รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น

A Model of Buddhist Psychology for Enhancing Mental Resilience in Parental Training of Adolescents

Received: August 26, 2026
Revised: September 12, 2026
Accepted: September 14, 2026

วชิรา อยู่สุนทร[1] และ **วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา**[2]
Wachira Yusoontorn[1] and **Witchuda Titichoatrattana**[2]
(Wachira.vpn@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพปัจจุบัน แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจและการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา 2. ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบดังกล่าว และ 3. นำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน จาก 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จิตวิทยา การพัฒนาครอบครัวและเยาวชนและผู้ปกครองเด็กวัยรุ่น ร่วมกับการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 10 คน เครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างผ่านผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและกระบวนการ 6C QDAT ตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยเทคนิคสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้ปกครองเผชิญปัญหาสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ ช่องว่างระหว่างวัย ความคาดหวังสูง การขาดเวลาคุณภาพ ความไม่เข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการวัยรุ่นและ

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

 ISSN: 3056-9834

การขาดทักษะการเลี้ยงดูและการสื่อสาร 2. องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองสังเคราะห์เป็น PHROM 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง การเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของวัยรุ่น การปล่อยวางความคาดหวัง การรับฟังและสื่อสารอย่างเปิดใจ และการมีศรัทธาในศักยภาพของมนุษย์ สะท้อนเป็นลักษณะการเลี้ยงดู PRA 3 ประการ ได้แก่ การเป็นแบบอย่างที่ดี การให้อิสระอย่างมีเหตุผล และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ และ 3. รูปแบบที่ได้คือ PHROM–PRA โดยมีพละ 5 และความยืดหยุ่นเป็นแกนพลังภายใน มีไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V เป็นระบบสนับสนุน พร้อมแนวทางเชิงปฏิบัติ 3 ปรับ (อารมณ์ ความเชื่อ ความเข้าใจ) 4 เปลี่ยน (กรอบคิด อารมณ์ มุมมอง พฤติกรรม) 5 เติม (ความรัก ความรู้ เมตตา ศรัทธา ปัญญา)

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, ผู้ปกครอง, บุตรวัยรุ่น

Abstract

This study aimed to: 1. examine the current situation, concepts, and theories concerning psychological resilience and Buddhist psychology–based parenting of adolescents; 2. investigate the components of the model; and 3. propose a Buddhist psychology model for enhancing parental resilience in raising adolescents. This qualitative study employed documentary research, in-depth interviews with 17 key informants from four groups—experts in Buddhism, psychology, family and youth development, and parents of adolescents—and a focus group discussion involving 10 experts. Data were collected using a semi-structured interview guide reviewed by five experts, analyzed through content analysis and the 6C QDAT process, and verified for trustworthiness using triangulation.

The findings were as follows: 1. Parents faced five major challenges: generational gaps, high expectations, insufficient quality time, limited understanding of adolescent nature and development, and inadequate parenting and communication skills. 2. Parental psychological resilience

comprised five components, summarized as PHROM: mindfulness of one's own emotions, understanding adolescent nature and development, letting go of expectations, open-minded listening and communication, and faith in human potential. These components were reflected in three parenting practices, summarized as PRA: Patterning (being a positive role model), Reasonable Autonomy (granting autonomy within reasonable boundaries), and Area of Safe Zone (creating a psychologically safe space). 3. The proposed PHROM–PRA model incorporated the Five Powers and psychological resilience as its core inner strengths, supported by the Three Characteristics of Existence, the Four Sublime States, and PERMA-V. Its practical guidelines comprised Three Adjustments (emotions, beliefs, and understanding), Four Changes (mindsets, emotions, perspectives, and behaviors), and Five Enhancements (love, knowledge, loving-kindness, faith, and wisdom).

Keywords: Buddhist Psychology, Psychological Resilience, Parents, Adolescents

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด อัตลักษณ์และความสัมพันธ์ อีกทั้ง บริบทดิจิทัลยังทำให้รูปแบบการเรียนรู้ การสื่อสารและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นแตกต่างจากรุ่นผู้ปกครองมากขึ้น สถานการณ์สุขภาพจิตของวัยรุ่นไทยสะท้อนความเร่งด่วนของปัญหา โดยยูนิเซฟ ไทยแลนด์ (UNICEF Thailand, 2022) รายงานว่า วัยรุ่นไทยอายุ 10–19 ปีประมาณ 1 ใน 7 มีความผิดปกติทางสุขภาพจิต และร้อยละ 17.6 ของวัยรุ่นอายุ 13–17 ปีเคยคิดฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง ขณะที่เอชโฟกัส (Hfocus, 2567) รายงานข้อมูลของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จากการคัดกรองผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 360,069 คน พบผู้มีความเสี่ยงซึมเศร้า 39,105 คน (ร้อยละ 10.86) และเสี่ยงฆ่าตัวตาย 65,951 คน (ร้อยละ 19.12)

อย่างไรก็ตาม การดูแลปัญหาวัยรุ่นไม่ควรมุ่งปรับพฤติกรรมของวัยรุ่นเพียงฝ่ายเดียว เนื่องจากผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ความสัมพันธ์และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อพัฒนาการของบุตร หยางและคณะ (Yang et al., 2021) พบว่า ภาวะหมดไฟของผู้ปกครองสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลของวัยรุ่น โดยมีการสนับสนุนความเป็นอิสระและการกำกับอารมณ์ของผู้ปกครองเป็นกลไกสำคัญ ขณะที่ เรนและคณะ (Ren et al., 2024) พบว่า ภาวะหมดไฟในการเลี้ยงดูเกี่ยวข้องกับปัจจัยทั้งระดับบุคคล ครอบครัวและสิ่งแวดล้อม จึงแสดงให้เห็นว่า ปัญหาการเลี้ยงดูเป็นปัญหาเชิงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกับภาวะภายในของผู้ปกครองด้วย

งานวิจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดูอย่างมีสติพบว่า สติและการกำกับอารมณ์ของผู้ปกครองมีส่วนช่วยลดความเครียดและส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว (Ahemaitijiang et al., 2021; Caetano et al., 2024) ส่วน รักษ์สัตย์, พิชยโยธิน และลวดลาย (Raksat, Pichayayothin, and Luadlai, 2025) ยืนยันความสำคัญของการอยู่กับปัจจุบันและประสิทธิผลของผู้ปกครองในบริบทวัยรุ่นไทย อย่างไรก็ตาม งานส่วนใหญ่ยังมุ่งศึกษาองค์ประกอบหรือโปรแกรมเฉพาะด้าน ตลอดจนมุ่งแก้ไขหรือเสริมสร้างคุณลักษณะของวัยรุ่น ขณะที่การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองโดยบูรณาการพุทธธรรมกับจิตวิทยาในบริบทครอบครัวไทยยังมีอยู่อย่างจำกัด ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการพัฒนารูปแบบที่เริ่มต้นจากภาวะภายในของผู้ปกครอง โดยนำพละ 5 และความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) มาเป็นกรอบศึกษาพลังภายใน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กรอธเบิร์ก (Grotberg, 1995) ที่เสนอว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเกิดจากการบูรณาการปัจจัยภายในตัวบุคคลกับปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ใช้ไตรลักษณ์และพรหมวิหาร 4 สนับสนุนความเข้าใจและคุณภาพความสัมพันธ์ และใช้ PERMA-V ซึ่งพัฒนาต่อยอดจากกรอบ PERMA ของ เซลิกแมน (Seligman, 2011) มาสนับสนุนสุขภาวะของผู้ปกครอง กรอบดังกล่าวใช้เป็นฐานในการวิเคราะห์และสังเคราะห์คุณลักษณะภายในของผู้ปกครอง ตลอดจนลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยจึงมุ่งศึกษาสภาพปัญหาและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาสำหรับเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น อันจะช่วยให้ผู้ปกครองสามารถดูแลตนเอง เข้าใจบุตรและสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวได้อย่างเหมาะสมกับบริบทสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ขั้นตอน โดยใช้การวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มเพื่อสังเคราะห์และตรวจสอบรูปแบบ (Creswell & Poth, 2018)

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาหนังสือ ตำรา เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับบริบทปัญหาการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และหลักพุทธธรรม ได้แก่ พละ 5 ไตรลักษณ์ และพรหมวิหาร 4 เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยและพัฒนาเครื่องมือสัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน จาก 4 กลุ่ม ได้แก่ **1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา** 4 รูป คุณสมบัติ เป็นพระสงฆ์หรือนักวิชาการพุทธศาสนาที่มีประสบการณ์เผยแผ่ธรรมะหรือให้คำปรึกษาครอบครัวไม่น้อยกว่า 3 ปี **2) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา** 5 คน คุณสมบัติ มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา และมีประสบการณ์ให้คำปรึกษาครอบครัวหรือทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไม่น้อยกว่า 3 ปี **3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาครอบครัวและเยาวชน** 4 คน คุณสมบัติ มีประสบการณ์ปฏิบัติงานหรือวิจัยด้านครอบครัวและเยาวชนไม่น้อยกว่า 3 ปี และ **4) ผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น** 4 คน คุณสมบัติ มีบุตรอายุ 12–20 ปี เคยผ่านความท้าทายในการเลี้ยงดูและยินยอมเข้าร่วมวิจัยโดยสมัครใจ จำนวนผู้ให้ข้อมูลกำหนดตามหลักความอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) โดยผู้วิจัยหยุดเก็บข้อมูลเมื่อข้อมูลที่ได้เริ่มซ้ำกันและไม่มีประเด็นใหม่เพิ่มขึ้น

เครื่องมือวิจัยคือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง 7 ข้อหลัก ครอบคลุมสภาพปัญหา คุณลักษณะผู้ปกครอง แนวคิดจิตวิทยา หลักพุทธธรรม องค์ประกอบรูปแบบและข้อเสนอแนะ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่า IOC ระหว่าง 0.80–1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและกระบวนการ 6C QDAT (จิดาภา เร่งมีศรีสุข และคณะ, 2567) ตามลำดับ 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ถอดข้อความจากการสัมภาษณ์และตรวจสอบความครบถ้วนเทียบกับข้อมูลบันทึกเสียง 2) อ่านข้อมูลซ้ำเพื่อทำความเข้าใจบริบทและคัดเลือกข้อความสำคัญที่ตอบวัตถุประสงค์การวิจัย 3) กำหนดรหัสเบื้องต้นให้แก่ข้อความสำคัญตามความหมายที่ปรากฏในข้อมูล 4) เปรียบเทียบความเหมือน ความแตกต่าง และความสัมพันธ์ของรหัสระหว่างผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 กลุ่ม แล้วจัดรหัสที่มีความหมายใกล้เคียงกันเป็นหมวดหมู่ 5) สังเคราะห์หมวดหมู่เป็นประเด็นหลัก6) ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อความสำคัญ รหัส หมวดหมู่และองค์ประกอบที่สังเคราะห์ได้กับข้อมูลเอกสารและผลการสนทนากลุ่ม ก่อนสรุปเป็นรูปแบบ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านแหล่งข้อมูล ทฤษฎีและวิธีวิเคราะห์ (Lincoln & Guba, 1985)

ขั้นตอนที่ 3 การสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยนำผลจากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาพัฒนาเป็นร่างรูปแบบ แล้วจัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้ทรงคุณวุฒิ 10 คน โดยแบ่งเป็น 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 2 รูป 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 2 คน 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาครอบครัวและเยาวชน 2 คน 4) ผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น 4 คน เกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เป็นพระสงฆ์หรือนักวิชาการที่มีประสบการณ์เผยแผ่ ประยุกต์หลักพุทธธรรม หรือให้คำปรึกษาด้านครอบครัวไม่น้อยกว่า 3 ปี 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา และมีประสบการณ์ด้านการให้คำปรึกษาครอบครัว วัยรุ่น หรือการวิจัยที่เกี่ยวข้องไม่น้อยกว่า 3 ปี และ 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาครอบครัวและเยาวชน มีประสบการณ์ปฏิบัติงานหรือวิจัยด้านครอบครัวและเยาวชนไม่น้อยกว่า 3 ปี ส่วนผู้ปกครองต้องมีบุตรอายุ 12–20 ปี มีประสบการณ์เผชิญความท้าทายในการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น และยินยอมถ่ายทอดประสบการณ์โดยสมัครใจ

การสนทนากลุ่มมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม ความชัดเจน ความสอดคล้องเชิงพุทธจิตวิทยาและความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบไปใช้ จากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อเสนอแนะและปรับปรุงรูปแบบให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือรับรองเลขที่ ว.693/2568 เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2568 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน สิทธิในการปฏิเสธหรือถอนตัวและการรักษาความลับก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา

พบปัญหาการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ช่องว่างระหว่างวัยและค่านิยม 2) ความคาดหวังและแรงกดดัน 3) การขาดเวลาคุณภาพและพื้นที่ทางความสัมพันธ์ 4) ความไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่น และ 5) การขาดความรู้และทักษะการเลี้ยงดูและการสื่อสาร ปัญหาทั้ง 5 ด้านเชื่อมโยงกับภาวะภายใน การตีความ และการตอบสนองของผู้ปกครอง ตลอดจนบริบทครอบครัวและสังคม

กรอบที่ใช้เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย พละ 5 และ ความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) เป็นแกนพลังภายใน ส่วนไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V เป็นระบบสนับสนุน โดยแต่ละชุดทำหน้าที่ต่างกัน ได้แก่ พัฒนากำลังใจและปัญญา อธิบายการตั้งหลักและปรับตัว เข้าใจความเปลี่ยนแปลง กำกับคุณภาพความสัมพันธ์และสนับสนุนสุขภาวะ

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยกระบวนการ 6’C QDAT และการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า พบว่า องค์ประกอบของรูปแบบครอบคลุม 2 ส่วนสำคัญ ดังนี้

ส่วนที่ 1 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครอง ประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ด้าน หรือ PHROM ได้แก่ 1) การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง 2) การเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของวัยรุ่น 3) การปล่อยวางความคาดหวัง 4) การรับฟังและสื่อสารอย่างเปิดใจ และ 5) การมีศรัทธาและเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์

ส่วนที่ 2 องค์ประกอบการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นของผู้ปกครองที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ด้าน หรือ PRA ได้แก่ 1) การเป็นแบบอย่างที่ดี (Patterning) 2) การให้อิสระอย่างมีเหตุผลและอยู่ภายใต้ขอบเขตที่เหมาะสม (Reasonable Autonomy) และ 3) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางกายและใจ (Area of Safe Zone)

PHROM เป็นกระบวนการภายในที่องค์ประกอบแต่ละด้านสนับสนุนกัน ส่น PRA เป็นลักษณะการเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อพัฒนาการของวัยรุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างสองส่วนเป็นความสัมพันธ์เชิงแนวคิดจากคุณภาพภายในไปสู่แนวโน้มการตอบสนองภายนอก มิใช่การยืนยันเหตุและผลทางสถิติ

ตารางที่ 1 โครงสร้างและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบรูปแบบ PHROM–PRA

ระดับของรูปแบบ	องค์ประกอบ	บทบาทในรูปแบบ
แกนพลังภายใน	พละ 5 และ Resilience	เสริมกำลังใจ ความมั่นคง การตั้งหลัก การฟื้นตัว และการปรับตัวของผู้ปกครอง
ระบบสนับสนุน	ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V	สนับสนุนความเข้าใจความเปลี่ยนแปลง คุณภาพความสัมพันธ์ และสุขภาวะของผู้ปกครอง
คุณลักษณะภายใน	PHROM 5 องค์ประกอบ	สะท้อนคุณลักษณะและกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในของผู้ปกครอง
ลักษณะการเลี้ยงดู	PRA 3 ลักษณะ	สะท้อนการเลี้ยงดูที่เป็นแบบอย่าง ให้อิสระอย่างมีขอบเขต และสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ

องค์ประกอบแต่ละระดับทำงานสนับสนุนกันเป็นระบบ โดยพละ 5 และ Resilience เป็นแกนพลังภายใน ขณะที่ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V เป็นระบบสนับสนุนให้เกิดคุณลักษณะ PHROM ซึ่งเอื้อต่อการแสดงออกด้านการอบรมเลี้ยงดูแบบ PRA ทั้งนี้ มิได้หมายความว่าหลักธรรมหนึ่งสัมพันธ์กับองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งโดยเฉพาะ

3. ผลการวิเคราะห์การสนทนากลุ่มเพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาสำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น

ผลการสนทนากลุ่มยืนยันและปรับปรุงรูปแบบให้มีโครงสร้าง 4 ระดับ ได้แก่ 1) แกนพลังภายใน: พละ 5 และ Resilience 2) ระบบสนับสนุน: ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V 3) กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายใน: PHROM 5 ด้าน และ 4) ลักษณะการเลี้ยงดู: PRA 3 ลักษณะ โดยมีแนวทางปฏิบัติ 3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม เป็นสะพานเชื่อมระดับที่ 3 สู่ระดับที่ 4 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สรุปแนวทาง 3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม

แนวทาง	สาระสำคัญ	ความสัมพันธ์กับรูปแบบ
3 ปรับ	ปรับอารมณ์ ปรับความเชื่อ ปรับความเข้าใจ	เตรียมฐานภายในของผู้ปกครอง
4 เปลี่ยน	เปลี่ยนกรอบความคิด เปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนพฤติกรรม	เปลี่ยนวิธีคิดและวิธีปฏิบัติในการเลี้ยงดู
5 เติม	เติมความรัก เติมความรู้ เติมเมตตาอย่างมีสติ เติมศรัทธาในศักยภาพของบุตร เติมปัญญา	เสริมพลังใจและคุณภาพความสัมพันธ์ให้ต่อเนื่อง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1) ช่องว่างระหว่างวัยและค่านิยม 2) ความคาดหวังและแรงกดดัน 3) การขาดเวลาคุณภาพและพื้นที่ทางความสัมพันธ์ 4) ความไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่น และ 5) การขาดความรู้และทักษะด้านการเลี้ยงดูและการสื่อสาร ข้อค้นพบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าปัญหาการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นมิได้เกิดจากพฤติกรรมของวัยรุ่นฝ่ายเดียว แต่เป็นปัญหาเชิงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การตีความ ความคาดหวัง และการตอบสนองของผู้ปกครองด้วย สอดคล้องกับ เหริน, ไค, หวัง และเฉิน (Ren, Cai, Wang, and Chen, 2024) ซึ่งพบว่า ภาวะหมดไฟของผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายระดับ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว

และสิ่งแวดล้อม และสอดคล้องกับ หยาง, เฉิน, คู และซู (Yang, Chen, Qu and Zhu, 2021) ที่พบว่า ภาวะหมดไฟของผู้ปกครองสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลของวัยรุ่นผ่านการลดลงของการสนับสนุนความเป็นอิสระ ขณะที่ความสามารถในการกำกับอารมณ์อย่างเหมาะสมของผู้ปกครองช่วยลดผลกระทบดังกล่าว ข้อค้นพบเหล่านี้สนับสนุนว่า การแก้ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นควรให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสภาวะภายในและศักยภาพในการเลี้ยงดูของผู้ปกครองควบคู่กัน

เมื่อพิจารณาในมิติพุทธจิตวิทยา พละ 5 ทำหน้าที่เป็นพลังภายในที่ช่วยให้ผู้ปกครองมีศรัทธาและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ มีวิริยะในการเผชิญปัญหา มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ มีสมาธิในการรับฟังและมีปัญญาพิจารณาสถานการณ์ตามความเป็นจริง ส่วนไตรลักษณ์ช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจว่า อารมณ์ พฤติกรรมและอัตลักษณ์ของวัยรุ่นย่อมเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย จึงช่วยลดการยึดติดกับภาพหรือความคาดหวังเดิม ขณะที่พรหมวิหาร 4 กำกับคุณภาพความสัมพันธ์ให้ตั้งอยู่บนเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา โดยเฉพาะการดูแลบุตรด้วยความปรารถนาดีควบคู่กับการวางใจอย่างเข้าใจและสมดุล สอดคล้องกับ อะเฮไมติเจียง, ฟาง, เหริน, ฮัน และซิงห์ (Ahemaitijiang, Fang, Ren, Han and Singh, 2021) ซึ่งสรุปว่าการเลี้ยงดูอย่างมีสติ ประกอบด้วยการตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน การยอมรับโดยไม่ตัดสิน ความกรุณาและการกำกับตนเอง และสอดคล้องกับ คาเอทาโน และคณะ (Caetano et al., 2024) ซึ่งพบว่า การแทรกแซงโดยใช้สติสำหรับผู้ปกครองมีแนวโน้มช่วยลดความเครียดและส่งเสริมคุณภาพการเลี้ยงดู นอกจากนี้ หลิว และคณะ (Liu et al., 2025) พบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมเมตตาภาวนาและอานาปานสติ ผู้ปกครองรายงานว่า สามารถกำกับอารมณ์ยอมรับบุตร ลดการควบคุมและความคาดหวัง ตลอดจนปรับท่าทีในการเลี้ยงดูได้ดีขึ้นและทั้งผู้ปกครองกับวัยรุ่นรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ในทางบวก อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าวเป็นการศึกษานำร่องที่ไม่มีกลุ่มควบคุม ผลที่พบจึงสะท้อนความเป็นไปได้ของการประยุกต์หลักสติและเมตตา แต่ยังไม่เพียงพอสำหรับยืนยันประสิทธิผลเชิงเหตุและผล

สำหรับแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ผลการวิจัยนี้สะท้อนว่าผู้ปกครองจำเป็นต้องมีทั้งแหล่งสนับสนุน คุณลักษณะภายใน และความสามารถในการจัดการปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับกรอบ I Have, I Am และ I Can ของ กรอธเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวคือ I Have หมายถึงแหล่งสนับสนุนและบุคคลที่ผู้ปกครองสามารถพึ่งพาได้

I Am หมายถึง คุณค่า ความเชื่อมั่นและพลังภายในของผู้ปกครอง และ I Can หมายถึง ความสามารถในการสื่อสาร กำกับอารมณ์และแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ ซอกค์คิลา และอูโนลา (Sorkkila and Aunola, 2022) ซึ่งพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟของผู้ปกครอง แสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการปรับตัวเป็นทรัพยากรสำคัญที่ช่วยให้ผู้ปกครองดำรงบทบาทการเลี้ยงดูท่ามกลางความเครียดได้ นอกจากนี้ วีเดอร์มัน, บาร์บีเอรี, พิกโคลีโอรี และฮาเกอร์ ฟอน ชโตรเบเลอ ไพรน์ซัค (Wiedermann, Barbieri, Piccoliori and Hager von Strobele Prainsack, 2026) พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมถึง ปัญหาทางอารมณ์ อาการซึมเศร้าและวิตกกังวลที่ลดลงของวัยรุ่น จึงสนับสนุนข้อค้นพบของงานวิจัยนี้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองเป็นทรัพยากรระดับครอบครัวที่มีความสำคัญต่อการปรับตัวและสุขภาวะของบุตรวัยรุ่น อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าว เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง จึงยืนยันได้เฉพาะความสัมพันธ์และยังไม่สามารถสรุปความเป็นเหตุและผลได้

ส่วนกรอบ PERMA-V ทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนสุขภาวะและความพร้อมของผู้ปกครอง โดยอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) ช่วยลดการตอบสนองต่อบุตรด้วยอารมณ์ลบ การมีส่วนร่วม (Engagement) ช่วยให้ผู้ปกครองอยู่กับกิจกรรมและเวลาที่มีร่วมกับบุตรอย่างใส่ใจ ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) สนับสนุนการรับฟังและการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ ความหมาย (Meaning) ทำให้ผู้ปกครองมองเห็นคุณค่าของบทบาทการเลี้ยงดู และความสำเร็จ (Accomplishment) ช่วยให้มองเห็นความก้าวหน้าของตนเองและบุตร ส่วนพลังชีวิต (Vitality) เน้นความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นพื้นฐานของการดูแลบุตรอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ ฟอน เครเมอร์, ฟาเกอร์ลุนด์ และเพ็ตเทอร์สัน (Von Kraemer, Fagerlund and Pettersson, 2024) ซึ่งศึกษาการฝึกจิตวิทยาเชิงบวกและสติในผู้ปกครอง และพบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกด้านสุขภาวะ ทักษะการเป็นผู้ปกครอง และบรรยากาศความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยปรากฏองค์ประกอบทั้งห้าของ PERMA ในประสบการณ์ของผู้ปกครอง อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าวศึกษากลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กและเน้นข้อมูลเชิงคุณภาพ จึงยังมีข้อจำกัดในการนำผลไปอ้างอิงกับผู้ปกครองทั่วไป

ดังนั้น พละ 5 และความยืดหยุ่นทางใจจึงทำหน้าที่เป็นแกนพลังภายในของผู้ปกครอง โดยพละ 5 ให้ฐานคุณธรรมและปัญญาในการกำกับตนเอง ขณะที่ความยืดหยุ่นทางใจอธิบายทรัพยากรและกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ปกครองเผชิญ ปรับตัวและฟื้นคืนจากความยากลำบาก ส่วนไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V ทำหน้าที่เป็นระบบสนับสนุนการเข้าใจความเปลี่ยนแปลง การสร้างความสัมพันธ์ และการดูแลสุขภาวะ องค์ประกอบทั้งหมด มิได้ทำงานแยกออกจากกัน แต่สนับสนุนกันจนเกิดเป็นคุณลักษณะภายใน PHROM และเอื้อต่อการแสดงออกเป็นลักษณะการเลี้ยงดู PRA ความแตกต่างจากงานวิจัยเดิมจึงอยู่ที่การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับแนวคิดทางจิตวิทยาให้เป็นระบบที่เริ่มต้นจากการพัฒนาคุณภาพภายในของผู้ปกครอง แล้วจึงเชื่อมไปสู่การเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อพัฒนาการของบุตรวัยรุ่น ทั้งนี้ ความเชื่อมโยงดังกล่าวเป็นข้อสรุปเชิงแนวคิดจากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ยังมิใช่ผลการทดสอบประสิทธิผล หรือความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลทางสถิติ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของรูปแบบแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ PHROM ซึ่งเป็นคุณลักษณะและพลังภายในของผู้ปกครอง 5 ประการ คือ P (Pause for Sati) การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง H (Hormonal and Developmental Awareness) การเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของวัยรุ่น R (Release of Expectations) การปล่อยวางความคาดหวัง O (Open-Minded Listening) การรับฟังและสื่อสารอย่างเปิดใจ และ M (Mutual Belief in Self and Child) การมีศรัทธาและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและบุตร ส่วน PRA เป็นลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่สะท้อนออกมาภายนอก 3 ประการ ได้แก่ P (Patterning) การเป็นแบบอย่างที่ดี R (Reasonable Autonomy) การให้อิสระอย่างมีเหตุผลภายใต้ขอบเขต และ A (Area of Safe Zone) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางกายและใจ ซึ่งข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับกับ อะเฮไมติเจียง, ฟาง, เหริน, ฮัน และซิงห์ (Ahemaitijiang, Fang, Ren, Han and Singh, 2021) ซึ่งอธิบายว่า การเลี้ยงดูอย่างมีสติครอบคลุมการตระหนักรู้อารมณ์ การรับฟังอย่างใส่ใจ การยอมรับโดยไม่ตัดสิน ความกรุณา และการกำกับตนเอง และสอดคล้องกับ รักสัตย์, พิชญโยธิน และลวดลาย (Raksat, Pichayayothin and Luadlai, 2025) ที่ยืนยันองค์ประกอบ

ของการเลี้ยงดูอย่างมีสติในบริบทวัยรุ่นไทย ทั้งด้านประสิทธิผลของผู้ปกครองและการอยู่กับปัจจุบันขณะร่วมกับบุตร อย่างไรก็ตาม งานดังกล่าวมุ่งตรวจสอบแนวคิดหรือเครื่องมือวัดการเลี้ยงดูอย่างมีสติ ขณะที่งานวิจัยนี้ขยายผลเป็นระบบที่เชื่อมคุณภาพภายในของผู้ปกครองกับลักษณะการเลี้ยงดูภายนอก โดยองค์ประกอบ PHROM ทำงานสนับสนุนกันและเอื้อต่อการแสดงออกเป็น PRA มิใช่ความสัมพันธ์แบบหนึ่งต่อหนึ่งหรือการยืนยันเหตุและผลทางสถิติ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาสำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่น

ผลการวิจัยนำไปสู่รูปแบบ PHROM–PRA ซึ่งมีโครงสร้าง 4 ระดับ ได้แก่ 1) พละ 5 และ Resilience เป็นแกนพลังภายใน 2) ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V เป็นระบบสนับสนุน 3) PHROM เป็นคุณลักษณะภายในของผู้ปกครอง และ 4) PRA เป็นลักษณะการเลี้ยงดูที่เอื้อต่อบุตรวัยรุ่น โดยมีแนวทาง “3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม” เป็นแนวทางนำรูปแบบไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การปรับอารมณ์ ความเชื่อ และความเข้าใจ การเปลี่ยนกรอบความคิด อารมณ์ มุมมองและพฤติกรรม และการเติมความรัก ความรู้ เมตตาอย่างมีสติ ศรัทธาในศักยภาพของบุตรและปัญญา

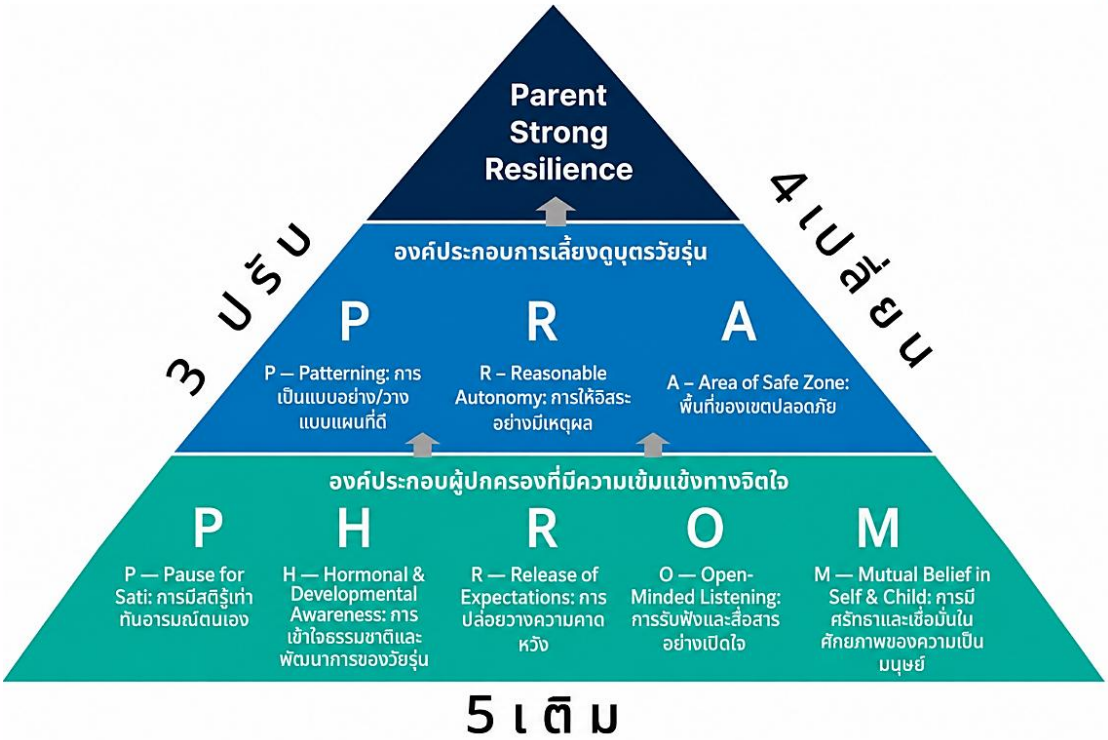
รูปแบบดังกล่าวสอดคล้องกับ คาเอทาโน, ชูเรา, อัลเวส, คานาวาร์รู และปีเรส (Caetano, Chorão, Alves, Canavarro and Pires, 2024) ซึ่งทบทวนการทดลองแบบสุ่มจำนวน 20 เรื่องและพบว่า การแทรกแซงที่ใช้สติกับผู้ปกครองมีหลักฐานสนับสนุนด้านการลดความเครียดในการเลี้ยงดู อย่างไรก็ตาม โปรแกรมที่ผ่านมามีเนื้อหาและรูปแบบหลากหลายและส่วนใหญ่มุ่งการฝึกสติเป็นองค์ประกอบหลัก ความแตกต่างของงานวิจัยนี้ จึงอยู่ที่การบูรณาการพุทธธรรมและจิตวิทยาโดยกำหนดบทบาทของแนวคิดแต่ละชุดอย่างเป็นระบบและแปลงข้อค้นพบเชิงคุณภาพเป็นองค์ประกอบ PHROM–PRA พร้อมแนวทางปฏิบัติ 3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติมสำหรับบริบทครอบครัวไทย ทั้งนี้ รูปแบบดังกล่าวได้รับการพิจารณาความเหมาะสมเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ แต่ยังมิใช่การยืนยันประสิทธิผลเชิงเหตุและผล จึงควรมีการพัฒนาเป็นโปรแกรมและทดลองใช้ในงานวิจัยระยะต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยครั้งนี้ มิได้อยู่ที่หลักพุทธธรรมหรือทฤษฎีจิตวิทยาแต่ละแนวคิดซึ่งเป็นองค์ความรู้เดิม แต่อยู่ที่การสังเคราะห์ข้อค้นพบจากการศึกษาเอกสาร

การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม จนเกิดเป็น “รูปแบบ PHROM–PRA” ที่อธิบายการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ปกครองจากภายในสู่การแสดงออกด้านการอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นอย่างเป็นระบบ

รูปแบบประกอบด้วย 4 ระดับ ได้แก่ 1) พละ 5 และ Resilience เป็นแกนพลังภายใน 2) ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ PERMA-V เป็นระบบสนับสนุน 3) PHROM เป็นคุณลักษณะภายในของผู้ปกครอง และ 4) PRA เป็นลักษณะการเลี้ยงดูที่เอื้อต่อพัฒนาการของบุตรวัยรุ่น โดยมีแนวทาง “3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม” เป็นแนวทางเชื่อมองค์ประกอบของรูปแบบไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 1 รูปแบบ PHROM–PRA

ชื่อ “PHROM–PRA” กำหนดขึ้นจากอักษรย่อขององค์ประกอบที่สังเคราะห์ได้จากผลการวิจัย และมีเสียงใกล้เคียงกับคำว่า “พรหม–พระ” เพื่อให้จดจำและสื่อสารได้ง่าย โดย “PHROM” สื่อเชิงสัญลักษณ์ถึงความเป็นพรหมของผู้ปกครองผู้มีเมตตา กรุณาและปรารถนาดี

ต่อบุตร ส่วน “PRA” สื่อถึงการเป็น “พระในบ้าน” หรือแบบอย่างแห่งความดีงามในการดำเนินชีวิต การอบรมเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่นเป็นภารกิจระยะยาวที่ต้องอาศัยกำลังใจ ความเข้าใจ ความอดทนและปัญญา รูปแบบ PHROM–PRA จึงเป็นองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงพลังภายในคุณลักษณะของผู้ปกครอง ลักษณะการเลี้ยงดูและแนวทางปฏิบัติให้เป็นระบบที่เหมาะสมกับบริบทครอบครัวไทย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) หน่วยงานที่ทำงานด้านครอบครัว สถานศึกษา หน่วยบริการสุขภาพและองค์กรชุมชน ควรนำรูปแบบ PHROM–PRA และแนวทาง “3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม” ไปพัฒนาเป็นกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่หรือการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเสริมสร้างการรู้เท่าทันอารมณ์ การสื่อสารอย่างเปิดใจ และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในครอบครัว

2) การนำรูปแบบไปใช้ควรปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบท ปัญหาและความพร้อมของแต่ละครอบครัว พร้อมติดตามการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองและความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับบุตรวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรพัฒนาเครื่องมือวัดองค์ประกอบ PHROM และ PRA และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อใช้ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจและลักษณะการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

2) ควรพัฒนารูปแบบ PHROM–PRA เป็นโปรแกรมฝึกอบรมและศึกษาประสิทธิผลด้วยการวิจัยเชิงปริมาณหรือการวิจัยแบบผสานวิธี โดยประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

3) ควรศึกษารูปแบบกับผู้ปกครองในพื้นที่ ลักษณะครอบครัวและช่วงวัยของบุตรที่แตกต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบผลและพัฒนาแนวทางให้เหมาะสมกับความหลากหลายของครอบครัวไทย

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กรมสุขภาพจิตและหน่วยบริการสุขภาพ ควรพัฒนาหลักสูตร PHROM–PRA และระบบคัดกรองความเครียดของผู้ปกครอง เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

2) กระทรวงศึกษาธิการและสถานศึกษา ควรจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ตามแนวทาง 3 ปรับ 4 เปลี่ยน 5 เติม เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารและสร้างพื้นที่ปลอดภัยในครอบครัว

3) หน่วยงานด้านครอบครัว องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วัด และองค์กรชุมชน ควรสร้างเครือข่ายสนับสนุนผู้ปกครองและระบบส่งต่อเมื่อพบครอบครัวที่มีความเสี่ยง เพื่อให้เกิดการดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับบริบทของชุมชน

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งศึกษาและสังเคราะห์ข้อค้นพบจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญและผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มในบริบทครอบครัวไทย ผลการวิจัยจึงสะท้อนความหมายและประสบการณ์ตามบริบทของผู้ให้ข้อมูลและยังไม่สามารถใช้อ้างอิงแทนผู้ปกครองทุกกลุ่มได้ รูปแบบ PHROM–PRA ได้รับการตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม ความชัดเจน ความสอดคล้องเชิงพุทธจิตวิทยาและความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้ในระดับเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว แต่ยังไม่ได้พัฒนาเป็นโปรแกรมและทดสอบประสิทธิผลเชิงประจักษ์ อีกทั้งไม่ได้ทดสอบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างองค์ประกอบ PHROM กับลักษณะการเลี้ยงดู PRA จึงควรมีการพัฒนาเครื่องมือวัด ทดลองใช้รูปแบบและประเมินผลด้วยการวิจัยเชิงปริมาณหรือการวิจัยแบบผสานวิธีในระยะต่อไป

รายการอ้างอิง

จิดาภา เร่งมีศรีสุข, นภัทร์ แก้วนาค, พระครูใบฎีกาอภิชาติ พรสุทธิชัยพงศ์, สุวลังก์ วงศ์สุรวัฒน์, และพระครูปลัดประวิทย์ ทรัพย์อุไรรัตน์. (2567). นวัตกรรมวิธีวิทยาการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 7*(2), 965–980. https://so04.tci- thaijo.org/index.php/jmhs1_s/article/view/270843

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์.

“_____”. (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์.

Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting: Theory, measurement, correlates, and outcomes. *Journal of Pacific Rim Psychology, 15*, Article 18344909211037016. doi:10.1177/18344909211037016

Caetano, B., Chorão, A., Alves, S., Canavarro, M. C., & Pires, R. (2024). Mindfulness-based interventions for parents: A systematic review of target groups, effects, and intervention features. *Mindfulness, 15*(10), 2429–2447. doi:10.1007/s12671-024-02451-1

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, The Netherlands: Bernard van Leer Foundation.

Hfocus. (2024, March 10). ปัญหาสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นพุ่ง! เสี่ยงซึมเศร้า 10.86% ด้าน รพ.สวนปรุงเปิดคลินิกวัยรุ่นรองรับ. https://www.hfocus.org/content/2024/03/29956

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: SAGE.

Liu, P., Li, B. Y., Liu, J., Yang, X., Li, Y., Li, Y., & Lu, J. (2025). Implementing twelve-weeks of loving-kindness meditation and mindfulness of breathing for adolescents with nonsuicidal self-injury and their parents: A mixed method pilot study. *BMC Psychology, 13*, Article 822. doi:10.1186/s40359-025-03151-8

Raksat, D., Pichayayothin, N., & Luadlai, S. (2025). Mindful parenting in Thailand: Validating a child-report measure across parents. *Asian Interdisciplinary and Sustainability Review, 14*(2), Article 13. doi:10.14456/aisr.2025.24

Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health, 24*, Article 376. doi:10.1186/s12889-024-17829-y

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Sorkkila, M., & Aunola, K. (2022). Resilience and parental burnout among Finnish parents during the COVID-19 pandemic: Variable and person-oriented approaches. *The Family Journal, 30*(2), 139–147.

UNICEF Thailand. (2022, August 31). *Alarming poor mental health trend among children and adolescents in Thailand requires urgent investment in services*. Retrieved September 12, 2026, from https://www.unicef.org/thailand/press-releases/alarming-poor-mental-health-trend-among-children-and-adolescents-thailand-requires

Von Kraemer, M., Fagerlund, Å., & Pettersson, K. (2024). Strengthening parents' and children's wellbeing through positive psychology: A qualitative study of parents' experiences of a structured training in mindfulness and character strength. *International Journal of Applied Positive Psychology, 9*, 511–532. doi:10.1007/s41042-023-00137-y

Wiedermann, C. J., Barbieri, V., Piccoliori, G., & Hager von Strobele-Prainsack, D. (2026). Parental resilience and adolescent mental well-being: A population-based study. *Children, 13*(5), Article 615. doi:10.3390/children13050615

Yang, B., Chen, B.-B., Qu, Y., & Zhu, Y. (2021). Impacts of parental burnout on Chinese youth's mental health: The role of parents' autonomy support and emotion regulation. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(8), 1679–1692. doi:10.1007/s10964-021-01450-y