

การศึกษาผลของการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาและการเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษา กรณีศึกษานักศึกษาสาขาความผิดปกติของการสื่อ

ความหมาย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ปฏิพัทธ์ อนุรักษธรรม¹ นิตยา เกษมโกสินทร์²

(วันที่รับบทความ: 1 กรกฎาคม 2567; วันที่แก้ไขบทความ: 10 พฤศจิกายน 2567; วันที่ตอบรับบทความ: 18 พฤศจิกายน 2567)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้ระเบียบวิธีการศึกษาวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาและผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาความผิดปกติของการสื่อความหมาย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม มีผู้ให้ข้อมูลวิจัยทั้งหมด 8 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากนักศึกษาผู้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาและการเจริญสติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 10 เดือน โดยใช้เครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาเป็นกรอบแนวคิดหลักในการวิเคราะห์และอภิปรายผลการศึกษาวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า 1) ผลของการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาส่งผลต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษา แบ่งเป็น 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1.1) ความไว้วางใจและพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ 1.2) การเข้าใจตนเอง 1.3) การเข้าใจคนอื่น 1.4) การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต 1.5) การมีมุมมองและโลกทัศน์ที่เปลี่ยนไป 1.6) ความสงบ เบิกบาน มั่นคง 1.7) การดูแลตนเองและผู้อื่น 2) ผลของการเจริญสติส่งผลต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษา แบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอน ได้แก่ 2.1) การพบประสบการณ์ขั้นต้นในการปฏิบัติ 2.2) การสัมผัสรับรู้ความรู้สึกภายใน 2.3) การเรียนรู้และความเท่าทันตนเอง 2.4) การพบประสบการณ์ยากลำบากภายใน 2.5) การพบความจริงภายในใจของตน 2.6) ความสงบ เบิกบาน มั่นคงจากภายใน

เมื่อวิเคราะห์การพัฒนาตนเองของนักศึกษา โดยใช้เครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาพบว่านักศึกษามีลำดับขั้นของการพัฒนาสอดคล้องกับ 11 หมายความว่าในการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญานอกจากนี้ยังพบว่าการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาและการเจริญสตินั้นเกื้อหนุนกัน และเป็นการเรียนรู้ที่ควรมีการจัดการศึกษาควบคู่กันเพื่อให้นักศึกษาเกิดการพัฒนา มิติภายในตนเองอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา, การเจริญสติ, การพัฒนาตนเอง

¹ อาจารย์, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, E-mail: patiphat.ant@mahidol.ac.th

² อาจารย์, ภาควิชาวิทยาศาสตร์สื่อความหมายและความผิดปกติของการสื่อความหมาย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

A Study on the Results of Learning Processes Based on Contemplative Education and Mindfulness Practice on Self-development in Students: A Case Study of Students in Communication Sciences and Disorders, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University

Patiphat Anuraktham¹ Nittaya Kasemkosin²

(Received: July 1, 2024; Revised: November 10, 2024; Accepted: November 18, 2024)

Abstract

This research was a qualitative study based on phenomenological methodology, aimed at examining the results of learning processes based on contemplative education and mindfulness practice on the self-development of students in the field of Communication Sciences and Disorders at the Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University. The data collection was an in-depth interview and focus group. A total of 8 informants were selected from a specific sample group of students who had participated in learning activities based on contemplative education and mindfulness continuously for ten months. The Spiritual Health Evaluation Tools were used as the main conceptual framework for analyzing and discussing the research results.

The research results found that: 1) contemplative education affects the self-development of students, which can be divided into 7 steps: 1.1) Trust and safe zone for learning 1.2) Self-understanding 1.3) Understanding others 1.4) Understanding of life 1.5) Perspective and mindset transformation 1.6) Peace, joy, and stability 1.7) Taking care of oneself and others 2) Mindfulness Practice affects student self-development and can be divided into 6 steps: 2.1) Experiencing initial mindful practice 2.2) Experiencing inner feelings 2.3) Learning and self-awareness 2.4) Experiencing difficult inner experiences 2.5) Experiencing the truth within mind 2.6) Peace, joy, and inner stability.

An analysis of students' self-development using the Spiritual Health Evaluation Tools found that students exhibited stages of development consistent with the 11 milestones in their spiritual health. Furthermore, it was found that learning processes of contemplative education and mindfulness supports each other. This integrated approach is essential for students to truly develop their inner transformation.

Keywords: Contemplative education, Mindfulness practice, Self-development

¹ Educational Supervisor, Secondary Educational Service Area Office Chiang Rai, E-mail: burachart.s@gmail.com

² Assistant Professor, Doctor of Philosophy Program in Special Education, Pibulsongkram Rajabhat University

ความสำคัญและปัญหาการวิจัย

การศึกษาเรียนรู้ส่วนใหญ่ในปัจจุบัน ให้ความสำคัญกับความเป็นเลิศทางด้านวิชาการ ซึ่งถือเป็นการศึกษาที่ไม่สามารถตอบโจทย์การดำเนินชีวิตโดยรวมของนักศึกษาได้อีกทั้งยังส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการเรียนรู้ของนักศึกษามากยิ่งขึ้น เนื่องจากการศึกษาที่แยกเอาความเป็นมนุษย์ออกไป (Pongpakatien, 2010, p. 214) ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด ความกดดันจากการเรียน ขณะที่นักศึกษบางส่วนไม่ได้มีทักษะโดดเด่นทางวิชาการ ไม่สามารถแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของตนตามกรอบดังกล่าว จึงมักไม่ถูกให้คุณค่า เกิดเป็นปัญหาต่อตัวนักศึกษาโดยเฉพาะสุขภาพทางใจที่มาจากการไม่ได้รับการยอมรับ เมื่อปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นขยายเป็นวงกว้าง จึงถือเป็นปัญหาที่สำคัญของระบบการศึกษาไทยในปัจจุบัน

นักศึกษาเป็นกลุ่มประชากรที่อยู่ในวัยแห่งการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่โลกของการทำงาน และเป็นกำลังหลักของสังคมในอนาคต จึงจำเป็นต้องใช้ทักษะหลากหลายด้านในการเรียนรู้ ทั้งนี้การมีสภาวะจิตใจที่มีความมั่นคง พรั่งพร้อมในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากการเรียนรู้แล้ว นักศึกษายังต้องเผชิญปัญหาด้านอื่นที่แตกต่างกันไป เช่น ครอบครั้ว ความสัมพันธ์ เศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อนักศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาสายสุขภาพที่จะต้องดูแลความเจ็บป่วยของคนไข้ ดังนั้นการศึกษารู้อย่างไรจึงควรมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาด้านตนเองอย่างแท้จริง ผ่านการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ กลับมารับรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และเกิดความเข้าใจและความกรุณาจากภายในตนเอง (Mahani, 2012, p. 217) เพราะการศึกษารู้อย่างไรไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแต่วิชาการ แต่เป็นการศึกษาที่น้อมนำทุกมิติของชีวิตให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาทั้งองค์ความรู้และการพัฒนาชีวิตของตนเอง จึงนับได้ว่าเป็นการศึกษาที่ไม่ได้ละเลยการดูแลสุขภาพทางใจ เกื้อกูลการเรียนรู้และส่งผลให้นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามา ทั้งในการเรียนและการดำเนินชีวิตได้

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นสถาบันที่ผลิตบุคลากรด้านการแก้ไขความผิดปกติของการสื่อสารความหมายออกสู่สังคม โดยระหว่างการศึกษา นักศึกษาในหลักสูตรต้องทำงานร่วมกับคนไข้เด็กจนถึงวัยชรา รวมถึงญาติของคนไข้ ในบทบาทหน้าที่ในการตรวจ วินิจฉัยและฟื้นฟูภาษาและการพูด และการให้คำปรึกษาผู้ที่มีความผิดปกติของการสื่อสารความหมาย จึงต้องมีทักษะการสังเกต การเห็นและการได้ยินอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เข้าถึงความต้องการที่ญาติและผู้ป่วยสื่อสารออกมาไม่ได้ (Wattanawongsawang, 2009) นักศึกษาจึงควรได้รับการพัฒนาด้านเพื่อรู้จักตนเองผ่านการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ การได้พัฒนาการเข้าถึงใจผู้อื่นผ่านการรอยยิ้ม การฟังอย่างลึกซึ้ง และตระหนักกับการอยู่กับปัจจุบันเพื่อดำรงอยู่กับผู้ป่วย ญาติ เป็นการทำให้งานที่รับผิดชอบอยู่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Rubin & Adler, 2017, p. 20) ทั้งนี้การที่นักศึกษาสามารถใช้ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง การสังเกตผู้อื่นอย่างใคร่ครวญ จะน้อมนำไปสู่ความสามารถในการมองเห็นจุดแข็งและโอกาสในการพัฒนาของบุคคลที่นักศึกษาทำงานด้วย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น (Rubin & Adler, 2017, pp. 120-121; Baernstein & Edwards, 2003;

Boenink, et al., 2004) พบว่าการเพิ่มให้นักศึกษารู้จักการสะท้อนตนเอง และการเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง จะเพิ่มความสามารถในการพัฒนากิจกรรมและการจัดการตนเองด้วย (Baernstein & Edwards, 2003; Boenink et al., 2004) จากผลการศึกษาของ Phanhan, Panthai & Srihaset, 2018, p. 2589 ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี พบว่านักศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่มีความเครียดในด้านการเรียนการสอน ซึ่งระดับความเครียดที่มากเกินไปนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและทางใจของนักศึกษาเป็นอย่างมาก ดังนั้นหลักสูตรจึงได้นำการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษามาอย่างต่อเนื่อง ทั้งการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาและกิจกรรมนอกหลักสูตร เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาตนเอง สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนทั้งภายในและภายนอก อันเป็นรากฐานสำคัญของการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตในอนาคต

คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาผลการพัฒนาตนเองของนักศึกษาสาขาความผิดปกติของการสื่อความหมาย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ผ่านการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ในแนวทางจิตตปัญญาศึกษาและการเจริญสติ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา (Moustakas, 1994) วิเคราะห์และอภิปรายผลการศึกษาวิจัยโดยใช้เครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา (Kanjaphitsarn, Pongpakatien & Asdomnithee, 2018) บนสมมติฐานที่ว่าหากนักศึกษาผ่านการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาและฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ย่อมทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ภายในตนเอง และสามารถปรับใช้ในการดำเนินชีวิตทั้งในการเรียนและการทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ในแง่องค์ความรู้ของงานวิจัยจะเกิดองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองอันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษารับรู้ภายในตนเองของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาต่อไปในอนาคตอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาความผิดปกติของการสื่อความหมาย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
2. เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาความผิดปกติของการสื่อความหมาย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1) การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่งให้ความสำคัญกับความหมายของประสบการณ์ที่คนคนหนึ่งได้ประสบต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้น ๆ ในการวิจัยผู้วิจัยจึงต้องให้ความสำคัญกับความหมายของประสบการณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์เป็นสำคัญ (Phothisita, 2013, pp. 176-177) โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญคือการเน้นไปที่ประสบการณ์ของผู้คนต่อเรื่องราวต่าง ๆ และ

สามารถให้คำอธิบายที่ครอบคลุมประสบการณ์นั้น ๆ (Moustakas, 1994, p.13) นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญในการวิจัยคือการหาลักษณะร่วมในประสบการณ์ของแต่ละคนที่ประสบต่อเรื่องเดียวกัน

2) การเรียนรู้ตามแนวทางจิตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในตนเอง มุ่งเน้นให้เกิดการตระหนักรู้จากภายใน ทั้งการเข้าใจตนเองและผู้อื่น การเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ โดยผ่านการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ที่ไม่ได้จำกัดเพียงการปฏิบัติทางศาสนา (Pongpakatien, 2010, p. 37) หลักการพื้นฐานของการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางจิตปัญญาศึกษาประกอบไปด้วย การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ความรักความเมตตา การเชื่อมโยงสัมพันธ์ การเผชิญความจริง ความต่อเนื่อง ความมุ่งมั่นและชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Nilchaikovit & Juntrasook, 2009, p. 71)

ปัจจุบันได้มีการนำหลักการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตปัญญาศึกษาไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ในหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ โดยเฉพาะนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่การเรียนรู้นี้ได้เข้าไปมีส่วนสำคัญให้นักศึกษาเกิดการทบทวนความคิด ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกัน และการแสดงความต้องการอย่างเหมาะสม รวมทั้งเห็นคุณค่าในตนเองและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต (Sumamal & Thaotho, 2018, p. 257) ขณะเดียวกันการเรียนรู้ตามแนวทางจิตปัญญาศึกษา ยังเชื่อมโยงกับการเจริญสติภาวนา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตภายในอีกด้วย

3) การเจริญสติแนวเคลื่อนไหว คือการเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติในท่าเคลื่อนไหวมี 14 จังหวะ การเดินจงกรม รวมถึงการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เช่น ระหว่างขึ้นรถลงเรือ ก็ให้เคลื่อนไหวมือ คลื่นนิ้ว หรืออื่น ๆ ให้เรารู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวนั้น (Teean, 2005, pp. 95-112) หลวงพ่อเทียนสอนว่า ความรู้สึกตัวเป็นกฎของธรรมชาติโดยแท้จริง เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นแล้วเราเห็นเข้าใจมัน เมื่อเราเห็น ความคิดก็จะหยุดลงด้วยตัวของมันเอง หลังจากนั้นปัญญาจึงเกิดขึ้น (Teean, 2005, p. 38) ฐานการเจริญสติในงานวิจัยนี้ จึงอยู่บนพื้นฐานการปฏิบัติและคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

4) เครื่องมือสืบค้นแนวโน้มนำการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา ถูกพัฒนาขึ้นจากโครงการวิจัยการประเมินสุขภาวะทางปัญญาในชีวิตและการทำงานของภาติเครือข่ายธนาคารจิตอาสา (Kanjaphitsarn, Pongpakatien & Asdornnithee, 2018) โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มนำการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งจากการวิจัยได้ค้นพบหมวดหมาย 11 หมวดหมายที่บ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงมิติสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ 1) รู้สึกตัว 2) เปิดใจ 3) กลืนไม่เข้าคายไม่ออก 4) เผชิญหน้า 5) เห็นกรอบโลกทัศน์ 6) ศีลโรราบ 7) เกิดดวงตาใหม่ 8) ทำตามบทบาทที่สอดคล้องกับคุณค่า 9) เบิกบานมั่นคง 10) ยังประโยชน์ 11) ดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์เชื่อมโยง แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองที่แสดงผลออกมาในลำดับขั้นต่าง ๆ เป็นรูปธรรม งานวิจัยครั้งนี้ นำเครื่องมือดังกล่าวมาใช้ในการวิเคราะห์และอภิปรายผลการพัฒนาด้านตนเองของนักศึกษา เพื่อให้เห็นรูปธรรมของการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยในการศึกษาปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากนักศึกษา สาขาความผิดปกติของการสื่อความหมาย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ผู้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาและการเจริญสติอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 10 เดือน โดยมีคุณสมบัติ ได้แก่ 1) เป็นนักศึกษาในหลักสูตรฯ 2) สมัครเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ 3) เข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 8 คน โดยผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อให้ได้มาซึ่งผลการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ความรู้สึกละและความหมายที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย (Patton, 2002, p. 106)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคล (In-depth interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) และการสังเกต (Observation) เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูลวิจัย โดยในการกำหนดคำถามสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มและแบบบันทึกการสังเกต ได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษาและการเจริญสติ ประกอบไปด้วย 1) บทสัมภาษณ์และรูปแบบการสัมภาษณ์ การประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา 11 ข้อ 2) บทสัมภาษณ์ ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ภายในตนเอง 13 ข้อ 3) แบบบันทึกการสังเกต โดยในการวิจัยผู้วิจัยจะเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและแบบไม่มีส่วนร่วม นอกจากนี้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งละ 1 ชั่วโมง ไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อคนตลอดโครงการในช่วงเวลาที่ต่างกัน อีกทั้งผู้วิจัยยังเก็บข้อมูลผ่านการสนทนากลุ่ม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่มีความแตกต่างกัน มีการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทั้งการสัมภาษณ์และบันทึกการสังเกตติดตามผลรายบุคคล และบันทึกการสนทนากลุ่มเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Moustakas, 1994) ที่ให้ความสำคัญต่อประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย เริ่มต้นวิเคราะห์จากการลดทอนส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา (Data reduction) ตามด้วยการแสดงผลข้อมูล (Data display) แล้วจึงใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเป็นการนำเนื้อหามาเรียบเรียงเพื่อค้นหาข้อสรุป ตีความและจัดกลุ่มของข้อมูล ซึ่งเป็นวิธีการเชิงคุณภาพให้ได้มาซึ่งผลของการศึกษา โดยใช้เครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา (Kanjaphitsarn, Pongpakatien & Asdornnithee, 2018) เป็นกรอบแนวคิดหลักในการวิเคราะห์ และอภิปรายผลการวิจัยตามหลักการการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา การเจริญสติและงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้อง

สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่าผลของการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตปัญญาศึกษาและผลของการเจริญสติมีผลต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษา โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามลำดับของการเรียนรู้ ได้แก่ การพัฒนาตนเองผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตปัญญาศึกษาและการเจริญสติ ดังต่อไปนี้

1. นักศึกษาเกิดการพัฒนาด้านตนเองผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตปัญญาศึกษา

นักศึกษาทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางจิตปัญญาศึกษาโดยมีกิจกรรมสำคัญ ได้แก่ กระบวนการกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยน แบ่งปันความรู้หรือสิ่งที่กำลังเผชิญในปัจจุบัน กิจกรรมเพื่อการเข้าใจตนเองและผู้อื่น การเขียนสะท้อนตัวตน การค้นหาเป้าหมายชีวิต การทบทวนความฝัน นวัตกรรมโครงการเปลี่ยนแปลงตนเองและการเขียนบันทึกประจำวันอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาประมาณ 10 เดือน

จากการศึกษาผลของการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตปัญญาศึกษาต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษา พบว่านักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ผ่าน 7 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ความไว้วางใจและพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ เป็นขั้นแรกในการสร้างพื้นที่ปลอดภัย ผ่านกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความสัมพันธ์ การพูดคุย บอกเล่าเรื่องราวและความรู้สึกภายในใจของนักศึกษา และการฟังอย่างลึกซึ้ง ผลของขั้นตอนนี้ นักศึกษาจะเกิดความไว้วางใจในตัวเอง สามารถเปิดเผยตัวตนของตนเองและกล้าแบ่งปันเรื่องราว ความรู้สึกของตนให้เพื่อนในกลุ่มได้รับฟังและสิ่งสำคัญที่ปรากฏในขั้นตอนนี้คือ “การฟังอย่างลึกซึ้ง” และ “สุนทรียสนทนา” ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการเรียนรู้จิตปัญญาศึกษา (Pongpakatien, 2010, p. 92) นอกจากนักศึกษายังได้ระบายเรื่องราวในใจของตนแล้ว ยังทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและยังได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนด้วย ซึ่งนำไปสู่การฟังอย่างใคร่ครวญ (Contemplative Listening) ซึ่งทั้งผู้พูดและผู้ฟังเกิดการเปิดรับและยอมรับในตัวตนของคนอีกคน โดยไม่ได้ละเลยการดำรงอยู่ของตัวเองและเกิดการเรียนรู้ไปพร้อมกัน (Evers, 2017, p. 120)

“ทุกคนมีปัญหาที่นำมาแบ่งปันกัน ทำให้ผมรู้สึกที่ไม่ได้อยู่คนเดียว ได้เรียนรู้มุมมองหลาย ๆ ด้าน การเล่าเรื่องราวในใจให้คนอื่นฟังมันช่วยให้ได้ทบทวนตัวเอง ว่าจริง ๆ แล้วเรารู้สึกอย่างไร ”

ขั้นตอนที่ 2 การเข้าใจตนเอง หลังจากเกิดพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ พบว่ากระบวนการจิตปัญญาศึกษานำพาให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง ผลการศึกษาพบว่าการเข้าใจตนเองของนักศึกษาเกิดขึ้นจากกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละสัปดาห์เป็นสำคัญ ซึ่งมีกิจกรรมได้แก่ การแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกภายในใจกับเพื่อน กิจกรรมพลังกลุ่ม ศิลปะสะท้อนตัวตน และการเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง

การศึกษาค้นพบว่าการเรียนรู้ของนักศึกษาในขั้นตอนที่ 1 และ 2 เกิดขึ้นตรงตามจุดหมายของเครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางปัญญา ในจุดหมายที่ 1 “รู้สึกตัว” และจุดหมายที่ 2 “เปิดใจ” กล่าวคือ ผลการเปลี่ยนแปลงในขั้นนี้เป็นขั้นต้นหรือการเตรียมความพร้อมของจิตใจ นักศึกษาจะได้ใช้เวลาในการใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ภายในใจของตนเอง (รู้สึกตัว) ผ่านเครื่องมือต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ

การเขียนบันทึก และมีสัมพันธภาพกับคนรอบข้างที่ลึกซึ้งกว่าเดิม (เปิดใจ) โดยสุนทรียสนทนาและการฟังอย่างลึกซึ้งคือเครื่องมือสำคัญในหมวดหมู่นี้ (Kanjaphitsarn, Pongpakatien & Asdornnithee, 2018, p. 94) แสดงให้เห็นว่าการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและการเข้าใจตนเองเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเอง เนื่องจากเมื่อนักศึกษารู้สึกมั่นคง ปลอดภัย จะทำให้กล้าเปิดเผยตัวตนได้อย่างอิสระและทำให้กรอบที่คอยปกป้องอัตตาของตนคลายลง และนั่นคือจุดเริ่มต้นสำคัญของการเปลี่ยนแปลง (Gunnlaugson, et al., 2023, p. 94)

ขั้นตอนที่ 3 การเข้าใจคนอื่น เป็นการเข้าใจในมุมมอง ความคิด ความเชื่อที่แตกต่างจากตนเอง จากการรับฟังหรือกิจกรรมที่นำไปสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น ทั้งนี้การเข้าใจตนเองและการเข้าใจผู้อื่นมักเกิดขึ้นควบคู่กันไป ผ่านกิจกรรมการรับฟังและสะท้อนประสบการณ์ สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อสุขภาวะจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาลที่พบว่าการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง เข้าใจความแตกต่างหลากหลาย เปิดใจและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น (Jantaweemuang, Balhithip & Petchruschatachart, 2018, p.95)

ขั้นตอนที่ 4 การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต เป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น ในขั้นนี้นักศึกษาสามารถแสดงออกให้เห็นถึงความเข้าใจหรือที่มาที่ไปของความทุกข์ ความยากลำบากภายในตนเองได้ และเข้าใจธรรมชาติของปัญหาและความลำบากของผู้อื่น จนเกิดการเข้าใจและการยอมรับต่อสภาวะที่ไม่พึงปรารถนา ยอมรับความบกพร่องภายในตนเองและผู้อื่นได้ โดยกิจกรรมจะนำพาให้ผู้เรียนได้สะท้อนประสบการณ์ภายในที่ลึกซึ้งมากขึ้นกว่าเดิม หลอมรวมกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง

“ก่อนหน้านี้ เราคิดว่าแม่ต้องเป็นแบบนี้แบบนี้ แต่ตอนนี้เรารู้แล้วว่าตัวเราเองก็ได้ดีไปเสียหมดทุกอย่าง และการที่แม่ว่าเราแบบนี้มันก็เกิดขึ้นได้ และตัวแม่เองก็ได้ดีไปหมดทุกอย่าง การแสดงออกของเรานั้นก็เกิดขึ้นได้เช่นกัน และทุกอย่างมันเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของมัน เราก็ยอมรับตัวเองได้มากขึ้น”

ความเข้าใจในขั้นนี้ สิ่งที่สำคัญที่นักศึกษาจะต้องเผชิญคือสภาวะอารมณ์ความรู้สึกทางด้านลบ ปัญหาหรือสิ่งติดค้าง จนสามารถก้าวผ่านไปสู่ความเข้าใจใหม่ ซึ่งเกิดขึ้นตรงตามหมวดหมู่ที่ 3 และ 4 ของเครื่องมือสืบค้นแนวโน้มนการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ “กลืนไม่เข้าคายไม่ออก” และ “เผชิญหน้า” ตามลำดับ กล่าวคือนักศึกษาจะได้พบกับสภาวะแห่งความยากลำบากภายใน ซึ่งหากนักศึกษาทุกคนสามารถผ่านสภาวะเหล่านี้ได้ ทำให้เกิดการยอมรับและเกิดความเข้าใจใหม่ในการพัฒนาตนเองในขั้นตอนต่อไป (Kanjaphitsarn, Pongpakatien & Asdornnithee, 2018, pp. 94-95)

ขั้นตอนที่ 5 การมีมุมมองและโลกทัศน์ที่เปลี่ยนไป เกิดขึ้นหลังจากนักศึกษาสามารถยอมรับทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ ยอมรับธรรมชาติของชีวิตที่แปรเปลี่ยนอยู่เสมอ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกการตระหนักเท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเอง และนำการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ทำให้นักศึกษาเกิดมุมมองใหม่ต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งจะอยู่ในช่วงหมวดหมู่ที่ 5-7 ของเครื่องมือสืบค้นแนวโน้มนการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญากล่าวคือ หลังจากที่ถูกคลเคลเผชิญหน้ากับตัวตนที่แท้

และได้รับรู้ถึงความรู้สึกด้านลบจนเกิดการยอมรับได้แล้วก็จะเริ่มเห็นกรอบโลกทัศน์ที่คอยจำกัดความคิดของตน (หมายความว่า 5 “เห็นกรอบโลกทัศน์”) หลังจากนั้นเมื่อใช้เวลานานเพียงพอจนสามารถผ่อนคลายจากกรอบเดิมได้ด้วยความเข้าใจต่อเรื่องนั้น ๆ อย่างถ่องแท้ ทำให้ความรู้สึกภายในค่อย ๆ อ่อนตัวลงจนเกิดการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (หมายความว่า 6 “ศิโรราบ”) จากนั้นจึงเกิดมุมมองใหม่ เกิดความหมายใหม่ต่อเรื่องเดิม ซึ่งเป็นมุมมองที่กว้างขวาง กระฉ่างชัดมากยิ่งขึ้น (หมายความว่า 7 “เกิดดวงตาคู่ใหม่”) (Kanjaphitsarn, Pongpakatien & Asdornnithee, 2018, p. 95)

ขั้นตอนที่ 6 ความสงบ เบิกบาน มั่นคง เกิดขึ้นเมื่อนักศึกษาสามารถยอมรับและเข้าใจความจริงของชีวิตและสามารถปล่อยวางจากความยึดติดต่อเรื่องราวนั้น ซึ่งตรงกับเครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา หมายความว่า 9 “เบิกบาน มั่นคง” และถือเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญสำหรับการพัฒนาตนเองในระยะยาว เพราะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถกลับสู่สภาวะแห่งความมั่นคงเบิกบานได้ไม่ว่าจะพบเจอกับสถานการณ์ใด ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (Kanjaphitsarn, Pongpakatien & Asdornnithee, 2018, p. 96) กิจกรรมที่สำคัญในขั้นตอนนี้คือการรักษาความต่อเนื่องในการฝึกฝนภายในตนเอง ทั้งการฝึกสติ การสังเกตตนเอง การสะท้อนตัวตนผ่านการเขียน ตลอดจนการแลกเปลี่ยน สะท้อนการเรียนรู้กับกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 7 การดูแลตนเองและผู้อื่น เป็นการเชื่อมโยงสู่การดำเนินชีวิต หลังจากนักศึกษาได้ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ มากเพียงพอและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตรงตามหมายความว่า 8 “ทำตามบทบาทที่สอดคล้องกับคุณค่า” คือการกระทำที่สอดคล้องกับความจริงทั้งภายในตนเองและมองโลกตามความเป็นจริง และนำไปสู่หมายความว่า 10 และ 11 คือ “ยังประโยชน์” และ “ดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์เชื่อมโยง” (Kanjaphitsarn, Pongpakatien & Asdornnithee, 2018, p. 96) ซึ่งการพัฒนาตนเองสะท้อนให้เห็นปรากฏการณ์ภายในที่นำไปสู่การสร้างประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นได้ หลังจากที่มีศักยภาพในของตนมีความมั่นคงแล้วอย่างชัดเจน

“ก่อนหน้านี้เราคิดว่าการดูแลพ่อ การที่พ่อป่วยมันเป็นเรื่องที่แย่มาก เป็นเรื่องที่ทำให้เศร้าและหงุดหงิด แม้กระทั่งเห็นคนแก่ บางครั้งก็ยังเศร้าไปด้วย แต่การได้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ มันทำให้เราเปลี่ยนแปลง เพราะก่อนหน้านี้เรายอมรับมันไม่ได้ ไม่ยอมรับ แต่ตอนนี้เรายอมรับได้และมองมันเป็นธรรมดาได้ เราสามารถดูแลพ่อได้โดยที่มองมันเป็นธรรมดา ไม่ได้รู้สึกอึดอัด รู้สึกแยเหมือนเมื่อก่อนอีกทั้งใจของเราก็กลับรู้สึกสบายขึ้น เราเชื่อว่าการที่เราเปลี่ยนแปลงตัวเองแบบนี้มันเป็นประโยชน์กับทั้งตัวเราและกับคนรอบข้าง พ่อกับแม่ก็ไม่ต้องรู้สึกไม่ดี เมื่อเราไม่หงุดหงิดหรือเสียใจ ตัวเราเองก็ดีขึ้น”

2. นักศึกษาเกิดการพัฒนาตนเองผ่านการเจริญสติแนวเคลื่อนไหวและการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

นักศึกษาได้เข้าร่วมการเจริญสติแนวเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ เป็นการปฏิบัติต่อเนื่อง 5 วัน ตั้งแต่เวลา 05.00 น. ถึง 20.00 น. โดยมีครูผู้สอนหรือผู้นำพาการปฏิบัติ คือ

อาจารย์ชูศรี รุ่งโรจนารักษ์ และอาจารย์กลุ่มเพื่อนรู้สึกตัว หลังจากนั้นจึงนำการเจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาเกิดการพัฒนาตนเองแบ่งเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพบประสบการณ์ขั้นต้นในการปฏิบัติ นักศึกษามีมุมมองต่อการปฏิบัติแตกต่างกัน นักศึกษาที่มีแรงจูงใจ เชื่อว่าการปฏิบัติจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีความตั้งใจมากกว่าคนที่ไม่มีแรงจูงใจหรือมีมุมมองด้านลบซึ่งมักเกิดความขี้เกียจได้ง่าย แรงจูงใจดังกล่าวเกี่ยวข้องกับ “ศรัทธา” ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา อยู่ในหลัก “พะละ5” ถือเป็นกำลังในการปฏิบัติอันมี “ศรัทธา” เป็นเบื้องต้น ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความตั้งใจแน่วแน่ ไม่ย่อท้อต่อการปฏิบัติ ยังผลให้เกิดความเพียร (Mahapunya, 2020, p.170) จึงถือเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่สำคัญในการฝึกเจริญสติ (Charoensuk, Pitaksongkram, & Christophe, 2016, p. 177) ดังนั้นการมีครูผู้รับฟังและชี้แนะการปฏิบัติในขั้นนี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพื่อให้ให้นักศึกษามีความเห็นที่ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 2 การสัมผัสรับรู้ความรู้สึกภายใน เป็นช่วงเวลาที่นักศึกษจะได้สัมผัสรับรู้ ความรู้สึกในจิตใจของตน โดยส่วนใหญ่มักเป็นความรู้สึกด้านลบ เช่น เบื่อ ง่วง เหนื่อยหรืออยากกลับบ้าน ซึ่งส่งผลให้การปฏิบัติช่วงแรกเกิดความยากลำบาก เป็นผลสืบเนื่องมาจากอาการทางกายและทางใจที่เกิดขึ้นสลับกันไป

ขั้นตอนที่ 3 การเรียนรู้และความเท่าทันตนเอง เมื่อการปฏิบัติผ่านไประยะหนึ่งหลังจากที่นักศึกษามีประสบการณ์ความรู้สึกภายใน พบว่านักศึกษาหลายคนได้ค้นพบการเรียนรู้ภายในตนเอง ซึ่งเกิดจากการกลับมาตระหนักรู้เท่าทันความคิดของตนเอง และตระหนักในการกระทำผ่านความคิดของตน

ขั้นตอนที่ 4 การพบประสบการณ์ยากลำบากภายใน หลังจากการเรียนรู้เท่าทันความคิดของตนเอง แล้วพบว่านักศึกษาทุกคนจะได้ทำงานกับประสบการณ์ภายในที่เป็นผลมาจากการทำงานของความคิด ทั้งประสบการณ์ในอดีต ความรู้สึกที่ฝังรากลึกในเรื่องราวต่าง ๆ ตลอดจนสิ่งที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน และสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยเฉพาะความคิดด้านลบ อกุศลกรรมหรืออุปนิสัยบางอย่างที่ปรากฏขึ้นภายในจิตใจของตน ทำให้นักศึกษาได้เผชิญด้านมืดและความยากลำบากภายในตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการพัฒนาตนเองของนักศึกษา

“นี่ไปถึงเหตุการณ์ที่ตนเองเสียใจ ร้องให้กับความกลัวคนอื่นไม่ยอมรับ รวมถึงเหตุการณ์อื่น ๆ ในชีวิตก่อนหน้านี้ แล้วเราก็ตกใจไปพร้อมกับความรู้สึกเป็นทุกข์มาก ฉันได้เห็นความกลัวของตนเองที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์ได้มากมายเหลือเกิน”

ขั้นตอนที่ 5 การพบความจริงภายในใจของตน เมื่อผ่านประสบการณ์แห่งความยากลำบากภายในมาแล้ว นักศึกษามักได้ค้นพบความจริงที่ปรากฏขึ้นภายในใจของตน ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงข้อคิดในการดำเนินชีวิตเท่านั้น แต่มาจากประสบการณ์ภายในอันลึกซึ้ง เป็นข้อค้นพบใหม่ มุมมองใหม่ ที่แสดงให้เห็นถึงความหมายแห่งการมีชีวิตและศักยภาพใหม่ในความเป็นมนุษย์

ขั้นตอนที่ 6 ความสงบ เบิกบาน มั่นคงจากภายใน เมื่อนักศึกษาพบความจริงจากภายใน เข้าใจ และยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง แล้วจึงเกิดความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย เบิกบาน มั่นคงภายใน

ตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาผลการเจริญสติของนักศึกษาพยาบาล (Juntarawiwat & Tosangwan, 2021, p.55) พบว่าการฝึกสติช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย มีอารมณ์ดีขึ้นและช่วยลดความเครียดได้

อย่างไรก็ตามผลของการปฏิบัติใน 6 ขั้นตอนไม่ได้เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว แต่เกิดขึ้นเป็นวงรอบ สลับกันไปมา เมื่อผ่านประสบการณ์ขั้นต้นแล้ว ก็มีโอกาสดับกลับมาสัมผัสประสบการณ์เดิมได้อีก ตลอดเส้นทางการเจริญสติภาวนาของนักศึกษาสามารถเกิดกระบวนการในขั้นตอนที่ 1-6 สลับกันไปมาอยู่เสมอ ขณะเดียวกัน การพัฒนาตนเองในแต่ละวงรอบ ทำให้นักศึกษาเกิดความมั่นคงจากภายในมากขึ้น แม้จะกลับไปสัมผัสความรู้สึกเดิม แต่ก็มีมุมมองและทัศนคติต่อการพัฒนาตนเองที่มีความแตกต่างไปจากเดิม

นอกจากนี้นักศึกษาได้นำการเจริญสติมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และมีการปฏิบัติร่วมกันทุกเช้าอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือน และปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน โดยนำการเจริญสติมาผนวกเข้ากับกิจวัตรประจำวันในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า การรักษาความต่อเนื่องจากการเจริญสติของนักศึกษา ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสุข ความสบายในการดำเนินชีวิต ประจำวัน เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ เนื่องจากมี “สติ” หรือ “ความรู้สึกตัว” เป็นเครื่องมือในการดูแลตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ (Sriroongrueng, Buncherd & Thanapongpichat, 2018, p. 39) ที่ผลของการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการเจริญสติส่งผลให้นักศึกษาสามารถจัดการกับอารมณ์ของตน มีความทุกข์น้อยลง นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างซึ่งเป็นไปในทางที่ดีขึ้นด้วย

“หนูนำการเจริญสติมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น แปร่งฟัน หรือรับประทานอาหาร หากมีความคิดก็ปล่อยทิ้งไป แล้วกลับมารับรู้การเคลื่อนไหว ทำให้หนูหยุดความคิดฟุ้งซ่านได้บ่อยครั้งมากขึ้น ความรู้สึกหรืออารมณ์ลบก็อยู่ไม่นานเท่าเดิม กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้แบบสบาย ๆ มากขึ้น”

“ได้ทำความรู้สึกตัว ทำให้ตัวเราเองเปลี่ยนแปลงไป เช่น เวลาแม่พูดแล้วไม่พอใจ ถ้าเป็นเมื่อก่อนก็มักจะโต้ตอบกลับ แต่ตอนนี้เราเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเร็วขึ้นแล้วก็หยุดไว้ได้ ไม่ได้กลับ พอปล่อยไปได้ กลายเป็นว่าข้างในใจเรามั่นคิขึ้น และพูดจาไม่คึกกับแม่น้อยลง แม่ก็เหมือนจะเบาลงตามเราไปด้วย”

จาก 6 ขั้นตอนในการพัฒนาตนเองผ่านการเจริญสติแนวเคลื่อนไหวและการเจริญสติในชีวิตประจำวันของนักศึกษาเมื่อวิเคราะห์โดยใช้เครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา (Kanjaphitsam, Pongpakatien & Asdornnithee, 2018) พบว่ามีหลายหมวดหมู่ที่มีความสอดคล้องกัน ได้แก่ หมวดหมู่ที่ 1-2 “รู้สึกตัว” และ “เปิดใจ” สอดคล้องกับขั้นตอนที่ 1-3 ของการปฏิบัติซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งการตระหนักรู้ รับรู้เท่าทันตนเอง และต้องการครูผู้รับฟังและชี้แนะการปฏิบัติ เปรียบเสมือนเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้นักศึกษาได้เปิดใจบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจของตน ก่อนจะเข้าสู่ขั้นตอนต่อไป

ในขั้นตอนที่ 4 นับเป็นช่วงเวลาสำคัญคือการพบประสบการณ์ยากลำบากภายใน ซึ่งการปฏิบัติต่อเนื่องจะช่วยให้นักศึกษาได้จุ่มแช่กับประสบการณ์ภายในที่หลากหลาย จึงพบว่ามีหลายหมวดหมู่ที่นักศึกษาต้องก้าวข้ามในขั้นนี้ ตั้งแต่หมวดหมู่ที่ 3-6 โดยแบ่งเป็นหมวดหมู่ที่ 3 และ 4 คือ “กลืนไม่เข้าคายไม่ออก” และ “เผชิญหน้า” ตามลำดับ กล่าวคือนักศึกษาจะได้เห็นและเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกภายในตนเองแล้วไม่หนีออกจากสภาวะเหล่านั้น นักศึกษาจะได้เผชิญกับความยากลำบากภายในจนได้เห็น “กรอบโลกทัศน์” ของตนซึ่งเป็นหมวดหมู่ที่ 5 ต่อไป ในหมวดหมู่นี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของการเจริญสติที่ส่งผลให้เห็นกรอบความคิดหรือการเติบโตผ่านกรอบความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นจุดสำคัญในการพัฒนาตนเองของทุกคนที่ผ่านขั้นตอนนี้ (Gregory, 2021, p. 18) และเมื่อจุ่มแช่ในการเจริญสติยาวนานเพียงพอจึงได้ทำให้กรอบที่คอยจำกัดตนเองค่อย ๆ คลายลงจนเข้าสู่หมวดหมู่ที่ 6 “ศิโรราบ” ดังนั้น จะเห็นได้ว่า “การพบกับประสบการณ์ยากลำบากภายใน” นำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การเปลี่ยนแปลงหลายหมวดหมู่

หลังจากนั้นนักศึกษาจึงได้พบความจริงภายในตนเองในขั้นตอนที่ 5 ซึ่งสอดคล้องกับหมวดหมู่ที่ 7 คือ “การเกิดดวงตาหูใหม่” สามารถมองเห็นความหมายใหม่ ๆ ในศักยภาพความเป็นมนุษย์ของตน และเกิดความสงบ เบิกบาน มั่นคงจากภายใน ซึ่งสอดคล้องกับหมวดหมู่ที่ 9 “เบิกบาน มั่นคง” ในที่สุด

นอกจากนี้เมื่อนักศึกษากลับมาดำเนินชีวิตประจำวัน และนำการเจริญสติมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และผนวกเข้ากับการดำเนินชีวิตพบว่า นักศึกษามีคุณภาพใจใหม่ในการดำเนินชีวิต สามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตและการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถทำตาม “บทบาทที่สอดคล้องกับคุณค่า” ซึ่งตรงกับหมวดหมู่ที่ 8 นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วย ซึ่งตรงกับหมวดหมู่ที่ 10 และ 11 คือ “ยังประโยชน์” และ “ดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์เชื่อมโยง” ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. ผลของการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาต่อการพัฒนาตนเอง การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษานำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนามิติภายในตนเอง (Pongpakatien, 2010, p. 37) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาแนวทางการประเมินแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา (Kanjaphitsarn, Pongpakatien & Asdomnithee, 2018) เมื่อใช้เครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา 11 หมวดหมู่ ในการวิเคราะห์การพัฒนาตนเองของนักศึกษา พบว่านักศึกษามีลำดับขั้นของการพัฒนาเป็นไปตาม 11 หมวดหมู่ กล่าวคือ 1) มีขั้นตอนของการเตรียมความพร้อมผ่านพื้นที่แห่งความไว้วางใจ พื้นที่ปลอดภัย และการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น 2) เข้าสู่การทำงานกับโลกทัศน์ ผ่านการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่นักศึกษาจะได้ทำงานกับกรอบความคิด ความเชื่อภายในตนเอง ผ่านความยากลำบากในการเผชิญความรู้สึกภายใน จนเกิดมุมมอง ความหมายใหม่ ผ่านการเรียนรู้ที่ก้าวพ้นความเป็นตัวตนของตนเอง เกิดการเรียนรู้ใหม่ (Onthanee, 2018, p. 339) และเกิด

การเปลี่ยนแปลงในระดับปัจเจก เกิดความสงบ เบิกบานและมั่นคงจากภายใน 3) นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องและยังประโยชน์สู่ผู้อื่น ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับสังคม ซึ่งถือเป็นการสร้างความตระหนักให้นักศึกษา บ่มเพาะจิตสาธารณะ การเข้าใจผู้อื่นและการคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม (Linthoo, 2021, p. 187) ดังนั้นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษา จึงควรเป็นไปตามลำดับขั้นของการพัฒนา และให้โอกาสนักศึกษาใช้เวลาในแต่ละลำดับขั้นของการพัฒนาและไม่ควรคาดหวังกับการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษามากเกินไป เพราะการเปลี่ยนแปลงในแต่ละขั้นตอนล้วนมีความหมายในตัวของมันเอง และมีความหมายแก่ชีวิตของนักศึกษาทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามการปฏิบัติผ่านการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา อันเป็นไปเพื่อความตระหนักรู้และเท่าทันตนเองนั้น ควรดำเนินการควบคู่ไปกับการเจริญสติภาวนาเพื่อสร้างความมั่นคงจากภายในอย่างแท้จริง

2. ผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาตนเอง ผลของการเจริญสติแนวเคลื่อนไหวและการเจริญสติในชีวิตประจำวัน น้อมนำให้นักศึกษาเกิดความมั่นคงจากภายในผ่านการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยการพัฒนาตนเองของนักศึกษามีความแตกต่างจากขั้นตอนการพัฒนาผ่านการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษากว่าคือในการพัฒนา 3 ขั้นตอนแรกของการเจริญสติ เปรียบเสมือนการเตรียมความพร้อมเพื่อการตระหนักรู้ และเป็นรากฐานที่มั่นคงให้กับการพัฒนาตนเองในขั้นต่อไป โดยมีจุดสำคัญคือขั้นตอนที่ 4 การพบประสบการณ์ยากลำบากภายใน ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนแปลงที่พาให้นักศึกษาเข้าไปสัมผัสปรากฏการณ์ภายในอย่างหลากหลายและหากวิเคราะห์ผ่านหมวดหมู่ของเครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา พบว่าขั้นตอนนี้เป็นขั้นที่นักศึกษาจะต้องก้าวผ่านหมวดหมู่การพัฒนาตนเองจำนวนมากเพื่อนำไปสู่การพบความจริงในใจตนเองและเกิดความสงบ เบิกบาน มั่นคงจากภายในได้ และสิ่งที่สำคัญเกี่ยวเนื่องกับผลของเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษาคือการเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เพราะการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง สมมาเสมอ มีความสำคัญในการพัฒนาภายในอย่างสมบูรณ์ โดยไม่ได้จำกัดเพียงการเข้าปฏิบัติธรรม แต่ยังรวมถึงการเจริญสติในชีวิตประจำวันด้วย (Mooltha, 2017, p. 44) ซึ่งความต่อเนื่องนี้ทำให้หมวดหมู่ต่าง ๆ ในการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะทางปัญญายังคงอยู่ และยังประโยชน์สู่คนรอบข้าง

โดยสรุปผลของการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาและผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษา สอดคล้องกับเครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญา ขณะเดียวกันพบว่าการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาและการเจริญสตินั้นเกื้อหนุนต่อกันและกัน กล่าวคือเมื่อนักศึกษาได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ถือเป็นต้นทุนในการทำ ความเข้าใจตนเองและเผชิญกับประสบการณ์ภายในตนเอง เมื่อนักศึกษาได้เข้าร่วมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็น้อมนำให้นักศึกษาเรียนรู้ต่อยอด โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากภายใน ขณะเดียวกันเมื่อนักศึกษากลับมาเจริญสติในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง การรวมกลุ่มเพื่อเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาอย่างต่อเนื่องก็ช่วยให้เกิดสังฆะในการปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งนับเป็นสิ่งสำคัญอย่าง

มากในการเรียนรู้เพื่อพัฒนามิติภายในให้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น (Nilchaikovit & Juntrasook, 2009, pp. 84-85) ทำให้นักศึกษามีความเพียรในการปฏิบัติร่วมกันและเกื้อหนุนต่อการพัฒนาตนเองมากขึ้น

ดังนั้นผลการวิจัยจึงแสดงให้เห็นผลลัพธ์ที่สำคัญในการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลดีต่อการสร้างเข้มแข็งภายในจิตใจ ซึ่งตรงกับการศึกษาผลของโปรแกรมอบรมจิตตปัญญาต่อการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของอาจารย์พยาบาลและนักศึกษา (Tulyakul, et al., 2023, p. 168) ที่พบว่าการนำจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในแง่การตระหนักรู้อย่างมีสติทำให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม เป็นการพัฒนามิติภายใน นำไปสู่ประโยชน์ในการปฏิบัติงานคลินิก และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังนั้นเมื่อนักศึกษาต้องประสบปัญหาด้านจิตใจ การเรียนรู้ดังกล่าวก็จะช่วยสนับสนุนให้นักศึกษามีความมั่นคงมากเพียงพอในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งมีความแตกต่างจากการศึกษาที่มุ่งเน้นแต่วิชาการเพียงอย่างเดียว อีกทั้งเมื่อการเรียนรู้ดังกล่าวขยายออกไปอย่างกว้างขวางมากขึ้น ก็จะเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษาอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลของการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาและการเจริญสตินั้น เป็นการเรียนรู้ที่เกื้อหนุนกัน ควรมีการจัดการศึกษาควบคู่กันเพื่อให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง
2. ควรนำข้อค้นพบจากงานวิจัยไปใช้ในการจัดการศึกษาและส่งเสริมการพัฒนาจิตภายในของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาด้วยความเข้าใจการพัฒนาตนเองของนักศึกษาแต่ละขั้นตอนอย่างเหมาะสม
3. ควรนำข้อค้นพบไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับคนกลุ่มอื่น ๆ ในสังคมในวงกว้าง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในคนกลุ่มอื่น ๆ ในสังคม เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง และหาข้อค้นพบที่จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามิติภายในของมนุษย์ต่อไป
2. ควรมีการขยายผลการศึกษาด้วยเครื่องมือสืบค้นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางปัญญาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้น และศึกษาในเชิงปริมาณควบคู่กับเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ทั้งในเชิงปริมาณ และขยายผลสู่การเสนอแนะในเชิงนโยบายต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Baernstein, A. & Edwards, K. F. (2003). Promoting Reflection on Professionalism: A Comparison Trial of Educational Interventions for Medical Students. *Academic medicine*, 78(7), 742-747.
- Boenink, A. D., Oderwald, A. K., Jonge, P. D., Tilburg, W. V. & Smal, J. A. (2004). Assessing Student Reflection in Medical Practice, the Development of an Observer-Rated Instrument: Reliability, Validity and Initial Experiences. *Medical education*, 38(4), 368-377.

- Charoensuk, S., Pitaksongkram, P. & Christophe, M. (2016). Meaning and Cultivating Factors of Mindfulness as Experienced by Thai Females Who Practice Dhamma. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 25(3), 170-183. (In Thai).
- Evers, H. (2017). Contemplative Listening: A Rhetorical-Critical Approach to Facilitate Internal Dialog. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 71(2), 114-121.
- Gregory, J. L. (2021). Mindset Predicting Mindfulness: Developing Professional Capacity. *Proceedings of Northeastern Educational Research Association (NERA) Annual Conference*, 8, 1-26.
- Gunnlaugson, O., Souza, R. C., Zhao, S., Yee, A., Scott, C. & Bai, H. (2023). Revisiting the Nature of Transformative Learning Experiences in Contemplative Higher Education. *Journal of Transformative Education*, 21(1), 84-101.
- Jantaweemuang, V., Balhip, K. & Petchruschatachart, U. (2018). Effect of Contemplative Education Program on Spiritual Well-Being of Nursing Students. *Journal of Nursing Siam University*, 19(37), 84-102. (In Thai).
- Juntarawiwat, T. & Tosangwarn, S. (2021). The Effects of Online Mindfulness-Based Program on Stress and Mindfulness in Nursing Students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 35(3), 42-57. (In Thai).
- Kanjanaphitsarn, S., Pongpakatien, J. & Asdornnithee, S. (2018). *Spiritual Health Evaluation from Life and Work of Jitarsa Bank Volunteer Organization Partners*. Bangkok: Thai Health Promotion Foundation. (In Thai).
- Linhoo, M. (2021). The Contemplation for Developing the Teacher Characteristics in the 21st Century: The Pre-Service Teachers. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 13(2), 177-191. (In Thai).
- Mahani, S. (2012). Promoting Mindfulness Through Contemplative Education. *Journal of International Education Research*, 8(3), 215-222.
- Mahapunyo, B. (2020). The 5 Principles of Physical Faith (Faith, Physicality) And Support for the Practice of Meditation. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 5(2), 167-175. (In Thai).
- Mooltha, K. (2017). The Study of the Way of Mindfulness Training in Daily Life According to Teaching of Luang Por Tien Cittasubho. *Academic MCU Buriram Journal*, 2(1), 33-48. (In Thai).
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological Research Methods*. California: SAGE Publications.
- Nilchaikovit, T. & Juntrasook, A. (2009). *The Art of Organizing Learning Processes for Transformation: A Handbook on Contemplative Education*. Nakhon Pathom: Contemplative Education Center.

- Onthanee, A. (2018). A Development of Instructional Model Based on Contemplative Education to Enhance Adversity Quotient for Student Teachers. *Journal of Education Naresuan University*, 21(3), 326-341. (In Thai).
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. (3rd ed.). California: Sage Publications.
- Phanhan, S., Panthai, B. & Srihaset, K. (2018). Factors Affecting Learning Stress of 4th -6th Year Medical Students. Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital Mahidol University. *Veridian E-Journal*, 11(3), 2579-2593. (In Thai).
- Phothisita, C. (2013). *Science and Arts of Qualitative Research*. (6th ed.). Bangkok: Amarin Printing & Publishing. (In Thai).
- Pongpakatien, J. (2010). *Contemplative Education: Learning Towards a New Consciousness*. Bangkok: Suan Nguen Mee Ma. (In Thai).
- Rubin, C. S. & Adler, B. (2017). *Counseling in Communication Disorders Facilitating the Therapeutic Relationship*. Florida: Taylor & Francis.
- Sriroongrueng, W., Buncherd, H. & Thanapongpichat, S. (2018). Effect of Mindfulness on Self-Development in Students of Prince of Songkla University. *Parichart Journal*, 31(3), 34-40. (In Thai).
- Sumamal, A. & Thaotho, S. (2018). Development of Learning Activities Enhancing Life Skills by using Contemplative Approach on Contemplative Education Course for Undergraduate Students Sakon Nakhon Rajabhat University. *Journal of Education Studies*, 46(2), 240-259. (In Thai).
- Teean. (2005). *To One That Feels the Insight Development Teaching of Luangpor Teean*. (3rd ed.). Bangkok: Luangpor Teean Foundation.
- Tulyakul, P., Jantarasiew, B., Supanun, T., Singhasam, P. & Chunhabordee, P. (2023). Effects of the Contemplative Training Program on Mindful Attention Awareness and Nursing Contemplation Among Nursing Faculty and Nursing Students. *Journal of Health Sciences Scholarship*, 11(2), 1-14. (In Thai).
- Wattanawongsawang, W. (2009). Integration of New Consciousness with Speech and Language Therapy. In U. Tantitongta (Ed.), *Contemplative education conference 2nd*. (pp. 175-191). Nakhon Pathom: Contemplative Education Center.
