พุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ สำหรับเด็กและเยาวชน

Buddhist Psychology Learning to Build Mental Immunity for Children and Youth

ชลัฐธร อุไรพงษ ณ อยุธยา[1], **ทิพภา ปุณสีห์**[2] และ **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[3]
Chaladtorn Ouripong Na Ayudthya[1], **Tippa Punnasi**[2] and **Maytawee Udomtamanupab**[3]
(chaladtornouripong@gmail.com)

Received: October 09, 2025
Revised: April 04, 2026
Accepted: April 07, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอแนวทางการบูรณาการพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้สำหรับการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในเด็กและเยาวชนไทย โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาร่วมกับองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ทั้งนี้ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2565 พบว่า เด็กและวัยรุ่นไทยมีอัตราการเผชิญภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 22 ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา บทความนี้ นำเสนอกรอบแนวคิดสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ 1. หลักการพุทธจิตวิทยาที่เชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย

[1] หลักสูตรพุทธจิตวิทยาดุษฎีบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya Universit
[2] นักวิชาการอิสระ, 131/32 ตำบลท้ายเกาะ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
Independent Academic, 131/32 Tai Ko Subdistrict, Sam Khok District, Pathum Thani Province
[3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya

ISSN: 3056-9834

ไตรสิกขา อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 2. แนวทางการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจผ่านการฝึกสติ เมตตาและปัญญาในบริบทของการเรียนการสอน และ 3. กิจกรรมและรูปแบบเชิงปฏิบัติที่ออกแบบมาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เด็กและเยาวชนในระบบการศึกษาไทย ผลการทบทวนเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ชี้ให้เห็นว่า การนำพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมีประสิทธิผลในการพัฒนาคุณธรรม การจัดการอารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียน ซึ่งนับเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เยาวชนไทยอย่างยั่งยืนในศตวรรษที่ 21

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การเรียนรู้, ภูมิคุ้มกันทางใจ, เด็กและเยาวชน, การพัฒนาจิต

Abstract

This academic article presents an integrative approach to Buddhist psychology in learning for strengthening mental resilience among Thai children and youth. The approach combines Buddhist teachings with contemporary psychological and neuroscientific knowledge in response to the growing mental health challenges faced by young people. According to the Department of Mental Health (2022), the prevalence of depression among Thai children and adolescents increased by more than 22 percent during the previous five years. The article proposes a conceptual framework consisting of three major components. First, it examines Buddhist psychological principles related to learning processes, including the Threefold Training (Sīla, Samādhi, and Paññā), the Four Noble Truths, the Four Brahmavihāras, and the Four Bases of Success (Iddhipāda). Second, it presents approaches to developing mental resilience through mindfulness, loving-kindness, and wisdom within educational settings. Third, it proposes practical activities and instructional models designed to strengthen psychological well-being among children and youth in the Thai educational system. A review of relevant literature indicates that the systematic

integration of Buddhist psychology into educational practices contributes to the development of moral values, emotional regulation, and positive social behavior among students. The findings suggest that Buddhist psychology offers a promising and sustainable approach to fostering mental resilience among Thai youth and supporting their holistic development in the twenty-first century.

Keywords: Buddhist Psychology, Learning, Mental Resilience, Thai Youth, Mindfulness

บทนำ

ในยุคศตวรรษที่ 21 สังคมไทยและสังคมโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรงในมิติทางเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม เด็กและเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของชาติต้องเผชิญกับความท้าทายและภาวะทางจิตใจที่ซับซ้อนและหลากหลายมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความกดดันจากระบบการศึกษาที่เน้นการแข่งขัน ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม การถูกกลั่นแกล้งทั้งในโลกจริงและโลกไซเบอร์ ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำทางสังคม สถานการณ์เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและพัฒนาการของเด็กและเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญ

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มที่น่าเป็นห่วงอย่างต่อเนื่อง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่าในปี พ.ศ. 2561 มีเด็กและวัยรุ่นอายุ 5–15 ปี ที่เข้ารับการรักษาด้านสุขภาพจิตจำนวน 426,376 ราย และเพิ่มขึ้นเป็น 512,898 รายในปี พ.ศ. 2563 และสูงถึง 595,462 รายในปี พ.ศ. 2565 คิดเป็นอัตราเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 22 ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ในจำนวนนี้ ร้อยละ 34.5 เป็นภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 28.7 เป็นความวิตกกังวล และร้อยละ 18.2 เป็นปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2565) นอกจากนี้ ในปี พ.ศ. 2565 มีเด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปีที่คิดฆ่าตัวตายสำเร็จสูงถึง 362 ราย เพิ่มขึ้นจาก 198 รายในปี พ.ศ. 2561 ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

ปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน ยังครอบคลุมถึงปัญหาอาชญากรรม การคุกคามทางเพศและปัญหาในครอบครัว ข้อมูลจากกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สะท้อนให้เห็นว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มอายุ 15–17 ปี เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงสุดต่อการกระทำผิดทางอาญา โดยมีสัดส่วนเพศชายถึงร้อยละ 91.64 แม้จำนวนคดีโดยรวมจะลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2559 (29,317 คดี) จนถึงปี 2565 (12,202 คดี) แต่กลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกครั้งในปี 2566–2567 ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนที่ไม่ควรมองข้าม สถานการณ์นี้ชี้ให้เห็นว่า การแก้ปัญหาด้วยกระบวนการทางกฎหมายเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ หากแต่จำเป็นต้องเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจจากภายในด้วยแนวทางพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาสติ ปัญญาและคุณธรรม เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถเผชิญกับแรงกดดันทางสังคม ครอบครัวและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีวุฒิภาวะ ก่อนที่จะนำไปสู่การกระทำที่ส่งผลเสียต่อตนเองและสังคม (บริษัท อมรินทร์ เทเลวิชั่น จำกัด, 2025)

งานวิจัยด้าน Mindfulness ในเด็กและเยาวชนในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการฝึกสติและสมาธิในการลดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมก้าวร้าว โดย ดันนิ่ง และคณะ (Dunning et al., 2022) ได้ทำการวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) จากงานวิจัย 33 ชิ้น พบว่า โปรแกรม Mindfulness ในโรงเรียนมีขนาดผลกระทบระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง (d = 0.41–0.62) ต่อการลดความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียน นอกจากนี้ คูเคน และคณะ (Kuyken et al., 2022) ยังรายงานว่า โปรแกรมสติในโรงเรียนช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในบริบทของสังคมไทยที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมและค่านิยมที่ผูกพันกับพระพุทธศาสนามายาวนาน พุทธจิตวิทยาการเรียนรู้ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนากับทฤษฎีจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ จึงมีศักยภาพสูงในการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์แห่งการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด โดยมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อให้บรรลุความสุขที่แท้จริง (ที.ปา. (ไทย) 11/228/231) ในขณะที่หลักฐานเชิงประจักษ์จากงานวิจัยตะวันตกก็ยืนยันประสิทธิผลของการฝึกสติตามแนวพุทธศาสนาในการส่งเสริมสุขภาพจิตเช่นกัน (Kabat-Zinn, 2003)

บทความนี้นำเสนอประเด็นสำคัญต่อไปนี้ 1) อธิบายแนวคิดพื้นฐานของพุทธจิตวิทยาและการเชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ 2) นำเสนอแนวคิดการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในบริบทพุทธจิตวิทยา 3) เสนอแนวทางการบูรณาการพุทธจิตวิทยาในกระบวนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน พร้อมรูปแบบกิจกรรมเชิงปฏิบัติ และ 4) ชี้ให้เห็นผลลัพธ์และแนวทางการพัฒนาต่อไปในระบบการศึกษาไทย

แนวคิดพุทธจิตวิทยากับการเรียนรู้

แนวคิดพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) คือ ศาสตร์สหวิทยาการที่ผสมผสานระหว่างหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนากับหลักการทางจิตวิทยาสมัยใหม่อย่างสร้างสรรค์ มุ่งเน้นการศึกษาและทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตใจ กระบวนการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ ผ่านมุมมองที่เน้นการพัฒนาศักยภาพภายในและการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก โดย โบดิ (Bodhi, 2020) นิยามว่า พุทธจิตวิทยาเป็นระบบการวิเคราะห์จิตที่ครอบคลุมทั้งโครงสร้างของจิต กระบวนการรับรู้และแนวทางการปลดเปลื้องทุกข์ มุ่งสู่การบรรลุศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งแตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตกที่เน้นการรักษาความผิดปกติ

หลักการพื้นฐานที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่ 1) ความเข้าใจว่าจิตใจไม่หยุดนิ่งและสามารถพัฒนาได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความยืดหยุ่นทางสมอง (Neuroplasticity) ในประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ (Davidson & Lutz, 2022) (2) การตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะหรือสติ ซึ่งช่วยให้บุคคลสังเกตความคิดและอารมณ์ได้อย่างชัดเจนโดยไม่ตัดสิน และ 3) การพัฒนาคุณธรรมพื้นฐาน เช่น เมตตา กรุณา ปัญญา และความอดทน ซึ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม

แนวคิดการเรียนรู้

การเรียนรู้ (Learning) ในมุมมองจิตวิทยาการศึกษาสมัยใหม่ถูกนิยามว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงในความรู้ ทักษะ ทัศนคติ หรือพฤติกรรมอันเกิดจากประสบการณ์ โดย ไวก็อตสกี้ (Vygotsky, อ้างใน Wertsch, 2020) ชี้ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นในบริบทสังคม

และวัฒนธรรม โดยผ่านการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่มีความสามารถสูงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดกัลยาณมิตรในพุทธศาสนา ส่วน แบนดูรา (Bandura, 2021) เน้นความสำคัญของการเรียนรู้เชิงสังเกตและความเชื่อมั่นในตนเองว่า เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดว่าบุคคลจะพยายามและคงความพยายามในการเรียนรู้หรือไม่

ทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) ของเพียร์เจต์ (Piaget) เน้นว่า ผู้เรียนสร้างความรู้ขึ้นมาด้วยตนเองจากประสบการณ์ (สุวิมล วองวาณิช, 2556) แนวคิดนี้สอดคล้องกับพุทธจิตวิทยาที่ว่า การเรียนรู้ที่แท้จริงไม่ใช่เพียงการสะสมข้อมูลจากภายนอก แต่ต้องผ่านกระบวนการพิจารณาไตร่ตรองและประจักษ์ด้วยตนเอง ทั้งนี้ ซีเกล (Siegel, 2020) ได้พัฒนาแนวคิดประสาทชีววิทยาเชิงสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือ Interpersonal Neurobiology ที่แสดงให้เห็นว่า สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและสัมพันธ์ที่อบอุ่นระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน มีผลโดยตรงต่อการพัฒนาวงจรประสาทในสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และการเรียนรู้

แนวคิดพุทธจิตวิทยากับการเรียนรู้

พุทธจิตวิทยาเน้นว่า การเรียนรู้ที่แท้จริงไม่ใช่เพียงการสะสมความรู้ภายนอก แต่เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้ง ทั้งในระดับความคิด ทัศนคติ อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากประสบการณ์โดยตรงและการนำไปปฏิบัติจริง การวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์โดยใช้ fMRI และ EEG แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและรูปแบบการทำงานของสมองในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความสนใจ การจัดการอารมณ์ การตัดสินใจและความเห็นอกเห็นใจได้ (Davidson & Lutz, 2022)

ธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และพัฒนาจิต ได้แก่ ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา เป็นกรอบการพัฒนาตนที่ครอบคลุมและสมบูรณ์แบบ ศีลเป็นการฝึกฝนระเบียบวินัยทางกายและวาจา ช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและสามารถควบคุมตนเองได้ สมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้มีความสงบและมั่นคง ไม่หวั่นไหวง่ายต่อสิ่งเร้าภายนอกและปัญญาเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่แท้จริงต่อตนเองและสรรพสิ่ง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2554) นอกจากนี้ อริยสัจ 4 ยังสอนให้เยาวชนเข้าใจว่าความทุกข์และความยากลำบากเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและมีวิธีจัดการกับมันได้อย่างสร้างสรรค์

ISSN: 3056-9834

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ผสานหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับจิตวิทยาสมัยใหม่ ที่มองว่าจิตใจสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกสติ การมีคุณธรรมและการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง หลักไตรสิกขาและอริยสัจ 4 เป็นกรอบสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจตนเอง จัดการกับความทุกข์ได้อย่างสร้างสรรค์และพัฒนาตนเองได้อย่างรอบด้าน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางประสาทวิทยาศาสตร์ที่พบว่า การฝึกสติสมาธิอย่างสม่ำเสมอส่งผลต่อโครงสร้างสมองในด้านการควบคุมอารมณ์ได้

ภูมิคุ้มกันทางใจและความสำคัญต่อเด็กและเยาวชน

ความหมายของภูมิคุ้มกันทางใจในบริบทพุทธจิตวิทยา

ภูมิคุ้มกันทางใจหรือ Psychological Resilience หมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการปรับตัว ฟื้นตัวและเติบโตได้อย่างแข็งแกร่งจากความยากลำบาก ความเครียดและวิกฤตการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ทำให้สุขภาพจิต หรือการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้รับผลกระทบในระยะยาวอย่างร้ายแรง ในบริบทพุทธจิตวิทยา ภูมิคุ้มกันทางใจไม่ได้หมายความว่า บุคคลจะปราศจากความทุกข์ แต่หมายถึง การมีทักษะและทรัพยากรภายในที่ช่วยให้รับมือกับความท้าทายได้อย่างมีสติและปัญญา สอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 ที่สอนให้เข้าใจและยอมรับความทุกข์อย่างสร้างสรรค์ (กันยาวีร์ สัทธาพงษ์, 2564)

แมสเทิน (Masten, 2021) ชี้ว่า ภูมิคุ้มกันทางใจไม่ใช่คุณสมบัติพิเศษที่มีเพียงบางคน แต่เป็นกระบวนการปกติที่พัฒนาได้ผ่านการเสริมสร้างปัจจัยป้องกัน ทั้งจากภายในตัวบุคคลและจากสิ่งแวดล้อม ช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่สมองส่วนหน้า กำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว จึงเป็นโอกาสที่ดีที่สุดในการปลูกฝังทักษะการจัดการอารมณ์และภูมิคุ้มกันทางใจ นอกจากนี้ เดร (Dray et al., 2021) ยังพบว่า โปรแกรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในโรงเรียนมีประสิทธิผลสูงเมื่อบูรณาการกับบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่น

การเรียนรู้เชิงพุทธที่มุ่งพัฒนาจิตตภาวนา

การเรียนรู้เชิงพุทธมุ่งพัฒนาจิตตภาวนาหรือการอบรมจิตให้เจริญงอกงาม ผ่านการฝึกสติ การทำสมาธิและการพิจารณาธรรม โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบภาวนาที่ผู้เรียนได้สัมผัสและค้นพบความจริงด้วยตนเอง ไม่ใช่เพียงรับข้อมูล กระบวนการนี้พัฒนาทั้งสติปัญญา อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณอย่างองค์รวม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ

ดันนิ่ง และคณะ (Dunning et al., 2022) ทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมสติในโรงเรียนพบว่า การฝึกสติ 8–10 สัปดาห์ส่งผลให้นักเรียนมีการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิเพิ่มขึ้นและมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ในบริบทไทย สุรพงษ์ โสธนะเสถียร (2564) พบว่า การจัดกิจกรรมสมาธิและสติในโรงเรียนพระปริยัติธรรมส่งผลให้นักเรียนมีคุณธรรมจริยธรรมและความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การพัฒนาสติ–เมตตา–ปัญญา เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์

องค์ประกอบสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจในแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย สติ เมตตาและปัญญา สติช่วยให้บุคคลสังเกตความคิดและอารมณ์ได้อย่างชัดเจน เมตตาช่วยสร้างความรักและความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น ลดการวิจารณ์ตนเองจนเกินควร ส่วนปัญญาช่วยให้มองสถานการณ์ตามความเป็นจริงและตอบสนองได้อย่างเหมาะสม พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา เป็นคุณธรรมที่ช่วยเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ส่วนอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ช่วยพัฒนาแรงจูงใจภายใน ความเพียร สติและปัญญาในการแก้ปัญหา (Fulton, 2005) เนฟฟ์ และ เกอร์เมอร์ (Neff & Germer, 2022) ยืนยันว่า การฝึกใจดีกับตนเอง (Self-compassion) ซึ่งตรงกับแนวคิดเมตตาต่อตนเองในพุทธศาสนา ช่วยลดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกโดดเดี่ยวในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิผล โดยเฉพาะเมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอร่วมกับการฝึกสติ

สรุปได้ว่า ภูมิคุ้มกันทางใจคือความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวจากความยากลำบากโดยไม่กระทบต่อสุขภาพจิตระยะยาว ในมุมมองพุทธจิตวิทยาไม่ได้หมายความว่าต้องไร้ทุกข์ แต่คือการมีทักษะรับมือด้วยสติและปัญญา ซึ่งช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นช่วงที่เหมาะที่สุดในการปลูกฝังทักษะเหล่านี้ การเรียนรู้เชิงพุทธจึงเน้นพัฒนาสติ เมตตาและปัญญาผ่านการฝึกภาวนาและการค้นพบด้วยตนเอง เสริมด้วยหลักพรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 เพื่อสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และแรงจูงใจภายใน

การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในกระบวนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน

บทบาทของครูในการเป็นกัลยาณมิตรทางจิตใจ

ครูผู้สอนมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในฐานะกัลยาณมิตรทางจิตใจ ที่ช่วยชี้นำและสนับสนุนพัฒนาการทางจิตใจของผู้เรียน แนวคิดกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาหมายถึง ผู้

ที่มีคุณสมบัติ 7 ประการ คือ เป็นที่รัก น่าเคารพ น่าสรรเสริญ ฉลาดพูด อดทนต่อถ้อยคำพูดลึกซึ้งและไม่ชักนำในทางที่ผิด (พระพรหมคุณาภรณ์, 2554) คุณสมบัติเหล่านี้สะท้อนบทบาทของครูที่ดีในยุคปัจจุบันที่ต้องทำหน้าที่มากกว่าการถ่ายทอดความรู้ แต่ยังต้องเป็นแบบอย่างและที่พึ่งทางจิตใจด้วย

ครูควรได้รับการอบรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับหลักการและวิธีการทางพุทธจิตวิทยา มีโอกาสฝึกปฏิบัติสติและสมาธิด้วยตนเอง เพื่อให้สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีและสอนได้อย่างจริงใจและมีประสิทธิภาพ ครูที่มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีจะสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนได้ดีกว่า (อันธิกา ภูวภิรมย์ขวัญ, 2567)

โรเซอร์ และคณะ (Roeser et al., 2022) พบว่า ครูที่ได้รับการฝึกอบรมสติ จะมีระดับความเครียดน้อยลง มีความเห็นอกเห็นใจนักเรียนมากขึ้นและสร้างบรรยากาศห้องเรียนที่อบอุ่นและปลอดภัยได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการลงทุนพัฒนาครูด้านสติและพุทธจิตวิทยา เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนสุขภาพจิตในโรงเรียน

นอกจากการพัฒนาตนเองด้านสติและสมาธิแล้ว ครูยังต้องพัฒนาทักษะการสื่อสารอย่างมีสติที่ประกอบด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง การพูดด้วยความเมตตาและการตอบสนองอย่างมีสติแทนการตอบสนองแบบอัตโนมัติ ทักษะเหล่านี้ ช่วยให้ครูสามารถรับรู้และตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์ของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม ลดความขัดแย้งในห้องเรียนและสร้างความไว้วางใจซึ่งเป็นรากฐานของการเรียนรู้ที่แท้จริง

การออกแบบกิจกรรมและหลักสูตรเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ควรออกแบบให้เหมาะสมกับช่วงวัยและระดับพัฒนาการของผู้เรียน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มกิจกรรมหลัก ดังนี้

กิจกรรมกลุ่มที่ 1 การฝึกสติและสมาธิในชีวิตประจำวัน : เริ่มจากการมีสติกับลมหายใจ 5–10 นาทีในช่วงเริ่มต้นชั่วโมงเรียน การสังเกตความรู้สึกในร่างกาย การฝึกสติในช่วงรับประทานอาหาร และค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การมีสติกับความคิดและอารมณ์ งานวิจัยยืนยันว่า การฝึกสติช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมความสนใจ ลดความวิตกกังวล

และเสริมสร้างความสงบทางจิตใจได้ (Greenberg & Harris, 2012) สำหรับเด็กระดับประถมศึกษา อาจใช้รูปแบบ 'ระฆังแห่งสติ' โดยให้นักเรียนหยุดทำกิจกรรมและมีสติกับลมหายใจทุกครั้งที่ได้ยินเสียงระฆัง

กิจกรรมกลุ่มที่ 2 การเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่าพุทธธรรมและการสะท้อนคิด : การใช้บทเรียนหรือเรื่องเล่าพุทธธรรม เช่น ชาดก นิทานธรรม หรือเรื่องราวชีวประวัติของพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวก เพื่อแสดงถึงคุณธรรมและการเอาชนะอุปสรรค จากนั้น ให้นักเรียนสะท้อนคิดว่า ตนเองสามารถนำหลักธรรมที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างไร กระบวนการสะท้อนคิด เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความรู้เท่าทันตนเองและเรียนรู้จากประสบการณ์ (ฐาณัฒรวีย์ ศรีสยาม, 2568)

กิจกรรมกลุ่มที่ 3 กิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมเมตตาและความเห็นอกเห็นใจ : กิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจ ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ เช่น การฝึกให้กำลังใจและชื่นชมเพื่อน การแบ่งปันความรู้สึกในกลุ่มอย่างปลอดภัย การทำกิจกรรมอาสาสมัคร หรือโครงงานกลุ่มที่ต้องอาศัยความร่วมมือ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น ลดความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความเข้าอกเข้าใจ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิแบบแผ่เมตตา (Loving-kindness Meditation) ยังช่วยพัฒนาความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่ง เนฟฟ์ และเกอร์เมอร์ (Neff & Germer, 2022) พบว่า ช่วยลดการวิจารณ์ตนเองและเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจในเด็กและวัยรุ่นได้

กิจกรรมกลุ่มที่ 4 การสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจ : การสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจ ที่มีความอบอุ่น การยอมรับและเคารพซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงออก ลองผิดลองถูกและเรียนรู้จากความผิดพลาดโดยไม่กลัวการถูกตัดสิน รวมถึง การใช้ศิลปะ ภาพ เสียง เพื่อกระตุ้นการรู้ตัวและเข้าใจตนเอง เช่น การวาดภาพ การปั้น หรือดนตรีบำบัด เป็นต้น ที่ช่วยให้ผู้เรียนสำรวจโลกภายในได้อย่างสร้างสรรค์

ขั้นตอนและกระบวนการฝึกอบรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

กระบวนการฝึกอบรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธจิตวิทยาสามารถออกแบบเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างความตระหนักรู้ โดยช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้จักตนเองผ่านการสังเกตอารมณ์และความคิด

ขั้นที่ 2 การพัฒนาทักษะสติ ผ่านการฝึกสติและสมาธิอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 3 การเสริมสร้างคุณธรรม ผ่านกิจกรรมส่งเสริมเมตตา กรุณาและความรับผิดชอบ

ขั้นที่ 4 การบูรณาการในชีวิตประจำวัน โดยนำทักษะที่ได้ฝึกไปใช้ในสถานการณ์จริง และ

ขั้นที่ 5 การสะท้อนคิดและการเรียนรู้ โดยทบทวนประสบการณ์และพัฒนาต่อยอด

การนำพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ในระบบการศึกษาไทย มีความเหมาะสมสูง เนื่องจากสอดคล้องกับรากฐานทางวัฒนธรรมพุทธ โดยสถานศึกษาสามารถบูรณาการเข้ากับหลักสูตรได้ผ่านกิจกรรมสติสั้น ๆ ประมาณ 5–10 นาทีในช่วงเริ่มต้นชั่วโมงเรียน การสอนทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดในชั่วโมงแนะแนว การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ส่งเสริมความเมตตาและความร่วมมือและการใช้เรื่องราวและตัวอย่างจากพระพุทธศาสนาในการสอนคุณธรรม (วิไลวรรณ วงษ์อนันตพงศ์, 2567)

สรุปได้ว่า การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการศึกษา เน้นให้ครูทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรทางจิตใจที่ฝึกสติและสมาธิด้วยตนเองก่อน เพื่อเป็นแบบอย่างและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจ โดยกิจกรรมในชั้นเรียนประกอบด้วยการฝึกสติในระยะเวลาสั้น ๆ การเล่าเรื่องธรรมะ การใช้ศิลปะเพื่อสำรวจโลกภายในและกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมความเมตตาและความร่วมมือ กระบวนการฝึกอบรม 5 ขั้นตอนช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาทั้งการควบคุมอารมณ์ ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นและความรู้เท่าทันตนเองไปพร้อมกับการเรียนรู้เนื้อหาวิชาการ

ผลลัพธ์และคุณค่าของการเรียนรู้ตามพุทธจิตวิทยา

ผลลัพธ์ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อเด็กและเยาวชน ดังนี้

1. เด็กและเยาวชนมีจิตตระหนักรู้และรู้เท่าทันอารมณ์ กล่าวคือ สามารถสังเกตรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจน รู้จักควบคุมอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความกลัวและความวิตกกังวล เป็นต้น ได้อย่างเหมาะสม ไม่ปฏิกิริยาตอบสนองแบบอัตโนมัติ

2. เกิดภูมิคุ้มกันทางใจต่อแรงกดดัน ความล้มเหลวและสื่อสังคมออนไลน์ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติสติและสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยไม่ล้มสลายเมื่อเผชิญกับอุปสรรค คูเคน และคณะ (Kuyken et al., 2022) พบว่า วัยรุ่นที่ผ่านโปรแกรมฝึกสติในโรงเรียนมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อติดตามผลระยะยาว 1 ปี

3. เยาวชนพัฒนาคุณลักษณะพึงประสงค์ เช่น ความเมตตา ความกรุณา ความอดทน การรู้จักประมาณและความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม คุณลักษณะเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติและสร้างสรรค์

4. ส่งผลต่อสุขภาวะจิตที่ดีและการอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีสันติ เยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แข็งแกร่งจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นและมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

5. การเรียนรู้ตามแนวพุทธจิตวิทยา ยังส่งผลให้เยาวชนมีทักษะการแก้ปัญหาและตัดสินใจที่ดีขึ้น โดยอาศัยการไตร่ตรองอย่างมีสติแทนการตัดสินใจตามอารมณ์ชั่ววูบ ทักษะเหล่านี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคที่เด็กและเยาวชนเผชิญกับสิ่งเร้าและการตัดสินใจจำนวนมากในชีวิตดิจิทัล

6. เยาวชนพัฒนาทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการเอาใจใส่และการสื่อสารอย่างมีสติ ซึ่งช่วยลดความขัดแย้งและเพิ่มความร่วมมือในสังคม

การวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้แสดงให้เห็นว่า โรงเรียนที่นำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบมีผลต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความสามารถในการจัดการอารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ตามแนวพุทธจิตวิทยา ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเด็กและเยาวชนอย่างรอบด้าน ทั้งการมีสติรู้เท่าทันและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความแข็งแกร่งทางใจพร้อมรับมือกับความล้มเหลวและแรงกดดัน พัฒนาทักษะการตัดสินใจและการสร้างสัมพันธ์ที่ดี รวมถึง พัฒนาคุณธรรมอย่างความเมตตา ความอดทนและความรับผิดชอบ ซึ่งล้วนเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข

แนวทางการพัฒนาต่อไป

เพื่อให้การบูรณาการพุทธจิตวิทยาในระบบการศึกษาไทยเกิดผลอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องดำเนินการในหลายด้านควบคู่กัน

1. การออกแบบหลักสูตรหรือกิจกรรมพุทธจิตวิทยาสำหรับโรงเรียน : ควรพัฒนาหลักสูตรที่บูรณาการพุทธจิตวิทยาอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับมาตรฐานหลักสูตรแห่งชาติ โดยออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยและระดับพัฒนาการของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม เช่น การฝึกสติแบบเล่นสำหรับเด็กประถม การใช้เรื่องเล่าและอุปมาอุปไมยสำหรับเด็กมัธยมต้น และการฝึกแผ่เมตตากับตนเองและการตั้งคำถามเชิงปรัชญาสำหรับวัยรุ่น

2. การฝึกอบรมครูด้านพุทธจิตวิทยาเพื่อเป็นผู้เอื้ออำนวยการเรียนรู้ : ครูควรได้รับการพัฒนาทั้งในด้านความรู้ทางทฤษฎีและทักษะการปฏิบัติ รวมถึง การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในการนำไปประยุกต์ใช้จริงในชั้นเรียน โรเซอร์ และคณะ (Roeser et al., 2022) เสนอโมเดลการพัฒนาครู 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การฝึกอบรมเบื้องต้น 40 ชั่วโมง ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติจริงในชั้นเรียนพร้อมการนิเทศ 3 เดือน และระยะที่ 3 การพัฒนาต่อเนื่อง ผ่านชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ

3. การวิจัยและประเมินผลรูปแบบการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ : ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์เพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมต่าง ๆ โดยใช้เครื่องมือประเมินที่หลากหลาย ทั้งการสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์ แบบสอบถามและการสะท้อนคิดของผู้เรียน นอกจากนี้ ควรพัฒนาเครื่องมือประเมินภูมิคุ้มกันทางใจที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทยโดยเฉพาะ

4. การสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชนและศาสนสถาน : การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองผ่านการจัดกิจกรรมให้ความรู้และอบรมเชิงปฏิบัติการ การสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติสติร่วมกันในครอบครัว รวมถึง การสร้างเครือข่ายระหว่างโรงเรียน ชุมชนและวัดจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เยาวชนได้อย่างยั่งยืนและครบวงจร

5. การพัฒนาสื่อและแพลตฟอร์มดิจิทัลสำหรับการเรียนรู้พุทธจิตวิทยา : ในยุคที่เด็กและเยาวชนใช้เวลาส่วนใหญ่บนโลกดิจิทัล การพัฒนาแอปพลิเคชันฝึกสติ เนื้อหาวิดีโอสั้นเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และชุมชนออนไลน์สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จะช่วยให้การเข้าถึงหลักพุทธจิตวิทยาเป็นไปอย่างสะดวกและทั่วถึงมากขึ้น

6. การพัฒนานโยบายระดับระบบการศึกษา : ควรผลักดันนโยบายระดับชาติที่บูรณาการสุขภาพจิตและพุทธจิตวิทยาเข้าในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน รวมถึง การจัดสรรงบประมาณสำหรับการพัฒนาครู การวิจัยและการประเมินผลโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง

สรุปว่า การพัฒนาการบูรณาการพุทธจิตวิทยาในการศึกษาไทยให้ยั่งยืนนั้น ต้องดำเนินการไปพร้อมกันหลายด้าน ทั้งการออกแบบหลักสูตรที่เหมาะสมกับวัยและสอดคล้องกับมาตรฐานชาติ การอบรมครูให้มีทั้งความรู้และทักษะปฏิบัติจริง การวิจัยเพื่อประเมินและปรับปรุงโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาสื่อดิจิทัล ตลอดจนการสร้างการมีส่วนร่วมจากครอบครัว ชุมชนและวัด เพื่อให้เยาวชนได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจอย่างครบวงจรและยั่งยืน

สรุป

บทความวิชาการนี้ได้นำเสนอแนวทางการบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการศึกษาไทยเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ 21 โดยเริ่มจากการชี้ให้เห็นสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2561–2565) แสดงให้เห็นถึงอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและปัญหาพฤติกรรมในเด็กและวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 22 ตัวเลขเหล่านี้ ตอกย้ำความจำเป็นเร่งด่วนในการหาแนวทางที่มีประสิทธิผลในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

ผู้อ่านบทความนี้จะได้รับความเข้าใจในสามด้านสำคัญ ประการแรก กรอบแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่ผสานหลักไตรสิกขา อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 กับทฤษฎีจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ เป็นฐานที่มั่นคงสำหรับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตใจในเด็กและเยาวชน ประการที่สอง แนวทางการนำพุทธจิตวิทยาไปใช้จริงในรูปแบบกิจกรรมและหลักสูตร ได้แก่ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่าพุทธธรรม กิจกรรมส่งเสริมเมตตาและกระบวนการฝึกอบรม 5 ขั้นตอน ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชั้นเรียน ประการที่สาม ครูที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นกัลยาณมิตรทางจิตใจและผ่านการฝึกสติด้วยตนเอง จะสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจและส่งเสริมการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิผล

ISSN: 3056-9834

เมื่อผู้อ่านนำสาระสำคัญจากบทความนี้ไปส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในเด็กและเยาวชน สิ่งสำคัญที่ควรเริ่มต้นคือ การเสริมสร้างสติและความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองก่อน จากนั้น จึงออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทและช่วงวัยของเด็กที่ตนดูแล โดยบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับการเรียนการสอนในแต่ละวัน ทั้งนี้ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อมีความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งครู ผู้ปกครอง ชุมชน และศาสนสถาน เพื่อสร้างระบบนิเวศแห่งการเรียนรู้ที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาจิตใจของเยาวชนอย่างครบวงจร

งานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาการศึกษายืนยันว่า การปฏิบัติตามแนวพุทธจิตวิทยาเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองในเชิงบวกได้จริง และส่งผลให้เยาวชนมีจิตตระหนักรู้ รู้เท่าทันอารมณ์และพัฒนาคุณลักษณะพึงประสงค์ การบูรณาการแนวคิดนี้ในระบบการศึกษาไทยซึ่งมีรากฐานทางวัฒนธรรมพุทธที่เข้มแข็ง จึงนับเป็นโอกาสอันดีที่จะช่วยให้เยาวชนไทยเติบโตขึ้นอย่างมีสติ สมดุลและมีความสุข พร้อมรับมือกับความท้าทายในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างยั่งยืน

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตในประเทศไทย ประจำปี 2565.* กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *รายงานผลการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กันยาวีร์ สัทธาพงษ์. (2564). การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตปัญญาของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยกฎอนิจจตาและปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง. *วารสารมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 6*(1), 425-440.

ฐาณัฒรวีย์ ศรีสยาม. (2568). การพัฒนาทักษะการเขียนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา. *วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทรรศน์, 10*(2), 13-26.

บริษัท อมรินทร์ เทเลวิชั่น จำกัด. (2025). *สถิติคดีอาญาเด็กและเยาวชน อายุ 17 ปี ครอง*

สัดส่วนคดีสูงสุด. สืบคน 20 มีนาคม 2569, จาก https://www.amarintv.com/news/social/522392.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). *ธรรมนูญชีวิต.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สหธรรมิก.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิไลวรรณ วงษ์อนันตพงศ์. (2567). บทบาทครูในการสร้างการเรียนรู้ตามแนวทางพุทธจิตวิทยาสู่การเปลี่ยนแปลง. *วารสารพุทธจิตวิทยา, 9*(4), 724-734.

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. (2564). ผลของโปรแกรมการฝึกสติและสมาธิต่อคุณธรรมและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม. *วารสารการศึกษาและนวัตกรรมการเรียนรู้, 1*(2), 88-103.

สุวิมล วองวาณิช. (2556). *การเรียนรู้และการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อันธิกา ภูวภิรมย์ขวัญ. (2567). กัลยาณมิตรทางจิตใจในห้องเรียน : บทบาทของครูในการสนับสนุนสุขภาพจิตนักเรียน. *วารสารการศึกษาพุทธศาสน์, 12*(3), 45-62.

Bandura, A. (2021). *Social cognitive theory: An agentic perspective on human nature.* Wiley.

Bodhi, B. (2020). *The Buddha's teachings on social and communal harmony: An anthology of discourses from the Pali Canon.* Wisdom Publications.

Davidson, R. J., & Lutz, A. (2022). *Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. In J. D. Dunne & S. F. Davis (Eds.), Handbook of mindfulness in education* (2nd ed., pp. 45-68). Springer.

Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., & Wiggers, J. (2021). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 34(*1), 42-61.

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish,

T. (2022). The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 63*(5), 568-591.

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2022). The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 63*(5), 568-591.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144-156.

Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Dalgleish, T., Jones, B., Silverton, S., & Byford, S. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: The MYRIAD cluster randomised controlled trial. *Evidence Based Mental Health, 25*(3), 99-109.

Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Dalgleish, T., Jones, B., Silverton, S., & Byford, S. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: The MYRIAD cluster randomised controlled trial. *Evidence Based Mental Health, 25*(3), 99-109.

Masten, A. S. (2021). Resilience in developmental systems: Principles, pathways, and protective processes in research and practice. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

Neff, K. D., & Germer, C. (2022). The transformative effects of mindful self-compassion. In J. Kabat-Zinn & R. J. Davidson (Eds.), *The mind's own physician: A scientific dialogue with the Dalai Lama on the healing power of meditation* (2nd ed.). New Harbinger Publications.

Roeser, R. W., Taylor, C., Neacsiu, A., & Peck, S. C. (2022). *Mindfulness-based interventions for teacher professional development: Research synthesis and practice implications*. In K. A. Schonert-Reichl & R. W. "_____". (Eds.), *Handbook of mindfulness in education*. Springer.

Siegel, D. J. (2020). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (3rd ed.). Guilford Press.

Wertsch, J. V. (2020). *Vygotsky and the social formation of mind* (revised ed.). Harvard University Press.