

ผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสำหรับผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา
ต่อสุขภาวะ ความสุขเชิงอัตวิสัย และการปฏิบัติตน
ตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา

Effects of a Meditation Training Program for Educational Professional
Practitioners on Well-Being, Subjective Happiness,
and Educational Professional Ethics

1. เกศกนก ชุ่มประดิษฐ์, 2. วิรุณสิริ ไจมา, 3. วไลทัศน์ วรกุล, 4. ดวงกมล แก้วแดง, 5. ภัทรี ฟรีสตัด*
1. Katekanok Chumpradit, 2. Wirunsiri Jaima, 3. Walaitat Worakul,
4. Duangkamol Kaewdaeng, 5. Phatre Friestad*

1., 2. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

3. นักวิจัยอิสระ

4. มหาวิทยาลัยปทุมธานี

5. มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

1., 2. Chiang Rai Rajabhat University

3. Independent Researcher

4. Pathumthani University

5. Western University

* Corresponding Author E-mail: noi.friestad@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อสุขภาวะ 2) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อความสุขเชิงอัตวิสัย และ 3) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อการปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี ประชากร คือ ผู้เข้าอบรมหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษา (ครูสภา) รุ่นที่ 2 ปี 2566 จำนวน 1,608 คน กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณจำนวน 517 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเชิงคุณภาพจำนวน 15 คน คัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์เนื้อหา ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลแบบสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสมาธิ กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะที่ดีขึ้นทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ด้านกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะด้านจิตใจในมิติความเมตตา
2. ผลที่มีต่อความสุขเชิงอัตวิสัย พบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความสุขเชิงอัตวิสัยและความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด
3. ผลที่มีต่อการปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา พบว่า จรรยาบรรณต่อสังคม มีค่าเฉลี่ยสูงสุดและอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: 1. การฝึกสมาธิ; 2. ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา; 3. สุขภาวะ; 4. ความสุขเชิงอัตวิสัย; 5. จรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา

ABSTRACT

This research article aimed to: 1) Well-being, 2) Subjective happiness, and 3) Adherence to professional educational ethics. The population consisted of 1,608 trainees from Batch 2 in 2023. The quantitative sample comprised 517 participants obtained through simple random sampling, while the qualitative key informants included 15 individuals selected via purposive sampling. Research instruments consisted of questionnaires and in-depth interviews. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, while qualitative data underwent content analysis, with data trustworthiness validated through triangulation.

The research found that:

1. After the meditation training, the participants developed better well-being across all four dimensions (physical, mental, cognitive, and social), with the overall score at the highest level, particularly in the mental dimension regarding loving-kindness.
2. Regarding subjective happiness, the participants reported the highest level of life satisfaction with who they are.
3. For adherence to professional educational ethics, ethics toward society received the highest score within the overall framework.

Keywords: 1. Meditation Training; 2. Educational Professionals; 3. Well-being; 4. Subjective Happiness; 5. Professional Educational Ethics

บทนำ

ในบริบทการศึกษาปัจจุบัน บุคลากรทางการศึกษาเผชิญกับความท้าทายที่ทวีความซับซ้อนมากขึ้น ทั้งจากภาระงานในหลายมิติ ความคาดหวังจากสังคม และแรงกดดันในวิชาชีพ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) (Mahalik & Jarali, 2024; Valosek et al., 2021) โดยภาวะความเครียดและความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ดังกล่าวนี้ไม่เพียงลดทอนสุขภาวะและความพึงพอใจในงานของครูเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อคุณภาพการจัดการเรียนรู้ บรรยากาศในชั้นเรียน และคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียนในระยะยาวอีกด้วย (Gonçalves et al., 2025)

ภายใต้บริบทดังกล่าว แนวทางการพัฒนาครูในยุคใหม่จึงไม่สามารถเน้นเฉพาะการเพิ่มพูนทักษะทางวิชาการ (Cognitive skills) หรือการกำกับควบคุมพฤติกรรมผ่านกฎระเบียบและจรรยาบรรณเท่านั้น แต่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนากลไกภายในของบุคคล (Internal mechanisms) ที่มีความยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “สติ” (Mindfulness) และ “การกำกับตนเองทางอารมณ์” (Emotional regulation) ซึ่งเป็นรากฐานของการควบคุมพฤติกรรมและการตัดสินใจเชิงจริยธรรม (Inlow, 2024)

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา พบหลักฐานเชิงประจักษ์เพิ่มมากขึ้นว่า การฝึกสมาธิและการเจริญสติสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกการพัฒนาแบบองค์รวม (Holistic development) ที่ส่งผลทั้งในมิติทางจิตใจ พฤติกรรม และสังคม โดยช่วยเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ เพิ่มความสามารถในการรับรู้และกำกับอารมณ์ ลดปฏิกิริยาทางลบได้ดีขึ้น (Camacho, 2025)

กลไกดังกล่าวมีความสำคัญอย่างยิ่งในบริบทของวิชาชีพครู ซึ่งในปัจจุบันเผชิญกับภาวะความกดดันจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและภาระงานที่สูง ส่งผลต่อสุขภาวะและสมาธิในการปฏิบัติหน้าที่ ดังนั้น การนำหลักสูตรสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพมาบูรณาการในการพัฒนาบุคลากร จึงเป็นกลไกเชิงรุกที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างพลังจิตเพื่อควบคุมอารมณ์และใช้เหตุผลเชิงคุณค่า เนื่องจากพฤติกรรมทางจริยธรรมของครูมิได้เกิดจากการปฏิบัติตามข้อบังคับภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากกระบวนการภายในที่เชื่อมโยงระหว่างการรับรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการใช้เหตุผลเชิงคุณค่า (Value-based reasoning) ซึ่งนำไปสู่การแสดงออกทางจรรยาบรรณวิชาชีพอย่างแท้จริง การฝึกสมาธิจึงสามารถถูกมองในฐานะ “ทุนมนุษย์ด้านการกำกับตนเอง” (Self-regulation capital) ที่ช่วยยกระดับคุณภาพของการตัดสินใจและพฤติกรรมทางวิชาชีพในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม แม้ว่างานวิจัยในต่างประเทศจะมีหลักฐานสนับสนุนบทบาทของการฝึกสมาธิในมิติสุขภาวะและพฤติกรรมเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น Roeser et al. (2013) ที่พิสูจน์ให้เห็นว่าการฝึก ช่วยลดความเครียดจากการทำงาน และการหมดไฟ ของครูได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับ “ความสุขเชิงอัตวิสัย” ส่งผลต่อพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ในห้องเรียนและการปฏิสัมพันธ์กับนักเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความรับผิดชอบและการแสดงออกตาม “จรรยาบรรณวิชาชีพ” แต่การศึกษาในบริบทของบุคลากรทางการศึกษาในประเทศไทยยังมีจำกัด โดยเฉพาะการศึกษาที่บูรณาการทั้งมิติของสุขภาวะ ความสุขเชิงอัตวิสัย และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพในกรอบการวิเคราะห์เดียวกัน

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยครั้งนี้จึงต้องการศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษา ระดับ 1 (ซึ่งเป็นหลักสูตรที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างฐานรากทางสมาธิสำหรับผู้ปฏิบัติงานในสถาบันการศึกษาโดยเฉพาะ) โดยใช้ระเบียบวิธีแบบผสมวิธี เก็บข้อมูลจากผู้เข้าอบรมหลักสูตรของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ 49 นครสุภา ในช่วงปี พ.ศ. 2566 เพื่อประเมินผลใน 3 มิติหลัก ได้แก่ 1) สุขภาวะ (Well-being: ภาวะของบุคคลซึ่งมีความพร้อมสมบูรณ์ ทั้งทางกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ที่เชื่อมโยงเป็นองค์รวม) 2) ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness: ระดับความสุขที่บุคคลประเมินจากความรู้สึก การรับรู้ของตนเอง และเปรียบเทียบความสุขกับคนรอบตัว) และ 3) การปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา (มาตรฐานการปฏิบัติตนที่ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาต้องปฏิบัติตาม อันจะนำมาซึ่งเกียรติและศักดิ์ศรีแห่งวิชาชีพ)

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อสุขภาวะ
- 2) เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อความสุขเชิงอัตวิสัย
- 3) เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed methods) โดยบูรณาการข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพร่วมกัน เพื่อให้ผลการวิจัยมีความสมบูรณ์และน่าเชื่อถือมากขึ้น เนื่องจากมีทั้งผลการวิจัยเชิงสถิติและรายละเอียดผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีความลึกซึ้งและครอบคลุมมากขึ้น

1. ประชากรของการวิจัย คือ ผู้เข้าอบรมหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษา หลักสูตรระดับ 1 (ระดับพื้นฐาน) รุ่นที่ 2 ของสถาบันพลังจิตตานุภาพเก็บข้อมูลจากผู้เข้าอบรมหลักสูตรของสถาบันพลังจิตตานุภาพ (นครสุภา) ในช่วงปี พ.ศ. 2566 จำนวน 1,608 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ จำนวน 517 คน (คิดเป็นร้อยละ 32.15 ของประชากร) การวิจัยครั้งนี้ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบการสุ่มอย่างง่าย โดยอาศัยความสมัครใจของอาสาสมัคร (Voluntary response sampling) ซึ่งเป็นผู้ที่เข้ารับการอบรมและยินยอมให้ข้อมูลด้วยตนเอง วิธีการดังกล่าวเหมาะสมกับบริบทของงานวิจัยนี้ที่ศึกษาประสบการณ์ตรงของผู้เข้าอบรม แม้ว่า วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบนี้อาจก่อให้เกิดอคติและมีข้อจำกัดในการอ้างอิงผลไปยังประชากรทั้งหมด แต่ผลวิจัยสามารถสะท้อนแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงได้ สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) จำนวน 15 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง ซึ่งเลือกจากผู้เข้าอบรมที่ปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอตลอดระยะเวลาอบรม และยินยอมให้ข้อมูลด้วยตนเอง

3. เครื่องมือในการเก็บข้อมูล 2 อย่าง คือ การสำรวจโดยแบบสอบถามสำหรับเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

4. แบบสอบถาม แบ่งเป็น 5 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 – 4: แบบประเมินตนเอง 3 ด้าน คือ ด้านสภาวะ สุขเชิงอัตวิสัย และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา และตอนที่ 5: ข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยแบบสอบถามตอนที่ 2 – 4 ใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต 10 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 10 โดยคะแนน 1 คือ น้อยที่สุด และคะแนน 10 คือ มากที่สุด และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยไว้ดังนี้คือ ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.80 คือน้อยที่สุด 2.81 – 4.60 คือน้อย 4.61 – 6.40 คือปานกลาง 6.41 – 8.20 คือมาก และ 8.21 – 10.00 คือมากที่สุด (Best, 1977)

แบบสอบถามฉบับนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านสมาธิ จิตวิทยา และการศึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิได้ประเมินความเหมาะสม ความครอบคลุม และความสอดคล้องของคำถามกับตัวแปรที่กำหนด โดยใช้เกณฑ์ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ตามแนวคิดของ Rovinelli และ Hambleton (1977) ผลการประเมินพบว่าแบบสอบถามมีค่า IOC เฉลี่ยเท่ากับ 0.941 ซึ่งอยู่ในระดับสูง (เกณฑ์ที่ยอมรับได้ ≥ 0.50) หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของโครนบาค (Cronbach, 1951) ซึ่งคำนวณได้เท่ากับ 0.89 ซึ่งถือว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นในระดับสูงและสามารถนำไปเก็บข้อมูลจริงได้ และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยตามแนวคิดของ Best (1977)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้วิธีวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ และ 2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสกัดแนวคิดหลัก (Themes) ที่สะท้อนถึงผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรดังกล่าว ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงของผู้เข้าอบรมที่ไม่สามารถวัดได้จากแบบสอบถาม ทั้งนี้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพได้นำมาพิจารณาร่วมกัน โดยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าเพื่อเปรียบเทียบและตรวจสอบความแน่นอนถูกต้องและ ความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 41 - 50 ปี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท ตำแหน่งเป็นคุณครู และมีสถานภาพสมรส

ลำดับถัดไปเป็นการวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสำหรับบุคลากรทางการศึกษา สถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยประเมินระดับคุณลักษณะด้านสภาวะ สุขเชิงอัตวิสัย และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษาของผู้อบรม ซึ่งนำเสนอเป็นค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการแปลผล ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะที่เกิดขึ้นหลังจบการอบรม

ด้าน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการแปลผล
1. สุขภาวะ			
1.1 สุขภาวะทางกาย			
- นอนหลับสบาย	8.487	1.6146	มากที่สุด
- โรคภัยไข้เจ็บลดลง	7.567	2.1660	มาก
1.2 สุขภาวะทางจิตใจ			
- ความเครียดลดลง	8.267	1.8527	มากที่สุด
- จิตใจอ่อนโยน	8.809	1.3411	มากที่สุด
- ความเมตตา	9.197	1.1942	มากที่สุด
1.3 สุขภาวะทางปัญญา			
- มีสติปัญญา	8.391	1.4231	มากที่สุด
- มีเหตุผล	9.015	1.2278	มากที่สุด
- มีสติระลึกรู้	8.725	1.3111	มากที่สุด
- ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความจดจ่อ	8.882	1.2833	มากที่สุด
- ทำงานด้วยความรอบคอบ	8.472	1.4216	มากที่สุด
1.4 สุขภาวะทางสังคม			
- ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	8.816	1.3508	มากที่สุด
- การให้อภัยผู้อื่น	8.994	1.2271	มากที่สุด
- ความรับผิดชอบ	9.157	1.1815	มากที่สุด
2. ความสุขเชิงอัตวิสัย			
- ความพึงพอใจในชีวิต	9.023	1.2022	มากที่สุด
- ความสุขโดยรวม	9.002	1.1837	มากที่สุด
3. การปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา			
- จรรยาบรรณต่อตนเอง	8.725	1.3111	มากที่สุด
- จรรยาบรรณต่อวิชาชีพ	8.679	1.3343	มากที่สุด
- จรรยาบรรณต่อผู้รับบริการ	8.816	1.3508	มากที่สุด
- จรรยาบรรณต่อผู้ร่วมประกอบวิชาชีพ	8.994	1.2271	มากที่สุด
- จรรยาบรรณต่อสังคม	9.029	1.2718	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 หลังจบการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายชื่อแล้วพบว่า ข้อที่มีคุณลักษณะที่เกิดขึ้นมากที่สุดคือ ความเมตตา ($\bar{x}$ = 9.197) รองลงมาคือ ความรับผิดชอบ ($\bar{x}$ = 9.157) และลำดับที่สามคือ การปฏิบัติตนตาม จรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษาต่อสังคม ($\bar{x}$ = 9.029) ส่วนคุณลักษณะที่เกิดขึ้นน้อยที่สุดคือ โรคภัยไข้เจ็บลดลง ($\bar{x}$ = 7.567)

1. ผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อสุขภาพ

1.1 สุขภาวะทางกาย

กลุ่มตัวอย่างมีการนอนหลับสบายในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถหลับได้สบายมากขึ้น เช่น “นอนหลับแล้วหนูไม่ต้องฝัน ไม่ต้องฟุ้งซ่าน ... ตื่นมาหนูก็สบายดี ... ไม่มีความกังวลก็คือผ่อนคลายไปในตัวของมัน (A03)” “ก่อนนอนนี้ผมภาวนาในใจ ... แล้วก็เข้านอนเลย ก็รู้สึกว่าการก็นอนหลับโดยแบบที่เราไม่ต้องมาอะไรเลย ซึ่งแต่ก่อนก็มีเหมือนกับฝันบ้าง (A12).” และ “ทุกวันนี้ก็นอนหลับแล้ว แบบไม่ฝัน เมื่อก่อนจะเหมือนฝันแล้วก็ตื่นกลางดึกขึ้นมา ... เหมือนเรารีดก (A14)”

กลุ่มตัวอย่างมีโรคภัยไข้เจ็บลดลงในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมีอาการของโรคประจำตัวหรือโรคภัยไข้เจ็บลดลง เช่น “ไม่ได้หายแค่โรคปวดหัวนะ มีอยู่โรคหนึ่งซึ่งเป็นลักษณะของการบีบคั้นหัวใจที่ให้เห็นผิดปกติ พี่เคยรู้สึกว่าเหนื่อยหอบง่าย ... สิ่งเหล่านี้ตอนนี้มันหายไปแล้วยังไงก็ไม่รู้ (A01)”

1.2 สุขภาวะทางจิตใจ

กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลงได้ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลง เช่น “ปกติการทำงานจะมีความเครียดอยู่แล้ว ทำสมาธิก็ทำให้ความคิดของเราน้อยลง ... ความเครียดเราน้อยลง สมองเราก็จะปลอดโปร่ง (A15)” และ “จะลืกจากโต๊ะ แล้วก็เดินออกจากโต๊ะตัวเอง เดินออกไปรอบ ๆ แล้วก็ เหมือนแบบเดินจงกรมไป ท่องพุทโธไปเรื่อย ๆ ก็ไม่รู้สึกเครียด (A01)”

กลุ่มตัวอย่างมีระดับการมีจิตใจอ่อนโยนในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมีจิตใจที่อ่อนโยนหรือนุ่มนวลขึ้น เช่น “จากที่เป็นหน้าซีเรียส เพื่อน ๆ ก็จะทำกัไปทำอะไรมา ดูอ่อนโยน (A04)” และ “(เดิม) จะตำหนิใครก็พูดตรง ๆ ตอนนี้เราก็คงคิดแล้ว จะสรรหาคำอะไรที่มากพูดกับเขา ... ที่จะไม่เป็นการทำลายน้ำใจ (A13)”

กลุ่มตัวอย่างมีความเมตตาในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น เช่น “ความเมตตาต่อศิษย์ มันเกิดเพิ่มพูนขึ้นมาเรื่อย ๆ (A12)” และ “มีความเมตตาต่อเด็ก ๆ ต่อผู้อื่นมากขึ้น ... ความเมตตาที่เรามีมันมากขึ้น (A08)”

1.3 สุขภาวะทางปัญญา

กลุ่มตัวอย่างมีสติปัญญาในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า การทำงานของสมองของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้น เช่น “สมองของเราจำได้ดี บางครั้งเราฟังเฉย ๆ เราก็จะจำได้ (A04)” และ “มีสติปัญญา มีข้อคิด ... เหมือนทำให้เราตอบได้แบบทันทีทันใด (A12)” และ “คิดอะไรก็จะมีประสิทธิภาพ บริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (A01)”

กลุ่มตัวอย่างมีเหตุผลในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีเหตุผลมากขึ้น เช่น “เวลาเราจะแก้ปัญหา เราจะใช้เหตุผลในการแก้ปัญหามากขึ้น (A15)” และ “ตอนนี้ต้องคิดก่อนพูดมากขึ้น ใช้เหตุใช้ผลมากกว่าใช้อารมณ์ (A12)”

กลุ่มตัวอย่างมีสติระลึกรู้ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีสติระลึกรู้ดีขึ้น เช่น “จะรู้สึกว่าเหมือนรู้สึกรู้ตัว เหมือนกับว่าจิตเราอยู่กับตัวเราแล้วก็รู้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไร (A11)” และ “กำลังโมโห รู้ตัวแล้วก็จะไม่พูด ... สติทำให้เรารู้ตัว รู้อารมณ์ (A12)”

กลุ่มตัวอย่างมีการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความจดจ่อในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถจดจ่อในสิ่งที่ทำได้ดีขึ้น เช่น “ใจเราจะจดจ่ออยู่กับงานได้นานขึ้น แล้วก็ทำงานจบเป็นชิ้น ๆ (A11)” และ “สามารถจดจ่อกับสิ่งที่เราจะทำ ... จะไม่มีความเมื่อยล้า (A04)”

กลุ่มตัวอย่างมีการทำงานด้วยความรอบคอบในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างทำงานด้วยความรอบคอบมากขึ้น เช่น “การทำงานเราก็จะใช้การไตร่ตรองมากยิ่งขึ้น (A13)” และ “แล้วเวลาทำงานก็จะรอบคอบมากขึ้นด้วย (A15)”

1.4 สุขภาวะทางสังคม

กลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เช่น “ใจนิ่งแล้วก็สงบ ... ค่อย ๆ พุดออกมาโดยที่ทรงคำพูดอย่างระมัดระวัง กลัวว่าจะกระทบใจเขา (A01)” “บางครั้งคนที่ไม่ค่อยมีใครคุยด้วย ... เราสามารถคุยกับเขาได้ (A08)” และ “มีมิตรมากขึ้น มีความเสียสละมากขึ้น (A14)”

กลุ่มตัวอย่างมีการให้อภัยผู้อื่นในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถให้อภัยผู้อื่นได้ง่ายขึ้น เช่น “มีความเมตตาต่อนักเรียนเหมือนกับลูกของเรา บางครั้งเราก็อภัยเสียมากกว่า (A04)” และ “จะทำยังไงที่เราจะให้อภัยเขา ... ให้ความเมตตาอย่างที่สุด (A01)”

กลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบมากขึ้น เช่น “จะไม่ผัดผ่อน งานที่เราจะละทิ้ง เอาให้เสร็จเลยนะ ... ไม่ค่าง (A11)” และ “รู้จักการแบ่งเวลา แล้วก็รับผิดชอบมากขึ้น หนึ่ง-งานในหน้าที่ สอง-ครอบครัว (A04)”

2. ผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อความสุขเชิงอัตวิสัย

กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในชีวิต เช่น “ตื่นเช้ามาเราก็รู้สึกสดชื่นขึ้น เช้ามาก็มีสติที่จะทำงานในวันถัดไป (A12)” และ “เหมือนดูแลจิตใจ แล้วก็เพิ่มกำลังใจในการดำรงชีวิตในประจำวันทุกวันเลย (A15)”

กลุ่มตัวอย่างมีความสุขโดยรวมในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขมาก เช่น “ตอนนี้มีความสุขมาก ... เพราะว่าหลังจากที่ฝึกสมาธิไป เห็นผลชัดเจน (A12)” และ “มีความสุขกับงานในทุก ๆ วัน เพราะเป็นหน้าที่ของเรา ... มีความสุขมากขึ้น ณ วันนี้ได้ (A14)”

3. ผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อการปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณต่อตนเองในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมี (1) วินัยในตนเอง เช่น “มีวินัยกับตัวเองมากขึ้น แล้วก็ทำทุกอย่างให้มีความสุข (A14)” (2) ควบคุมตนเอง เช่น “ทำให้เรารู้จักระวังมากขึ้นว่าสิ่งนี้เราควรทำหรือไม่ควรทำ (A03)” และ (3) พัฒนาตนเอง เช่น “ได้ฝึกสมาธิ เราจะมีพัฒนาตัวเองด้าน ... วิทยาทศน์หรือทัศนคติที่ดี (A15)” และ “เรื่องบุคลิกภาพ ... หลังจากที่ได้นั่งสมาธิหรือเดินจงกรมมานานทำให้เรารู้สึกตัวตรงขึ้น (A09)”

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณต่อวิชาชีพในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมี (1) ศรัทธาในวิชาชีพ เช่น “รู้สึกว่าการวิชาชีพที่เราทำอยู่เป็นอาชีพที่เราได้บุญ ... เกิดขึ้น (คิดได้) ในขณะที่เรานั่งสมาธิ (A05)” (2) ซื่อสัตย์สุจริต เช่น “การจัดซื้อจัดจ้าง ... ฉันจะไม่โกง ... สามารถรับมือกับมันได้จริงด้วยสติและพลังจิตที่เราสะสมเอาไว้ (A01)” และ (3) รับผิดชอบต่อวิชาชีพ เช่น “ผอ.สั่งให้ทำแผน ... ก็ไม่พลาด และก็ส่งตรงเวลาและตรงทุกอย่างที่ท่านตรวจ (A02)”

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณต่อผู้รับบริการในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมี (1) ความเมตตา เช่น “รู้สึกมีความเมตตาต่อเด็ก ๆ ... ความห่วงใย ความเป็นครูเพิ่มขึ้น (A08)” (2) การรับฟังและเอาใจใส่มากขึ้น เช่น “รับฟังความคิดเห็นของนักเรียน ... ถ้ามองความคิดเห็นของเขาว่า โอเคไหมกับสิ่งที่ครูนำเสนอแบบนี้ (A06)” และ (3) ให้ความช่วยเหลือ เช่น “เด็กบางคนก็มีฐานะยากจน ... ให้ความช่วยเหลือเท่าที่ เราจะสามารถช่วยเหลือได้ (A10)”

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณต่อผู้ร่วมประกอบวิชาชีพในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลสัมภาษณ์ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่างมี (1) ช่วยเหลือเกื้อกูล เช่น “แนะนำวิธีการ หาข้อมูลมาซัพพอร์ต จนกระทั่ง ... สามารถทำงานขึ้นนั้นประสบความสำเร็จได้ (A07)” (2) เข้าใจเพื่อนร่วมงาน เช่น “เราคิดว่าคนอื่น

เขาก็คงมีเหตุผลของเขา ... เราช่วยได้ แล้วก็ช่วย (A06)” (3) ระวังความขัดแย้ง เช่น “แก้ปัญหาโดยไม่ใช้อารมณ์ ใช้เหตุผล ... ต้องฟังทั้งสองฝ่าย และใช้สติใช้สมองตรึกตรองให้ดี (A03)”

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามจรรยาบรรณต่อสังคมในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลสัมภาษณ์ ซึ่งสะท้อนว่า กลุ่มตัวอย่าง (1) เป็นแบบอย่างความจงรักภักดี เช่น “ร้องเพลงสรรเสริญยืนตรง ในขณะที่หลายๆ คนยังยก 3 นิ้ว ... ทำตัวเป็นคนที่ไม่หวั่นไหว ... เด็กหลายๆ คน เขาเห็นเราทำ เขาก็ทำตาม (A02)” และ (2) การรักษามูลประโยชน์ส่วนรวม เช่น “ไม่เอายากรับมาเป็นเงิน เพราะเป็นเงินของหลวง เงินของภาษีประชาชนที่เขาให้เราบริหารจัดการในโรงเรียน (A03)”

อภิปรายผลการวิจัย

ผลของการฝึกสมาธิตามหลักสูตรสมาธิเพื่อบุคลากรทางการศึกษาที่มีต่อสุขภาวะ สุขเชิงอัตวิสัย และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษาในงานวิจัยชิ้นนี้ สามารถอภิปรายได้ดังนี้คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีสุขภาวะที่ดีขึ้นนั้น เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานที่สำคัญในสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และการรับรู้ (Cognition) ซึ่งกลไกทางระบบประสาทวิทยา (Neurobiological mechanisms) เหล่านี้ช่วยให้สุขภาวะทางกายและจิตใจดีขึ้น (Sanwal et al., 2024) ทั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการนอนหลับที่ดีขึ้น อาจเนื่องมาจากจุดเด่นของหลักสูตรสถาบันพลังจิตตานุภาพที่เน้นการทำสมาธิก่อนนอนและการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการฝึกของกลุ่มบุคลากรทางการศึกษาในรุ่นนี้ ที่ระบุว่าช่วยให้สภาวะจิตใจสงบลงก่อนพักผ่อน สอดคล้องกับ (Rusch et al. (2019) ผลจากการทบทวนอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) ของการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม (Randomized controlled trials) เกี่ยวกับผลของการทำสมาธิต่อคุณภาพการนอนหลับ และผู้ตอบแบบสอบถามมีการเจ็บไข้ได้ป่วยลดลงในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยที่ชี้ว่า การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยลดระดับของสารก่อการอักเสบในร่างกาย และเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับโรคต่าง ๆ (Jamil et al., 2023)

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเครียดลดลงในระดับมากที่สุด สามารถอธิบายได้ว่า เป็นเพราะการทำสมาธิส่งผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ความสมดุล และช่วยลดระดับคอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดหลัก จึงส่งผลให้การควบคุมอารมณ์ดีขึ้นและทำให้จิตใจแจ่มใสขึ้น (Sanwal et al., 2024) และผู้ตอบแบบสอบถามมีสติปัญญา มีเหตุผล มีสติระลึกรู้ ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความจดจ่อ และทำงานด้วยความรอบคอบ ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า การฝึกสมาธิมีความสัมพันธ์กับการทำงานด้านการรับรู้ (Cognitive functions) ที่ดีขึ้น โดยเฉพาะความสามารถในการจดจ่อกับสิ่งที่ทำ (Attention) การควบคุมและกำกับความคิด และพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล (Executive function) รวมถึงความสามารถในการจดจำและเรียกคืนข้อมูล (Memory) (Requier et al., 2023) และสอดคล้องกับการสำรวจผลของการฝึกสมาธิแบบมีสติระยะเวลาดำเนินการ สัปดาห์ของบุคคลที่มีสุขภาพดีซึ่งรายงานด้วยตนเองว่า มีสติสัมปชัญญะ (Dispositional mindfulness) เพิ่มขึ้น (D'Antoni et al., 2022)

การที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในชีวิตและความสุขโดยรวมในระดับมากที่สุดนี้ อาจอธิบายได้ว่า เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามมีสุขภาวะด้านกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมอยู่ในระดับมากที่สุดและมากที่สุด ย่อมทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจและความสุขในชีวิตในระดับที่มากที่สุดด้วยเช่นกัน (Cheung & Lau, 2021; Inlow, 2024) ผลการศึกษาข้างต้นนี้ยังสอดคล้องกับ ผลการศึกษาเกี่ยวกับการทำสมาธิในผู้ประกอบวิชาชีพครู ดังนี้คือ การทำสมาธิทำให้ครูมีสุขภาวะทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น และมีความพึงพอใจในการทำงานเพิ่มขึ้น (Gonçalves et al., 2025; Valosek et al., 2021) และครูมีความสามารถในการสอนมากขึ้นและสามารถจัดการห้องเรียนได้ดีขึ้น (Mahalik & Jarali, 2024; Rupprecht et al., 2017) และการที่ครูสามารถจัดการ

ห้องเรียนได้ดีขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าการนำหลักสูตรสมาธิมาใช้ในบริบทของคุรุสภา (Khurusapha) ช่วยให้ครูมีเครื่องมือในการกำกับตนเอง (Self-regulation) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ท้าทายในโรงเรียน ซึ่งถือเป็นจุดแข็งของการพัฒนาบุคลากรในรุ่นนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามมีการปฏิบัติตามจรรยาบรรณทางวิชาชีพ ด้านจรรยาบรรณต่อวิชาชีพ ผู้รับบริการ ผู้ร่วมประกอบวิชาชีพ และสังคม ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลการศึกษาด้านสุขภาวะทางจิตใจและสังคมคือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเมตตา มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การให้อภัย และมีความรับผิดชอบ ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การทำสมาธิช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น ผู้ที่ฝึกสมาธิมีความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ เคารพกัน และช่วยให้เกิดการให้อภัย ส่งผลให้ความสัมพันธ์เป็นไปในเชิงบวก (Karremans et al., 2020; Sanwal et al., 2024; Sirotina et al., 2020)

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้คือ “รูปแบบการพัฒนาจรรยาบรรณวิชาชีพเชิงรุกผ่านการฝึกสมาธิ” ซึ่งเป็นการเปลี่ยนผ่านจาก “การควบคุมจากภายนอก” (External Control) ไปสู่ “การกำกับจากภายใน” (Inner Governance) โดยอาศัยสติสมาธิเป็นตัวเชื่อมโยงสำคัญระหว่างสุขภาวะทางจิตและการตัดสินใจเชิงจริยธรรม

กระบวนการนี้เริ่มจากการใช้การฝึกสมาธิเป็นปัจจัยตั้งต้นเพื่อกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงระดับการรับรู้ (Cognitive Transformation) เมื่อบุคคลมีสติระลึกรู้เพิ่มขึ้นจะเกิดความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-regulation) และการควบคุมอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจอย่างรอบคอบ การพัฒนาอย่างต่อเนื่องนี้จะหล่อหลอมจนกลายเป็นคุณลักษณะภายใน (Traits) เช่น ความเมตตา ความรับผิดชอบ และความซื่อสัตย์ ซึ่งมีได้เกิดขึ้นจากการบังคับโดยกฎเกณฑ์ แต่เป็นผลจากการตระหนักรู้ภายในตนเอง (Internalization) ในท้ายที่สุด การพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้จะสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับจรรยาบรรณวิชาชีพอย่างเป็นธรรมชาติและยั่งยืน สรุปได้ว่าสมาธิไม่ได้เพียงแต่ช่วยให้อารมณ์สงบ แต่ทำหน้าที่ปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา จนนำไปสู่การปฏิบัติตามจรรยาบรรณด้วยความสมัครใจแทนการปฏิบัติตามเพราะอาศัยเพียงกฎระเบียบบังคับ

สรุป

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิตามหลักสูตรเพื่อบุคลากรทางการศึกษา สถาบันพลังจิตตานุภาพ ที่มีต่อสภาวะ สุขภาพเชิงอัตวิสัย และการปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางการศึกษา ส่งผลให้เกิดการพัฒนาสภาวะครบทั้ง 4 มิติ โดยเฉพาะมิติด้านจิตใจและปัญญาที่เป็นรากฐานของการพัฒนา “การกำกับจากภายใน” (Inner Governance) ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่พบจากการศึกษาครั้งนี้ โดยด้านจิตใจ ทำความเครียดลดลง ใจเย็น-สงบ ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ในทางกาย ทำให้อนหลับสบาย ร่างกายแข็งแรงขึ้น/อาการเจ็บป่วยลดลง และด้านปัญญา พบว่าสติปัญญา เหตุผล สติระลึกรู้ ความจดจ่อ และความรอบคอบในการทำงานเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ในทางสังคม มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น ให้อภัยง่ายขึ้น และมีความรับผิดชอบมากขึ้น องค์ความรู้ดังกล่าวสะท้อนว่าสมาธิทำหน้าที่เป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนพฤติกรรมตามจรรยาบรรณวิชาชีพ ปรับเปลี่ยนกระบวนการรับรู้ (Cognition) และการตระหนักรู้ภายใน (Internalization) ส่งผลให้บุคลากรทางการศึกษามีการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพในระดับมากที่สุดในทุกด้าน โดยเป็นการปฏิบัติอย่างยั่งยืนด้วยความสมัครใจมากกว่าการถูกควบคุมด้วยกฎระเบียบจากภายนอก

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ครูสภาร่วมกับหน่วยงานระดับนโยบาย อาทิ กระทรวงศึกษาธิการ และ สถาบันพลังจิตตานุภาพ (ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรสมาธิรุ่นที่ 45) ควรพิจารณากำหนดให้การฝึกสมาธิหรือการพัฒนาสติเป็นองค์ประกอบหลักใน “มาตรฐานวิชาชีพครู” โดยบรรจุเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการพัฒนาสมรรถนะด้านจริยธรรม และการกำกับตนเอง พร้อมกำหนดเป็นหลักสูตรการพัฒนาวิชาชีพต่อเนื่อง (Continuing Professional Development: CPD) ที่สามารถสะสมหน่วยกิตวิชาชีพเพื่อใช้ในการเลื่อนวิทยฐานะหรือต่อใบอนุญาตประกอบวิชาชีพได้อย่างเป็นรูปธรรม

2. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสถาบันพัฒนาครู ควรออกแบบและบรรจุหลักสูตรการฝึกสมาธิในทั้งระดับก่อนเข้ารับราชการและระหว่างปฏิบัติงาน โดยจัดทำเป็นหลักสูตรแบบหน่วยการเรียนรู้ที่สามารถเรียนรู้ต่อเนื่องและนำไปใช้ในสถานการณ์จริงของครูได้

3. สถานศึกษาทุกสังกัดควรนำกิจกรรมการฝึกสมาธิไปบูรณาการในกระบวนการทำงานประจำ เช่น การจัดกิจกรรมก่อนเริ่มการเรียนการสอน หรือการพัฒนาครูในระดับโรงเรียน โดยมุ่งเน้นการฝึกอย่างสม่ำเสมอและเชื่อมโยงกับบริบทการทำงานจริงของครู

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรออกแบบการศึกษาเพื่อทดสอบกลไกเชิงสาเหตุ โดยวิเคราะห์บทบาทของตัวแปรสื่อกลาง เช่น สติ การกำกับตนเอง และการควบคุมอารมณ์ เพื่ออธิบายเส้นทางจากการฝึกสมาธิไปสู่พฤติกรรมตามจรรยาบรรณวิชาชีพอย่างเป็นระบบ

2. ควรใช้การออกแบบการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุม เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือในการอธิบายความสัมพันธ์เชิงเหตุ-ผลระหว่างการฝึกสมาธิกับผลลัพธ์ด้านสภาวะ สุขภาพ และพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

3. ควรดำเนินการศึกษาในระยะยาว เพื่อติดตามความคงอยู่ของผลลัพธ์ การเปลี่ยนแปลงด้านจรรยาบรรณวิชาชีพและสภาวะในบริบทการทำงานจริง

เอกสารอ้างอิง

- Best, J. W. (1977). *Research in Education*. (3rd ed.). Prentice hall, Inc.
- Camacho, C. R. (2025). Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions in Education: A Review. In C. Mateo-Guillen & A. Cortijo Ocaña (Eds.), *Challenges of Educational Innovation in Contemporary Society* (pp. 389-426). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3373-0705-3.ch018>
- Cheung, R. Y. M., & Lau, E. N. (2021). Is mindfulness linked to life satisfaction? Testing savoring positive experiences and gratitude as mediators. *Frontiers in Psychology*, 12, 591103. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.591103>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- D'Antoni, F., Feruglio, S., Matiz, A., Cantone, D., & Crescentini, C. (2022). Mindfulness meditation leads to increased dispositional mindfulness and interoceptive awareness linked to a reduced dissociative tendency. *Journal of trauma & dissociation*, 23(1), 8–23. <https://doi.org/10.1080/15299732.2021.1934935>
- Gonçalves, M., Carona, C., Pires, L., Gaspar, P., Lima, M., & Oliveira, A. L. (2025). The role of affect regulation in linking mindfulness in teaching and teachers' job satisfaction: Contrasting one-to-one and classroom teaching. *Advances in the Social Sciences*, 14(3), 148. <https://doi.org/10.3390/socsci14030148>
- Inlow, E. B. (2024). *The relationship among meditation frequency, mindfulness, emotional regulation, and happiness* [Master's thesis, San José State University]. SJSU ScholarWorks. <https://doi.org/10.31979/etd.xyz-y4g8>
- Jamil, A., Gutlapalli, S. D., Che Ali, M., George, S. L., Abaza, A., & Mohammed, L. (2023). Meditation and its mental and physical health benefits in 2023. *Cureus*, 15(6), e40650. <https://doi.org/10.7759/cureus.40650>
- Karremans, J. C., van Schie, H. T., van Dongen, I., Kappen, G., Mori, G., van As, S., ten Bokkel, I. M., & van der Wal, R. C. (2020). Is mindfulness associated with interpersonal forgiveness. *Emotion*, 20(2), 296–310. <https://doi.org/10.1037/EMO0000552>
- Mahalik, K. D., & Jarali, A. (2024). Evaluate the effectiveness of mindful meditation on stress reduction among high school teachers working in selected high schools of Hubballi. *Galore International Journal of Applied Sciences and Humanities*, 8(2), 42–47. <https://doi.org/10.52403/gijash.20240206>
- Requier, F., Hendy, A. S., Schlosser, M., Demnitz-King, H., Whitfield, T., Chételat, G., Klimecki, O., Lutz, A., Marchant, N. L., & Collette, F. (2023). Association between meditative capacities and cognitive functions in healthy older adults naïve to meditation practice. *Mindfulness*, 14(3), 695–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02077-9>
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and

- burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Tijdschrift voor Onderwijsresearch*, 2(2), 49–60.
- Rupprecht, S., Paulus, P., & Walach, H. (2017). Mind the teachers! the impact of mindfulness training on self-regulation and classroom performance in a sample of German school teachers. *European Journal of Educational Research*, 6(4), 565–581. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.6.4.565>
- Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5–16. <https://doi.org/10.1111/nyas.13996>
- Sanwal, K., Ji, O., & Goswami, P. K. (2024). Improving quality of life through meditation: A review. *African Journal of Biomedical Research*, 27(4S), 12125–12128. <https://doi.org/10.53555/AJBR.v27i4S.6062>
- Sirotna, U., & Shchebetenko, S. (2020). Loving-kindness meditation and compassion meditation: Do they affect emotions in a different way? *Mindfulness*, 11, 2519–2530. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01465-9>
- Valosek, L., Wendt, S., Link, J., Abrams, A., Hipps, J., Grant, J. D., Nidich, R., Loiselle, M., & Nidich, S. (2021). Meditation effective in reducing teacher burnout and improving resilience: A randomized controlled study. *Frontiers in Education*, 6, 627923. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.627923>