



การใช้กระบวนการจิตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของผู้เรียนใน วิชาการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของนักศึกษาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ชั้นปีที่ 2

บุญงอกงาม เอี่ยมศรีปลั่ง
สาขาวิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการการปรับเปลี่ยนมาใช้กระบวนการจิตปัญญาของนักศึกษาที่เรียนวิชาการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของผู้เรียนที่ลงทะเบียนวิชาการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ในเทอมที่ 2 ปีการศึกษา 2562 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนวิชาการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ในเทอมที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยการวิจัยเชิงทดลอง แบบ One-group pretest-posttest Design เพื่อให้ได้ข้อมูลโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบทดสอบฝึกสมาธิและสติแบบปลายเปิดก่อนและหลัง และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษา

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้รับการการใช้กระบวนการจิตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของผู้เรียนในวิชาการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ชั้นปีที่ 2 ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดเกี่ยวกับจิตตปัญญา ในข้อที่ 1 การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง และข้อที่ 2 การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหวของหลักการขั้นพื้นฐาน 7 ประการ ของจิตตปัญญาที่สิริรัตน์ นาคิน (2559) ได้สรุปเป็นตารางไว้ ผลจากการทดลองพบว่า การนำกระบวนการฝึกสมาธิและสติมาใช้ในการสอน นักศึกษาทั้งห้องมีสมาธิในการทำงานดีขึ้น ผ่อนคลายจิตใจสงบ มีเหตุผลในการจัดกิจกรรมดีขึ้นมาก เช่น การพูดบรรยายแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม รวมทั้งการทำกิจกรรมกลุ่มและการทำกิจกรรมเดี่ยว นักศึกษามีความคิดเป็นบวก สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

คำสำคัญ : จิตตปัญญา กระบวนการจิตตปัญญา ความสามารถในการสื่อสาร

ABSTRACT

This research aimed to study the effects of student satisfaction on the adaptation of the cognitive processes among students studying Cultural Tourism Management. To develop communication abilities of learners who enrolled in Cultural Tourism Management in the second semester of academic year 2019. The sample group used in the research was 15 students in the second year of cultural tourism management in the second semester of the academic year 2019. The research instruments included One-group pretest-posttest Design experimental research to obtain data. Using tools are An open-ended meditation and mindfulness test before and after And educational achievement of students

The results of the research can be concluded that Students who have been used to the process of cognitive education in developing learners' communication abilities in Cultural Tourism Management. Of 2nd year tourism and hotel students The researcher chose the concept of mind in point 1, practice through calmness, and point 2, practice through movement. Of the 7 basic principles of contemplation that Sirirat Nakin (2016) is summarized in a table The results of the experiment showed that the meditation and mindfulness processes were used in teaching. The students in the



classroom had a better concentration on their work, relaxed their minds, had a much better reason to organize activities. Such as speaking about a cultural attraction Including taking part in group activities and taking part in one activity The students were positive. Able to control emotions more Able to apply knowledge in daily life.

Keywords : Contemplation Contemplative process Communication ability

บทนำ

ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ทรงคุณค่าของสังคม มีลักษณะที่พึงประสงค์ ที่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ จะต้องมีการบูรณาการระหว่างความรู้และสมาธิหรือสติในการที่จะประพฤติตนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของประเทศ ท้นต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ในปัจจุบัน จึงทำให้ผู้สอนสนใจที่จะพัฒนาให้นักศึกษาให้มีสมาธิ พัฒนาจิตวิญญาณ เพื่อรู้จักการพัฒนาตนเองรู้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลความสำคัญของแหล่งท่องเที่ยวสามารถจำจังหวัดที่ตั้งของแหล่งท่องเที่ยวและสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองได้ด้วย สาเหตุของปัญหาน่าจะเกิดจากการที่นักศึกษาไม่มีสมาธิในการเรียน สนใจแต่ดู face book ดูไลน์ เล่นเกมส์ จึงไม่มีสมาธิในการที่จะเรียนรู้เรื่องต่างๆ ที่สอน ไม่มีแรงจูงใจที่จะตั้งใจเรียน จึงทำงานไม่ละเอียดลุ่มคอบ วิเคราะห์ข้อมูลไม่เป็น ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ที่ดี จากสภาพปัญหาในชั้นเรียนที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการศึกษาไม่สนใจที่จะจดจำแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมอยู่ที่จังหวัดไหน มีอะไรเป็นแรงจูงใจที่ให้นักท่องเที่ยวไปเยี่ยมชม และการทำงานที่ไม่ละเอียดลุ่มคอบ ไม่รู้จักการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนที่จะทำงานมานำเสนอ จึงเป็นเหตุผลที่สำคัญที่ผู้สอนสนใจ ที่จะพัฒนานักศึกษาให้มีสมาธิ รู้จักการเชื่อมโยง สิ่งต่าง ๆ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ มีความละเอียดรอบคอบในการทำงานทุกอย่างให้สำเร็จไปด้วยดีพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนให้มีลักษณะที่พึงประสงค์ เจนจิจ้า (2011, p.10) ได้กล่าวว่า การพัฒนาผู้เรียนหรือการสร้างองค์ความรู้ที่ยั่งยืนต้องมาจากภายในตัวผู้เรียนเองในการพัฒนาจากภายในเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อจะให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองรู้เท่าทันเหตุการณ์อย่างเข้าใจ จึงควรพัฒนานักศึกษาด้วยแนวคิดจิตตปัญญา จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการให้นักศึกษามีสมาธิในการทำงาน การดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น สามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นเข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะวิจัยเรื่อง การใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของผู้เรียนในวิชาการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของนักศึกษาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ชั้นปีที่ 2 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้กระบวนการจิตตปัญญาในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของนักศึกษาที่เรียนวิชาการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่ปรับเปลี่ยนมาใช้กระบวนการจิตตปัญญาเพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของผู้เรียนที่ลงเรียนวิชาการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ในเทอม 2/2562 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
นักศึกษานักศึกษาวิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ชั้นปีที่ 2 ในเทอมที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ที่เรียนวิชาการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม จำนวน 15 คน
2. ขอบเขตเนื้อหา
ผู้วิจัยจะให้ให้นักศึกษานักศึกษาวิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ชั้นปีที่ 2 ที่เรียนในเทอมที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ลงเรียนวิชาการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม จำนวน 15 คน โดยใช้วิธีสอนให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง (stillness practice) รูปแบบการทำสมาธิ



3. ขอบเขตพื้นที่

นักศึกษาสาขาวิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ชั้นปีที่ 2 ในเทอมที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ที่เรียนวิชา
 วิชาการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้เลือกวิธีวิจัยเชิงทดลอง แบบ One-group pretest-posttest Design เพื่อให้ได้ข้อมูล โดยใช้
 เครื่องมือคือ แบบทดสอบฝึกสมาธิและสติแบบปลายเปิดก่อนและหลังการสอน และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของ
 นักศึกษา

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือสำหรับการรวบรวมข้อมูลดังนี้

1.ศึกษาเอกสาร ตำรา ผลงานวิจัย ผลงานค้นคว้าต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ศึกษารูปแบบของการสร้างเครื่องมือเพื่อ
 การวิจัยแบบจิตตปัญญา

2.การสัมภาษณ์เชิงลึก จัดแบ่งกลุ่มนักศึกษาทั้งห้องออกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน โดยใน 1 กลุ่มนั้นจะมี
 นักศึกษาคนที่มีความสามารถในการเรียนที่มากและนักศึกษามีความสามารถน้อยเข้าด้วยกัน และให้ทำแบบทดสอบฝึก
 สมาธิและสติแบบปลายเปิดก่อนและหลังการสอน

3.สังเกตความพึงพอใจของนักศึกษาเมื่อฝึกการทำสมาธิและสติ โดยดูจากคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองแบบ One-group pretest-posttest Design

ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่มมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 15 คน โดยเลือกแบบเจาะจงโดยการผสมกันของนักศึกษาเพศหญิง ชาย
 นักศึกษาที่มีความสามารถในการเรียนมากและที่มีความสามารถในการเรียนน้อยไว้ในกลุ่มเดียวกัน มีผลดังนี้ ผลจากการ
 จับกลุ่ม กลุ่มที่ 1จะมีนักศึกษาเลขที่ 2 เลขที่ 3 เลขที่ 5เลขที่ 6 เลขที่ 8กลุ่มที่ 2 จะมีนักศึกษาเลขที่ 4 เลขที่ 9 เลขที่
 10 เลขที่ 12 เลขที่ 15 และกลุ่มที่ 3 จะมีนักศึกษาเลขที่ 1เลขที่ 7 เลขที่ 11 เลขที่ 13 เลขที่ 14 จะมีการสัมภาษณ์แบบ
 เจาะจงในแต่ละกลุ่มจำนวน 2 ครั้ง(pretest-posttest)

ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาสามารถแสดงถึงความพึงพอใจของนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มทดลอง จากการสังเกตการทำ
 รายงานงานที่สั่งทำคนเดียวโดยการนำเสนอหน้าชั้นเรียน หรือการทำรายงานแบบกลุ่ม คะแนนสอบกลางภาคและปลาย
 ภาค

ผลการวิจัย

นักศึกษาที่ได้รับการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของผู้เรียน
 ในวิชาการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ของนักศึกษาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ชั้นปีที่ 2 ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิด
 เกี่ยวกับจิตตปัญญา ในข้อที่ 1 การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง และข้อที่ 2 การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว ของหลักการชั้น
 พื้นฐาน 7 ประการ ของจิตตปัญญาที่สิริรัตน์ นาकिन (2559) ได้สรุปเป็นตารางไว้

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ผลการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความสามารถของผู้เรียน

กลุ่มที่ 1

นักศึกษา เลขที่	ผลการทดลองครั้งที่ 1	ผลการทดลองครั้งที่ 2	ผลการทดลองครั้งที่ 3
2	ไม่ค่อยมีสมาธิ	มีสมาธิมากขึ้น ใจเย็นขึ้น	มีสมาธิในการทำงาน ใจเย็นมากขึ้น
3	มีสมาธิน้อย	มีสมาธิมากขึ้น คิดบวกมากขึ้น	มีสมาธิในการทำงาน ใจเย็นมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้
5	ไม่มีสมาธิ	มีสมาธิมากขึ้น	มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น คิดก่อน ทำมากขึ้น



นักศึกษา เลขที่	ผลการทดลองครั้งที่ 1	ผลการทดลองครั้งที่ 2	ผลการทดลองครั้งที่ 3
6	มีสมาธิน้อย	มีสมาธินิ่งมากขึ้น มีเหตุผล มากขึ้น	มีสมาธิในการทำงาน มีความอดทน มากขึ้น
8	ไม่ค่อยมีสมาธิ	มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน	มีสมาธิในการทำงาน พิมพ์ดีดไม่ ผิดพลาด

จากตารางที่ 4.2 นักศึกษากลุ่มที่ 1 ในการ Pretest ครั้งที่ 1 มีนักศึกษาทั้งหมด 5 คน มีนักศึกษาไม่ค่อยมีสมาธิ 3 คน และมีอีกนักศึกษา 2 คน มีสมาธิน้อย ช่วง Treatment พบว่า นักศึกษาทั้ง 5 คนจะมีสมาธิมากขึ้น คิดบวก มีเหตุผลมากขึ้น ไม่คิดฟุ้งซ่าน ช่วง Posttest พบว่า นักศึกษา 5 คน มีสมาธิและสติในการทำงานมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น มีความอดทนในทุกเรื่องมากขึ้น รู้ตัวในระหว่างทำกิจกรรม (ขับรถ อ่านหนังสือสอบ ทำการบ้าน ฯลฯ)

กลุ่มที่ 2

นักศึกษา เลขที่	ผลการทดลองครั้งที่ 1	ผลการทดลองครั้งที่ 2	ผลการทดลองครั้งที่ 3
4	ไม่มีสมาธิ	มีสมาธิมากขึ้น	มีสมาธิในการทำงานอย่างมีสติอยู่กับ ปัจจุบัน
9	ไม่มีสมาธิ	มีสมาธิ ในการอ่านหนังสือ มากขึ้น	มีสมาธิในการทำงาน มีความคิดที่เร็ว ขึ้น
10	ไม่มีสมาธิ	มีสมาธิมากขึ้น	มีสมาธิในการทำงาน
12	ไม่มีสมาธิ	มีสมาธินิ่งมากขึ้น มีเหตุผล มากขึ้น	มีสมาธิในการทำงาน มีสติอยู่กับ ปัจจุบัน
15	ไม่มีสมาธิ	มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน	มีสมาธิในการทำงาน มีสติอยู่กับ ปัจจุบัน

จากตารางที่ 4.3 พบว่า นักศึกษากลุ่มที่ 3 ในการ Pretest ครั้งที่ 1 มีนักศึกษาทั้งหมด 5 คน นักศึกษาไม่มีสมาธิทั้ง 5 คน ช่วง Treatment พบว่า นักศึกษา 5 คนจะมีสมาธิมากขึ้น มีเหตุผลในการทำงาน ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วง Posttest พบว่า นักศึกษา 5 คน มีสมาธิและสติในการทำงานมากขึ้น มีความคิดที่รวดเร็วขึ้น มีสติมีเหตุผลอยู่กับปัจจุบัน มีสมาธิรู้ตัวในระหว่างทำกิจกรรม (ขับรถ อ่านหนังสือสอบ ทำการบ้าน ฯลฯ)

กลุ่มที่ 3

นักศึกษา เลขที่	ผลการทดลองครั้งที่ 1	ผลการทดลองครั้งที่ 2	ผลการทดลองครั้งที่ 3
1	มีสมาธิเล็กน้อย	มีสมาธิ มีสติก่อนลงมือทำงาน	มีสมาธิในการอ่านหนังสือสอบและมี สติในการทำข้อสอบ มีสติอยู่กับ ปัจจุบัน
7	ไม่ค่อยมีสมาธิ	มีสมาธิบางครั้ง	มีสมาธิในการทำงาน
11	มีสมาธิบางเวลา	มีสมาธิมากขึ้น คิดก่อนทำมาก ขึ้นรู้จักปล่อยวาง	มีสมาธิในการทำงานมีสติอยู่กับ ปัจจุบัน
13	มีสมาธิเล็กน้อย	มีสมาธิมากขึ้น รู้จักคิดก่อน ทำงานมากขึ้น	มีสมาธิในอ่านหนังสือสอบ มีสติอยู่กับ ปัจจุบัน
14	มีสมาธิเล็กน้อย	มีสมาธิมากขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน	มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น

จากตารางที่ 4.4 พบว่า นักศึกษากลุ่มที่ 3 ในการ Pretest ครั้งที่ 1 นักศึกษาทั้ง 5 คน จะมีสมาธิหรือสติค่อนข้างน้อย 3 คน มีสมาธิเล็กน้อย 1 คนและไม่มีสมาธิ 1 คน ช่วง Treatment พบว่า นักศึกษา 4 คนจะมีสมาธิมากขึ้น นักศึกษา 1 คนจะมีสมาธิหรือสติบางครั้ง ช่วง Posttest พบว่า นักศึกษา 5 คน มีสมาธิและสติในการทำงานมากขึ้น รู้ตัวในระหว่างทำกิจกรรม (ขับรถ อ่านหนังสือสอบ ทำการบ้าน ฯลฯ)



ด้านความพึงพอใจของผู้เรียนที่ปรับมาใช้กระบวนการจิตตปัญญา ผลจากการทดลองพบว่าการนำกระบวนการฝึกสมาธิและสติมาใช้ในการสอน นักศึกษาทั้งห้องมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น ผ่อนคลาย จิตใจสงบ มีเหตุผลในการทำกิจกรรมดีขึ้นมาก เช่น การพูดบรรยายแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม จะรวมทั้งการทำกิจกรรมกลุ่มและการทำกิจกรรมคนเดียว นักศึกษามีความคิดเป็นบวก สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สรุปผลการวิจัย

นักศึกษาที่ได้รับการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของผู้เรียนในวิชาการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ของนักศึกษาการท่องเที่ยวและการโรงแรม ชั้นปีที่ 2 ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดเกี่ยวกับจิตตปัญญา ในข้อที่ 1 การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง และข้อที่ 2 การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหวของหลักการขั้นพื้นฐาน 7 ประการ ของจิตตปัญญาที่สิริรัตน์ นาकिन (2559) ได้สรุปเป็นตารางไว้ ผลจากการทดลองพบว่าการนำกระบวนการฝึกสมาธิและสติมาใช้ในการสอน นักศึกษาทั้งห้องมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น ผ่อนคลาย จิตใจสงบ มีเหตุผลในการทำกิจกรรมดีขึ้นมาก เช่น การพูดบรรยายแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม จะรวมทั้งการทำกิจกรรมกลุ่มและการทำกิจกรรมคนเดียว นักศึกษามีความคิดเป็นบวก สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จากการสอบถามนักศึกษา

อภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายตามลำดับ ดังนี้การใช้กระบวนการจิตตปัญญาในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของนักศึกษาที่เรียนวิชาการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ชั้นปีที่ 2 ผลการวิเคราะห์พบว่าหลังจากได้ใช้กระบวนการจิตตปัญญาพัฒนาทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการเรียนรู้พัฒนาขึ้นภายหลังการเรียนใช้กระบวนการจิตตปัญญา นักเรียนเกิดการพัฒนา ภายในจิตใจ ความคิด มีสมาธิมากขึ้น มีความรู้และความเข้าใจซึ่งประกอบด้วยจิตและการคิด เริ่มคิดบวกเป็น ผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่าน ผ่านการฝึกปฏิบัติจากกิจกรรม จนเกิดทักษะการคิด การใคร่ครวญด้วยจิตที่มีความลุ่มลึกจากการค้นพบ ซึ่งมีส่วนสำคัญในการช่วยกันสร้างการเรียนรู้ ได้รับประสบการณ์ตรง ทำให้จิตใจเปิดกว้าง ให้สามารถทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ จนเกิด คุณลักษณะความตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการเรียนรู้สามารถเชื่อมโยง สิ่งที่ได้เรียนรู้กับการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน การฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา จะช่วยพัฒนาทักษะในการสื่อสาร การมีสมาธิ ช่วยลดความเครียด และก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับสิริรัตน์ นาकिन (2559) กล่าวว่าการบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตตปัญญา มี 7 แนวทางผู้วิจัยเลือกนำมาใช้คือแนวทางที่ 1 การใช้การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง (stillness practice) และแนวทางที่ 2 คือการปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว (movement practice) จิตตปัญญาศึกษามีลักษณะเด่นที่แตกต่างไปจากการศึกษาทั่วไปคือ จิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญ กับความรู้ที่ได้จากภายในจิตใจของตัวผู้เรียนรู้ ให้ความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมของจิตใจ ให้ผู้เรียนเกิดปัญญาตระหนักรู้และบ่มเพาะ ให้เกิดคุณลักษณะเชิงบวก เน้นการเห็นเชื่อมโยงความรู้ความจริงในหลากหลายมิติ การเผชิญหน้ากับความจริงและข้อจำกัดต่าง ๆ ดังนั้นการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้

ผู้วิจัยพบว่าการใช้จิตตปัญญา(สมาธิ สติ) มาพัฒนานักศึกษา จะทำให้นักศึกษามีจิตใจที่สงบ ทำให้เกิดความสว่างในใจนักศึกษามีผลให้นักศึกษามีสมาธิในกิจกรรมที่ทำ รู้จักคิดก่อนทำ ผ่อนคลายในการดำเนินชีวิต ไม่ฟุ้งซ่าน ในสังคมปัจจุบันมีความวุ่นวาย นักศึกษาจึงต้องมีสติในขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตหรือบางเวลาก็นั่งดี ในด้านความพึงพอใจการใช้จิตตปัญญาในการพัฒนานักศึกษา วัดได้จากผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่นักศึกษาสามารถทำคะแนนได้ระดับดีมาก ทั้งห้อง 15 คน ผลคะแนนนี้รวมทั้ง การทำรายงานกลุ่ม รายงานเดี่ยว การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค ประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับจากการฝึกสมาธิและสติ นักศึกษามีสมาธิมากขึ้น มีความผ่อนคลายจิตใจ ใจเย็นมีความคิดบวก สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น รู้จัดการปล่อยวาง มีสติในการทำกิจกรรมมากขึ้น จนสามารถฝึกสมาธิแบบสลับตามขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ในบางครั้ง



ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการนำจิตตปัญญามาสอนควบคู่กับการเรียนทุกชั้นปีของสาขาวิชาการท่องเที่ยวและบริการ เพื่อจะได้พัฒนาสมรรถนะและสติของนักศึกษาไม่ให้ห่างหายไป รู้จักผ่อนคลาย รู้จักคิด ควบคุมอารมณ์ได้ ต้องยอมรับในสมัยนี้นักศึกษาจะสมาธิสั้นทำอะไรไม่ได้นาน

2. ควรจัดให้การเรียนรู้จิตตปัญญาสอดแทรกกิจกรรมจิตตปัญญาลงไปในรายวิชา ทั้งรายวิชาที่เป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อฝึกนักศึกษาให้มีสติที่จะอยู่ในสังคมที่สับสน

เอกสารอ้างอิง

- เจนจิรา (2554,10). จิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาศิลปะการใช้ภาษา. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (ภาษาไทย)
- ประเวศ วะสี. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิยะรัตน์ อินทสุข. (2557). การพัฒนารูปแบบการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (ปริญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ).
- สิริรัตน์ นาคิน. (2559) เอกสารการสอนชุดวิชา หน่วย 7 การบริหารจัดการเรียนรู้แนวจิตปัญญานันทบุรี, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.