

โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนา  
ภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน  
MANDALAS ART AND BUDDHIST DIALOGUE PROGRAM FOR  
DEVELOPING RESILIENCE OF CABIN ATTENDANTS



<sup>1</sup>เมรติพา ศุภผลศิริ, <sup>2</sup>พระมหาประสิทธิ์ ญาณุปทีโป และ <sup>3</sup>พระมหาสุเทพ สุธิญาโณ,  
<sup>1</sup>Mettipa Supapolsiri, <sup>2</sup>Phramaha Prasit Nāṇappadipo and <sup>3</sup>Phramaha Sutep

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

<sup>1</sup> faiynaka@gmail.com

**Received:** January 15, 2022; **Revised:** February 20, 2023; **Accepted :**April 24, 2023

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน” มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ เรื่อง ศิลปะมานดาลา สุนทรียสนทนาเชิงพุทธ และการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน 2. เพื่อสร้างโปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน 3. เพื่อนำเสนอผลการใช้โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน โดยใช้วิธีดำเนินการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) ได้กลุ่มตัวอย่าง 374 คน ผลการศึกษาพบว่าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีค่าภูมิคุ้มกันทางใจอยู่ในเกณฑ์ปกติ ที่คะแนนเฉลี่ย 65.40 การสร้างโปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน RQ Mandala Program ประกอบด้วย 1) เส้นสายสร้างสติ 2) เกลียวกลายสายใยรัก 3) ก่อร่างสร้างคุณค่า 4) ร้อยเรียงเรื่องราว 5) สู่เป้าหมายที่ใฝ่ฝัน 6) สร้างสรรค์เส้นทางชีวิต หลังจากนำโปรแกรมไปใช้กับกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ผลการทดลอง

---

<sup>1</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>2</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>3</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินกลุ่มทดลอง มีภาวะภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ศิลปะมานดาลา สุนทรียสนทนาเชิงพุทธ ภูมิคุ้มกันทางใจ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน

## Abstract

Research subject “MANDALAS ART AND BUDDHIST DIALOGUE FOR DEVELOPING RESILIENCE OF CABIN ATTENDANTS” Objectives: 1) To study the body of knowledge on Mandala art and Buddhist Dialogue. and resilience of cabin attendant; 2) To create a Mandala arts and Buddhist Dialogue Program for developing resilience of cabin attendants. 3) To present the results of Mandala arts and Buddhist Dialogue program for developing resilience of cabin attendants. By using a mixed method research, A sample of 374 people was obtained. The results of the flight attendants’ resilience are normal at a mean score 65.40 and were selected for the experimental group of 8 people. For quasi-experimental research, the researcher developed a training program in the using Mandala art and Buddhist dialogue for developing resilience. The results showed that the picked up experimental group of flight attendant, there was a statistically significant increase in resilience than before the trial at the .05 level. Thus, presenting the form of using mandalas with Buddhist dialogue for developing resilience of cabin attendant, or the “RQ Mandala Program” consists of 1) Here and Now 2) Connecting your heart 3) Build up your value 4) Convince with your problems 5) Create your meaningful life 6) Design your life..

**Keywords:** Mandala Buddhist Dialogue Cabin attendant

## บทนำ

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว เกื้อหนุนให้ธุรกิจการบินมีแนวโน้มสดใส และเติบโตตลอดช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ในช่วงศตวรรษที่ ๒๐ นี้ โลกของเรามีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ความเจริญรุ่งเรืองทางด้านเทคโนโลยีและ นวัตกรรมต่างๆ สรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ที่ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนมีความสุขสบายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งความเจริญทางด้านการคมนาคมทำให้การเดินทางข้ามทวีปไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป ธุรกิจการบินของประเทศต่างๆ เติบโตไปทั่วโลก แต่เมื่อค้นข้อมูลกลับพบว่า ปัจจุบันมีสายการบินที่ขาดทุนและต้องเลิกทำธุรกิจไปแล้วจำนวนมาก และอีกไม่น้อยที่รอคอยอยู่ปากเหว มีข่าวการปิดตัวของสายการบินทั้งในและต่างประเทศอย่างน้อย ๓-๔ แห่ง ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ดูอาจจะไม่สอดคล้องกับจำนวนผู้โดยสารของสายการบินทั่วโลกที่เพิ่มขึ้นต่อเนื่องตลอดหลายปีที่ผ่านมา จากสภาวะการดังที่กล่าวมานี้รวมกับความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นและ

เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ย่อมส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจและอารมณ์ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินและคนในองค์กรของธุรกิจการบินที่เหมือนกับเปลี่ยนชีวิตจากหน้ามือเป็นหลังมือกว่าได้

การศึกษาในหลักสูตรพุทธจิตวิทยาสาขาชีวิตและความตายที่ผู้วิจัยได้เข้ามาศึกษาเป็นผลให้เข้าใจในความไม่แน่นอนของชีวิต องค์กรความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาในหลักสูตรประกอบกับความรักในงานศิลปะมาดลาลาทำให้ผู้วิจัยประสงค์ที่จะขยายทัศนะเรื่องสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้ผู้เผชิญกับสภาวะดังกล่าวสามารถยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือทำใจยอมรับตามความเป็นจริง มีสติที่พร้อมให้เกิดการแก้ไขปัญหาได้อย่างทันทั่วทั้งที่ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างผาสุก

การช่วยให้บุคคลสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางใจได้นั้นมีหลากหลายช่องทาง จากการได้เข้าไปสืบค้นงานวิจัยเกี่ยวกับศิลปะที่เข้ามาช่วยในการฟื้นฟูสภาวะทางจิตเช่น การวาด การปั้น ประติมากรรม ถักทอเส้นใยพบว่า การแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ในกระบวนการดังกล่าว ช่วยปรับสมดุลทางอารมณ์ได้ดีในบุคคลที่มีสภาวะอาการทางจิต ช่วยให้ผู้รู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น เสริมสร้างสมาธิ ลดความตึงเครียด และเป็นอีกหนทางในการช่วยให้ผ่านช่วงเวลาที่ไม่ดีร้ายในชีวิตได้ดีที่สุดอีกแนวทางหนึ่ง (สายอักษร รักคง, 2563)

ในด้านศิลปะมาดลาลา ผลของการระบายสีภาพมาดลาลาต่อความวิตกกังวล และความสนใจสมาธิ กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากสถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐแห่งหนึ่งจำนวน 39 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่มีความกังวลสูง มีความวิตกกังวลลดลง ในขณะที่กลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลตามปกติ ไม่พบการเปลี่ยนแปลง ด้านความสนใจสมาธิ กลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลองสูงขึ้น (นภวรรณ มั่นพรรษา, 2563) อีกงานวิจัยชิ้นหนึ่งของ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้มาดลาลาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาศรีมวัย ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการประเมิน และการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2557 จำนวนทั้งสิ้น 16 คน พบว่าหลังการใช้มาดลาลา นิสิตกลุ่มเป้าหมายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น นิสิตยังได้สะท้อนความคิดว่า มาดลาลาทำให้ได้ทบทวนตนเอง ได้ฝึกฝนการสะท้อนตนเองนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการเห็นและยอมรับตนเอง และการรู้จักและเข้าใจผู้อื่นและมาดลาลายังสามารถทำให้เกิดการเข้าใจในประเด็นการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก (ศศิลักษณ์ ขยันกิจ, 2559) อีกงานวิจัยหนึ่งที่น่าสนใจ คือ ผลงานวิจัยของรัชนิกร ชะตางามและอนุชา แผงเพชร ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสมพื้นที่แห่งความสุข กรณีศึกษาศิลปะบำบัดเพื่อพัฒนาสมาธิในเด็กสมาธิสั้น กลุ่มเป้าหมายคือ เด็กสมาธิสั้นวัย 6-12 ปี ผู้ปกครอง หมอ โดยใช้เครื่องมือการคัดกรองเด็กสมาธิสั้นผ่านการวาดภาพระบายสี แบบสอบถามพฤติกรรม และการลงมือทำงานศิลปะตามทฤษฎีศิลปะบำบัดที่ผู้วิจัยกำหนด ผู้วิจัยนำศิลปะเข้ามาช่วยในการบำบัดคือ การวาดภาพตามใจฉัน การวาดภาพมาดลาลา การวาดภาพด้วยสี ภายใต้นวความคิด "Pure Imagination" พบว่าศิลปะสามารถช่วยพัฒนาระดับสติสมาธิของเด็ก ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์สามารถช่วยฟื้นฟูสภาวะทางใจ ทำให้เกิดความผ่อนคลายขึ้นช่วยพัฒนาเด็กสมาธิสั้นให้สามารถเล่น

กับเพื่อนคนอื่น มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีจากการเล่น สร้างสรรค์งานศิลปะสื่อผสมเพื่อเป็นการส่งคืนความสุขให้แก่เด็ก (รัชนิกร ชะตางาม, 2560)

จากงานวิจัยข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า ศิลปะและมานดาลา เข้ามามีบทบาทและมีส่วนช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านสติ สมาธิ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์สามารถช่วยฟื้นฟูสภาพทางใจให้เกิดความผ่อนคลายขึ้นก่อให้เกิดการตระหนักรู้ รวมถึงช่วยในการรักษาเยียวยาผู้คนที่สามารถพัฒนาตัวเองกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขที่ดีมากขึ้นและจากบทความ ศิลปะมานดาลา ก็เป็นช่องทางหนึ่งที่มีงานวิจัยนำไปใช้อย่างแพร่หลายทั้งในตะวันออกซึ่งคือทางพุทธศาสนาแบบวัชรยาน โดยใช้มานดาลาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อเข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ในศาสตร์ตะวันตกที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายในการนำมานดาลามาเยียวยาตนเองจนเกิดการใช้อย่างแพร่หลายในกลุ่มนักบำบัด (Susan F. Fincher, 2010) และเมื่อนำมาประกอบเชื่อมโยงถึงการใช้สุนทรียสนทนาเชิงพุทธผสมผสานกับการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นแนวทางของกระบวนการ น่าจะมีส่วนช่วยให้รูปแบบของกระบวนการศิลปะมานดาลาและวงสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัย ก่อให้เกิดประสิทธิผลเพิ่มศักยภาพในการเข้าไปเห็นและยอมรับตัวเองของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินได้ดีขึ้น จนสามารถตระหนักรู้ มีความเข้มแข็งภายในตัวเอง มีแรงที่จะกลับมาสู้ เพื่อหาแนวทางในการสร้างสมดุล ทำให้กลับมาใช้ชีวิตโดยปกติได้อีกครั้ง

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจ และสร้างรูปแบบการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ เพื่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินและบุคลากรฝ่ายอื่นๆ และเพื่อเพิ่มพูนศาสตร์ทางวิชาการทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนาเพื่อสังคมสืบต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ เรื่อง ศิลปะมานดาลา สุนทรียสนทนาเชิงพุทธ และการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน
2. เพื่อสร้างโปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน
3. เพื่อนำเสนอผลการทดลองการใช้โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินดำเนินการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method

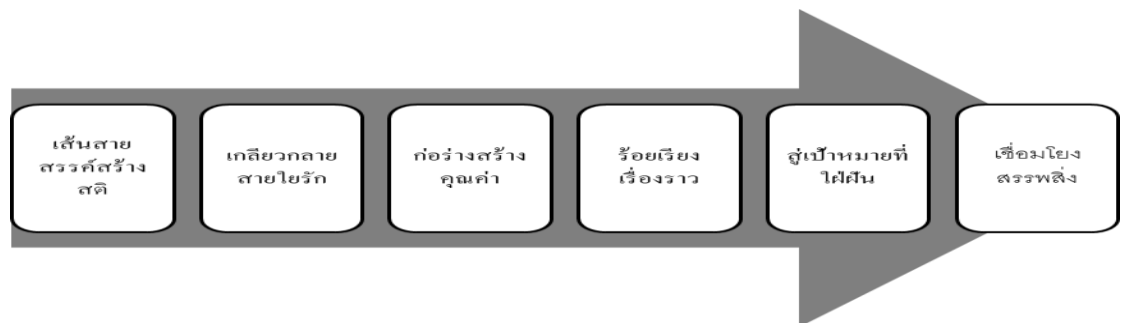
Research) อันประกอบด้วย วิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ ซึ่งมีขั้นตอนโดยรวมในการดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การทดลองเชิงปริมาณด้วยการใช้แบบสอบถามรวมจำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อจะมี scale ให้เลือกตอบ 4 scale โดยที่ 0 คือ ไม่จริง และ 3 คือจริงมาก แจกแบบสอบถามโดยการสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) เมื่อได้ข้อมูลจากแบบสอบถามแล้วจึงนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐาน

ขั้นตอนที่ 2 สร้างและพัฒนาารูปแบบการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินร่วมกับองค์กรที่ได้จากตำราเอกสาร งานวิจัย นำกระบวนการที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือนำไปทดลองและปรับปรุงแก้ไข มีกระบวนการอันประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรมดังต่อไปนี้

- 1) เส้นสายสรรค์สร้างสติ (Here and now )
- 2) เกลียวกลายสายใยรัก (Connecting your heart)
- 3) ก่อร่างสร้างคุณค่า (Build up your value)
- 4) ร้อยเรียงเรื่องราว (Convince with your problem)
- 5) สู่เป้าหมายที่ใฝ่ฝัน (Create your life)
- 6) เชื่อมโยงสรรพสิ่ง (Connect to the world)

โดยทั้ง 6 ขั้นตอนถูกจัดวางเป็นลำดับตามความสัมพันธ์ของความสำเร็จเป็นกระบวนการดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กระบวนการศิลปะมานดาลาเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ (ที่มา: ผู้วิจัย)

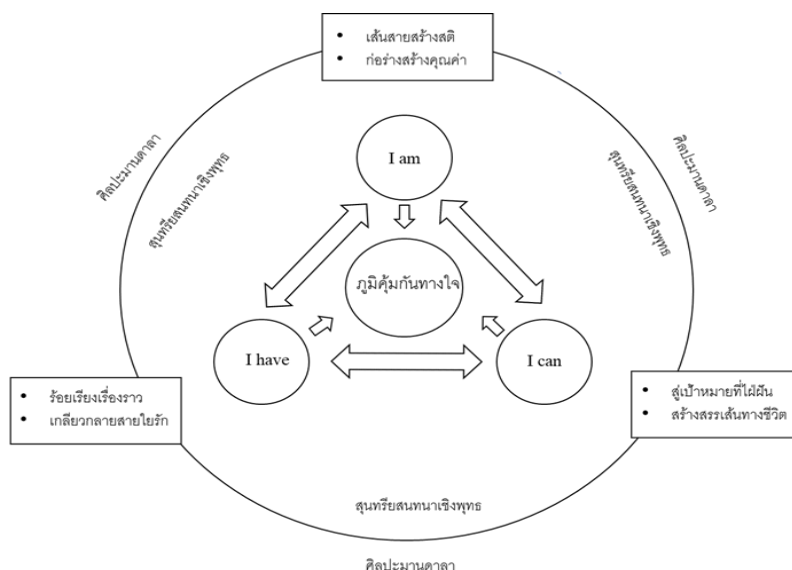
ขั้นตอนที่ 3 ทำการทดลองรูปแบบการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินกับกลุ่มทดลอง 8 คน ดำเนินการทดลองตามกระบวนการ และวัดผล นำเสนอผลจากกลุ่มตัวอย่างการทดลอง

ขั้นตอนที่ 4 นำกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ที่ผ่านกระบวนการการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ มาทำแบบประเมินภูมิคุ้มกันทางใจอีกครั้งหลังการทดลองผ่านไประยะเวลาหนึ่ง เพื่อวัดผลและนำเสนอผลเรื่องความคงทนในการเรียนรู้

## ผลการวิจัย

การศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน พบว่าภาวะภูมิคุ้มกันทางใจโดยรวมของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน จากการศึกษาภาวะภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน อยู่ในระดับ เกณฑ์ปกติ คือมีคะแนนเฉลี่ย 65.40 โดยพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่มีภูมิคุ้มกันทางใจน้อย คือที่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จะมีลักษณะคือ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่สามารถเผชิญกับสถานการณ์อันไม่พึงประสงค์ได้ และมีความทุกข์มากกว่าปกติ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบาก และไม่สามารถยอมรับความผิดพลาด หรือผิดหวังได้

โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน คือ RQ Mandala Program (ดังภาพที่2) ประกอบด้วยพลังอัตตา (I am) พลังอิตตา (I have) และ พลังอิตตา (I can) กล่าวโดยสรุป คือ ภายในมณฑลแห่งศิลปะมานดาลา และสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ คือการรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นอย่างเหมาะสมและสามารถเลือกใช้พฤติกรรมอันพึงประสงค์เพื่อ เผชิญกับสถานการณ์อันยากลำบาก



**ภาพที่ 2** รูปแบบโปรแกรมการฝึกอบรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน RQ Mandala Program

อธิบายภาพผังโปรแกรมการฝึกอบรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน  
โปรแกรมการฝึกอบรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจมีองค์ประกอบ ดังนี้

พลังอัต (I am) หมายถึง ทักษะในการตระหนักรู้ในตนเอง ถึง ความคิดและความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ และการรับรู้ถึงคุณสมบัติที่ดีของตนเอง หรือการรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง จนสามารถพิจารณาสถานการณ์นั้นอย่างรอบด้านที่สุดก่อนที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งรูปแบบการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ สามารถพัฒนา พลังอัต (I am) นี้โดย กิจกรรมเส้นสายสร้างสติ เพื่อให้กลุ่มทดลองมีทักษะในการกลับมารับรู้ พิจารณาความคิดและความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ และกิจกรรมก่อร่างสร้างคุณค่า เพื่อให้กลุ่มทดลองได้รับรู้ถึงคุณสมบัติที่ดีและข้อจำกัดของตนเอง และยอมรับตนเอง ในศักยภาพที่แท้จริงที่มีต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

พลังอัต (I have) หมายถึง ทักษะในการสร้างกำลังใจ และทักษะการแสวงหากำลังใจให้กับตนเอง รวมถึงการมีทักษะในการปรับทัศนคติต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ ซึ่งในรูปแบบการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ พัฒนาพลังอัต (I have) นี้โดยกิจกรรม ร้องเรียงเรื่องราว ที่ช่วยให้กลุ่มทดลองได้พิจารณาถึงรูปแบบของปัญหาที่ต้องเผชิญในอดีต รวมถึงการเห็นรูปแบบพฤติกรรมของตนเองที่ใช้ข้ามผ่านปัญหานั้นมาได้ รวมถึงการได้มีมุมมองใหม่ๆ ต่อสถานการณ์ของตนเองผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกับเพื่อนคนอื่นในกลุ่มทดลอง และกิจกรรมเกลียวกลายสายใยรัก ที่ช่วยให้กลุ่มทดลองรับรู้ถึงความแตกต่างของคน เกิดความเข้าใจในความต่างนั้น จนสามารถมองข้ามพฤติกรรมที่ไม่ชอบบางประการ แล้วรับรู้ถึงความตั้งใจดีๆ ที่ผู้คนมอบให้ จนกระทั่งก่อเกิดเป็นกำลังใจให้กับตนเอง

พลังอัต (I can) หมายถึง ทักษะในการเผชิญหน้ากับปัญหา รวมถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสมดุล ซึ่งในรูปแบบการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ ช่วยพัฒนาพลังอัต (I can) ด้วยกิจกรรม สู่เป้าหมายที่ใฝ่ฝัน ที่ช่วยให้กลุ่มทดลองได้ประเมินสภาวะการณ์ชีวิตในปัจจุบันของตนเองอย่างรอบด้าน ก่อนที่จะตั้งเป้าหมายการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้า และกิจกรรมสร้างสรรค์เส้นทางชีวิต เพื่อให้กลุ่มทดลองได้สร้างข้อตกลงของตนเองในการที่จะดำเนินการตามแผนการเพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ หรือเพื่อความสมดุลของงามของชีวิต

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบด้านต่างๆนั้น จะเกิดขึ้นได้ภายในมณฑล หรือพื้นที่แห่งศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ โดยที่การพัฒนาองค์ประกอบแต่ละด้านนั้นสามารถพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจได้ และองค์ประกอบแต่ละด้านยังสามารถพัฒนาองค์ประกอบด้านอื่นๆให้เพิ่มขึ้นด้วย แต่รูปแบบการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจในพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน คือการพัฒนาองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจทั้ง 3 ด้านไปพร้อมกันอย่างสมดุล

## อภิปรายผล

โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธสามารถพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ได้โดยมีองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ คือ

1) การใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ ช่วยให้พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมีภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มขึ้น ผ่านจากการที่มีความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง เพิ่มขึ้น (พลิงฮีด I am) ซึ่งสอดคล้องคล้อยกับงานวิจัยของ นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีความสามารถพยากรณ์ความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นได้ดีที่สุด คือพลัง 5 ซึ่งได้แก่ ศรัทธา ปัญญา วิริยะ สมาธิ และสติ รองลงมาคือ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การปรับตัวในครอบครัวและการเห็นคุณค่าในตนเอง (นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร, 2558) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Grotberg ที่กล่าวว่า ประโยชน์ของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า 1) ตนเป็นคนมีความสามารถ เชื่อมมั่นในคุณค่าของตนเอง มีความมั่นคงภายในมากพอที่จะควบคุมอารมณ์จนช่วยให้สามารถข้ามผ่านปัญหาที่เกิดขึ้น และจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม 2) เห็นความสำคัญของตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม 3) เห็นว่าตนเองเป็นคนมีพลัง มีความสามารถที่จะควบคุมหรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเข้ามาส่งผลกระทบในชีวิตได้ (Grotberg E. H, 2020)

2) การใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันทางใจให้พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน โดยการที่ช่วยให้พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมีกำลังใจเพิ่มขึ้น และมีมุมมองต่อสถานการณ์ต่างๆกว้างขึ้นและลึกซึ้งขึ้นในรายละเอียด ส่งผลให้มีทางเลือกต่อการตอบสนองสถานการณ์ต่างๆ อย่างสมดุล หลายทางเลือกมากขึ้น รวมถึงกลุ่มทดลองบางคนยังได้รับทักษะในการตั้งคำถามเพื่อใคร่ครวญชีวิตของตนเอง และ ได้รับเครื่องมือที่ช่วยในการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมกับตัวเอง (พลิงฮีด I have) อ้างอิงจากงานวิจัยของ ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา ซึ่งกล่าวถึงหลักคิดในการพัฒนาตนเองให้เกิดภูมิคุ้มกันทางใจ ประกอบไปด้วยเทคนิคที่สำคัญ คือ เทคนิคการปรับ และเทคนิคการเติม ในส่วนของเทคนิคการเติม สามารถทำได้ 3 วิธีคือ 1) เติมศรัทธา คือ เชื่อมั่นว่าเรามีศักยภาพที่สามารถก้าวข้ามผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ทุกปัญหามีทางออกเสมอ เมื่อผ่านพ้นความมืดมิดย่อมมีแสงสว่างรออยู่ข้างหน้า 2) เติมมิตร คือ เติมกำลังใจจากคนรอบข้างที่เป็นกัลยาณมิตร การได้รับกำลังใจดีจากครอบครัว 3) เติมจิตใจให้กว้าง คือ การเปิดรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น หลุดออกจากอคติกรอบความคิดของตนเอง และมีทัศนคติเปิดกว้าง ไม่เพียงแค่ว่าเรามีความทุกข์ยากลำบาก แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกมากมายที่ประสบความทุกข์หรืออาจประสบปัญหาที่ร้ายแรงกว่าเรา (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2563) ซึ่งรูปแบบการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธสามารถเป็นเทคนิคการเติม สิ่งต่างๆข้างต้น คือ ช่วยให้พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมีมุมมองต่อปัญหากว้างขึ้น และมีทางเลือกต่อการตอบสนองกับปัญหาเพิ่มมากขึ้น ผ่านสภาพแวดล้อมแบบกัลยาณมิตร และมีทักษะการรับฟังเชิงลึก สอดคล้องกับงานวิจัยวิจัยของ Schein ที่ศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมการสนทนาและการเรียนรู้ในองค์กร กลุ่มการสนทนาสามารถเข้าใจสาระสำคัญอย่างเพียงพอเมื่อเริ่มต้นการสนทนา ภาวะงสำคัญของการสนทนา คือการเชื่อมโยงบทสนทนาเข้ากับประสบการณ์อื่น ๆ ที่ทำให้การสื่อสารที่

สอดคล้องกัน อาจมีการจัดกิจกรรมเพื่อเชื่อมโยงบทสนทนากับการฝึกอบรมพัฒนาความรู้ หรือการระดมสมองการเสนอข้อคิดเห็นเพื่ออธิบายข้อโต้แย้ง มีการแลกเปลี่ยนระหว่างกลุ่มการสนทนา เพื่อการถ่ายทอดของความคิดความคิดสร้างสรรค์ การสร้างความคิดใหม่ การนำเสนอความคิดออกมาจากตัวผู้สนทนา ถ้าบทสนทนาที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กรจะเห็นได้ว่าทุกคนสามารถ มีบทสนทนาที่ได้ไปใช้และสามารถเข้าถึงได้ทั้งหมด (Schein, E. H. , 1993) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ รติกร เพมบริดจ์ ซึ่งศึกษารูปแบบการสนทนาในคอมพิวเตอร์สนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกัน ตามแนวคิดสุนทรียสนทนาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเชิงนวัตกรรม การพบว่าการเรียนรู้ทักษะต่างๆ ของการสนทนา ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสนทนากล้าแสดงความคิดเห็นจากมุมมองของตนออกมา เห็นความแตกต่างของความคิดเริ่มเผยตัวออกมา การทำให้แตกออกจากความคิดออกจากสิ่งที่ปิดกั้น กลุ่มสนทนาเริ่มตั้งคำถามและค้นหาคำตอบด้วยกัน เป็นภาวะที่ทุกคนอยากรู้อยากเห็นเกิดสภาวะการไหลลื่นของความคิดภายในกลุ่มสนทนาซึ่งเป็นภาวะพิเศษที่ทุกคนสร้างสรรค์ร่วมกัน ( รติกร เพมบริดจ์, 2561) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาริชาติ สุวรรณบุปผา ที่กล่าวว่า สุนทรียสนทนาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้สามารถรับฟังกันได้อย่างสันติ ก่อให้เกิดความเข้าใจกัน สามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและรักษาสัมพันธภาพ โดยเริ่มจากการให้ความเคารพกัน รับฟังกัน แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และทักษะวิธีคิด ในบรรยากาศแห่งความเป็นกัลยาณมิตร และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการแสดงอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิดของผู้ป่วย (ปาริชาติ สุวรรณบุปผา, 2552)

3) การใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ ช่วยให้พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีภูมิคุ้มกันทางใจสูงขึ้น โดยเพิ่มความสามารถในการพิจารณาสถานการณ์ และทักษะการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายชีวิตนั้น (พลังสุ I can) สอดคล้องตามงานวิจัยของ Grotberg ที่ กล่าวว่า ประโยชน์ของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นอย่างเหมาะสม และสามารถฝึกเพิ่มทักษะชีวิตและใช้ทักษะที่มีเพื่อเผชิญหน้ากับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ 1) สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์ และควบคุมการแสดงออกของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสม 2) สามารถใช้ทักษะทางการสื่อสารที่เหมาะสม ในการการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) มีความยืดหยุ่น รู้จักปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ภายใต้งี้อุ่นใจที่มีข้อจำกัด พร้อมทั้งจะรับผลของการตัดสินใจลงมือกระทำ รู้ถึงสิ่งที่เหมาะสม ตามกาลเวลา สถานที่ ที่ถูกต้องตามหลักศีลธรรม จริยธรรม (Grotberg E. H, 2020)

นอกจากนี้ โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ยังมีความหลากหลายที่สอดคล้องกับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจเช่นเดียวกับที่พบในงานวิจัยของ Kendra Cherry ซึ่งได้กล่าวถึง 10 วิธี ที่ช่วยส่งเสริมให้คนมีภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มขึ้นคือ 1) หาเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้สามารถช่วยให้กลุ่มทดลองได้มีประสบการณ์ในการทบทวนชีวิต ก่อนที่จะมองเห็นสิ่งที่ตนเอง

จะต้องทำเพื่อเป้าหมายของตนเองในอนาคตทั้งในด้านการดำเนินชีวิตการทำงาน และด้านความสุขในชีวิต 2) เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง โดยที่โปรแกรมการฝึกอบรมนี้สามารถช่วยให้กลุ่มทดลองมองเห็นศักยภาพของตนเอง และยังรวมถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นจากความไม่สมดุลในการใช้ศักยภาพของตนเองในบางด้านมากเกินไป ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความมั่นใจและเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในความเป็นตัวเองเพิ่มมากขึ้น 3) มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ทั้งภายในครอบครัวและเพื่อนรอบข้าง คอยพบปะพูดคุยให้กำลังใจเพื่อช่วยหาทางออก หรือให้ความทุกข์คลายลง มีกัลยาณมิตรที่คอยช่วยเหลือ ห่วงใยความรู้สึก คอยรับฟัง ให้คำปรึกษาที่ดี และคอยสนับสนุนเรา ซึ่งโปรแกรมฝึกอบรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ นี้ สามารถสร้างพื้นที่ปลอดภัย ผ่านหลายกิจกรรมที่ปูพื้นทักษะการฟัง และ ส่งเสริมการฟังผ่านสุนทรียสนทนา ตลอดทั้งโปรแกรมฝึกอบรม ช่วยให้กลุ่มทดลองมีความสบายใจ และรับรู้ถึงความเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งส่งผลต่อความกล้าที่จะรับและเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต 4) ความสามารถในการปรับตัวคือส่วนสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ปรับเปลี่ยนตัวเอง มองหากล้าหาญที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด และเติบโตงอกงาม โดยโปรแกรมการฝึกอบรมนี้ เน้นไปที่การที่กลุ่มทดลองสะท้อนตนเองผ่านงานศิลปะมานดาลารูปแบบต่างๆ และ สุนทรียสนทนาเชิงพุทธ คือการแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน บนพื้นฐานของอริยสัจ 4 ช่วยให้กลุ่มทดลอง มีมุมมองใหม่ทั้งต่อตนเองและกลุ่มทดลองท่านอื่น และการได้รับฟังความเห็นจากกลุ่มทดลองหลายๆคนในประเด็นที่ตนกำลังเผชิญอยู่นั้น สามารถมองเห็นปัญหาในหลากหลายมิติเพิ่มมากขึ้น และตอบสนองต่อปัญหาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สมดุลยิ่งขึ้น 5) มีทัศนคติที่ดี ยังคงมีความคิดในด้านดีๆแม้จะอยู่ในวิกฤตชีวิต ซึ่งโปรแกรมฝึกอบรมนี้เน้นไปที่การมองเห็นศักยภาพของกลุ่มทดลอง ถึงแม้ว่าในช่วงเวลาที่ยากลำบากของชีวิต ผู้วิจัยยังให้กลุ่มทดลองมองถึงการใช้ข้อดีของตนเองบางอย่างที่มากเกินไป ช่วยให้กลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวเอง และมองเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นการใช้ศิลปะมานดาลา ยังเป็นตัวช่วยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ภายในความคิดของกลุ่มทดลองได้ถูกถ่ายทอดออกมาภายนอกให้เห็นชัด ยังช่วยให้กลุ่มทดลองกล้าเผชิญกับปัญหา มองเห็นปัญหาของตนเองหลากหลายมิติเพิ่มมากขึ้น และมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาของตนเอง 6) เอาใจใส่ตัวเองอยู่เสมอ โดยในโปรแกรมฝึกอบรมนี้ชวนกลุ่มทดลองมองภาพและสะท้อนปัญหาผ่านความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มทดลองอยู่บ่อยครั้งซึ่งเปรียบเสมือนการได้กลับไปดูแลเอาใจใส่ตนเอง คล้ายกับที่เราารู้สึกถึงการได้รับการดูแลเอาใจใส่เมื่อผู้อื่นมาถามความรู้สึกและความต้องการของเรา และหลังเสร็จสิ้นชิ้นงานของแต่ละกิจกรรม การที่กลุ่มทดลองได้ชื่นชมชิ้นงานของตนเองและของผู้อื่นยังถือเป็นการสร้างและมอบกำลังใจได้อีกด้วย 7) ฝึกการแก้ไขปัญหาวีชีวิต 8) ตั้งเป้าหมาย เมื่อเจอกับปัญหา 9) ลงมือทำบางอย่างเพื่อแก้ไขปัญหาวีชีวิต โปรแกรมฝึกอบรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธในงานวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ เสมือนเป็นการช่วยให้กลุ่มทดลองได้นำปัญหาที่มีอยู่ภายในใจ มาสื่อสารผ่านชิ้นงานมานดาลา และลองปรับเปลี่ยนชิ้นงานศิลปะมานดาลาเป็นภาพที่ตนเองพึงพอใจ นั่นเปรียบเสมือนการได้ทำการทดลองแก้ปัญหาวีชีวิตของตนเอง ผ่านการรับรู้สภาพปัญหา รับรู้ความรู้สึกที่มีต่อปัญหา เปรียบเทียบองค์ประกอบของปัญหา และเป้าหมายที่อยากให้เกิดขึ้น ตลอดจน วิธีการที่ใช้ในการแก้ไขปัญหานั้น และสุนทรียสนทนา

เชิงพุทธ เพื่อสืบค้นถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ รูปแบบพฤติกรรม รวมถึงที่มาของความรู้สึกต่างๆที่มีต่อปัญหาดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีทั้งการให้กลุ่มทดลองได้ฝึกแก้ไขปัญหาและชวนสืบค้นหารากที่แท้ที่อยู่เบื้องหลังของปัญหาทั้งปวงของกลุ่มทดลอง 10) ฝึกฝนบ่อย ๆ จนเกิดเป็นนิสัย โดยในโปรแกรมฝึกอบรมนั้นถึงแม้จะวางแนวทางพัฒนากลุ่มทดลองเพื่อให้กลุ่มทดลองมีภูมิคุ้มกันทางใจที่เพิ่มขึ้นตามรูปแบบที่ออกแบบมา แต่ยังมีรูปแบบที่สอดแทรกไว้ตลอดเพื่อให้เกิดการทำซ้ำๆเกิดขึ้นในโปรแกรมฝึกอบรม คือ การลงมือทำ และสะท้อนตนเองผ่านชิ้นงาน รวมถึงการฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งมีอยู่ในทุกกิจกรรม เพียงแต่เพิ่มความหลากหลายวิธีการ และมีอยู่ตลอดโปรแกรมฝึกอบรม และจากการติดตามผล ยังพบว่า ถึงแม้กลุ่มทดลองจะมีภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มขึ้นมากหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมฝึกอบรม และกลุ่มทดลองมีเครื่องมือในการรับมือกับปัญหา หรือ มีแนวทางในการจัดการอารมณ์ของตนเองเพิ่มมากขึ้น แต่ระดับภูมิคุ้มกันทางใจของกลุ่มทดลอง เริ่มจะลดลงหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไป 2 สัปดาห์ ซึ่งเป็นการสนับสนุนว่าหากจะพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจให้คงอยู่อย่างยาวนาน ต้องอาศัยการที่ต้องเข้าร่วมกิจกรรม เป็นประจำ การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจต้องใช้เวลาในการบ่มเพาะ ซึ่งใช้เวลาในแต่ละคนไม่เท่ากัน การทำบ่อย ๆ เป็นประจำจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจขึ้นมาเอง ( Kendra Cherry, 2020)

## องค์ความรู้ที่ได้จากศึกษา

โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธสามารถพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินได้ จึงควรนำรูปแบบกิจกรรมตามโปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ให้มีในโปรแกรมพัฒนาบุคลากรสายการบิน และหน่วยงานภาคบริการต่างๆ รวมถึง องค์กรต่างๆที่บุคลากรมีโอกาสที่เผชิญความเครียด หรือสถานการณ์ไม่พึงประสงค์ในชีวิต

โปรแกรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ สามารถพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินได้อย่างมีนัยสำคัญ และโปรแกรมฝึกอบรมนี้ก็ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้ผู้สนใจสามารถนำไปใช้ได้โดยง่ายแล้ว แต่ ในกระบวนการสุนทรียสนทนาเชิงพุทธ ยังคงต้องขึ้นอยู่กับทักษะของผู้นำกระบวนการอยู่เป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้ที่นำชุดฝึกอบรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินไปใช้ ควรศึกษาคู่มือให้เข้าใจ และสามารถที่จะปรับให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มผู้เข้าร่วมแล้วแต่กรณีได้ รวมถึงผู้ที่นำชุดฝึกอบรมการใช้ศิลปะมานดาลาและสุนทรียสนทนาเชิงพุทธเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินไปใช้ ควรศึกษาหลักธรรมทางพุทธศาสนาและทักษะการจัดการกระบวนการกลุ่ม

## เอกสารอ้างอิง

- เมือศาสนา ศรีสัจจัง, จับตาขาลงอุตสาหกรรมการบินทั่วโลก, [ออนไลน์] , แหล่งที่มา : <https://news.thaipbs.or.th/content/284920> [15 มิ.ย. 2563].
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, **อาร์คิ ...ภูมิคุ้มกันทางใจ**, [ออนไลน์], [29 เม.ย. 2563].
- นภวรรณ มั่นพรธชา, สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์, เอียรชัย งามทิพย์วัฒนา, “การระบายสีภาพมานดาลาต่อความวิตกกังวล และความสนใจ-สมาธิ”, **วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า**, ปีที่ 37 ฉบับที่ 2 (เม.ย-มิ.ย. 2563): 101-104.
- นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร , “ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร”, รายงานวิจัย, (คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรราชวิทยาลัย, 2558): 2
- ปาริชาติ สุวรรณบุปผา, Happy and Peaceful Life through Dialogue at the Youth Detention Center, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.gnh-ovement.org/papers/suwanbubha.pdf> [23 .ค. 2552].
- รติกร เพมบริดจ์,การพัฒนารูปแบบการสนทนาในคอมพิวเตอร์สนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกัน“ตามแนวคิดสุนทรียสนทนา เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเชิงนวัตกรรมสำหรับภาคีเครือข่ายสุขภาพ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2561) หน้า 53.
- รัชนิกร ชะตางาม,อนุชา แผงเพชร, “การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสมพื้นที่แห่งความสุขกรณีศึกษาศิลปะบำบัดเพื่อพัฒนาสมาธิในเด็กสมาธิสั้น”, **วิทยานิพนธ์ศิลปะมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร ,2560) หน้า 53.
- ศศิลักษณ์ ขยันกิจ, “การใช้มานดาลาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย”, **วารสารครุศาสตร์**, ปีที่ 44 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม-ธันวาคม 2559): 176-187.
- สายอักษร รักคง , “การเยียวยาสภาวะทางจิตด้วยศิลปะบำบัด” , **วารสารศิลป์ พีระศรี**, ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (2563): 76.
- Grotberg E. H, A guide to promoting resilience in children: Strengthening the humanspirit,[online].From:<http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html> [25 ม.ค. 2563].

- Kendra Cherry ,10 ways to build your resilience, [online], From: <https://www.verywellmind.com/ways-to-become-more-resilient-2> [25 ม.ค. 2563].
- Schein, E. H. (1993). On dialogue, culture, and organizational learning. *Organizational dynamics*, 22(2), 40-52.
- Susanne F. Fincher, **Creating Mandalas for insight, healing, and self-expression**, (Boston: Shambhala publications, 2010) p. 2.
- The Bangkok insight editorial team, อัปเดตสถานการณ์ ‘ไวรัสโควิด 19 - 31 มีนาคม 2563 [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.thebangkokinsight.com/322451/> [15 มิ.ย. 2563].

