วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทรรศน์
ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม – กันยายน 2569) | Vol.11 No.3 (July – September 2026)

บทความวิจัย

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ*

A MODEL FOR DEVELOPING THE POTENTIAL OF INTERNATIONAL LEARNERS BASED ON INTEGRATIVE BUDDHIST LEARNING PSYCHOLOGY

สมเกียรติ วัฒนศัพท์, ตฏิลา จำปาวัลย์*
Somkiat Wattanasap, Tatila Jampawal*
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
*Corresponding author E-mail: tatila.jam@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ความรู้และกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ 2) พัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ และ 3) ประเมินประสิทธิผลรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นการวิจัยและพัฒนาที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานแบบต่อเนื่องเชิงสำรวจ ดำเนินการ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและพัฒนารูปแบบเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์เอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่คัดเลือกแบบเจาะจง 25 คน จำแนกเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 5 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษานานาชาติ 5 คน และผู้เรียนชาวต่างประเทศ 15 คน ระยะที่ 2 ทดลองใช้และประเมินรูปแบบกับผู้เรียนชาวต่างประเทศ 60 คน (กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน) ที่จับคู่ตามเพศ สัญชาติ และระดับการศึกษา และระยะที่ 3 ปรับปรุงและจัดทำรูปแบบฉบับสมบูรณ์ การวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติบรรยายและสถิติอ้างอิง

ผลการวิจัยพบว่า:

รูปแบบที่พัฒนาขึ้น เรียกว่า BPIL Model (Buddhist Psychology-Based Integrative Learning Model) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ กระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้น และการประเมินผล โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมแกนกลาง 6 หลัก คือ

* **Received** May 24, 2026; **Revised** September 12, 2026; **Accepted** September 19, 2026

ไตรสิกขา สติปัฏฐาน 4 โยนิโสมนสิการ อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 และกัลยาณมิตรธรรม 7 เข้ากับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ 5 ทฤษฎี ผลการประเมินประสิทธิผลพบว่า คะแนนศักยภาพของผู้เรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุกด้าน (สติปัญญา อารมณ์-จิตใจ สังคม-วัฒนธรรม และคุณธรรม-จิตวิญญาณ) ค่าขนาดอิทธิพล (Cohen's d) อยู่ระหว่าง 1.93 ถึง 2.50 จัดอยู่ในระดับใหญ่ทุกด้าน ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมของรูปแบบในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$=4.68) และผู้เรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$=4.52) นอกจากนี้ ยังไม่พบความแตกต่างของคะแนนศักยภาพระหว่างผู้เรียน 6 สัญชาติ (F=0.24, p=.941) ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้เบื้องต้นถึงความเป็นสากลของรูปแบบภายใต้ข้อจำกัดด้านขนาดกลุ่มตัวอย่าง

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, การเรียนรู้เชิงบูรณาการ, การพัฒนาศักยภาพ, ผู้เรียนชาวต่างประเทศ, BPIL Model

ABSTRACT

This research aims to: 1) study the body of knowledge and processes for developing the potential of international learners based on integrative Buddhist learning psychology; 2) develop a model for such potential development; and 3) evaluate the effectiveness of the developed model. The study employed Research and Development (R&D) methodology with a Sequential Exploratory Mixed Methods design conducted in three phases: Phase 1-basic data study and preliminary model development through document analysis and in-depth interviews with 25 purposively selected key informants in three groups (5 Buddhist psychology experts, 5 international education experts, and 15 international learners); Phase 2-implementation and evaluation with 60 international learners (30 experimental, 30 control) matched by sex, nationality, and educational level; and Phase 3-refinement and finalization. The study was approved by the Research Ethics Committee of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Qualitative data were analyzed through content analysis, while quantitative data were analyzed using descriptive statistics, paired-samples t-test, independent-samples t-test, one-way ANOVA, and Cohen's d effect size.

The findings revealed that:

The developed model, named the BPIL Model (Buddhist Psychology-Based Integrative Learning Model), consists of five components: principles, objectives, content, six-step learning process, and evaluation. The model integrates six core

Buddhist principles-the Threefold Training (Sikkha), the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana), Yonisomanasikara, the Four Iddhipadas, the Four Brahmaviharas, and the Seven Qualities of a Good Friend (Kalyanamitta-dhamma)-with five contemporary learning theories. The effectiveness evaluation showed that the experimental group's posttest scores were significantly higher than their pretest scores and significantly higher than those of the control group at the .01 level across all four dimensions (intellectual, emotional-mental, social-cultural, and moral-spiritual). Cohen's d effect sizes ranged from 1.93 to 2.50, all classified as large. Experts rated the model's appropriateness at the highest level ($\bar{X}$=4.68), and learners reported the highest satisfaction ($\bar{X}$=4.52). Moreover, no significant differences in potential scores were found among learners of six nationalities (F=0.24, p=.941), which preliminarily suggests the universality of the model, although this finding should be interpreted within the limitation of the small sample size.

Keywords: Buddhist Psychology, Integrative Learning, Potential Development, International Learners, BPIL Model

บทนำ

ในยุคโลกาภิวัตน์ที่การศึกษาข้ามพรมแดนได้รับความสำคัญเพิ่มมากขึ้น ประเทศไทยได้กลายเป็นจุดหมายปลายทางที่สำคัญสำหรับผู้เรียนชาวต่างประเทศ โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และเอเชียใต้ ตามข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา พบว่านักศึกษาต่างชาติที่เข้ามาศึกษาในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 8-10 ต่อปี โดยส่วนใหญ่มาจากประเทศจีน เมียนมา ลาว กัมพูชา เวียดนาม และอินเดีย (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2566) สอดคล้องกับข้อมูลสถิตินักศึกษาต่างชาติ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ที่พบว่านักศึกษาต่างชาติกลุ่มใหญ่ที่สุดเป็นสัญชาติจีน จำนวน 24,711 คน รองลงมาคือเมียนมา จำนวน 15,242 คน (สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2568) การเพิ่มขึ้นของผู้เรียนต่างชาติย่อมนำมาซึ่งความท้าทายในการจัดการเรียนการสอนที่ต้องคำนึงถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรม ภาษา และบริบทการเรียนรู้ที่แตกต่างกันสถาบันการศึกษาจึงต้องพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่สามารถรองรับและพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนกลุ่มนี้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะในด้านการปรับตัว การเรียนรู้ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

จากการศึกษาบริบทการเรียนรู้ของผู้เรียนชาวต่างประเทศในสถาบันการศึกษาไทย พบว่าผู้เรียนกลุ่มนี้ประสบปัญหาหลายประการ ได้แก่ ปัญหาด้านการปรับตัวทางวัฒนธรรม (Cultural Shock) ปัญหาด้านภาษาในการสื่อสารและทำความเข้าใจเนื้อหาวิชาการ ปัญหาด้านจิตใจและ

อารมณ์จากการอยู่ห่างจากครอบครัว ตลอดจนปัญหาด้านการขาดทักษะการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับบริบทใหม่ (Marginson et al., 2010) ปัญหาเหล่านี้หากไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเป็นระบบ จะส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ประสบปัญหาสุขภาพจิต และอาจนำไปสู่การออกกลางคันจากการศึกษา ทั้งนี้ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าแนวทางการพัฒนาผู้เรียนชาวต่างประเทศในปัจจุบันส่วนใหญ่ยังเน้นเพียงด้านวิชาการและทักษะทางภาษา โดยขาดการให้ความสำคัญกับมิติทางจิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณอย่างเป็นองค์รวม

พุทธจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้ที่มีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนา ซึ่งมีหลักการสำคัญเกี่ยวกับการทำความเข้าใจจิตใจมนุษย์ กระบวนการคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการพัฒนาตนเองอย่างลึกซึ้ง (พระธรรมปิฎก, 2560) หลักการสำคัญของพุทธจิตวิทยา เช่น สติ (Mindfulness) สมาธิ (Concentration) ปัญญา (Wisdom) พรหมวิหาร 4 และไตรสิกขา ล้วนเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ปัจจุบันพุทธจิตวิทยาได้รับการยอมรับและนำไปประยุกต์ใช้ในวงการจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างกว้างขวาง (Kabat-Zinn, 2013) โดยเฉพาะด้านจิตวิทยาบำบัด การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และการศึกษา เนื่องจากมีหลักฐานทางวิชาการที่แสดงประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การลดความเครียด และการเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ (Goleman & Davidson, 2017)

การนำพุทธจิตวิทยามาบูรณาการกับการเรียนรู้เชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศจึงเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสม เนื่องจากพุทธจิตวิทยาเป็นภูมิปัญญาที่เป็นสากลและสามารถประยุกต์ใช้ได้กับผู้คนจากหลากหลายวัฒนธรรม โดยไม่จำกัดเพียงผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา หลักการของพุทธจิตวิทยา เช่น การฝึกสติ การพัฒนาสมาธิ การเจริญปัญญา และการพัฒนาเมตตากรุณา ล้วนเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนชาวต่างประเทศจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และอารมณ์เชิงลบที่เกิดจากการปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ (Shapiro, Brown, & Astin, 2011) ทั้งยังเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ความยืดหยุ่นทางความคิด และทักษะการเรียนรู้ที่จำเป็น อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมพบช่องว่างของความรู้ 3 ประการ ประการที่หนึ่ง งานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่มุ่งพัฒนาผู้เรียนเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง เช่น การลดความเครียด หรือการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยยังไม่มีรูปแบบที่พัฒนาศักยภาพผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม ประการที่สอง การนำหลักพุทธธรรมไปใช้ยังอยู่ในลักษณะเทคนิคเดี่ยว เช่น การฝึกสติเพียงอย่างเดียว มากกว่าการบูรณาการหลักพุทธธรรมหลายหลักเข้ากับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่อย่างเป็นระบบ และประการที่สาม ยังไม่พบรูปแบบที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้เรียนชาวต่างประเทศ ซึ่งมีเงื่อนไขเฉพาะด้านภาษา วัฒนธรรม และความเชื่อทางศาสนาที่แตกต่างจากผู้เรียนชาวไทย ปัญหาการวิจัยจึงอยู่ที่คำถามว่า รูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการควรมีองค์ประกอบและกระบวนการอย่างไร และมีประสิทธิผลต่อการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนเพียงใด ผู้วิจัยจึงเห็นความ

จำเป็นในการศึกษาและพัฒนารูปแบบดังกล่าว เพื่อตอบสนองความต้องการและแก้ไขปัญหาของผู้เรียนกลุ่มนี้ได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ

3. เพื่อประเมินประสิทธิผลรูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) ที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานแบบต่อเนื่องเชิงสำรวจ (Sequential Exploratory Mixed Methods Design) ตามแนวคิดของ Borg and Gall (1983) โดยเริ่มจากการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจและศึกษาข้อมูลเชิงลึก แล้วนำผลที่ได้มาพัฒนาเป็นรูปแบบ จากนั้นใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทดสอบและประเมินประสิทธิผลของรูปแบบ ดำเนินการวิจัย 3 ระยะ ระหว่างเดือนตุลาคม 2568 ถึงเดือนพฤษภาคม 2569 รวม 8 เดือน

ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและพัฒนารูปแบบเบื้องต้น (เดือนตุลาคม 2568-ธันวาคม 2568) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) 3 กลุ่ม รวม 25 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 5 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษานานาชาติ 5 ท่าน และผู้เรียนชาวต่างประเทศ 15 คน จาก 6 สัญชาติ (จีน เมียนมา ลาว กัมพูชา เวียดนาม และอินเดีย) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ของแต่ละกลุ่มไว้ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา ต้องสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านพุทธจิตวิทยาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีประสบการณ์สอนหรือวิจัยด้านพุทธจิตวิทยาไม่น้อยกว่า 5 ปี และมีผลงานทางวิชาการที่เผยแพร่ในสาขาดังกล่าว กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษานานาชาติ ต้องมีประสบการณ์บริหารหรือจัดการเรียนการสอนหลักสูตรนานาชาติ หรือดูแลกิจการนักศึกษาต่างชาติไม่น้อยกว่า 5 ปี และกลุ่มที่ 3 ผู้เรียนชาวต่างประเทศ ต้องกำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทยมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ภาคการศึกษา สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษได้ในระดับที่ให้สัมภาษณ์ได้ และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยคัดเลือกให้กระจายครอบคลุมทั้ง 6 สัญชาติ ทั้งนี้ จำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญกำหนดจากความครอบคลุมของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่ม ร่วมกับเกณฑ์ความอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) กล่าวคือ ผู้วิจัยยุติการเก็บข้อมูลเมื่อการสัมภาษณ์เพิ่มเติมไม่ปรากฏประเด็นใหม่ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง 3 ชุด และแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) และการตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (Member Checking)

ระยะที่ 2 การทดลองใช้และประเมินรูปแบบ (เดือนมกราคม - มีนาคม 2569) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มจับคู่ (Matched Pretest-Posttest Control Group Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เรียนชาวต่างประเทศที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน คัดเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria) ไว้ 4 ข้อ คือ 1) เป็นผู้เรียนชาวต่างประเทศที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาไทย 2) มีระยะเวลาศึกษาในประเทศไทยมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ภาคการศึกษา 3) ไม่เคยผ่านการอบรมโปรแกรมฐานสติหรือโปรแกรมพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบมาก่อน และ 4) สมัครใจเข้าร่วมและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลา 16 สัปดาห์ ส่วนเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) คือ ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามเกณฑ์ที่กำหนด สำหรับการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน พิจารณาจากเหตุผล 2 ประการ ประการแรก เป็นไปตามเกณฑ์ขั้นต่ำของการวิจัยกึ่งทดลองที่กำหนดให้แต่ละกลุ่มมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 30 คน เพื่อให้การแจกแจงของค่าเฉลี่ยเข้าใกล้การแจกแจงปกติ และประการที่สอง เป็นผลจากการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) ตามเกณฑ์ของ Cohen (1988) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 อำนาจการทดสอบ .80 และขนาดอิทธิพลระดับใหญ่ (d=0.80) ซึ่งต้องการกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 26 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดไว้กลุ่มละ 30 คน เพื่อรองรับการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง (Attrition) การจับคู่ (Matching) ดำเนินการก่อนเริ่มการทดลอง โดยจับคู่ผู้เรียนที่มีเพศเดียวกัน สัญชาติเดียวกัน และระดับการศึกษาเดียวกันเข้าเป็นคู่ จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเพื่อกำหนดว่าสมาชิกในแต่ละคู่จะเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม ผลการทดสอบคะแนนศักยภาพก่อนการทดลองพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X}$=3.12 และ 3.08 ตามลำดับ) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความเท่าเทียมกันก่อนเข้าสู่การทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ (1) แบบทดสอบวัดศักยภาพผู้เรียน 4 ด้าน รวม 80 ข้อ (2) แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบสำหรับผู้เชี่ยวชาญ 25 ข้อ และ (3) แบบสอบถามความพึงพอใจ 30 ข้อ ทุกชุดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยค่า IOC จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ค่า IOC=0.85-0.94) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคจากการทดลองใช้กับกลุ่ม 30 คน (ค่า α=0.87-0.93) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย (ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) สถิติอ้างอิง (Paired-samples t-test, Independent-samples t-test, One-way ANOVA) และค่าขนาดอิทธิพล (Cohen's d)

ระยะที่ 3 การปรับปรุงและจัดทำรูปแบบฉบับสมบูรณ์ (เดือนเมษายน-พฤษภาคม 2569) นำผลการทดลองและข้อเสนอแนะจากระยะที่ 2 มาปรับปรุงรูปแบบ จัดประชุมสัมมนาผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) เพื่อตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม แล้วจัดทำรูปแบบฉบับสมบูรณ์พร้อมเอกสารประกอบ 4 ชุด

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ มีผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ สามารถนำเสนอได้ดังนี้

1. องค์ความรู้และกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศ

ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 25 คน พบว่าองค์ความรู้และกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศประกอบด้วยฐานคิด 2 ส่วน ส่วนที่หนึ่ง หลักพุทธธรรมแกนกลาง 6 หลัก ซึ่งมีที่มาจากพระไตรปิฎก ได้แก่ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) (ที.ปา. 11/228/231; อง.ติก. 20/521/294) เป็นกรอบการพัฒนา สติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติ (ที.ม. 10/273-300/325-351) เป็นเครื่องมือฝึกสติและสมาธิ โยนิโสมนสิการ 10 วิธี ตามการประมวลของพระพรหมคุณาภรณ์ (2555) เป็นวิธีคิดเชิงระบบ อิทธิบาท 4 (ที.ปา. 11/231/233; อภิ.วิ. 35/505/292) เป็นแรงจูงใจในการเรียนรู้ พรหมวิหาร 4 (ที.ม. 10/184/225; อภิ.สํ. 34/190/75) เป็นคุณธรรมพื้นฐานของการอยู่ร่วมกัน และกัลยาณมิตรธรรม 7 (อง.สตฺตก. 23/34/33) เป็นบทบาทของครูผู้สอน ส่วนที่สอง ทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ 5 ทฤษฎี ได้แก่ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ของ Kabat-Zinn (2013) Intercultural Competence ของ Deardorff (2006) Problem-Based Learning บนฐาน Constructivism Cooperative Learning ร่วมกับการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) และ Experiential Learning ของ Kolb (1984) ในด้านปัญหาและความต้องการของผู้เรียน พบว่าปัญหาจัดได้เป็น 4 มิติ สอดคล้องกับศักยภาพ 4 ด้าน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ปัญหาและความต้องการของผู้เรียนชาวต่างประเทศจากการสนทนากลุ่ม (n = 15)

มิติของปัญหา	ปัญหาที่ระบุบ่อย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านสติปัญญา	สมาธิสั้น ตามเนื้อหาไม่ทัน ขาดทักษะการคิดวิเคราะห์	13	86.67
ด้านอารมณ์-จิตใจ	เครียด วิตกกังวล คิดถึงบ้าน เหงา	14	93.33
ด้านสังคม-วัฒนธรรม	ภาษาเป็นอุปสรรค เข้าสังคมกับเพื่อนไทยลำบาก	15	100.00
ด้านคุณธรรม-จิตวิญญาณ	ขาดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ต้องการคุณค่าทางจิตวิญญาณ	11	73.33

จากตารางพบว่า ปัญหาด้านสังคม-วัฒนธรรมเป็นปัญหาที่ผู้เรียนทุกคนระบุตรงกัน (ร้อยละ 100.00) ซึ่งสะท้อนว่าอุปสรรคด้านภาษาและการปรับตัวเข้ากับสังคมไทยเป็นปัญหาเร่งด่วนและเป็นปัญหาร่วมของผู้เรียนชาวต่างประเทศ รองลงมาคือปัญหาด้านอารมณ์-จิตใจ (ร้อยละ 93.33) ที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกเหงา และการคิดถึงครอบครัว ส่วนปัญหาด้านสติปัญญา (ร้อยละ 86.67) ปรากฏในรูปของการขาดสมาธิในชั้นเรียน การตามเนื้อหาวิชาการ

ไม่ทัน และการขาดทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงลึก โดยปัญหาด้านคุณธรรม-จิตวิญญาณ (ร้อยละ 73.33) แม้มีสัดส่วนต่ำกว่าด้านอื่น แต่สะท้อนความต้องการเชิงลึกในการแสวงหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต อันเป็นรากฐานของแรงจูงใจในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองในระยะยาว

การวิเคราะห์เชิงคุณภาพยังพบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัญหาทั้ง 4 ด้าน กล่าวคือ ปัญหาด้านสังคม-วัฒนธรรม โดยเฉพาะอุปสรรคทางภาษา มีแนวโน้มก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์-จิตใจ และปัญหาด้านอารมณ์-จิตใจที่ไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมย่อมส่งผลต่อปัญหาด้านสติปัญญา ในขณะที่ปัญหาด้านคุณธรรม-จิตวิญญาณเป็นปัจจัยพื้นฐานที่บั่นทอนแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหาด้านอื่น ๆ ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่ารูปแบบการพัฒนาศักยภาพที่มีประสิทธิผลจำเป็นต้องดำเนินการพร้อมกันทั้ง 4 ด้านในลักษณะองค์รวม (Holistic Approach) มิใช่แก้ไขปัญหาด้านใดด้านหนึ่งแยกส่วน ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญที่ผู้วิจัยออกแบบ BPIL Model ให้บูรณาการหลักพุทธธรรมที่ตอบสนองต่อปัญหาทั้ง 4 มิติอย่างสอดประสานกัน

2. รูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศ (BPIL Model)

รูปแบบที่พัฒนาขึ้น เรียกว่า BPIL Model (Buddhist Psychology-Based Integrative Learning Model) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) หลักการ ที่บูรณาการพุทธจิตวิทยาและทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ 2) วัตถุประสงค์ มุ่งพัฒนาศักยภาพผู้เรียน 4 ด้าน (สติปัญญา อารมณ์-จิตใจ สังคม-วัฒนธรรม คุณธรรม-จิตวิญญาณ) 3) เนื้อหาสาระ 5 หน่วย พร้อมกรณีศึกษาข้ามวัฒนธรรม 6 กรณี 4) กระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้น (BPIL Process) และ 5) การประเมินผล 4 มิติ พร้อมแบบประเมินตนเองรายเดือน

กระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้น เป็นหัวใจของรูปแบบ ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 Mindfulness Setting (การตั้งสติ) ขั้นที่ 2 Cultural Bridge Building (การสร้างสะพานวัฒนธรรม) ขั้นที่ 3 Inquiry-Based Exploration (การสำรวจปัญหา) ขั้นที่ 4 Yoniso Reflection (การสะท้อนคิดอย่างแยบคาย) ขั้นที่ 5 Compassionate Collaboration (การร่วมมือด้วยเมตตา) และขั้นที่ 6 Integrative Application (การประยุกต์ใช้แบบบูรณาการ) โดยแต่ละขั้นบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้นของ BPIL Model

ขั้น	ชื่อขั้น	หลักพุทธจิตวิทยา	ทฤษฎีการเรียนรู้ที่บูรณาการ
1	Mindfulness Setting	สติปัฏฐาน 4 / อานาปานสติ	MBSR (Kabat-Zinn)
2	Cultural Bridge Building	พรหมวิหาร 4	Intercultural Competence (Deardorff)
3	Inquiry-Based Exploration	อิทธิบาท 4	Problem-Based Learning / Constructivism
4	Yoniso Reflection	โยนิโสมนสิการ 10 วิธี	Critical Thinking

ขั้น	ชื่อขั้น	หลักพุทธจิตวิทยา	ทฤษฎีการเรียนรู้ที่บูรณาการ
5	Compassionate Collaboration	พรหมวิหาร 4 / กัลยาณมิตร 7	Cooperative Learning
6	Integrative Application	ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)	Experiential Learning (Kolb)

จากตารางเมื่อพิจารณารายละเอียดของกระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้น พบว่า แต่ละขั้นมีกิจกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ กล่าวคือ ขั้นที่ 1 ใช้การฝึกอานาปานสติ 10-15 นาทีต้นคาบเรียน การสำรวจฐานกาย-เวทนา-จิต-ธรรม และการเดินจงกรม เพื่อสร้างความสงบภายในและความพร้อมในการเรียนรู้ ขั้นที่ 2 ใช้การแบ่งปันเรื่องเล่าทางวัฒนธรรม การถอดความหมายจากสุภาษิตข้ามวัฒนธรรม และการฝึกแผ่เมตตา เพื่อสลายอคติและสร้างความเข้าใจในความหลากหลาย ขั้นที่ 3 ใช้การตั้งคำถามตามหลักอิทธิบาท 4 และการสำรวจปัญหาในชีวิตประจำวัน เพื่อกระตุ้นความใฝ่รู้และทักษะการสืบค้น ขั้นที่ 4 ใช้การเขียนบันทึกสะท้อนคิด (Reflective Journal) การวิเคราะห์เหตุปัจจัย และการคิดแบบคุณ-โทษ-ทางออก เพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ ขั้นที่ 5 ใช้การเรียนรู้แบบจิ๊กซอว์ (Jigsaw) การให้ข้อเสนอแนะอย่างกัลยาณมิตร และโครงงานข้ามวัฒนธรรม เพื่อสร้างทักษะการทำงานร่วมกันบนฐานเมตตาและกรุณา และขั้นที่ 6 ใช้การนำเสนอผลงานที่บูรณาการความรู้-คุณธรรม-ทักษะ และการประเมินตนเองตามหลักไตรสิกขา เพื่อส่งเสริมการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้จริงอย่างยั่งยืน

3. ประสิทธิผลของรูปแบบ BPIL Model

ผลการเปรียบเทียบคะแนนศักยภาพของผู้เรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองด้วยสถิติ Independent Samples t-test และค่า Cohen's d ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนศักยภาพหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n_1=30, n_2=30)

ศักยภาพ	ทดลอง $\bar{X}$	ทดลอง S.D.	ควบคุม $\bar{X}$	ควบคุม S.D.	t	d
1. ด้านสติปัญญา	4.08	0.42	3.24	0.45	7.46**	1.93
2. ด้านอารมณ์-จิตใจ	4.21	0.38	3.10	0.50	9.68**	2.50
3. ด้านสังคม-วัฒนธรรม	4.16	0.40	3.18	0.46	8.83**	2.28
4. ด้านคุณธรรม-จิตวิญญาณ	4.12	0.41	3.26	0.44	7.82**	2.02
ภาพรวม	**4.14**	**0.36**	**3.20**	**0.43**	**9.21****	**2.38**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยตามตารางแสดงว่าคะแนนศักยภาพหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คะแนนภาพรวมของกลุ่มทดลอง ($\bar{X}$=4.14) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X}$=3.20) ค่า t=9.21, p < .001 ค่าขนาดอิทธิพล (Cohen's d) ของ

ทุกด้านมีค่าตั้งแต่ 1.93 ถึง 2.50 ซึ่งจัดอยู่ในระดับใหญ่ (Large effect: d ≥ 0.80) ทั้งหมด แสดงว่ารูปแบบ BPIL Model มีประสิทธิผลในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศในเชิงปฏิบัติอย่างชัดเจน โดยด้านที่มีค่า d สูงสุดคือด้านอารมณ์-จิตใจ (d=2.50) สอดคล้องกับวรรณกรรมที่พบว่าโปรแกรมการเจริญสติ (Mindfulness-Based Programs) มีผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตใจ

เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่า ด้านสติปัญญา (d=1.93) กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านสมาธิ การคิดวิเคราะห์ และการเชื่อมโยงความรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุม อันเป็นผลจากขั้น Mindfulness Setting และ Yoniso Reflection ด้านอารมณ์-จิตใจ (d=2.50) เป็นด้านที่มีค่าขนาดอิทธิพลสูงสุด สะท้อนการลดลงของความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยว ด้านสังคม-วัฒนธรรม (d=2.28) แสดงว่าผู้เรียนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมข้ามวัฒนธรรมและทำงานร่วมกับเพื่อนชาวไทยได้ดีขึ้น ผ่านขั้น Cultural Bridge Building และ Compassionate Collaboration และด้านคุณธรรม-จิตวิญญาณ (d=2.02) แสดงว่าผู้เรียนมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนและมีคุณธรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเพิ่มขึ้น อันเป็นผลของการเรียนรู้ผ่านหลักไตรสิกขาในขั้น Integrative Application

การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองด้วยสถิติ Paired-samples t-test พบว่า คะแนนหลังการทดลอง ($\bar{X}$=4.14) สูงกว่าคะแนนก่อนการทดลอง ($\bar{X}$=3.12) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (t=12.46, p<.001) ในทุกด้าน โดยเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1.02 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 32.69 ของคะแนนเริ่มต้น ในขณะที่กลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการเรียนการสอนตามปกติมีคะแนนเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย (จาก 3.08 เป็น 3.20 คิดเป็นร้อยละ 3.90) ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (t=1.23, p=.23) แสดงให้เห็นว่าการเรียนการสอนในรูปแบบเดิมยังไม่เพียงพอต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนชาวต่างประเทศอย่างเป็นองค์รวม

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนศักยภาพระหว่างผู้เรียน 6 สัญชาติของกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (F=0.24, p=.941) ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้เบื้องต้นว่ารูปแบบ BPIL Model สามารถพัฒนาผู้เรียนต่างชาติจากหลากหลายภูมิหลังได้อย่างเสมอภาค อย่างไรก็ตาม ผลที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญยังไม่เพียงพอที่จะยืนยันความเป็นสากลของรูปแบบได้ เนื่องจากกลุ่มทดลองมีจำนวนเพียง 30 คน ทำให้จำนวนผู้เรียนในแต่ละสัญชาติมีขนาดเล็กและอำนาจการทดสอบอยู่ในระดับต่ำ ผู้วิจัยจึงเสนอข้อค้นพบนี้ในฐานะแนวโน้มเบื้องต้น และได้ระบุประเด็นดังกล่าวไว้เป็นข้อจำกัดของการวิจัยในหัวข้ออภิปรายผล ด้านความพึงพอใจของผู้เรียน พบว่าผู้เรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบในภาพรวมระดับมากที่สุด ($\bar{X}$=4.52)

ผลการสังเกตและบันทึกภาคสนามของผู้วิจัยตลอดระยะเวลา 16 สัปดาห์ พบการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพในผู้เรียนกลุ่มทดลอง 4 ลักษณะ ได้แก่ ด้านพฤติกรรม เช่น การมาเรียนตรงเวลาและการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนมากขึ้น และการนำเทคนิคการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านทัศนคติ เช่น การมีทัศนคติเชิงบวกต่อความหลากหลายทางวัฒนธรรมและการมองอุปสรรค

เป็นโอกาสในการเรียนรู้ ด้านสัมพันธภาพ เช่น การมีเพื่อนต่างสัญชาติเพิ่มขึ้นและการเริ่มสร้างเครือข่ายสังคมในมหาวิทยาลัย และด้านจิตวิญญาณ เช่น การพบความหมายในการเรียนและการมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สอดคล้องและเสริมยืนยันผลการวิจัยเชิงปริมาณที่พบค่าขนาดอิทธิพลในระดับใหญ่ทุกด้าน

อภิปรายผล

การศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ ผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญที่สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ประเด็นที่หนึ่ง การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ พบว่า หลักพุทธธรรม 6 หลัก สามารถบูรณาการกับทฤษฎีการเรียนรู้ของตะวันตก 5 ทฤษฎี ได้อย่างเป็นระบบ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากทั้งสองระบบมีจุดร่วมสำคัญคือการให้ความสำคัญกับ “กระบวนการภายในของผู้เรียน” ทั้งการรับรู้ การคิด การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการสร้างความหมาย หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) สอดคล้องกับโครงสร้างของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของ Kolb ขณะที่หลักสติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติเป็นรากฐานทางพระพุทธศาสนาของโปรแกรม MBSR ซึ่ง Kabat-Zinn พัฒนาขึ้นจากการศึกษาการเจริญสติแบบเถรวาทโดยตรง การบูรณาการจึงมิใช่การนำสองระบบที่แยกกันมาประกบ แต่เป็นการเชื่อมโยงรากฐานทางปรัชญาที่มีร่วมกันให้ปรากฏชัดในรูปแบบที่ปฏิบัติได้ (Kolb, 1984) ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ที่เสนอว่าหลักพุทธธรรมเป็นสัจธรรมสากล (Universal Truth) ที่ประยุกต์ใช้ได้กับมนุษย์ทุกเชื้อชาติและศาสนา เนื่องจากความทุกข์ การปรับตัว และการแสวงหาความหมาย เป็นประสบการณ์ร่วมของผู้เรียนทุกคนไม่ว่าจะมาจากภูมิหลังใด (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555) สอดคล้องกับ Kabat-Zinn ที่ระบุว่าหลักการเจริญสติเมื่อถอดรูปแบบทางศาสนาออกแล้วยังคงประสิทธิภาพในการพัฒนาจิตใจไว้ได้ (Kabat-Zinn, 2013) ซึ่งสนับสนุนผลในงานวิจัยนี้ที่พบว่ากระบวนการ Mindfulness Setting มีประสิทธิผลกับผู้เรียนทั้ง 6 สัญชาติอย่างไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ งานสังเคราะห์ของ Goleman และ Davidson ยืนยันว่าการฝึกสมาธิตามแนวพุทธอย่างต่อเนื่องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างและการทำงานของสมอง อย่างไรก็ตาม การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลด้วยแบบทดสอบเชิงพฤติกรรมและการรายงานตนเองเท่านั้น มิได้วัดตัวแปรทางประสาทวิทยาโดยตรง จึงไม่อาจอ้างกลไกการทำงานของสมองเป็นคำอธิบายเชิงสาเหตุของผลที่พบได้ ผู้วิจัยจึงอภิปรายความสอดคล้องนี้เพียงในระดับแนวคิด ส่วนการตรวจสอบกลไกดังกล่าวควรเป็นประเด็นของการวิจัยในอนาคตที่ใช้เครื่องมือทางประสาทวิทยาร่วมด้วย (Goleman และ Davidson, 2017)

ประเด็นที่สอง ประสิทธิผลของรูปแบบในการพัฒนาศักยภาพ 4 ด้าน พบว่ารูปแบบ BPIL Model ส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนในระดับขนาดอิทธิพลใหญ่ทุกด้าน (Cohen's d=1.93-2.50) โดยด้านที่มีค่าสูงสุดคือด้านอารมณ์-จิตใจ (d=2.50) ซึ่งอธิบายได้จาก 3 ปัจจัยร่วมกัน ปัจจัยแรก ผู้เรียนชาวต่างประเทศมีฐานปัญหาเริ่มต้นด้านอารมณ์-จิตใจสูง (ร้อยละ 93.33 รายงานปัญหา

ด้านนี้) ทำให้พื้นที่ของการพัฒนา (room for improvement) มีมาก ปัจจัยที่สอง กระบวนการ Mindfulness Setting และ Compassionate Collaboration ส่งผลโดยตรงต่อการลดความเครียดและความวิตกกังวล และปัจจัยที่สาม ระบบสนับสนุนแบบกัลยาณมิตรในชั้นเรียนช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกได้รับการยอมรับและไม่โดดเดี่ยว ซึ่งเป็นปัจจัยปกป้องสำคัญต่อสุขภาวะทางจิตใจของผู้เรียนต่างชาติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการสังเคราะห์งานวิจัยของ Hattie ใน Visible Learning ที่จัดอันดับปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน พบว่าปัจจัยที่ส่งผลสูง ได้แก่ การให้ข้อมูลย้อนกลับ (d=0.73) ความสัมพันธ์ครู-ผู้เรียน (d=0.72) การสอนเชิงเมตา (d=0.69) และการตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย (d=0.56) ปัจจัยทั้ง 4 ปรากฏในรูปแบบ BPIL Model อย่างเป็นระบบ ผ่านบทบาทของครูในฐานะกัลยาณมิตร การให้ข้อเสนอแนะในขั้น Yoniso Reflection การฝึกการคิดอย่างแยบคาย และการตั้งเป้าหมายตามหลักอิทธิบาท 4 (Hattie, 2009) ความสอดคล้องในระดับหลักการนี้อธิบายได้ว่าเหตุใดค่าขนาดอิทธิพลในงานวิจัยนี้จึงสูงกว่าค่าเฉลี่ยใน Visible Learning เพราะ BPIL Model รวมหลายปัจจัยที่ส่งผลสูงไว้ในรูปแบบเดียวอย่างเป็นองค์รวม ทั้งนี้ ค่าที่สูงดังกล่าวควรพิจารณาร่วมกับข้อจำกัดด้านขนาดและที่มาของกลุ่มตัวอย่าง ตามที่ระบุไว้ในหัวข้อข้อจำกัดของการวิจัย การพัฒนาด้านอารมณ์-จิตใจที่มีค่าขนาดอิทธิพลสูงสุด (d=2.50) สอดคล้องกับงานของ Shapiro, Brown และ Astin ที่สังเคราะห์งานวิจัยเรื่องการบูรณาการสมาธิในระดับอุดมศึกษากว่า 24 งาน พบว่าการฝึกสมาธิช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งยังเพิ่มความสามารถในการจดจ่อและการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับผลของผู้เรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก Mindfulness Setting ต้นคาบเรียนตลอด 16 สัปดาห์ (Shapiro, Brown และ Astin, 2011) ส่วนงานของ Segal, Williams และ Teasdale เกี่ยวกับ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) แสดงให้เห็นว่าการบูรณาการสติกับการบำบัดทางความคิดช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำของภาวะซึมเศร้าได้ ผลของงานวิจัยนี้สอดคล้องในเชิงกลไก กล่าวคือ ขั้น Mindfulness Setting และ Yoniso Reflection ทำงานร่วมกันในลักษณะเดียวกับ MBCT คือใช้สติเป็นฐานในการสังเกตความคิดและอารมณ์ แล้วใช้การคิดอย่างแยบคายเพื่อปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ (Segal, Williams และ Teasdale, 2013) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมย่อยที่เปลี่ยนแปลงไปในศักยภาพแต่ละด้านจะเห็นภาพของประสิทธิผลชัดเจนยิ่งขึ้น ด้านสติปัญญา คือการคงสมาธิกับงานได้นานขึ้น การจับประเด็นจากการบรรยาย และการเชื่อมโยงเนื้อหาข้ามรายวิชา ด้านอารมณ์-จิตใจ คือการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง การใช้ลมหายใจกำกับความวิตกกังวลก่อนการสอบ และการขอความช่วยเหลือเมื่อเผชิญความเครียดแทนการเก็บตัว ด้านสังคม-วัฒนธรรม คือการเริ่มบทสนทนากับเพื่อนต่างสัญชาติ การทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนชาวไทย และการปรับตัวต่อธรรมเนียมปฏิบัติในชั้นเรียนไทย และด้านคุณธรรม-จิตวิญญาณ คือการตั้งเป้าหมายการเรียนที่เชื่อมโยงกับคุณค่าในชีวิต และการทบทวนตนเองตามหลักไตรสิกขา การอภิปรายในระดับพฤติกรรมย่อยเช่นนี้ชี้ให้เห็นว่าค่าขนาดอิทธิพลที่สูงมิได้เป็นเพียงตัวเลขทางสถิติ แต่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้จริงในชั้นเรียน

ประเด็นที่สาม แนวโน้มความเป็นสากลของรูปแบบข้ามสัญชาติ ผลการวิเคราะห์ พบว่า คะแนนศักยภาพของผู้เรียน 6 สัญชาติไม่แตกต่างกัน (F=0.24, p=.941) เป็นข้อค้นพบที่น่าสนใจ ซึ่งอาจอธิบายได้จากธรรมชาติของหลักพุทธธรรมที่นำมาบูรณาการ กล่าวคือ หลักไตรสิกขา สติปัฏฐาน 4 โยนิโสมนสิการ พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 และกัลยาณมิตร 7 ล้วนกล่าวถึงกระบวนการพื้นฐานของจิตใจมนุษย์ ไม่ใช่ความเชื่อหรือพิธีกรรมเฉพาะวัฒนธรรม การออกแบบกิจกรรมในรูปแบบจึงปรับให้เน้นที่กระบวนการมากกว่ารูปแบบ เช่น การฝึกสติ ใช้คำว่า “mindfulness” แทนคำเฉพาะทางพุทธศาสนา การเจริญพรหมวิหาร 4 ปรับเป็น “loving-kindness” และ “compassion” ที่เป็นภาษาสากล ทำให้ผู้เรียนจากต่างศาสนา ทั้งอิสลาม คริสต์ ฮินดู หรือไม่นับถือศาสนาใด สามารถเข้าถึงประโยชน์ของหลักการได้โดยไม่รู้สึกขัดแย้งกับศรัทธาของตน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานคลาสสิกของ Rhys Davids ใน Buddhist Psychology ที่วิเคราะห์ว่าหลักพุทธจิตวิทยาเป็นการวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ในเชิงสากล ปราศจากการอ้างอิงสิ่งเหนือธรรมชาติ และเน้นกระบวนการทางจิตที่ทุกคนสังเกตได้ในตนเอง กล่าวคือ เมื่อผู้เรียน 6 สัญชาติได้รับการฝึกฝนกระบวนการเดียวกัน ผลของการพัฒนาก็ไม่แตกต่างกัน (Rhys Davids, 1914) ซึ่งเป็นข้อสังเกตเชิงประจักษ์ที่สอดรับกับข้อเสนอทางทฤษฎีของ Rhys Davids แม้จะยังไม่อาจถือเป็นข้อยืนยันได้ด้วยขนาดกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ ขณะเดียวกัน ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับการสังเคราะห์ของ Smith & Khawaja ที่ทบทวนงานวิจัยกว่า 100 ชิ้น พบว่าผู้เรียนต่างชาติเผชิญความเครียด 4 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านภาษา ด้านวัฒนธรรม ด้านการศึกษา และด้านการเลือกปฏิบัติ และต้องการระบบสนับสนุนเชิงรุกที่เป็นองค์รวม ความสอดคล้องอยู่ที่ BPIL Model ตอบโจทย์ความเครียดทั้ง 4 ด้านนี้พร้อมกัน ผ่านขั้น Cultural Bridge Building ขั้น Compassionate Collaboration ขั้น Inquiry-Based Exploration และ Yoniso Reflection รวมทั้งการบูรณาการกิจกรรมข้ามวัฒนธรรมที่ใช้การสื่อสารหลายช่องทาง (Smith & Khawaja, 2011)

ประเด็นที่สี่ บทบาทของครูในฐานะกัลยาณมิตร ผลการประเมินความพึงพอใจ พบว่า ด้านบรรยากาศการเรียนรู้และวิทยากร/อาจารย์ที่ปรึกษาได้รับคะแนนสูงเป็นลำดับต้น ๆ สะท้อนความสำคัญของครูในฐานะกัลยาณมิตรและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนชาวต่างประเทศต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย ภาษาที่ไม่ใช่ภาษาแม่ และระบบการศึกษาที่แตกต่างจากประเทศต้นทาง ในภาวะเช่นนี้ ความสัมพันธ์กับครูจึงกลายเป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญ เพราะครูที่เป็นกัลยาณมิตรทำหน้าที่หลายอย่างพร้อมกัน ทั้งผู้สอน ผู้ให้คำปรึกษา ผู้สนับสนุนทางอารมณ์ และผู้เชื่อมโยงสู่วัฒนธรรมใหม่ ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของผู้เรียนกลุ่มนี้ที่งานวิจัยรูปแบบเดิมมักมองข้าม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ในพระพุทธศาสนา ซึ่งปรากฏในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่า ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนกฺขโม คมฺภีรญฺจ กถं กตฺตา โน จฏฺาเน นิโยชเย (อง.สตฺตก. 23/34/33) ซึ่งกำหนดคุณลักษณะของครูที่ดีไว้ 7 ประการ ตั้งแต่ความน่ารัก ความน่าเคารพ ความน่าเจริญใจ ความรู้จักพูด ความอดทนต่อถ้อยคำ ความสามารถอธิบายเรื่องลึกซึ้ง และการไม่ชักจูงไปในทางเสื่อม คุณลักษณะเหล่านี้เมื่อปรากฏ

ในตัวครูจะสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ (psychological safety) ให้ผู้เรียนกล้าซักถาม กล้าผิดพลาด และกล้าพัฒนา ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการเรียนรู้เชิงลึก และเป็นหลักฐานว่าหลักการที่ปรากฏในพระไตรปิฎกยังคงใช้ได้จริงในบริบทการศึกษาสมัยใหม่ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการสังเคราะห์ของ Hattie ที่พบว่าความสัมพันธ์ครู-ผู้เรียนเป็นปัจจัยที่มีค่าขนาดอิทธิพลสูง (d=0.72) เมื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะของกัลยาณมิตรกับลักษณะของครูที่มีประสิทธิภาพ (Hattie, 2009) ในงานของ Hattie จะพบว่าทั้งสองชุดแนวคิดเน้นการสร้างความไว้วางใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงสร้างสรรค์ การฟังอย่างเข้าใจ และการเป็นแบบอย่างที่ดี การที่ผู้เรียนพึงพอใจต่ออาจารย์ในระดับสูงสุดจึงสะท้อนว่า เมื่อครูสวมบทบาทตามหลักกัลยาณมิตรได้ ผู้เรียนต่างชาติจะรู้สึกได้รับการดูแลรายบุคคล ซึ่งสำคัญอย่างยิ่งในบริบทที่พวกเขาห่างไกลจากระบบสนับสนุนทางครอบครัวเดิม ความสอดคล้องของผลการวิจัยกับทั้งหลักพุทธธรรมและการสังเคราะห์ทางการศึกษาตะวันตก จึงเป็นการยืนยันว่า BPIL Model สามารถบูรณาการภูมิปัญญาทั้งสองสายให้ทำงานเสริมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อจำกัดของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ควรตีความภายใต้ข้อจำกัด 5 ประการ ประการแรก กลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กและได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจงจากสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยจึงยังไม่สามารถอ้างอิงไปสู่ผู้เรียนชาวต่างประเทศในบริบทอื่นได้ ประการที่สอง การเปรียบเทียบระหว่างผู้เรียน 6 สัญชาติมีจำนวนผู้เรียนแต่ละสัญชาติน้อย อำนาจการทดสอบจึงอยู่ในระดับต่ำ ผลที่ไม่พบความแตกต่างเป็นเพียงแนวโน้มเบื้องต้น มิใช่ข้อยืนยันความเป็นสากลของรูปแบบ ประการที่สาม เครื่องมือวัดศักยภาพเป็นแบบรายงานตนเองเป็นหลัก จึงอาจมีความคลาดเคลื่อนจากการตอบตามความคาดหวังทางสังคม (Social Desirability Bias) และจากการที่ผู้เรียนรับรู้ว่าตนอยู่ในกลุ่มทดลอง ประการที่สี่ ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมด้วย จึงอาจเกิดผลจากผู้ทดลอง (Experimenter Effect) แม้จะควบคุมด้วยคู่มือกิจกรรมที่เป็นมาตรฐานเดียวกันแล้วก็ตาม ซึ่งอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ค่าขนาดอิทธิพลที่พบสูงกว่างานวิจัยในลักษณะเดียวกัน และประการที่ห้า การวัดผลดำเนินการทันทีเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม 16 สัปดาห์ จึงยังไม่อาจสรุปถึงความคงทนของผลในระยะยาวได้

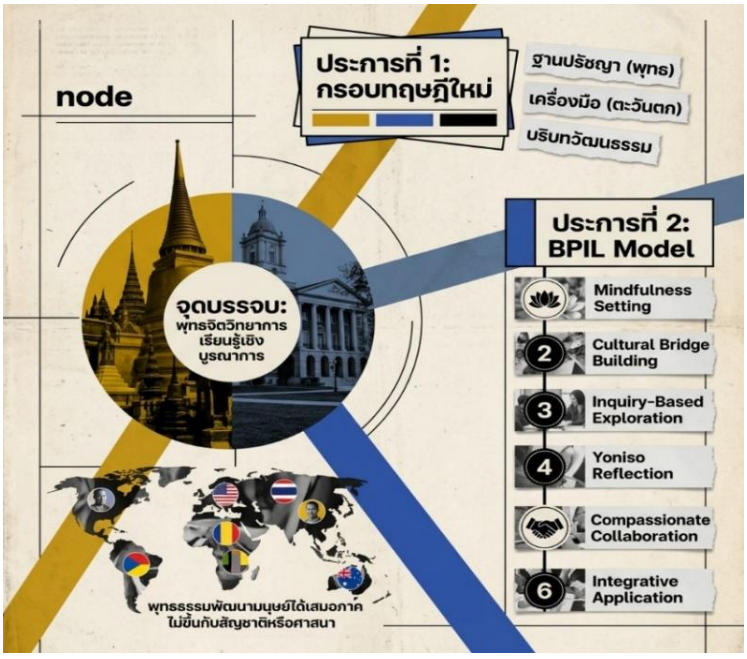
องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยครั้งนี้ได้สร้างองค์ความรู้ใหม่ที่สำคัญ 3 ประการ

ประการที่หนึ่ง ได้กรอบทฤษฎีใหม่ที่เรียกว่า “พุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ” (Buddhist Psychology of Integrative Learning) ซึ่งใช้พุทธจิตวิทยาเป็นฐานปรัชญาและคุณค่า (Philosophical Foundation) ใช้ทฤษฎีตะวันตกเป็นเครื่องมือในการแปลงสู่การปฏิบัติ (Operational Tools) และคำนึงถึงบริบททางวัฒนธรรมเป็นเงื่อนไขในการประยุกต์ใช้ (Cultural Context)

ประการที่สอง ได้รูปแบบ BPIL Model ที่บูรณาการหลักพุทธธรรม 6 หลัก กับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ 5 ทฤษฎี ผ่านกระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้นที่เป็นเอกลักษณ์ ได้แก่ (1) Mindfulness Setting (2) Cultural Bridge Building (3) Inquiry-Based Exploration (4) Yoniso Reflection (5) Compassionate Collaboration และ (6) Integrative Application กระบวนการนี้เป็นนวัตกรรมที่ผสานภูมิปัญญาตะวันออกกับตะวันตกอย่างเป็นระบบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนต่างชาติได้จริง

ประการที่สาม ได้ข้อค้นพบเชิงประจักษ์เบื้องต้นที่สนับสนุนแนวคิดความเป็นสากลของพุทธจิตวิทยา ผ่านผลการเปรียบเทียบ 6 สัญชาติที่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ (F=0.24, p=.941) ซึ่งเป็นแนวโน้มที่ชี้ว่าหลักพุทธธรรมสามารถพัฒนาศักยภาพมนุษย์ได้อย่างเสมอภาคโดยไม่ขึ้นกับสัญชาติหรือศาสนา ทั้งนี้ ควรมีการทดสอบซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่เพื่อยืนยันข้อค้นพบดังกล่าว องค์ความรู้นี้เปิดประตูสู่การประยุกต์พุทธจิตวิทยาในระดับสากลต่อไป



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ รูปแบบ BPIL Model พุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ (Buddhist Psychology of Integrative Learning)

สรุป

การวิจัยนี้มุ่งตอบคำถามว่า สถาบันอุดมศึกษาไทยจะพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนชาวต่างประเทศอย่างเป็นองค์รวมได้อย่างไร ในภาวะที่ผู้เรียนกลุ่มนี้ต้องเผชิญอุปสรรคด้านภาษา ความแตกต่างทางวัฒนธรรม และความกดดันทางอารมณ์ไปพร้อมกัน คำตอบที่ได้คือ BPIL Model

ซึ่งใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานของคุณค่า และใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่เป็นเครื่องมือแปลงคุณค่านั้นสู่การปฏิบัติ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้นที่ครูนำไปใช้ได้จริงในชั้นเรียน

ข้อค้นพบที่สำคัญที่สุดคือ ผู้เรียนที่ผ่านรูปแบบนี้มีพัฒนาการเหนือกว่าผู้เรียนที่เรียนตามปกติอย่างชัดเจนในศักยภาพครบทั้งสี่ด้าน ทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์-จิตใจ สังคม-วัฒนธรรม และคุณธรรม-จิตวิญญาณ โดยด้านอารมณ์-จิตใจเป็นด้านที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นกับผู้เรียนทุกสัญชาติอย่างไม่แตกต่างกัน สะท้อนว่ากระบวนการที่ใช้ทำงานกับกลไกพื้นฐานของจิตใจมนุษย์ มิใช่กับความเชื่อเฉพาะของวัฒนธรรมใดวัฒนธรรมหนึ่ง

ผลการวิจัยนี้นำไปใช้แก้ปัญหาได้ในสามระดับ ระดับชั้นเรียน ครูนำกระบวนการ 6 ขั้นไปใช้ลดความเครียดและความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้เรียนต่างชาติได้ตั้งแต่ต้นคาบเรียน โดยไม่ต้องเพิ่มรายวิชาใหม่ ระดับสถาบัน ใช้รูปแบบนี้เป็นกรอบออกแบบการปฐมนิเทศ ระบบอาจารย์ที่ปรึกษา และกิจกรรมเสริมหลักสูตรสำหรับผู้เรียนต่างชาติ และระดับนโยบาย เป็นทางเลือกในการยกระดับคุณภาพการศึกษานานาชาติของไทยด้วยทุนทางภูมิปัญญาที่มีอยู่แล้ว การวิจัยครั้งนี้จึงยืนยันได้ว่าหลักพุทธธรรมเมื่อถูกออกแบบให้เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ปฏิบัติได้จริง สามารถพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศได้อย่างเป็นองค์รวมและเสมอภาค โดยไม่ขึ้นกับสัญชาติหรือศาสนาของผู้เรียน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาควรนำรูปแบบ BPIL Model ไปใช้เป็นกรอบในการออกแบบโปรแกรมปฐมนิเทศและพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศ โดยเริ่มจากการประยุกต์ใช้ในกลุ่มเล็ก (Pilot Implementation) ก่อนขยายผลในวงกว้าง

2. อาจารย์ผู้สอนและที่ปรึกษานักศึกษาต่างชาติควรเข้ารับการฝึกอบรมเทคนิคการใช้กระบวนการเรียนรู้ 6 ขั้น (BPIL Process) โดยเฉพาะเทคนิคการนำเข้าสู่บทเรียนด้วย Mindfulness Setting การออกแบบกิจกรรมข้ามวัฒนธรรม และการให้ข้อเสนอแนะแบบกัลยาณมิตร

3. หน่วยงานสนับสนุนนักศึกษาควรนำรูปแบบไปประยุกต์ในการออกแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น ค่ายปฐมนิเทศนักศึกษาต่างชาติ กิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม โครงการพี่เลี้ยง (Buddy System) และกลุ่มสนับสนุนเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Support Group)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยติดตามผลระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อศึกษาความคงทนและความยั่งยืนของผลที่เกิดจากการใช้รูปแบบ BPIL Model โดยติดตามผู้เรียนต่อเนื่อง 1-3 ปี ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

2. ควรขยายการศึกษาไปยังผู้เรียนต่างชาติในระดับและบริบทที่หลากหลายขึ้น เช่น ผู้เรียนหลักสูตรระยะสั้น ผู้เรียนหลักสูตรพัฒนาวิชาชีพ และผู้เรียนในสถาบันที่ไม่ใช่มหาวิทยาลัยสงฆ์ เพื่อทดสอบความเป็นสากลของรูปแบบในบริบทที่กว้างขึ้น

3. ควรมีการวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างองค์ประกอบของรูปแบบกับศักยภาพ 4 ด้านของผู้เรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ (≥ 400 คน) จากหลายสถาบัน

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2560). พุทธวิธีในการฝึกฝนและพัฒนาคน (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 51). กรุงเทพฯ: ผลิธัมม์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2566). สถิตินักศึกษาต่างชาติในสถาบันอุดมศึกษาไทย. กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและแผนการอุดมศึกษา.

สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2568). สถิตินักศึกษาต่างชาติในสถาบันอุดมศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.

Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). Educational research: An introduction (4th ed.). New York: Longman.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Deardorff, D. K. (2006). Identification and assessment of intercultural competence as a student outcome of internationalization. Journal of Studies in International Education, 10(3), 241-266.

Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body. New York: Avery.

Hattie, J. (2009). Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement. London: Routledge.

Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Rev. ed.). New York: Bantam Books.

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Marginson, S., Nyland, C., Sawir, E., & Forbes-Mewett, H. (2010). International student security. Cambridge: Cambridge University Press.

Rhys Davids, C. A. F. (1914). Buddhist psychology: An inquiry into the analysis and theory of mind in Pali literature. London: G. Bell and Sons.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (20 13). Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. Teachers College Record, 113(3), 493-528.

Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (20 11). A review of the acculturation experiences of international students. International Journal of Intercultural Relations, 35(6), 699-713.