

แนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซด ในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา

Approaches to Parenting Generation Z Adolescents in Thai Society Based on Buddhist Psychology

พิมพ์ลดา มาศวิศาลพงศ์¹, พุทธชาติ แพนสมบุญ² และ นภัทร์ แก้วนาค³

Pimlada Mardvisanpong¹, Phutthachat Phansomboon² and

Naputr Gewnak³

(piyavara@icloud.com)

Received: September 06, 2025

Revised: November 18, 2025

Accepted: November 22, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหาและวิธีการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 2. นำเสนอแนวทางการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมี 2 ขั้นตอนหลัก คือ 1) การศึกษาเอกสาร (Documentary Research) จากแหล่งปฐมภูมิและทุติยภูมิ 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน จาก 5 กลุ่มตัวอย่าง ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis 6Cs), Matrix Analysis และการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation)

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหาหลักเกิดจากผู้ปกครองยึดติดวิธีการเลี้ยงดูแบบดั้งเดิม ซึ่งไม่สอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นเจนเนอเรชั่นแซดที่มีความไว้วางใจสูง ขาดความอดทน ติดเทคโนโลยี ขาดวิจารณญาณ คิดเป็นของตัวเองสูง ชอบตั้งคำถาม ขาดสมาธิและวินัย ก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวและปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง 2. แนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูที่ได้ คือ แนวทางหลัก 6 ประการ และโมเดล B-GENZACT ที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย การประยุกต์หลักมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อสร้างความ

¹ พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

² สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

³ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
Program Advisor, Graduate Studies, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi

สมดุล การสอนหลักปรัชญาสมุปบาทเพื่อพัฒนาทักษะคิดวิเคราะห์ การพัฒนาสติและสมาธิ การปลูกฝังเมตตากรุณา การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และการบูรณาการเทคโนโลยีกับคุณธรรม โมเดลนี้สร้างกรอบการคิดที่ยืดหยุ่นและปรับใช้ได้จริง 3 ระยะ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนไทยเติบโตอย่างมีคุณภาพและเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศ

คำสำคัญ : การเลี้ยงดูลูก, วัยรุ่น, เจนเนอเรชันแซด, สังคมไทย, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The objectives of this research were to: 1. examine the problems and parenting practices of raising Generation Z adolescents in Thai society based on Buddhist psychology, and 2. propose guidelines for raising Generation Z adolescents according to Buddhist psychological principles. The study employed two main methodologies: (1) documentary research using primary and secondary sources, and (2) in-depth interviews with 17 key informants from five sample groups in Bangkok and its metropolitan areas. The data were analyzed using Content Analysis (6Cs), Matrix Analysis, and Triangulation.

The findings indicated that: 1. the major problems stemmed from parents' adherence to traditional parenting approaches that are inconsistent with the unique characteristics of Gen Z adolescents, who tend to be impatient, have low tolerance, be highly dependent on technology, lack critical judgment, possess strong individualistic thinking, frequently question authority, and exhibit short attention spans and low discipline. These mismatches contribute to family conflicts and risky behaviors. 2. The proposed parenting guidelines consist of six key principles and the B-GENZACT model, which integrates Buddhist psychology through the application of the Middle Path to foster balance, the teaching of Dependent Origination (Paticca-samuppāda) to enhance analytical thinking, the development of mindfulness and concentration, the cultivation of loving-kindness and compassion, the strengthening of psychological immunity, and the integration of technology with moral values. This model provides a flexible and practical framework across three developmental phases to support Thai adolescents in growing into quality individuals and valuable human resources for national development.

Keywords: Child-rearing, Teenagers, Generation Z, Thai society, Buddhist psychology

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญทั้งในด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยีและโครงสร้างครอบครัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเลี้ยงดูและพัฒนาเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญ ในการสำรวจของ Deloitte ปี 2024 พบว่า เจนเนอเรชันแซตไทยมีความกังวลด้านค่าครองชีพสูงถึง 37% การว่างงาน 36% และความเหลื่อมล้ำในการกระจายรายได้ 21% ขณะที่สภาพสังคมเมืองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การอพยพย้ายถิ่นจากชนบทสู่เมืองเพื่อหาโอกาสที่ดีกว่าทำให้เกิดการสลายตัวของครอบครัวขยาย และเกิดครอบครัวที่มีแต่เด็กและผู้สูงอายุในชนบท สถิติแสดงว่าครอบครัวประเภทนี้คิดเป็น 37% ของครอบครัวไทย และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (The Nation's, 2024)

เด็กและวัยรุ่นเจนเนอเรชันแซต (เกิดปี 1997-2012) ในสังคมไทยปัจจุบันเป็นกลุ่มที่เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัล มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากรุ่นก่อนอย่างชัดเจน การศึกษาของ YouGov (2022) พบว่า เจนแซตไทยร้อยละ 94 ใช้ Facebook และร้อยละ 58 โพสต์เนื้อหาบน Instagram มากกว่าคนรุ่นอื่น พวกเขามีความต้องการความรวดเร็วในการตอบสนอง ไม่อดทนต่อการรอคอย เพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวมีการตอบสนองที่ทันทีและมีสิ่งกระตุ้นตลอดเวลา จากการศึกษาของ McCann Worldgroup พบว่า เจนแซตไทย 43% มองว่าโลกแห่งจินตนาการในโลกเสมือนเป็นวิธีหลบหนีความเป็นจริงที่น่าสนใจ ซึ่งเป็นอัตราสูงที่สุดในโลก (Brandingasia, 2024)

การเลี้ยงดูลูกในยุคปัจจุบันจึงกลายเป็นความท้าทายที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นสำหรับผู้ปกครองไทย พ่อแม่ส่วนใหญ่ยังคงใช้วิธีการเลี้ยงดูที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากประสบการณ์เดิม เช่น จากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย หรือแม่แต่ต้นแบบในสื่อต่าง ๆ เป็นต้น แต่วิธีการเหล่านี้อาจไม่เหมาะสมกับเด็กรุ่นใหม่ที่มีพัฒนาการและความต้องการแตกต่างไป ประกอบกับพ่อแม่ในปัจจุบันมีแนวโน้มเลี้ยงลูกแบบทะนุถนอม ไม่อยากให้เผชิญกับปัญหา เนื่องจากกังวลว่าสังคมภายนอกเต็มไปด้วยอันตราย และมักเน้นวิชาการมากเกินไป ในขณะที่ละเลยการปลูกฝังเรื่องจริยธรรม มารยาทและทักษะการใช้ชีวิต

ปัญหาเด็กและวัยรุ่นมีมากขึ้นกว่าเดิม เช่น ปัญหาการหนีเรียน เด็กเกร ประพฤติผิดทางเพศ ติดยา มีปัญหาบุคลิกภาพ เป็นต้น อีกทั้งอาการเริ่มต้น ยังพบในเด็กที่อายุน้อยลง สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาการเลี้ยงดูเด็กและปัญหาครอบครัวที่เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็ว

John Rosemond (2023) ได้สรุปว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านการอบรมเลี้ยงดูเด็กมักเน้นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ของเด็ก แต่ขาดการฝึกควบคุมตนเอง (self-control) ทำให้เด็กหลงตัวเอง เอาตนเองเป็นใหญ่ ไม่เคารพสิทธิของผู้อื่น และไม่รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ในทางตรงกันข้าม Coopersmith กล่าวว่า การพัฒนา

ความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กได้รับอิทธิพลอย่างมากจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ บ้าน ชุมชน และโรงเรียน โดยเด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำจะมีความเสี่ยงต่อปัญหาทางจิตและสังคม ดังนั้น การสร้างสมดุลระหว่างการเสริมสร้างความมั่นใจและการฝึกวินัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ

บริบทเชิงพื้นที่ที่วิจัย คือ กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งเป็นศูนย์กลางของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จากสถิติจำนวนประชากรปี 2566 พบว่า ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีประชากรมากที่สุด จำนวน 5 ล้านคน เป็นวัยรุ่น อายุ 10-23 ปี จำนวน 809,762 คน (สำนักบริหารการทะเบียน, 2566) กรุงเทพมหานครจึงเป็นจังหวัดที่มีลูกวัยรุ่นเป็นจำนวนมากและอยู่ในกลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เนื่องจากสภาวะจิตใจเด็กวัยนี้ ต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทำหาย ต้องการเป็นที่ยอมรับ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง แต่ยังขาดการคิดไตร่ตรอง

สภาวะดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น นำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและการขาดที่พึ่งทางใจ ซึ่งเป็นปัญหาที่แนวคิดพุทธจิตวิทยาสามารถเข้ามามีบทบาทในการบรรเทาและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจได้ การศึกษาแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชันแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจลักษณะพิเศษของเด็กรุ่นใหม่ สามารถปรับวิธีการเลี้ยงดูให้เหมาะสมกับบริบทสังคมปัจจุบันและสร้างสมดุลระหว่างการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เป็นรากฐานทางวัฒนธรรมไทยกับการรับมือกับความท้าทายในยุคดิจิทัล การวิจัยนี้จะนำไปสู่แนวทางในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ลดความขัดแย้งในครอบครัวและช่วยให้เยาวชนไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความสุขและสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์ต่อไป

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ระบุถึงลักษณะเฉพาะของ Gen Z ที่แตกต่างจากรุ่นก่อน (YouGov, 2022) และชี้ให้เห็นถึงการทำลายในการเลี้ยงดูยุคดิจิทัล (Rosemond, 2023) ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่นเจนเนอเรชันแซด รูปแบบการเลี้ยงดูของ Diana Baumrind และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง เช่น พรหมวิหาร 4, มัชฌิมาปฏิปทา, ไตรสิกขา เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมุ่งศึกษาว่าหลักการพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาประยุกต์เป็นแนวทางที่เป็นรูปธรรมเพื่อแก้ปัญหาการเลี้ยงดูในบริบทสังคมไทยปัจจุบันได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและวิธีการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชันแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชันแซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ดำเนินการในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยแบ่งการดำเนินการเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การศึกษาสภาพปัญหาและวิธีการเลี้ยงดูวัยรุ่นเนอเรนซ์แซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา ขั้นตอนนี้มุ่งสำรวจปัญหาและวิธีการเลี้ยงดูในปัจจุบัน

เครื่องมือและกระบวนการเก็บข้อมูล 1) การศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาวิเคราะห์เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย และทุติยภูมิ ได้แก่ งานวิจัย ตำรา บทความวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเลี้ยงดูวัยรุ่น Gen Z และหลักพุทธจิตวิทยา 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 คน คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จาก 5 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา (4 รูป) นักวิชาการด้านจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา (4 คน) ผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงดูวัยรุ่น (3 คน) ผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่น Gen Z (3 คน) และวัยรุ่น Gen Z (3 คน) โดยใช้คำถามที่มุ่งเน้นการสำรวจสภาพปัญหา ความท้าทาย และวิธีการเลี้ยงดูที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน

ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสังเคราะห์สภาพปัญหาหลัก ลักษณะเฉพาะของวัยรุ่น Gen Z ที่มีความท้าทายและผลกระทบที่เกิดขึ้น

2. การนำเสนอแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูวัยรุ่นเนอเรนซ์แซดในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยขั้นตอนนี้มุ่งพัฒนาแนวทางและโมเดลการเลี้ยงดูที่เป็นรูปธรรม

เครื่องมือและกระบวนการพัฒนา 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้คำถามที่มุ่งเน้นการแสวงหาแนวทางแก้ไข การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาและข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 5 กลุ่ม 2) การวิเคราะห์สังเคราะห์ โดยผู้วิจัยนำข้อมูลสภาพปัญหาจากตอนที่ 1 และข้อเสนอแนะเชิงแนวทางจากตอนที่ 2 มาสังเคราะห์รวมกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้เทคนิค 6Cs (Concept, Contents, Classify, Category, Conceptualize, Communication) และ Matrix Analysis 3 มิติ เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นและพัฒนาเป็นแนวทางหลัก 6 ประการ และ "โมเดล B-GENZACT" ซึ่งเป็นกระบวนการที่เป็นรูปธรรม 3 ระยะ ที่ผู้ปกครองสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง จากนั้น จึงใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ทั้งด้านข้อมูล วิธีการและทฤษฎี เพื่อยืนยันความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของแนวทางที่นำเสนอ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การวิจัยนี้ดำเนินการขอรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรม ขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูล รักษาความเป็นส่วนตัวและความลับ เก็บรักษาข้อมูลอย่างปลอดภัยและให้สิทธิในการตรวจสอบข้อมูลแก่ผู้ให้ข้อมูล ได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่รับรอง ว.330/2568

ผลการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและวิธีการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชันแซตในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา การศึกษาพบว่า สภาพปัญหาการเลี้ยงดูมีความซับซ้อนและเป็นปัญหาเชิงโครงสร้างที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยีและวัฒนธรรมอย่างรวดเร็วในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา ปัญหาหลักแบ่งเป็น 4 ประเด็นสำคัญ ประกอบด้วย 1) การพึ่งพาประสบการณ์เดิมและการปรับตัวไม่ทันยุคสมัยของผู้ปกครอง 2) ลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นเจนเนอเรชันแซตที่แตกต่างจากรุ่นก่อนอย่างชัดเจน 3) แนวปฏิบัติของพ่อแม่ที่ส่งผลเสียต่อการเลี้ยงดู และ 4) ผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งในระดับบุคคลและครอบครัว

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิทั้งห้ากลุ่ม พบว่า วัยรุ่นเจนเนอเรชันแซตมีลักษณะเฉพาะ 5 ประการที่สร้างความท้าทายใหม่ให้กับการเลี้ยงดู ได้แก่ 1) ความใจร้อนและไม่อดทนเนื่องจากการเติบโตมากับเทคโนโลยีที่ให้การตอบสนองแบบทันทีทันใด 2) การติดเทคโนโลยีและความเสี่ยงภัยดิจิทัลจากการขาดทักษะวิจารณ์ญาณในการกลั่นกรองข้อมูล 3) ความคิดเป็นของตัวเองสูงและการตั้งคำถามต่อบรรทัดฐานสังคม 4) การขาดสมาธิและวินัยจากการเคยชินกับสื่อที่เปลี่ยนแปลงเร็ว และ 5) พัฒนาการทางสมองที่ยังไม่สมบูรณ์โดยเฉพาะสมองส่วนหน้าที่ควบคุมการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ

ในด้านแนวปฏิบัติของผู้ปกครอง การศึกษาระบุแนวปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม 7 ประการ ประกอบด้วย 1) การเลี้ยงดูแบบทะนุถนอมที่ทำให้เด็กขาดความอดทนและทักษะการแก้ปัญหา 2) การเน้นวิชาการแต่ละเลยจริยธรรมจากความต้องการในการแข่งขันทางการศึกษา 3) การขาดการฝึกระเบียบวินัยและการลงโทษจากความเข้าใจผิดเรื่องการสร้างความมั่นใจในตนเอง 4) ความคาดหวังที่ไม่เหมาะสมโดยไม่คำนึงถึงความต้องการและความสามารถของลูก 5) การใช้คำพูดเชิงลบหรือการเปรียบเทียบที่ส่งผลต่อความนับถือตนเอง 6) การปฏิบัติกับลูกเหมือนเพื่อนมากเกินไปจนขาดกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน และ 7) การละเลยบทบาทหน้าที่จากการไม่เตรียมความพร้อมในการเป็นพ่อแม่

ผลกระทบจากสภาพปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อทั้งระดับบุคคลและครอบครัว ในระดับบุคคลพบว่า วัยรุ่นมีปัญหาความนับถือตนเองต่ำ ขาดทักษะชีวิต มีพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มขึ้นและเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ส่วนในระดับครอบครัวเกิดความขัดแย้งและความตึงเครียด การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพและการสูญเสียการถ่ายทอดคุณค่าและประเพณีจากรุ่นสู่รุ่น

2. เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นเจนเนอเรชันแซตในสังคมไทยตามแนวพุทธจิตวิทยา การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูได้นำไปสู่การพัฒนาแนวทางที่ครอบคลุมและเป็นรูปธรรม โดยมีรากฐานมาจากสามแนวคิดสำคัญ ได้แก่ แนวคิดการบูรณาการที่ผสมผสานระหว่างหลักธรรมพุทธศาสนากับความเข้าใจทางจิตวิทยาสมัยใหม่ แนวคิดการปรับตัวที่เน้นการปรับประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับบริบทสังคมดิจิทัลโดยไม่สูญเสียแก่นแท้ของคำสอนและแนวคิดความสมดุลที่ยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทาในการสร้างสมดุลระหว่างการให้อิสระกับการมีระเบียบวินัย ระหว่างความเมตตากับความเด็ดขาด และระหว่างการใช้เทคโนโลยีกับการรักษาคุณค่าทางจิตวิญญาณ

การวิจัยได้พัฒนาหกแนวทางหลักสำหรับการเลี้ยงดูวัยรุ่นเจนเนอเรชันแซต ประกอบด้วย 1) การประยุกต์หลักมัชฌิมาปฏิปทาในการเลี้ยงดู 2) การสอนหลักปัจจุสมุพบาทเพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ 3) การพัฒนาสติและสมาธิเพื่อจัดการอารมณ์ 4) การปลูกฝังเมตตากรุณาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น 5) การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตตามหลักตนเป็นที่พึ่งของตน และ 6) การบูรณาการเทคโนโลยีกับคุณธรรม

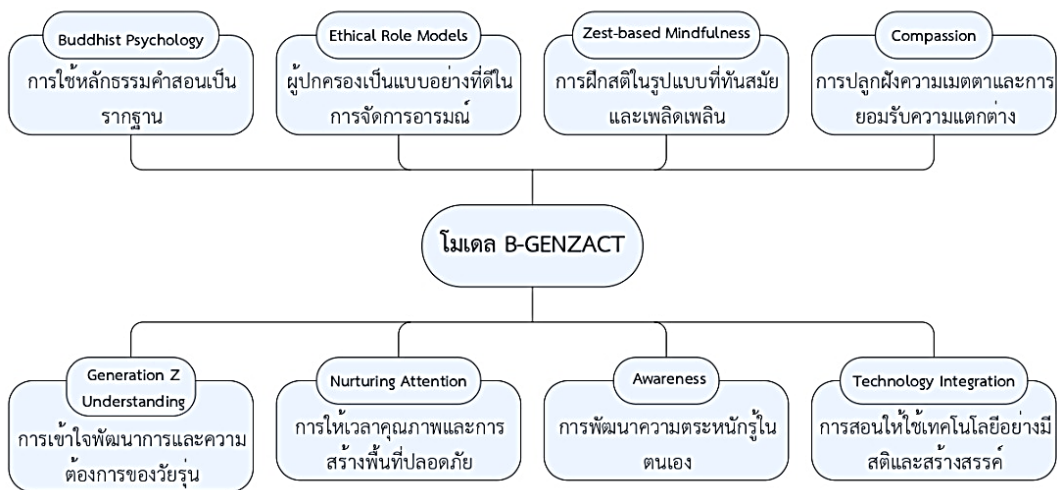
นอกจากนี้ ผลการวิจัยได้นำไปสู่การพัฒนาโมเดล B-GENZACT ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบแปดด้าน การประยุกต์ใช้โมเดลในทางปฏิบัติแบ่งออกเป็นสามระยะ คือ ระยะที่หนึ่ง การสร้างรากฐาน ระยะที่สอง การพัฒนากลาง และระยะที่สาม การบูรณาการสมบูรณ์ โดยโมเดลนี้ถูกออกแบบให้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับครอบครัวเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม การนำไปใช้ในวงกว้างให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด จำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนในการให้องค์ความรู้และทรัพยากรและควรดำเนินการโดยสอดคล้องกับกฎหมายคุ้มครองเด็กและเยาวชน เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืนในระดับโครงสร้าง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้สรุปได้ว่า 1) สภาพปัญหาหลัก ของการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น Gen Z ในสังคมไทย เกิดจากการที่ผู้ปกครองใช้วิธีการเลี้ยงดูแบบเดิมที่ไม่สอดคล้องกับลักษณะเฉพาะ 5 ประการของวัยรุ่น เช่น ใจร้อน ติดเทคโนโลยี ขาดสมาธิ เป็นต้น นำไปสู่แนวปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม 7 ประการ เช่น เลี้ยงแบบทะนุถนอม ขาดวินัย คาดหวังสูง เป็นต้น ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวและปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น 2) แนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงดูที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยแนวทางหลัก 6 ประการ และ "โมเดล B-GENZACT" ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่บูรณาการพุทธจิตวิทยา เช่น มัชฌิมาปฏิปทา สติ เมตตา เป็นต้น เข้ากับความเข้าใจ Gen Z เพื่อเป็นกรอบการปฏิบัติ 3 ระยะสำหรับผู้ปกครอง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวคนธ์ วีระศิริและคณะ (2560) ที่พบว่า การเสริมสร้างศักยภาพจิตตปัญญาสามารถป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ การวิจัยนี้ จึงเป็นการขยายผลโดยการเสนอ "พุทธจิตวิทยา" เป็นเครื่องมือหลักในการเสริมสร้างศักยภาพดังกล่าว นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ สุกีตา บินรัตแก้ว และอินทกะ พิริยะกุล (2563) ที่พบว่า Gen Z มีความหลากหลายสูง แต่ยังคงมองว่า "ครอบครัวคือที่ปรึกษาปัญหาที่ดีที่สุด" ซึ่งสนับสนุนแนวทางการส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวด้วยหลักเมตตากรุณาในโมเดล B-GENZACT สอดคล้องกับ นิพนธ์ ชาญอัมพร (2557) ที่จำแนก Gen Z เป็น 7 รูปแบบ สนับสนุนความจำเป็นในการปรับแนวทางการเลี้ยงดูให้เหมาะสมกับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ยิ่งไปกว่านั้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ รัชฎา เทพประสิทธิ์ (2563) ที่พบว่า Gen Z มีรูปแบบการเรียนรู้แบบความร่วมมือและแบบอิสระสูง สนับสนุนองค์ประกอบการเลี้ยงดูด้วยความใส่ใจ (Nurturing Attention) และการฝึกสติ (Mindfulness) ในโมเดล B-GENZACT ที่เน้นการมีส่วนร่วมและการพึ่งพาตนเอง

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 โมเดล B-GENZACT

โมเดล B-GENZACT อธิบายรายละเอียดได้ ดังนี้

B - Buddhist Psychology (พุทธจิตวิทยา) ได้แก่ การใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทา ปฏิจจสมุปบาท พรหมวิหาร 4 และ ไตรสิกขา เป็นรากฐานในการเลี้ยงดูวัยรุ่น Gen Z

G - Generation Z Understanding (ความเข้าใจเจนเนอเรชันแซด) ได้แก่ การเข้าใจ พัฒนาการทางสมอง ความต้องการทางจิตใจ และวิธีการเรียนรู้ของวัยรุ่นยุคใหม่

E - Ethical Role Models (การเป็นแบบอย่างทางจริยธรรม) ได้แก่ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการอารมณ์และการตัดสินใจแก่บุตร

N - Nurturing Attention (การเลี้ยงดูด้วยความใส่ใจ) ได้แก่ การใช้เวลาคุณภาพ การฟังด้วยสติ และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ

Z - Zest-based Mindfulness (การฝึกสติแบบเปลितเพลิน) ได้แก่ การประยุกต์การฝึกสติและสมาธิในรูปแบบที่ทันสมัย เช่น ใช้แอปพลิเคชัน การทำกิจกรรมสั้น ๆ เป็นต้น

A - Awareness (สติสัมปชัญญะ) ได้แก่ การพัฒนาความตระหนักรู้ในความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเอง

C - Compassion (ความเมตตากรุณา) ได้แก่ การปลูกฝังความเมตตา การให้อภัย และการยอมรับความแตกต่าง

T - Technology Integration (การบูรณาการเทคโนโลยี) ได้แก่ การสอนให้ใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ สร้างสรรค์และมีสมดุล

โมเดลนี้เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะสร้างรากฐาน ระยะพัฒนากลางและระยะบูรณาการสมบูรณ์ ทำให้เป็นแนวทางที่จับต้องได้และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงสำหรับผู้ปกครองในสังคมไทยเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่น Gen Z ในยุคปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) การศึกษาประสิทธิผลและการติดตามผลระยะยาว การวิจัยครั้งต่อไปควรเป็นการศึกษาเชิงทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial) เพื่อทดสอบประสิทธิผลของแนวทางพุทธจิตวิทยาที่เสนอ โดยเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มที่ใช้โมเดล B-GENZACT กับกลุ่มควบคุมที่ใช้วิธีการเลี้ยงดูปกติ การออกแบบการทดลองควรมีการสุ่มตัวอย่างจากประชากรที่หลากหลาย ครอบคลุมทั้งพื้นที่เมืองและชนบท ครอบครัวที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกันและวัยรุ่นที่มีลักษณะและปัญหาที่หลากหลาย การวัดผลควรใช้เครื่องมือที่มีความตรงและความเชื่อมั่นสูง ทั้งแบบรายงานตนเอง การสังเกต และการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ

2) การขยายขอบเขตการศึกษาและกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย การศึกษาในบริบทที่หลากหลาย เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเพิ่มความสามารถในการนำไปใช้ทั่วไป ควรศึกษาใน

ชนบท เมืองขนาดกลางและภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย เพื่อความแตกต่างทางวัฒนธรรม สังคมและเศรษฐกิจที่อาจส่งผลต่อการประยุกต์ใช้แนวทาง การศึกษาแบบเปรียบเทียบข้าม วัฒนธรรมกับประเทศเพื่อนบ้านที่นับถือพุทธศาสนา เช่น ลาว เมียนมาร์ และศรีลังกา เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจถึงความเป็นสากลและความเฉพาะของแนวทางที่พัฒนาขึ้น

3) การพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อการเลี้ยงดู การพัฒนาเทคโนโลยี ดิจิทัลที่ช่วยสนับสนุนการเลี้ยงดูตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นทิศทางที่สำคัญ การสร้างแอปพลิเคชันที่ครอบคลุมทุกแนวทางของโมเดล B-GENZACT โดยมีฟีเจอร์การให้คำปรึกษาแบบ ปฏิสัมพันธ์ การติดตามพัฒนาการของเด็ก ระบบแจ้งเตือนสำหรับกิจกรรมครอบครัว และการ เชื่อมต่อกับชุมชนออนไลน์ของผู้ปกครอง แอปพลิเคชันสำหรับครอบครัวที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับ แต่ละวัย มีระบบติดตามความก้าวหน้าและสามารถปรับระดับความยากง่ายตามความสามารถ ระบบ AI ที่สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของวัยรุ่นและให้คำแนะนำเพื่อการ ใช้ อย่างมีสติ

4) การศึกษาในมิติใหม่และผลกระทบวงกว้าง การศึกษาผลกระทบของการเลี้ยง ดูตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อสังคมในวงกว้างเป็นทิศทางที่น่าสนใจ การวิจัยเชิงปริมาณที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูตามแนวนี้นับกับการลดปัญหาสังคม เช่น อาชญากรรมเยาวชน การ ใช้ยาเสพติด ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น การศึกษาผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชุมชนและสังคม การเสริมสร้างสายสัมพันธ์ทางสังคม การสืบทอดวัฒนธรรมและค่านิยมที่ดีงาม การศึกษาบทบาท ของการเลี้ยงดูตามแนวพุทธจิตวิทยาในการสร้างคนดีสู่สังคมและการพัฒนาทุนมนุษย์ที่มีคุณภาพ สำหรับประเทศ

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การพัฒนาหลักสูตรการศึกษาแบบบูรณาการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควร พัฒนาหลักสูตรที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้าสู่ระบบการศึกษาทุกระดับ โดยเริ่มจากการ ฝึกอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีความรู้และทักษะในการถ่ายทอดแนวทางนี้ การจัดทำ หลักสูตรสำหรับผู้ปกครองที่เป็นมาตรฐานและการสร้างระบบประเมินผลที่วัดได้ทั้งเชิงปริมาณ และคุณภาพ

2) การสร้างระบบสนับสนุนชุมชนแบบเครือข่าย ควรจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษา ครอบครัวในระดับชุมชนที่มีผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาวัยรุ่น การพัฒนาผู้นำ ชุมชนให้เป็น "พี่เลี้ยงครอบครัว" ที่สามารถให้คำแนะนำเบื้องต้นและเป็นตัวเชื่อมระหว่าง ครอบครัวกับผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้ง การสร้างกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้ปกครองที่ สามารถให้กำลังใจและแบ่งปันวิธีการปฏิบัติที่ได้ผล

3) การพัฒนานโยบายสื่อและเทคโนโลยีเชิงสร้างสรรค์ ควรมีนโยบายส่งเสริม การผลิตสื่อที่มีเนื้อหาทางจิตวิญญาณสำหรับเยาวชน การควบคุมเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมโดยใช้ กลไกการมีส่วนร่วมของชุมชนและการสนับสนุนการพัฒนาแอปพลิเคชันและเทคโนโลยี การศึกษาที่ผสมผสานหลักธรรมกับการเรียนรู้สมัยใหม่

รายการอ้างอิง

- นิพนธ์ ชาญอัมพร. (2557) รูปแบบการดำเนินชีวิตและความคิดเห็นต่อรายการโทรทัศน์ของเด็กเจนเอเรชั่นแซด (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- รัชฎา เทพประสิทธิ์. (2563). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของรูปแบบการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, 13(11), 13-23.
- เสาวคนธ์ วีระศิริ และคณะ. (2560). การเสริมสร้างศักยภาพบิดามารดาในการเลี้ยงดูลูกเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพในวัยรุ่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 62(3), 201-205.
- สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (2566). สถิติประชากรทางการทะเบียนราษฎร (รายเดือน), พื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร. สืบค้น 15 กันยายน พ.ศ. 2568, จาก <https://www.google.com/search?q=https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMONTH/statmonth/%23/mainpage>
- Brandingasia. (2024). *The Truth About Thai Youth: New Study Explores Emerging Gen Z Trends*. Retrieved September 15, 2025. From <https://www.brandingasia.com/the-truth-about-thai-youth-new-study-explores-emerging-gen-z-trends/>
- John Rosemond. (2023). *Why high self-esteem is bad for children and parenting*. Retrieved September 15, 2025. From https://www.johnsoncitypress.com/living/family/john-rosemond-why-high-self-esteem-is-bad-for-children-and-parenting/article_286c4fba-a63a-11ed-89f4-bf955a0d5609.html
- Resident population Thailand. (2024). *by age group - Statista*. (2025). Retrieved September 15, 2025. From <https://www.statista.com/statistics/1283627/thailand-resident-population-by-age-group/>
- The Nation's. (2024). *2024 Gen Z and Millennial survey results in Thailand*. Retrieved September 15, 2025. From <https://www.nationthailand.com/blogs/news/general/40038829>

YouGov. (2022). *Generational trends in Thailand's social media use: how Gen Z differs from other age groups*. Retrieved September 15, 2025. From <https://business.yougov.com/content/44004-generational-trends-thailand-social-media-Gen-Z>