แนวทางเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนักศึกษาสาขา 092 มูลนิธิภิรัชบุรี

Approaches to Enhancing Success in the Vidhantasa Samadhi (Online) Program Based on Buddhist Psychology for Students of the Willpower Institute Branch 092 Bhirajburi Foundation

Received: June 09, 2026
Revised: August 04, 2026
Accepted: August 09, 2026

นิภาพร ศรีคำแหง[1] และ **พุทธชาติ แผนสมบุญ**[2]
Nipaporn Srikhamhaeng[1] and **Phutthachat Phaensomboon**[2]
(nipaporn.srikhamhaeng@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัญหา อุปสรรค และความต้องการการสนับสนุนของนักศึกษาหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ 2. ศึกษาปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่เสริมสร้างแรงจูงใจและความสำเร็จในการเรียน 3. นำเสนอแนวทางเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียน กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ได้แก่ นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษา 181 คน จากประชากร 337 คน คัดเลือกด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้น ได้รับแบบสอบถามสมบูรณ์ 172 ชุด เครื่องมือใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (IOC=0.99) ทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียง 30 คน ข้อคำถาม 28 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 15 คน จาก 5 กลุ่ม ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (IOC=0.97) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

[1, 2] พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหาและอุปสรรค ไม่ได้เกิดจากเทคโนโลยี แต่ผู้เรียนขาดการกำกับตนเองกับความต่อเนื่องในการปฏิบัติสมาธิและการสนับสนุนทางสังคม นำไปสู่ระบบพี่เลี้ยงดูแลและการแจ้งเตือนเชิงรุก 2. ปัจจัยพุทธจิตวิทยา หลักอิทธิบาท 4 โดยเฉพาะฉันทะ ที่เกิดจากศรัทธาและสัมพันธ์เชิงบวกระดับสูงมากกับการกำกับตนเอง (r=0.866) ที่เสริมสร้างความสำเร็จในการเรียนออนไลน์ (r=0.829) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3. แนวทางเสริมสร้างความสำเร็จ คือ กัลยาณมิตรดิจิทัลวิถีพุทธที่ผสานการเรียนรู้ ร่วมกับระบบพี่เลี้ยงกลุ่มย่อย 1:4 และการแจ้งเตือนช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เหนื่อยล้า เพื่อเสริมสร้างวินัยให้ผู้เรียนปฏิบัติสมาธิได้ต่อเนื่องจนสำเร็จการศึกษาอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : ความสำเร็จ, วิทันตสาสมาธิ, พุทธจิตวิทยา, กัลยาณมิตรดิจิทัลวิถีพุทธ

Abstract

This research aimed to 1. investigate the problems, obstacles, and support needs of students in the online Vidhantasa Samadhi program; 2. examine Buddhist psychological factors that enhance learning motivation and success; and 3. propose guidelines for enhancing learning success. In the quantitative phase, the sample consisted of 181 graduates drawn from a population of 337 through stratified random sampling, and 172 completed questionnaires were returned. The instrument was a researcher-developed questionnaire whose content validity was verified by five experts (IOC = .99). After a tryout with 30 individuals with similar characteristics, the 28-item questionnaire yielded a Cronbach's alpha coefficient of .95. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient. In the qualitative phase, in-depth interviews were conducted with 15 key informants from five groups using a semi-structured interview form (IOC = .97), and the data were analyzed through content analysis.

The findings revealed that 1. the problems and obstacles stemmed not from technology but from learners' lack of self-regulation, continuity in meditation practice, and social support, which led to the development of a

mentoring system and proactive notifications; 2. among the Buddhist psychological factors, the Four Bases of Success (iddhipāda 4), particularly desire (chanda) arising from faith (saddhā), showed a statistically significant and very high positive correlation with self-regulation (r = .866), which in turn was related to online learning success (r = .829); and 3. the proposed guideline for enhancing learning success is a Buddhist digital kalyāṇamitta (spiritual friendship) approach that integrates learning with small-group mentoring at a 1:4 ratio and notifications that reduce feelings of isolation and fatigue, thereby strengthening learners' discipline to practice meditation continuously through to graduation and achieve sustainable success.

Keywords: Success, Vidhantasa Samadhi, Buddhist Psychology, Digital Buddhist Kalyanamitta

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้ขับเคลื่อนภูมิทัศน์การศึกษาและการเรียนรู้ ก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ (Online Learning) กลายมาเป็นนวัตกรรมหลักที่ทลายข้อจำกัดทางกายภาพ ทั้งในมิติของเวลา สถานที่และระยะทาง ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้อย่างเท่าเทียม อย่างไรก็ดี การเรียนรู้ออนไลน์ในมิติของการฝึกอบรมทางจิตวิทยาและจิตปัญญา เช่น การฝึกสมาธิ เป็นต้น มักเผชิญกับความท้าทายเชิงประจักษ์ จากการศึกษาในระดับนานาชาติ พบว่า การเรียนออนไลน์ที่มีระยะเวลายาวนานมักมีอัตราการออกกลางคันที่สูงกว่าผู้เรียนแบบเผชิญหน้าถึง 10-20% ซึ่งปัญหานี้ไม่ได้เกิดจากเทคโนโลยีหรืออุปกรณ์เป็นปัจจัยหลัก แต่อยู่ที่ข้อจำกัดของระยะห่างความสัมพันธ์ของการสื่อสาร ซึ่งทำให้ผู้เรียนขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและนำไปสู่ภาวะในการกำกับควบคุมพฤติกรรมตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าภายนอกภายในที่พักอาศัยของตนเอง ข้อค้นพบนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ กนกวรรณ สุภาราญ (2564) ที่ระบุว่า การจัดการเรียนรู้ออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพ ต้องยึดผู้เรียนเป็นสำคัญและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้เป็นกัลยาณมิตร

เพื่อให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีความสุข อุปสรรคสำคัญที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับสิ่งเร้าภายใน เช่น ความฟุ้งซ่าน อารมณ์แปรปรวน หรือความเหนื่อยล้าสะสมทางจิตใจ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา (2567) ที่ระบุว่า หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพตามแนวพุทธจิตวิทยานั้น มุ่งเน้นการสร้างพลังจิตเพื่อเป็นเครื่องมือในการกำกับและเท่าทันต่อสิ่งเร้าภายในเหล่านี้ โดยการฝึกสะสมกระแสจิตอย่างเป็นระบบ จะช่วยเพิ่มความตระหนักรู้และการสังเกตแบบอภิปัญญา ทำให้จิตใจของผู้เรียนเกิดความยืดหยุ่น ยอมรับและไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์เดิม ส่งผลให้เกิดสภาวะจิตที่สงบและตื่นตัว ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในระยะยาว คณะกรรมการบริหารหลักสูตรออนไลน์ กล่าวไว้แม้ว่าหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์จะมีความยืดหยุ่นสูง เอื้อให้เรียนได้ตลอด 24 ชั่วโมง แต่ปัญหาที่งานวิจัยสะท้อนออกมาคือ ผู้เรียนออนไลน์ขาดวินัยและการควบคุมตนเอง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการดองคลิปบรรยาย การส่งบันทึกสะสมชั่วโมงสมาธิล่าช้ากว่ากำหนดจนนำไปสู่ปัญหาอัตราการออกกลางคัน (Drop-out) หรือเรียนไม่จบหลักสูตรภายในระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งสร้างภาระให้แก่คณะผู้ดูแลและพี่เลี้ยงระบบออนไลน์ในการคอยติดตามผลรายบุคคลอย่างต่อเนื่อง

สถาบันพลังจิตตานุภาพ ก่อตั้งโดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) เป็นสถาบันหลักในการแผ่ขยายวิชาสมาธิเพื่อสะสมพลังจิตให้แก่ประชาชน โดยหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ เป็นหลักสูตรที่ออกแบบมาเพื่อผู้บริหารและบุคคลทั่วไป เพื่อสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ วินัยและสติปัญญา ในบริบทของสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 092 มูลนิธิภิรัชบุรี ได้ดำเนินการเปิดหลักสูตรรูปแบบการจัดการเรียนการสอนวิทันตสาสมาธิจากระบบชั้นเรียนปกติ (On-site) สู่แพลตฟอร์มออนไลน์ผ่านระบบยูทูปและแอปพลิเคชันไลน์ โครงสร้างหลักสูตรให้ผู้เรียนต้องเรียนรู้ภาคทฤษฎีและเข้าสู่ภาคปฏิบัติ ได้แก่ การเดินจงกรมวันละ 30 นาที และการนั่งสมาธิวันละ 30 นาที เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 10 เดือน รวมทั้งสิ้น 200 ชั่วโมง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติย้อนหลังตลอด 5 ปี สำหรับนักศึกษาหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ สาขา 092 มูลนิธิภิรัชบุรี พบมีผู้สนใจสมัครเข้าเรียนรวมจำนวน 592 คน แต่มีผู้ที่สามารถเรียนผ่านเกณฑ์และสำเร็จการศึกษาตามข้อกำหนดเพียง 337 คน คิดเป็นร้อยละ 57 ในขณะที่มีผู้เรียนพ้นสภาพหรือไม่สำเร็จการศึกษาสูงถึง 255 คน คิดเป็นร้อยละ 43 เมื่อสะท้อนลึกลงไปในข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า ปัญหาหลักเกิดจากผู้เรียนขาด

ความสม่ำเสมอในการส่งบันทึกผลการปฏิบัติ เกิดความย่อหย่อนในวินัยการปฏิบัติและขาดแรงขับเคลื่อนภายในเมื่อต้องฝึกสมาธิเพียงลำพังที่บ้าน นอกจากนี้ โครงสร้างประชากรผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ (ร้อยละ 46.51 มีอายุมากกว่า 61 ปีขึ้นไป) ซึ่งแม้จะมีศรัทธาแรงกล้า แต่ต้องเผชิญกับภาวะเหนื่อยล้าทางสายตาและการรับรู้จากการจ้องหน้าจอเป็นเวลานาน หรือที่เรียกว่าภาวะล้าจากหน้าจอ (Zoom Fatigue) ความเกรงใจในการสื่อสารออนไลน์จึงทำให้ผู้เรียนกลุ่มนี้ละเลยการปฏิสัมพันธ์เชิงรุก ส่งผลให้เกิดความรู้สึกห่างเหินและละทิ้งการเรียนในที่สุด

ด้วยเหตุนี้ การพึ่งพาเพียงระบบเทคโนโลยีการจัดการเรียนรู้ จึงไม่เพียงพอที่จะสร้างความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ จำเป็นต้องอาศัยกรอบแนวคิดทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการ ผู้วิจัยจึงได้นำหลักพุทธจิตวิทยาเรื่องอิทธิบาท 4 อันเป็นหลักธรรมเกื้อหนุนให้ถึงความสำเร็จ ประกอบด้วย ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะ จะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ท้อถอย จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงเป็นต้น อิทธิบาท 4 เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนแรงจูงใจภายใน เมื่อนำมาผสานร่วมกับทฤษฎีสมัยใหม่ คือ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning: SRL) ของ บาร์รี่ ซิมเมอร์แมน (Barry Zimmerman) ซึ่งเน้นกระบวนการที่ผู้เรียนควบคุม ความคิด พฤติกรรม และสภาพแวดล้อมของตนเองอย่างมีกลยุทธ์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างพุทธจิตวิทยาและพฤติกรรมการควบคุม ตนเองนี้จะนำไปสู่การพัฒนากลไกและแนวทางเชิงระบบเพื่อส่งเสริม ป้องกันและช่วยเหลือผู้เรียนให้สามารถก้าวข้ามอุปสรรคและบรรลุผลสัมฤทธิ์ในการเรียนควบคู่กับการพัฒนาจิตใจส่วนบุคคลได้อย่างยั่งยืน

กรอบแนวคิดการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งกรอบแนวคิดการวิจัยบูรณาการระหว่างหลักพุทธธรรมและจิตวิทยา โดยใช้ปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักอิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เป็นตัวแปรต้น ทำหน้าที่ส่งผ่านพลังขับเคลื่อนภายในจิตใจและศรัทธาไปยังตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning:

SRL) ซึ่งประกอบด้วยมิติด้านการตั้งเป้าหมาย การวางแผน การจัดสรรเวลา การควบคุมสภาพแวดล้อมและการประเมินผลการปฏิบัติของตนเอง ผ่านองประกอบการเรียนที่จะส่งผลเชิงพฤติกรรมไปยังตัวแปรตาม คือ ความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ อีกทั้งเกิดผลสัมฤทธิ์ภายนอก คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสำเร็จในการศึกษาและภายใน คือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การพัฒนาสติ สมาธิ ความมั่นคงทางอารมณ์ ความภาคภูมิใจในตนเองและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

อิทธิบาท 4 เป็นปัจจัยภายในที่ส่งเสริมการกำกับตนเองในการเรียน ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมโยงไปสู่ความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหา อุปสรรคและความต้องการการสนับสนุนของนักศึกษาหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์

2. เพื่อศึกษาปัจจัยหลักพุทธจิตวิทยาที่เสริมสร้างแรงจูงใจและพฤติกรรมต่อการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ให้ประสบความสำเร็จ

3. เพื่อนำเสนอแนวทางเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ ตามหลักพุทธจิตวิทยา

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยจัดลำดับระเบียบวิธีและขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประชากรในการวิจัย คือ นักศึกษาหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ที่สำเร็จการศึกษาจำนวน 337 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยตารางของ Krejcie and Morgan ได้จำนวน 181 คน ใช้แบบสอบถามออนไลน์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามรุ่นการเรียนและสามารถเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาได้จำนวน 172 คน ซึ่งถือเป็น

สัดส่วนที่ยอมรับได้ทางสถิติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมหลักอิทธิบาท 4 และทฤษฎีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60-1.00 จากนั้น ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) พบว่า แบบสอบถามทั้งฉบับจำนวน 28 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นสูงถึง 0.95 (แบ่งเป็นด้านอิทธิบาท 4 มีค่า 0.93 และด้าน Self-Regulated Learning (SRL) มีค่า 0.96 ข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติอนุมาน (Pearson's Correlation Coefficient)

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการตรวจสอบโมเดล ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ควบคู่กับการระดมความคิดเห็นจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) 5 กลุ่ม จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) นักศึกษาที่มีผลสำเร็จสูง 3 คน นักศึกษาที่ไม่สำเร็จ 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนออนไลน์ 4 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา 4 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีการศึกษา 2 คน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ (ค่า IOC=0.97) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยกระบวนการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงประเด็น (Thematic Content Analysis)

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างเคร่งครัด โดยมีการแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญทราบล่วงหน้า ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนมีสิทธิ์ในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ข้อมูลส่วนบุคคลจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น หนังสือรับรอง อว.8007/ว.873

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการค้นพบจากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยจัดเรียงแยกรายละเอียดตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 3 ข้อ ดังนี้

1. สภาพปัญหา อุปสรรคและความต้องการสนับสนุนในการเรียน

สภาพปัญหาผู้เรียนประสบปัญหา การบริหารเวลา การกำกับตนเองและเกิดภาวะเหนื่อยล้าทางสายตาและจากการจ้องหน้าจอ (Zoom Fatigue) ส่งผลให้ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิที่บ้าน อุปสรรค สำคัญไม่ได้อยู่ที่ข้อจำกัดทางดิจิทัล เนื่องจากผู้เรียนมีความมั่นใจในการใช้อุปกรณ์สูง แต่ปัญหาสำคัญขั้นสูงสุดคืออุปสรรคจากปัจจัยภายในตัวผู้เรียน ได้แก่ ความไม่ต่อเนื่องในการปฏิบัติสมาธิและการเดินจงกรมที่บ้าน เมื่อพิจารณาปัจจัยภายใน พบว่า ผู้เรียนมีวินัยด้านวิริยะ (การปฏิบัติสมาธิและการเดินจงกรมที่บ้าน) ต่ำที่สุดในกลุ่มอิทธิบาท 4 ($\overline{X}$ = 3.91, ค่า S.D.= 0.87) เนื่องจากสภาวะแวดล้อม ภายในบ้าน ประกอบกับการขาดบรรยากาศกลุ่มคอยกระตุ้นและมีความเกรงใจในการสื่อสารเชิงรุก ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการขาดความต่อเนื่องนี้เป็นอุปสรรคสำคัญ

ตารางที่ 1 แสดงระดับปัญหา ความต้องการและแรงกระตุ้นในการเรียน

ข้อคำถาม	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล
1. ความมั่นใจในเทคโนโลยี	4.48	0.70	มาก
2. แรงกระตุ้นในการปฏิบัติสมาธิ	4.40	0.76	มาก
3. ความต้องการเรียนสมาธิแก้เครียด	4.19	1.02	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.35**	**0.82**	**มาก**

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับปัญหาและความต้องการของผู้เรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.35, S.D.= 0.82) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ผู้เรียนมีความมั่นใจในเทคโนโลยีสูงสุด ($\overline{X}$ = 4.48, S.D.= 0.70) รองลงมา คือ แรงกระตุ้นในการปฏิบัติสมาธิ ($\overline{X}$ = 4.40, S.D.= 0.76) อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์พบว่า สภาพปัญหาและอุปสรรคในการเรียนออนไลน์ ปัญหาหลักไม่ได้เกิดจากเทคโนโลยี แต่เกิดจากปัจจัยภายในของผู้เรียนและข้อจำกัดส่วนตัว

ความต้องการสนับสนุน ประเด็นที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดสะท้อนจุดเปราะบาง คือ การปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารเชิงรุก เพื่อสอบถามข้อสงสัยกับทางสาขา ($\bar{X}$= 3.85, S.D.= 1.03) เนื่องจากโครงสร้างผู้เรียนเป็นผู้สูงอายุมีความเกรงใจ ประกอบกับเกิดภาวะล้าหน้าจอ (Zoom Fatigue) จากการนั่งจ้องจอเป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้มีความต้องการสนับสนุนทางสังคมเชิงรุกอย่างมาก

2. ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่เสริมสร้างความสำเร็จในการเรียน พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยาตามหลักอิทธิบาท 4 โดยภาพรวมส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนในระดับมากที่สุด ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความศรัทธาและความเคารพในคำสอนของครูบาอาจารย์ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ($\bar{X}$= 4.77, S.D.= 0.50) ซึ่งจัดอยู่ในมิติของฉันทะ รองลงมาคือ ความพอใจและมองเห็นคุณค่าระยะยาวของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อการดำเนินชีวิต ($\bar{X}$= 4.61, ค่า S.D.= 0.55) มิติด้านการเรียนรู้แบบกำกับตนเองในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$= 4.21, ค่า S.D.= 0.60) ผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติด้วยสหสัมพันธ์ของเพียร์สันระบุว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยา หลักอิทธิบาท 4 มีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับสูงมากกับพฤติกรรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) ระหว่างตัวแปร

ตัวแปร	1. ความพร้อม/ต้องการ	2. พุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท 4)	3. การกำกับตนเอง (SRL)	4. ความสำเร็จในการเรียน
1. ความพร้อม/ต้องการ	1			
2. พุทธจิตวิทยา	0.489	1		
3. การกำกับตนเอง (SRL)	0.475	0.866	1	
4. ความสำเร็จในการเรียน	0.511	0.741	0.829	1

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยา มีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับสูงมากกับการกำกับตนเอง r = 0.866 ข้อมูลนี้สอดคล้องอย่างสมบูรณ์กับผลการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุชัดเจนว่า อิทธิบาท 4 เป็นเครื่องมือบริหารจัดการตนเอง โดยมี ฉันทะ เป็น

แรงเริ่มต้น และพบว่า ฉันทะ หรือความพอใจและมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่เรียน ทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนภายในส่วนลึกของจิตใจที่ทรงพลังที่สุด เป็นประตูด่านแรกที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความเพียรพยายาม (วิริยะ) ความจดจ่อมุ่งมั่น (จิตตะ) และการคิดค้นปรับปรุงตนเอง (วิมังสา) นำไปสู่การปรับตัวและยอมรับระบบเทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว แม้ผู้เรียนจะต้องเผชิญกับอุปสรรคทางกายภาพหรือความล้าสะสมจากการเรียนออนไลน์ก็ตาม

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ศรัทธาและฉันทะ ($\bar{X}$= 4.77, S.D.= 0.50) ซึ่งผู้สัมภาษณ์ยืนยันว่าทำให้เกิด วิริยะ (ความเพียรต่อสู้ความท้อถอย) จิตตะ (การตั้งมั่นจดจ่อ) และวิมังสา (การไตร่ตรอง) ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ควบคุมตนเอง คือ มีเป้าหมายชัดเจนเพื่อสะสมพลังจิต ($\bar{X}$= 4.60, S.D.= 0.59) ตัวแปรเรื่อง การสอบถามเมื่อมีข้อสงสัย มีคะแนนต่ำที่สุด ($\bar{X}$= 3.85, S.D.= 1.03) ผลสัมฤทธิ์และความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรสมาธิออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ r= 0.829 ชี้ให้เห็นว่า อิทธิบาท 4 ทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนส่วนลึกทางจิตใจส่งผ่านกลไกพฤติกรรมการกำกับตนเองอันเป็นวินัยภายนอกมีผลให้การเรียนสำเร็จ

3. แนวทางเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์

จากการวิเคราะห์ผลสถิติและข้อเสนอแนะเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญ 15 คน ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และนำเสนอแนวทางบูรณาการเชิงระบบประกอบด้วยการประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยา โดยนำหลักอิทธิบาท 4 ร่วมกับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ระบบสนับสนุนทางสังคมและการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม โดยแบบจำลองกัลยาณมิตรดิจิทัลวิถีพุทธเกิดจากปัญหาที่พบจริง ได้แก่ ความโดดเดี่ยวในการเรียนออนไลน์และการขาดวินัยในการปฏิบัติสมาธิ มีผลโดยตรงกับการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ผลจากการวิจัยพบว่า ศรัทธาเป็นแรงขับภายในควบคู่กับระบบกัลยาณมิตรหรือพี่เลี้ยงที่ทำหน้าที่สนับสนุน คอยติดตามเป็นการเสริมแรงในระยะเริ่มต้น รวมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และเลือกใช้เทคโนโลยีที่เข้าถึงได้ง่าย ช่วยสร้างวินัยในการเรียนมากกว่ามุ่งเน้นความทันสมัยของระบบ

แบบจำลองดังกล่าวยังสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง โดยชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาการกำกับตนเองจำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนจากกัลยาณมิตรในช่วงเริ่มต้นและสอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 ที่ทำหน้าที่เป็นกระบวนการบริหารจัดการตนเอง ตั้งแต่การสร้างฉันทะ การลงมือปฏิบัติ การมีจิตจดจ่อและการพิจารณาทบทวนผลการปฏิบัติ จึงกล่าวได้ว่า ความยั่งยืนของการเรียนออนไลน์เกิดจากการประสานระหว่างหลักพุทธจิตวิทยา

ความสัมพันธ์เชิงกัลยาณมิตรและการใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนพฤติกรรมการเรียนรู้มากกว่าการพึ่งพาเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว

โมเดลดังกล่าวได้ตรวจสอบแบบสามเส้าผ่านการเปรียบเทียบและสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างผลการวิจัยเชิงปริมาณ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมทั้ง การตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและกรอบแนวคิดการวิจัย ก่อนสรุปเป็นองค์ความรู้และแนวทางเชิงปฏิบัติ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}$= 4.41, S.D.= 0.55) โดยมีศรัทธาเป็นแรงบันดาลใจสำคัญให้เรียนจนจบ ($\bar{x}$= 4.74, S.D.= 0.57) ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ว่า พลังศรัทธาเหนือกว่าข้อจำกัดทางเทคโนโลยี ศรัทธาและฉันทะเป็นประตูบานแรกที่ทรงพลังในทางพุทธจิตวิทยา ขับเคลื่อนให้ผู้สูงอายุยอมรับและปรับตัวเข้ากับระบบดิจิทัลได้ ข้อมูลเชิงปริมาณโดยมีผลคะแนนศรัทธาสูงมาก ($\bar{X}$= 4.77, S.D.= 0.50) แต่คะแนนวินัยปฏิบัติที่บ้านต่ำกว่า ($\bar{X}$= 3.91, S.D.= 0.87) อภิปรายได้ว่าความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์มีความเกี่ยวข้องอย่างยิ่งกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยพระมหาจักรพล ได้ระบุว่าอิทธิบาท 4 สัมพันธ์เชิงบวกระดับสูงกับพฤติกรรมการกำกับตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดในวารสารธรรมเพื่อชีวิตที่อธิบายว่า การเจริญอิทธิบาท 4 ที่มี ฉันทะ เป็นตัวนำ จะทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนภายในจิตใจที่ช่วยลดความเบื่อหน่ายและความเครียดสะสมจากการดำเนินกิจกรรมประจำวัน ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์และพร้อมที่จะปรับตัวเข้ากับการเรียนรู้วิถีใหม่ได้อย่างยั่งยืน

ในทางตรงกันข้าม ปัญหาการออกกลางคันที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้สอดคล้องกับปัญหาด้านความรู้ทางเทคโนโลยี แต่เกิดจากสภาวะขาดวินัยและการกำกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บาร์นาร์ด บราก และคณะ (Barnard-Brak et al., 2010) ที่ยืนยันว่า การกำกับตนเองเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถผลักดันให้การเรียนออนไลน์มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเฉพาะเมื่อผู้เรียนมีเป้าหมายที่ชัดเจน จากบทความสถาบันเบรนฟิต สตูดิโอ (BrainFit Studio, 2568) ระบุว่า ความสำเร็จในการเรียนออนไลน์ต้องพึ่งพาการจัดระเบียบโครงสร้างและการควบคุมสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม ซึ่งช่วยเพิ่มสมาธิและความจำเพื่อใช้งาน การจัดการตนเองผ่านการทำตารางเวลาที่ชัดเจนและการมีส่วนร่วมเชิงรุกมีความสำคัญอย่างยิ่ง

ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของผู้เรียนในบริบทดิจิทัล ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จในการเรียนออนไลน์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของผู้เรียน โดยเฉพาะศรัทธา แรงจูงใจ ความเพียรและความสามารถในการกำกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดหลักอิทธิบาท 4 ตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา สามารถนำไปสร้างนโยบายและประยุกต์ใช้ได้จริง ไม่เพียงแต่ในหลักสูตรทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังสามารถปรับใช้กับการจัดการศึกษาออนไลน์ในระดับอุดมศึกษาหรือองค์กรทั่วไปได้ โดยการออกแบบหลักสูตรที่เกิดจากแรงศรัทธาในคุณค่าของสิ่งที่เรียน ควบคู่ไปกับการมีระบบพี่เลี้ยงเชิงรุก ซึ่งจะช่วยกระตุ้นสนับสนุนผู้เรียน ลดอัตราการออกกลางคัน ผลลัพธ์สูงสุดที่ผู้วิจัยค้นพบจากงานวิจัยนี้ ความสำเร็จไม่ได้จำกัดเพียงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามที่หลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์กำหนดครบ 200 ชั่วโมง นอกจากความรู้ด้านทฤษฎีและยังได้ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิ สะสมพลังจิตจำนวน 6,240 นาที (104 ชม.) ตลอดระยะเวลาที่เรียน 10 เดือน รวมถึง การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและการสะสมพลังจิต เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องผู้เรียนจะพบเกิดประโยชน์ 12 ประการคือ 1. ทำให้หลับสบายคลายกังวล จิตใจได้รับการพักผ่อนอย่างแท้จริง นอนหลับสนิทและตื่นมาด้วยความสดชื่น 2. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ พลังจิตที่เข้มแข็งจะช่วยฟื้นฟูเซลล์ที่อ่อนแอและสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายดีขึ้น 3. ทำให้สมองปัญญาดี เมื่อจิตสงบ สมองจะปลอดโปร่ง ความจำแม่นยำและคิดอ่านแก้ไขปัญหาได้เฉียบคม 4. ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน ช่วยให้มีสติยับยั้งชั่งใจ ลดความผิดพลาดในการตัดสินใจและการทำงาน 5. ทำให้ระงับความร้ายกาจ ช่วยลดอารมณ์ฉุนเฉียว ความโกรธและความก้าวร้าวในใจลงได้ 6. บรรเทาความเครียด ช่วยผ่อนคลายความกดดันทางจิตใจ ลดความวิตกกังวลจากเรื่องรอบตัว 7. มีความสุขพิเศษได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบภายใน (สุขสงบ) ซึ่งเป็นความสุขที่ประณีต 8. ทำให้จิตอ่อนโยน จิตใจจะมีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น 9. กลับใจได้ สามารถรู้เท่าทันความผิดชอบชั่วดี นำไปสู่การละทิ้งความชั่วและหันมาทำความดี 10. เวลาจะสิ้นลมพบทางดี จิตที่ฝึกมาดีจะไม่หวั่นไหวหรือตื่นตระหนกในวาระสุดท้ายของชีวิต 11. เป็นการสั่งสมบุญบารมีและเพิ่มพูนคุณงามความดีให้แก่ชีวิต 12. เป็นกุศล การทำสมาธิถือเป็นการทำบุญที่ละเอียดในทางพระพุทธศาสนา

ประโยชน์ที่ได้นี้จะทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีสติ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสงบและมีพลังในการวิเคราะห์การตัดสินใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตในชีวิต เรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างยั้งยืนต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นกรอบแนวคิดเชิงระบบพุทธจิตวิทยาเริ่มต้นจากความศรัทธาสู่ความสำเร็จ โดยมีรูปแบบการพัฒนาพลังภายในสู่ความสำเร็จในการเรียนหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ดังนี้

1. พลังภายใน จุดเริ่มต้นเกิดจากความศรัทธา ทั้งในคำสอนและในตนเอง ทำให้เห็นคุณค่าจนเกิด ฉันทะและมีแรงจูงใจภายใน ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนให้เอาชนะอุปสรรคทางกายภาพและเทคโนโลยี

2. การปฏิบัติ เมื่อมีแรงจูงใจจะนำไปสู่การลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ โดยบูรณาการการเรียนเข้ากับวิถีชีวิต ใช้ วิริยะ เพื่อก้าวข้ามความขี้เกียจ และใช้จิตตะเพื่อจดจ่อมุ่งมั่นท่ามกลางสิ่งเร้าต่าง ๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมการเรียนที่ต่อเนื่อง

3. การกำกับตนเอง เกิดจากการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ผู้เรียนจะมีวินัย ควบคุมอารมณ์และรู้เท่าทันนิวรณ์ (อุปสรรคขัดขวางจิต) โดยมีวิมังสา ทำหน้าที่ติดตามความก้าวหน้าและปรับปรุงการเรียนของตนเองอย่างเป็นระบบ

4. การสนับสนุน ระบบกัลยาณมิตรดิจิทัลวิถีพุทธ เป็นแรงเสริมทางสังคมที่ช่วยประคับประคองผู้เรียนให้มีความต่อเนื่อง ประกอบไปด้วย ระบบพี่เลี้ยง ชุมชนการเรียนรู้และเทคโนโลยี ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการเรียนควบคู่กับการใช้ชีวิตประจำวัน

5. ความสำเร็จ คือ ผลสัมฤทธิ์ที่ยั่งยืนซึ่งครอบคลุม 2 มิติ ได้แก่

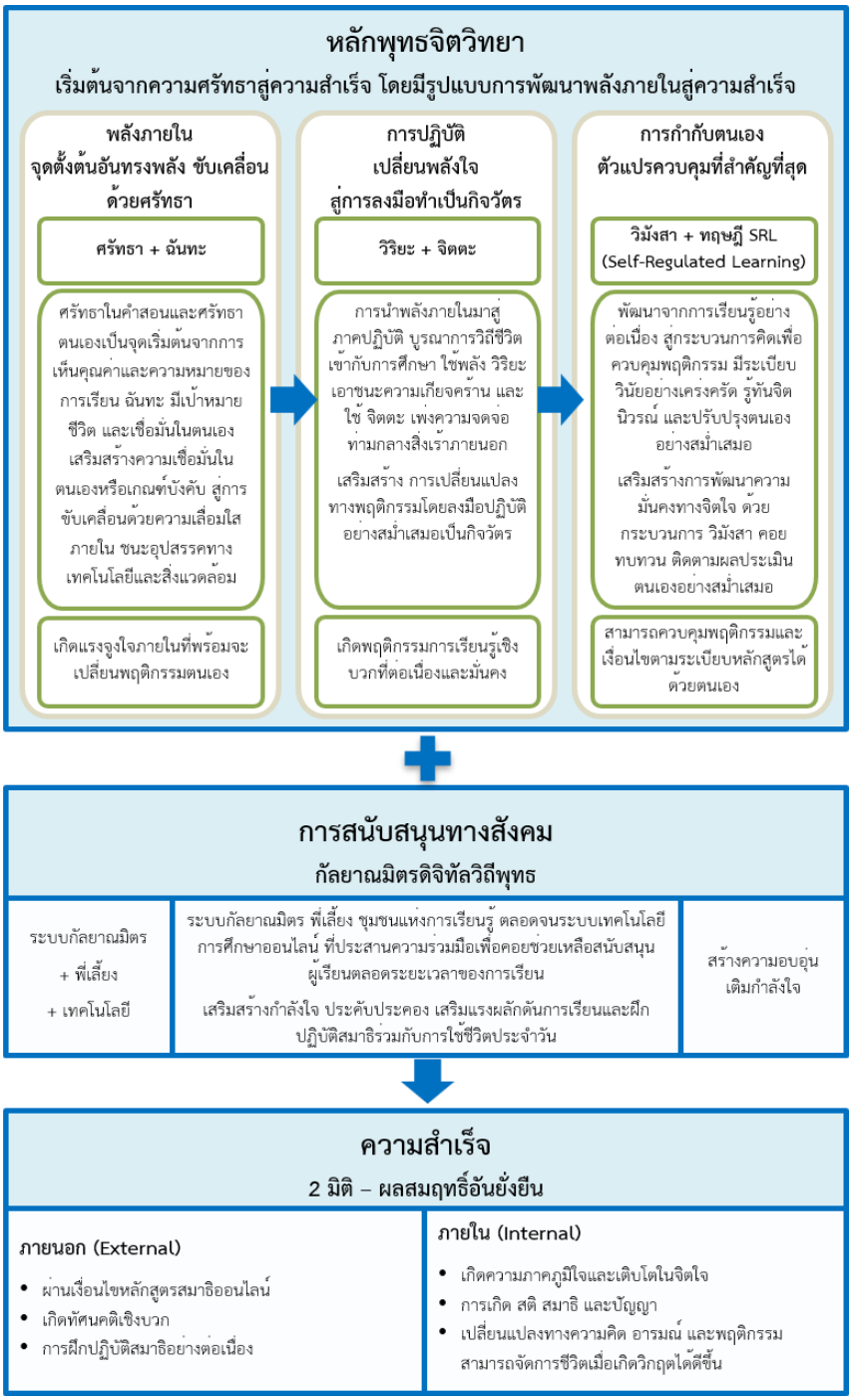
มิติภายนอก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจบหลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ตามเกณฑ์ ทัศนคติเชิงบวก การฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง

มิติภายใน คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง การเติบโตภายในจิตใจ การมี สติ สมาธิ ปัญญา ความสงบสุข การเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถจัดการชีวิตเมื่อเกิดวิกฤตได้ดีขึ้น

การผสานพลังภายในตามหลักอิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ที่เกิดจากความศรัทธาในคำสอนและศรัทธาตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นจากการเห็นคุณค่า และความหมายของการเรียน ที่ทำให้เกิด ฉันทะ การมีตั้งเป้าหมายในชีวิต เสริมความเชื่อมั่นใน ให้กลายเป็นการขับเคลื่อนด้วยความเลื่อมใส ที่สำคัญในการชนะอุปสรรคทางกายภาพและเทคโนโลยี เมื่อผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายในที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มต้นในการเรียน และการปฏิบัติ เมื่อผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายในแล้ว จะนำเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ การบูรณาการวิถีชีวิตเข้ากับการเรียน ด้วยการนำ วิริยะ มาเสริมเพื่อก้าวข้ามความขี้เกียจ และการสร้าง จิตตะ ที่จดจ่อท่ามกลางสิ่งเร้าต่างๆระหว่างเรียน เมื่อผู้เรียนมีพลังภายในจะเริ่มเปลี่ยนเป็นการลงมือปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มั่นคงจดจ่อได้ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนี้ผู้เรียนจะมีพฤติกรรมเชิงบวกทำให้สามารถเรียนได้อย่างต่อเนื่อง

การกำกับตนเองและระบบสนับสนุน เป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนออนไลน์และการพัฒนาคุณภาพชีวิต ขั้นตอนนี้เกิดจากการปฏิบัติต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอเมื่อรวมกันกับระบบความคิดทำให้เกิดคุณลักษณะส่วนบุคคลในการเรียนรู้ที่จะกำกับตนเอง ผู้เรียนจะเกิดวินัยในตนเองอย่างเคร่งครัด สามารถควบคุมอารมณ์ อุปสรรค เกิดความภาคภูมิใจจากการบรรลุเป้าหมายเล็กๆในแต่ละวันได้ พฤติกรรมนี้ แสดงถึงความมั่นคงทางจิตใจ การควบคุมตนเอง โดยให้วิมังสาทำหน้าที่ติดตามความก้าวหน้าและปรับปรุงตนเองอย่างเป็นระบบ ผู้เรียนสามารถควบคุมตนเองในการเรียนตามระเบียบและเงื่อนไขที่หลักสูตรกำหนดได้ และเมื่อได้รับการสนับสนุน จากระบบกัลยาณมิตร ระบบพี่เลี้ยง ชุมชนการเรียนรู้ เทคโนโลยีทุกระบบจะทำหน้าที่สนับสนุนประคับประคองและเสริมแรงให้ผู้เรียนสามารถรักษาความต่อเนื่องในการเรียนรู้ ควบคู่กับการปฏิบัติสมาธิร่วมกับการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้ผู้เรียน มีกำลังใจและแรงเสริมทางสังคม

ชุดความรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาพลังภายในผ่านหลักพุทธจิตวิทยา เมื่อผสานกับกระบวนการกำกับตนเอง และระบบสนับสนุนการเรียนรู้ที่เหมาะสม จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนออนไลน์และการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ดังโครงสร้างระบบที่แสดงในแผนภาพชุดความรู้ด้านล่างนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) ด้านการออกแบบการสอน ควรใช้รูปแบบไมโครเลิร์นนิ่ง (Micro-learning) ย่อยคลิปเสียงบรรยายให้สั้นกระชับ (15-20 นาที) สลับกิจกรรมเพื่อลดความล้าหน้าจอและเพิ่มการสอนแบบสด (Real-time) เพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วม

2) ด้านเทคโนโลยี ควรใช้ระบบแจ้งเตือน (Notification) และปฏิทินเวลาเป็นเพื่อนเตือนสติในการปฏิบัติสมาธิ พร้อมทำคู่มือฉบับง่ายสำหรับผู้สูงวัย

3) ด้านระบบดูแล ควรจัดตั้งระบบพี่เลี้ยงเชิงรุก (Proactive Mentors) ในอัตราส่วนกลุ่มเล็ก 1:4 หรือ 1:5 เพื่อติดตามอย่างใกล้ชิด นำศิษย์เก่ามาร่วมเป็นแรงบันดาลใจ (Ambassador) และใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Buddy System) เพื่อสร้างพื้นที่สัปปายะในการปฏิบัติธรรมที่บ้าน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) การวิจัยเชิงทดลอง เกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความคงทนของวินัย ในการปฏิบัติสมาธิหลังจบหลักสูตรแล้ว

2) ด้านระบบการดูแล เรียนรู้ร่วมกับหลักพุทธจิตวิทยา พัฒนานวัตกรรมหรือแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ที่ผสมผสานเทคโนโลยีการศึกษาเข้ากับหลักพุทธจิตวิทยา

3) การศึกษาขยายกลุ่มตัวอย่างในบริบทที่หลากหลายนักศึกษาในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ หรือผู้เรียนในหลักสูตรออนไลน์สาขาอื่น เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยและเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลความสำเร็จรูปแบบในการเรียนออนไลน์

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) นโยบายบูรณาการพุทธจิตวิทยากับการเรียนออนไลน์ สถาบันและผู้บริหารควรมีนโยบายส่งเสริมการนำหลักพุทธจิตวิทยามาบูรณาการเข้ากับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจภายในและการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนควบคู่กับผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ

2) นโยบายระบบการเรียนรู้ การพัฒนาระบบพี่เลี้ยงและกัลยาณมิตร การออกแบบระบบสนับสนุนการเรียนออนไลน์ที่เสริมสร้าง การมีส่วนร่วม และการปฏิสัมพันธ์ เช่น การเรียนแบบ Real-time สร้างชุมชนการเรียนรู้ ระบบติดตามพฤติกรรมการเรียน

3) นโยบายสนับสนุน การประเมินผลความสำเร็จแบบองค์รวมพัฒนาและสนับสนุนเทคโนโลยีที่ไม่เพียงแต่ใช้ในการถ่ายทอดเนื้อหา แต่สามารถช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น ระบบแจ้งเตือน ระบบย้อนกลับ (Feedback) อัตโนมัติ ระบบวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียน เป็นต้น

รายการอ้างอิง

กนกวรรณ สุภาราญ. (2564). การจัดการเรียนรู้ออนไลน์ส่งเสริมทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 1*(2), 1–12.

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรออนไลน์. (2567). *รายงานผลการดำเนินงานและการติดตามประเมินผลสัมฤทธิ์หลักสูตรวิทันตสาสมาธิออนไลน์ รุ่นที่ 1–8*. กรุงเทพฯ : สำนักงานใหญ่สถาบันพลังจิตตานุภาพ.

ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และวิชชุดา ฐิติโชติรัตนา. (2567). หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพโดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม, 10*(1), 227–240.

ปวีณ์สุดา งาเนียม. (2567). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาตรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ .

พระราชธรรมเจติยาจารย์ (วิริยังค์ สิรินฺธโร). (2541). *หลักสูตรครูสมาธิ* (เล่ม 2). กรุงเทพฯ : สถาบันพลังจิตตานุภาพ.

Barnard-Brak, L., Paton, V. O., & Lan, W. Y. (2010). Profiles in self-regulated learning in the online learning environment. *The International Review of Research in Open and Distance Learning, 11*(1), 61–80. https://doi.org/10.19173/irrodl.v11i1.769

Brainfit Thailand. (2568, 30 สิงหาคม). 9 เทคนิค เรียนออนไลน์ ให้ประสบความสำเร็จ! [บล็อก]. สืบค้นเมื่อ 31 สิงหาคม 2568, จาก https://brainfit.co.th/blog/9-เทคนิค-เรียนออนไลน์-ให้ประสบความสำเร็จ/

Cellini, S. R., & Grueso, H. (2021). *Student learning in online college programs* (NBER Working Paper No. 28552). Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research. Retrieved from https://www.nber.org/papers/w28552

Charoenporn, V., Hanvivattanakul, S., Jongmekwamsuk, K., Lenavat, R., Hanvivattanakul, K., & Charernboon, T. (2024). Zoom fatigue related to online learning among medical students in Thailand: Prevalence, predictors, and association with depression [version 2; peer review: 2 approved, 1 approved with reservations]. *F1000Research, 13*, 617. https://doi.org/10.12688/f1000research.146084.2