

การสังเคราะห์งานวิจัย: การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม
Research Synthesis: The Holistic Development of
Mind and Wisdom

ขันทอง วัฒนประดิษฐ์^๑ Khantong Wattanapradith^๑,
โกนิฐ์ ศรีทอง^๒ Konit Seethong^๒,
แม่ชีสุดา โรจนอุทัย^๓ MaesheeSuda Rojjanauthai^๓,
ชนันภรณ์ อารีกุล^๔ Channanporn Areekul^๔

Received: October 27, 2021

Revised: April 25, 2022

Accepted: April 30, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นการนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) โดยประชากรศึกษาคือ รายงานวิจัยและงานวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตกที่ตีพิมพ์ในช่วง ๒๕๕๑-๒๕๖๐ จำนวน ๔๐ เรื่อง โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (qualitative content analysis) ผลการวิจัยพบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาโดยภาพรวมมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ($= ๔.๔๘$, $S.D.=๐.๕๗$) แนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาทั้งแนวคิดเชิงพุทธและแนวคิดตะวันตก ทั้งสองต่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เกิดสมดุลของกายและใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม การสังเคราะห์งานวิจัย พบ หลักพื้นฐานที่ค้ำยันถึง ๔ ประการในการพัฒนาจิตและปัญญา คือ ๑) กลุ่มผู้เข้าอบรม ๒) รูปแบบการศึกษา ๓) กิจกรรมเรียนรู้ตามแนวคิดที่นำมาใช้ ๔) จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ที่ต้องการพัฒนา องค์ความรู้ใหม่ คือ “GPA ๔

^๑ หลักสูตรสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Peace Study Program Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand. Email: khantong.wat@mcu.ac.th

^๒ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Faculty of Social Science Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand. Email: konits@gmail.com

^๓ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร Wat Mahathat Yuwarajarangsarit Rajaworamahavivhara, Thailand. Email: channanporn.are@mcu.ac.th

^๔ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ Faculty of Education Srinakharinwirot University, Thailand. Email: kruuohha@gmail.com



Happy Life Model” เป็นหลักการสำคัญในการออกแบบกิจกรรมเรียนรู้เพื่อการพัฒนาจิตและปัญหาแบบองค์รวมเพื่อการเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืนอย่างแท้จริง

Keywords: สังเคราะห์งานวิจัย, จิตและปัญญา, การพัฒนาแบบองค์รวม

ABSTRACT

This research article was the body of knowledge of holistic development of mind and wisdom by research synthesis with ๔๐ samples experimental researches dissertation and research according to mind and wisdom development based on the Buddhist concept and western concept and researches were published during B.E.๒๕๕๑-๒๕๖๐. The data analysis was the qualitative content analysis.

The quality of research brought synthesized were high level (= ๔.๔๘, S.D.=๐.๕๗) both Buddhist and western concepts were in the same goals for making the balance of body and mind; moreover nature, social, and environment also. There were four results from synthesizing ๑) group of participants, ๒) education model, ๓) learning activities based on the ideas ๔) learning objectives that need to be developed. The new knowledge from this research was GPA ๔ Happy Life Model is a learning process of mind and wisdom development for happiness's ultimate and sustainable goals.

Keywords :Research Synthesis, Mind and Wisdom, The Holistic Development

๑. บทนำ

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพของคนไทยกำลังเผชิญกับความเสี่ยงจากภัยคุกคามด้านสุขภาพ อันเนื่องมาจากวิถีชีวิตที่เร่งด่วน การแข่งขันที่สูง อันเป็นเหตุแห่งภัยเงียบทางสุขภาพ ทาง การแพทย์เรียกกลุ่มโรคนี้ว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs: Non-communicable Diseases) หรือ NCDs กล่าวได้ว่าเป็นโรคแสวงหาเพราะมาจากการดำเนินชีวิตที่ไม่สมดุล ทำให้เกิดความเครียด และปัญหานี้มีได้เป็นเพียงเฉพาะประเทศไทย มีผลทางสถิติพบว่า สาเหตุของการเสียชีวิตของ ประชากรโลกทั้งหมดมีถึง ๖๓% ที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญคือ กว่า ๘๐% เป็น ประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนา องค์การอนามัยโลก(WHO) จึงให้ความสำคัญในการจับตามองอุบัติการณ์โลกนี้ที่นับวันมีจำนวนมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประชากรของประเทศที่กำลัง

พัฒนา สำหรับอุบัติการณ์โรค NCDs ในประเทศไทยในปี พ.ศ.๒๕๕๒ พบผู้เสียชีวิตจากโรคนี้คิดเป็น ๗๓% ของจำนวนประชากรที่เสียชีวิตและส่งผลให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง ๒๐๐,๐๐๐ ล้านบาท/ปี ภัยเงียบจากโรคที่เกิดจากคุณภาพชีวิตที่ลดลงนับวันยังมีแนวโน้มที่สูงขึ้น และภาครัฐต้องใช้งบประมาณจำนวนมากในการดูแลประชาชนจากโรคภัยเงียบนี้^๕

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาโรคจากการดำเนินชีวิตไม่สมดุลนี้ ด้วยแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และในบางกรณีหมายถึงจิตวิญญาณด้วย เพื่อนำมาใช้ในการสร้างสมดุล (balancing) และให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงองค์ประกอบในมิติต่างๆ เหล่านี้เข้าด้วยกัน เพื่อให้มนุษย์มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี หรือเรียกว่า การมีสุขภาวะที่ดี (well-being)^๖ สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีพุทธพจน์ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง... นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์แปดเป็นทางอันเกษม”^๗ สะท้อนให้เห็นถึงการให้ความสำคัญของการสมดุลกายกับใจไว้อย่างชัดเจน ในขณะที่ทางการแพทย์สมัยใหม่มักจะเน้นเรื่องของการดูแลสุขภาพทางกาย และทำการพัฒนาเครื่องมือทางการแพทย์ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยและพัฒนาแบบไม่หยุดยั้งเพื่อแข่งกับโรคภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามทางการแพทย์สมัยใหม่ปัจจุบันก็ยอมรับว่า มิใช่แต่เพียงร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกหลายประการที่จะช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพแข็งแรง เห็นได้จากศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างกายและใจโดยอาศัยฐานคิดวิทยาการสมัยใหม่ด้วยการทำการทดลองพิสูจน์โดยมีการออกแบบเครื่องมือและเกณฑ์ชี้วัดอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการดูแลสุขภาพจิตหรือสุขภาพใจที่ส่งผลต่อสุขภาพกายหรือพฤติกรรม ดังเช่น แนวคิดการทำจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy) ซึ่งเป็นแนวคิดของ Beck ได้กล่าวถึง ความคิดอัตโนมัติ เมื่อเผชิญสถานการณ์ต่างๆ และเกิดปฏิกิริยาที่ส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย^๘ ในขณะที่ศาสตร์ตะวันตกได้หันมาสนใจศึกษาเรื่องการพัฒนาจิตและปัญหาที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางกาย โดยพยายามค้นหาเครื่องมือและทดลองเครื่องมือที่ใช้ออกมาอย่างหลากหลาย ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่นำพามนุษย์พัฒนาจิตและปัญหาที่พระพุทธเจ้าได้ทิ้งไว้เป็นมรดกของมวลมนุษยชาติ

^๕ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, “เผยป่วย“NCDs”คุกคามประชากรโลก”, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://bit.ly/3zwXzNQ>. [๒๙ ธ.ค.๒๕๕๙].

^๖ World Health Organization (WHO), *The world health report 2000: Health systems improving performance*, (Geneva: WHO, 2000).

^๗ ขุ.อิตติ (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๙๖.

^๘ Beck JS, Beck AT. *Cognitive behavior therapy : basics and beyond. basic and beyond. 2nd ed.* New York:Guilford Press; 2011.



ทั้งนี้ ในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาจิตใจถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ทั้งในแง่ของความหลุดพ้นจากทุกข์อันเป็นจุดหมายสูงสุดคือบรรลุมรรค ผล นิพพาน การเข้าถึงความสุขในปัจจุบัน ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน กล่าวอีกนัยหนึ่ง การพัฒนาจิตตามหลักของพุทธศาสนามีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้ ในขณะที่ยังไม่บรรลุจุดหมายสูงสุด การพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนาก็มีจุดหมายในปัจจุบัน กล่าวคือ ความสุข ที่ปราศจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น อันส่งผลทำให้เกิดสมดุลชีวิตทั้งทางกายและทางใจ สรุปได้ว่า ทั้งศาสตร์การเรียนรู้ทางจิตวิทยาตะวันตก และการเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนา ต่างก็ให้ความสำคัญกับการดูแลจิตที่มีผลควบคู่ไปกับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์

อย่างไรก็ตาม แม้องค์ความรู้ในการพัฒนาจิตและปัญญาที่ศึกษาผ่านงานวิจัยมีอยู่มากมายหลากหลาย ซึ่งมีทั้งที่นำแนวคิดตามศาสตร์ตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนามาเป็นฐานในการวิจัยออกแบบทดลองพัฒนา แต่ความรู้ดังกล่าวยังคงจัดกระจาย ขาดการผสมผสานกันอย่างเป็นระบบ และยังยากต่อการที่จะนำความรู้มาสู่ความเข้าใจ และส่งผลอันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้ตรงตามจริตของบุคคลแต่ละคนได้อย่างแท้จริง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมสังเคราะห์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม และนำสารสนเทศจากการศึกษาเอกสารและสังเคราะห์งานวิจัย มาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ซึ่งจะเป็้องค์ความรู้ที่มีระบบ มีความละเอียดลึกซึ้ง และสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมได้ ซึ่งเมื่อจิตและปัญญาในระดับปัจเจกได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว จะยังผลให้มนุษย์เราสามารถใช้ศักยภาพของความคิด จิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและทัศนคติ ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยน เมตตากรุณาต่อกัน มองโลกในแง่ดี ไม่เบียดเบียนและอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติภาพ อันเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการปฏิบัติกิจหน้าที่และการพัฒนาสังคมทุกระดับต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย

๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การสังเคราะห์งานวิจัย: การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม” นี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) จากเอกสารงานวิจัยและงานวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก ที่เป็นการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมการศึกษาในระหว่างปี ๒๕๕๑-๒๕๖๐ จำนวน ๔๐ เรื่อง แนวคิดการสังเคราะห์งานวิจัย

ของ นงลักษณ์ วิรัชชัย เป็นการวิเคราะห์หาเหตุผลตลอดจนผลของข้อมูลที่ศึกษา โดยวิธีการสังเคราะห์ข้อมูลต้องสร้างดัชนีมาตรฐานจากงานวิจัยแต่ละเรื่องก่อนเพื่อปรับให้งานวิจัยเหล่านั้นมีหน่วยเดียวกันแล้วจึงวิเคราะห์เพื่อสังเคราะห์ดัชนีมาตรฐานเหล่านั้นให้ได้ข้อเท็จจริงที่เป็นข้อสรุปสุดท้ายสำหรับกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม^๙ โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยเป็น ๓ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขั้นการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักคิดตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา รวบรวมเนื้อหาเพื่อทำการวิเคราะห์แยกแยะตีความและนำมาสรุปเป็นแนวคิดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ในขั้นตอนนี้มีประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ พระไตรปิฎก ตำรา เอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักคิดตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวิเคราะห์เนื้อหา และใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในการวิเคราะห์เนื้อหา

ระยะที่ ๒ ขั้นการสังเคราะห์งานวิจัย คณะผู้วิจัยดำเนินการค้นคว้าและรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่จะนำมาสังเคราะห์โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยที่นำมาศึกษา โดย เป็นรายงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกที่ใช้รูปแบบวิจัยเชิงทดลองและศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวคิดตะวันตกและตามแนวพระพุทธศาสนาที่ตีพิมพ์ในช่วงปี พ.ศ.๒๕๕๑ -๒๕๖๐ สามารถเข้าถึงข้อมูลฉบับเต็ม (Full text)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบประเมินคุณภาพของงานวิจัยที่ศึกษาแบบประเมินคุณลักษณะและแบบบันทึกผลการวิจัย คณะผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะงานวิจัยที่เป็นประเภทการทดลอง และที่เป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยที่กำหนดไว้ จากนั้นจึงอ่านงานวิจัยและให้คะแนนการคัดเลือกคุณภาพงานวิจัยโดยคัดเลือกงานวิจัยที่ได้คะแนนการประเมินสูงสุด ๔๐ อันดับแรกและบันทึกข้อมูลคุณลักษณะ จัดระเบียบข้อมูลเป็นหมวดหมู่ตามหัวข้อคุณลักษณะ วิเคราะห์ตามกลุ่มของหัวข้อด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ คณะผู้วิจัยนำข้อมูล ประโยค คำ วลี ของงานวิจัยแต่ละเรื่องมาเขียนเรียบเรียงใหม่ตามกรอบของประเด็นหลักเพื่อตรวจสอบและเทียบเคียงประโยค คำ วลี ระหว่างผลการวิจัยจากงานวิจัยแต่ละเรื่อง การวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยในขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากเนื้อหาที่ปรากฏในเอกสาร (Manifest Content) และตีความเนื้อหาที่ซ่อนอยู่ (Latent Content) โดยใช้หลักการวิเคราะห์เนื้อหาและการแปลความหมายแบบเทียบกลับไปกลับมา (Reciprocal Translations) จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงเขียนรายงานแสดงความสอดคล้องกันระหว่างข้อมูลประโยค คำ วลี ที่สังเคราะห์ได้

^๙ นงลักษณ์ วิรัชชัย, “การสังเคราะห์งานวิจัย”, วารสารวิทยาจารย์, ปีที่ ๑๑๒ ฉบับที่ ๑ (พฤศจิกายน, ๒๕๕๕): ๔๙-๕๒.



ระยะที่ ๓ ขั้นการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม โดยคณะผู้วิจัยนำสารสนเทศทั้ง ๒ ส่วน ซึ่งได้แก่ ๑) ผลจากการศึกษาเอกสาร และ ๒) ผลจากการสังเคราะห์งานวิจัย มาสรุปเป็นองค์ความรู้ที่มีการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์มีเกณฑ์การแปลความหมายพิจารณาจากระดับคะแนนเฉลี่ยของช่วงคะแนน ๕ ระดับ (มากที่สุด-น้อยที่สุด) ผลการวิเคราะห์คุณภาพงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาที่มีคุณภาพจากการสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน ๔๐ เรื่อง พบว่า โดยภาพรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญามีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด (= ๔.๔๘, S.D.=๐.๕๗) และเมื่อพิจารณาประเด็นในการวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่มีค่าระดับมากที่สุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ การทบทวนรายงานเอกสารและงานวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัย(=๔.๗๗, S.D.=๐.๔๒) ชื่อเรื่องการวิจัยมีความชัดเจน (=๔.๗๕, S.D.=๐.๕๘) และประโยชน์ของงานวิจัยในด้านวิชาการ(=๔.๖๐, S.D.=๐.๕๔) สำหรับประเด็นที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การตรวจสอบความเป็นตัวแทนของข้อมูลโดยมีค่าระดับอยู่ที่ระดับมาก(=๔.๑๗, S.D.=๐.๗๑) กล่าวได้ว่า งานวิจัยทั้ง ๔๐ เรื่อง มีคุณภาพทั้งในแง่ของเนื้อหาและวิธีการวิจัย จึงเหมาะที่จะนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา

ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญา
ตารางแสดงข้อค้นพบ ๔ ประการ ได้แก่

ประเด็น	ข้อค้นพบ
๑.กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญามีความหลากหลายครอบคลุมทุกช่วงวัย โดยแบ่งเป็น เด็กปฐมวัย เด็กระดับประถมศึกษา เด็กมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษา คนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ
๒.กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา	กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา มีรูปแบบครอบคลุมการศึกษาทั้ง ๓ รูปแบบ ได้แก่ ๑) การศึกษาในระบบได้แก่ การจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติของเด็กปฐมวัย เด็กประถมศึกษา เด็กมัธยมศึกษาและนิสิตนักศึกษา ๒) การศึกษานอกระบบ เช่น การทำค่าย และการฝึกอบรม เป็นต้น และ ๓) การศึกษาตามอัธยาศัย คือ การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง การฝึกฝนด้วยตนเอง หลังจากเข้ารับการอบรม เป็นต้น
๓.แนวคิดที่นำมาใช้จัดกระบวนการหรือกิจกรรม	กระบวนการหรือกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตและปัญญา แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมการรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนา การวิปัสสนากรรมฐาน

การสวดมนต์ การเดินจงกรม การแผ่เมตตา การกราบอย่างมีสติ เป็นต้น และ ๒) กลุ่มกิจกรรมตามแนวคิดทางตะวันตก ได้แก่ กิจกรรมตามทฤษฎีสร้างสรรค์ด้วยปัญญา แนวคิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ แนวคิดสุขภาวะทางปัญญาแนวคิดการเรียนรู้แบบนำตนเอง แนวคิดการพัฒนาจิตสาธารณะการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานทฤษฎีปัญญาสังคมแนวคิดโพรมีเทส และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นต้น

**๔. จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนา
กลุ่มเป้าหมาย**

จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ในการพัฒนาเป้าหมาย ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) คือ สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดในแบบต่างๆเช่น การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การคิดแบบสร้างสรรค์ เป็นต้น ๒) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) คือ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม และ ๓) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) คือ พฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติได้ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น

๕. อภิปรายผล

องค์ความรู้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่มีคุณภาพ ๔๐ เรื่อง พบว่า เครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาส่วนใหญ่มีการใช้แนวคิดกระบวนการพัฒนาทั้งด้านแนวคิดตามหลักพระพุทธศาสนาและแนวคิดตะวันตก เมื่อทำการวิเคราะห์สังเคราะห์แล้วจะเห็นว่า จุดหมายปลายทางของกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ การเข้าถึงความสุขทั้งสุขภายนอกคือวิธีการดำรงชีวิต สุขภายในคือ ความสุข สงบใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข^{๑๐} สามารถรับบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การรู้จักดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองให้มีความเข้มแข็ง ดังนั้นกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ควรเป็นการพัฒนามนุษย์แบบรอบด้าน ๓๖๐ องศา ที่คำนึงการเชื่อมโยงมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มนุษย์กับสังคม มนุษย์กับธรรมชาติ โดยมีกรอบการพัฒนาจิตและปัญญาให้บรรลุผล ๔ ด้าน อันเป็นพื้นฐานสำคัญ ได้แก่ การพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญาผลการศึกษาสอดคล้องกับแบบจำลอง List Model โดยพระ

^{๑๐} ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์, “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.



สุธีรัตนบัณฑิต^{๑๑} ซึ่งเป็นแบบจำลองของแนวคิดหลักการสำคัญ คือ แนวคิด ความรู้ และกระบวนการที่บุคคลและสังคมได้ดำเนินการนั้น ก่อให้เกิดการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ และการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเรียนรู้ของบุคคลและสังคม โดยตระหนักถึงความยั่งยืน การปรับเปลี่ยนตนเองและการสร้างประโยชน์สุขร่วมกัน กล่าวได้ว่าองค์ความรู้การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมจากงานวิจัยนี้สามารถนำไปเป็นฐานคิดเพื่อการออกแบบกิจกรรมในการพัฒนามนุษย์อย่างมีดุลยภาพ ภายใต้พื้นฐานว่า เมื่อใจเป็นสุขจะมีพลังสร้างสรรค์และนำไปสู่วิถีการดูแลสุขภาพและใจให้มีความเข้มแข็งเป็นกลไกดูแลสุขภาพอย่างองค์รวมที่แท้จริงและมีความยั่งยืน

๖. องค์ความรู้ใหม่

คณะผู้วิจัยพบว่า หลักการสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมคือ ๑) การวางจุดหมายของชีวิตตามหลักความเชื่อความศรัทธาของบุคคล (Goal) ทั้งนี้เป็นเพราะคณะผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าการมีศรัทธาหรือมีความเชื่อจะเป็นพลังให้มนุษย์พัฒนาตนเองแบบมีทิศทางและมีจุดหมายสูงสุด ซึ่งไม่ว่าจะเป็นศาสนาใดที่เป็นศาสนากระแสหลักของสังคมโลกก็ตาม ต่างก็สอนให้เข้าถึงความสุขในระดับที่ลดความเห็นแก่ตัว การมองผู้อื่นด้วยเมตตาและรักในเพื่อนมนุษย์ หรือการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นตามกระแสสังคมที่เรียกว่าจิตอาสา สิ่งเหล่านี้เป็นตัวส่งพลังสำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถบรรลุจุดหมายได้ ซึ่งคณะผู้วิจัยนำเสนอไว้สองระดับคือ การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเพื่อเข้าถึงความสุขตามกระแสโลก และความสุขสูงสุดตามกระแสธรรม ๒) กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคล (Process) นอกจากอาศัยพลังศรัทธาหรือความเชื่อแล้ว ยังต้องอาศัยกระบวนการฝึกปฏิบัติเป็นเครื่องมือในการประกอบและเป็นกรอบให้เดินตามเพื่อการบรรลุจุดหมาย

จากสองหลักการสำคัญนี้ นำมาสู่การสร้างองค์ความรู้ในการสร้างกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมเรียกโมเดลนี้ว่า “GPA & Happy life” โดย G คือ Goal เป็นจุดหมาย และ P คือ Process เป็นกระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคล A คือ Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS และ & Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืน รายละเอียดในการอธิบายโมเดลสรุปเป็นลำดับ ดังนี้

G คือ Goal เป็นจุดหมายสำหรับงานวิจัยนี้จะมุ่งเน้นนำเสนอในกรอบของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่มีจุดหมายคือ ความสุขตามกระแสโลกเนื่องจากเป็นความสุขในระดับพื้นฐานที่แต่ละศาสนาและความเชื่อต่างก็มีจุดหมายนี้เป็นเบื้องต้นเพื่อทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข รายละเอียดในการอธิบายโมเดลสรุปเป็นลำดับ ดังนี้

^{๑๑} พระสุธีรัตนบัณฑิต, LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑).

P คือ Process คือ กระบวนการที่ต้องคำนึงถึงความเป็นตัวบุคคลซึ่งมีปัจจัยสำคัญ ๓ ปัจจัยที่ต้องคำนึงในการออกแบบกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม กล่าวคือ ๑) ด้านกลุ่มผู้เข้ารับการพัฒนา: สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการออกแบบกิจกรรมการพัฒนา คือ กลุ่มช่วงวัย เพราะจากการศึกษาสังเคราะห์งานวิจัย จะพบว่า แม้ในงานวิจัยส่วนใหญ่ทั้งหมดจะเน้นความสุขตามกระแสโลก แต่อย่างไรก็ตามทุกช่วงวัยต่างก็มีจุดหมายแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันตามสภาวะของบริบทวิถีชีวิตหน้าที่ในแต่ละวัยที่แตกต่างกัน ๒) ด้านระยะเวลาการอบรม: จากการตั้งข้อสังเกตของคณะผู้วิจัย พบว่า การกำหนดวันอบรมยังไม่มีสูตรตายตัวหรือสูตรสำเร็จ แต่ทั้งนี้หากต้องการให้เกิดการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงและยกระดับพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จำนวนวันเป็นเพียงหนึ่งเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ทั้งนี้เงื่อนไขเวลาในการจัดอบรมบ่มเพาะจิตและปัญญาต้องทำให้เห็นความพยายามในการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่อง นอกจากนี้การกำหนดจำนวนวันอบรมต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมของกลุ่มเข้าอบรม ความพร้อมของผู้จัด เป็นพื้นฐาน ในขณะที่เดียวกันยังเกี่ยวข้องกับเรื่องของค่าดำเนินการหรือค่าใช้จ่ายในการอบรมที่ผู้จัดอาจมีเงื่อนไขหรือความพร้อมในประเด็นนี้ที่แตกต่างกัน

A คือ Activity เป็นการออกแบบกิจกรรมตามหลักการ ICT-PSS ซึ่งเป็นกรอบของกิจกรรมการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงกลุ่มวัยใด แต่กระบวนการหรือขั้นตอนการพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อเข้าถึงความสุขตามกระแสโลกไม่ได้แตกต่างกันมากนักอย่างมีนัยยะ สามารถนำมาสรุปเป็นกิจกรรมตามหลักการที่เรียกว่า ICT-PSS กล่าวคือ ๑) **สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Inspiration):** การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ การเข้าถึงความต้องการของแต่ละบุคคลที่อาจแตกต่างกันไปตามช่วงวัยแล้ว ทำอย่างไรที่จะจูงใจให้ผู้เรียนอยากใคร่รู้ รับผิดชอบ สร้างความรู้สึกรักให้ผู้เรียนอยากที่จะพัฒนาตน โดยเบื้องต้นนอกจากผู้จัดกระบวนการพัฒนาอบรมหรือเรียนรู้ ต้องเข้าใจ และพร้อมที่จะเข้าสู่กระบวนการ ผลการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ไม่ว่าจะเป็กลุ่มวัยใดต่างก็อาศัยการสร้างแรงจูงใจเพื่อเปิดประตูก้าวไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาจิตและปัญญาได้แก่ สร้างการรับรู้ สร้างการรับรู้ความสามารถ สร้างการตระหนักรู้และจูงใจ จัดสิ่งแวดล้อมกระตุ้นการเรียนรู้ สร้างศรัทธา ผ่อนคลาย จัดกิจกรรมที่ผู้เรียนสนใจมีอิสระ เกมเน้นทนาการ การท่องคำปฎิญาณในทางพระพุทธศาสนา แรงจูงใจที่ถูกต้องควรส่งเสริม คือ แรงจูงใจที่เป็นไปเพื่อให้ถึงจุดหมายของมนุษย์ คือ การมีอำนาจเหนือกิเลสในใจตน ทำให้เกิดความรักในสิ่งที่ทำ และ มีความสุขเมื่อได้ลงมือทำ เป็นไปเพื่อประโยชน์ ทำให้จิตเป็นกุศลเกิดธรรมฉันทะ เกิดศรัทธาที่ใฝ่รู้แสวงหาความจริง นำไปสู่การเข้าถึงความสุขอันสูงสุดคือ พระนิพพาน ๒) **ปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อชีวิตที่ดี (Transform view to be the good life):** การปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือความเห็นซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งแนวความคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมองว่า หัวใจของการเปลี่ยนแปลง คือ การตระหนักรู้ และแยกแยะได้ และการจะปรับเปลี่ยนมุมมองของชีวิตเพื่อพัฒนาชีวิตในทางที่ดีงาม สำหรับในทาง



พระพุทธศาสนา มองว่า ศรัทธา เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าไม่มีศรัทธา ก็ไม่มีการเข้าไปนั่งใกล้ ไม่ได้ฟังธรรม และในที่สุดก็ปฏิบัติผิด พลาดจากธรรมวินัยของพระองค์ และในขณะเดียวกัน สิ่งที่ทำให้ปัญญาของบุคคลเจริญงอกงามขึ้นได้ ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการในตนเอง ศรัทธาเป็นเพียงตัวกระตุ้นเชื่อมโยงให้เกิด โยนิโสมนสิการ ๓) **สร้างแรงสั่นสะเทือนทางความคิด (Create vibrations of thought):** เป็นขั้นตอนที่จะช่วยตอกย้ำทัศนคติ มุมมองชีวิตที่ถูกปรับเปลี่ยน ให้ผู้เข้าอบรมได้กระตุ้นความคิดของตนเอง เชื่อมโยงจากความรู้ภายนอกและความรู้สึกจากภายใน แปรผลออกมาสมองหรือความคิดและแสดงผลออกมาเป็น การแสดงความคิดเห็นการคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหา ที่เชื่อมโยงกันและกันระหว่างตัวตนกับภายนอก วิธีนำโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ มี ๑๐ วิธีการ^{๑๒} สิ่งสำคัญคือ การมีส่วนร่วมของผู้เรียนซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจ และเข้าถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มาพร้อมกับสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นได้ ทั้งนี้กิจกรรมในกระบวนการนี้จากการสังเคราะห์งานวิจัย สามารถยกตัวอย่าง การตั้งคำถาม การอภิปราย วิเคราะห์รายการกลุ่ม สรุปและประยุกต์ใช้ วัดประเมินผล ด้วยการคุณภาพนตร์ การฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้ศิลปะกิจกรรมกลุ่มสร้างความหวังสร้างการมองโลกในแง่ดีสนทนาวิพากย์ สนทนาสนทนา และกระบวนการกลุ่ม เป็นต้น ๔) **การปฏิบัติเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Practice to create self-esteem):** สำหรับขั้นตอนนี้เครื่องมือในทางพระพุทธศาสนาได้ถูกนำมาใช้เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน คือ การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติ ทั้งนี้เพราะการที่มนุษย์จะรับรู้หรือรู้จักตนเองจนมองเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น จำเป็นต้องรู้จักการฝึกการรู้เท่าทันจิตของตนที่เคลื่อนไหวที่ไม่หยุดนิ่งและเป็นตัวรับการรับรู้จากช่องทางการสื่อสารจากโลกภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นอกจากนี้การฝึกการมองเห็นคุณค่าและความดีงามในตนเองและผู้อื่น นับว่าเป็น การรู้ผ่านการปฏิบัติ (Practical Knowing) คือ การเรียนรู้ผ่านการนำความรู้ความเข้าใจในตนเองไปสู่การลงมือปฏิบัติ และความรู้สึกจากการมีประสบการณ์ปฏิบัติโดยตรง ตามแนวคิดของยอร์กส์ และคาสเซล (York & Kasl) ๕) **การสะท้อนตนเองและการพัฒนาตน (Self reflection and develop even further):** แม้ว่าการฝึกปฏิบัติจะเป็นหัวใจสำคัญในการทำให้ผู้ฝึกได้เข้าถึงประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตามในการฝึกนั้นจะมั่นใจอย่างไรว่าเป็นการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องมาถูกแนวเดินถูกทาง ดังนั้นกระบวนการสะท้อนตนเองหรือการย้อนกลับสามารถจัดกระทำได้ทั้งในขณะที่อบรม และการรายงานทบทวนตัวเองหลังการอบรม ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเมื่อวิเคราะห์ตามพระสูตรในกัฎฐกัฐิสูตร^{๑๓} ได้จัดลำดับการเรียนรู้ไว้และได้กล่าวถึงการทบทวนตรวจสอบตนเอง การสะท้อนตนและสร้างการพัฒนา

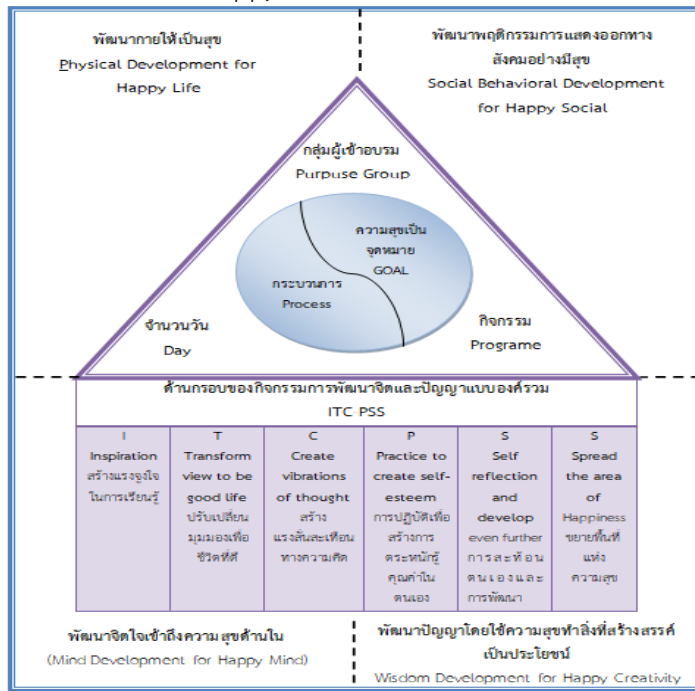
^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษ**, (กรุงเทพมหานคร: กองทุน ป. อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม, ๒๕๕๕).

^{๑๓} (ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๘๓/๒๑๒).

ตนเองจากกระบวนการกลุ่ม คือ กิจกรรมที่เน้นช่วยเหลือผู้อื่นการแบ่งปัน เสียสละการร่วมมือร่วมใจ สร้างวินัย จิตสาธารณะ กิจกรรมการมีส่วนร่วมกับชุมชน เป็นต้น ๖) ขยายพื้นที่แห่งความสุข (Spread the area of Happiness): ท้ายสุดในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมต้องดำเนินไปถึงเป้าหมายสูงสุดคือความสุขขั้นต่ำคือความสุขตามกระแสโลก ซึ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันเพื่อให้สามารถรักษาสมดุลชีวิตทั้งในด้านวิถีความเป็นอยู่ ความสำเร็จในชีวิต และหัวใจสำคัญคือ การเรียนรู้ถึงหลักปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เรียนรู้เพื่อการทำหน้าที่ที่ต้องต่อเรื่องเหล่านี้ ทำให้ชีวิตตนมีความสุข ปฏิบัติต่อกันในสังคมด้วยความสุข สร้างประโยชน์ต่อกันในการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน สังคม ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ทาน ศีล ภาวนา นับว่าเป็นวงล้อที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อตนเองและต่อผู้อื่นอันจะส่งผลให้เกิดสันติสุขหรือเข้าถึงความสุขในระดับปัจเจกและในระดับสังคม

๔ Happy life คือ การเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืน กล่าวคือ เป็นเกณฑ์ชีวิตกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม(Mind and Wisdom Development Process's Criteria): แม้ว่าจากการสังเคราะห์งานวิจัยจะพบว่า เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชีวิตการพัฒนาจิตและปัญญา อันมีพื้นฐานจากองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาหรือแนวคิดนักวิชาการตะวันตก จะมีความแตกต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายของงานวิจัย แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่คณะผู้วิจัยได้พบคือ ความเชื่อมโยงของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม เครื่องมือที่เป็นเกณฑ์ชีวิตที่สอดคล้องทั้งแนวทางปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาและตามแนวคิดตะวันตก คือ การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ไม่แปลกแยกจากสังคม ธรรมชาติแวดล้อม เป็นการพัฒนาดนเพื่อเข้าถึงความสุขภายในและส่งมอบความสุขสู่ภายนอก ซึ่งสามารถนำสรุปได้ เป็น ๔ ด้าน คือ (๑) พัฒนากายให้เป็นสุข (Physical Development for Happy Life) คือ การพัฒนาวิถีชีวิตความเป็นอยู่ นับตั้งแต่ลิ้มตา การกิน การอยู่ การใช้ทรัพยากร การบริโภค ที่สามารถพึ่งพาตนเองเข้าถึงความสุข โดยไม่หลงไปตามกระแสบริโภคนิยม การตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ การบริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา (๒) พัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมอย่างมีสุข (Social Behavioral Development for Happy Social) กล่าวคือ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมแสดงออกทางสังคม การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ การให้เกียรติ การมีเมตตากรุณาต่อกัน รวมไปถึงการรู้จักหน้าที่ และควบคุมตนเองให้อยู่ในวินัยหรือกฎระเบียบทางสังคม เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงคุณธรรมจริยธรรมในระดับปัจเจกที่ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม (๓) พัฒนาจิตใจเข้าถึงความสุขด้านใน (Mind Development for Happy Mind) เป็นการพัฒนาที่สะท้อนให้เห็นถึงความสุขอันเกิดจากภายใน การมองโลกในแง่บวกและแสดงออกถึงความสุขที่มีพร้อมที่จะแผ่แผ่ความสุขให้ผู้อื่น(๔) พัฒนาปัญญาโดยใช้ความสุขทำสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ (Wisdom Development for Happy Creativity) เป็นการแสดงออกถึง การนำพลังแห่งการเรียนรู้มาใช้ในสถานการณ์ที่เป็นทั้งวิกฤติและโอกาสได้อย่างสร้างสรรค์ก่อเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น

แผนภาพที่ แสดงโมเดล GPA < Happy life' Model



๗. สรุป

แนวคิดที่นำมาใช้ในการสังเคราะห์องค์ความรู้งานวิจัยเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา ทั้งสองแนวคิด คือ แนวคิดตะวันตกและแนวคิดตามหลักพระพุทธศาสนา ต่างมีจุดหมายเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เกิดสมดุลของกายและใจ รวมถึงสมดุลกับธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม หลักการสำคัญที่ควรคำนึงในการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม คือ การวางจุดหมายและระดับในการพัฒนา กระบวนการฝึกปฏิบัติที่สามารถปรับให้สอดคล้องกับความเป็นตัวบุคคลและ การออกแบบกิจกรรมที่คำนึงถึงการสร้างแรงจูงในการเรียนรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิตให้เกิดสัมมาทิฐิ การส่งเสริมให้ลงมือปฏิบัติทำให้เกิดมรรคผลกับตนเอง การทบทวนเพื่อการพัฒนาและการวางเป้าหมายขยายพื้นที่แห่งความสุขที่ได้จากการเรียนรู้พัฒนาจิตและปัญญา ซึ่งเป็นจุดหมายของการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมและเป็นการเข้าถึงความสุขแบบยั่งยืนอย่างแท้จริง

๘. ข้อเสนอแนะ

๘.๑ ข้อเสนอแนะในเชิงการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์: สำหรับด้านการศึกษา องค์ความรู้แนวคิดด้านการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม แนวคิด วิธีปฏิบัติและบทเรียนจากกรณีศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ องค์ความรู้ด้านการพัฒนาจิตและปัญญาที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาเครื่องมือเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมที่สามารถเข้าถึงบริบทของความแตกต่างของผู้เรียน สำหรับหน่วยงานที่สนใจ เช่น วัด สถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน

องค์กรเอกชน องค์กรการบริหารส่วนตำบลและจังหวัด หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อยอดเพื่อเป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพของสังคมของบุคคลในองค์กรหรือกลุ่มคนที่หน่วยงานให้การดูแลหรือส่งเสริม

๘.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย: จากแผนยุทธศาสตร์ชาติจะเห็นว่าการพัฒนาประเทศให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ภาครัฐต้องหันกลับมาองการพัฒนารากฐานของสุขภาพของคนในประเทศ สำหรับภาครัฐหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการอบรมให้เจ้าหน้าที่รัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้มีองค์ความรู้และเครื่องมือในการจัดการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมอันเป็นแนวทางป้องกันอุบัติเหตุโลกติดต่อไม่ร้ายแรง (NSD) ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเนื่องจากความรู้ไม่เข้าใจในเรื่องของการดูแลสมดุลของจิตและปัญญาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างการดูแลสุขภาพของสังคมในภาคนโยบาย ผ่านกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ

๘.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป: สำหรับการศึกษา นี้ เป็นการศึกษาในเชิงสังเคราะห์แนวคิดและการวิจัย ทำให้ได้เห็นกรอบแนวคิดและกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรจะเน้นเรื่องของการนำไปทดลองกับกลุ่มต่างๆ เพื่อให้เห็นผลเป็นเชิงประจักษ์และสามารถนำไปสู่การได้ชุดความรู้ในแง่ของการจัดกิจกรรมที่ทำให้เข้าถึงความสุขที่เหมาะสมกับกลุ่มและวัยของผู้ที่ต้องการพัฒนา

บรรณานุกรม

- ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์. กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. การสังเคราะห์งานวิจัย. **วารสารวิทยาจารย์**, ปีที่ ๑๑๒ ฉบับที่ ๑ (พฤศจิกายน, ๒๕๕๕) : ๔๙-๖๒.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษ**. กรุงเทพมหานคร: กองทุน ป. อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม, ๒๕๕๕.
- พระสุธีรัตนบัณฑิต. **LIST MODEL FOR RESEARCH AND SOCIAL DEVELOPMENT**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ., “เผยป่วย “NCDs” คุกคามประชากรโลก”, ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๙. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๔๔๓๓๘๑.html>. [๒๙ ธ.ค.๒๕๕๙].
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. จำนวน ๔๐๐ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.



Beck JS, Beck AT. Cognitive behavior therapy : basics and beyond. basic and beyond.
2nd ed. New York : Guilford Press; 2011.

World Health Organization (WHO). **The world health report 2000: Health systems
improving performance.** Geneva: WHO, 2000.

