



ปัจจัยเชิงเหตุที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธของนิสิตระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Causal factors related to Buddhist holistic well-being of undergraduate
students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University

บุญชรส์ม พรวัฒนศิริกุล^{1*}, พระครูภัทรธรรมบัณฑิต², วีรชัย คำธ³
Phuncharust Pornvattanasirikul^{1*}, Phrakhr Phattharambandit², Wirachai Kamthorn³

^{1,2}คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

^{1,2}Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³Institutes of Research and Development, Dhonburi Rajabhat University

Corresponding author's e-mail: jubporn@hotmail.com^{1}, ekkapatr.abhi@mcu.ac.th², Wirachai.k@dru.ac.th³

Received: June 17, 2025

Revised: July 02, 2025

Accepted: July 13, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธของนิสิตระดับปริญญา 2. เปรียบเทียบปัจจัยเชิงเหตุที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ และ 3. ตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 327 รูป/คน และการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยเทคนิควิธีสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 รูป/คน ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า นิสิตมีระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวม 3.88) โดยมีมิติที่สูงที่สุด คือ สุขภาวะทางสังคม (ค่าเฉลี่ย 3.93) และต่ำที่สุด คือ สุขภาวะทางปัญญา (ค่าเฉลี่ย 3.85) ขณะเดียวกันระดับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใน 6 มิติ ก็อยู่ในระดับมากเช่นกัน (ค่าเฉลี่ยรวม 4.00) โดยเฉพาะมิติการเติบโตส่วนบุคคลและการมีจุดหมายในชีวิต ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.05) การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า นิสิตไทยมีระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธสูงกว่านิสิตต่างชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนิสิตชั้นปีสูงมีระดับสุขภาวะสูงกว่านิสิตชั้นปีหนึ่งอย่างชัดเจน การวิเคราะห์เชิงสาเหตุชี้ให้เห็นว่า “แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์” และ “พื้นฐานการปฏิบัติธรรม” เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถ

ทำนายสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธได้อย่างมีนัยสำคัญ การพยากรณ์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ โดยภาพรวมพบตัวแปรทำนายสำคัญ 2 ตัว ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ น้ำหนักทำนาย ($\beta = 0.541$) และพื้นฐานการปฏิบัติธรรม ($\beta = 0.375$) เพอร์เซ็นต์การทำนาย 73.5% สำหรับผลการตรวจสอบรูปแบบ BAH-MCU Model โดยผู้เชี่ยวชาญพบว่า เป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสม ชัดเจน และสามารถประยุกต์ใช้ได้จริง โดยเป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรม เช่น ไตรสิกขา และภavana 4 ร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมใน 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สังคม จิต และปัญญาอย่างสมดุลและยั่งยืน

คำสำคัญ: สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ, แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์, การปฏิบัติธรรม, ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต

Abstract

This study aimed to 1. examine the level of Buddhist holistic health among undergraduate students, 2. compare causal factors associated with Buddhist holistic health, and 3. validate a development model of Buddhist holistic health for undergraduate students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University. A mixed-methods research design was employed, comprising quantitative research using questionnaires administered to a sample of 327 participants and qualitative research using an expert connoisseurship seminar with five experts. The quantitative findings revealed that students had a high level of Buddhist holistic health (mean = 3.88), with the highest mean score in the social dimension (mean = 3.93) and the lowest in the wisdom dimension (mean = 3.85). Likewise, the overall level of psychological well-being across six dimensions was also high (mean = 4.00), particularly in personal growth and purpose in life, both with the highest mean score (mean = 4.05). Group comparisons showed that Thai students had significantly higher levels of Buddhist holistic health than international students, and senior-year students had noticeably higher levels than first-year students. Causal analysis further revealed that “achievement motivation” and “foundation of Buddhist practice” were key predictors of Buddhist holistic health. Multiple regression analysis indicated that achievement motivation ($\beta = 0.541$) and foundation of Buddhist practice ($\beta = 0.375$) together accounted for 73.5% of the variance in overall Buddhist holistic health. The expert validation of the BAH-MCU Model confirmed its clarity, appropriateness, and practical applicability. The model integrates core Buddhist principles, such as the Threefold Training (Sikkhā) and the Four Foundations of Mindfulness (Bhāvanā), with concepts from positive psychology to holistically promote well-being in four dimensions physical, social, mental, and wisdom in a balanced and sustainable manner.

Keywords: Buddhist holistic health, achievement motivation, dhamma practice, psychological well-being

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในศตวรรษที่ 21 ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากพลังของเทคโนโลยีและกระแสโลกาภิวัตน์ ส่งผลให้การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ไม่อาจจำกัดอยู่แค่การเสริมความรู้หรือทักษะวิชาชีพเท่านั้น หากแต่จำเป็นต้องคำนึงถึงสุขภาวะองค์รวม

(holistic well-being) ที่เน้นความสมดุลทั้งด้านกาย สังคม จิต และปัญญา ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการขยายความอย่างเป็นระบบโดยจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) โดยเฉพาะกรอบแนวคิดที่นำเสนอมิติของความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต (psychological well-being) มี 6 มิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง การเติบโตส่วนบุคคล ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีเป้าหมายในชีวิต การควบคุมสิ่งแวดล้อม และความเป็นอิสระ

ในมุมมองพระพุทธศาสนา แนวคิดเรื่อง “สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ” (Buddhist holistic well-being) มุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาวะใน 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา ผ่านหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งถือเป็นรากฐานของการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) ในฐานะสถาบันอุดมศึกษาด้านพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนานิสิตทั้งด้านวิชาการ คุณธรรม และสุขภาวะองค์รวม โดยเฉพาะการบูรณาการหลักพุทธธรรมผ่านการจัดการเรียนรู้เชิงพุทธ และกิจกรรมการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอในทุกปี อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงเหตุที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเฉพาะในด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motivation) ซึ่งเป็นพลังภายในที่ผลักดันให้บุคคลพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และพื้นฐานการปฏิบัติธรรม (Buddhist practice) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาจิตใจและจริยธรรม ยังมียังอยู่อย่างจำกัด ทั้งที่ปัจจัยดังกล่าวมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความมั่นคงทางจิตวิญญาณของนิสิตในระยะยาว (ภมรพรรณ ยุธยาตร์ และคณะ, 2565)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยเชิงเหตุที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเห็นว่า การวิจัยในครั้งนี้มีความสำคัญในเชิงนโยบาย ทั้งในด้านการสร้างความเข้าใจอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการพัฒนานิสิตผ่านสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ และการบูรณาการปัจจัยภายในอย่าง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับปัจจัยภายนอก คือ พื้นฐานการปฏิบัติธรรม ซึ่งล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จริยธรรม และสมดุลชีวิตของนิสิต งานวิจัยนี้จึงมุ่งหวังให้เกิดการนำผลไปใช้ในการออกแบบกิจกรรม แนวทาง และหลักสูตรที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของบัณฑิต นวลักษณ์ 9 คือ เก่ง ดี มีสุข ได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยเชิงเหตุที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. เพื่อตรวจสอบยืนยันรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเรื่องนี้มีพื้นฐานจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธและจิตวิทยาเชิงบวก ปัจจัยเชิงเหตุ โดยสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ คือ สภาวะของความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา โดยมีรากฐานจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ภาวนา 4 อริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน และลึกซึ้ง แนวคิดสำคัญ เน้นว่า “สุข” มิใช่แค่การไม่มีโรค แต่คือการเข้าถึงความสงบเย็นภายใน และการหลุดพ้นจากพันธนาการแห่งกิเลส ผ่านกระบวนการฝึกฝนตนทั้งภายในและภายนอก องค์ประกอบหลักของสุขภาวะองค์รวม แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

กาย สุขภาพดี ดูแลตนเองอย่างเหมาะสม จิต มีสติ สมาธิ สงบ และรู้เท่าทันอารมณ์ สังคม มีสัมพันธภาพที่ดี เมตตา และจิตอาสา ปัญญา เข้าใจธรรม เห็นเหตุผล รู้แจ้งในความจริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2562)

แนวคิดความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต (psychological well-being) ได้นำเสนอองค์ประกอบของความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตไว้ 6 มิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง การเติบโตส่วนบุคคล การมีจุดหมายในชีวิต ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม และความเป็นอิสระ ซึ่งเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณภาพ

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motivation) คือ แรงผลักดันภายในที่ทำให้บุคคลพยายามพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ โดยบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มักมีพฤติกรรมเชิงรุก กล้าตั้งเป้าหมาย ทบทวนตนเอง และอดทนต่ออุปสรรค ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จของสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตของนิสิต

พื้นฐานการปฏิบัติธรรม (dhamma practice foundation) การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเอง เพื่อชำระจิตใจและเข้าถึงพุทธปัญญา โดยเฉพาะการเจริญสติ สมาธิ และวิปัสสนา ซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดความสงบลดความทุกข์ และมีพลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2566)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธเป็นกรอบแนวคิดที่ครอบคลุมและลึกซึ้ง โดยเน้นสมดุลใน 4 มิติ ได้แก่ กาย สังคม จิต และปัญญา อันสอดคล้องกับหลักไตรสิกขาและภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา แนวคิดนี้ได้รับการเสริมด้วยทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะกรอบความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต (psychological well-being) ซึ่งช่วยอธิบายมิติภายในของบุคคลได้ลึกยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ปัจจัยภายในอย่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และปัจจัยภายนอกอย่างพื้นฐานการปฏิบัติธรรม ล้วนได้รับการยืนยันจากงานวิจัยว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม คุณภาพชีวิต และศักยภาพของนิสิต โดยเฉพาะในด้านสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเหล่านี้ในเชิงบูรณาการยังมีจำกัด โดยเฉพาะในบริบทของมหาวิทยาลัยสงฆ์ ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมีความจำต่อการสร้างองค์ความรู้ใหม่ และตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธในมิติของพุทธปัญญาอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมของสถาบันการศึกษาพระพุทธศาสนา

กรอบแนวคิดการวิจัย

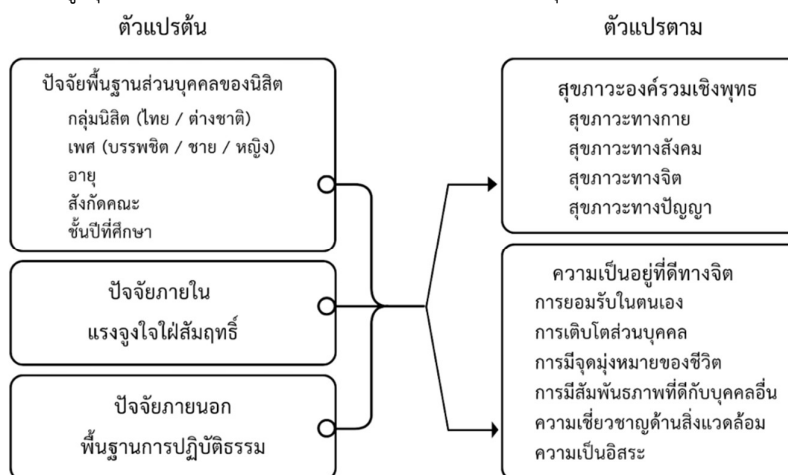
การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงเหตุระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และพื้นฐานการปฏิบัติธรรม กับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1 และตัวแปรมีรายละเอียดดังนี้

1. ตัวแปรต้น (independent variables) ประกอบด้วย 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ กลุ่มนิสิต เพศ อายุ คณะ และชั้นปี ซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของนิสิต 2) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motivation) เป็นพลังภายในที่ผลักดันให้บุคคลมุ่งมั่นพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมาย 3) พื้นฐานการปฏิบัติธรรม ซึ่งครอบคลุมความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ในการฝึกจิต เช่น สติ สมาธิ และการนำธรรมะมาใช้ในการชีวิตประจำวัน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2566)

2. ตัวแปรตาม (dependent variables) ได้แก่ 1) สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ซึ่งรวมมิติของสุขภาวะทางกาย สังคม จิต และปัญญา โดยมีจิตเป็นศูนย์กลางตามหลักพุทธธรรมแกนกลาง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2562) 2) ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต (Psychological Well-Being: PWB) ประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง การเติบโตส่วนบุคคล การมีเป้าหมายในชีวิต ความสัมพันธ์เชิงบวก การควบคุมสิ่งแวดล้อม และความเป็นอิสระ

กลไกของกรอบแนวคิดในการวิจัยนี้อธิบายผ่านทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (interactionism model) ของ Blumer (1969) ซึ่งเสนอว่า พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องระหว่างปัจจัย

ส่วนบุคคลกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม โดยเฉพาะในบริบทของนิสิตระดับปริญญาตรี สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธมิได้เกิดขึ้นจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งลำพัง หากแต่เป็นผลจากการเกื้อหนุนกันระหว่างปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล (ได้แก่ กลุ่มนิสิตเพศ อายุ คณะ และชั้นปี) ปัจจัยภายใน (แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์) และปัจจัยภายนอก (พื้นฐานการปฏิบัติธรรม) ซึ่งหล่อหลอมผ่านกระบวนการรับรู้และตีความตามบริบทเฉพาะของแต่ละบุคคล แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1977; 1997) ที่เน้นว่า การพัฒนาตนเองเกิดจากการสังเกต การเลียนแบบ และแรงจูงใจภายใน โดยเฉพาะความเชื่อมั่นในตนเอง (self-efficacy) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมในมิติต่าง ๆ ได้แก่ กาย สังคม จิต และปัญญา องค์ประกอบเหล่านี้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบูรณาการทั้งภายในและภายนอกของนิสิตอย่างมีพลวัต และนำไปสู่การก่อเกิดพุทธปัญญา ซึ่งเป็นผลลัพธ์สูงสุดของการพัฒนาทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างสมดุล



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสานวิธี (mixed methods research) ได้แก่ 1) วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงเปรียบเทียบสาเหตุ (causal-comparative research) เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต และความสัมพันธ์กับปัจจัยเชิงเหตุ ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และพื้นฐานการปฏิบัติธรรม 2) วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (connoisseurship technique) เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่เน้นการใช้ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์เชิงลึกของผู้เชี่ยวชาญในการวิเคราะห์และตีความปรากฏการณ์เพื่อให้ได้มาซึ่งความเข้าใจที่ลึกซึ้งและครบถ้วน เพื่อยืนยันความเหมาะสมของโมเดลการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธโดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีทั้งหมดของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) ในปีการศึกษา 2567 จากจำนวนประชากรนิสิตจำนวน 2,117 รูป/คน (อ้างอิงข้อมูลจากระบบบริการการศึกษาล่าสุดที่มีในขณะที่ทำวิจัย)

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงตามตารางของ Krejcie & Morgan อ้างถึงใน Bukhari (2021) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และค่าคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เท่ากับ 0.05 หรือ 5% ทำให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 327 รูป/คน จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) โดยตามคณะที่นิสิตสังกัด เพื่อให้ได้ตัวแทน

จากทุกคณะอย่างเหมาะสมตามสัดส่วน ประกอบกับแนวทางของ Creswell (2013) ซึ่งแนะนำการสุ่มในลักษณะนี้ควรมีสัดส่วนของแต่ละกลุ่มอย่างน้อยร้อยละ 5 - 8 เพื่อให้ข้อมูลที่มีความหลากหลายและครอบคลุมบริบทของประชากรในการศึกษา

ในการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (connoisseurship technique) ได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป/คน คัดเลือกโดยวิธีการแบบมีเกณฑ์ (purposive sampling) ตามหลักเกณฑ์การคัดเข้า คัดออก (inclusion and exclusion criteria) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประกอบด้วยพระสงฆ์ ฆราวาส แพทย์ และพยาบาล ที่มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ ผู้ที่มีประสบการณ์ด้านพุทธจิตวิทยา สุขภาวะ อาจารย์หรือผู้บริหารสถาบันที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาหลักสูตร การสนับสนุน และการพัฒนานิสิต และสามารถให้ข้อมูลเชิงลึกในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงเหตุที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธของนิสิตได้อย่างมีคุณค่า

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ แบบสอบถาม (questionnaire) เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และพื้นฐานการปฏิบัติธรรม 3) แบบวัดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ และความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างนำร่อง จำนวน 30 คน และตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม พบว่า ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) มีพิสัยอยู่ระหว่าง 0.812 ถึง 0.951 ตามเกณฑ์ของ Best & Kahn (2006) ที่ระบุว่า ค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.80 ถือว่าอยู่ในระดับสูง ค่าความเชื่อมั่น (α) ของแต่ละด้าน มีผลดังนี้ ปัจจัยเชิงเหตุโดยรวม ($\alpha = 0.851$) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ($\alpha = 0.951$) พื้นฐานการปฏิบัติธรรม ($\alpha = 0.895$) สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธโดยรวม ($\alpha = 0.896$) สุขภาวะทางกาย ($\alpha = 0.812$) สุขภาวะทางสังคม ($\alpha = 0.814$) สุขภาวะทางจิต ($\alpha = 0.822$) สุขภาวะทางปัญญา ($\alpha = 0.861$) ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตโดยรวม ($\alpha = 0.945$) การยอมรับตนเอง ($\alpha = 0.893$) การเติบโตส่วนบุคคล ($\alpha = 0.907$) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ($\alpha = 0.907$) การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ($\alpha = 0.894$) ความเชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อม ($\alpha = 0.900$) ความเป็นอิสระ ($\alpha = 0.881$)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยเทคนิควิธีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (connoisseurship) ได้แก่ เอกสาร คู่มือประกอบการสัมภาษณ์ เสนอ (ร่าง) โมเดล แผนภาพโมเดล แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเชิงลึก เทปบันทึกเสียงและ/หรือวิดีโอ แบบฟอร์มการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (BAH-MCU Model) (Eisner, 2017)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามแจกจ่ายให้กับกลุ่มตัวอย่าง นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 327 รูป/คน โดยมีการอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความยินยอมก่อนตอบแบบสอบถาม จากนั้นจึงรวบรวมและตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (connoisseurship) โดยออกหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมสัมภาษณ์ จำนวน 5 รูป/คน ซึ่งมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด ใช้แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและแบบประเมินความเหมาะสมของโมเดล พร้อมทั้งบันทึกข้อมูลด้วยเทปเสียง/วิดีโอ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ออกความ วิเคราะห์เนื้อหา และสังเคราะห์เป็นข้อเสนอแนะเชิงลึกประกอบการพัฒนารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (BAH-MCU Model)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ จากแบบสอบถามจำนวน 327 ชุด วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ด้วยวิธีการดังนี้

1) สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ใช้เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และระดับของแต่ละตัวแปร ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)

2) สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) ใช้ทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ใช้ independent samples t-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะ 2 กลุ่ม เช่น กลุ่มนิสิต และใช้ one-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่า 2 กลุ่ม เช่น เพศ อายุ คณะ ชั้นปี หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ใช้การเปรียบเทียบแบบคู่ (Scheffé method) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ใช้ Pearson's correlation coefficient เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (ข้อมูลทั่วไป แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พื้นฐานการปฏิบัติธรรม) กับตัวแปรตาม (สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต) การวิเคราะห์การพยากรณ์ ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple linear regression) เพื่อตรวจสอบว่าตัวแปรต้นสามารถร่วมกันพยากรณ์ค่าของตัวแปรตามได้หรือไม่ และในระดับใด

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ อาศัยข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (connoisseurship) ซึ่งเก็บรวบรวมผ่านการบันทึกเสียง และบันทึกภาคสนามอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยดำเนินการถอดความคำสนทนา จากนั้นวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) อ่านทบทวนข้อมูล เพื่อจับประเด็นสำคัญที่สะท้อนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญอย่างรอบด้าน จัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเด็นหลัก เช่น ความเหมาะสมขององค์ประกอบโมเดล ความสอดคล้องกับพุทธธรรม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อสรุปสาระสำคัญ นำไปปรับปรุงและยืนยันความถูกต้องของรูปแบบการพัฒนาให้เหมาะสมกับบริบทของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (Eisner, 2017)

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 327 รูป/คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนิสิตไทย (ร้อยละ 53.20) เป็นบรรพชิต (ร้อยละ 57.80) โดยอยู่ในช่วงอายุ 18 - 29 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 78.00) มีสังกัดอยู่ในคณะมนุษยศาสตร์เป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 44.60) และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มากที่สุด (ร้อยละ 38.80) มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มาก (ร้อยละ 56.00) มีพื้นฐานการปฏิบัติธรรมในระดับมาก (ร้อยละ 59.00)

1. ระดับปัจจัยเชิงเหตุ

ตารางที่ 1 ระดับปัจจัยเชิงเหตุของนิสิต

ปัจจัยเชิงเหตุ		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ปัจจัยภายใน	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	4.05	0.71	มาก
ปัจจัยภายนอก	พื้นฐานการปฏิบัติธรรม	3.99	0.70	มาก
ภาพรวม		4.02	0.66	มาก

จากตารางที่ 1 ระดับปัจจัยเชิงเหตุโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$) เมื่อพิจารณาเป็นรายปัจจัย พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.05$) รองลงมา คือ พื้นฐานการปฏิบัติธรรม ($\bar{X} = 3.99$)

2. ระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ

ตารางที่ 2 ระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ

สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านสุขภาวะทางกาย	3.87	0.73	มาก
ด้านสุขภาวะทางสังคม	3.93	0.74	มาก
ด้านสุขภาวะทางจิต	3.86	0.77	มาก
ด้านสุขภาวะทางปัญญา	3.85	0.83	มาก
ภาพรวม	3.88	0.67	มาก

จากตารางที่ 2 ระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสุขภาวะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.93$) รองลงมา ด้านสุขภาวะทางกาย ($\bar{X} = 3.87$) ด้านสุขภาวะทางจิต ($\bar{X} = 3.86$) และด้านสุขภาวะทางปัญญา ($\bar{X} = 3.85$) อยู่ในระดับมาก

3. ระดับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต

ตารางที่ 3 ระดับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต 6 มิติ

ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต 6 มิติ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
การยอมรับตนเอง	4.01	0.74	มาก
การเติบโตส่วนบุคคล	4.05	0.77	มาก
การมีจุดมุ่งหมายของชีวิต	4.05	0.76	มาก
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	3.91	0.78	มาก
ความเชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อม	3.91	0.75	มาก
ความเป็นอิสระ	4.03	0.71	มาก
ภาพรวม	4.00	0.67	มาก

จากตารางที่ 3 ระดับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต 6 มิติ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) พบว่า มิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การเติบโตส่วนบุคคล และ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ($\bar{X} = 4.05$) ขณะที่มิติที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และความเชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 3.91$) อยู่ในระดับมากเช่นกัน

4. ระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ระหว่างกลุ่มนิสิตไทยและนิสิตต่างชาติ

ตารางที่ 4 ระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ระหว่างกลุ่มนิสิตไทยและนิสิตต่างชาติ

สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ	กลุ่มนิสิตไทย		กลุ่มนิสิตต่างชาติ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ 4 ด้าน	3.98	0.63	3.77	0.69
ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต 6 มิติ	4.10	0.61	3.88	0.71
สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (ภาพรวม)	4.04	0.59	3.82	0.68

จากตารางที่ 4 ระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธระหว่างกลุ่มนิสิต พบว่า นิสิตทั้งสองกลุ่มมีระดับสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตอยู่ในระดับมาก โดยกลุ่มนิสิตไทยมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มนิสิตต่างชาติในทุกมิติที่ประเมิน ดังนี้ สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ 4 ด้าน นิสิตไทย ($\bar{X} = 3.98$) นิสิตต่างชาติ ($\bar{X} = 3.77$) ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต 6 มิติ นิสิตไทย ($\bar{X} = 4.10$) นิสิตต่างชาติ ($\bar{X} = 3.88$) สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธโดยภาพรวม นิสิตไทย ($\bar{X} = 4.04$) นิสิตต่างชาติ ($\bar{X} = 3.82$) โดยสรุป นิสิตไทยมีความพร้อมด้านสุขภาวะองค์รวมและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตสูงกว่านิสิตต่างชาติในภาพรวม

5. ปัจจัยส่วนบุคคล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (Y_{TB}) ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต 6 มิติ (Y_{TM}) และภาพรวมสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (Y_{TBM}) พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ กลุ่มนิสิต (ไทย/ต่างชาติ) นิสิตไทยมีค่าคะแนน Y_{TB} Y_{TM} Y_{TBM} สูงกว่านิสิตต่างชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) สะท้อนถึงความพร้อมด้านสุขภาวะและจิตพิสัยในบริบททางศาสนาและวัฒนธรรม ส่วนชั้นปีที่ศึกษา นิสิตชั้นปีที่ 1 มีระดับสุขภาวะองค์รวมต่ำกว่าชั้นปีที่ 2 - 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกมิติ แสดงถึงแนวโน้มการพัฒนาเชิงพฤติกรรมและจิตใจตามประสบการณ์ในมหาวิทยาลัย ในด้านที่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ เพศ และ อายุ ไม่แตกต่างในทุกตัวแปร ส่วนสังกัดคณะ ไม่พบความแตกต่างโดยรวม ยกเว้น Y_{TM} ซึ่งนิสิตพุทธศาสนิกมีคะแนนสูงกว่าคณะมนุษยศาสตร์

ส่วนปัจจัยเชิงเหตุ พบว่า มีความแตกต่างอย่างชัดเจน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ นิสิตที่มีแรงจูงใจสูงมีคะแนน Y_{TB} Y_{TM} Y_{TBM} สูงกว่ากลุ่มที่มีแรงจูงใจต่ำ ($p < 0.001$) บ่งชี้ว่า ความท้าทายทางวิชาการส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางใจโดยตรง ส่วนพื้นฐานการปฏิบัติธรรม นิสิตที่มีพื้นฐานการปฏิบัติธรรมมากมีระดับสุขภาวะทุกด้านสูงกว่ากลุ่มที่มีพื้นฐานน้อยอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.001$) ชี้ชัดว่า “การปฏิบัติธรรม” คือ พลังหนุนสำคัญของสุขภาวะองค์รวม สรุปว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และพื้นฐานการปฏิบัติธรรม เป็นตัวแปรที่สัมพันธ์กับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ปัจจัยพื้นฐาน เช่น เพศ อายุ คณะ ไม่ใช่ตัวแปรที่สร้างความแตกต่างชัดเจน

6. ปัจจัยแวดล้อม ตัวแปรทำนายสำคัญของสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ

ตารางที่ 5 ตัวแปรทำนายของภาพรวมสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (Y_{TBM})

ตัวแปรทำนายที่สำคัญ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์			t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
ค่าคงที่ (Constant)	0.555	0.115		4.838	0.000*
X_{T6} แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	0.492	0.039	0.541	12.679	0.000*
X_{T7} พื้นฐานการปฏิบัติธรรม	0.348	0.040	0.375	8.802	0.000*

เปอร์เซ็นต์การทำนาย $R^2 = 73.5$

จากตารางที่ 5 พบตัวแปรทำนายสำคัญของ Y_{TBM} สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธโดยภาพรวม คือ X_{T6} แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ X_{T7} พื้นฐานการปฏิบัติธรรม โดยมีน้ำหนักทำนาย (β) 0.541 และ 0.375 ตามลำดับ ค่าร้อยละการทำนายเป็น 73.5 แทนค่าสมการ ดังนี้

$$\hat{Y} = 0.555 + 0.492(X_{T6}) + 0.348(X_{T7})$$

$$Z\hat{Y} = 0.541(ZX_{T6}) + 0.375(ZX_{T7})$$

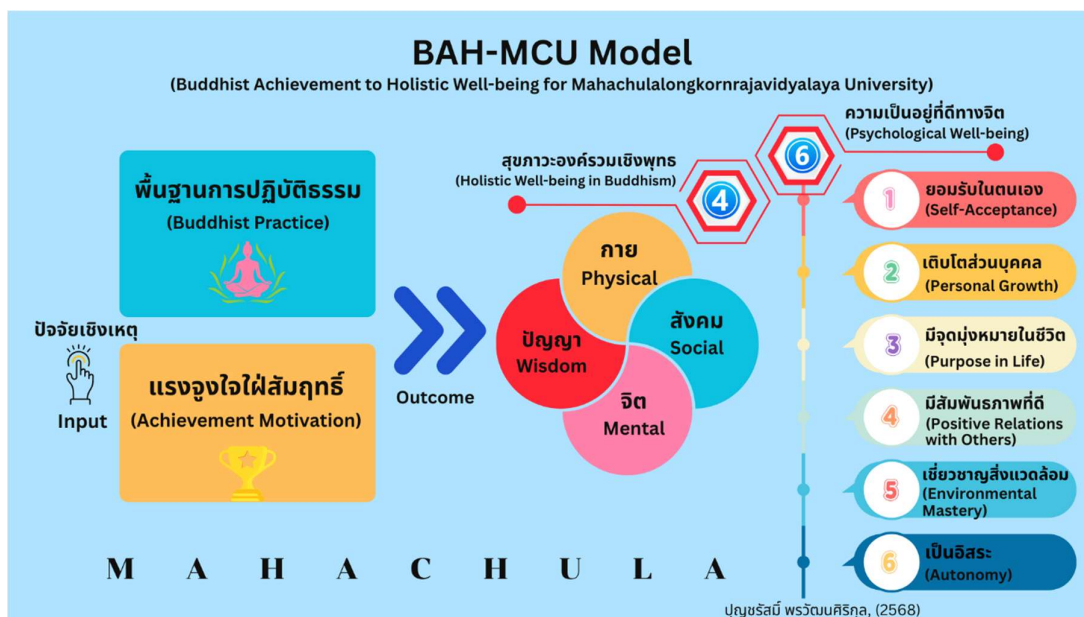
ตารางที่ 6 ตัวแปรทำนายสำคัญของสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ

ตัวแปรตาม	เปอร์เซ็นต์ตัวทำนาย	ตัวแปรทำนายสำคัญ*	ค่าเบต้า (Beta: b) (น้ำหนักทำนาย)
Y_{TB} สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ	66.2	X_{T7} , X_{T6}	0.448, 0.424
Y_{TM} ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต 6 มิติ	71.8	X_{T6} , X_{T7}	0.621, 0.277
Y_{TBM} สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธโดยภาพรวม	73.5	X_{T6} , X_{T7}	0.541, 0.375

* ตัวแปรทำนาย จำนวนตัวแปรทำนายสำคัญ 2 ตัว คือ X_{T6} แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์, X_{T7} พื้นฐานการปฏิบัติธรรม

จากตารางที่ 6 พบว่า ตัวแปรทำนายสำคัญของสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ได้แก่ 1) สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ มีตัวแปรทำนายสำคัญ 2 ตัว คือ พื้นฐานการปฏิบัติธรรม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (ร้อยละ 66.2) 2) ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต 6 มิติ มีตัวแปรทำนายสำคัญ 2 ตัว คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พื้นฐานการปฏิบัติธรรม (ร้อยละ 71.8) 3) สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธโดยภาพรวม มีตัวแปรทำนายสำคัญ 2 ตัว แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พื้นฐานการปฏิบัติธรรม (ร้อยละ 73.5)

การตรวจสอบยืนยันรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แผนภาพโมเดล BAH-MCU

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 รูป/คน ซึ่งประกอบด้วยพระสงฆ์ ผู้บริหารด้านการศึกษาของมหาวิทยาลัย นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา แพทย์ พยาบาล โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (connoisseurship) พบว่า รูปแบบ BAH-MCU Model ได้รับการยอมรับใน 5 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ความเหมาะสมของโมเดล ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นพ้องว่าโมเดล BAH-MCU มีความเหมาะสมสูง โดยเฉพาะการบูรณาการหลักพุทธธรรม อาทิ ไตรสิกขา ภาวนา 4 ที่เป็นพุทธจิตวิทยาร่วมกับจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้โมเดลมีความกลมลึกและสอดคล้องกับบริบทของมหาวิทยาลัยสงฆ์

2. ประสิทธิภาพในการนำไปใช้ โมเดลสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากมีการส่งเสริมองค์ประกอบสนับสนุน เช่น การอบรมที่เลี้ยงด้านพุทธรปัญญา การสื่อสารแนวคิดที่เข้าใจง่าย และการมีส่วนร่วมของผู้บริหารและเครือข่ายสนับสนุน

3. จุดแข็งของโมเดล โมเดลมีจุดแข็งในการเชื่อมโยงหลักธรรมและหลักวิชาการเข้าด้วยกัน ครอบคลุมสภาวะทั้ง 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) พร้อมทั้งเชื่อมโยงกับความเป็นอยู่ทางจิต มีโครงสร้างชัดเจน สนับสนุนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และสามารถใช้ได้กับทั้งนิสิตไทยและต่างชาติ

4. จุดอ่อนและข้อเสนอแนะเชิงปรับปรุง ข้อจำกัดที่พบ ได้แก่ การมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในการดำเนินงาน เน้นระดับบุคคลมากกว่าระดับนโยบาย รวมถึงข้อเสนอแนะให้พัฒนาเครื่องมือประเมินเชิงคุณภาพเพิ่มเติม จัดทำรูปแบบย่อยของโมเดลให้เหมาะกับบริบทต่างศาสนา และพัฒนาเครื่องมือดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสะท้อนตนเอง และอยากให้ออกแบบเพิ่มเติมในส่วนของแผนภาพที่เห็นภาพรวมของ องค์ประกอบ กระบวนการ กลไก ผลลัพธ์และผลกระทบ

5. สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ จากแบบฟอร์มประเมินความเหมาะสมของโมเดล ในภาพรวมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุดในทุกประเด็น แสดงถึงความเห็นพ้องของผู้เชี่ยวชาญว่า โมเดล BAH-MCU มีความเหมาะสมและศักยภาพในการพัฒนาสภาวะองค์รวมเชิงพุทธรของนิสิตในบริบทของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยอย่างแท้จริง

สรุปว่า การตรวจสอบและยืนยันรูปแบบการพัฒนาสภาวะองค์รวมเชิงพุทธรของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (BAH-MCU Model) ได้รับการยืนยันถึงความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง โดยผ่านกระบวนการกลั่นกรองความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทำให้ได้รับองค์ความรู้ใหม่จากกระบวนการวิจัย และได้นำไปสู่การพัฒนารูปแบบที่เป็นระบบและครอบคลุมทุกมิติของสภาวะองค์รวมของนิสิตภายใต้แนวทางพุทธรจิตวิทยา

การอภิปรายผล

ประเด็นที่ 1 จากการศึกษาระดับสภาวะองค์รวมเชิงพุทธรของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ระดับสภาวะองค์รวมเชิงพุทธรของนิสิต โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สภาวะทางสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ สภาวะทางกาย สภาวะทางจิต และสภาวะทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด แม้จะมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในแต่ละด้าน แต่ทุกด้านยังคงอยู่ในระดับมาก ผลการวิจัยนี้ สะท้อนถึงภาวะสภาวะองค์รวมตามแนวพุทธรที่มั่นคงของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยเฉพาะด้านสังคม นิสิตสามารถมีปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม แสดงถึงความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบ มีจิตสาธารณะ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง สภาวะองค์รวมเชิงพุทธรที่ประกอบด้วยความสมดุลของกาย จิต สังคม และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) ผลการวิจัยนี้ยังสนับสนุนผลการศึกษาระดับปริญญาโท รัตนกมล และธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2559) ที่พบว่า นิสิตในมหาวิทยาลัยเชิงพุทธรมีสภาวะทางจิตและสังคมในระดับดี สืบเนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม และการเรียนรู้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ความสมดุลของสภาวะทางกาย สังคม จิตใจ และจุดมุ่งหมายของชีวิต เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวม โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิตระดับอุดมศึกษา แม้ว่าด้านสภาวะทางปัญญาจะมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด แต่ยังคงอยู่ในระดับมาก สะท้อนถึงศักยภาพของนิสิตในการพัฒนาและใช้ปัญญาอย่างมีเหตุผล และยังมีพื้นที่ให้เสริมสร้างการคิดวิเคราะห์ การไตร่ตรอง การเข้าใจโลกและตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้นในอนาคต

ประเด็นที่ 2 จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบและการพยากรณ์ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อสภาวะองค์รวมเชิงพุทธรของนิสิตระดับปริญญาตรี ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และพื้นฐานการปฏิบัติธรรม โดยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีอิทธิพลสูงที่สุดต่อความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต (psychological well-being) โดยเฉพาะด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต ความสัมพันธ์เชิงบวก และการเติบโตภายใน ความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นองค์ประกอบหลักของสภาวะทางจิต พื้นฐานการปฏิบัติธรรม มีบทบาทสำคัญ

ในการส่งเสริม สุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา โดยการฝึกสติ สมาธิ และปัญญา มีส่วนช่วยเพิ่มความสมดุลภายใน ลดความเครียด และส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยในระดับสากล เช่น Eisner (2017) ระบุว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ กลุ่มนิสิต โดยกลุ่มนิสิตไทยมีระดับสุขภาวะสูงกว่านิสิตต่างชาติ ส่วนชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่สูงกว่ามีระดับสุขภาวะสูงกว่านิสิตชั้นปีต้น ซึ่งสะท้อนถึงอิทธิพลของวัฒนธรรมและประสบการณ์ในระบบการศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านสุขภาวะอย่างต่อเนื่อง สำหรับเพศและอายุ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะองค์รวมมีได้ขึ้นอยู่กับลักษณะประชากรศาสตร์พื้นฐาน แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายใน เช่น แรงจูงใจและการฝึกฝนตนเองมากกว่า

ประเด็นที่ 3 จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและยืนยันความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (BAH-MCU Model) พบว่า ผู้เชี่ยวชาญเห็นพ้องว่าโมเดลมีความเหมาะสมมาก เนื่องจากสามารถบูรณาการหลักพุทธธรรม เช่น ไตรสิกขา และภาวนา 4 เข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกและจิตวิทยาเชิงพุทธได้อย่างลงตัว ซึ่งส่งผลให้เกิดความกลมกลืนทางจิตวิญญาณ สอดคล้องกับงานวิจัยของวุฒิชัย อุทธาพงษ์ และคณะ (2567) ที่เสนอว่า การพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตในบริบทมหาวิทยาลัยสงฆ์ ควรตั้งอยู่บนฐานพุทธจิตวิทยา เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในของนิสิตอย่างแท้จริง

สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะหากมีกลไกหนุนเสริม เช่น การอบรมที่เลี้ยง การสื่อสารที่เข้าใจง่าย การสนับสนุนของผู้บริหาร และการส่งเสริมการสร้างเครือข่ายด้วยการใช้แอปพลิเคชัน การฝึกสติผ่านกระบวนการที่ใช้เทคโนโลยี สามารถพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในหมู่นิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งตรงกับแนวทางของ Reangsing et al. (2024) ที่พบว่า การใช้แอป Mind Space ในลักษณะออนไลน์ (Mindfulness-Based Intervention: MBI) มีผลในการลดซึมเศร้าและความเครียด และยังช่วยเพิ่มสุขภาวะองค์รวม (well-being) ในกลุ่มนิสิตไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้แบบสะท้อนตนเองได้อย่างชัดเจน

โมเดลการเชื่อมโยงพุทธธรรมกับจิตวิทยา BAH-MCU Model จึงมีจุดแข็งในการครอบคลุมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา พร้อมกับมีโครงสร้างชัดเจน สนับสนุนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ใช้ได้กับทั้งนิสิตไทยและต่างชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานของพระเพชรเกษม ขมภูบุตร และคณะ (2567) ที่เน้นว่า การศึกษาเชิงองค์รวมที่ผสมผสานวิถีพุทธธรรมและจิตวิทยาสังคมมีผลต่อสุขภาวะองค์รวมที่ดีของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนข้อจำกัดยังต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในการมาเป็นพี่เลี้ยง และการเน้นระดับบุคคลมากกว่านโยบาย

การประเมินโดยรวมของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ระดับการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุดในทุกประเด็น แสดงถึงความเห็นพ้องร่วมกันของผู้เชี่ยวชาญว่า BAH-MCU Model เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ โดยเฉพาะในบริบทของมหาวิทยาลัยสงฆ์ไทย

องค์ความรู้ใหม่

1. สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธสามารถพัฒนาได้อย่างเป็นระบบในบริบทของมหาวิทยาลัยสงฆ์ โดยมีมิติหลักครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต สังคม และปัญญา ซึ่งล้วนสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมกับแนวทางการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรม ทั้งนี้ระดับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต (psychological well-being) สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการสะท้อนระดับสุขภาวะที่แท้จริงของนิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

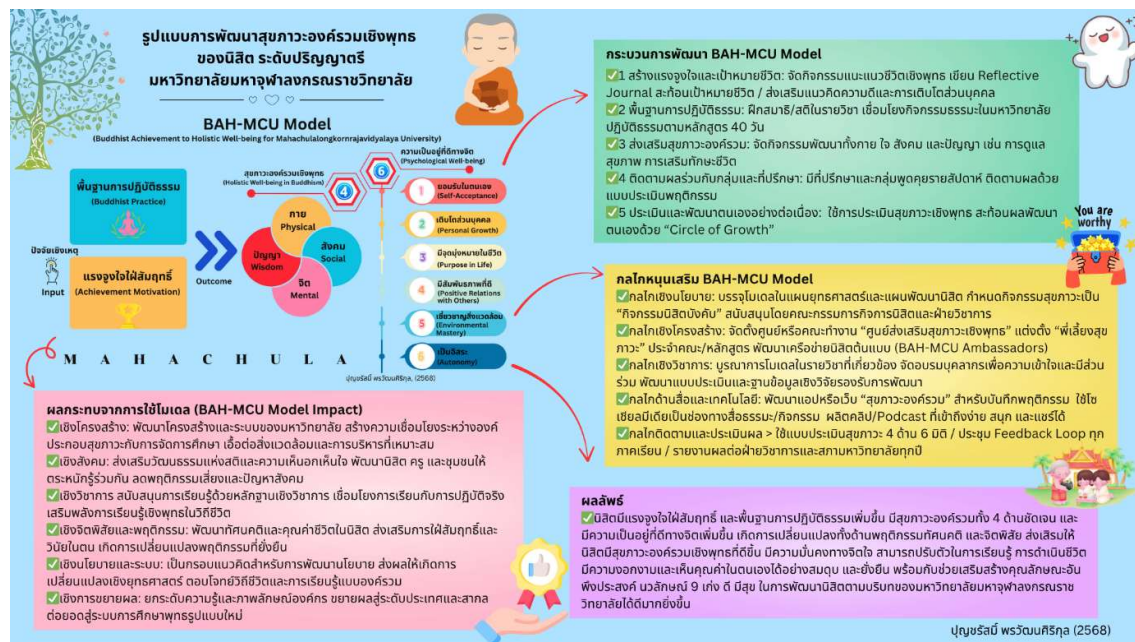
2. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และพื้นฐานการปฏิบัติธรรมมีความสัมพันธ์เชิงบูรณาการ ในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ โดยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทำหน้าที่เป็นพลังผลักดันภายในที่ส่งเสริมการแสวงหาความรู้และการพัฒนาด้าน ส่วนพื้นฐานการปฏิบัติธรรมเป็นกลไกสนับสนุนภายนอกที่ช่วยหล่อหลอมทัศนคติ ท่าที และการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับหลักธรรม

3. การจัดการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนผ่านแนวทางการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

(active learning) การเรียนรู้ที่อิงสติ (mindfulness-based learning) และ การเรียนรู้การสะท้อนผล (reflection-based learning) เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาสุขภาพขององค์กรเชิงพุทธ โดยช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงความหมายของธรรมะ เข้าใจตนเอง และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การส่งเสริมสุขภาพขององค์กรในระดับสถาบันควรออกแบบให้มีความร่วมสมัย โดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีเพื่อการติดตามและเสริมแรง เช่น แอปพลิเคชันบันทึกสุขภาพ แพลตฟอร์มสนทนาออนไลน์ และสื่อธรรมะในรูปแบบดิจิทัล เพื่อขยายผลการเรียนรู้สู่ความต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

5. แนวคิดพุทธปัญญาเพื่อสุขภาพ (Buddhist wisdom for well-being) สามารถยกระดับเป็นแนวนโยบายการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยพุทธ เพื่อมุ่งพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่สมดุลทั้งในระดับปัจเจกและสังคม สอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษาศตวรรษที่ 21 และสามารถขยายผลเป็นกรอบการเรียนรู้ในระดับชาติและนานาชาติได้



ภาพที่ 3 รูปแบบการพัฒนาสุขภาพขององค์กรเชิงพุทธ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การนำโมเดล BAH-MCU ไปใช้ในการจัดการศึกษา มหาวิทยาลัยสามารถประยุกต์ใช้โมเดล BAH-MCU เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรของนิสิต โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาร่วมสมัยในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร การพัฒนาทักษะชีวิต และการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย สังคม จิต และปัญญา

1.2 การส่งเสริมสุขภาพในเชิงนโยบายและระบบติดตามผล ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางเชิงนโยบายในการพัฒนาระบบสนับสนุนสุขภาพภายในมหาวิทยาลัย เช่น การสร้างศูนย์สุขภาพ การจัดทำระบบติดตามสุขภาพรายบุคคล (well-being tracking) ผ่านเทคโนโลยี และการฝึกอบรมอาจารย์/เจ้าหน้าที่ให้สามารถเป็นพี่เลี้ยงด้านสุขภาพ (well-being mentor)

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาผลลัพธ์ของการใช้โมเดลในสถานการณ์จริง ควรดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธก่อนและหลังการใช้โมเดล BAH-MCU รวมทั้งศึกษาผลลัพธ์ในระยะยาว เพื่อประเมินความต่อเนื่องและความยั่งยืนของพฤติกรรมสุขภาวะที่เกิดขึ้นในหมู่นิสิต

2.2 การพัฒนาและตรวจสอบเครื่องมือวัดสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธ ควรจัดสร้างแบบวัดสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธที่ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ ตามกรอบแนวคิดของโมเดล BAH-MCU พร้อมทั้งดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรง (validity) และความเชื่อมั่น (reliability) เพื่อให้สามารถนำไปใช้ประเมินผลในบริบทที่หลากหลายได้อย่างมีมาตรฐาน

2.3 การศึกษาความเหมาะสมของโมเดลในบริบทพุทธวัฒนธรรม ควรมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความยืดหยุ่นของโมเดล BAH-MCU ในบริบทที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ศาสนา และเชื้อชาติ โดยเฉพาะกลุ่มนิสิตต่างชาติ เพื่อให้สามารถปรับประยุกต์รูปแบบและเนื้อหาให้เหมาะสมกับบริบทนานาชาติ

2.4 การศึกษามีติภายในของการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะ ควรใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) หรือการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) เพื่อเข้าใจความเปลี่ยนแปลงภายในของนิสิตในด้านจิตใจ เจตคติ แรงจูงใจ และความหมายของสุขภาวะที่ไม่สามารถประเมินได้จากแบบสอบถามเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พุทธธรรม: ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 45). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระเพชรเกษม ขมภูบุตร, ประยูร สุขะใจ และกมลลาศ ภูวนาธิพวงศ์. (2567). แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 9(2), 1781-1792. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/mcjow/article/view/274926>.
- พระมหาวิศักดิ์ รัตนกมล และธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2559). สุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 4(2), 232-244.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์, ฐาปนี สีเฉลียว และกฤตยชญ์ ไชยคำภา. (2565). การศึกษาสุขภาวะทางจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 16(2), 192-208.
- วุฒิชัย อุทธา, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และกมลลาศ ภูวนาธิพวงศ์. (2567). โมเดลสมการโครงสร้างของการจัดการสุขภาวะพระสงฆ์ไทย วิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 9(2), 283-300.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2562). *พุทธธรรม* (ฉบับปรับขยาย). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2566). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง* (พิมพ์ครั้งที่ 144). นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Best, J. W., & Kahn, J. V. (2006). *Research in education* (10th ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (4th ed.). SAGE Publications.
- Eisner, E. W. (2017). *The enlightened eye: Qualitative inquiry and the enhancement of educational practice* (2nd ed.). Teachers College Press.

- Reangsing, C., Moonpanane, K., Pittchalard, K., & Schneider, J. K. (2024). Efficacy of a Mind Space Application intervention on psychological outcomes in Thai university students with depression: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 362, 317–322.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.006>.
- Bukhari, S. A. R. (2021). *Sample Size Determination Using Krejcie and Morgan Table*. Research Gate.
<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.11445.19687>.