การสร้างหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี*
Constructing the Meditation Course of EEC

มนตรี วิวาห์สุข
Montree Wiwasukh
มหาวิทยาลัยบูรพา, ประเทศไทย
Burapha University, Thailand
E-mail: montree.wi@go.buu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซีและทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีวิจัยและพัฒนา กลุ่มเป้าหมายแบ่งเป็น คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร จำนวน 8 รูป/คน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียให้ความเห็นต่อหลักสูตร จำนวน 13 คน ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร จำนวน 3 รูป/คน ผู้ทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตร จำนวน 20 คน อาจารย์จิตภาวนา จำนวน 6 รูป/คน เก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม แบบประเมินก่อนและหลัง และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและสถิติพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักสูตรที่สร้างขึ้นมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและปฏิบัติจิตภาวนาให้จิตเป็นสมาธิระดับปฐมฌานแล้วฝึกใช้ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ ระยะเวลา 10 วัน แบ่งเป็นภาคความรู้ 22.30 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติหลัก รอง และย่อย เป็นเวลา 77, 32 และ 31 ชั่วโมงตามลำดับ และภาคปฐมนิเทศและปัจฉิมนิเทศ 8 ชั่วโมง มีค่าความสอดคล้องที่ระดับ 0.93 จาก 1 และค่าความเหมาะสมที่ระดับ 4.73 จาก 5

2. ประสิทธิภาพหลักสูตรซึ่งผ่านการทดสอบและปรับปรุง 3 ครั้ง ดังนี้ 1) ผลการประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตร โดยภาพรวมเพิ่มขึ้นจากระดับน้อยเป็นมากที่สุดทั้ง 3 ส่วน ได้แก่ (1) ความรู้และความเข้าใจในแนวคิดและหลักการ (2) ความสามารถในการปฏิบัติจิตภาวนาจนจิตเป็นสมาธิระดับปฐมฌาน และ (3) วิธีประยุกต์จิตภาวนากับการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ 2) ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 81.05 โดยรายการที่ระดับความพึงพอใจสูงที่สุด คือ ภาคความรู้ ร้อยละ 95 รองลงมามี 3 รายการ คือ

*ได้รับบทความ: 25 ธันวาคม 2568; แก้ไขบทความ: 19 มิถุนายน 2569; ตอบรับตีพิมพ์: 30 กันยายน 2569
Received: December 25, 2025; Revised: June 19, 2026; Accepted: September 30, 2026

อาจารย์จิตภาวนา กระบวนกร และภาคปฏิบัติหลัก ร้อยละ 90

คำสำคัญ: จิตภาวนา; ปฐมฌาน; ชีวิต; การงาน

Abstract

This research aimed to construct a meditation course of the Eastern Economic Corridor (EEC) and test its effectiveness. It employed a qualitative research study using a research and development method. The target group consisted of 8 curriculum development experts, 13 stakeholders providing feedback on the course, 3 experts who evaluated the course, 20 participats who tested its effectiveness, and 6 meditation teachers. Data was collected through participatory observation, pre- and post-assessments, and focus group discussions. Data were analyzed using content analysis and descriptive statistics.

The research results found that:

1. The constructed course aim to learn and practice meditation leading to attain the first absorption and application for life and works. It lasts for 10 days composing of the theoritical sesion for 22.30 hours, the practical: main, major, and minor sessions for 77, 32 and 31 hours respectively; and orientation and closing sessions for 8 hours. It has a congruence value level of 0.93 out of 1 and an appropriateness value level of 4.73 out of 5.

2. Course efficiency after three time tests and improvments is as follows: 1. The results of the evaluation before and after participating in the research project, the overall effectiveness of the course increased from a low level to the highest level in all 3 areas: 1) knowledge and understanding of the concepts and principles 2) ability to practice the meditation until the mind is concentrated at the level of first absorption 3) how to apply the meditation to life and work. 2. Satisfaction of the research project participants, overall, was at the highest level with 81.05 percent. The items with the highest level of satisfaction were the knowledge session with 95 percent, followed by 4 items, namely the meditation teacher, the activity facilitator, the main practice session and facilitation with 90 percent.

Keywords: meditation; first absorption; life; work

1. บทนำ

โครงการวิจัยนี้พัฒนาต่อยอดจากคู่มือจิตภาวนาแห่งอีอีซีซึ่งเป็นผลจากโครงการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี ซึ่งดำเนินการวิจัยโดยมนตรี วิวาห์สุข และคณะ (2569, หน้า 1281-

1299) ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส คือ วิมุตติมรรค และวิสุทธิมรรค รวมทั้งข้อมูลจากภาคสนามประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นอาจารย์จิตภาวนา จำนวน 18 รูป/คน และศิษย์จิตภาวนา จำนวน 108 คน และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมด้วยการที่มนตรีซึ่งเป็นหัวหน้าโครงการวิจัยบรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุฝึกปฏิบัติตามรูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซีเป็นเวลา 15 วัน จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงโครงสร้างและเนื้อหาแล้วสังเคราะห์เป็นรูปแบบจิตภาวนา

โครงการวิจัยนั้นเริ่มจากข้อสนเทศที่ระบุว่าเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (อีอีซี) (Eastern Economic Corridor, EEC) เป็นพื้นที่ชั้นนำด้านเศรษฐกิจของประเทศมาไม่ต่ำกว่า 30 ปีแล้วจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนให้ดีและกว้างขวางขึ้นตามบริบทโลกที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วซึ่งจะก่อให้เกิดอุตสาหกรรมใหม่ที่เน้นเทคโนโลยีการผลิตชั้นสูงตลอดจนภาคบริการและการท่องเที่ยวอันจะนำไปสู่การจ้างงานจำนวนมาก (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559) ผู้คนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในอีอีซีจึงประกอบด้วยผู้ประกอบการและพนักงานซึ่งนอกจากจะต้องมีทักษะในงานที่รับผิดชอบแล้วยังต้องมีสมาธิกับงานด้วยเพราะสมาธิจะทำให้จิต 1) มีความสุขปลอดโปร่งโล่งเบาเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง 2) เหมาะกับการทำงานอย่างสร้างสรรค์และต่อเนื่องที่เรียกว่ากัมมนีย์ และ 3) มีเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่นเหมือนญาติมิตร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ซึ่งมีผลจากการวิจัยรองรับว่าสมาธิทำให้ความเครียดลดลงพร้อมกับเพิ่มความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตและการทำงานด้วย (Kabat-Zinn, 2016; Chambers, Lo, & Allen, 2008, pp. 303-322; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010, pp. 169-183; Davidson et al., 2003, pp. 564-570; Creswell, Lindsay, Villalba, & Chin, 2019, pp. 224-232; Moore & Malinowski, 2009, pp. 176-186)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ จึงจำเป็นต้องดำเนินการวิจัยต่อเนื่อง โดยโครงการวิจัยนี้จะทำหน้าที่ไม่เพียงตอบสนองการพัฒนากำลังคนด้านจิตใจสำหรับอีอีซีเท่านั้นแต่ยังเพิ่มคุณค่าและมูลค่าต้นทุนทางสังคมและเชื่อมโยงเข้าหากันระหว่างผู้สูงอายุซึ่งเป็นอาจารย์จิตภาวนาและศิษย์จิตภาวนาตลอดจนแรงงานที่อยู่ในพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายผู้มาใหม่โดยเฉพาะแรงงานจากต่างพื้นที่

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี
2. เพื่อทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพในลักษณะการวิจัยและพัฒนา แบ่งการดำเนินงานออกเป็น 2 ขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยประยุกต์แนวทางการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์ (Tyler,

1949) ร่วมกับแนวคิดของทาบา (Taba, 1962) และใช้แนวทางการวางแผนหลักสูตรของเซเลอร์ อเล็กซานเดอร์ และลูวิส (Saylor, Alexander, & Lewis, 1981) ประกอบกับแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรของโอลิวา (Oliva, 2009) เป็นกรอบในการดำเนินงาน มีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นสร้างหลักสูตร แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ การศึกษาความต้องการจำเป็นและการสร้างหลักสูตร มีรายละเอียดดังนี้

1.1 การศึกษาความต้องการจำเป็น ผู้วิจัยศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี โดยมีสาระสำคัญตามที่นำเสนอไว้ในบทนำ

1.2 การสร้างหลักสูตร

1.2.1 กระบวนการสร้างหลักสูตร ผู้วิจัยดำเนินการสร้างหลักสูตรตามลำดับ ดังนี้ 1) ยกร่างหลักสูตรตามแนวทางของคู่มือจิตภาวนาแห่งอีอีซี 2) เสนอร่างหลักสูตรต่อคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรเพื่อพิจารณา 3) ปรับแก้ร่างหลักสูตรตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร 4) นำร่างหลักสูตรฉบับปรับแก้ให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียแสดงความคิดเห็น 5) ปรับแก้ร่างหลักสูตรตามคำแนะนำของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย 6) เสนอร่างหลักสูตรให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสม 7) ปรับแก้ร่างหลักสูตรตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และยื่นขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

1.2.2 กลุ่มเป้าหมายในการสร้างหลักสูตร ประกอบด้วยคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้ 1) คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร จำนวน 8 รูป/คน ประกอบด้วย (1) พระอธิการพีรพล อาวุธปญโญ เจ้าอาวาสวัดพุทธศาสตร์ และเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดชลบุรีแห่งที่ 28 (2) ศาสตราจารย์พิเศษ ร้อยโท ดร.บรรจบ บรรณรุจิ สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (3) แพทย์หญิง ดร.อรวรรณ ศิลปกิจ โรงพยาบาลศรีธัญญา (4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์ คณะศึกษาศาสตร์ (5) อาจารย์ ดร.ประชา อินัง คณะศึกษาศาสตร์ (6) อาจารย์ ดร.พีร วงษ์อุปราช วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา (7) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตรี วิวาห์สุข หัวหน้าโครงการวิจัย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (8) นางสาววรัญญา ปรีดาธวัช ผู้ช่วยนักวิจัย นักวิชาการอิสระ 2) ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่ให้ความเห็นประกอบการพัฒนาหลักสูตร จำนวน 13 คน ประกอบด้วย (1) ดร.แม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล อาจารย์จิตภาวนา ศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิวัณณา (2) นางชะบา อ่อนนาค ข้าราชการบำนาญ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (3) นางนิตยา มังน้อย ข้าราชการบำนาญ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (4) อาจารย์เจนวิทย์ นวลแสง คณะนิติศาสตร์และรัฐศาสตร์ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต (5) อาจารย์พัชรยา ปาลสุทธิ์ ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนานิสิต (6) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปัทวี สัตยวงศ์ทิพย์ ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ อดีตผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนานิสิต (7) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวัลย์ พุทธรักษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (8) นางสุธาสินี เลี่ยงกี่ ครูโรงเรียน

พานทอง จังหวัดชลบุรี (9) สัตวแพทย์หญิงพันธกานต์ บุญช่วยเหลือ รักษ์สัตว์คลินิก จังหวัดชลบุรี (10) นายชยพล วัฒน์กวี บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด (11) นางสาวอภิญญา ผาสุก บริษัท ดอยคำผลิตภัณฑ์อาหาร จำกัด (12) นายปัณณวิชญ์ พิชัยชน นายกสโมสรนิสิตคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีการศึกษา 2564 (13) นายวสิษฐ์พล สุขแก้ว นิสิตภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 3) ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสมของหลักสูตร จำนวน 3 รูป/คน ประกอบด้วย (1) พระมหา ดร.ชิด วชิรญาโณ เจ้าอาวาสวัดนิคมผัง 16 และเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครราชสีมา แห่งที่ 27 (2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งฟ้า กิติญานุสันต์ คณะศึกษาศาสตร์ (3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรัชญา แก้วแก่น วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

2. ขั้นทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตรแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ การนำหลักสูตรไปใช้และการทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตร ดังนี้ 1) การนำหลักสูตรไปใช้ ผู้วิจัยยื่นขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และประกาศรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตร และ 2) การทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตรผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลักสูตรกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย 2 ชุด ตามลำดับดังนี้ (1) นำหลักสูตรไปใช้กับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยชุดที่ 1 จำนวน 10 คน (2) ปรับแก้หลักสูตรตามคำแนะนำของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและอาจารย์จิตภาวนา (3) นำหลักสูตรฉบับปรับแก้ไปใช้กับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยชุดที่ 2 จำนวน 10 คน (4) ปรับแก้หลักสูตรตามคำแนะนำของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและอาจารย์จิตภาวนา และ (5) สรุปและรายงานผลการวิจัย

การฝึกปฏิบัติมีอาจารย์จิตภาวนา จำนวน 6 รูป/คน ประกอบด้วย พระอธิการพีรพล อาวุธปญฺโญ เจ้าอาวาสวัดพุทธศาสตร์ และเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดชลบุรี แห่งที่ 28 เป็นประธานอาจารย์จิตภาวนา ส่วนอาจารย์จิตภาวนา ได้แก่ พระมหาธีร์วรา ธีรวโร พระปติภณ สติสมฺปนฺโน แม่ชีวนิดา เร็วเรียบ แม่ชีอุไรพร ประชาบุตร และแม่ชีวิภานันท์ เตี่ยวประดิษฐ์ โดยมีนักวิจัยและนางสาววรัญญา ปรีดาธวัช ผู้ช่วยนักวิจัย ทำหน้าที่ผู้ช่วยอาจารย์จิตภาวนา

3. หลักการและเงื่อนไขในการทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตร

3.1 จำนวน เพศ อายุ และระยะเวลาฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยกำหนดจำนวนและคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการ ตลอดจนระยะเวลาฝึกปฏิบัติ โดยอ้างอิงหลักธรรมวินัยและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ 1) จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ กำหนดจำนวนรวม 20 คน โดยผู้วิจัยนำหลักสงฆ์วีสติวรรค หรือสงฆ์จำนวน 20 รูป มาเป็นแนวพิจารณาในการกำหนดจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ (วิ.ม. (ไทย) 5/388/276) 2) เพศ เปิดรับทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยอิงหลักการที่ว่าผู้ฝึกปฏิบัติทั้งสองเพศสามารถบรรลุธรรมได้ (อัง.สัตตก-อัฏฐก-นวก. (ไทย) 23/51/331-337) 3) อายุ กำหนดระหว่าง 20-55 ปี โดยผู้วิจัยพิจารณาความพร้อมของร่างกายในการฝึกปฏิบัติ และอ้างอิงพระวินัยประกอบการกำหนดเกณฑ์ (วิ.มหา. (ไทย) 2/402-

406/513-517) 4) ระยะเวลา กำหนดการฝึกปฏิบัติ 7 วัน โดยอิงมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. (ไทย) 10/372-405/301-340) และฝึกประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพตามแนวสุนทรียสนทนาอีก 3 วัน รวมระยะเวลา 10 วัน โดยนำแนวคิดการสนทนาของโบห์ม (Bohm, 1996) มาใช้ประกอบการจัดกิจกรรม

3.2 การศึกษา การปฏิบัติ และการสนทนากลุ่ม ดังนี้ 1) การศึกษา ครอบคลุมความหมาย ประเภท หลักการ วิธีการ เป้าหมาย และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติจิตภาวนาแห่งอีอีซี รวมถึงการสอบอารมณ์ โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการรายงานหรือเล่าการปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แล้วเชื่อมโยงกับความรู้ที่ได้เรียน เพื่อระบุหรือเรียกชื่อประสบการณ์นั้นได้อย่างถูกต้อง กระบวนการนี้เรียกว่า ทบทวนและเทียบเคียงความรู้จากการเรียนกับความจริงขณะปฏิบัติหรือทวนและเทียบปริยัติกับปรมัตถ์ 2) การปฏิบัติ แบ่งออกเป็น 3 ภาค ได้แก่ (1) ภาคปฏิบัติ ประกอบด้วยการปฏิบัติหลัก ได้แก่ ท่ายืน เดิน และนั่ง การปฏิบัติรอง ได้แก่ การเคลื่อนไหวขณะทำกิจกรรมร่วมกัน และการปฏิบัติย่อย ได้แก่ การเคลื่อนไหวขณะทำกิจกรรมส่วนตัว (2) ภาคกิจกรรม เป็นการฝึกประยุกต์จิตภาวนาแบบมาตรฐานกับการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ ผ่านกระบวนการสุนทรียสนทนา โดยเน้นการฟังอย่างลึกซึ้งร่วมกับการพิจารณาตามหลักโยนิโสมนสิการ (3) ภาคปฐมนิเทศและปัจฉิมนิเทศ เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมโครงการ และทบทวนภาพรวมเมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัย 3) การสนทนากลุ่ม จัดขึ้นภายหลังสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติแล้ว 15 วัน จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 1 วัน โดยดำเนินการตามแนวทางการสนทนากลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

4. เครื่องมือวิจัย ได้แก่ หลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี ซึ่งผ่านกระบวนการพัฒนาข้างต้น มีเครื่องมือประกอบการวิจัยอีก 6 รายการ ดังนี้

4.1 แบบประเมินความสอดคล้องของหลักสูตร ผู้วิจัยพัฒนาแบบประเมินตามแนวทางของโรวิเนลลีและแฮมเบิลตัน (Rovinelli & Hambleton, 1977) และใช้ข้อเสนอเกี่ยวกับดัชนีความสอดคล้องของเทิร์นเนอร์และคาร์ลสัน (Turner & Carlson, 2003) ประกอบการพิจารณา แบบประเมินใช้สอบถามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยแบ่งคำตอบเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ สอดคล้อง ไม่แน่ใจ และไม่สอดคล้อง

4.2 แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร ผู้วิจัยพัฒนาแบบประเมินโดยประยุกต์แนวทางของไทเลอร์ (Tyler, 1949) ร่วมกับแนวทางของเบสต์ (Best, 1981) และแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรของโอลิวาและกอร์ดอน (Oliva & Gordon, 2018) แบบประเมินแบ่งระดับความเหมาะสมเป็น 5 ระดับ โดยคะแนน 5, 4, 3, 2 และ 1 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด เหมาะสมมาก เหมาะสมปานกลาง เหมาะสมน้อย และเหมาะสมน้อยที่สุด ตามลำดับ

4.3 แบบสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยพัฒนาแบบสังเกตการณ์สำหรับใช้ระหว่างเข้าฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้เข้าร่วมโครงการ ประเด็นที่สังเกต ได้แก่ วัน เวลา สถานที่ จำนวนผู้เข้าฝึกปฏิบัติและอาจารย์จิตภาวนา วิธีศึกษาและฝึกปฏิบัติ ตลอดจนเหตุการณ์แวดล้อมที่เกิดขึ้น

4.4 แนวทางการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยพัฒนาแนวทางการสนทนากลุ่ม ใช้เวลา 1 วัน ตั้งแต่เวลา 08.30-16.30 น. ณ วัดพุทธศาสตร์ จังหวัดชลบุรี โดยมีกิจกรรมและประเด็นคำถามตามลำดับดังนี้ 1) ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม 2) แนะนำกำหนดการ 3) เปิดรับคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาสมาธิ 4) ทบทวนการฝึกปฏิบัติด้วยการนั่งสมาธิ 30 นาที 5) สนทนากลุ่มย่อยเรื่องการประยุกต์จิตภาวนาแห่งอีอีซีกับการดำเนินชีวิต โดยเริ่มจากการทักทายปราศรัย แล้วสนทนาตามคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ คำถามที่ 1 ภาคความรู้ สิ่งที่ท่านยังจำได้ อธิบายได้ และนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องมีอะไรบ้าง คำถามที่ 2 ภาคปฏิบัติการรักษาและพัฒนาสมาธิในการปฏิบัติหลัก รอง และย่อยที่ท่านทำในแต่ละวันมีอะไรบ้าง และเกิดผลอย่างไร คำถามที่ 3 การเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวและญาติมิตร ตลอดจนสติปัญญาของท่านมีอะไรบ้าง 6) พักรับประทานอาหารกลางวัน 7) สนทนากลุ่มย่อยเรื่องการประยุกต์จิตภาวนาแห่งอีอีซีกับการประกอบอาชีพ โดยใช้คำถามอีก 2 ข้อ ได้แก่ คำถามที่ 4 การเปลี่ยนแปลงในการประกอบอาชีพ ท่านมีความเปลี่ยนแปลงในการประกอบอาชีพอย่างไร เช่น ทัศนคติต่องาน คุณภาพงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และเป้าหมายในการทำงาน คำถามที่ 5 ข้อเสนอแนะต่อหลักสูตร สิ่งที่ควรเพิ่มเติม ลดลง ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลง เพื่อให้หลักสูตรจิตภาวนานำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพได้ดียิ่งขึ้นมีอะไรบ้าง 8) อาจารย์จิตภาวนาตอบคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาสมาธิ และ 9) สรุปและปิดการสนทนากลุ่มย่อย

4.5 แบบประเมินก่อนการฝึกปฏิบัติ แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความรู้ ความเข้าใจและความสามารถ และความคิดเห็นอื่นๆ ถ้ามี ผ่านการประเมินความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 รูป/คน ได้ค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 จากคะแนนเต็ม 1

4.6 แบบประเมินหลังการฝึกปฏิบัติแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความรู้ ความเข้าใจและความสามารถ ความพึงพอใจ และความคิดเห็นอื่นๆ ถ้ามี ผ่านการประเมินความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 รูป/คน ได้ค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 จากคะแนนเต็ม 1

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การสร้างหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตร จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 1) เพศ ชาย 7 คน หญิง 13 คน 2) อายุ 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49 และ 50-55 ปี จำนวน 3, 2, 1, 3, 2, 4 และ 5 คนตามลำดับ 3) อาชีพ นิสิตนักศึกษา 3 คน ข้าราชการพนักงานของรัฐหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ 4 คน พนักงานบริษัทเอกชน 1 คน พนักงานองค์กรไม่แสวงผลกำไร 1 คน เกษตรกรหรือประมง 2 คน ผู้ประกอบการหรือเจ้าของกิจการ 6 คน แม่บ้าน 2 คน ทันตแพทย์ 1 คน

4) ประสบการณ์ สายพุทโธ 8 คน พองหนอยุบหนอ 14 คน อานาปานสติ 3 คน สติปัฏฐาน 1 คน และไม่มีประสบการณ์ 2 คน ทั้งนี้ บางคนมีประสบการณ์มากกว่า 1 แนวทาง

1.2 การทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตร กำหนดไว้ 2 ครั้งๆ ละ 10 คน แต่ในการดำเนินการจริง มีการทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตร 5 ครั้ง การปรับปรุงหลักสูตรจากเดิมกำหนดไว้ 2 ครั้งเปลี่ยนเป็น 3 ครั้ง ทั้งนี้ เป็นไปตามความสะดวกของอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินการวิจัย ดังนี้ ครั้งที่ 1 จำนวน 1 คน วันที่ 25 เมษายน - 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 ครั้งที่ 2 จำนวน 4 คน วันที่ 1-10 มิถุนายน พ.ศ. 2565 ครั้งที่ 3 จำนวน 4 คน วันที่ 21-30 มิถุนายน พ.ศ. 2565 ครั้งที่ 4 จำนวน 4 คน วันที่ 1-10 กรกฎาคม พ.ศ. 2565 ครั้งที่ 5 จำนวน 7 คน วันที่ 21-30 สิงหาคม พ.ศ. 2565 โดยฝึกปฏิบัติที่วัดพุทธศาสตร์ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดชลบุรี แห่งที่ 28

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การสร้างหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี

2.1 หลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพและปรับปรุง 3 ครั้ง ประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไป 2) ความเป็นมา กระบวนการพัฒนา และข้อตกลงเบื้องต้น 3) โครงสร้างและรายละเอียด 4) องค์ความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของแต่ละวัน โดยวันที่ 1 ปฐมบทแห่งจิตภาวนา วันที่ 2 สติปัฏฐาน 4 วันที่ 3 องค์ธรรมของสติปัฏฐาน 4 วันที่ 4 นิวรณ์ และปฐมฌาน วันที่ 5 อบายภูมิ และนิพพาน วันที่ 6 อานาปานสติ ขั้นที่ 1-4 วันที่ 7 ญาณ 1-3 วันที่ 8 ธรรมนิยาม กฎอิทัปปัจจตา กฎไตรลักษณ์ วันที่ 9 การดำเนินชีวิต คือ สติปัฏฐาน 4 วันที่ 10 การประกอบการงานด้วยสมาธิระดับปฐมฌาน 5) การวัดและประเมินผล 6) บรรณานุกรม 7) ภาคผนวก 8) รายนามคณะอาจารย์จิตภาวนาและประวัติ โดยระยะเวลา 10 วัน แบ่งเป็น ภาคความรู้ 22.30 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติหลัก รอง และย่อย เป็นเวลา 77, 32 และ 31 ชั่วโมง ตามลำดับ และ ภาคปฐมนิเทศและปัจฉิมนิเทศ 8 ชั่วโมง

2.2 ความสอดคล้องของหลักสูตร ประเมินด้วยผู้เชี่ยวชาญ 3 รูป/คน เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน 3 ระดับ ดังนี้ 1) สอดคล้อง 2) ไม่แน่ใจ และ 3) ไม่สอดคล้อง ผลการประเมินความสอดคล้องโดยภาพรวมอยู่ที่ระดับ 0.93 แยกเป็นรายด้าน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป อยู่ที่ระดับ 0.90 ส่วนที่ 2 ความเป็นมาของหลักสูตร กระบวนการพัฒนาหลักสูตร และข้อตกลงเบื้องต้นอยู่ที่ระดับ 1 ส่วนที่ 3 โครงสร้างและรายละเอียดของหลักสูตร อยู่ที่ระดับ 0.96 ส่วนที่ 4 การฝึกปฏิบัติ อยู่ที่ระดับ 0.86

2.3 ความเหมาะสมของหลักสูตร ประเมินด้วยผู้เชี่ยวชาญ 3 รูป/คน โดยการประเมิน 5 ระดับ ดังนี้ 5, 4, 3, 2 และ 1 หมายความว่า เหมาะสมมากที่สุด เหมาะสมมาก เหมาะปานกลาง เหมาะสมน้อย และ เหมาะสมน้อยที่สุด ตามลำดับ ผลการประเมินความเหมาะสม โดยภาพรวมอยู่ที่ระดับ 4.73 แยกเป็นรายด้าน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป อยู่ที่ระดับ 4.71 ส่วนที่ 2 ความเป็นมาของหลักสูตร กระบวนการพัฒนาหลักสูตร และข้อตกลงเบื้องต้น อยู่ที่ระดับ 5 ส่วนที่ 3 โครงสร้างและรายละเอียดของหลักสูตร อยู่ที่ระดับ 4.81 ส่วนที่ 4 การฝึกปฏิบัติ อยู่ที่ระดับ 4.39

3. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี

3.1 ผลการฝึกปฏิบัติผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตรทั้ง 20 คน ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพโดยการวัดและประเมินผลของการฝึกปฏิบัติเชิงปริมาณพิจารณาจากระยะเวลาที่ฝึกปฏิบัติแต่ละครั้ง(บัลลังก์) และเชิงคุณภาพพิจารณาจากการอยู่และรู้อารมณ์อย่างต่อเนื่อง รวมเรียกว่าความละเอียดหรือความประณีตในการฝึกปฏิบัติ ผลการฝึกปฏิบัติด้านเวลา และผลการฝึกปฏิบัติรวม (เวลาและคุณภาพ) มีดังต่อไปนี้

1) การวัดและประเมินผลด้านเวลา การฝึกปฏิบัติในท่าเดิน หรือเดินจงกรม 30 นาที และท่านั่งหรือนั่งสมาธิ 30 นาที รวม 1 ชั่วโมงต่อครั้ง เรียกว่า 1 บัลลังก์ ทั้งนี้ ให้เพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึง 2 ชั่วโมงต่อบัลลังก์ และให้ฝึกปฏิบัติในท่ายืนหรือยืนสมาธิอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวันด้วยระยะเวลาที่เท่ากันกับท่าเดินหรือท่านั่ง ทั้งนี้ การวัดและประเมินผลเริ่มตั้งแต่วันที่ 2 เป็นต้นไป โดยภาพรวมระยะเวลาแต่ละบัลลังก์ของการฝึกปฏิบัติเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 7 วันๆ ละ 5 นาที จากเวลา 30-60 ในวันที่ 2 ถึงวันที่ 8 ในขณะที่เวลาของวันที่ 9 ยังคงอยู่ระดับเดียวกันกับวันที่ 8 ส่วนวันที่ 10 เวลาลดลงมา 5 นาที เวลาในการนั่งสมาธิ 30, 35, 40, 45, 50, 55 และ 60 นาที/บัลลังก์ เมื่อประเมินผล จัดอยู่ในระดับ 4, 5, 6, 7, 8, 9 และ 10 ขั้น A

2) การวัดและประเมินผลรวม ประกอบด้วยด้านปริมาณคือเวลา ด้านคุณภาพ คือ สติและสัมปชัญญะ ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ โดยภาพรวมผลการฝึกปฏิบัติพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องใน 4 ขั้น ดังนี้ ขั้นที่ 1 คือ C ระดับ 6 คะแนนอยู่ที่ 71 ขั้นที่ 2 คือ C+ ระดับ 7 คะแนนอยู่ที่ 77 ขั้นที่ 3 คือ B- ระดับ 8 คะแนนอยู่ที่ 80, 82, และ 84 ขั้นที่ 4 คือ B ระดับ 9 คะแนนอยู่ที่ 85, 87, 88 และ 89 จากผลการประเมินด้านเวลาหรือเชิงปริมาณเปรียบกับด้านคุณภาพคือสติและสัมปชัญญะ แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยผ่านการประเมินเชิงปริมาณในระดับ A คือ ปฏิบัติได้ตามเวลาที่กำหนด แต่เมื่อนำไปรวมกับด้านคุณภาพ เท่าให้ได้ผลการประเมิน อยู่ระหว่าง C ถึง B แสดงว่า สติและสัมปชัญญะยังไม่สมบูรณ์

3.2 ผลการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการวิจัย ดังนี้ 1) ผลการประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตรโดยภาพรวมเพิ่มขึ้นจากระดับน้อยเป็นมากที่สุด แบ่งเป็นรายด้าน ก็ได้ผลเช่นเดียวกับภาพรวมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความรู้และความเข้าใจในแนวคิดของหลักสูตร (2) ความสามารถในการปฏิบัติ (3) วิธีประยุกต์ 2) ความพึงพอใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.05 โดยรายการที่ระดับความพึงพอใจสูงที่สุด คือ ภาคความรู้ คิดเป็นร้อยละ 95 รองลงมามี 3 รายการ คือ อาจารย์จิตภาวนา กระบวนกร (วิทยากรภาคกิจกรรม) และภาคปฏิบัติหลัก คิดเป็นร้อยละ 90 และ 3) ความคิดเห็นอื่นๆ ในส่วนท้ายของแบบประเมิน สรุปได้ดังนี้ (1) คู่มือฝึกปฏิบัติ (หลักสูตร) ควรเพิ่มหลักการปฏิบัติจริงเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย (2) ช่วงเวลา 10 วัน เป็นการปรับพื้นฐานความเข้าใจใหม่ทั้งหมด และนิวรณ์ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติเป็นนิวรณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องนอนอยู่ในจิตมานานจึงต้อง

ใช้เวลาในการปรับระดับจิตภาวนา (3) การให้ความรู้ก่อนปฏิบัติทำให้เข้าใจได้มากขึ้นในการปฏิบัติ การสอบอารมณ์ทำให้รู้ว่าปฏิบัติถูกต้องตามขั้นตอนหรือไม่ (4) กิจกรรมฝึกจิตภาวนาแห่งอีอีซีช่วยผู้ปฏิบัติให้เข้าใจหลักปฏิบัติให้ถูกตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า และนำไปปรับใช้ในกิจกรรมดำเนินชีวิตได้ (5) ช่วงเนื้อหาภาษาบาลีอาจใช้เวลาตีความและทำความเข้าใจ ควรมีการประยุกต์รูปแบบการสอนเป็นกิจกรรมระหว่างเรียนเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและสร้างความเข้าใจในเนื้อหามากยิ่งขึ้น (6) ผู้ที่เคยมีประสบการณ์ผ่านการฝึกมาบ้าง สามารถทำความเข้าใจเนื้อหาและการปฏิบัติตามได้ไม่ยาก แต่สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกอาจจะยาก ควรมีกระบวนการที่ทำให้สามารถเข้าถึงอารมณ์ปรมัตถ์ได้ง่าย (7) ถ้ามีช่วงเวลาถามตอบจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้นเพราะได้เห็นแนวทางแก้ไข และปรับใช้จากครูบาอาจารย์ที่ท่านแนะนำ

3.3 ผลการสนทนากลุ่ม ดังนี้ 1) ภาคความรู้ที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถจำ อธิบาย และนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง ได้แก่ สติปัฏฐาน องค์ธรรม นิวรณ์ ฌาน อบายภูมิ นิพพาน ญาณ ธรรมนิยาม และกฎไตรลักษณ์ 2) ภาคปฏิบัติหลัก คือ การนั่งสมาธิ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยพยายามปฏิบัติให้ได้มากที่สุด ส่วนภาคปฏิบัติรองและย่อยมีความพยายามคุมลมหายใจให้อยู่ที่พุทธวิหารและอยู่กับการเคลื่อนไหวตลอดจนมีวิธีการเตือนให้คุมลม เช่น การติดป้ายคุมลม เป็นต้น ผลที่เกิดขึ้น คือ ใจเย็นขึ้น อยู่กับตัวเองมากขึ้น รู้ทันอารมณ์ตัวเองมากขึ้น สุขกาย สบายใจมากขึ้น เพราะอยู่กับการคุมลม ไม่กังวลใจไปนอกตัว 3) ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย คือ สุขภาพดีขึ้น ไม่รับประทานอาหารตามใจปาก นอนและตื่นเป็นเวลาและเพียงพอ นอนน้อยลงแต่มีแรงเท่าเดิมหรือมากขึ้น จิตใจ เมตตาต่อผู้อื่นง่ายขึ้น หงุดหงิดน้อยลง มีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น ความสัมพันธ์กับสมาชิกครอบครัวและญาติมิตร รับฟังมากขึ้น ขัดแย้งน้อยลง การปะทะลดลง สงบสุขมากขึ้น 4) ความเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติและเป้าหมายในการทำงาน มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงานมากขึ้น มุ่งสาระของงานมากกว่าคน คุณภาพของงานดีขึ้น เพราะเมื่อคุมลมอยู่ที่พุทธวิหารจะสามารถรับข้อมูลได้อย่างละเอียดและครบถ้วนทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสัมพันธ์กับเพื่อร่วมงานดีขึ้น ลดการปะทะ รับฟังมากขึ้น ปรารถนาให้เขาได้ประโยชน์จากความสัมพันธ์กับเราร่วมกันวางแผนแก้ปัญหาราบรื่นขึ้น 5) จุดเด่นของหลักสูตร คือ ภาคความรู้ ซึ่งทำให้ต่างจากการฝึกปฏิบัติที่มุ่งภาคปฏิบัติอย่างเดียวทำให้ผู้ปฏิบัติขาดทิศทางในการปฏิบัติในภาพรวม จุดที่ควรปรับ คือ ภาษาและเนื้อหาในหลักสูตรอาจทำให้เข้าใจค่อนข้างยาก ซึ่งจะต้องอาศัยการสอนและสอบอารมณ์ประกอบด้วยจึงจะเข้าใจได้ หากสามารถทำให้เกิดความเข้าใจและปฏิบัติได้ด้วยการอ่านหลักสูตรอาจเป็นการเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงการฝึกปฏิบัติจิตภาวนาแห่งอีอีซีได้ หลักสูตรค่อนข้างเข้มข้นอาจเกินกำลังของวัยรุ่นซึ่งยังมีประสบการณ์ต่อโลกค่อนข้างน้อย ในขณะที่อาจเบาเกินไปสำหรับผู้ที่อยู่ในวัยทำงานที่ต้องใช้ชีวิตและประกอบอาชีพท่ามกลางการแข่งขันสูงซึ่งเต็มไปด้วยความกดดัน ความเครียด และความวิตกกังวลต่างๆ ในระหว่างการฝึกปฏิบัติมีการจดบันทึกค่อนข้างมากอันอาจเป็นอุปสรรคต่อการฝึกปฏิบัติเพราะต้องใช้

เวลาในการจดบันทึกและต้องคิดประเด็นต่างๆ ทำให้ฟุ้งซ่าน

3.4 ผลการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม นักวิจัยได้เข้าฝึกปฏิบัติทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติร่วมกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกรุ่น ระยะเวลาในการเข้าร่วมในแต่ละรุ่นต่างกันตามความเหมาะสมและความสะดวก โดยรุ่นที่เข้าร่วมอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งอาจารย์จิตภาวนาพิจารณาแล้วสมควรได้รับประกาศนียบัตรในฐานะผู้ผ่านการฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี คือ รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 1-10 มิถุนายน พ.ศ. 2565 จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมทำให้ได้ข้อสรุปว่า การฝึกปฏิบัติจะก้าวหน้าและได้ผลตามหลักสูตรนั้นต้องประกอบด้วยปัจจัย 2 ส่วน คือ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก คือ บุคคล สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมที่เกื้อกูลแก่การฝึกปฏิบัติ เรียกว่า สัปปายะ มี 7 อย่าง ได้แก่ สถานที่ การเดินทาง การสนทนา บุคคล อาหาร อากาศ และกิจกรรม ในขณะที่ปัจจัยภายใน คือ ตัวผู้ฝึกปฏิบัติเองที่ต้องมีสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง ปัจจัยภายนอกในโครงการวิจัยมีความเหมาะสมและมีความพร้อมทุกด้าน กอปรกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยก็มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ทำให้ผลการฝึกปฏิบัติเป็นไปเกณฑ์และบรรลุเป้าหมาย โดยปราศจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ใดๆ

5. อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การสร้างหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี สามารถอภิปรายผลการวิจัยที่เป็นประโยชน์ในเชิงวิชาการ และการประยุกต์เพื่อการวิจัยต่อยอด ในการอภิปรายไม่ได้แสดงให้เห็นความสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้า เพราะยังไม่มีการศึกษาในลักษณะเดียวกันทั้งด้านขอบเขตเนื้อหาและวิธีการหากอ้างอิงถึงก็จะทำให้ผู้อ่านเข้าใจคลาดเคลื่อนได้ จึงอภิปรายในขอบเขตของงานวิจัยนี้เท่านั้น

1. การสร้างหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี กระบวนการสร้างหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซีเป็นความพยายามที่จะนำแนวทางฝึกปฏิบัติที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกและเผยแพร่อยู่ในพื้นที่อีอีซี มีข้อควรระมัดระวัง 3 ประเด็น ได้แก่ เจตจำนงการฝึกปฏิบัติในพระไตรปิฎก ความถูกต้องและเหมาะสมในการนำแนวทางจากพระไตรปิฎกสู่การฝึกปฏิบัติในพื้นที่อีอีซี และการตั้งอยู่บนหลักการพัฒนาหลักสูตรอันเป็นที่ยอมรับทางวิชาการ ดังนี้

1.1 เจตจำนงหรือเป้าหมายการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิในพระไตรปิฎกนั้นเป็นขั้นที่สองในการพัฒนาชีวิตสามขั้นตอน โดยขั้นแรก คือ ศีล ขั้นที่สอง คือ สมาธิ และขั้นที่สาม คือ ปัญญา เมื่อศีลสมาธิและปัญญาสมบูรณ์แล้ว (เรียกว่า มรรค) จะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติต่อไป โดยสมาธิ คือ ฌาน มี 4 ระดับ ได้แก่ 1) ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ 5 อย่าง ได้แก่ วิตก (คิด) วิจาร (พิจารณา) ปีติ (อิ่มใจ) สุข (สุขใจ) และเอกัคคตา (เป้าหมายหนึ่งเดียว) 2) ทุติยฌาน มีองค์ประกอบ 3 อย่าง ได้แก่ ปีติ สุข และเอกัคคตา 3) ตติยฌาน มีองค์ประกอบ 2 อย่าง ได้แก่ สุข และเอกัคคตา 4) จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ 2 อย่าง ได้แก่ เอกัคคตา และอุเบกขา สมาธิระดับปฐมฌาน คือ เป้าหมายของหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี เนื่องจากยัง

อยู่ในระดับวิตก (คิด) และวิจาร (พิจารณา) ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพได้ นอกจากนี้ ด้วยระยะเวลาที่จำกัด คือ 10 วัน การพัฒนาสมาธิในระดับที่สูงกว่าปฐมฌานอาจเป็นไปได้โดยยาก และหากใช้เวลาฝึกปฏิบัติมากกว่า 10 วัน ก็อาจไม่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพตามปกติโดยเฉพาะในพื้นที่อีอีซีที่มีการแข่งขันด้านเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ค่อนข้างสูง

1.2 ความถูกต้องและเหมาะสมในการนำแนวทางจากพระไตรปิฎกสู่การฝึกปฏิบัติในพื้นที่อีอีซี แม้การฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิตามแนวทางที่ปรากฏในพระไตรปิฎกจะมุ่งนิพพานเป็นหลัก แต่ในระหว่างการปฏิบัติไปสู่นิพพานนั้นสามารถนำจิตที่พัฒนาให้มีสมาธิแล้วมาใช้ในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเป้าหมายของโครงการวิจัยนี้ คือ ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไม่ว่าจะในการดำรงชีวิตหรือการประกอบอาชีพ ดังนั้น จึงเป็นที่มาของเกณฑ์ข้อหนึ่งในการคัดอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย แม้ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะเป็นไปในทิศทางเดียวกัน แต่ยังมีความต่างในรายละเอียด กล่าวคือ สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น (อายุ 20-24 ปี) สะท้อนว่าหลักสูตรมีความเข้มข้นค่อนข้างมาก หากเพิ่มกิจกรรมระหว่างวันจะทำให้ผ่อนคลายมากขึ้น ในขณะที่ผู้ฝึกปฏิบัติที่อยู่ในวัยทำงาน (อายุ 25-49 ปี) สะท้อนว่าหลักสูตรควรมีความเข้มข้นมากกว่านี้จึงจะทำให้จิตมีความเข้มแข็งเพียงพอที่จะรับมือกับความบีบคั้นจากการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ ทัศนคติต่อหลักสูตรของกลุ่มเป้าหมายที่อายุต่างกันข้างต้นแสดงให้เห็นว่า หลักสูตรเข้มมากเกินไปสำหรับวัยรุ่น และเข้มน้อยเกินไปสำหรับวัยทำงาน สะท้อนตำแหน่งกึ่งกลางของหลักสูตรที่เหมาะสมทุกช่วงอายุนั่นเอง สิ่งที่ผู้ปฏิบัติทุกช่วงอายุเห็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ การจดบันทึกที่ค่อนข้างมาก ต่างจากการปฏิบัติชนิดเข้มข้นในที่อื่น ซึ่งนักวิจัยได้ชี้แจงทำความเข้าใจถึงความจำเป็นในการจดบันทึกของผู้ฝึกปฏิบัติเพื่อใช้ประกอบการวิจัยและพัฒนาปรับปรุงหลักสูตร

1.3 การตั้งอยู่บนหลักการพัฒนาหลักสูตรอันเป็นที่ยอมรับทางวิชาการ โดยกระบวนการพัฒนาหลักสูตรอันเป็นที่ยอมรับทางวิชาการที่สำคัญ คือ การวัดและประเมินผล ซึ่งถือเป็นจุดอ่อนของการฝึกปฏิบัติจิตภาวนาทุกสำนักในขณะนี้ เนื่องจากไม่สามารถระบุวิธีการวัดและระดับผลการประเมินได้ เพื่อปิดช่องว่างข้อนี้ ในกระบวนการพัฒนาหลักสูตร นักวิจัยได้ตั้งคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรเพื่อพิจารณาร่างหลักสูตร ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อพิจารณาหลักสูตร และผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านเนื้อหาและด้านหลักสูตรพิจารณาความเหมาะสมและความสอดคล้องของโครงสร้างและเนื้อหาหลักสูตรซึ่งรวมทั้งวิธีวัดและประเมินผลด้วย แม้วิธีการวัดและประเมินผลของหลักสูตรจะยอมรับได้ในทางวิชาการ แต่พึงทราบว่าในทางปฏิบัติ การวัดและประเมินผลเป็นไปได้ค่อนข้างยาก เนื่องจากสภาวะที่วัดและประเมินนั้นเป็นนามธรรมหรือเป็นเรื่องจิตที่ไม่สามารถรับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) แต่เครื่องมือใช้วัดและประเมินเท่าที่มีอยู่เป็นเรื่องรูปธรรมหรือเป็นเรื่องวัตถุ ดังนั้น พึงระมัดระวังในการวัดและประเมินผลโดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยผ่านการฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซีนี้มาก่อน ไม่ควรนำวิธีวัดและ

ประเมินผลของหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซีไปวัดและประเมินผลการฝึกปฏิบัติจิตภาวนารูปแบบอื่น หรือแม้แต่รูปแบบการฝึกปฏิบัติจิตภาวนาตามหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี ก็ควรใช้อย่างระมัดระวังและควรอยู่ในการปรึกษาของอาจารย์จิตภาวนาด้วย

2. การทดสอบประสิทธิภาพของหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี กำหนดไว้ 2 ครั้งๆ ละ 10 คน แต่ในการดำเนินการจริง มีการทดสอบประสิทธิภาพหลักสูตร 5 ครั้ง ซึ่งเป็นไปตามความสะดวกของอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยครั้งที่ 1 มีจำนวน 1 คน ครั้งที่ 2 จำนวน 4 คน ครั้งที่ 3 จำนวน 4 คน ครั้งที่ 4 จำนวน 4 คน และครั้งที่ 5 จำนวน 7 คน ส่งผลให้การปรับปรุงหลักสูตรจากเดิมกำหนดไว้ 2 ครั้งเปลี่ยนเป็น 3 ครั้ง การที่ครั้งที่ 1 มีอาสาสมัครเพียง 1 คน เมื่อพิจารณาตามแผนการวิจัยแล้ว ถือว่าไม่เป็นไปตามแผน แต่เมื่อพิจารณาจากประโยชน์ที่เกิดขึ้นกลับเป็นผลดี เนื่องจากการใช้หลักสูตรครั้งแรก แม้ทุกฝ่ายจะเตรียมความพร้อมเป็นอย่างดีทั้งด้านอาคารสถานที่ อาจารย์จิตภาวนา นักวิจัย ผู้ช่วยวิจัย และหลักสูตร แต่ก็เป็นครั้งแรกที่ใช้หลักสูตรจริง และเมื่อมีอาสาสมัครเพียงคนเดียวทำให้ดูแลได้อย่างเต็มที่และมีเวลาและบุคลากรมากพอในการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสภาพจริง จึงเป็นที่มาของการปรับปรุงหลักสูตรครั้งใหญ่ และจากนั้นเป็นต้นมาทำให้หลักสูตรค่อนข้างเสถียรส่งผลให้ในการปรับปรุงครั้งต่อมาเป็นเพียงการปรับปรุงที่ถือว่าเล็กน้อยเท่านั้น ผลการประเมินหลักสูตรทั้งจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การตอบแบบประเมิน และการสนทนากลุ่ม แสดงให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในด้านทฤษฎี ปฏิบัติและประยุกต์ของอาสาสมัคร ทั้งนี้ เนื่องมากจากความเป็นสัปปายะ คือ สิ่งที่เกื้อกูลแก่การฝึกปฏิบัติจิตภาวนาที่อาสาสมัครได้รับมี 7 อย่าง ได้แก่ 1) สถานที่ 2) การเดินทางหรือช่องทางการสื่อสาร 3) การสนทนาหรือการสื่อสาร 4) อาจารย์จิตภาวนา และอาสาสมัครที่ร่วมฝึกปฏิบัติในแต่ละครั้ง 5) อาหาร น้ำดื่ม และน้ำปานะ 6) อากาศ 7) แนวทางในการฝึกปฏิบัติ นักวิจัยได้นำแนวทางสัปปายะนี้ไปจัดเรียบลำดับแบบสอบถามเพื่อให้สอดคล้องกับกิจกรรมที่เกิดขึ้นจริงและสอดคล้องกับแนวทางในพระไตรปิฎกด้วย นอกจากนี้ และถือว่าเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยไปกว่าสัปปายะข้างต้น คือ คู่มือการฝึกปฏิบัติที่อาจารย์จิตภาวนาพัฒนาขึ้นเพื่อให้ประกอบการทำความเข้าใจหลักสูตร โพธิธรรมอุบายนี้ไม่ได้บรรจุไว้ในเล่มหลักสูตรเพราะถือเป็นอุบายวิธีที่ของอาจารย์จิตภาวนาเฉพาะสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดชลบุรี แห่งที่ 28 วัดพุทธศาสตร์ ตำบลเกาะจันทร์ อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี ถึงกระนั้น ในเล่มรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ก็นำมาแสดงไว้ด้วยเพื่อให้เห็นภาพรวมของการวิจัย อนึ่ง ในบรรดาสัปปายะข้างต้น สัปปายะที่ถือเป็นหัวใจ คือ อาจารย์จิตภาวนา และผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เพราะเป็นปัจจัยที่มีชีวิต และมีผลต่อจิตใจของผู้ปฏิบัติมากที่สุด

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

เนื่องจากหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี ได้พัฒนาขึ้นตามแนวทางการพัฒนาหลักสูตรอันเป็นที่ยอมรับในทางวิชาการแล้ว ทำให้ตรวจสอบได้ตามมาตรฐานทางวิชาการที่มีอยู่ในปัจจุบัน ถือเป็นก้าวที่

สำคัญที่จะนำรูปแบบที่ฝึกปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสู่สังคม ดังนั้น จึงควรสนับสนุนให้เผยแพร่ไปยังกลุ่มเป้าหมายระดับต่างๆ โดยการประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทนั้นๆ โดยหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนควรส่งเสริมให้บุคลากรฝึกปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานด้วยสติ

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

เนื่องจากหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซีได้พัฒนาขึ้นตามมาตรฐานทางวิชาการร่วมสมัย บุคคลทั่วไปอาจมีความรู้สึกว่ายากเพราะใช้รูปแบบและภาษาทางวิชาการ จึงควรมีฟังการอธิบายจากอาจารย์จิตภาวนาด้วย ทั้งนี้ สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา และบุคลากรฝึกปฏิบัติเพื่อให้เป็นมหาวิทยาลัยอุดมสติ โดยเฉพาะมหาวิทยาลัยบูรพาเพื่อหนุนเสริมการเป็นขุมปัญญาตะวันออก

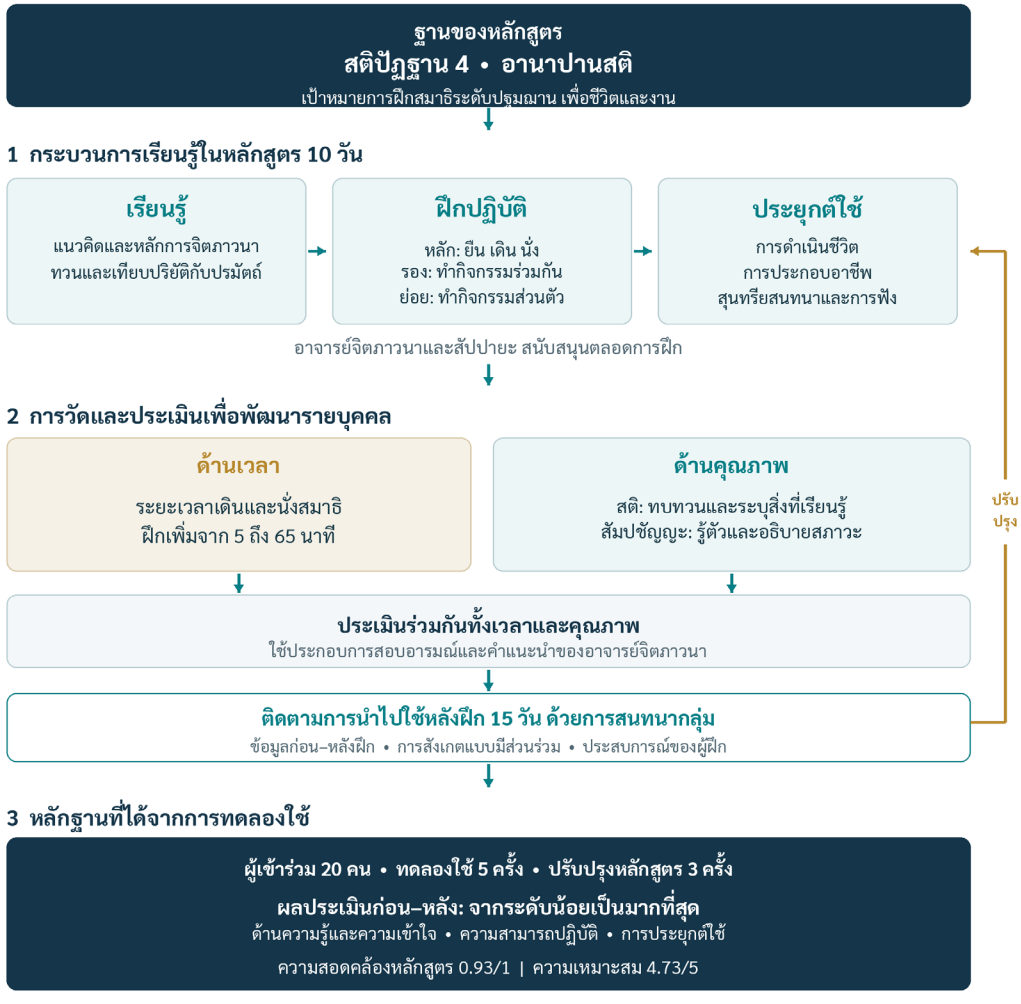
3. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการพัฒนาไปสู่การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อพัฒนาหลักสูตรให้สามารถพิสูจน์ได้อย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

การวิจัยครั้งนี้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรจิตภาวนาที่เชื่อมโยงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับกระบวนการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติ และการประเมินพัฒนาการของผู้ฝึก เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ สาระสำคัญประกอบด้วย 4 ประการ ดังนี้ 1) การเชื่อมโยงความรู้ การปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้ในหลักสูตรเดียวกันหลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซีใช้หลักสติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติเป็นฐานในการจัดการเรียนรู้ โดยมีเป้าหมายให้ผู้ฝึกพัฒนาสมาธิระดับปฐมฌานและนำไปใช้ในชีวิตและงาน ภายในระยะเวลา 10 วัน ผู้ฝึกเรียนรู้แนวคิดและหลักการควบคู่กับการปฏิบัติหลัก ได้แก่ การยืน เดิน และนั่ง การปฏิบัติรอง ได้แก่ การทำกิจกรรมร่วมกัน และการปฏิบัติย่อย ได้แก่ การทำกิจกรรมส่วนตัว การจัดการเรียนรู้ลักษณะนี้เชื่อมการฝึกสมาธิในช่วงเวลาที่กำหนดกับการฝึกสติระหว่างกิจกรรมประจำวัน แล้วนำประสบการณ์มาทบทวนผ่านการสอบอารมณ์และสุนทรียสนทนา 2) การประเมินจิตภาวนาร่วมกันทั้งด้านเวลาและคุณภาพการปฏิบัติหลักสูตรพัฒนาแนวทางประเมินที่พิจารณาระยะเวลาเดินและนั่งสมาธิร่วมกับคุณภาพการปฏิบัติ โดยด้านเวลาเพิ่มระดับการฝึกจาก 5-65 นาที ส่วนด้านคุณภาพพิจารณาสติเกี่ยวกับการทบทวนและระบุความรู้ที่นำมาใช้ในการปฏิบัติ และสัมปชัญญะเกี่ยวกับการรู้ตัวและอธิบายสภาวะที่เกิดขึ้น แนวทางนี้ทำให้อาจารย์จิตภาวนามีข้อมูลประกอบการติดตามพัฒนาการและให้คำแนะนำเฉพาะบุคคล การประเมินจึงมีหน้าที่ช่วยพัฒนาการฝึก ทั้งนี้ คะแนนตามเกณฑ์ของหลักสูตรควรใช้ร่วมกับการสอบอารมณ์และการพิจารณาของอาจารย์จิตภาวนา ไม่ควรใช้เป็นข้อยืนยันการบรรลุฌานโดยลำพัง 3) การพัฒนาหลักสูตรจากประสบการณ์ของผู้ฝึกและอาจารย์จิตภาวนา การทดลองใช้กับผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 20 คน ดำเนินการจริง 5 ครั้ง และปรับปรุงหลักสูตร 3 ครั้ง ทำให้ได้ข้อมูลสำหรับปรับหลักสูตรให้เหมาะกับสภาพการฝึกปฏิบัติ โดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม แบบประเมินก่อน

และหลังฝึก และการสนทนากลุ่มภายหลังสิ้นสุดการฝึก 15 วัน กระบวนการดังกล่าวเชื่อมการตรวจสอบหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญกับประสบการณ์ของผู้ใช้หลักสูตร ขณะเดียวกัน อาจารย์จิตภาวนา ผู้ร่วมฝึก และสภาพแวดล้อมที่เป็นสัปปายะเป็นเงื่อนไขสำคัญในการสนับสนุนการเรียนรู้และการปฏิบัติ 4) หลักฐานพัฒนาการของผู้เข้าร่วมภายใต้บริบทการทดลองใช้หลักสูตรได้รับการประเมินความสอดคล้องโดยรวมเท่ากับ 0.93 จากคะแนนเต็ม 1 และความเหมาะสมเท่ากับ 4.73 จากคะแนนเต็ม 5 ผลประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการโดยภาพรวมเพิ่มจากระดับน้อยเป็นระดับมากที่สุด ทั้งด้านความรู้และความเข้าใจ ความสามารถในการปฏิบัติจิตภาวนา และการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ ข้อมูลเหล่านี้สนับสนุนการใช้หลักสูตรเป็นแนวทางจัดการเรียนรู้จิตภาวนาในกลุ่มที่ศึกษา ส่วนการนำไปใช้กับกลุ่มอื่นควรพิจารณาความพร้อมของผู้ฝึก อาจารย์จิตภาวนา และสภาพแวดล้อมประกอบกัน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

8. กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยบูรพา ผ่านกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 งบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประเภท Fundamental Fund และผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์รหัสโครงการวิจัย HU 029/2565

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 32). กรุงเทพฯ: ผลิธัมม์.

มนตรี วิวาห์สุข, ลัดดาวัลย์ พุทธรักษา, วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, จุฑามาศ แหนจอน และอรพินท์ หลักแหลม. (2569). การพัฒนารูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี. การพัฒนารูปแบบจิตภาวนาแห่งอีอีซี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร,* 14(3), 1281-1299. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/296643

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). *แผนงานพัฒนาระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (พ.ศ. 2560-2564): รายงานหลัก*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

Best, J. W. (1981). *Research in education*. (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bohm, D. (1996). *On dialogue.* L. Nichol (Ed.). London: Routledge.

Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322. https://doi.org/10.1007/s10608-007-9119-0

Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health: Mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, 81(3), 224-232. https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000675

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic*

Medicine, 65(4), 564-570. https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183. https://doi.org/10.1037/a0018555

Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. Boulder, CO: Sounds True.

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186. https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008

Oliva, P. F. (2009). *Developing the curriculum.* (7th ed.). Boston, MA: Pearson/Allyn and Bacon.

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2, 49-60.

Saylor, J. G., Alexander, W. M., & Lewis, A. J. (1981). *Curriculum planning for better teaching and learning*. (4th ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.

Taba, H. (1962). *Curriculum development: Theory and practice*. New York: Harcourt, Brace & World.

Turner, R. C., & Carlson, L. (2003). Indexes of item-objective congruence for multidimensional items. *International Journal of Testing*, 3(2), 163-171. https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0302_5 tandfonline.com

Tyler, R. W. (1949). *Basic principles of curriculum and instruction*. Chicago: University of Chicago Press.