

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขา  
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน  
Development of Activities Program to mindfulness for Industrial service Students In  
Private Higher Educational Institutions

ชมพู โกติรัมย์

สาขาวิชาการบริหารการจัดการการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาตามหลักสติปัญญา เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา และเพื่อประเมินประสิทธิผลการใช้ชุดกิจกรรม เป็นการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนา (R&D) ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยคือสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งวัดจาก 4 องค์ประกอบกล่าวคือด้านกาย เวทนา จิต และด้านธรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน จำนวน 343 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ ปีการศึกษา 2560 ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้จำนวน 343 คน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ซึ่งทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมพบว่า ค่าเฉลี่ยของของสุขภาวะทางปัญญาหลังใช้ชุดกิจกรรมทั้งโดยรวมและทุกด้านคือ ด้านกาย ด้านความรู้สึกรู้สึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมเพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา สามารถนำไปอบรมบริหารจัดการจิต ความรู้สึกรู้สึก (เวทนา) และทำให้เข้าใจชีวิต (ธรรม) ที่มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้ผลจริงจากการประเมินมีความพึงพอใจในระดับสูง

**คำสำคัญ:** สติปัญญา , สุขภาวะทางปัญญา, การศึกษา, การพัฒนา

### Abstract

The purpose of this study was to develop an activities program for mindfulness. The samples of this study of factor were thirty of among industrial service students in private higher educational institutions by stratified. The specific objectives were: 1) to study mindfulness component of mindfulness. The t group of three hundred and forty-three were selected by stratified random sampling. 2) to create an activities program to mindfulness 3) to validate the effectiveness of an activities program. The results were as follows:

1. The confirmatory factor analysis significantly confirmed that the model of mindfulness function could be divided into four factors. This four factors had high loading at a .01 level of significance and could be used to measure mindfulness of industrial service students in private higher educational

2. Activities program to mindfulness and consisted of activities process the purpose of activities program, the conceptual framework of program etc.

3. Activities program to mindfulness, student achievement levels, which showed significantly higher scores after participation in the activities program at the statistically significant .01 level; the level of student satisfaction with the implementation of the activities program, which was at a high level. In conclusion Mindfulness Activity able to be trained a mind, feeling, and wisdom Which corresponds with empirical data, Actual results from the assessment high levels of satisfaction

**Keyword:** Mindfulness ,Intellectual well-being, Education, Development

## บทนำ

แนวทางการจัดการเรียนการสอนตามแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี พ.ศ. 2552-2565 ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) มีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณภาพของการอุดมศึกษาไทย ให้มีคุณภาพเพิ่มขึ้นขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศในยุคโลกาภิวัตน์ ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552 (Thai Qualification Framework for Higher Education) (TQF) การจัดการเรียนการสอนในฐานะการศึกษาเป็นเครื่องมือพัฒนาประเทศ ซึ่งจะต้องกระทำให้มีความสอดคล้องตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติปีพุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) ปีพุทธศักราช 2553 มาตรา 24 “การจัดการเรียนรู้ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการเผชิญสถานการณ์และประยุกต์ความรู้มาใช้ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา รวมทั้งจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติทำให้คิดเป็นและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง” (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา:ออนไลน์) หากศึกษาจากสภาพสังคมปัจจุบันแล้วพบว่า มีเยาวชนซึ่งอยู่ในวัยศึกษาจำนวนมาก ได้ขาดทักษะชีวิต โดยเฉพาะทักษะทางปัญญา จากการสำรวจข้อมูลพบว่า นักศึกษามีเกณฑ์ด้านทักษะชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์วิชาการ สิ่งที่ยังเรียนมาไม่สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้ ทั้งนี้เป็นเพราะการที่นักศึกษามุ่งวิชาการทำให้ขาดทักษะวิชาชีวิต (วราณี เวสสุนทร. 2558: 31) และนอกจากนั้น การให้ความสำคัญกับระบบคุณค่า การรับวัฒนธรรมต่างชาติโดยรู้ไม่เท่าทัน ล้วนมีผลทำให้ระบบคุณค่าที่สังคมพลวัติกรรมผู้คนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งประเด็นนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต. 2553: 27) ได้ให้แนวคิดว่าการพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์ มีผลกระทบต่อมนุษย์ในหลายด้านเนื่องจากอยู่ภายใต้โครงสร้างทางสังคมแบบทุนนิยม ได้ลดความสำคัญทางด้านจิตใจและสติปัญญาลง ความสุขที่เป็นเป้าหมายเป็นเพียงความสุขที่เกิดจากวัตถุภายนอก ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต สิ่งที่เป็นเป้าหมายอันถูกต้องคือความอิสระของบุคคล ความสุขจึงเป็นผลพลอยได้และความเป็นอิสระอันเกิดจากปัญญา จากแนวคิดนี้อาจกล่าวได้ว่า ความทุกข์ของคนในบริบทสังคมที่กล่าวไว้ว่า “พัฒนา” เกิดจากพัฒนาภายใต้วัตถุมากกว่าจิตใจ การดำเนินชีวิตตามกระแสวัตถุนิยม ทำให้เกิดการนิยามความสุขที่มักอิงไปทางวัตถุเป็นเป้าหมาย การที่ค่านิยมของสังคมเป็นแบบนี้ส่งผลให้เกิดการแข่งขันเอาเปรียบเพื่อเป้าหมายทางวัตถุเป็นที่ตั้ง ได้สะท้อนให้เห็นหลายมิติทั้งระดับสังคมและปัจเจก ซึ่งสอดคล้องตามที่วิพุธ พูลเจริญ (2554: 33-38) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สุขภาพ:อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคมพบว่า สังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงสู่วัฒนธรรมบริโภคนิยม ยิ่งมีความเจริญและพัฒนาให้ทันสมัยมากขึ้นเท่าใด ยิ่งส่งผลให้เกิดปัญหาใหม่ ๆ มากขึ้นตามตัว อีกทั้งระบบคุณค่าที่สังคมของคนไทยลดลง ส่งผลกระทบเป็นวงกว้างในทุกมิติของชีวิตทุกระดับ โดยเฉพาะผลกระทบที่มีต่อมิติทางจิตวิญญาณ

จากสภาพปัญหาเกี่ยวกับทุกภาวะโดยเฉพาะสภาวะจิตมีแนวโน้มเกิดความเครียด หรือความทุกข์ทางจิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จึงเกิดการตื่นตัว เกี่ยวการดูแลสุขภาพตามท้องถื่นการอนามัยโลก (Word Health

Organization: WHO) (1978: 32) ได้เสนอแนวคิดใหม่เกี่ยวกับสุขภาพที่มีขอบเขตครอบคลุมใน 4 มิติ ได้แก่ ทางกาย (Physical) จิต (Mental) สังคม (Social) และ จิตวิญญาณ (Spiritual) ซึ่งสอดคล้องตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (พระธรรมปิฎกป.อ. ปยุตโต. 2553: 27) ได้กล่าวถึง สุขภาพ หรือสุขภาวะ เป็นอีกด้านหนึ่งของภาวะที่สมบูรณ์หรือเรียกว่า “องค์รวม” ซึ่งหมายความว่า การที่จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ได้นั้นต้องประกอบด้วย จิตมีคุณลักษณะเป็นอิสระ มีความสงบนิ่ง มีความสะอาดบริสุทธิ์ และสว่างมองเห็นทั่วตลอด ซึ่งอาการของจิตทั้ง 4 ด้านนี้เป็นสภาวะของจิตที่มีความสุข หรือสุขภาพจิตดี ส่วนสุขภาพกายปลอดโรค จึงเห็นได้ว่ากายและจิตเป็นภาวะที่สมบูรณ์ กล่าวได้ว่า องค์รวมของสุขภาพ หมายรวมถึงทั้งกายและจิต กล่าวให้ชัดคือ อาการที่จิตผ่อนคลายมีความสงบ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการมีชีวิตของมนุษย์ สุขภาวะทางปัญญาเป็นเรื่องสำคัญสำหรับสังคมจึงกล่าว หลักการการอบรม หรือบริหารจิตถือว่าเป็นเรื่องสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ ภาวะ ประเด็นนี้ได้มีงานวิจัยของ ภัทรนธิ วิสุทธิศักดิ์ (2554: 3, 7) พบว่า การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัญญาเป็นปัจจัยนำไปสู่ความ รู้แจ้ง แม้เป็นความรู้ที่ลึกซึ้ง ทำได้ยาก ไม่สามารถรู้แจ้งได้ด้วยความคิดคำนึง ไตร่ตรอง แต่กลับเป็นที่ต้องการ และได้รับความสนใจจากผู้คนในปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะสภาพผู้คนในปัจจุบัน ประสบพิษภัย ทางเศรษฐกิจ ทำให้เกิดการแก่งแย่งชิงดี เอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัวต่างหาที่พึ่งทางใจไม่อิงวัตถุ วิปัสสนาสติปัญญาเป็นหนึ่งในบรรดาวิธีต่างๆ (ทั้งสมถวิธิและจิตวิธิยาสมัยใหม่) ที่ได้รับความสนใจอย่างมากในฐานะเป็นยารักษาใจมนุษย์ รวมทั้งเป็นวัคซีนป้องกันภัย (กิเลส) การพัฒนาสุขภาพทางปัญญาตามหลักสติปัญญา เป็นมรรควิธีสร้างสุขภาพแก่นมนุษย์ชาติ เป็นได้ทั้งในส่วนของพัฒนาคุณภาพของ อารมณ์ (EQ) และปัญญา (IQ) เป็นนวัตกรรมทางจิต ที่สามารถนำไปพัฒนาคุณภาพนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยสรุปจากทัศนะของสำเนาว่า ขจรศิลป์ (2545:2-11) ไว้ ดังนี้ การพัฒนานักศึกษาให้มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรม ควรพัฒนาให้ได้ทั้งสังคม อารมณ์ และปัญญา ผู้วิจัยเห็นว่า ประเทศไทยเป็นที่รู้จักและเลื่องลือในนาม “ดินแดนสยามเมืองยิ้ม” มีความโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ในด้านการบริการที่ยอดเยี่ยมและได้รับการยอมรับในนานาประเทศมีวัฒนธรรมเป็นพุทธ มีสุขภาพที่สัมผัสได้จากวิถีชีวิต

ในฐานะที่ผู้วิจัยสอนนักศึกษาด้านอุตสาหกรรมบริการ และเห็นว่างานด้านอุตสาหกรรมบริการ เป็นงานที่เกี่ยวกับการใช้ความรู้สึก กล่าวคือเอาใจใส่ความรู้สึกในการบริการทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความสุข ความสะดวก อันเป็นการให้จากจิต และจากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับสติปัญญาและงานวิจัยพัฒนารูปแบบการฝึกอบรม ASAP เพื่อเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมสันติของครู เพื่อให้ครูมีพฤติกรรมทางจิตพร้อมสอนนักเรียนให้มีความสุขสงบสุขของประดิษฐ์ ภาษาประเทศ (2554: บทคัดย่อ) และงานวิจัยของพิณภา หมวกยอด (2554:บทคัดย่อ) ที่พัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาจากแนวคิดทางพุทธศาสนา ย่อมเชื่อมโยงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมทางสังคมที่พัฒนาตามกระแสโลกาภิวัตน์ ที่เร่งเร้าด้วย รูป รส เสียง กลิ่น อันไม่เหมาะสม จนส่งผลให้นักศึกษาที่มีภูมิจิตปัญญาอ่อนแอ บางกลุ่มได้รับปัญหา และสร้างปัญหาแก่ผู้อื่น การจะหยุดวงจรเหล่านี้ได้จำเป็นต้องหยุดจากปัจจัยภายใน กล่าวคือจิตปัญญา สามารถเปลี่ยนทุกภาวะจากสิ่งรอบตัวได้ มาเป็นการสร้างสุขภาพทางปัญญาตามแนวคิดทางพุทธศาสนาว่าด้วยหลักสติปัญญานั้นเอง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมด้วยหลักสติปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาให้กับนักศึกษา

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสุขภาพทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา
2. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา

## สมมติฐานการวิจัย

1. องค์ประกอบของสติปัญญาสามารถสร้างสุขภาวะทางปัญญาได้
2. หลักสติปัญญาสามารถนำมาพัฒนาเป็นกิจกรรมบริหารจัดการได้
3. ชุดกิจกรรมตามหลักสติปัญญาสามารถนำมาอบรมเกิดประสิทธิผลได้
- 4.

## ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 5 แห่ง ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ (วิทยาเขตรังสิต) มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต และวิทยาลัยดุสิตธานี มีจำนวนทั้งสิ้น 9,332 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบสติปัญญาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 5 แห่ง ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ (วิทยาเขตรังสิต) มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต และวิทยาลัยดุสิตธานี มีจำนวนทั้งสิ้น 343 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิผลชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี จำนวน 83 คน จากนั้นผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาหรือมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.42 ลงมา และมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ จำนวน 30 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา มีจำนวน 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม

2. การพัฒนาและหาประสิทธิผลชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

2.1 ตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

2.2 ตัวแปรตาม คือ ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ตามกรอบแนวคิดการวิจัยและกระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมตามหลักสติปัญญาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาโดยแบ่งออกเป็น

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสุขภาวะทางปัญญาโดยเน้นหลักสติปัญญา สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการสถาบันอุดมศึกษาเอกชนฉบับ ที่สร้างขึ้นเสนอให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทฉบับ

ตรวจสอบเกี่ยวกับโครงสร้าง เนื้อหา ภาษา จากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือกับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้านอบรม การศึกษาจิตวิทยา ศาสนา วัดและประเมินผล โดยมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปในด้านดังกล่าว หรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับสถิติพื้นฐาน หรือวิปัสสนาจารย์ (พระปฏิบัติและสอนวิปัสสนาสติปัญญา) ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไปเป็นผู้มีประสบการณ์ในงานวิจัย การสร้างชุดกิจกรรม หรือปฏิบัติงานเกี่ยวกับสถิติพื้นฐาน ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จากนั้นนำคะแนนไปหาค่าดัชนีเพื่อพิจารณาตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Inter-Objective Congruence : IOC) (สุวิมล ติรภานนท์. 2551: 139) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60-1.00

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

4. นำแบบสอบถามไปใช้จริงกับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนจำนวน 5 แห่ง จากนั้นทำการตรวจสอบแบบสอบถามที่มีการตอบครบถ้วนสมบูรณ์ ได้จำนวน 343 คน การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2. การวิเคราะห์ค่าสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistic) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (วัลลภ รัฐฉัตรานนท์.2554: 140)

3. การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของสุขภาวะทางปัญญา ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Pearson's Correlation Coefficient)เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

4. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยการตรวจสอบค่าเมทริกซ์เอกลักษณ์ เป็นค่า Bartlett's Test of Sphericity และค่า Kaiser - Meyer-Olkin Measures of Sampling Adequacy(KMO) การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อยืนยันองค์ประกอบของสถิติพื้นฐาน ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood:ML) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการพิจารณาความสอดคล้องของโมเดลตามสมการโครงสร้างตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยพิจารณาค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้องของโมเดลความสอดคล้อง ได้แก่ ค่าสถิติ ไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) ค่าไค-สแควร์สัมพันธ์ ( $\chi^2/df$ ) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (RMR) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อสร้างสุขภาวะทางปัญญาซึ่งเกณฑ์ในการพิจารณาความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (พูลพงษ์ สุขสว่าง 2556: 15-16)

## ผลการศึกษา

1. ผลการการศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน โดยค่าคะแนนเฉลี่ย เบี่ยงเบนมาตรฐานรวมทุกด้าน ของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ดังตารางที่ 1

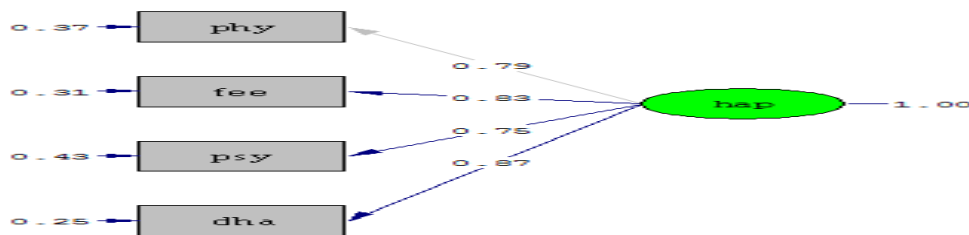
ตารางที่ 1 ผลการการศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน

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

จากตารางที่ 1 พบว่า สุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า ด้านกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.95 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 รองลงมาคือ ด้านธรรม (ปัญญา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 ด้านความรู้สึก (เวทนา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38 ส่วนด้านจิต (ความคิด) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.43 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.35 ตามลำดับ

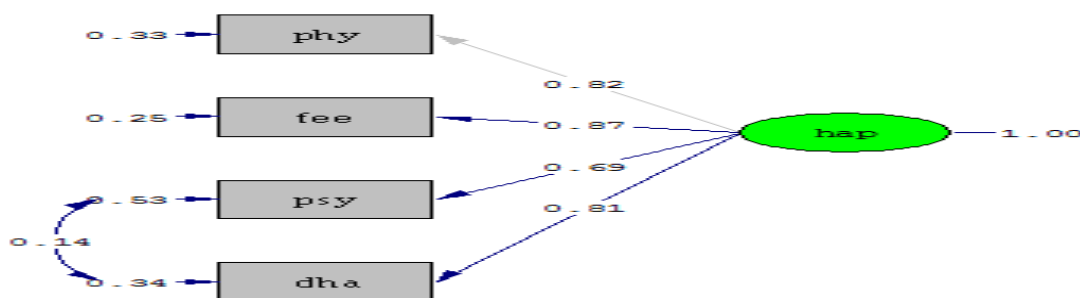
สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานมีค่าไอเกน (Eigenvalue) มากกว่า 1.00 มีจำนวน 4 องค์ประกอบ โดยด้านกายสามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้มากที่สุดร้อยละ 31.45 ส่วนความรู้สึก (เวทนา) สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 8.66 ด้านจิต (ความคิด) สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 4.00 และด้านธรรม (ปัญญา) สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 3.71 โดยทุกองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้ร้อยละ 47.83

และผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 23.21 df=2 , p=.00, ค่า GFI=0.96, ค่า AGFI=0.83, ค่า RMSEA=0.17, ค่า SRMR=0.00, ค่า CN=144.19 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังภาพประกอบ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับเส้นความคลาดเคลื่อนของโมเดลการวัดองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ดังภาพ



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

ภาพที่ 1 โมเดลตั้งต้นขององค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขา  
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน



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

ภาพที่ 2 โมเดลองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขา  
อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (ที่ทำการปรับโมเดลแล้ว)

## 2. การพัฒนาชุดกิจกรรมการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา

ผู้วิจัยได้นำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ที่ 1 มาจัดทำเป็น (ร่าง) ชุดกิจกรรมในการฝึกอบรม ที่มีลักษณะบูรณาการโดยใช้เทคนิคหลายอย่างผสมผสานกันเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทั้งความรู้ และวิธีบริหารจัดการ พัฒนาปัญญา เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา ชุดกิจกรรมยึดหลักสติปัญญา ที่มีเนื้อหาทั้ง ทฤษฎี และการอบรมจิต โดยมีสติเป็นฐานประกอบในทุกฐานทั้ง 4 โดยจัดทำเป็นชุดกิจกรรมออกเป็น 4 ชุด ตามฐานทั้ง 4 ใช้เวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง

จากการจัดกิจกรรมพบว่า ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา มีค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 โดยทุกรายการมีความสอดคล้อง โดยปัญหาและความจำเป็นของชุดกิจกรรม สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ และการวัดและประเมินผล มีค่าความสอดคล้องสูงสุดเท่ากับ 1.00 รองลงมาคือ วัดอุปสงค์ของชุดกิจกรรมและโครงสร้างเนื้อหา สาระ และระยะเวลา ส่วนหลักการและเหตุผลของชุดกิจกรรม มีค่าความสอดคล้องน้อยที่สุด ตามลำดับ

### 3. การศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา ดังตาราง

ตารางที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา

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

จากตารางที่ 3 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของของสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษา สาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน หลังใช้ชุดกิจกรรมทั้งโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านความรู้สึกรู้สึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) สูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### การประเมินพฤติกรรมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรม บริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาสำหรับนักศึกษาสาขา อุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มาทำการหาค่าสถิติพื้นฐาน ดังตาราง

ตารางที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา

พฤติกรรมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
พฤติกรรมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาโดยรวม	4.46	0.50	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีค่าเฉลี่ยแบบ สังเกตพฤติกรรมสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสติปัญญาเท่ากับ 4.46 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 อยู่ในระดับมาก

#### สรุปอภิปรายผล

1. จากการศึกษาพบว่า โมเดลการวัดองค์ประกอบเชิงยืนยันองค์ประกอบสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักสติปัญญา มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและน่าเชื่อถือ ในระดับที่ยอมรับได้มีค่าไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 1.63 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 1 เมื่อพิจารณาค่าไคสแควร์ สัมพัทธ์พบว่า มีค่าเท่ากับ 1.63 แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (สุภมาศ อังศุโชติ และคณะ. 2552: 22) และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีสัมบูรณ์ คือ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มี

ค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.97 และค่าความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ซึ่งมีความมากกว่า 0.95 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (พุลพงษ์ สุขสว่าง 2556: 15-16) และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.04 และค่าดัชนีรากกำลังสองของเศษ (RMR) มีค่าต่ำกว่า 0.05 แสดงให้เห็นว่า โมเดลการวัดมีคลาดเคลื่อนเข้าใกล้ศูนย์ ดังที่ พุลพงษ์ สุขสว่าง (2556: 15-16) ได้กล่าวไว้ว่า ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) และค่าดัชนีรากกำลังสองของเศษ (RMR) มีค่าต่ำกว่า 0.05 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาพทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานสำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีจำนวน 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต. 2545: 373; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต.) 2555: 427) สุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน มีจำนวน 4 องค์ประกอบ กล่าวคือ ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา)

2. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาและกิจกรรมที่กำหนด และกำหนดเกณฑ์การประเมินผลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ความเข้าใจ การบริหารจัดการเพื่อสุขภาวะทางปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป โดยใช้แบบวัดสุขภาวะด้วยปัญญาทั้งก่อนและหลังการอบรม การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมกิจกรรม แบบสุ่มสอบถามเป็นรายบุคคล และแบบวัดการประเมินตนเอง

3. ผลการศึกษาประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผู้วิจัยดำเนินการตามหลักประเมินชุดกิจกรรม ก่อนและหลังการการจัดกิจกรรมอบรมโดยใช้โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักสถิติพื้นฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านความรู้สึก (เวทนา) ด้านจิต (ความคิด) และด้านธรรม (ปัญญา) หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

แบบประเมินความพึงพอใจชุดกิจกรรม

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

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการติดตามเพื่อวิจัยประเมินสุขภาวะทางปัญญาที่ผ่านการอบรมถึงการเปลี่ยนแปลงและคงอยู่ของภาวะทางปัญญาในเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน

2. ควรมีการนำชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้ไปทดลองใช้กับนักศึกษาสาขาวิชาชีพที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การสร้างสุขภาวะของบุคคล เพื่อจะเข้าสู่ตลาดแรงงานได้อย่างมีคุณภาพและสถาบันอื่น เช่น สาขาวิชาชีพ แพทย์ พยาบาล และครู เป็นต้น

3. ควรมีการวิจัยและพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักหลักกรรม หรือ ทฤษฎีอื่น ๆ หลักภาวนา 4 (พัฒนา)

## รายการอ้างอิง

- ประดิษฐา ภาษาประเทศ. (2554). **การพัฒนารูปแบบฝึกอบรม ASAP เพื่อส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรมสันติของครูปฐมวัย**. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต.). (2553). **ฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้**. กรุงเทพฯ: ศยาม.
- พิณณภา หมวกยอด. (2558). **การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. (สาขาวิชาการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พูลพงษ์ สุขสว่าง. (2556) **โมเดลสมการโครงสร้าง**. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- ภัทรนธิ์ วิสุทธิศักดิ์. **รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช.
- วิพุธ พูลเจริญ .(2554) **สุขภาพ: อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- วรานี เวสสุนทร.(2558) **รู้เรื่อง รู้เล่น นอกห้องเรียน**. วารสารวิทยากรย์ ที่ 114. (หน้า 31) (ฉบับที่ ๖ เดือนเมษายน ๒๕๕๘): 31.
- วัลลภ รัฐฉัตรานนท์. (2540). **เอกสารการสอนประกอบการเรียนการสอนของคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำเนา ขจรศิลป์ (2545). **มิติใหม่กิจการนักศึกษา 2 : การพัฒนานักศึกษา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- สุวิมล ตีรกานนท์ (2551) **การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งชาติ.2562 : (ออนไลน์) สืบค้นจาก <http://www.mua.go.th/index2.html> 6 กันยายน 2562.
- Word Health Organization (WHO).(1998) [Online], [http://www.who.int/whr/1998/en/whr98\\_en.pdf](http://www.who.int/whr/1998/en/whr98_en.pdf)(Retrieved setember, 2017).