

# การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตา ตามแนวพุทธจิตวิทยา

## Guidelines for Promoting Mental Strength among Fortune Tellers Using Buddhist Psychology

สุชาดา เชื้อเจ็ดตน<sup>1</sup>, พุทธชาติ แผนสมบุญ<sup>2</sup> และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์<sup>3</sup>  
Suchada Chuajetton<sup>1</sup>, Phutthachat Phaensomboon<sup>2</sup>, and  
Witchuda Titchoatrattana<sup>3</sup>  
(Suchada.chuajetton@gmail.com)

Received: September 11, 2025  
Revised: October 17, 2025  
Accepted: October 12, 2025

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ฯตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. เพื่อวิเคราะห์แนวปฏิบัติส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ฯ ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ฯ ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเอกสาร สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพระพุทธศาสนา 6 คน กลุ่มจิตวิทยา 6 คน กลุ่มนักพยากรณ์ 5 คน รวมทั้งสิ้น 17 คน และสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้หลัก 3 เสาและ 6C

ผลการวิจัยพบว่า 1. แนวคิดทฤษฎีส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ฯ ประกอบด้วย หลักธรรมพละ 5 กับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งสนับสนุนสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์ 2. การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมี 4 ประการ คือ 1) รักศรัทธาในอาชีพ 2) กำลังใจ 3) การสร้างกุศลทำดี และ 4) สมာธิในการทำงาน คุณลักษณะที่ส่งเสริมความเข้มแข็ง คือ 1) มีจิตวิญญาน 2) มีศีลงดงาม 3) มีคุณธรรมภายใน จริยธรรมภายนอก และ 4) มีเมตตาเกื้อหนุน เกิดประโยชน์ 5 มิติ คือ สติ ขันติ เมตตา กรุณา สัมมาทิฐิ รู้จักตนเอง โดยยึดหลัก ปรียัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เพื่อส่งเสริมจิตใจ

<sup>1</sup> หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มจร  
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya Universit  
<sup>2,3</sup> ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Department of Psychology Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya Universit

นักพยากรณ์ให้เข้มแข็งและปฏิบัติงานด้วยคุณธรรม 3. แนวปฏิบัติส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนักพยากรณ์ฯ มี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สัทธรรม 3 2) พละ 5 3) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) 4) มีพุทธปัญญา 5) คุณลักษณะนักพยากรณ์ที่เข้มแข็งฯ คือ มีสติ รับความจริง คิดบวก มีเป้าหมายชีวิต เมตตาตัวเอง ยึดหยุ่น 6) สื่อสารเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 7) ความเชื่อภายในต่อตนและศาสตร์พยากรณ์ และ 8) ความเชื่อภายนอกจากผู้รับบริการสังคม ปฏิบัติหน้าที่ด้วยจริยธรรม มั่นคงทางใจ ช่วยผู้อื่นมีคุณภาพ

**คำสำคัญ :** พละ 5, ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, พุทธจิตวิทยา, นักพยากรณ์โชคชะตา

### Abstract

This research aimed to achieve three objectives: 1. to study the concepts and theories for promoting the psychological resilience of fortune tellers based on Buddhist psychology; 2. to analyze the practical guidelines for promoting the psychological resilience of fortune tellers according to Buddhist psychology; and 3. to propose practical guidelines for promoting the psychological resilience of fortune tellers based on Buddhist psychology. This was a qualitative research study employing document analysis, in-depth interviews with key informants from three groups—comprising 6 Buddhist monks/scholars, 6 psychologists, and 5 fortune tellers, totaling 17 individuals—and a focus group discussion with 9 qualified experts. Data were analyzed using triangulation and the 6C analytical framework.

The research findings revealed that: 1. The conceptual and theoretical framework for promoting the psychological resilience of fortune tellers consists of the Buddhist principles of the Five Powers (Bala 5) and Positive Psychological Capital, which support the development of psychological resilience among fortune tellers. 2. The promotion of psychological resilience involves four key aspects: (1) love and faith in the profession, (2) morale and encouragement, (3) merit-making and performing good deeds, and (4) concentration (samādhi) in work. The characteristics that enhance resilience include: (1) spirituality, (2) moral discipline (sīla), (3) inner virtue with external ethics, and (4) loving-

kindness (mettā) that provides mutual support. These yield benefits across five dimensions: mindfulness (sati), patience (khanti), loving-kindness (mettā), compassion (karuṇā), right view (sammā-ditṭhi), self-awareness, and adherence to the principles of study (pariyatti), practice (paṭipatti), and realization (paṭivedha), to strengthen the minds of fortune tellers and enable them to perform their duties with virtue. 3. The practical guidelines for promoting the psychological resilience of fortune tellers comprise eight components: (1) the Threefold True Dhamma (Saddhamma 3), (2) the Five Powers (Bala 5), (3) Positive Psychological Capital (PsyCap), (4) Buddhist wisdom, (5) resilient characteristics of fortune tellers, namely mindfulness, acceptance of reality, positive thinking, life goals, self-compassion, and flexibility, (6) Buddhist psychological communication, (7) internal beliefs in oneself and the science of divination, and (8) external beliefs from clients and society. These enable fortune tellers to perform their duties with ethics, maintain inner stability, and assist others effectively.

**Keywords:** Five Strengths, Positive Psychological Capital, Psychological Resilience, Buddhist Psychology, Fortune Tellers

## บทนำ

การรับฟังปัญหาและความคิดของผู้อื่นเป็นเวลานานอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและร่างกายของผู้รับฟัง โดยเฉพาะเมื่อต้องฟังเรื่องราวที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ความเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหมกมุ่น ขาดสมาธิ และความจำถดถอย (รัฎฐ์ จิตอรุโณทัย, 2565) นักพยากรณ์โชคชะตาซึ่งมีบทบาทในการให้คำปรึกษาและรับฟังปัญหาจากผู้รับบริการจำนวนมาก จึงเสี่ยงต่อภาวะความเครียดสะสมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากผลสำรวจของไทยรัฐออนไลน์ (2568) พบว่า คนไทยกว่า 52.5 ล้านคนหรือประมาณ 75% เชื่อในเรื่องโชคชะตาและการเสริมดวง โดยกลุ่มที่เชื่อมากที่สุดคือ Gen Y (43.4%) รองลงมาคือ Gen Z (21.6%), Gen X (17.4%) และ Baby Boomer (6.7%) ความเชื่อนี้มักได้รับแรงกระตุ้นจากปัจจัยลบในสังคม เช่น โควิด-19 (76.8%), ปัญหา PM 2.5 (74.6%), เศรษฐกิจ (65%), ความเหลื่อมล้ำทางสังคม (64%), เทคโนโลยี (62.8%) และการเมือง (62.6%) วิชาชีพนักพยากรณ์ของประเทศไทยมีความเป็นมาเชื่อมโยงกับโหราศาสตร์พระเวทจากอินเดียซึ่งแพร่เข้าสู่ดินแดนสุวรรณภูมิตั้งแต่สมัยโบราณ ผสมผสานกับความเชื่อท้องถิ่นจนเกิดเป็นโหราศาสตร์ไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

ในสมัยสุโขทัยปรากฏตำแหน่ง “พระโหราธิบดี” ในราชสำนัก มีหน้าที่ถวายคำปรึกษาด้านฤกษ์ยามและกิจการบ้านเมือง ต่อมาในสมัยอยุธยาและรัตนโกสินทร์ บทบาทของโหราหลวงขยายตัวและเป็นส่วนหนึ่งของกลไกรัฐ ก่อนจะค่อย ๆ แพร่สู่สามัญชนในยุคสมัยใหม่ กลายเป็นศาสตร์แห่งการแนะแนวชีวิตและที่พึ่งทางใจของประชาชน สะท้อนถึงความต่อเนื่องของวิชาชีพนักพยากรณ์ในวัฒนธรรมไทยที่ดำรงอยู่จากราชสำนักสู่สังคมปัจจุบัน บทบาทของนักพยากรณ์โหราศาสตร์จึงไม่เพียงแต่ทำนายดวง แต่ยังต้องรับฟังและให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพจิต ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น เหนื่อยล้า หดหู่ ท้อแท้ หรือผิดหวัง หากไม่มีวิธีจัดการที่เหมาะสม ความรู้สึกเหล่านี้จะสะสมและอาจนำไปสู่ภาวะ “ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ” (Compassion Fatigue) (อนุรัตน์ อนันนทนาธร, 2559) กิตติทัต แสงสง (2566) อธิบายว่า ประสบการณ์ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจมีองค์ประกอบ 5 ประการ ได้แก่ 1. การมีประสบการณ์วิชาชีพที่จำกัด 2. การรู้สึกร่วมกับความทุกข์ของผู้รับบริการ 3. การไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับบริการได้ 4. การจัดการอารมณ์ลบได้ไม่ดี 5. การได้รับผลกระทบทางลบทั้งทางร่างกาย จิตใจ การทำงาน และความสัมพันธ์ผลจากการรับฟังเรื่องราว และความคิดของผู้อื่นมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต และร่างกายของผู้รับฟัง การรับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และอารมณ์หมกมุ่น ซึ่งอาจส่งผลต่อสมาธิและความจำ (รัฐรัฐ จิตอรุณทัตย์, 2565) ด้วยความสำคัญดังกล่าว การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โหราศาสตร์มีความสำคัญมากเพราะส่งผลประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาของผู้รับบริการเป็นอย่างยิ่ง

หัวใจคนทำงานที่มีความสุขภายในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โหราศาสตร์ สามารถปรับตัวให้พร้อมในการให้บริการให้คำปรึกษาโดยได้นำหลักพุทธธรรม อันเป็นหัวใจสำคัญของการเพิ่มพลังกำลัง พลังใจ ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ องค์ธรรมพละ 5 ที่มีรากฐานมาจากการพัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจและการส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถใช้เพื่อบำรุงกำลังใจและความยืดหยุ่นของนักพยากรณ์โหราศาสตร์ในงานที่มีความเครียด และความกดดันสูง เช่น การต้องรับฟังและให้คำปรึกษาแก่คนที่ปัญหาหรือความเครียด หลักพละ 5 (พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาปุณฺโญ, 2563) คือ พลังภายในที่ช่วยเสริมความมั่นคงของจิตใจในการดำเนินชีวิตและหน้าที่การงาน โดยเฉพาะสำหรับนักพยากรณ์โหราศาสตร์ ซึ่งต้องอาศัยทั้งความมั่นใจ สมาธิและความรอบรู้ในการให้คำปรึกษาอย่างมีคุณภาพ 1) ศรัทธาพละ คือ พลังแห่งความเชื่อมั่น ช่วยให้นักพยากรณ์มีความมั่นใจในตัวเองและในศาสตร์ที่ใช้ ซึ่งจะส่งผลต่อความเชื่อมั่นของผู้รับคำทำนายด้วย

2) วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค นักพยากรณ์ต้องฝึกฝนทักษะ และเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ 3) สติพละ คือ ความระลึกถึง การมีสติช่วยให้นักพยากรณ์ควบคุมอารมณ์ รับฟังอย่างตั้งใจ และให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม 4) สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่น การมีสมาธิทำให้การทำงานมีความชัดเจน แม่นยำและไม่วอกแวกจากปัจจัยภายนอก 5) ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้ นักพยากรณ์ต้องใช้ความรู้ควบคู่กับการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสมและน่าเชื่อถือ หลักพละ 5 เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้นักพยากรณ์สามารถทำงานได้อย่างดี มีคุณภาพ เป็นที่ไว้วางใจของผู้คน หลักธรรมพละ 5 บูรณาการกับทุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) คือ PsyCap (Luthans et al., 2007) เสมือนเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตเพื่อให้นักบุคคลฟันฝ่าวิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ ประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) ความรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) เป็นความมั่นใจว่าความสามารถของตนเพียงพอในการรับมือและเอาชนะต่อสิ่งท้าทายที่ต้องเผชิญ 2) ความหวัง (Hope) เป็นความรู้สึกด้านบวกต่อจุดมุ่งหมายของชีวิตว่าสำเร็จได้ ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ความมุ่งมั่นพากเพียรเพื่อมุ่งสู่จุดหมายนั้น 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความสามารถในการคาดหวังผลลัพธ์ในด้านบวก ท่ามกลางปัญหาอุปสรรค 4) ความยืดหยุ่น (Resiliency) เป็นความสามารถในด้านบวกในการต้านทาน และรับมือกับปัญหาอุปสรรค

จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องมีการศึกษาอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจและการพัฒนาเครื่องมือวัดผลที่ได้มาตรฐาน รวมถึง การใช้หลักพุทธจิตวิทยา หลักธรรมพละ 5 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) ในบริบทภายในประเทศ แต่การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดนี้ ยังคงจำกัดอยู่ในกลุ่มประชากรที่เป็นทางการและยังไม่เคยมีการนำมาศึกษาในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ คือ นักพยากรณ์โชคชะตา ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะการบูรณาการอย่างเป็นระบบระหว่าง หลักธรรมพละ 5 ซึ่งเป็นรากฐานความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap) เพื่อนำมาพัฒนากรอบแนวปฏิบัติที่ชัดเจนสำหรับนักพยากรณ์โชคชะตาโดยตรง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยตระหนักถึงช่องว่างทางงานวิจัยและเห็นประโยชน์ในการพัฒนากรอบแนวคิดและแนวปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม การวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับทฤษฎีจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่ นักพยากรณ์โชคชะตา ให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วย จริยธรรม มีความมั่นคงทางใจ และช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ อย่างยั่งยืนและมีคุณธรรม ซึ่งจะ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อวิชาชีพและต่อผู้รับบริการในสังคมโดยรวมต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อวิเคราะห์แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอแนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบ่งการศึกษาเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย

**ขั้นตอนที่ 1** การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกและข้อมูลทุติยภูมิ จากหนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารด้วยวิธีการยืนยัน 3 เสา (Data Triangulation Technic) โดยแยกแยะ แจกแจงเนื้อหา แนวคิดที่ได้จากการศึกษาเอกสารและได้ผลมาแยกแยะเนื้อหาเป็นข้อ ๆ ผลลัพธ์ที่ได้คือองค์ธรรมและกรอบแนวคิดแนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา

**ขั้นตอนที่ 2** การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การศึกษาหลักธรรมและจิตวิทยาที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจได้แบ่งผู้ทรงคุณวุฒิเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ด้านพระพุทธศาสนา 6 รูป ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 6 คน และด้านนักพยากรณ์โชคชะตา 5 คน รวมทั้งหมด 17 คน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) ทั้งฉบับได้ 0.94 อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ นำผลการสัมภาษณ์มาสังเคราะห์ด้วยวิธีการยืนยัน 3 เสา เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบและยืนยันความสอดคล้องกัน (Data Triangulation) กระบวนการวิเคราะห์ดังนี้ 1.การวิเคราะห์ (Analysis Phase) 2.ศึกษาแนวคิด (Concept) หลังจากถอดเทปการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะศึกษาภาพรวมเพื่อทำความเข้าใจแนวคิดและมุมมองของผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละท่าน 3.ศึกษาเนื้อหา (Content) ดึงประเด็นสำคัญและคำพูดที่สะท้อนความคิดเห็นต่อคำถามวิจัยออกมาอย่างละเอียด 4.จัดลำดับ (Classification) จำแนกและจัดกลุ่มข้อมูลตามประเด็นคำถามหรือตามหัวข้อที่คล้ายคลึงกันจากผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคน

**ขั้นตอนที่ 3** การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณโศกชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ด้านพระพุทธรักษา 3 รูป ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา 3 คน และด้านนักพยากรณโศกชะตา 3 คน รวมทั้งสิ้น 9 คน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) สังเคราะห์และวิเคราะห์โดยใช้เทคนิค 6C ดังนี้ กลุ่มแรกวิเคราะห์ (Analysis Phase) จะมุ่งเน้นการแยกแยะและทำความเข้าใจข้อมูลดิบที่ได้จากการบันทึกการสนทนากลุ่ม เพื่อจัดระเบียบ 1. Concept (ประเด็น) ศึกษาแนวคิดจากข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม เพื่อทำความเข้าใจแนวคิดหลักที่ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านนำเสนอ 2. Content (สาระสำคัญ) สรุปสาระสำคัญหรือประเด็นหลักที่ผู้ทรงคุณวุฒิอภิปรายกันอย่างชัดเจน 3. Classify (การจำแนกกลุ่ม) จัดลำดับข้อมูลและประเด็นที่สรุปได้ก่อนหน้า ลำดับและจำแนกกลุ่มตามหลักเหตุผล กลุ่มสองสังเคราะห์ (Synthesis Phase) 4. Categorizing (การจัดหมวดหมู่) แบ่งกลุ่มความคิดนำข้อมูลที่จำแนกมา จัดหมวดหมู่ ใหม่อีกครั้งตามความสัมพันธ์ของเนื้อหา เพื่อวิเคราะห์หาแบบแผน (Pattern) ของข้อคิดเห็น 5. Conceptualization (การจัดกรอบแนวคิด) ประมวลความรู้รวบยอดโดย สังเคราะห์ ข้อมูลที่สำคัญที่สุด โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่จัดหมวดหมู่แล้วมาประมวลผลเพื่อสร้างเป็นข้อสรุป กรอบแนวปฏิบัติ เพื่อใช้ในการปรับปรุงแนวปฏิบัติฉบับร่างให้มีความสมบูรณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 6. Communication (การอธิบาย) โดยสื่อสารองค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์ออกมาในรูปแบบของ "แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณฯ (ฉบับสมบูรณ์)"

## ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปตาม 3 วัตถุประสงค์ ได้ข้อค้นพบดังต่อไปนี้

1. การกำหนดกรอบแนวคิดศึกษาการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณโศกชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้จากการทบทวนวรรณกรรม ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและการสนทนากลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นในทิศทางเดียวกัน เห็นว่าการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณโศกชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นสิ่งจำเป็น ควรสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง เห็นด้วยว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ เมื่อมีการใช้แนวทางพุทธจิตวิทยา ทั้งหลักธรรม และหลักจิตวิทยา เป็นปัจจัยส่งเสริมกัน โดยหลักธรรมละ 5 ประกอบด้วย ศรัทธา ทำให้นักพยากรณฯ มีความเชื่อมั่นในตนเองและวิชาชีพ วิริยะ ส่งเสริมความเพียรในการเรียนรู้และพัฒนาตน สติ ทำให้มีความรู้ตัวและไม่หลงไปตามอารมณ์ สมาธิ สร้างความ

มั่นคงทางจิตให้สามารถโฟกัสต่อสถานการณ์ตรงหน้า ปัญญา ช่วยในการวิเคราะห์ แยกแยะ และให้คำปรึกษาอย่างถูกต้องตามหลักเหตุผล เป็นรากฐานสำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยาพบว่าองค์ประกอบหลักที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ 1. ความหวัง (Hope) ซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนทางจิตใจที่ช่วยให้นักพยากรณ์มีเป้าหมายชัดเจนและพร้อมเผชิญกับความท้าทาย 2. การรับรู้ตนเอง (Efficacy) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักพยากรณ์โชคชะตามั่นใจในการปฏิบัติหน้าที่ และมีพลังใจในการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง 3. ความยืดหยุ่น (Resiliency) หมายถึงความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลวหรืออุปสรรค ทำให้นักพยากรณ์สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง 4. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ช่วยให้นักพยากรณ์ประเมินสถานการณ์อย่างเป็นกลางและสร้างพลังบวกแก่ตนเองและผู้รับคำปรึกษา นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า "ความเข้มแข็งทางจิตใจ" (Resilience) เป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคล โดยเฉพาะในบริบทที่มีความไม่แน่นอนสูง

2. ผลการวิเคราะห์แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย 4 ประการ 1) ความรักความศรัทธาในอาชีพ เห็นคุณค่า ช่วยเหลือชี้ทางชีวิตแก่ผู้อื่น 2) เกิดจากกำลังใจ พลังสนับสนุนจิตใจให้แข็งแรง 3) สร้างกุศล ทำความดี เป็นผู้ให้ มีเจตจำนงช่วยเหลืออย่างบริสุทธิ์ใจ 4) สมาธิในการปฏิบัติงาน จดจ่อผู้มารับคำปรึกษาได้เต็มที่ เผชิญสถานการณ์อย่างสงบและมั่นคง พบว่า คุณลักษณะที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย 4 ประการ 1) มีจิตวิญญาณ ตระหนักรู้ในคุณค่าของชีวิต 2) ศิลงดงาม ช่วยควบคุมพฤติกรรม ความสงบมั่นคงภายในจิตใจ 3) คุณธรรมภายใน-จริยธรรมภายนอก ความดี ความถูกต้อง ความซื่อสัตย์ ยุติธรรมและความรับผิดชอบ 4) เมตตา พลังทางใจในพลังบวกทั้งต่อผู้ให้และผู้รับและเกื้อหนุนประโยชน์ 5 มิติ 1) สติ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง 2) ขันติ รับมืออย่างสงบและอดทน 3) เมตตาและกรุณา ปรารถนาดีต่อผู้อื่น 4) สัมมาทิฐิ พื้นฐานความถูกต้องตามหลักเหตุและผล 5) การรู้จักตน ตระหนักรู้หน้าที่ ให้คำแนะนำอย่างเป็นกลางและยึดกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา ปรีชาปฏิบัติและปฏิเวธ เพื่อหล่อหลอมจิตใจให้เข้มแข็งและดำรงตนในอาชีพด้วยคุณธรรม

3. ผลการนำเสนอ“แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา” ผู้วิจัยได้จัดทำแนวปฏิบัติฉบับสมบูรณ์ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบหลัก และ 28 ตัวแปรย่อย รายละเอียดของแนวปฏิบัติมีดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สัทธิธรรม 3 ได้แก่ ปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ เป็นการพัฒนานักพยาบาลให้มีรากฐานทางพุทธธรรมอย่างมั่นคง โดยปริยัติ คือ การรู้ตน รู้ศาสตร์ รู้หลักพุทธธรรม ปฏิบัติ คือ การประยุกต์ใช้ความรู้คู่กับไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญาและปฏิเวธ คือ การใคร่ครวญ ทบทวนและวิเคราะห์ตนเองด้วยโยนิโสมนสิการ เพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบที่ 2 องค์ธรรมผล 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา โดยเฉพาะ “พุทธปัญญา” ซึ่งมี 3 ระดับ ได้แก่ สุตมยปัญญา (จากการฟังและเรียนรู้) จินตามยปัญญา (จากการคิดพิจารณาโดยแยบคาย) ภวานามยปัญญา (จากการปฏิบัติภาวนา) องค์ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงในการปฏิบัติงานและเป็นพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ

องค์ประกอบที่ 3 ทูนาทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital: PsyCap) พัฒนาโดยใช้ HERO โมเดล ประกอบด้วย 1) Hope (ความหวัง) มีเป้าหมายในการช่วยเหลือผู้อื่น 2) Efficacy (ความเชื่อมั่นในตนเอง) เชื่อมั่นในศาสตร์และศักยภาพตน 3) Resilience (ความยืดหยุ่นทางจิตใจ) ปรับตัวกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม 4) Optimism (การมองโลกในแง่ดี) ให้คำแนะนำอย่างสร้างสรรค์ ไม่หลงไปกับความลำพองใจ

องค์ประกอบที่ 4 พุทธปัญญา นักพยาบาลควรมีพุทธปัญญาเพื่อเข้าใจตนเองและสร้างกระบวนการให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาปัญญาในการดูแลตนเองได้ เป็นการพัฒนาทั้งตนเองและผู้อื่นให้เติบโตไปพร้อมกัน

องค์ประกอบที่ 5 คุณลักษณะของนักพยาบาลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย 6 ประการ ได้แก่ 1) มีสติที่มั่นคง 2) ยอมรับความจริง 3) มีความคิดบวก 4) มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน 5) มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น 6) มีความยืดหยุ่นในการเผชิญสถานการณ์ พร้อมทั้งมีจริยธรรมและการสื่อสารเชิงจิตวิทยา โดยใช้หลัก “อุเบกขา” และการฟังเชิงลึก (Deep Listening)

องค์ประกอบที่ 6 การสื่อสารเชิงพุทธจิตวิทยา นักพยาบาลต้องสื่อสารด้วยสติ ปราศจากการชี้นำหรือสร้างความกลัว โดยใช้การให้คำปรึกษาที่ไม่ตัดสิน และเน้นการฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อไม่ให้เกิดอคติหรือความเข้าใจผิดแก่ผู้รับบริการ

องค์ประกอบที่ 7 ความเชื่อภายใน นักพยาบาลต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองและเชื่อมั่นในตำราและศาสตร์พยาบาลที่ศึกษา โดยไม่บิดเบือนหลักวิชา เพื่อความบริสุทธิ์ทางอาชีพ

องค์ประกอบที่ 8 ความเชื่อภายนอก การสร้างความเชื่อมั่นจากภายนอก ทั้งจากผู้รับบริการและสังคม ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อภายในที่มั่นคง และความประพฤติที่สอดคล้องกับหลักธรรมและจรรยาบรรณของวิชาชีพ

แนวปฏิบัติดังกล่าว เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยาบาลโรคชราตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีความครอบคลุมทั้งด้านทฤษฎี จิตวิทยา พฤติกรรม จริยธรรมและหลักธรรมทางพุทธศาสนาทั้งหมดนี้เป็นกลไกสำคัญในการสร้างนักพยาบาลที่มีความสามารถทั้งในการดูแลตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรม

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยาบาลโรคชราตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่าแนวคิดหลักที่ใช้ในการวิเคราะห์และส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยาบาลโรคชราคือ หลักธรรมพละ 5 (ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา) นักพยาบาลที่มีศรัทธาจะมีความเชื่อมั่นในตัวเองและในศาสตร์การพยาบาล ส่งผลให้คำแนะนำมีความมั่นใจและน่าเชื่อถือ วิริยะ ช่วยให้นักพยาบาลมีความเพียรพยายามในการศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะอย่างไม่ท้อถอย แม้จะเจออุปสรรค สติ คือ การมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ช่วยให้นักพยาบาลสามารถรับฟังปัญหาและสถานการณ์ของผู้มาขอคำปรึกษาอย่างละเอียดและตั้งใจ สมาธิ ช่วยให้จิตใจมั่นคง ลดความฟุ้งซ่าน ทำให้การวิเคราะห์และการทำนายมีความแม่นยำและชัดเจน ปัญญา เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้นักพยาบาลใช้ความรู้และประสบการณ์ในการตีความสถานการณ์ได้อย่างลึกซึ้งและเหมาะสม ด้วยพละ 5 เหล่านี้ นักพยาบาลจึงมีจิตใจเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับความท้าทายและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และมีเมตตาต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (ความหวัง, การรับรู้ศักยภาพตนเอง, ความยืดหยุ่น, การมองโลกในแง่ดี) ซึ่งองค์ประกอบหลักที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ ความหวัง (Hope) เป็นตัวขับเคลื่อนทางจิตใจที่ช่วยให้นักพยาบาลมีเป้าหมายชัดเจนและความพร้อมในการเผชิญกับความท้าทาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Efficacy) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักพยาบาลมีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ และมีพลังใจในการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง ความยืดหยุ่น (Resiliency) หมายถึง ความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลวหรืออุปสรรค ทำให้นักพยาบาลสามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ช่วยให้นักพยาบาลสามารถประเมินสถานการณ์อย่างเป็นกลางและสร้างพลังบวกแก่ตนเองและผู้รับคำปรึกษาเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยาบาล

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การวิเคราะห์แนวปฏิบัติของนักพยากรณ์โชคชะตาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ** ผลการวิจัยพบว่า นักพยากรณ์โชคชะตาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมีแนวปฏิบัติ 4 ประการหลัก ดังนี้ 1) มีความรักและความศรัทธาในอาชีพการ คือ เห็นคุณค่าของบทบาทเป็นพื้นฐานให้เกิดแรงบันดาลใจและความรับผิดชอบต่อผู้รับบริการ 2) กำลังใจคือกำลังใจจากภายใน (เห็นคุณค่าตนเอง) และจากภายนอก (ยอมรับจากสังคม) เป็นพลังสำคัญทำให้ไม่ทอดถอนใจความยากลำบากและรักษาสมดุลทางอารมณ์ได้ดี 3) การสร้างกุศลและเป็นผู้ให้การพยากรณ์โดยเจตนาช่วยเหลือผู้อื่น ไม่หวังผลตอบแทน เป็นการสร้างบุญและความสุขทางใจ จิตที่เป็นผู้ให้จะอ่อนโยน เบิกบานและรักษาความสมดุลในทุกสถานการณ์ 4) มีสมาธิในการปฏิบัติงานสมาธิช่วยให้จิตมั่นคง มีสติในระหว่างการวิเคราะห์และการสื่อสารลดความฟุ้งซ่านและอคติ ทำให้คำแนะนำแม่นยำและมีคุณภาพ นอกจากนี้ ยังพบว่าคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การมีจิตวิญญาณตระหนักรู้ถึงความลึกซึ้งของชีวิต เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติของทุกข์ สุขและความเปลี่ยนแปลง มีแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่นในภารกิจทำให้คำปรึกษาอย่างจริงจัง จิตวิญญาณจึงเป็นพลังภายในที่หล่อเลี้ยงให้เกิดความมั่นคงทางใจและความตั้งมั่นในการประกอบวิชาชีพ การมีศีลงดงามเพื่อควบคุมกาย วาจาและใจของนักพยากรณ์ให้อยู่ในกรอบแห่งความถูกต้องและสงบเย็น ประพฤติชอบตามหลักจริยธรรมช่วยรักษาความสงบในใจและสร้างความไว้วางใจจากผู้รับคำปรึกษา สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีคุณภาพ การมีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นฐานในการดำรงชีวิต เช่น ความซื่อสัตย์ ยุติธรรม และรับผิดชอบต่อหน้าที่ เป็นต้น ขณะเดียวกันต้องยึดจริยธรรมภายนอกในการให้บริการอย่างมีอาชีพ โปร่งใสและเคารพสิทธิของผู้อื่น คุณธรรมและจริยธรรมพลังคู่เกื้อหนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจและการมีเมตตาบั้นคุณลักษณะสำคัญทำให้สามารถเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การให้คำปรึกษาด้วยเมตตาทำให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ความอบอุ่นและปลอดภัยทางใจ ทั้งยังสร้างความสุขให้ทั้งผู้ให้และผู้รับคำพยากรณ์ ทำให้จิตใจของนักพยากรณ์สงบมั่นคงและพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสติ

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การนำเสนอแนวปฏิบัติที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา** ผลการวิจัยได้นำเสนอ แนวปฏิบัติ 8 องค์ประกอบ เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาประกอบด้วย 1) สัทธิธรรม 3 ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวม ปริยัติ คือ การรู้ตน รู้ศาสตร์ รู้หลัก พุทธธรรม ปฏิบัติ คือการประยุกต์ใช้ความรู้คู่กับไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา และ ปฎิเวธ คือ การใคร่ครวญ ทบทวน และวิเคราะห์ตนเองด้วยโยนิโสมนสิการ เพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง 2) พละ 5 คือ ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, และปัญญา

คือ พื้นฐานองค์ธรรมภายใน โดยเฉพาะ ปัญญา“พุทธปัญญา” ซึ่งมี 3 ระดับ ได้แก่ สุตมย ปัญญา (จากการฟังและเรียนรู้) จินตามยปัญญา (จากการคิดพิจารณาโดยแยกกาย) ภาวนามยปัญญา (จากการปฏิบัติภาวนา) องค์ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงในการปฏิบัติงานและเป็นพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ 3) ทุหนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหวัง : มีเป้าหมายในการช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ศักยภาพตนเอง : มีเป้าหมายในการช่วยเหลือผู้อื่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ : ปรับตัวกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม และการมองโลกในแง่ดี : ให้คำแนะนำอย่างสร้างสรรค์ ไม่หลงไปกับความลำพองใจ เป็นทรัพยากรที่นำมาพัฒนาได้ 4) การมีพุทธปัญญา โดยใช้ปัญญาเพื่อการตัดสินใจและช่วยเหลือทั้งตนเองและผู้รับบริการ 5) คุณลักษณะของนักพยากรณ์คือ มีสติ, ยอมรับความจริง, คิดบวก, มีเป้าหมายชีวิต, มีเมตตาตัวเองและมีความยืดหยุ่น 6) การสื่อสารเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธคือรับฟังและให้คำแนะนำที่เป็นกลางและมีเมตตา 7) ความเชื่อภายใน เชื่อมมั่นในตนเองและในศาสตร์การพยากรณ์การยอมรับความรู้และทักษะในวิชาชีพอย่างไม่มมงาย 8) ความเชื่อภายนอก การสร้างความน่าเชื่อถือและจรรยาบรรณต่อสังคม

จากผลการวิจัยนี้ สามารถอภิปรายเฉพาะประเด็นสำคัญ ข้อค้นพบที่เกี่ยวข้องกับชุดความรู้ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ข้อที่ 1 พบว่า พระพุทธศาสนาได้นำเสนอหลักธรรมเพื่อเสริมพลังกำลังใจให้มั่นคง ทั้งในทางโลกและทางธรรม ผ่านหลักพระ 5 ได้แก่ ศรัทธา เกื้อหนุนให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองทำให้มีความหวังและมองโลกในแง่ดี วิริยะ ความเพียรฝึกฝนทักษะสม่ำเสมอทำให้เกิดความเชื่อมั่นประสิทธิภาพตน สามารถสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาเพื่อแก้ไขโดยไม่ย่อท้อ สติ ช่วยเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์และการควบคุมตนเองให้มองโลกในแง่ดีก่อให้เกิดความหวัง สมาธิ ทำให้จิตจดจ่อ มั่นคง พร้อมรับฟังปัญหาของผู้มาปรึกษาอยากลึกซึ้ง ปัญญา นำไปสู่การเข้าใจความจริงของชีวิต โดยพบว่าเมื่อนำมาใช้โดยมีโยนิโสมนสิการในทางกุศลและมีปรโตโฆสะ ทำให้สามารถใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นพลังภายในที่ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างไม่หวั่นไหวต่อความไม่เที่ยงของโลกธรรม โดยเฉพาะปัญญาพละที่เน้นการใช้โยนิโสมนสิการและปรโตโฆสะเพื่อรับรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งวิสุทธิมรรคชี้ว่า การเจริญพละ 5 อย่างต่อเนื่องนำไปสู่พระนิพพานและความมั่นคงทางจิตใจ ในทางทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital - PsyCap) โดย HERO โมเดล ประกอบด้วย Hope (ความหวัง) ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนให้นักพยากรณ์มีเป้าหมายและพร้อมเผชิญความท้าทาย Efficacy (ความเชื่อมั่นในตนเอง) ที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง Resilience (ความยืดหยุ่นทางใจ) ที่ช่วยให้นักพยากรณ์ปรับตัว

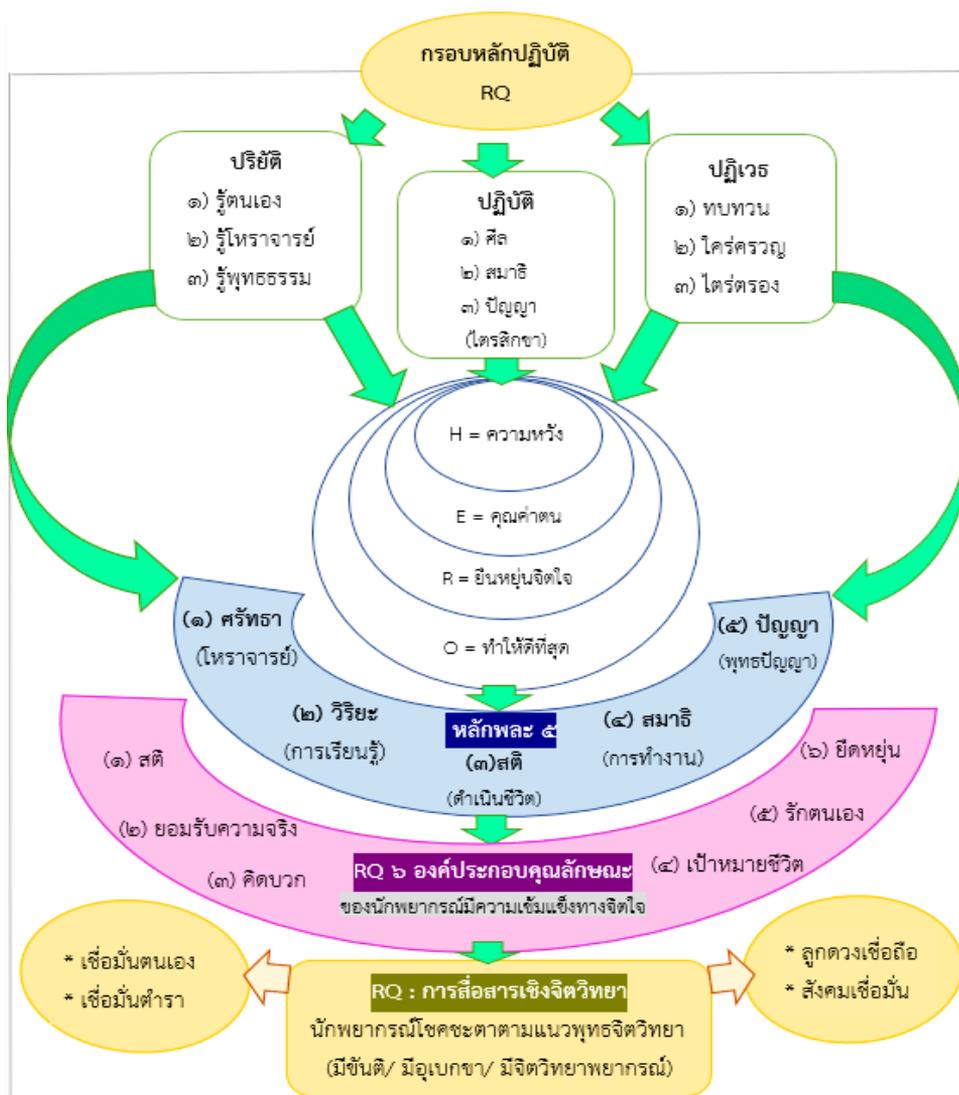
ต่อสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน และ Optimism (การมองโลกในแง่ดี) ที่สร้างพลังบวกอย่างมีเหตุผล พุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจให้ตั้งมั่น รู้เท่าทันตนเอง และมีเมตตาต่อผู้อื่น ผ่านการฝึกสติ สมาธิและปัญญา เพื่อให้ นักพยากรณ์สามารถวางใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับผลคำทำนาย พร้อมคุณธรรม เช่น ความกรุณา ความอดทน และการปล่อยวาง เป็นต้น ซึ่งช่วยป้องกันภาวะทางใจจากความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา การบูรณาการหลักพระ 5 กับทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกนี้ ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างครบถ้วน ทั้งด้านความมั่นคง ความหวัง ความยืดหยุ่นและปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการประกอบวิชาชีพนักพยากรณ์โหราศาสตร์อย่างมีคุณธรรม เมตตาและจริยธรรม การพัฒนานี้ไม่เพียงแต่เสริมความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมเท่านั้น แต่ยังช่วยให้นักพยากรณ์ฝึกฝนจนสัมผัสผลแห่งธรรมในระดับจิตใจอย่างแท้จริง ส่งผลให้แนวปฏิบัติส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถนำไปใช้ได้จริงและเกิดผลลัพธ์เชิงลึกในการพัฒนาตนเอง

ข้อที่ 2 พบว่า ผลการวิจัยชี้ให้เห็นแนวปฏิบัติในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โหราศาสตร์โดยบูรณาการหลักพระ 5 กับทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกพบว่า 1. ศรัทธา ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความหวังและมองโลกในแง่ดี 2. วิริยะ ส่งเสริมความเพียรฝึกฝนทักษะอย่างต่อเนื่อง สร้างความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพตน และความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาโดยไม่ย่อท้อ 3. สติ ช่วยเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์และควบคุมตนเอง ส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีและความหวัง 4. สมาธิ ทำให้จิตจดจ่อมั่นคงและพร้อมรับฟังปัญหาผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง 5. ปัญญา นำไปสู่การเข้าใจความจริงของชีวิต โดยใช้โยนิโสมนสิการและปรัตโฆสะในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ดังงานวิจัยของ ธนยพร กฤษติทายาท (2564) ได้ยืนยันว่า โปรแกรมบูรณาการพระ 5 กับความคิดเชิงบวกช่วยเพิ่มการริเริ่มพัฒนาความองอาจแห่งตนและสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่การเรียนรู้ตามหลักพุทธศาสนาในระดับปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ เสริมความมั่นคงทางใจและการรับผิดชอบในวิชาชีพนักพยากรณ์ การศึกษาของ พระโสภณวิชิตวาท (2566) ระบุรูปแบบเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพรหมบัณฑิต ในหลักพุทธจิตวิทยาที่ครอบคลุมการเตรียมความพร้อม การปฏิบัติการเผยแผ่และการหวังผลด้านสังคม ซึ่งเหมาะสมกับการพัฒนาแนวทางเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักพยากรณ์ มีองค์ประกอบสำคัญ เช่น ความรักและศรัทธาในอาชีพ กำลังใจและพลังสนับสนุน เป็นต้น สอดคล้องกับมิติความยืดหยุ่นตามโมเดล HERO การสร้างกุศลและเจตจำนงช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึง สมาธิที่ช่วยฟังและให้คำปรึกษาอย่างเป็นกลางและรับผิดชอบ ข้อค้นพบนี้เน้นว่า สมาธิไม่ใช่เพียงเครื่องมือทาง

ศาสนา แต่เป็นทักษะวิชาชีพที่ยกระดับภาพลักษณ์นักพยากรณ์จาก “ผู้ทำนาย” สู่ “ผู้ให้คำปรึกษาทางใจ” ที่มีความรู้ความเข้าใจตามพุทธจิตวิทยาและเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านคุณลักษณะภายใน ส่งเสริมความเข้มแข็งอย่างแท้จริง ในส่วนของงานวิจัยต่างประเทศ เช่น Rutter (1979) และ Cheung et al. (2011) พบว่า บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงมีความสามารถในการปรับตัวและพึงพอใจในการทำงานมากขึ้น ในขณะที่ผู้ที่มีทุนต่ำจะเสี่ยงต่อความเหนื่อยหน่ายและไม่พึงพอใจ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยากรณ์โชคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยหลักผละ 5 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านกระบวนการเรียนรู้ครบ 3 ระดับ คือ ปรียัติ (เรียนรู้) ปฏิบัติ (ฝึกฝน) และปฏิเวธ (เข้าถึงผลในจิตใจ) เป็นหัวใจสำคัญที่สร้างรากฐานจิตใจมั่นคง มีสติ ขันติ เมตตากรุณาสมาธิ และสัมมาทิฏฐิ ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อผู้รับคำพยากรณ์และสังคมอย่างยั่งยืน ตอบโจทย์การพัฒนาความเข้มแข็งภายในที่จำเป็นต่อการปรับตัวในยุคปัจจุบันอย่างแท้จริง

ข้อที่ 3 พบว่า แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ จากการเรียนรู้และปฏิบัติไตรสิกขา เช่น การรักษาศีล ฝึกสมาธิ สติปัญญา พร้อมโยนิโสมนสิการ เป็นต้น ช่วยพัฒนาปัญญา รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ สร้างบรรยากาศแห่งความเมตตาและความเข้มแข็งทางจิตใจร่วมกับหลักผละ 5 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยของ Luthans et al. (2007) สนับสนุนว่า ทุนจิตวิทยาเชิงบวก เช่น ความหวัง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดี ส่งเสริมความสามารถในการทำงานและการปรับตัวของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ เน้นย้ำว่า การใช้พุทธธรรมเป็นแก่นและจิตวิทยาเป็นกรอบสนับสนุน ทำให้แนวทางนี้มีความน่าเชื่อถือและปฏิบัติได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิมล วิชัยอัชชะ (2563) ที่พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยา เช่น ความเชื่อในกรรมและพระพุทธเจ้า เป็นต้น เป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้นักพยากรณ์มีความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1977) ที่ให้ความหมายว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยหลักของความสำเร็จ การบูรณาการหลักผละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) กับทุนจิตวิทยาเชิงบวก (HERO Model) ผ่านกระบวนการไตรสิกขา (ปรียัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ) สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและความมั่นคงภายใน ทำให้นักพยากรณ์มีสมาธิ สติและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการประกอบวิชาชีพอย่างมีคุณธรรมและได้รับความน่าเชื่อถือในสังคม

## องค์ความรู้จากงานวิจัย



ภาพที่ 1 แนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพญากรณ์โศคะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา

1. การศึกษาแนวคิดและทฤษฎี งานวิจัยพบว่าหลักธรรม พละ 5 (ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, ปัญญา) และทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (ความหวัง, การรับรู้ศักยภาพตนเอง, การมองโลกในแง่ดี, ความยืดหยุ่น) สามารถนำมาใช้ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพญากรณ์โศคะตาได้

2. การวิเคราะห์แนวปฏิบัติ พบว่า การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยาบาลโรคชะตาตามแนวพุทธจิตวิทยา มีองค์ประกอบหลัก 8 ด้าน ได้แก่ 1) สัทธิธรรม 3 ปริยัติ (การศึกษา), ปฏิบัติ (การลงมือทำ), และปฏิเวธ (ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ) 2) พละ 5 ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ, และปัญญา 3) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก: ความหวัง, ความเชื่อมั่นในตนเอง, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, และการมองโลกในแง่ดี 4) การมีพุทธปัญญา เพื่อพัฒนาตนเองและผู้รับบริการ 5) คุณลักษณะของนักพยาบาลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจคือ มีสติ, ยอมรับความจริง, คิดบวก, มีเป้าหมายชีวิต, มีเมตตาตัวเอง และมีความยืดหยุ่น 6) การสื่อสารเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธ ใช้หลักการสื่อสารที่เหมาะสม 7) ความเชื่อภายใน มีความเชื่อต่อตนเองและศาสตร์การพยาบาล 8) ความเชื่อภายนอก คือได้รับความเชื่อมั่นจากผู้รับบริการและสังคม

3. การนำเสนอแนวปฏิบัติ การวิเคราะห์แนวปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักพยาบาลโรคชะตาพบว่า ประกอบด้วย 4 ประการหลัก ดังนี้ 1) ความรักและความศรัทธาในอาชีพคือ เห็นคุณค่าในงานของตนที่ได้ช่วยเหลือและชี้ทางให้ผู้อื่น 2) พลังใจที่เข้มแข็ง เกิดจากกำลังใจและพลังสนับสนุนที่ช่วยให้จิตใจมั่นคง 3) การสร้างกุศลและเจตจำนงที่บริสุทธิ์คือ การทำความดีและมีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างแท้จริง 4) สมาธิในการปฏิบัติงานคือ การมีสมาธิจดจ่อกับผู้ที่มาขอคำปรึกษาและเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสงบและมั่นคง นอกจากนี้ ยังค้นพบคุณลักษณะ 4 ประการ ที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ 1) การมีจิตวิญญาณทำให้ตระหนักรู้ในคุณค่าของชีวิต 2) การมีศีลงดงามช่วยควบคุมพฤติกรรมและสร้างความสงบภายในจิตใจ 3) การมีคุณธรรมภายในและจริยธรรมภายนอกโดย การมีคุณงามความดี ความถูกต้อง ซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ 4) การมีเมตตา คือ การมีพลังใจเชิงบวกต่อทั้งผู้ให้และผู้รับ และเกื้อหนุนประโยชน์ร่วมกัน เกิดประโยชน์ 5 มิติ 1) สติ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง 2) ชันติ รับมืออย่างสงบและอดทน 3) เมตตาและกรุณาปรารถนาดีต่อผู้อื่น 4) สัมมาทิฐิ พื้นฐานความถูกต้องตามหลักเหตุและผล 5) การรู้จักตนตระหนักรู้หน้าที่ ให้คำแนะนำอย่างเป็นกลางและยึดกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา ปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ เพื่อหล่อหลอมจิตใจให้เข้มแข็งและดำรงตนในอาชีพด้วยคุณธรรม

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) ด้านทรัพยากรบุคคล : นำแนวปฏิบัติส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรม เพื่อพัฒนานักพยาบาลให้มีศักยภาพทางวิชาชีพ มีคุณธรรม จริยธรรมและสร้างความเชื่อมั่นให้ผู้รับบริการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง : กรมสุขภาพจิต กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ สมาคมโหราศาสตร์นานาชาติ สมาคมโหรแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ และสถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้อง

2) ด้านพัฒนานวัตกรรม : นำแนวปฏิบัติการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจไปพัฒนาเป็นนวัตกรรม หรือแนวคิดใหม่ ๆ เพื่อใช้เป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพจิตนักรักษาพยาบาลในระยะยาว

3) ด้านการศึกษา : พัฒนาแนวปฏิบัติดังกล่าวให้เป็นชุดฝึกอบรมสำหรับนักรักษาพยาบาล นักศึกษา หรือผู้สนใจ เพื่อปลูกฝังจิตวิญญาณนักรักษาพยาบาลและเสริมความสุขในการทำงานด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง: กรมสุขภาพจิต, กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) พัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธจิตวิทยา ออกแบบเป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง โดยวัดผลก่อน-หลัง และติดตามผลระยะ 3 เดือน และ 6 เดือน เพื่อประเมินความยั่งยืนของผลลัพธ์

2) ศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มอาชีพอื่น เช่น นักจิตวิทยา ที่ปรึกษา หรือพระสงฆ์ เพื่อหาความเหมือน-แตกต่าง และนำผลไปประยุกต์ในระดับที่กว้างขึ้น

3) ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักรักษาพยาบาลในระดับนานาชาติ เพื่อเข้าใจมิติทางวัฒนธรรม และบูรณาการแนวทางการพัฒนาศักยภาพเชิงปัจเจกบุคคล

## 3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กำหนดมาตรฐานวิชาชีพนักรักษาพยาบาล โดยบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างศักยภาพภายใน สร้างความน่าเชื่อถือ และยกระดับความรับผิดชอบต่อสังคม

2) ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนักรักษาพยาบาลวิชาชีพชดเชย ให้มีคุณลักษณะตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการให้คำปรึกษาอย่างมีคุณภาพ

3) จัดอบรมพัฒนาทักษะด้านการให้คำปรึกษา พร้อมประยุกต์ใช้เทคโนโลยีทันสมัยและสร้างรูปแบบใหม่ให้เหมาะกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก

## รายการอ้างอิง

กิตติทัต แสงสง. (2566). ความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจของผู้ให้การปรึกษาทางจิตวิทยา: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.

จิรัฐ จิตอรุณทัย. (2565). ปัจจัยด้านความเครียดในการทำงานและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่กรมศุลกากรที่เกี่ยวข้องกับงานด้านพิกัดอัตราศุลกากร (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

- ฉันทพร กริชติทายาวุธ. (2564). *ผลของโปรแกรมการฝึกอบรมแบบบูรณาการที่มีต่อผละ 5 และการคิดเชิงบวกต่อความเจริญงอกงามในตนเองและสภาวะทางใจของสมาชิกสมาคมอาสาสมัครไทย (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- นภัทร์ แก้วนาค. (2548). *เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ : อักษรวัฒนา.
- พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาบุญโญ ( ศรีวิชัย ). (2563). *ผละ 5 (ศรัทธาผละ วิริยผละ สติผละ สมาธิผละ ปัญญาผละ) และการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม*. *วารสารรอยแก่นสาร*, 5(2), 170.
- พระโสภณวชิราวที (อาทิตย อดุลเวที). (2566). *รูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามแนวพุทธจิตวิทยาของพระพรหมบัณฑิต (ประยุทธ์ ธมฺมจิตโต) (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22: พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อินทริยสังยุต (ผละสังยุต)*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุวิมล วิชัยอัชชะ. (2563). *ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความเชื่อทางโหราศาสตร์ ของพุทธศาสนิกชน (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- อนุรัตน์ อนันนทนาธ. (2559). *ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจภูธรภาค 2 (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2565, 25 สิงหาคม). *พฤติกรรม “ความเชื่อเหนือเหตุผล” ของคนไทยกว่า 75% เชื่อในโหราศาสตร์โดยเฉพาะกลุ่มเจนวาย*. สืบค้น 6 มีนาคม 2568, จาก <https://www.thairath.co.th/Lifestyle/life/2481670>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cheung, F., Tang, C. S. K., & Tang, S. (2011). Psychological capital as a moderator between emotional labor, burnout, and job satisfaction among school teachers in China. *International Journal of Stress Management*, 18(4), 348–371.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572.
- Rutter, M. (1979). *Fifteen thousand hours: Secondary schools and their effects on children*. London, England: Harvard University Press.