

รูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ ตามแนวพุทธจิตวิทยา

An Enhancement Model of Life Balance of Businessmen in Modern Society Based on Buddhist Psychology

Received: August 18, 2025
Revised: September 05, 2025
Accepted: October 10, 2025

ฉัตรชนก โตวัฒนกุล¹ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน²
Chatchanok Towattanakul¹ and Witchuda Titichoatrattana²
(rtowattanakul@yahoo.com)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ 2. เพื่อสร้างรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. เพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่บูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยา (ไตรสิกขา : ศีล สมาธิ ปัญญา) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วยพระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 รูป ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 5 คนและนักธุรกิจ/ผู้บริหารระดับสูง 8 คน มีการตรวจสอบและสังเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมผ่านการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญ 9 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิค Triangulation, Logical Matrix Analysis และ 6'C QDAT

ผลการวิจัยพบว่า 1. นักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่เผชิญปัญหาความเครียด สุขภาพกาย-ใจเสื่อมถอย ความสัมพันธ์ครอบครัวและสังคมเปราะบางและความขัดแย้งเชิงคุณธรรม แนวทางแก้ไขควรบูรณาการ ไตรสิกขา กับ เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างสมดุลชีวิตที่มั่นคงยั่งยืน 2. รูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตที่สังเคราะห์ได้มี 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพ

¹ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D Buddhist Psychology, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณ โดยบูรณาการ พุทธจิตวิทยา มาสโลว์ และ เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่ครอบคลุมทุกด้าน 3. การตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 9 คน ยืนยันว่า โมเดลที่นำเสนอมีความถูกต้อง ครอบคลุม และเหมาะสม สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กรและสังคม โดยแสดงผลในรูปแบบ แผนภาพโมเดลเชิงองค์รวม

คำสำคัญ : ดุลยภาพชีวิต, นักรูทิจ, พุทธจิตวิทยา, ไตรสิกขา, ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

Abstract

This research article aims to 1. study the problems and approaches for enhancing the life balance of entrepreneurs in modern society, 2. develop a model for fostering the life balance of entrepreneurs in modern society based on Buddhist psychology, and 3. propose a model for promoting life balance among entrepreneurs according to Buddhist psychology. The study employed a qualitative research approach integrating the conceptual frameworks of Buddhist psychology (Threefold Training: morality, concentration, and wisdom), Maslow's hierarchy of needs, and the Sufficiency Economy Philosophy. Data were collected through in-depth interviews with 18 key informants selected by purposive sampling, including five senior Buddhist monks, five experts in Buddhist psychology, and eight entrepreneurs or senior executives. Additional data verification and synthesis were conducted through a focus group discussion with nine experts. Data were analyzed using Triangulation, Logical Matrix Analysis, and the 6'C QDAT technique to ensure validity, consistency, and accuracy.

The findings revealed that: 1. entrepreneurs in modern society face stress, deterioration of physical and mental well-being, fragile family and social relationships, and moral conflicts. Integrating the Threefold Training with the Sufficiency Economy Philosophy can help build a stable and sustainable life balance. 2. The synthesized model comprises five dimensions—health, family, society, economy, and spirituality—by integrating Buddhist psychology, Maslow's theory, and the Sufficiency Economy Philosophy to provide a comprehensive

practical guideline. 3. The validation by nine experts confirmed that the proposed model is accurate, comprehensive, and applicable at individual, family, organizational, and societal levels. The results are presented in the form of a holistic model diagram.

Keywords: Life Balance, Entrepreneurs, Buddhist Psychology, Threefold Training, Sufficiency Economy Philosophy

บทนำ

พุทธจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา กับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยมุ่งทำความเข้าใจกลไกการทำงานภายในจิตใจของมนุษย์ พร้อมทั้งเน้นการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจเพื่อให้บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย (พรทิพย์ เกศตระกูล และคณะ, 2565) การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาจึงมิได้จำกัดเพียงการพัฒนาตน แต่ยังมีบทบาทต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตในระดับครอบครัว สังคมและองค์กร อันนำไปสู่เป้าหมายของการมีชีวิตที่ดีงาม และความสุขที่แท้จริง บนพื้นฐานของความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างสมดุล

ในสังคมสมัยใหม่ นักธุรกิจมักถูกยกย่องว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จ ทั้งด้าน เศรษฐกิจและสถานภาพทางสังคม ทำให้เกิดการตีความว่าชีวิตของพวกเขาเต็มไปด้วยความสุข ทว่าในความเป็นจริง ความสุขที่สะท้อนออกมาจากภายนอกมิได้หมายความว่า จะเป็นความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนจากภายใน เนื่องจากความสุขแท้จริงต้องอาศัยการมี "ดุลยภาพชีวิต" (life balance) อันหมายถึงการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม (พระไพศาล วิสาโล, ม.ป.ป.) แนวคิดเรื่องดุลยภาพชีวิตได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย ทั้งในวงการจิตวิทยา การแพทย์และการพัฒนาตน โดยเฉพาะในบริบทของนักธุรกิจที่ต้องเผชิญแรงกดดันจากการแข่งขันและความไม่แน่นอนทาง เศรษฐกิจ ซึ่งดุลยภาพชีวิตจึงครอบคลุมถึงการดูแลสุขภาพร่างกาย การเสริมสร้างพลังใจ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวและสังคม เพื่อเป็นฐานสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จอย่างยั่งยืน (พระมหาอำคา วรปัญญา และยุภาพร ยุภาศ, 2564; ปัทมวรรณ จินดารักษ์ และ สายสุนีย์ เกษม, 2562)

อย่างไรก็ตาม การสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคปัจจุบันกลับเผชิญความท้าทายมากขึ้น จากบริบทของ Society 5.0 ซึ่งเป็นสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง ทำให้วิถีชีวิตและการทำงานมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น (เว็บไซต์ Blendata, 2567) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อน

ถึงความต้องการของมนุษย์ในหลายระดับตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า มนุษย์มีพัฒนาการด้านความต้องการจากขั้นพื้นฐานไปสู่ขั้นสูง โดยไม่จำกัดเพียงความสำเร็จทางเศรษฐกิจ หากแต่รวมถึงคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ในทุกมิติ (Maslow, 1954) ในส่วนของพระพุทธศาสนา หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน (ที.ม. (ไทย), ม.ป.ป.) ขณะเดียวกัน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ก็สามารถเป็นกรอบการดำเนินชีวิตที่ช่วยให้นักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่สามารถเผชิญกับความไม่แน่นอนของโลกยุคใหม่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน (ยอดพลฤติการณ, 2560)

สังคมสมัยใหม่กำลังก้าวเข้าสู่ยุค Society 5.0 ซึ่งเป็นยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลและนวัตกรรมขั้นสูงถูกนำมาใช้ขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจและสังคมอย่างเข้มข้น ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้คนโดยเฉพาะนักธุรกิจเต็มไปด้วยความซับซ้อนและการแข่งขันสูง ภาพลักษณ์ของนักธุรกิจมักถูกมองว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จทั้งในเชิงเศรษฐกิจและสถานภาพทางสังคม อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จดังกล่าว สะท้อนให้เห็นเพียงความสมบูรณ์ภายนอก มิได้หมายความว่า จะเป็นความสุขที่แท้จริงจากภายใน เพราะนักธุรกิจจำนวนมากยังต้องเผชิญกับแรงกดดัน ความเครียดและความไม่สมดุลในชีวิตที่ทวีความรุนแรงขึ้นในยุคดิจิทัลนี้

ปรากฏการณ์ที่สำคัญ คือ การขาดดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อหลายมิติ ทั้งด้านร่างกายที่เผชิญปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ด้านครอบครัวที่เกิดความห่างเหินหรือความสัมพันธ์ที่เปราะบาง ด้านสังคมที่นำไปสู่การลดทอนคุณภาพของเครือข่ายสัมพันธ์ ด้านเศรษฐกิจที่สัมพันธ์กับความเสี่ยงในการตัดสินใจทางธุรกิจและด้านจิตวิญญาณที่ขาดความสงบและความหมายในชีวิต ปัญหาเหล่านี้ได้รับการยืนยันทั้งจากงานวิจัยและรายงานด้านสุขภาพจิตซึ่งสะท้อนว่า นักธุรกิจเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟสูงกว่ากลุ่มอาชีพอื่น ๆ ข้อมูลเชิงประจักษ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนารูปแบบที่สามารถช่วยเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

แนวคิดเรื่อง ดุลยภาพชีวิต (Life balance) ได้รับความสนใจอย่างมากทั้งในสาขาจิตวิทยา การจัดการและสุขภาพ โดยมีการอธิบายว่า ความสุขที่แท้จริงมิได้เกิดจากความสำเร็จทางวัตถุหรือเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม (พระไพศาล วิสาโล, ม.ป.ป.) อย่างไรก็ตาม แนวทางแก้ไขในปัจจุบันยังคงมีข้อจำกัด เช่น การมุ่งแก้ไขเฉพาะอาการ ไม่ได้เชื่อมโยงกับการพัฒนาภายในอย่างลึกซึ้ง ในขณะที่ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1954) อธิบายถึงพัฒนาการ

ความต้องการมนุษย์เป็นลำดับจากขั้นพื้นฐานไปสู่การเติมเต็มขั้นสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่ชี้ให้เห็นการพัฒนาจิตใจตามลำดับขั้นผ่านการฝึกฝน ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และเมื่อบูรณาการเข้ากับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ประกอบด้วย ความพอประมาณ เหตุผลและภูมิคุ้มกัน จะก่อให้เกิดกรอบแนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับบริบทวิถีชีวิตสมัยใหม่

แม้งานวิจัยที่ผ่านมาได้มีการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิต ความเครียดและการจัดการชีวิตของผู้ประกอบการในมิติต่าง ๆ แต่ส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นการแก้ปัญหาเชิงเดี่ยว เช่น การจัดการสุขภาพกายหรือการบริหารจัดการเวลา เป็นต้น ขาดการบูรณาการเชิงองค์รวมที่เชื่อมโยงทั้งด้านกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ขณะเดียวกัน งานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในกลุ่มนักธุรกิจยังมีจำนวนจำกัด ส่งผลให้ยังไม่มีรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ชัดเจน ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในเชิงปฏิบัติได้จริง การวิจัยนี้ จึงมีความจำเป็นในการพัฒนารูปแบบใหม่ โดยใช้แนวพุทธจิตวิทยาเป็นฐานร่วมกับทฤษฎีตะวันตกและปรัชญาไทย เพื่อสร้างแนวทางที่มีความเป็นองค์รวมและสอดคล้องกับบริบทปัจจุบัน

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ เพื่อเสนอแก่นักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้มีความสุขที่สมบูรณ์และยั่งยืน ผลการวิจัยที่ได้จะมีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ โดยในเชิงวิชาการจะเป็นการขยายองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาและการบริหารจัดการชีวิต ส่วนในเชิงปฏิบัติจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มนักธุรกิจ ครอบคลุม สังคม และองค์กร ในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสมดุลและสามารถเผชิญความท้าทายในยุคดิจิทัลได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่
2. เพื่อสร้างรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สะท้อนประสบการณ์ มุมมองและแนวคิดของผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน โดยวิเคราะห์ตามหลักธรรมไตรสิกขา ทฤษฎีจิตวิทยาความต้องการของมาสโลว์และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูล และคำนึงถึงจรรยาบรรณในการวิจัยทุกขั้นตอน โดยการวิจัยมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักรูทกิจในสังคมสมัยใหม่

การวิจัยในครั้งนี้เริ่มต้นจากการทบทวนและจำแนกแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างกรอบวิเคราะห์สำหรับการศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักรูทกิจในสังคมสมัยใหม่ โดยมุ่งเน้นการบูรณาการองค์ความรู้ 3 ด้านสำคัญ ได้แก่ 1) หลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนามนุษย์อย่างสมบูรณ์ 2) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ซึ่งสะท้อนความจำเป็นและแรงขับเคลื่อนของมนุษย์ในมิติที่หลากหลาย และ 3) หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่มุ่งเน้นความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวตลอดจนเงื่อนไขความรู้และคุณธรรม อันเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่สมดุลและยั่งยืน การศึกษาแนวคิดทั้งสามด้านนี้เป็นการวางรากฐานให้การวิจัยมีความชัดเจน ครอบคลุมทุกมิติและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

เมื่อสร้างกรอบวิเคราะห์แล้ว ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลที่สะท้อนทั้งสภาพปัญหา อุปสรรค สาเหตุ ตลอดจนแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักรูทกิจ เครื่องมือนี้ได้รับการออกแบบโดยอิงจากประเด็นที่ได้จากการทบทวนแนวคิดและทฤษฎีข้างต้น เพื่อให้ครอบคลุมทั้งมิติด้านสุขภาพ ครอบครัวยุทธ สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต

ก่อนนำเครื่องมือไปใช้จริง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือของแบบสัมภาษณ์ โดยผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) และดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปในแต่ละข้อ และค่าเฉลี่ยรวมไม่ต่ำกว่า 0.65 ขณะที่ค่า CVI ต้องไม่ต่ำกว่า 0.80 ซึ่งการประเมินดังกล่าวเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จึงมั่นใจว่าเครื่องมือมีคุณภาพเพียงพอที่จะใช้เก็บข้อมูลเชิงลึกอย่างถูกต้องและครอบคลุม

การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 18 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลจากมุมมองที่หลากหลายและตรงประเด็น กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ 1) พระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา 5 รูป 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 5 คน และ 3) นักธุรกิจหรือผู้บริหารระดับสูง 8 คน โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล ทั้งการชักถาม บันทึกลงและสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ รอบด้านและลึกซึ้ง

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูลและวิเคราะห์เชื่อมโยงเชิงเหตุผลด้วย Logic Matrix Analysis อันเป็นการสังเคราะห์ข้อมูลให้เกิดเป็นองค์ความรู้เชิงระบบที่สะท้อนทั้งสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ โดยผลลัพธ์จากขั้นตอนนี้จะถูกนำไปใช้เป็นฐานสำคัญสำหรับการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ในการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผู้วิจัยมุ่งสร้างรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ โดยเริ่มจากการวิเคราะห์กรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อนำมาเป็นเกณฑ์อ้างอิงในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์

การเก็บข้อมูลภาคสนามใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 คน ซึ่งคัดเลือกด้วยวิธีการเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ตรง 3 กลุ่ม คือ 1) พระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา 5 รูป 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 5 คน และ 3) นักธุรกิจหรือผู้บริหารระดับสูง 8 คน

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ถูกนำมาวิเคราะห์ด้วย 3 วิธีการหลัก ได้แก่ 1) การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation Technique) เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูล 2) การวิเคราะห์เชิงตรรกะด้วยเมทริกซ์ (Logical Matrix Analysis) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และ 3) การวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ด้วยเทคนิค 6'C QDAT เพื่อจัดระบบแนวคิดให้เกิดข้อค้นพบเชิงลึกและมีโครงสร้างที่ชัดเจน

ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ดังกล่าวได้ถูกรวบรวมเป็น “รูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา” ซึ่งสะท้อนความสมดุลทั้ง 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพ ครอบครัวยุคใหม่ สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ และจะถูกนำเสนออย่างเป็นระบบในลำดับถัดไป

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

เพื่อเข้าสู่กระบวนการสังเคราะห์รูปแบบองค์ความรู้เพิ่มเติมให้เกิดมิติแห่งความถูกต้อง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญที่คัดเลือกแบบเจาะจงจำนวน 9 คน ประกอบด้วยพระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 รูป ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 3 คน และนักธุรกิจระดับผู้บริหาร 4 คน ในการประชุมดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามและข้อค้นพบจากการวิจัยเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและการปรับปรุงแก้ไขอย่างรอบด้าน ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยเทคนิค Logical Matrix Analysis และการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation Technique) ควบคู่กับการวิเคราะห์เชิงระบบ 6'C QDAT เพื่อเชื่อมโยงวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้องค์ความรู้ที่ได้จากกระบวนการนี้มีความถูกต้อง ครบคลุมและรอบด้าน

รูปแบบที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ได้นำเสนอในลักษณะของ “แผนภาพโมเดล” โดยประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพ ครอบครัวยุค สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ ซึ่งบูรณาการเข้ากับหลักพุทธจิตวิทยา (ไตรสิกขา: ศีล สมาธิ ปัญญา) หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน) และทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (4 ขั้น) เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่อย่างสมบูรณ์และมีความเป็นไปได้ในเชิงปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินยืนยันรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ดังนี้ 1) ด้านความถูกต้อง /ครอบคลุม 2) ด้านความเหมาะสม 3) ด้านความเป็นไปได้ ในการนำไปใช้ 4) ความมีประโยชน์

ขั้นตอนที่ 5 เสนอรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาตามแนวพุทธจิตวิทยา

ประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ : ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ในการวิจัยครั้งนี้คัดเลือกโดยวิธีการแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ครอบคลุมกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาที่มีความเชี่ยวชาญในการประยุกต์ใช้หลักธรรมสู่การดำเนินชีวิต จำนวน 5 รูป ผู้เชี่ยวชาญทางพุทธจิตวิทยาที่มีความสามารถบูรณาการองค์ความรู้พุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่ จำนวน 5 คน และผู้บริหารองค์กรหรือนักธุรกิจระดับสูงที่ประสบความสำเร็จด้านธุรกิจและการบริหารชีวิต จำนวน 8 คน รวมทั้งสิ้น 18 คน เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) นอกจากนี้ ยังจัดสนทนากลุ่ม

(Focus Group) กับผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา 2 รูป ผู้เชี่ยวชาญพุทธจิตวิทยา 3 คน และนักธุรกิจระดับผู้บริหาร 4 คน รวม 9 คน ตลอดจนมีการประเมินรูปแบบ (Evaluation Process) โดยผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติมจำนวน 5 คน เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือและความถูกต้องของผลการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย : เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 4 ส่วนตามขั้นตอนการดำเนินงาน ได้แก่ 1) การวิจัยเอกสาร (Document Research) โดยศึกษาและวิเคราะห์หลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยาและหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา บทความ งานวิจัยและดัชนีพนธ์ ทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อกำหนดประเด็นวิจัย 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ที่สร้างผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พร้อมตรวจสอบคุณภาพด้วย IOC และ CVI นำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 คน พร้อมดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัย 3) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group) สำหรับการสังเคราะห์รูปแบบและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน โดยผ่านกระบวนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเช่นเดียวกัน และ 4) แบบประเมินรูปแบบ (Evaluation Form) เพื่อประเมินความถูกต้อง ครอบคลุม ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ของรูปแบบ โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ซึ่งทุกเครื่องมือได้รับการตรวจสอบคุณภาพและความสอดคล้องตามเกณฑ์มาตรฐานทางวิชาการและหลักจริยธรรมอย่างครบถ้วน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ : โดยเริ่มจากการตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาผู้ควบคุมดัชนีพนธ์ จากนั้นดำเนินการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยนำแบบร่างข้อคำถามที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อนำคำตอบมาคำนวณค่าความสอดคล้อง ซึ่งกำหนดเกณฑ์ขั้นต่ำรายข้อ ≥ 0.50 และภาพรวมทุกข้อ ≥ 0.65 (Rovinelli & Hambleton, 1977) นอกจากนี้ ยังมีการตรวจสอบคุณภาพเชิงโครงสร้างเนื้อหา หรือ ดัชนีความตรงเชิงโครงสร้าง (Content Validity Index: CVI) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านเช่นกัน โดยยึดเกณฑ์มาตรฐาน ≥ 0.80 (Hambleton, Swaminathan, Algina, & Coulson, 1978) เพื่อให้มั่นใจว่าเครื่องมือมีความถูกต้อง ครอบคลุม และเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล : การเก็บข้อมูลวิจัยดำเนินการอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการศึกษาวิเคราะห์เอกสารทางพุทธธรรมและจิตวิทยา ควบคู่กับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 คน และการตรวจสอบจริยธรรมการวิจัยอย่างรอบคอบ ต่อมา

การสังเคราะห์ผลสัมฤทธิ์และยืนยันความถูกต้องผ่านการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ 9 คน โดยบันทึกและถอดความทั้งเสียงและภาพ เพื่อนำไปวิเคราะห์จนได้องค์ความรู้ที่ครบถ้วน และเหมาะสมต่อการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล : การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยนี้อาศัยการบูรณาการหลายเทคนิคเพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้องและครอบคลุม โดยใช้ เทคนิคสามเส้า (Triangulation Technic) วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องในมิติบุคคล สถานที่ เวลาและวิธีวิจัย นำไปสู่การสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจตามแนวพุทธจิตวิทยา เสริมด้วยเทคนิค Logical Matrix Analysis เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์เชิงเหตุผลจากข้อมูลการสนทนากลุ่มอย่างมีมิติ และใช้เทคนิค 6'C QDAT (นภัทร์ แก้วนาค, 2567) เพื่อจัดระบบการวิเคราะห์และสังเคราะห์เชิงคุณภาพอย่างเป็นขั้นตอน ครอบคลุมตั้งแต่การกำหนดมโนทัศน์ รวบรวมเนื้อหา วิเคราะห์และจำแนกประเด็น จัดหมวดหมู่ จัดกรอบระบบความคิด ไปจนถึงการตีความและสื่อสารผลลัพธ์ กระบวนการทั้งหมดนี้ช่วยสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นระบบและมีความหมายต่อการพัฒนารูปแบบวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงสิทธิและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนั้น ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิโดยเสนอโครงการเพื่อรับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ “รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย” ได้รับการอนุมัติแล้ว วันที่ 29 พฤศจิกายน 2568 เลขที่ อว 8004.4/18 จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่

จากการศึกษาพบว่า นักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่เผชิญกับปัญหาหลักหลายประการ ได้แก่ ความเครียดจากการแข่งขันที่รุนแรง สุขภาพกายและใจที่เสื่อมถอย ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เปราะบาง ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ตื้นเขิน และความขัดแย้งระหว่างศีลธรรมกับการแสวงหากำไร นอกจากนี้ ยังละเลยการพัฒนาภายในจนขาดความมั่นคงทางจิตวิญญาณ แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม ควรบูรณาการหลัก

ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เข้ากับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และภูมิคุ้มกัน) โดยเน้นการจัดสรรเวลาอย่างสมดุล การดูแลสุขภาพกาย-ใจ การฝึกสติ การสร้างสัมพันธภาพที่มีคุณค่าและการวางแผนทางการเงินอย่างมีคุณธรรมเพื่อสร้างดุลยภาพชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน

2. ผลการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่สามารถบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ โดยประกอบด้วย 5 มิติหลัก ดังนี้

1. **มิติด้านสุขภาพ** มุ่งพัฒนาสุขภาพกาย-ใจแบบองค์รวม ด้วยการจัดการเวลา การดูแลร่างกายและการฝึกสติ เพื่อสร้างสมดุลชีวิต สอดคล้องกับหลักพอประมาณและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

2. **มิติด้านครอบครัว** เสริมสร้างความไว้วางใจและความเข้าใจในครอบครัว พร้อมจัดสมดุลระหว่างบทบาทการทำงานกับชีวิตครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวเป็นฐานเกื้อหนุนธุรกิจ

3. **มิติด้านสังคม** ส่งเสริมสัมพันธภาพที่มีคุณธรรม เปิดใจยอมรับความหลากหลาย และพัฒนาความร่วมมือบนพื้นฐานจริยธรรมและความพอเพียง เพื่อสร้างเครือข่ายสังคมที่ยั่งยืน

4. **มิติด้านเศรษฐกิจ** ดำเนินธุรกิจด้วยคุณธรรม ลดความโลภ รักษาสมดุลระหว่างผลกำไรและคุณค่า ใช้หลักพอประมาณและภูมิคุ้มกัน เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจควบคู่กับประโยชน์ต่อสังคม

5. **มิติด้านจิตวิญญาณ** พัฒนาจิตใจให้มั่นคง รู้เท่าทันตนเอง และปล่อยวางจากอัตตา เพื่อก้าวสู่ความหมายชีวิตขั้นสูงและการอุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

3. ผลการเสนอรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

รูปแบบที่ได้จากการวิจัย ได้รับการตรวจสอบและปรับปรุงผ่านกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญที่คัดเลือกแบบเจาะจงจำนวน 9 คน ประกอบด้วยพระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 รูป ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 3 คน และนักธุรกิจระดับผู้บริหาร 4 คน โดยผู้เชี่ยวชาญได้แสดงความคิดเห็นและเสนอข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มความรอบด้านและความถูกต้องของรูปแบบ ผลการตรวจสอบและสังเคราะห์นำไปสู่การนำเสนอรูปแบบในลักษณะ “แผนภาพโมเดล” ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 มิติ ได้แก่

สุขภาพ ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ โดยบูรณาการเข้ากับหลักไตรสิกขา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ รูปแบบนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและองค์กร เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่อย่างสมบูรณ์และยั่งยืน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า นักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่เผชิญสภาพปัญหาทั้งด้านสุขภาพ ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจและจิตวิญญาณ ซึ่งสะท้อนความไม่สมดุลในหลายมิติ ผลการวิจัยจึงเสนอแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยบูรณาการ ไตรสิกขา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และทฤษฎีมาสโลว์ เพื่อสร้างความสมดุลอย่างยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคลและองค์กร ดังนี้

มิติด้านสุขภาพ นักธุรกิจควรจัดสรรเวลา พักผ่อนและดูแลสุขภาพกาย-ใจอย่างเหมาะสม เพื่อลดความเครียดและภาวะหมดไฟ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาพภาวะองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา (จิรัชญา เชียงกุล และ เมธาวี อุดมธรรมมานภาพ, 2567) ที่ยืนยันว่าการฝึกสติและการปรับพฤติกรรมสุขภาพช่วยสร้างสมดุลได้จริง

มิติด้านครอบครัว ควรเสริมสร้างความสัมพันธ์ผ่านการสื่อสารเชิงบวก การใช้เวลาอย่างมีคุณภาพและการรับผิดชอบซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างพลังใจและความมั่นคงในชีวิต ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานของ สุริมา ขุนณรงค์ (2568) ที่ชี้ว่าการจัดสมดุลระหว่างบทบาทงานกับครอบครัวเป็นปัจจัยหลักของความสุข

มิติด้านสังคม นักธุรกิจควรสร้างเครือข่ายบนพื้นฐานคุณธรรม ความจริงใจและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เพื่อสร้างความไว้วางใจและลดการแข่งขันที่ไม่เป็นธรรม สอดคล้องกับงานของ พระณัฐวุฒิ พันทะลี และคณะ (2564) ที่เน้นการใช้หลักพอเพียงและคุณธรรมเพื่อสร้างเครือข่ายสังคมที่ยั่งยืน

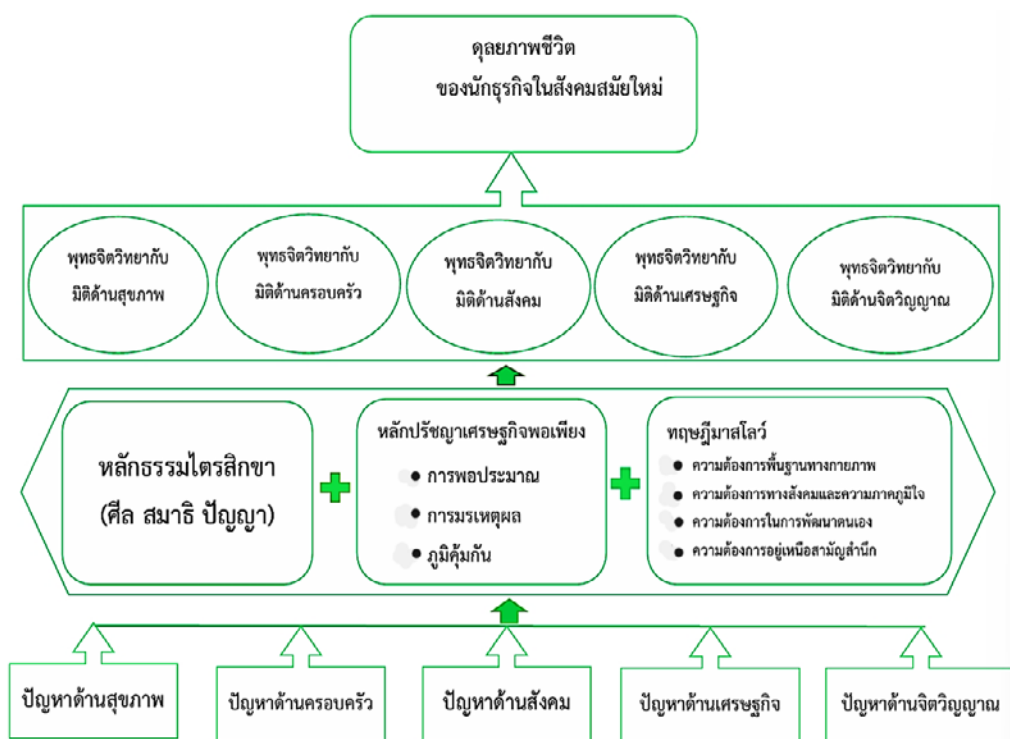
มิติด้านเศรษฐกิจ ควรบริหารการเงินและธุรกิจด้วยความโปร่งใส รอบคอบและไม่แลกคุณธรรมกับผลประโยชน์ระยะสั้น เพื่อสร้างความมั่นคงในระยะยาว งานวิจัยนี้สอดคล้องกับ พระฐาปกรณ รตนโชโต (2561) ที่ย้ำถึงความสำคัญของความซื่อสัตย์และการใช้ทรัพยากรอย่างมีเหตุผลในการดำเนินธุรกิจ

มิติด้านจิตวิญญาณ นักธุรกิจควรพัฒนาสติ กำหนดเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่าและมุ่งเน้นการอุทิศตนเพื่อส่วนรวม เพื่อลดความว่างเปล่าและสร้างความหมายในชีวิต สอดคล้องกับ สุกเชษฐ จงธนกร และ สุวิญ รักสัตย์ (2565) ที่ชี้ว่าการฝึกสมาธิและการปล่อยวางจากอดีตนำไปสู่ความสงบภายในอย่างแท้จริง

การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่จำเป็นต้องดำเนินการอย่างบูรณาการครอบคลุมทั้ง 5 มิติ พร้อมทั้งปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและการบริหารองค์กร ซึ่งไม่เพียงช่วยให้นักธุรกิจมีความมั่นคงและยั่งยืนในชีวิต แต่ยังสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อครอบครัว สังคมและเศรษฐกิจโดยรวม

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากกระบวนการวิจัยเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตใน 5 มิติ โดยงานวิจัยนี้สังเคราะห์องค์ความรู้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางพุทธจิตวิทยาและนักธุรกิจระดับผู้บริหารองค์กรโดยเน้นการเชื่อมโยงกรอบคิดแบบองค์รวมระหว่าง “พุทธจิตวิทยา (ไตรสิกขา)” “หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” และ “ทฤษฎีมาสโลว์” เพื่อสร้างความเข้าใจในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืนของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่ใน 5 มิติ โดยการตรวจสอบองค์ความรู้จากผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย “คุณภาพชีวิตของนักธุรกิจในสังคมสมัยใหม่”

1. มิติด้านสุขภาพ (Health Dimension) สุขภาพเป็นฐานของดุลยภาพชีวิต ต้องดูแลทั้งกายและใจสอดคล้องกับ ศีลข้อ 1 และ 5 เพื่อไม่เบียดเบียนและเว้นอบายมุข “สมาธิ” ช่วยคลายเครียด และ “ปัญญา” นำไปสู่การปรับพฤติกรรมสุขภาพ หลักเศรษฐกิจพอเพียงช่วยให้สมดุลและพอดี ตรงกับมาสโลว์ชั้น Basic Needs ด้านความปลอดภัยในชีวิต

2. มิติด้านครอบครัว (Family Dimension) ครอบครัวเป็นศูนย์กลางความมั่นคงทางอารมณ์ ศีลข้อ 1, 3, 4 สร้างความซื่อสัตย์ เคารพ และไม่เบียดเบียน “สมาธิ” ควบคุมอารมณ์ในความขัดแย้ง “ปัญญา” ช่วยวางแผนครอบครัวที่มีคุณภาพ หลักพอประมาณและเหตุผลช่วยจัดสรรเวลาเหมาะสม ตรงกับมาสโลว์ชั้น Social & Esteem Needs เน้นความรักและการยอมรับ

3. มิติด้านสังคม (Social Dimension) การอยู่ร่วมในสังคมต้องมีคุณธรรม ศีลข้อ 1, 2, 4 ป้องกันการเบียดเบียน การทุจริต และวาจาทำลายความสัมพันธ์ “สมาธิ” ระวังอารมณ์เร่ร่อน และ “ปัญญา” ทำให้เข้าใจความหลากหลาย หลักเศรษฐกิจพอเพียงส่งเสริมความพอดีต่อสังคม ตรงกับมาสโลว์ชั้น Social & Esteem เน้นความสัมพันธ์และการยอมรับ

4. มิติด้านเศรษฐกิจ (Economic Dimension) การดำเนินธุรกิจต้องมีคุณธรรม ศีลข้อ 1, 2, 4 สนับสนุนความซื่อสัตย์ ไม่เอาเปรียบ และวาจาที่น่าเชื่อถือ “สมาธิ” ช่วยการตัดสินใจยามกดดัน “ปัญญา” เสริมกลยุทธ์ยั่งยืน หลักเศรษฐกิจพอเพียงช่วยบริหารความเสี่ยงและทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มาสโลว์เชื่อมโยงทั้งชั้น Basic Needs และ Self-Development คือความมั่นคงทางการเงินและการเติบโตในอาชีพ

5. มิติด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Dimension) จิตวิญญาณคือศูนย์กลางดุลยภาพ ศีลข้อ 1-3 สร้างเมตตา ความไม่โลภ และไม่ยึดติดกามคุณ “สมาธิ” สร้างความสงบและรู้จักตนเอง “ปัญญา” ทำให้เข้าถึงสัจธรรมและความไม่เที่ยง หลักเศรษฐกิจพอเพียงหนุนการดำเนินชีวิตเรียบง่ายและเสียสละ มาสโลว์ชี้ว่าความต้องการสูงสุดคือ Transcendence คือการหลุดพ้นจากอัตตาเพื่อประโยชน์สังคม

สรุปได้ว่า องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลของนักธุรกิจ ต้องอาศัย “โครงสร้างภายใน” ที่มีไตรสิกขาเป็นแกนกลาง ผสานกับ “กรอบพฤติกรรม” จากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และ “แรงผลักดันทางจิตใจ” จากทฤษฎีมาสโลว์ การบูรณาการทั้ง 3 แนวคิดจึงช่วยเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในทุกมิติได้อย่างยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กรและสังคม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

- 1) ระดับบุคคล : นักธุรกิจใช้พุทธจิตวิทยาเพื่อจัดการสุขภาพกายใจ ความเครียดและสร้างเป้าหมายชีวิต ผ่านสติ สมาธิและปัญญา
- 2) ระดับองค์กร : ใช้ผลวิจัยพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมที่เน้นสมดุลชีวิต คุณธรรมและการฝึกสติ เพื่อลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน
- 3) หน่วยงานรัฐ : นำไปใช้ในนโยบายส่งเสริมสุขภาพะนักธุรกิจเชิงป้องกัน ผ่านการอบรมผู้นำด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและเศรษฐกิจพอเพียง
- 4) การพัฒนาหลักสูตร : ใช้เป็นต้นแบบจัดหลักสูตรวิชาการหรืออบรมสั้น เช่น “นักธุรกิจสมดุลยุคใหม่” หรือ “ผู้นำแห่งความสุข” เป็นต้น
- 5) งานวิจัยต่อยอด : ขยายผลไปยังกลุ่มอื่น เช่น ข้าราชการ ผู้ประกอบการ รายย่อย นักศึกษา หรือผู้นำศาสนา เพื่อเสริมองค์ความรู้ด้านการพัฒนามนุษย์เชิงองค์รวม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ศึกษากลุ่มอาชีพอื่น เช่น แพทย์ ครู หรือผู้บริหารราชการ เป็นต้น เพื่อเปรียบเทียบและพัฒนาโมเดลที่ครอบคลุมยิ่งขึ้น
- 2) วิจัยเชิงทดลอง โดยพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามพุทธจิตวิทยาและทดลองใช้จริง พร้อมวัดผลพฤติกรรม เช่น ความเครียดลดลง ความพึงพอใจเพิ่มขึ้น เป็นต้น
- 3) วิจัยสหวิทยาการและข้ามวัฒนธรรมเพื่อเปรียบเทียบนักธุรกิจจากต่างชาติ และวิเคราะห์ความเหมือน-ต่างกับแนวคิดตะวันตก เช่น MBSR หรือ Existential Psychology เป็นต้น
- 4) พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตใน 5 มิติ (สุขภาพ ครอบครัวยั่งยืน เศรษฐกิจ จิตวิญญาณ) เพื่อใช้วัดผลอย่างเป็นระบบและน่าเชื่อถือ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) การประยุกต์ใช้ในระดับบุคคลและองค์กร : ควรบูรณาการรูปแบบคุณภาพชีวิต 5 มิติในกิจกรรมและการอบรม โดยใช้ไตรสิกขา เศรษฐกิจพอเพียงและมาสโลว์เพื่อพัฒนาสุขภาพองค์กรและความยั่งยืน
- 2) บูรณาการพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาผู้นำ : รัฐควรสนับสนุนการฝึกอบรมผู้นำด้วยแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อสร้างภาวะผู้นำที่ยั่งยืน ผ่านสมาธิ เมตตาธรรมและการตัดสินใจบนหลักคุณธรรม
- 3) ขับเคลื่อนสู่ระดับชาติ จัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตนักธุรกิจและบูรณาการพุทธจิตวิทยาในนโยบายกำลังคน เชื่อมโยงกับ SDGs, ESG และ CSR เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจ-สังคมอย่างยั่งยืน

รายการอ้างอิง

- กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และคณะ. (2562). การสร้างดุลยภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 6(1), 45–57.
- กานติมา พงษ์นัยรัตน์ และบรรพต วิรุณราช. (2563). แนวทางการส่งเสริมจากภาครัฐของสาธารณรัฐประชาชนจีนในการสนับสนุนนักธุรกิจจีนลงทุนค้าขายในประเทศไทย. *วารสารการเมือง การบริหารและกฎหมาย*, 12(3), 279–294.
- คุณिता ไตรอังกูร. (2562). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าทำงานในองค์กรของกลุ่ม Generation Z (สารนิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต). วิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม.
- จิตาภา เร่งมีศรีสุข. (2567). นวัตกรรมวิธีการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 7(2), 965–980.
- จิรัชญา เชียงกุล และเมธาวี อุดมธรรมานภาพ. (2567). การพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 10(1), 277–290.
- ชลลดา แดงเทศ. (2564). บทบาทของนักธุรกิจกับการเมืองไทยในสมัยรัฐบาล พลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ (วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.
- นภาพร หงส์ทอง. (2564). วิเคราะห์ความต้องการของมาสโลว์ในมุมมองของพระพุทธศาสนา. *วารสารปณิธาน*, 17(2), 121–151.
- ปัทมวรรณ จินดารักษ์ และ สายสุนีย์ เกษม. (2562). สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานกับความหลากหลายของกลุ่มวัย. *นักบริหาร*, 39(1), 3–11.
- พรทิพย์ เกศตระกูล และคณะ. (2565). พุทธจิตวิทยาเพื่อพลังใจวัยรุ่น. *พุทธจิตวิทยา*, 7(2), 81–88.
- พระครูพิพัฒนศาสนกิจจาทร และ ปิยวรรณ หอมจันทร์. (2561). ศิล 5 พัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน. *วารสาร มจร ทรัพยากรปริทรรศน์*, 2(2), 68–77.
- พระครูวินัยธรสฤษดิ์ ญาณวีโร และคณะ. (2561). การนำศิลป 5 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพื่อพัฒนาทักษะด้านคุณธรรมในรายวิชาการปฏิบัติกรรมฐาน. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 23(1), 37–58.
- พระฐาปกรณ รตนโชโต (สุปัญญารัตน์). (2561). รูปแบบการผลิตและการจัดการการเกษตรแบบพอเพียงกับการสร้างดุลยภาพชีวิตของเกษตรกรในจังหวัดบุรีรัมย์ (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- พระณัฐวุฒิ พันทะลี และคณะ. (2564). วิถีชีวิตใหม่ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 2(3), 53–65.
- พระมหาปริบูรณ์ ปริสุทฺโธ (อดิสร). (2564). รูปแบบการขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักพุทธธรรมในสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดสมุทรปราการ (ดุชนิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระมหาอำคา วรปัญญา (สุแดง) และ ยุภาพร ยุภาศ. (2564). การส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธในความปกติใหม่. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 6(2), 459–460.
- ยอดพฤติการณ์, พ. (2560). เศรษฐกิจพอเพียง : จากปรัชญาสู่ทฤษฎี (ใหม่) ทางธุรกิจ. ใน พิพัฒน์ ยอดพฤติการ. สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2560, จาก <https://www.pipat.com/2017/10/blog-post.html>
- ลลิตาดา ศรีจำรูญ และ พระมหาขวัญชัย เขมประไพ. (2563). ศึกษาวิเคราะห์เรื่องศีลกับการทำธุรกิจในพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 4(2), 34–48.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. (ม.ป.ป.). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร*. สืบค้นจาก <https://www.rdpb.go.th/th/Sufficiency/ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร-c32>
- สุธิมา ขุนณรงค์. (2568). *พุทธศาสนากับความพอเพียง*. สืบค้นจาก <https://dltv.ac.th/utis/files/download/57967>
- สุกเชษฐ์ จงธนากร และ สุวิญ รักษ์สัตย์. (2565). โอวาทปาติโมกข์: การเสริมสร้างโครงข่ายคุณภาพชีวิต. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 8(3), 153–164.
- Blendata. (2024). *What is “Society 5.0”? How technology shapes life and why businesses must adapt*. Retrieved from <https://www.blendata.co/th/ยุค-society-5-0-คืออะไร-เทคโนโลยี>
- Hambleton, R. K., Swaminathan, H., Algina, J. Y., & Coulson, D. B. (1978). Criterion-referenced testing and measurement: A review of technical issues and developments. *Review of Educational Research*, 48(1), 1–47.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper and Row.
- 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.