

การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน

Thought Management According to Buddhist Psychology of Working-Age Women

ทิพย์วรินทร์ ศิริกุลธรราสกุล¹ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา²

Tipvarintorn Sirikultarasakul¹ and

Witchuda Thitichotirattana²

(dee.four.dee@gmail.com and zooner.stm@gmail.com)

Received: June 15, 2025

Revised: August 07, 2025

Accepted: August 08, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน และ 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้หญิงวัยทำงาน การศึกษาครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หญิงวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ได้จากการคำนวณ โดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น 0.85 ค่า IOC 0.98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 10 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1. การศึกษาความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา ความคิดเป็นองค์ประกอบของสังขารชั้นที่เกิดจากกระบวนการทำงานของจิตใจ ซึ่งผลสนระหว่างประสบการณ์ ความทรงจำ การรับรู้ผ่านอายตนะ และอารมณ์เข้าด้วยกัน การจัดการความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบหลัก คือ 1) การจัดการความคิดแบบอริยสังหรือการคิดแบบแก้ปัญหา 2) การจัดการความคิดโดยการรู้ทันคุณโทษและทางออก และ 3) การจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน 2. แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน พบว่า ระดับความคิดตามหลักจิตวิทยา

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32$) ในขณะที่การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา ทั้ง 3 รูปแบบอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.54$) โดยปัจจัยด้านอายุ รายได้ และประสบการณ์การปฏิบัติธรรมส่งผลต่อความแตกต่างของการจัดการความคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน พบว่าระดับความคิดตามหลักจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32$) ในขณะที่การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้ง 3 รูปแบบอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.54$) โดยปัจจัยด้านอายุ รายได้ และประสบการณ์การปฏิบัติธรรมส่งผลต่อความแตกต่างของการจัดการความคิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ 3. ผลการวิจัยนำไปสู่แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบที่เชื่อมโยงกันเป็นวงจรสมบูรณ์ ได้แก่ 1) การรู้เท่าทันความคิด 2) การจัดระเบียบความคิด 3) การจัดการความคิดเชิงลบ 4) การสร้างสมดุลในการคิด 5) การนำความคิดไปสู่การปฏิบัติ และ 6) การประเมินทบทวนความคิด

คำสำคัญ : ความคิด, การจัดการความคิด, พุทธจิตวิทยา, วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ, ผู้หญิงวัยทำงาน

Abstract

This research aimed to: 1. study thoughts and thought management based on Buddhist psychology; 2. examine the approaches to thought management according to Buddhist psychology among working-age women; and 3. propose a Buddhist psychology-based framework for thought management among working-age women. A mixed-methods research design was employed. The quantitative phase involved 400 working women in Bangkok, selected using Taro Yamane's sampling formula. The research instrument was a questionnaire with a reliability coefficient of 0.85 and an item-objective congruence (IOC) index of 0.98. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation. The qualitative phase consisted of in-depth interviews with 10 key informants.

The findings revealed that: 1. Thoughts, as elements of *saṅkhārakkhandha* (the aggregate of mental formations), arise from the integration of mental processes involving experience, memory, sensory perception through the six sense bases (*āyatana*), and emotions. Thought management according to

yonisomanasikāra (wise reflection) can be categorized into three main approaches: 1) problem-solving through the framework of the Four Noble Truths, 2) mindful awareness of benefits, harms, and possible solutions, and 3) cultivating present-moment awareness. 2. The overall level of psychological thinking among working women was moderate ($\bar{X} = 3.32$), while thought management based on Buddhist psychology across all three approaches was high ($\bar{X} = 3.54$). Variables such as age, income, and meditation experience were found to significantly influence differences in thought management at the statistical level. 3. The study proposed a comprehensive framework for thought management grounded in Buddhist psychology, consisting of six interrelated components: 1) thought awareness, 2) thought organization, 3) management of negative thoughts, 4) thought balancing, 5) translation of thoughts into action, and 6) reflective evaluation of thoughts.

Keywords: Buddhist Psychology, Faith, Upbringing, Gratitude Behavior, Thai Youths

บทนำ

โลกที่หมุนเปลี่ยนด้วยความเร็วของการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมได้นำพาสังคมเข้าสู่ยุคดิจิทัลที่มีอิทธิพลต่อทุกมิติของชีวิต บทบาทและหน้าที่ของผู้หญิงในสังคมร่วมสมัยก็แปรเปลี่ยนไปอย่างมีนัยสำคัญ เฉกเช่นหน้าต่างโอกาสใหม่และความท้าทายที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น ผู้หญิงในยุคปัจจุบันจึงต้องปรับตัวให้ทันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านการทำงาน การใช้ชีวิต และการพัฒนาตนเอง เพื่อสร้างดุลยภาพระหว่างความสำเร็จในอาชีพและความสุขในชีวิตส่วนตัว

เคลาส์ ชวาบ (Klaus Schwab) ผู้ก่อตั้งและประธานสภาเศรษฐกิจโลก ได้ชี้ให้เห็นว่าโลกกำลังเข้าสู่การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 ที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีล้ำสมัย เช่น ปัญญาประดิษฐ์ (AI) และอินเทอร์เน็ตแห่งสรรพสิ่ง (Internet of Things) ซึ่งกำลังปฏิรูปวิถีชีวิต รูปแบบการทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์อย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน (Schwab, K. 2016) ในขณะเดียวกัน รายงานจากองค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) ก็ได้เปิดเผยว่า ผู้หญิงต้องเผชิญกับความท้าทายทางเศรษฐกิจที่รุนแรงกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะในช่วงวิกฤตโควิด-19 ที่สัดส่วนการว่างงานของผู้หญิงสูงถึงร้อยละ 5 เมื่อเทียบกับร้อยละ 3.9 ในผู้ชาย (ILO, 2021)

จิตใญมนุษย์ผลิตความคิดจำนวนมหาศาลในแต่ละวัน การครุ่นคิด (Rumination) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่บุคคลมีแนวโน้มที่จะคิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในเชิงลบ (Nolen-Hoeksema, 2000) ปรากฏการณ์นี้สะท้อนให้เห็นถึงคุณลักษณะของกระบวนการคิดของมนุษย์ที่มีแนวโน้มติดอยู่ในรูปแบบการร่ำพึงซ้ำซากเกี่ยวกับประเด็นเดิม ส่งผลให้บุคคลมักจะจมอยู่ในวงจรของความคิดเชิงลบอย่างต่อเนื่อง

ความคิดของผู้หญิงวัยทำงานในสังคมร่วมสมัยมีความละเอียดซับซ้อนและหลากหลาย อันเป็นผลมาจากปัจจัยหลายประการ ทั้งประสบการณ์ชีวิต การศึกษา พื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนเป้าหมายและความปรารถนาในชีวิต ผู้หญิงวัยทำงานยุคใหม่มักมีความใฝ่ฝัน มุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน พัฒนาศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง ให้ความสำคัญกับความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวและหลายคนยังมุ่งมั่นที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิตและโฆษกกระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ข้อคิดที่น่าสนใจว่า "ผู้หญิงไม่สามารถควบคุมทุกอย่างได้ เราไม่สามารถดูแลคนอื่นได้ตลอดเวลา ต้องยอมรับและให้พื้นที่กับตัวเองและคนที่เราดูแลบ้าง อย่าคิดหรือทำแทนเขาทุกเรื่อง ที่สำคัญต้องฝึกเป็นนักแก้ปัญหา หัดวางแผน จัดลำดับก่อนหลัง ไม่เอาปัญหามาคิดหมกมุ่นจนหมดพลังและกำลังใจ" (thaiHealth Official, 2559) คำกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการจัดการความคิดของผู้หญิงในยุคปัจจุบันที่ต้องรับมือกับหลากหลายพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ให้ทัศนะไว้อย่างลึกซึ้งว่า "โลกและชีวิตของคนเรานั้นจะเป็นไปอย่างไรขึ้นอยู่กับความคิด ความคิดเปรียบเสมือนแสงดาวประจำทิศของนักเดินเรือ เราตั้งเข็มทิศความคิดอย่างไร ชีวิตของเราจะเดินไปอย่างนั้น ถ้าเราคิดผิดทั้งชีวิตผิดหมด ถ้าเราคิดถูกทั้งชีวิตก็ถูกหมด ชีวิตของเรานั้นจะรุ่งโรจน์หรือร่วงโรยตัดสินกันที่ความคิด" (พระญาณสังวร, 2533) ข้อความนี้ตอกย้ำถึงอิทธิพลอันทรงพลังของความคิดที่มีต่อทิศทางและคุณภาพชีวิตของมนุษย์

ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการความคิดที่มีต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่า งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษา "การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน" โดยนำหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักโยนิโสมนสิการ มาบูรณาการกับศาสตร์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดการความคิดที่สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้หญิงวัยทำงานในสังคมไทยปัจจุบัน อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่มีความสุข สมดุล และมีพลังในการสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน" ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและลึกซึ้ง โดยแบ่งการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้หญิงวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20-65 ปี ที่พักอาศัยหรือทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2564 จำนวนทั้งสิ้น 1,848,919 คน จากนั้นคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อน 5%

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถามแบ่งออกเป็นสองส่วนหลัก คือ ปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ และแบบวัดความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน ได้แก่ แบบวัดแนวทางการจัดการความคิดแบบอริยสัจแบบแก้ปัญหา จำนวน 10 ข้อ แบบวัดแนวทางการจัดการความคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก จำนวน 7 ข้อ และแบบวัดแนวทางการจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน จำนวน 7 ข้อ โดยใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ท (Likert Scale) 5 ระดับ โดยมีการให้คะแนนดังนี้ คือ มากที่สุด = 5 คะแนน, มาก = 4 คะแนน, ปานกลาง = 3 คะแนน, น้อย = 2 คะแนน และน้อยที่สุด = 1 คะแนน สำหรับข้อคำถามเชิงบวกและกลับกันสำหรับข้อคำถามเชิงลบ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการประเมินความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญในสาขาพุทธจิตวิทยา จำนวน 2 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 1 คน ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง

(IOC: Index of item objective congruence) ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.98 แสดงให้เห็นถึงความตรงของเครื่องมือในระดับสูงมาก

ภายหลังการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้ทดสอบเครื่องมือ (Try out) กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อประเมินความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผลการวิเคราะห์ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficients) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.85 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่ยอมรับได้ในงานวิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 10 คน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 2 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 2 คน และผู้ปฏิบัติงาน จำนวน 6 คน คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากความรู้ ความเชี่ยวชาญ ละประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ที่พัฒนาขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ครอบคลุมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและมีการปรับปรุงตามคำแนะนำแล้ว

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามประเด็นสำคัญ ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบบรรยาย (Descriptive Analysis) และการพรรณนาความ (Narrative Description) โดยการจัดระเบียบข้อมูล จำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นศึกษาและสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาข้อสรุป

ขั้นตอนที่ 3 การบูรณาการข้อมูล

นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมาบูรณาการเข้าด้วยกัน ด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation) เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูล และนำมาสังเคราะห์เป็นแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติงานที่มีความครอบคลุมและเป็นองค์รวม

ผลการวิจัย

1. ความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา

1.1 ความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา

ในมุมมองของพระพุทธศาสนา ความคิด คือ สภาวธรรมในชั้นหยาบที่เรียกว่า "สังขาร" ซึ่งหมายถึงการปรุงแต่งทางจิตใจ พระพุทธองค์ทรงยกให้ใจเป็นนายของสรรพสิ่งตามหลัก "มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา" หมายความว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ความคิดเป็นกิจกรรมของจิตที่ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างเชื่อมโยงกัน ทั้งประสบการณ์ ความทรงจำ การรับรู้ผ่านอายตนะ รวมถึงอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น

ความคิดที่ถูกต้องตามหลักโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคาย) ประกอบด้วย 4 ลักษณะสำคัญ ได้แก่ 1. อุบายมนสิการ การคิดถูกวิธี คิดอย่างมีกลวิธีที่จะนำไปสู่การค้นพบความจริง 2. ปณมนสิการ การคิดอย่างเป็นระบบ มีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน ไม่สับสนวุ่นวาย 3. การณมนสิการ การคิดตามหลักเหตุผล พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล และ 4. อุปปทกมนสิการ การคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งงาม

นอกจากนี้ ความคิดที่ดีควรเป็นสัมมาสังกัปปะ หรือความดำริชอบในมรรคมีองค์ 8 คือ ความคิดที่ปราศจากการเบียดเบียน ไม่เศร้าหมอง เป็นไปในทางสร้างสรรค์และตั้งอยู่บนความบริสุทธิ์ มุ่งประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

1.2 การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษาพบว่า การจัดการความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการสามารถจำแนกได้เป็น 3 รูปแบบหลัก ดังนี้

1. การจัดการความคิดแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหา เป็นการพิจารณาความคิดโดยอาศัยโครงสร้างของอริยสัจ 4 ประการ คือ ทุกข์ (การระบุและทำความเข้าใจปัญหา) สมุทัย (การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา) นิโรธ (การกำหนดเป้าหมายหรือสถานะที่ปัญหาได้รับการแก้ไข) และมรรค (การวางแผนและดำเนินการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ) วิธีการนี้ช่วยให้เกิดกระบวนการคิดที่เป็นระบบ มีเหตุมีผลและนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน

2. การจัดการความคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก เป็นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบด้านใน 3 มิติที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ อัสมัตถะ (การเห็นส่วนดีหรือคุณค่า) อาทีนวะ (การเห็นส่วนเสียหรือข้อจำกัด) และนิสสรณะ (การเห็นทางออกหรือทางเลือก) การคิดในลักษณะนี้ช่วยให้ไม่หลงติดอยู่กับด้านใดด้านหนึ่งของความจริง แต่สามารถมองเห็นภาพรวมและหาทางออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์

3. การจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการใช้อยุทธวิธีพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ปัจจุบัน อดีต หรืออนาคต ด้วยจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะ มีรากฐานจากหลักสติปัฏฐาน 4 และสัมมาสติในมรรคมีองค์ 8 การคิดแบบนี้เน้นการเจริญสติ ระลึกรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นและกำลังรับรู้อย่างมีสติสัมปชัญญะในทุกขณะจิต ทำให้ไม่หลงไหลไปกับความคิดฟุ้งซ่าน หรือความกังวลเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต

2. การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน พบผลสำคัญดังนี้

ตารางที่ 1 รวมค่าเฉลี่ย (Mean) เกี่ยวกับความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน 400 ตัวอย่าง

ความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ความคิดตามหลักจิตวิทยา	3.32	0.37	ปานกลาง
การจัดการความคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา	3.70	0.43	มาก
การจัดการความคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก	3.46	0.44	มาก
การจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน	3.48	0.47	มาก
รวม	3.49	0.42	มาก

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ความคิดและการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = 0.42) โดยเมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า การจัดการความคิดแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.70$, S.D. 0.43) อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ การจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.32$ และการจัดการความคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.44) ซึ่งอยู่ในระดับมากเช่นกัน

ส่วนความคิด มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = 0.37) อยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ต่ำกว่าด้านอื่น ๆ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความคิดในด้านนี้ที่ใกล้เคียงกัน

ผลการวิเคราะห์นี้สะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ดี โดยเฉพาะการใช้หลักอริยสัจในการแก้ปัญหา แต่อาจต้องพัฒนาทักษะความคิดให้มากขึ้น

3. แนวทางการจัดการความคิดของผู้หญิงวัยทำงาน พบผลดังนี้

3.1 แนวทางการจัดการความคิดเมื่อเผชิญกับความเครียด ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการความคิดเมื่อเผชิญกับความเครียดหลายวิธี ได้แก่ การหยุดและตั้งสติ ก่อนตอบสนอง การวิเคราะห์ต้นตอของปัญหาอย่างเป็นระบบ การปรับมุมมองและฝึกปล่อยวางในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ รวมถึงการใช้เทคนิคทางกายภาพ เช่น การหายใจลึก ๆ การเดิน หรือการออกกำลังกาย เป็นต้น เพื่อช่วยคลายความตึงเครียดทางจิตใจ ดังคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่ว่า "เมื่อเกิดความเครียด ดิฉันจะวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดก่อน หากเป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ ก็จะดำเนินการแก้ไข แต่หากเป็นปัจจัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ก็จะเลือกที่จะทำความเข้าใจและปล่อยวาง ซึ่งวิธีนี้ช่วยให้ดิฉันจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ"

3.2 วิธีวิเคราะห์และการจัดการความคิดเชิงลบ ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการจัดการกับความคิดเชิงลบที่หลากหลาย ได้แก่ การฝึกสังเกตความคิดของตนเองอย่างมีสติ (Mindful observation) การปรับมุมมองและฝึกมองสถานการณ์ในแง่บวก การตั้งเป้าหมายระยะสั้นเพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การฝึกจิตผ่านการทำสมาธิและเจริญสติในชีวิตประจำวัน และการหลีกเลี่ยงการพูดคุยหรือคิดซ้ำเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าประสบการณ์ว่า "การฝึกเจริญสติช่วยให้สามารถตระหนักรู้ถึงความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น และไม่ปล่อยให้ความคิดเหล่านั้นกลายเป็นสิ่งที่ครอบงำจิตใจ เมื่อฝึกบ่อย ๆ จะเห็นว่าความคิดเป็นเพียงสิ่งที่ผ่านมาและผ่านไป ไม่ใช่ตัวตนของเรา"

3.3 การพิจารณาอย่างมีเหตุผลในการแก้ปัญหาตามหลักโยนิโสมนสิการ ผู้ให้ข้อมูลใช้กระบวนการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการในการแก้ปัญหาได้อย่างน่าสนใจ ประกอบด้วย การแยกแยะข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงออกจากอารมณ์และความรู้สึก การสืบสาวหาเหตุและปัจจัยของปัญหาอย่างเป็นระบบ การวางแผนแก้ไขปัญหามีสติโดยไม่ให้อารมณ์เข้ามาครอบงำ การทบทวนการตัดสินใจก่อนลงมือปฏิบัติเพื่อป้องกันข้อผิดพลาด และการยอมรับว่าทุกปัญหามีที่มาที่ไปและสามารถหาทางแก้ไขได้เสมอ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าถึงประสบการณ์ว่า "ใช้แนวทางการวิเคราะห์เชิงธุรกิจมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยจะประเมินทางเลือกทั้งหมดก่อนตัดสินใจเลือกแนวทางที่ส่งผลกระทบต่อด้านลบน้อยที่สุด ช่วยให้การตัดสินใจมีความรอบคอบและเป็นระบบมากขึ้น"

3.4 การประยุกต์หลักธรรมในการจัดการความคิด ผู้ให้ข้อมูลได้นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดการความคิดอย่างหลากหลาย ได้แก่ พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ สติปัฏฐาน 4 เพื่อฝึกการรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต ธรรมและมัชฌิมาปฏิปทา

(ทางสายกลาง) เพื่อดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ไม่ตึงหรือหย่อนจนเกินไป ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวถึงประสบการณ์ว่า "มัชฌิมาปฏิปทาเป็นเครื่องมือสำคัญในการรักษาสมดุลทางจิตใจ ดิฉันฝึกมองทุกสถานการณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่หวั่นไหวไปกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวมากเกินไป ทำให้จิตใจมั่นคงและมีความสุขมากขึ้น แม้ในสถานการณ์ที่ท้าทาย"

4. แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน

จากการบูรณาการผลการวิจัยทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้หญิงวัยทำงาน ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบที่เชื่อมโยงกันเป็นวงจร ดังนี้

4.1 การรู้เท่าทันความคิด (Mindful awareness of Thought) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการจัดการความคิด เปรียบเสมือนการมีผู้สังเกตการณ์ที่ตื่นรู้คอยเฝ้าดูกระแสความคิดที่ไหลผ่านจิตใจ โดยไม่หลงจมดิ่งไปกับความคิดนั้น เป็นการบูรณาการแนวคิด Mindfulness ของตะวันตกเข้ากับหลักอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 ของพระพุทธศาสนา ทำให้การฝึกสติกลายเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับความคิดและอารมณ์ของผู้หญิงวัยทำงาน โดยมีวิธีการพัฒนา คือ การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก การตามรู้ความคิดโดยไม่ตัดสิน และการฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เป็นต้น

4.2 การจัดระเบียบความคิด (Organizing Thoughts) เป็นการผสมผสานระหว่างแนวคิดการจัดการงาน (Getting Things Done - GTD) ของ เดวิด อัลเลน (David Allen) กับหลักปณิธานในพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างระบบการจัดการความคิดที่มีประสิทธิภาพ เปรียบเสมือนการจัดห้องสมุดภายในจิตใจให้เป็นระเบียบ ทำให้สามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากความคิดต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ลดความวุ่นวายและความสับสนที่มักเกิดจากความคิดที่กระจัดกระจาย โดยมีวิธีการพัฒนา คือ การจดบันทึกความคิด การจัดหมวดหมู่ความคิด การจัดลำดับความสำคัญและการทบทวนความคิดอย่างสม่ำเสมอ

4.3 การจัดการความคิดเชิงลบ (Managing negative Thoughts) เป็นการประยุกต์ใช้วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออกตามหลักพุทธธรรม ร่วมกับแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) ทำให้เกิดกระบวนการพิจารณาความคิดที่ครอบคลุมทั้งมิติภายในและภายนอก มีการตั้งคำถามต่อความคิด การพิจารณาที่มาและผลกระทบ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนมุมมองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ช่วยให้ผู้หญิงวัยทำงานสามารถหลุดพ้นจากวงจรความคิดเชิงลบที่สร้างความทุกข์ วิธีการพัฒนา การฝึกตั้งคำถามกับความคิดเชิงลบ การพิจารณาประโยชน์และโทษของความคิด การหาทางออกหรือทางเลือกอื่นและการปรับเปลี่ยนมุมมองให้สมดุลและสอดคล้องกับความเป็นจริง

4.4 การสร้างสมดุลในการคิด (Creating balance in Thinking) เป็นการประยุกต์ใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางในพระพุทธศาสนา ร่วมกับแนวคิดเรื่องสภาวะลื่นไหล (Flow State) ของ มิฮาไล ชิคเซนท์มิฮาไล (Mihaly Csikszentmihalyi) ช่วยเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะที่เหมาะสมในการทำงานและการปฏิบัติธรรม เป็นการสร้างดุลยภาพระหว่างความท้าทายกับทักษะความสามารถและระหว่างการคิดกับการลงมือปฏิบัติ โดยมีวิธีการพัฒนา คือ การฝึกรักษาความพอดีในการคิดและการทำงาน การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการฝึกอยู่กับกิจกรรมที่ทำในปัจจุบันอย่างเต็มที่

4.5 การนำความคิดไปปฏิบัติจริง (Implementing thoughts into practice) เป็นการผสมผสานหลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา เข้ากับแนวคิดการสร้างนิสัยของ ชาร์ลส์ ดูฮิกก์ (Charles Duhigg) ช่วยวางพื้นฐานการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งการประพฤติดี การฝึกจิตให้มั่นคงและการเข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งและยั่งยืน โดยมีวิธีการพัฒนา คือ การแปลงความคิดให้เป็นแผนปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม การสร้างนิสัยใหม่ที่ดีงามและการติดตามความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอ

4.6 การประเมินและการทบทวนความคิด (Evaluating and Reviewing thoughts) เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ซับซ้อน ซึ่งบุคคลใช้ในการตรวจสอบและทำความเข้าใจกระบวนการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งและเป็นระบบ ผ่านการเจริญสติและการเจริญปัญญา เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ระหว่างศาสตร์ตะวันตกและตะวันออก ที่มุ่งค้นหาความจริงแห่งชีวิตผ่านกระบวนการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งและต่อเนื่อง โดยมีวิธีการพัฒนา คือ การทบทวนประสบการณ์และการเรียนรู้ การใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งและการพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของความคิดและจิตใจมนุษย์

องค์ประกอบทั้ง 6 ประการนี้เชื่อมโยงกันเป็นวงจรที่หมุนต่อเนื่อง โดยการประเมินและทบทวนความคิดจะนำไปสู่การรู้เท่าทันความคิดในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เกิดเป็นวงจรแห่งการพัฒนากระบวนการคิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งจะช่วยให้ผู้หญิงวัยทำงานสามารถจัดการกับความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขและประสบความสำเร็จทั้งในหน้าที่การทำงานและการดำเนินชีวิต

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "การจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงาน" มีข้อค้นพบที่สำคัญและน่าสนใจหลายประการ ซึ่งสามารถนำมาสู่การอภิปรายผลเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและเชื่อมโยงกันได้อย่างยิ่งยิ่ง ดังนี้

ความคิดในฐานะสังขารชั้น : พื้นฐานสู่แนวทางการจัดการความคิด

ผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงวัยทำงานมีความเข้าใจในธรรมชาติของความคิดในฐานะสังขารชั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชั้น 5 ตามหลักพระพุทธศาสนาที่หมายถึงการปรุงแต่งทางจิตใจ ข้อค้นพบนี้ มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ อภิชาติ พรสี (2558) ที่ได้ระบุถึงการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ 3 ประเภท ประกอบด้วย การคิดใช้เหตุผล การคิดถูกต้องตามจริง และการคิดบวก ซึ่งล้วนเป็นกระบวนการทำงานของจิตที่อยู่ในขอบข่ายของสังขารชั้นทั้งสิ้น

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับแนวคิดของ นรินทร์ชิตา ศิลประชาวงค์ (2565) ที่ได้อธิบายว่า การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการรับรู้และแปลความหมายไปในทางที่ดี ซึ่งนำไปสู่อารมณ์ที่ดี ความสุขและพฤติกรรมที่เหมาะสม การทำความเข้าใจความคิดในฐานะสังขารชั้นจึงเป็นการตระหนักรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของความคิดว่ามีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตน ตามหลักไตรลักษณ์ อันเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้ผู้หญิงวัยทำงานสามารถพัฒนาการรู้เท่าทันและจัดการความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระดับแนวทางการจัดการความคิดของผู้หญิงวัยทำงาน

จากผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่าแนวทางความคิดของผู้หญิงวัยทำงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32$) ในขณะที่การจัดการความคิดทั้ง 3 รูปแบบอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.46 - 3.70$) โดยการจัดการความคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.70$) ผลลัพธ์นี้แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงวัยทำงานให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบมากที่สุด ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ สกล เหลืองไพฑูรย์ และ สุเชาว์ พลอยชุม (2561) ที่พบว่า การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรมควรบูรณาการวิธีคิดที่เน้นการคิดบนฐานความจริง การคิดแสวงหาความจริง การคิดแก้ปัญหาและการคิดสร้างประโยชน์ ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของการคิดแบบอริยสัจที่ผู้หญิงวัยทำงานในงานวิจัยนี้นิยมใช้ และการที่ผู้หญิงวัยทำงานให้ความสำคัญกับการจัดการความคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหามากที่สุดนั้น อาจเป็นผลมาจากสภาพสังคมและการทำงานในปัจจุบันที่เน้นการแก้ปัญหาและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ประกอบกับการที่ผู้หญิงต้องรับบทบาทที่หลากหลายทั้งในครอบครัวและการทำงาน ทำให้ต้องเผชิญกับความท้าทายและปัญหาที่ต้องการการจัดการอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

แนวทางการจัดการความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

การวิจัยนี้ได้ค้นพบแนวทางการจัดการความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบหลัก ได้แก่ การจัดการความคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา การ

จัดการความคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออกและการจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน ข้อค้นพบนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระอธิการนิรันดร์ กนต์สีโล (2564) ที่พบว่า กระบวนการคิดอย่างถูกต้องเป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตทั้งหมด ทำหน้าที่ชี้แนะและควบคุมการกระทำ โดยหากคิดเป็นหรือคิดดี ก็จะสามารถบริหารการกระทำอย่างเหมาะสมได้ ผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิญญู เกถาวงษ์ (2558) ที่พบว่า การสอนแบบโยนิโสมนสิการช่วยให้เกิดกระบวนการคิดอันดีงามในการดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งงานวิจัยของ นิษฐา อินทร์ประชา (2567) ที่พบว่า การเรียนการสอนแบบโยนิโสมนสิการช่วยส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

จากข้อมูลที่เชื่อมโยงกันเหล่านี้ สามารถสรุปได้ว่า แนวทางการจัดการความคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นวิธีการที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในโลกยุคปัจจุบันและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ปัจจัยที่มีผลต่อแนวทางการจัดการความคิด

ผลการวิจัยได้ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยด้านอายุ รายได้และประสบการณ์การปฏิบัติธรรม มีผลต่อความแตกต่างของแนวทางการจัดการความคิดของผู้หญิงวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ข้อค้นพบที่น่าสนใจนี้ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยในหลายด้าน ดังนี้

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อแนวทางการจัดการความคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหาและแนวทางการจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบันนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสังฆรักษ์พิทยา ญาณธโร และคณะ (2568) ที่พบว่า การเจริญสติในชีวิตประจำวันช่วยนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงทั้งกายและใจ และงานวิจัยของ วีรพงศ์ กลยาโณ และคณะ (2562) ที่พบว่า การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้ช่วยให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล ทำให้เข้าใจที่มาของปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า รายได้มีผลต่อแนวทางการจัดการความคิดนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mani et al. (2013) ที่พบว่า ความยากจนหรือฐานะทางการเงินไม่เพียงหมายถึงการขาดแคลนเงินเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการขาดแคลนทรัพยากรด้านการรับรู้ (cognitive resources) ไปพร้อมกันด้วย ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า ผู้ที่มีรายได้สูงอาจมีความกังวลเกี่ยวกับปัญหาพื้นฐานในการดำรงชีวิตน้อยกว่า จึงสามารถจัดสรรทรัพยากรทางความคิดไปกับการจัดการความคิดในระดับที่สูงขึ้นได้มากกว่า

ในส่วนของอายุที่มีผลต่อการจัดการความคิดแบบอยู่กับปัจจุบันนี้อาจอธิบายได้จากประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมมากขึ้นตามอายุ ทำให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต

ที่ลึกซึ้งขึ้น และมีทักษะในการรับมือกับอารมณ์และความคิดที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่กับปัจจุบันและการจัดการความคิดอย่างมีสติ

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการวิจัยนี้ คือ แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้หญิงวัยทำงาน ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างหลักพุทธธรรมกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยมีลักษณะเป็นวงจรที่มีองค์ประกอบ 6 ประการที่เชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน ได้แก่

1. การรู้เท่าทันความคิด (Mindful awareness of Thoughts) เป็นจุดเริ่มต้นและพื้นฐานของการจัดการความคิดทั้งหมด เกิดจากการบูรณาการหลักอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 กับแนวคิด Mindfulness ของตะวันตก เป็นการพัฒนาความสามารถในการสังเกตและรับรู้ความคิดโดยไม่ตัดสินหรือยึดติด

2. การจัดระเบียบความคิด (Organizing Thoughts) เป็นการสร้างระบบให้กับความคิดที่หลากหลายและกระจัดกระจาย โดยใช้หลักปณณสีการร่วมกับเทคนิคการจัดการแบบ Getting Things Done (GTD) ทำให้สามารถจัดการกับข้อมูลและความคิดอย่างเป็นระบบ

3. การจัดการความคิดเชิงลบ (Managing negative Thoughts) เป็นการรับมือกับความคิดที่สร้างความทุกข์และความเครียด โดยใช้วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก ร่วมกับการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ช่วยให้หลุดพ้นจากวงจรความคิดเชิงลบ

4. การสร้างสมดุลในการคิด (Creating balance in thinking) เป็นการพัฒนาความสมดุลในการคิดและการใช้ชีวิต โดยใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาพร้อมกับแนวคิดสภาวะสั่นไหว (Flow State) ช่วยสร้างความพอดีระหว่างการคิดกับการปฏิบัติและระหว่างความท้าทายกับความสามารถ

5. การนำความคิดไปปฏิบัติจริง (Implementing thoughts into practice) เป็นการแปลงความคิดให้เป็นการกระทำที่เป็นรูปธรรม โดยใช้หลักอริยสัจ 4 ร่วมกับทฤษฎีการสร้างนิสัย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืน

6. การประเมินและทบทวนความคิด (Evaluating and Reviewing thoughts) เป็นการพิจารณาย้อนกลับเพื่อเรียนรู้และพัฒนา โดยใช้การเจริญสติและปัญญาเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการคิดและการกระทำของตนอย่างลึกซึ้ง

ดังภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา ของผู้หญิงวัยทำงาน



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย “แนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา
ของผู้หญิงวัยทำงาน”

องค์ความรู้นี้มีลักษณะเป็นวงจรที่ทั้ง 6 องค์ประกอบมีความเชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบจะส่งผลให้องค์ประกอบอื่น ๆ พัฒนามตามไปด้วยและการประเมินและทบทวนความคิดจะนำกลับไปสู่การรู้เท่าทันความคิดในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เกิดเป็นวงจรแห่งการพัฒนาที่ไม่มีที่สิ้นสุด

แนวทางการจัดการความคิดนี้มีความเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิงวัยทำงานในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากคำนึงถึงบริบทและความต้องการเฉพาะของผู้หญิงที่ต้องรับบทบาทหลากหลาย ทั้งในครอบครัวและการทำงาน อีกทั้ง ยังเป็นการบูรณาการภูมิปัญญาตะวันออกกับศาสตร์ตะวันตก ทำให้เกิดแนวทางที่ทั้งลุ่มลึกตามหลักพุทธธรรมและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในบริบทสังคมสมัยใหม่

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1) การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้หญิงวัยทำงานควรนำแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้ง 6 องค์ประกอบไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากการฝึกรู้เท่าทันความคิดเป็นพื้นฐาน จากนั้นค่อย ๆ พัฒนาองค์ประกอบอื่น ๆ อย่างเป็นขั้นตอน ไม่รีบเร่งหรือคาดหวังผลเร็วเกินไป

2) การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมในองค์กร องค์กรสามารถนำแนวทางการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาไปพัฒนาเป็นโปรแกรมฝึกอบรมสำหรับบุคลากร โดยออกแบบกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้ง 6 องค์ประกอบและจัดให้มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและสร้างสมดุลชีวิต

3) การประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา นักให้คำปรึกษาและนักจิตวิทยาสามารถนำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้หญิงวัยทำงานที่ประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล หรือความคิดเชิงลบ โดยปรับให้เหมาะสมกับปัญหาและบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษาแต่ละราย

4) การพัฒนาแอปพลิเคชันหรือเครื่องมือดิจิทัล นักพัฒนาเทคโนโลยีและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตสามารถร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชันหรือเครื่องมือดิจิทัลที่ช่วยในการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งจะช่วยให้ผู้หญิงวัยทำงานสามารถเข้าถึงเครื่องมือและเทคนิคต่างๆ ได้สะดวกยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1) การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการจัดการความคิด ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาในกลุ่มผู้หญิงวัยทำงานที่มีบริบทการทำงานเฉพาะ เช่น ผู้หญิงในวิชาชีพที่มีความเครียดสูง ผู้หญิงที่เป็นผู้นำองค์กร หรือผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

2) การศึกษาปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคม ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคมที่มีผลต่อการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้หญิงวัยทำงานในบริบทที่แตกต่างกัน เช่น สังคมเมืองกับสังคมชนบท สังคมไทยกับสังคมตะวันตก หรือกลุ่มวัฒนธรรมย่อยในสังคมไทย เพื่อให้เข้าใจอิทธิพลของบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อการจัดการความคิด

3) การศึกษาเชิงยาวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการจัดการความคิด ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงยาว (Longitudinal Research) เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของ

รูปแบบการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาตามช่วงอายุและประสบการณ์การทำงาน เพื่อให้เข้าใจพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของการจัดการความคิดตลอดช่วงชีวิตการทำงาน ซึ่งจะช่วยในการพัฒนาแนวทางสนับสนุนที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยและประสบการณ์

4) การพัฒนาเครื่องมือวัดทักษะการจัดการความคิด ควรมีการพัฒนาเครื่องมือวัดทักษะการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) สูง เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในงานวิจัยและการประเมินผลโปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการวัดและประเมินผลที่เป็นมาตรฐานและสามารถเปรียบเทียบผลการศึกษาในบริบทที่แตกต่างกันได้ ประเมินผลที่เป็นมาตรฐานและสามารถเปรียบเทียบผลการศึกษาในบริบทที่แตกต่างกันได้

5) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความคิดกับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการจัดการความคิดตามแนวพุทธจิตวิทยากับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ความผูกพันในงาน (Work Engagement) และภาวะผู้นำ (Leadership) เพื่อให้เข้าใจถึงความเชื่อมโยงและอิทธิพลของการจัดการความคิดที่มีต่อมิติอื่น ๆ ของชีวิตและการทำงาน

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

องค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ควรสนับสนุนให้บุคลากรโดยเฉพาะผู้หญิงวัยทำงานได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมีผลต่อการจัดการความคิดอย่างมีนัยสำคัญ อาจทำได้ในรูปแบบของการลาเพื่อปฏิบัติธรรม การจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมในองค์กร หรือการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม

รายการอ้างอิง

นรินทร์ชิตา ศิลปะชาวงศ์. (2565). การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาสู่ชีวิตที่ดีงาม.

วารสารพุทธจิตวิทยา, 7(2), 125.

นิษฐา อินทร์ประชา. (2567). การเรียนการสอนแบบโยนิโสมนสิการเพื่อส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสามโคก จังหวัดปทุมธานี.

วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 16(5), 1175.

พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2533). พุทธวิธีควบคุมความคิด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

พระวีรพงศ์ กลยาโณ และคณะ. (2562). แนวทางการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. วารสารมหาจุฬานาครทรรค์, 6(6), 3059–3072.

- พระอธิการนิรันดร์ กนต์สีโล (ขอนแก่นกลาง). (2564). แนวทางการใช้หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อลดปัญหาการเสพติดเทคโนโลยีในสังคมไทย (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- วิญญู เถาถาวงษ์. (2558). การจัดการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการ. *วารสารศึกษาศาสตร์ มจร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 3(2), 11–22.
- สกล เหลืองไพฑูรย์ และ สุเชาวน์ พลอยชุม. (2561). การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏ*, 6(ฉบับพิเศษ), 119–120.
- อภิชาติ พรสี. (2558). วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 22(2), 70–85.
- International Labour Organization. (2021). *World employment and social outlook: Trends 2021*. Geneva: International Labour Office.
- Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E., & Zhao, J. (2013). Poverty impedes cognitive function. *Science*, 341(6149), 976–980.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.
- Schwab, K. (2016). *The fourth industrial revolution*. Geneva: World Economic Forum.
- Thai Health Official. (2016). ผู้หญิงยุคใหม่ เสี่ยงเครียด-ปัญหาสุขภาพจิต. สืบค้น 4 สิงหาคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/ZLYa1>