีความเป็นมิตร คอยดูแลดังลูก ในครัวเรือน (ลูกคำ) จิตมีความสงบเย็นย่อมส่งผลต่อการต้อนรับ การบริการ การทักทาย ย่อมเป็น การเอื้ออาทรระหว่างกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ สุขกาย สบายใจ และความเข้าใจระหว่างกันย่อมเกิดขึ้น สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐานเป็นเรื่องของพฤติกรรม ความคิด ปัญญา เป็นต้นทุนการให้บริการ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่ศึกษาหลักด้วยหลักสติปัฏฐาน ในฐานะเป็นหลัก สร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านคือด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรม สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ได้ ศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อหาองค์ประกอบแต่ละ ด้านนำไปสู่การส่งเสริมเป็นสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการในสถาบัน อุดมศึกษาเอกชน

๑. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐาน ด้วยแบบสอบถามคือนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ๕ แห่งประกอบด้วยวิทยาลัยดุสิตธานี มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยรังสิต

^{๒๐} สัมภาษณ์ วันทนา สุวรรณรัตน์ มหาวิทยาลัยรังสิต, ๘ เมษายน ๒๕๖๑.

^{๒๑} สัมภาษณ์ เศรษฐา เมธีปราชญ์ วิทยาลัยดุสิตธานี, ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๑.

^{๒๒} สัมภาษณ์ กิตติภูมิ มีประดิษฐ์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๑.

^{๒๓} สัมภาษณ์ อนันต์ เชี่ยวชาญกิจการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๔} สัมภาษณ์ รุ่งพร การณ์ประสงค์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และมหาวิทยาลัยศรีปทุม ในปีการศึกษา ๒๕๖๐ รวมทั้งสิ้น ๙,๓๓๒ คน ด้วยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายตามชั้นภูมิ และสาขาวิชา ตามสัดส่วน ได้จำนวนตัวอย่าง ๓๔๓ คน

๒. คณาจารย์จากสถาบันอุดมศึกษา ๕ แห่ง เพื่อศึกษาการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

๓. สัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อสังเคราะห์หลักสถิติพื้นฐาน จำนวน ๕ ท่าน

ตัวแปรที่ศึกษา

๑. ตัวแปรต้นคือ องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน

๑.๑ กาย

๑.๒ เวทนา

๑.๓ จิต

๑.๔ ธรรม

๒. ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะทางปัญญา ตามหลักสถิติพื้นฐาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัย (Research and Development) ตามกรอบแนวคิดการวิจัยและกระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมตามหลักสถิติพื้นฐาน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับนักศึกษา สาขาอุตสาหกรรมบริการ มหาวิทยาลัยเอกชน โดยออกแบบการวิจัยคือ การศึกษาองค์ประกอบหลักสถิติพื้นฐาน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบหลักสถิติพื้นฐาน จากแบบสอบถาม ๖๓ ข้อ ของสุขภาวะทางปัญญา ตามหลักสถิติพื้นฐาน โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ ดังตาราง

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy		.944
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-square	11083
	Df	1953
	Sig.	.000

ตาราง ๑ ค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principle Component Analysis) และหมุนแกนองค์ประกอบ โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญคือตัวแปรมีความสัมพันธ์กันและพิจารณาจากค่า KMO and Bartlett's Test โดยค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (MSA) อยู่ระหว่าง ๐-๑ และสถิติทดสอบตัวที่ ๒ คือ Bartlett's Test of Sphericity ใช้ทดสอบตัวแปรต่าง ๆ ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ จากตารางพบว่า ค่า KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) มีค่าเท่ากับ .๙๔๔ ซึ่งมีค่าใกล้ ๑.๐๐ แสดงให้เห็นถึงความเหมาะสมและเพียงพอของข้อมูล สามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบได้ในระดับดีมาก และจาก Bartlett's Test of Sphericity ยังพบว่าค่า Chi-Square มีนัยสำคัญทางสถิติระดับน้อยกว่า ๐.๐๕ (Sig ๐.๐๕) แสดงว่า แมทริกซ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์องค์ประกอบ ดังตารางที่ ๒

องค์ประกอบ	ค่าไอเกน (Eigenvalues)	ร้อยละของความแปรปรวน	ร้อยละสะสมของความแปรปรวน
กาย	2.443	33.499	32.449
เวทนา	4.024	6.387	38.836
จิต	2.323	3.687	42.522
ธรรม	1.887	2.998	45.517

ตาราง ๒ แสดงค่า ไอเกน (Eigenvalues)

ร้อยละของความแปรปรวน และร้อยละสะสมของความแปรปรวนแต่ละองค์ประกอบ

บทสรุป

งานวิจัยนี้มุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสถิติพื้นฐาน ๔ สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีผลสรุปดังนี้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญา ตามหลักสถิติพื้นฐาน มีองค์ประกอบ ๔ ด้าน กล่าวคือคือ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรม โดยแบบสอบถามสุขภาวะทางปัญญาตามหลักสถิติพื้นฐาน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีข้อความที่เป็นตัวชี้วัดจำนวน ๖๓ ข้อครอบคลุมทั้ง ๔ ด้านประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม ค่าไอเกน (Eigenvalues) มากกว่า ๑.๐๐ ค่าร้อยละของความแปรปรวนมากกว่า .๕๐ และค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม สามารถอธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบได้ ร้อยละ .๕๑๗ จากค่า ค่าไอเกน พบว่านักศึกษา มีสุขภาวะระดับกลาง มักแสดงออกตามความรู้สึก (เวทนา)

ที่มีค่าสูง สอดคล้องตามที่สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน พระราชสุทฺธิมฺณี (วิ)^{๒๕} รศ.ดร. พระมหารรชาธมฺมหาโส^{๒๖} พระครูโฆสิตพุทธิศาสตร์^{๒๗} พระมหาสมบัติ ธนปญฺโญ^{๒๘} พระครูปริชากร^{๒๙} สรุปประเด็นว่า กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นระบบพฤติกรรม หรือชีวิตมนุษย์ จะถามว่าองค์ประกอบใดเกิดมีก่อน คงตอบไม่ได้ เนื่องจากแต่ละด้านของสติปัฏฐานนั้นสัมพันธ์กันหมด แต่ที่สังเกตเห็นได้ง่ายคือด้านกาย จะเห็นว่ากายรับความรู้สึก (เวทนา) ความรู้สึกส่งผลต่อจิต จิตรับอารมณ์ แล้วแปรผลต่างๆ ตามอาการของจิต จิตจะมีอาการเป็นอย่างไรรออยู่ที่จิตมีกรอบมบริหารเกิดธรรมในจิต ดังนั้นการบริหารจิต หรือผู้ที่ได้รับการอบรมดีแล้วถือว่าเป็นประเสริฐสุด ซึ่งนัยแห่งการอบรมในที่นี้คือการอบรมจิตปัญญา จากการศึกษาวิจัยพบว่า เรามักแสดงพฤติกรรมตามเวทนา จิตไหลธรรมชาติความรู้สึก การบริหารจิตเพื่อให้จิตมีสติเป็นฐาน และเกิดธรรม เกิดความเข้าใจชีวิตจึงจะดูแลชีวิตให้มีความสุขได้

บรรณานุกรม

- บุญเลิศ โอธฺฐ. การพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๘) : ๓๓.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต.) สมานิสฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้. กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๕๓.
- _____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๔๘.
- _____. สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรมฉบับขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๔๒. ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์, ๒๕๕๙.
- ภัทรนิจ วิสุทธิศักดิ์. รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิตสาขาพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

^{๒๕} ราชสุทฺธิมฺณี (วิ), สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

^{๒๖} รศ.ดร. พระมหารรชา ธมฺมหาโส คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๗} พระครูโฆสิตพุทธิศาสตร์ ,วัดระฆังโฆสิตาราม, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๘} พระมหาสมบัติ ธนปญฺโญ, คณะศึกษาศาสตร์, ๒๓ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๙} พระครูปริชากร, วัดศรีเอี่ยม, ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

ลักษณะวดี แก้วมณี. เกณฑ์การตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔.

วารสารสุทธิปริทัศน์. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๘๙ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๘).

วิพุธ พูลเจริญ. สุขภาพ : อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๔.

วราณี เวสสุนทร. รู้เรื่อง รู้เล่น นอกห้องเรียน. วารสารวิทยากร ปีที่ ๑๑๔ ฉบับที่ ๖ (เดือนเมษายน ๒๕๕๘).

สุชาติ หล้าอภัย. การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการธรรมปริทัศน์. เล่มที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม-ตุลาคม ๒๕๕๘.

สำเนา ขจรศิลป์. มิติใหม่กิจการนักศึกษา ๒ : การพัฒนานักศึกษา. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, ๒๕๔๕.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว ๑๕ ปี ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๕๑ - ๒๕๖๒). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาปี ๒๕๕๑. รายงานการศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาและแนวโน้มบริบทการเปลี่ยนแปลงสังคมโลกและสังคมไทยภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ด้านสังคม. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดีการพิมพ์, ๒๕๕๑.

สัมภาษณ์

สัมภาษณ์ กิตติภูมิ มีประดิษฐ์, มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระครูโฆสิตพุทธิศาสตร์, วัดระฆังโฆสิตาราม, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระครูปริชากร, วัดศรีเอี่ยม, ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหาธรรมา ธมฺมहाโส, คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหาสมบัติ ธนปญโญ, คณะศึกษาศาสตร์, ๒๓ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระราชสุทิมุณี (วิ), สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ รุ่งพร การณ์ประสงค์, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ วันทนา สุวรรณรัมย์, มหาวิทยาลัยรังสิต, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สัมภาษณ์ เศรษฐา เมธีปราชญ์กุล, วิทยาลัยดุสิตธานี, ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ อนันต์ เขียวชาญกิจการ, มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

เว็บไซต์

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติปีพุทธศักราช ๒๕๔๒. [ออนไลน์], แหล่งที่มา <https://person.mwit.ac.th/01-Statutes/NationalEducation.pdf> [๑๐ เมษายน ๒๕๖๑].

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ๒๕๔๕. [ออนไลน์], แหล่งที่มา www.mwit.ac.th/~person/01-Statutes/NationalEducation.pdf [๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].