



---

แนะนำ  
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล

09.02.2021

# ปรัชญา : การสร้างความมั่นคงได้จากภายในตนเอง

## วิสัยทัศน์

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามุ่งมั่นเรียนรู้ พัฒนาตนเองอย่างสมดุล และสร้างเสริมกระบวนการเรียนรู้ เพื่อนำพาสังคมสู่ความสูงที่แก้ด้วยความรักความเมตตา

## คำนิยาม

M Mindfulness  
U Unconditionally  
C Co-creation  
E Experiential Reality

## พันธกิจ

1. ด้านการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้
2. ด้านการพัฒนาหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน
3. ด้านการฝึกอบรมและเครือข่าย
4. ด้านสื่อสารสาธารณะและสิ่งพิมพ์

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2549 โดยถือกำเนิดขึ้นมาจากความร่วมมือของเครือข่ายนักปฏิบัติและผู้สนใจในแนวทางจิตตปัญญา อันประกอบด้วยนักวิชาการ นักปฏิบัติ และนักขับเคลื่อนสังคม ผู้ซึ่งได้นำวิถีแบบจิตตปัญญาไปใช้ในการขับเคลื่อนงานของตนเอง ไม่ว่าจะเป็น การสอนในชั้นเรียน การฝึกอบรมให้กับสมาชิกองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน การทำงานในเชิงเยียวยา หรือการผลิตสื่อในรูปแบบต่างๆ เครือข่ายดังกล่าวนี้เชื่อว่าถึงเวลาแล้วที่สถาบันการศึกษาในกระแสหลักของประเทศจะได้ก่อตั้งองค์กรภายในเพื่อทำหน้าที่เผยแพร่และพัฒนาองค์ความรู้และวิถีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญา ผ่านการจัดการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา และการจัดกิจกรรมเชิงวิชาการในรูปแบบต่างๆ อาทิ การจัดอบรมสัมมนา การอบรมเชิงปฏิบัติการ และการประชุมวิชาการประจำปี ซึ่งทั้งหมดนี้ได้กลายเป็นที่มาของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล



# ยุทธศาสตร์ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ปี ๒๕๖๒-๒๕๖๕

ยุทธศาสตร์ที่ ๑

มหาวิทยาลัยแห่งสติ  
Mindful University

ยุทธศาสตร์ที่ ๒

หยั่งรากการศึกษาแบบองค์รวม  
Establishing Holistic Education (ทั้งในประเทศและต่างประเทศ)

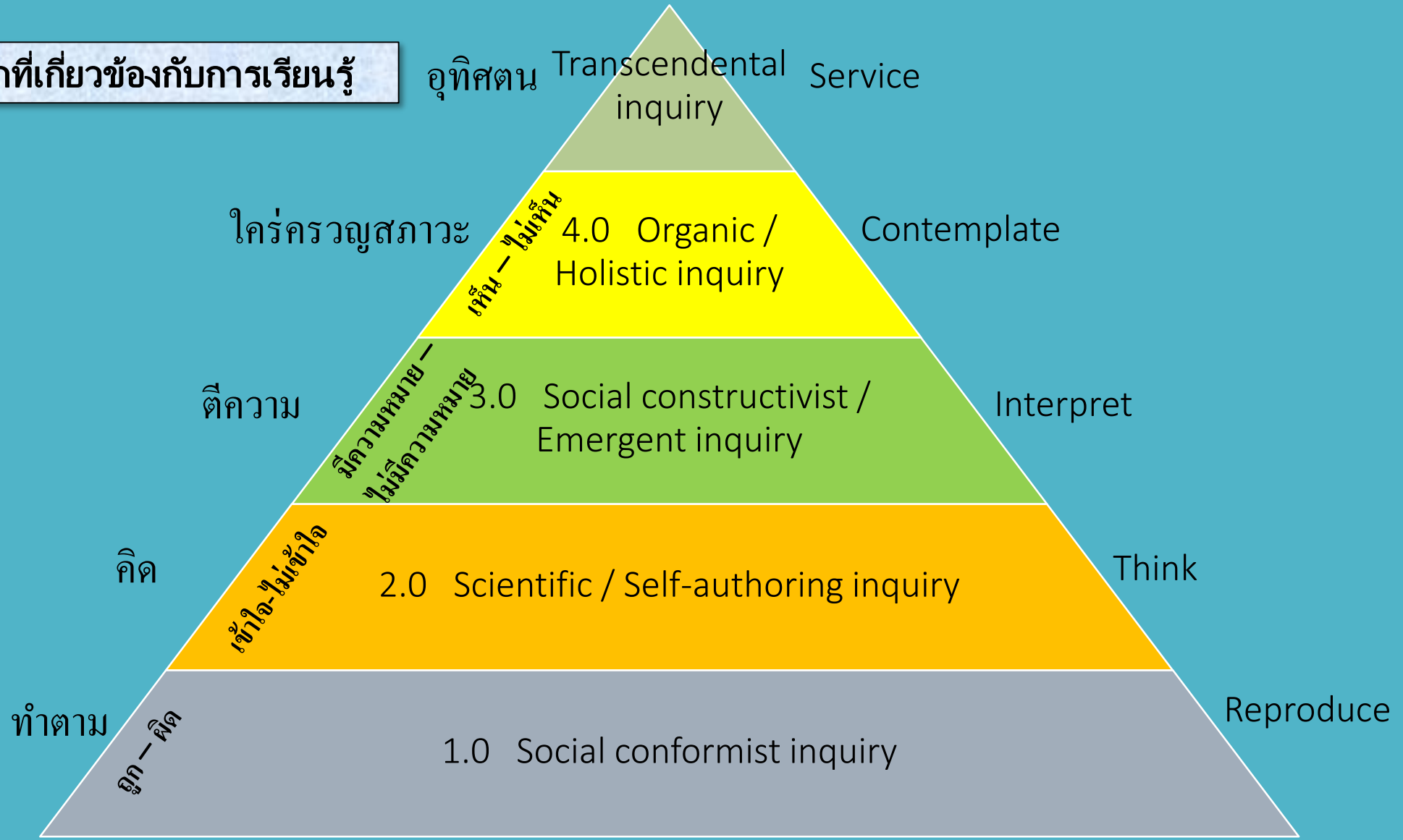
ยุทธศาสตร์ที่ ๓

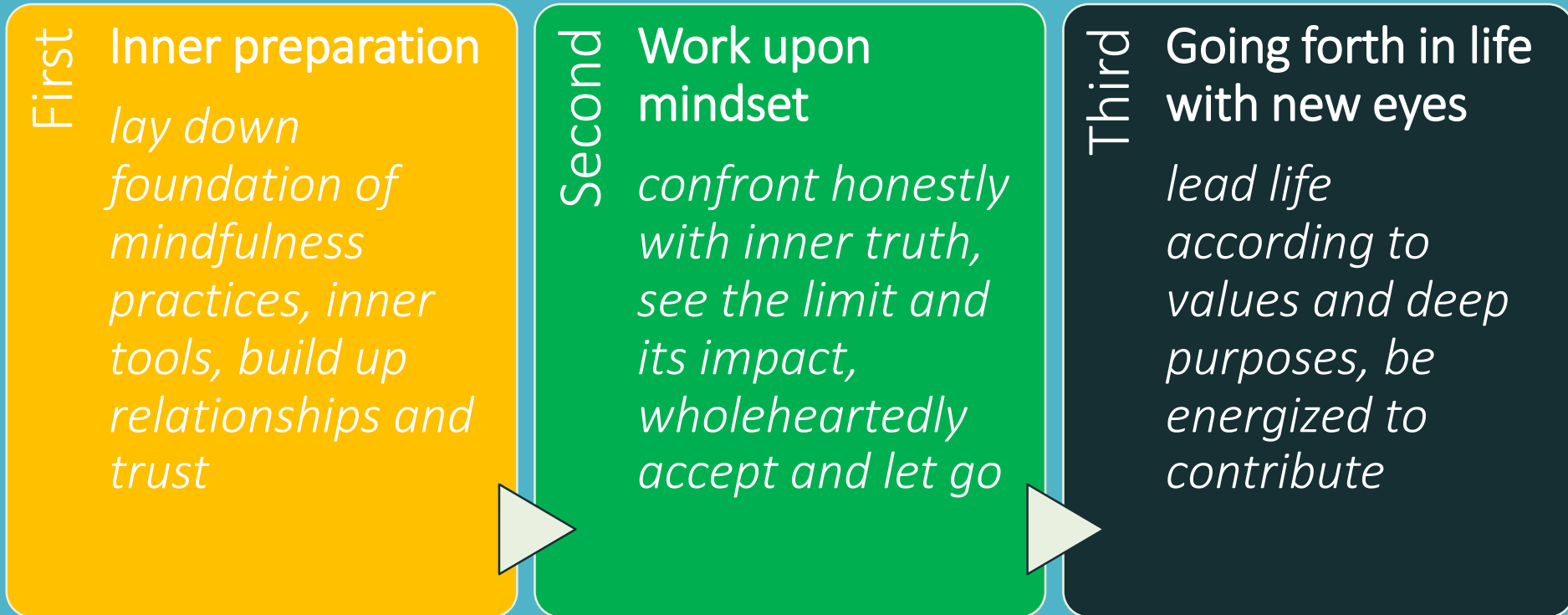
จิตสำนึกองค์กรและการมีส่วนร่วมทางสังคม  
Fostering Conscious Organization and Social Engagement

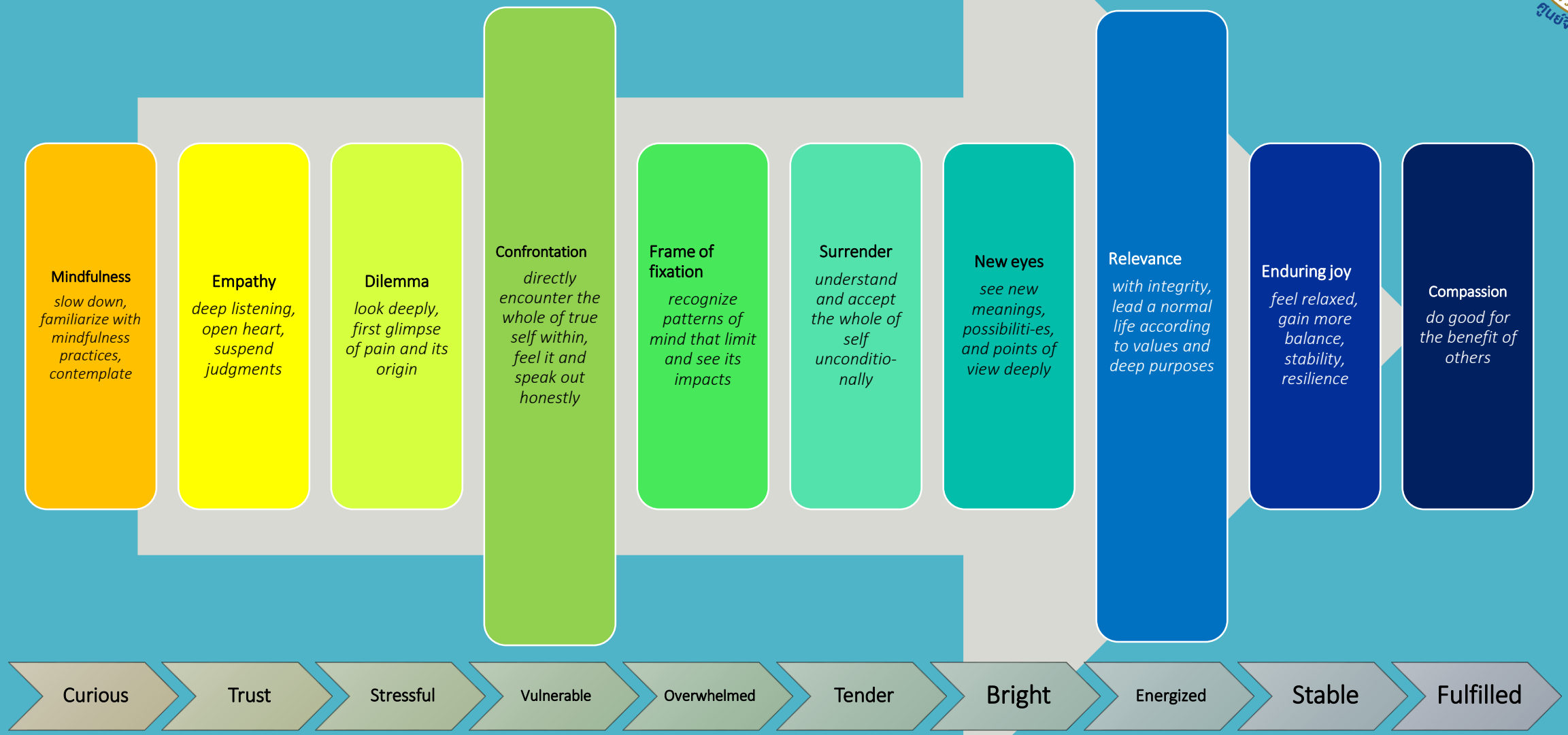
**ระดับมุมมองของสังคม**



ระดับจิตสำนึกที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้



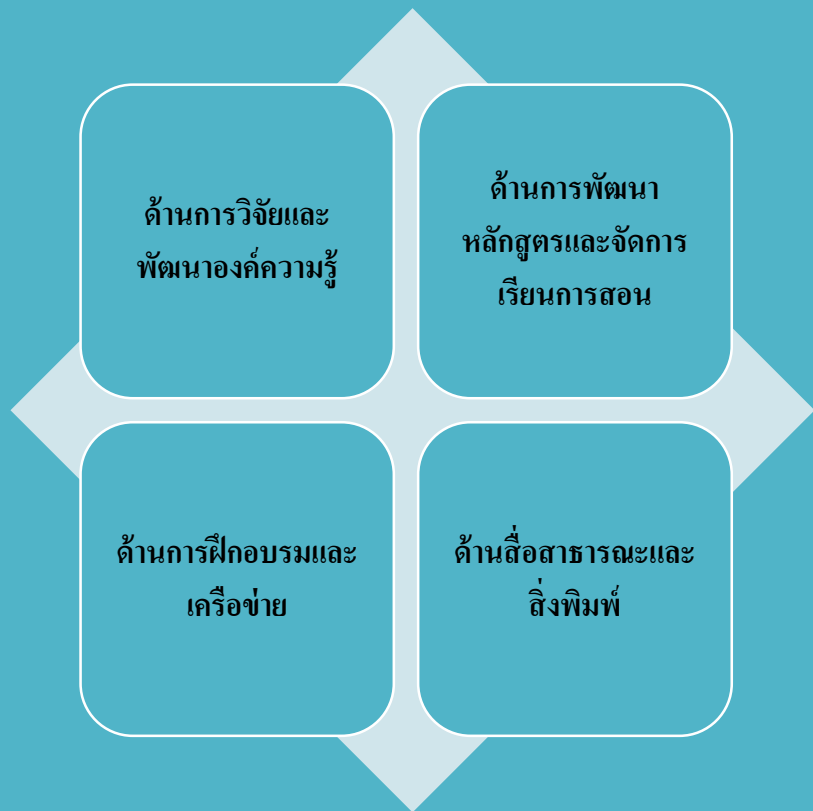






# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563

ภารกิจหลัก 4 ด้านของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา



งบประมาณสนับสนุนจาก  
มหาวิทยาลัยมหิดล และ  
รายได้บัณฑิตวิทยาลัย

## โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน

### โครงการย่อย 1

มหาวิทยาลัยมหิดล  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม  
สุขภาพ

### โครงการย่อย 3

วิทยาลัยพยาบาล  
วิทยาลัยอาชีวศึกษา  
ครูสอนนิเทศศาสตร์

### โครงการย่อย 5

กลุ่มเด็กเยาวชน  
กลุ่มครูมัธยม  
กลุ่มผู้ปกครอง  
ในอ.ตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

### โครงการย่อย 2

#### Authentic Leadership

มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต  
สมาคมธุรกิจการท่องเที่ยวจังหวัดภูเก็ต  
สมาคมโรงแรมไทยภาคใต้

### โครงการย่อย 4

พระสงฆ์นักวิทยากร  
พระสงฆ์นักพัฒนา  
พระอาจารย์ในมหาวิทยาลัย  
พระสงฆ์นักอาสาชื้อวยา

### โครงการย่อย 6

ชุมชนแอโก้-แสนคำลือ  
ชุมชนลุ่มแม่น้ำบางปะกง

งบประมาณสนับสนุนจาก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



## การวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ในการสอนวิชาจริยธรรมสื่อ”

ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ มีอาจารย์ผู้สอนจริยธรรมสื่อ คณะนิเทศศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยต่างๆ เข้าร่วมอบรมโครงการ “หยั่งรากจิตตปัญญา สู่อสังคัมแห่งความสุข ปีที่ 3” เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 18 คน

วัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้ 1. เพื่อบูรณาการการจัดกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) กับการสอนจริยธรรมสื่อ 2. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้วิชาจริยธรรมสื่อโดยใช้กระบวนการแบบการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) 3. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงภายในของอาจารย์ผู้สอนจริยธรรมสื่อหลังเข้าร่วมกระบวนการและพัฒนารูปแบบการสอน

### ผลการศึกษา พบว่า

1. การบูรณาการการจัดกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) กับการสอนจริยธรรมสื่อ
  - “รู้จักตัวเอง”กับจริยธรรมสื่อ สื่อที่รู้จักตัวเองควรมีการสำรวจตัวเองเพื่อนำสู่การเป็นสื่อที่ดี การมีสติ การเท่าทันความคิด การมีจิตที่ตั้งงาม สามารถปล่อยวางอดีต ออกจากกรอบ และกล้าเปลี่ยนแปลง
  - “การเข้าใจผู้อื่น”กับจริยธรรมสื่อ สื่อควรมีการเคารพตนเองและผู้อื่น เปิดใจรับฟัง ไม่ตัดสิน ลดอคติ ลดอัตตา และเพิ่มความเมตตา
  - “การเชื่อมโยงธรรมชาติและสรรพสิ่ง”กับจริยธรรมสื่อ การเคารพ อ่อนน้อม และให้ความรักต่อสรรพชีวิต มีความหมายต่อการเป็นสื่อที่ดี เพราะนำไปสู่การเห็นความเชื่อมโยงของมนุษย์กับธรรมชาติและสังคม เกิดความตระหนักรู้ภายในถึงผลกระทบที่เชื่อมโยงถึงกันทั้งหมดเป็นองค์รวม ทำให้เกิดสำนึกความรับผิดชอบต่อสังคม
2. รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้วิชาจริยธรรมสื่อโดยใช้กระบวนการแบบการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) มีจำนวน 8 กิจกรรม ซึ่งบูรณาการเนื้อหาจริยธรรมสื่อในด้าน สิทธิมนุษยชน ความถูกต้อง (Accuracy) ภาววิสัย (objectivity) ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility) และผลประโยชน์ทับซ้อน (conflict of interest) เข้ากับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในด้าน การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการเห็นความเชื่อมโยงของธรรมชาติและสรรพสิ่ง
3. การเปลี่ยนแปลงภายในของอาจารย์ผู้สอนจริยธรรมสื่อหลังเข้าร่วมกระบวนการและพัฒนารูปแบบการสอน มี 3 ด้าน คือ
  - 3.1 การเปลี่ยนแปลงพื้นฐานในตัวเอง
  - 3.2 การรู้จักตนเองนำมาสู่การเข้าใจผู้อื่น
  - 3.3 เกิดจิตสำนึกต่อสังคม

ด้านการวิจัยและพัฒนากองทัพความรู้

ด้านการพัฒนาหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน

ด้านการฝึกอบรมและเครือข่าย

ด้านสื่อ สารณะและสิ่งพิมพ์

# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



ด้านการวิจัยและ  
พัฒนาองค์  
ความรู้

ด้านการพัฒนา  
หลักสูตรและ  
จัดการเรียนการ  
สอน

ด้านการ  
ฝึกอบรมและ  
เครือข่าย

ด้านสื่อ  
สารสนเทศและ  
สิ่งพิมพ์

สถานภาพ ปัจจุบัน	ปีที่รับเข้าศึกษา											
	2551	2552	2553	2554	2555	2556	2557	2558	2559	2560	2561	2562
จำนวนที่สมัคร	41	28	ปิด	16	29	13	ปิด	32	25	ไม่ได้รับ	33	15
รับเข้าศึกษา	14	13	ปรับปรุง	10	7	7	ปรับปรุง	16	14	นักศึกษา	12	10
กำลังศึกษา	-	-	หลักสูตร	-	-	-	หลักสูตร	1	10		11	10
สำเร็จการศึกษา	8	10		8	7	6		9	2		-	-
พ้นสภาพ	3	1		1	-	1		4	2		1	-
ลาออก	3	2		1	-	-		1	-		-	-
แผนการศึกษา	ก(2) 14 คน	ก(2) 13 คน		ก(2) 6 คน ข. 3 คน	ก(2) 3 คน ข.4 คน	ก(2) 3 คน ข. 4 คน		ก(2) 6 คน ข. 5 คน	ก(2) 3 คน ข. 8 คน		ก(2) 11 คน	ก(2) 5 คน ข. 5 คน
รวม	14	13		10	7	7		16	14		12	10

สถานภาพนักศึกษาในปัจจุบัน Update 10 July 2020

# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



ด้านการวิจัยและ  
พัฒนาองค์  
ความรู้

ด้านการพัฒนา  
หลักสูตรและ  
จัดการเรียนการ  
สอน

ด้านการ  
ฝึกอบรมและ  
เครือข่าย

ด้านสื่อ  
สารสนเทศและ  
สิ่งพิมพ์



## กิจกรรมภายในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา ปีการศึกษา 2563

- 1.โครงการลงพื้นที่ชุมชนหนองสาหร่าย
- 2.โครงการ Nature connection
- 3.โครงการนิเวศภาวนา
- 4.โครงการเดินจาริก @ใจกลางกรุง @กลางใจเรา
- 5.โครงการจิตตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกับการเยียวยาจิตใจ
- 6.โครงการศิลปะภาวนา zentangle
- 7.โครงการไอคิโดการเคลื่อนไหวอย่างเป็นมิตรในชีวิตและงาน
- 8.โครงการอบรมเตรียมตัวตายอย่างมีสติในวิถีพุทธวัชรยาน
- 9.โครงการลงพื้นที่ศึกษาสถานที่ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะท้าย อโรคยาศาล วัดคำประมง

## จำนวนการสำเร็จการศึกษา

หลักสูตร	จำนวนนักศึกษา (คน)	จำนวนนักศึกษาสำเร็จ การศึกษา (คน)	จำนวนนักศึกษากำลังศึกษา (คน)	จำนวนนักศึกษา พ้นสภาพ/ลาออก (คน)
หลักสูตรภาคปกติ (2551-2556)	51	39 (76.5%)	-	12 (23.5%)
หลักสูตรภาคพิเศษ (2557-2562)	52	11 (21.15%)	32 (61.53%)	8 (15.38%)





# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



หลักสูตร จิตปัญญากับการฟื้นฟูความสามารถและศักยภาพความเป็นมนุษย์ รุ่นที่ 1

ระหว่าง ต.ค. 62 - ม.ค. 2563

ณ ศูนย์จิตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\* หลักสูตรอบรมต่างๆ ที่กำหนดจัด ได้ขอยกเลิกเนื่องจากสถานการณ์การแพร่กระจายของไวรัส COVID-19

ด้านการวิจัยและ  
พัฒนาองค์  
ความรู้

ด้านการพัฒนา  
หลักสูตรและ  
จัดการเรียนการ  
สอน

ด้านการ  
ฝึกอบรมและ  
เครือข่าย

ด้านสื่อ  
สารสนเทศและ  
สิ่งพิมพ์



“วิถีกระบวนกร คือ  
การเรียนรู้การตั้งอยู่บนความว่าง  
"ความว่าง คือ การสร้าง"  
ยิ่งพื้นที่ของจิตว่างมากเท่าไร  
ศักยภาพความเป็นมนุษย์  
ก็จะถูกค้นพบ  
และถูกสร้างเพิ่มได้มากเท่านั้น ”

คุณธีรนนท์ เกสรีกุล

หนึ่งในผู้ร่วมเส้นทางการเรียนรู้ ปี 2562

หลักสูตรจิตปัญญากับการฟื้นฟูความสามารถและศักยภาพความเป็นมนุษย์



# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



โครงการ จากใจสู่ใจ ระยะที่ 4 คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง เพื่อชีวิตหลังกำแพง (พื้นที่ขอนแก่น)

โดย ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ร่วมกับ เรือนจำกลางขอนแก่น  
สนับสนุนงบประมาณโดย บริษัท เอ็มเค เรสโตรองต์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)

ด้านการวิจัยและ  
พัฒนาองค์  
ความรู้

ด้านการพัฒนา  
หลักสูตรและ  
จัดการเรียนการ  
สอน

ด้านการ  
ฝึกอบรมและ  
เครือข่าย

ด้านสื่อ  
สารณะและ  
สิ่งพิมพ์



- ครั้งที่ 1. การอบรมผู้ต้องขังหญิง 1 วันที่ 16 – 20 กันยายน 2562
- ครั้งที่ 2. การอบรมผู้ต้องขังชาย 1 วันที่ 7 – 11 ตุลาคม 2562
- ครั้งที่ 3. การอบรมผู้ต้องขังหญิง 2 วันที่ 28 ตุลาคม – 1 พฤศจิกายน 2562
- ครั้งที่ 4. การอบรมผู้ต้องขังชาย 2 วันที่ 11 – 15 พฤศจิกายน 2562

## เสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วม

- “ยิ่งค้นพบตัวเองเท่าไร ผมยิ่งสงสารคนที่อยู่ข้างๆ ไม่ว่าเราจะเป็นอย่างไร เขาก็ยังอดทนเราได้ที่ผ่านมาเป็นคนรักอิสระ ไม่ค่อยอยู่กับที่ อยากทำอะไรก็ทำ ไม่เห็นใจ ไม่แคร์ความรู้สึกของคนที่รักเรา ยิ่งรู้จักตัวเอง ยิ่งรักคนที่รักเรามากขึ้น เขาต้องทนกับเรามากแค่ไหน รู้สึกเสียใจจริงๆ รู้สึกสงสาร”
- “ถ้าเรารู้จักตัวเอง ควบคุมอารมณ์ของเราได้ เราจะควบคุมคนอื่นได้ เขาก็ทำอะไรเราไม่ได้”
- “เหมือนลมหายใจกำลังจะหมดแล้วถูกปั๊มขึ้นมา ปลุกความอ่อนโยน ความเป็นเด็ก เห็นตัวเองชัดเจน มองง่ายขึ้น ไม่ซับซ้อน แต่ก็ยังหาคำตอบ ทำอะไรให้ตัวเองมีความสุข ชีวิตต่อไปที่เหลือ หาเส้นทางที่มีความสุข ที่เข้ามาก็ผิดเพราะความโง่ แต่ก็ไม่ใช่เสียใจที่ถูกจับ ยอมรับความจริง”
- “ผมเป็นคนหัวรั้น รั้นสุดขีดจำกัดของความเป็นคน พ่อแม่ครูบาอาจารย์ข้างนอกสอนผมมาหมด ที่เป็นใครที่ทำให้ผมเห็นเป้าหมายในชีวิต ผมเดินมาถูกทางแล้ว ผมเปลี่ยนไปแล้ว ผมจะเก็บรักษาศักยภาพที่ค้นพบให้นานที่สุด”



# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



## โครงการ “สุข.....สัจจร” ให้กับพนักงานบริษัท เอ็มเค เรสโตรองต์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)

โดย ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา สนับสนุนงบประมาณโดย บริษัท เอ็มเค เรสโตรองต์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)

ด้านการวิจัยและ  
พัฒนาองค์  
ความรู้

ด้านการพัฒนา  
หลักสูตรและ  
จัดการเรียนการ  
สอน

ด้านการ  
ฝึกอบรมและ  
เครือข่าย

ด้านสื่อ  
สารณะและ  
สิ่งพิมพ์



เตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาวะของบุคลากรภายในบริษัท เอ็มเค เรสโตรองต์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ในการสร้างพื้นฐานและความพร้อมให้บุคลากรได้มีทักษะและความสามารถในการจัดการกับความเครียดที่อาจเกิดขึ้นและเพื่อให้บุคลากรสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข สามารถพัฒนาสมดุลของชีวิตได้สมบูรณ์ จึงจัดให้มีโครงการ “สุข.....สัจจร” ขึ้น



# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



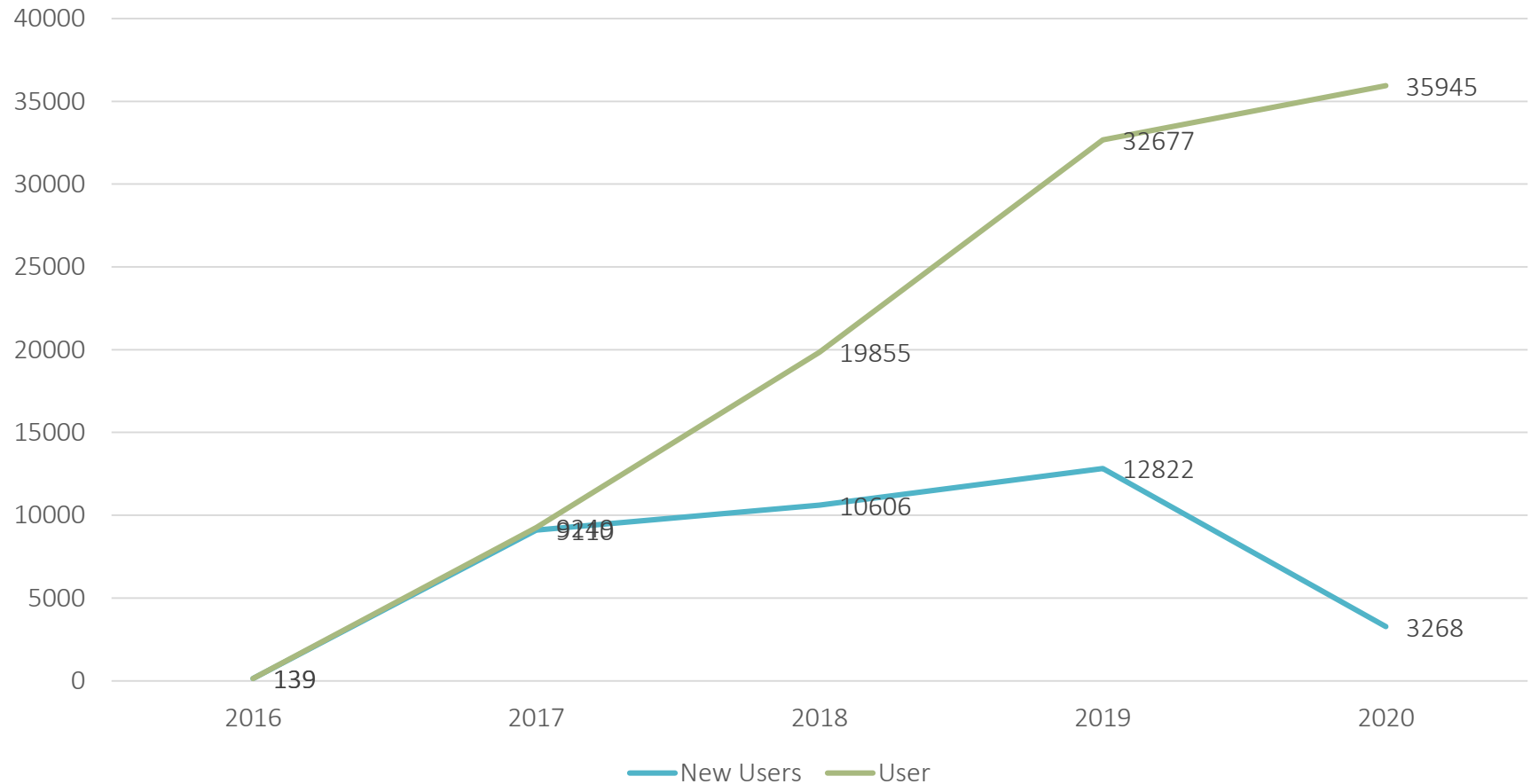
ด้านการวิจัยและ  
พัฒนาองค์  
ความรู้

ด้านการพัฒนา  
หลักสูตรและ  
จัดการเรียนการ  
สอน

ด้านการ  
ฝึกอบรมและ  
เครือข่าย

ด้านสื่อ  
สารานุกรมและ  
ดิจิทัล

จำนวน user ใหม่ และ user สะสมรายปี เว็บไซต์ [www.ce.mahidol.ac.th](http://www.ce.mahidol.ac.th)



จากกราฟจะเห็นแนวโน้มของจำนวน User ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีอัตราเพิ่มที่ลดลงในปี 2020 ซึ่งอาจจะมาเนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 ที่กระทบกับการอบรม รวมไปถึงการเปิดรับนักศึกษาหลักสูตรปริญญาโทที่หยุดรับเนื่องจากการปรับปรุงหลักสูตรฯ

WEBSITE : [www.ce.mahidol.ac.th](http://www.ce.mahidol.ac.th)

# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



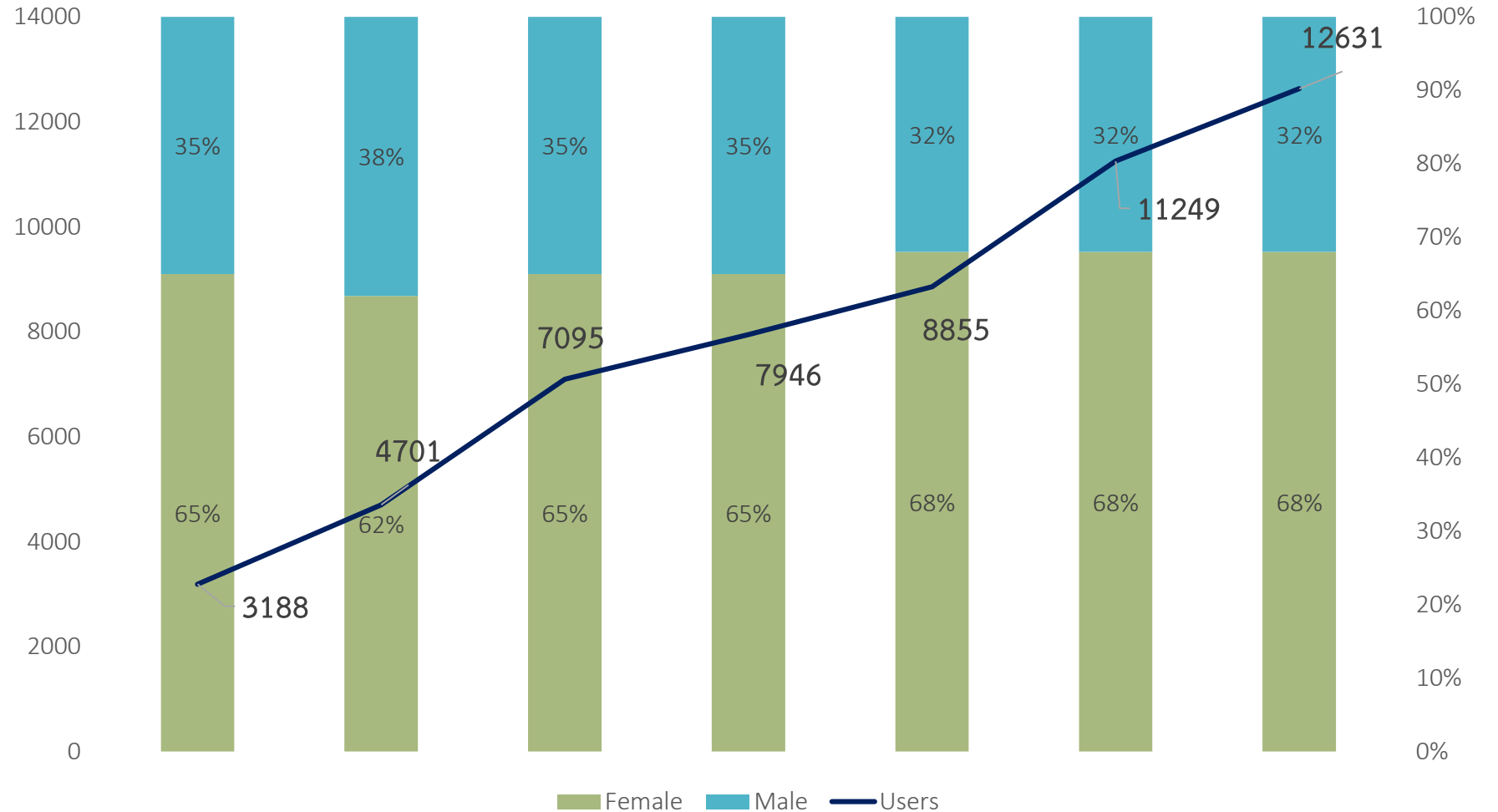
ด้านการวิจัยและ  
พัฒนาองค์  
ความรู้

ด้านการพัฒนา  
หลักสูตรและ  
จัดการเรียนการ  
สอน

ด้านการ  
ฝึกอบรมและ  
เครือข่าย

ด้านสื่อ  
สารานุกรมและ  
ดิจิทัล

## จำนวนผู้กดติดตาม FACEBOOK



จำนวน User ทั้งหมดมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นในช่วง 7 ปีที่ผ่านมา โดยมีสัดส่วนเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และสัดส่วนของผู้หญิงที่กดติดตามมีแนวโน้มมากขึ้น ในขณะที่สัดส่วนของผู้ชายลดน้อยลง ในกลุ่มผู้ใช้เพศหญิงส่วนใหญ่มีอายุ 35-44 ปี และในกลุ่มผู้ใช้เพศชายส่วนใหญ่มีอายุ 25-34 ปี



# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



ด้านการวิจัยและ  
พัฒนาองค์  
ความรู้

ด้านการพัฒนา  
หลักสูตรและ  
จัดการเรียนการ  
สอน

ด้านการ  
ฝึกอบรมและ  
เครือข่าย

ด้านสื่อ  
สารและ  
สิ่งพิมพ์

## จำนวนการเข้าชม Youtube

Device type ▲	Views ↓ ▲	Watch time (hours) ▲	Average view duration
<input type="checkbox"/> Total	46,348	3,837.4	4:58
<input type="checkbox"/> Mobile phone	31,951 68.9%	2,298.3 59.9%	4:18
<input type="checkbox"/> Computer	9,501 20.5%	944.6 24.6%	5:57
<input type="checkbox"/> Tablet	4,249 9.2%	509.8 13.3%	7:11
<input type="checkbox"/> TV	552 1.2%	77.0 2.0%	8:22
<input type="checkbox"/> Game console	5 0.0%	0.4 0.0%	4:17

Geography	Views ↓ ▲	Watch time (hours) ▲	Average view duration
<input type="checkbox"/> Total	46,348	3,837.4	4:58
<input type="checkbox"/> Thailand	36,123 77.9%	2,792.0 72.8%	4:38
<input type="checkbox"/> United States	41 0.1%	2.2 0.1%	3:09
<input type="checkbox"/> Laos	10 0.0%	0.8 0.0%	4:38

YOUTUBE : <https://goo.gl/Qx3vh5>

# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



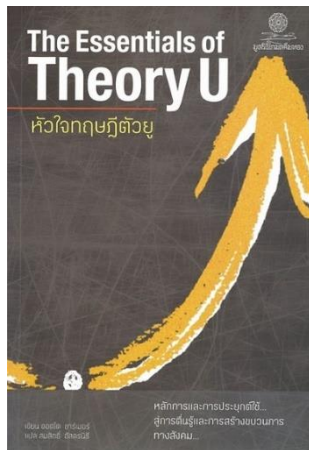
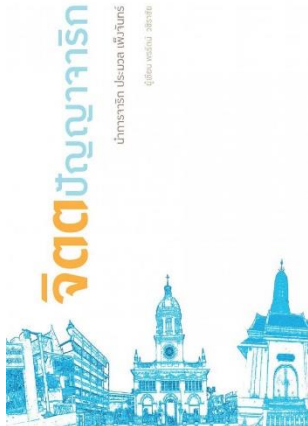
ด้านการวิจัยและ  
พัฒนาองค์  
ความรู้

ด้านการพัฒนา  
หลักสูตรและ  
จัดการเรียนการ  
สอน

ด้านการ  
ฝึกอบรมและ  
เครือข่าย

ด้านสื่อ  
สารณะและ  
ดิจิทัล

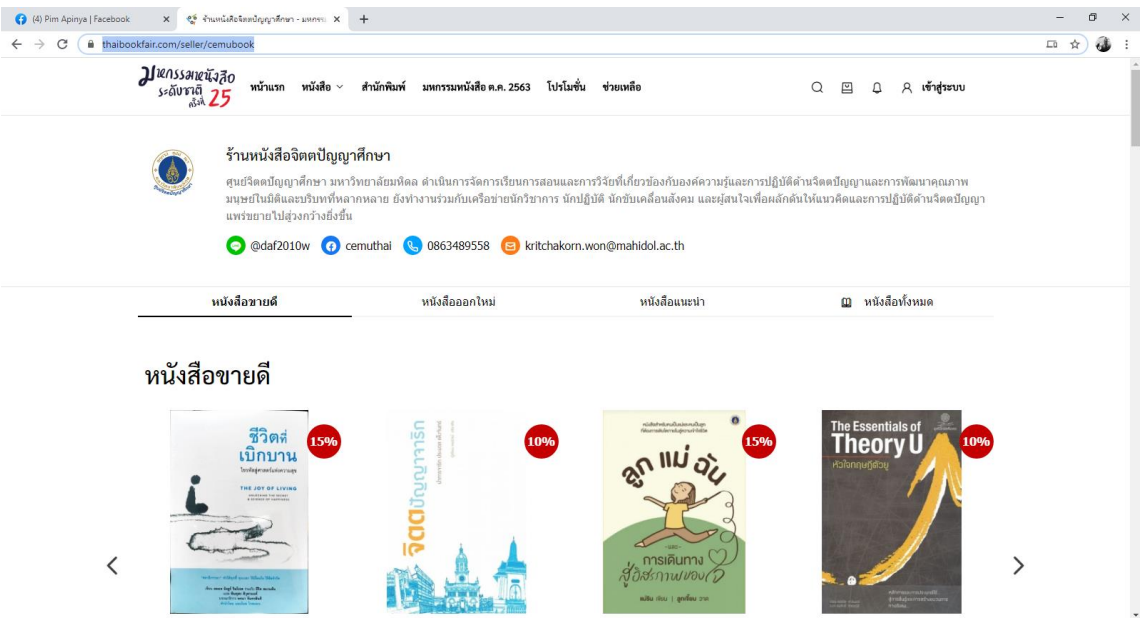
## หนังสือออกใหม่



ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ พิมพ์ครั้งที่ 3 ฉบับปรับปรุง  
รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ฐานหนังสือจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาจารึก  
นำจารึกโดย อ.ประมวล เพ็งจันทร์

The Essentials of Theory U หัวใจทฤษฎีตัวยู  
เขียน ออตโต ชาร์เมอร์ ผู้แปล: สมสิทธิ์ อัสครนธิ์



ขายหนังสือออนไลน์ร่วมกับ  
สมาคมผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย  
<https://www.thaibookfair.com/seller/cemubook>

ระบบขายหนังสือออนไลน์  
<http://cemubook.inwshop.com>

# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



## โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข : การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน

งบประมาณสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

- สุขสัญจร กิจกรรมรูปแบบออนไลน์ และการอบรมเชิงปฏิบัติการ
- **The Awakening Drama** : เครื่องมือทางด้านละครเพื่อการตื่นรู้ โดยเกิดเป็นหลักสูตรความร่วมมือระหว่างสถาบัน ระหว่างศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหิดลและคณะศิลปกรรมศาสตร์ ม.ราชภัฏสวนสุนันทา
- กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาให้กับผู้ปฏิบัติงานในห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ โครงสร้างหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อความปลอดภัยในห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์
- การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาผ่านกระบวนการศิลปะสำหรับเยาวชน ศูนย์ฝึกเด็กและเยาวชน เขต 4 (แดนหญิง) จ.ขอนแก่น เพื่อสร้างให้เกิดความตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าภายในตนและลดการกระทำผิดซ้ำของเยาวชน
- กิจกรรมออนไลน์ร่วมกับ คณะศิลปกรรมศาสตร์และ ActionPlay Studio



โครงการย่อยที่ 1





# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข : การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน  
งบประมาณสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

โครงการย่อยที่ 2



## Authentic Leadership มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

การสร้างกระบวนการ เรียนรู้ในแนวทางจิตตปัญญา  
เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาให้คนกลุ่มต่าง ๆ ในสังคม  
ได้เกิดการตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น สร้างความมั่นคงภายในจิตใจ  
สามารถคลี่คลายความทุกข์ได้ด้วยตนเอง สร้างภูมิคุ้มใจให้สามารถดำเนินชีวิต  
ในช่วงเวลาที่ยังคงได้รับผลกระทบอย่างมากจากสถานการณ์โควิด-19



## การดำรงอยู่ในชีวิตวิถีใหม่

สมาคมธุรกิจโรงแรมและการท่องเที่ยวภูเก็ต



# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข : การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน  
งบประมาณสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## stonนอกกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน

กลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พื้นที่ภาคใต้  
กลุ่มครูสอนนิเทศศาสตร์ สื่อสารมวลชน และสาขาที่เกี่ยวข้อง  
กลุ่มสถานศึกษา สังกัดคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ  
กลุ่มพระวิทยากร/พระสงฆ์สักพัฒนา/พระอาจารย์ในมหาวิทยาลัย

โครงการย่อยที่ 3





# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข : การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน  
งบประมาณสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

## “โครงการพัฒนาศักยภาพ พระผู้นำกลุ่มพัฒนาและเยียวยารักษาจิตใจ”

โครงการย่อยที่ 4



จัดอบรมเพิ่มเติมเป็นเวิร์คชอปออนไลน์ ผ่าน zoom application

หัวหน้าโครงการ: อ.ดร.เพริศพรพรรณ แदनศิลป์

กลุ่มเป้าหมาย: พระสงฆ์อาสาสมัครกลุ่มคิลานธรรม 20 รูป

วิทยากร: รศ.ดร.โสริษฐ์ โพธิแก้ว

และทีมนักจิตวิทยาการปรึกษาวิชาชีพ

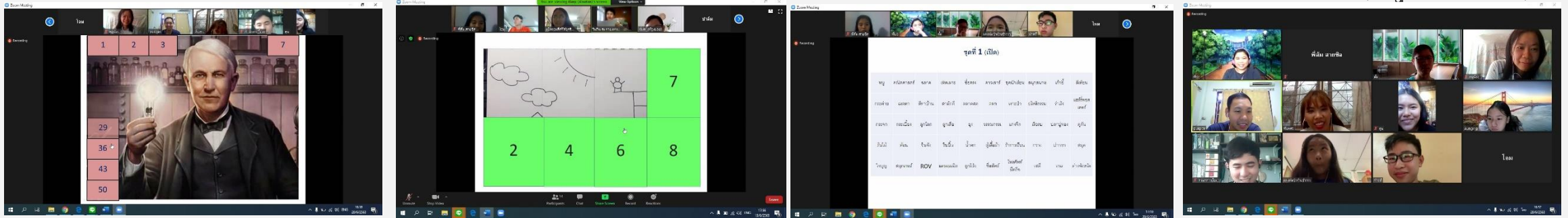


# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



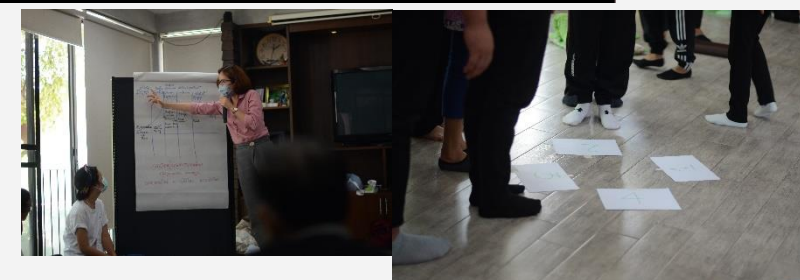
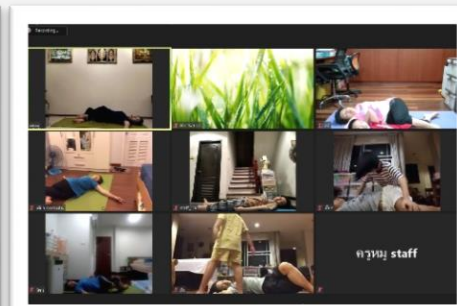
โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข : การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน  
งบประมาณสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

## กิจกรรม “ต้นกล้าตะพานหิน” (กลุ่มเยาวชน)



## กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์ตะพานหิน” (กลุ่มผู้ประกอบการ)

## กิจกรรม “Happy teacher changes the world” (กลุ่มครู)



โครงการย่อยที่ 5



# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข : การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน  
งบประมาณสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

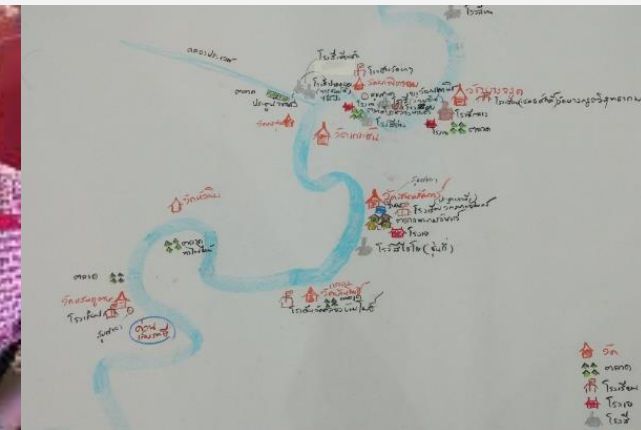
โครงการบ่มเพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงรุ่นใหม่ เพื่อความเข้มแข็งของชุมชนแอ  
โก๋ - แส่นคำลือ  
ด้วยกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญาศึกษา

โครงการวิจัยหยั่งรากบางปะกง การพัฒนาเชิงพื้นที่อย่างยั่งยืนของชุมชนลุ่ม  
แม่น้ำบางปะกง บนฐานนิเวศวัฒนธรรม

โครงการย่อยที่ 6



ภาคีบางปะกง  
สายน้ำแห่งชีวิต





# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



## โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข : การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน

งบประมาณสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

ผลการดำเนินการตามตัวชี้วัด : ด้านปริมาณ

รายการ	ตัวชี้วัดที่กำหนด	ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด
1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั่วไป	ไม่น้อยกว่า 200 คน	ผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น 700 คน
2. หน่วยงานเข้าร่วม	ไม่น้อยกว่า 40 หน่วยงาน	จำนวน 70 หน่วยงาน
3. ผู้เข้าร่วมอบรมอย่างต่อเนื่องในทุกโครงการรวมกัน	ไม่น้อยกว่า 300 คน	รวมกัน 300 คน
4. รูปแบบ/วิธีการจัดการเรียนการสอนที่ได้นำไปใช้จริงจากผู้เข้าร่วมทุกกลุ่มเป้าหมายรวมกัน	ไม่น้อยกว่า 20 ชี้นงาน/กิจกรรม	รวมกัน 60 ชี้นงาน/กิจกรรม
5. ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์กับการเรียนการสอนในรายวิชา/กิจกรรม ให้ผู้เรียน	ไม่น้อยกว่า 1,500 คน ทั่วประเทศ	ประมาณ 2,000 คน ทั่วประเทศ
6. ผลการประเมินหลังเข้าร่วมอบรมตามตัวชี้วัดสติ ผู้เข้าร่วมมีสติ ตระหนักรู้มากขึ้น	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 75 ของทุกกลุ่ม	มากขึ้นร้อยละ 80 ของทุกกลุ่ม
7. ผู้ที่สามารถเป็นแกนนำ (Transformative agents)/ผู้นำจิตวิญญาณ (พระสงฆ์) ในการนำองค์ความรู้ไปถ่ายทอดในทุกโครงการรวมกัน ทุกพื้นที่	ไม่น้อยกว่า 70 คน	จำนวน 130 คน
8. งานสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เวทีสาธารณะ ได้แก่ เวทีคืนความรู้สู่ชุมชน เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างภาคอุดมศึกษาและภาคธุรกิจ	ไม่น้อยกว่า 30 ชี้นงาน จำนวน 3 ครั้ง (โครงการย่อยที่ 6) จำนวน 1 ครั้ง (โครงการย่อยที่ 2)	จำนวน 192 ชี้นงาน (ครั้ง) จำนวน 3 ครั้ง (โครงการย่อยที่ 6) จำนวน 1 ครั้ง (โครงการย่อยที่ 2)
9. Knowledge Management การจัดการความรู้นำไปสู่เรื่องเล่าสร้างแรงบันดาลใจจาก Best Practice	จำนวน 1 เล่ม	จำนวน 1 เล่ม
10. เรื่องเล่าการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงของครูผู้สร้างจากภายใน	จำนวน 1 เล่ม	จำนวน 1 เล่ม

# ผลการดำเนินงานโดดเด่น ปี 2563



## โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข : การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน

งบประมาณสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

**เชิงคุณภาพ** พบการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มคนที่เข้าร่วมโครงการในหลายมิติ ได้แก่

**ระดับบุคคล** ผู้เข้าร่วมเกิดสติ ความตระหนักรู้ในตนเอง เกิดทักษะการฟังด้วยหัวใจ มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงานมากขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้เข้าร่วมจะเกิดความตระหนักรู้และสามารถดูแลความมั่นคงภายในของตนเอง ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขในชีวิตมากขึ้น สามารถนำไปขยายผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับคนกลุ่มอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

**ระดับองค์กร** ผู้บริหารมีสติในการรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นของมหาวิทยาลัย ใคร่ครวญ รับฟังเสียงกันและกัน (มหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยเครือข่าย) มีการจัดตั้งชมรม **Mindfulness** ขึ้นในสำนักงาน, ฝ่าย **HR** พยายามสอดแทรกเรื่องการพัฒนาจิตภายในเข้าไปในหลักสูตรการอบรมของสำนักงาน(กลต.)

**ระดับสังคม/ชุมชน** ชุมชนตระหนักรู้ในวัฒนธรรมของชุมชน มีฉันทะในการพัฒนาชุมชนร่วมกัน เกิดเครือข่ายของกลุ่มคนกลุ่มแม่บ้านบางปะกง กลุ่มผู้นำเยาวชนที่ผ่านกระบวนการทางจิตตปัญญา ได้ดำเนินการทำโครงการร่วมกันในการขับเคลื่อนสาธารณะประโยชน์เพื่อชุมชน ผู้นำกลุ่มสามารถใช้เครื่องมือทางจิตตปัญญาไปสร้างความสามัคคีให้กับคนในชุมชนในการไกล่เกลี่ยและคลี่คลายความขัดแย้ง ฯลฯ กลุ่มเป้าหมายที่เป็นครู อาจารย์จะมีผลกระทบทางสังคมในวงกว้างมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ เนื่องจากเกี่ยวข้องกับคนกลุ่มต่าง ๆ จำนวนมาก ทั้งนักเรียน นักศึกษา สถาบันการศึกษาอื่น ๆ และชุมชน

“

กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ  
การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ  
โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม  
และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

”



ขอขอบคุณ