



ผลของการพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5

กรณีศึกษา: โรงเรียนมารีย์วิทยา จังหวัดนครราชสีมา

The Effects of Spiritual Well-being Development on Grade 11 Students:

A Case Study of Marie Vitthaya School, Nakhonratchasima Province

สายสุดา คำสุข^{1*} และ ชาลิสา โพร้นิมแดง²

Saisuda Khamsook^{1*} and Chalisa Phonimdaeng²

¹นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Master of Education Program in Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

²อาจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Lecturer, Educational Psychology and Counseling Program, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมารีย์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ที่มีคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักเรียน ระดับต่ำและต่ำมาก และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 21 คน ทำการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม โปรแกรมเทคนิคผ่อนคลาย และโปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับเทคนิคผ่อนคลายหรือผสมผสาน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที จำนวน 12 ครั้ง สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมใดๆ ได้เข้าเรียนตามชั้นเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดให้ตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความผาสุกทางจิตวิญญาณที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.923 และโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม โปรแกรมเทคนิคผ่อนคลาย และโปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับเทคนิคผ่อนคลาย หรือผสมผสาน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Matched-pairs Signed-Ranks Test และ The Kruskal-Wallis One-way Anova Test

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการทดลองในโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม โปรแกรมเทคนิคผ่อนคลาย โปรแกรมกระบวนการกลุ่มร่วมกับเทคนิคผ่อนคลายหรือผสมผสาน และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณ หลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักเรียน กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความผาสุกทางจิตวิญญาณ, กระบวนการกลุ่ม, เทคนิคผ่อนคลาย, ผสมผสาน

*Corresponding author Mobile: +66 (0) 8 3220 4698

Email address: saisuda_khamsook@yahoo.co.th

Abstract

This research was a Quasi-Experimental Research. The objective was to study the effects of spiritual well-being. The samples were 21 Grade 11 Students at Marie Vitthaya School, Muang District, Nakhon Ratchasima Province, studying during the second semester of 2015 academic year with low and very low score of spiritual well-being who volunteered to participate in this study. Five students were assigned into each of three experimental groups, and 6 students were assigned into the control group.

The experimental group students were obtained either of the group process program, the relaxation technique program, and the group process in aligned with relaxation technique or mixed program, twice a week, 12 sessions, 50 minutes each session. The control group students were not obtained any program. They attended their regular class.

The research instruments were: 1) the questionnaire of spiritual well-being with reliability 0.923, 2) the Group Process Program, 3) the Relaxation Technique Program, and 4) the Group Process Program in aligned with Relaxation Technique Program or Mixed Program. The statistic using for data analysis included the Wilcoxon Matched-paires Signed-Ranks Test, and the Kruskal-Wallis One Way ANOVA Test.

The research findings found that there were significant differences in spiritual well-being scores between the students participating in the group process program, the relaxation technique program, and the group process program in aligned with relaxation technique program, and the control group at .05 level. In addition, the spiritual well-being posttest scores of experimental group were significantly higher than the pretest at .05 level.

Keywords: Spiritual Well-Being, Group Process, Relaxation Technique Program, Group Process Program in Aligned With Relaxation Technique Program

บทนำ

ในทศวรรษที่ผ่านมาได้มีการตื่นตัวต่อเรื่องจิตวิญญาณของชีวิตโดยองค์การอนามัยโลกได้ประชุมสมัชชาเมื่อปี ค.ศ.1998 และมีการนำเสนอแนวคิดใหม่เกี่ยวกับสุขภาพที่ว่าสุขภาพคือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ทำให้เกิดกระแสความสนใจในเรื่องของสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญาเป็นอย่างมาก วิพุธ พูลเจริญ (2544) เห็นว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสุดยอดของสุขภาวะทั้งหมด เพราะจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยยึดกุมสุขภาวะในมิติอื่นๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วน หากขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณอาจเป็นการยากที่สุขภาวะองค์รวมจะเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกับ ประเวศ วะสี (2551) อ้างถึงใน พิณนา แสงสาร

และคณะ, 2555) ที่ให้ความเห็นว่า สุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการเรียนที่ทำให้รู้รอบ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อบรรลุอิสรภาพ การเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญา รวมกันเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ ปัญญาจึงถือเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญาสุขภาวะทางกาย จิต และสังคมก็เป็นไปไม่ได้ แต่ในขณะที่โลกเร่ร่อนไปด้วยกระแสวัตถุนิยมและการศึกษากลายเป็นการค้า คุณค่าของการเรียนถูกวัดด้วยเกรด ส่วนคุณค่าของการสอนถูกครอบงำด้วยผลประโยชน์ นักการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จึงเน้นความสำคัญของการศึกษาในฐานะวิถีแห่งการพัฒนาจิตวิญญาณหวังเพาะบ่มอบรมความดี ความงาม และความจริงให้เจริญในยุวชนผู้จักเป็นอนาคตของโลก (พิรเทพ รุ่งคุณากร,

2549) และ บุรณัณส์ จันทศิริพุทธและคณะ (2557) ได้กล่าวไว้ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งจัดเป็นวัยวิกฤต เนื่องจากเป็นวัยที่มีภาวะอารมณ์แปรปรวนสูง วุฒิภาวะทางอารมณ์ยังไม่สมบูรณ์ มีความสับสนในการวางบทบาทของตนเองในสังคม ขาดทักษะและประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ อีกทั้งจากผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยปี 2557 พบว่า เยาวชนอายุ 15-24 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตร้อยละ 31.33 เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหสุขภาพจิตมากที่สุด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) และจากการสำรวจสุขภาพจิตกลุ่มเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เด็กและเยาวชน เครียดจากการเรียนสูงถึง ร้อยละ 70.0 รู้สึกซึมเศร้า เบื่อหน่าย ร้อยละ 29.1 และส่วนหนึ่งพบว่ามีสาเหตุมาจากการเรียน เด็กที่เคยหนีเรียนร้อยละ 22.8 ส่วนใหญ่มาจากการเบื่อการเรียน การบ้าน และเบื่อครู (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิการพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุ, 2556) ดังนั้น จึงมีความจำเป็นในการศึกษาเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well Being) ของนักเรียนในวัยรุ่นซึ่งเป็นมิติหนึ่งของคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นที่จะช่วยให้เกิดการปรับตัวทางบุคลิกภาพทัศนคติ เป้าหมายในชีวิตได้ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญในการศึกษาเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well Being) ของวัยรุ่นว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างยิ่ง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม เทคนิคผ่อนคลาย และกระบวนการกลุ่มร่วมกับเทคนิคผ่อนคลาย (กลุ่มผสมผสาน) ต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมารีย์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาผลของกระบวนการกลุ่ม เทคนิคผ่อนคลาย กลุ่มผสมผสาน ต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมารีย์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนมารีย์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสอบถามความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักเรียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันออกของประเวศ วะสี (2544) และคันสนีย์ เสถียรสุด (2544) หลังจากการได้สังเคราะห์ความผาสุกทางจิตวิญญาณแนวคิดตะวันออกพบว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบ 1 ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และการมีพรหมวิหาร 4 องค์ประกอบที่ 2 ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และองค์ประกอบที่ 3 การมีสติ สมาธิ และปัญญา ส่วนความผาสุกทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันตกของ Hungelmann, Ross & Stollen (1996) และ Paloutzian & Ellison (1982) และ Fisher (2001) พบว่า ประกอบด้วย องค์ประกอบที่ 1 ความหมายและเป้าหมายในชีวิต องค์ประกอบที่ 2 การมีความหวังและความเข้มแข็งภายในบุคคล องค์ประกอบที่ 3 การมีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม และสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ และองค์ประกอบที่ 4 ความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนา รวม 7 ข้อ

2.2 โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม โปรแกรมเทคนิคการผ่อนคลาย และโปรแกรมกลุ่มผสมผสาน เพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณนักเรียน จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

3. การดำเนินการ

ระยะที่ 1 ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงและอธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัย สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย และการลงชื่อในใบแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำการวัดความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของนักเรียนจากแบบสอบถามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระยะที่ 2 การทดลอง ฝึกโปรแกรมให้กับกลุ่มทดลองกระบวนการกลุ่ม กลุ่มผสมผสาน และกลุ่มเทคนิคผ่นคลาย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ในแต่ละกลุ่ม ระหว่างวันที่ 9 ธ.ค. 2558 - 23 ม.ค.2559 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้นำกลุ่มในการฝึกโปรแกรมให้กับกลุ่มทดลอง รวมทั้งพูดคุยติดตามการปฏิบัติและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในแต่ละสัปดาห์ และทำการวัดความพึงพอใจทางจิตวิญญาณด้วยแบบสอบถามความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของนักเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งหนึ่งหลังการทดลอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ The Kruskal-Wallis One-way Anova Test เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของนักเรียน 4 กลุ่ม

4.2 เปรียบเทียบคะแนนความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม, เทคนิคผ่นคลายและกระบวนการกลุ่มร่วมกับเทคนิคผ่นคลาย (การผสมผสาน) ของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ The Wilcoxon Matched-paires Signed-Ranks Test

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความพึงพอใจทางจิตวิญญาณระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทดสอบ The Kruskal-Wallis One-Way Analysis of Variance Test

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม กลุ่มเทคนิคผ่นคลายและกลุ่มผสมผสานต่อความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Matched- Pairs Signed-Rank Test

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความพึงพอใจทางจิตวิญญาณระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทดสอบ The Kruskal-Wallis One-Way Analysis of Variance Test

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mean Rank	Chi-Square	P-value
กลุ่มควบคุม	6	3.50	16.56	.001*
กระบวนการกลุ่ม	5	10.10		
กลุ่มเทคนิคผ่นคลาย	5	13.70		
กลุ่มผสมผสาน	5	18.20		

*P< .05

จากตารางที่ 1 ภายหลังกการทดลอง ผลการวิเคราะห์ พบว่ามีความนัยสำคัญที่ .001 น้อยกว่า $\alpha = .05$ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 4 กลุ่มให้ผลของคะแนนความพึงพอใจทางจิตวิญญาณ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มต่อความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
กระบวนการกลุ่ม	194.60	5.36	292.20	8.53	.043*
กลุ่มเทคนิคผ่นคลาย	197.00	2.92	310.80	24.82	.043*
กลุ่มผสมผสาน	198.00	1.87	334.40	11.08	.043*
กลุ่มควบคุม	198.00	1.90	232.83	13.16	.027*

*P< .05

จากตารางที่ 2 จากการทดสอบด้วยสถิติ The Wilcoxon Matched- Pairs Signed-Rank Test พบว่าค่า P-value เท่ากับ .043 และ .027 ซึ่งน้อยกว่า .05

แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลองกระบวนการกลุ่ม กลุ่มเทคนิคผ่อนคลาย กลุ่มผสมผสานและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความพึงพอใจทางจิตวิญญาณสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผล

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม กลุ่มเทคนิคผ่อนคลาย และกลุ่มผสมผสาน กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตวิญญาณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม กลุ่มเทคนิคการผ่อนคลาย และกลุ่มผสมผสาน ทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยทำให้ผู้ศึกษาได้ข้อค้นพบที่จะนำมาอภิปราย ดังประเด็นต่อไปนี้

2.1 จากผลการวิจัย พบว่า กระบวนการกลุ่ม กลุ่มเทคนิคผ่อนคลาย กลุ่มผสมผสาน และกลุ่มควบคุม มีคะแนนความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของนักเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะ กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมใดๆ จึงทำให้กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจทางจิตวิญญาณน้อยที่สุดและแตกต่างจากกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ส่วนกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนความพึงพอใจทางจิตวิญญาณที่แตกต่างกันอาจเนื่องจากจุดมุ่งหมายของแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกันสามารถอธิบายได้ดังนี้ คือ

1) กระบวนการกลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกได้สร้างสัมพันธภาพ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ต่อกัน เข้าใจและยอมรับในตนเองและผู้อื่นดังที่ สลักจิต ตรีณโอภาส (2553) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่มแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่า 1) การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองเป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับ

ความเป็นจริง เกิดความรัก ความเมตตา ความอ่อนน้อม ถ่อมตน และมีทัศนคติที่ดีต่อตน 2) การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเข้าถึงความจริงสูงสุด คือความจริง ความดี ความงาม แล้วนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก โดยสามารถกระทำได้ในลักษณะการลอบอกดีจากสิ่งต่างๆ มีความรัก ความเมตตาความเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งต่างๆ สอดคล้องกับ พัฒนาการด้านจิตวิญญาณกระบวนการในแนวนราบ (Horizontal Process) นั้น เป็นการเพิ่มขึ้นของความตระหนักของบุคคลเกี่ยวกับคุณค่าหรือค่านิยมที่มีอยู่ในความสัมพันธ์ทั้งหมดกับการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของชีวิต เป็นค่านิยมสูงสุดของสัมพันธภาพ บุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและธรรมชาติ โดยผ่านความเชื่อของบุคคล ค่านิยมวิถีชีวิต ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ (Stroll, 1989) อีกทั้งด้วยกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงการเป็นวัยรุ่น ซึ่งตามหลักพัฒนาการมักจะมีพฤติกรรมความเชื่อที่ชัดเจนอย่างใดอย่างหนึ่ง (Craven & Hirnle, 1996) ฟาร์เลอร์ (Fowler, 2008) อธิบายต่อว่า เด็กเริ่มต้นระยะพัฒนาการด้านความศรัทธาอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งเด็กๆ ไม่ต้องพึ่งพาผู้ปกครอง เด็กวัยนี้อาจยึดถือความเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมากมาย รวมทั้งไม่ได้สร้างทางเลือกเกี่ยวกับค่านิยม และความเชื่ออย่างมีสติ (อย่างรู้จักคิด) แต่มีการยอมรับความรู้สึกลึบขึ้นอยู่กับกลุ่มเพื่อนซึ่งเป็นช่วงที่พวกเขาค้นหาความเป็นตัวตนของตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson, 1964 cite in Bowden, Dickey & Greenberg, 1998) ได้กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางสังคมในขั้นที่ 5 คือ ขั้นการหาเอกลักษณ์ให้กับตนเองกับสับสนในบทบาท (Identity vs. Role Confusion) วัยรุ่นพยายามหาเอกลักษณ์ให้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงที่จะเกิดความสับสนในบทบาท โดยการเรียนรู้ค่านิยมจากกลุ่มคน ที่เข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิต โดยเฉพาะเพื่อน เพื่อนเป็นผู้มีอิทธิพลต่อเจตคติ ค่านิยมของวัยรุ่นเป็นอันมาก จึงอาจทำให้การใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม เกิดประสิทธิภาพกับกลุ่มตัวอย่างต่อการพัฒนาความพึงพอใจทางจิตวิญญาณจากพลังกลุ่มที่เกิดขึ้นได้ด้วย

2) สำหรับจุดมุ่งหมายของเทคนิค ผ่อนคลายนั้น DeMacro-Sinatra (2000) อธิบายว่าการผ่อนคลายเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้ปลีกจากสิ่งรอบตัวในด้านจิตใจ กล้ามเนื้อคลายตัว และเมื่อคงสภาพการผ่อนคลายไว้อย่างพอเหมาะจะช่วยลดความวิตกกังวล ความตึงเครียด และความเจ็บปวดลงได้ สอดคล้องกับพัฒนาการด้านจิตวิญญาณกระบวนการในแนวตั้ง (Vertical Process) ที่เป็นการกระทำของแต่ละบุคคลไปสู่ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับสิ่งสูงสุด เป็นความสัมพันธ์ของบุคคลที่สัมพันธ์กับตนเองหรือกับสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ หรือพระเจ้า ซึ่งเป็นความคิดเฉพาะบุคคล จิตวิญญาณอาจอยู่ในรูปของความสัมพันธ์กับศิลปะ ดนตรี และอาจจะไม่มีความสัมพันธ์กับพระเจ้าเลยก็ได้ (Carson, 1989) สอดคล้องกับ Fisher (2008 อ้างถึงใน พงษ์นิ สมกำลัง, 2552) ได้พัฒนารูปแบบของสุขภาพจิตวิญญาณ (Model of Spiritual Health) ซึ่งอธิบายว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-Being) เป็นสถานะที่ไม่หยุดนิ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของภาวะสุขภาพโดยรวม แสดงออกภายใต้ความสัมพันธ์ของบุคคลกับองค์ประกอบภายในบุคคล (Personal Domain) เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในบุคคล การแสวงหาความหมายของชีวิต (Meaning in Life) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ความรู้สึกมีอัตลักษณ์ (Sense of Identity) ความชื่นชมยินดีในชีวิต (Joy in Life) และมีสันติสุขภายใน (Inner Peace) และองค์ประกอบระหว่างบุคคลและวัฒนธรรม (Communal Domain) เป็นสิ่งที่แสดงถึงคุณภาพและความลึกซึ้งในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้อื่น เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ศาสนา แสดงออกถึงความรักที่มีต่อบุคคลอื่น (Love of Other People) การให้อภัยผู้อื่น (Forgiveness Toward Others) ความไว้วางใจ (Trust Between Individuals) ยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น (Respect for Other) และใจดีมีเมตตาต่อผู้อื่น (Kindness Toward Others People) สอดคล้องกับ กรรณิกา ปัญญาวัค และ พนัส พงษ์สุนันท์ (2555) ได้กล่าวว่าในปัจจุบันแนวคิดสุขภาพองค์รวมได้รับความสนใจทั้งในวงการแพทย์ สาธารณสุข และสังคมมาก

ขึ้นซึ่งอยู่บนกฎเกณฑ์ที่ว่าส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อยๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาต่อกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งถูกทำลายไป จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่างๆ เสียสูญหายไป เช่นเดียวกับชีวิตมนุษย์แต่ละคนประกอบด้วยด้านร่างกาย (Physical) จิตใจและอารมณ์ (Mental and Emotional) สังคม (Social) และจิตวิญญาณ (Spiritual) ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไป ก็ส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นๆ ที่เหลือ หากร่างกายสามารถปรับให้คืนสู่สภาวะสมดุลได้ สุขภาพดีก็ดำรงอยู่ ชีวิตก็จะมีความเจริญมีความสุขต่อไป ซึ่งองค์ประกอบในมิติทางจิตวิญญาณนั้นเป็นความผาสุกที่เกิดจากการมีความหวังในชีวิต มีความรัก ความอบอุ่น ความเชื่อมั่นศรัทธา มีสิ่งยึดมั่นและเคารพ มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุข หรือช่วยเหลือผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จ

3) สำหรับกลุ่มผสมผสาน เป็นโปรแกรมกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายของทั้งกระบวนการกลุ่มและเทคนิค ผ่อนคลายรวมกัน จากการสังเกตการเข้าร่วมกลุ่มผสมผสานของกลุ่มตัวอย่างจะได้ปฏิบัติเทคนิคผ่อนคลายก่อนเริ่มกระบวนการกลุ่ม สิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นคือ การได้ผ่อนคลายทางร่างกาย รู้สึกสบาย ลดความเหนื่อยและเมื่อยล้า ทำให้จิตใจสงบ ลดความเครียด ความกังวล ก่อให้เกิดสติและสมาธิในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเกิดการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้ดี ทำให้เกิดการตอบสนองต่อจุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่มได้อย่างบรรลุผล จึงทำให้นักเรียนรู้สึกสนใจและกระตือรือร้นกับกิจกรรม สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน ที่กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการกระตือรือร้นที่จะแสวงหาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองกับการสับสนในบทบาท (Identity vs. Role Confusion) ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สามารถเริ่มแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ ได้ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนา ปรัชญาและอุดมคติในชีวิต อาชีพตน ประสงค์ จุดมุ่งหมายของตนเองในอนาคต เพื่อนเพศ

เดียวกันหรือต่างประเทศที่ตนปรารถนาที่จะคบหรือสนิทสนม (Erikson, 1964 cited in Bowden, Dickey & Greenberg, 1998) และกิจกรรมกลุ่มผสมผสานช่วยให้นักเรียนได้ผ่อนคลายร่วมกับปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่มไปพร้อมๆ กัน ทำให้นักเรียนเกิดความสุข สงบ มีสมาธิ เกิดสติ มีความเบิกบานในการเรียนและการใช้ชีวิต รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่น ดังที่ไทเทิลบัม (Titlebun, 1988) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายไว้ดังนี้คือ ช่วยลดความตึงเครียด ทำให้เกิดความพึงพอใจ ช่วยลดความเครียดวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ดี ช่วยลดความวิตกกังวลที่เป็นผลมาจากความเครียด ช่วยเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ช่วยเพิ่มการรับรู้ต่อการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ การตอบสนองจากสิ่งเร้าอัตโนมัติ ช่วยเพิ่มการจดจ่อ การเพ่งความสนใจและการมีสมาธิ ช่วยเพิ่มความรู้สึกในการควบคุมตนเองได้ ช่วยเพิ่มความสามารถในหยุดยั้งความคิดขัดแย้ง ช่วยเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูตนเอง และมีแนวคิดของ Button (1974) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เกิดการเติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ฉะนั้นในวิธีการของกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดปัญญาศึกษาจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการวางพื้นฐานด้านจิตใจและกระบวนการทัศนใหม่ที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริง โดยเน้นการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ให้เข้าถึงความดี ความงาม และความจริง ที่จะสามารถช่วยให้ออกนอกลู่นอกทางชีวิตและกระทำการต่างๆ ด้วยจิตสำนึกที่ดีงามและมีความรับผิดชอบและร่วมกันนำพาสังคมไทยไปสู่ความสุขที่แท้จริง อันเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา ความตระหนักรู้ และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ (วิจิตรพันธ์ พานิช, 2550)

4) ในส่วนของกลุ่มควบคุม จากผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ ในทุกวันช่วงเช้าทางโรงเรียนจะให้นักเรียนทุกคนเข้าแถวและอ่านหนังสือในแถวหน้าห้องเรียน จากนั้นเคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ และเปิดดนตรีผ่อนคลายขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิไปด้วย

ใช้เวลาในกิจกรรมทั้งหมดนี้ประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนเข้าชั้นเรียนตามปกติ และมีกิจกรรมแบบเดียวกันนี้ในช่วงก่อนเข้าเรียนบ่าย คือให้นักเรียนทุกคนสวดมนต์ นั่งสมาธิและเปิดดนตรีผ่อนคลายขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิไปด้วย เป็นเวลาประมาณ 10 นาที ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทางโรงเรียนทำเป็นประจำทุกวันกับนักเรียน ดังนั้นนักเรียนกลุ่มควบคุมจึงได้รับเทคนิคการผ่อนคลายที่อยู่นอกเหนือการทดลองด้วยเช่นกัน ซึ่งช่วยให้นักเรียนมีความสุข สงบ มีสมาธิ สติ ลดความเครียด ความกังวลและความเหนื่อยล้าในการเรียนลงได้บ้าง ทำให้นักเรียนมีใบหน้าสดชื่น แจ่มใส ร่าเริง

2.2 จากการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง อธิบายได้ดังนี้คือ

1) คะแนนความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนหลังการทดลองของกระบวนการกลุ่มสูงกว่าก่อนทดลอง อาจเนื่องมาจาก ลักษณะพัฒนาการของมิติจิตวิญญาณในวัยรุ่นนี้ เด็กจะมีความเชื่อผูกพันอยู่กับ บิดามารดา เพื่อนในวัยเดียวกันและประสบการณ์ของตนเอง เด็กในวัยนี้พยายามจะทำความเข้าใจให้กับตัวเอง มีการใคร่ครวญคิดว่าตัวเองจะดำเนินชีวิตไปทางใดดี จะเป็นอะไรดี (บุผา ขอบใช้, 2546) สอดคล้องกับ กระบวนการกลุ่มจิตตปัญญาศึกษาได้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพภายในใจของผู้เข้าร่วมกระบวนการ ซึ่ง ธนา นิลชัยโกวิท (2551 อ้างถึงใน สุพิชญา โคทวิ, 2553) ได้กล่าวไว้ว่าในการเปลี่ยนแปลงระดับกลุ่ม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มทั้งหมดโดยรวม เป็นวิถีปฏิบัติ และแบบแผนปฏิสัมพันธ์ภายในใจกลุ่มที่เปลี่ยนไป มีสองประการ คือ

(1) วิธีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติ คือการเกิดการสร้างบรรยากาศการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มโดยรวมที่ซื่อตรง มีการพูดอย่างมีสติมากขึ้น มีการหยุดเพื่อใคร่ครวญ และรับฟังกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความคิดขัดแย้งที่เกิดขึ้นไม่นำไปสู่การปะทะทางความคิดแต่เป็นการช่วยเหลือและต่อยอดความคิดให้ชัดเจนและรอบด้านมากขึ้น

(2) วัฒนธรรม “การเรียนรู้อยู่ที่ตนเอง” คือ เกิดการให้ความหมายร่วมกันว่าการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับตนเอง และต้องสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา สามารถเรียนรู้ได้ในทุกเงื่อนไขเกิดบรรยากาศการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองและย้อนกลับมาถามตนเองมากขึ้นว่าปฏิกริยาของตนทั้งทางการแสดงออกความคิดและความรู้สึกที่มีต่อการเรียนรู้ สะท้อนกรอบอ้างอิงภายในของตนเองอย่างไร เกิดวัฒนธรรมการใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical Self-Reflection) นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลด้วยคือ มีสติในชีวิตประจำวัน การเข้าใจและยอมรับตนเอง ความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ และการเกิดสมดุลในตนเองซึ่งความสมดุลที่เกิดขึ้น จะช่วยสรรสร้างความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ความผาสุกและความเจริญงอกงาม ที่เกิดจากความสมดุลทางกาย จิตใจ และความคิด

2) คะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักเรียนหลังการทดลองของกลุ่มเทคนิคผ่อนคลายสูงกว่าก่อนทดลอง อาจเนื่องมาจาก ในการฝึกการผ่อนคลายเพื่อให้เกิดปฏิกริยาการผ่อนคลายมีหลายวิธี แต่ละวิธีจะมีความแตกต่างกันในรูปแบบของการฝึกที่เฉพาะเจาะจง แต่การฝึกการผ่อนคลายทุกวิธีมีแนวคิดและข้อตกลงเบื้องต้นร่วมกันดังต่อไปนี้ (ญาณิกา เวชยางกูล, 2545)

- 1) จิตใจและร่างกายแยกออกจากกันไม่ได้ ความคิดและความรู้สึกทำให้เกิดการตอบสนองทางด้านร่างกาย เช่นเดียวกับการรับรู้ความรู้สึกทางด้านร่างกายกระตุ้นให้เกิดปฏิกริยาการตอบสนองทางด้านอารมณ์ ความทุกข์ทรมานทางด้านร่างกายกระตุ้นทางด้านอารมณ์ ทำให้เกิดปฏิกริยาความเครียด (Stress Response) และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สัมพันธ์กับปฏิกริยาต่อสัหรือถอยหนี
- 2) การฝึกการผ่อนคลาย สามารถทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความเครียดให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติได้
- 3) บุคคลที่ฝึกการผ่อนคลาย จะมีความสุขเป็นสุขและมีความหวังในชีวิตเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ พัฒนาการ

ด้านจิตวิญญาณกระบวนการในแนวตั้ง (Vertical Process) ที่เป็นการกระทำของแต่ละบุคคลไปสู่ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับสิ่งสูงสุด เป็นความสัมพันธ์ของบุคคลที่สัมพันธ์กับตนเองหรือกับสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ หรือพระเจ้า ซึ่งเป็นความคิดเฉพาะบุคคล จิตวิญญาณอาจอยู่ในรูปของความสัมพันธ์กับศิลปะ ดนตรี และอาจจะไม่มีความสัมพันธ์กับพระเจ้าเลยก็ได้ (Carson, 1989) ดังนั้น อาจเป็นเพราะกลุ่มเทคนิคผ่อนคลาย ส่งผลต่อการทำให้ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เข้าสู่ภาวะสงบไม่ตึงเครียดและผ่อนคลาย เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มองโลกแง่บวก จึงช่วยในการพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ดีมากยิ่งขึ้น

3) คะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักเรียนหลังการทดลองของกลุ่มผสมผสานสูงกว่าก่อนทดลอง อาจเนื่องมาจาก กลุ่มผสมผสานเป็นกลุ่มที่ใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดจิตตปัญญา ร่วมกับการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย จะสังเกตได้ว่า นักเรียนมีความสุขและชื่นชอบในการใช้เวลาไปกับเทคนิคผ่อนคลาย เพราะร่างกายได้ผ่อนคลาย ได้พักจากความเมื่อยล้า รู้สึกมีใจนิ่ง สงบ มีสติ มีใบหน้าลดความกังวลและความเครียดลง มีการพูดคุยเล่าความรู้สึกต่อกันในเชิงบวก มีความกระตือรือร้น รู้สึกแปลกใหม่กับกิจกรรม ปราบปรามที่อยากจะมีชีวิตที่มีความสุขสงบจากภายใน สอดคล้องกับในส่วนพัฒนาการทางจิตสังคมของวัยรุ่นตามแนวคิดทฤษฎีของอีริกสัน ซึ่งมีพัฒนาการในขั้น การหาเอกลักษณ์ให้ตนเองกับการสับสนในบทบาท (Identity vs. Role Confusion) อีริกสันเชื่อว่าขั้นนี้เป็นช่วงที่ความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤตยิ่งกว่าช่วงอื่น เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นระยะที่กำลังผ่านภาวะความเป็นเด็ก เพื่อเข้าถึงภาวะผู้ใหญ่ และวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการกระตือรือร้นที่จะแสวงหาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองกับการสับสนในบทบาท (Identity vs. Role Confusion) ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สามารถเริ่มแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆได้ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนา ปรัชญาและอุดมคติในชีวิต อาชีพตนประสงค์ จุดมุ่งหมายของตนเองในอนาคต เพื่อนเพศเดียวกันหรือต่างเพศที่ตนปรารถนา

ที่จะคบหรือสนิทสนม (Erikson, 1964 cite in Bowden, Dickey & Greenberg, 1998) ทั้งนี้ ก่อนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมเทคนิคผ่อนคลายก่อน ทำให้ในการเข้ากลุ่มนักเรียนได้ปฏิสัมพันธ์กัน แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกอย่างเปิดเผย ภายใต้อบอบรรยากาศทางบวกเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันได้ง่าย ได้มองเห็นตนเองและผู้อื่นอย่างเข้าใจ รับฟังและเห็นแนวทางในการหาทางออกของปัญหา เกิดแรงจูงใจที่จะแสวงหาความสุขในชีวิตมากขึ้น ส่งผลต่อการพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ในการใช้เทคนิคผ่อนคลายเพื่อปรับจิตวิญญาณ ควรตระหนักถึงความสำคัญในการให้ความรู้เกี่ยวกับการทำเทคนิคผ่อนคลายด้วย เพราะระยะเวลาที่เท่ากันสำหรับแต่ละเทคนิคการผ่อนคลายอาจยังไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

1.2 ควรส่งเสริมให้มีการนำโปรแกรมการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณด้วยกระบวนการกลุ่มร่วมกับเทคนิคผ่อนคลาย มาใช้กับกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบระหว่างการนำเทคนิคผ่อนคลายแต่ละเทคนิคในการพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณสำหรับนักเรียน

2.2 ควรมีการศึกษาการพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้นหรือกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะแตกต่างกัน

2.3 ควรมีการศึกษาหลังการทดลองระยะติดตามผลความผาสุกทางจิตวิญญาณ ภายหลังจากเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มร่วมกับเทคนิคผ่อนคลายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 12 เพื่อดูการเปลี่ยนแปลง

เอกสารอ้างอิง

กรณีกา ปัญญาวงศ์ และ พันธ์ พงษ์สุนันท์. (2555).

เอกสารประกอบการเรียน วิชาการดูแล

สุขภาพแบบองค์รวม สาขาวิชาการจัดการ

สุขภาพชุมชน คณะศิลปศาสตร์ สถาบัน

การเรียนรู้เพื่อปวงชน. สมุทรสงคราม: [ม.ป.ป.].

ญาณิกา เวชยางกุล. (2545). ผลของการผ่อนคลายต่อ

คุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยผ่าตัดหัวใจ

ในหอผู้ป่วยหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาล

ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บุบผา ขอบใจ. (2546). การพยาบาลในมิติจิต

วิญญาณโดยใช้กระบวนการพยาบาลเป็นหลัก.

ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บุรณกมล จันทศิริพุทธ, พิชญ์ชญาธิษฐ์ รองสวัสดิ์,

อัจฉรา มุสิกวัฒน์ และ พวงผกา ดำรงเสรี.

(2557). สุขภาพจิตและพฤติกรรมการดูแลตนเอง

ด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นในโรงเรียน

มัธยมศึกษา จังหวัดยะลา. วารสารการพยาบาล

และการศึกษา, 7(1), 68-82.

ประเวศ วะสี. (2544). สุขภาพสี่มิติ. กรุงเทพฯ: 21

เซ็นจูรี่.

พัชนี สมกำลัง. (2552). ความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ของฟลอเรนซ์ในดิงเกล: การตีความหมาย

ชีวประวัติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร

มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พินณา แสงสาคร, อรพินธ์ ชูชม และ พรรณี บุญ

ประกอบ. (2555). การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยว

กับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย.

วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 18(1), 84-94.

พีรเทพ รุ่งคุณากร. (2549). การสอนที่จิตวิญญาณการ

ศึกษาเพื่อหวัง. วารสารครุศาสตร์, 4

(ฉบับพิเศษ), 57-68.

- วิจักขณ์ พานิช. (2550). **การเรียนรู้ด้วยใจอย่าง
ใคร่ครวญ: การศึกษาตั้งเส้นทางแสวงหา
ทางจิตวิญญาณ**. กรุงเทพฯ: สอนเงินมีมา.
- วิพุธ พูลเจริญ. (2544). **สุขภาพ อุดมการณ์ และ
ยุทธศาสตร์ทางสังคม**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย
ระบบสาธารณสุข.
- สลักจิต ตรีธเนโอภาส. (2553). **การศึกษามล
การพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วย
กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
รายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู นักศึกษาโปรแกรม
วิทยาศาสตร์ทั่วไป**. พิษณุโลก: คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- สำนักงานส่งเสริมสวัสดิการพิทักษ์เด็ก เยาวชน
ผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุ. (2556). **รายงานการ
พัฒนาเด็กและเยาวชน 2554**. กรุงเทพฯ:
สำนักงาน.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **สรุปผลที่สำคัญการ
สำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย**. ค้นเมื่อ 9
กรกฎาคม 2558, จาก <http://www.nso.go.th>
- สุพิชญา โคทวี. (2553). **จิตตปัญญาศึกษาทางเลือกใหม่
การศึกษาไทย**. วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏอุตรดิตถ์, 8(2), 41-52.
- Bowden, V. R., Dickey, S. B., & Greenberg, C. S.
(1998). **Children and Their Families:
The Continuum of Care**. Philadelphia:
W. B. Saunders.
- Button, L. (1974). **Developmental Group Work
with Adolescents**. London: University of
London Press.
- Carson, V. B. (1989). **Spiritual Dimensions
of Nursing Practices**. Philadelphia: W.B.
Saunders.
- Craven, R. F., & Himle, C. J. (1996).
**Fundamentals of Nursing: Human
Health and Function**. 2nd ed.
Philadelphia: J. B. Lippincott.
- DeMacro-Sinatra, J. (2000). Relaxation Training
as a Holistic Nurse Intervention. **Holistic
Nurse Practice**, 14(3), 30-39.
- Fisher, J. W., Francis, L. J., & Johnson, P. (2001).
Assesing Spiritual Health via Four Domains
of Spiritual well-Being. **The SH4DI Pastoral
Psychology**, 49(2), 133-145.
- Fowler, W. (2008). Nurse'and Carer's Spiritual
well being in the workplace. **Australian
Journal Of Advanced Nursing**, 25(4),
49-57.
- Hungelmann, J., Ross, E.K., & Stollenwerk, R.
(1996). Focus on spiritual well-being:
Harmonious interconnectedness of
mind-body-spirit. **Geriatric Nursing**, 17(6),
262-266.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982).
Loneliness spiritual well-being and quality
of life. In L.A. Peplan, & P. Perlman. (Eds.).
**Loneliness: A Sourcebook of Current
Theory Research and Therapy**. New York:
Wiley Interscience.
- Stroll, R. I. (1989). Spirituality and chronic
illness. In V. B. Carson (Ed.). **Spiritual
Dimensions of Nursing Practice**.
Philadelphia: W. B. Sauders.
- Titelbum, H. M. (1988). **Relaxation Holistic
Nursing Practice**, 2(5), 17-25.