



คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ ปริทรรศน์

Journal of
MCU Humanities Review

Vol.9 No.2
(July - December) 2023

ปีที่ 9 ฉบับที่ 2
(กรกฎาคม - ธันวาคม) 2566

ISBN: 2586 - 9817

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
★ ชั้น 3 (A303) อาคารเรียนรวม โซน A
ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170
โทร. 064 745 6253, 062 514 1564

J
M
H
R

วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม) ๒๕๖๖

ISSN: 2586-9817

กำหนดเผยแพร่ ปีละ ๒ ฉบับ

จำนวน 200 เล่ม

ฉบับที่ ๑ : มกราคม - มิถุนายน

ฉบับที่ ๒ : กรกฎาคม - ธันวาคม

วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ภาษาศาสตร์ ภาษาไทย จิตวิทยา พุทธจิตวิทยา ชีวิตและความตาย และพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์กับศาสตร์ต่าง ๆ แก่นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา คณาจารย์ และผู้สนใจทั่วไป โดยเปิดรับบทความวิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์ || บทความวิชาการทั่วไป บทความวิจัย ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ประเภทของการ Peer-review || Double Blinded

จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความ || 2 - 3 คน

ที่ปรึกษา

พระธรรมวัชรบัณฑิต, ศ.ดร. อธิการบดี

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

พระเมธีธรรมอาจารย์, รศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา

รศ.ดร.สุรพล สุธะพรหม รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, รศ.ดร. อดีตคณบดีคณะมนุษยศาสตร์

พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, ผศ.ดร. รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์

ผศ.ดร.เมธพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์ อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาต่างประเทศ

บรรณาธิการ || รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยบรรณาธิการ || ผศ.ดร.สุวัฒน์ รักขันโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กองบรรณาธิการ ||

กองบรรณาธิการภายใน

พระมหาถาวร ถาวรเมธี, ดร.

ผศ.ดร.วิษุตา ฐิติโชติรัตนนา

ผศ.ดร.เชน นคร

ดร.ณนัต ไซยพันธ์

กองบรรณาธิการภายนอก

รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส มหาวิทยาลัยศิลปากร

รศ.ดร.ประดิษฐ์ นารีรักษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ผศ.ดร.ภริมา วินิจาสถิตกุล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผศ.ดร.อภิษฎา ศรีเครือดง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ผศ.ดร.มนตรี เพชรนาจักร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ผศ.ดร.สาระ มุขดี มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ผศ.ดร.เรียงชัย หมื่นชนะ นักวิจัย / นักวิชาการอิสระ

ผศ.ดร.ทวีศักดิ์ ชูมา มหาวิทยาลัยมหิดล

อ.ดร.ธานี ชูกำเนิด มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

อ.ดร.สิงห์คำ รักษ์ป่า มหาวิทยาลัยพะเยา

กองงานวารสาร || สมศักดิ์ สงวนดี, กิตติศักดิ์ สุดสะกรี และ กนกวรรณ บุญคะเน

สำนักงาน || สำนักงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ภาควิชาจิตวิทยา ชั้น 3 (A303) โชน A
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ 79 หมู่ที่ 1 ต.ลำไทร
อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170
Website : <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/index>

สถานที่พิมพ์ || ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซน พรินติ้ง
เลขที่ 7/414 หมู่ที่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร.02-927-8194

ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความ (Peer Review)

ภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1. พระมหานันทวิทย์ ธีรภทโท, ดร.	6. ผศ.กิตติศักดิ์ ณ สงขลา
2. พระมหาถาวร ถาวรเมธี, ดร.	7. ดร.ทิพย์ธิดา ณ นคร
3. พระมหาภราดร ภูริสโร, ดร.	8. ดร.ศักดิ์ชัย โพธิ์สัย
4. ผศ.ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ	9. ดร.ชาย หน่อแสง
5. ผศ.ดร.เจน นนทร	10. ดร.เฉลิมชัย แก้วกันหา

ภายนอกมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1. ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2. รศ.ดร.ประดิษฐ์ นาวิรักษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
3. ผศ.ดร.ทวีศักดิ์ ชูมา	มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ผศ.ดร.อภิรักษ์ ศรีเครือดัง	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
5. ผศ.ดร.ณัฐพัชร สายเสนา	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
6. ผศ.ดร.ภริมา วินิชาสถิตย์กุล	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
7. ผศ.ดร.ธนาภัสสร สนิธิรักษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
8. ผศ.ดร.ประภาส ปานเจียง	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
9. ดร.สิงห์คำ รักป่า	มหาวิทยาลัยพะเยา
10. ดร.ธานี ชูกำเนิด	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
11. ดร.ปองเอก เพ็งลุน	มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

จริยธรรมในการตีพิมพ์บทความ (Publication Ethics)

ผู้สนับสนุนบทความ (Authors)

1. ผู้สนับสนุนบทความต้องรับรองว่า ผลงานที่ส่งมานั้นเป็นผลงานที่ดี มีประโยชน์และไม่เคยตีพิมพ์ที่ไหนมาก่อน
2. ผู้สนับสนุนบทความต้องรายงานข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นจากการวิจัย ไม่บิดเบือนข้อมูล หรือให้ข้อมูลที่เป็นเท็จ
3. ผู้สนับสนุนบทความต้องอ้างอิงผลงานของผู้อื่น หากมีการนำผลงานเหล่านั้นมาใช้ในผลงานของตนเองรวมทั้งต้องจัดทำอ้างอิงท้ายบทความด้วย
4. ผู้สนับสนุนบทความต้องเขียนให้ถูกต้องตามรูปแบบที่วารสาร มจร มนุษยศาสตร์กำหนดไว้
5. ผู้สนับสนุนบทความที่มีชื่อปรากฏในบทความ ต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยหรือเขียนบทความทุกคน
6. ผู้สนับสนุนบทความต้องระบุแหล่งทุนที่สนับสนุนการวิจัย (ถ้ามี)
7. ผู้สนับสนุนบทความวิจัยต้องระบุผลประโยชน์ทับซ้อน (ถ้ามี)

บรรณาธิการวารสาร (Editors)

1. บรรณาธิการวารสารมีหน้าที่พิจารณาคุณภาพของบทความเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารที่ตนรับผิดชอบ
2. บรรณาธิการวารสารต้องไม่เปิดเผยข้อมูลของผู้นิพนธ์และผู้ประเมินบทความแก่บุคคลอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องในช่วงระยะเวลาของการประเมินบทความ
3. บรรณาธิการวารสารต้องตีพิมพ์บทความที่ผ่านการประเมินบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วเท่านั้น และต้องไม่ตีพิมพ์บทความที่เคยตีพิมพ์ที่อื่นมาแล้ว
4. บรรณาธิการวารสารต้องไม่ปฏิเสธการตีพิมพ์บทความเพราะความสงสัยหรือไม่แน่ใจ แต่ต้องให้เขาพิสูจน์ข้อมูลเพื่อคลายความสงสัยนั้น ๆ ก่อน
5. บรรณาธิการวารสารต้องไม่มีผลประโยชน์ร่วมกับผู้นิพนธ์บทความ ผู้ประเมิน และทีมผู้บริหาร
6. บรรณาธิการวารสารต้องตรวจสอบการคัดลอกผลงานของผู้อื่น (Plagiarism) อย่างจริงจัง โดยใช้โปรแกรมที่เชื่อถือได้ เพื่อให้แน่ใจว่าบทความที่ตีพิมพ์นั้น ไม่ได้คัดลอกผลงานของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาตหรือไม่มีการอ้างอิงถึง
7. หากตรวจพบการคัดลอกงานของผู้อื่น บรรณาธิการวารสารต้องหยุดการประเมินบทความและติดต่อผู้นิพนธ์บทความทันที เพื่อชี้แจงประกอบการ “ตอบรับ” หรือ “ปฏิเสธ” การตีพิมพ์บทความนั้น ๆ

ผู้ประเมินบทความวารสาร (Reviewers)

1. ผู้ประเมินบทความ ต้องรักษาความลับและไม่เปิดเผยข้อมูลใด ๆ เกี่ยวกับบทความที่ส่งมารับการพิจารณาตีพิมพ์แก่บุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องในช่วงระยะเวลาของการประเมินบทความ (Confidentiality)
2. หลังจากได้รับบทความจากบรรณาธิการวารสารแล้ว ผู้ประเมินบทความระลึกได้ว่า ตัวเองอาจมีส่วนได้ส่วนเสียใด ๆ กับผู้นิพนธ์บทความ เช่น เป็นผู้ร่วมโครงการ หรือรู้จักเป็นการส่วนตัว หรือเหตุผลอื่น ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างอิสระได้ ผู้ประเมินบทความควรแจ้งให้บรรณาธิการวารสารทราบและปฏิเสธการประเมินบทความนั้น ๆ
3. ผู้ประเมินบทความ ควรประเมินบทความในสาขาวิชาที่ตนมีความเชี่ยวชาญ ไม่ควรใช้ความคิดเห็นส่วนตัวโดยไม่มีข้อมูลรองรับเป็นเกณฑ์ในการตัดสินบทความ
4. ผู้ประเมินบทความ ต้องระบุผลงานวิจัยที่สำคัญและสอดคล้องกับบทความที่กำลังประเมิน แต่ผู้นิพนธ์บทความไม่ได้อ้างถึงในบทความด้วย และหากมีส่วนใดที่มีความเหมือนหรือซ้ำซ้อนกับผลงานของผู้อื่น ผู้ประเมินบทความต้องแจ้งให้บรรณาธิการวารสารทราบด้วย

ก

บทบรรณาธิการ

วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ (ISSN: 2586-9817) ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2566 นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ภาษาศาสตร์ ภาษาไทย จิตวิทยา พุทธจิตวิทยา ชีวิตและความตาย และพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์กับศาสตร์ต่าง ๆ แก่นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา คณาจารย์และผู้สนใจทั่วไป โดยเปิดรับบทความวิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ท่ามกลางความผันผวนของโลกในยุค BANI World ที่ผู้คนมีกระแสวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) หลังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVI-19) เกิดสภาพความผิดปกติของเศรษฐกิจ ทำให้ผู้คนดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างยากลำบากและส่งผลให้เกิดความทุกข์หลายประการ วารสารฉบับนี้ มีบทความวิจัยและบทความวิชาการทั้งภายในมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและภายนอกมหาวิทยาลัยหลายเรื่องที่จะช่วยชี้แนะทาง การดำเนินชีวิตให้มีความสุข ที่นักวิชาการส่งเข้ารับการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์ กองบรรณาธิการและผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะด้านได้พยายามคัดกรองบทความที่ดีมีคุณภาพมาแนะนำให้ผู้สนใจใคร่รู้ได้ใช้ในการศึกษาค้นคว้าทั้งสิ้น 30 เรื่อง จำแนกเป็นบทความวิจัย จำนวน 18 เรื่อง บทความวิชาการทั่วไป จำนวน 12 เรื่อง ผู้สนใจและผู้ต้องการใช้ประโยชน์สามารถค้นคว้าได้ตามประสงค์

หากมีข้อผิดพลาดในประการใด กองบรรณาธิการขออภัยและพร้อมจะพัฒนาวารสารฉบับนี้ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ด้วยความขอบคุณ



รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีรอด

บรรณาธิการวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทบรรณาธิการ	ก
บทความวิจัย	
1. ผลของการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสუნธบำบัดที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานบริษัทในเขตกรุงเทพมหานคร (Effects of Mindfulness Meditation and Aromatherapy on Stress and Anxiety of Company Employees in Bangkok Metropolitan) อำไพ ลีละรัตนวงศ์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ลีริวัฒน์ ศรีเครือดง, วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา และ สุวัฒน์ รักขันโท	1
2. รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา (A Holistic Well-Being Development Model for Happiness at Work Based on Buddhist Psychology) จิรัชญา เขียงกุล, ลีริวัฒน์ ศรีเครือดง และ เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ	21
3. รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี (Buddhist Psychology Model for Promotion Holistic Health of Professional Accountants) สุภิมวรัตน์ สุริโย, เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ และ สุวัฒน์ รักขันโท	41
4. รูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา (A Communication Model for Success of Working-age People Based on Buddhist Psychology) อลิสา เศรษฐคำ, เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์	59
5. สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (Holistic Health Based on Buddhist Psychology of Junior High School Students) พิรัชฐ์ สวัสดิ์ผล, ลีริวัฒน์ ศรีเครือดง และ สุวัฒน์ รักขันโท	75
6. รูปแบบการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดนนทบุรี (A Model of Teaching Learning Management in Buddhism by Using Art as a Base According to the Buddhist Psychology of Students in the Third Grade, Nonthaburi Province) พระครูปลัดณณฤศฐ วรแสงโช, ลีริวัฒน์ ศรีเครือดง และ พุทธชาติ แผนสมบุญ	91

7. แนวทางการประยุกต์ทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

(Guidelines for the Application of Communication Skills in Astrology Forecasting Based on Buddhist Psychology)

|| พระชาติชาย อคฺคปญฺโญ (ร่มไผรงาม), สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ
วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์

109

8. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

(A Study of the Relationship Between Family Caring Behaviors and Grateful Behaviors According to Buddhist Psychology of Upper Elementary School Students)

|| พระสมพร อนุทชาโต, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์

123

9. ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร

(The Effects of Group Counselling Based on Cognitive-behavioral Theory for Enhancing Self-esteem in Secondary 3 Students at Wat Suttharam Secondary School in Bangkok)

|| สุชาญ ปะวะเสนัง, ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์, กาญจนา สุทธิเนียม และ
ชลพร กองคำ

141

10. ระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์

(A Four Buddhist Patisambhida Principles Propagating System for the Sangha, Phetchabun Province)

|| พระภาวนามังคลาจารย์ วิ. (ชนมิ่งคล จานสมฺปนฺโน), สมชัย ศรีนอก และ
พระมหาสมบุญ สุธมฺโม

157

11. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญาอำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน

(Personnel's Quality Development of Dong Phaya Subdistrict Administrative Organization in Bo Kluea District, Nan Province)

|| ณัฐวัฒน์ อิมิตร, พระครูปลัดวัชรพงษ์ วชิรปญฺโญ และ อิตฺติวุฒิ หนัณมี

171

12. การพัฒนาแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษ ระดับ A2 ตามกรอบ CEFR สำหรับผู้เรียนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ

(A Development of English Vocabulary Remembering Practice Based on CEFR A2 Levels for English as a Foreign Language Students)

|| วชิรพร เวียงสมุทร

187

13. การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสามโก้ สังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ จังหวัดอุทัยธานี

(The Development of English Speaking Skill for Daily Life Communication by Using Role-Play Activities of High School Students at Lansak District Learning Encouragement Center at Uthaithani Office of Learning Encouragement)

|| ธนาภัสร์ สนธิรักษ์, สิทธิศักดิ์ พรหมสิทธิ์, กันต์ภูษิต วิโรจะ
วันวิสาข์ เชื้อขวด และ ณัฐวุฒิ เชื้อขวด

211

14. ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้และการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ ของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

(Factors Affecting Learning and Building Confidence in Speaking English of Students in Bachelor of Arts Program in English at Buddhist University in the Northeastern Region)

|| พระมหาสมชาย กิตติปัญญา, พระมหาเกษม กิตติภทฺโท, ชัยนัต บัญพิโย
สิทธิศักดิ์ พรหมสิทธิ์

227

15. คำเรียกชื่อพืชแบบภาษาถิ่นล้านนาไทยรอบกว๊านพะเยา กรณีศึกษา เชิงภาษาศาสตร์พฤกษศาสตร์ชาติพันธุ์

(Lanna Folk Plant Names around Kwan Phayao: A Study of Ethno-Botanical Linguistics)

|| สมหมาย รอดแน่น, พิชญ์สินี เสถียรธราดล, กมลลาวดี บุณวัฒน์
ธรรมธณันท์ ไชยวงศ์ษา4 และ ธัญพร มุลกาวิล

247

16. Dilemmas in the Classroom: A Study on the Efficacy of Scenario-Based Learning in Critical Thinking Enhancement

|| Nipawan Narueprempree, Khomkrit Tachom and Singkham Rakpa

263

17. A Study of Phonological Khmer Dialect Spoken in Surin Province

|| Theerasak Ratsri, Sakchai Posai and Narongchai Pintrymool

285

18. An Analytical Study of the Burmese Aspectual System of Dialects Spoken in Danubyu of Myanmar

|| Tayzaw Thara (Ashin Tejosara), and Veetakarn Kanokkamalage 303

บทความวิชาการ

1. วิวัฒนาการของปัญญาประดิษฐ์ AI จาก Chatbot สู่ ChatGPT

(Artificial Intelligence (AI) Evolution from Chatbot to ChatGPT)

|| นชนันณ์ สุระปัญญาการ, สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง และ มั่น เสือสูงเนิน 329

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

(Improving the Quality of Life of the Elderly)

|| ชนสวรรค์ ยิ่งยง, ถนัด ไชยพันธ์, พระโสภณวชิราวที (อาทิตย์ ของดี และ พระมหาถาวร ถาวรเมธี 341

3. การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

(Building Human Relationships According to Buddhist psychology)

|| โมลี เขียวสะอาด, วรวิธิตา จารุจินดา, กรรณิการ์ มีสวัสดิ์ และ สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง 359

4. การฝึกสติเพื่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจในผู้สูงอายุ

(Mindfulness Training for the Development of Resilience Quotient in the Elderly)

|| วุฒิชัย อุทธาพงษ์, สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ 377

5. อาจารย์พยาบาลกับพุทธวิธีส่งเสริมความเป็นผู้สอนที่พึงประสงค์

(Nurse Instructors and Buddhist Way to Enhance a Desirable Instructor)

|| ณัฐรดา แฮคำ 395

6. การจัดการความเครียดในคนวัยทำงานโดยการสร้างสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

(Managing Stress in working age Creating Happiness According to Buddhist Psychology)

|| กนกรัชต์ สุดลาภา 407

7. การเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาของ บริษัท ไพบูลย์กิจจนา จำกัด

(Enhancing the Happy Workplace based on Buddhist Psychology of Paiboonkijthana Co.,Ltd)

|| อณัทร เบ็ญจวรโชติ 419

8. หลักพุทธจิตวิทยาส่งเสริมพลังใจให้เยาวชนมองเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของตนเองและสังคม

(Buddhist psychology encourages young people to see the true value in their own lives and society)

|| ธัญญรัศม์ ธนวิตติโกชาติโชติ และ สุวัฒน์ รักขันโท 435

9. พุทธจิตวิทยากับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในโลกปัจจุบัน

(Buddhist psychology and living happily in today's world)

|| น.ต.กณภัทร พงศ์เฉลิมพร 449

10. ปลดล็อกความเปราะบางด้วยหลักพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำในธุรกิจเครือข่าย MLM

(Unlocking Vulnerability with Buddhist Psychology in Leadership of the MLM Business Network)

|| วิไล ถาวรสุวรรณ, สุวัฒน์ รักขันโท และ ธาณี ชูกำเนิด 469

11. พุทธจิตวิทยา : ความพอประมาณในการกินอาหารเพื่อลดภาวะโลกร้อน

(Buddhist Psychology: Moderation in Eating to Reduces Global Warming)

|| กฤษฎ แก้วสนั่น 483

12. An Analysis of Phonological System of Pāli Language

|| Tejaniya 499

ภาคผนวก

513

ผลของการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสຸคนธบำบัดที่มีต่อความเครียด และความวิตกกังวลของพนักงานบริษัทในเขตกรุงเทพมหานคร

Effects of Mindfulness Meditation and Aromatherapy on Stress and Anxiety of Company Employees in Bangkok Metropolitan

อำไพ ลีละรัตนวงศ์¹, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต², สิริวัฒน์ ศรีเครือตง³,
วิชชุดา ฐิติโชติรัตน⁴ และ สุวัฒน์ รักขันโท⁵

Umpai Leelarattanawong, Sompoch Iamsupasit, Siriwat Srikrhuedong,
Witchuda Titichoatrattana and Suwatsan Ragkhanto
(victoryblue@yahoo.com, loacup@gmail.com and
noonsuwat@gmail.com)

Received: November 06, 2023
Revised: December 07, 2023
Accepted: December 07, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสຸคนธบำบัดที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานบริษัทในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานบริษัทที่ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายเป็นประจำในเขตกรุงเทพมหานคร คัดเลือกผ่านแบบวัดความเครียดและความวิตกกังวล จำนวน 100 คน คำนวนจากโปรแกรม G*Power ด้วยขนาดอิทธิพลตัวอย่าง (Effect size) .05 สำรองเพิ่มร้อยละ 5 ได้กลุ่มละ 25 คน ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม หลังการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม ทำแบบวัดความเครียดและความวิตกกังวลชุดเดิมเพื่อหาค่าความแตกต่างของคะแนนความเครียดและความวิตกกังวล นอกจากนี้ ตามหลักศาสนาพุทธมีการให้สอບອາຣມณ์และตามแนวคิดของ Prof. Jon Kabat-Zinn มีการให้สละท่อนความรู้สึกหลังกิจกรรมผู้วิจัย จึงให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดสติด้านการตระหนักรู้ (Awareness) เพื่อสอບອາຣມณ์และสละท่อนความรู้สึก จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงปริมาณโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสูจน์สมมติฐานด้วย Two way ANOVA with repeated Measure in One Factor และวิเคราะห์ข้อมูลสถิติด้านการตระหนักรู้ด้วย One Way ANOVA

¹ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Ph.D. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyal University

^{2, 3, 4} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyal University

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลลดลงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันแต่กลับมีความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

เมื่อเทียบภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังกิจกรรม (Within Groups) ทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 32.45$ สำหรับความเครียด และ $p < .05$, $F = 48.45$ สำหรับความวิตกกังวล ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นและเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม (Between Groups) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 10.70$ สำหรับความเครียด และ $p < .05$, $F = 2.72$) สำหรับความวิตกกังวล แสดงให้เห็นว่าความเครียดและความวิตกกังวลมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและกิจกรรมมีผลให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง

คำสำคัญ: การเจริญสติ, อานาปานสติ, สุนธบำบัด, ความเครียด, ความวิตกกังวล

Abstract

This research objective is to study the effects of Mindfulness Meditation and Aromatherapy on the Stress and Anxiety of Company Employees in Bangkok Metropolitan. It is a Quasi-Experimental Research, the sample group consisting of regular employees working in companies within the Bangkok metropolitan area. The 100 participants were determined using G*Power, with an effect size of 0.05 and a 5% reserve, resulting in 25 participants per group, consists of 3 experiment group and 1 control group. After the intervention, all 4 groups will complete the DASS questionnaire to assess the differences in stress and anxiety scores. Since the activity involves with mindfulness meditation as a component, and following Buddhist principles and the concepts of Jon Kabat-Zinn, participants will be assessed for their mindfulness levels to reflecting on feelings, thus, the participants will be tested using a mindfulness questionnaire focusing on awareness aspect.

Collecting data will be quantitative analysis using statistical measures such as Mean, Standard Deviation, and hypothesis testing by using Two-way ANOVA with repeated measures for one factor and One-way ANOVA to explore any significant differences among the groups.

The research findings that after the experiment all 3 experimental groups showed a significant reduction in stress and anxiety scores, while the control group not only showed no statistically significant differences but a bit increasing of stress and anxiety.

When comparing within-group scores before and after the activity, all 3 experimental groups demonstrated a significant decrease in stress and anxiety, with statistically significant differences at the .05 level ($p < .05$, $F = 32.45$ for stress, and $p < .05$, $F = 48.45$ for anxiety). In contrast, the control group showed an increase in stress and anxiety scores. Furthermore, when comparing post-experiment of stress and anxiety scores between the 3 experimental groups and the control group, it was found that all 3 experimental groups had significantly lower stress and anxiety scores than the control group, with statistically significant differences at the .05 level ($p < .05$, $F = 10.70$ for stress, and $p < .05$, $F = 2.72$ for anxiety). This suggests a statistically significant reduction in stress and anxiety for the experimental groups compared to the control group and show that the activity have the effect on reducing stress and anxiety."

Keywords: Mindfulness, Meditation, Aromatherapy, Stress, Anxiety

บทนำ

โลกธุรกิจที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมีการใช้เทคโนโลยีขั้นสูงเพื่อสนับสนุนการพัฒนาธุรกิจทำให้องค์กรต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อการเติบโต เป้าหมายคือ เพื่อส่วนแบ่งการตลาดที่กว้างขวางขึ้นกลายเป็นการแข่งขันที่มีผู้เข้าร่วมมากมาย รวมถึง การแข่งขันของพนักงานที่ต้องทำงานอย่างหนักเพื่อตอบสนองนโยบายขององค์กรและเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เพราะยึดความสำเร็จในการทำงานเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มความสุขของชีวิตซึ่งมาพร้อมกับการแข่งขันกลายเป็นความกดดัน ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลโดยไม่รู้ตัว แม้จะมีเทคโนโลยีที่เพิ่มความสุขทางกายมากมาย แต่ไม่เห็นเทคโนโลยีที่เพิ่มความสุขด้านจิตใจ

ในส่วนของประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นทุกปี (กรมสุขภาพจิต, 2564) ปัจจัยหลัก คือ ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน รวมถึงภาวะเจ็บป่วยกายใจเรื้อรัง การใช้สุราและสารเสพติดและภาวะเครียดจากผลกระทบทางเศรษฐกิจ รวมถึงการระบาดของโควิด 19 แม้ว่าความเครียดและความวิตกกังวลอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เพราะระดับของความเครียดและความวิตกกังวลที่ไม่เท่ากันและแตกต่างกัน ในกรณีที่ไม่สามารถจัดการได้จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือผ่านการรักษาทางการแพทย์ ส่วนใหญ่รักษาด้วยการใช้ยา แต่อาจเกิดผลข้างเคียงและเมื่อหยุดใช้ยาอาจทำให้อาการเพิ่มขึ้น สิ่งสำคัญคือค่าใช้จ่ายในการรักษามีราคาแพงทำให้บุคคลไม่สามารถเข้าถึงการรักษาและเก็บปัญหาไว้กับตนเอง หากสะสมมากขึ้นก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย อารมณ์และจิตใจ สูญเสียสมาธิในการทำงาน สูญเสียความเป็นตัวเองและไม่ระมัดระวังในการดำเนินชีวิต รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าและทำร้ายตนเองในที่สุด

คนวัยทำงานแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) วัยทำงานตอนต้นอายุระหว่าง 18-29 ปี 2) วัยทำงานตอนกลางอายุระหว่าง 30-44 ปี และ 3) วัยทำงานตอนปลายอายุระหว่าง 45-59 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2564) และพนักงานช่วงอายุ 15-59 ปี มีความวิตกกังวลมากที่สุด ด้านข้อมูลความสุขของครัวเรือนไทยจากกลุ่มตัวอย่าง 1,500 คน พบว่า ร้อยละ 54 มีความวิตกกังวลระดับปานกลาง ร้อยละ 20 มีความวิตกกังวลระดับสูงถึงสูงมาก ด้านความเครียด ร้อยละ 55 มีความเครียดระดับน้อย ร้อยละ 29 มีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 8 เครียดระดับมาก และร้อยละ 8 มีความเครียดระดับมากที่สุด เรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด คือ เรื่องเศรษฐกิจ ร้อยละ 30 รองลงมา คือ เรื่องสังคม ร้อยละ 20 และอันดับ 3 เรื่องครอบครัว ร้อยละ 14 ส่วนสาเหตุที่ทำให้เครียด คือ ปัญหาการเงิน รายได้ไม่พอกับรายจ่าย รองลงมา คือ ความวิตกกังวล อันดับ 3 คือ ค่าครองชีพ และอันดับ 4 คือ ปัญหาครอบครัว

ความเครียด (Hans Selye, 1974) คือ ความรู้สึกทางอารมณ์หรือความตึงเครียดจากร่างกายที่มีต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายที่มีต่อสถานการณ์บีบบังคับที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ทำให้เกิดอารมณ์ หมองเศร้า นอนไม่หลับ หงุดหงิด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ส่วนความวิตกกังวล (American Psychological Association, 2018) คือ ความรู้สึกหวาดกลัวไม่มั่นใจต่อสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จนแสดงออกให้เห็นทางกายภาพ เช่น เหงื่อออก ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว ทำงานผิดพลาด เหม่อลอย เป็นต้น

วิธีลดความเครียดและความวิตกกังวล (กรมสุขภาพจิต, 2561) สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ การทำสมาธิ (Mindfulness Meditation) และวิธีทางธรรมชาติ คือ “สุนทรบำบัด” (Aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ซึ่งเป็นน้ำมันบริสุทธิ์ที่สกัดได้จากพืชหรือดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมตามธรรมชาตินำมาบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ น้ำมันที่ได้จะมีผลในการช่วยต่างกัน บางชนิดแก้ไข้ การติดเชื้อ หรือช่วยผ่อนคลายทำให้สงบสดชื่น การบำบัดทำได้หลายทาง เช่น การสูดดมผ่านจมูก ผ่านทางผิวหนังด้วยการนวดหรือแช่ร่างกาย หลักการ คือ การให้โมเลกุลจากน้ำมันหอมระเหยซึมผ่านเยื่อหุ้มช่องจมูกลงสู่ปอด และเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อเข้าไปจับตัวกับ Receptor บริเวณเยื่อหุ้มช่องจมูก ละประสัญญาณเป็นสื่อระบบประสาทหรือสัญญาณไฟฟ้าทางเคมีผ่านไปยังส่วนของ สมองที่เรียกว่า Limbic คือ ส่วนควบคุมความจำ การเรียนรู้ ความรู้สึกสัมผัสและอารมณ์ ซึ่งมีผลโดยตรงในการกระตุ้นหรือยับยั้งระบบประสาทและสมองและระบบต่อมไร้ท่อ กลิ่นที่ได้จากการสูดดมจะช่วยให้ Limbic ปลั่งยาสารความสุข Endorphin สารเคมีธรรมชาติเพื่อช่วยลดความเจ็บปวด ทำให้อารมณ์ดี และ Serotonin สารช่วยให้สงบและผ่อนคลาย

ส่วนการเจริญสติ คือ การระลึกรู้ อยู่กับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การเดินจงกรม การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) สามารถทำได้ 4 อริยาบถ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน การเจริญสติแบบอานาปานสติ เป็นวิธีตามหลักศาสนาพุทธสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา ประโยชน์ของการเจริญสติ คือ ช่วยให้มีจิตใจผ่อนคลายหายจากความเครียดเกิดความสงบภายในจิตใจ และส่งผลทางร่างกายช่วยคลายความล้าจากการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า การเจริญสติแบบอานาปานสติเป็นวิธีที่มีประโยชน์ช่วยให้มีสติรู้ระลึกอยู่กับปัจจุบันไม่ซัดส่ายออกนอกทำให้ไม่เครียดกับเรื่องอดีตและไม่วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง จึงนำมาช่วยลดความเครียดและวิตกกังวลลดลงได้ ขณะที่สุนทรบำบัดนำมามาช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากหลายสาเหตุวิธีที่นำมาใช้ คือ การสูดดม (Inhalation) น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ที่หยดลงในก้อนสำลี โดยทิ้งระยะห่างจากจมูกที่สามารถรับกลิ่นได้ ถือเป็นทางเลือกธรรมชาติ มีราคาไม่แพงและวิธีการบำบัดสามารถทำได้ง่ายไม่มีขั้นตอนซับซ้อนใด ๆ หากจะมีข้อจำกัดก็เฉพาะผู้ที่มีอาการแพ้กลิ่นเป็นโรคภูมิแพ้ หรือเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุนทรบำบัดที่มีต่อระดับความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานบริษัทในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ผู้วิจัยศึกษารูปแบบและวิธีปฏิบัติจากแนวคิดต่าง ๆ แล้วนำมาออกแบบกิจกรรมเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานบริษัท โดยมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

เริ่มจากสาเหตุ ผลกระทบของความเครียด ความวิตกกังวล การรักษาด้วยรูปแบบต่าง ๆ แนวคิดของสุคนธบำบัด ข้อควรระวังในการใช้ รวมถึงแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญสติตามแนวคิดทางพุทธศาสนา และแนวคิดทางจิตวิทยาโดยศึกษาจากบทความ วารสาร การทบทวนวรรณกรรมทั้งในและต่างประเทศ นำมาวิเคราะห์กรอบแนวความคิด พิจารณาแบบวัด และพัฒนากิจกรรม

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมและแบบวัดในการวิจัย

2.1 การสร้างชุดกิจกรรมเพื่อความสูงสุข (High-Bliss)

ผู้วิจัยได้นำแนวทางการเจริญสติ Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ของ Prof. Jon Kabat Zinn ประกอบด้วยกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีการนั่งสมาธิเป็นเวลา 15 นาที สลับกับการให้ความรู้เกี่ยวกับการเจริญสติ ผู้วิจัยจึงนำประยุต์ร่วมกับหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาเรื่องการเจริญสติแบบอานาปานสติด้วยวิธีนับ (คณนายน) คือ การนับลมหายใจเข้า-ออกเป็นคู่ เริ่มจากคู่ที่ 1 นับไปจนถึง คู่ที่ 5 เป็นการสร้างหลักให้มียึดเหนี่ยวระหว่างการฝึกอานาปานสติ ผสมผสานกับสุคนธบำบัด ด้วยการใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นลาเวนเดอร์บริสุทธิ์ที่สกัดด้วยวิธีการกลั่นด้วยไอน้ำ (Steam Distillation) ได้มาซึ่งน้ำมันหอมระเหยที่ไม่มีสารเคมีเจือปน และออกแบบกิจกรรมโดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 39 วัน

ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมไปทดสอบค่าความเที่ยงตรงและค่าความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา 3 ท่าน และ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์ เกษศาสตร์ และแพทยศาสตร์ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสม นำมาปรับปรุงแก้ไข และหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผลปรากฏว่าได้ค่า IOC = 1 แสดงว่ากิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้จริง

2.2 แบบวัดในการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้แบบวัดในการทดสอบระดับความเครียดและวิตกกังวลของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังเพื่อให้ได้ผลตามที่ได้ตั้งสมมติฐานไว้ ประกอบด้วยแบบทดสอบดังนี้

2.2.1 แบบวัดภาวะสุขภาพจิต DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) เป็นแบบวัดที่มี 3 Subscales คือ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด เลือกใช้เฉพาะแบบทดสอบความเครียด (DASS-S) และแบบวัดความวิตกกังวล (DASS-A) มีข้อคำถามอย่างละ ๗ ข้อ (Lovibond และคณะ, 1995) จากนั้น นำไปทดสอบกับพนักงานในบริษัท จำนวน 94 คน ได้ค่า (Corrected Item Total Correlation : CITC) ของแบบวัด Stress (DASS-S) ระหว่าง .592 ถึง .729 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .886 และแบบวัด Anxiety (DASS-A) มีค่าระหว่าง .458 ถึง .605 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .813 แสดงว่าแบบวัดนี้สามารถนำไปใช้ได้

2.2.2 แบบวัดความมีสติ กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีการเจริญสติแบบอานาปานสติเป็นกิจกรรมหลัก ตามแนวคิดของ Prof. Jon Kabat Zinn มีการให้สะท้อนความรู้สึกหลังกิจกรรม สอดคล้องกับแนวทางพุทธศาสนาที่มีการสอบอารมณ์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้สะท้อนความรู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติ จึงใช้แบบวัดสติของ Philadelphia Mindfulness Scale (Cardaciotto, et al, 2008) ด้านการตระหนักรู้ (Awareness) ฉบับภาษาไทย (สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, นพ. ดร., 2562) มีข้อคำถาม 10 ข้อ นำไปทดสอบกับพนักงานบริษัทจำนวน 60 คน ได้ค่า (Corrected Item Total Correlation : CITC) ระหว่าง .230 ถึง .657 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .774 แสดงว่าแบบวัดนี้สามารถนำไปใช้ได้

ขั้นตอนที่ 3 ทดสอบกลืนลาเวนเดอร์ (Allergic Test)

นำน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ไปทดสอบกับบุคคล 5 คน ด้วยการสูดดม น้ำมันหอมระเหยปริมาณ 0.05 มิลลิลิตร หรือ 1 หยด ลงบน Cotton Felt เพื่อดูว่าเกิดอาการแพ้หรือมีอาการไม่พึงประสงค์เพื่อหาทางแก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างขณะดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 คัดเลือกวิปัสสนาจารย์และเตรียมกิจกรรม

กิจกรรมดำเนินโดยวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์ด้านการสอนการเจริญสติแบบอานาปานสติมากกว่า 10 ปี หลังจากนั้นนำแผนกิจกรรมที่ผ่านการรับรองแล้วส่งให้กับวิปัสสนาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาขั้นตอนในการนำไปปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 5 จริยธรรมในการวิจัย โครงการนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมในคนโดยผู้วิจัยคำนึงถึงประโยชน์ต่อพนักงานและบุคคลโดยทั่วไปเป็นสำคัญ

ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินการทดลอง

นำชุดกิจกรรมไปทดลองกับกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กิจกรรมดำเนินในห้องเดียวกันเป็นห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เงียบสงบไม่มีเสียงรบกวน โดยจัดให้นั่งบนเก้าอี้ที่มีระยะห่าง 1 เมตร นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย กิจกรรมทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่

1) กลุ่มสுகุณธำบัต (Aromatherapy: AR) ผู้วิจัยได้เตรียมลาเวนเดอร์ปริมาตร 0.05 มล. บรรจุลงในกระบอกฉีดยาวางไว้บนโต๊ะที่กลุ่มทดลองนั่งประจำ เมื่อพร้อมแล้วจึงจะให้หยดกลี้นลาเวนเดอร์ลงใน cotton felt จึงจะเริ่มปฏิบัติและจับเวลา

2) กลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติ (Mindfulness Meditation: MM) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองนั่งประจำที่ จากนั้นจึงเริ่มกิจกรรม

3) กลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติร่วมกับสுகุณธำบัต (Aromaditation: AM) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองนั่งประจำที่ และเตรียมลาเวนเดอร์ปริมาตร 0.05 มล. บรรจุลงในกระบอกฉีดยาวางไว้บนโต๊ะที่กลุ่มทดลองนั่งประจำ เมื่อพร้อมแล้วจึงจะให้หยดกลี้นลาเวนเดอร์ลงใน cotton felt จากนั้นจึงเริ่มปฏิบัติการเจริญสติแบบอานาปนสติพร้อมกับสูดดมลาเวนเดอร์ จึงจะเริ่มจับเวลาปฏิบัติ

ในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 3 กลุ่ม เวลาเริ่มปฏิบัติจะสลับกันในวันจำนวนวันที่เท่ากัน คือ 13 วัน ทั้ง 3 กลุ่มได้รับการแนะนำให้รู้จักกับความเครียดและความวิตกกังวลแตกต่างกันที่ กลุ่มสுகุณธำบัตและกลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติร่วมกับสுகุณธำบัตจะได้รับทราบถึงความเป็นมาในการใช้สுகุณธำบัตมาบำบัดความเครียดและความวิตกกังวล วิธีการใช้น้ำมันหอมระเหย รวมถึง ข้อควรระวังและอาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการร่วมกิจกรรม กลุ่มอานาปนสติและกลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติร่วมกับสுகุณธำบัตจะได้รับทราบถึงความเป็นมา ประโยชน์ของการเจริญสติแบบอานาปนสติ วิธีปฏิบัติและประโยชน์ของการนำมาใช้ร่วมกัน รวมถึง สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการดำเนินกิจกรรมใด ๆ ยังคงทำงานตามปกติ แต่ผู้วิจัยจัดให้มีกิจกรรมหลังการวิจัยตามความสนใจของกลุ่มควบคุม

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผล

หลังการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มทำแบบทดสอบความเครียดและความวิตกกังวลเพื่อนำระดับคะแนนมาเปรียบเทียบกับระหว่างก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและเปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประชากรในการวิจัย คือ พนักงานในบริษัทเดียวกัน จำนวน 355 คน สำนักงานตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานในบริษัทเดียวกัน จำนวน 100 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุอยู่ระหว่าง 36-45 ปี ระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี นับถือศาสนาพุทธ ไม่แพ้กลี้น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์และไม่เคยได้รับการปฏิบัติการเจริญสติแบบอานาปนสติมาก่อนและยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสูงสุขตลอดระยะเวลา 39 วัน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

1. กลุ่มสுகุณธำบัต (Aromatherapy :AR)
2. กลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติ (Mindfulness Meditation : MM)
3. กลุ่มเจริญสติแบบอานาปนสติร่วมกับสுகุณธำบัต (Aromaditation : AM)

กระบวนการฝึกอบรม

เริ่มกิจกรรม “กลุ่มสุนทรบำบัด”

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมตัว ผู้ร่วมวิจัยนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย สวมสร้อยคอที่ด้านในบรรจุแผ่นสำลี (Cotton/Felt) และ หยดน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ในปริมาณ 0.05 ml โดยให้มีระยะห่างจากจมูก 20 เซนติเมตร

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการฝึก สัปดาห์ที่ 1– 8 ผู้เข้าร่วมทำความรู้จักและทำความเข้าใจความหมายและประโยชน์ของสุนทรบำบัด ลักษณะของความเครียดและความวิตกกังวลและเริ่มปฏิบัติด้วยการนั่งผ่อนคลายและสูดดมกลิ่นลาเวนเดอร์ 15 นาที

เริ่มกิจกรรม “กลุ่มเจริญสติแบบอานาปานสติ”

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมตัว ผู้ร่วมวิจัยนั่งในท่าที่ผ่อนคลายไม่หดเกร็ง กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนให้เป็นไปตามธรรมชาติ มีอวางอยู่บนตัก หายใจฝ่ามือแบบผ่อนคลาย

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการฝึก สัปดาห์ที่ 1-8 ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้จักและเข้าใจความเครียดและความวิตกกังวล วิธีรับมือด้วยวิธีต่าง ๆ การเจริญอานาปานสติว่ามีความหมาย วิธีปฏิบัติ ประโยชน์ของการปฏิบัติและเริ่มปฏิบัติด้วยการผ่อนลมหายใจเข้าออกด้วยจังหวะปกติและนับเป็นคู่ เมื่อหายใจเข้านับ 1 หายใจออก นับ 1 เรื่อยไปจนครบ 5 กำหนดเวลา 15 นาที ต่อการปฏิบัติ 1 ครั้ง

เริ่มกิจกรรม “กลุ่มเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุนทรบำบัด”

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมตัว ผู้ร่วมวิจัยนั่งในท่าที่ผ่อนคลายไม่หดเกร็ง กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนให้เป็นไปตามธรรมชาติ มีอวางอยู่บนตัก หายใจฝ่ามือแบบผ่อนคลาย สวมสร้อยคอที่ด้านในบรรจุแผ่นสำลี (Cotton/Felt) และหยดน้ำมันหอมระเหย ลาเวนเดอร์ในปริมาณ 0.2 ml โดยให้มีระยะห่างจากจมูก 20 เซนติเมตร

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการฝึก สัปดาห์ที่ 1–8 ผู้ร่วมการทดลองทำความรู้จักและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย วิธีปฏิบัติ ประโยชน์ของการปฏิบัติ การเจริญสติแบบอานาปานสติแบบคณนายนัย ความหมายและประโยชน์ของสุนทรบำบัดและเริ่มปฏิบัติด้วยการสูดดมหายใจเข้าออกด้วยจังหวะปกติ กำหนดลมหายใจเข้าออกแบบวิธีคณนายนัย เมื่อหายใจเข้านับ 1 หายใจออก นับ 1 เรื่อยไปจนครบ 5 และสูดดมกลิ่นลาเวนเดอร์ไปพร้อมกันในเวลา 15 นาที ต่อการปฏิบัติ 1 ครั้ง

หลังกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบทดสอบความเครียดและความวิตกกังวลและแบบวัดสติด้านการตระหนักรู้

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการค่าสถิติขั้นพื้นฐานโดยร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเครียดและคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของคะแนนความเครียดและความวิตกกังวลหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย Two-Way ANOVA with Repeated Measure และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความมีสติด้านการตระหนักรู้ (Awareness) หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย One-Way ANOVA

ผลการวิจัย

ผลการทดลองสามารถยืนยันประสิทธิภาพของกิจกรรมการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสຸคนธำบัตที่มีต่อการลดลงของความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนี้

กลุ่มทดลองเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยก่อนเข้าร่วมการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 19.92 ถึง 22.64 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 12.56 ถึง 17.36 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยที่ 22.8 ก่อนการทดลองและเพิ่มเป็น 23.76 หลังการทดลอง ซึ่งสูงขึ้นเล็กน้อย ส่วนความวิตกกังวล ก่อนเข้าร่วมการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 10.56 ถึง 10.96 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 5.28 ถึง 5.92 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ 10.48 และเพิ่มเป็น 10.96 หลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมมีส่วนช่วยให้กลุ่มทดลองมีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง

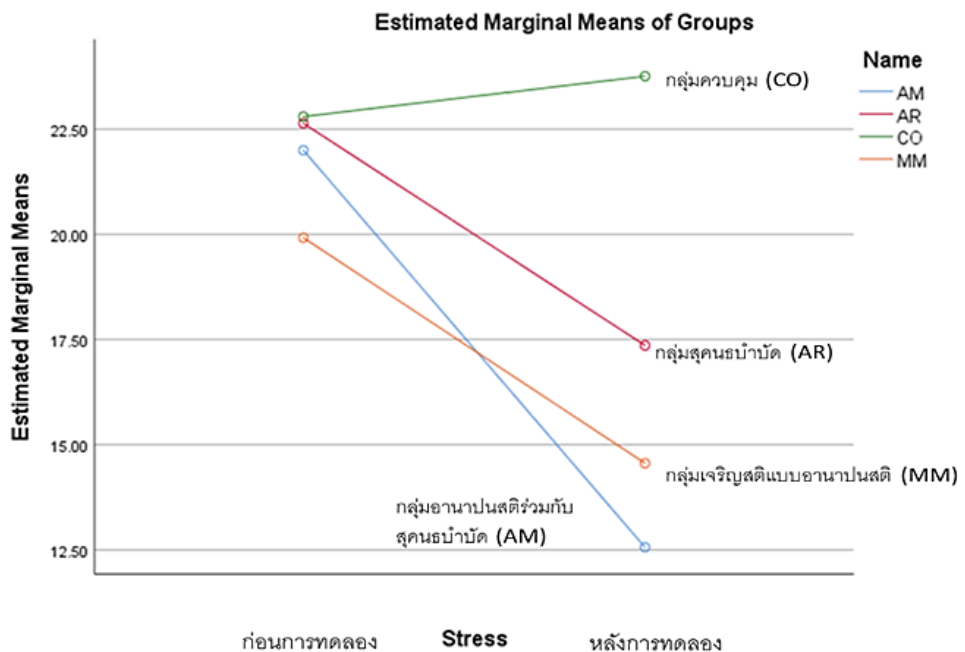
ผลการวิเคราะห์ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม (Between Groups) เปรียบเทียบคะแนนความเครียดหลังการทดลองด้วยค่าสถิติ Two-Way ANOVA with repeated measure พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 10.70$ แสดงให้เห็นว่า ความเครียดมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเทียบภายในกลุ่มทดลอง (Within Groups) กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความเครียดลดลง เมื่อเทียบกับคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 32.45$) ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดเพิ่มมากขึ้น แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงความแตกต่างของคะแนนความเครียดหลังการทดลอง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Between Groups) และเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Within Groups) (n = 100)

แหล่งข้อมูล (Source)	ผลรวมกำลังสอง (Sum of Square)	df	ผลรวมค่าเฉลี่ยกำลังสอง (Mean Square)	F	Sig.	η_p^2
ระหว่างกลุ่ม						
Intercept	75660.50	1	75660.50	1977.36	.00	.95
กลุ่ม	1228.22	3	409.41	10.70	.00	.25
ความคลาดเคลื่อน	3672.28	96	38.26			
ภายในกลุ่ม						
ความเครียด	1142.42	1	1142.42	161.06	.00	.63
ความเครียด*กลุ่ม	690.62	3	230.21	32.45	.00	.50
ความคลาดเคลื่อน	680.96	96	7.09			

จากนั้น ได้ทดสอบความมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) ก่อนและหลังการทดลองพบว่ามีความแตกต่างกันดังแสดงในแผนภูมิที่ 1

แผนภูมิที่ 1 แผนภูมิเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเครียด หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม



จากแผนภูมิที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มที่เข้าร่วมการทดลอง จะมีคะแนนความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งนอกจากความเครียดของกลุ่มควบคุมจะมีได้ลดลงแล้วยังเพิ่มขึ้นอีกด้วย

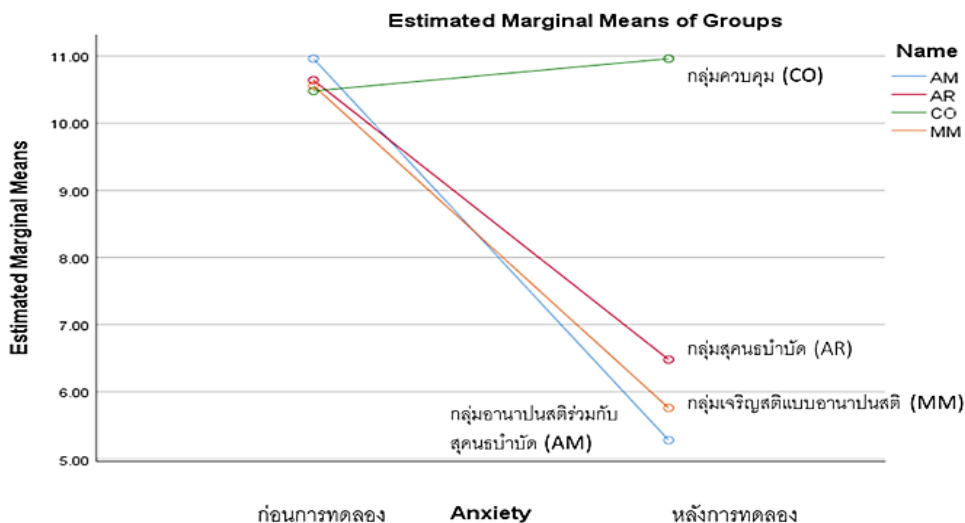
ส่วนผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม (Between Group) ด้วยค่าสถิติ Two-Way ANOVA with repeated measure พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 2.72$ แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเทียบภายในกลุ่มทดลอง (Within Groups) กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความวิตกกังวลลดลงเมื่อเทียบกับคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$, $F = 45.85$) ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลอง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Between Groups) และเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Within Groups) ($n = 100$)

แหล่งข้อมูล (Source)	ผลรวมกำลังสอง (Sum of Square)	df	ผลรวมค่าเฉลี่ยกำลังสอง (Mean Square)	F	Sig.	η_p^2
ระหว่างกลุ่ม						
Intercept	15806.42	1	15806.42	563.17	.00	.85
กลุ่ม	229.18	3	76.39	2.72	.00	.08
ความคลาดเคลื่อน	2694.40	96	28.07			
ภายในกลุ่ม						
ความเครียด	626.58	1	320.78	320.78	.00	.77
ความเครียด*กลุ่ม	283.90	3	94.63	48.45	.00	.60
ความคลาดเคลื่อน	187.52	96	1.95			

จากนั้นได้ทดสอบความมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Effect) ก่อนและหลังการทดลองพบว่ามีความแตกต่างกันดังแสดงในแผนภูมิที่ 2

แผนภูมิที่ 2 แผนภูมิเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม



จากตารางภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มที่เข้าร่วมการทดลองจะมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุมจะมีได้ลดลงแล้วยังเพิ่มขึ้นอีกด้วย

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุคนธบำบัดให้ผลในการลดความเครียดและความวิตกกังวลเนื่องจากกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความเข้าใจความหมายสาเหตุและประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม เมื่อการปฏิบัติมีความต่อเนื่อง จึงทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลงสามารถอภิปรายผลตามกลุ่ม ได้ดังนี้

กลุ่มสุคนธบำบัด ให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลงเป็นเพราะน้ำมันหอมระเหยจากลาเวนเดอร์ที่มีสารชื่อว่า Linalool และ Limonene (ดุขฎิ อุดมอิทธิพงศ์, กฤตณัย แก้วยศ, เกียรติมาศ อยู่ถิณ, 2561) มีคุณสมบัติช่วยผ่อนคลายรับรู้โดยการสูดดมทางจมูก (ไพบูลย์ เทวรักษ์, 2532) ทำให้เกิดการกระตุ้นกลไกการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551) ซึ่งเป็นส่วนควบคุมอารมณ์และความรู้สึก เมื่อสมองเกิดการรับรู้จึงส่งผลกับความรู้สึกของบุคคลทำให้เกิดความผ่อนคลายและเพิ่มความรู้สึกสงบ ในการสูดดมน้ำมันหอมระเหยโมเลกุลจากน้ำมันหอมระเหยจะซึมผ่านเยื่อจมูกลงสู่ปอดและเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อจับตัวกับ Receptor และแปรสัญญาณเป็น

สื่อสัญญาณไฟฟ้าทางเคมีผ่านไปยังส่วนของสมองที่เรียกว่า Limbic System (Urban Creature, 2019) ส่วนควบคุมความจำและอารมณ์ซึ่งมีผลโดยตรงในการกระตุ้นหรือระงับระบบประสาทและสมอง กลิ่นที่ได้จากการสูดดมผ่านกระบวนการนี้จะช่วยให้ Limbic ปลั่งยาสารความสุข Endorphin สารเคมีธรรมชาติเพื่อช่วยลดความเจ็บปวด ทำให้อารมณ์ดี และ Serotonin สารช่วยให้สงบและผ่อนคลาย สอดคล้องกับทฤษฎีอารมณ์ (Cannon-Bard, 1915) อธิบายว่า บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าและแสดงออกทางกายภาพถึงอารมณ์นั้นในเวลาเดียวกันเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นสมองส่วน Thalamus จะส่งสัญญาณไปยัง อะมิกดาลา (Amygdala) ทำหน้าที่ประมวลผลและการเกิดของอารมณ์ จากนั้นจึงส่งสัญญาณไปยังระบบประสาท Limbic ทำให้เกิดการตอบสนองทางกายและอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน

กลุ่มเจริญสติแบบอานาปานสติ ทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง เพราะว่าการเจริญสติแบบอานาปานสติเป็นการฝึกปฏิบัติที่เน้นการรับรู้และอยู่กับปัจจุบัน (Here & Now) โดยไม่ตัดสินหรือคาดหวังต่อสิ่งต่าง ๆ ปฏิบัติจนเกิดการตระหนักรู้ช่วยคลายความติดขัดกับเหตุการณ์ในอดีตอันเป็นต้นเหตุของความเครียด และความคิดล่วงหน้าไปในอนาคตซึ่งเป็นต้นเหตุของความวิตกกังวล สติ คือ การระลึกถึงสภาพธรรมที่ปรากฏผ่านทางอายตนะและรู้ว่าสภาพธรรมใดเป็นกุศล สภาพธรรมใดที่เป็นอกุศลในขั้นหยาบหรือละเอียด ดังนั้น การเจริญสติแบบอานาปานสติช่วยเพิ่มความสัมพันธ์กับตนเองจนสามารถจัดการกับความเครียดได้ สอดคล้องกับหลัก Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) (Jon Kabat Zinn, 2003) ที่ระบุว่า สติ คือ การรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการให้ความสนใจกับจุดมุ่งหมาย ณ เวลาปัจจุบัน โดยไม่พิจารณาตัดสินและการหยั่งรู้ คือ การมองเห็นลึกลงไปถึงธรรมชาติของจิตเกิดขึ้นโดยใช้การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การเจริญสติแบบอานาปานสติสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ทุกเวลา และมีประโยชน์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่อนคลายจากความเครียดเกิดความสงบภายในใจ สร้างความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ จนยอมรับความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้น ลดการตอบสนองทางกายภาพ เช่น ความรู้สึกเครียดช่วยให้มีสมาธิและสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้เป็นระเบียบและเป็นระบบ

สอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาที่ใช้การเจริญสติด้วยการกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันและรับรู้ความรู้สึกที่เข้ามาทางอายตนะ ทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริง คือ ไม่ยึดติดกับอดีตทำให้เกิดความเครียดและให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นอกจากนี้ บราวน์และไรอัน อธิบายว่า สติ (Brown, Ryan, 2003) คือ

คุณลักษณะภายในบุคคลและระหว่างบุคคล มนุษย์จะมีความสนใจและการตระหนักรู้ ต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับของการมีวินัยในตนเอง ดังนั้น การเจริญสติ คือ กระบวนการทางจิตที่สามารถเรียนรู้ได้ สติจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ และ ความสนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น สามารถยืนยันได้จากงานวิจัยของ (Li YF, Sun WX, Sun XJ, et al., 2020) ที่ใช้การเจริญสติมาลดความเครียด ความวิตกกังวลให้กับนักศึกษาพยาบาล ผลการทดลองพบว่าหลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าความเครียดและความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่า การเจริญสติมีคุณประโยชน์ในการนำมาช่วยลดความเครียดและยังแสดงให้เห็นว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญสติสามารถนำไปใช้ให้กับคนทุกเพศทุกวัย

กลุ่มเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุคนธบำบัด ทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยที่รับรู้ด้วยการสูดดมผ่านจมูกโมเลกุลของกลิ่นหอม จะลอยเข้าไปในโพรงจมูกและส่งสัญญาณผ่านเส้นประสาทส่วนกลางไปยังสมองที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และประมวลผล ทำให้คลายความเครียดได้ ขณะที่การเจริญสติแบบอานาปานสติเน้นการอยู่กับปัจจุบัน (Here & Now) ทำให้ไม่คิดย้อนไปในอดีตจนเกิดความเครียด

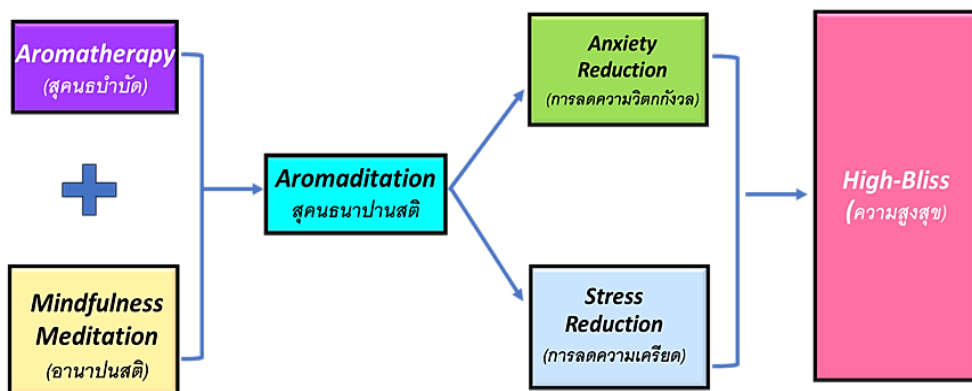
ส่วนความวิตกกังวล Lazarus & Folkman (1984) อธิบายการเกิดของความวิตกกังวลไว้ว่ามี 2 ระดับ คือ ระดับปฐมภูมิ (Primary Appraisal) คือ การประเมินสถานการณ์ตามวิสัยของบุคคลว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีผลโดยตรงต่อตนเองหรือไม่ โดยให้ความสำคัญของเหตุการณ์เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจและระดับทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เกี่ยวข้องกับการประเมินความสามารถของบุคคลในการรับมือกับสถานการณ์ หากสามารถควบคุมสถานการณ์ในระดับปฐมภูมิได้ก็จะไม่นำไปสู่ขั้นทุติยภูมิ กรณีการใช้การเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุคนธบำบัดมาลดความวิตกกังวลได้เนื่องจากกลิ่นหอมทำให้สมองรับสัญญาณจากกลิ่นและกระตุ้นกลไกการรับรู้อารมณ์ สอดคล้องกับทฤษฎีอารมณ์ (Cannon-Bard, 1915) ที่กล่าวว่าเมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าจากนั้นจะส่งสัญญาณไปยังสมองแล้วแสดงอารมณ์ออกมาในเวลาเดียวกัน เมื่อเกิดอาการสงบผ่อนคลายในขั้นปฐมภูมิ จึงไม่เกิดการตีความจนกลายเป็นความวิตกกังวลคือไม่เกิดการพัฒนาไปถึงขั้นทุติยภูมิ ความกังวลก็ไม่เกิดขึ้น (Edmund J. Bourne, 2010)

ดังนั้น สามารถกล่าวได้ว่ากิจกรรมการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุคนธบำบัดสามารถนำมาใช้ในการลดความเครียดและความวิตกกังวลกับพนักงานบริษัทได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผลของการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสუნธบำบัดที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวลในพนักงานบริษัททำให้พนักงานเข้าใจสาเหตุและทราบวิธีจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล สามารถนำเทคนิคที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน การนำทั้งสองอย่างมารวมกัน เกิดเป็นการบำบัดรูปแบบใหม่เรียกว่า "Aromaditation" มาจากคำว่า "Aromatherapy" ผสมกับคำว่า "Mindfulness Meditation" หรือภาษาไทย เรียกว่า "สუნธนาปานสติ" มาจากคำว่า "สუნธ์" สนิ กับคำว่า "อานาปานสติ" นั่นเอง ดังแผนภาพที่ 1

A.M.A.S.H Model



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

“A.M.A.S.H. Model” เป็นพุทธนวัตกรรมที่ได้จากการประยุกต์ศาสตร์แห่งการตื่นรู้ทางพุทธศาสนาสนธิกำลังกับภูมิปัญญาจากธรรมชาตินำมาเสริมสร้างความมั่นคงด้วยหลักจิตวิทยาเป็นวิธีลดความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงาน สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ได้องค์ความรู้ใหม่เรียกว่า “Aromaditation” หรือ สุนธนาปานสติ

A มาจากคำว่า “Aromatherapy” หมายถึง การบำบัดด้วยการใช้กลิ่นหอมเพื่อการผ่อนคลาย

M มาจากคำว่า “Mindfulness Meditation” หมายถึง การเจริญสติแบบอานาปานสติ ผูกใจจนเกิดการตระหนักรู้และสำรวมในความคิดจนอ่อนน้อมจิตใจไปยังจุดใดจุด

หนึ่งเพื่อให้เกิดสภาวะของความชัดเจนทางจิตใจ สงบ ผ่อนคลาย เน้นการรับรู้และการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (Here & Now) อย่างตรงไปตรงมา

A มาจากคำว่า “Anxiety Reduction” หมายถึง การฝึกปฏิบัติจนสามารถลดระดับความวิตกกังวล

S มาจากคำว่า “Stress Reduction” หมายถึง การฝึกปฏิบัติจนสามารถลดระดับความเครียด

H มาจากคำว่า “High Bliss” หรือ ความสุข (สุข) หมายถึง ภาวะที่รับรู้ถึงความสุขในระดับที่สูงจากภายในจิตใจเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่สถานะของการมีสติและอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ยึดติดกับความคิดในอดีต เมื่อผ่านภาวะนี้ได้ก็สามารถทิ้งระยะห่างจากความทุกข์และเข้าสู่เขตแดนแห่งความสุข ซึ่งผลจากการวิจัยนี้ จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการลดความเครียดและความวิตกกังวลให้กับบุคคลโดยทั่วไป

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรจัดให้มีกิจกรรมสุคนธนาปสนธิบำบัด (Aromaditation) ระหว่างเวลาทำงานเพื่อหยุดความเครียดและความวิตกกังวลระหว่างการทำงานให้กับพนักงานทุกระดับ และมีการติดตามผลเพื่อนำมาพิจารณาว่าผลของกิจกรรม หรือเพิ่มกิจกรรมอื่นเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพนักงานในองค์กร

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาการใช้น้ำมันหอมระเหยชนิดอื่นมาร่วมกันกับการเจริญสติแบบอานาปสนธิในการนำมาลดความเครียดและความวิตกกังวล

2) ควรมีการศึกษาผลของสุคนธนาปสนธิบำบัด (Aromaditation) ที่มีต่อภาวะทางจิตชนิดอื่น เช่น ภาวะหมดไฟ (Burn-out Syndrome) หรือภาวะสั่นยินดี (Anhedonia)

3) ควรศึกษาเพิ่มเติมในการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ร่วมกับวิธีการบำบัดอื่น ๆ เช่น การใช้เทคโนโลยี (Technology-Assisted Therapy) มาช่วย หรือ แอปพลิเคชันการบำบัดทางจิตใจ หรือการใช้เทคโนโลยีเสมือนจริง (Virtual Reality หรือ Augmented Reality) นำมาสร้างเรื่องราวให้ผู้ใช้งานฝึกจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายภายใต้สภาพแวดล้อมที่ควบคุมได้ หรือการใช้เกมส์เพื่อช่วยพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) นำกิจกรรมสุคนธนาปานสติบำบัด (Aromaditation) ไปใช้ลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการทำงานให้กับพนักงานตามบริษัทต่าง ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และติดตามผลอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้ผลอย่างยั่งยืน

2) จัดอบรมบุคลากรให้มีความรู้และทักษะในการนำสุคนธนาปานสติบำบัด (Aromaditation) ไปใช้ในองค์กร

3) ประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สุคนธนาปานสติบำบัด (Aromaditation) เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และการรับรู้วิธีผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลให้กับพนักงานในองค์กร

4) สนับสนุนการวิจัยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการใช้สุคนธนาปานสติบำบัด (Aromaditation) เพื่อพัฒนาข้อมูลให้มีคุณภาพมากขึ้นและเพิ่มความเข้าใจที่ถูกต้องเพื่อการตัดสินใจและการปรับปรุงนโยบายต่อไป

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2564). *กลุ่มวัยทำงาน*. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2566, จาก <http://dashboard.anamai.moph.go.th/workingage?year=2020>
- กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2551). *ตำราวิชาการสุคนธบำบัด* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ฐิตวณโณ ภิกขุ. (2546). *วิปัสสนาภาวนา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ดุขฎี อุดมอิทธิพงศ์, กฤตณัย แก้วยศ และ เกียรติมาศ อยู่ถิ่น. (2561). น้ำมันหอมระเหยกับการทำงานของระบบประสาทและความรู้สึกทางอารมณ์. *วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา*, 12(2), 51-52.
- ไพบูลย์ เทวรักษ์. (2532). *จิตวิทยาการศึกษาพฤติกรรมภายนอกและภายใน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศรีมงคลการพิมพ์.
- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์. (2562). *ผลของการฝึกสติและคิดบวกที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน* (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทชั้นปริญญาโท). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- American Psychological Association (2023). *Anxiety*. Retrieved 4 February, 2023, from <https://www.apa.org/topics/anxiety>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Charlotte Nickerson. (2023). Cannon-Bard Theory Of Emotion: Definition And Examples. Retrieved 19 March 2023, from <https://www.simplypsychology.org/what-is-the-cannon-bard-theory.html>
- College Sidekick. (2023). *Appraisal Theory of Emotion*. Retrieved 15 April, 2023, from <https://courses.lumenlearning.com/boundlesspsychology/chapter/theories-of-emotion/>
- Courtney E. Ackerman. (2017). Measuring Mindfulness: 11 Assessments, Scales & Surveys. Retrieved 14 March, 2023, from <https://positivepsychology.com/mindfulness-questionnaires-scales-assessments-awareness/>
- Edmund J. Bourne, (2010). *The Anxiety & Phobia Workbook* (Fifth Edition). Canada: New Harbinger Publications.
- HFfocus.org. (2565). เจาะลึกระบบสุขภาพ, ภาวะสังคมไทย 2565 ป่วยซึมเศร้าพุ่งสูง แนวโน้มวัยรุ่น-วัยทำงานฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น. สืบค้น 24 มิถุนายน 2566, จาก <https://www.hffocus.org/content/2023/03/2735>
- Jon Kabat-Zinn (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Li YF, Sun WX, Sun XJ, et al. (2020). Effects of mindfulness meditation on anxiety, depression, stress, and mindfulness in nursing students: a meta-analysis and trial sequential analysis of randomized controlled trials. *Sciendo*, 7(1), 59-69.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales* (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Michael Williams. (2014). *Mindfulness for Beginners*. P.7. California USA: CreateSpace.

- Shauna L Shapiro, Linda E Carlson, John A Astin and Benedict Freedman.
(2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*,
62, 373–386.
- Siang Yong Tan and A Yip. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the
stress theory. *Singapore Med Journal*, 59(4), 170-171.
- Tononi, G., & Koch, C., (2008). The neural correlates of consciousness: An
update. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1),
239-261.
- Urban Creature. (2019). กลิ่นของความรัก กลิ่นของความหวัง กลิ่นของความทรงจำ,
สืบค้น 21 เมษายน 2566, จาก <https://urbancreature.co/scent-of-memory/>

รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุข ตามแนวพุทธจิตวิทยา

A Holistic Well-Being Development Model for Happiness at Work Based on Buddhist Psychology

จิรัชภา เชียงกุล¹, สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง² และ เมธาวี อดมธรรมานภาพ³

Jirachada Chiengkul, Siriwat Srikrueadong and

Maytawee Udomtamanupab

(jirachada.c@gmail.com, siriwatmcu@gmail.com and

laocup@gmail.com)

Received: May 09, 2023

Revised: June 13, 2023

Accepted: June 13, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อวิเคราะห์คุณลักษณะสุขภาวะองค์รวมเพื่อการทำงานอย่างมีความสุข ตามหลักพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยา 2. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 คน และการสนทนากลุ่มย่อยกับผู้เชี่ยวชาญ รวม 9 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและสร้างข้อมูลแบบอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะสุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยา ประกอบด้วย สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านปัญญา และสุขภาวะด้านสังคม ทั้งสองหลักการมีสุขภาวะองค์รวมเหมือนกันโดยเป็นแบบองค์รวมและสมดุลคือทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันแบบองค์รวมคือเป็นหนึ่งเดียวมีอาจแยกจากกันได้

2. องค์ประกอบของสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) บุคลากรมีสุขภาวะองค์รวมที่

¹ นักวิชาการอิสระ ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, กรุงเทพมหานคร

Independent Scholar (Human Resource Development : HRD), Bangkok, Thailand

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

สมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม 2) มีการนำหลักพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยามายบูรณาการเข้าด้วยกันเพื่อให้บุคลากรมีแรงจูงใจหรือมีแรงบันดาลใจในการนำหลักธรรมมาปฏิบัติให้เกิดความสำเร็จและความสุขในการทำงาน 3) การรู้ตนและครองตน การรู้คนและครองคน และการรู้งานและครองงานของบุคลากร ที่ต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ลึกซึ้งและสามารถครองตน ครองคนและครองงานในแต่ละเรื่องได้ และในแต่ละเรื่องของการรู้และการครองจะต้องมีสุขภาวะองค์รวมครบทั้ง 4 ด้านเพื่อนำไปสู่การเก่งดำเนินชีวิต เก่งคน และเก่งงานตามลำดับ 4) พุทธจิตปัญญาเป็นองค์ความรู้ สร้างสุขอย่างมีสติ ด้วยศรัทธาและปัญญา เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จของการนำ BMW-S Model มาใช้เพื่อการทำงานอย่างมีความสุข และเกิดสมดุลชีวิต

3. รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ รูปแบบ BMW-S Model เป็นรูปแบบการพัฒนาบุคลากรเพื่อให้เกิดความสุขในการทำงานโดยเน้นการพัฒนาพุทธจิตปัญญา พัฒนาทั้งจิตใจและปัญญา ส่งผลถึงสุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม และการทำงานอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: สุขภาวะองค์รวม, การทำงานอย่างมีความสุข, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The objectives of the study were 1. to analyze the characteristics of holistic well-being development model for happiness at work based on the principles of Buddhism and Psychology; 2. to create a holistic well-being development model for happiness at work based on Buddhist Psychology; and 3. to propose a holistic well-being development model for happiness at work based on Buddhist Psychology. It was a qualitative research in nature, using an in-depth interview to collect data from 17 key informants and a focus group discussion with 9 specialists. For analyzing data, a content analysis and analytic induction were employed.

The research findings were as follows:

1. The characteristics of holistic well-being development model for happiness at work based on the principles of Buddhism and Psychology comprised physical health, mind health, intellectual or wisdom health and

social well-being. It found that the two principles of holistic well-being were the same as a unique and balance holistic well-being in all 4 areas with interconnection and unseparation from each other.

2. The components of the creation of a holistic well-being development model for happiness at work based on Buddhist Psychology are consisted of 1) the personnel with a holistic well-being that is balanced physically, mentally, intellectually and socially, 2) Integrating the principles of Buddhism and Psychology to encourage the personnel to possess motivation and inspiration for applying the principles of Buddhism and Psychology at work successfully and happily, 3) self-awareness and self-regulation, personnel-awareness and personel-regulation, and work-awareness and work-regulation of the personnel with clear and deep knowledge and understanding in each point of a holistic well-being in all 4 areas leading to a good living, staffing and working respectively, and 4) Buddha mindfulness as a body of knowledge for creating the mindful happiness with faith and wisdom to be a key of success factor of adopting the BMW-S Model for sustainably happy work and life balance.

3. A holistic well-being development model for happiness at work based on Buddhist Psychology is called BMW-S Model as the development of the personnel to achieve happiness at work with an emphasis on the development of Buddha mindfulness encompassing the development of mind and wisdom, resulted in holistic well-being in 4 physical, mental, intellectual and social areas and happiness at work.

Keywords: Holistic Well-being, Happiness at Work, Buddhist Psychology

บทนำ

โลกยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญ ผู้คนต้องปรับตัวเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีผลต่อความเป็นอยู่ของชีวิตทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมถึงค่านิยม วัฒนธรรม และมีรูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) ที่ต้องปรับเปลี่ยนรับแรงให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงประกอบกับสถานการณ์

ของโลกที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID 19) อย่างต่อเนื่อง สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจในด้านการพัฒนาหลักประกันสุขภาพให้กับประชาชนคนไทย ส่งเสริมสนับสนุนบริหารจัดการงบประมาณเพื่อให้ประชาชนเข้าถึงการให้บริการและไม่ล้มละลายจากการเจ็บป่วย สถานการณ์เช่นนี้ยิ่งทวีความเครียดในการทำงานเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ประชาชนกว่า 78 ล้านคนได้เข้าถึงการให้บริการเมื่อเจ็บป่วย สปสช. เปลี่ยนวิธีการทำงาน พร้อมทั้งบุคลากรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายด้าน จากทำงานที่สำนักงานเป็นการทำงานที่บ้าน (Work from home) ซึ่งต้องเรียนรู้ระบบการทำงานที่ต่างไปจากเดิม ปริมาณงานเพิ่มมากขึ้น แต่ทรัพยากรมีจำกัด นโยบายด้านหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเป็นภารกิจสำคัญของรัฐบาลในภาพประเทศ กระบวนการติดตามประเมินผลการดำเนินงาน จำเป็นต้องมีความเข้มข้น ในการประเมินผลให้เป็นที่ยอมรับและน่าเชื่อถืออย่างเป็นรูปธรรมทั้งความพึงพอใจของผู้รับบริการและผู้ให้บริการในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า มีการติดตามผลงานในหลายมิติ ในรูปแบบตัวชี้วัดที่มากมายและยากต่อการดำเนินการบนความซับซ้อนของระบบการจัดการสุขภาพ ที่ต้องร่วมทำงานกับหลายเครือข่ายทั้งภาคสาธารณสุข ภาคท้องถิ่น และภาคประชาชน บุคลากรจึงทำงานหนัก (workload) ทั้งในเวลายางานและนอกเวลายางาน เนื่องจากมีอัตรากำลังจำกัด จึงทำให้เกิดความเครียดจากการทำงาน เกิดปัญหาสุขภาพ อันนำไปสู่ความเครียด ประกอบกับเศรษฐกิจในยุคนี้คนตกงานรายได้ครัวเรือนลดน้อยลง มีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น ปัจจัยทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดให้กับคนวัยทำงานเป็นอย่างมาก (ชมพูนุช ช้างเจริญ, 2558) ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพของบุคลากร สปสช. ให้ทำงานสำเร็จและมีความสุขในการทำงาน

ผลการวัดความสุขของบุคลากร สปสช. ในปี 2561 ถึงปี 2564 พบว่า มีดัชนีความสุขตามลำดับดังนี้ ปี 2561 ร้อยละ 59.7 ปี 2562 ร้อยละ 61.1 ปี 2563 ร้อยละ 62.7 และปี 2564 ร้อยละ 61.5 ตามลำดับ คะแนนความสุขคนทำงานในองค์กรระดับประเทศ มีค่าคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 61.2 ซึ่งตามเกณฑ์ของเครื่องมือ HAPPINOMETER จัดอยู่ในระดับ “HAPPY” หรือ “ระดับความสุขตามเป้าหมาย” ช่วงคะแนน 50.00-74.99 คะแนน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2562-2564) สปสช. จึงมีนโยบายกำหนดเรื่องความสุขในการทำงานเป็นตัวชี้วัดในระดับจุดเน้นในการดำเนินงานขององค์การตั้งแต่ปี 2562 เป็นต้นมา

สุขภาวะในองค์กร เป็นเรื่องที่บุคลากรทุกระดับในองค์กรปรารถนาที่จะให้เกิดขึ้น องค์กรอนามัยโลกให้ความหมายของสุขภาวะในองค์กรว่าเป็นความร่วมมือทั้ง

ผู้บริหารและบุคลากรทุกระดับ ในการใช้กระบวนการนำไปสู่การปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกัน ส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ความปลอดภัย ความผาสุกของ บุคลากร และความยั่งยืนขององค์กร โดยกำหนดแนวทางการพัฒนา 4 ด้าน คือ 1) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ 2) สภาพแวดล้อมทางจิตสังคม 3) สิ่งเอื้ออำนวยสุขภาพ อนามัยในที่ทำงาน และ 4) ความร่วมมือกับชุมชน (Joan Burton, 2010)

จากการทบทวนข้อมูลข้างต้น การมีสุขภาวะองค์กรรวมหรือความสุขในการทำงานเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้งานสำเร็จ บุคลากรทำงานได้ตามเป้าหมายและบรรลุ วัตถุประสงค์ขององค์กร ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาช่วยบรรเทาหรือลดภาวะ ความเครียดจากการทำงานได้อันจะส่งผลต่อผลผลิตในการทำงาน มีการทดลองพบว่าคน ที่มีความสุขจะมีผลผลิตในการทำงานเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 12 (Andrew J. Oswald, Eugenio Proto & Daniel Sgroi, 2015) จากเหตุผลและความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กร รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา” เพื่อให้บุคลากรทำงานอย่าง เต็มศักยภาพและมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์คุณลักษณะสุขภาวะองค์กรรวมให้การทำงานมีความสุข ตามหลักจิตวิทยาและหลักพระพุทธศาสนา
2. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานอย่างมีความสุข ตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานอย่างมีความสุข ตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Investigation) 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) เป็นการเลือกเฉพาะผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ด้าน พระพุทธศาสนา หลักจิตวิทยา หรือด้านการสร้างความสุขในองค์กร จำนวน 17 คน เป็นพระภิกษุสงฆ์ จำนวน 5 รูป นักจิตวิทยา 4 คน ผู้บริหารและผู้เชี่ยวชาญด้านการ

สร้างความสุขในองค์กร 8 คน 3) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิแบบเจาะจง (Purposeful Selection) เป็นการเลือกเฉพาะผู้มีความรู้และมีประสบการณ์ทางพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา หรือในการสร้างความสุขในการทำงานมากกว่า 5 ปี จำนวน 9 คน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นตอนการศึกษาโดยการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม เพื่อศึกษาคุณลักษณะสุขภาวะองค์กรและความสุขในองค์กรสร้างสุข 2. ขั้นตอนเพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรสร้างสุขโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และ 3. ขั้นตอนในการเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการสนทนากลุ่มย่อย

การวิเคราะห์ข้อมูล: การวิเคราะห์เชิงทฤษฎีใช้เทคนิคการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยใช้ การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิค 6C (Concept Contents Classification เป็นการวิเคราะห์โดยการจำแนกชนิดของข้อมูล และ Category Conceptualization Communication เป็นการสังเคราะห์ข้อมูลและตีความข้อมูลอย่างเป็นระบบ) โดยจำแนกเนื้อหาตามองค์ประกอบ สื่อสารเป็นภาษาผู้อ่านให้เข้าใจง่ายรวมทั้งใช้ Matrix Data Analysis วิเคราะห์องค์ประกอบพื้นฐานตีความหมายเชื่อมโยงความสัมพันธ์ข้อสรุปจากข้อมูลต่างๆเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย อีกทั้งการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยใช้การตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Data Source Triangulation)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา ของ สปสช. ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ผลการศึกษากการวิจัยคุณลักษณะสุขภาวะองค์กรรวมให้การทำงานอย่างมีความสุขตามหลักจิตวิทยาและหลักพระพุทธศาสนา พบว่าสุขภาวะองค์กรรวมเพื่อการทำงานอย่างมีความสุขตามหลักจิตวิทยาและหลักพระพุทธศาสนา มีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน หมายถึงสุขภาวะองค์กรรวมที่เป็นสัจธรรมที่เป็นธรรมชาติของชีวิต จิตใจนำทุกสิ่ง ภายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมร่างกายดีส่งผลถึงจิตใจที่ดีงาม สุขภาวะ

องค์รวมจึงครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การมีสุขภาวะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ หรือจิตวิญญาณ สุขภาวะด้านปัญญา และสุขภาวะด้านสังคม โดยเน้นสุขภาวะแบบองค์รวมและสมดุล คือสุขภาวะต้องมีครบทั้งสี่ด้านและสมดุลเพราะสุขภาวะทั้งสี่ด้านดังกล่าวมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันแบบองค์รวมคือเป็นหนึ่งเดียวมีอาจแยกจากกันได้ ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญ ความฉลาดรู้ นำสู่ชีวิตที่สมดุลและจิตอันดีงาม ทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ สุขภาวะองค์รวมจึงมีลักษณะผสมผสานเชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล มนุษย์ทุกคนควรประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยา เพื่อเป็นการดูแลสุขภาวะองค์รวม ให้เกิดความสุขครบองค์รวม

หลักแนวคิด ความหมายของสุขภาวะองค์รวมที่เชื่อมโยงอย่างสมดุลนำไปสู่ความสำเร็จหรือผลผลิตที่มากขึ้น ความหมายสุขภาวะองค์รวม เมื่อนำมาจำแนกเนื้อหาตามหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยา ที่นำมาใช้ในการสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้องค์กรมีผลผลิตเพิ่มมากขึ้น การทดลองพบว่าคนที่มีความสุขจะมีผลผลิตในการทำงานเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 12 (Andrew, Euquenio & Daniel, 2015) ประกอบกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้กล่าวไว้ในหนังสือกลยุทธ์เพื่อเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ว่า ผลผลิตและประสิทธิภาพในการทำงานจากการที่พนักงานมีความสุขกายสบายใจทำให้ทำงานอย่างเต็มความรู้ และความสามารถ (ธีรธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้ว, กฤษณา ลดาสวรรค์, ทรงวุฒิ อัสวพฤษชาติ, และ ปัทมขมณ พูแสง, 2559) กล่าวคือเมื่อบุคลากรมีสุขภาวะองค์รวมที่ดีจะทำงานมีประสิทธิภาพและมีผลผลิตเพิ่มมากขึ้นตามยุทธศาสตร์องค์การที่กำหนดไว้ ควรพัฒนาสุขภาวะองค์รวมบุคลากรทั้งสี่ด้านตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อให้บุคลากรทำงานเต็มศักยภาพ ช่วยบรรเทาหรือลดภาวะความเครียดจากการทำงานส่งผลต่อผลผลิตในการทำงานที่เพิ่มขึ้น

2. ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิค 6C และใช้ Matrix Data Analysis ได้ รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา การสร้างรูปแบบฯ มีองค์ประกอบที่สำคัญตามภาพที่ 1

ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล พุทธจิตปัญญาทำให้เกิดสุขภาวะองค์รวมอย่างสมดุลและความสุข 4 ประการ					
องค์ประกอบ	บูรณาการสุขภาวะองค์รวม 4 ด้าน				ผลลัพธ์
	ร่างกาย	จิตใจ/จิตวิญญาณ	ปัญญา	สังคม	
รู้ตน ครองตน	- แข็งแรง สมบูรณ์ - กายแข็งแรงใจเข้มแข็ง	- สงบ นิ่ง จดจ่อ สติ พัฒนา ให้จิตคงที่คือสมาธิ - สมาธิมุ่งมั่นทำกิจ ไม่รักในสิ่งที่ทำ ใช้อิทธิบาท 4 ในการทำงานมีสติ	- ฉลาดรู้เข้าใจตน รู้ปัญญา ของตนสร้างความเจริญทาง ปัญญาได้ รอบรู้ ใฝ่รู้ไม่คิด คิด ดี คิดบวก ลดอัตตา เคารพ สถานการณืที่ไม่เสียสมดุล	- ปฏิสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ - สร้างสัมพันธ์ภาพสร้าง เครือข่าย ปรับตัวเข้ากับบริบท - ใช้ชีวิตบนพื้นฐานความเป็น จริงสภาพแวดล้อม สมดุลชีวิต	เก่งดำเนินชีวิต
รู้คน ครองคน	- ธรรมชาติของมนุษย์ รู้ และเข้าใจสุขภาพ - ปฏิสัมพันธ์เข้าร่วมสังคม ด้วยความมั่นใจ	- รู้หลักพุทธจิตวิทยา ความ ต้องการของมนุษย์ - สร้างแรงจูงใจ เพื่อให้เกิด พรหมวิหารธรรม - มีคุณธรรม คิดบวก มี EQ	- เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต มีวินัย - สร้างสรรค์ พัฒนาสิ่งใหม่ ใช้ปัญญาในการรู้และเข้าใจคน ในการอนุเคราะห์กับผู้อื่น	- กลยาคมมิตรเพื่อนสองทางคือ แสงธรรม เอาใจเขามาใส่ใจเรา ความไว้วางใจ (trust) - พลังแห่งคุณค่าร่วมความสำเร็จ ใช้หลักพรหมวิหารธรรม ครองใจ	เก่งคน และเป็นคนดี
รู้งาน ครองงาน	- รับบทบาทหน้าที่ ร่างกาย สามารถทำงานได้เต็มที่ คล่องตัวพร้อมรับงานใหม่	- มีศรัทธา แรงบันดาลใจ - Mindset เต็มใจทำ - ไม่ยึดติด ปล่อยวาง	- เด็ดขาดฉลาด ไตร่ตรองหา เหตุผลคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทำงานเต็มศักยภาพ	- พลังแห่งความอยู่ร่วมกัน - ใช้ปัญญาทำกิจสำเริงร่วมกัน - มีวัฒนธรรมเกื้อหนุน	เก่งคิด เก่งปฏิบัติ
เกิดความสุข	สุขกาย	สุขกุศล	สุขสว่าง ความสุขใจ	สุขร่มเย็น	พุทธจิตปัญญา Complete well-being

ภาพที่ 1 พุทธจิตปัญญาทำให้เกิดสุขภาวะองค์รวมอย่างสมดุลและความสุข 4 ประการ

2.1 การบูรณาการ (Integration) หลักจิตวิทยาและหลักพระพุทธศาสนา เข้าด้วยกันคือใช้พุทธจิตวิทยาเป็นแนวทางในการทำงานได้สำเร็จและมีความสุข ใช้หลักอิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่ต้องใช้ทั้งจิตรักในสิ่งที่ทำเกิดแรงบันดาลใจ (Passion) มีทัศนคติที่ดีในการทำงานคิดบวก มีความพยายามวิริยะอุตสาหะ (Effort) มีสติและใช้ปัญญาจดจ่อ (Focus) เพื่อให้งานสำเร็จและทำให้มีวิมังสาหรือปัญญาสามารถพัฒนางานให้ดีขึ้นอยู่เสมอ (Critical Thinking) และใช้หลักพรหมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การมีจิตใจดี มีความประพฤติดีบริสุทธิ์กับผู้คนและสังคม ใช้ปัญญาให้มีอุเบกขาในการดำรงชีวิต การทำงานสำเร็จและสามารถครองใจผู้คน ได้รับการชื่นชม ได้รับเกียรติได้รับการยกย่อง และความสำเร็จเกิดจากปัจจัยภายในตนเองแรงบันดาลใจที่เกิดจากความต้องการของบุคลากร และปัจจัยภายนอกสังคมสิ่งแวดล้อมรวมทั้งบรรยากาศในการทำงานที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งต้องใช้ศาสตร์ด้านจิตวิทยามีความเข้าใจในมนุษย์และความต้องการของบุคลากรที่มีความแตกต่างกัน จึงสามารถจูงใจหรือส่งเสริมในการทำงานได้อย่างเหมาะสมลงตัวในแต่ละบุคคล รวมทั้งพุทธจิตวิทยาสามารถสร้างแรงบันดาลใจ (Passion) และศรัทธาในการทำงานร่วมกันของบุคลากรในองค์กร เพิ่มพลังบวก คิดบวกในการทำงาน ทำงานอย่างเต็มศักยภาพจนสำเร็จ มีความก้าวหน้าและเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดพลังการทำงานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

2.2 องค์ประกอบที่ทำให้งานสำเร็จเกิดความสุข 4 ประการจากการสังเคราะห์ข้อมูลด้วย Matrix Data Analysis ตามภาพที่ 1 ได้แก่ การรู้และการครองต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ลึกซึ้งโดยใช้จิตใจและปัญญาในการดำเนินการ เข้าใจทั้งธรรมชาติของมนุษย์ ธรรมชาติของงาน และบริบทองค์การ ในทั้ง ๓ เรื่อง กล่าวคือ การรู้ตนหรือครองตน รู้คนหรือครองคน รู้งานหรือครองงาน ในสุขภาวะแต่ละด้านทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม จนสามารถเป็นบุคลากรที่เก่ง เป็นคนดี และมีความสุข 4 ประการ คือ สุขกาย สุขกุศล สุขสว่างและสุขร่มเย็น

การรู้ตนและครองตน รู้ว่าร่างกายของตนเองมีความพร้อมแข็งแรงเพียงใดในการทำงานหรือทำกิจที่เหมาะสม รู้ว่าจิตใจของตนเองอยู่ในระดับดีมีสติ จดจ่อ กับสิ่งที่ทำ ปล่อยวางได้หรือไม่ รู้ว่าสติปัญญาของตนเองมีความรู้ มีศักยภาพในการทำงาน และต้องพัฒนาตนเองด้านใดบ้าง รู้แล้วสามารถใช้ศักยภาพที่มีอย่างมีสติทำกิจต่างๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ว่าการรู้จุดแข็งหรือพรสวรรค์ของตนเองจะช่วยให้ปฏิบัติงานได้อย่างสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เลิศเลอโดยใช้พรสวรรค์ที่มีและทำให้เกิดความพึงพอใจมากยิ่งขึ้นในการทำสิ่งต่างๆ ที่ใช้จุดแข็งหรือพรสวรรค์ของตนเอง พรสวรรค์เป็นแรงจูงใจสามารถทำงานให้สำเร็จโดยใช้พรสวรรค์ที่มีอยู่และมีความสุขเมื่อได้ใช้พรสวรรค์ทำงานสำเร็จ (Marcus Buckingham & Donald O. Clifton, 2001) รู้ตนว่ามีความสามารถแก้ไขปัญหการทำงานและการดำรงชีวิตกับครอบครัวและสังคมได้ดี รู้ตนให้สามารถครองตนเองได้อย่างสมดุลเป็นองค์รวมได้ทั้ง 4 สุขภาวะ คือ การทำให้เก่งดำเนินชีวิต

การรู้คนและครองคน รู้และมีความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และแต่ละคนที่ปฏิสัมพันธ์ด้วยว่ามีคุณลักษณะ วิธีคิด มีความต้องการอะไร สามารถเข้าใจผู้อื่นแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจดีงามเป็นคนดี รู้หลักการในการคบหาทำงานกับผู้คนให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ใช้สติและปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจจิตใจมนุษย์มีความเห็นอกเห็นใจ (Compassion) และเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต สามารถใช้หลักธรรมและหลักจิตวิทยาในการทำงานกับผู้คน และสามารถสร้างความไว้วางใจ (Trust) ในสังคม รวมทั้งร่วมความสำเร็จไปด้วยกันในสังคมได้ คือ เก่งคน

การรู้งานและครองงาน รู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ และงานที่ทำเป็นอย่างดีเข้าใจลักษณะงาน กำหนดจุดจุดหมายในการทำงาน ทำงานเก่งมีความรักในสิ่งที่ทำ มีแรงบันดาลใจ (Passion) สามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพได้ ผลลัพธ์ตามเป้าหมาย ศึกษาเรียนรู้พัฒนางานที่ทำ หลักการแนวทางการทำงานและรู้วิธีการทำงานสามารถ

ทำงานให้สำเร็จในแต่ละบริบทที่มีความแตกต่างกัน รู้ว่างานนั้นสำคัญและเกิดประโยชน์ต่อองค์กร มองภาพรวมของงานเชื่อมกับยุทธศาสตร์องค์กรได้ สามารถบริหารจัดการตนเอง บริหารงานและมอบหมายงานตามความเหมาะสม พัฒนาตนเองและทีมงานเพื่อให้งานสำเร็จ สามารถทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จกับผู้อื่นได้ดี คือ การเก่งคิดและเก่งลงมือปฏิบัติให้สำเร็จ

2.3 พุทธจิตปัญญาทำให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวมและความสุข 4 ประการ

จากภาพที่ 1 ได้จากผลการศึกษาการวิเคราะห์ สังเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ตามขั้นตอนของงาสวิชัยเชิงคุณภาพ คือการใช้พุทธจิตปัญญาในการรับรู้ เข้าใจอย่างถ่องแท้โดยมี การรู้ตนครองตน รู้คนครองคน และรู้งานครองงาน ที่เชื่อมโยงกับสุขภาวะองค์กรรวมทั้ง 4 ด้านอย่างสมดุล จึงทำให้ผู้ปฏิบัติงานในองค์กร เก่งดำเนินชีวิต เก่งคน เป็นคนดี เก่งคิดและการลงมือปฏิบัติอย่างเต็มศักยภาพ โดยใช้หลักพุทธจิตวิทยา ทำให้เกิดความสุข 4 ประการ ที่เชื่อมโยงกับสุขภาวะองค์กรรวมในแต่ละด้าน ดังนี้

สุขภาวะทางด้านร่างกายที่ดี หมายถึง การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีความพร้อมในการทำงานได้เต็มศักยภาพ มีจิตที่สงบนิ่งส่งผลถึงร่างกายที่แข็งแรง คือ การปราศจากโรคและมีการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ทำให้เกิดความสุขกาย

สุขภาวะทางจิตใจที่ดี หมายถึง การมีจิตใจเข้มแข็ง มีความร่าเริงสดใส ปลอดโปร่งใจ การมีจิตใจที่สงบเย็น มีสติเป็นสมาธิ มีภาวะจิตที่เป็นสุขเชิดชูสิ่งดีงามอันเป็นภาวะจิตหรืออารมณ์บวก การมีจิตใจที่ดีงาม จิตที่เป็นกุศลมีเมตตาใช้ปัญญาศรัทธาในสิ่งดีงาม มีไมตรีด้วยเมตตาธรรมการทำความดีละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีสติสมาธิ คิดบวก ให้อภัย เปิดใจจริงใจ มีหลักธรรมในการทำงานและมีธรรมาภิบาลเกิดความสุขกุศล

สุขภาวะด้านปัญญา คือการมีปัญญาที่ฉลาดหลักแหลมเฉลียวฉลาดรอบรู้ คิดบวก รู้ตนและสามารถปล่อยวางลดอัตตาตนเองได้ เกิดจากการเชื่อมโยงจากจิตที่มีสติ และมีความฉลาดรู้นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล คุณลักษณะที่แสดงถึงความมีปัญญา คือ ใช้ปัญญาสร้างศรัทธาความเชื่อทำในสิ่งที่ดี สามารถแก้ไขปัญหา พัฒนาปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ พัฒนางานที่มีอยู่ได้และทำกิจต่าง ๆ ได้สำเร็จ ใช้ปัญญาในการจัดการกับสิ่งแหว่งล่อมได้ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้โดยไม่เสียสมดุลรวมถึงทำให้มีความสัมพันธ์กับสังคมที่ดีมีความสุขสว่าง

สุขภาวะด้านสังคม คือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดี มีบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัย มีวัฒนธรรมองค์การเกื้อหนุนในการทำงานร่วมกัน อันเกิดจากทั้งร่างกายจิตใจที่ดีและการใช้ปัญญาในการอยู่ร่วมกันในสังคมมีความสุข สันติภาพ คุณลักษณะที่แสดงถึงมีความสุขภาวะด้านสังคมที่ดี คือมีการทำงานร่วมกันเป็นทีม การมีส่วนร่วม มีการชื่นชมยินดี มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความเมตตาเสมอ ภาควิชาธรรมสันติสุข และมีระบบบริการสวัสดิการที่ดีและทั่วถึง มีความผาสุกของครอบครัว สังคม ทำให้มีความสุขในการทำงาน คือความสุขร่มเย็น

ความสุข ทั้ง 4 ประการดังกล่าวเกิดจากการมีความสุขภาวะองค์รวมครบทั้ง 4 ด้านที่สมดุลกัน

2.4 จากภาพที่ 2 ได้รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา เกิดสุขภาวะองค์รวมและความสมดุลในชีวิต ผลการวิจัยได้คุณลักษณะผู้ทำงานสำเร็จและมีความสุขในการทำงาน ดังนี้

1) มี Growth Mindset เก่งคิด แก้ไขความคิดที่ไม่ดี ด้วยวิธีแห่งปัญญาใช้โยนิโสมนสิการ คือ มองดูปัญหา เรียนรู้จากสิ่งนั้น คิดสืบสาวหาเหตุและพิจารณาให้เห็นคุณโทษ เป็นกระบวนการทางความคิดที่ถูกต้อง มีสติมีความคิดบวกซึ่งมีการวิจัยสนับสนุนพบว่าการคิดบวก (Positive Thinking) เป็นปัจจัยสำคัญเพราะเป็นความรู้สึกนึกคิดและมุมมองที่แสวงหาความสุขในสภาพแวดล้อม (เรวดี วัฒนโกศล และพรรณระพี สุทธิวรรณ, 2559)

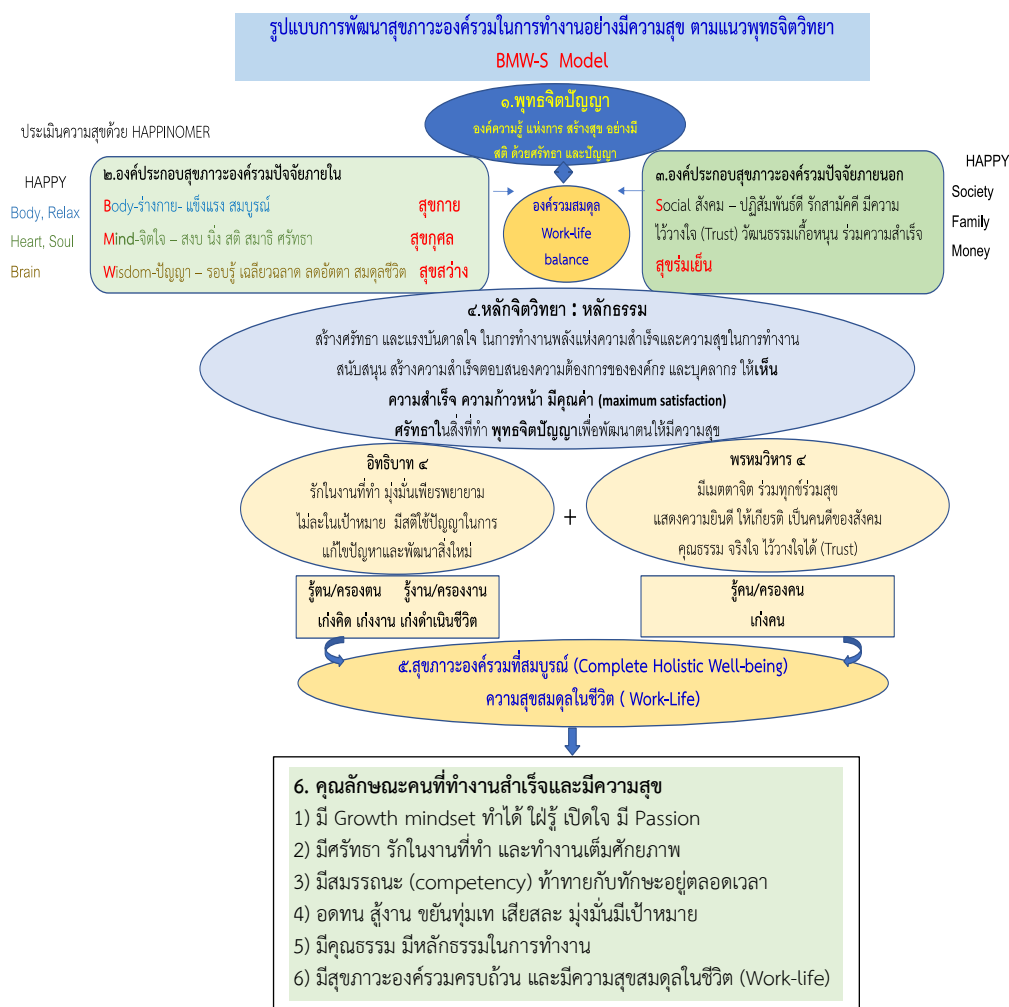
2) มีศรัทธา (Faith) ศรัทธาในการทำงานอย่างมีความสุขและสมดุลชีวิตได้ ศรัทธาเป็นแรงขับเคลื่อนจากภายในตนเอง ต้องใช้พุทธธรรมนำปัญญา และปัญญานำศรัทธา เมื่อรู้เห็นประจักษ์ด้วยปัญญาก็ไม่ต้องเชื่อศรัทธา ควรพัฒนาปัญญาเพื่อให้เกิดศรัทธาที่ถูกต้องจึงบรรลุผลสำเร็จที่ตั้งงาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)

3) สมรรถนะ (Competency) มีความรู้ ความสามารถ คุณลักษณะที่มีความเหมาะสมกับงานที่ทำ

4) มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมการทำงานให้บรรลุความสำเร็จตามอริยาบท 4

5) มีคุณธรรมมีหลักธรรมในการทำงานด้วยความมีน้ำใจ มีจิตใจที่ตั้งงาม ความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์

6) มีสุขภาวะองค์รวมสมดุลครบถ้วน สมดุลทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานได้



ภาพที่ 2 ผลการวิจัย ได้รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้นำเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา ตามภาพที่ 2 เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 3 โดยนำเสนอต่อที่ประชุมผู้บริหารองค์กรของรัฐที่จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติเฉพาะ (ทอพ.) รวม 24 หน่วยงาน ณ อาคารสุขภาพแห่งชาติและประชุมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ด้วยระบบ Zoom Meeting ประชุมครั้งที่ 3/2565 มีสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติเป็นประธาน ทอพ. และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเป็นกรรมการ

ร่วมด้วย ที่ประชุมเห็นชอบในรูปแบบข้างดังกล่าว โดยให้พัฒนาบุคลากรที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ให้กับกลุ่มสมาชิก ทอพ. เป็นการอบรมต้นแบบแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อให้สมาชิกที่เข้าร่วมสามารถขยายไปยังหน่วยงานต่อไป

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานอย่างมีความสุข ตอบวัตถุประการวิจัยครบทั้ง 3 ข้อดังกล่าวและสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

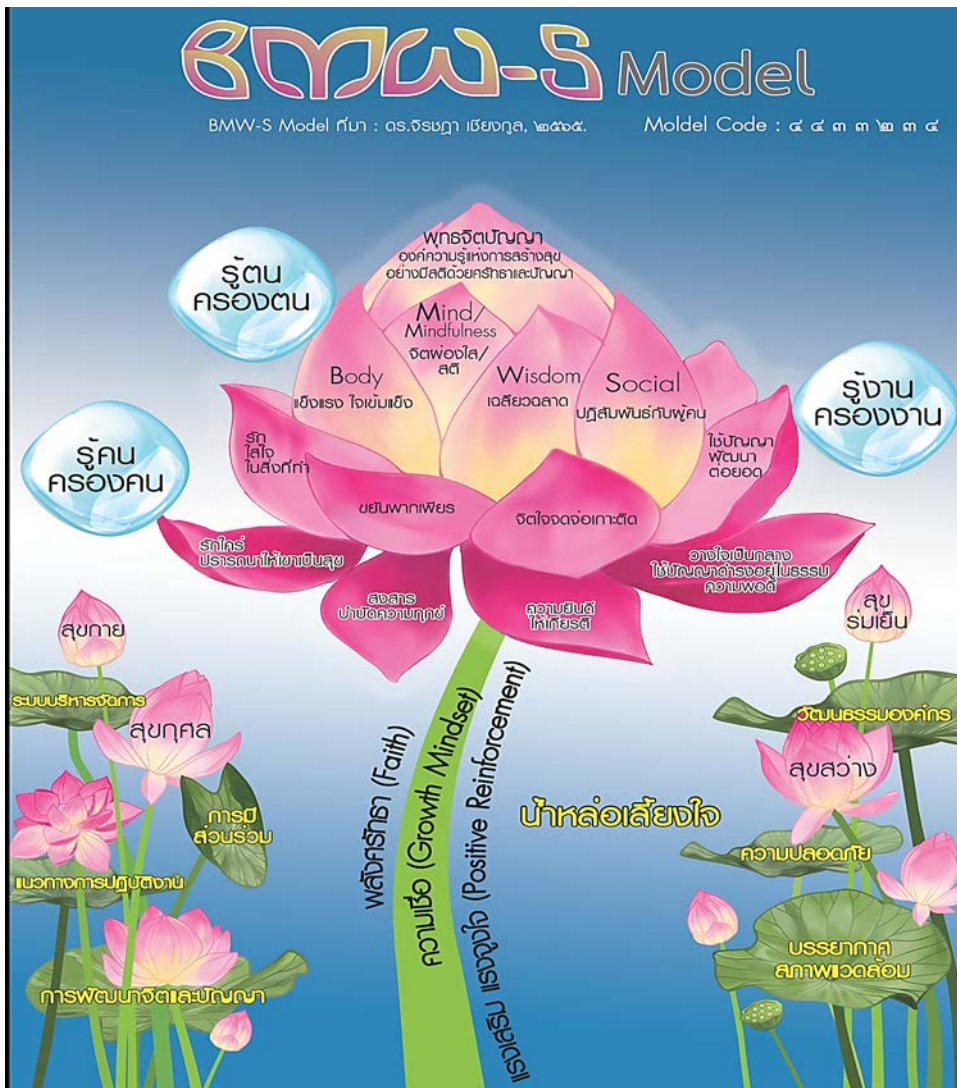
1. คุณลักษณะสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานมีความสุข ตามหลักจิตวิทยาและหลักพระพุทธศาสนา มีความหมายสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ได้แก่สุขภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม มีการเชื่อมโยงเป็นองค์รวมกล่าวคือ เมื่อร่างกายสุขภาพดี จิตใจดี หรือจิตใจสงบ ร่มรื่นนำมาซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรงไม่มีโรคภัย เมื่อร่างกายและจิตใจดี คิดดี มีสติทำให้เกิดปัญญาที่สามารถหาทางออกของชีวิตได้เองตามธรรมชาติในทางที่ดีเหมาะสมและใช้ปัญญาในทางที่ถูกต้องที่พึงงาม ทำให้มีจิตใจมีมิตรไมตรี มีน้ำใจ มีความเข้าใจในเพื่อนมนุษย์ให้สังคมอยู่กันอย่างสงบสุข เมื่อสังคมมีความสุขก็ส่งมอบสิ่งดี ๆ ให้คนรอบข้างมีความสุขหรือมีสุขภาวะองค์กรรวมที่ดีเป็นพลังแห่งความดีและความสุขร่วมกัน ความหมายตรงกับสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ กล่าวคือ สุขภาวะองค์กรรวมไม่ควรดูแยกแยะในแต่ละอย่างอันมีองค์ประกอบกันอยู่ พุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะว่าองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดีจะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)

2. รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา เกิดจากการบูรณาการหลักพุทธศาสนา อิทธิบาท 4 เพื่อให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานเพิ่มมากขึ้นเมื่อใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการทำงาน (พินต์ารวาท เสรฐฐาน มากลั่น, 2559) และหลักพรหมวิหาร 4 ที่สามารถครองใจคนได้ บูรณาการกับทฤษฎีจิตวิทยา ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ และแรงจูงใจเพื่อสามารถจูงใจให้บุคลากรทำงานให้ประสบความสำเร็จ เพื่อให้ได้รับผลลัพธ์ตามที่พึงปรารถนา ตามทฤษฎีของ Abraham H. Maslow และได้นำทฤษฎีนี้ เชื่อมโยงกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning) ว่ามนุษย์มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตนเอง พัฒนางาน เพราะต้องการความก้าวหน้า หรือตอบสนองความต้องการในระดับที่สูงขึ้น (Raymond J. Wlodkowski, 1993)

3. การนำเสนอรูปแบบ การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา ในที่ประชุม ทอพ. รวม 24 หน่วยงาน ที่ประชุมเสนอให้ทุกหน่วยงานควรมีการพัฒนาบุคลากรให้มีความสุขและความสำเร็จในการทำงานควรนำรูปแบบฯ ไปใช้ในการพัฒนาบุคลากรเพื่อให้เกิดผลและนำไปใช้กับหน่วยงานต่าง ๆ ได้

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้องค์ความรู้เรียกว่า “ BMW-S Model ” ดังภาพที่ 3



รูปแบบ “BMW-S Model” มีพุทธจิตปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ (Key Success Factor) เพื่อให้เกิดการพัฒนาได้ตามรูปแบบดังกล่าวมีรหัส 4 4 3 3 2 3 4

4 หมายถึง สุขภาวะองค์รวม 4 ด้าน ร่างกาย จิตใจ ปัญญาและด้านสังคม

4 หมายถึง ความสุข 4 ประการ ได้แก่ สุขกาย สุขกุศล สุขสว่าง สุขร่มเย็น

3 หมายถึง รู้ตนหรือครองตน รู้คนหรือครองคนและรู้งานหรือครองงาน รู้
อย่างถ่องแท้ลึกซึ้งด้วยจิตและปัญญา

3 หมายถึง 3 แนวทางในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาพุทธจิตปัญญา คือ ปรีชา
ปฏิบัติและปฏิเวธ

2 หมายถึง 2 หลักการที่นำมาใช้ คือ หลักทางพระพุทธศาสนา หลักอิทธิบาท
4 พรหมวิหาร 4 และหลักจิตวิทยา ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Abraham
H. Maslow) และทฤษฎี 2 ปัจจัย (Frederick Herzberg)

3 หมายถึง 3 ผลลัพธ์ที่ได้ คือ คุณลักษณะสุขภาวะองค์รวม พุทธจิตปัญญา
และการสร้างความสุขในการทำงาน

4 หมายถึง 4 คุณค่าที่เกิด คือ การมีคุณค่าต่อบุคลากร ต่องาน ต่อองค์กร
และมีคุณค่าต่อสังคม

พุทธจิตปัญญา ที่ทำให้เกิดสุขภาวะองค์รวมในการทำงานอย่างมีความสุขตาม
แนวพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตปัญญา คือ หัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา หมายถึง องค์ความรู้สร้าง
สุขแบบพุทธจิตวิทยา ด้วยพุทธจิตปัญญา เพื่อสร้างสุขอย่างมีสติด้วยศรัทธาและปัญญา ใน
การสร้างสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ มีความสุขสมดุลในชีวิต โดยใช้หลักธรรมและหลัก
จิตวิทยาบูรณาการให้เกิดความสำเร็จและมีความสุขในการทำงานซึ่งจำเป็นต้องใช้จิต
และปัญญาแนวพุทธ สร้างสุขภาวะองค์รวมอย่างสมดุล ด้วยจิตที่สงบมีสติ และใช้ปัญญา
เผชิญกับปัญหาได้และมีความสุข

พุทธจิตปัญญาเป็นมิติทางอารมณ์ จิตใจและปัญญา ที่มาของพุทธจิตปัญญา
คือ IQ EQ SQ ควรพัฒนา IQ เป็นพัฒนาด้านปัญญา EQ พัฒนาจิตใจหรืออารมณ์ และ
SQ พัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยใช้จิตและปัญญา ฝึกจิตได้ปัญญาเกิด ฝึกวิปัสสนา
กรรมฐานเป็นการพัฒนาจิตและปัญญา มีพลังบวก ลดอัตตาและเข้าใจธรรมชาติของชีวิต
รู้ตนเข้าใจบริบทของตนเอง พุทธจิตปัญญาทำให้เกิดความดีงามและเปลี่ยนแปลงมนุษย์
ให้มีความสุข

พุทธจิตปัญญา เป็นองค์ความรู้ในการสร้างสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ให้มี
ความสุขสมดุลในชีวิต ด้วยจิตและปัญญาในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม จึงเกิดความสุข
กาย สุขกุศล สุขสว่างและสุขร่มเย็น เกิดสติ ศรัทธาในสิ่งดีงาม และพัฒนาปัญญาให้ครบ
ด้วย สุตมยปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญาเกิดจากการเล่าเรียนการอ่าน จินตมยปัญญา

เป็นปัญญาที่เกิดจากการนำสมมุติปัญญามาพิจารณาเกิดปัญญาความคิด แยกกายด้วยใจ และภาวนามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการภาวนาหรือการลงมือปฏิบัติ รู้แล้วไตร่ตรอง ใคร่ครวญลงมือปฏิบัติ เมื่อพัฒนาทั้งจิตใจและปัญญาแล้วจะเกิดการเรียนรู้ การลงมือ ปฏิบัติกลายเป็นทักษะที่ใช้ได้ทั้งการดำเนินชีวิตและการทำงาน ผลลัพธ์เกิดความสำเร็จ และมีความสุข “พุทธจิตปัญญา” ทำให้มีความสุขแล้วสมาธิจะเกิดได้ง่าย หรือ สุขเป็น บรรทัดฐานของสมาธิ ทำให้เกิดปัญญาได้ง่ายตามที่กล่าวมา

องค์ความรู้เรื่องพุทธจิตปัญญาทำให้เกิดสุขภาวะองค์รวม ที่มีจิตและปัญญา เป็นแกนในการสร้างสุขภาวะองค์รวมตาม BMW-S Model ทั้ง 4 ด้านให้เป็นองค์รวม อย่างสมดุล BMW-S Model อธิบายสุขภาวะที่เป็นปัจจัยภายในจากตนเองได้ 3 สุข ภาวะ และมีปัจจัยภายนอกมาร่วมด้วยเพื่อให้ครบองค์รวมอย่างสมดุล สรุปดังนี้

B = Body Health หรือสุขภาวะด้านร่างกาย

M = Mental/Mind Health หรือสุขภาวะด้านจิตใจ (จิตวิญญาณ)

W = Wisdom Health หรือสุขภาวะด้านปัญญา และ

S = Social Health หรือสุขภาวะด้านสังคม หรือสภาพแวดล้อมที่เป็นปัจจัย ภายนอกที่สำคัญมีผลต่อสุขภาวะองค์รวมที่เป็นปัจจัยภายในทั้ง 3 ด้าน ซึ่งตรงกับ งานวิจัยรูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีการพัฒนา สุขภาพแบบองค์รวมทั้งทางกาย จิต สังคมและปัญญาจึงเกิดผลสำเร็จในการดูแลสุข ภาวะองค์รวม สุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 ด้านมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ส่งผลต่อกัน ทำให้เกิด ความสุข 4 ประการ ได้แก่ สุขกาย สุขกุศล สุขสว่าง สุขร่มเย็น อันนำไปสู่ความสุขที่ สมดุลในการดำเนินชีวิตและการทำงานตามแนวทางพุทธจิตวิทยาดังกล่าวแล้ว ที่ใช้ทั้ง หลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความสำเร็จ และสร้างแรงจูงใจ พัฒนาวิธิตีสร้าง ความเชื่อและมีศรัทธาในสิ่งที่ทำ มีระบบการบริหารจัดการการพัฒนาบุคลากร มีวัฒนธรรม องค์การ เพื่อให้เกิดแรงเสริม แรงจูงใจ มีจิตใจและปัญญาอันนำไปสู่ความสำเร็จ ทำงาน เต็มศักยภาพและมีความสุขที่สมดุลในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

กระบวนการพัฒนาบุคลากรตาม BMW-S Model มีดังนี้

1. ศึกษาความต้องการในการพัฒนาบุคลากร วิเคราะห์ข้อมูล กำหนด กลุ่มเป้าหมาย และออกแบบเนื้อหาหลักสูตรในการพัฒนาและจัดทำข้อเสนอ เพื่อเสนอ ผู้บริหารพิจารณาเห็นชอบ
2. กำหนดค่านิยมของคนทำงานที่มีความสุข สร้างต้นแบบ สร้างวัฒนธรรมให้ เกิดสุขภาวะองค์รวม
3. จัดทำแผนการพัฒนาบุคลากรในระยะยาว และแผนปฏิบัติการประจำปี ตามแนวทางที่กำหนด เชื่อมโยงกับแผนปฏิบัติราชการ สปสช. ให้เกิดการพัฒนาและ มี การประเมินผลการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี

4. สร้างกระบวนการเรียนรู้และดำเนินเชิงปฏิบัติการมีกิจกรรมสร้างสุขและติดตามประเมินผล

5. การพัฒนาบุคลากรตามแนวทางพุทธจิตวิทยา โดยใช้พุทธจิตปัญญาสร้างสุขอย่างมีสติด้วยศรัทธาและปัญญา ทำให้เป็นวิถีชีวิต มี Case study ฝึกจิตมีกิจกรรมฝึกสติ มีปัญหาที่เกิดจากความเข้าใจในชีวิต เพื่อวางทุกข์ลงได้เร็ว อารมณ์ลด สติมีปัญญาเกิด

6. การให้คำปรึกษาตามแนวทางพุทธจิตวิทยา บำบัดทุกข์ให้คำปรึกษาเพื่อให้จิตใจสงบ ลดความคับแค้นใจและเพิ่มคุณค่า ความหมายของชีวิตและการมองโลกในแง่ดี

7. จัดทำแผนพัฒนาบุคลากรรายบุคคล (Individual Development Plan) เน้นการพัฒนาจิตควบคู่กับการพัฒนาสมรรถนะ มีผู้ให้คำแนะนำ หรือ Coach มีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Coaching Model) เพื่อเป็นแนวทางเริ่มจากพัฒนาการ มีความตั้งใจจนกลายเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมใช้พุทธจิตวิทยาในการดำเนินชีวิตและการทำงาน (Growth Group)

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรมีการพัฒนาโครงการ/กิจกรรม บรรจุในแผนขององค์การเพื่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม เพื่อนำไปใช้จริง มีเวทีแลกเปลี่ยนการปฏิบัติเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ ให้สามารถปฏิบัติต่อเนื่องในชีวิตประจำวันได้

2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการนำรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานอย่างมีความสุข ตามแนวพุทธจิตวิทยา ไปพัฒนาบุคลากร โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนในระดับผู้บริหาร และระดับปฏิบัติการ และวัดผลการปฏิบัติงานจากการมีสุขภาวะองค์กรรวมที่สมดุลทำให้เกิดการทำงานอย่างมีความสุข มีผลเชื่อมโยงกับการปฏิบัติงานที่ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร

2) นำรูปแบบนี้ไปใช้กับองค์การภาครัฐ ภาคเอกชน และหน่วยงานต่าง ๆ ที่ไม่แสวงหากำไรเพื่อพิจารณาผลการพัฒนา ประเมินผลการพัฒนาและนำไปพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมในการทำงานอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา หรือ BMW-S Model เป็นแนวทางที่ทำให้บุคลากร

ทำงานได้สำเร็จ มีความสุขเพิ่มมากขึ้น องค์การควรมีนโยบายส่งเสริม จัดสรรงบประมาณให้มีการพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างสมดุล และพัฒนาพุทธจิตปัญญาในการทำงานเพื่อสร้างความสำเร็จและความสุข โดยทำต่อเนื่องเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรที่สมดุล อันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากร และความสำเร็จขององค์กร

2) ควรมอบหมายส่วนงานหรือแต่งตั้งคณะกรรมการโดยเฉพาะ พิจารณาอัตรากำลังเพื่อรับผิดชอบจัดทำแผนการพัฒนาสุขภาวะองค์กรในการทำงานอย่างมีความสุข ตาม BMW-S Model และส่งเสริม สนับสนุน ประสานการดำเนินงาน ติดตาม เพื่อให้เกิดความสำเร็จในทุกกระดับ และสร้างเครือข่าย สร้างองค์ความรู้แห่งการสร้างสุข และความสำเร็จ

รายการอ้างอิง

- ชมพูช ช้างเจริญ. (2558). ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการจัดการความเครียดของคนวัยทำงานในตำบลคลองสี่ อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 24). นนทบุรี: โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- “_____”. (2557). สุขภาวะองค์กรแนวพุทธ (พิมพ์ครั้งที่ 35). นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- ธีรธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้ว, ฤชณา ลดาสุวรรณ, ทรงวุฒิ อัสวฤกษ์ชาติ และ ปัทมขมณ พุแสง. (2559). กลยุทธ์เพื่อเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข. กรุงเทพฯ: บริษัท แอปโฟร์พริ้นท์ จำกัด.
- เรวดี วัฒนโกศล และ พรณระพี สุทธิวรรณ. (2559). การพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวกเพื่อสร้างเสริมการคิดทางบวกและความสุขของนิสิต. *วารสารบรรณศาสตร์ มศว*, 9(2), 76-86.
- เศรษฐา มากล้น. (2559). ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานตามหลักอิทธิบาท 4 ของเจ้าหน้าที่ตำรวจในสถานีตำรวจ จังหวัดนครนายก (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2562-2564). ผลการสำรวจความสุขคนทำงานในองค์กร (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.
- Buckingham, M., & Clifton, D.O. (2001). *Now Discover your strength*. New York: The Free Press.

- Burton, J. (2010). *WHO Healthy Workplace Framework and Model: Background and Supporting Literature and Practices*. Retrieved January 3, 2023, from https://www.who.int/occupational_health/healthy_workplace_framework.pdf.
- Oswald, A. Proto, E.J. & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789-822.
- Raymond J. Wlodkowski. (1993). *Enhancing Adult Motivation to Learn*. California: Jossey-Bass Inc.

รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี

Buddhist Psychology Model for Promotion Holistic Health of Professional Accountants

สุกิมวัจน์ สุริโย¹, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ² และ สุวัฒน์ รักขันโท³

Suphimawat Suriyo, Maytawee Udomtammanupab and

Suwatsan Ragkhanto

(suphimawatt@gmail.com, loacup@gmail.com and

noonsuwat@gmail.com)

Received: February 22, 2023

Revised: June 09, 2023

Accepted: June 12, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาหลักการแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี 2. เพื่อสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี และ 3. เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ระยะที่ 1 การเขียนรูปแบบ และระยะที่ 2 การนำเสนอรูปแบบ โดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและบทความที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ 18 คน การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ 12 คน การจัดประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษเพื่อให้การรับรองรูปแบบที่ได้ จำนวน 7 คน ใช้การวิเคราะห์เชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี มีอยู่หลายทฤษฎีประกอบด้วยหลักพุทธธรรม 2 หลักคือ หลักไตรสิกขา หลักภavana 4 และหลักจิตวิทยา 2 หลักคือ หลักทฤษฎีแนวคิดเชิงบวกของ PERMA Model และหลักทฤษฎีการปรับตัวของรอย ซึ่งสอดคล้องเหมาะสมกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา 2. การสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีเป็นการบูรณาการ 3 ศาสตร์แห่งปัญญาเข้าด้วยกัน คือ พุทธธรรม

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Doctor of Philosophy Program, Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

จิตวิทยาและการประกอบวิชาชีพบัญชี เพื่อได้รูปแบบสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี และ 3. รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีที่ได้จากการวิจัยนี้ คือ “SURIYO Model” ประกอบด้วย 1) Strength ความแข็งแรงเข้มแข็งของร่างกายและจิตใจ 2) Understanding ความเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง 3) Relationship ความมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและสังคม 4) Integrity ความซื่อสัตย์ในวิชาชีพ ตนเอง ความคิดและการกระทำ 5) Youth ความรู้สึกมีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ และ 6) Opportunity การเห็นโอกาสทุกช่วงขณะแม้ในวิกฤติ เห็นโอกาสความก้าวหน้าในวิชาชีพเป็นการพัฒนาสร้างเสริมตนเองของผู้ประกอบวิชาชีพ 6 ด้าน เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพองค์กรรวมทั้ง 4 ด้าน โดยผู้เชี่ยวชาญพิเศษได้ให้ความเชื่อมั่นและความสมบูรณ์ของรูปแบบที่ระดับความเห็นเฉลี่ย 4.285 (คะแนนเต็ม 5) ซึ่งแสดงว่ารูปแบบนี้มีค่าความเห็นในการประเมินอยู่ที่ระดับดีถึงดีมากที่สุด สามารถนำไปใช้งานได้

คำสำคัญ: รูปแบบ, พุทธจิตวิทยา, สุขภาวะองค์กร, วิชาชีพบัญชี, ไตรสิกขา, ภาวนา 4

Abstract

The objectives of the study were 1. to study the principles, concepts and theories related to the promotion of holistic health of professional accountants; 2. to create a model of Buddhist psychology for promoting the holistic health of professional accountants; and 3. to present a model of Buddhist psychology for promoting the holistic health of professional accountants. The study was a qualitative research divided into 2 phases: Phase 1, writing the template model and Phase 2, presenting the model of study. The study in collecting data from more than 115 documents and articles related, and using an in-depth interview to collect data from 18 key informants including the experts and specialists in the relevant fields, the focus group discussion was also conducted with 12 experts and specialists, and to prove a right and effective model, the connoisseurship by 7 experts and specialists was employed. Qualitative data were analyzed using content analysis to get consistent with the research objectives.

The results showed that 1. the concepts and theories related to the enhancement of a holistic health of professional accountants consisted of many theories including two principles of Buddha Dharma, namely, the Tri-sikkha principle and the Bhavana 4 principle, and 2 psychological concepts, namely, the PERMA Model and Roy's Adaptation Model as appropriate consistent to the enhancement of a holistic health of professional accountants in four areas including body, mind, society, and wisdom. 2. the creation of a Buddhist psychology model for enhancing the holistic health of the professional accountant was the integration of 3 principles and concepts together including Buddhism, Psychology and the concept of professional accountants in order to obtain a model for enhancing the holistic health of professional accountants, called "SURIYO Model" consisted of 1) the name of model, 2) the principle and rationale, 3) objectives, 4) the content of model, 5) the implementation of model, and 6) monitoring and evaluation processes in terms of learning and practicing 6 processes to enhance the holistic health in four areas. and 3. With the respect to a presentation of the Buddhist psychology model for enhancing a holistic health of professional accountants, called "SURIYO Model" consisted of 1) strength that included a physical and mental strength, 2) understanding that was a correct understanding of reality, 3) relationship that was a good relationship with colleague and other societies, 4) integrity that was a professional integrity, oneself, thought and action, 5) youth that was the feeling of being young and alive both physically and mentally, and 6) opportunity that was seeing opportunities in every moment, even in crisis by realizing the career advancement opportunities for enhancing a holistic health with the connoisseurship of the experts in the confidence and completeness of the model at a mean of 4.285 out of the full score of 5.00. It indicated that the model had the opinion value at the level of assessment at a good to very good level that is usable and can be further developed into an intensive course as appropriate in the future as well as being able to be applied to other professionals and the general public.

Keywords: Model, Buddhist Psychology, Holistic Health, Professional Accountants, Tri-sikkha, Bhavana 4

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงวิชาชีพบัญชี เป็นหนึ่งวิชาชีพที่มีความสำคัญต่อการประกอบธุรกิจ บริษัทห้างร้านต่าง ๆ ต้องมีไว้ เพื่อจัดทำรายงานทางบัญชีและการเงิน รวมถึงเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำผลที่ได้มาใช้ในการวัดผลการดำเนินงาน งานสายบัญชี การเงินและตัวผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีเองก็ต้องมีความรู้ความสามารถเฉพาะทาง มีความรับผิดชอบค่อนข้างสูง นอกจากเป็นหน้าที่ทั่วไปตามความรับผิดชอบแล้ว ยังต้องมีการปฏิบัติตามคู่จรรยาบรรณในการปฏิบัติงานและปฏิบัติตามกฎหมายว่าด้วยผู้ประกอบวิชาชีพ ผู้ประกอบวิชาชีพมีความกดดันจากเหตุต่าง ๆ จากการทำงาน อันส่งผลให้เกิดความเครียดค่อนข้างสูง โดยความกดดันและความเครียดส่งผลต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ซึ่งรวมกันเรียกกันว่า “สุขภาพองค์รวม” วิชาชีพบัญชี คือ วิชาชีพในด้านการทำบัญชี ด้านการสอบบัญชี ด้านการบัญชีบริหาร ด้านการวางระบบบัญชี ด้านการบัญชีภาษีอากร ด้านการศึกษาและเทคโนโลยีทางการบัญชี และการให้บริการเกี่ยวกับบัญชีด้านอื่นตามที่กำหนดตามกฎหมายกระทรวงพาณิชย์ประกาศ (พระราชบัญญัติวิชาชีพบัญชี พ.ศ. 2547) และผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีคือผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีด้านการทำบัญชี ด้านการสอบบัญชี ด้านการบัญชีบริหาร ด้านการวางระบบบัญชี ด้านการบัญชีภาษีอากร ด้านการศึกษาและเทคโนโลยีการบัญชี และบริการเกี่ยวกับการบัญชีด้านอื่นตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นวิชาชีพบัญชี และให้หมายความรวมถึงผู้ซึ่งขึ้นทะเบียนไว้กับสภาวิชาชีพบัญชี ในพระบรมราชูปถัมภ์ด้วย (ข้อบังคับสภาวิชาชีพ 2561) ประกอบกับผู้วิจัยเองที่อยู่วิชาชีพนี้ด้วยเช่นกัน ด้วยประสบการณ์ของผู้วิจัยที่ปฏิบัติงานในสายวิชามากกว่า 25 ปี พบว่าผู้ประกอบวิชาชีพทางบัญชีไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารระดับสูงที่รับนโยบายมาจากคณะกรรมการหน่วยงาน ผู้อำนวยการฝ่าย ผู้จัดการฝ่าย หรือพนักงานที่อยู่ในระดับปฏิบัติงานก็ตาม ที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ตามคำสั่ง หรือคำแนะนำผู้บังคับบัญชา งานที่ต้องเร่งรัดตามกำหนดระยะเวลาที่กำหนด ทำให้ผู้ปฏิบัติงานมีความกดดันและความเครียดจากการทำงานมากน้อยตามตำแหน่งหน้าที่ความรับผิดชอบและตามสภาพแวดล้อมของการทำงาน ขาดความสุขจากการปฏิบัติงานในอาชีพหรือหาทางออกในการแก้ไขปัญหาในการทำงานได้ยาก

สำหรับผู้ที่ยื่นทะเบียนและเป็นสมาชิกสภาวิชาชีพบัญชีในพระบรมราชูปถัมภ์จะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดวิชาชีพ โดยต้องอบรมเก็บชั่วโมงเพื่อพัฒนาความรู้ ทั้งด้านวิชาชีพและด้านทั่วไปทุก ๆ ปี และหลักสูตรการฝึกอบรมส่วนใหญ่จะเน้นอบรมเฉพาะเพื่อพัฒนาวิชาชีพ เช่น การบัญชี บัญชีการเงิน ภาษีอากร หรือกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ เพื่อพัฒนาวิชาชีพเท่านั้น ผู้วิจัยซึ่งเป็นสมาชิกสภาวิชาชีพฯ ไม่ค่อย

พบหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองหรือรูปแบบวิธีปฏิบัติใดที่จะมาให้ผู้ประกอบวิชาชีพได้นำมาปรับใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพ เพื่อลดสภาวะความเครียด จากการทำงานซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ สุขภาพสังคม สุขภาพจิตวิญญาณหรือปัญญา อันเนื่องมาจากสภาวะการบีบคั้นที่เกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต และสิ่งแวดล้อมไม่มีชีวิต เช่น ผู้บริหาร หัวหน้างาน เวลารับนโยบาย สิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุหลักให้เกิดความเครียดและไม่มีความสุขจากการปฏิบัติงาน หลักการแนวคิดทฤษฎีทางพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ซึ่งเป็นแนวคิดทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา (Buddhist) และจิตวิทยาตะวันตก (Psychology) บูรณาการร่วมกันเป็นแนวทางศึกษาและนำไปปฏิบัติเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีปฏิบัติในสายวิชาชีพ เพื่อให้ผู้ประกอบวิชาชีพที่มีความสนใจในการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมให้ตนเองได้มีแนวทางปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและสร้างความสุขที่ยั่งยืนในการประกอบอาชีพและดำรงชีวิต หรือเรียกว่าคุณลักษณะของผู้ประกอบวิชาชีพที่มีความสุข 4 ประการ คือ สุขจากการไม่มี 2 และสุขจากการได้มี 2 ประกอบด้วย 1) ไม่มีความกดดัน 2) ไม่มีความเครียด 2) มีหลักธรรมและหลักจิตวิทยาในการแก้ไขและป้องกัน และ 4) มีความซื่อสัตย์สุจริตในวิชาชีพและการดำรงชีวิต ทำให้ผู้ประกอบวิชาชีพสามารถพัฒนาสุขภาวะในองค์รวมของตนเองได้

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) จึงเป็นการศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิตเข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคือนิโรธ (ความดับทุกข์ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหาโดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้สิ้นหวังให้สู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม ดังนั้นหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักทฤษฎีทางจิตวิทยารวมเป็นพุทธจิตวิทยา แล้วนี้ นำมาซึ่งหลักพุทธจิตวิทยาในการบริหารจัดการความเครียดและสร้างสุขภาวะองค์รวม 4 ด้าน หรือรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี จึงเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองและเป็นหลักวิชาการที่สามารถนำองค์ความรู้มาปรับใช้เพื่อให้จัดการความเครียดและความกดดันเพื่อสร้างสุขภาวะ และเสริมสร้างความสุขในการทำงานได้เป็นอย่างดี รวมทั้ง ผลการศึกษาที่รับจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความตั้งใจที่จะนำไปสืบสานต่อองค์ความรู้ที่ได้จัดทำนำเสนอเป็นคู่มืออบรมหลักสูตรระยะสั้นตามความเหมาะสม เช่น 12 ชั่วโมง 24 ชั่วโมง หรือระยะเวลาที่เหมาะสมในอนาคตสำหรับการฝึกอบรมพัฒนาสมาชิกสภาวิชาชีพบัญชีที่มีความสนใจ โดยจัดร่วมกับทางสถาบันฝึกอบรมวิชาชีพ สถาบันที่มีความเชี่ยวชาญด้านฝึกอบรมและมีโอกาสนำเสนอ

สภาวิชาชีพฯ พิจารณานุมัติเป็นหลักสูตรฯ เพื่อผู้ประกอบการวิชาชีพอบรมเก็บชั่วโมงเป็นวิชาทั่วไปได้ รวมถึงได้ใช้รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของผู้ประกอบวิชาชีพนี้ นำไปปรับใช้กับวิชาชีพอื่นๆ เพื่อเป็นประโยชน์ส่วนรวมในระยะยาวต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี
2. เพื่อสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ระยะการเขียนรูปแบบ โดยใช้วิธีการวิจัยแบบคุณภาพ เพื่อให้ได้มาซึ่งรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางใจของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี โดยมีขั้นตอนย่อยประกอบการเขียนรูปแบบดังนี้

1. Document Research โดยศึกษาค้นคว้างานเอกสารสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงบทความงานวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ รวมมากกว่า 115 รายการ
2. In-depth Interview เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการถามเจาะลึกถึงค้นหาคำตอบอย่างละเอียดถี่ถ้วนรายบุคคลแต่ละสาขารวมจำนวน 18 คน โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดจำนวน 7 คำถาม ซึ่งแบบสอบถามได้ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.88 ซึ่งไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด สามารถนำไปใช้ได้
3. Focus Group จัดสัมมนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขารวมจำนวน 12 คน เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือแบบคำถามปลายเปิดจำนวน 5 คำถาม และคำถามได้ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.00 ซึ่งเป็นเกณฑ์คะแนนสูงสุด สามารถนำไปใช้ได้

4. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและข้อมูลจากการจัดสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์สังเคราะห์ ด้วยเครื่องมือการวิจัย เช่น 6'C Technic Analysis Triangulation Technic และ Logical Martrix หรือ Matrix Analysis บุรณาการผลข้อมูลที่ได้ เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบพุทธจิตวิทยาการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี

ระยะที่ 2 ระยะการนำเสนอผลรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี โดยกระบวนการหาความน่าเชื่อถือและน่าเชื่อมั่นของโปรแกรมจากผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) ดังนี้

1. เครื่องมือเป็นแบบสอบถามลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดจำนวน 3 คำถาม ซึ่งแบบสอบถามได้ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้ค่าเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด สามารถนำไปใช้ได้

2. การหาฉันทามติ (Consensus) และนำเสนอรูปแบบเพื่อความเห็นต่อรูปแบบที่ได้ จากผู้เชี่ยวชาญพิเศษแต่ละสาขาวิชาชีพจำนวนรวม 7 คน ในรูปแบบการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) เพื่อให้ได้รูปแบบงานที่ได้จากการวิจัยและให้ได้มาซึ่งความเห็นสรุปต่อรูปแบบงานวิจัยที่ได้ค้นพบ เพื่อใช้เสนอต่อสาธารณะบุคคลและผู้เชี่ยวชาญภายนอกต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วนตามรายละเอียด ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสารด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตีความ (Interpretation) และสรุปผลในรูปแบบตาราง Logical Matrix และนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา

2. วิเคราะห์ความเห็นต่าง ๆ จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการทำสนทนากลุ่ม (Focus group) จากผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน สรุปผลเป็นความเรียงและจัดกลุ่มความคิดเห็นที่ได้เป็นกลุ่มองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี โดยใช้ (1) เทคนิคสามเส้า หรือ Triangulation Technic เพื่อหาความสอดคล้องสัมพันธ์กันของข้อมูลที่ได้ และ (2) เทคนิคเหตุผลเชิงตรรกะ หรือ Logical Matrix เพื่อหาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ได้แต่ละประเด็น ความสอดคล้องสัมพันธ์กันทั้งแนวดิ่งและแนวนอน โดยทั้งสองเทคนิคนี้ เพื่อการจำแนกข้อมูลอย่างเป็นระบบ จากนั้น นำมาตีความหมายเชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจาก

ข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ วิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์เชิงทฤษฎี โดยประเด็นที่วิเคราะห์ โดยให้ครบถ้วนทั้ง 2 ด้าน คือ (1) วิเคราะห์แนวคิดและรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรครบถ้วนทั้งสี่ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านปัญญา และ (2) วิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา บูรณาการเป็นองค์ความรู้รูปแบบสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีตามแนวทางหลักพุทธจิตวิทยา และได้องค์ความรู้ที่สอดคล้องเป็นรูปแบบใช้งานได้จริง

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาหลักการแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี ผลการวิจัยพบว่ามีหลักพุทธธรรม และหลักจิตวิทยาที่สอดคล้องเหมาะสมกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี ดังนี้

1) หลักพุทธธรรมจำนวน 2 หลักธรรม ประกอบด้วย (1) หลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติและกำกับการดำเนินชีวิต 3 ประการ คือ ศีล สมาธิและปัญญา เป็นข้อปฏิบัติเพื่อการควบคุมความประพฤติอย่างสูง และทำให้ผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีที่นำไปปฏิบัติเป็นผู้มีความประพฤติเป็นความสำรวม เป็นการระวังทั้งกาย วาจา ใจ ในการประกอบอาชีพและดำรงชีวิตประจำวัน เป็นข้อปฏิบัติสำหรับการฝึกอบรมจิตใจให้มีคุณธรรม (2) หลักภavana 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนาชีวิตให้มีความสุขสมปรารถนาในสุขภาวะองค์กรรวม 4 ด้าน คือ กายภavana หรือการพัฒนาาร่างกายให้อยู่ดีมีสุขเกื้อกูลกับธรรมชาติ ศีลภavana หรือการพัฒนาด้านพฤติกรรมกาย วาจา ใจให้เหมาะสมในสังคม จิตภavana หรือการพัฒนาจิตใจให้เจริญองงาม มีคุณธรรม มีสมาธิและปัญญาภavana หรือการพัฒนาปัญญาให้รู้จักคิด พัฒนาความคิด การอบรมเสริมสร้างความรู้ในวิชาชีพ โดยสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี ได้รู้จักพัฒนาตนเองในด้านความคิด ใคร่เรียนรู้ พิจารณา วินิจฉัยไตร่ตรอง มองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง

2) หลักจิตวิทยาจำนวน 2 หลัก คือ หลักทฤษฎีความคิดเชิงบวก (PERMA Model) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและรากฐานในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่ามีความสุข 5 ด้าน ประกอบด้วย การมีอารมณ์เชิงบวก การมีจิตผูกพัน ความสัมพันธ์ ความหมายในชีวิตและความสำเร็จ คือ เมื่อผู้ประกอบวิชาชีพมีความสามารถในการมองโลกในแง่บวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เข้าใจลักษณะและธรรมชาติของงาน (2) หลักทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) เป็นการปรับตัวที่เป็นระบบและองค์

รวมจากการได้รับรู้สิ่งเร้า ผ่านกระบวนการเผชิญปัญหา 2 กลไก ประกอบด้วยกลไกควบคุมและกลไกคิดรู้ ซึ่งจะทำงานควบคู่กันเสมอและเมื่อผู้ประกอบการวิชาชีพบัญชีได้เรียนรู้และนำทฤษฎีนี้มาปรับใช้กับตนเองในการประกอบวิชาชีพ

2. เพื่อสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี ผลการวิจัยพบว่า การสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีนี้ โดยสรุป รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมที่ได้จากการวิจัย สรุปประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

1) องค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย (1) ชื่อรูปแบบ (2) หลักการของรูปแบบ (3) วัตถุประสงค์รูปแบบ (4) เนื้อหารูปแบบ (5) การนำรูปแบบไปใช้ และ (6) การประเมินและติดตามผลระหว่างและหลังการใช้รูปแบบ

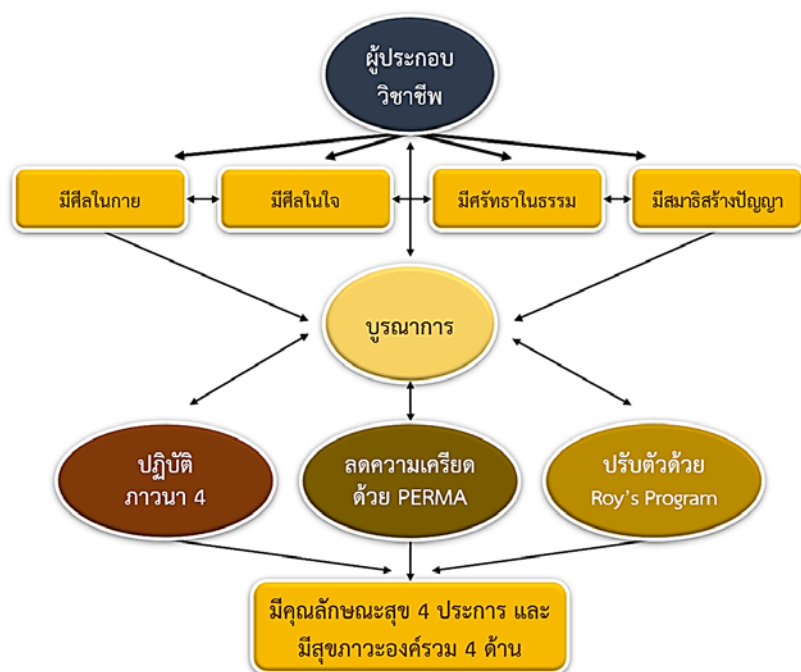
2) กระบวนการของรูปแบบ ซึ่งเป็นส่วนของเนื้อหาประกอบด้วย 6 กระบวนการ คือ (1) Strength เป็นกระบวนการสร้างความเข้มแข็งแข็งแรงของกายและใจ (2) Understanding เป็นกระบวนการสร้างความเข้าใจอย่างถูกต้องและเป็นจริง (3) Relationship เป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มอาชีพและสังคมรอบข้าง (4) Integrity เป็นกระบวนการสร้างความซื่อสัตย์ในวิชาชีพ ตนเองและผู้อื่น (5) Youth เป็นกระบวนการสร้างความรู้สึกรักเป็นหนุ่มเป็นสาว มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่นในงาน และ (6) Opportunity เป็นกระบวนการสร้างการเห็นโอกาสในทุกขณะ การใช้ชีวิตและความก้าวหน้าในงาน

3) ความสัมพันธ์ของรูปแบบโดยสรุป SURIYO Model หรือรูปแบบที่ได้เป็น 6 กระบวนการสร้างเสริม หรือ 6 อย่าง มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันในแต่ละด้าน และมีความสอดคล้องและสัมพันธ์กันกับหลักพุทธธรรม แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา และแนวคิดผู้ประกอบการวิชาชีพบัญชี โดยเป็นกระบวนการ 6 อย่างเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม 4 ด้าน ประกอบด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา

4) ผลลัพธ์ของรูปแบบ เป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการวิเคราะห์สังเคราะห์เอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ การจัดสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญจากกลุ่มวิชาการ 3 ศาสตร์ บูรณาการผ่านเครื่องมือที่น่าเชื่อถือ และได้ผลออกมาเป็น SURIYO Model

5) การวัดผลและประเมินผลรูปแบบ โดยการผ่านการจัดประชุมพิเศษผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 รูปหรือคน เพื่อให้ความเห็นในรายละเอียดเนื้อหาและส่วนประกอบต่าง ๆ ของรูปแบบที่ได้ และให้การรับรองรูปแบบ

3. เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี ผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีที่ประสบปัญหาหาขาดสภาวะความสุขแต่ละด้าน เมื่อได้ฝึกเรียนรู้และปฏิบัติให้ตนเองด้วย SURIYO Model โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมตามลักษณะปัญหาของผู้เข้าร่วมอบรมเรียนรู้ เช่น กิจกรรมการฝึกสมาธิระยะสั้น ๆ กำหนดรู้ลมหายใจ กิจกรรมการเดินจงกรมเพื่อรู้ตัวและความเคลื่อนไหว กิจกรรมเรียนรู้และปฏิบัติศีลห้า กิจกรรมการพิจารณาตนเองกับอาชีพ เป็นต้น หรือถ้าใช้เป็นหลักสูตรหลายวันอาจจะร่วมด้วยกับกิจกรรมปฏิบัติธรรมควบคู่กันไป รวมคกิจกรรมอื่น ๆ ที่เหมาะสมโดยให้ผู้เข้าฝึกอบรมมีส่วนร่วม และรู้จักคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยหลักอริยสัจ 4 โดยกิจกรรมมีความสอดคล้องเพื่อพัฒนาตนเองตามหลักธรรมภavana 4 ส่งผลให้เป็นผู้มีศีลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงมีความศรัทธาในองค์ธรรม มีสมาธิเพื่อสร้างปัญญาบริสุทธิ์ไว้แก้ไขปัญหา เมื่อเกิดสภาวะความกดดันและความเครียด หรือขาดสภาวะความสุขด้านใดด้านหนึ่ง โดยการใช้ปัญญาบูรณาการร่วมระหว่างปฏิบัติภavana 4 ลดความเครียดความกดดันด้วย PERMA Model และปรับตัวตาม Roy's Adaptation เพื่อสร้างคุณลักษณะความสุข 4 ประการและมีสภาวะองค์รวมครบ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านปัญญา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี พบว่า มีอยู่หลายทฤษฎีประกอบด้วยหลักพุทธธรรม 2 หลัก คือ หลักไตรสิกขา หลักภavana 4 หลักจิตวิทยา 2 หลักคือ หลักทฤษฎีแนวคิดเชิงบวกของ PERMA และหลักทฤษฎีการปรับตัวของรอย ซึ่งสอดคล้องเหมาะสมกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ซึ่งเป็นสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีที่จะทำให้ผู้ประกอบวิชาชีพมีความสุขในการประกอบวิชาชีพและการดำรงชีวิตอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างยั่งยืน การนำศาสตร์หลักพุทธธรรมไตรสิกขา หลักพุทธธรรมภavana 4 ศาสตร์หลักจิตวิทยา ทฤษฎีความคิดเชิงบวก (PERMA Model) ศาสตร์หลักจิตวิทยาทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) บูรณาการเข้ากับศาสตร์แนวคิดผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี โดยมีจุดร่วมเหมือนกันคือ แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืน ให้ผู้ประกอบวิชาชีพได้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของงาน ธรรมชาติของคน ที่สำคัญคือธรรมชาติของตนเองและวิชาชีพที่ตนเองประกอบอาชีพอยู่ เพื่อให้ผู้ประกอบวิชาชีพที่มีสภาวะความกดดัน จากความไม่รู้ ความไม่ถูกต้อง ความไม่ชำนาญในวิชาชีพ จนเกิดความเครียด ได้มีหลักธรรมหรือหลักจิตวิทยาในการป้องกันและแก้ไข ควบคุมการประกอบอาชีพที่มีความซื่อสัตย์สุจริต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะให้ตนเองให้เกิดขึ้นครบถ้วน 4 ด้าน ดังนี้ 1) มีร่างกายสมบูรณ์พร้อมทั้งกายใจสำหรับการประกอบอาชีพ แคล้วคลาดปลอดภัย จากโรคภัยไข้เจ็บจากการดูแลเอาใจใส่ตนเองตั้งแต่การบริโภคปัจจัยสี่และการใช้เทคโนโลยีอย่างมีคุณค่าสูงสุด 2) มีจิตใจที่มั่นคง มีสมาธิ จิตสงบ มีเมตตากรุณา สดชื่นใจ เบิกบานใจ มีกำลังใจไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและปัญหาทั้งหลายที่เข้ามาในชีวิต 3) มีชีวิตอยู่ในสังคมวิชาชีพและสังคมอื่นอย่างเข้าใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน สร้างความสัมพันธ์กับสังคมเชิงบวก รู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีโอกาสควรมีส่วนร่วมในการตอบแทนสังคม และ 4) มีปัญญา รู้จักคิด เรียนรู้ วิเคราะห์สิ่งต่างๆ ทั้งหลายตามความเป็นจริง ใช้ปัญญาบริสุทธิ์ในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยสารนิพนธ์ (พระมหาอุดร สุทธิญาณ, 2554) ได้ศึกษางานวิจัยสารนิพนธ์เรื่อง "ศึกษาสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก" พบสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบด้วย 4 มิติคือ (1) ด้านกาย (2) ด้านสังคม (3) ด้านจิต และ(4) ด้านปัญญา ดังนั้น เพื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพ

องค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสุข ภาวะสุข ภาพที่ประกอบด้วย วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความสุขของชีวิต ส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น หลักการดูแลสุขภาพทั้งป้องกัน ส่งเสริมเยียวยารักษา โดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) ส่วนกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกรูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิตวิญญาณ สติปัญญา ประกอบด้วย (1) รูปแบบการสวดมนต์ (2) รูปแบบการปฏิบัติธรรม (3) รูปแบบการสนทนาธรรม โยนิโสมนสิการและรูปแบบการะบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม 4 มิติ คือด้านร่างกาย รูปแบบการดูแลร่างกายประกอบด้วยการบริโภคเกี่ยวกับอาหาร การใช้ยาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ รูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถ รูปแบบสังคม และสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ รูปแบบทางด้านจิตใจ ทางด้านปัญญา เช่น โพชฌงค์ 7 สัญญา 1- ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 เป็นต้น

2. การสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี เป็นการบูรณาการ 3 ศาสตร์แห่งปัญญาเข้าด้วยกัน คือ หลักพุทธธรรม แนวคิดจิตวิทยา และแนวคิดผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี เพื่อได้รูปแบบสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี เรียกว่า “SURIYO Model” ซึ่งเป็นรูปแบบประกอบด้วย 1) ชื่อรูปแบบ 2) หลักการของรูปแบบ 3) วัตถุประสงค์ 4) เนื้อหาของรูปแบบ 5) การนำรูปแบบไปใช้งาน และ 6) การติดตามและประเมินผล โดยเนื้อหา รูปแบบเป็นการเรียนรู้และปฏิบัติ 6 กระบวนการ เพื่อส่งผลการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี เป็นการตอบสนองความต้องการและตอบโจทย์ให้กับชีวิตของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีที่มีความสนใจที่จะสร้างสุขภาวะตนเอง หรือเสริมสุขภาวะให้ตนเองมีมากขึ้น เพื่อให้มีสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ มีปัญญาบริสุทธิ์ในการเรียนรู้ และอยู่ร่วมกันในสังคมวิชาชีพอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน โดยรูปแบบนี้สามารถแยกส่วนประกอบการพัฒนาสร้างเสริมตนเองได้ 6 ด้าน ประกอบด้วย Strength ความแข็งแรงเข้มแข็งของร่างกายและจิตใจ (กายนำใจ) Understanding ความเข้าใจอย่างถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง Relationship ความมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและสังคมอื่น Integrity ความซื่อสัตย์ในวิชาชีพ ซื่อสัตย์ต่อตนเองความคิดและการกระทำ Youth ความรู้สึกเป็นหนุ่มสาวมีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ (ใจนำกาย) และ Opportunity การเห็นโอกาสทุกช่วงขณะแม้วิกฤติ เห็นโอกาสความก้าวหน้าในวิชาชีพ โดยเรียนรู้ปฏิบัติแยกตามแต่ละด้านที่ตนเองต้องการหรือจะเรียนรู้ปฏิบัติโดยรวมทั้ง 6 ด้านเพื่อประสิทธิภาพสูงสุดได้เช่นเดียวกัน การเรียนรู้และปฏิบัติดังกล่าว เห็นว่าจะทำให้ผู้ประกอบวิชาชีพมีสุขภาวะ

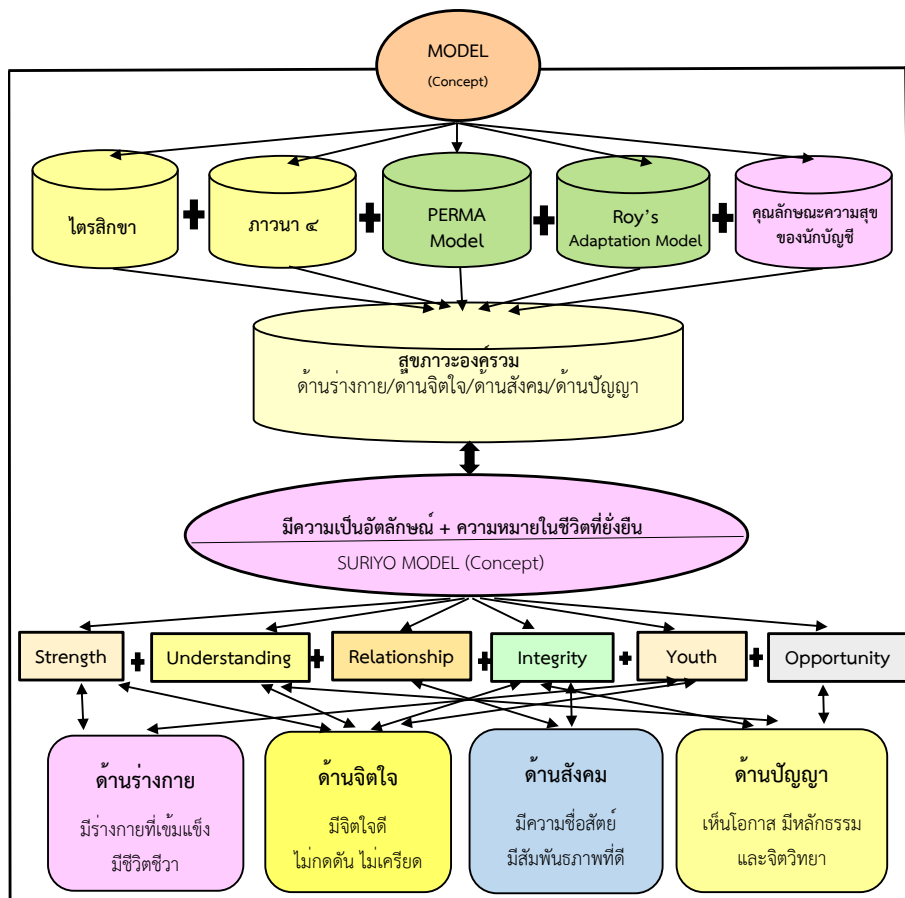
องค์รวมที่ดี ความสุขในการประกอบอาชีพและดำรงตน และรวมถึงรูปแบบนี้สามารถพัฒนาต่อยอดไปให้กับผู้ประกอบการวิชาชีพอื่น ๆ รวมถึงบุคคลอื่น ๆ ทั่วไป สอดคล้องกับวิจัยของ (พระครูสิริรัตนานวัตร, รศ.ดร.และคณะ (2562)) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมโดยพุทธจิตวิทยาบูรณาการใช้หลักธรรมต่าง ๆ คือ สัปปายะ 7 โดยอุตฺตสัปปายะ เสนาสนะสัปปายะ โคจรสัปปายะ เป็นสิ่งแวดล้อมที่ต้องอยู่ด้วยศีล อาหารสัปปายะ ที่อยู่แหล่งทำมาหากินที่สะดวกสบาย บุคคลสัปปายะ มีกัลยาณมิตร มีแพทย์ มีทหารตำรวจพึ่งพาในยามฉุกเฉิน ภัตตสัปปายะ มีปิยวาจาจากคนรอบข้าง อิริยาปถสัปปายะ มีที่เดิน ที่นั่ง ที่นอน ถูกสุขลักษณะ ด้านรูปแบบที่ทดลองใช้รูปสภาวะองค์รวม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านปัญญา ใช้กิจกรรม 7 อย่าง ได้แก่ (1) กิจกรรมรู้คุณค่าของตนเอง (2) สุขกายสบายจิต (3) สุขกับความพอเพียง (4) คุณธรรมนำชีวิต (5) ชุมชนร่วมใจ (6) กินดีมีสุขภาพดี และ (7) เสริมสร้างคุณภาพชีวิต

3. การนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี ได้รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีที่ได้จากการวิจัยนี้ คือ “SURIYO Model” เป็นรูปแบบที่ได้จากการวิจัยรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี องค์ความรู้ที่ได้จากการบูรณาการหลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา และแนวคิดผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี รวมถึงความเป็นเอกลักษณ์ตัวตนของผู้ประกอบวิชาชีพเพื่อคุณค่าและความยั่งยืนของงานวิจัย เป็นการตอบสนองความต้องการและตอบโจทย์ชีวิตของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีที่มีความสนใจที่จะสร้างสุขภาวะตนเอง หรือเสริมสุขภาวะให้ตนเองมีมากขึ้น เพื่อให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจ มีปัญญابริสุทธิ์ และอยู่ร่วมกันในสังคมวิชาชีพอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน โดยรูปแบบนี้สามารถแยกส่วนประกอบการพัฒนาสร้างเสริมตนเองได้ 6 ด้าน ประกอบด้วย 1) Strength ความแข็งแรงเข้มแข็งของร่างกายและจิตใจ 2) Understanding ความเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง 3) Relationship ความมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและสังคมอื่น 4) Integrity ความซื่อสัตย์ในวิชาชีพตนเอง ความคิดและการกระทำ 5) Youth ความรู้สึกเป็นหนุ่มสาวมีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ และ 6) Opportunity การเห็นโอกาสทุกช่วงขณะแม้ในวิกฤติ เห็นโอกาสความก้าวหน้าในวิชาชีพเป็นการพัฒนาสร้างเสริมตนเองของผู้ประกอบวิชาชีพ 6 ด้าน เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 ด้าน โดยผู้เชี่ยวชาญพิเศษได้ให้ความเชื่อมั่นและ

ความสมบูรณ์ของรูปแบบที่ระดับความเห็นเฉลี่ย 4.285 (คะแนนเต็ม 5) ซึ่งแสดงว่ารูปแบบนี้มีค่าความเห็นในการประเมินอยู่ที่ระดับดีถึงดีมากที่สุด สามารถนำไปใช้งานได้ รวมถึงการพัฒนาต่อยอดเป็นหลักสูตรได้ตามความเหมาะสมต่อไปในอนาคต อีกทั้งยังสามารถที่จะประยุกต์ใช้กับผู้ประกอบการวิชาชีพด้านอื่น ๆ และบุคคลทั่วไปได้เช่นเดียวกัน สอดคล้องกับ ดวงเนตร ธรรมกุล (2555) จากการศึกษาเรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร” ผลการวิจัยพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กรต้องมีการดำเนินการตามระบบและขั้นตอนที่กำหนดขึ้น เช่น มีการระดมกำลัง การประชุม การประเมิน การจัดลำดับความสำคัญ การวางแผน การลงมือปฏิบัติ การประเมินผลและปรับปรุงการดำเนินงาน ทั้งนี้ควรมีเครื่องมือ ตรวจสอบสุขภาวะองค์กร เพื่อจะได้ทราบประเด็นที่ควรได้รับการแก้ไข สำหรับดัชนีสำคัญของสุขภาวะองค์กร คือ การได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายบริหาร การได้รับการสนับสนุนและมีส่วนร่วมจากพนักงาน มีนโยบายการสร้างสุขภาวะในองค์กร มีการบูรณาการไว้ในยุทธศาสตร์อย่างเป็นระบบและมีกระบวนการทำงาน ใช้เครื่องมือการวัดที่มีประสิทธิภาพ และมีวิธีการสร้างความเข้าใจในประเด็นสร้างสุขภาวะทั้งนี้เพื่อให้คนในองค์กรเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลต่อไป

โดยสรุป รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี หรือองค์ความรู้ที่ได้ คือ SURIYO Model มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กันกับหลักแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวม ที่ได้ศึกษาค้นคว้าในรายงานวิจัยบทที่ 2 โดยสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมอย่างน้อย 2 หลัก คือ หลักไตรสิกขา และหลักภาวนา 4 สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาอย่างน้อย 2 แนวคิด คือ แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model และแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย รวมถึงสอดคล้องและสัมพันธ์กับแนวคิดของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี ว่าด้วยจรรยาบรรณของผู้ประกอบวิชาชีพอีกด้วย

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ “รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบวชชี”

โดยสามารถอธิบายองค์ความรู้ได้ดังนี้ 1) รูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้ประกอบวิชาชีพบวชชี เป็นการบูรณาการ 3 ศาสตร์เข้าด้วยกัน ประกอบด้วย (1) หลักพุทธธรรมไตรสิกขาและหลักพุทธธรรมภavana 4 (2) หลักจิตวิทยาทฤษฎีแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (PERMA Model) และทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) และ (3) หลักแนวคิดผู้ประกอบวิชาชีพบวชชี และคุณลักษณะความสุขของนักบวชชีหรือผู้ประกอบวิชาชีพบวชชี 2) การสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม 4 ด้านนี้ ด้วย SURIYO Model เมื่อลงเอยรายละเอียดเนื้อหาแล้ว เมื่อได้มีการบูรณาการร่วมระหว่าง หลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา และแนวคิดผู้ประกอบวิชาชีพบวชชี เพื่อให้ได้มาซึ่งความเป็นอัตลักษณ์ เอกลักษณ์เฉพาะของตัวตนผู้วิจัยและต้องการสร้าง

ความมีคุณค่าและความยั่งยืนขององค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย จึงสามารถขยายวิธีการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี 6 ด้าน ด้วยหลักและวิธีการ 6 กระบวนการ ดังต่อไปนี้ (1) S- Strength การสร้างความแข็งแรงเข้มแข็งของร่างกายและจิตใจ (กายนำใจ) เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย และด้านจิตใจ (2) U- Understanding การสร้างความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ และสุขภาวะด้านปัญญา (3) R- Relationship การสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมงานและสังคมอื่น เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะด้านสังคม (4) I- Integrity การสร้างความซื่อสัตย์ในวิชาชีพ ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้มีความซื่อสัตย์ต่อวิชาชีพและตนเอง คล้องในความคิดและการกระทำ เป็นการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ และสุขภาวะด้านสังคม (5) Y- Youth การสร้างความรู้สึกรักเป็นหนุ่มสาว อ่อนวัยทั้งร่างกายและจิตใจ (ใจนำกาย) มีชีวิตชีวาทั้งกายและใจ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย และสุขภาวะจิตใจ และ (6) O- Opportunity การสร้างการเห็นโอกาสแม้ในวิกฤติและเห็นโอกาสต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะด้านปัญญา

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผู้วิจัยควรมีการนำเสนองานวิจัยรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี ต่อสภาวิชาชีพบัญชีในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อการเผยแพร่ หรือการนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของผู้ประกอบวิชาชีพตามที่สภาวิชาชีพฯ เห็นเหมาะสมและสมควร

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยในครั้งต่อไป

ควรนำผลการวิจัยของงานวิจัยรูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีไปปรับปรุงจากรูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นรูปแบบงานวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อให้ได้ผลการทดลองที่เป็นตัวชี้วัดประสิทธิภาพของรูปแบบได้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1) ควรนำผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ไปเปรียบเทียบกับบูรณาการกับแนวคิดผู้ประกอบวิชาชีพอื่นๆ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้ประกอบอาชีพนั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2) ควรนำรูปแบบการวิจัยนี้ ไปปรับปรุงพัฒนาต่อยอดเป็นแนวคิด หรือนำเสนออื่นๆ ในรูปแบบออนไลน์ เพื่อการเผยแพร่การสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรวมให้มีความกว้างขวางออกไปจากสาขาวิชาชีพบัญชีสาขาวิชาอื่น หรือบุคคลอื่นที่มีความสนใจ

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) รัฐบาลควรมีนโยบายหรือยุทธศาสตร์สำหรับกระทรวงหรือหน่วยงานของรัฐ ที่มีการนำเอาหลักการบูรณาการ 3 ศาสตร์ในเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อการบริหารและการดูแลสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรวมของประชาชนในอาชีพ อย่างยั่งยืน

2) หน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา หรือสถาบันฝึกอบรมอื่นควรมีการวางโครงการตัวอย่างนาร่องในการนำเอารูปแบบพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรวมของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี เพื่อการประยุกต์ใช้กับผู้ประกอบวิชาชีพอื่น ๆ หรือกลุ่มบุคคลเป้าหมายอื่น

3) หน่วยงานภาครัฐ หรือสถานที่อบรมเสริมสร้างความรู้ ควรมีการสร้างแหล่งเรียนรู้และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรวม และการเผยแพร่ซึ่งองค์ความรู้ทั้งด้านหลักพุทธธรรม หลักพุทธจิตวิทยา เพื่อบุคคลทั่วไปได้มีโอกาสเข้าถึงหลักวิชาพุทธจิตวิทยา บูรณาการกับการดำรงชีวิตตนเองได้อย่างยั่งยืน

รายการอ้างอิง

- ชวิน พงษ์ผจญ. (2562). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานเพื่อสร้างสุขภาวะของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 47(1), 141-142.
- ดวงเนตร ธรรมกุล. (2555). การสร้างสุขภาวะในองค์กร. *วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 6(1), 1-10.
- ทิตินา แคมมณี. (2564). *ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนวรรณ แฉ่งคำโณม. (2562). *ตัวแบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสมรรถนะของผู้ทำบัญชีในสำนักงานบัญชีคุณภาพในประเทศไทย (ดัชนีนิพนธ์ปริญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยสยาม. กรุงเทพฯ.
- พรณทิพา ชเนศร์. (2561). *แบบจำลองพุทธจิตวิทยาการบำบัดดูแลและส่งเสริมสุขภาพองค์กรวมในแพทย์แผนไทย (ดัชนีนิพนธ์ปริญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- พระครูสังฆรักษ์ทวี อกโย. (2563). พุทธจิตวิทยาสำหรับคนชายขอบ. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 7(8), 15-29.
- พระครูสิริรัตนานันต์ และคณะ. (2562). *รูปแบบและกระบวนการเสริม สร้างสุขภาวะองค์กรของครอบครัวและสังคม* (รายงานวิจัย). พิษณุโลก: วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมมงคลวิธาน และคณะ. (2562). การศึกษาตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนามนุษย์. *Humanities: Social Sciences and arts*, 12(1), 890-892.
- พระมหาอดุล สุทธิญาณ. (2554). *ศึกษาสุขภาพองค์กรวิถีพุทธในพระไตรปิฎก* (สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- พินนภา หมวกยอด. (2561). *การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา* (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- ราชกิจจานุเบกษา. ข้อบังคับสภาวิชาชีพบัญชี ว่าด้วยจรรยาบรรณผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี พ.ศ.2561. (2561). (เล่ม 135 ตอนพิเศษ 301ง), 19-20.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2539). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.2525*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- รัตน์ ปัญญาภา. (2563). *ถอดรหัสแนวคิดเพื่อชีวิตแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเกียรติ เหลืองศักดิ์ชัย และคณะ. (2562). พุทธวิถี (ไตรสิกขา) : กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อการสร้างแบรนด์อย่างยั่งยืนตามศาสตร์พระราชา. *วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิต*, 13(2), 109-157.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรม ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนด์โฮม จำกัด.
- อนุชา ฤาษะยอม. (2563). ผลกระทบของความสามารถในการจัดการความเครียดและทักษะการระหว่งบุคคลต่อประสิทธิภาพการทำงานของนักบัญชี. *วารสารนักบริหาร*, 40(1), 31-43.
- Goldberger and S. Breznitz.(Eds.). *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York: Free Press.
- Keeves, J. P. (1988). *Education research, Methodology and measurement: An International. handbook*, New York: Pergamon.
- Richard S.L. Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, Publishing Company.
- Selye, H. (1993). *History and present status of the stress concept*. In L.

รูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงาน ตามแนวพุทธจิตวิทยา

A Communication Model for Success of Working-age People Based on Buddhist Psychology

อลิสา เศรษฐคำ¹, เมธาวี อดมธรรมานุภาพ² และ กมลาศ ภูวนาธิพงษ์³

Alisa Setthakam, Maytawee Udomtamanupab and
Kamalas Phoowachanathipong
(6301203047@mcu.ac.th, laocup@gmail.com and
kamalas2013@gmail.com)

Received: June 30, 2023
Revised: November 16, 2023
Accepted: November 22, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการสร้างรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง บุคคลทำงานอาชีพต่าง ๆ จำนวน 15 คน และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ 3 กลุ่ม จำนวน 9 คน การสนทนากลุ่มโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 กลุ่ม จำนวน 9 คน เพื่อตรวจสอบรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา รวมทั้งสิ้น 27 คน แล้ววิเคราะห์เนื้อหา ด้วยเทคนิค 6C

ผลการวิจัยพบว่า

1. แนวคิดและทฤษฎีการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยามีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) ด้านผู้ส่งสาร ควรมีคุณสมบัติ คือ

¹ หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Arts, Program Buddhist Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

คิดก่อนพูด แล้วพูดด้วยความจริง พูดด้วยอิงประโยชน์ กระทบโสดด้วยความนุ่มนวล ชวนให้เกิดปัญญา มีที่ท่าที่สุชุม คิดเพิ่มพูนกัลยาณมิตร จิตประกอบด้วยเมตตา ศรัทธาแรงกล้าเพื่อเป้าประสงค์ เจาะจง ชัดเจน พร้อมถูกกาลและเข้าใจความแตกต่างของบุคคล 2) ด้านสาร ที่ส่งออกไปต้องมีคุณลักษณะ 5 ประการ คือ สัจจะ ต้องเป็นเรื่องจริง ตถตา สารนั้นต้องจริงแท้ กาละ เหมาะสมกับเวลา ปิยะ ความชอบใจ พอใจ สารอันเป็นที่รักของผู้ส่งสารและผู้รับสาร และสารนั้นประกอบด้วยอรรถ ความเป็นประโยชน์ 3) ด้านผู้รับสาร ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ คือ ฟังด้วยสติ พิจารณาข้อมูล ปราศจากอคติ มีท่าทีที่สุภาพ ทราบเทคนิคการสนทนา ด้วยวาจาที่อ่อนน้อม พร้อมใส่ใจคนส่งสาร คิดสร้างสรรค์สัมพันธภาพที่ดีด้วยจิตใจที่จริงใจ ใช้อารมณ์ให้สุนทรีย์ ประกอบกับมีมารยาทที่น่าชื่นชม

2. การวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักธรรมและหลักจิตวิทยาเพื่อสร้างรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย การวิเคราะห์ ได้แก่ 1) หลักธรรม ได้แก่ หลักอริยบท 4 สังคหวัตถุ 4 หลักวาจาสุภาสิต และหลักสัปปุริสธรรม 7 2) หลักจิตวิทยา ได้แก่หลักการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลของอิริค เบิร์นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคเคลแลนด์ และการสังเคราะห์ออกมาเป็นรูปแบบชื่อว่า “KWASDHR MODEL”

3. รูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบการสื่อสาร 3 ด้าน คือ ด้านผู้ส่งสาร ด้านสารและด้านผู้รับสาร หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่นำมามีความเหมาะสมประกอบด้วยมาตรฐาน 4 ด้าน คือ ด้านความเป็นประโยชน์ มาตรฐานความเป็นไปได้ มาตรฐานความเหมาะสมและมาตรฐานความถูกต้อง เรียกว่า “KWASDHR MODEL” ประกอบด้วย 1) องค์ความรู้ 2) ปัญญา 3) การตระหนักรู้ 4) คุณค่าในตนเอง 5) การพัฒนา 6) ความสุข 7) ความสัมพันธ์ที่ประเสริฐ เมื่อนำรูปแบบไปใช้จะเกิดความสำเร็จในชีวิตของบุคคลวัยทำงาน ทั้งงานระดับปริมัตถ์ งานระบบสังคมตามฐานะความสัมพันธ์และงานตามตำแหน่ง

คำสำคัญ: รูปแบบการสื่อสาร, ความสำเร็จ, วัยทำงาน, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The objectives of the study consisted of 1. to study the concepts and theories of communication for success of working-age people based on Buddhist Psychology; 2. to analyze and synthesize Buddhist and Psychological

principles to create a communication model for the success of working-age people based on Buddhist Psychology; and 3. to present the communication model for success of working-age people based on Buddhist psychology. This research was a qualitative research in nature, using an in-depth interview with a semi-structured interview to collect data from 15 key informants working in various occupations and a focus group discussion with 3 groups of experts, totally 27 in number. The C6 techniques were employed for analyzing the data.

The research found that:

1. The concepts and theories of communication for success of working-age people based on Buddhist Psychology comprised 1) A sender: The sender should think before speaking, speak truthfully, words had to be beneficial to others, speak softly and gently generating a wisdom to others, with a serious and contemplative demeanor being filled with loving-kindness, a great faith with a specific, clear and timely goal for understanding different opinions; 2) A message: It should comprise 5 characteristics including truthfulness, Tathata as what as they really are, Kala as the proposed and appropriate time, Piya as preference and satisfaction for the messenger and the receiver, and Attha as the beneficial content; 3) A receiver: The receiver should listen with total awareness, consider the information critically without any bias nor prejudice, with a polite and respectful demeanor, know how to communicate with humility and understanding the hearts of listeners, with the aim of creatively creating the lasting friendship in sincere words, positive emotions and in an admirable manner.

2. The analysis and synthesis of Buddhist and Psychological principles to create a communication model for the success of working-age people based on Buddhist Psychology consisted of Analysis: 1) the Buddhist principles including the Iddhibada 4, Sanghawatthu 4, the 4 proverbial principles and the Seven Enlightenment Principles, and 2) Psychology including Eric Berne's Analysis of Interpersonal Communication (TA) and McClelland's Achievement Motivation. Synthesized into a form called "KWASDHR MODEL"

3. A communication model for success of working-age people based on Buddhist Psychology was a communication model focusing on 3 important communication elements including a messenger, message and receiver, showing that Buddhist and Psychological principles applied were appropriate, consisting of 4 standards with practicality, feasibility and suitability with accurate standards called "KWASDHR MODEL" consisting of 1) Knowledge, 2) Wisdom, 3) Awareness, 4) Self Esteem, 5) Development, 6) Happiness, and 7) Best Relationship, when being applied, it will result in success in the life of working-age people in terms of social system work according to relationship status Jobs by position.

Keywords: Communication Model, Success, Working-age People, Buddhist Psychology

บทนำ

มนุษย์ถูกสร้างมาให้อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กันตลอดเวลาตั้งแต่เข้าจรรดเย็น ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต มนุษย์ใช้ความพยายามอันยาวนานในการพัฒนาการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจตนและให้ตนเข้าใจผู้อื่น รวมถึง การสื่อสารเพื่อถ่ายทอดวัฒนธรรม ประเพณีจากยุคสู่ยุคจนเป็นอารยธรรม พัทธนี เจริญยา (2538) กล่าวว่า สำหรับมนุษย์แล้วการสื่อสารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาบุคคล ต่อการสร้างกลุ่มและการทำกลุ่มให้คงอยู่ต่อไป แม้ปัจจุบันมีเทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้องกับการสื่อสาร ช่วยให้ชีวิตสะดวกสบาย แลกเปลี่ยนข้อมูลกันได้มากขึ้นแต่มนุษย์ก็ยังมีปัญหาในการติดต่อสื่อสารหรือสร้างปฏิสัมพันธ์แบบไม่เข้าใจกันได้ในทุกช่วงวัยของชีวิต เพราะทุกคนมีความเชื่อ มีความคิด มีความรู้ มีพื้นฐานบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป ข้อมูลข่าวสารชุดเดียวกันแต่การตีความนั้นก็ขึ้นอยู่กับบุคคลว่าจะตีความไปทางใด การสื่อสารเป็นสิ่งที่อยู่คู่มนุษย์และเป็นพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของชีวิต ที่ต้องศึกษาเรียนรู้กันไปไม่รู้จักจบ ส่วน พัทธนี เจริญยา (2559) กล่าวว่า การสื่อสารมีผลมากในการส่งผลกระทบกระเทือนถึงสังคมหรือมีส่วนเกี่ยวข้อง สนับสนุน หรือก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคม พิณจทอง แมนสมุทรชัย (2559) กล่าวถึงการสื่อสารที่ดีมีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลที่สามารถทำให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารเกิดความพึงพอใจ ยินดี มีความสุข ไร้ซึ่งความขัดแย้งในขณะที่สื่อสารและเข้าใจตัวสารที่ส่งไปตรงกันหลังการสื่อสารนั้นไม่ใช่เรื่องทำได้

ง่าย ๆ โดยเฉพาะความเป็นไปส่วนใหญ่ในชีวิตของมนุษย์แต่ละคนขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่เรียกว่า “งาน” ที่เป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพทางพระเรียกว่างานทางโลก แต่ยังมีงานเพื่อการสร้างสรรค์ พัฒนา ทางพระเรียกว่างานทางธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2550) และงานนี้เองเป็นกิจกรรมหลักที่ทำให้มนุษย์ต้องพบปะติดต่อกับสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอยู่รำไป

เมื่อโลกนี้มีงานเกิดขึ้นบุคคลวัยทำงานจึงเป็นกลุ่มที่ขับเคลื่อนความเป็นไปของโลกมากที่สุดประเทศหรือโลกจะพัฒนาได้ต้องอาศัยคนทำงาน วัยนี้จึงเท่ากับการได้มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์พัฒนาสังคมและประเทศชาติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2550) สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดว่า วัยทำงานเป็นกลุ่มประชากรที่อยู่ในช่วงวัย 15-60 ปี กลุ่มบุคคลวัยทำงานนับได้ว่า เป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ คือ เป็นกำลังสำคัญในการหารายได้ เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัวและเป็นคนสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร ทำให้เกิดการพัฒนาประเทศ พัฒนาสังคม (วุชิตา คงดี, 2563) บุคคลส่วนใหญ่ใช้เวลาแต่ละวันอยู่กับงาน โดยเฉพาะงานที่นำมาซึ่งรายได้เรียกว่าอาชีพ โดยเฉลี่ย 8-9 ชั่วโมง จัดสรรเวลาสำหรับการนอนหลับพักผ่อน 8-9 ชั่วโมง ที่เหลือใช้ทำอื่นๆ (ศรีสมร สุริยาศคิน, 2549) พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันท ภิกขุ, 2560) ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อไรซึ่งงาน ทุกชีวิตย่อมเฝ้าเพื่อยุพิง แต่ถ้างานไรซึ่งวิญญาน ชีวิตย่อมอับเฉาและตายไปในที่สุด อุบลรัตน์ เฟื่องสถิต (2552) กล่าวว่า ความสัมฤทธิ์ผลในการทำงานปกติแล้วจะประสบผลสำเร็จเมื่ออายุประมาณ 30 ปี โดยส่วนมากวัยกลางคนที่มีอายุ 40-50 ปี ถือว่าเป็นวัยที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด ไม่ใช่มนุษย์ทุกคนจะประสบผลสำเร็จได้ง่าย ๆ

จากงานวิจัยของโทมัส แอนโทนี แฮริส (Thomas Antony Harris) บุคคลที่มีความนับถือตนเองสูง (High self-esteem) จะมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต เพราะมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตให้ประสบผลสำเร็จ ที่มีผลมาจากความปรารถนาที่จะทำให้เป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานบรรลุผล จากงานวิจัยของ พระอนันตชัย อภินนโท (ขันธิโพธิ์น้อย) กล่าวว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่จะทำให้บุคคลอาชีพต่าง ๆ ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานนั้น จะมีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค เมื่อเอาชนะอุปสรรคได้ก็จะมี ความสบายใจหรือภูมิใจ ในทางพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ หลักคำสอนต่าง ๆ นั้นเพื่อนำพาให้ชีวิตเกิดการพัฒนา ยิ่งปฏิบัติตามมากเท่าใด มนุษย์ทุกคนมีโอกาสหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง หลักธรรมที่เด่นชัดเพื่อให้งานสำเร็จนั้น คือ อิทธิบาท 4 โดยเฉพาะข้อแรก คือ การทำด้วยความรัก แต่บุคคลวัยทำงานจำเป็นต้องยึดหลักสังคหัตถ์ 4 คือ การร่วมสุขร่วมทุกข์ รวมไปถึงสมานกิจหรือร่วมการทำงานหรือร่วมด้วยช่วยกันทำกิจธุระ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2557)

ความเป็นจริงของมนุษย์อยู่ปราศจากการทำงานไม่ได้และมนุษย์ไม่ได้อยู่คนเดียว มีการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์อยู่เสมอ ๆ กับคนใกล้ตัว คนในกลุ่มหรือคนในสังคม หรือแม้แต่ระหว่างประเทศ การติดต่อสื่อสารของคนเรามีตั้งแต่เข้าจรดเย็น การที่ชีวิตจะประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด การสื่อสารเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง หากบุคคลวัยทำงานซึ่งเป็นกลุ่มที่สำคัญของสังคมที่คอยขับเคลื่อนความเป็นไปของโลกมีความสามารถในการสื่อสารที่ดี ย่อมมีโอกาสใช้ชีวิตให้เกิดความสำเร็จทั้งงานทางโลกและงานทางธรรม แต่ความเป็นจริงของชีวิตทุกคนไม่ได้มีการสื่อสารที่ดีหรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ยอดเยี่ยมทุกคน ทุกที่ ทุกสถานการณ์หรือทุกครั้ง ยิ่งกลุ่มวัยทำงานต้องทำหน้าที่หลายอย่างในคราวเดียวกัน อัคร ศุภเศรษฐ์ (2547) จำแนกงานของชีวิตไว้ 3 ระดับด้วยกัน หนึ่งงานที่ระดับวิวัฒนาการคืองานปรมาตม เช่นความซื่อสัตย์สุจริตมากขึ้นตัดได้หรือยัง หรืออายุปุนนี้แล้วกิเลสที่ไม่ดีขจัดได้หรือยัง งานประการที่สองคืองานระบบสังคมตามฐานะความสัมพันธ์ เช่น พ่อ แม่ ลูก เพื่อน พี่น้อง ฯลฯ งานนี้ถือว่าเป็นงานสมมติตามธรรมชาติ งานที่สามคืองานตามตำแหน่ง ชีวิตได้รับมอบหมายตำแหน่งอะไร มนุษย์จำเป็นต้องปฏิบัติตามตำแหน่งนั้น ๆ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าทุกคนมีงานที่ต้องทำหลากหลายอย่างในช่วงวันเวลาหนึ่ง ๆ และต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนหลากหลายสถานะ การที่จะทำให้ชีวิตสำเร็จนั้นไม่ได้ง่ายแต่หากคนไหนมีการสื่อสารที่ดีและมีปฏิสัมพันธ์ที่ยอดเยียมกับคนข้าง ๆ โอกาสที่จะนำพาชีวิตให้ประสบผลสำเร็จก็เป็นไปได้สูง

จากการวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารหลายเรื่อง กล่าวตรงกันว่า บุคคลผู้มีเทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารสูง จะมีประสบการณ์การทำงานร่วมกับคนอื่นดีขึ้น ลดความขัดแย้งในที่ทำงานได้ เพิ่มความสุขในการอยู่ในที่ทำงานมากขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องการสื่อสารของกลุ่มคนวัยทำงาน โดยนำแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อสร้าง “รูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา” ขึ้น เพื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ซึ่งอาจจะเอื้อต่อการพัฒนาตนเอง พัฒนาชีวิต พัฒนาสังคมและพัฒนาประเทศชาติให้ดียิ่งๆ ขึ้น หรือแม้แต่อาจมีการนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปศึกษา ไปขยายผล หรือนำไปต่อยอดด้านใดด้านหนึ่งให้คนวัยทำงานได้มีการสื่อสารที่ส่งผลให้ชีวิตเกิดความสำเร็จทั้งงานทางโลกและงานทางธรรม ทั้งงานระดับปรมาตม ระดับระบบสังคมตามฐานะความสัมพันธ์ งานตามตำแหน่งยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการสร้างรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้ขอบเขตเนื้อหาด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักอิทธิบาท 4 หลักสังคหวัตถุ 4 หลักวาจาสุภาสิตและหลักสัพปรีสธรรม 7 และใช้แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยา ได้แก่ การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transaction Analysis หรือ TA) โดย อีริค เบิร์น หลักจิตวิทยาที่เป็นทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ McClelland ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญมี 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มที่หนึ่ง ผู้วิจัยใช้แบบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวน 15 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบไปด้วยบุคคลทำงานสังกัดหน่วยงานรัฐ/รัฐวิสาหกิจ บุคคลทำงานสังกัดหน่วยงานเอกชนและบุคคลทำงานอาชีพอิสระ

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มที่สอง ผู้วิจัยใช้แบบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในขั้นตอนแรกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมประเด็นสำคัญเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน 9 คน โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ด้าน คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักพุทธธรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร

3. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มที่สาม คือ กลุ่มเพื่อการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อตรวจสอบรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จำนวน 9 คน โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ด้าน คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักพุทธธรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสาร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และเครื่องบันทึกเสียง ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระบบ Application Zoom เข้ามาช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลบันทึกข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์

งานวิจัยนี้มีเครื่องมือที่ต้องตรวจคุณภาพ คือ แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ (IOC) โดยกำหนดเกณฑ์พิจารณาระดับค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อกำหนดที่ได้จากการคำนวณจากสูตรที่จะมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และจากการสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ใหม่ วิเคราะห์ผลการศึกษานี้จะใช้แบบการวิเคราะห์ตามหลักทฤษฎีซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิค 6C ของ นัทธ์ แก้วนาค (2548) โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 3 ข้อ คือกลุ่มการวิเคราะห์ (Analysis) และอีก 3 ข้อ จัดเป็นกลุ่มการสังเคราะห์ (Synthesis) โดยศึกษาและแยกไปตามลำดับ คือ ขั้นตอนการวิเคราะห์ (Analysis) ได้แก่ ศึกษาแนวคิด (Concept) ของผู้ให้ข้อมูลในประเด็นที่เกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา ศึกษาเนื้อหา (Content) หรือสรุปประเด็นสำคัญแล้วจัดลำดับ (Classification) ความคิดและเนื้อหาของข้อมูลให้มีการเรียงร้อยตามหลักเหตุผล ทำการจำแนกกลุ่มเนื้อหา จัดกลุ่มระบบข้อมูล สรุปเนื้อหาใหม่ ส่วนขั้นการสังเคราะห์ (Synthesis) ได้แก่ การแบ่งกลุ่ม (Categorizing) ของความคิดและเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก โดยมุ่งเน้นการหลักการ เป้าหมาย วิธีการและตัวอย่างหลักธรรมที่ใช้ คือ การจัดกลุ่มข้อมูลใหม่ จัดกลุ่มความสัมพันธ์ของข้อมูล สรุปเนื้อหาใหม่ แล้วประมวลความรู้รวบยอด (Conceptualization) เป็นการสังเคราะห์ข้อมูลความคิดและเนื้อหาทั้งหมดรวมเป็นประเด็นหลักและการสื่อสาร (Communication) เป็นการสื่อความหมายการแปลความ ตีความข้อมูล อภิปรายผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ออกมาให้เป็นภาษาที่ง่ายสำหรับคนทั่วไปที่จะเข้าใจได้ สรุปความเป็นความรู้ใหม่และทำให้นักวิชาการนำผลที่ได้ไปศึกษาต่อยอดได้

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้ผลการศึกษา ดังนี้

ความสำเร็จ หมายถึง การทำหน้าที่ภารกิจ หรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ลุล่วง สมประสงค์ สมดังความตั้งใจ ให้ได้รับผลประโยชน์และผลตอบแทนเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลาย ๆ สิ่งตามที่หวังหรือตามความต้องการหรือตามที่ตั้งจุดประสงค์ไว้

การสื่อสารเพื่อความสำเร็จ หมายถึง ทำการสื่อสารโดยผ่านการกลั่นกรองให้เป็นคำพูดจริง ไม่ใช่คำพูดที่ปั้นแต่งขึ้น ให้เป็นคำพูดที่สุภาพ ไพเราะ ไม่ประชดประชัน ไม่เสียดี ไม่เป็นคำหยาบ ให้เต็มไปด้วยคำพูดที่เมตตาและถูกกาลเทศะต่าง ๆ มีทัศนคติที่ดีในระหว่างทำการสื่อสารทั้งต่อตนเองและคู่สนทนา บรรณานิติ ยากให้คนฟังมีความสุข

มีความรู้ พูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อคนพูดและคนฟัง อันไหนที่ไม่ก่อประโยชน์ก็ไม่ควรพูด หรือการสื่อสารแต่ละครั้งให้ได้ประโยชน์สูงสุดไม่ว่ากับใคร ที่ใด เวลาใด สถานการณ์ใด

แนวคิดการสื่อสารเพื่อให้เกิดความสำเร็จ ได้รูปแบบ คือ ความสุข (Happiness) การเห็นคุณค่า (Self Esteem) การพัฒนา (Development) ความสัมพันธ์ที่ประเสริฐ (Best Relationship)

วิธีการสื่อสารเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ได้รูปแบบ คือ องค์ความรู้ (Knowledge) การตระหนักรู้ (Awareness) ปัญญา (Wisdom) การเห็นคุณค่า (Self Esteem)

รูปแบบการสื่อสารเพื่อสร้างความสำเร็จในชีวิต ก่อให้เกิดรูปแบบ คือ การตระหนักรู้ (Awareness) การเห็นคุณค่า (Self Esteem) การพัฒนา (Development) ความสุข (Happiness)

รูปแบบที่ได้จากปัญหาและอุปสรรค คือ การตระหนักรู้ (Awareness) การพัฒนา (Development)

รูปแบบที่ได้จากหลักธรรมที่ส่งเสริมการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ องค์ความรู้ (Knowledge) ความสุข (Happiness) การตระหนักรู้ (Awareness) การพัฒนา (Development)

2. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการสร้างรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยหลัก ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ ได้ทั้งหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาดังนี้

หลักอริยบท 4 ช่วยให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารมุ่งมั่นในการสื่อสารและการสื่อสารแต่ละครั้งเต็มไปด้วยความรัก ความพอใจ หรือ หลักธรรมนี้ช่วยให้สารเต็มไปด้วยการไตร่ตรองพิจารณา ตรวจสอบ มีการวางแผนก่อนทำการสื่อสาร เมื่อการสื่อสารนั้น ๆ เต็มไปด้วยความรัก ความพอใจ สารนั้นก็ต้องเป็นเรื่องจริง

หลักสังคหวัตถุ 4 ช่วยให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารสามารถสร้างการผูกใจคนได้ดี โดยพิจารณาถึงคู่สื่อสาร คู่สนทนาหรือผู้ทำการสื่อสารร่วมหรือก่อนจะทำการสื่อสารใด ๆ ออกไปไม่ว่าการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือการสื่อสารมวลชน เห็นทุก ๆ คนบนโลก คือ “ผู้ร่วมสุข ร่วมทุกข์ มีการสมานกิจหรือรวมการทำงาน ร่วมด้วยช่วยกันทำกิจธุระ” หรือในด้านสาร การใช้ปิยวาจาที่เต็มไปด้วยความน่ารัก อ่อนหวาน เต็มไปด้วยความจริง ไม่หยาบคาย สารนั้นเต็มไปด้วยประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การสื่อสารนั้น ๆ ต้องบรรลุผลและสำเร็จได้

หลักวาจาสุภาษิต ช่วยให้ผู้ส่งสารและผู้รับสาร พุดถูกกาลเทศะ พุดเรื่องจริง พุดสุภาพเรียบร้อย พุดเรื่องมีประโยชน์ พุดด้วยน้ำใจแห่งมิตรและหลักธรรมนี้ก็ช่วยให้ด้านสาร เต็มไปด้วยเรื่องจริง เรื่องมีประโยชน์

หลักสัปบุริสธรรม 7 ช่วยให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารรู้จักตนเองและผู้ร่วมสนทนา รู้จุดมุ่งหมายในการทำการสื่อสาร ปรับประยุกต์ใช้ความรู้ที่มีให้ถูกคน ถูกสถานที่ ให้มีความพอเหมาะพอดีในขณะทำการสื่อสาร รู้ว่าควรพูดอะไร ไม่พูดอะไร แล้วหลักธรรมนี้ยังช่วยในด้านสารคือ เมื่อผู้ส่งสารและผู้รับสารมีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ดี การนำเสนอในกระบวนการสื่อสารย่อมส่งเสริมให้การสื่อสารสำเร็จสมประสงค์

หลักการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (TA) ของ Eric Berne ช่วยให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมการแสดงออกของฝ่ายตรงข้ามได้ โดยเฉพาะโครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคลสามส่วนตามแนวคิด คือ สภาวะความเป็นพ่อแม่ (P) สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (A) สภาวะความเป็นเด็ก (C) เมื่อจะสื่อสารก็จะสามารถสื่อสารกับแนวบุคลิกภาพได้หรือแม้แต่เข้าใจเมื่ออีกฝ่ายแสดงผลการสื่อสารออกมาตามบุคลิกภาพตนเอง ช่วยให้ความสัมพันธ์หรือการสื่อสารนั้น ๆ ลดการขัดแย้งลงได้สูง แล้วแนวคิดนี้นำมาสู่การสร้างความสัมพันธ์อันประเสริฐได้ โดยผู้ส่งสารและผู้รับสารต้องมีทัศนคติเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่าทุกคนมีคุณค่า เลือกโครงสร้างของบุคลิกภาพในสภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ ใช้รูปแบบสัมพันธ์ภาพแบบถ้อยทีถ้อยอาศัยหรือแบบคล้อยตาม มีรูปแบบของการใช้เวลาแบบใกล้ชิด ตำแหน่งชีวิตใช้แบบฉันทิตี เธอก็คือ

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ McClelland บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ บุคคลที่ ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน กล้าเสี่ยงและมีความรับผิดชอบ มีทักษะการวางแผนเป็นขั้นตอนและมีแผนการระยะยาว ทำด้วยมาตรฐานอันดีเยี่ยมและเพียรชนะอุปสรรค มีความกระตือรือร้น เปรียบเทียบผลงานตนเองจากอดีตและทำมันให้ดีกว่าเดิมในครั้งต่อ ๆ ไป การสื่อสารแต่ละครั้งเพื่อให้เกิดความสำเร็จถ้าผู้ส่งสารและผู้รับสารต่างก็มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และเลือกสารที่มีความชัดเจนไม่คลุมเคลือต่อการสื่อสาร การสื่อสารนั้น ๆ ย่อมเกิดผลนำไปสู่ความสำเร็จด้านต่าง ๆ

ผลการสังเคราะห์ ทั้งจากหลักธรรมและหลักจิตวิทยาแล้วทำให้ได้รูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาออกมา ชื่อว่า “KWASDHR MODEL”

3. ผลการนำเสนอรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา

รูปแบบให้ความสำคัญกับองค์ประกอบการสื่อสาร 3 ด้าน คือ ด้านผู้ส่งสาร ด้านสารและด้านผู้รับสาร หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่นำมามีความเหมาะสมประกอบด้วยมาตรฐาน 4 ด้าน คือ ด้านความเป็นประโยชน์ มาตรฐานความเป็นไปได้ มาตรฐานความเหมาะสมและมาตรฐานความถูกต้อง เรียกว่า “KWASDHR MODEL” ประกอบด้วย 1) องค์ความรู้ 2) ปัญญา 3) การตระหนักรู้ 4) คุณค่าในตนเอง 5) การพัฒนา 6) ความสุข 7) ความสัมพันธ์ที่ประเสริฐ เมื่อนำรูปแบบไปใช้จะเกิดความสำเร็จในชีวิตของบุคคลวัยทำงาน ทั้งงานระดับปริมัตถ์ งานระบบสังคมตามฐานะความสัมพันธ์และงานตามตำแหน่ง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. แนวคิดและทฤษฎีรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา ในกระบวนการสื่อสารมีองค์ประกอบด้วยกัน 5 ประการ คือ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทางการสื่อสาร ผู้รับสารและผลของการสื่อสาร ในงานวิจัยได้สรุปผลองค์ประกอบทั้ง 5 ประการ ดังนี้

ด้านผู้ส่งสาร (Sender) ในฐานะที่เป็นคนสร้างการสื่อสารขึ้นมาคนแรก เพื่อให้ได้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตนต้องการ การพูดดีย่อมถือว่าเป็นคุณสมบัติเด่นที่สามารถสร้างศรัทธา ความเลื่อมใส ความน่าเชื่อถือ ดังนั้นผู้ส่งสารที่ดีต้องมีคุณสมบัติดังนี้ คิดก่อนพูด แล้วพูดด้วยความจริง พูดด้วยอิงประโยชน์ กระทบโสดด้วยความนุ่มนวล ชวนให้เกิดปัญญา มีทิพาทิที่สุชุม คิดเพิ่มพูนกัลยาณมิตร จิตประกอบด้วยเมตตา ศรัทธาแรงกล้า เพื่อเป้าประสงค์ เจาะจง ชัดเจน พร้อมถูกกาลและเข้าใจความแตกต่างของบุคคล

ด้านสาร (Message) สารที่ส่งออกไปต้องมีคุณลักษณะ 5 ประการ คือ สัจจะ ต้องเป็นเรื่องจริง ตถตา สารนั้นต้องจริงแท้ กาละ เหมาะสมกับเวลา ปิยะ ความชอบใจ พอใจ สารอันเป็นที่รักของผู้ส่งสารและผู้รับสาร และสารนั้นประกอบด้วย อรรถ ความเป็นประโยชน์

ด้านช่องทางการสื่อสาร (Channel) การสื่อสารยุคก่อนคือการสื่อสารแบบเผชิญหน้า (Face to Face) และเป็นการสื่อสารสองทาง (Two-way Communication) แต่ปัจจุบันนี้การสื่อสารถูกพัฒนาไปไกลมากด้วยเทคโนโลยี แม้แต่การประชุม สัมมนาต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องนั่งอยู่ในห้องประชุมอีกต่อไป แต่การสื่อสารแบบเผชิญหน้าและการสื่อสารสองทางยังเป็นพื้นฐานของการสื่อสารเสมอ ๆ เพราะการสื่อสารแบบเผชิญหน้าก็เปลี่ยนเป็นการเผชิญหน้าด้วยเทคโนโลยีแทน เป็นต้น ช่องทางการสื่อสารในยุคปัจจุบัน

จึงสะดวกสบาย บางช่องทางสามารถประหยัดเวลาได้อีกด้วยไม่ต้องเดินทางไปหากัน หรือการประชุม สัมมนา จัดเผยแพร่องค์ความรู้ ทุกคนที่เข้าร่วมสามารถนั่งอยู่ที่ไหนก็ได้

ด้านผู้รับสาร (Receiver) ที่จะทำให้การสื่อสารประสบผลสำเร็จต้องประกอบด้วยคุณสมบัติดังนี้ ฟังด้วยสติ พิจารณาข้อมูล ปราศจากอคติ มีท่าทีที่สุภาพ ทราบเทคนิคการสนทนา ด้วยวาจาที่นอบน้อม พร้อมใส่ใจคนส่งสาร คิดสร้างสรรค์ สัมพันธภาพที่ดีด้วยจิตใจจริงใจ ใช้อารมณ์ให้สุนทรีย์ ประกอบกับมีมารยาทที่น่าชื่นชม

ผลของการสื่อสาร (Effect) สามารถจำแนกผลของการสื่อสารได้ตามผู้ทำการสื่อสาร ดังนี้

ผลต่อผู้ฟัง ได้แก่ เพื่อติดต่อสื่อสารในชีวิตประจำวันในการทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ เพื่อความเพลิดเพลิน เพื่อรับความรู้ เพื่อให้ได้คติชีวิตและความจรรโลงใจ การฟังมีความสำคัญ คือ ผลดีต่อกระบวนการเรียนรู้ ช่วยพัฒนาทักษะการคิดและเพิ่ม

ผลต่อผู้พูด ได้แก่ ได้เผยแผ่ความคิดเห็นของตนไปยังบุคคลอื่น ๆ สามารถถ่ายทอดวัฒนธรรมได้ สามารถเผยแพร่ความรู้และวิทยาการใหม่ ๆ ได้ เป็นการประสิทธิภาพการพูด ช่วยเพิ่มพูนด้านสติปัญญา เสริมสร้างความเข้าใจอันดี ช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ต่อคนรอบข้างได้

2. วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในการสร้างรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยามาใช้ในการสร้างรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) หลักอิทธิบาท 4 2) สังคหัตถ์ 4 3) วาจาสุภาษิต 4) สัปปริสธรรม 7 ส่วนหลักจิตวิทยาที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการสร้างรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาคือหลักวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (TA) ของ อีริก เบิร์น และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ McClelland จนได้รูปแบบที่ชื่อว่า “KWASDHR MODEL”

3. รูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบการสื่อสาร 3 ด้าน คือ ด้านผู้ส่งสาร ด้านสาร และด้านผู้รับสาร หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่นำมามีความเหมาะสม รูปแบบที่สร้างขึ้นประกอบด้วยมาตรฐาน 4 ด้าน คือ ด้านความเป็นประโยชน์ มาตรฐานความเป็นไปได้ มาตรฐานความเหมาะสมและมาตรฐานความถูกต้อง ส่งผลต่อความสำเร็จในการสื่อสารของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา เรียกว่า “KWASDHR MODEL” ประกอบด้วย 1) องค์ความรู้ 2) ปัญญา 3) การตระหนักรู้ 4) คุณค่าในตนเอง 5) การพัฒนา 6) ความสุข 7) ความสัมพันธ์ที่ประเสริฐ เมื่อนำรูปแบบไปใช้จะเกิดความสำเร็จในชีวิตของบุคคลวัย

ทำงาน ทั้งงานระดับปรมัตถ์ งานระบบสังคมตามฐานะความสัมพันธ์ และงานตามตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย

จากผลการวิจัยที่ได้ นำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

รูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา สังเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาโดยเน้นผลเพื่อหาคุณลักษณะของผู้ส่งสารที่ดี คุณลักษณะของสารที่ดีและคุณลักษณะของผู้รับสารที่ดี แล้วส่งผลต่อชีวิตด้านความสำเร็จในงานระดับปรมัตถ์ ความสำเร็จในงานระบบสังคมตามฐานะความสัมพันธ์ ความสำเร็จในงานตามตำแหน่ง อภิปรายผลได้ว่า

ความสำเร็จในงานระดับปรมัตถ์ คือ งานทางธรรมเพื่อยกระดับจิตใจของตนให้สูงขึ้น มีปัญหาในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับ พระครูปลัดธรรมพ ปญฺญสาโร (พักสังข์) (2563) ศึกษาการสร้างรูปแบบการสร้างเป้าหมายจนทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองแล้วมีเป้าหมาย มีแผนที่ชีวิตและมีภาพตนเองในอนาคต พอนักเรียนมีเป้าหมาย มีแผนที่ มีภาพตนเองในใจ ก็เป็นหนทางนำไปสู่การเรียนรู้และการใช้ชีวิตในขั้นต่อไปได้ดีหรือประสบผลสำเร็จในชีวิต รวมถึง สอดคล้องกับ พระอนันตชัย อภินนฺโท (ขันโพธิ์น้อย) (2564) ที่สร้างรูปแบบการพัฒนาวัดซึ่งส่งผลต่อความสุขเชิงองค์รวม 4 คือ สุขกาย สุขสังคม สุขอารมณ์และสุขปัญญา ในชื่อว่า “วัดสร้างสุขโมเดล: 574424” พบบุคลากรในวัดเกิดความสุข สภาวะการทำงานของคนไม่ว่าจะเป็นพระสงฆ์หรือคนที่เข้ามาในวัดเพื่อทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่งหรือประชาชนที่เข้ามาทำบุญก็พลอยทำให้ชีวิตเกิดความสุขไปด้วย การเผยแผ่ศาสนาหรือการทำบุญ การปฏิบัติกิจในหลักศาสนาพุทธของวัดย่อมสำเร็จตามมา

ความสำเร็จในงานระบบสังคมตามฐานะความสัมพันธ์ เช่น ความเป็นพ่อ แม่ พี่ น้อง ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย ฯลฯ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระดับใกล้ชิด โดยเฉพาะคนในครอบครัวซึ่งเป็นความสัมพันธ์แรกของมนุษย์ การนำรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตนี้ไปใช้ ย่อมส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นได้ ไม่ว่าพ่อจะสื่อสารด้วยวาจาที่ดี มีประโยชน์ ใช้คุณลักษณะของผู้ส่งสารที่ดีและรับสารที่ดี ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็จะราบรื่นหรือแม้แต่แม่ ผู้ซึ่งเป็นที่รวมใจของคนในครอบครัวหากใช้คุณลักษณะผู้ส่งสารที่ดี ใช้สารที่ดีและเมื่อรับสารก็เป็นผู้รับสารที่มีคุณลักษณะที่ดี ย่อมการันตีได้ว่า ครอบครัวนั้นต้องมีแต่ความสุขแน่นอน สอดคล้องกับ พระพุทธองค์ให้ความเมตตาต่อนางปฐาจาราจนนางพ้นทุกข์แล้วสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้คงเพราะความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน หรือพระพุทธเจ้าท่านคงเห็นนางเป็นน้องสาวหรือเป็นมนุษย์ร่วมโลก (ช.อุป. (ไทย) 33/500/454) และสอดคล้องกับที่ มนัสสันท์ ประภัสสรพิทยา (2563) กล่าวว่า การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในครอบครัว ลดความขัดแย้ง สร้างความอบอุ่นให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวได้

ความสำเร็จในงานตามตำแหน่ง คือ งานทางโลกที่ต้องหารายได้เพื่อเลี้ยงชีพและมีคำว่า หัวหน้า ลูกน้อง เจ้าของบริษัท พนักงาน ยศถาบรรดาศักดิ์ประดับเป็นตำแหน่ง การเป็นผู้ส่งสารที่ดี เลือกสารที่ดี และการเป็นผู้รับสารที่ดีย่อมส่งผลประโยชน์มากมายในชีวิตรวมถึงความสำเร็จในงานตามตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย สอดคล้องกับ สกุรรัตน์ แฉ่งหิรัญ (2561) ที่กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลมีผลต่อการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจนครบาล เช่น แนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคของการสื่อสารระหว่างชั้นสัญญาบัตรและผู้ใต้บังคับบัญชาคือผู้บังคับบัญชาต้องสื่อสารด้วยคุณภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้ คือ รูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา KWASDHR MODEL ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การมีคุณลักษณะการเป็นผู้ส่งสารที่ดี การใช้สารที่ดีและการมีคุณลักษณะการเป็นผู้รับสารที่ดีส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตได้จริง ไม่ว่าจะเป็นส่วนบุคคล เอกชนหรือหน่วยงานราชการ ควรส่งเสริมให้มีการนำรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการสื่อสารเพื่อให้ชีวิตเกิดความสำเร็จเป็นลำดับถัดไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) นำรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาไปขยายผลเพื่อการวิจัยที่สมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นต่อไป

2) นำรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาไปออกแบบและค้นหาทักษะด้านการสื่อสารที่เป็นจุดเด่นของผู้ส่งสาร ผู้รับสารที่ดีเพิ่มเติม

3) นำรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวเป็นเบื้องต้นหรือนำไปสร้างวัฒนธรรมในองค์กรที่ตนอยู่ให้เติบโตอย่างยั่งยืน เกิดความสมัครสมานสามัคคีเต็มไปด้วยการเกื้อกูลรักใคร่กันเพราะได้รู้คุณลักษณะที่ดีของผู้ส่งสาร สารและผู้รับสาร

4) นำรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาไปออกแบบกระบวนการสื่อสารตามความเหมาะสมของชีวิตแต่ละด้านต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานเอกชนหรือหน่วยงานราชการควรส่งเสริมให้นำรูปแบบการสื่อสารเพื่อความสำเร็จของบุคคลวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยา ไปออกแบบหลักสูตรการอบรมต่าง ๆ ขององค์กร โดยหลักสูตรเน้นให้เกิดคุณลักษณะผู้ส่งสารที่ดี สารที่ดีและผู้รับสารที่ดี

รายการอ้างอิง

- ทัศนีย์ เจนวนิสุข. (2555). *การสื่อสารเชิงพุทธกับการเปลี่ยนแปลงสังคม* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
พระนครศรีอยุธยา.
- นภัทร์ แก้วนาถ. (2548). *เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: อักษรวัฒนา.
- “_____”. (2555). *เอกสารการสอนวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิทยาการวิจัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระครูปลัดอรรถนพ ปณฺญาสาโร (พักสังข์). (2563). *รูปแบบการสร้างเป้าหมายชีวิตเชิงพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). *คู่มือชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 14). ม.ป.ท.
- “_____”. (2557). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ). (2560). *มรดกทางปัญญาเพื่อการทำงานที่สมบูรณ์แบบ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระอนันตชัย อภินนฺโท (ขันโพธิ์น้อย). (2564). *รูปแบบการพัฒนาดัดสัปปายะสร้างสุขเชิงองค์รวมด้วยวิถี 5ส ตามแนวพุทธจิตวิทยา (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พินิจทอง แมนสุมิตรชัย. (2559). *รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พัชนี เขยจรรยา และคณะ. (2538). *แนวคิดหลักนิเทศศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา. (2563). *โปรแกรมพัฒนาชีวิตสำหรับครอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วุทธิตา คงดี. (2565). *สถานการณ์โรคปัจจุบันของกลุ่มคนวัยทำงานในโลกปัจจุบัน*. สืบค้น 15 มีนาคม 2565, จาก <https://www.ohswa.or.th/17675458/health-promotion-for-jorpor-series-ep2>.
- ศรีสมร สุริยาศดิน. (2549). *ความแตกต่างระหว่างบุคคลและโลกของงาน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สกุรัตน์ แจ่มหิรัญ. (2561). *การสื่อสารระหว่างบุคคลมีผลต่อการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจนครบาล (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. กรุงเทพฯ.
- อุบลรัตน์ เฟื่องสกลิต. (2552). *จิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อัศร ศุภเศรษฐ์. (2547). *พุทธวิธีการบำบัดความผิดปกติของชีวิต*. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.

สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Holistic Health Based on Buddhist Psychology of Junior High School Students

Received: June 26, 2023
Revised: August 06, 2023
Accepted: August 14, 2023

พริษฐ์ สวัสดิ์พล¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ สุวัฒน์ รักขันโท³
Pharit Swasdipol, Siriwat Srikuadong and Suwatsan Ragkhanto
(s.swasdipol@gmail.com and noonsuwat@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนปลวกแดงพิทยาคม จังหวัดระยอง ปีการศึกษา 2565 จำนวน 318 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยโดยการทดสอบ t-test, F-test และจำแนกเป็นรายคู่โดยวิธี Least Significant Different (LSD) ส่วนทดสอบความสัมพันธ์ใช้การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square)

ผลการวิจัยพบว่า

สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, (S.D. = 0.56) เมื่อจำแนกเป็นด้าน พบว่า ด้านสุขภาวะทางสังคมอยู่ในระดับมาก รองลงมา ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางจิตใจ (จิตภาวนา) และด้านสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) และด้านสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา) มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับสุขภาวะ

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Master of Arts Program, Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

องค์รวมแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพครอบครัว อาชีพ ผู้ปกครองและลักษณะสุขภาพต่างกัน ค่าเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามลักษณะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน เพศ อายุ สถานภาพครอบครัว อาชีพผู้ปกครอง พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวม, พุทธจิตวิทยา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

This research is the survey research on holistic health based on Buddhist psychology of junior high school students. The objectives were 1. to study the level of holistic health based on Buddhist psychology of junior high school students, 2. the relationship between personal factors of junior high school students and 3. holistic health based on Buddhist psychology. The sample group was junior high school students (Academic Year 2020 in Pluakdaengpittayakom School, Rayong Province. the sample size equals to 318 people. Furthermore, the researcher used a questionnaire. Analyzing data statistics including Percentage, Mean, Standard Deviation, t-test, F-test, and Pearson's correlation coefficient test.

The results of this study showed that

The overall of holistic health based on Buddhist psychology of junior high school students was at a high level and mean ($\bar{X}$) = 3.58 and standard deviation (S.D.) = 0.56. After classified this detail into each aspect. The researcher found that social well-being aspect was at a high level and mental health aspect (mind meditation), mental health aspect (wisdom meditation), and physical health aspect (body meditation) respectively. The results of the comparative analysis of the holistic health based on Buddhist psychology of junior high school students were classified by sex, age, family

status, parent's occupation, and health characteristics were different, but the average of holistic health based on Buddhist psychology were not statistically different. Moreover, the study of the relationship between personal factors and holistic health based on Buddhist psychology of junior high school students, the researcher found that personal factors classified by health characteristics were related to holistic health based on Buddhist psychology at statistically significant level at .05. As for other factors; gender, age, family status, and parent's occupation, these were not related statistically significant with holistic health based on Buddhist psychology. These findings indicate that holistic health is individual. If you wish to have a good holistic health, you have to develop your potential to rely on yourself.

Keywords: Holistic Health, Buddhist Psychology, Junior High School Students

บทนำ

ประเทศไทยได้ปฏิรูประบบสุขภาพครั้งใหญ่ในปี พ.ศ. 2550 เมื่อประเทศได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ประกาศในราชกิจจานุเบกษา มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 20 มีนาคม 2550 เป็นต้นมา พระราชบัญญัตินี้ดังกล่าวถือเป็นกฎหมายแม่บทด้านสุขภาพที่ต้องการให้คนไทยทุกภาคส่วนมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสังคมให้ดีขึ้นอย่างเป็นระบบ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการปรับความคิดเรื่องสุขภาพจากสุขภาพที่ว่าด้วยโรค (Disease oriented) ไปสู่กรอบความคิดของสุขภาพที่ว่าด้วยสุขภาวะ (Well-being oriented) ซึ่งสนับสนุนให้การทำงานด้านสุขภาพเป็นภาวะดุลยภาพ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า สุขภาพประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 4 ได้แก่ กาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากอยู่ในภาวะที่สมดุลก็มีสุขภาพดี หากมีการเสียดุลยภาพก็จะทำให้เจ็บป่วยจนถึงเสียชีวิตได้ การมีสุขภาวะองค์รวมที่ดีทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีความสงบสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เหมาะสมตามอัตภาพ มีคุณธรรม มีศักยภาพ ดำเนินชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสังคม เป็นชีวิตที่ประกอบด้วยความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา ซึ่งมีความสำคัญต่อทั้งตัวบุคคลเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ (สุมาลี วาณิชโรตม์, 2541)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จัดเป็นวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ในภาษาอังกฤษเรียกว่า adolescence มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า adolescere หมายถึง การเจริญสู่วุฒิภาวะ (grow into maturity) โดยอเฮอร์ล็อก (Hurlock, 1968) ได้แบ่งช่วงของวัยรุ่นออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น อายุตั้งแต่ 13 หรือ 14 ปี ไปจนถึงอายุ 17 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อายุตั้งแต่ 17 ปี ไปจนถึงอายุ 21 ปี ซึ่งวัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงของการเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ และถ้านับการเริ่มต้นของความเป็นวัยรุ่นตามลักษณะพัฒนาการ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนว่าช่วงวัยรุ่นเริ่มต้นแล้วก็คือ การเปลี่ยนแปลงภายนอกและภายในร่างกาย พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายก็มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะพัฒนาการด้านอื่น ๆ ด้วยการเติบโตของวัยรุ่นอย่างมีสุขภาวะองค์รวม เป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ เนื่องจากสุขภาวะ นับเป็นดัชนีที่บ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข มีความพึงพอใจและมีความสำเร็จในชีวิต (พิณณา แสงสาคร, 2555; Pender, 1987 และ Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษางานวิจัยของ กมลาศ ภาวนาธิพงศ์ และคณะได้ศึกษาโครงการนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของเยาวชนไทย ได้ศึกษา ตัวชี้วัดสุขภาวะเชิงพุทธ สร้างมาจากหลักภavana 4 มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางสังคม 3) สุขภาวะทางจิต และ 4) สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการดูแลรักษาป้องกันและเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคมและจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยาชีวิตจะเห็นได้ว่าหลักสำคัญของการพัฒนาบุคคลให้รู้จักดำเนินชีวิตและรู้จักปฏิบัติต่อชีวิตได้อย่างถูกต้องมีความสุขและจากการศึกษาปัญหาสุขภาวะองค์รวมด้านร่างกายของเด็กนักเรียนเยาวชน จากข้อมูลของสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (2564) รายงานการเสียชีวิตของประชากรไทย ปี 2560-2562 สาเหตุการตายของกลุ่มเด็กอายุระหว่าง 1-14 ปี พบว่า กลุ่มการตายในสถานพยาบาล ในกลุ่มเด็กชายมีสาเหตุการเสียชีวิตสามอันดับแรก คือ อุบัติเหตุจากการจราจรทางบก ในส่วนของปัญหาทางด้านจิตใจจากการศึกษา พบว่า จากรายงานของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ รายงานว่า การให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปีงบประมาณ 2562 มีวัยรุ่น อายุ 11-19 ปี โทรมาขอรับบริการปรึกษาในเรื่องความเครียดสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ อันดับที่ 1 ความเครียดและวิตกกังวล ร้อยละ

51.36 อันดับที่ 2 ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และอันดับที่ 3 ซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 นอกจากนี้ ในปัญหาสังคมปัจจุบัน ยังมีปัญหาสังคมออนไลน์เพิ่มมาอีกด้วย สอดคล้องกับ วีรวิทย์ เลิศรัตนธีรกุล (2564) ได้ ทำการศึกษาการกลั่นแกล้งกันในพื้นที่ไซเบอร์ของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านความชุก วิธีการจัดการปัญหาและพฤติกรรมเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากการศึกษาพบว่า ความชุกของการ กลั่นแกล้งในพื้นที่ไซเบอร์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 54.57 เคยถูกกลั่นแกล้งใน พื้นที่ไซเบอร์ ร้อยละ 38 เคยกลั่นแกล้งผู้อื่นในพื้นที่ไซเบอร์ และร้อยละ 5.14 เคยกลั่น แกล้งผู้อื่นและเคยถูกกลั่นแกล้งในพื้นที่ไซเบอร์

จากสถานการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า การดูแลสุขภาพของตนเองตั้งแต่ วยรุ่น ทั้งทางด้านกาย สังคม จิตใจและปัญญา อันจะส่งผลให้รู้จักแก้ไขปัญหาชีวิตและ หาหนทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดีและเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ดำเนินชีวิตด้วย ปัญญา ผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยเรื่อง สุขภาวะองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนาใน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลและสุขภาวะองค์รวมตามหลัก พุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและสุขภาวะองค์รวมตาม หลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณมุ่งศึกษา สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ จิตวิทยานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนปลวกแดงพิทยาคม จังหวัดระยอง ปี การศึกษา 2565 จำนวน 318 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยที่ได้ จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) = 0.94 และ ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับ = 0.96 เพื่อทดสอบสถิติ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยโดยการทดสอบ t-test, F-test และจำแนกเป็นรายคู่โดยวิธี Least Significant Different (LSD) ส่วน ทดสอบความสัมพันธ์ใช้การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนปลวกแดงพิทยาคม จังหวัดระยอง ปีการศึกษา 2565 รวมทั้งสิ้น 1,550 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 318 คน ได้โดยใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ค่าความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 ซึ่งยอมรับได้ในทางสถิติ ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย

ตารางที่ 1 ตารางสัดส่วนของกลุ่มประชากรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนปลวกแดงพิทยาคม จังหวัดระยอง

โรงเรียนปลวกแดงพิทยาคม	ประชากร	ตัวอย่าง	คิดเป็นร้อยละ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	563	115	36.32
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	511	105	32.97
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	476	98	20.71
รวม	1550	318	100

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาแบบสอบถามสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นส่วนสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ได้แก่ ชื่อคำถาม เพศ อายุ สถานภาพครอบครัว อาชีพผู้ปกครองและลักษณะสุขภาพ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามวัดระดับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา) ด้านสุขภาวะทางสังคม (ศีลภาวนา) ด้านสุขภาวะทางจิตใจ (จิตภาวนา) และด้านสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) โดยมีข้อคำถาม 40 ข้อ ด้านละ 10 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า Likert's rating scale จำนวน 5 ระดับ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำข้อมูลทั่วไปและคุณลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่างที่รวบรวมจากแบบสอบถามในส่วนที่ 1 มาจัดเป็นหมวดหมู่โดยแยกตาม เพศ อายุ สถานภาพครอบครัว อาชีพผู้ปกครองและลักษณะสุขภาพ ดำเนินการนำข้อมูลมาหาค่าร้อยละ (Percentage) จากนั้น นำแบบสอบถามวัดระดับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา) ด้านสุขภาวะทางสังคม (ศีลภาวนา) ด้านสุขภาวะทางจิตใจ (จิตภาวนา) และด้านสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นคำตอบแบบ 5 ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนน แล้วนำ

ข้อมูลมาเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาทั้ง 4 ด้าน และปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการทดสอบ t-test สำหรับการทดสอบค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) สำหรับการทดสอบค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไปที่เป็นอิสระต่อกัน และหากพบว่ามีความแตกต่างกันภายในกลุ่มจะทำการทดสอบว่าคู่ใดมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันด้วยวิธี Least Significant Different (LSD) และนำข้อมูลมาทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาทั้ง 4 ด้าน และปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square) ว่าข้อมูลในแต่ละกลุ่มที่จำแนกนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบผลการวิจัยดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อที่	สุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา	n = 318		ระดับ
		$\bar{X}$	S.D.	
1	ด้านสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา)	3.36	0.66	มาก
2	ด้านสุขภาวะทางสังคม (ศีลภาวนา)	3.81	0.65	มาก
3	ด้านสุขภาวะทางจิตใจ (จิตภาวนา)	3.60	0.57	มาก
4	ด้านสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา)	3.54	0.69	มาก
รวม		3.58	0.56	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.58 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 เมื่อจำแนกเป็นด้าน พบว่า ด้านสุขภาวะทางสังคม (ศีลภาวนา) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด โดยค่าเฉลี่ย 3.81 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 รองลงมา ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางจิตใจ (จิตภาวนา) มีค่าเฉลี่ย 3.60 ค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐาน 0.57 ด้านสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) ค่าเฉลี่ย 3.54 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.69 และด้านสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา) ค่าเฉลี่ย 3.36 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.66 ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา พบผลการวิจัยดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่า p – value ในการทดสอบสมมติฐานข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพครอบครัว อาชีพผู้ปกครองและสุขภาพต่างกัน มีสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาแตกต่างกัน ดังนี้

ที่	ปัจจัยส่วนบุคคล	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน				
	เพศ	n (318)	%	($\bar{X}$)	t	p-value
1	ชาย	141	44.33	3.63	1.47	0.14
2	หญิง	177	55.67	3.54		
	อายุ	n (318)	%	($\bar{X}$)	t	p-value
1	อายุ 13 ปี	103	32.39	3.62	0.55	0.58
2	อายุ 14 ปี	108	33.97	3.54		
3	อายุ 15 ปี	107	33.64	3.57		
	สถานภาพครอบครัว	n (318)	%	($\bar{X}$)	t	p-value
1	บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	226	71.07	3.60	0.78	0.46
2	บิดามารดาหย่าร้าง	88	27.68	3.52		
3	บิดาหรือมารดาหรือทั้งบิดาและมารดาเสียชีวิต	4	1.25	3.76		
	อาชีพผู้ปกครอง	n (318)	%	($\bar{X}$)	t	p-value
1	รับจ้าง/พนักงานบริษัท	217	68.24	3.57	0.40	0.75
2	ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	84	26.41	3.58		
3	ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	4	1.26	3.80		
4	อื่นๆ	13	4.09	3.69		
	ลักษณะสุขภาพ	n (318)	%	($\bar{X}$)	t	p-value
1	ไม่มีโรคประจำตัว	280	88.06	3.60	1.42	0.16
2	มีโรคประจำตัว	38	11.94	3.45		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากราตารางที่ 3 พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เมื่อ จำแนกปัจจัยส่วนบุคคลตาม เพศ อายุ สถานภาพครอบครัว อาชีพผู้ปกครองและลักษณะสุขภาพต่างกัน พบว่า ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา พบผลการวิจัยดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย X^2 และค่า p - value ในการทดสอบความสัมพันธ์จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลและค่าเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านต่าง ๆ ด้วยการทดสอบ Pearson Chi-Square

ปัจจัยส่วนบุคคล	การทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์	Chi-Square (X^2)	p-value
เพศ	สุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา	5.911 ^a	.116
อายุ	สุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา	2.073 ^a	.913
สถานภาพครอบครัว	สุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา	2.962 ^a	.814
อาชีพผู้ปกครอง	สุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา	6.897 ^a	.648
ลักษณะสุขภาพ	สุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา	8.596 ^a	.035*

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามลักษณะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน เพศ อายุ สถานภาพครอบครัว อาชีพผู้ปกครอง พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายได้ ดังนี้

จากการศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยภาพรวม พบว่า สุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย 3.58 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 เมื่อจำแนกเป็นด้าน พบว่า ด้านสุขภาวะทางสังคม อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ 1 และจากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ และเห็นคุณค่าน้ำใจ เคารพสิทธิในการอยู่ร่วมอยู่ในระดับมากที่สุด จากข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าบิดามารดา หรือผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดต่อชีวิตของเด็ก ความรักและความอบอุ่นจากผู้ปกครองเป็นความต้องการของเด็กทุกคน ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อสมาชิกในครอบครัวและสังคม การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มีความมั่นคง หลักการปลูกฝังความกตัญญูทวนเวียนตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นหลักการสำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่สังเกตได้ด้วยการกระทำความดีต่อกัน เป็นการแสดงถึงความปรารถนาดีของทุกคนโดยผลของการกระทำย่อมจะทำให้ตนมีความสุข และผู้อื่นก็มีความสุขด้วย

หลักการพระพุทธศาสนาจึงได้กล่าวยกย่องบุคคลผู้มีความกตัญญูว่า “เป็นบุคคลที่หาได้ยากในโลก” ว่า บุคคลที่หาได้ยากมีอยู่ 2 จำพวก คือ 1. บุพพการี คือผู้ทำอุปการะก่อน และ 2. กตัญญูทวนเวียน คือ ผู้รู้อุปการะที่เขาทำแล้วและตอบแทน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประยูร สุยะใจ (2022) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ พบว่า ผลของโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมของสมาชิกในครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมสำหรับครอบครัวและสังคมเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้กลุ่มตัวอย่างได้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง

ส่วนด้านสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา) มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับปานกลาง เป็นอันดับสุดท้าย ทั้งนี้ จากข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อย พบว่า นักเรียนไม่ค่อยเห็นคุณค่าและความสำคัญกับอาหารเช้า ซึ่งนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ระยะวัยรุ่น สภาพร่างกาย มีการเจริญเติบโต และมีความเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว โดยมีการเพิ่มขนาด ความสูง น้ำหนัก มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ซึ่งถือเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของระบบการศึกษาที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กดังที่ได้กล่าวมา อาจมีสาเหตุจากการขาดความรู้ความเข้าใจหรือไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ริษา ดิจูตามณี, อัจฉรา มุลรัตน์ และ สุราทิพย์ เอมเปรมศิลป์ (2022) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ผลการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า พบว่า ร้อยละ 0.5 ของกลุ่มตัวอย่าง

รับประทานอาหารเช้าทุกวัน ร้อยละ 25.4 รับประทานอาหารเช้าบางวันหรือไม่แน่นอน และมีร้อยละ 4.1 ที่ไม่รับประทานอาหารเช้าเลย สำหรับเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับประทานอาหารเช้า คือไม่มีเวลาสำหรับอาหารเช้า ร้อยละ 76.5 จากผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ปัจจัยปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่างกันสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระจักรี ปิยฉโน (ชุม่วง) (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในเขต ยานนาวา-สาทร กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในเขต ยานนาวา-สาทร กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ เกรดเฉลี่ย อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครองต่างกัน มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อย่างไรก็ตามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นวัยที่เข้าสู่ช่วงวัยรุ่น การที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อม ๆ กัน ทั้งทางด้านร่างกายด้านสังคมและด้านอารมณ์ทำให้ต้องมีการปรับตัวมากกว่าวัยอื่นๆวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มากที่สุดวัยหนึ่งและเป็นวัยที่สำคัญมากของชีวิต พรทิพย์ เกศตระกูล, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และกมลาศ ภูวนาธิพงศ์ (2565) ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธจิตวิทยาเพื่อพลังใจวัยรุ่น กล่าวว่า ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นโดยเฉพาะปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ปัญหาโรคภาวะซึมเศร้าปัญหาความเครียดอันเนื่องมาจากการที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ด้วยวัยที่ยังมีประสบการณ์และการเข้าใจชีวิตที่ไม่มาก เมื่อต้องพบเจอกับปัญหาหลายๆด้านพร้อมกัน จึงเป็นสิ่งที่ยากในการตัดสินใจเลือกหนทางแก้ปัญหาขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความกังวล ความเครียดซึ่งนำไปสู่ภาวะการป่วยทางจิต และทางร่างกายในที่สุด พลังใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวไปตามสถานการณ์หรือสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ ถ้าเผชิญกับปัญหา และสามารถทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถควบคุมตนเองได้การเสริมสร้างพลังใจเป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมหรือเพิ่มความสามารถให้วัยรุ่นมองเห็นความสามารถของตนเองเข้าใจปัญหาและสามารถวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้นามาซึ่งความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองมีการแสดงออกที่เหมาะสม การเสริมสร้างพลังใจที่สำคัญคือการสร้างพลังใจจากภายในตนเอง

นอกจากนั้น จากงานวิจัยยังพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำแนก เพศ อายุสถานภาพครอบครัว อาชีพผู้ปกครอง ไม่มี

ความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธาราพรศ ศรีบุญญรักษ์ (2564) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัด สมุทรสาคร ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติของนักเรียน โดยรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายใน ครอบครัว รองลงมาอยู่ในระดับมาก คือ ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจ สุขภาพประจำปีและด้านการกินอาหารสุก สะอาด ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล เมื่อ จำแนกตาม เพศ โรงเรียน ระดับชั้นเรียน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติของนักเรียนไม่แตกต่างกัน

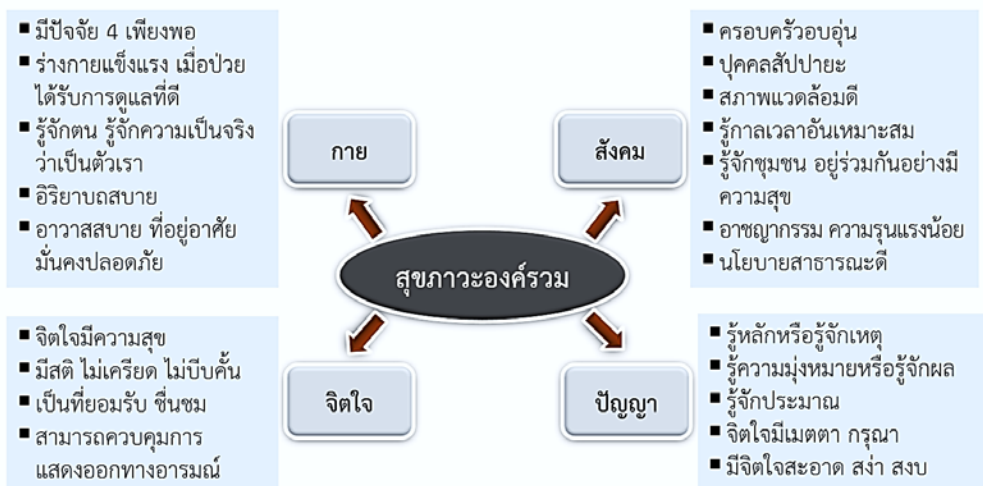
ส่วนปัจจัยด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธ จิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ ปริญญา จิตอร่าม (2561) ได้เขียนบทความวิชาการเรื่อง สุขภาวะกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต กล่าวว่า สภาพปัญหาด้านสุขภาพในปัจจุบัน มีปัจจัยสาเหตุของปัญหามากมายหลากหลาย ปัจจัย ทั้งปัจจัย ด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัญหาในระบบสุขภาพ เอง อีกทั้งในปัจจุบันนี้ สถานะทางสุขภาพของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบ ความเจริญ ทางด้านเทคโนโลยีและพฤติกรรมของคนในชุมชน ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่เสี่ยงต่อการเป็น โรค ภัย ไข้และเจ็บ เกิดโรคระบาด มีการกระจายของโรคใหม่ ๆ ที่ร้ายแรง ปัญหาสุขภาพจิต ยาเสพติด ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในปัจจุบัน

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะองค์รวมเป็นเรื่องของบุคคลหรือการ จะมีสุขภาวะองค์รวมที่ดีได้นั้น ต้องอาศัยตนเองต้องพึ่งพาตนเอง การส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนจึงเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมต่าง ๆ หลายประการที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ (health- related behavior) ของนักเรียน บุคคลในครอบครัว ครู อาจารย์ เพื่อนและสังคมแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องและสภาพการณ์การดำรงชีวิต รวมทั้ง รูปแบบของวิถีการ ดำเนินชีวิตของนักเรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เป็น สาเหตุของการเจ็บป่วยหรือการโอกาสในการเสียชีวิตได้ในปัจจุบันและในอนาคต

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะองค์รวมเป็นเรื่องของบุคคลหรือการจะมีสุขภาวะองค์รวมที่ดีได้นั้นต้องอาศัยตนเอง ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นโดยเฉพาะปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ปัญหาโรควิตกกังวล ปัญหาความเครียดอันเนื่องมาจากการที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ด้วยวัยที่ยังมีประสบการณ์และการเข้าใจชีวิตที่ไม่มาก เมื่อต้องพบเจอกับปัญหาหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน จึงเป็นสิ่งที่ยากในการตัดสินใจเลือกหนทางแก้ปัญหาขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความกังวล ความเครียดซึ่งนำไปสู่ภาวะการป่วยทางจิตและทางร่างกายในที่สุด

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า “สุขภาวะองค์รวม” เป็นกระบวนการควบคุม ดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นในการที่จะบรรลุสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิต สังคมและปัญญา การฝึกฝนอบรมเพื่อพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตในหลักไตรสิกขาที่นำไปสู่การฝึกฝนวิธีการใช้องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของตนเอง คือ ด้านอภิสัสสิกขา ด้านอภิจิตตสิกขาและด้านอภิปญญาสิกขาให้ทำหน้าที่อย่างถูกต้องดีงาม มีประสิทธิภาพและนำพาชีวิตให้พบกับประโยชน์สูงสุดในที่สุด ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1) ควรส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาวะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอันจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาวะที่ดี เช่น มีการตัดสินใจด้านสุขภาวะที่ดีขึ้น มีการลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาวะ เพิ่มพลังอำนาจด้านสุขภาวะของตนเอง ทำให้มีพฤติกรรมสุขภาวะที่ดี มีสถานะทางสุขภาวะดีขึ้น เป็นต้น

2) ควรส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองทั้งทางร่างกาย สังคม จิตใจและปัญญา

2. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยใช้

1) งานวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้ในการศึกษาสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถนำแบบวัดสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาไปใช้ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้

2) บิดา มารดา ผู้ปกครองสามารถนำแนวทางการดูแลสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในงานวิจัย ไปพัฒนาทั้งด้านการอบรมสั่งสอน และสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยา เนื่องจากเป็นตัวแปรที่สำคัญในการพัฒนาร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อทดลองใช้ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น

2) ควรศึกษาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธจิตวิทยาของครอบครัวในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการอ้างอิง

กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. (2564). โครงการนวัตกรรมสุขภาวะวิถีพุทธและพุทธจิตบำบัดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของเยาวชนไทย. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 6(2), 531-542.

ธาราวรค์ ศรีบุญฤทธิ์. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร, *ลิกขาวารสารศึกษาศาสตร์*, 8(1), 67-75.

- ประยูร สุขะใจ. (2565). การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของ ครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *วารสารมหาจุฬาราชวิทยาลัย*, 9(3), 42-58.
- ประเวศ วะสี. (2547). *ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ปริญญ์ จิตอร่าม. (2561). สุขภาวะกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 1(2), 65-68.
- พรทิพย์ เกศตระกูล และคณะ. (2565). พุทธจิตวิทยาเพื่อปลั่งใจวัยรุ่น. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 7(2), 80-88.
- พระจักรี ปิยวงโณ (ขุ่มวง). (2560). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในเขต ยานนาวา-สาทร กรุงเทพมหานคร. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(2) (ฉบับพิเศษ เล่มที่ 2), 413-426.
- พัฒนา แสงสาคร. (2555). การสังเคราะห์ องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย, *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 18(1), 85-94.
- ริชา ตีจุฑาธณี และคณะ. (2565). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดกรุงเทพมหานคร. *Thai Journal of Public Health*, 52(1), 30-43.
- วีรวิทย์ เลิศรัตน์ธำรงกุล. (2564). การกลั่นแกล้งกันในพื้นที่ไซเบอร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น: ความชุก วิธีการจัดการปัญหาและพฤติกรรมเสี่ยง, *วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 11(1), 275-289.
- สุมาลี วาณิชโรตม์. (2541). *ประชากรกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม (Population and Quality of Life Development)* (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: พิมพ์ลายมือ.
- สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2564). *รายงานการศึกษาสาเหตุการตายของประชากรไทย พ.ศ. 2560-2562*. นนทบุรี : สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Hurlock, E. B. (1968). *Developmental psychology*. (New York: McGraw-Hill.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice* (Second Edition). Connecticut: Appleton & Lange.

รูปแบบการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐาน ตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดนนทบุรี

A Model of Teaching Learning Management in Buddhism by Using Art as a Base According to the Buddhist Psychology of Students in the Third Grade, Nonthaburi Province

พระครูปลัดณณอุปคฤหฺญ วรเสฏฐ (พิพิธสุรภัทร์)¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ พุทธชาติ แผนสมบุญ³

Received: November 23, 2023
Revised: December 07, 2023
Accepted: December 12, 2023

Phrakhrupalad Naruepasitha Warasetho (Pipitsurapat),
Siriwat Srikreadong and Phutthachat Pheansomboon
(waraseththo.mangkorn@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐานเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยาในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านสะเต็มศึกษา และครูสอนศิลปะ จำนวน 8 คน เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการสร้างชุดการสอนตามแนวคิดผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยาในรายวิชาพระพุทธศาสนาสำหรับนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดนนทบุรี ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐานเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยาในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เป็นรูปแบบที่เกิดจากแผนการสอนเรื่องการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) จำนวนชั่วโมงที่สอน 1 ชั่วโมง ผู้เข้าร่วม ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีสาระสำคัญ

¹ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. Program (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Faculty of Humanities,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

(Concept) คือ การวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) เป็นการวาดภาพแนวนามธรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้ลวดลายซ้ำ ๆ ภาพวาดเซนแทงเกิลจะต้องสร้างขึ้นบนพื้นที่กรอบสี่เหลี่ยมขนาด 3.5 ตารางนิ้ว และจะต้องใช้หมึกสีดำวาดบนกระดาษขาวโดยสามารถใช้ดินสอสีเทาแรเงาได้ การคิดค้นภาพ Zentangle® นั้นมีเจตนาที่จะทำให้การวาดภาพเป็นกิจกรรมสร้างความสุข ใช้ฝึกสมาธิและเข้าถึงได้ทุกคน และวัตถุประสงค์การเรียนรู้ คือ 1) เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) 2) เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) และ 3) เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกสมาธิจากการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)

คำสำคัญ: รูปแบบการจัดการเรียน, พระพุทธศาสนา, ศิลปะเป็นฐาน, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The objectives of this study consisted of 1. to study an art-based learning management; 2.to study the process of art-based learning management in the subject of Buddhism based on Buddhist Psychology; and 3. to present an art-based learning management model to develop learners based on Buddhist Psychology in the subject of Buddhism for the third-grade students. The study was a qualitative research in nature, using an in-depth interview to collect data from 8 key informants with an expertise in teaching and learning the subject of Buddhism, Buddhist Psychology, STEM education and art teachers to use the data to create teaching sets according to the concept of art-based learning results based on Buddhist Psychology in the subject of Buddhism for the third-grade students in Nonthaburi Province. A descriptive data analysis was employed for analyzing data.

The results of the study were as follows: An art-based learning management model to develop students based on Buddhist Psychology in the subject of Buddhism for the third-grade students was in the form of a learning plan on a lesson plan of Zentangle drawing for 1 hour of teaching with the participants including Mathayom 3 students, with the main idea as the Zentangle drawing that is the abstract images created by repetitive patterns indicating that Zentangle had to be created on a 3.5 inch square and had to be drawn in black ink on white paper with gray pencil for shading

as the concept of the Zentangle® image was intentional to bring about the happy activities for overall accessible concentration practice, and the learning objectives included 1) to encourage learners to study the Zentangle drawing; 2) to encourage learners to practice the Zentangle drawing; and 3) to encourage learners to meditate from the Zentangle drawing.

Keywords: A Model of Teaching Learning Management, Buddhism, Using Art as a Base, Buddhist Psychology.

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันมีประชากรส่วนใหญ่น้อยลง 90 นับถือศาสนาพุทธ มุ่งให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติตนในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเรื่อยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตามในปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ที่มีสื่อและเทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้สังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม เช่น การแสวงหาผลประโยชน์เพื่อประโยชน์ส่วนตน การเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การแข่งขัน การขาดระเบียบวินัย ฯลฯ เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เด็กและเยาวชนได้เห็นแบบอย่างที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดการคุณธรรมจริยธรรมของคนไทยลดลง ด้วยเหตุนี้การศึกษาจึงเป็นกระบวนการขัดเกลาคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อให้เป็นพลเมืองที่สมบูรณ์เพื่อก้าวทันยุคสมัย จุดมุ่งหมายในการเรียนวิชาพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นให้ผู้เรียน เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีจิตสำนึกมีคุณธรรมจริยธรรม (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2550)

อนุสรณ์ อรรถศิริ (2549) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนโดยทั่วไปมุ่งหวังให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จทางการเรียนให้มากที่สุด ความสำเร็จทางการเรียนหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ที่สำคัญอย่างหนึ่ง ได้แก่ แรงจูงใจในการเรียน แม้ผู้เรียนจะมีความสามารถในการเรียนสูง แต่หากขาดแรงจูงใจในการเรียน ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน นั่นคือผู้ที่แรงจูงใจในการเรียนสูงย่อมจะมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนสูง

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยในการเป็นครูพระสอนศีลธรรมเป็นเวลามากกว่า 7 ปี ในโรงเรียนเทศบาลนครนนท์วิทยา 2 วัดทินกรนิมิต ในระดับช่วงชั้นที่ 3 พบว่านักเรียนบางส่วนมีความสนใจในการเรียนวิชาพระพุทธศาสนา น้อย นักเรียนขาดความ

กระตือรือร้นในการเรียน นักเรียนส่วนใหญ่มองว่าวิชาพระพุทธศาสนาเป็นวิชาที่ไม่น่าสนใจ เป็นวิชาที่ไม่ทันสมัยล้าหลังและน่าเบื่อหน่าย

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์ครูผู้สอนในระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 5 ปี ได้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ในขณะที่สอนจะมีเสียงคุยของนักเรียนแทรกเข้ามา นักเรียนจะเล่นและหยอกล้อกัน มีพฤติกรรมแสดงให้เห็นถึงความไม่สนใจในการเรียน ขาดสมาธิในการเรียน เวลาให้การบ้านนักเรียนมักจะไม่เสร็จ พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลให้เห็นว่า นักเรียนไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียนและขาดแรงจูงใจในการเรียนวิชาพระพุทธศาสนา ในด้านตัวผู้วิจัยได้ลงสอนในรายวิชาพระพุทธศาสนา พบว่า นักเรียนขาดสมาธิในการเรียน มีการพูดคุยเล่นกันในขณะที่สอน ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนวิธีการสอนให้มีแรงจูงใจในการเรียนการสอน ซึ่งได้ใช้สื่อศิลปะเข้าไปเป็นฐานในการสอนในรายวิชาพระพุทธศาสนา ซึ่งนักเรียนให้ความสนใจและมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น นักเรียนมีความสุขกับวิชาที่เรียนเพิ่มขึ้น

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการประกอบด้วย ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ซึ่งสอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. 2560-2579 ที่ต้องการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะและทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย 3 ด้าน 1) ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม 2) ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี และ 3) ทักษะชีวิตและอาชีพ (สร้อย สุวรรณ และ อุบลวรรณ ส่งเสริม, 2566)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะเป็นกลุ่มสาระที่ช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีจินตนาการทางศิลปะ มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ มีทักษะวิธีการทางศิลปะ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงออกอย่างอิสระและสร้างสรรค์ชิ้นชมความงาม มีสุนทรียภาพเกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของศิลปะ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์กิจกรรมทางศิลปะช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์สังคม ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่น มีความสบายใจและเห็นคุณค่าในตนเอง อันเป็นพื้นฐานในการเข้าใจตนเองและศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพได้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) โดยการใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-Based Learning) อภินิทัศน์ จิตรกร (2559) กล่าวว่า ในช่วงระหว่างทศวรรษที่ผ่านมา มีการใช้รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐานในการจัดการเรียนการสอนในระดับประถมและมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา เป็นจำนวนมากในประเทศไทยสหรัฐอเมริกา และรูปแบบการจัดการเรียนรู้นี้ได้แพร่หลายเป็นอย่างมากทั่วโลก

เป็นการบูรณาการการจัดการเรียนการสอนศิลปะและทางด้านวิชาการเข้าด้วยกัน เพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน กรอบแนวคิดทางทฤษฎีได้ถูกพัฒนาขึ้นซึ่งเชื่อมโยงกระบวนการนวัตกรรมและเทคโนโลยีเข้ากับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Arts-Based Learning) การเรียนรู้ด้วยศิลปะเป็นฐานเป็นการเรียนรู้ด้วยการฝึกปฏิบัติ ซึ่งเป็นการจัดการเรียนการสอนวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาผู้เรียนโดยผ่านทางการใช้รูปแบบการสอนด้วยศิลปะทุกแขนง ไม่ว่าจะเป็นการแสดง ดนตรี นาฏศิลป์ หรือทัศนศิลป์ เข้าร่วมในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาอื่นๆที่ไม่ใช่รายวิชาศิลปะ จากการศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยต่างๆ พบว่า การจัดการเรียนรู้แบบศิลปะเป็นฐานนั้นเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ทางการเรียนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถส่งเสริมภาวะความเป็นผู้นำของผู้เรียน เพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สามารถกระตุ้นให้เกิดความสนใจในการเรียนและการพัฒนาทางด้านความคิด เพิ่มศักยภาพในการปรับตัวทางอารมณ์ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ และความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียนได้ นอกจากนี้การบูรณาการวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์และคณิตศาสตร์ (STEM) เข้ากับการจัดการเรียนการสอนแล้ว การใช้ศิลปะบูรณาการเข้าร่วมด้วย (STEAM) จะสามารถทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และสามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน

อดิยศ สรรคบุรานุรักษ์ (2559) ได้ศึกษาการใช้ศิลปะเป็นฐานในรายวิชาภาษาต่างประเทศ พบว่า รูปแบบการสอนโดยใช้ศิลปะเป็นฐานสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีเกณฑ์คุณภาพในระดับดีหลังเรียนตามรูปแบบนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาที่เรียนตามรูปแบบมีพัฒนาการในการสร้างสรรค์สูงขึ้นและมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก ส่วน ภัทรพร กงแก้ว (2563) ได้ทำการวิจัยศิลปะสร้างสรรค์ โดยใช้โครงงานเป็นฐาน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนมีคะแนนผลงานเฉลี่ย 15.36 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 88.09 และมีนักเรียนผ่านเกณฑ์จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด

ส่วนในงานวิจัยต่างประเทศได้นำศิลปะเข้าไปเป็นฐานในการเรียนรู้ร่วมกับรายวิชาอื่น เพื่อเสริมให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนดีขึ้นเข้าใจในเนื้อหาผ่านการสร้างสรรค์ศิลปะในรูปแบบต่างๆ ในปี ค.ศ.1960 ประเทศสหรัฐอเมริกาได้นำศิลปะเข้าไปเป็นฐานรวมกับการสอนในรายวิชาอื่นๆ ผลจากการนำศิลปะเข้าไปเป็นฐานบูรณาการไปใช้ในโรงเรียน 23 แห่งของรัฐ พบว่า ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น (Burnaford,

Brown, Doherty, 2007) และจากการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัยที่ผ่านมา พบว่างานวิจัยที่ใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-Based Learning) ในเมืองไทยมีการใช้ในรายวิชาอื่นๆ ได้แก่ วิชาภาษาไทย วิชาคณิตศาสตร์ วิชาภาษาต่างประเทศ วิชาภาษาจีน แต่ยังไม่พบการใช้ศิลปะเป็นฐานเข้ามาประกอบในรายวิชาพระพุทธศาสนา

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายที่จะศึกษาและเขียนรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-Based Learning) ในรายวิชาพระพุทธศาสนา ตามหลักทฤษฎี 4 ได้แก่ กายทฤษฎี คือ การพัฒนาทางกาย ศีลทฤษฎี คือ การพัฒนาความประพฤติ จิตตทฤษฎี คือ การพัฒนาทางด้านจิตใจ และ ปัญญาทฤษฎี คือ การพัฒนาในระดับปัญญา โดยการนำศิลปะเข้ามาเป็นฐานในการเป็นสื่อผสมในการสอน เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในตัวผู้เรียน เน้นให้ตัวนักเรียนได้พัฒนาทางด้านสมาธิ อารมณ์ และ สติปัญญา แสดงออกมาในทางงานศิลปะประกอบหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยมีความมุ่งหวังว่าจะสามารถช่วยเหลือและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียนรู้ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ให้สามารถเรียนรู้ด้วยการพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางจิตใจและการพัฒนาทางด้านปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพต่อการเรียนวิชาพระพุทธศาสนาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-based Learning)
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน เพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยาในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้กำหนดวิธีการศึกษาเป็น 3 ระยะตามวัตถุประสงค์ จากนั้น ทำการสรุปและอภิปรายผลเชิงพรรณนา โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาแนวคิดและรวบรวมข้อมูลการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-Based Learning) เพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา ในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ระยะที่ 2 การสัมภาษณ์ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้ศิลปะเป็นฐาน ครูสอนศิลปะ การสังเกตการสอนของครูที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดีด้านการสอนพระพุทธศาสนาบูรณาการ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการสร้างชุดการสอนตามแนวคิดผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-Based Learning) เพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา ในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 จังหวัด นนทบุรี

ระยะที่ 3 การพัฒนาชุดรูปแบบการสอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-Based Learning) เพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา ในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยการนำข้อมูลจากระยะที่ 1 และระยะที่ 2 มาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อพัฒนารูปแบบการสอน

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนา มีเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการจัดการเรียนการสอน หรือ มีประสบการณ์ในการสอนอย่างน้อย 2 ปี จำนวน 3 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนการสอนทางจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยา มีเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการสอนอย่างน้อย 2 ปี จำนวน 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะที่มีแนวคิดที่ดีในการสอนศิลปะบูรณาการ มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการจัดการเรียนการสอนศิลปะบูรณาการหรือมีประสบการณ์ในการสอนอย่างน้อย 2 ปี จำนวน 2 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะเป็นฐาน ครูสอนศิลปะ มีรายละเอียด ดังนี้

1. เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-based Learning) และวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ มากำหนดกรอบแนวคิด รายการหัวข้อและประเด็นคำถาม รวมถึงทิศทางในการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-Based Learning) ตามแนวพุทธจิตวิทยา ในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดนนทบุรี

2. เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน เพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา ในรายวิชาพระพุทธศาสนา

ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดนนทบุรี เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่มีต่อแนวความคิดการจัดการเรียนการสอนพระพุทธศาสนาบูรณาการ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคุณภาพโดยการติดต่อเพื่อขอนัดหมายและขอสัมภาษณ์นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาและด้านศิลปศึกษา โดยใช้เครื่องมือ คือ แบบข้อคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผู้วิจัยได้บันทึกการสัมภาษณ์ จากนั้นถอดเทปเพื่อการสรุปสังเคราะห์เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-Based Learning) ตามแนวพุทธจิตวิทยา ในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดนนทบุรี จากนั้นได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเชิงพรรณนาโดยการลดทอนข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งกระบวนการทั้ง 3 กระบวนการนี้ได้ทำควบคู่ไปกับกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัย

1. การศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-based Learning)

1.1 การวางแผนการทำงานในการจัดการเรียนรู้ พบว่า การจัดการเรียนรู้ควรมีการวางแผนการทำงาน ได้แก่ 1) การกำหนดเทคนิคหัวข้อเพื่อทำการทดลองและแสดงออกทางศิลปะ 2) การทดลองเพื่อเป็นการลองผิดลองถูกจากการสร้างสรรค์ชิ้นงานศิลปะ 3) การปฏิบัติโดยการลงมือทำเพื่อเป็นการสร้างสรรค์งานศิลปะ และ 4) การสนทนาแลกเปลี่ยนระหว่างผู้เรียนและผู้สอนเพื่อแลกเปลี่ยนแนวความคิด และนำไปสู่การพัฒนาผลงานต่อไป โดยการจัดการเรียนรู้ต้องวิเคราะห์สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้และวิเคราะห์เชิงกายภาพของผู้เรียนแล้วจึงวิเคราะห์ข้อมูลรายบุคคลของผู้เรียน พื้นฐานความรู้ความสนใจ และสังเคราะห์ออกมาเป็นรูปแบบการเรียนรู้ประกอบด้วย ขั้นตอนการสอน การทำกิจกรรมและการสรุปสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้

1.2 การจัดการเรียนรู้ศิลปะเป็นฐาน พบว่า การจัดการเรียนรู้ศิลปะเป็นฐานสามารถทำอยู่บนวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) การลงมือทำ 2) สะท้อนการลงมือทำผ่านความรู้สึก และ 3) ถ่ายทอดกระบวนการผ่านความคิด การจัดการเรียนรู้ศิลปะเป็นฐานจะต้องเอาทั้งฐานของหลักสูตรเป็นหลัก ฐานของพุทธธรรมให้เหมาะสม ฐานทางด้านจิตวิทยาแล้วก็พุทธจิตให้เหมาะสมกับตัวเครื่องมือในการวัดการประเมินด้วยในการที่จะจัดการเรียนการสอน

1.3 วิธีการด้านการพัฒนาผู้เรียน พบว่า การพัฒนาผู้เรียนมีวิธีการ ได้แก่ 1) แบ่งอายุผู้เรียน 2) แบ่งตามความสามารถของผู้เรียน 3) แบ่งตามความสนใจของผู้เรียน และ 4) ไม่แบ่งประเภทแต่สามารถเรียนร่วมกัน โดยวิธีการการพัฒนาผู้เรียน ได้ออกแบบรูปแบบการเรียนรู้ตามขั้นตอน ก่อนทำ ขณะทำและหลังทำ เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกและความคิดของผู้เรียน รวมถึงการจดบันทึกและการติดตามผล โดยการพัฒนาผู้เรียนต้องพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านปัญญา

1.4 กิจกรรมที่เหมาะสมกับการจัดการเรียนการสอน พบว่า กิจกรรมที่เหมาะสมกับการเรียนการสอน ได้แก่ 1) การลงมือปฏิบัติในการเรียนศิลปะแต่ละประเภท ซึ่งศิลปะแต่ละประเภทควรมีผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาของการทำงานศิลปะนั้น และ 2) การใช้ทฤษฎีเป็นกิจกรรมที่มีการลงพื้นที่จริงในการศึกษาทั้งเรื่องประวัติศาสตร์ศิลปะ ศิลปะประเภทต่าง ๆ เป็นต้น รวมถึง การจัดกิจกรรมที่น่าสนใจในการสร้างสรรค์งานศิลปะต่าง ๆ เช่น งานปั้นดิน งานสีน้ำ สีเทียน หรือสีต่าง ๆ งานประดิษฐ์จากวัสดุธรรมชาติ ภาพศิลปะเชิงจิตวิเคราะห์ เช่น ภาพแมนดาล่า เป็นต้น

1.5 การบูรณาการศิลปะในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ พบว่า การบูรณาการศิลปะในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ เป็นการนำเอาศิลปะเข้าไปมีส่วนร่วมในรายวิชาต่าง ๆ เช่น หน่วยการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์อาจสอนวิธีการคิดคำนวณโดยใช้ภาพ สี หรือรูปทรงต่าง ๆ แทนจำนวน เป็นต้น การบูรณาการศิลปะในหน่วยการเรียนรู้อื่น ๆ เป็นการกระตุ้นให้เกิดการใช้สมองทั้งสองด้าน ทั้งด้านความคิดสร้างสรรค์และด้านตรรกะและเหตุผล เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาความรู้ ความสามารถได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

1.6 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน พบว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน แบ่งเป็นสามส่วน ได้แก่ ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว โดยระยะสั้น ได้แก่ 1 คาบ คือ การเรียนในห้องเรียน 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ซึ่งเป็นการเรียนถึงเรื่องเทคนิคการเรียนศิลปะขั้นพื้นฐานต่าง ๆ ระยะกลางใช้ระยะเวลาในการเรียน 1 สัปดาห์ถึง 1 เดือน เป็นการเรียนถึงเทคนิคในเรื่องเฉพาะหรือการพัฒนาความรู้หรือด้านศิลปะที่ต้องใช้ระยะเวลาในการเรียนรู้ และระยะยาว ใช้ระยะเวลาในการเรียน 3-5 เดือนหรือ 1 ภาคเรียน เนื่องจากเป็นการเรียนศิลปะขั้นสูงต้องใช้ระยะเวลานานและเป็นการเพาะบ่มให้เกิดความเชี่ยวชาญเฉพาะ

2. การศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนา โดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา

2.1 ศิลปะสามารถจัดการเรียนรู้ตามพุทธจิตวิทยา พบว่า ศิลปะสามารถจัดการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ การแสดงออกจากภายในจิตใจออกมาสู่ภายนอกคือกาย โดยศิลปะช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าถึงจิตใจของตนเองได้ง่ายขึ้นผ่านกระบวนการทางกาย ซึ่งศิลปะสามารถนำมาเป็นเครื่องมือเพื่อการวิเคราะห์พฤติกรรมภายในจิตใจ และสามารถนำมาเป็นกิจกรรมเพื่อการบำบัด ศิลปะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการวางแผนกิจกรรมการศึกษาของผู้เรียน เช่น การกระตุ้นพัฒนาการด้านสมาธิผ่านงานศิลปะ ซึ่งศิลปะสามารถนำมาจัดการเรียนรู้ตามพุทธจิตวิทยาได้ในรูปแบบการรับรู้ สภาวะกาย สภาวะใจ สภาวะความคิด

2.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้กับการวัดประเมินผลการเรียนรู้ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้รวมถึงการเตรียมกิจกรรมศิลปะที่สอดคล้องกับหัวข้อพุทธธรรมที่สอน รวมถึง สะท้อนกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยใช้กระบวนการทางด้านจิตวิทยาเป็นฐานผ่านกระบวนการทางด้านวิทยาศาสตร์ในการประเมินพฤติกรรมซึ่งสามารถประเมินด้วยทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาโดยใช้เครื่องมือทางด้านจิตวิทยา

2.3 รูปแบบการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า ศิลปะช่วยในเรื่องสมาธิและส่งเสริมการแสดงออกที่มาจากความสุขภายในสอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยา คือ การพัฒนาจากภายในจิตใจสู่ภายนอก นำไปสู่การให้ผู้เรียนเข้าถึงหลักความจริงของธรรมชาติ ศิลปะเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่จะทำให้ผู้เรียนได้เข้าถึงคุณค่าโดยมีความรู้ ทักษะ เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนการสอนรายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา การจัดการเรียนการสอนพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานจะช่วยให้เกิดเป้าหมายของผู้เรียนรู้และพื้นฐานนี้อยู่บนความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดทั้งของศิลปศึกษาและพระพุทธศาสนา

2.4 การมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า การมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ การมีส่วนร่วมของผู้เรียนกับผู้สอนในการเรียนการสอน โดยมีกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการร่วมออกแบบการเรียนรู้โดยมีผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนเป็นการเปิดรับฟังความคิดเห็น เปิดโอกาสในร่วมออกแบบการเรียนรู้ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

2.5 รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐานประกอบบทเรียนเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยาในรายวิชาพระพุทธศาสนา พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐานประกอบบทเรียนเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยาในรายวิชาพระพุทธศาสนา เป็นการนำศิลปะมาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนา โดยการให้เด็กได้เรียนรู้หลักของพุทธศาสนาผ่านศิลปะ ยกตัวอย่างเช่น การวาดรูปทำให้เกิดสมาธิได้อย่างไร ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การสร้างสมาธิที่เกิดจากการจดจ่อ เป็นต้น ควบคู่กับพุทธจิตวิทยา โดยนำพุทธจิตวิทยามาพัฒนาผู้เรียนตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยการกำหนดการสอนเริ่มจากกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหาที่จะนำมาสอน ระยะเวลาที่ใช้สอน การลงมือปฏิบัติของผู้สอนและผู้เรียน จนถึงการประเมินผลการเรียนการสอน

3. การนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐานเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยาในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

จากการสังเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เพื่อนำมาสู่การนำเสนอรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน เพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยา ในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในรูปแบบแผนการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา มีรายละเอียดดังนี้

แผนการสอนเรื่อง การวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)

จำนวนชั่วโมงที่สอน 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ (concept)

การวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) เป็นการวาดภาพแนวนามธรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้ลวดลายซ้ำ ๆ ภาพวาดเซนแทงเกิลจะต้องสร้างขึ้นบนพื้นที่กรอบสี่เหลี่ยมขนาด 3.5 ตารางนิ้วและจะต้องใช้หมึกสีดำวาดบนกระดาษขาวโดยสามารถใช้ดินสอสีเทาแรเงาได้ การคิดค้นภาพ Zentangle® นั้นมีเจตนาที่จะทำให้การวาดภาพเป็นกิจกรรมสร้างความสุข ใช้ฝึกสมาธิและเข้าถึงได้ทุกคน (Kelly Medford, n.d.)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกสมาธิจากการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)

รายละเอียดแผนการสอน ดังภาพที่ 1

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหาการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	ประเมินผล	
					วิธีการวัด	ผลการประเมิน
ผู้เรียนเข้าใจสู่การเรียนรู้	ขั้นนำ - กล่าวทักทาย แนะนำตัว - กริยา ท่าทาง เกี่ยวกับการเรียนเรื่องราวภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)	10 นาที	- ผู้สอนกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง - ผู้สอนแนะนำเข้าสู่บทเรียน - จัดถามความรู้พื้นฐานเรื่องเรื่องราวภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)	- ตัวอย่างภาพวาดแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) จำนวน 9 ตัวอย่าง	- ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจในการรับฟัง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมกับกิจกรรม	- ผู้เข้าร่วมฟัง ไม่น้อยกว่า 20 คน - ผู้เรียนเข้าใจในเนื้อหาที่สอน
	ขั้นเนื้อหา 1) หลักการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) - ที่มาของการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) - อุปกรณ์ในการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) - วิธีการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)	35 นาที	- ผู้สอนอธิบายเนื้อหาเบื้องต้นเริ่มมีเสียงปฏิสัมพันธ์ - ภาพวาดเซนแทงเกิลเป็นการวาดภาพลายเส้นนามธรรมที่สร้างขึ้นตามสัญชาตญาณของผู้เรียนเซนแทงเกิล โดยได้รับแบบมาตรฐานของพื้นที่สี่เหลี่ยมขนาด 3.5 ตารางนิ้ว (ขนาดกระดาษ) โดยผู้วาดจะสร้างลวดลายที่เป็นโครงสร้างตามความต่อเนื่องของตนเองโดยกำหนดค่าแนะนำพื้นฐาน ลักษณะของภาพเซนแทงเกิลจะเป็นดังนี้ต่อไป - พื้นที่สี่เหลี่ยมนี้ไม่ได้มีด้าน "บน" หรือ "ล่าง" มันจะไม่มีทิศทางกำกับ - ไม่ควรไปคิดถึงกับวัตถุใด ควรจะออกมาในเชิงนามธรรม - ภาพวาดควรที่เสร็จด้วย พล็อตคำบนกระดาษ โดยให้ดินสอสีเทาแรกเข้าได้ - ภาพเซนแทงเกิลนั้นควรจะสามารถวาดต่อเนื่องได้ทันทีที่พล็อตเสร็จมันดูละเอียดอย่างรวดเร็ว - ผู้สอนแจกอุปกรณ์ให้ผู้เรียนเมื่อปฏิบัติ	- กระดาษแผ่นขนาด 3.5 ตารางนิ้ว จำนวน 3 แผ่น/คน - ปากกาที่มีสีสี่สี จำนวน 1 ด้าม/คน	- ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม ความตั้งใจในการวาดภาพ - ประเมินจากการสังเกตว่าผู้เรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการวาดภาพ	- ผู้เรียนวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) ครบทั้ง 3 ภาพ
ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียน	ขั้นสรุป - ผู้สอนสอบถามความรู้สึกและความคิดเห็นในการเรียนการสอนเรื่องเรื่องราวภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) - ผู้เรียนอธิบายความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียน - ให้ผู้เรียนที่แบบประเมินหลังการเรียนการสอน	15 นาที	- ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นในการเรียนการสอน - ผู้สอนกล่าวสรุป - ผู้สอนให้ผู้เรียนที่แบบประเมินหลังการเรียนการสอน	- แบบประเมินให้คะแนนการเรียนการสอน	- ประเมินจากแบบประเมินหลังการเรียนการสอน	- ผู้เรียนได้รับความรู้และมีความสนใจจากการเรียนการสอน

ภาพที่ 1 แสดงแผนการสอนเรื่องการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา ของนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดนนทบุรี มีประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน พบว่า การจัดการเรียนรู้ควรมีการวางแผนการทำงาน ด้วยวิธีการ คือ (1) การกำหนดเทคนิคหัวข้อเพื่อทำการทดลองและแสดงออกทางศิลปะ (2) การทดลองเพื่อเป็นการลองผิดลองถูกจากการสร้างสรรค์ชิ้นงานศิลปะ (3) การปฏิบัติโดยการลงมือทำเพื่อเป็นการสร้างสรรค์งานศิลปะ และ (4) การสนทนาแลกเปลี่ยนระหว่างผู้เรียนและผู้สอนเพื่อแลกเปลี่ยนแนวความคิด และนำไปสู่การพัฒนาผลงานต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาพรณ วงศ์ศักดิ์ศิริกุลและโสมนาย บุญญานันต์ (2564) ได้ศึกษาแนวทางในการจัดกิจกรรมศิลปะบนฐานทางเลือกเพื่อส่งเสริมการสร้างสรรคศิลปะสำหรับเด็กอายุ 9-12 ปี: พหุเทศกรณีศึกษา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการจัดกิจกรรมศิลปะบนฐานทางเลือกเพื่อส่งเสริมการสร้างสรรคศิลปะสำหรับเด็กอายุ 9-12 ปี มี 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านแนวคิดและหลักการจัดกิจกรรมศิลปะบนฐานทางเลือก 2) ด้านเนื้อหาสาระสำคัญของกิจกรรมศิลปะบนฐานทางเลือก 3) ด้านการจัดการเรียนรู้กิจกรรมศิลปะบนฐานทางเลือก 4) ด้านการประเมินการสร้างสรรคตามแนวคิดการจัดกิจกรรมศิลปะบนฐานทางเลือก

2. การศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า การแสดงออกจากภายในจิตใจออกมาสู่ภายนอกคือกาย โดยศิลปะช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าถึงจิตใจของตนเองได้ง่ายขึ้นผ่านกระบวนการทางกาย ซึ่งศิลปะสามารถนำมาจัดการเรียนรู้ตามพุทธจิตวิทยาได้ในรูปแบบการรับรู้ สภาวะกาย สภาวะใจ สภาวะความคิด 2) กระบวนการจัดการเรียนรู้กับการวัดประเมินผลการเรียนรู้ ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้รวมถึงการเตรียมกิจกรรมศิลปะที่สอดคล้องกับหัวข้อพุทธธรรมที่สอน รวมถึงสะท้อนกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของธรรมนิจ ศุภกิจเจริญ (2561) ได้ศึกษาประสบการณ์การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของนักบวชด้านการจัดระบบจิตใจผ่านกระบวนการศิลปะเพื่อการเยียวยา ผลการวิจัยพบประเด็น "ศิลปะ...สะท้อนโลกภายใน" เป็นหัวข้อที่บรรยายภาพรวมการเข้าร่วมกระบวนการศิลปะเพื่อการเยียวยา อธิบายว่าผลงานศิลปะของแต่ละท่านนั้นสะท้อนโลกภายในหรือความคิด จิตใจและตัวตนของแต่ละท่านออกมาอย่างไร รวมถึงภาพรวมการฝึกและภูมิหลัง ของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละท่าน หัวข้ออื่น ๆ เป็นการเล่าถึงประสบการณ์และผลที่ได้จากการฝึกตนเอง ด้วยศิลปะเพื่อการเยียวยา

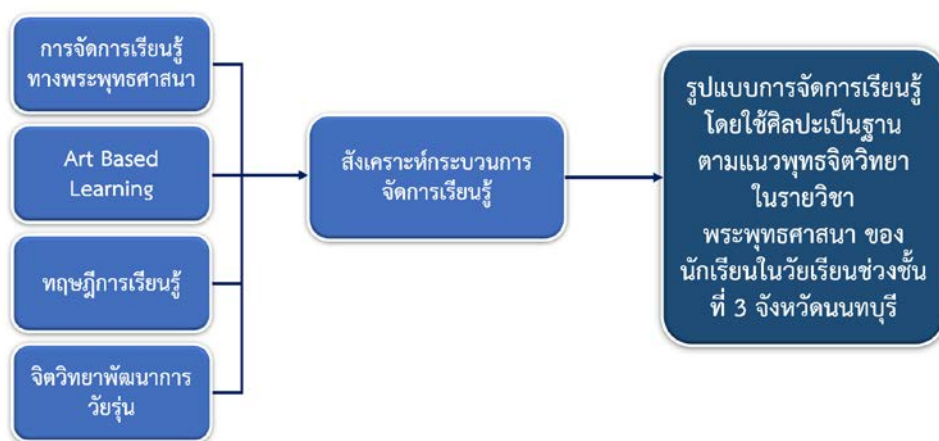
รวมถึงการวิเคราะห์และอภิปรายโดยผู้วิจัยที่อิงตามทฤษฎีการตระหนักรู้ ตนเอง หลักการของ Carl Jung และหลักมนุษยปรัชญา โดยหัวข้อ “เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของ ตนเอง” เป็นการอธิบายผลที่ได้จากการฝึกที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้มีสมาธิจดจ่อกับปัจจุบันและ นำไปสู่การตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกตนเองในขณะนั้น ๆ

3. รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐานเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแนวพุทธจิตวิทยาในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เป็นรูปแบบที่เกิดจากแผนการสอนเรื่องการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) โดยมีวัตถุประสงค์การเรียนรู้ คือ 1) เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) 2) เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) และ 3) เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกสมาธิจากการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธรรมนิจ ศุภกิจเจริญ (2561) ได้ศึกษาประสบการณ์การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของนักบำบัดด้านการจัดระบบจิตใจผ่านกระบวนการศิลปะเพื่อการเยียวยา ผลการวิจัยพบประเด็น “ชื่นชมตนเองได้” เป็นผลที่ได้จากการ ทำศิลปะเพื่อการเยียวยา อันได้แก่ เซนแทงเกิลและมันดาลา ซึ่งเป็นศิลปะที่ไม่มีการตัดสินถูกผิด ทำให้ผลงานมีความสวยงามและสร้างความภูมิใจให้ผู้สร้างผลงานได้ “พลังของการกระทำ” แสดงให้เห็นถึงอำนาจของการฝึกอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดผลดีมากมาย “เกิดมุมมอง ใหม่ ๆ ในชีวิต” อธิบายว่าผู้ให้ข้อมูลหลักได้พบกับมุมมองใหม่ ๆ ในแต่ละผลงานที่ทำ “เห็นความงามของสรรพสิ่ง” ศิลปะเพื่อการเยียวยาเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักพบความงามได้ง่ายขึ้น และนำไปสู่การเห็นความงามของสิ่งต่าง ๆ รอบกาย “พัฒนาทักษะด้านการช่วยเหลือ” ในการฝึกนั้น ผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่านอกจากจะได้ประโยชน์กับตนเองแล้ว ก็ทำให้มีประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้อื่นด้วย โดยทำให้เกิดการเข้าถึงใจผู้อื่น แหวนคำตัดสินได้ และมีความลึกซึ้ง ประเด็นสุดท้ายคือ “สมดุล ในชีวิตที่มาจากการฝึกฝน” ผู้ให้ข้อมูลพบว่าการฝึกนี้เป็นการปรับสมดุล ทำให้เกิดสมดุลในตนเองมากขึ้น ผลที่ได้จากงานวิจัยชิ้นนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นในการทำความเข้าใจการพัฒนาการตระหนักรู้ ตนเองด้วยศิลปะเพื่อการเยียวยา และเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (Art-Based Learning) ตามแนวพุทธจิตวิทยา ในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดนนทบุรี” ได้องค์ความรู้จากการถอดบทสัมภาษณ์และสังเคราะห์เนื้อหาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนการสอนรายวิชา

พระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านสะเต็มศึกษา ครูสอนศิลปะ โดยเนื้อหาการสัมภาษณ์ตั้งอยู่บนเนื้อหาของการจัดการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา, Art Based Learning, ทฤษฎีการเรียนรู้และจิตวิทยาพัฒนาการวัยรุ่น ผลจากการสังเคราะห์ที่ได้จัดทำเป็น “แผนการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา: แผนการสอนเรื่องการวาดภาพแบบเซนแทงเกิล (Zentangle)” ดังภาพองค์ความรู้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนในวัยเรียนช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดนนทบุรี” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) ครูผู้สอนรายวิชาพระพุทธศาสนาและศิลปะในโรงเรียน ควรมีการวางแผนการสอนบูรณาการพระพุทธศาสนาและศิลปะเข้าด้วยกัน เพื่อทดลองการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อประเมินผลตอบรับจากผู้เรียน
- 2) โรงเรียนควรมีการสนับสนุนและให้งบประมาณในการบูรณาการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้บรรลุผลตามที่วางไว้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยประเมินผลก่อนและหลังการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนา โดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อประเมินผลก่อนและหลังการเรียนรู้แบบมีตัวชี้วัด

2) ควรมีการศึกษาในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลในทางสถิติ และประเมินปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความต้องการของผู้เรียน พฤติกรรมของผู้เรียน เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรมีนโยบายในระดับชาติที่สนับสนุนทุกโรงเรียนในการนำการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นหนึ่งในหลักสูตรในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในทุกด้าน

2) ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะ และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ควรร่วมมือกันในการออกแบบรูปแบบการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ศิลปะเป็นฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้เกิดแผนการเรียนการสอนที่มีคุณภาพสูงสุด

รายการอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ธรรมนิจ ศุภกิจเจริญ. (2561). *ประสบการณ์การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของนักบำบัดด้านการจัดระบบจิตใจผ่านกระบวนการศิลปะเพื่อการเยียวยา* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
- พระมหานรินทร์ ธีรปัญญา. (2545). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบเรียนวิชาพระพุทธศาสนาตามหลักสูตรมัธยมศึกษา* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ภัทรพร กงแก้ว. (2563). *ผลการจัดการเรียนรู้สาระทัศนศิลป์ เรื่อง ศิลปะสร้างสรรค์โดยใช้โครงงานเป็นฐาน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น.
- มารีนา บรมพิชัยชาติกุล. (2546). *กระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.

- รุ่งระวี ดิษฐ์เจริญ. (2549). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนศิลปะโดยการสอนแบบบูรณาการด้วยวิธีการเล่นิทานของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนโสตศึกษา (ปริญญานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- สร้อย สุวรรณ และ อุบลวรรณ ส่งเสริม. (2566). การพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐานเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี*, 13(1), 92.
- สุภาพรณ วงศ์ศักดิ์ศิริกุล และ โสมฉาย บุญญานันต์. (2564). แนวทางในการจัดกิจกรรมศิลปะบนฐานทางเลือกเพื่อส่งเสริมการสร้างสรรค์ศิลปะสำหรับเด็กอายุ 9-12 ปี: พหุเทศาภิบาลศึกษา. ใน *การประชุมครุศาสตร์วิชาการ ครั้งที่ 12*. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2550). *แนวทางการจัดการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร.
- อดิยศ สรรคบุรณารักษ์. (2559). *การพัฒนารูปแบบการสอนโดยใช้ศิลปะเป็นฐาน เพื่อส่งเสริมงานสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- อนุสรณ์ อรรถศิริ. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างพลังความสามารถแห่งตน เป้าหมายและความเป็นไปได้ที่จะกระทำกับแรงจูงใจ* (วิทยานิพนธ์จิตวิทยาการศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- อภิรักษ์ จิตรกร. (2559). การจัดการเรียนรู้แบบศิลปะเป็นฐานเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 14(1), 64.
- Burnafor, G., Brown, S., Doherty, J., & McLaughlin, H. J. (2007). *Arts Integration Frameworks Research Practice*. Washinton DC: Art Education Partnership.

แนวทางการประยุกต์ทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Guidelines for the Application of Communication Skills in Astrology Forecasting Based on Buddhist Psychology

พระชาติชาย อคฺคปญฺโญ (ร่มไผรงาม)¹ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

Received: September 09, 2023
Revised: October 08, 2023
Accepted: October 09, 2023

Phra Chartchai Akkhapanyo (Rompbraingam),
Siriwat Srikreadong and Witchuda Titichoatrattana
(chartchay23@gmail.com and siriwatmcu@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. เพื่อศึกษากระบวนการและทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยระเบียบและวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจงมาเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 17 คน และการสนทนากลุ่มเฉพาะร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ 9 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา โดยใช้เทคนิควิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้า

ผลการศึกษาพบว่า 1. การสื่อสารตามแนวจิตวิทยาและพระพุทธศาสนาและการพยากรณ์ทางโหราศาสตร์ ประกอบด้วย ด้านการสื่อสารตามแนวจิตวิทยา ด้านการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนาและด้านแนวคิดเกี่ยวกับการพยากรณ์โหราศาสตร์ 2. กระบวนการและทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ด้านกระบวนการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้านทักษะที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา และด้านคุณลักษณะของโหราจารย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. การเสนอแนวทางการประยุกต์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ความรู้ความเข้าใจการ

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

พยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา วัตถุประสงค์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา คุณลักษณะของโหราจารย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา กระบวนการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา และทักษะที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำสำคัญ: ทักษะการสื่อสาร, การประยุกต์, การพยากรณ์, โหราศาสตร์, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The research on “Guidelines for the Application of Communication Skills in Astrology Forecasting Based on Buddhist Psychology” The objectives of the study were 1) to study the process and communication skills in the astrology forecasting based on Buddhist Psychology; 2) to analyze the communicating model based on Buddhist Psychology; and 3) to propose a model of the astrology forecasting based on Buddhist Psychology. The study was qualitative research in nature, using an in-depth interview to collect data from 17 key informants and a focus group discussion with 9 specialists. The obtained data were analyzed using content analysis and triangulation method.

The findings of the study were as follows: 1. The process and communication skills in the astrology forecasting based on Buddhist Psychology consisted the communicating process in the astrology forecasting based on Buddhist Psychology 2. The result of analyzing the communicating model based on Buddhist Psychology consisted for the communication based on Psychology or the communication based on Buddhism and for the concept of astrology forecasting, it comprised its meaning and importance 3. A model of the astrology forecasting based on Buddhist Psychology consisted the knowledge and understanding of the astrology based on Buddhist Psychology the objectives of astrology forecasting based on Buddhist Psychology the characteristics of an astrologer based on Buddhist Psychology the communicating process in the astrology forecasting based on Buddhist Psychology and the communicating skills in the astrology forecasting based on Buddhist Psychology

Keywords: Communication Skills, Application, Forecasting, Astrology, Buddhist Psychology

บทนำ

โหราศาสตร์เป็นศาสตร์ที่ผูกพันกับชีวิตมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล โดยมีความเชื่อมโยงกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่สอนให้เชื่อในผลของการกระทำ (กรรมลิขิต) เชื่อความเพียรพยายามของตนเอง จะดีหรือชั่วอยู่ที่ผลของการกระทำ (ยอดธง ทับทิวไม้, 2557) ในทางพุทธศาสนาได้มีการพยากรณ์ปรากฏให้เห็นในพระไตรปิฎกและอรรถกถาไว้หลายตอน เช่น การที่พระพุทธองค์ได้รับการพยากรณ์จากเหล่าพราหมณ์ทั้ง 8 คน ภายหลังพระประสูติกาลเพียง 5 วัน การที่พระองค์ทรงพยากรณ์พระสุบินของพระองค์เองก่อนที่จะทรงตรัสรู้ โดยคำพยากรณ์ของพระองค์จะตรัสแบบชักถามเข้าหากรรม คือ ทรงพยากรณ์โดยอิงกรรมหรือการกระทำของคนโดยไม่ตรัสถึงปาฏิหาริย์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) สังคมไทยได้ให้ความสำคัญแกโหราศาสตร์มาตั้งแต่สมัยสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา และกรุงรัตนโกสินทร์ โดยมีการสืบทอดกันมาและมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ มีหลักศิลาจารึกถึงการคำนวณฤกษ์ยามวัน เดือน ปี ข้างขึ้น ข้างแรม ไว้ ซึ่งโหราศาสตร์แต่เดิมนั้นถูกกำหนดขึ้นเพื่อรับใช้ชนชั้นกษัตริย์โดยเฉพาะ

นอกจากนั้น มีครูบาอาจารย์ของกษัตริย์ที่มีโอกาสได้ศึกษาศาสตร์นี้ เช่น พระยาสิทธิในสมัยสุโขทัย พระยาโหราธิบดีในสมัยอยุธยา รัชกาลที่ 1 รัชกาลที่ 4 ในสมัยรัตนโกสินทร์ และสมเด็จพระสังฆราชสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยา วชิรญาณวโรรส จึงกล่าวได้ว่าโหราศาสตร์ได้ถูกนำมาใช้ในลักษณะของการให้คำปรึกษาและการทำนายพยากรณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์บ้านเมือง รวมถึงชะตาชีวิตของผู้ปกครองด้วย เช่น การสงครามครั้งนี้จะได้รับชัยชนะหรือความพ่ายแพ้ การเพาะปลูกปีนี้จะได้รับผลดีหรือไม่ ตลอดจนมีการกำหนดฤกษ์ยามยามตีในพิธีการต่าง ๆ แม้ในยุคปัจจุบัน โหราศาสตร์ได้กลายมาเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ในสังคมไทยได้ใช้เป็นที่พักพิงเพื่อความมั่นคงทางจิตใจและยึดเอามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต (พระครูสุภัทรวชิรานุกุล และ คณะ, 2563)

ดังนั้น ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาการวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเป็นกรอบในการวิจัย พร้อมทั้งศึกษากระบวนการและทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ร่วมกับศาสตร์ร่วมสมัย และนำไปสู่การเสนอแนวทางการประยุกต์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้คำปรึกษาและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ทั้งทางโลกและทางธรรมได้อย่างชัดเจน ในส่วนของวิชาโหราศาสตร์ ผู้วิจัยมองเห็นว่า การวิจัยเรื่องแนวทางการประยุกต์ทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา จะทำให้เกิดประโยชน์มากกว่าการพยากรณ์โชคชะตาหรือการดูดวงในปัจจุบัน เพราะผู้ที่เดินทางมาหานัก

โหราศาสตร์ ต่างก็มีภาวะความทุกข์ในใจ มีความกังวลใจ ซึ่งเป็นปัญหาที่ไม่สามารถจัดการได้ด้วยตัวเอง จึงหวังพึ่งศาสตร์ทางโหราศาสตร์และนักโหราศาสตร์ให้ช่วยคลี่คลายปัญหา หรือชี้แนะทางออกของปัญหา โดยการใช้หลัก ธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักวาจาสุภาสิต นำเทคนิคและลีลาการสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นแบบอย่างในการสื่อสารเพื่อให้การปรึกษา 4 ประเภท คือ 1) สันทติสนา ชี้แจงให้ชัดเจน 2) สมทปนา การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม 3) สมุตเตสนา เร้าใจให้อาจหาญแก้อั้วกล้า 4) สัมปหังสนา ปลุกใจให้ผู้มารับบริการคำปรึกษาพยากรณ์สดชื่นร่าเริง สามารถหลุดพ้นจากปัญหาจากความทุกข์ด้วยการค้นหาคำพูดที่ฟังแล้วรู้สึกประทับใจสบายใจ มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เป็นคำพูดที่ทำให้ผู้รับคำพยากรณ์เกิดแง่คิดและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษากระบวนการและทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยทำการศึกษาใน 2 วิธี คือ

1. ศึกษาเอกสาร (Documentary-Research) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) คือคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พุทธศักราช 2539 และคัมภีร์อรรถกถา ประมวลศัพท์ ประมวลธรรม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย แหล่งข้อมูลคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา หนังสือพุทธธรรมของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต)

2. ศึกษาเอกสาร (Secondary Source) จากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทความวิชาการต่าง ๆ และการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การศึกษาข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่มีความรู้ความสามารถในด้านนั้น ๆ ไม่ต่ำกว่า 10 ปี

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการสัมภาษณ์ (Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านโหราศาสตร์และพุทธจิตวิทยา ด้านจิตวิทยาและ

นักพยากรณ์อิสระและด้านอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธจิตวิทยา ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยสร้างแบบสัมภาษณ์แนวทางการประยุกต์ทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการหาค่า (IOC) จำนวน 5 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกมาเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง และใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น นายกสมาคมโหราศาสตร์นานาชาติ ผู้อำนวยการสถาบันโหราศาสตร์ไทย-สากล รองผู้อำนวยการสถาบันโหราศาสตร์ไทย-สากล คณาจารย์ผู้สอนโหราศาสตร์ไทยจากสมาคมโหราศาสตร์นานาชาติ และสถาบันโหราศาสตร์ไทย-สากล นักพยากรณ์อาชีพอิสระทั่วไปที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี และผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา มาสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) ในการเก็บข้อมูล และวิเคราะห์สรุปรูปแบบการสื่อสารตามแนวพุทธจิตวิทยา กระบวนการและทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เสนอแนวทางการประยุกต์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่จะมาทำการสัมภาษณ์เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ทั้งหมดจำนวน 17 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาได้ตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) หรือ (CVI) และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบหาค่าความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพซึ่งผู้วิจัยได้นำเครื่องบันทึกเสียงมาจากบทสัมภาษณ์มาทำการถอดเทป ถอดความพร้อมรวบรวมเรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizing) ที่ได้จากการสัมภาษณ์นำมาจัดระบบวางตามหมวดหมู่อย่างเป็นระเบียบให้พร้อมใช้งานและจัดระเบียบข้อมูลใหม่ออกเป็นส่วน ๆ ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยเพื่อให้เป็นไปตามกรอบแนวคิดในการศึกษางานวิจัยที่ได้ตั้งไว้ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องก็ได้นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์นำเสนอผลการวิจัยเชิงคุณภาพโดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยนำเนื้อหาที่ได้ทั้งหมดมาถอดเทปบรรยายเนื้อหา เพื่อสรุปข้อมูลที่ได้จากเอกสาร รวมทั้งจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และการสนทนากลุ่มเฉพาะ

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Method) จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ตามระเบียบวิธีวิจัย และทำการสัมภาษณ์นายกสมาคมโหราศาสตร์นานาชาติ ผู้อำนวยการสถาบันโหราศาสตร์ไทย-สากล

รองผู้อำนวยการสถาบันโหราศาสตร์ไทย-สากล คณาจารย์ผู้สอนโหราศาสตร์ไทยจากสมาคมโหราศาสตร์นานาชาติ สถาบันโหราศาสตร์ไทย-สากล นักพยากรณ์อาชีพอิสระทั่วไป ที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่มีความรู้ความสามารถในด้านนั้น ๆ ไม่ต่ำกว่า 10 ปี

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) โดยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคสามเส้า (Triangulation Technique)

ผลการวิจัย

1. การสื่อสารตามแนวจิตวิทยาและพระพุทธศาสนาและการพยากรณ์ทางโหราศาสตร์ ดังนี้

การสื่อสารตามแนวจิตวิทยา ประกอบด้วย

1) แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารเป็นกระบวนการในการถ่ายทอดข้อมูลข่าวสาร ความรู้สึกนึกคิด หรือความหมายของสิ่งต่าง ๆ จากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร โดยอาศัยสื่อหรือช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและเกิดการตอบสนองต่อกันอย่างถูกต้อง ระหว่างบุคคลที่เป็นผู้ส่งสารและบุคคลที่เป็นผู้รับสาร

2) กระบวนการและขั้นตอนการสื่อสาร กระบวนการของข่าวสารซึ่งเริ่มจากผู้ส่งสาร สิ่งที่เกิดจากข่าวสารหรือผู้เป็นต้นเหตุของข่าวสาร อาจเป็นบุคคลเดียวหรือหลายคนก็ได้ ใช้ข่าวสารเนื้อหาสาระหรือเครื่องหมายที่ผู้ส่งดำเนินการถ่ายทอดไปยังผู้รับสาร ส่งผ่านช่องทางสื่อกลางในการนำข่าวสารไปยังผู้รับสาร เช่น หนังสือ ภาพยนต์ โทรทัศน์ วิทยุ โทรศัพท์ ไปยังผู้รับสาร บุคคลหรือกลุ่มคน หรือสิ่งของที่ทำหน้าที่รับรู้ข่าวสารที่ส่งมาจากผู้ส่งข่าวสาร แบ่งเป็น อวัจนภาษา คือ ภาษาที่ไม่ใช่คำพูด สัญลักษณ์ อากัปกริยา และวัจนภาษา คือ ภาษาที่ใช้คำพูด ภาษาพูด ภาษาเขียน การสื่อสารกับช่องทางที่ใช้ได้แก่ตา (การเห็น) หู (ได้ยิน) จมูก (ได้กลิ่น) มือ (สัมผัส) ปาก ลิ้น (การลิ้มรส)

3) วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพนั้น คือ ต้องรับฟังผู้มาขอคำปรึกษาด้วยใช้ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนปัญหาและทักษะการสะท้อนความรู้สึกทั้งทางภาษาพูดและความรู้สึกออกไปให้เขาได้เกิดความเข้าใจและแนวทางในการออกจากปัญหาได้ด้วย

4) ทักษะการสื่อสาร องค์ประกอบที่มีส่วนทำให้ทักษะการสื่อสารเกิดผลสัมฤทธิ์ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ หากผู้ส่งสารและผู้รับสารมีวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกัน จะช่วยให้การสื่อสารครั้งนั้น ๆ ประสบความสำเร็จได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น แรงจูงใจเป็นตัวกระตุ้นสิ่งอื่นที่ช่วยสนับสนุนความน่าสนใจ นอกจากส่วนที่เป็นเนื้อหาหรือสารที่ต้องการนำเสนอ เช่น ขอรางวัล ทศนคติ เป็นความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่ผู้ส่งสาร หรือผู้รับสาร

ที่มีต่ออีกฝ่ายหนึ่ง หรืออาจเป็นความคิดเห็นที่มีต่อเรื่องที่ ได้รับ และประสบการณ์ เป็นสิ่งที่ผู้ส่งสารหรือผู้รับสารเคยได้รับมา ทำให้มีความรู้เข้าใจในเรื่องที่นำเสนอได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะเป็นเรื่องที่เคยได้สัมผัสมาก่อน

การสื่อสารตามแนวพุทธศาสนา ประกอบด้วย

1) หลักธรรมที่ใช้ในการสื่อสารในทางพระพุทธศาสนาต้องมีหลักการและรูปแบบที่ชัดเจน กล่าวคือ การพูดด้วยวาจาที่เป็นไปเพื่อส่งเสริมการสร้างกุศลคุณงามความดี เป็นไปเพื่อประโยชน์สุข วาจาในทางพระพุทธศาสนาเป็นวาจาที่มีลักษณะของคำพูดที่พูดด้วยดี เป็นการพูดด้วยใจจริง เป็นคำสุภาพ เป็นคำพูดที่มีประโยชน์ เป็นเครื่องมือที่จะสร้างประโยชน์สุข ยังผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับปัจเจก และระดับสังคม กล่าวคือ ทำให้ผู้ฟังเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมได้ เกิดการพัฒนาตนส่วนในระดับสังคมนั้นในด้านการเมืองการปกครอง ทำให้ผู้มีหน้าที่ปกครองเป็นคนซื่อสัตย์ ยุติธรรม ไม่มีอคติ สังคมเกิดความสงบเรียบร้อยอยู่เย็นเป็นสุข ด้านสังคมสงเคราะห์ ทำให้คนในสังคมมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันมากขึ้นทั้งในระดับครอบครัวสังคมและประเทศชาติ

2) วิธีการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนา ประกอบด้วยหลักการสร้างศรัทธาด้วยปัญญา การพัฒนาศรัทธาและปัญญาเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ส่งผลทำให้มีปฏิภาที่นำเลื่อมใส หลักการสนทนาเปิดใจ มีจิตอาสาพัฒนาพร้อมร่วมใจแก้ไขปัญหาดัง ๆ อย่างเป็นระบบ หลักการเสริมสร้างปัญญา มีความมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพของตนเอง ยกกระดับความรู้ ความสามารถ รวมทั้งมีสติปัญญาสูงขึ้น และหลักการแสวงหาสันติ เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสุขทั้งภายในและภายนอก ความสุขสงบอันเกิดจากได้ปฏิบัติตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา

3) แนวคิดเกี่ยวกับการพยากรณ์โหราศาสตร์ ประกอบด้วย

3.1) ความหมายความสำคัญการพยากรณ์โหราศาสตร์ เป็นศาสตร์แห่งกาลเวลา อาศัยดวงดาวเป็นเครื่องมือ เป็นเครื่องชี้ในการพยากรณ์ เนื่องจากอำนาจการเคลื่อนที่ของดาวอัฐเคราะห์และโลก ตามหลักดาราศาสตร์ ซึ่งส่งผลต่อทุกสรรพสิ่งในโลก เครื่องมือสำคัญของวิชา “โหราศาสตร์” คือ วิชา “ตรรกศาสตร์” เป็นวิชาการว่าด้วยรูปและนามแสดงกาลเวลาการส่องสว่าง ฤดูกาล ความดึงดูด และพลังงานที่มีอิทธิพลด้านพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นหนึ่งในวิชาที่ว่าด้วยการพยากรณ์โชคชะตาในอนาคตที่อาจจะเกิดขึ้นกับบุคคล สังคม โดยใช้ดวงดาวและที่สำคัญคือวิชาโหรา ศาสตร์มีความสัมพันธ์กับพระพุทธศาสนา ผลกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ มาเป็นปัจจัยในการกำหนดและเป็นวิชาการที่ใช้การคำนวณตัวเลข บันทึกรวบรวมไว้เป็นสถิตินำมาเป็นข้อมูล รวมทั้งการคิดและค้นคว้าถึงเหตุและผล โดยเรียนรู้อย่างชัดเจนในโหราศาสตร์และดาราศาสตร์ ที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน โดยครอบคลุมหลายศาสตร์เข้าด้วยกัน

3.2) คุณลักษณะของโหราจารย์ ประกอบด้วย ไม่ควรหาโอกาสเอาผลประโยชน์จากเจ้าชะตา โดยการเรียกร้อยเงินทองหรือทรัพย์สินใด ๆ จากเจ้าชะตา ไม่ควรโฆษณาตนเองในขณะพยากรณ์ ซึ่งเป็นการโอ้อวดความสามารถของตนเองต่อหน้าเจ้าชะตาหรือแขกอื่น ๆ ไม่ควรทับถมการพยากรณ์ของของโหราจารย์คนอื่น ๆ ควรพยากรณ์ให้ตรงจุดไม่ปิดบังอำพราง ควรเป็นผู้แก้ปัญหาให้ โดยพยากรณ์ให้ตรงจุดที่เจ้าของชะตาต้องการทราบ และควรบอกให้หมดไม่ควรชักไว้เพื่อให้มาหาคราวต่อไปอีก ควรระมัดระวังถ้อยคำที่ใช้พยากรณ์ ควรใช้ถ้อยคำที่สุภาพ ไม่ควรกล่าวผลสุภาพ และอย่าพยายามชักถามก้าวก่าย ในเรื่องส่วนตัวของเจ้าชะตามากเกินไปและต้องรักษาความลับของผู้มาให้พยากรณ์ เช่นเดียวกับแพทย์ ต้องรักษาความลับของคนไข้ ไม่เอาเรื่องของเจ้าชะตาไปวิพากษ์วิจารณ์เป็นที่สนุกสนานขบขัน

กระบวนการและขั้นตอนการพยากรณ์โหราศาสตร์ ในยุคปัจจุบันมีความเจริญและแพร่หลายอย่างสูงสุด ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย และได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับศาสตร์ต่าง ๆ ทั้งศาสนา จิตวิทยาและปรัชญา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยแก้ปัญหาของสังคม โหราศาสตร์ได้อาศัยหลัก วิชาสถิติและกระบวนการทางวิทยาศาสตร์โดยการตั้งสมมุติฐาน การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การทำรายงานและการทบทวนวิเคราะห์ข้อมูล สามารถใช้เป็นเครื่องมือทางด้านจิตวิทยา เพื่อให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษาในการตัดสินใจด้านการดำรงชีวิต

ทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ เป็นองค์ความรู้ทางโหราศาสตร์ที่เกิดจากการเคลื่อนที่ของเทวดาที่ไปบนท้องฟ้า เป็นการสังเกตประจำของคนโบราณ และบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนโลก เก็บเป็นสถิติจนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ สิ่งที่โหราศาสตร์ศึกษา คือ ดาวเคราะห์ ความหมายของดาว การโคจรของดวงดาว จักรราศี ธาตุประจำราศี ความหมายของธาตุ อิทธิพลของสัญลักษณ์และความหมาย เรือนชะตา มุมสัมพันธ์ การแปลความหมาย มีสองแนวทาง คือ เน้นเหตุการณ์กับเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2. ผลการวิเคราะห์กระบวนการและทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

กระบวนการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา
นักโหราศาสตร์นั้นต้องอาศัยการศึกษาโครงสร้างด้านจิตวิทยาของบุคคลในการพยากรณ์ดวงชะตา มาประมวลกับองค์ความรู้ทางโหราศาสตร์ แล้วจึงสามารถพยากรณ์ เมื่อกล่าว

เป็นคำทำนายออกมา ก็ยังต้องอาศัยหลักจิตวิทยาและหลักปรัชญาเป็นหลักในการอุปมาหรือหลักการเปรียบเทียบทางด้านปรัชญาเพื่อให้เกิดความศรัทธาเชื่อถือแก่ผู้มาขอรับการพยากรณ์

ทักษะที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ความรู้ทางโหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเกิดจากการเคลื่อนที่ของเทหวัตถุที่ไปบนท้องฟ้าเป็นการสังเกตประจำของคนโบราณ และบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนโลก เก็บเป็นสถิติจนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์

คุณลักษณะของโหราจารย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย โหราจารย์ต้องพึงรักษาความลับของผู้มาขอรับการพยากรณ์ เสมอด้วยเป็นความลับของตนเอง ไม่ควรให้คำพยากรณ์แม้ว่าจะเป็นเรื่องจริงก็ตาม หากเป็นเหตุให้กระทบกระเทือนต่อผู้มาขอรับการพยากรณ์อย่างเช่นในเรื่องความร้ายแรง อย่าใช้ภาษาคำพยากรณ์เป็นเชิงบริภาษ หรือภาษาที่หยาบคายกับผู้มาขอรับการพยากรณ์ ทำให้ผู้มาขอรับการพยากรณ์มีความละอายในท่ามกลางชุมชนพึงรักษาความเที่ยงธรรมในการพยากรณ์ อย่ามีอคติลำเอียงใด ๆ อย่าเชื่อข่าว อย่ามีอุปาทาน ไม่ควรสนับสนุนให้ผู้มาขอรับการพยากรณ์ไปทำการที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม เช่น สนับสนุนให้ฉ้อราษฎร์บังหลวง

3. การเสนอแนวทางการประยุกต์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

ความรู้ความเข้าใจการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา นักโหราศาสตร์ต้องศึกษาโครงสร้างด้านจิตวิทยาของบุคคลในการพยากรณ์ดวงชะตา แล้วจึงสามารถสื่อสารในการพยากรณ์

วัตถุประสงค์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้มีความเข้าใจในศักยภาพของตนเองและผู้อื่น จะทำให้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

คุณลักษณะของโหราจารย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาโหราจารย์ ประกอบด้วย ต้องพยากรณ์โดยปราศจาก โลภะ โทสะ โมหะและพยากรณ์โดยปราศจากอคติ

กระบวนการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา นักโหราศาสตร์ต้องทำหน้าที่คล้ายจิตแพทย์ เพื่อช่วยแนะนำผู้ที่เดินทางมาปรึกษาปัญหาด้วยความทุกข์ใจให้กลับไปพร้อมด้วยวิธีแก้ไขปัญหาและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

ทักษะที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เกิดจากการเคลื่อนที่ของเทหวัตถุที่ไปบนท้องฟ้าเป็นการสังเกตประจำของคนโบราณและบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนโลก เก็บเป็นสถิติจนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา” มีประเด็นเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อแนวทางการประยุกต์ทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา นำมาอภิปรายผล ดังนี้

การสื่อสารตามแนวจิตวิทยาและพระพุทธศาสนาและการพยากรณ์ทางโหราศาสตร์ ประกอบด้วย 1) ด้านการสื่อสารตามแนวจิตวิทยา 2) ด้านการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนา 3) ด้านแนวคิดเกี่ยวกับการพยากรณ์โหราศาสตร์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พินิจทอง แมนสุมิตรชัย (2559) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา” พบว่า การสื่อสารตามหลักจิตวิทยา นับเป็นการสื่อสารที่เริ่มต้นมาจากจิตใจภายในของผู้ที่ต้องการจะสื่อสาร ซึ่งเป็นไปในลักษณะที่สอดคล้องในตนเอง ทั้งไม่มีการแบ่งแยกภายในใจ ภาษาที่ใช้สื่อออกมาเป็นคำพูด และไม่เป็นคำพูด ก็จะเป็นการสื่อสารที่สอดคล้องกันทั้งภายในภายนอกตัวเรา แนวคิดนี้เกี่ยวข้องกับ 2 ปัจจัย ได้แก่ (1) ปัจจัยภายใน คือ ด้านคุณลักษณะของบุคคล และ (2) ปัจจัยภายนอก คือ ด้านสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้เกิดการสื่อสารอย่างไม่สันติโดยแสดงออกมาเป็นภาษาพูด และกิริยาท่าทางที่รวมเรียกว่าพฤติกรรมทั้งนี้ องค์ประกอบที่ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารตามหลักจิตวิทยาประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การแสดงออกที่แท้จริงผ่านองค์ประกอบ 4 ประการ คือ สังเกต รู้สึก ต้องการ ขอร้อง (2) ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และ (3) ทักษะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างสันติ คือ การใช้ภาษาเชิงบวกในการสื่อสาร เป็นการใช้ประโยคบอกเล่าแทนการใช้ประโยคปฏิเสธ

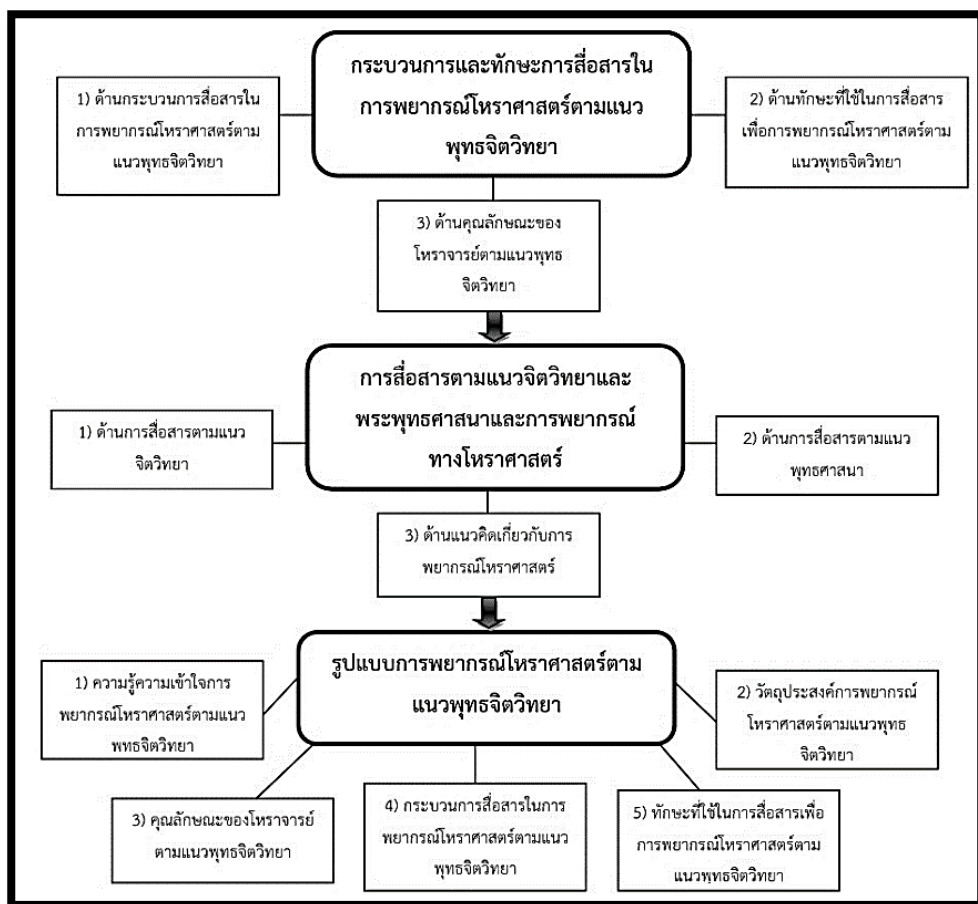
ผลการวิเคราะห์กระบวนการและทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) ด้านกระบวนการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) ด้านทักษะที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3) ด้านคุณลักษณะของโหราจารย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณฐณัช แก้วลลิก (2561) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การปรึกษาทางโหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความทุกข์” พบว่า การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อลดความทุกข์ให้ความสำคัญที่ตัวบุคคล โดยสนับสนุนให้ผู้รับบริการเปิดรับประสบการณ์ (ทุกข์) ประเมินตนเองอย่างถ่องแท้ ค้นหาสาเหตุทุกข์ตามความเป็นจริง (สมุทัย) เชื่อมั่นและเต็มใจที่จะพัฒนาตัวเอง (นิโรธ) เพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหา

ปัจจุบันและอนาคต (มรรค) การปรึกษาทางโหราศาสตร์ พบว่า โหราจารย์ให้การช่วยเหลือเป็นรายบุคคล ทั้งด้านปัญหาส่วนตัว การศึกษา อาชีพ ครอบครัว เป็นต้น โดยการหยิบยื่นสัมพันธภาพอันดีระหว่างโหราจารย์และผู้ขอคำปรึกษา เพื่อที่จะได้เปิดเผยตนเอง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเองกระบวนการปรึกษาต้องใช้เวลา กำลังความสามารถ และประสบการณ์อย่างต่อเนื่องทั้งสองฝ่าย ถ้าพบว่าผู้รับคำปรึกษามีเคราะห์ประสบทุกข์ ก็แนะนำให้ใช้สติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท ด้วยการเสริมกำลังใจ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีโชค ก็เตือนสติไม่ให้ประมาทและหลงระเหิรในโชค

การเสนอแนวทางการประยุกต์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) ความรู้ความเข้าใจการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) วัตถุประสงค์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3) คุณลักษณะของโหราจารย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 4) กระบวนการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 5) ทักษะที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สรวลี ชีมานนท์ (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “กระบวนการปรึกษาความรักตามแนวพุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการร่วมกับโหราศาสตร์สำหรับวัยผู้ใหญ่” พบว่า บุคลากรวิธีการให้คำพยากรณ์ตามหลักพุทธจิตวิทยากับหลักโหราศาสตร์มีหลักการที่สำคัญ คือ ชี้แจงถึงปัญหาให้กระจ่างชัดเจนโน้มน้าวจิตใจให้ปฏิบัติตาม ให้มีความมุ่งมั่นต่อการแก้ไขปัญหา และให้เกิดความสุขใจมองเห็นหนทางแก้ไขปัญหา คือ ความทุกข์นั้นได้ด้วยหลักการเหตุผลในพุทธจิตวิทยา อยู่บนพื้นฐานของหลักกรรม คือ การแก้ทุกข์ด้วยการกระทำตามความเป็นจริง ตามเหตุ ตามปัจจัย ด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยความไม่ประมาท ซึ่งหากนักโหราศาสตร์ที่เป็นผู้ให้คำพยากรณ์ มีความเข้าใจในหลักพุทธจิตวิทยาก็จะช่วยนำพาผู้ที่มีทุกข์ให้เข้าใจถึงกระบวนการแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจได้ภายใต้ลำดับขั้นตอน คือ (1) ขั้นการสร้างสัมพันธภาพและเสวนา เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา (2) ขั้นการวินิจฉัยปัญหาและสาเหตุเป็นขั้นตอนที่ใช้หลักโหราศาสตร์เพื่อผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ในการขอรับคำปรึกษาอย่างมีสติสัมปชัญญะ สามารถวิเคราะห์รายละเอียดปัญหาได้ด้วยตนเอง (3) ขั้นแนะนำหนทางคลายทุกข์ที่ผู้ให้คำปรึกษานำหลักพุทธจิตวิทยาได้แก่ อริยสัจ 4 โยนิโสมนสิการ, วิภังชวาท, และฆราวาสธรรม 4 เป็นหลัก มาบูรณาการร่วมกับการพยากรณ์ทางโหราศาสตร์เพื่อแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ไขปัญหาและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม การให้คำปรึกษาบรรลุผลตามที่ต้องการแล้ว

องค์ความรู้จากการวิจัย

การสื่อสารตามแนวจิตวิทยาและพระพุทธศาสนาและการพยากรณ์ทางโหราศาสตร์ 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านการสื่อสารตามแนวจิตวิทยา 2) ด้านการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนา 3) ด้านแนวคิดเกี่ยวกับการพยากรณ์โหราศาสตร์ สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์กระบวนการและทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านกระบวนการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) ด้านทักษะที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3) ด้านคุณลักษณะของโหราจารย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา แล้วนำมาซึ่งการเสนอแนวทางการประยุกต์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) ความรู้ความเข้าใจการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) วัตถุประสงค์การพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 3) คุณลักษณะของโหราจารย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 4) กระบวนการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา 5) ทักษะที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา สามารถสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

พัฒนากระบวนการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นหลักสูตรอบรมให้กับนักโหราศาสตร์รุ่นใหม่มีความรู้เรื่องหลักธรรมในพระไตรปิฎก และฝึกปฏิบัติการวิปัสสนากรรมฐาน เกิดความเข้าใจจากการฝึกปฏิบัติจริง ทำให้สามารถให้คำแนะนำปรึกษาได้อย่างถูกต้อง

2. ข้อเสนอแนะการนำไปใช้ในการวิจัยครั้งต่อไป

หากมีผู้สนใจศึกษาเรื่องเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ทักษะการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) ควรมีการวิจัยด้านการหาแนวทางการประยุกต์ทักษะการสื่อสาร เพื่อการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาในการพยากรณ์โหราศาสตร์ โดยใช้กระบวนการจากการศึกษาในครั้งนี้

2) ควรมีการวิจัยด้านการศึกษาความเชื่อเรื่องโหราศาสตร์ที่มีอิทธิพลต่อชาวไทยพุทธตามแนวพุทธจิตวิทยา

3) ควรมีการวิจัยด้านการประยุกต์หลักโหราศาสตร์กับพุทธจิตวิทยา เพื่อเป็นวิธีในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สมาคมโหราศาสตร์นานาชาติและสถาบันโหราศาสตร์ไทย-สากล ควรนำองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์ ตามแนวพุทธจิตวิทยาไปจัดทำหลักสูตรให้คำปรึกษาเพื่อการนำไปสู่การปฏิบัติสำหรับนักโหราศาสตร์รุ่นใหม่

2) สมาคมโหราศาสตร์นานาชาติและสถาบันโหราศาสตร์ไทย-สากล ได้บรรจุองค์ความรู้ที่เป็นเนื้อหาสาระวิชาที่ได้จากการทำวิจัยครั้งนี้ นำไปใช้ในการเรียนการสอน เพื่อให้ นักโหราศาสตร์รุ่นใหม่ได้เรียนรู้กระบวนการขั้นตอนของการสื่อสารในการพยากรณ์โหราศาสตร์บูรณาการกับพุทธจิตวิทยาที่ถูกต้อง

รายการอ้างอิง

- ณฐณัช แก้วผลึก. (2561). *การปรึกษาทางโหราศาสตร์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความทุกข์* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระครูสุภัทรวชิรานุกุล. (2563). การประยุกต์ใช้หลักโหราศาสตร์ตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 11(2), 410-426.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: ธนธัชกาพิมพ์.
- พินิจทอง แมนสุมิตรชัย. (2559). *รูปแบบการสื่อสารอย่างสันติเชิงพุทธจิตวิทยา* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ยอดธง ทับทิมไม้. (2557). *โหราศาสตร์เศรษฐกิจและการเมือง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เดลฟี.
- สราวลี ชิมานนท์. (2565). *กระบวนการปรึกษาความรักตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการร่วมกับโหราศาสตร์สำหรับวัยผู้ใหญ่* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและ
พฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยา
ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

A Study of the Relationship Between Family Caring Behaviors and
Grateful Behaviors According to Buddhist Psychology of Upper
Elementary School Students

พระสมพร ฌันทาโต¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

Phra Somporn Chantachato, Siriwat Srikrudong and

Wichuda Thitichotrattana

(sompornsp009@gmail.com)

Received: June 09, 2023
Revised: November 28, 2023
Accepted: November 28, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย 2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 222 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัว โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.26$, S.D. = 0.32) เมื่อจำแนกเป็นด้าน พบว่า ด้านการอบรมสั่งสอน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.27$, S.D. = 0.36) เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.24$, S.D. = 0.36) เป็นอันดับที่ 2 ตามลำดับ

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Master of Arts Program, Buddhist Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ระดับพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.17$, S.D. = 0.30) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และปกครอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.25$, S.D. = 0.30) เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ ด้านความกตัญญูต่อบุคคล อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.19$, S.D. = 0.34) เป็นอันดับที่ 2 ส่วนด้านความกตัญญูต่อสถาบัน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.07$, S.D. = 0.41) เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

2. ผลความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยภาพรวม พบว่า มีค่าความสัมพันธ์ (r) เชิงบวกระดับค่อนข้างสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์โดยรวมเท่ากับ .619 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความกตัญญูต่อบุคคล ด้านความกตัญญูต่อสถาบัน และด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก อยู่ในระดับปานกลาง ($r = .530$, .527 และ .515) ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์, พฤติกรรมการดูแลในครอบครัว, ความกตัญญู, นักเรียน

Abstract

The purposes of this research were 1. to study the level of family parenting behavior & gratitude behavior according to Buddhist psychology of upper elementary school students. 2. to study the relationship between family parenting behavior & gratitude behavior according to Buddhist psychology of upper elementary school students. This research is a quantitative research. A questionnaire was used as a tool to collect data from a sample of 222 people in data analysis using statistics consisting of percentage, mean, standard deviation. And the Pearson correlation coefficient was used to test the correlation.

The results showed that;

1. Level of family caregiving behavior, Overall, it was at a moderate level ($\bar{X} = 2.26$, S.D. = 0.32). When classified into aspects, it was found that teaching ($\bar{X} = 2.27$, S.D. = 0.36) was at a moderate level, was ranked number 1, followed by family relationship ($\bar{X} = 2.24$, S.D. = 0.36), at a moderate level ranked second to last, respectively.

Gratitude Behavior According to Buddhist Psychology of Upper Elementary School Students. The overall figure was at a moderate level ($\bar{X}$ = 2.17, S.D. = 0.30). When classified into aspects, it was found that the filial piety to parents & guardians ($\bar{X}$ = 2.25, S.D. = 0.30) was at a moderate level, was the 1st rank followed by gratitude to individuals ($\bar{X}$ = 2.19, S.D. = 0.34) at a medium level, was ranked second, and gratitude to institutions ($\bar{X}$ = 2.07, S.D. = 0.41) was at the moderate level, respectively.

2. The relationship between family parenting behaviors & gratitude behaviors according to Buddhist psychology of upper elementary school students overall found that there was a relatively high positive correlation (r). It was statistically significant at the .01 level with an overall coefficient of .619 when classified by aspect. Gratitude to the institution & gratitude towards parents & guardian. There was a moderate positive correlation (r = .530, .527 and .515), respectively.

Keywords: Relationship, Family Caregiving Behavior , Gratitude , Student

บทนำ

สถาบันครอบครัวซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสถาบันทางสังคม ที่จะต้องมีหน้าที่ทั้งการให้กำเนิด การอบรมเลี้ยงดู การมอบสถานภาพทางสังคม การส่งเสริม การมีพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล (เมธิรา ไกรนที และคณะ, 2563) และเป็นที่ยอมรับ ชัดเจนว่า ถ่ายทอดระเบียบทางสังคม ความรู้สึกนึกคิด ทักษะคิด ความเชื่อ ความศรัทธา หล่อหลอมบุคลิกภาพ รวมถึง การแสดงบทบาทและพฤติกรรมที่เห็นแบบอย่างจากผู้ใหญ่วัฒนธรรมจากสมาชิกรุ่นหนึ่ง พ่อแม่จะเป็นแบบอย่างการแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ครอบครัวยังเป็นสถานที่สร้างคุณภาพชีวิต คุณลักษณะของสมาชิกที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจของสมาชิกครอบครัว สังคมและชุมชน ครอบครัวเป็นที่สำหรับการพักผ่อนและทำกิจกรรมร่วมกัน ตามวงจรของชีวิต ตั้งแต่เกิด เจริญเติบโต จนเข้าสู่วัยเรียน วัยทำงาน วัยแต่งงาน เลี้ยงดูลูกของตนเอง ดูแลพ่อแม่เมื่อแก่ชราลง

การอบรมเลี้ยงดูนั้น เป็นหน้าที่อันสำคัญของระบบครอบครัวในการที่จะอบรมเลี้ยงดูและหล่อหลอม ปลุกฝังพฤติกรรม อุปนิสัย ถ่ายทอดค่านิยม วัฒนธรรมต่าง ๆ และ

ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเด็กในอนาคต (สุชาติ พิชัยธรรม, 2562) และจากการศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่มีการดูแลอบรมสั่งสอนบุตรหลานด้วยการประยุกต์หลักธรรม เช่น ไตรสิกขา พรหมวิหาร สังคหวัตถุและฌราวาสธรรม จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการบุตรให้มีพัฒนาการ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และด้านสติปัญญา อันจะนำไปสู่พัฒนาการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี อีกทั้งปลูกฝังให้มีคุณธรรม จริยธรรมเพื่อเป็นรากฐานในการใช้ชีวิตอย่างมั่นคง (ศรีเพ็ญ สิงห์แก้ว, 2561) ปัจจุบันหน้าที่การอบรมดูแลบุตรเปลี่ยนไปจากการที่บิดามารดาต้องทำงานนอกบ้านมากขึ้น บางครอบครัวต้องย้ายถิ่นที่อยู่และหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรเปลี่ยนเป็นบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บิดา มารดา ความจำเป็นและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งโครงสร้างและพฤติกรรมการดำรงชีวิต ซึ่งส่งผลต่อความมั่นคงและเข้มแข็งในการทำหน้าที่ของครอบครัว โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีบุตร ซึ่งจะส่งผลกระทบโดยตรงและโดยอ้อมต่อเด็ก หน้าที่ของการอบรมสั่งสอนเด็กในครอบครัวที่มีความเปราะบาง ทั้งนี้ การอบรมสั่งสอนเด็กนั้น จะกำหนดให้เด็กที่ถูกอบรมสั่งสอนได้เรียนรู้และเลียนแบบการกระทำของผู้อบรมสั่งสอนและสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกครอบครัว อีกทั้ง การเปลี่ยนผ่านจากช่วงวัยเด็กส่งผลกระทบต่อความเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงจากภายนอกร่างกาย

การสร้างภูมิคุ้มกันให้สังคมด้วยการดูแลเลี้ยงดูของครอบครัว การกล่อมเกลาทางสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยอบรมและส่งเสริมพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้มีคุณลักษณะของการเป็นคนมีความกตัญญู ความกตัญญูเป็นคุณธรรมพื้นฐานของมนุษย์ที่จะต้องปฏิบัติหน้าที่ต่อกันและกัน ด้วยความสำนึกในบุญคุณของคนอื่นที่ทำแล้วแก่ตน ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม (สุวรรณฐา ลิ้ม และ พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน), 2562) ความตระหนักรู้ในคุณของบุคคล สัตว์และสิ่งแวดลอมที่มีผลต่อตนเองทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ความกตัญญูทวายเป็นคุณธรรมที่สำคัญสำหรับมนุษยชาติ เป็นคุณธรรมพื้นฐานของมนุษย์และเป็นสัญลักษณ์ของคนดี เป็นวัฒนธรรมที่ดงามและเป็นคุณธรรมค้ำจุนครอบครัวสังคมและเป็นบ่อเกิดแห่งความรับผิดชอบต่อความเป็นมนุษย์ที่พ่อแม่ดูแลลูกด้วยความเมตตากรุณาเป็นพื้นฐานและมีความพร้อมที่จะให้สิ่งต่าง ๆ กับลูกโดยไม่มีเงื่อนไข ซึ่ง พระมหาศุภชัย สุโสภาโส (2560) กล่าวว่า หลักธรรมหลักที่เกื้อหนุนให้เกิดความกตัญญูทวายเป็น พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 และจะต้องมีการปลูกฝังตั้งแต่เยาว์วัยในระดับประถมศึกษา ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก” เพราะปัญหาการประพฤติปฏิบัติตนหรือมารยาทต่าง ๆ ของเยาวชนที่เกิดขึ้น จึงได้รับการแก้ไขจากบิดามารดาและครอบครัวเป็นสำคัญ (พระธรรมจร จันทมโม (ศรีสุข), 2561)

ความกตัญญูเป็นลักษณะของการรู้สึกสำนึกในคุณ ด้วยแสดงความเคารพ นับถือ เชื่อฟัง การทำให้ผู้อื่นสบายใจและช่วยเหลือในกิจการงานต่าง ๆ การกระทำลักษณะนี้ ย่อมนำมาซึ่งความสุข ความสบายใจ ความเจริญและเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตและหน้าที่การงาน ดังนั้น ความกตัญญูเป็นสัญลักษณ์ หรือเครื่องหมายของคนดี ด้วยการปลูกฝังในวัยเด็กและในช่วงประถมศึกษาตอนปลายเพราะเด็กรุ่นนี้ เป็นวัยที่มีพัฒนาการอย่างรวดเร็วทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์สังคมและสติปัญญา รวมทั้ง ด้านคุณธรรมและจริยธรรม จึงมีความจำเป็น อย่างยิ่งที่ครูและพ่อแม่จะต้องจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะ อย่างยิ่งพัฒนาการด้านสังคม ซึ่งนักจิตวิทยาเชื่อว่า เด็กปฐมวัย เป็นวัยที่เตรียมตัวเข้ากลุ่ม เพื่อน (Pregang Age) เป็นช่วงระยะเวลาที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะเด็กต้องมีการ เรียนรู้พฤติกรรมพื้นฐานทางสังคม ทำให้เด็กสามารถจัดระบบในชีวิตของตนตามสังคม เพื่อ การปรับตัวที่ดีต่อไปในอนาคต (ณัฐทิยาภรณ์ การะเกตุ, 2020)

ความกตัญญูทศเวที เป็นคุณธรรมที่สำคัญสำหรับมนุษย์ชาติเป็นคุณธรรม พื้นฐานของมนุษย์ เป็นสัญลักษณ์ของคนดี เป็นวัฒนธรรมที่งดงาม เป็นคุณธรรมค้ำจุน ครอบคร้ว สังคมและเป็นบ่อเกิดความรับผิดชอบต่อความเป็นมนุษย์ พระเมธีธรรมาภรณ์ (2538) กล่าวว่า ความกตัญญู ไม่มีเฉพาะมนุษย์เท่านั้น ความรู้คุณของวัตถุสิ่งของก็เป็น กตัญญู ไม่ว่าจะเป็นถนนหนทาง บ้านที่พักอาศัย ธรรมชาติแวดล้อมที่เราอยู่ทุกสิ่งล้วนมี บุญคุณ ในสังคมไทยได้ก้าวสู่ยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การดำเนินวิถีชีวิตแบบไทยกำลังจะหมดไปจากสังคม ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัย จึงมีความสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและ พฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่ง พฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวที่ดีทำให้พฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธ จิตวิทยาอาจเป็นวิธีการหนึ่ง ที่จะแก้ไขสังคมไทยให้เป็นสังคมที่สืบทอดวัฒนธรรมไทยอัน งดงาม คือ พ่อแม่ต้องช่วยดูแล สั่งสอนลูก ครู อาจารย์ สถาบันการศึกษา โรงเรียนต้องให้ทั้ง ความรู้และคุณธรรม เพื่อพัฒนาเด็กไทยให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้าน ความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและ พฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเนื้อหาในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 ฉบับบาลี อรรถกถาและฎีกา ที่แปลเป็นภาษาไทย รวมทั้ง ข้อมูลหนังสือ บทความและงานเขียนเชิงวิชาการ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและศึกษาพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายและแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาประมวลเพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้สอดคล้องกับประเด็นและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดลพบุรี ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 459 คน ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) โดยเลือกโรงเรียนที่มีสถานที่ตั้งอยู่ในจังหวัดลพบุรี โดยแบ่งออกเป็น 2 เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี ได้แก่ เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 1 สุ่มโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลพบุรี เขต 1 โดยการจับสลาก เพื่อศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกประชากรออกเป็น 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนศรีแก้วอนุกุล โรงเรียนเทศบาล 1 โรงเรียนโคกสำโรง และโรงเรียนบ้านด่านจันทร์ ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณ 222 คน โดยใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสูตร Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ค่าความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 ซึ่งยอมรับได้ในทางสถิติ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อศึกษาพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยหาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถามฉบับที่สร้างเสร็จให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามในแต่ละด้าน เป็นรายข้อและให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยนำคะแนน ที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ จากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีผลการคำนวณหาความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ (แบบสอบถาม) ทั้งฉบับ IOC = 0.900 มีการแบ่งรายละเอียดเป็นส่วนที่ 1) เป็นส่วนสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ส่วนที่ 2) เป็นแบบสอบถามวัด

ระดับพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัว 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการอบรมสั่งสอนและด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ส่วนที่ 3) เป็นแบบสอบถามวัดระดับพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยา 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และปกครอง ด้านความกตัญญูต่อบุคคลและด้านความกตัญญูต่อสถาบัน โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า เบสท์ (Best, 1977) จำนวน 3 ระดับ คือ มาก (เห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก) ปานกลาง (เห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง) น้อย (ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก) โดยมีลักษณะของคำถามทั้งเชิงบวก (Positive) และเชิงลบ (Negative)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้การดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยมีรายละเอียด ดังนี้

ข้อมูลปฐมภูมิ

1) ศึกษาบททวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ค้นคว้าหลักธรรม หลักการ แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ข้อความทางวิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

2) นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยไปยังผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

3) นำแบบสอบถามพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 222 ชุด ได้รับแบบสอบถามกลับมาทั้งหมด

4) นำแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม แล้วตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ข้อมูลทุติยภูมิ

ได้ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสารต่าง ๆ และสถิติในรายงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมเข้าเป็นส่วนประกอบของเนื้อหาและนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) นำข้อมูลทั่วไปและคุณลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่างที่รวบรวมจากแบบสอบถามในส่วนที่ 1 มาจัดเป็นหมวดหมู่โดยแยกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ศึกษา ระดับชั้น สถานภาพครอบครัว และประเภทครอบครัว ดำเนินการนำข้อมูลมาหาค่าร้อยละ (Percentage)

2. นำแบบสอบถามวัดระดับพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาใน ส่วนที่ 2 และ 3 เป็นคำตอบแบบ 3 ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อ โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระหว่างพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายโดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlations)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับของพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับและลำดับของพฤติกรรมการดูแลของครอบครัว โดยภาพรวม

พฤติกรรมอบรมการดูแลของครอบครัว	n = 222		ระดับ	ลำดับ
	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการอบรมสั่งสอน	2.27	0.36	ปานกลาง	1
2. ด้านสัมพันธ์ภายในครอบครัว	2.24	0.36	ปานกลาง	2
รวม	2.26	0.32	ปานกลาง	

ความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยา	n = 222		ระดับ	ลำดับ
	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้ปกครอง	2.25	0.30	ปานกลาง	1
2. ด้านความกตัญญูต่อบุคคล	2.19	0.34	ปานกลาง	2
3. ด้านความกตัญญูต่อสถาบัน	2.07	0.41	ปานกลาง	3
รวม	2.17	0.30	ปานกลาง	

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัว โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.26$, S.D. = 0.32) เมื่อจำแนกเป็นด้าน พบว่า ด้านการอบรมสั่งสอน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.27$, S.D. = 0.36) เป็นอันดับที่ 1

รองลงมา ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.24$, S.D. = 0.36) เป็นอันดับที่ 2 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.17$, S.D. = 0.30) เมื่อจำแนกเป็นด้าน พบว่า ด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และปกครอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.25$, S.D. = 0.30) เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ ด้านความกตัญญูต่อบุคคล อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.19$, S.D. = 0.34) เป็นอันดับที่ 2 ส่วนด้านความกตัญญูต่อสถาบัน อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ($\bar{X} = 2.07$, S.D. = 0.41) ตามลำดับ

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlations)

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยา

พฤติกรรมความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยา	พฤติกรรมการดูแลของครอบครัว		
	r	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
1. ด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้ปกครอง	.515**	0.00	ปานกลาง
2. ด้านความกตัญญูต่อบุคคล	.530**	0.00	ปานกลาง
3. ด้านความกตัญญูต่อสถาบัน	.527**	0.00	ปานกลาง
รวม	.619**	0.00	ค่อนข้างสูง

** มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าความสัมพันธ์ (r) โดยรวมเป็นเชิงบวก ระดับค่อนข้างสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์โดยรวมเท่ากับ .619 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีค่ามากที่สุด ได้แก่ ด้านความกตัญญูต่อบุคคล ด้านความกตัญญูต่อสถาบันและด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกในระดับปานกลาง ($r = .530$, $.527$ และ $.515$) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลของครอบครัวด้านการอบรมสั่งสอนและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

พฤติกรรมความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยา	ด้านการอบรมสั่งสอน		
	r	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
1. ด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้ปกครอง	.491**	0.00	ปานกลาง
2. ด้านความกตัญญูต่อบุคคล	.498**	0.00	ปานกลาง
3. ด้านความกตัญญูต่อสถาบัน	.567**	0.00	ปานกลาง
รวม	.617**	0.00	ค่อนข้างสูง

** มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการดูแลของครอบครัวด้านการอบรมสั่งสอน มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท พบว่ามีความสัมพันธ์ (r) เชิงบวกระดับค่อนข้างสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความสัมพันธ์โดยรวม เท่ากับ .617 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุด ได้แก่ ด้านความกตัญญูต่อสถาบัน มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ระดับปานกลาง ($r = .567$) ส่วนด้านความกตัญญูต่อบุคคลและด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกระดับค่อนข้างปานกลาง ($r = .498$, และ $.491$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลของครอบครัวด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

พฤติกรรมความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยา	ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว		
	r	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
1. ด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้ปกครอง	.432**	0.00	ปานกลาง
2. ด้านความกตัญญูต่อบุคคล	.453**	0.00	ปานกลาง
3. ด้านความกตัญญูต่อสถาบัน	.374**	0.00	ค่อนข้างต่ำ
รวม	.490**	0.00	ปานกลาง

** มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการดูแลของครอบครัวด้านการอบรมสั่งสอนมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท พบว่ามีความสัมพันธ์ (r) เชิงบวกระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย

มีค่าสัมประสิทธิ์โดยรวม เท่ากับ .490 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มากที่สุด ได้แก่ ด้านความกตัญญูต่อบุคคลและด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกระดับปานกลาง ($r = .453$, และ $.432$ ตามลำดับ) ส่วนด้านความกตัญญูต่อสถาบันมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ระดับค่อนข้างต่ำ ($r = .374$)

การสรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยและนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่า พฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.26$, S.D. = 0.32) เมื่อจำแนกเป็นด้าน พบว่า ด้านการอบรมสั่งสอน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.27$, S.D. = 0.36) เป็นอันดับที่ 1 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทยมีลักษณะการให้อิสระเชิงควบคุม การควบคุมเชิงละเลย การยอมรับแบบไม่แสดงออก การเป็นแบบอย่างการให้เด็กสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและการใช้อำนาจในการอบรมเลี้ยงดู ความไม่คงเส้นคงวาและการตอบสนองของพ่อแม่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะและเพศของเด็ก ดังนั้น บิดามารดาหรือผู้ปกครองจึงเป็นบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ของเด็ก สอดคล้องกับงานวิจัยของ คันธรส ภาผล (2563) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทยของผู้ปกครอง : กรณีศึกษาเขตพื้นที่ภาคกลาง พบว่า 1) การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทยของผู้ปกครองในภาพรวมอยู่ ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.12$, S.D. = 0.19) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทยด้านการเลี้ยงดูแบบใส่ใจ รองลงมา การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทยด้านการเลี้ยงดูแบบตามใจ การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทยด้าน การเลี้ยงดูแบบควบคุมและการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทยด้านการเลี้ยงดูแบบเพิกเฉย ตามลำดับ

อย่างไรก็ตาม บิดามารดา หรือผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดต่อชีวิตของเด็ก ความรักและความอบอุ่นจากผู้ปกครองเป็นความต้องการของเด็กทุกคน บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีบทบาทอย่างยิ่งในการมีส่วนร่วมในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา หรือผู้ปกครองนั้น มีหลากหลายแบบตามบริบทของสังคมนั้น

โดยสังคมและวัฒนธรรมไทย มีการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทยเป็นลักษณะวิธีการต่าง ๆ ที่ผู้เลี้ยงดูเด็ก ดูแลเด็ก อบรม สั่งสอนเด็ก การสร้างสภาพแวดล้อม สื่อ กิจกรรมต่างๆ และการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กรวมทั้งการปฏิบัติตัวของบิดามารดา ผู้ดูแล ผู้เลี้ยงดูตามความคิด ความเชื่อ ตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบวัฒนธรรมไทย

ในพระพุทธศาสนา ลักษณะของครอบครัวที่ดีประการแรก คือ การที่ผู้ครองเรือนปฏิบัติตามธรรมได้แก่วีธี 5 เป็นเบื้องต้น ย่อมสามารถจะอยู่ครองเรือนได้อย่างมีความสุขโดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่เป็นผู้นำครอบครัวและบุตรเป็นองค์ประกอบหนึ่งของครอบครัว บุตรเป็นความหวังเป็นที่พึ่งของบิดามารดา ครอบครัวที่มีบุตร จึงเป็นลาภประการแรก แต่ถ้าบุตรนั้น เป็นคนดี มีความกตัญญูกตเวที เชื่อฟัง เคารพบิดามารดา บุตรนั้นชื่อว่า เป็นบุตรที่ประเสริฐ (ส.ส. (ไทย) 15/31/10) สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุเทพ สุทธิญาโน, ประยูร สุยะใจ และคณะ (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่องยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว พบว่าผู้นำครอบครัวต้องการความสมดุลชีวิตและครอบครัวจำเป็นอย่างยิ่งครอบครัวต้องให้เกิดการพัฒนาที่เหมาะสมเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว

ส่วนพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.17$, S.D. = 0.30) เมื่อจำแนกเป็นด้าน พบว่า ด้านความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้ปกครอง ($\bar{X} = 2.25$, S.D. = 0.30) อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ จากข้อมูลจากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2564 ระบุว่า จากทั้งหมด 21.9 ล้านครัวเรือน มีถึง 1.3 ล้านครัวเรือน ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่เพียงลำพัง “คนเดียว” ขณะที่อีก 1.4 ล้านครัวเรือน มีเฉพาะผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยกัน โดยไม่มีคนวัยอื่นอาศัยอยู่ในบ้าน นั้นหมายความว่า มากกว่าร้อยละ 12 ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่อย่างลำพัง ซึ่งปัจจุบันสังคมไทยมีสภาพเปลี่ยนแปลงไปมีค่านิยมในการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์เริ่มเข้ามาอยู่ในจิตสำนึกของคนไทย ประกอบกับค่าครองชีพสูงขึ้นแต่ละครอบครัว แต่ละคนต่างต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดโอกาสที่จะแสดงความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณจึงลดลง ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อันเนื่องมาจากความอ่อนแอทางศีลธรรมในของสถาบันครอบครัว กล่าวคือ บิดามารดา หรือผู้ปกครองขาดความเข้มแข็งทางศีลธรรม มุ่งแต่ทำงานหารายได้เพื่อสนองความต้องการทางวัตถุ ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมบุตรหลานในความเป็นเลิศทางวิชาการ จนละเลยความรัก ละเลยการอบรมเลี้ยงดู ดังเห็นได้จากบิดามารดา หรือผู้ปกครองจะต้องออกไปทำงานแต่เช้ามืดและกลับเวลาค่ำ ปล่อยให้บุตรอยู่บ้านหรืออยู่กับญาติผู้ใหญ่ ทำให้สถานภาพครอบครัว

เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุวรรณฐา ลิ้ม และ พระปลัด สมชาย บโยโค (ดำเนิน), 2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางส่งเสริมกตัญญูทเวทีในสังคมไทย พบว่า สังคมไทยให้ความสำคัญกับความกตัญญูทเวที ปัจจุบันทั้งในสังคม พระสงฆ์และคฤหัสถ์กำลังประสบกับสถานการณ์ขาดความกตัญญูทเวที เนื่องจากปัจจุบันเป็นสังคมอุตสาหกรรม ต้องรีบเร่งทำงานจึงขาดความอบอุ่น ขาดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นเหตุนำไปสู่ความรุนแรงทั้งภายในครอบครัวและสังคม

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัว และพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

สามารถอภิปรายได้ดังนี้ ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสมาชิกในครอบครัวและสังคม การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มีความมั่นคงเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาของบุคคลในครอบครัว อีกทั้งครอบครัวยังทำหน้าที่อบรมขัดเกลาค่านิยมของครอบครัวและสังคม เป็นที่อบรมขัดเกลาและถ่ายทอดระเบียบทางสังคม ความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ ความเชื่อ ความศรัทธาและวัฒนธรรมจากสมาชิกรุ่นหนึ่งและหล่อหลอมบุคลิกภาพ คุณลักษณะของสมาชิกของครอบครัว ครอบครัวเป็นที่สำหรับการพักผ่อนและทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ ของสมาชิกครอบครัว การแสดงบทบาทและพฤติกรรมที่เห็น โดยทั่วไป พ่อแม่จะเป็นแบบอย่างการแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ นอกจากนี้ ครอบครัวยังเป็นสถานที่สร้างคุณภาพชีวิตและคุณลักษณะต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัวที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและชุมชนเช่นเดียวกับสถาบันทางสังคมอื่นตามวงจรของชีวิต ตั้งแต่เกิด เจริญเติบโต จนเข้าสู่วัยเรียน วัยทำงาน วัยแต่งงาน เลี้ยงดูลูกของตนเอง ดูแลพ่อแม่เมื่อแก่ชราลง สอนและฝึกให้สมาชิกครอบครัวทุกคน มีบทบาทหน้าที่ในฐานะต่าง ๆ ให้เข้าไปทำหน้าที่และรับผิดชอบในฐานะเป็นสมาชิกของชุมชนหรือสังคมสู่อีกรุ่นหนึ่ง

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า เด็กในวัยนี้เป็นวัยกำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่นนั้น เป็นวัยที่ต้องปรับตัวระหว่างความเป็นเด็กไปสู่วัยรุ่น โดยจะเห็นได้จากภาพรวมว่า เด็กมีความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้ปกครองน้อยกว่าด้านอื่น ๆ จึงมีพฤติกรรมที่ติดเพื่อนมากกว่าครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจของเด็ก แต่อย่างไรก็ตาม ด้วยสภาพสังคมปัจจุบันมักเกิดปัญหาสัมพันธภาพครอบครัว เพราะครอบครัวมักใช้ชีวิตในลักษณะต่างคนต่างอยู่ ปัญหาด้านปัจจัย 4 และการทำงานมีส่วนเรื่องปัญหาของชีวิตคู่มักค่อยจะมีปฏิสัมพันธ์กัน นั่นคือ ครอบครัวต้องได้รับการ

ตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตมนุษย์ รวมถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของครอบครัวต่อสมาชิกของครอบครัวและสังคม “การสร้างครอบครัวให้เข้มแข็ง” ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความรักความอบอุ่น ความเข้าอกเข้าใจกันของสมาชิกในครอบครัว อันประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกและเมื่อครอบครัวเข้มแข็ง สังคมก็จะเข้มแข็ง ประเทศชาติก็จะเข้มแข็งตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะ “ครอบครัวที่อบอุ่นถือเป็นเสาหลักของสังคม” การได้รับความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจจากสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะจะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ รวมทั้ง เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติต่อไป

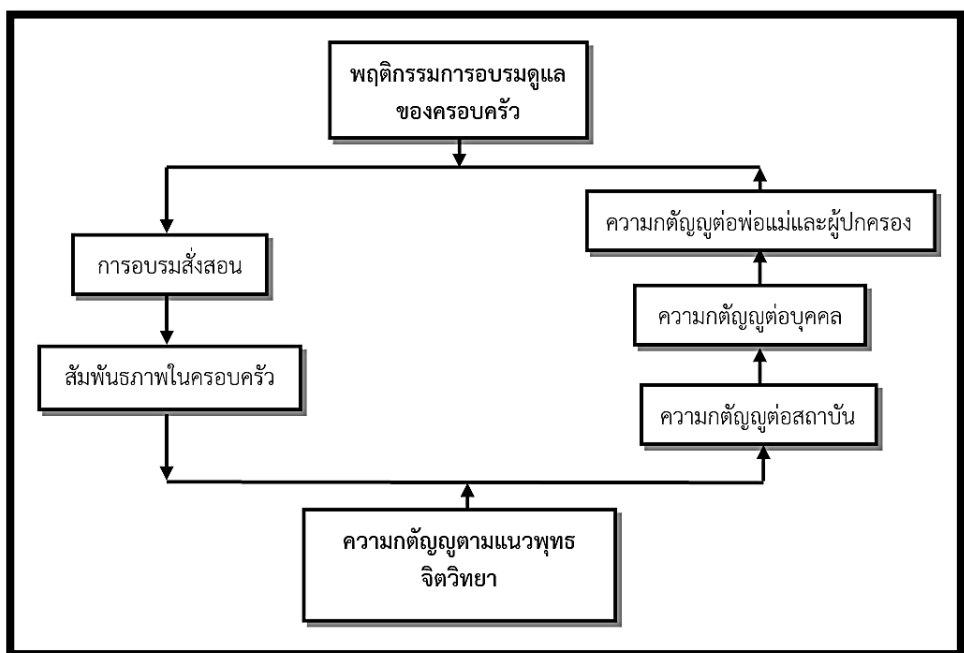
สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรทิพย์ ช่วยเพล และ อภิษฎา ศรีเครือตง (2019) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย พบว่า วัยรุ่นไทยมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยอยู่ที่ 33.27 คะแนน ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่มีผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นในเชิงบวก ได้แก่ ด้านการใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันนอกบ้านกับสมาชิกครอบครัวอย่างมีความสุข ด้านการพูดคุยปรึกษาหารือหรือตัดสินใจร่วมกันด้วยเหตุผลในเรื่องสำคัญของครอบครัว ด้านการแสดงออกถึงความรัก ความเข้าใจ เอื้ออาทรเอาใจใส่กับสมาชิกในครอบครัว ด้านการทำหน้าที่ตามบทบาทหรือความรับผิดชอบของตนเองในครอบครัว และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวตามลำดับ ส่วนด้านความรู้สึกลดแย้งไม่พอใจ ไม่พอใจ ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาของครอบครัว พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังพบว่า เพศ ระดับการศึกษา ลักษณะของครอบครัวและระดับสุขภาพกาย มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 ในการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวส่งผลต่อระดับสุขภาพจิตของวัยรุ่น จึงมีข้อเสนอแนะว่าควรมีการสนับสนุนให้ครอบครัวทำกิจกรรม

องค์ความรู้จากการวิจัย

พฤติกรรมการดูแลครอบครัว เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และเครือญาติ หรือบุคคลอื่น ๆ ที่อาศัยอยู่ร่วมกัน เป็นปัจจัยภายในครอบครัวที่สำคัญที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและสมาชิกในครอบครัวที่ปฏิบัติต่อกันในด้านการแสดงความรัก ความห่วงใย การยอมรับและให้การช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สามารถสืบทอดและดำรงความเป็นครอบครัวอยู่ได้ อย่างไรก็ตามเด็กในวัยนี้ เป็นวัยกำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องปรับตัวระหว่างความเป็นเด็กไปสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางสติปัญญา คือ มีความคิดกว้างขวาง ลึกซึ้งขึ้น เริ่มมีเป้าหมายชีวิต คิดถึงอนาคตมากขึ้น มีอุดมคติ อยากรู้ อยากเห็น แสวงหาคำตอบ โดยการเข้าใจเหตุผล

พฤติกรรมการดูแลครอบครัว การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูปฏิบัติต่อเด็กทั้งทางวาจา และการกระทำ ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์การให้ความรัก ความเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือ ค้ำครอง สนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ถ่ายทอดวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยมของสังคม ตลอดจนให้การอบรมกล่อมเกลากฎพฤติกรรมต่าง ๆ การปลูกฝัง คุณลักษณะที่ดีในเรื่องของความ กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้สังคม การเลี้ยงดูของครอบครัว การกล่อมเกลากฎทางสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยอบรมและส่งเสริม พฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้มีคุณลักษณะของการเป็นคนมีความกตัญญู

ความกตัญญูทศเวทีเป็นคุณธรรมที่สำคัญสำหรับมนุษยชาติ เป็นคุณธรรม พื้นฐานของมนุษย์และเป็นสัญลักษณ์ของคนดี เป็นวัฒนธรรมที่งดงามและเป็นคุณธรรม ค้ำจุนครอบครัวสังคมและเป็นบ่อเกิดแห่งความรับผิดชอบต่อความเป็นมนุษย์ ความ กตัญญูจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของมนุษย์ ในฐานะที่เป็นศาสตร์ในการดำเนินชีวิต เป็น คุณธรรมพื้นฐานที่มนุษย์พึงประพฤติปฏิบัติ เป็นการทำความดีอย่างหนึ่งที่มนุษย์พึง ประารถนา ให้เป็นผู้มีทัศนคติมีค่านิยม มีคุณธรรม มีจริยธรรมที่งดงาม อันเป็นหลักสำคัญ ในการดำเนินชีวิตให้มีความเจริญรุ่งเรือง ผู้ที่มีความกตัญญูย่อมจะทำให้ตนเองและผู้อื่น มีความสุขด้วย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงองค์ความรู้จากงานวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) งานวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้ในการศึกษาพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย สามารถนำแบบวัดพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาไปใช้ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้

2) บิดา มารดา ผู้ปกครองสามารถนำแนวทางการอบรมดูแลของครอบครัวในงานวิจัยไปพัฒนา ทั้งด้านการอบรมสั่งสอนและการพัฒนาสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจากเป็นตัวแปรที่สำคัญในการพัฒนาความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อทดลองใช้ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น

2) ควรศึกษาพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัวและพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาให้ครอบคลุมกับบริบทสังคมไทย

3) ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรเจาะกลุ่มไปที่กลุ่มวัยรุ่น เพื่อทดสอบติดตามผล และพัฒนาพฤติกรรมด้านความกตัญญูตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ส่งเสริมพฤติกรรมการอบรมดูแลของครอบครัว เป็นผลให้เกิดการยอมรับและให้เกียรติ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สามารถสืบทอดอัตลักษณ์และดำรงความเป็นครอบครัวอยู่ได้

2) ควรส่งเสริมสนับสนุนบุคคลให้เด็กและเยาวชนเห็นคุณค่าของความกตัญญูต่อบิดา มารดา ผู้ปกครองให้มากขึ้นจัดเป็นหลักจริยธรรมขั้นพื้นฐานที่เป็นศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิต ทำให้สังคมตั้งแต่สถาบันครอบครัว จนถึงสถาบันใหญ่สุดของสังคมคือ สถาบันชาติ ย่อมอยู่อย่างสงบ สันติสุข

รายการอ้างอิง

คันธรส ภาพล. (2563). การวิเคราะห์การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทยของ

ผู้ปกครอง: กรณีศึกษาเขตพื้นที่ภาคกลาง. วารสารบัณฑิตศึกษา, 14(3), 27-40.

- ณัฐทิยาภรณ์ การะเกตุ, (2020). การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์. *Journal of Modern Learning Development*, 5(2), 40-54.
- บุญญาภา แจ้งสี. (2544). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อความผูกพันใกล้ชิด การเห็นคุณค่าในตนเองและการยอมรับตนเองของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมเสี่ยงและไม่เสี่ยงของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้ (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- พรทิพย์ ช่วยเพล และ อภิษฎา ศรีเครือดัง. (2019) ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย. *วารสารศิลปศาสตร์ราชชมงคลสุวรรณภูมิ*, 1(3), 207-220.
- พระธรรมจร จันทรมโม (ศรีสุข). (2561). แนวทางการปลูกฝังความกตัญญูทศเวทสำหรับนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดนนทบุรี (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต). (2538). ธรรมะและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาศุภชัย สุโสภาโส. (2560). การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนตามหลักกตัญญูทศเวทในพุทธปรัชญาเถรวาทของคนไทย. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 8(1), 50-60.
- พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ประยูร สุขะใจ และคณะ. (2560). ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- เมธिरา ไกรนที และคณะ. (2563). ครอบครัว:สถาบันหลักทางสังคมกับบทบาทการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม. *วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ*, 33(1), 1-16.
- ศรีเพ็ญ สิงห์แก้ว. (2561). หลักพุทธธรรมเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการบุตรของหน่วยสาธิตการสร้างเสริมสุขภาพเด็กเล็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา มจร*, 9(1), 57-68.
- สุชาติดา พิชัยธรรม. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยครอบครัวและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ของโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก (วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก.
- สุวรรณฐา ลี้ม และ พระปลัดสมชาย บัณฑิต (ดำเนิน). (2562). แนวทางส่งเสริมกตัญญูทศเวทในสังคมไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7(2), 425-434.

ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร

The Effects of Group Counselling Based on Cognitive-behavioral
Theory for Enhancing Self-esteem in Secondary 3 Students
at Wat Suttharam Secondary School in Bangkok

สุชานุช ปะวะเสนัง¹, ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์²,
กาญจนา สุทธิเนียม³ และ ชลพร กองคำ⁴

Suchanuch Pawasenang, Choowit Ruttanapolsan,
Kanchana Suttineam and Chonlaporn Kongkham
(kanchana.sut@bsru.ac.th)

Received: August 21, 2023
Revised: November 03, 2023
Accepted: November 06, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มก่อนและหลังการได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม 2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียน ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม จำนวน 196 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน วัดจากการทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองและคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้การปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองมี

¹ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
Master of Science Program in Counseling Psychology Faculty of Education Bansomdejchaopraya
Rajabhat University

^{2,3,4} คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
Faculty of Education Bansomdejchaopraya Rajabhat University

ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67-1.00 ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.70 และการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67-1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงเปรียบเทียบใช้ Paired-Sample t-test และ Independent t-test ผลวิจัยดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบของโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

คำสำคัญ : การให้การปรึกษากลุ่ม, ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม,
การเห็นคุณค่าในตนเอง

Abstract

This research was a quasi-experimental research design. The purposes were 1) To compare the self-esteem of students before and after receiving group counseling based on Cognitive Behavioral Theory 2) To compare the self-esteem of students between the experimental group who received the group counselling based on Cognitive Behavioral Theory and the control group who received normal care.

The sample group was 196 Secondary 3 students of Wat Suttharam Secondary School, Bangkok. A sample of 16 people who were measured by the self-esteem questionnaire and scored below the 25th Percentile. Then, it used the simple random sampling method. It was the experimental group and the control group. The experimental group will receive group counseling and the control group will receive normal care.

The research instruments were self-esteem questionnaires. It has an Index of Item Objective Congruence (IOC) of 0.67-1.00 and a reliability value of 0.70. Group counseling is based on cognitive and behavioral Theory. It has an Index of Item Objective Congruence (IOC) about 0.67-1.00.

General data analysis using descriptive statistics, and comparative statistics using Paired -Sample T-Test and Independent T-Test. Here are the results of this research:

1. The self-esteem of students in the experimental group after receiving the group counseling based on Cognitive Behavioral Theory had higher self-esteem than before participating in group counseling, with statistical significance at the 0.5 level.

2. The self-esteem of students in the experimental group who received group counseling based on Cognitive Behavioral Theory. Their self-esteem was significantly higher than the control group who received normal care at the 0.1 level.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Behavior, Self-Esteem

บทนำ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญ ส่งผลให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนมากกว่าปัจจัยภายนอก เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง มั่นใจว่า “ฉันมีค่า ฉันใช้ได้ ฉันมีข้อดี ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้” (มาลิณี จุโฑปะมา, 2553) สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของ Maslow (1970) ที่กล่าวว่า บุคคลโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ ในวัยผู้ใหญ่ที่บุคคลจะมีวุฒิภาวะมากขึ้นทำให้บุคคลมองตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากขึ้นและเพื่อผ้นน้อยกว่าในช่วงวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเนื่องจากการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านอย่างรวดเร็ว เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าวัยรุ่นเป็นทรัพยากรและพลังที่สำคัญต่อการพัฒนา (วิจิตรา พูลเพิ่ม และ ชลลดา พันธุชิน, 2552) หากวัยรุ่นปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาเพราะวัยรุ่นมีความผันแปรทางอารมณ์และจิตใจตลอดเวลา โดยเฉพาะด้านอารมณ์ ความคิด สภาวะจิตใจที่ยังไม่มั่นคงและเข้มแข็งพอ ปัจจัยเหล่านี้จะก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจของวัยรุ่นเอง ส่งผลให้เกิด

แนวโน้มของปัญหาทางด้านอารมณ์ในที่สุด (Townsend MC, 2006) พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น มีความรู้สึกที่ไม่มีใครสนใจตนเอง ไม่ได้รับการยอมรับทำอะไรก็ไม่ประสบผลเกิดความรู้สึก วิตกกังวลและอาจมีอาการซึมเศร้าจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ ทั้งนี้ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีอิทธิพลต่อกระบวนการคิด สอดคล้องกับข้อมูลกรมสุขภาพจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่าปี 2561 จากการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ทั้งสิ้น 70,534 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กอายุ 11-19 ปี 10,298 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.6 และเป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปี 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1 โดย 5 อันดับปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว (รายงานสรุปข่าวจากกรมสุขภาพจิตวันที่ 10 มิถุนายน 2562)

นอกจากนี้ ยังมีเยาวชนบางส่วนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจนลุกลามบานปลายกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยในปัจจุบัน เช่น ปัญหาเด็กติดเกม เด็กติดยา เด็กมั่วเซ็กซ์ เด็กโซว์หิวผ่านเฟซบุ๊ก เด็กขายตัว เด็กตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เด็กแว่น และอีกนานัปการซึ่งปัญหาดังกล่าวล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากการขาดความภาคภูมิใจในตนเองหรือการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้มีพื้นฐานทางจิตใจที่อ่อนแอ ขาดความรักในตัวเองต้องการความรักต้องการยอมรับจากหมู่เพื่อน หวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่นและความมั่นคงในตัวเองรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีปมด้อยขาดเป้าหมายชีวิตรวมไปถึงภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย ง่ายในจึงต้องหาสิ่งอื่นมาทดแทนและเมื่อพบเจอปัญหาความเครียดหรือความกดดันมักปรับตัวไม่ได้ ต้องการพึ่งพิงผู้อื่นสูงไม่มีวุฒิภาวะต่าง ๆ ขาดความรับผิดชอบ พยายามเลี่ยงปัญหาที่ต้องเผชิญสอดคล้องกับ อภิวัฒน์ แก่นจำปา (2560) ที่กล่าวว่า สังคมทุกวันนี้เกิดปัญหาต่างๆ ที่ทำให้การดำเนินชีวิตยากขึ้นและทำให้คนมีความสุขลดน้อยลงหลายคนรู้สึกท้อแท้หมดหวังและไม่มีกำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากมายรอบด้านที่เข้ามาในชีวิตจนบางครั้งไม่สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นให้หมดไปได้เพราะคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่มีความมั่นใจและคิดว่าคนรอบข้างคอยซ้ำเติมมองว่าตนเองไม่เก่งเหมือนคนอื่นและมักมองโลกในแง่ร้าย ทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ มีบุคลิกภาพที่เฉื่อยชา รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าเข้าหาเพื่อน ไม่อยากเข้าสังคมมีความรู้สึกไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จนไม่สามารถใช้ศักยภาพทั้งหมดที่ตนมีอย่างเต็มที่

ผู้วิจัยในฐานะครูแนะแนวของโรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม ได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นให้การปรึกษานักเรียนในช่วงโมงเรียนและช่วงโมงโฮมรูม พบว่า นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนหนึ่งมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ระดับต่ำที่สูงมากกว่าทุกระดับชั้น และสำรวจปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ทั้งหมด 5 ห้องเรียน จำนวน 196 คน ด้วยวิธีการ ต่อไปนี้ 1) การทำกิจกรรมใบงาน เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองในขณะที่เรียนและทำกิจกรรมในช่วงโมงแนะแนว ได้ทำการสังเกตและมีการจดบันทึกข้อมูลของนักเรียน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 รับรู้การมีคุณค่าในตนเองต่ำ ร้อยละ 60 2) สำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจเบื้องต้น เป็นคำถามปลายเปิด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 60 เห็นคุณค่าของตนเองอยู่ในเชิงลบ เช่น ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง 3) ผู้วิจัยสัมภาษณ์และสอบถามกับครูประจำชั้นและครูผู้สอนประจำวิชาต่าง ๆ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ร้อยละ 50 นักเรียนไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ขาดความมั่นใจและคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง 4) สถิติการเข้ารับบริการการแนะแนวและการปรึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการไม่มั่นใจในตนเอง ขาดความภูมิใจ ไม่พอใจตนเอง และคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาด้านอื่น ที่ตามมา ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม คิดเป็นร้อยละ 50 5) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้ปกครองทั้งจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เบื้องต้น พบว่า ร้อยละ 60 ของผู้ปกครองมีความเห็นว่าบุตรหลานของตนเองไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองและมองไม่เห็นความสามารถในตนเอง ไม่พอใจในตนเอง คิดว่าเพื่อน ๆ และครูไม่ยอมรับ

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้การปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติและการใช้กิจกรรมกลุ่ม (จินดาพร แสงแก้ว, 2541) แต่สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเนื่องจากผู้วิจัยมองว่า เป็นทฤษฎีที่มุ่งเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลหรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริง มีความเข้มแข็งทางใจ คิดด้านบวก มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการสื่อสารที่ดีและสัมพันธ์ภาพที่ดี สามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้ผู้ที่ได้รับบริการปรึกษากลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มได้ตระหนักรู้และได้รู้จักตนเอง เข้าใจถึงความต้องการจุดแข็งและข้อบกพร่องของตนเอง

รวมถึงได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกผู้ร่วมกลุ่มและการสื่อสารระหว่างบุคคลการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้กำลังใจ และการให้ความช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม และสามารถเลือกทางเลือกที่เหมาะสมหรือหาทางออกของชีวิตได้อย่างสมเหตุสมผลและที่สำคัญเกิดการมองเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการทําวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experiment Research) แบบ 2 กลุ่ม วก่อน-หลัง (two group pretest- posttest design)

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษาที่ 2564 จำนวน 196 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยตอบแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คนทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยการจับฉลากโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน (Corey, 2018)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ แบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ Likert มี 5 ระดับ ดังนี้ 1) การเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด 2) การเห็นคุณค่าในตนเองมาก 3) การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง 4) การเห็นคุณค่าในตนเองเล็กน้อย 5) ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง (บุญชม ศรีสะอาด, 2558) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.7 เกณฑ์การประเมิน

ความหมายในการแปลผล คะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.66 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33 หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์ใช้ แนวคิดและเทคนิคในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Theory) ซึ่งมีขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ มีจำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาทีซึ่ง (Ohlsen, 1970) และ (Jacobs, Masson and Harvill, 2002) กล่าวการปรึกษากลุ่ม ควรอยู่ที่ 8 – 10 ครั้ง แต่แต่ละครั้งระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 90 นาที โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนี้ ได้รับการตรวจคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวชจำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณา คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา (BSRU-REC 650403) วันที่ 12 เมษายน 2565 โดย ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับ สอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับและการนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม รวมทั้งสามารถปฏิเสธและออกจากการศึกษาได้โดยไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียน และภายหลังที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น กลุ่มควบคุมจะได้รับการปรึกษากลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีตอบแบบสอบถามและคัดเลือนักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง ผู้วิจัยวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลองและนำคะแนนที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ค่าเฉลี่ย ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าการทดสอบ Skewness และ Kurtosis และสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานแบบพารามิเตอร์ (Parametric Statistics)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้สถิติเพื่อแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n= 8)		กลุ่มควบคุม (n= 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	2	25	3	37.50
หญิง	6	75	5	62.50
อายุ				
16	8	100	7	87.50
17	-	-	1	12.50

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.75 และเกือบทั้งหมดมีอายุ 16 ปี ร้อยละ 93.75

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยรวมและรายด้านที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (n=8)

การเห็นคุณค่าในตนเอง		$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
1. ด้านความเชื่อมั่น	ก่อนการทดลอง	3.72	0.36	-1.70	0.13
	หลังการทดลอง	4.02	0.40		
2. ด้านความภาคภูมิใจ	ก่อนการทดลอง	3.90	0.44	-4.67	0.00**
	หลังการทดลอง	4.57	0.24		
3. ด้านความพอใจ	ก่อนการทดลอง	4.10	0.26	-3.11	0.02*
	หลังการทดลอง	4.60	0.30		
4. ด้านการยอมรับ	ก่อนการทดลอง	4.06	0.44	-1.94	0.09
	หลังการทดลอง	4.50	0.36		
5. ด้านการตัดสินใจ	ก่อนการทดลอง	3.83	0.47	-2.60	0.04*
	หลังการทดลอง	4.47	0.41		
โดยรวม	ก่อนการทดลอง	3.90	0.36	-2.98	0.02*
	หลังการทดลอง	4.40	0.33		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังทดลอง จากเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.98$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีดังนี้ ด้านความภาคภูมิใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -4.67$) ด้านความพอใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -3.11$) ด้านการตัดสินใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.60$) ส่วนด้านความเชื่อมั่นและด้านการยอมรับไม่แตกต่างกัน ($t = -1.70$, $t = -1.94$) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยรวมและรายด้าน ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมและได้รับการดูแลตามระบบของโรงเรียน ($n=8$)

การเห็นคุณค่าในตนเอง		$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
1. ด้านความเชื่อมั่น	ก่อนการทดลอง	4.02	0.40	-2.13	0.05*
	หลังการทดลอง	3.65	0.30		
2. ด้านความภาคภูมิใจ	ก่อนการทดลอง	4.57	0.24	-3.27	0.00*
	หลังการทดลอง	4.07	0.35		
3. ด้านความพอใจ	ก่อนการทดลอง	4.60	0.30	-3.05	0.00*
	หลังการทดลอง	4.12	0.31		
4. ด้านการยอมรับ	ก่อนการทดลอง	4.50	0.36	-2.30	0.03*
	หลังการทดลอง	4.00	0.49		
5. ด้านการตัดสินใจ	ก่อนการทดลอง	4.47	0.41	-2.01	0.06
	หลังการทดลอง	4.04	0.44		
โดยรวม		4.40	0.33	-2.63	0.01**
		3.95	0.36		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบโรงเรียน หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -2.63$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีดังนี้ ด้านความภาคภูมิใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -3.27$) ด้านความพอใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -3.05$) ด้านความเชื่อมั่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.13$) ด้านการยอมรับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.30$) และด้านการตัดสินใจไม่แตกต่างกัน ($t = -2.01$)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นจากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลหรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนมุมมอง ทศนคติและวิธีคิดที่เป็นจริงและมีผลมากขึ้น มีการเห็นคุณค่าในตนเอง กล้าเข้าสังคม กล้าเผชิญกับปัญหาและมีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

หากพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับ มีดังนี้ 1. ด้านความภาคภูมิใจ 2. ด้านความพอใจ และ 3. ด้านการตัดสินใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนด้านความเชื่อมั่นและด้านการยอมรับไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถเสริมสร้างการคุณค่าในตนเองได้โดยมีแนวคิดและเทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม เช่น การเผชิญกับปัญหา การเปลี่ยนความคิดเห็น ทศนคติ มุมมอง ความคิด และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มเพื่อนเกิดความปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม รวมถึงพฤติกรรมและการแสดงออก สามารถพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นหากพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับ มีดังนี้ 1. ด้านความภาคภูมิใจ 2. ด้านความพอใจ 3. ด้านความเชื่อมั่น 4. ด้านการยอมรับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนด้านการตัดสินใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่ม นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 ทั้งนี้ก็ปรายได้ว่า ในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้น เป็นกระบวนการและเทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือการบิดเบือนความคิดของตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้ที่ไม่เปลี่ยนแปลงระบบหรือหน้าที่ของบุคคลแต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรม นำมาสู่การพัฒนาตนเอง ถ้าหากคนเรามีกระบวนการคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความ เป็นจริงจะทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดที่เป็นจริงและมีประสิทธิผล มากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนการจัดการกับการมองโลกในแง่ลบและการวางแผนตั้งเป้าหมาย รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กลุ่มทางสังคม มองเห็นคุณค่าในตนเองและยังสามารถเผชิญปัญหามีแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม หากพิจารณาทางด้าน พบว่า ด้านความภาคภูมิใจ ด้านความพอใจและด้านการตัดสินใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลวิจัยของ สุทธิลักษณ์ไชย (2555) ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว ผลการวิจัย หลังจากการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน พบว่า หลัง การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 เนื่องจาก ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและ พฤติกรรมที่มีความเหมาะสมและมีแนวคิด เทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อ เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนให้มีการแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดเห็น ทศนคติ การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ ซึ่งทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กัน ระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม สามารถปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น มีความอบอุ่น ปลอดภัยจนนักเรียนกล้าเปิดเผยความจริงของตนเอง จากนั้น นักเรียนมี การให้กำลังใจซึ่งกันและกันบ่งบอกว่าสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีพลังใจดีและมีมุมมองความคิด ที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นตั้งแต่ได้พบกันครั้งแรกที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม เริ่มจากการ สร้างสัมพันธ์ภาพจากผู้วิจัย รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มและพิทักษ์สิทธิโดยที่นักเรียนสามารถบอกยกเลิกการเข้า ร่วมการให้การปรึกษาได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลใด ๆ ต่อนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็น สมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกัน ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวง การใช้

คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจเพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป จึงทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้ ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรมมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความตั้งใจและสนใจ ตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูล ประสบการณ์ทางบวกและทางลบ รวมกันรวมถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลให้สมาชิกสามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความภาคภูมิใจ ด้านความพอใจ ด้านความเชื่อมั่น ด้านการยอมรับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และ .05 สอดคล้องกับ (Corey, 2018) ที่กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือและการป้องกันปัญหาของบุคคลที่มุ่งการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่การกระทำ ความคิดและความรู้สึก เป้าหมายให้เกิดการพัฒนาความองอกงามของบุคคล จากบรรยากาศของกลุ่มที่เต็มไปด้วยการสนับสนุนและช่วยเหลือ (Support) การร่วมรู้สึก (Empathy) ซึ่งช่วยในการพัฒนาความไว้วางใจ ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะสำรวจปัญหาของตนเองอย่างอิสระ นำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับในปัญหา สามารถค้นหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองภายใต้การส่งเสริมและช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวก ให้เกิดสิ่งเหล่านี้ด้วยการใช้ทักษะและเทคนิคทางการปรึกษารวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้จะสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการวิจัย คือ ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้นสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้หลังจากได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นหลักการหรือเทคนิคที่ชัดเจนทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์และการประเมินปัญหาที่เผชิญอยู่สร้างความเข้าใจในความเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และนำไปปรับใช้ในทางปฏิบัติเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพและคุณค่าในตัวเอง รวมถึง เข้าใจ

พฤติกรรมหรือแรงจูงใจในการกระทำของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าปัญหาในอดีต มีความคิดที่ถูกต้องและการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทำให้นักเรียนอยู่ในโลกของความเป็นจริงและมีวิธีคิดที่เป็นจริงมีทัศนคติแบบใหม่ ๆ ได้รับความคิดทางบวกและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่งผลให้รับรู้ถึงความรักและการเห็นคุณค่าในตนเองและจากผลการศึกษาพบว่า รายด้านค่าเฉลี่ยที่สูงสุดคือ ด้านความภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นแรงเสริมของความคิดที่ดี ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและเคารพตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจำนวน 12 ครั้ง				
การเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้าน				
ด้านความเชื่อมั่น	ด้านความภาคภูมิใจ	ด้านความพอใจ	ด้านการยอมรับ	ด้านการตัดสินใจ
นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเชื่อและสามารถปรับโดยการปรับความคิดทางลบของการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองไปสู่การรับรู้ในคุณค่าและความสามารถของตนเองในทางบวกว่าตนเองมีศักยภาพที่จะกระทำตนเองให้ประสบความสำเร็จด้วยความเชื่อมั่นและมีประสิทธิภาพ	นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการมีแรงจูงใจและแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รวมถึงการสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพให้ตนเองได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ โดยเฉพาะการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น	นักเรียนรู้สึกมีความพอใจในสิ่งที่มี ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ยอมรับจุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเอง พร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าอดีต	นักเรียนเกิดการยอมรับตนเอง มีมุมมองความคิดที่ดีต่อผู้อื่น แสดงออกอย่างเหมาะสม ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่และสภาพที่เป็นไปได้ โดยไม่ต่อต้านหรือมีใจตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งทางบวกและทางลบ	นักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหาที่ต้องตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง มีการวิเคราะห์และการประเมินปัญหาที่ต้องเผชิญอยู่ รวมถึงมีทัศนคติใหม่ที่ละเอียดรอบคอบและอิงอยู่บนหลักการที่วิเคราะห์ข้อเท็จจริงอย่างเหมาะสม

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะติดตามผลและมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองหรือมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนั้น ครูผู้สอน ครูแนะแนว ครูประจำชั้น หรือนักจิตวิทยาที่ต้องการประยุกต์ใช้งาน ควรจะมีความรู้ทางจิตวิทยาการศึกษาเบื้องต้น

2) ผู้ที่สนใจสามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียน เพื่อเป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีความคิดด้านบวก มองเห็นคุณค่าของตนเอง มีการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพที่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เรียนรู้ประสบการณ์ผ่านวิกฤตในชีวิต

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เช่น โรงเรียน ครูแนะแนว หรือนักจิตวิทยา สามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนและพัฒนาการใช้ทักษะการเทคนิคให้การศึกษา และบูรณาการกับการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและดียิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562). บทความด้านสุขภาพจิต. สืบค้น 1 มีนาคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30024>
- จินดาพร แสงแก้ว. (2541). การเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมาราธอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กบ้านอุปถัมภ์มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2558). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุริยาสาสน.
- มาลินี จุฑาปะมา. (2553). การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสำคัญไฉน ? และจะสร้างได้อย่างไร ? วารสารวิชาการ, 2(2), 13-16.
- วิจิตรา พูลเพิ่ม และ ชลลดา พันธุชิน. (2552). ทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาวัยรุ่นชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 21(1) 38 – 48.
- สุนี ลิกะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- อภิวรรณ แก่นจำปา. (2560). การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำ ความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออก (วิทยานิพนธ์หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.

- Corey,M,S., Corey,G. & Corey,C. (2018). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Thompson Higher Education.
- Jacobs, E., Masson, L., & Harvill, L. (2002). *Group counseling: strategies and skills* (3rd). CA: Brooks/Cole.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group counseling*. New York: Rinehart and Winston, Inc

ระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์

A Four Buddhist Patisambhida Principles Propagating System for the Sangha, Phetchabun Province

พระภาวนามังคลาจารย์ วิ. (ธนมงคล จานสมปนโน)¹, สมชัย ศรีนอก² และ พระมหาสมบุญ สุธมโม³
PhraBhavanamangkalajarn, Vi. (Thanamongkol Thannasampanno),

Received: June 17, 2023
Revised: December 23, 2023
Accepted: December 24, 2023

Somchai Srinok and Phramaha Somboon Sudhammo
(phumngam9999@gmail.com, choo.sink@gmail.com and
somboon1595@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. ศึกษาองค์ความรู้ระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์ 2. ประเมินความต้องการระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์ 3. พัฒนารอบแนวคิดการพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์ 4. พัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์ และ 5. ทดสอบและประเมินหรือรับรองคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง คือ คณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง รวมทั้งหมด 9 รูป ใช้เครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์ เพื่อการจัดการเรียนรู้ระบบ MOLQ System จากการวิเคราะห์เอกสาร เพื่อพัฒนาระบบตรวจสอบระบบโดยการสังเคราะห์ข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหา โดยพบผลวิจัย ดังนี้

1. องค์ความรู้ระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 พบว่า นำหลักปฏิสัมพันธ์ 4 มาบูรณาการเป็นระบบและพัฒนาพระนักเผยแผ่ให้มีปัญญาแตกฉานเรียกว่า ปรีชาแจ้งในอรรถ เข้าใจในธรรม ชำชองในภาษา คิดแก้ปัญหาทันการณ์

2. ความต้องการระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 พบว่าคณะสงฆ์มี 2 ภารกิจ ได้แก่ 1) ภารกิจหลัก คือการสอนธรรมะ สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิทำบุญตักบาตร 2) ภารกิจรอง คือให้การศึกษาแก่ราษฎรบนพื้นที่สูงและการพัฒนาคุณภาพชีวิตราษฎรจังหวัดเพชรบูรณ์

¹ หลักสูตรศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Social Studies Teaching), Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

3. พัฒนารอบแนวคิดการพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 พบว่า ประกอบด้วย 1) ปรัชญาแจ้งในอรรถ 2) เข้าใจในธรรม 3) ชำชองในภาษา 4) คิดแก้ปัญหาทันการณ์

4. การพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 พบว่า สอดคล้องกับบทบาทพระสงฆ์ 6 ด้าน คือ 1) การปกครอง 2) การเผยแผ่ 3) การศาสนศึกษา 4) การศึกษาสงเคราะห์ 5) การสาธารณูปการ 6) การสาธารณสงเคราะห์ โดยพระสงฆ์ยุคโลกาภิวัตน์มีบทบาทสำคัญที่สุด คือ การอบรมสั่งสอนจริยธรรมแก่เยาวชนคนรุ่นใหม่ด้วยแนวทางการดำรงชีวิตถูกต้อง การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ส่งเสริมวัฒนธรรมไทย เพื่อประโยชน์และความสุขแก่มหาชนเป็นสำคัญ

5. ทดสอบและประเมินหรือรับรองคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิการพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 พบว่ามี 6 ด้าน คือ 1) ด้านการปกครอง: สอดส่องดูแลภิกษุสามเณรในปกครองให้ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย 2) ด้านการเผยแผ่: ประกาศพระพุทธศาสนาให้พุทธศาสนิกชนทุกเพศวัยรับทราบทุกวิถี เน้นให้ความรู้เข้าใจหลักพุทธธรรมแล้วนำไปปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวัน 3) ด้านศาสนศึกษา: การศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกธรรม-บาลี แผนกสามัญศึกษาและวิปัสสนาธุระ 4) ด้านการศึกษาสงเคราะห์: การอบรมปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม พุทธธรรมและการศึกษาขั้นพื้นฐานแก่เด็กและเยาวชน 5) ด้านสาธารณูปการ: การพัฒนาวัด อาคารสถานที่ให้เหมาะสมเป็นสัปปายะ 6) ด้านสาธารณสงเคราะห์: การช่วยเหลือสังคมทางวัตถุที่ไม่ขัดพระธรรมวินัย เพื่อประโยชน์และความสุขของมหาชน

คำสำคัญ : ระบบ, การเผยแผ่, ปฏิสัมพันธ์ 4, คณะสงฆ์, เพชรบูรณ์

Abstract

The objectives of this research were 1. to study the knowledge of the system of propagating Buddhism according to a 4 Buddhist Patisambhida principles for the Sangkha, Phetchabun province. 2. Assessing the need for a system of propagating Buddhism according to a 4 Buddhist Patisambhida principles for the Sangkha, Phetchabun province. 3. Develop a conceptual framework for the developing of a system of propagating Buddhism according to a 4 Buddhist Patisambhida principles for the Sangkha, Phetchabun province. 4. Develop a system for propagating Buddhism according to the four principles of Patisampitha for the Sangha, Phetchabun Province, and 5. Test and evaluate

or have quality certified by qualified experts. The sample was randomly selected. Phetchabun Province' Sangha By means of specific selection, a total of 9 persons. Use the tool as an interview, to organize learning the MOLQ System from document analysis, to develop the system, to check the system by synthesizing information and analyzing content.

Major Findings :

1. The body of knowledge of a Four Buddhist Patisambhidā Principles Propagating System for the Sangha, Phetchabun province. It's found that : It's Integrate a four Patisambhidā principles into a system and develop the missionary monks to have specialized wisdom, called intuition, clear understanding of the meaning, understanding of the Dhamma, proficient in language, and able to think and solve problems in a timely manner.

2. The need for a system for propagating Buddhism according to a Four Buddhist Patisambhidā principles for the Sangha, Phetchabun Province found that the Sangha has 2 missions: 1) The main mission is teaching Dhamma, pray, worship, meditate, make merit and give alms to monks, etc. 2) The secondary mission is provide education to the people in the highlands. and improving the quality of life of the people of Phetchabun Province.

3. Developed a conceptual framework for developing a four Buddhist Patisambhida principles propagating system. It was found that, it consisted of: 1) clear intuition, 2) understanding of the Dhamma, 3) proficiency in language, and 4) timely thinking and solving problems.

4. The developed of a four Buddhist Patisambhida principles propagating system for the Sangkha, Phetchabun Province. It's found that : the missions correspond to the 6 roles of monks, namely : 1) Government 2) Propagation (3) Religious education 4) Educational assistance 5) Public assistance 6) Public assistance, by monks in the era of globalization plays the most important role. It's teaching ethics to the young generation. with a correct way of living life conservation of natural resources, environment and promotion of Thai culture, for the benefit and happiness of the public is important.

5. Testing and evaluating or certifying the quality of experts in the development of a four Buddhist Patisambhida principles propagating system for the Sangha, Phetchabun Province. It was found that: there were 6 sides, namely: 1) Administrative' side: Supervise the monks and novices under the administration to follow the Dhammavinaya. 2) Propagation' side: Announce Buddhism to Buddhists of all genders and ages in every way. Emphasis is placed on providing knowledge and understanding of Buddhist principles. Then embrace and practice it in daily life. 3) Religious Education' side: to study of the Pariyatdhamma Department, Dhamma-Pali Department, Secondary School and Vipassanadhura. 4) Educational support' side: training to instill morality and ethics Buddhadhamma and Basic education for children and youth. 5) Public facilities' side: Developing temples and buildings to be suitable for sappaya. 6) Public welfare' side: Helping society through material means that does not violate the Dhammavinaya for the benefit and happiness of the public.

Keywords: System, Propagation, Four Patisambhida, Sangha, Phetchabun Province

บทนำ

พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมานานกว่า 2,600 ปี พระพุทธเจ้าตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ด้วยมหากรุณาธิคุณ ทรงมีพระพุทธประสงค์โปรดเวไนยสัตว์ให้เข้าใจพระสัทธรรม ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ไม่ตกเป็นทาสกิเลส พ้นจากความทุกข์และสามารถเข้าสู่พระนิพพานในที่สุด การเผยแผ่พระพุทธศาสนาครั้งแรกทรงส่งพระพุทธสาวกรุ่นแรก 60 รูปออกไปประกาศพระศาสนา พระพุทธประสงค์ในการเผยแผ่ คือ เหตุ 3 ประการ ได้แก่ 1. บุคคลผู้แสดงธรรม รู้แจ้งอรรถและรู้แจ้งธรรม 2. บุคคลผู้ฟังธรรม รู้แจ้งอรรถและรู้แจ้งธรรม 3. บุคคลผู้แสดงธรรมและผู้ฟังธรรมทั้ง 2 ฝ่าย รู้แจ้งอรรถและรู้แจ้งธรรม บุคคลผู้พิจารณาเห็นอำนาจประโยชน์ 3 ประการนี้แลจึงควรแสดงธรรมแก่คนเหล่านั้น (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 20 : 306)

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาครั้งแรก เมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทาน อัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระสูตรแรกของพระพุทธศาสนา ในขณะที่ชาวอินเดียในชมพูทวีปบูชาพระผู้เป็นเจ้าเพื่อให้อาตมน์ของตนรวมกับปรมาตมน์ของเทพเจ้า

หลังจากถวายชนม์ บางพวกเชื่อว่าการทรมานตนให้ลำบากเพื่อเป็นการไถ่บาปอันนำไปสู่ความหลุดพ้นเมื่อหมดบาปกรรมแล้ว พระพุทธเจ้าทรงประกาศข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า มัชฌิมปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง อันเป็นแนวปฏิบัติที่หลีกเลี่ยงจากทางที่สุด 2 อย่างคือ การหมกมุ่นในกามสุขและการทรมานตนให้เดือดร้อน การแสดงอัมมจักกัปปวัตตนสูตร เป็นประกาศคำสอนที่ขัดแย้งกับคำสอนดั้งเดิมของบรรพชน แต่ผู้ที่ปฏิบัติตามสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ทรงเผยแผ่พระพุทธศาสนาตั้งแต่พรรษาแรกจนถึงพรรษาที่ 45 ทรงจำพรรษาสุดท้ายที่เวฬุคาม กรุงเวสาลี แคว้นวัชชี เมื่อใกล้เสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธองค์ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “... สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด...”

หลังพุทธปรินิพพาน กิจการคณะสงฆ์ได้รวมกันเป็นเอกภาพ ทุกสำนักต่างมีศิษย์บริวาร แม้มีพระศาสดาองค์เดียวกัน แต่คำสอน การปกครองแตกต่างกันออกไป ในการทำสังคายนาครั้งที่ 1 พระมหากัสสปะ ผู้อาวุโส ได้เป็นประธาน การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประวัติศาสตร์ไทย ลัทธิเถรวาทแบบลังกาวงศ์ประดิษฐานมาตั้งแต่ครั้งกรุงสุโขทัย มีการส่งคณะสงฆ์ไปลังกาและนิมนต์พระลังกามาเป็นอุปัชฌาย์ ในพุทธศตวรรษที่ 18-19 ร่วมกันเผยแผ่พระพุทธศาสนา ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงก้าวหน้า เช่น การศึกษา ศิลปะ วัฒนธรรมและประเพณีทางพระพุทธศาสนา พ่อขุนรามคำแหงทรงเอาพระทัยใส่สร้างปูชนียสถาน ปูชนียวัตถุ ทรงรอบรู้ในธรรมะ ทรงอบรมสั่งสอนประชาชนด้วยพระองค์เอง ส่วนพระสงฆ์เผยแผ่ธรรมะทางวัด ต่อมาในรัชสมัยพระมหาธรรมราชาที่ 1 ลีไท (พ.ศ. 1897-1919) ทรงเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์แรกซึ่งผนวชในพระพุทธศาสนาในขณะที่ทรงเสวยราชย์แล้ว ทั้งนี้ พระพุทธศาสนาเถรวาทแบบลังกาวงศ์สมัยสุโขทัยมีอิทธิพลต่อพระพุทธศาสนาสมัยกรุงศรีอยุธยาและรัตนโกสินทร์ในเวลาต่อมา (สิริวัฒน์ คำวันสา, 2534) ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์นี้ พระมหากษัตริย์แห่งราชวงศ์จักรีทุกพระองค์ ทรงเป็นพุทธมามกะ ทรงเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา ทรงบูรณปฏิสังขรณ์ ทำนุบำรุงวัดต่าง ๆ ที่มีความชำรุดทรุดโทรมให้มีความสมบูรณ์ดังเดิม ทรงโปรดเกล้าฯ ให้มีการสังคายนาพระไตรปิฎก และจัดพิมพ์พระไตรปิฎกทั้งฉบับบาลีและฉบับภาษาไทย เพื่อให้คนไทยสามารถอ่านและศึกษาความรู้ทางพระพุทธศาสนาได้ ทรงส่งเสริมพระภิกษุสามเณรในด้านการศึกษามีการจัดตั้งโรงเรียนพระปริยัติธรรม การสร้างมหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้งสองแห่ง การตั้งองค์กรทางพระพุทธศาสนา เช่น พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ทั้งนี้เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ในฐานะที่พระองค์เป็นอัครศาสนูปถัมภก ในสมัยรัตนโกสินทร์ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปแบบการเทศน์ การบรรยาย การปาฐกถา ได้ว่าที่อภิปราย และการใช้เอกสารหนังสือ คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ และการเขียนตำราในรูปแบบของการวิเคราะห์วิจารณ์เพิ่มขึ้น

การเผยแพร่พระพุทธศาสนา คือ การทำให้ขยายวงกว้างออกไป ทำให้แพร่หลายออกไป การเผยแพร่พระพุทธศาสนา ในยุคสมัยปัจจุบันที่การสื่อสารก้าวหน้าทันสมัยยุคโซเชียลมีเดีย ได้แก่ การดำเนินงานเพื่อให้หลักพุทธธรรม คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาแพร่หลายออกไปในทุกสารทิศ มีผู้ศรัทธาเลื่อมใส เคารพบูชาในพระรัตนตรัย น้อมนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติ ในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาปัจจุบันจึงมีทั้งเชิงรับและเชิงรุก บางครั้ง หากไม่ได้ทำความเข้าใจให้ดีก็อาจจะไม่เห็นความแตกต่างในเรื่องนี้ ขณะที่กล่าวถึงการเผยแพร่เชิงรับ หมายถึง การเผยแพร่ด้วยการเทศน์ โดยการสอนพุทธธรรมเป็นหลัก ส่วนการเผยแพร่เชิงรุก หมายถึง การใช้การสงเคราะห์ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นตัวนำคนเข้าหาธรรม ดังนั้น การศึกษาสงเคราะห์และสาธารณสงเคราะห์จึงนับว่าเป็นวิธีการเผยแพร่เชิงรุก เวลาที่พระสงฆ์ทำเรื่องขอเลื่อนหรือตั้งสมณศักดิ์ ผลงานด้านเผยแผ่ก็จะอยู่ที่ว่ามีคนเข้าวัดถือศีลฟังธรรมเป็นจำนวนเท่าไร มีคนเวียนเทียนจำนวนเท่าไร อย่างนี้เรียกว่า การเผยแพร่เชิงรับ แม้แต่การเผยแพร่พระพุทธศาสนาของพระอัสสชิ เพียงท่านบิณฑบาตไปในหมู่บ้าน อุปติสสะปริพาชกเห็นท่านแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสเข้ามาขอฟังเทศน์ พระอัสสชิเทศน์ว่า “เอ ธมมา เหตุปฺปภา..” แปลว่า ธรรมเหล่าใดมีเหตุเป็นแดนเกิด พระตถาคตตรัสแสดงเหตุและความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณจะมีปกติตรัสอย่างนี้ ๆ อุปติสสะฟังแล้วได้ดวงตาเห็นธรรมเข้ามาขออุปสมบท นับได้ว่าเป็นการเผยแพร่เชิงรับ เช่นเดียวกัน

ด้วยวิถีชีวิตของชาวพุทธ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันตลอดมา เดิมวัดเป็นที่พึ่งทางใจ เป็นศูนย์กลางชุมชน เป็นแหล่งวิทยาการและศูนย์กลางการพัฒนาโดยพระสงฆ์เป็นผู้นำทางความคิดและจิตใจของสังคมไทยทุกยุคสมัย แต่มาถึงปัจจุบันสภาพสังคมได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์ การเปลี่ยนแปลงของชุมชนเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง วัฒนธรรม ทำให้สังคมชนบทเริ่มเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมเมืองมากขึ้น ความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกันเปลี่ยนแปลงไป จากสังคมแบบพึ่งพาตนเอง เป็นสังคมบริโภคนิยม ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม คนในชุมชนเริ่มเหินห่างจากวัดมากขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาสังคมต่าง ๆ ตามมา ฉะนั้น การทำให้วัดเป็นศูนย์กลางชุมชนเช่นในอดีต จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัดแต่ละแห่งจะต้องช่วยกันพัฒนาทุกด้าน โดยเฉพาะด้านกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของชุมชนนั้น ๆ นอกจากนี้ยังมีวัดป่าที่พระภิกษุเข้าไปปฏิบัติธรรมระยะยาว ตามชนบทมีวัดอยู่เกือบทุกหมู่บ้านและในตัวเมืองก็มีหลายวัด ตามปกติโรงเรียนวัดส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่ของวัด และพระสงฆ์เองเข้าไปเกี่ยวข้องกับการศึกษาอย่างเข้มข้นในฐานะเป็นครูพระสอนศีลธรรม ตามความพยายามของรัฐที่ประสงค์จะยกระดับการศึกษาของประเทศชาติทั้งหมด

สถานการณ์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์ในปัจจุบันมีพุทธศาสนิกชนนับถือพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ทั้งยังมีหลายสาขาอาชีพ และมีความหลากหลายทางกลุ่มชาติพันธุ์ค่อนข้างมาก เช่น ชาวเขาเผ่าต่าง ๆ เป็นต้น ทำให้ประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีสืบทอดมาช้านาน การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์ในจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นการดำเนินการเผยแผ่ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มีผู้เคารพเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย น้อมนำเอาหลักพุทธธรรมไปประพฤติเพื่อให้เกิดผลดีแก่ผู้ปฏิบัติ จังหวัดเพชรบูรณ์ มีวัดจำนวน 228 วัด สำนักสงฆ์ 646 แห่ง มีพระภิกษุสงฆ์ระดับปกครองตั้งแต่เจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะตำบล จนถึงเจ้าอาวาส ปฏิบัติหน้าที่ประมาณ 4,921 รูป การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของแต่ละสำนักมีความแตกต่างกัน ทำให้รูปแบบการเผยแผ่ต่างกันไปด้วย บางสำนักประสบความสำเร็จอย่างมาก มีชาวบ้านและพุทธศาสนิกชนสนใจเข้าไปศึกษาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ในขณะเดียวกันบางสำนักประสบผลสำเร็จในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาน้อย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อพัฒนาระบบ นำมาประยุกต์ใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์นักเผยแผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ และเพื่อให้พุทธศาสนิกชนจังหวัดเพชรบูรณ์เกิดความเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธองค์ได้อย่างเต็มศักยภาพ โดยเป็นการนำหลักปฏิสัมพันธ์ 4 ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นผู้มีปัญญาแตกฉาน มีทักษะเข้าใจในอรรถ เข้าใจในธรรม ชำชองในภาษา แก้ปัญหาด้วยความคิดค้นการ เพื่อให้เข้าถึงหลักพุทธธรรม ชักจูงจิตใจผู้คนทุกเพศทุกวัยให้ศรัทธาสนใจพระพุทธศาสนาอย่างกว้างขวาง เพื่อให้คนในชุมชนเข้าถึงธรรมะได้ง่าย และเพื่อให้คณะสงฆ์นักเผยแผ่จังหวัดเพชรบูรณ์ พัฒนาศักยภาพตนเองให้มีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เพื่อประเมินความต้องการเกี่ยวกับระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์
3. เพื่อพัฒนารอบแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์
4. เพื่อพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์

5. เพื่อทดสอบและประเมิน หรือรับรองคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิของการพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยแบบวิจัยและพัฒนา (R & D : Research & Development) โดยกำหนดเป้าหมาย ออกแบบระบบ ทดลองใช้จนได้ผลเป็นที่พอใจ แล้วจึงนำไปเผยแพร่เพื่อพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยมีระยะการวิจัย ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การสัมภาษณ์ (Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) สำหรับการศึกษาในภาคสนาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรงและมีความถูกต้องเหมาะสมตามระเบียบวิธีวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) แบบเจาะจง คือ คณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 9 รูป ได้แก่ เจ้าคณะจังหวัด 1 รูป รองเจ้าคณะจังหวัด 1 รูป เจ้าคณะอำเภอ 4 รูป รองเจ้าคณะอำเภอ 4 รูป โดยกำหนดคุณสมบัติ คือ เป็นพระสงฆ์นักเผยแผ่ที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปีและมีผลงานเป็นที่ประจักษ์ เกี่ยวกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ มีเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ การพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การวิจัยระยะที่ 2 การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนา จำนวน 9 รูป/คน ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ได้แก่ เจ้าคณะพระสังฆาธิการที่เป็นพระสงฆ์นักเผยแผ่ที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 6 รูป และตัวแทนหน่วยงานราชการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด ผู้บริหารสถานศึกษาและหน่วยงานปกครองระดับจังหวัด จำนวน 3 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรงและมีความถูกต้อง เหมาะสมตามระเบียบวิธีวิจัย โดยใช้แบบกำหนดประเด็นเกี่ยวกับระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อสร้างระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

1. องค์ความรู้ระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 พบว่า นำหลักปฏิสัมพันธ์ 4 มาบูรณาการเป็นระบบและพัฒนาพระนักเผยแผ่ให้มีปัญญาแตกฉาน เรียกว่า ปรีชาแจ้งในอรรถ (M = Meanings : ความหมาย คือ การเรียนรู้หลักการ แนวคิดและทฤษฎีการเผยแผ่พระพุทธศาสนา) เข้าใจในธรรม (O = Origin analysis : การวิเคราะห์ต้นเหตุ คือ ความรู้แจ้ง ประยุกต์หลักธรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เข้าใจชัดเจนในหลัก หัวข้อธรรม) ชำชองในภาษา (L = Language : การใช้ภาษา คือ การใช้ศัพท์ ถ้อยคำ บัญญัติ ภาษาต่างประเทศและทักษะการใช้วัจนกรรมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ชี้แจงแสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจ) คิดแก้ปัญหาทันการณ (Q = Quick witted : มีไหวพริบอย่างรวดเร็ว คือ ความเฉลียวฉลาดในการใช้หลักการคิดได้คล่องแคล่ว)

2. ความต้องการระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 พบว่า การปฏิบัติงานของคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์ แยกประเภทเป็น 2 ภารกิจ ดังนี้

2.1 ภารกิจหลัก คือ การเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระนักเผยแผ่นำพระธรรมคำสอนไปสอนให้ราษฎรบนพื้นที่สูงและชุมชนต่าง ๆ ในจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้ศึกษาเรียนรู้ น้อมนำไปปฏิบัติตามคำสอน ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การสวดมนต์ การไหว้พระ การนั่งสมาธิ การทำบุญตักบาตร เป็นต้น ส่งผลให้ราษฎรเป็นจำนวนมาก เลื่อมใสศรัทธาเข้าปฎิญาณตนเป็นพุทธมามกะ ส่งบุตรหลานบรรพชาเป็นสามเณรและอุปสมบทเป็นพระภิกษุ และยังคงครองสมณเพศเป็นจำนวนมาก พระภิกษุสามเณรเหล่านี้มีความสำคัญอย่างมากในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กลุ่มชาติพันธุ์เดียวกันและกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ

2.2 ภารกิจรอง คือ การปฏิบัติหน้าที่พระนักเผยแผ่ในด้านการพัฒนา เช่น ให้การศึกษาแก่ราษฎรบนพื้นที่สูง การสร้างโรงเรียน การสอนหนังสือภาษาไทยและวิชาอื่น ๆ ในโรงเรียนรัฐ การสร้างถนน ฝายน้ำล้น การส่งเสริมการเกษตร ปศุสัตว์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของราษฎร จังหวัดเพชรบูรณ์

3. พัฒนารอบแนวคิดการพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 พบว่า ประกอบด้วย 1) ปรีชาแจ้งในอรรถ 2) เข้าใจในธรรม 3) ชำชองในภาษา 4) คิดแก้ปัญหาทันการณ

4. การพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 พบว่า สอดคล้องกับบทบาทพระสงฆ์ 6 ด้าน คือ การปกครอง การเผยแผ่ การศาสนศึกษา

การศึกษาสงเคราะห์ การสาธารณูปการ และการสาธารณสงเคราะห์ โดยพระสงฆ์ยุคโลกาภิวัตน์มีบทบาทสำคัญที่สุด คือ การอบรมสั่งสอนจริยธรรมแก่เยาวชนคนรุ่นใหม่ ด้วยแนวทางการดำรงชีวิตถูกต้อง การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและการส่งเสริมวัฒนธรรมไทย

5. ทดสอบและประเมินหรือรับรองคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิการพัฒนาระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 พบว่า การเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์จังหวัดเพชรบูรณ์สอดคล้องกับบทบาทและหน้าที่ของพระสงฆ์ สามารถแบ่งได้เป็น 6 ด้าน ดังนี้

5.1 การกิจด้านการปกครอง หมายถึง การกิจพระภิกษุสงฆ์ผู้ปกครองต้องหมั่นสอดส่องดูแล รักษาความเรียบร้อยดีงามเพื่อให้พระภิกษุสามเณรที่อยู่ในปกครองปฏิบัติตามพระธรรมวินัย กฎหมาย กฎ ข้อบังคับ ระเบียบ คำสั่ง ประกาศมหาเถรสมาคมหรือบัญชาของสมเด็จพระสังฆราช อยู่ในระดับดี

5.2 การกิจด้านการเผยแผ่ หมายถึง การกิจด้านการดำเนินการประกาศพระพุทธศาสนาให้ศาสนทายาทและพุทธศาสนิกชนรับทราบทุก ๆ วิธีที่ไม่ผิดต่อพระธรรมวินัย โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนได้ความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรม แล้วน้อมนำไปปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวัน อยู่ในระดับดีมาก

5.3 การกิจด้านการศึกษา หมายถึง การกิจด้านการจัดการศึกษา พระปริยัติธรรมของคณะสงฆ์ทั้งแผนกธรรม-บาลี แผนกสามัญศึกษา การอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้งสองแห่ง การจัดการศึกษาด้านวิปัสสนาธุระ การฝึกฝนธรรมะ บ่มเพาะด้านจิตใจ อยู่ในระดับดีมาก

5.4 การกิจการศึกษาสงเคราะห์ การกิจด้านการดำเนินการจัดการศึกษาที่เน้นการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่เด็กและเยาวชน ให้มีความรู้ ความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานแก่เด็กและเยาวชน อยู่ในระดับดีมาก

5.5 การกิจด้านการสาธารณูปการ เป็นภารกิจเกี่ยวกับการพัฒนาวัด ด้านอาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อม การบูรณะปฏิสังขรณ์วัดทั้งเขตพุทธาวาสและสังฆาวาส เพื่อเป็นสถานที่เหมาะสมเป็นสัปปายะ คือ การกิจด้านการก่อสร้าง การซ่อมแซม ทำนุบำรุงดูแลรักษาถาวรวัตถุ/สาธารณสมบัติของวัด เช่น การสร้างอุโบสถ วิหาร อาคารเรียน ศาลาการเปรียญ หอธรรม กุฏิ เมารุ เป็นต้น อยู่ในระดับดีมาก

5.6 การกิจด้านการสาธารณสงเคราะห์ หมายถึง การดำเนินการช่วยเหลือสังคมทางวัตถุในรูปแบบต่าง ๆ ที่ไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย การใช้วัดเป็นสถานที่

บำเพ็ญกุศล เกิด แก่ เจ็บ ตาย เช่น การใช้วัดเป็นสถานที่ฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ฝึกนั่งสมาธิ สัมมนา โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์และความสุขแก่มหาชนเป็นสำคัญ อยู่ในระดับดีมาก

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยได้ตามตารางต่อไปนี้

ระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 สำหรับคณะสงฆ์ จังหวัดเพชรบูรณ์				
องค์ความรู้	ความต้องการระบบ	พัฒนากรอบแนวคิด	การพัฒนาระบบ	รับรองคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ
นำหลักปฏิสัมพันธ์ 4 มาบูรณาการเป็นระบบและพัฒนาพระนักเผยแผ่ให้มีปัญญาแตกฉาน เรียกว่า ปรัชญาแจ้งในอรรถ เข้าใจในธรรม เข้าใจในภาษา และคิดแก้ปัญหาทันการณ์	1) การกิจหลัก คือ การสอนธรรมะ สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร 2) การกิจรอง คือ ให้การศึกษาแก่ราษฎรบนพื้นที่สูง และการพัฒนาคุณภาพชีวิตราษฎรจังหวัดเพชรบูรณ์	1) ปรัชญาแจ้งในอรรถ 2) เข้าใจในธรรม 3) เข้าใจในภาษา 4) คิดแก้ปัญหาทันการณ์	สอดคล้องกับบทบาทพระสงฆ์ 6 ด้าน คือ 1) การปกครอง 2) การเผยแผ่ 3) การศาสนศึกษา 4) การศึกษาสงเคราะห์ 5) การสาธารณูปการ 6) การสาธารณสงเคราะห์	1) ด้านการปกครอง: สอดส่องดูแลภิกษุสามเณรให้ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย 2) ด้านการเผยแผ่: ประกาศพระพุทธศาสนาให้พุทธศาสนิกชนรับทราบทุกวิถี 3) ด้านศาสนศึกษา: การศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกธรรม-บาลี แผนกสามัญศึกษาและวิปัสสนาธุระ 4) ด้านการศึกษาสงเคราะห์: ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมพุทธธรรมและการศึกษาขั้นพื้นฐานแก่เด็ก/เยาวชน 5) ด้านสาธารณูปการ: การพัฒนาวัดให้เป็นสปปาเยะ 6) ด้านสาธารณสงเคราะห์: การช่วยเหลือสังคมทางวัตถุ เพื่อประโยชน์สุขของมหาชน

อภิปรายผลได้ว่า พระสงฆ์และองค์กรพระพุทธศาสนายังไม่มีกรวิจัยประเมินผล การเผยแผ่ธรรมะ เพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ของสังคมที่อยู่อาศัยหรือพื้นฐาน ของผู้ฟังแต่ละกลุ่มเป้าหมาย ทำให้ประชาชนขาดความรู้ความเข้าใจพื้นฐานทาง ศีลธรรม เด็กและเยาวชนไทยปัจจุบันห่างเหินไม่สนใจพระพุทธศาสนา ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ ทราบวิธีการเผยแผ่กิจกรรมของพระสงฆ์ การทำงานลักษณะเป็นระบบเช่นนี้ถือว่าเป็น การเผยแผ่เชิงรุกและได้มีการตอบรับจากประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบริหารจัดการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น” พบว่า บุคลากรในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาพระสงฆ์ ยังไม่มีความรู้ในเรื่องที่เทศนา ใช้เวลาไม่เหมาะสม พระสงฆ์ทำหน้าที่เผยแผ่ยังมีทักษะ ไม่พอ ไม่มีการนำพระสูตรมาตีความเนื้อหาสาระว่าควรจะสอนคนระดับไหน

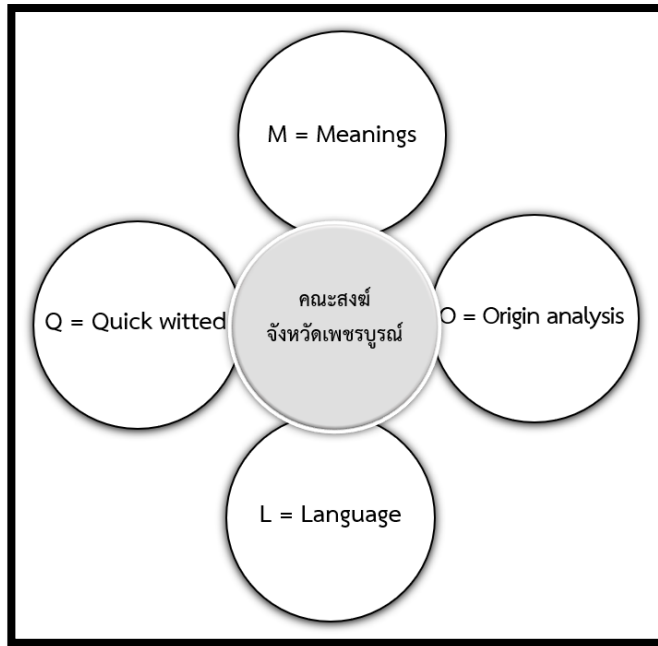
ประเด็นที่ 1 สำคัญแค่ไหน พระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม ล้วนสำคัญ ทั้งหมด เพียงแต่ว่าสำคัญสำหรับคนระดับไหน ไม่มีการวิจัยแบบกว้าง ๆ ออกมา

ประเด็นที่ 2 ยังไม่ได้วิจัยเนื้อหาของแต่ละพระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม ซึ่งมีเนื้อหา 3 ระดับ เราไม่ได้กำหนด ไม่ได้วิจัยว่า ส่วนไหนควรรู้ ส่วนไหนจำเป็นต้องรู้ ส่วนไหนไม่จำเป็นต้องรู้ก็ได้ (พระครูอุทัยกิจจารักษ์ (สุรางค์ สุจินโณ), 2557) สอดคล้อง กับงานวิจัยเรื่อง “แนวโน้มการบริหารกิจการคณะสงฆ์ ในทศวรรษหน้า” พบว่า แนวโน้มการบริหารกิจการคณะสงฆ์ ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในทศวรรษหน้า มี ประเด็นสำคัญ 4 ประการ คือ 1) ต้องรู้สภาพการณ์ของโลกในทศวรรษหน้าอย่างชัดเจน (Future Design) 2) ต้องรู้ผลกระทบของโลกและสังคมที่มีต่อมนุษย์ในทศวรรษหน้า (Future Impact) 3) ต้องรู้กระบวนการเปลี่ยนผ่านของสังคมและมนุษย์สู่ทศวรรษ หน้า (Future Transformation) (พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธมมสุโข, 2559)

พระนักเผยแผ่ ต้องสามารถปรับใช้นวัตกรรมและกลวิธีการเผยแผ่พระพุทธ ศาสนาไปสู่สังคมได้อย่างเหมาะสม คือ 1) รู้ความคาดหวังของคนต่อสังคมและการ เปลี่ยนแปลง 2) รู้ความต้องการหรือความจำเป็นของมนุษย์ที่มีต่อพระพุทธศาสนา 3) มี วิธีการนำเสนอหลักพุทธธรรมคำสอนอย่างเหมาะสมไปสู่สาธารณชนและสังคม 4) มี ระบบ ประกอบด้วยกลยุทธ์อันแยบยลทำให้คนอยากรู้ อยากรับ อยากปฏิบัติตามคำ สอนในพระพุทธศาสนา สาระสำคัญของสิ่งที่ต้องรู้และควรรู้ ทำให้ระบบการเผยแผ่ พระพุทธศาสนา ต้องมีการปรับปรุงพัฒนาให้สอดคล้องกับสรรพสิ่งที่เปลี่ยนไป แม้ เนื้อหาหลักธรรม คงไว้ดังเดิมก็มีความถูกต้องเป็นจริงที่เป็นนิรันดร์ ระบบการเผยแผ่ เป็นการนำเสนอความรู้ ความดีและความจริงในหลักธรรมเพื่อพัฒนา การศึกษาการเผยแผ่ ต้องนำหน้างานด้านปกครอง ปัจจุบันคณะสงฆ์เน้นงานปกครองเป็นหลักและผู้นำวัดไม่ได้ ใส่ใจในเรื่องการเผยแผ่มากเท่ากับการศึกษา เพราะคณะสงฆ์วัดผลงานเพื่อพิจารณาเลื่อน สมณศักดิ์จากงานด้านตำแหน่งทางการปกครองและงานการศึกษาเป็นหลัก

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยนี้ ได้องค์ความรู้ระบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 “MOLQ System” ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ที่มา : พระภาวนามังคลาจารย์ วิ. (ชนมกล จานสมปนโน), 2565

อธิบายภาพองค์ความรู้จากการวิจัย MOLQ System ดังนี้

M = Meanings : ความหมาย คือ การเรียนรู้หลักการ แนวคิดและทฤษฎีการเผยแผ่ พระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาปัญญาแตกฉานในเนื้อความ ความเข้าใจแจ่มแจ้งในความหมายของ ถ้อยคำ ข้อความ หลักธรรมต่าง ๆ แม้เพียงอย่างย่อ ก็ขยายความแยกแยะออกไปได้โดยพิสดาร เมื่อเห็นเหตุการณ์อย่างหนึ่งก็สามารถคิด เชื่อมโยงแยกแยะ กระจายความคิดออกไป จนล่วงรู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นได้ เพื่อพัฒนาปัญญาแตกฉานด้านอรรถนี้ให้เกิดขึ้นแก่พระสงฆ์นักเผยแผ่

O = Origin analysis : การวิเคราะห์ต้นเหตุ คือ ความรู้แจ้ง ประยุกต์หลักธรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ได้เข้าใจอย่างชัดเจนในหลักหรือหัวข้อธรรม เมื่อเห็นอรรถาธิบายโดยพิสดารก็สามารถจับใจความมาตั้งเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้ เมื่อรู้ผลที่ปรากฏก็สามารถสืบสาวกลับไปหาเหตุได้

L = Language : การใช้ภาษา คือ การใช้ศัพท์ ถ้อยคำ บัญญัติ ภาษาต่างประเทศและทักษะการใช้นวัตกรรมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งแสดงธรรมและธรรมให้คนอื่นเข้าใจ คิดเห็นคล้อยตาม นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

Q = Quick witted : มีไหวพริบอย่างรวดเร็ว คือ ความเฉลียวฉลาดในการใช้หลักการคิดได้คล่องแคล่ว เป็นการพัฒนาปัญญาแตกฉาน มีเขวหนวในการกล่าวแก้ปัญหาโต้ตอบได้ทันต่อเหตุการณ์อย่างฉับพลันทันทีและมีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้แหล่งที่มา ว่ามีประโยชน์อย่างไร สามารถเชื่อมโยงความรู้ทั้งหลายเข้าด้วยกัน สร้างความคิดด้วยเหตุผล เพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญา

รายการอ้างอิง

- พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธมฺมสุทฺโธ (พรสุทธิชัยพงศ์). (2559). *แนวโน้มการบริหารกิจการคณะสงฆ์ในทศวรรษหน้า* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยา. พระนครศรีอยุธยา.
- พระครูอุทัยกิจจารักษ์ (สุรางค์ สุจินโณ). (2557). *รูปแบบการบริหารจัดการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาขององค์กรปกครองคณะสงฆ์ ภาค 2* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ คำวัด* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2546). *รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 10 20 21 31*. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สิริวัฒน์ คำวันสา. (2534). *ประวัติพระพุทธศาสนาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอป่าสัก จังหวัดน่าน

Personnel's Quality Development of Dong Phaya Subdistrict Administrative Organization in Bo Kluea District, Nan Province

ณัฐวัฒน์ ธิมิตร¹, พระครูปลัดวัชรพงษ์ วชิรปัญญา² และ ธิติวุฒิ หมั่นมี³

Nathawat Thimitr,

Phrakhrupalad Watcharaphong Vacirapaño

and Thitiwut Manmee

(toonny_28@hotmail.co.th)

Received: June 20, 2023
Revised: October 11, 2023
Accepted: October 12, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอป่าสัก จังหวัดน่าน 2. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอป่าสัก จังหวัดน่าน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วน ตำบลดงพญา อำเภอป่าสัก จังหวัดน่าน ประยุกต์หลักทฤษฎี 4 เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 110 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์การวิจัยเชิงคุณภาพใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูปหรือคนวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอป่าสัก จังหวัดน่าน ภาพรวมอยู่ระดับปานกลาง 2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าบุคลากรที่มี เพศ อายุ สถานภาพ และเงินเดือน/ค่าตอบแทน ไม่แตกต่าง บุคลากรมีระดับการศึกษา ตำแหน่งและระยะเวลาใน

¹ หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน
Master of Public Administration Program in Public Administration Nan Buddhist College

^{2,3} หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน
Program in Public Administration Nan Buddhist College

การทำงาน มีความคิดเห็นแตกต่างกัน โดยมีนัยสำคัญสถิติอยู่ในระดับ 0.01 3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา ตามหลักภavana 4 มีการสำรวจจากช่วยเหลือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดำรงชีพประกอบอาชีพสุจริตระเบียบวินัยบุคลากรผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานนำมาใช้ในชีวิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, บุคลากร, องค์การบริหารส่วนตำบล

Abstract

The objectives of this research article are: 1. To study the quality of life of personnel of Dong Phaya Subdistrict Administrative Organization. Bo Kluea District, Nan Province 2. To compare the quality of life of Dong Phaya Subdistrict Administrative Organization personnel. Bo Kluea District, Nan Province, classified according to personal factors 3. To present guidelines for developing the quality of life of the personnel of the Dong Phaya Subdistrict Administrative Organization, Bo Kluea District, Nan Province, applying the 4 principles of meditation as a mixed method research between quantitative research. and research using questionnaires to collect quantitative data from a sample of 110 people. Data were analyzed using social science research packages. Quality used in-depth interviews with 10 key informants or people. Data were analyzed using descriptive content analysis.

The research finding were as follow;

1. Quality of life of Dong Phaya Subdistrict Administrative Organization personnel Bo Kluea District, Nan Province, overall is at a moderate level. 2. Comparison of opinions on quality of life development Personal factors found that personnel were not different in gender, age, status, and salary/compensation. Personnel had educational levels, positions, and length of work. There are different opinions. Statistical significance level 0.01 3. Developing the quality of life of the personnel of the Dong Phaya Subdistrict Administrative Organization according to the principles of Bhavana 4, with restraint of body and speech, helping and supporting each other. Live

an honest and disciplined career. Personnel have undergone Vipassana meditation training and can use it in their daily life and efficiency.

Keywords: Development, Quality of Life, Personnel,
Subdistrict Administrative Organization

บทนำ

การพัฒนาบุคลากร (Human Resource Development : HRD) เป็นหัวใจหลักของหลายองค์กรเนื่องจากทรัพยากรบุคลากรเป็นสิ่งที่สำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กรซึ่งทุกองค์กรมุ่งที่จะให้บุคลากรของตนมีความรู้ความสามารถและเต็มใจปฏิบัติงานอยู่ตลอดเวลาการดำเนินงานขององค์กรต่าง ๆ จะประสบความสำเร็จมีประสิทธิภาพประสิทธิผลในการกิจหน้าที่รับผิดชอบในระดับใดก็ขึ้นอยู่กับระดับคุณภาพของคน เรียงลำดับความสำคัญตั้งแต่ผู้นำสูงสุดขององค์กร ผู้บริหาร หัวหน้าหน่วยงาน ผู้ปฏิบัติงานทุกคน ซึ่งจะส่งผลไปถึงการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมให้มีความเจริญเติบโตอย่างมั่นคง เพราะว่า “คน” เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสูงสุดคนเป็นกลไกทำให้เกิดงาน งานที่มีคุณภาพต้องเกิดจากคนที่มีคุณภาพ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ทรงมีพระราชดำรัสว่า “จะต้องพัฒนาคนเพื่อพัฒนาประเทศ” แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8, 2540 - 2544) ถึง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13, 2566) จึงได้มุ่งเน้น “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา”

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินการใดให้เป็นไปตามที่กฎหมายบัญญัติซึ่งต้องสอดคล้องกับรายได้ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและกฎหมายดังกล่าวอย่างน้อยต้องมีบัญญัติเกี่ยวกับกลไก และขั้นตอนในการกระจายหน้าที่และอำนาจตลอดจนงบประมาณและบุคลากร ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542 ได้บัญญัติให้มีองค์กรรับผิดชอบในการจัดทำแผนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คือ คณะกรรมการการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และกำหนดหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการบริการสาธารณะที่จำเป็นแก่ท้องถิ่นตลอดจนรายได้ของท้องถิ่นที่เพิ่มขึ้นการดำเนินการบริการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กร

ปกครองส่วนท้องถิ่น, 2542) ในทุก ๆ ด้านให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีความโปร่งใสสามารถตรวจสอบได้ทุกขั้นตอน การวางแผนในการดำเนินการบริหาร จึงเป็นกลไกที่สำคัญที่ทำให้การบริหารเป็นรูปแบบที่มีทิศทาง ดังนั้นการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาที่สมดุลและมีประสิทธิภาพจะช่วยส่งผลให้การปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถดำเนินการบริหารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ แก้ไขปัญหาได้ตรงจุดตรงตามความต้องการของประชาชน อันก่อให้เกิดประโยชน์ส่วนรวม และบรรลุตามความมุ่งหมายประกอบกับระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจัดทำแผนพัฒนาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.2548 (ระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยการจัดทำแผนพัฒนาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, 2548)

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาโดยสังเคราะห์จากหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรตามแนวคิดของ Richard E Walton ประกอบด้วย 8 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านเงินเดือน/ค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม 2. ด้านสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพ 3. ด้านโอกาสในการพัฒนาความสามารถบุคลากรของ 4. ด้านความมั่นคงและความก้าวหน้า 5. ด้านการบูรณาการทางสังคมหรือการทำงานร่วมกัน 6. ด้านประชาธิปไตยในองค์กร 7. ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตงานและชีวิตด้านอื่น ๆ 8. ด้านลักษณะงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและสังเคราะห์ หลักทฤษฎี 4 1. กายภาพ คือ การพัฒนากาย 2. ศิลภาพ คือ การพัฒนาความประพฤติ 3. จิตภาพ คือ การพัฒนาจิต 4. ปัญญาภาพ คือ การพัฒนาปัญญา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน ว่ามีคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่อย่างไร เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร และเป็นการพัฒนาองค์กรให้มีประสิทธิภาพในการให้บริการมากยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาองค์กรให้ยั่งยืนสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ใช้ตามหลักทฤษฎี 4

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) ประกอบ ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา จำนวน 110 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 86 คน ได้จากการคำนวณ โดยใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ ผู้บริหาร ข้าราชการ นักวิชาการ ด้านพระพุทธศาสนา และทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์จำนวน 10 รูปหรือคน เลือกโดยวิธีเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ จากกลุ่มตัวอย่างบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา จำนวน 86 คน และใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Structured In-depth interview Script) ซึ่งแบบสัมภาษณ์ได้มาจากการศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ ที่ เกี่ยวข้องและเก็บรวบรวมข้อเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูปหรือคน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการนำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปแจกให้กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้แจกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง รวมถึงได้ติดต่อประสานงานเพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตนเองพร้อมกับส่งบริบทเนื้อหาต่าง ๆ ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ล่วงหน้าและกำหนดวันเวลาและสถานที่ สำหรับสัมภาษณ์เชิงลึก และใช้เครื่องบันทึกเสียงกล้องบันทึกภาพนิ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test F-test และเปรียบเทียบรายคู่ด้วย LSD และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ตามประเด็นคำถาม แล้วนำมาตีความและเปรียบเทียบกับข้อมูลเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการอภิปรายผลแบบพรรณนาความ (Descriptive Interpretation)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากร องค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน พบว่า คุณภาพชีวิตของ

บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.482) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบผลดังนี้

ด้านค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.96$, S.D. = 0.907) ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.90$, S.D. = 0.720) ด้านโอกาสในการพัฒนาความสามารถของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$, S.D. = 0.701) ด้านความมั่นคงและความก้าวหน้าในงาน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.15$, S.D. = 0.667) ด้านการบูรณาการทางสังคมหรือการทำงานร่วมกัน รวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 0.693) ด้านประชาธิปไตยในองค์กร อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.05$, S.D. = 0.731) ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตงานและชีวิตด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.635) ด้านลักษณะงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 0.791)

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน พบผลจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลตามสมมติฐานที่ 1 – 7 ดังนี้

ตารางที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรจำแนกตามตัวแปรต้น

สมมติฐาน	ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	ค่า t	ค่า F	Sig.	ผลการศึกษายอมรับ ปฏิเสธ	
1	เพศ	การพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร	3.39	-	0.69	-	✓
2	อายุ	การพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร	-	1.40	0.24	-	✓
3	ระดับการศึกษา	การพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร	-	3.54*	0.01	✓	-
4	ตำแหน่ง	การพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร	-	2.95*	0.01	✓	-
5	สถานภาพ	การพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร	-	0.05	0.94	-	✓
6	เงินเดือน/ค่าตอบแทน	การพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร	-	0.05	0.94	-	✓
7	ระยะเวลาทำงาน	การพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร	-	3.13*	0.03	✓	-

จากตารางที่ 1 ผลสรุปโดยรวมการเปรียบเทียบความคิดเห็นบุคลากรต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน อธิบายได้ ดังนี้

บุคลากรที่มีเพศ อายุ สถานภาพ และมีเงินเดือน/ค่าตอบแทนต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

ส่วนบุคลากรที่มีระดับการศึกษา ตำแหน่ง ระยะเวลาในการทำงานต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยภาพรวมแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐาน

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ใช้ตามหลักทฤษฎี 4 พบว่า

1. กายภาวนา คือ การพัฒนากาย บุคลากรส่วนมากมีการสรวมกายวาจาให้เป็นปกติด้วยวิธีปฏิบัติศีล 5 ไม่ทำร้ายกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน ไม่นินทา ว่าร้ายต่อกัน มีความซื่อสัตย์ต่อกัน มีความช่วยเหลือช่วยเหลือเกื้อกูลกันต่อผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้มาติดต่อราชการ

2. ศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ ของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา ได้ประพฤติปฏิบัติตามศีล 5 กับการดำรงชีพ ประกอบอาชีพสุจริต รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องตรงตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ มีความประพฤติตนในสิ่งที่ถูกต้อง มีจิตใจโอบอ้อมอารีย์ ต่อผู้ใต้บังคับบัญชาต่อเพื่อนร่วมงานและผู้มารับบริการด้วยความเมตตา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมองโลกในแง่ดีรู้จักพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

3. จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิต ของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา ส่วนใหญ่ได้ผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานมาบ้าง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยนมีความรักความเมตตาต่อเพื่อนร่วมงาน มีสมาธิและมีสติในการปฏิบัติงานทำงานด้วยความตั้งใจ ตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้อง มีสมาธิคารวะต่อเพื่อนร่วมงาน ใช้สติในการคิดการตัดสินใจในปฏิบัติงานด้วยความเพียร

4. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญา ของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลคงพญา ได้นำหลักประยุกต์ใช้ในด้านปัญญา สามารถวิเคราะห์แยกแยะว่าสิ่งไหนดีสิ่งไหนไม่ดี ใช้ชีวิตประจำวันได้โดยไม่ประมาทมีสติในการครองตน มีการวางแผนในการทำงาน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงานทำงาน มีความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่ และงานที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน

1.1 ด้านค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.482) สอดคล้องกับการศึกษา อำนาจ เจริญสุข (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์” ผลการวิจัย พบว่า ความคิดเห็นของข้าราชการตำรวจศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์ ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=2.54$)

1.2 ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ อำนาจ เจริญสุข (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์” ผลการวิจัย พบว่า ความคิดเห็นของข้าราชการตำรวจศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์ ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=2.54$)

1.3 ด้านโอกาสในการพัฒนาความสามารถของบุคลากร ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาริน สุขอนันต์ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี” โดยศึกษาระดับคุณภาพชีวิตและเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

1.4 ด้านความมั่นคงและก้าวหน้าในงาน ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ตรีชญา อุ่นเรือน (2545) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายเดือนกรมวิชาการเกษตรในส่วนกลาง” พบว่า คุณภาพชีวิตการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายเดือน กรมวิชาการเกษตรในส่วนกลางในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

1.5 ด้านบูรณาการทางสังคมหรือการทำงานร่วมกัน ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทวีวัฒน์ อ่างนิลพันธ์ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง

“การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการตามหลักพรหมวิหาร 4 กรณีศึกษา จังหวัดทหารบกบุรีรัมย์” ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการจังหวัดทหารบกบุรีรัมย์ ตามหลักพรหมวิหาร ได้แก่ ด้านเมตตา ด้านกรุณา ด้านมุทิตา และด้านอุเบกขา พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

1.6 ด้านประชาธิปไตยในองค์กร ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตของคนไทย ปี 2553” ผลการศึกษา พบว่าคุณภาพชีวิตด้านการทำงาน ส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจกับชีวิตการทำงานในระดับมาก

1.7 ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตงานและชีวิตด้านอื่น ๆ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เทวินทร์ ศิริปัญจนะ (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ กองบัญชาการช่วยรบที่ 1 ค่าย พันสีตติศรีอุทัย กิ่งอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี” ผลการวิจัย พบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ กองบัญชาการช่วยรบที่ 1 มีความพึงพอใจกับชีวิตการทำงานในระดับมาก

1.8 ด้านลักษณะงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1)” ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

2. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน

2.1 บุคลากรที่มีเพศ ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ตรีชฎา อุ่นเรือน (2545) ได้ทำการศึกษาคูณภาพชีวิตการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายเดือน กรมวิชาการเกษตรในส่วนกลาง พบว่า คุณภาพชีวิตการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายเดือน กรมวิชาการเกษตรในส่วนกลางในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นของปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศ ไม่มีผลที่ทำให้ระดับคุณภาพชีวิตการทำงานมีความแตกต่างกัน

2.2 บุคลากรที่มีระดับการศึกษา ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วน ตำบลงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรางค์ทิพย์ ทะวีไชย

(2549) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานกับความผูกพันต่อองค์กรของพนักงาน ศึกษาเฉพาะพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่า คุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน ไม่พบว่ามีคุณภาพผูกพันต่อองค์กรต่างกัน

2.3 บุคลากรที่มีตำแหน่ง ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วน ตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยภาพรวมแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยการวิจัยการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ รณิษฐ์ดี ปองกันภัย (2557) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานการเคหะแห่งชาติ: กรณีศึกษาพนักงานผู้ปฏิบัติหน้าที่ในสำนักงานใหญ่ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการทำงานกับคุณภาพชีวิตการทำงานของตนเองปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานการเคหะแห่งชาติสำนักงานใหญ่ ได้แก่ ตำแหน่งมีความสัมพันธ์กับระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2.4 บุคลากรที่มีสถานภาพ ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วน ตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยภาพรวมแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ อำนาจ เจริญสุข (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์” จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ สถานภาพพบว่าข้าราชการตำรวจที่มีสถานภาพมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค

2.5 บุคลากรที่มีเงินเดือน/ค่าตอบแทน ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วน ตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยภาพรวมแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ตรีชฎา อุ่นเรือน (2545) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายเดือนกรมวิชาการเกษตรในส่วนกลาง พบว่า คุณภาพชีวิตการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายเดือน กรมวิชาการเกษตรในส่วนกลางในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยประเด็นของปัจจัยส่วนบุคคลพบว่ารายได้ต่อเดือนไม่มีผลทำให้ระดับคุณภาพชีวิตการทำงานมีความแตกต่างกัน

2.6 บุคลากรที่มีระยะเวลาในการทำงาน ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วน ตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน โดยภาพรวม แตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ อิดาวัลย์ ปลื้มคิด (2551) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตในการทำงานของพนักงาน

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าระดับคุณภาพชีวิตในการทำงานและปัจจัยบรรยากาศพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระยะเวลาในการทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตในการทำงาน

3. สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วน ตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน ประยุกต์หลักภาวนา 4

3.1 ภาวนา คือ การพัฒนากาย บุคลากรส่วนมาก มีการสำรวมกาย วาจาให้เป็นปกติด้วยวิธีปฏิบัติตามศีล 5 ไม่ทำร้ายกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน ไม่นินทาว่าร้ายต่อกัน มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่เสพสิ่งที่ไม่ดี รับแต่สิ่งที่ดี ๆ เข้ามา มีความช่วยเหลือช่วยเกื้อกูลกัน ต่อผู้ใต้บังคับบัญชาต่อเพื่อนร่วมงานและให้บริการต่อผู้มาติดต่อราชการด้วยความเคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

3.2 ศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ บุคลากรองค์การบริหารส่วน ตำบลดงพญา ได้ประพฤติปฏิบัติตามศีล 5 กับการดำรงชีพ ประกอบอาชีพสุจริตรักษาระเบียบวินัยของทางราชการเป็นอย่างดี ปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องตรงตามกฎระเบียบข้อบังคับ มีความประพฤติตนในสิ่งที่ถูกต้อง มีจิตใจ โอบอ้อมอารีต่อผู้ใต้บังคับบัญชาต่อเพื่อนร่วมงานและผู้มารับบริการด้วยความเมตตา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีงามอำนวยความสะดวกสบายตามกำลังความสามารถที่มีอยู่โดยไม่สร้างความเดือดร้อน มองโลกในแง่ดี รู้จักพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันมีวินัยต่อกันสามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างมีความสุขและมีการประสานงานกับหน่วยงาน ในสังกัดกระทรวงเดียวกันและหน่วยงานอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

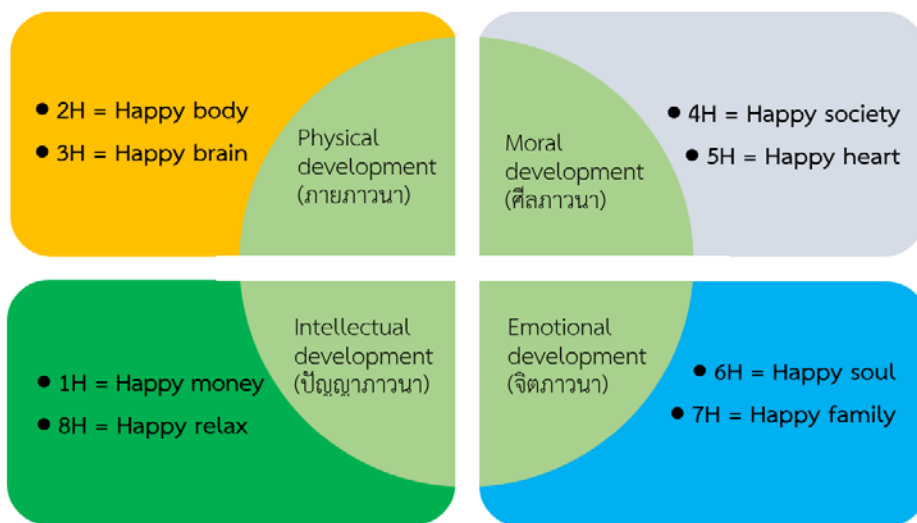
3.3 จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิต บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา ส่วนใหญ่ได้ผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานมาบ้างพอสมควร สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ ทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยนมีความรักความเมตตาต่อเพื่อนร่วมงาน มีสมาธิและมีสติในการปฏิบัติงาน ทำงานด้วยความตั้งใจตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้อง มีสัมมาคารวะต่อเพื่อนร่วมงานใช้สติในการคิดการตัดสินใจในการทำงาน ปฏิบัติงานด้วยเพียรตามเหตุตามผลของงาน

3.4 ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญา บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา ได้นำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในด้านปัญญา สามารถวิเคราะห์ได้และแยกแยะสิ่งไหนดีสิ่งไหนไม่ดีดำเนินวิถีชีวิตประจำวันได้โดยไม่ประมาทมีสติในการครองตนทำงานตามลำดับความสำคัญ รู้ว่าสิ่งไหนควรทำก่อนสิ่งไหนควรทำหลัง มีการวางแผนในการทำงานมีการควบคุมงานและสามารถติดตามได้ยอมรับความเป็นจริงได้ มีความคิด

ริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงานทำงานด้วยเหตุผล มีความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่และงานที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา ซึ่งสามารถทำได้สำเร็จจุล่งตามความสามารถของแต่ละบุคคล

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน” ได้้องค์ความรู้ใหม่ดังภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

“คุณภาพชีวิต” มักจะหมายถึง “การกินดีอยู่ดี” ซึ่งครอบคลุมถึงการมีรายได้ที่มั่นคง มีการงานที่ดี มีการศึกษาดี มีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น มีสุขภาพแข็งแรง มีเสรีภาพ และมีความปลอดภัยในการดำรงชีวิต เป็นต้น การที่องค์กรจะสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในสถานที่ทำงานนั้น ไม่ได้เป็นเรื่องของหน่วยงานเพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นเรื่องของความร่วมมือทั้งสองฝ่าย คือ ในส่วนของนายจ้างหรือฝ่ายองค์กร และฝ่ายลูกจ้างหรือพนักงาน โดยที่ทั้งสองฝ่ายต้องมีแนวทางในการดำเนินงานเพื่่มุ่งสู่เป้าหมายของการมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีร่วมกัน และเกิดความพึงพอใจทั้งสองฝ่ายกรสร้างความพึงพอใจในการทำงาน ฉะนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรในองค์กรจะประกอบไปด้วย

1. ด้านค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม มีความยุติธรรมในการประเมินผลงานเพื่อปรับเงินเดือนและค่าตอบแทนมีความเหมาะสมกับประมาณงานและความรับผิดชอบ

2. ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพ สถานที่ทำงานมีความมั่นคงเป็นระเบียบเรียบร้อยอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ
3. ด้านโอกาสในการพัฒนาความสามารถของบุคลากร เปิดโอกาสให้แสดงศักยภาพในการทำงานอย่างเต็มที่
4. ด้านความมั่นคงและความก้าวหน้าในงาน ปฏิบัติงานตามตำแหน่งที่การงานที่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถ
5. ด้านบูรณาการทางสังคมหรือการทำงานร่วมกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีได้รับการช่วยเหลือจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน
6. ด้านประชาธิปไตยในองค์กร ผู้บังคับบัญชาไม่ก้าวท้าว ยอมรับฟังความคิดเห็นข้อเสนอแนะ
7. ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตงานและด้านชีวิตอื่น ๆ เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานได้ งานไม่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตด้านลักษณะงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ความเสมอภาคกับผู้มารับบริการ มีห้วงเวลาพักผ่อนและกิจกรรมที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) ผู้บริหารควรมีการติดตามผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องการให้ความสำคัญกับผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ควรสำรวจความต้องการของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อจะได้นำเป็นฐานข้อมูลในการวางแผนเพื่อสนองความต้องการได้อย่างเหมาะสม
- 2) ผู้บริหารควรคำนึงถึงความปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมการทำระบบ 5 ส. ควรจัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้น และควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย
- 3) ผู้บริหารควรส่งเสริมให้มีการสอนหลักสูตรโดยจัดให้มีการอบรมด้านการใช้สติให้แก่บุคลากร เนื่องจากบุคลากรบางตำแหน่งอาจมีความกดดันและมีความเครียดกับการทำงานมาก จึงต้องใช้หลักสูตรในการอบรมเพื่อให้บุคลากรมีความอดทนต่อสถานการณ์

2. ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อบุคลากรในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต่าง ๆ ขององค์การบริหารส่วนตำบลงิ้วพัฒนา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน

2) ควรมีการศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาปรับประยุกต์ใช้จริงในการปฏิบัติงานหรือการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรเพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงประสิทธิภาพของของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญาในทุกระดับ

3) ควรศึกษารูปแบบการบริหารงานบุคคล เช่น การพัฒนาบุคลากร การประเมินผลการปฏิบัติงานของของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การสร้างความเข้าใจแก่บุคลากรและอาจนำไปปรับปรุงสวัสดิการและประโยชน์อื่น ๆ

4) ควรสนับสนุนของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา ให้ได้รับโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ตามความรู้ความสามารถมีการจัดอบรมและส่งเสริมให้บุคลากรพัฒนาตนเองไปสู่ความก้าวหน้าในสายอาชีพ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) องค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน ควรมีนโยบายหรือแผนงานการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน ให้มีความชัดเจนมากขึ้นโดยเฉพาะด้านโอกาสในการพัฒนาความสามารถของบุคคล โดยผู้บริหารควรจะให้โอกาสผู้ปฏิบัติงานได้ใช้ประโยชน์และพัฒนาทักษะความรู้ของบุคลากรในการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ อันจะมีผลต่อการขยายความสามารถของผู้ปฏิบัติงาน การมีความรู้สึกมีในคุณค่าของตนเอง และความรู้สึกทำทากับการทำงานของบุคลากรเอง และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่องานในอนาคตได้

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดงพญา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน ควรจัดโครงการนำร่องหรือการจัดทำกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้บุคลากร ได้เข้ามามีส่วนร่วม ในการในการคิดวางแผนหาแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตการทำงาน ซึ่งเป็นการ บูรณาการร่วมกัน

3) ควรส่งเสริมพระพุทธศาสนาด้วยการปรับปรุงกิจกรรมต่าง ๆ ให้ประชาชน สอดคล้องเอื้อต่อการส่งเสริม สร้างความรู้ สร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรม จริยธรรมแก่ประชาชน จัดประชุม สัมมนา และฝึกอบรม เพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพในการธำรงรักษา เผยแพร่หลักคำสอน และเป็นแกนหลักในการพัฒนาจิตใจ

4) ควรเสริมสร้างและพัฒนาให้เอื้อต่อการศึกษา เพื่อสร้างจิตสำนึกและความภาคภูมิใจในความเป็นไทย สนับสนุนให้มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาเป็นรากฐานของการพัฒนา

รายการอ้างอิง

ตรีชฎา อุ่นเรือน. (2545). *คุณภาพชีวิตการทำงานของลูกจ้างชั่วคราวรายเดือนกรมวิขาการเกษตรในส่วนกลาง* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.

- ธิดาวลัย ปลื้มคิด. (2551). *คุณภาพชีวิตในการทำงานของพนักงานมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- รณชฤดี ปองกันภัย. (2557). *คุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานการเคหะแห่งชาติ : กรณีศึกษาพนักงานผู้ปฏิบัติหน้าที่ในสำนักงานใหญ่ (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต)*. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- สิน พันธุ์พินิจ. (2547). *เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: บริษัทจุฬนพัลลขซงจำกัถ.
- สุรางค์ทลพยั ทะวลซย. (2549). *คุณภาพชีวิตในการทำงานกัความผูกพันต่อองค์กรของพนักงาน : คัสษาเฉพาะกรณีพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหน่ง (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการการกฤษฎีกา. (2542). พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. สืบค้น 8 มิถุนายน 2566, จาก <https://www.lp-pao.go.th/Plan/images/book/Book-005.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2566–2570) ฉบับที่ 13. สืบค้น 8 มิถุนายน 2566, จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_news.php?nid=13651&filename=develop_issue
- อำนาจ เจริญสุข. (2557). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์ (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

การพัฒนาแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษ
ระดับ A2 ตามกรอบ CEFR สำหรับผู้เรียนภาษาอังกฤษ
ในฐานะภาษาต่างประเทศ

A Development of English Vocabulary Remembering Practice
Based on CEFR A2 Levels for English
as a Foreign Language Students

Received: October 23, 2023
Revised: November 28, 2023
Accepted: November 29, 2023

วัชรินทร์ เวียงสมุทร¹
Watchareeporn Wiangsamut
(watchareepornmeow@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนาแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ ภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference (CEFR) 2. ศึกษาการพัฒนาการจดจำคำศัพท์ของผู้เรียนโดยใช้แบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ และ 3. ศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนในกิจกรรมฝึกจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีเครื่องมือวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพได้แก่ 1) แบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 จำนวน 4 กลยุทธ์ ได้แก่ กลยุทธ์ช่วยจำแบบร่างกาย แบบคำสำคัญ แบบโลโซ และแบบเรื่องราว 2) แบบทดสอบการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษในระดับ A2 และ 3) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ คือ ค่าเฉลี่ย ร้อยละและค่าประสิทธิภาพ E_1/E_2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference (CEFR) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 89.52/80.25 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 2) การจดจำคำศัพท์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังได้รับการสอนโดยแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์

¹ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาภาษาอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
Master's of Arts Program in English, Faculty of Liberal Arts, University of Phayao

ช่วยจำ ภาษาอังกฤษระดับ A2 มีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 ของนักเรียนทั้งหมด และนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 ของนักเรียนทั้งหมด และในภาพรวมคิดเป็นร้อยละ 81.71 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 3) ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษด้วยกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ โดยผู้เรียนรู้สึกสนุกสนาน รู้สึกเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อการจดจำ รู้สึกมีความสุข และรู้สึกเป็นสิ่งที่แปลกใหม่ นอกจากนี้ผู้เรียนยังสามารถนำกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ ประยุกต์ใช้ในการจดจำคำศัพท์และเนื้อหาในรายวิชาอื่น คือ ภาษาไทย สังคมศึกษา คอมพิวเตอร์ และประวัติศาสตร์ และสุดท้ายผู้เรียนได้เรียนรู้ทักษะเพิ่มเติมคือ ทักษะการอ่าน ทักษะการฟัง ทักษะการพูด

คำสำคัญ : ความจำ, คำศัพท์, กลยุทธ์, ความรู้, ภาษาอังกฤษ, ความคิดเห็น

Abstract

The purposes of this research were to 1. develop Mnemonics Strategies practice based on A2 level of Common European Framework of Reference (CEFR) 2. investigate students' development of vocabulary remembering by using Mnemonics Strategies practice 3. investigate Mattayomsueksa 1 students' opinions in remembering English vocabularies by Mnemonics Strategies practice activities. The instruments for collecting quantitative data and qualitative data were 1) Mnemonics Strategies practice based on A2 level of Common European Framework of Reference (CEFR) by 4 strategies, Physical Mnemonics, Keyword Mnemonics, Method of Loci Mnemonics and Story Mnemonics 2) English vocabulary learning test, and 3) Semi-structured interview. The statistics used for quantitative data analyzing were mean, percentage, and 80/80 efficiency indices. The qualitative data analysis was content analysis.

The research results found that: 1) Mnemonics Strategies practice based on A2 level of Common European Framework of Reference (CEFR) gave efficiency standard : 89.52/80.25 2) The students' development of vocabulary remembering after using Mnemonics Strategies practice based on A2 level of Common European Framework of Reference (CEFR) have passed the criteria

by 13 students accounted for 81.25 percent of all students and there were 3 students have not passed the criteria accounted for 18.75 percent of all students and overall percentage value was 81.71 that passed the criteria of 80 percent 3) the students had good opinion toward learning English vocabulary by using Mnemonics Strategies practice and they found that were fun, beneficial to memorizing words, happy, and being innovative. Furthermore, students could also use the memorizing strategies to memorize words and content in other subjects such as Thai, Social Studies, Computer and History. Finally, students gained additional skills such as reading skill, listening skill, speaking skill.

Keywords: Remembering, Vocabulary, Strategies, Knowledge, English Language, Opinion

บทนำ

ภาษาอังกฤษมีความสำคัญและจำเป็นในโลกยุคปัจจุบัน เช่น การติดต่อสื่อสาร การหาความรู้ การทำงาน ภาษาอังกฤษเป็นเครื่องมือสำคัญในการผลักดันสิ่งเหล่านี้ นอกจากนี้ภาษาอังกฤษยังมีส่วนช่วยในการสร้างความเข้าใจให้คนที่อาศัยอยู่ในชุมชนโลกที่แตกต่างกันนึกถึงเรื่องของวัฒนธรรมและทัศนคติที่หลากหลาย ส่งผลให้ประเทศต่าง ๆ ร่วมมือกันในการส่งเสริมผู้เรียนให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น (ปริยารัตน์ ศรีชัยวงศ์, 2564) เนื่องจากเหตุผลดังกล่าว จะส่งผลให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้ภาษาต่างประเทศและการนำไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสาร ทำให้การเรียนรู้ทำได้ง่ายและหลากหลายมากขึ้น มีการวางแผนในการดำเนินชีวิต และภาษาอังกฤษ คือ ภาษาต่างประเทศที่เป็นสาระการเรียนรู้พื้นฐานที่ถูกกำหนดไว้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานในประเทศไทย (ดิสงษ์ อัมภผล, 2564) คนไทยและคนทั่วโลกนำภาษาอังกฤษเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันและด้านการศึกษาคือส่วนสำคัญในการนำภาษาอังกฤษเข้ามาซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก สถาบันการศึกษาและมหาวิทยาลัย ในไทยและประเทศต่าง ๆ มีการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาเพื่อให้ก้าวทันความเป็นสากล เช่น ประเทศไทยมีการจัดการเรียนรูปแบบที่มุ่งเน้นที่จะเสริมทักษะด้านภาษาอังกฤษ (English Program) แก่นักเรียนหรือห้องเรียนที่จัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการเป็นภาษาอังกฤษ

สอนเป็นภาษาอังกฤษไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (พระหน่อแสง อคฺคเสโน, 2563) นอกจากนี้ การศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลได้มีการเรียนภาษาอังกฤษ เพื่อเตรียมความพร้อมและสร้างความคุ้นชินในการใช้ภาษาอังกฤษในระดับที่สูงขึ้นไป เนื่องจากเหตุผลที่ว่าภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลักในการสื่อสารกับคนทั่วโลก เป็นภาษากลางในการติดต่อกับคนต่างวัฒนธรรม ด้วยเหตุนี้ ทุกชาติทุกภาษาจึงบรรจุวิชาภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สองรองลงมาจากภาษาประจำชาติ เป็นแกนหลักของหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ ตั้งแต่ปฐมวัยไปจนถึงการศึกษาตลอดชีวิต

กระทรวงศึกษาธิการได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของภาษาอังกฤษ นโยบายปฏิรูปการเรียนรู้ทั้งระบบจึงถูกประกาศออกมาให้สอดคล้องกัน เพื่อยกระดับคุณภาพและเพิ่มคุณภาพการศึกษาของผู้เรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อการพัฒนาตนเองและสามารถเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันระดับประเทศ โดยเน้นการพัฒนาสมรรถนะและทักษะด้านภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (พัชรภรณ์ ดวงชื่น, 2563) รวมถึงการมีทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 คือ 3R และ 8C ซึ่ง 3R เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญของทักษะขั้นพื้นฐานทั้งหมดดังนี้ 1) Reading คือ สามารถอ่านออก 2) (W) Riteing คือ สามารถเขียนได้ 3) (A) Rithmatic คือ มีทักษะในการคำนวณ และ 8C เป็นคุณลักษณะที่เด็กไทยจำเป็นต้องมีในศตวรรษที่ 21 ประกอบไปด้วย 1) Critical thinking and problem solving คือ มีทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและสามารถแก้ไขปัญหาได้ 2) Creativity and innovation คือ การคิดอย่างสร้างสรรค์และคิดเชิงนวัตกรรม 3) Cross-cultural understanding คือ ความเข้าใจในความแตกต่างของวัฒนธรรมและกระบวนการคิดข้ามวัฒนธรรม 4) Collaboration teamwork and leadership คือ ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะความเป็นผู้นำ 5) Communication information and media literacy คือ มีทักษะในการสื่อสารและการรู้เท่าทันสื่อ 6) Computing and IT literacy คือ มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์และรู้เท่าทันเทคโนโลยี 7) Career and learning skills คือ มีทักษะอาชีพและการเรียนรู้ 8) Compassion คือ มีความเมตตา กรุณา มีคุณธรรม และมีระเบียบวินัย เนื่องจากในข้อที่ 3 และ 5 การมีทักษะในการสื่อสาร (communication skill) เป็นส่วนหนึ่งในทักษะที่สำคัญที่ต้องพัฒนา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว นโยบายการปฏิรูปการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานขึ้นจึงถูกปฏิรูปขึ้นโดยการนำกรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาอังกฤษที่เป็นสากล The Common European Framework of Reference for Languages (CEFR) เป็นกรอบความคิดหลักในการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษของประเทศไทย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2562)

อย่างไรก็ตาม มีนักเรียนไทยจำนวนมากที่ยังประสบปัญหาในการเรียนภาษาอังกฤษ ซีร์วรา ปลาตะเพียนทอง (2562) ได้ให้ความเห็นว่า นักเรียนจะท่องคำศัพท์บ่อยครั้งแต่ก็ไม่สามารถบอกความหมายของสิ่งที่อ่านได้อย่างถูกต้องได้ อีกทั้งนักเรียนไทยที่เรียนรู้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ ไม่สามารถอ่าน เขียน พูด หรือเข้าใจภาษาอังกฤษโดยปราศจากการรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษ (Fasih, Izadpanah, & Shahnava, 2018) และไม่สามารถแสดงความคิดเห็นหรือสื่อสารกับชาวต่างชาติได้ ปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนบ้านแม่ตำ จากข้อมูลงานวิชาการแสดงให้เห็นว่าในปีการศึกษา 2561 ผลการเรียนรู้รวมวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเท่ากับ 2.95 และมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.88 ต่อมาในนักเรียนกลุ่มเดียวกัน ในปีการศึกษา 2562 ผลการเรียนรู้รวมวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานมีค่าเท่ากับ 2.50 และมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.16 และปีการศึกษา 2563 ผลการเรียนรู้รวมวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานมีค่าเท่ากับ 2.54 และมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.66 จะเห็นได้ว่านักเรียนกลุ่มเดียวกันนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2564 มีพัฒนาการวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานค่อนข้างลดลง อีกทั้งการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินี้พื้นฐาน ปีการศึกษา 2563 (O-NET) ของนักเรียนกลุ่มนี้มีคะแนนเฉลี่ยรวมรายวิชาภาษาอังกฤษ ในสาระที่ 2 ภาษาและวัฒนธรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 47.50 และในสาระที่ 3 ภาษากับความสัมพันธ์กับชุมชนและโลก มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 46.67 (สถาบันทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินี้พื้นฐาน, 2563) ซึ่งมีผลคะแนนเฉลี่ยทั้งสองสาระต่ำกว่าระดับ 50 คะแนน จากการวิเคราะห์สาระการเรียนรู้จากข้อสอบ O-NET ทำให้ทราบว่าเนื้อหาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความรู้ด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษซึ่งเป็นส่วนสำคัญทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีในสาระการเรียนรู้ดังกล่าว สาเหตุของการทำข้อสอบ O-NET ได้ต่ำกว่า 50 คะแนนนั้น อาจมีสาเหตุมาจากการที่นักเรียนมีความรู้ด้านคำศัพท์อย่างจำกัดและมีความรู้ด้านคำศัพท์ในวงแคบซึ่งเกิดจากการที่นักเรียนจดจำคำศัพท์ไม่ได้

จากสาเหตุของปัญหาดังกล่าว มีนักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาการแก้ปัญหาการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียน เช่น ปัญจลักษณ์ ถวาย (2560) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์และความคงทนของการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ที่เรียนโดยใช้เกมส์คำศัพท์ภาษาอังกฤษ นอกจากนี้ กิตติพิชญ์ คำแผ่นจิรโรจน์ และสิทธิพล อาจอินทร์ (2563) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการอ่านออกเสียงและการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามแนวการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานร่วมกับเทคนิค Mnemonics รวมไปถึง Lubis และ Syahputri (2022) ได้ศึกษาประสิทธิผลของกลยุทธ์ช่วยจำในการเพิ่มการจดจำคำศัพท์

นอกจากนี้ Mukhtoralievna และ Madaminkhonqizi (2022) ได้ศึกษาการใช้กลยุทธ์ช่วยจำในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษ อนึ่ง อีร์วรา ปลาตะเพียนทอง และภัทรธีรา เทียนเพิ่มพูล (2563) ได้ศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ด้านคำศัพท์และความคงทนโดยใช้เทคนิคช่วยจำร่วมกับสมุดภาพคำศัพท์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลนครปฐม จากงานวิจัยส่วนใหญ่จะเลือกใช้กลยุทธ์ช่วยจำในการพัฒนาทักษะการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ เพราะนักเรียนสามารถจดจำคำศัพท์ได้ดียิ่งขึ้นและเหมาะสมกับการเรียนภาษาอังกฤษเพื่อเป็นภาษาต่างประเทศ ซึ่ง Mukhtoralievna และ Madaminkhonqizi (2022) ได้กล่าวว่า กลยุทธ์ช่วยจำ คือ ระบบของกลยุทธ์และเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการจดจำ การเก็บข้อมูล และการเรียกคืนของข้อมูล รวมถึงการพัฒนาการพูดอีกด้วย

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านได้มีการศึกษาเทคนิคการจดจำแบบต่าง ๆ ในการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษต่าง ๆ เช่น กลยุทธ์ช่วยร่วมกับสมุดภาพคำศัพท์ การเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานร่วมกับกลยุทธ์ช่วยจำ การใช้เกมส์ การใช้กลยุทธ์ช่วยแบบคำสำคัญ และได้มีการถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้โดยกลยุทธ์ช่วยจำโดยการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์เชิงปริมาณ อย่างไรก็ตาม ในงานวิจัยที่ผ่านมายังมีงานวิจัยน้อยที่ทำการวิจัยเชิงคุณภาพในการสอบถามความคิดเห็นต่อการนำกลยุทธ์ช่วยจำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล อีกทั้งยังไม่ได้มีการวิเคราะห์ระดับของคำศัพท์และประเภทของคำศัพท์ งานวิจัยนี้จึงมีประเด็นเพิ่มเติมจากงานวิจัยที่ผ่านมาคือ การเก็บข้อมูลการสอบถามความคิดเห็นโดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง พร้อมทั้งมีการวิเคราะห์ระดับของคำศัพท์และประเภทของคำศัพท์ในระดับชั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นอกจากนี้งานที่วิจัยที่ผ่านมายังไม่ได้มีการวิเคราะห์ประเภทของคำศัพท์ หรือให้ความสำคัญกับรอบความรู้ภาษาอังกฤษ CEFR ซึ่ง CEFR คือ กรอบอ้างอิงความสามารถทางภาษาของสหภาพยุโรป มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นควรได้รับระดับความสามารถในระดับ A2 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2562) ในงานวิจัยชิ้นนี้จะพัฒนาคำศัพท์ของนักเรียนในระดับ A2 โดยเลือกใช้กลยุทธ์ช่วยจำในการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นไทยที่เรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ

จากการศึกษาปัญหาและความสำคัญดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่นักเรียนมีความรู้ด้านคำศัพท์อย่างจำกัด ฉะนั้น ครูผู้สอนในฐานะผู้วิจัยได้ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ว่าควรมีเทคนิคหรือวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา ดังนั้น ครูผู้สอนในฐานะผู้วิจัยประสงค์ที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวโดยการพัฒนาการจัดการเรียนการ

สอนภาษาอังกฤษให้นักเรียนได้เรียนรู้คำศัพท์และสามารถจดจำคำศัพท์ได้ จึงเป็นเหตุผลให้ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนรายวิชาภาษาอังกฤษ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านแม่ต๋า จังหวัดพะเยา มีความตั้งใจในการนำกลยุทธ์ช่วยจำ (Mnemonics Strategies) ที่เลือกมาใช้กับนักเรียนทั้งหมด 4 กลยุทธ์ ได้แก่ กลยุทธ์ช่วยจำแบบร่างกาย (Physical Mnemonics), กลยุทธ์ช่วยจำแบบคำสำคัญ (Keyword Mnemonics), กลยุทธ์ช่วยจำแบบโลไซ (Method of Loci Mnemonics) และกลยุทธ์ช่วยจำแบบเรื่องราว (Story Mnemonics) มาใช้ในการเรียนการสอนซึ่งจะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างเต็มความสามารถและส่งเสริมความสามารถในการจดจำด้านคำศัพท์ของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียนและเป็นแนวทางสำหรับผู้วิจัยในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. พัฒนาแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference (CEFR)
2. ศึกษาการพัฒนาการจดจำคำศัพท์ของผู้เรียนโดยใช้แบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ
3. ศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนในกิจกรรมฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

1. ประสิทธิภาพของแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference (CEFR) มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80
2. พัฒนาการของการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังใช้แบบฝึกจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยกลยุทธ์ช่วยจำสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80
3. ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีหลังเรียนด้วยกิจกรรมฝึกจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการพัฒนาแบบฝึกจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference

(CEFR) รวมถึงศึกษาการพัฒนาการจดจำคำศัพท์ของผู้เรียนโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำและศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนในกิจกรรมฝึกจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 1) ประชากร ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนบ้านแม่ตำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 11 ห้องเรียน รวม 136 คน จังหวัดพะเยา 2) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งหมดในรายวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 16 คน โดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยนักวิจัยพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างจากปัจจัยของผู้เรียนด้านปัญหาการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ แรงจูงใจในการจดจำคำศัพท์ และนักเรียนที่ควรได้รับประสบการณ์การเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษในระดับ A2 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีช่วงอายุและบริบทใกล้เคียงกัน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบไปด้วย

1) แบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 จำนวน 4 กลยุทธ์ ได้แก่ กลยุทธ์ช่วยจำแบบร่างกาย แบบคำสำคัญ แบบโลโซ และแบบเรื่องราว และแผนการจัดการเรียนรู้โดยมีเนื้อหาคำศัพท์ในระดับ A2 แบ่งเป็น 4 หมวด ดังนี้ (1) sport (2) technology (3) occupation และ (4) health แต่ละชุดฝึกใช้เวลา 2 คาบ คาบละ 60 นาที จำนวน 120 นาที โดยนักวิจัยประยุกต์แผนการจัดการเรียนรู้ของ อีรวิรา ปลาดตะเียนทอง และ ภัทรธีรา เทียนเพิ่มพูน (2563) และแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 ประกอบด้วยแบบฝึกเพื่อวัดการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษและแบบฝึกแบบจับคู่ (matching)

2) แบบทดสอบการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษในระดับ A2 เพื่อประเมินความรู้ด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ CEFR ระดับ A2 ประกอบด้วยแบบทดสอบการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษจำนวน 40 ข้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใช้เวลาในการทำข้อสอบ 40 นาที โดยผู้วิจัยประยุกต์แบบทดสอบการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษนี้จากคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ตามกรอบ CEFR ระดับ A2 แบบทดสอบทุกข้อเป็นแบบเลือกตอบ (multiple choices) ระดับความสามารถทางภาษาของสหภาพยุโรป (CEFR) ในระดับ A2 ตามเกณฑ์ของการตรวจสอบคำศัพท์ของ Cambridge Dictionary online เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษในระดับ A2 มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน

3) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เรียนทั้งหมด จำนวน 16 คน ที่มีต่อกระบวนการเรียนการสอนโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำ (Mnemonics Strategies) จำนวน 3 ด้าน ด้านความรู้ ด้านการนำไปใช้ในการจำอื่น และด้านความรู้เพิ่มเติม ผู้วิจัยประยุกต์ข้อคำถามจากแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure interview) ต่อการเรียนการสอนโดยกลยุทธ์ช่วยจำจาก ทลับเพชร หทัยพล (2559)

3. ผลการหาคุณภาพเครื่องมือ

1) แบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ ภาษาอังกฤษระดับ A2 จำนวน 4 กลยุทธ์และแผนการจัดการเรียนรู้ ดำเนินการให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมแผนการจัดการเรียนรู้ในการใช้ภาษาตรวจสอบความเที่ยงตรงเนื้อหา (Content Validity) โดยกำหนดให้คะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป เป็นเกณฑ์ที่เหมาะสมที่ยอมรับว่าแบบฝึกจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษและแผนการจัดการเรียนรู้มีคุณภาพที่สามารถนำไปใช้ได้ ซึ่งจากการประเมินแบบฝึกจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษและแผนการจัดการเรียนรู้ พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 มีค่าเท่ากับ 4.84, แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 มีค่าเท่ากับ 4.77, แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 มีค่าเท่ากับ 4.67, และแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 4.67 และทั้ง 4 แผนการจัดการเรียนรู้มีค่าคะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 4.74 ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำไปทดลองกับกลุ่มย่อย ซึ่งกลุ่มทดลองหรือกลุ่มย่อย (pilot study) คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีอายุ 12 -13 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีช่วงอายุและบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2) แบบทดสอบการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษในระดับ A2 เพื่อประเมินความรู้ด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ CEFR ระดับ A2 ดำเนินการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ในการพิจารณาให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาว่าแบบวัดการจดจำคำศัพท์มีความถูกต้องและเหมาะสม และแต่ละข้อมีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.06 ถึง 1.00 ถือว่ามีความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

3) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ดำเนินการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของคำถามในแบบสัมภาษณ์ (IOC) แล้วเลือกค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป เมื่อนำผลการพิจารณาไปวิเคราะห์พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.87-1.00 ซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์ที่ยอมรับได้ จากนั้น ผู้วิจัยนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ทดลองใช้กับกลุ่มย่อย (pilot study) คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีอายุ 12 -13 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีช่วงอายุและบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นแก้ไขปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

4. กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยหาประสิทธิภาพของแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 และแบบทดสอบการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษในระดับ A2 กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน ในภาคเรียนที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีช่วงอายุและบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยนำแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในภาคเรียนที่ 2

2) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างวัดความรู้ด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษก่อนเรียนด้วยแบบทดสอบการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษในระดับ A2 จำนวน 40 ข้อ เวลา 40 นาที

3) ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมฝึกจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำจำนวน 4 กลยุทธ์ จำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 60 นาที

4) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างวัดความรู้ด้านคำศัพท์ภาษาอังกฤษหลังเรียนด้วยแบบทดสอบการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษในระดับ A2 จำนวน 40 ข้อ เวลา 40 นาที

5) ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 16 คน หลังจากทำแบบทดสอบการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษในระดับ A2 แบบตัวต่อตัวเป็นเวลา 3-5 นาที

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1) พัฒนาแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ ภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference (CEFR) วิเคราะห์โดยค่าทางสถิติคือ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่าประสิทธิภาพ E_1/E_2 โดยประยุกต์เกณฑ์การวัดค่าประสิทธิภาพจาก นฤมล แว่สอน (2561) โดยประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

2) ศึกษาการพัฒนาการของการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังใช้แบบฝึกจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 โดยประยุกต์เกณฑ์วิธีการวิเคราะห์การวัดการจดจำคำศัพท์โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ จากงานวิจัยของ ณัฐนนท์ ภูตระกูล, ทศนีย์ จันต๊ะ, สุภิญญา ปัญญาสิทธิ์, จิราภรณ์ กาแก้ว, โชคชัย เตโซ, และศศิธร ศรีพรหม (2564), กนกวรรณ ดอนกวน และอภิราตี จันทรแสง (2565), และอณณชญาณ์ อินตะเทพ (2557) โดยมีการตั้งเกณฑ์ภาพรวมสูงกว่าร้อยละ 80 และวิเคราะห์โดยค่าทางสถิติคือ ค่าเฉลี่ยและร้อยละ

3) การศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนต่อการการเรียนรู้โดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาความรู้สึกของตัวแทนนักเรียน โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และตั้งชื่อนักเรียน S1-S16 และวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

คำถามข้อที่ 1 มีการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับเลือกเป็นตัวแทนของกลุ่มมีความสามารถระดับเริ่มต้น กลุ่มมีความสามารถระดับปานกลาง และผู้กลุ่มมีความสามารถระดับสูง กลุ่มละ 1 คนโดยแบ่งกลุ่มจากคะแนนสอบก่อนเรียน

คำถามข้อที่ 2 มีการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 16 คน

คำถามข้อที่ 3 มีการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 16 คน

ผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ ภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามกรอบ CEFR สำหรับผู้เรียนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. พัฒนาแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ ภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference (CEFR)

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ ภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference (CEFR)

คะแนน	จำนวน	คะแนนเต็ม	คะแนนรวม	$\bar{X}$	ร้อยละ	E_1/E_2
ระหว่างเรียน (E_1)	10	40	357	35.70	89.25	89.25/80.25
หลังเรียน (E_2)	10	40	321	32.10	80.25	

จากตารางที่ 1 คะแนนจากการทำแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ ภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ CEFR ระหว่างเรียนมีค่าเฉลี่ย 35.70 จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 89.52 และคะแนนวัดผลการทดสอบการจดจำคำศัพท์ ภาษาอังกฤษในระดับ A2 หลังเรียน มีค่าเฉลี่ย 32.10 จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 80.25 แสดงว่า แบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ ภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference (CEFR) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 89.52/80.25 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 สามารถนำไปใช้ได้

2. ศึกษาการพัฒนาการจดจำคำศัพท์ของผู้เรียนโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำ

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษหลังใช้แบบฝึกจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษระดับ A2 เพื่อพัฒนากลยุทธ์ช่วยจำของผู้เรียน โดยเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 80

ระดับความสามารถ	จำนวนนักเรียน	คิดเป็นร้อยละ
สูงกว่าเกณฑ์	13	81.25
ต่ำกว่าเกณฑ์	3	18.75
คะแนนรวม	16	81.71

จากตารางที่ 2 พบว่า การจดจำคำศัพท์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังได้รับการสอนด้วยแบบฝึกจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำ มีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 ของนักเรียนทั้งหมด และนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 ของนักเรียนทั้งหมด และเมื่อวิเคราะห์ในภาพรวมพบว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษหลังใช้แบบฝึกการจดจำคำศัพท์ร้อยละ 81.71

3. ผลการศึกษาคำคิดเห็นของผู้เรียนต่อการเรียนโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำถามที่ 1 ด้านความรู้สึก

คำถามข้อที่ 1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการจดจำคำศัพท์โดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ

ในการสอบถามความรู้สึกที่มีต่อการจดจำคำศัพท์จะแสดงการเปรียบเทียบข้อมูลเชิงคุณภาพของนักเรียนที่แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มมีความสามารถระดับเริ่มต้น กลุ่มมีความสามารถระดับปานกลาง และกลุ่มมีความสามารถระดับสูง

ตารางที่ 3 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนด้านความรู้สึก

รหัส	กลุ่มตัวอย่าง/ ระดับ	กลยุทธ์ช่วยจำ แบบร่างกาย	กลยุทธ์ช่วยจำ แบบคำสำคัญ	กลยุทธ์ช่วยจำ แบบโลโซ	กลยุทธ์ช่วยจำ แบบเรื่องราว
S3	ระดับเริ่มต้น	“หนูรู้สึกสนุก ตื่นเต้น แปลก ใหม่”	“คำภาษาไทยไม่ ยากเกินไป และ จำได้ค่ะ”	“สนุกและจำ คำศัพท์ได้ดีขึ้น ค่ะ”	“มีความสุข ชอบ ฟังเรื่องราวและ จำได้ค่ะ”

ตารางที่ 3 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนด้านความรู้สึก (ต่อ)

รหัส	กลุ่มตัวอย่าง/ ระดับ	กลยุทธ์ช่วยจำ แบบร่างกาย	กลยุทธ์ช่วยจำ แบบคำสำคัญ	กลยุทธ์ช่วยจำ แบบโลโซ	กลยุทธ์ช่วยจำ แบบเรื่องราว
S4	ระดับปานกลาง	“สนุกและจำได้ ง่าย ไม่กังวลมีความ กระตือรือร้น”	“แตกต่าง สนุก ไม่เหมือนใครและ กระตือรือร้นได้ มากขึ้น”	“จำคำศัพท์ได้ ง่ายขึ้นและจำได้ มากขึ้น”	“นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้”
S15	ระดับสูง	“หนูรู้สึกสนุกที่ ตื่นเต้น เฮฮา ไม่ เครียด บรรยากาศใน ห้องเรียนดี จำ ศัพท์ได้”	“สนุกชอบเพราะ เรื่องราวเกี่ยวกับ โควิด”	“รู้สึกดีและชอบ มาก”	“สนุกชอบเพราะ เรื่องราวเกี่ยวกับ โควิด”

จากตารางที่ 3 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า นักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม มีทัศนคติที่ดีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้คำศัพท์ใช้กลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ โดยสรุปได้ประเด็นที่สำคัญ 4 ประเด็น ดังนี้

1. นักเรียนรู้สึกเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน โดยนักเรียนกล่าวว่า “สนุก”, “สนุกดี”
2. นักเรียนรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อการจดจำ โดยนักเรียนกล่าวว่า “ไม่ยากเกินไป”, “จำคำศัพท์ได้ดีขึ้น”, “จำคำศัพท์ได้ง่ายขึ้น”, “จำคำศัพท์ได้ง่ายขึ้น”, “จำได้มากขึ้น”, “นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้”
3. นักเรียนรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่มีความสุข โดยนักเรียนกล่าวว่า “ชอบ”, “รู้สึกดี”, “ชอบมาก”, “ตื่นเต้น”, “ไม่เครียด”, “กระตือรือร้น”, “มีความสุข”
4. นักเรียนรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมแปลกใหม่ โดยนักเรียนกล่าวว่า “แปลกใหม่”, “แตกต่าง”, “ไม่เหมือนใคร”

สรุปจากการสัมภาษณ์ทั้ง 3 กลุ่ม กลุ่มมีความสามารถระดับเริ่มต้น กลุ่มมีความสามารถระดับปานกลาง และกลุ่มมีความสามารถระดับสูง มีทัศนคติที่ดีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้คำศัพท์ใช้กลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ ในคำถามข้อที่ 1 ด้านความรู้สึก

คำถามที่ 2 ด้านการนำไปใช้การจำอื่น

คำถามข้อที่ 2 นักเรียนสามารถนำวิธีการจดจำคำศัพท์ที่ครูได้สอนไปใช้ในการจดจำคำศัพท์อื่น หรือเรียนรู้อย่างอื่นอย่างไร

ตารางที่ 4 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนด้านการนำไปใช้การจำอื่น

ที่	กลยุทธ์ช่วยจำ	รหัส	บทสัมภาษณ์
1	กลยุทธ์ช่วยจำแบบร่างกาย	S6	“หนูใช้คำว่า Good โดยการท่าทางยกนิ้วหัวแม่มือในการบอกคำว่าเยี่ยมหรือดีค่ะ” (การจดจำคำศัพท์อื่น)
		S15	“หนูใช้คำว่า head โดยการแสดงท่าทางจับหัวของตัวเองค่ะ” (การจดจำคำศัพท์อื่น)
		S9	“หนูใช้ท่าทางพัดโบกมือเพื่อแสดงความรู้สึกร้อนซึ่งบ่งบอกถึงทวีปแอฟริกาค่ะ” (วิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม)
		S8	“หนูทำท่าทางดันสองมือไปด้านหน้าเพื่อแสดงสำนวนเข็นครกขึ้นภูเขาค่ะ” (วิชาภาษาไทย)
		S1	“หนูใช้นิ้วมือสองนิ้วบ่งบอกถึงคำว่าลำดับที่ของรัชกาลที่สองค่ะ” (วิชาประวัติศาสตร์)
2	กลยุทธ์ช่วยจำแบบคำสำคัญ	S2	“หนูแต่งกลอนว่า จันทรเอยจันทรเจ้า เข้าแล้วหนา” (วิชาภาษาไทย)
3	กลยุทธ์ช่วยจำแบบโลโซ	S7	“หนูจะจำว่าเมาท์ให้จำว่าอยู่ที่ปาก จอคอมให้จำว่าอยู่ที่ตา แป้นพิมพ์ให้จำว่าอยู่ที่มือ” (วิชาคอมพิวเตอร์)
4	กลยุทธ์ช่วยจำแบบเรื่องราว		ไม่มีการนำไปประยุกต์ใช้

จากตารางที่ 4 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนพบว่า นักเรียนได้นำวิธีการจดจำคำศัพท์ที่ครูได้สอนไปใช้ในการจดจำคำศัพท์อื่น ดังนี้ นักเรียนได้ใช้กลยุทธ์ช่วยจำแบบร่างกายไปประยุกต์ใช้เพื่อการจำคำศัพท์อื่น คือ คำว่า Good และ Head ในการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ นอกจากนี้ นักเรียนนำกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้วิชาอื่น ๆ ได้แก่ วิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม วิชาภาษาไทย วิชาประวัติศาสตร์ และวิชาคอมพิวเตอร์

คำถามที่ 3 ด้านความรู้เพิ่มเติม

คำถามข้อที่ 3 นักเรียนได้อะไรจากวิธีการจดจำคำศัพท์แบบต่าง ๆ ที่ครูได้สอนไป เช่น ความรู้อื่น ๆ เป็นต้น

ตารางที่ 5 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนด้านความรู้เพิ่มเติม

ที่	กลุ่มตัวอย่าง	รหัส	บทสัมภาษณ์
1	ระดับปานกลาง	S1	“ความรู้เรื่องคำศัพท์ใหม่ ๆ” (คำศัพท์ใหม่)
2	ระดับปานกลาง	S2	“การอ่านเพื่อความเข้าใจจากเรื่องที่ฟังค่ะ” (ทักษะการอ่าน)
3	ระดับเริ่มต้น	S3	“การฟังดีขึ้นค่ะ” (ทักษะการฟัง)
4	ระดับปานกลาง	S4	“การฟังคำศัพท์” (ทักษะการฟัง)

ตารางที่ 5 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนด้านความรู้เพิ่มเติม (ต่อ)

ที่	กลุ่มตัวอย่าง	รหัส	บทสัมภาษณ์
5	ระดับเริ่มต้น	S5	“ความรู้ด้านคำศัพท์” (คำศัพท์ใหม่)
6	ระดับเริ่มต้น	S6	“การอ่านให้เข้าใจค่ะ” (ทักษะการอ่าน)
7	ระดับเริ่มต้น	S7	“การฟังดีขึ้นค่ะ” (ทักษะการฟัง)
8	ระดับปานกลาง	S8	“การออกเสียงค่ะ” (ทักษะการพูด)
9	ระดับปานกลาง	S9	“หนูสามารถอ่านคำศัพท์ได้มากขึ้นกว่าเดิมค่ะ” (ทักษะการอ่าน)
10	ระดับเริ่มต้น	S10	“การอ่านคล่องขึ้นค่ะ” (ทักษะการอ่าน)
11	ระดับปานกลาง	S11	“การพูดและการออกเสียง” (ทักษะการพูด)
12	ระดับเริ่มต้น	S12	“การพูดและการออกเสียงดีขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ” (ทักษะการพูด)
13	ระดับปานกลาง	S13	“ความจำ การอ่าน การฟังค่ะ” (ทักษะการอ่านและการฟัง)
14	ระดับปานกลาง	S14	“การฟังดีขึ้นค่ะ” (ทักษะการฟัง)
15	ระดับสูง	S15	“การออกเสียง การอ่าน การฟัง สามารถออกได้เสียงและพูดได้ค่ะ” (ทักษะการอ่าน ฟัง และพูด)
16	ระดับปานกลาง	S16	“สามารถออกได้เสียงและพูดได้ค่ะ” (ทักษะการพูด)

จากตารางที่ 5 ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนพบว่า นักเรียนได้รับความรู้และทักษะด้านอื่น ๆ จากการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ คือ ทักษะการอ่าน ทักษะการฟัง และทักษะการพูด

จากการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์ของนักเรียนทั้งหมด พบว่า นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษด้วยกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีข้อคิดเห็นดังนี้ นักเรียนรู้สึกเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน รวมทั้งรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อการจดจำ เป็นกิจกรรมที่มีความสุข และนักเรียนรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมแปลกใหม่ นอกจากนี้นักเรียนยังสามารถนำกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่างๆ ประยุกต์ใช้ในการจดจำคำศัพท์และเนื้อหาในรายวิชาอื่น คือ ภาษาไทย สังคมศึกษา คอมพิวเตอร์และประวัติศาสตร์ สุดท้ายนักเรียนได้เรียนรู้ทักษะเพิ่มเติม คือ ทักษะการอ่าน ทักษะการฟัง ทักษะการพูด

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามกรอบ CEFR สำหรับผู้เรียนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. แบบฝึกการจดจำคำศัพท์ด้วยกลยุทธ์ช่วยจำภาษาอังกฤษระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference (CEFR) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 89.52/80.25 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 สามารถนำไปใช้ได้ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ อาจมีสาเหตุมาจาก กระบวนการจัดกิจกรรมมีการเรียงลำดับจากการเรียนเรื่องไปหายาก ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกผ่อนคลายในการเรียนทำให้การพัฒนาการจดจำคำศัพท์ไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้น รวมถึงองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น การเลือกคำศัพท์ ขั้นตอนการสอน การช่วยเหลือของครูผู้สอน ส่งผลให้คะแนนระหว่างเรียนและผลการทดสอบการจดจำภาษาอังกฤษด้วยกลยุทธ์ช่วยจำ ภาษาอังกฤษระดับ A2 มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์

2. การจดจำคำศัพท์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังได้รับการสอนด้วยแบบฝึกจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำ มีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 ของนักเรียนทั้งหมด และนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 ของนักเรียนทั้งหมด และในภาพรวมพบว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษหลังใช้แบบฝึกการจดจำคำศัพท์ร้อยละ 81.71 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ อาจมีสาเหตุมาจากกระบวนการเลือกคำศัพท์ที่มีความเหมาะสมทำให้ได้มาซึ่งคำศัพท์ที่เหมาะสมกับผู้เรียน ซึ่งครูผู้สอนในฐานะผู้วิจัยได้คัดเลือกคำศัพท์จากหนังสือเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นหนังสือเรียนของกระทรวงศึกษาธิการที่เหมาะสมกับระดับของผู้เรียน รวมถึงการวัดระดับคำศัพท์ CEFR ระดับ A2 ถูกนำมาเป็นกรอบในการที่ผู้วิจัยได้คัดเลือก ซึ่งเป็นระดับที่กระทรวงศึกษาธิการได้ตั้งค่าเป้าหมายไว้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2562)

สอดคล้องกับ Honeyfield (1997) ได้กล่าวไว้ว่า การพิจารณาความยากง่ายของคำ ผู้วิจัยควรพิจารณาว่าคำนั้น ๆ เป็นคำศัพท์ยากหรือง่าย หรือเป็นคำที่มีปัญหาหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อจะได้แบ่งแยกวิธีการสอนและการฝึกให้เหมาะสมกับคำศัพท์นั้น ๆ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ Lado (1988) กล่าวว่า คำศัพท์ควรเป็นคำศัพท์ที่มีประโยชน์ต่อผู้เรียนและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การสื่อสาร การพูด การฟัง ซึ่งผู้วิจัยเลือกมานั้นเป็นคำศัพท์ที่อยู่ในชีวิตประจำวันของนักเรียนและถูกนำมาจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้ sport, technology, occupation, และ health โดยมีการนำมาประยุกต์สอดคล้องกับกลยุทธ์ช่วยจำ ดังนั้นจากการจดจำคำศัพท์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังได้รับการสอนด้วยแบบฝึกจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำ มีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละที่กำหนดไว้ในการวิจัยครั้งนี้ อาจมีสาเหตุจากกระบวนการเลือกคำศัพท์ที่เหมาะสมในแผนการจัดการเรียนรู้โดยกลยุทธ์ช่วยจำทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยกลยุทธ์ช่วยจำได้ในการวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัมณชัญญ์ อินตะเทพ (2557) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนทุกคนมีผลการทดสอบสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ รวมถึง กนกวรรณ ดอนกวน และอภิราดี จันทรแสง (2565) ได้พัฒนาทักษะการพูดและการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการสอนภาษาเพื่อการสื่อสารร่วมกับวิธีโอยู่ทูปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และ ณัฐนนท์ ภูตระกูล และคณะ (2564) ได้ศึกษาการพัฒนาการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษผ่านเกมประกอบการสอนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา ซึ่งงานวิจัยทั้งหมดมีการเลือกกิจกรรมคำศัพท์และสื่อที่เหมาะสมกับผู้เรียนส่งผลให้ผลการศึกษามากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3. ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เรียนต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมการเรียนรู้คำศัพท์โดยกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ ได้แก่ นักเรียนรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อการจดจำ เป็นกิจกรรมที่มีความสุข และเป็นกิจกรรมแปลกใหม่ นอกจากนี้นักเรียนอาจจะสามารถนำกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในการจดจำคำศัพท์และเนื้อหาในรายวิชาอื่น คือ ภาษาไทย สังคมศึกษา คอมพิวเตอร์ และประวัติศาสตร์ และสุดท้ายนักเรียนได้เรียนรู้ทักษะเพิ่มเติมคือ ทักษะการอ่าน ทักษะการฟัง ทักษะการพูด ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจมีสาเหตุดังนี้

3.1 การนำกลยุทธ์ช่วยจำที่หลากหลายมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่น่าสนใจและแปลกใหม่สำหรับนักเรียนโดยมีประเด็นอภิปรายแต่ละกลยุทธ์ช่วยจำ ดังนี้

3.1.1 กลยุทธ์ช่วยจำแบบร่างกาย (Physical Mnemonics) คือ กลยุทธ์ช่วยจำแบบการแสดงออกทางด้านร่างกายหรือแสดงกิริยาอาการเพื่อช่วยในการจดจำให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายบางส่วนในเรียนรู้และนักเรียนสามารถจดจำได้ดีผ่านการเคลื่อนไหวจึงอาจทำให้รู้สึกชอบและเื้อต่อการเรียนรู้คำศัพท์ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ จีร์วรา ปลาตะเพียนทอง (2562) กล่าวไว้ว่า การใช้เทคนิคช่วยจำด้านร่างกาย (Physical Mnemonics) เป็นการแสดงออกทางด้านร่างกายเพื่อช่วยในการจดจำคล้ายคลึงกับการสอนแบบ total physical response ซึ่งเป็นการเป็นการแสดงออกทางท่าทางในการเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งนี้ นักเรียนสามารถจดจำคำศัพท์ได้ผ่านการแสดงท่าทาง

3.1.2 กลยุทธ์ช่วยจำแบบคำสำคัญ (Keyword Mnemonics) คือ กลยุทธ์ช่วยจำแบบการใช้คำสำคัญในภาษาไทยที่มีเสียงสอดคล้องกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษเพื่อช่วยในการจดจำ นักเรียนสามารถจดจำคำศัพท์ได้โดยจดจำเสียงผ่านภาษาไทยทำให้นักเรียนนึกถึงคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เรียนได้ง่ายขึ้น เป็นการจำแบบเป็นระบบและมีความแปลกใหม่สำหรับนักเรียน สอดคล้องกับ Akpan, Notar และ Beard (2021) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของกลยุทธ์ช่วยจำในฐานะสื่อการสอน และได้กล่าวว่า การเรียนรู้ภาษาที่สองหรือภาษาที่สาม กลยุทธ์ช่วยจำแบบคำสำคัญเป็นหนึ่งในกลยุทธ์ที่สำคัญที่สามารถช่วยส่งเสริมได้ เนื่องจากทำให้สามารถจดจำคำศัพท์ในจำนวนที่มากขึ้น รวมถึงเข้าใจคำศัพท์ และสามารถประยุกต์ใช้คำศัพท์ได้

3.1.3 กลยุทธ์ช่วยจำแบบโลไซ (Method of Loci Mnemonics) (McCabe, 2014) คือ กลยุทธ์ช่วยจำใช้สถานที่ที่เป็นสัญลักษณ์แทนคำศัพท์เพื่อช่วยในการจดจำ ทำให้นักเรียนได้จินตนาการตามสถานที่ต่าง ๆ ในห้องเรียนว่าสถานที่นั้น ๆ ควรจะมีอาชีพไหนทำงานอยู่ ทำให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) สอดคล้องกับ Costuchen และ Dimitrova (2022) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาวิดีโอเกมสื่อกโดยกลยุทธ์ช่วยจำแบบสถานที่ (Method of Loci Mnemonics) สำหรับความคงทนในการจดจำคำศัพท์ภาษาต่างประเทศ ผลปรากฏว่ากลยุทธ์ช่วยจำแบบสถานที่ (Method of Loci Mnemonics) ทำให้เกมมีประสิทธิภาพมากขึ้นและมีความบันเทิงมากกว่าการใช้กลยุทธ์แบบเดิม ทั้งนี้สอดคล้องกับการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่สามารถทำให้นักเรียนคิดและจินตนาการตามคำศัพท์ที่เรียน ทำให้ไม่เบื่อหน่ายและเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น

3.1.4 กลยุทธ์ช่วยจำแบบเรื่องราว (Story Mnemonics) คือ กลยุทธ์ช่วยจำแบบใช้เรื่องราวเพื่อช่วยในการจดจำคำศัพท์ นักเรียนเรียนรู้คำศัพท์ผ่านเรื่องราวที่ครูสอนผ่านการออกเสียงและอารมณ์เมื่อครูเล่าเรื่องราวให้นักเรียนฟัง ครูจะเน้นเสียงและหยุดเมื่อถึงคำศัพท์ที่ต้องเรียนและนักเรียนจะจดจำคำศัพท์นั้น ๆ ตามบริบทที่นักเรียนได้รับฟังและอ่านจากเรื่องราว ทำให้การเรียนรู้มีความสนุกสนานและเสริมสร้างการจดจำ รวมทั้งจินตนาการของนักเรียน ส่งผลให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน สอดคล้องกับ ศุภนิช มั่งมีศรี, นภาพรพัย เลิศปรีดากร และ วรวิทย์ ตัญยวิสุทธิ (2560) การพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษ โดยใช้นิทานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลปรากฏว่า นักเรียนมีความรู้ด้านคำศัพท์เพิ่มมากขึ้นและมีเจตคติในระดับดีมาก อีกทั้งนักเรียนมีความคงทนในการจดจำคำศัพท์

3.2 การนำขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมมาใช้ประกอบในการสอน คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยใช้กลยุทธ์ช่วยจำ มีประเด็นอภิปรายแต่ละขั้นตอนการสอน ดังนี้

3.2.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (warm up) ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และใช้คำถามในการนำเข้าสู่บทเรียน พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนและมีความพร้อมในการรับรู้สิ่งใหม่รวมถึงเป็นการทบทวนความรู้เดิมเพื่อนำมาประยุกต์รวมกับความรู้ใหม่

3.2.2 ขั้นนำเสนอ (presentation) ผู้วิจัยนำเสนอคำศัพท์ผ่านกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ พร้อมคำอ่าน ความหมาย ละตัวอย่างประโยค ทั้ง 4 กลยุทธ์ คือ กลยุทธ์ช่วยจำแบบร่างกาย, กลยุทธ์ช่วยจำแบบคำสำคัญ, กลยุทธ์ช่วยจำแบบโลโซ, และ กลยุทธ์ช่วยจำแบบเรื่องราว ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่หลากหลายในแต่ละกลยุทธ์ และทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะต่าง ๆ ขึ้นตามกระบวนการเรียนรู้

3.2.3 ขั้นฝึก (practice) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบฝึกหัดเกี่ยวกับคำศัพท์โดยการโยงเส้นจับคู่คำศัพท์และให้ออกเสียงคำศัพท์พร้อมบอกความหมาย ขั้นตอนนี้ผู้เรียนได้ลองลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อตรวจสอบความรู้ว่านักเรียนได้เรียนไปมากน้อยเพียงใด ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลและให้ความสะดวกของครูผู้สอนทำให้ผู้เรียนมีความกังวลในระดับที่น้อยและสามารถปรึกษาเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ เพื่อเป็นการตรวจสอบความเข้าใจของตนเอง ขั้นตอนนี้จึงมีความยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์การเรียนรู้ภายในห้องเรียน

3.2.4 ขั้นนำไปใช้ (production) ผู้วิจัยนักเรียนออกแบบชิ้นงานที่เกี่ยวข้องกับคำศัพท์ให้เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันโดยการวาดรูปและเขียนบรรยาย จากนั้นออกมาพูดนำเสนอ ขั้นตอนนี้ผู้เรียนได้ออกมาพูดนำเสนอผลงานของตนเอง เป็นการแสดงถึงทักษะการพูดและทักษะการเขียนของนักเรียนครูทำหน้าที่ประเมินและให้คะแนน ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเองและทุกคนในชั้นเรียนได้มีส่วนร่วมในการนำเสนอผลงานทุกคน

3.2.5 ขั้นสรุป (wrap up) ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างช่วยกันสรุปคำศัพท์และสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปในชั่วโมงโดยการใช้คำถามในการดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนนี้ ครูผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปไวยากรณ์ที่ได้เรียนรู้ไปในชั่วโมงและครูผู้สอนใช้คำถามให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการตอบคำถามในการเรียนครั้งนี้

ซึ่งกระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ ทิศนา ขัมณี (2548) ได้ให้แนวคิดไว้ว่า การสอนแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นนำเสนอ (presentation) ขั้นฝึกฝน (practice) และขั้นนำไปใช้ (production) นอกจากนี้ การสร้างบรรยากาศใน

ห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้และการเสริมแรงทางบวกยังส่งผลทำให้ความสัมพันธ์ครูและนักเรียนไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้นักเรียนมีความกล้าคิดกล้าทำและแสดงความสามารถออกมาอย่างเต็มความสามารถ สอดคล้องกับ สอนประจันต์ เสียงเย็น (2564) กล่าวว่าไว้วางใจว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นและมีความสุขสนุกสนาน และพร้อมจะทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครูผู้สอนนั้นเกิดจากกิจกรรมการเสริมแรงทางบวกจากครูผู้สอน เช่น การชมเชย การปรบมือและการให้รางวัล เป็นต้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ ได้สะท้อนให้เห็นองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้

1. กลยุทธ์ช่วยจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศในระดับ A2 ตามเกณฑ์ Common European Framework of Reference (CEFR) มีประสิทธิภาพจริงและสามารถนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอนในรายวิชาภาษาอังกฤษ และรายวิชาที่เป็นภาษาต่างประเทศอื่น ๆ ได้อีกด้วย
2. ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษด้วยกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ โดยผู้เรียนรู้สึกสนุกสนาน รู้สึกเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อการจดจำ รู้สึกมีความสุขและรู้สึกเป็นสิ่งที่แปลกใหม่
3. ผู้เรียนยังสามารถนำกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ ประยุกต์ใช้ในการจดจำคำศัพท์และเนื้อหาในรายวิชาอื่น คือ ภาษาไทย สังคมศึกษา คอมพิวเตอร์ และประวัติศาสตร์
4. ผู้เรียนได้เรียนรู้ทักษะอื่น ๆ เพิ่มเติม คือ ทักษะการอ่าน ทักษะการฟัง ทักษะการพูด

องค์ความรู้ใหม่ทั้งหมดนี้ จะเป็นประโยชน์ในการนำไปเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนสำหรับครู และเป็นแนวในการบริหารการเรียนการสอนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีศักยภาพด้านภาษาที่สูงขึ้นกว่าเดิม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

- 1) ครูผู้สอนควรชี้แจงถึงความสำคัญของกิจกรรมก่อนที่จะเริ่มการจัดการเรียนการสอนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น รวมถึงการฝึกซ้อมเพื่อตรวจสอบความเข้าใจเพื่อป้องกันความสับสน

2) ครูผู้สอนสามารถเลือกใช้กลยุทธ์ช่วยจำได้หลากหลายและสามารถนำไปปรับใช้ในการพัฒนาให้กับผู้เรียนได้หลายรูปแบบตามความเหมาะสม

3) ครูผู้สอนสามารถศึกษากลยุทธ์ช่วยจำร่วมกับเทคนิคการสอนคำศัพท์อื่น ๆ เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้คำศัพท์ในระดับชั้นอื่น ๆ

2. ข้อเสนอแนะการนำผลไปใช้

1) นักวิจัยและผู้สนใจสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการสอนคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือวางแผนดำเนินการวิจัยได้

2) หน่วยงานหรือองค์กรด้านวิจัยสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปพัฒนาหรือประยุกต์ใช้เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพได้

3. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1) ผู้วิจัยควรศึกษากลยุทธ์ช่วยจำเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้คำศัพท์ในภาษาอื่น ๆ เช่น ภาษาจีน ภาษาเกาหลี ภาษาญี่ปุ่น เป็นต้น

2) ผู้วิจัยควรศึกษากลยุทธ์ช่วยจำเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ในทักษะอื่น ๆ เช่น ทักษะการอ่าน ทักษะการเขียน และทักษะการพูด เป็นต้น

3) ผู้วิจัยควรคำนึงถึงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถอ้างอิงไปสู่ประชากรทั้งหมดได้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อยและเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

4) ผู้วิจัยควรนำการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างไปใช้ในการเก็บรวบรวมเรื่องการถามทัศนคติหรือความคิดเห็นในการวิจัยเชิงคุณภาพ

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาควรมีการจัดอบรมการสอนคำศัพท์ภาษาอังกฤษด้วยกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ แก่ครูผู้สอนภาษาอังกฤษในเขตพื้นที่การศึกษา

2) ผู้บริหารโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาควรส่งเสริมให้ครูผู้สอนภาษาอังกฤษส่งเสริมผู้เรียนด้านการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษด้วยกลยุทธ์ช่วยจำแบบต่าง ๆ

รายการอ้างอิง

กนกวรรณ ดอนกวน และ อภิราตี จันทร์แสง. (2565). การพัฒนาทักษะการพูดและการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการสอนภาษาเพื่อการสื่อสารร่วมกับวิดีโอของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 7(9), 477-494.

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2562). *คู่มือแนวทางทางการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษตามความเข้มข้น 3 ระดับสากล*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กิตติพิชญ์ คำแผ่นจิโรจน์ และ สิทธิพล อาจอินทร์. (2563). การพัฒนาความสามารถในการอ่านออกเสียงและการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามแนวการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานร่วมกับเทคนิค Mnemonics. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 7(3), 175-192.
- ณัฐนันท์ ภูตระกูล, พศินีย์ จันตริยะ, สุภิญญา ปัญญาสิทธิ์, จิราภรณ์ กาแก้ว, โชคชัย เตโช, และ ศศิธร ศรีพรหม. (2564). การพัฒนาการจดจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษผ่านเกมประกอบการสอนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา. *Academic Journal of Phetchaburi Rajabhat University*, 11(3), 91-97.
- ดิสพงษ์ อัมภพล. (2562). การพัฒนาความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษโดยใช้การเรียนรู้แบบเน้นภาระงานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *Journal of Graduate School Sakon Nakhon Rajabhat University*, 16(75), 150-156.
- ดลัปเพ็ชร หทัยพล. (2559). *ประสิทธิผลของกลยุทธ์ช่วยจำในการสอนคำศัพท์ที่พบบ่อย: กรณีศึกษาของรายวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.*
- ทิตนา แหมมณี. (2548). *ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวัรา ปลาดตะเียนทอง. (2562). *การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ด้านคำศัพท์และความคงทน โดยใช้เทคนิคช่วยจำร่วมกับสมุดภาพคำศัพท์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลนครปฐม (การค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศิลปากร. กรุงเทพฯ.
- ธีรวัรา ปลาดตะเียนทอง และ ภัทร์ธีรา เทียนเพิ่มพูล. (2563). *การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ด้านคำศัพท์และความคงทน โดยใช้เทคนิคช่วยจำร่วมกับสมุดภาพคำศัพท์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลนครปฐม. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 3(3), 533-547.
- นฤมล แว่วสอน (2561). *การพัฒนาทักษะการอ่านภาษาอังกฤษโดยใช้แบบฝึกทักษะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. มหาสารคาม.

- ปัญจลักษณ์ ถวาย (2556). การศึกษาผลสัมฤทธิ์และความคงทนในการจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาที่เรียนโดยใช้แบบฝึกกิจกรรมเพิ่มพูนคำศัพท์ร่วมกับการอ่าน (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. กรุงเทพฯ.
- ปริยารัตน์ ศรีชัยวงศ์. (2564). วัฒนธรรมการเรียนรู้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจในยุค ศตวรรษที่ 21: มองผ่านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(6), 2679-2689.
- พระหน่อแสง อคฺคเสโน. (2564). อิทธิพลของคำยืมภาษาอังกฤษในภาษาไทย. *วารสาร มจร อุบล ปริทรรศน์*, 6(2), 791-800.
- พัชราภรณ์ ดวงชื่น, อภินันต์ อันทวีสิน และวรนุช ตริวิจิตรเกษม. (2563). การบริหารหลักสูตรที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นสื่อในการสอนตามเกณฑ์มาตรฐานของสหภาพยุโรปของนักเรียนระดับประถมศึกษาสังกัด โรงเรียนเอกชนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร. *Journal of Arts Management*, 5(1), 118-133.
- ศุภนิช มั่งมีศรี, นภาพรพย์ เลิศปรีดากร และวรวุฒิ ตัญยวิสุทธิ (2560). การพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษโดยนิทานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์* (หน้า 808). เพชรบูรณ์: มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน). (2563). *สรุปผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. กรุงเทพฯ: สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน).
- สอนประจันต์ เสียงเย็น. (2564). ผลของการใช้การเสริมแรงทางบวกเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านดอนอุดม (เนยอุปถัมภ์). *วารสาร มจรบาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 7(3), 15-26.
- อัมณชญาณ อินตะเทพ. (2557). *ผลการใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (การค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- Akpan, J., Notar, C. E. & Beard, L. (2021). The Impact of Mnemonics as Instructional Tool. *Journal of Education and Human Development*, 10(3), 20-28.
- Costuchen, A. L. & Dimitrova, D. (2022). Roman Palace: A Videogame for Foreign-Language Vocabulary Retention. *IJET*, 17(05), 87-102.

- Fasih, P., Izadpanah, S. & Shahnavaz, A. (2018). The effect of mnemonic vocabulary instruction on reading comprehension of students. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*, 7(3), 49-59.
- Honeyfield, J. (1977). Word frequency and the importance of context in vocabulary learning. *RELC journal*, 8(2), 35-42.
- Lado, R. (1988). *Language Teaching: Teaching English Across Cultures*. New York: McGraw.
- Lubis, B. N. A., & Syahputri, D. (2022). Mnemonic Device Technique Increase Students' Vocabulary Mastery. *Indonesian Journal of Education, Social Sciences and Research (IJESSR)*, 3(1), 28-33.
- Mukhtoralievna, Z. S., & Madaminkhongizi, S. M. (2022). Methods of mnemonics in pedagogical work with elementary school students. *International Journal of Culture and Modernity*, 13, 44-52.

การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน
โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลานสัก สังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้
จังหวัดอุทัยธานี

The Development of English Speaking Skill for Daily Life
Communication by Using Role-Play Activities of High School
Students at Lansak District Learning Encouragement Center
at Uthaithani Office of Learning Encouragement

ธนาภัสสร สอนธิรักษ์¹, สิทธิศักดิ์ พรหมสิทธิ์², กันต์ภูษิต วิโรจ³,
วันวิสาข์ เชื้อชาวด⁴, และ ณัฐวุฒิ เชื้อชาวด⁵

Thanaphat Sonthirak, Sitthisak Promsit, Kanphusit Viroja,
Wanwisa Chauchaud, and Nuttawut Chuachud

(thanaphat.so@nsru.ac.th, Sitthisak.prom@mcu.ac.th,

Sunnycheng_mt07@yahoo.com, rungsan.l@nsru.ac.th, and
nuttawut.c@nsru.ac.th)

Received: October 17, 2023
Revised: November 21, 2023
Accepted: November 22, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เปรียบเทียบทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติก่อนและหลังเรียน และ 2. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อบทเรียนโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเพื่อพัฒนา

-
- ¹ สาขาวิชาภาษาต่างประเทศ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
Division of Foreign Languages, Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhon Sawan Rajabhat University
- ² สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
Division of English, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus
- ³ ผู้เชี่ยวชาญด้านการตรวจสอบคุณภาพและล่าม บริษัท Dick's Sporting Goods
Technician and quality control and inspector, Dick's Sporting Goods Company
- ⁴ ครูศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลานสัก สังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดอุทัยธานี
Teacher of Lansak District Learning Encouragement Center, Uthaithani Office of Learning Encouragement
- ⁵ สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
Division of Thai, Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhon Sawan Rajabhat University

ทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน การวิจัยนี้เป็นการทดลองเชิงวิจัยเบื้องต้น กลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลานสัก โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบ และแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสูงขึ้นกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. นักเรียนมีความพึงพอใจหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.58, S.D.=0.14)

คำสำคัญ: ทักษะการพูด, ภาษาอังกฤษ, การสื่อสารในชีวิตประจำวัน, บทบาทสมมติ, การเรียนรู้

Abstract

The objectives of this research were: 1. to compare the English speaking skill for daily life communication between before and after learning by using role-play activities of high school students, and 2. to study the high school students' satisfaction to the role-play activities for developing English speaking skill for daily life communication. This research was pre-experimental research. The samples group of this research were 30 high school students at Lansak district learning encouragement center by using a specific selection method. The instruments used in this research were 1) the lesson plan, 2) the English speaking achievement test and 3) the questionnaire. The statistics used in the research were mean, standard deviation and t-test independent.

The findings of this research as following:

1. The English speaking skill for daily life communication by using role-play activities of high school students achievement after learning was higher than before learning at statistically significance at the .05 level.

2. The student satisfaction after learning management by using role-play activities of high school students for developing English speaking skill for daily life communication in overall was at the highest level ($\bar{X}$ = 4.34, S.D.=0.14).

Keywords: Speaking Skill, English, Daily Life Communication, Role-Play, Learning

บทนำ

ภาษาอังกฤษเป็นภาษาสากลของโลกที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากอิทธิพลของความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและเป็นยุคแห่งสังคมข่าวสารส่งผลให้ภาษาอังกฤษทวีความสำคัญมากยิ่งขึ้นซึ่งถือว่าภาษาอังกฤษมีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างมากในการติดต่อสื่อสาร ยิ่งไปกว่านั้นภาษาอังกฤษยังเป็นเครื่องมือในการใช้แสวงหาความรู้ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เพื่อให้ผู้เรียนก้าวทันสังคมโลกปัจจุบัน (ณัฐญา บุปผาชาติ, 2561) ในศตวรรษที่ 21 การเดินทางติดต่อกันสะดวกและรวดเร็วมากขึ้น ทำให้ภาษาอังกฤษทวีความสำคัญในฐานะภาษาสากลที่สื่อสารไปได้ทั่วโลกในลักษณะของการสื่อสารไร้พรมแดน (Crystal, 2000) ประเทศไทยในฐานะที่เป็นประเทศหนึ่งในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนได้เห็นความสำคัญของการใช้ภาษาอังกฤษจำเป็นต้องจัดให้มีการเรียนภาษาอังกฤษ เพื่อให้ประชาชนคนไทยมีความรู้ และทักษะทางภาษาอังกฤษในระดับที่สามารถสื่อสารกับชนชาติต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว ดังที่ สมเกียรติ อ่อนวิมล (2554) ได้กล่าวไว้ว่า เพื่อให้การก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียนได้อย่างภาคภูมิใจ ประชาชนคนไทยจำเป็นต้องมีความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษได้ เพราะภาษาอังกฤษเปรียบเสมือนกุญแจสำคัญในด้านความพร้อมของทรัพยากรบุคคลไทย

กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดให้ภาษาอังกฤษเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมุ่งหวังให้นักเรียนได้รับการพัฒนาอย่างมีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรในด้านทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจ โดยกำหนดให้คุณภาพนักเรียนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่คาดหวังไว้คือ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำ คำชี้แจง อ่านข่าว โฆษณา นิทาน และบทร้อยกรองสั้น ๆ ถูกต้อง นอกจากนี้ในตัวชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ก็ยังได้กำหนดตัวชี้วัดเกี่ยวกับการอ่านเพื่อความเข้าใจในตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระภาษาต่างประเทศอีกด้วย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) การใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร ทักษะการฟังและการพูด เป็นทักษะที่สำคัญ ในการแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นซึ่งกันและกัน (Brown, 2001) ได้กล่าวไว้ว่าทักษะการฟังและการพูดเป็นทักษะ

แรกที่สำคัญในการสื่อสารและช่วยในการพัฒนาทักษะอื่น ๆ อีก เช่น ทักษะการอ่าน และ ทักษะการเขียน (Ur, 1998) เห็นว่าทักษะการพูดมีความสำคัญที่สุดที่แสดงให้เห็นถึงความรู้ทางภาษาของผู้พูดและยังเป็นทักษะที่ช่วยให้เรียนรู้ภาษาในทักษะอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น ดังนั้น ในหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ คือ สาระการเรียนรู้พื้นฐาน มาตรฐานที่ 2.1 มีความรู้ความเข้าใจและทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับภาษาและการสื่อสารในรายวิชาภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติเกี่ยวกับ ภาษาท่าทาง การฟัง การพูด การอ่าน การเขียนภาษาต่างประเทศด้วยประโยคที่ซับซ้อนมากขึ้นในชีวิตประจำวันและงานอาชีพของตน ถูกต้องตามหลักภาษาและวัฒนธรรมและกาลเทศะของเจ้าของภาษา รายวิชาที่นักศึกษามัธยมตอนปลายต้องเรียนคือ รหัสวิชา พต31001 รายวิชาภาษาอังกฤษเพื่อชีวิตและสังคม จำนวน 5 หน่วยกิต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) การจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในสถานศึกษาจึงต้องมีการพัฒนาให้ผู้เรียนมีทักษะทางภาษาอังกฤษ ทั้ง 4 ด้าน คือ ฟัง พูด อ่าน เขียนให้มีประสิทธิภาพและใช้ภาษาอังกฤษได้เท่าเทียมกับชาติอื่น ๆ ในกลุ่มอาเซียนได้ (กาญจนา ไกลถิ่น, 2562) ทักษะการพูดเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในโลกยุคปัจจุบันเนื่องจากการพูดเป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างมนุษย์ด้วยการใช้เสียงภาษาและท่าทางเพื่อถ่ายทอดความรู้สึกรู้สึกความคิดและความเข้าใจจากผู้พูดไปสู่ผู้ฟังทำให้ผู้พูดและผู้ฟังสามารถสื่อสารกันได้ (แสงระวี ดอนแก้วบัว, 2558) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Nunan (1991) ที่กล่าวว่าทักษะการพูดเป็นทักษะที่บ่งบอกถึงความสำเร็จในการเรียนรู้ภาษาได้อย่างชัดเจนผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกพูดมากขึ้นและในการเรียนการสอนทุกครั้งผู้เรียนต้องสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ถึงแม้ว่าภาษาอังกฤษจะเป็นภาษาที่สองสำหรับคนไทย แต่คนไทยก็ยังไม่สามารถใช้ภาษาอังกฤษได้ดีเท่าที่ควรโดยเฉพาะการทักษะการพูดภาษาอังกฤษซึ่งมาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ทั้งนี้ ณัฏฐ์นรี ฤทธิรัตน์ และ ธัญภา ชีระมณี (2558) พบว่า ปัญหาและอุปสรรคที่เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบของการพัฒนาการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาไทยมีหลายประการ ได้แก่ การกลัวผู้ฟังไม่เข้าใจในสิ่งที่จะสื่อสาร ขาดการฝึกฝนและการใช้ภาษาอังกฤษกับอาจารย์ นึกเป็นภาษาไทยก่อนพูดเป็นภาษาอังกฤษ มีความรู้ทางคำศัพท์น้อยทำให้คิดคำศัพท์ไม่ออก บวรจิต พลพันธ์ (2551) ยังได้อธิบายอีกว่า ปัญหาที่ทำให้นักเรียนขาดทักษะทางด้านการพูดภาษาอังกฤษคือ ความวิตกกังวล ไม่มีความกล้าแสดงออก กลัวที่จะพูดผิดหลักไวยากรณ์ และขาดความมั่นใจในการพูด ปิยวรรณ รุ่งวรพงศ์ (2557) สรุปว่าหากนักเรียนขาดทักษะด้านการเขียนภาษาอังกฤษในการแต่งบทสนทนาในการทำกิจกรรมบทบาทสมมติจะส่งผลให้ทักษะการพูดภาษาอังกฤษเกิดความผิดพลาดเนื่องจากพูดผิดหลักไวยากรณ์

กิจกรรมบทบาทสมมติเป็นหนึ่งในวิธีการที่จะช่วยในการพัฒนาการเรียนการสอนภาษาเพื่อการสื่อสารให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นซึ่ง Littlewood (1981) กล่าวว่า การแสดงบทบาทสมมติเป็นการสร้างเทคนิคที่ดีในการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกฝนในการสื่อสารทางภาษาในทำนองเดียวกัน Revell (1979) กล่าวถึงบทบาทสมมติไว้ว่าเป็นการแสดงออกที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของแต่ละบุคคลที่ตอบสนองต่อผู้อื่นในสถานการณ์ที่สมมติที่กำหนดขึ้นมา นอกจากนี้ Richards (2006) กล่าวถึงบทบาทสมมติไว้ว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนถูกกำหนดบทบาทและสถานการณ์ที่เตรียมมาก่อนหรือการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ยึดข้อมูลหรือบทบาทที่นำมาเป็นหลัก กล่าวคือการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารซึ่งเน้นการสอนโดยใช้บทบาทที่ถูกสมมติขึ้นจากสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารและสามารถนำไปประยุกต์ในชีวิตจริงได้

จากปัญหาการพูดภาษาอังกฤษที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงปัญหาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันของนักเรียน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงอยากที่จะพัฒนาทักษะทางด้านการพูดภาษาอังกฤษให้กับนักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาทักษะทางภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันในด้านการพูดของนักเรียน ผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะนำกิจกรรมบทบาทสมมติมาเพื่อพัฒนาทักษะทางด้านการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอละหานสัก สังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดอุทัยธานี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติก่อนและหลังเรียน
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อบทเรียนโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการทดลองเชิงวิจัยเบื้องต้น (Pre-experimental Research) ใช้แบบแผนการวิจัยกลุ่มเดียวสอบก่อนและหลัง (One Group Pretest-posttest Design) โดยทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 30 คน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอหลานสัก สังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดอุทัยธานี โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงที่เป็นนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพราะต้องการพัฒนาความสามารถทางด้านการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันของนักเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในงานวิจัยนี้มี 3 เครื่องมือ ได้แก่

1. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแผนการจัดการเรียนรู้วัดทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 4 แผน ใช้เวลาทั้งหมด 12 ชั่วโมง โดยเลือกสถานการณ์จากบทเรียน จำนวน 4 สถานการณ์ ได้แก่ Lesson 1 Greetings มีเนื้อหาเกี่ยวกับ Greeting, Introducing personal information การทักทาย การแนะนำตนเอง การถามตอบ ข้อมูลส่วนบุคคล Lesson 2 Describing People มีเนื้อหาเกี่ยวกับการบรรยายลักษณะบุคคล Lesson 3 Giving Directions มีเนื้อหาเกี่ยวกับการบอกทิศทาง และ Lesson 4 Shopping มีเนื้อหาเกี่ยวกับการซื้อของบทสนทนาตามสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนำไปประเมินความเหมาะสมของแผนโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ผลการประเมินพบว่า แผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.69)

2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเป็นแบบทดสอบประเภทปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ โดยนำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นไปเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบตามคำแนะนำเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของภาษาและความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และนำการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Object Congruence: IOC) ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้อง (IOC) คือ อยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 ถือว่ามีความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้และนำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอทัพทัน จำนวน 40 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์หาความยากง่าย (P)

และหาค่าอำนาจจำแนก (r) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารซึ่งแสดงผลค่าความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.41-0.67 และค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง 0.29-0.74 ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษ เท่ากับ 0.92 ถือว่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับที่ใช้ได้ หลังจากนั้นนำแบบทดสอบ จำนวน 30 ข้อ ไปจัดพิมพ์ข้อสอบ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ของศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอละหานสัก จำนวน 30 คน

3. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเป็นแบบสอบถามจำนวน 10 ข้อ โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง แล้วนำแบบประเมินความพึงพอใจมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญนำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านไปคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา เป็นรายชื่อเพื่อประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยเลือกข้อที่มีค่า 0.5-1.00 ขึ้นไป นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่เป้าหมาย นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติไปปรับปรุงแก้ไขและนำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายจริงต่อไป

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนแบบแผนการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. จัดเตรียมเครื่องมือเพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัย ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแผนการจัดการเรียนรู้วัดทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 4 แผน แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติและแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ

2. ขอความอนุเคราะห์เพื่อทดลองใช้เครื่องมือการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คนที่กำลังเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ของศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอละหานสัก

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) ด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ จำนวน 30 ข้อกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วบันทึกผลไว้เป็นคะแนนการทดสอบก่อนเรียนสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล

4. ดำเนินการทดลองสอนกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้วัดทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ จำนวน 4 แผน โดยใช้ระยะเวลาในการสอนทั้งหมด 12 ชั่วโมง

5. เมื่อสิ้นสุดการทดลองสอนกับกลุ่มตัวอย่าง จึงเริ่มดำเนินการทดสอบหลังเรียน (Post-test) ด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ จำนวน 30 ข้อ และบันทึกผลไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังเรียนสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล และให้นักเรียนทำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ

6. รวบรวมและตรวจผลการทดสอบเพื่อนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การเปรียบเทียบทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังเรียนโดยใช้เครื่องมือวัดทางสถิติ คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที

2. การศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ วิเคราะห์ได้โดยค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสามโก้ สังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดอุทัยธานี ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. ผลการเปรียบเทียบทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติก่อนและหลังเรียน

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันของนักเรียนโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติก่อนและหลังเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสามโก้

คะแนนผลสัมฤทธิ์	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนเรียน	10.33	1.06	-26.76	.000
หลังเรียน	17.30	1.92		

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผลการเปรียบเทียบทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติก่อนและหลังเรียน ผลสัมฤทธิ์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. ผลการสำรวจความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อบทเรียนโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสามโก้

ความพึงพอใจของนักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้ โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความพึงพอใจ
1. บทบาทสมมติเป็นเนื้อหาที่นักเรียนพบเจอในชีวิตประจำวัน	4.53	0.51	มากที่สุด
2. เนื้อหาบทบาทสมมติมีความน่าสนใจ	4.37	0.49	มาก
3. เนื้อหาบทบาทสมมติมีความยากง่ายเหมาะสมกับระดับของ นักเรียน	4.43	0.50	มาก
4. นักเรียนสามารถนำกิจกรรมบทบาทสมมติไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้จริง	4.73	0.45	มากที่สุด
5. กิจกรรมบทบาทสมมติช่วยพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษ ของนักเรียนได้ดี	4.60	0.50	มากที่สุด
6. บทบาทสมมติช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้มากขึ้น	4.53	0.51	มากที่สุด
7. บทบาทสมมติช่วยให้นักเรียนมีเจตคติต่อการเรียนรู้ภาษา อังกฤษดีขึ้น	4.57	0.50	มากที่สุด
8. กิจกรรมบทบาทสมมติส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ใน บทเรียนได้มากขึ้น	4.67	0.48	มากที่สุด
9. บทบาทสมมติช่วยสร้างความมั่นใจให้นักเรียนใช้ภาษาอังกฤษ ได้มากขึ้น	4.53	0.51	มากที่สุด
10. นักเรียนสามารถนำความรู้ภาษาอังกฤษไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้จริง	4.80	0.41	มากที่สุด
รวม	4.58	0.14	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ความพึงพอใจของนักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์ส่งเสริม

การเรียนรู้อำเภอลานสัก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$, S.D.= 0.14) เมื่อพิจารณาในรายข้อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ นักเรียนสามารถนำความรู้ภาษาอังกฤษไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ($\bar{X} = 4.80$, S.D. = 0.41) รองลงมาคือ นักเรียนสามารถนำกิจกรรมบทบาทสมมติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.45) กิจกรรมบทบาทสมมติส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในบทเรียนได้มากขึ้น ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.48) กิจกรรมบทบาทสมมติช่วยพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนได้ดี ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = 0.50) บทบาทสมมติช่วยให้นักเรียนมีเจตคติต่อการเรียนรู้ภาษาอังกฤษดีขึ้น ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.50) บทบาทสมมติเป็นเนื้อหาที่นักเรียนพบเจอในชีวิตประจำวัน และบทบาทสมมติช่วยสร้างความมั่นใจให้นักเรียนใช้ภาษาอังกฤษได้มากขึ้น ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.51) เนื้อหาบทบาทสมมติมีความง่ายเหมาะสมกับระดับของนักเรียน ($\bar{X} = 4.43$, S.D. = 0.50) ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ เนื้อหาบทบาทสมมติมีความน่าสนใจ ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = 0.49)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง "การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลานสัก สังกัดสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดอุทัยธานี" ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยแบ่งเป็นรายประเด็นดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติก่อนและหลังเรียน

ผลจากการวิจัยข้างต้น คະแนนผลสัมฤทธิ์ทางการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษามีความแตกต่างกัน โดยมีค่าเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จากการวัดทักษะการพูดโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ ซึ่งมีคะแนนรวมก่อนเรียนเฉลี่ย 10.33 คะแนน และหลังเรียนคะแนนรวมเฉลี่ย 17.30 คะแนน ซึ่งมีความก้าวหน้าทางการเรียนคะแนนรวมเฉลี่ย 6.97 คะแนน ซึ่งผลของการวิเคราะห์คะแนนทักษะการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนนั้นเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกศสุตา ปงลังกา (2550) ทำการวิจัย

เรื่องการศึกษาการใช้กิจกรรมบทบาทสมมติในการพัฒนาความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของผู้เรียน สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้เรียนมีการพัฒนาด้านการพูดภาษาอังกฤษอย่างต่อเนื่อง และมีความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิกานต์ โคตรนาถ และ อโณทัย พลเยี่ยม เพชรแสง (2564) ทำการวิจัยเรื่องการใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ กานต์ญาณิศา สุนทร, สุรกานต์ จังหาร และ ประสพสุข ฤทธิเดช (2564) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมบทบาทสมมติมีคะแนนทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารหลังเรียนคิดเป็นร้อยละ 77.35 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จตุพล นามนาย (2562) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาทักษะการพูดและการเขียนภาษาอังกฤษโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 การพัฒนาทักษะการพูดและการเขียนภาษาอังกฤษโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียน สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อบทเรียนโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน

การพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสามโก้ มีผลที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษที่ดีขึ้น จากการวัดผลความพึงพอใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในการฝึกทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันหลังจากการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้และการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของนักเรียน โดยภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากนักเรียนได้มีโอกาสสนทนาภาษาอังกฤษด้วยกิจกรรมบทบาทสมมติซึ่งบทบาทสมมติที่นักศึกษาได้ฝึกนั้นเป็นสถานการณ์ที่สามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวัน โดย

ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$, S.D.= 0.14) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จตุพล นามนาย (2562) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาทักษะการพูดและการเขียนภาษาอังกฤษโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนในการพัฒนาทักษะการพูดและการเขียนภาษาอังกฤษโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียน โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย เรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ระดับความพึงพอใจต่อการเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.93 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนาภา ไชยงาม และ ธรรมบุญ พัมมะนา (2563) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดงน้อย ด้วยบทบาทสมมติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนภาษาอังกฤษโดยใช้บทบาทสมมติในระดับมากที่สุด และนักเรียนมีความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษมากขึ้น และยังไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐชญา บุปผาชาติ (2561) ทำการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนยอแซฟอุปถัมภ์อำเภอสามปราน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.42) และยังไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ กานต์ญาณิศา สุนทร, สรกานต์ จังหาร และ ประสพสุข ฤทธิเดช (2564) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้การพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.45$, S.D.=0.28)

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้องค์ความรู้ใหม่ ดังนี้

1. คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนของนักศึกษา มีความแตกต่างกัน โดยมีค่าเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จากการวัดทักษะการพูดโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ ซึ่งมีคะแนนรวมก่อนเรียนเฉลี่ย 10.33 คะแนน และหลังเรียนคะแนนรวมเฉลี่ย 17.30 คะแนน ซึ่งมีความก้าวหน้าทางการเรียนคะแนนรวมเฉลี่ย 6.97 คะแนน ซึ่งผลของการวิเคราะห์คะแนนทักษะการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนนั้นเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. การพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอ ลานสัก มีผลที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษที่ดีขึ้น จากการวัดผลความพึงพอใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในการฝึกทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันหลังจากการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้และการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของนักเรียน โดยภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากนักเรียนได้มีโอกาสสนทนาภาษาอังกฤษด้วยกิจกรรมบทบาทสมมติซึ่งบทบาทสมมติที่นักศึกษาได้ฝึกนั้นเป็นสถานการณ์ที่สามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวัน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.14) ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ดังนั้นเพื่อให้ครอบคลุมถึงพัฒนานักเรียนควรทำทุกระดับชั้นและมีการเปลี่ยนแปลงเทคนิควิธีการสอนหรือกลวิธีต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพูดเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันที่หลากหลาย ๆ เทคนิคเพื่อพัฒนานักเรียนได้อย่างทั่วถึง

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปศึกษา พัฒนา และปรับปรุงเนื้อหา หรือกลวิธีการสอนในการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันของนักเรียน เพื่อไปใช้กับการวิจัยในช่วงชั้นอื่น ๆ ต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

สิ่งที่ค้นพบจากงานวิจัยครั้งนี้ นำมาซึ่งข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1) ควรจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสและเอื้อให้ผู้เรียนได้ใช้ภาษาอังกฤษในสถานการณ์จริง หรือจัดสถานการณ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์จริงมากที่สุด เช่น เชิญชาวต่างชาติ ให้มาพูดสนทนากับผู้เรียนในบางโอกาสในชั้นเรียน หรือนำผู้เรียนออกไปฝึกการพูดภาษาอังกฤษนอกสถานที่ในแหล่งท่องเที่ยวในท้องถิ่น

2) ควรเพิ่มระยะเวลาในการทำวิจัยมากกว่านี้ โดยเฉพาะการพานักเรียนไปฝึกการใช้ภาษาในสถานการณ์จริงนอกสถานที่ โดยศึกษาต่อไปว่าเมื่อการฝึกปฏิบัติจริงนอก สถานที่ในสถานการณ์จริง จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษได้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

นโยบายทางการศึกษาของชาติที่มุ่งเน้นและส่งเสริมเรื่องทักษะทางด้านภาษาอังกฤษและทางศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอลานสักสนับสนุนเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษของนักเรียนในทุกทักษะ คือ การฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน รวมถึงพัฒนานักเรียนในทุกระดับชั้น

รายการอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช*

2551 (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

“_____”. (2551). *หลักสูตรสถานศึกษา หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับ*

การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว.

กาญจนา ไกลถิ่น. (2562). *การพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจและทักษะความร่วมมือของนักเรียนที่เรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศโดยใช้เทคนิค จิกซอร์* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยพะเยา. พะเยา.

กานต์ญาณิศ สุนทร, สุรกานต์ จังหาร และ ประสพสุข ฤทธิเดช. (2564). *การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 15(3), 131-141.*

- เกศสุตา ปงลังกา. (2550). *การศึกษาการใช้กิจกรรมบทบาทสมมติในการพัฒนาความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- จตุพล นามนาย. (2562). *การพัฒนาทักษะการพูดและการเขียนภาษาอังกฤษโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยพะเยา. พะเยา.
- ชนาภา ไชยงาม และธรรมนุญ พัมมะนา. (2563). *การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดงน้อยด้วยบทบาทสมมติ (รายงานผลการวิจัย)*. มหาสารคาม: โรงเรียนบ้านดงน้อย จังหวัดมหาสารคาม.
- ณัฐนรี ฤทธิรัตน์ และ ธัญภา ชีระมณี. (2558). *ความสำคัญของภาษาของภาษาอังกฤษ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ณัฐชญา บุปผาชาติ. (2561). *การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนยอแซฟอุปถัมภ์อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- บวรจิต พลพันธ์. (2551). *การพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้สถานการณ์จำลอง* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- ปิยวรรณ รุ่งวรพงศ์. (2557). ปัญหาการเขียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาใหม่. *วารสารมหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 20(1), 12-15.
- ศศิกานต์ โคตรนาถ และ อโนทัย พลเยี่ยม เพชรแสง. (2564). *การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 16(1), 82-92.
- สมเกียรติ อ่อนวิมล. (2555, 31 ตุลาคม). *คอลัมน์บันทึกอาเซียน: อาเซียนกับการศึกษาไทย*. เดลินิวส์.
- แสงระวี ดอนแก้วบัว. (2558). *ภาษาศาสตร์สำหรับครูสอนภาษาอังกฤษ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Brown, H. D. (2001). *Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy*. White Plains, New York: Longman.

- Crystal, D. (2000). *English as a Global Language*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Littlewood, W. (1983). *Foreign and Second Language Teaching*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nunan, D. (1991). *Language Teaching Methodology*. London: Prentice Hall.
- Revell, J. (1979). *Teaching techniques for communicative English*. Hong Kong: The McMillan Press.
- Richards, J. (1998). *Beyond Training: Perspectives on Language Teacher Education*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ur, P. (1998). *A Course in Language Teaching: Practice and Theory*. Cambridge: Cambridge University Press.

ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้และการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ
ของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ
ของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

Factors Affecting Learning and Building Confidence in
Speaking English of Students in Bachelor of Arts Program in
English at Buddhist University in the Northeastern Region

พระมหาสมชาย กิตติปัญญา¹, พระมหาภุชงค์ กิตติภักดิ์²,
ชยันต์ บุญพิโย³ และ สิริศักดิ์ พรหมสิทธิ์⁴

Phramaha Somchai Kittipanyo, Phramaha Kritsana Kittibhaddo
Chayun Boonpiyo and Sittisak Promsit
(krisna.bao@mcu.ac.th)

Received: September 03, 2023
Revised: November 24, 2023
Accepted: November 26, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของการเรียนรู้และการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) จำนวน 289 รูป/คน และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 5 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม

¹ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Dhammaduta College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus

⁴ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus

ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.860 และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลวิจัยพบว่า

1. สภาพการเรียนรู้และการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ระดับมาก โดยทั่วไปแล้วแสดงให้เห็นว่านิสิตมีความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษอย่างมาก แต่ยังมีบางด้านที่มีความมั่นใจน้อยกว่า อย่างเช่นกิจกรรมการเรียนการสอน อย่างไรก็ตาม ควรพิจารณาด้านที่มีความมั่นใจน้อยกว่าเพื่อปรับปรุงและพัฒนากระบวนการเรียนการสอนให้ดียิ่งขึ้นในด้านนี้ในอนาคต

2. ปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยแบ่งออกเป็นปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกได้แก่ 1) ปัจจัยภายใน คือ ระดับความรู้ในภาษาอังกฤษ ความสามารถในการเข้าใจ ความมั่นใจในทักษะการเรียนรู้และ 2) ปัจจัยภายนอก คือ การสนับสนุนจากผู้สอน การใช้ภาษาอังกฤษในสถานการณ์จริง สื่อประสบการณ์การเรียนรู้การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน เป็นต้น

3. รูปแบบการพัฒนาการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ คือ 1) การมีสื่ออุปกรณ์เสริมการเรียนรู้ที่เหมาะสม และหลากหลาย 2) การจัดสภาพห้องเรียนและสถานศึกษาให้เอื้อต่อการเรียนรู้ 3) มีเทคนิคการใช้สื่อเพื่อการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจเรียนรู้ 4) ส่งเสริมให้มีการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียน และ 5) จัดสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ให้เอื้อต่อการฝึกพูด

คำสำคัญ: ความมั่นใจ, การพูดภาษาอังกฤษ, มหาวิทยาลัยสงฆ์

Abstract

The objectives of this research were 1. to study the current status of learning and the development of confidence in speaking the English of students in Bachelor of Arts Program in English at Buddhist University in the northeastern region, 2. to investigate the factors affecting the development of confidence in speaking English of students in Bachelor of Arts Program in English at Buddhist University in the northeastern region, and 3. to propose a

learning management model for the English language course in Bachelor of Arts Program in English at Buddhist University in the northeastern region. This research was a mixed-methods approach, with a sample of 289 participants for quantitative research and 5 key informant interviews for qualitative research. The research tools used a questionnaire with a reliability coefficient of 0.86, structured interviews. The statistics analyses such as frequency, percentage, mean, standard deviation for quantitative data, as well as content analysis for qualitative data.

The research findings revealed the following:

1. The current status and confidence in English Speaking of students in Bachelor of Arts Program in English at Buddhist University in the Northeastern region in overall were at a high level. In general, it showed that the students were confidence English speaking but any sections confidence English speaking was lower than such as classroom learning activities. However, it considered the section that confidence was lower. It is recommended to address these areas to improve and enhance the teaching and learning processes in the future.

2. The factors affecting confidence in English speaking of students in Bachelor of Arts Program in English at Buddhist University in the northeastern region can be categorized into internal and external factors. Internal factors include 1) knowledge level in English, 2) ability to comprehend, and 3) confidence in learning skills. External factors comprise 1) support from teachers, 2) real-life English language usage, 3) exposure to media, and 4) support from family and friends.

3. The development approach of English language learning management at Buddhist University in the Northeastern region consists of five key components; 1) The provision of suitable and diverse supplementary learning materials, 2) the arrangement of classroom and learning environment conducive to learning, 3) the utilization of teaching techniques and media that stimulate students' interest in learning, 4) encouragement of out-of-classroom learning management, and 5) creating an environment and situations conducive to speaking practice.

Keywords: Confidence, English Speaking, Buddhist University

บทนำ

ภาษาต่างประเทศ ถือเป็นภาษาหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องเรียน เพื่อใช้ชีวิตติดต่อกับสื่อสารกับคนชาวโลก ภาษาต่างประเทศที่ทั่วโลกยอมรับว่าเป็นภาษากลางในการสื่อสารของมนุษย์ก็คือ ภาษาอังกฤษ ในประเทศไทยภาษาอังกฤษได้เข้ามามีบทบาทสำคัญทางด้านการค้าและการทูตตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3 และรัชกาลที่ 4 เป็นต้นมาและเพิ่มมากขึ้นในทุกขณะ ทั้งทางด้านการเมือง สังคม เศรษฐกิจวัฒนธรรม การค้า การติดต่อกับสื่อสารระหว่างประเทศและการศึกษา โดยเฉพาะในด้านการศึกษานั้น มีสถาบันการศึกษาหลายแห่ง ได้เปิดการเรียนการสอนหลักสูตร English Program ทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะทั้ง 4 ด้าน คือ ทักษะด้านการฟัง การพูด การอ่านและการเขียน โดยเฉพาะทักษะด้านการพูด ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการติดต่อกับสื่อสารกัน (สายพิน หัวเมืองแก้ว, 2545)

ด้านความมั่นใจในตนเองกับการเรียนการสอนภาษา ผู้เรียนภาษาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและใช้ความเชื่อมั่นที่อยู่ในการเรียนภาษาจะสามารถเรียนภาษาที่สองหรือภาษาต่างประเทศได้ดี Ellis (Ellis, R., 1994) กล่าวว่า นักเรียนที่มีความมั่นใจในตนเองสูง จะสามารถเอาชนะอุปสรรคปัญหาของการเรียนรู้ภาษา โดยเฉพาะการพูดภาษา แต่จะใช้วิจารณ์ญาณและความมั่นใจในตนเองของตนในการแก้ไขปัญหาและมองตนเองในด้านดี (Good self-image) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Richard (Richards, Jack., 1998) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ คือ การที่ผู้เรียนมีความมั่นใจในตนเอง ผู้เรียนจะรู้สึกว่าการได้เรียนรู้ภาษาใหม่และได้แสดงออกทางการฟังพูดอ่านเขียน เป็นสิ่งที่ท้าทายและน่าค้นหาโดยจะมีความเชื่อมั่นที่มีอยู่ในตนเอง พัฒนาความสามารถของตนเองตามข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น โดยมีความพยายามและใช้การมองโลกในแง่บวกเผชิญกับปัญหา แม้ว่าตนเองจะยังไม่ชำนาญก็ตาม

ในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา ประเทศไทยได้พยายามที่จะปฏิรูปการศึกษามาโดยตลอด เพื่อเพิ่มความสามารถและศักยภาพในการแข่งขันกับนานาประเทศ จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับแก้ไข พ.ศ. 2545) ได้กำหนดสาระสำคัญไว้หลายประการที่แสดงถึงเจตนารมณ์อย่างชัดเจน ในอันที่จะส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545) ได้แก่ การศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน โดยให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาและการพัฒนาสาระและกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ เพราะเป็นภาษาสากลที่ใช้สื่อสารกับ

คนทั้งโลก ซึ่งในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมีผลต่อการสื่อสารเป็นอย่างยิ่ง ทำให้การติดต่อสื่อสารระหว่างประเทศหรือระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารเป็นไปด้วยความสะดวก รวดเร็ว ภาษาอังกฤษจึงเป็นเสมือนสื่อกลางในการสนทนาและเป็นที่ยอมรับใช้กันมากที่สุด

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีความสำคัญกับการสอนภาษาอังกฤษ โดยได้จัดให้วิชาภาษาอังกฤษเป็นวิชาพื้นฐานที่ต้องเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงระดับอุดมศึกษาและในศตวรรษที่ 21 ทำให้มีความรู้ มีการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาเกิดขึ้นอยู่เสมอ ส่งผลให้เกิดวิธีการสอนสมัยใหม่มากมาย เช่น การสอนภาษาเพื่อการสื่อสาร (communicative language teaching) การสอนภาษาเน้นภาระงาน (task-based language teaching) และวิธีการสอนตามโครงการ (project-based Instruction) (สมบัติ คชสิทธิ์ และคณะ, 2560) ซึ่งวิธีการเหล่านี้ ถือเป็นวิธีการสอนที่เป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับในการเรียนการสอนในปัจจุบัน หลายวิธีดังที่กล่าวมาข้างต้น ส่วนใหญ่เป็นวิธีการสอนแบบเดิม ๆ อย่างไรก็ตาม รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยจัดการเรียนการสอน เป็นวิธีการสอนแบบใหม่ที่น่าสนใจ ซึ่งขัดกับรูปแบบการสอนแบบเดิม ๆ (วิจารณ์ พาณิชย์, 2556) กล่าวคือ ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้จากสื่อการเรียนรู้ที่ครูสร้างขึ้นนอกห้องเรียน และทำกิจกรรมสรุปและขยายความรู้ภายในห้องเรียน ซึ่งเป็นรูปแบบการเรียนการสอนแบบห้องเรียน หรือห้องเรียนกลับด้าน (Flipped Classroom) ซึ่งเป็นรูปแบบการสอนที่เหมาะสมกับรูปแบบการเรียนรู้ในปัจจุบัน โดยสามารถค้นหาความรู้ทางอินเทอร์เน็ตและนักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว

การเรียนภาษาอังกฤษในประเทศไทย เป็นที่ยอมรับอย่างมากในปัจจุบัน โดยที่ภาษาอังกฤษ เป็นภาษาสากลที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างประเทศ (Crystal, D., 2012) แต่ปัญหาหลักของนิสิตไทยในการใช้ภาษาอังกฤษ คือ การฟังและการพูด นิสิตขาดความมั่นใจและไม่กล้าพูด โดยจากสถิติข้อมูลของ English Proficiency Index (2023) พบว่าประเทศไทยยังคงขาดทักษะทางด้านภาษาอังกฤษอยู่มาก โดยที่ ความสามารถทางภาษาอังกฤษของประเทศไทยอยู่อันดับที่ 101 ซึ่งจัดเป็นประเทศที่มีทักษะต่ำมาก (Very low proficiency) และจากผลการวิจัยของ Khamkhien (Khamkhien, 2010) และนางสมร พงษ์พานิชย์ (2554) พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่ในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตไทย ไม่สามารถพูดและสื่อสารภาษาอังกฤษได้เกิดจากความกลัว กังวล ขาดความมั่นใจและขาดแรงจูงใจในการพูดภาษาอังกฤษ เช่น กลัวพูดผิด กลัวใช้คำศัพท์และไวยากรณ์ผิด อีกทั้ง ยังกลัวเพื่อนหัวเราะเยาะ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของตัวผู้เรียน ด้วยเหตุนี้ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นบริบทของมหาวิทยาลัยสงฆ์ โอกาสในการแสดงออก

เพื่อการฝึกฝนมีน้อยและเป็นไปได้ลำบาก ส่งผลให้นิสิตขาดเวทีที่จะฝึกพูด ขาดความมั่นใจและไม่กล้าที่จะพูด ในฐานะอาจารย์ประจำหลักสูตรและอาจารย์ผู้สอน ได้เห็นปัญหาดังกล่าวในชั้นเรียนและเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาการพูดภาษาอังกฤษของนิสิต โดยเฉพาะปัจจัยภายในและภายนอก ที่มีผลต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิต หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อแก้ไขปัญหาและส่งเสริมให้นิสิตได้รับการพัฒนาและสำเร็จการศึกษาและพัฒนาประเทศชาติอย่างมีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของการเรียนรู้และการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิต หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการใช้การ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 5 ท่าน (Key Informants) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) จากการเก็บแบบสอบถาม (Questionnaire)

การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรในการวิจัย คือ การวิจัยเชิงคุณภาพมีการ สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ประกอบด้วย ผู้บริหารจำนวน 3 คน และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านการจัดการเรียนการสอน 2 คน ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณ ได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตหลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 289 รูป/คน ซึ่งกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัย ได้สร้างขึ้นจากเอกสาร หลักการแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพการเรียนรู้และการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นใจ ในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ตอน ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC) แล้วนำมาวิเคราะห์ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.860 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยกำหนดการตอบเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert Scales) ทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านผู้สอน (Instructor) 2) ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน (Activities) 3) ด้านการประเมินผลการเรียนการสอน (Evaluation) และ 4) ด้านปัจจัยสภาพการเรียนรู้ (Learning)

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณ โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบข้อมูลเรียบร้อยแล้ว จากนั้นจึงทำการประมวลผลในเครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1) ใช้สถิติค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) อธิบายปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม นำเสนอผลการวิเคราะห์ด้วยตารางประกอบการบรรยายผล 2) ใช้สถิติวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบการบรรยาย โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นโดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scales)

การวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์โดยวิธีการดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ
2. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการจดบันทึกมาจำแนกเป็นประเด็นและเรียบเรียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย

3. วิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context)

4. สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยและนำเสนอต่อไป

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

สภาพทั่วไปของการเรียนรู้และการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พบผลดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเรียนรู้และความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตโดยภาพรวม

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลค่า
1	ด้านผู้สอน	4.32	.02	มาก
2	ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน	3.95	.12	ปานกลาง
3	ด้านการวัดผลและประเมินผล	4.03	.11	มาก
4	ด้านปัจจัยสภาพการเรียนรู้	4.10	.22	มาก
รวม		4.10	.77	มาก

จากตารางที่1 แสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้และความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตโดยภาพรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = .77) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อสรุปได้ว่า ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านผู้สอน ด้านการวัดผลและประเมินผลและด้านปัจจัยสภาพการเรียนรู้ อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านกิจกรรมการเรียนการสอน อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลค่า
ด้านผู้สอน				
1	เนื้อหาที่เรียนเหมาะสมกับระดับความสามารถและความต้องการของนิสิต	4.62	.61	มากที่สุด
2	เนื้อหาที่เรียนมีความสอดคล้องและนำไปประยุกต์ใช้ได้	4.44	.74	มาก
3	ผู้สอนมีเทคนิคที่ช่วยให้สามารถเข้าใจได้ง่าย	4.18	.77	มาก
4	เนื้อหาที่เรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.24	.85	มาก
5	เนื้อหาที่เรียนช่วยพัฒนาทักษะของนิสิตให้ดีขึ้นได้	4.13	.84	มาก
รวม		4.32	.20	มาก

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลค่า
ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน				
1	ผู้สอนมีการเตรียมการสอนและมีความพร้อมที่จะสอน	3.91	.84	ปานกลาง
2	ผู้สอนมีความรู้ในเนื้อหาที่สอน	3.78	.61	ปานกลาง
3	ผู้สอนจัดการเรียนการสอนอย่างหลากหลาย เช่น การใช้สื่อ CAI การสนทนาและการฝึกปฏิบัติ เป็นต้น	4.09	.79	มาก
4	นิสิตได้ฝึกทักษะการฟัง การพูด การอ่านและการเขียน	3.94	.73	ปานกลาง
5	มีกิจกรรมที่หลากหลาย	4.05	.77	มาก
รวม		3.95	.12	ปานกลาง
ด้านการวัดผลและประเมินผล				
1	ผู้สอนแจ้งวิธีการประเมินผลให้ผู้เรียนทราบล่วงหน้า	4.09	.76	มาก
2	ผู้สอนใช้การวัดและประเมินผลตามสภาพจริง เช่น การพูด การทำ แบบฝึกหัด การทำรายงาน การทำกิจกรรมในห้องเรียน เป็นต้น	4.00	.78	มาก
3	ระดับผลการเรียนที่ผู้เรียนได้รับเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน	4.08	.79	มาก
4	ผู้สอนมีเทคนิคและวิธีการประเมินผลที่หลากหลาย	4.14	.84	มาก
5	ผู้สอนสามารถปรับวิธีการประเมินผลให้เหมาะสมกับผู้เรียน	3.51	.81	ปานกลาง
รวม		4.03	.11	มาก
ด้านปัจจัยสภาพการเรียนรู้				
1	สภาพห้องเรียน สถานศึกษาเอื้อต่อการเรียนการสอน	4.18	.89	มาก
2	สามารถจัดการเรียนรู้ได้ทั้งในและนอกห้องเรียน	3.96	.66	ปานกลาง
3	มีการนำเข้าสู่บทเรียนให้ดูน่าสนใจ	3.98	.82	ปานกลาง
4	มีอุปกรณ์สื่อที่หลากหลาย	4.46	.63	มาก
5	สภาพแวดล้อมเอื้อต่อการฝึกพูดภาษาอังกฤษ	3.94	.87	ปานกลาง
รวม		4.10	.22	มาก

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นภาพรวมในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านผู้สอน ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.32$, S.D. = 0.20) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อสามารถสรุปได้ว่า ผู้สอนมีเนื้อหาที่เหมาะสมกับระดับความสามารถและความต้องการของนิสิต มีความสอดคล้องและนำไปประยุกต์ใช้ได้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้สอนมีเทคนิคที่ช่วยให้สามารถเข้าใจได้ง่าย และเนื้อหาที่เรียนช่วยพัฒนาทักษะของนิสิตให้ดีขึ้นได้

ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = 0.12) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อสามารถสรุปได้ว่า ผู้สอนจัดการเรียนการสอน เนื้อหาและสื่อการสอนไม่หลากหลายเท่าที่ควร กิจกรรมในการเรียนการสอนไม่หลากหลาย นิสิตได้มีโอกาสในการฝึกสนทนาและทดลองฝึกปฏิบัติจริงในชั้นเรียนมีค่อนข้างน้อย

ด้านการวัดผลและประเมินผล ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.11) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อสามารถสรุปได้ว่า ผู้สอนมีเทคนิคและวิธีการประเมินผลที่ค่อนข้างหลากหลาย มีการแจ้งวิธีการประเมินผลให้ผู้เรียนทราบล่วงหน้า ระดับผลการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับค่อนข้างเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน ผู้สอนใช้การวัดและประเมินผลตามสภาพจริง เช่น การพูด การทำแบบฝึกหัด การทำรายงาน การทำกิจกรรมในห้องเรียน เป็นต้น และผู้สอนสามารถปรับวิธีการประเมินผลให้เหมาะสมกับผู้เรียน

ด้านปัจจัยสภาพการเรียนรู้ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = 0.22) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อสามารถสรุปได้ว่า อุปกรณ์สื่อการสอนค่อนข้างหลากหลาย สภาพห้องเรียน สถานศึกษาเอื้อต่อการเรียนการสอน การนำเข้าสู่บทเรียนค่อนข้างน่าสนใจ สามารถจัดการเรียนรู้ได้ทั้งในและนอกห้องเรียน ส่วนสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกพูดภาษาอังกฤษ ยังอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจหมายถึงยังไม่ดีเท่าที่ควร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีดังนี้

การส่งเสริมให้นิสิตมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษในด้านของผู้สอน

สิ่งสำคัญในการพัฒนาทักษะการสื่อสารในภาษาอังกฤษของนิสิต ต้องสร้างบรรยากาศเปิดกว้างและสนุกสนานในห้องเรียน ทำให้นิสิตรู้สึกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและไม่กดดัน ช่วยให้นิสิตมีความรู้สึกละaxedและมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ โดยผู้สอนควรให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นเมื่อนิสิตพูดภาษาอังกฤษ พร้อมกับชี้แนะวิธีการปรับปรุง เตรียมแผนการสอนที่มีโครงสร้างชัดเจน ช่วยให้ผู้สอนสามารถนำเสนอข้อมูลและบทเรียนอย่างมั่นใจ รวมถึง ช่วยให้นิสิตมั่นใจในวิธีการเรียนรู้ ผู้สอนควรสร้างโอกาสให้นิสิตมีการสนทนาภาษาอังกฤษและสนับสนุนให้พูดอย่างมั่นใจ การตอบคำถามและแสดงความเข้าใจในข้อมูล รวมถึง การใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับระดับความรู้และทักษะของนิสิต จะช่วยให้พวกเขามั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษและสามารถปรับตัวให้

เหมาะสมกับความคิดสัมพันธ์ของนิสิต ให้โอกาสนิสิตฝึกทักษะการพูดในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การนำเสนอ การสนทนากับเพื่อนร่วมชั้นหรือการสนทนากับผู้ที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ เป็นต้น

ผู้สอนควรสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและในความสำเร็จของนิสิต โดยช่วยในการกำหนดเป้าหมายและตารางเท่าที่เป็นไปได้ให้นิสิตรู้ว่า พวกเขาสามารถพัฒนาทักษะการพูดได้ ควรสนับสนุนและให้คำปรึกษาในกรณีทีนิสิตมีความต้องการหรือข้อกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ รวมถึง การใช้เทคโนโลยีในการสอน อาจช่วยในการส่งเสริมความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ เช่น การใช้แอปพลิเคชันหรือแพลตฟอร์มออนไลน์ ที่ช่วยในการฝึกทักษะการพูด สร้างโอกาสให้นิสิตนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาใช้ในการสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การสนทนากับชาวต่างชาติ การอ่านหนังสือหรือบทความ ภาษาอังกฤษ เป็นต้น

การส่งเสริมให้นิสิตมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษในด้านการเรียนการสอน

การสร้างกิจกรรมที่น่าสนใจและมีความหมาย การเลือกหัวข้อและกิจกรรมที่น่าสนใจและเกี่ยวข้องกับความสนใจของนิสิต จะช่วยให้พวกเขามีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และพูดภาษาอังกฤษมากขึ้น ผู้สอนควรสร้างสถานการณ์ที่ใช้ภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันของนิสิต เช่น การสนทนากับเพื่อนร่วมชั้น การตั้งคำถามในคำสัมภาษณ์ เป็นต้น ควรส่งเสริมการใช้ภาษาอังกฤษในการแสดงความคิดเห็นและอารมณ์ต่าง ๆ ในห้องเรียน รวมถึง ให้โอกาสนิสิตได้แสดงความคิดเห็นของพวกเขาในภาษาอังกฤษ จัดกิจกรรมที่ให้นิสิตทำงานร่วมกันในการแก้ปัญหาหรือสร้างโครงการที่ต้องใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลัก ให้โอกาสให้นิสิต นำเสนอหัวข้อหรือผลงานที่พวกเขาได้ศึกษาหรือจัดทำเป็นภาษาอังกฤษ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นิสิตมีโอกาสดูฝึกทักษะการพูดและสร้างความมั่นใจมากขึ้น

การใช้เทคโนโลยีในการสอน เช่น การใช้วิดีโอหรือเครื่องมือในการบันทึกการพูดของนิสิต เพื่อให้พวกเขาได้ฟังและปรับปรุงการพูดได้ สร้างกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อให้นิสิตมีโอกาสร่วมและนำเสนอสิ่งต่าง ๆ ในภาษาอังกฤษ เช่น การสร้างนิทรรศการ การแสดงละคร หรือการทำโปสเตอร์ สร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้างและสนับสนุนการพูดภาษาอังกฤษ ไม่ให้ความกังวลหรือความกลัวเป็นอุปสรรคในการพูด ควรติดตามและประเมินความคืบหน้าในการพัฒนาทักษะการพูดของนิสิต และให้ข้อคิดเห็นและ แนวทางในการปรับปรุงต่อไป การส่งเสริมความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษในด้านการเรียนการสอน ต้องเป็นกระบวนการ ที่ร่วมมือระหว่างผู้สอนและนิสิต เพื่อให้นิสิตสามารถพัฒนาทักษะการพูดได้อย่างมั่นใจและสร้างความเชื่อมั่นในภาษาอังกฤษขึ้นไปอีก

การส่งเสริมให้นิสิตมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษในด้านการวัดผลและประเมินผล

การส่งเสริมให้นิสิตมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษในด้านการวัดผลและประเมินผลเป็นขั้นตอนสำคัญ เริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษที่ชัดเจนและเหมาะสมกับระดับความสามารถของนิสิต โดยเป้าหมายควรระบุว่า นิสิตต้องทำอะไรเพื่อพัฒนาทักษะการพูดและความมั่นใจในการพูดในระดับใด ผู้สอนควรเลือกใช้เครื่องมือการประเมินที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้และระดับของนิสิต เช่น การใช้แบบทดสอบจากหนังสือเรียน การบันทึกเสียง หรือการใช้แบบประเมินผลที่ออกแบบมาเพื่อวัดทักษะการพูด เป็นต้น ให้ข้อคิดเห็นที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพูดของนิสิต เพื่อให้พวกเขาเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนและสามารถปรับปรุงได้อย่างเหมาะสม สร้างโอกาสให้นิสิตฝึกฝนการพูดภาษาอังกฤษในสถานการณ์จริง เช่น การจัดกิจกรรม การสนทนา การนำเสนอโครงการหรือการบรรยาย ควรส่งเสริมให้นิสิตมีการตระหนักและการสะท้อนต่อความก้าวหน้าของพวกเขาในการพูด โดยให้พวกเขาตระหนักถึงข้อผิดพลาดและวิธีการปรับปรุง

การส่งเสริมให้นิสิตมีส่วนร่วมในการประเมินผล โดยให้พวกเขาแสดงความคิดเห็นและความพึงพอใจต่อการเรียนรู้และการประเมินผล เพื่อปรับปรุงกระบวนการสอนให้เหมาะสม สร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้างและสนับสนุนให้นิสิตรู้สึกสบายในการพูดภาษาอังกฤษ โดยไม่กังวลหรือความกลัวจากการประเมินผล สร้างการเชื่อมโยงระหว่างการพูดภาษาอังกฤษและเป้าหมายการเรียนรู้อื่น ๆ ที่นิสิตต้องการบรรลุ เพื่อให้พวกเขาเห็นความสำคัญและมีแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะการพูด

การส่งเสริมให้นิสิตมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษในด้านปัจจัยสภาพการเรียนรู้

ปัจจัยสภาพการเรียนรู้ ผู้สอนควรสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนให้นิสิตรู้สึกสบายและมีความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ การให้กำลังใจและการสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้าง สามารถช่วยเพิ่มความมั่นใจของนิสิตได้ ส่งเสริมให้นิสิตรู้สึกว่าคุณค่ามีความรับผิดชอบต่อการพัฒนาทักษะการพูดของตนเอง ช่วยนิสิตกำหนดเป้าหมายการพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษส่วนตัว ที่เหมาะสมกับระดับความสามารถและความพร้อมของพวกเขา การตั้งเป้าหมายชัดเจน จะช่วยให้นิสิตมีเป้าหมายในการพัฒนาทักษะของตนเอง

การฝึกฝนเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทักษะการพูด ผู้สอนควรสร้างโอกาสให้นิสิตมีโอกาสดู พูด ภาษาอังกฤษในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้วิธีการสอนที่หลากหลายเพื่อเตรียมพร้อมให้นิสิตพูดภาษาอังกฤษในสถานการณ์และหัวข้อที่หลากหลาย เช่น การใช้มัลติมีเดีย การฟังบทสนทนาและการทำ แผนผังคำพูด การส่งเสริมความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษในมุมมองของปัจจัยสภาพการเรียนรู้ จะช่วยให้นิสิตพัฒนาทักษะการพูดได้อย่างมั่นใจและมีความสามารถในการสื่อสารแบบมีคุณภาพในชีวิตประจำวันได้

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้และการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ ของนิสิตในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ผู้วิจัยได้นำประเด็นที่สำคัญมาสรุปและอภิปรายผลตามจุดมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัย ดังนี้

1. สภาพปัจจุบันของการเรียนรู้และการสร้างการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ระดับมาก โดยทั่วไปแล้วแสดงให้เห็นว่า นิสิตมีความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษอย่างมาก แต่ยังมีบางด้านที่มีความมั่นใจน้อย อย่างไรก็ตาม ควรพิจารณาด้านที่มีความมั่นใจน้อยเพื่อปรับปรุงและพัฒนากระบวนการเรียนการสอนให้ดียิ่งขึ้นในอนาคต

ด้านผู้สอน นิสิตมีความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับมาก โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เนื้อหาที่เรียนเหมาะสมกับระดับความสามารถและความต้องการของนิสิต รองลงมา คือ เนื้อหาที่เรียนมีความสอดคล้องและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ พบว่า ผู้สอนมีเทคนิคที่ช่วยให้สามารถเข้าใจได้ง่ายและเนื้อหาที่เรียน ช่วยพัฒนาทักษะของนิสิตให้ดีขึ้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริยานุช เพ็งเจริญ (2565) ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการความเชื่อมั่นส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเรียนภาษาอังกฤษผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ของคนใน เขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล” ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นและนำไปสู่การตัดสินใจเลือกเรียนภาษาอังกฤษผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์มี 3 ปัจจัย คือ การรับรู้ประโยชน์ (Perceived Usefulness) ระบบที่มีคุณภาพ (System Quality) และข้อมูลที่มีคุณภาพ (Information Quality) สะท้อนให้เห็นว่า ผู้ประกอบการสถาบันสอนภาษาต้องให้ความสำคัญทั้ง 3 ด้านเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นสูงสุด อีกทั้งยัง สามารถกำหนดกลยุทธ์ทางการตลาด สามารถต่อยอดและสร้างความได้เปรียบทางธุรกิจทำให้ธุรกิจประสบความสำเร็จได้

ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ภาพรวมความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตอยู่ในระดับปานกลาง โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ ผู้สอนจัดการเรียนการสอนอย่างหลากหลาย เช่น การใช้สื่อ CAI การสนทนาและการฝึกปฏิบัติ รองลงมา คือ มีกิจกรรมที่หลากหลายและนิสิตได้รับโอกาสในการฝึกทักษะการฟัง การพูด การอ่านและการเขียนอย่างมีความมั่นใจ ผู้สอนมีการเตรียมการสอน

และมีความพร้อมที่จะสอน และผู้สอนยังมีความรู้ในเนื้อหาที่สอนตามลำดับ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ พระสุขพล ปุณณสุโข และคณะ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย” ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย มีความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษ อยู่ในระดับมาก และเมื่อแยกปัจจัยแต่ละด้าน พบว่า ปัจจัยด้านพื้นฐานภาษาอังกฤษของนักศึกษา ปัจจัยด้านวิธีการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ ปัจจัยด้านวิธีการสอนของอาจารย์ ปัจจัยด้านพื้นฐานครอบครัวและอายุที่เริ่มเรียน ปัจจัยด้านทัศนคติต่อการศึกษารายวิชาภาษาอังกฤษ และปัจจัยด้านความต้องการใช้ภาษาอังกฤษ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนปัจจัยด้านการใช้สำนวนภาษา ปัจจัยด้านการออกเสียงได้ถูกต้อง ปัจจัยด้านหลักการใช้ไวยากรณ์ ปัจจัยด้านการใช้ภาษาและปัจจัยด้านความมั่นใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านการวัดผลและประเมินผล

ภาพรวมด้านการวัดผลและประเมินผลต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตอยู่ในระดับมาก โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ ผู้สอนมีเทคนิคและวิธีการประเมินผลที่หลากหลาย รองลงมา คือ ผู้สอนแจ้งวิธีการประเมินผลให้ผู้เรียนทราบล่วงหน้า และระดับผลการเรียนที่ผู้เรียนได้รับเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน ผู้สอนใช้การวัดและประเมินผลตามสภาพจริงและผู้สอนสามารถปรับวิธีการประเมินผลให้เหมาะสมกับผู้เรียน ตามลำดับ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประดิษฐ์ คำมุงคุณ และคณะ (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา” ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 ประเด็นที่นักศึกษามีความวิตกกังวล สูงสุด 3 อันดับแรก คือ นักศึกษาจะตื่นเต้นหากต้องพูดภาษาอังกฤษโดยไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้า รองลงมา นักศึกษามีความวิตกกังวลหากสอบไม่ผ่านรายวิชาการพูดภาษาอังกฤษ และนักศึกษารู้สึกกระวนกระวายและวิตกกังวลจนลืมสิ่งที่เคยเรียนรู้มา หากต้องพูดในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ส่วนประเด็นที่นักศึกษามีความวิตกกังวลต่ำสุด 3 อันดับสุดท้าย ได้แก่ อันดับแรก นักศึกษารู้สึกประหม่าเมื่อใช้ภาษาอังกฤษสนทนากับคนที่คุ้นเคย รองลงมา นักศึกษารู้สึกอัดอัดที่ต้องพูดภาษาอังกฤษต่อหน้าเพื่อน ๆ และนักศึกษารู้สึกวิตกกังวลว่า อาจารย์ผู้สอนภาษาอังกฤษจะแก้ไขข้อผิดพลาดทันทีทันใดที่พูดภาษาอังกฤษผิด ตามลำดับ ซึ่งผลการศึกษารูพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ที่มีเพศ อายุ สาขาวิชาเอก แกรดเฉลี่ยต่างกัน มีความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษที่ไม่แตกต่างกัน

กรณีนักศึกษาจะตื่นเต้นหากพูดภาษาอังกฤษโดยไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้านี้ เพราะความกลัวในการพูดผิด กลัวเสียหน้า รู้สึกอึดอัดที่ต้องพูดต่อหน้าผู้ฟังและขาดความมั่นใจ นักศึกษามีความวิตกกังวลหากสอบไม่ผ่านในรายวิชาการพูด ภาษาอังกฤษที่เป็นเช่นนี้ เพราะนักศึกษามีความกังวลในการสื่อสาร ซึ่งเป็นความรู้สึกรุนแรงหนึ่งที่ไม่สบายใจ และแสดงออกมาในรูปของความกลัวการพูดผิดและกลัวการถูกประเมินทางลบจากอาจารย์ ในงานวิจัยนี้ นักศึกษาได้เสนอแนวทางในการคลายความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษไว้ว่า ผู้สอนต้องสอนออกเสียงให้ถูกต้องใกล้เคียงกับเจ้าของภาษาและให้กล้าพูดโดยไม่อาย เพื่อที่จะสามารถสนทนากับชาวต่างชาติได้ อยากให้อาจารย์สอนในรายวิชาโดยเน้นการสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษ สอนคำศัพท์ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งวิธีการใช้ด้วย และอยากให้มีอาจารย์ชาวต่างชาติที่เป็นเจ้าของภาษามาสอนในรายวิชาการพูดภาษาอังกฤษด้วย เพราะจะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวคิดใหม่ ๆ และได้รับประสบการณ์ตรงจากการพูดและสนทนากับเจ้าของภาษาอย่างแท้จริง

ด้านปัจจัยสภาพการเรียนรู้

ภาพรวมด้านปัจจัยสภาพการเรียนรู้ต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีอุปกรณ์สื่อที่หลากหลาย รองลงมาคือ สภาพ อบรม สอน สถานศึกษาเอื้อต่อการเรียนการสอน มีการนำเข้าสู่บทเรียนให้ดูน่าสนใจ นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ เช่น สามารถจัดการเรียนรู้ได้ทั้งในและนอกห้องเรียนและสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการฝึกพูดภาษาอังกฤษ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วณิช สิริรังหอม (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์ความต้องการทักษะการพูดภาษาอังกฤษและปัญหาในการพูดภาษาอังกฤษในการำงานของผู้สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช” ผลการวิจัย พบว่า โดยรวมบัณฑิตต้องการพูดภาษาอังกฤษเพื่อสื่อสารในชีวิตประจำวันและการติดต่อประสานงานทั่วไป บัณฑิตในแต่ละส่วนมีความต้องการที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ลักษณะของงาน เช่น ส่วนกำลังรบ ต้องการมีทักษะการพูดเพื่อติดต่อประสานงานในการกิจฝึกรบร่วม หรือภารกิจทางทหารกับนานาชาติ ประเทศ ส่วนบัญชาการต้องการมีทักษะการพูดในการประสานงานทั่วไปและในภารกิจ การเข้าร่วมประชุมสัมมนาต่าง ๆ บัณฑิตส่วนส่งกำลังบำรุง ต้องการทักษะการพูดเพื่อเจรจาต่อรองซื้อขายยุทธโธปกรณ์ต่าง ๆ รวมถึง ทักษะการอ่านและการแปล ในด้านของปัญหาที่พบในการพูดภาษาอังกฤษ พบว่า บัณฑิตมีปัญหาเมื่อต้องพูดภาษาอังกฤษในสถานการณ์ที่หลากหลาย มีปัญหาด้านไม่ทราบคำศัพท์มากพอที่จะสื่อสาร การออกเสียง และขาดความมั่นใจในการสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษ

2. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการศึกษาปัจจัยที่อาจมีผลต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตในสาขาวิชาภาษาอังกฤษ โดยแบ่ง ปัจจัยออกเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ดังนี้

ปัจจัยภายใน

- 1) ระดับความรู้และทักษะในการใช้งานภาษาอังกฤษที่มีผลต่อการพูด เช่น ไวยากรณ์ คลังคำศัพท์ เป็นต้น
- 2) ความสามารถในการฟังและเข้าใจภาษาอังกฤษ การตอบสนองต่อสื่อสาร ซึ่งส่งผลให้นิสิตมีความมั่นใจในการพูด
- 3) สภาพจิตใจ ซึ่งส่งผลความมั่นใจในความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะภาษา ส่งผลให้นิสิตมีความมั่นใจในการพูด

ปัจจัยภายนอก

- 1) การสนับสนุนจากผู้สอน การให้กำลังใจ ซึ่งความรู้สึกถูกสนับสนุนและคำแนะนำจากอาจารย์ หรือผู้สอนในการพูดสามารถเพิ่มความมั่นใจของนิสิตได้
- 2) การใช้ภาษาอังกฤษในสถานการณ์จริง การมีโอกาสดูงานและปฏิบัติการใช้ภาษาอังกฤษในสถานการณ์จริง เช่น การสนทนากับคนอังกฤษ หรือการทำงานในงานที่ต้องการทักษะในการพูด เป็นต้น
- 3) สื่อ การเข้าถึงสื่อมวลชนที่ใช้ภาษาอังกฤษ เช่น หนังสือ ซีรีส์ หนังสือ และเพลง เป็นต้น สามารถช่วยให้นิสิตมีความมั่นใจในการพูด
- 4) ประสบการณ์การเรียนรู้ ประสบการณ์การเรียนรู้ในสถานที่ศึกษาหรือองค์กรที่เน้นการพูดภาษาอังกฤษ มีผลต่อความมั่นใจพูด
- 5) การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน การได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมจากครอบครัวและเพื่อนส่วนใหญ่ในการพูด มีผลต่อความมั่นใจในการพูด

การวิเคราะห์ปัจจัยเหล่านี้ อาจช่วยให้เข้าใจว่า อะไรส่งผลต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตและสามารถพัฒนาการสนับสนุนในด้านนี้ต่อไปอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อนิสิตในอนาคตที่พัฒนาทักษะการพูดอังกฤษได้ดียิ่งขึ้นในสถานการณ์จริง

3. รูปแบบการพัฒนาการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถจัดรูปแบบในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาภาษาอังกฤษ ที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมและทันสมัย เพื่อสนับสนุนให้นิสิตได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณค่าและสอดคล้องกับความต้องการของนิสิตในสาขาวิชาภาษาอังกฤษ ดังนี้

การใช้อุปกรณ์สื่อที่หลากหลายสนับสนุนการเรียนรู้ของนิสิต เช่น การใช้หนังสือเรียน สื่อการเรียนออนไลน์และแอปพลิเคชันการเรียนรู้ เพื่อให้นิสิตสามารถเข้าถึงข้อมูลและทราบข่าวสารที่มีคุณค่าในการศึกษาเพิ่มเติม

การสร้างสภาพห้องเรียนและสถานศึกษาที่เอื้อต่อการเรียนรู้ จะช่วยสร้างพลังในการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การนำเข้าสู่สื่อที่น่าสนใจ นำเข้าสู่การเรียนการสอนที่น่าสนใจเพื่อเพิ่มความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิต ใช้วิธีการสอนที่น่าสนใจและมีประสิทธิภาพ เช่น การใช้การสื่อสารและกระบวนการแก้ปัญหา เป็นต้น

การสนับสนุนการเรียนรู้นอกห้องเรียน เทคนิคการสนับสนุนการเรียนรู้ นอกห้องเรียน เช่น การ สร้างโอกาสให้นิสิตได้ฝึกภาษาอังกฤษในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ นอกห้องเรียน การสนทนากับเพื่อน การเข้าร่วมกิจกรรมทางภาษา หรือการใช้ภาษาในชีวิตประจำวัน เป็นต้น จะทำให้นิสิตมีความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษมากยิ่งขึ้น

สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกพูดภาษาอังกฤษ เน้นสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกพูดภาษาอังกฤษ รวมถึง การสนับสนุนให้นิสิตมีโอกาสในการพูดภาษาอังกฤษในสถานการณ์ต่าง ๆ และในบริบทที่หลากหลาย เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้และการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิตในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สามารถแบ่งองค์ความรู้ออกเป็นประเด็นต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

สภาพการเรียนรู้ จากผลการศึกษาสภาพการเรียนรู้ในปัจจุบันของนิสิต พบว่า ผู้สอนมีความสามารถในการสื่อความหมายและนำเสนอให้นิสิตเข้าใจได้ง่าย แต่สื่อการสอนที่ใช้ไม่หลากหลายเท่าที่ควร ในด้านกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนมีค่อนข้างน้อย เวทีกิจกรรมในการแสดงออกสำหรับนิสิตเพื่อการฝึกพูดภาษาอังกฤษมีน้อย ผู้สอนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการสอนและตัวผู้สอนเองให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของนิสิต เพื่อให้นิสิตสามารถฝึกทักษะการพูดภาษาอังกฤษได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ จากผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษของนิสิต ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

1) **ปัจจัยภายใน** ได้แก่ ระดับความรู้ความสามารถในการฟังและเข้าใจในภาษาอังกฤษ รวมถึง ความรู้ในเรื่องไวยากรณ์ภาษาอังกฤษ คลังคำศัพท์ภาษาอังกฤษและสภาพจิตใจของนิสิต สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษทั้งสิ้น

2) **ปัจจัยภายนอก** ได้แก่ การสนับสนุนจากผู้สอน การให้กำลังใจ สื่อการเรียนรู้ เช่น หนังสือ เพลง หนังสือและการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน ล้วนเป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลโดยตรงต่อความมั่นใจในการพูดภาษาอังกฤษ

รูปแบบในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ สามารถจัดรูปแบบในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาภาษาอังกฤษที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสม และทันสมัย เพื่อสนับสนุนให้นิสิตได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณค่าและสอดคล้องกับความต้องการของนิสิตในสาขาวิชาภาษาอังกฤษได้ด้วยการ

- 1) การใช้อุปกรณ์สื่อที่หลากหลาย
- 2) การสร้างสภาพห้องเรียนและสถานศึกษาที่เอื้อต่อการเรียนรู้
- 3) การนำเข้าสู่เนื้อหาที่น่าสนใจ
- 4) การสนับสนุนการเรียนรู้นอกห้องเรียน และ
- 5) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกพูดภาษาอังกฤษ เพื่อให้นิสิตสามารถฝึกทักษะการพูดภาษาอังกฤษได้เต็มที่และมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

- 1) ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปศึกษา พัฒนาและปรับปรุงเนื้อหาการจัดการเรียนรู้การพูดภาษาอังกฤษเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2) อาจารย์หรือผู้สอนควรศึกษาหรือวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบหรือวิธีการในการส่งเสริมให้นิสิตเป็นตัวของตัวเองและผลักดันส่งเสริมการเรียนรู้ของนิสิตให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ผู้สอนสามารถนำผลการวิจัยไปปรับใช้กับการพัฒนางานสอนในหลักสูตร เช่น เลือกใช้วิธีการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหา เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ซักถามและแสดงความคิดเห็นเป็นภาษาอังกฤษ ใช้สื่อหลากหลายในการสอนพูดภาษาอังกฤษ เป็นต้น

2) จากผลการวิจัยผู้เรียนสามารถนำไปปรับใช้ในการเรียนรู้ เช่น การตั้งใจฝึกฝนทักษะการพูดภาษาอังกฤษในห้องเรียน การสร้างกำลังใจให้ตนเองมีความมั่นใจว่าสามารถพูดภาษาอังกฤษได้อย่างแน่นอนและฝึกพูดภาษาอังกฤษอยู่เสมอ เพื่อให้สามารถพัฒนาทักษะการพูดได้อย่างต่อเนื่อง

3. ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

1) ควรมีการศึกษารูปแบบในการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษในด้านอื่น ๆ เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนต่อไป

2) ควรมีการศึกษาค้นคว้าที่เกิดจากรูปแบบการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาทักษะอื่น ๆ ของภาษาอังกฤษ

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

มหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมให้นิสิตได้ฝึกทักษะความสามารถพูดภาษาอังกฤษเพื่อเพิ่มทักษะการพูดภาษาอังกฤษให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น

รายการอ้างอิง

- นางสมร พงษ์พานิช. (2554). การศึกษาปัญหาของการพูดภาษาอังกฤษในการสื่อสารด้วยวาจาของนิสิตคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ตุลาคม 2550 ถึงกันยายน 2551. *วารสารมนุษยศาสตร์*, 18(1), 85-97.
- ประดิษฐ์ คำมุงคุณ และคณะ. (2562). ความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศ*, 2562(6), 5860-5875.
- พระสุพพล ปุณณสุโข และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. นครปฐม.

- พิตรวัลย์ โกวิทวที. (2540). *ทักษะและเทคนิคการสอนเขียนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วนิชา สิริรังหอม. (2563). การวิเคราะห์ความต้องการทักษะการพูดภาษาอังกฤษและปัญหาในการพูดภาษาอังกฤษในการำงานของผู้สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช. *วารสารวิชาการธรรมทรศน์*, 20(4), 109-120.
- วิจารณ์ พานิช. (2556). *ครูเพื่อศิษย์สร้างห้องเรียนกลับทาง* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสยามกัมมาจล.
- สมบัติ คชสิทธิ์, จันทน์ อินทรสุด และ ชนกร สุวรรณพฤติ. (2560). การจัดการเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้กับผู้เรียน ยุค THAILAND 4.0. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*, 7(2), 175–186.
- สายพิน หัวเมืองแก้ว. (2545). *การพัฒนากิจกรรมการพูดบันทึกโต้ตอบเป็นภาษาอังกฤษเพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการฟัง-พูด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
- Crystal, D. (2012). *English as a Global Language*. UK: Cambridge University Press.
- EF English Proficiency Index. *The world's largest ranking of countries and regions by English skills*. Retrieved August 10, 2023, from <https://www.ef.com/wwen/epi/>
- Ellis, R. (1994). *The Study of Second Language Acquisition*. Oxford: Oxford University Press.
- Richards, Jack. (1998). *Beyond Training: Perspectives on Language Teacher Education*. Cambridge: Cambridge University Press.

คำเรียกชื่อพืชแบบภาษาถิ่นล้านนาไทยรอบกว๊านพะเยา
กรณีศึกษาเชิงภาษาศาสตร์พฤกษศาสตร์ชาติพันธุ์

Lanna Folk Plant Names around Kwan Phayao:
A Study of Ethno-Botanical Linguistics

สมหมาย รอดแป้น¹, พิษณุสินี เสถียรธาดล², กมลาวดี บุณวันณะ³,
ธรรณณันท์ ไชยวงศ์ษา⁴ และ ธัญพร มุลกาวิล⁵

Somma Rodpan, Phitsinee Sathientharadol, Kamalawadee Buranawanna,

Tohtananan Chaiwongsa and Thanyaporn Moonkwin

(maaiipooh@hotmail.com, wisdom_sai@hotmail.com and

jthanyaluk@hotmail.com)

Received: March 23, 2023
Revised: November 04, 2023
Accepted: November 06, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงภาษาศาสตร์พฤกษศาสตร์ชาติพันธุ์ คำเรียกชื่อพืชแบบภาษาถิ่นล้านนาไทยรอบกว๊านพะเยา มีวัตถุประสงค์ในงานวิจัย 2 ข้อ ได้แก่ 1. เพื่อศึกษาคำเรียกชื่อพืชของหมู่บ้านที่อยู่โดยรอบกว๊านพะเยา และ 2. เพื่อศึกษาโครงสร้างคำเรียกชื่อพืชของหมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นผู้บอกภาษาที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป โดยแบ่งเป็นผู้บอกภาษาชาย 8 คน และหญิง 8 คน ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ แผ่นรูปภาพของพันธุ์ไม้พร้อมชื่อมาตรฐานไทยของพันธุ์ไม้จำนวน 174 ชนิด

ผลการศึกษาพบว่า

ลักษณะไวยากรณ์ของคำเรียกชื่อพืชในภาษาไทยถิ่นพะเยาประกอบด้วยส่วนประกอบทั้งสิ้น 4 ส่วน ได้แก่ 1. คำบ่งกลุ่ม 2. หน่วยคำบ่งกลุ่ม 3. แก่นชื่อ 4. คำขยาย และสามารถจัดเรียงตามโครงสร้างระบบการแบ่งกลุ่มแบบพื้นบ้านได้ 3 โครงสร้าง ได้แก่ 1. โครงสร้างคำเรียกชื่อพืชแบบ 1 องค์ประกอบ ซึ่งมีแก่นชื่อ เป็นองค์ประกอบเดียว เช่น ชิง 2. โครงสร้างคำเรียกชื่อพืชแบบ 2 องค์ประกอบ ซึ่งมี คำบ่งกลุ่ม หรือ หน่วยคำบ่งกลุ่ม กับ แก่นชื่อ เป็นองค์ประกอบ เช่น ผักหนอง และ 3. โครงสร้างคำเรียกชื่อพืชแบบ 3 องค์ประกอบ ซึ่งมี คำบ่งกลุ่ม หรือ หน่วยคำบ่งกลุ่ม ประกอบกับ แก่นชื่อและคำขยายเป็น

^{1, 2, 3, 4, 5} คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

School of Liberal Arts, University of Phayao

องค์ประกอบ เช่น บ๊ะเขียแจ้ ทั้งนี้ไม่พบการปรากฏร่วมขององค์ประกอบทั้ง 4 ในชื่อพืชเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่พบการปรากฏร่วมคำบ่งกลุ่มและหน่วยคำบ่งกลุ่ม

คำสำคัญ: พืช, ภาษาถิ่นล้านนาไทย, กว๊านพะเยา, ภาษาศาสตร์, พฤกษศาสตร์,ชาติพันธุ์

Abstract

The objectives of this research titled *Lanna Folk Plant Names around Kwan Phayao: A Study of Ethno-Botanical Linguistics* are 1. to collect the plant names called by the local people in villages around Kwan Phayao and 2. to examine variation in those plant names. Informants aged 40, including 9 males and 9 females and over who live in the villages around Kwan Phayao were the participants of this study. 174 pictures of different plants with their standard Thai names were used as a tool. The results of the study showed that

There were four syntactical features, which are (plant class term: PCIT), (plant class marker: PCIM), CORE, modifier, were found in Phayao folk plant names. They can be arranged in three different folk taxonomy structures: 1. structure of the plant names with only one feature, CORE, such as ชิง /k^hɪŋ/; 2. Structure of the plant names with either PCIT or PCIM and CORE such as ผักหนาม /p^hák na:m/ ; and 3. Structure of the plant names with either PCIT or PCIM with CORE and modifier such as บ๊ะเขียแจ้ /bàw k^hũa: cáé:/. In this study, however, there was no presence of all four features in one plant name, especially no PCIT and PCIM together.

Keywords: Plant, Lanna Folk Language, Kwan Phayao, Linguistics, Botanical, Ethno

บทนำ

คำเรียกชื่อพืชเป็นเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจและมีความสำคัญเพื่อการศึกษาค้นคว้า เนื่องจากในแต่ละท้องถิ่นหรือหมู่บ้านพืชชนิดเดียวกันอาจจะเรียกชื่อไม่เหมือนกัน หรือพืชบางชนิดเรียกชื่อคล้ายคลึงกันแต่เป็นคนละชนิด ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความสับสนในการเรียกชื่อและคนต่างถิ่นอาจเข้าใจผิด และคำเรียกชื่อพืชสะท้อนให้เห็นถึงการมีอยู่

ของทรัพยากรที่มีจุดเด่นของท้องถิ่นนั้น ๆ ในเขตพื้นที่ รอบกว๊านพะเยา ประกอบไปด้วย 16 หมู่บ้าน ซึ่งอยู่ทั้งในเขตเทศบาลเมือง และนอกเขต จึงทำให้บริเวณดังกล่าวมี ทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลายและแตกต่างกันรวมทั้งพืชพรรณ และเป็นบริเวณ ที่มีความหลากหลายทางภาษาถิ่นและภาษาของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ การใช้คำศัพท์ของ คนในแต่ละหมู่บ้านมีการใช้ศัพท์ในชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นการตั้งชื่อ หมู่บ้านที่สะท้อนให้เห็นถึงธรรมชาติแวดล้อม ระบบความคิดและสังคมวัฒนธรรมที่ หลากหลาย ได้แก่ น้ำและแหล่งน้ำ ภูมิประเทศ สิ่งก่อสร้าง/สถานที่ ดินแดน/กลุ่มส่วน ต่ำแหน่ง/ทิศทาง แร่ธาตุ/วัตถุธรรมชาติ พืชพรรณธรรมชาติ สัตว์ สิ่งของ กริยา อาการ และอื่น ๆ และประวัติที่มาของหมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา (สมหมาย รอดแป้น และพิชญ์สินี เสถียรธราดล, 2555) รวมทั้งในเรื่องคำเรียกชื่อพืชด้วย กล่าวคือคำศัพท์ที่มี การใช้เรียกชื่อพืชดังกล่าวสะท้อนลักษณะธรรมชาติของพืชพันธุ์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นซึ่งอาจจะ มีการใช้คำศัพท์ที่เหมือนกันและแตกต่างกันในบางลักษณะทางภาษาศาสตร์ พื้นที่ใดที่มีพืช พันธุ์ธรรมชาติชนิดใดอยู่มากก็จะปรากฏมีการใช้คำศัพท์ในการเรียกชื่อพืชชนิดนั้นคงอยู่ และเป็นที่ยึดจำแนกหลายของคนทั่วไปต่างจากพื้นที่ใดที่พืชชนิดนั้นเริ่มไม่มีการเพาะปลูก หรือลดจำนวนลง ทั้งนี้อาจเนื่องจากปัญหาดิน น้ำและการตลาด คำเรียกชื่อพืชก็จะเริ่มไม่ เป็นที่ยึดจำแนกและอาจสูญหายไปตามชนิดของพืชนั้น ๆ เช่น ต้นสำน ต้นตุ่ม ต้นปันเถ ต้นสะ เปาลม เป็นต้น การไม่ปรากฏของคำศัพท์เช่นนี้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงซึ่งต้อง ได้รับการพัฒนาและส่งเสริมให้คงสภาพธรรมชาติไว้ดังเดิมโดยเร่งด่วน

คำเรียกชื่อบางชนิดเป็นภาษาท้องถิ่นที่คนรุ่นหลังไม่รู้จัก ซึ่งสะท้อนถึงการลด จำนวนของพืชพันธุ์ดังกล่าวที่สะท้อนออกมาในรูปการใช้ภาษาในการเรียกชื่อพืช ดังนั้น การศึกษาคำเรียกชื่อพืชนอกจากจะเป็นประโยชน์ทำให้ทราบว่าพืชชนิดใดยังคงมีอยู่ใน ท้องถิ่นใดบ้างแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นและผู้นำชุมชนได้พึงตระหนักถึง การที่จะต้องเร่งสร้างและสนับสนุนการจัดการพืชพรรณทรัพยากรธรรมชาติให้มีสภาพ สมบูรณ์ให้มากที่สุด สนับสนุนการปลูกพืชบางชนิดที่มีอยู่ในท้องถิ่น ให้ความรู้ในการ จัดการทรัพยากรธรรมชาติแก่ชาวบ้านเพื่อสร้างเศรษฐกิจชุมชนให้มีความเจริญและนำไป แข่งขันกับชุมชนอื่น ๆ ได้ เมื่อ เศรษฐกิจชุมชนดีขึ้นก็จะช่วยขจัดปัญหาความยากจน การก่ออาชญากรรม และสร้างคุณภาพชีวิต และสังคมที่ดีโดยทางอ้อมได้อย่างต่อเนื่อง

อมรา ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2549 อ้างอิงใน มนสิการ เสงสุวรรณ, 2557) กล่าวว่า เป็นการจัดจำแนกหมวดหมู่โดยใช้องค์ความรู้ในเรื่องการจัดจำแนกแบบชาวบ้าน (folk taxonomy) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์องค์ความรู้จากมุมมองของชาวบ้าน ไม่ใช่ใน มุมมองของผู้วิเคราะห์ โดยใช้การวิเคราะห์อรรถลักษณะเป็นกระบวนหลัก ทั้งนี้หลักการ จัดจำแนกแบบชาวบ้านนั้น เป็นการจัดจำแนกที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเปรียบเทียบ

(contrast sets) และการรวมไว้เป็นพวก (inclusion) โดยแบ่งหมวดหมู่คำเป็น 2 ระดับ คือ หมวดหมู่คำที่อยู่ในลำดับชั้นเดียวกัน และหมวดหมู่คำที่อยู่ในลำดับชั้นที่สูงกว่า ทั้งนี้ หมวดหมู่คำที่จัดอยู่ในลำดับชั้นเดียวกันจะมีลักษณะความสัมพันธ์ทางความหมายแบบ เปรียบต่างหรือตรงข้ามกัน ส่วนหมวดหมู่คำที่จัดอยู่ในลำดับชั้นที่สูงกว่าจะมีความสัมพันธ์ ทางความหมายแบบรวมไว้เป็นพวก เช่น แมว และหมา จัดให้อยู่ในระดับเดียวกันโดย แมว และหมา มีความต่างกันทางกายภาพเช่น ขนาด รูปร่าง เสียงร้อง ในขณะที่เดียวกัน แมว และหมา ก็ถูกจัดให้อยู่ในหมวดหมู่ สัตว์ ซึ่งอยู่ในระดับหมวดหมู่ที่อยู่สูงกว่าโดยมี ลักษณะทางกายภาพบางประการที่เหมือนกัน เช่น มี 4 ขา เลี้ยงลูกด้วยนม เป็นต้น แนวคิดและทฤษฎีทั้งสองนี้ผู้วิจัยได้นำมาเป็นการรอบและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล โดย นำทฤษฎีไวยากรณ์มาใช้เพื่อวิเคราะห์ลักษณะของภาษา และนำทฤษฎีอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์มาใช้ในการจัดจำแนกหมวดหมู่พืช

ในทางภาษานอกจากจะแสดงการเปลี่ยนแปลงของคำศัพท์ที่ปรากฏอยู่ใน ท้องถิ่น โดยคำศัพท์ที่มีใช้ในท้องถิ่นหนึ่งอาจจะไม่มีใช้ในอีกท้องถิ่นหนึ่ง ซึ่งจะสะท้อน การมีอยู่ของพืชพรรณในท้องถิ่นนั้น ๆ แล้ว ยังแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของการใช้ คำศัพท์ในการเรียกชื่อพืชพันธุ์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ ว่าภาษาที่มีอยู่ในแต่ละท้องถิ่น ใกล้เคียงกันมีแนวโน้มจะใช้คำศัพท์และการแปรคำศัพท์ที่ใกล้เคียงกัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคำเรียกชื่อพืชของหมู่บ้านที่อยู่โดยรอบกว๊านพะเยา
2. เพื่อศึกษาโครงสร้างคำเรียกชื่อพืชของหมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา

วิธีดำเนินการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างผู้บอกภาษาที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้บอกภาษาที่สำคัญคือเป็นเกษตรกรเพศชายหรือเพศหญิงที่มี อายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ได้รับการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือสูงกว่า มีภูมิลำเนา อยู่ในพื้นที่ที่เป็นจุดเก็บข้อมูลโดยไม่เคยมีประวัติการโยกย้ายไปอยู่ที่อื่น และเป็นผู้ใช้ภาษา ถิ่นของตนเองในชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ snowball techniques (Cohen, Manion, & Morrison, 2018) โดยผู้วิจัยเดินทางไปติดต่อยังบ้าน ผู้นำชุมชนเพื่อให้ผู้นำชุมชนแนะนำผู้บอกภาษา โดยการศึกษาครั้งนี้ได้รับการตอบรับจาก ผู้นำชุมชนเพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 9 หมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา ซึ่งมีผู้บอกภาษาเป็นผู้ชายและผู้หญิงหมู่บ้านละ 1 คน รวมเป็นทั้งหมด 18 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นรายการคำเรียกชื่อพืชภาษาไทยมาตรฐานของ สรุจคนาง แก้วน้ำดี (2536) ซึ่งมีจำนวน 174 ชื่อ และรายชื่อพืชท้องถิ่นจากสำนักงานป่าไม้จังหวัดพะเยา ภาพตัวอย่างพืช เครื่องบันทึกเสียง และตารางบันทึกข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยพินิจรายชื่อพืชกับรูปภาพของพืชเพื่อให้ผู้บอกภาษาบอกข้อมูล เก็บและรวบรวมข้อมูลโดย ผู้วิจัยให้ผู้บอกภาษาดูภาพหรือตัวอย่างพืชของจริง และบันทึกข้อมูลคำศัพท์ที่ผู้บอกภาษาเข้าใจดี แน่ใจ และให้ข้อมูลได้ทันทีไว้ ในกรณีที่ผู้บอกภาษาไม่แน่ใจว่าภาพหรือตัวอย่างที่ให้ดูนั้นเป็นพืชชนิดใด ผู้วิจัยจะซักถามลักษณะของพืชที่ผู้บอกภาษากล่าวถึงเพื่อตรวจสอบความตรงกับศัพท์ที่ต้องการทดสอบหรือไม่ ถ้าข้อมูลตรงกันก็จะบันทึกคำศัพท์ไว้ ถ้าไม่ตรงตามข้อมูล ผู้วิจัยอธิบายลักษณะสำคัญของพืชในศัพท์ที่ต้องการทดสอบให้ผู้บอกภาษาทราบและซักถามจนกว่าผู้บอกภาษาจะเข้าใจ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการพิจารณาลักษณะภาษา โครงสร้างคำ ส่วนประกอบและความสัมพันธ์ทางไวยากรณ์ของคำเรียกชื่อพืชที่รวบรวมได้

1. พิจารณาลักษณะภาษาคำเรียกชื่อพืชในแต่ละหมู่บ้าน (ภาษาถิ่น)
 - a. โครงสร้างคำ
 - b. ส่วนประกอบและความสัมพันธ์ทางไวยากรณ์ของส่วนประกอบ
 2. เปรียบเทียบลักษณะคำเรียกชื่อพืชระหว่างภาษาไทยมาตรฐานและภาษาถิ่นไทยเหนือโดยยึดภาษาไทยมาตรฐานเป็นหลัก
- อัญชลี (2556, 2557) ได้กล่าวว่าคำเรียกชื่อพืชที่สมบูรณ์นั้นจะประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

1. คำบ่งกลุ่มพืช (plant class terms: PCIT)
 - a. คำบ่งกลุ่มพืชทั่วไป (generic class terms: GnCIT)
 - b. คำบ่งกลุ่มส่วนประกอบพืช (plant part class terms: PpCIT)
 - c. คำบ่งกลุ่มหน้าที่พืช (functional class terms: FCIT)
2. หน่วยคำบ่งกลุ่มพืช (plant class morpheme: PCIM) เป็นหน่วยคำไม่อิสระ (bound morpheme) จะปรากฏโดยลำพังโดยปราศจากแก่นชื่อไม่ได้ โดยทั่วไปหน่วยคำบ่งกลุ่มพืชจะปรากฏอยู่ในตำแหน่งต่อจากคำบ่งกลุ่มพืช
 - a. หน่วยคำบ่งกลุ่มผล (fruit class markers: FrCIM)
 - b. หน่วยคำบ่งกลุ่มเพศสภาพ (gender class markers: GdCIM)
 - c. หน่วยคำบ่งกลุ่มจำนวน (numeral class markers: NuCIM)
3. แก่นชื่อ (core): Lexical items หรือคำศัพท์ทั่วไปที่แสดงความแตกต่างของชนิดพืช
4. คำขยายชื่อพืช (modifiers: MOD) เป็นคำที่ใช้ระบุชนิดย่อยของพืช

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคำเรียกชื่อพืชของแต่ละหมู่บ้านที่ตั้งอยู่โดยรอบกว๊านพะเยา และ เพื่อศึกษาโครงสร้างคำเรียกชื่อพืชของแต่ละหมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา ผลของการศึกษาสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. คำเรียกชื่อพืชของหมู่บ้านที่อยู่โดยรอบกว๊านพะเยา

คำเรียกชื่อพืชพื้นบ้าน (folk plant names) ของชุมชนที่อาศัยอยู่โดยรอบกว๊านพะเยานั้น มีความเป็นระบบเช่นกันกับชื่อทางวิทยาศาสตร์ แต่มีความแตกต่างออกไปในเรื่องของโครงสร้างไวยากรณ์และโครงสร้างความหมายนั้นมีความซับซ้อนกว่าชื่อทางวิทยาศาสตร์ตลอดจนชื่ออื่น ๆ เช่น ชื่อบุคคล ชื่อสถานที่ ชื่อสิ่งของ เป็นต้น คำเรียกชื่อพืชที่สมบูรณ์จะประกอบไปด้วยส่วนประกอบใหญ่ถึง 4 ส่วน ได้แก่ คำบ่งกลุ่มพืช (plant class terms, PCIT) หน่วยคำบ่งกลุ่มพืช (plant class morphemes, PCIM) แก่นชื่อ (core) และคำขยายชื่อพืช (modifiers, MOD) ตามลำดับดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนประกอบของคำเรียกชื่อพืช

ส่วนประกอบของคำเรียกชื่อพืชทั้ง 4 ส่วนที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น มีรายละเอียดดังนี้

1. แก่นชื่อพืช คือ คำศัพท์ (lexical items) โดยทั่วไปแล้วสามารถแสดงความต่างของชนิดของพืชได้ มักเป็นคำที่ภาษากลุ่มชาติพันธุ์คนเมืองใช้ร่วมกันแม้รูปอาจจแปรและ/หรือมีส่วนประกอบอื่นแตกต่างกันไปก็ตาม เช่น

แก่นชื่อ	ไทยมาตรฐาน	เมือง 1	เมือง 2	เมือง 3	เมือง 4
จอก	จอก	กำกอก	จอกแทน	ก้อว้อ	แทน
มะเขือเปราะ	มะเขือเปราะ	ปะเขือพ้อย	ปะเขือเจ้าพระยา	ปะเขือกางกับ	ปะเขือข่อย
สาบเสือ	สาบเสือ	ย่าแมงวาย	ย่าวังวาย	ย่าทางวาย	ย่าเมียงวาย

แต่ยังมีพืชอีกหลายชนิดที่ยังไม่สามารถแยกแก่นชื่อพืชได้เพื่อแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างชัดเจน เนื่องจากพืชดังกล่าวมีชนิดย่อย ๆ ลงไปอีก จึงจำเป็นต้องมีการใช้คำขยายเพื่อแสดงถึงความชัดเจนของชนิดของพืชนั้น ๆ เช่น มะเขือ มีชนิดย่อยเป็น มะเขือเปราะ (ปะเขือข่อย) มะเขือพวง (ปะเข็ง) มะเขือขึ้น (ปะเขือแจ้) มะเขือยาว (ปะเขือหำม้า) มะเขือเสวย (ปะเขือต่อแหล)

แก่นชื่อพืชส่วนใหญ่เป็นคำนาม โครงสร้างภาษาแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่

1) คำมูล (single words) อาจเป็นคำพยางค์เดียว หรือหลายพยางค์ก็ได้

1.1) คำพยางค์เดียว เช่น แอป (กล้วยแอป) ป่าน (บัวสาย) หมาก อ้อย เป็นต้น

1.2) คำหลายพยางค์ เช่น ผักแว่น (บัวบก) บะขามเทศ (มะขามเทศ) มีแก่นพืชจำนวนหนึ่งเป็นคำกริยา เช่น หลับมีนหลวง (ชุมเห็ดเทศและชุมเห็ดไทย) เป็นต้น

2) คำประสม (compounds) เช่น ผักหนองน้ำ (กระเจด) ชิงแมงดา (ไพล) เป็นต้น

3) คำนามสังเคราะห์ (nominalized nouns) ซึ่งได้มาจากกริยาลีหรือประโยค

3.1) นามวลี เช่น บะเตงลาย (เตงไทย) พริกชี้หูเดียวไก่ (พริกชี้ฟ้า) เป็นต้น

3.2) กริยาลี เช่น หอมด่วน (สระระแห่น) หอมป้อมเปื้อ (สระระแห่น)

3.3) ประโยค เช่น มะเขือตอแหล (มะเขือเสวย) ปูลอย (ผักตบ) บัวลอย (ผักตบ) ย่าจี้หยอบ (ไผ่ยราบ)

4) คำซ้อน (synonymous words) มีทั้งคำซ้อนเสียงและซ้อนความหมาย

4.1) คำซ้อนเสียง เช่น บ่นื้อแน (น้อยหน้า) ผักกูดก้อง (ยาลิเถา) หอมป้อมเปื้อ (สระระแห่น) ย่าวังวาย (สาบเสือ) ก่อว้อ (จอก) คำปู้จู้ (ดาวเรือง) จั่นจ้อ (ตำแย)

4.2) คำซ้อนความหมาย เช่น ผักหนองน้ำ (ผักกระเจด)

2. โครงสร้างคำเรียกชื่อพืชของหมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา

2.1. ระบบการแบ่งกลุ่มชื่อพืชแบบพื้นบ้าน (folk taxonomy)

ตามระบบการแบ่งกลุ่มชื่อพืชแบบพื้นบ้าน (folk taxonomy) สามารถจำแนกโครงสร้างคำเรียกชื่อพืชในภาษาไทยถิ่นเหนือที่พบได้เป็น 2 ประเภทคือ คำบ่งกลุ่มพืช (plant class term, PCIT) และหน่วยคำบ่งกลุ่มพืช (plant class morpheme, PCIM)

2.1.1 คำบ่งกลุ่มพืช (plant class term, PCIT)

คำบ่งกลุ่มพืชมีลักษณะเป็นคำมูลที่แสดงการจำแนกหมวดหมู่ของพืชตามความเข้าใจแบบพื้นบ้าน โดยประเภทคำบ่งกลุ่มในชื่อพืชที่พบในงานวิจัยนี้มี 3 ประเภท ได้แก่ 1. คำบ่งกลุ่มพืชทั่วไป (generic class term, GnCIT) 2. คำบ่งกลุ่มส่วนประกอบพืช (plant part class term, PpCIT) 3. คำบ่งกลุ่มหน้าที่พืช (function part class term, FCIT)

2.1.1.1 โครงสร้างคำบ่งกลุ่มพืช

โครงสร้างการปรากฏคำบ่งกลุ่มพืชที่พบบ่อยประกอบด้วยคำบ่งกลุ่มประเภทใดประเภทหนึ่งเป็นส่วนประกอบในตำแหน่งต้นชื่อและตามด้วยแก่นคำซึ่งเป็นชื่อเรียกเฉพาะของพืชชนิดนั้น ๆ และอาจประกอบด้วยคำขยายในตำแหน่งท้ายชื่อดังนี้

GnCIT- Core	เช่น แก้วกุ่ม (ต้นกุ่ม)
GnCIT- Core- Modifier	เช่น ต้นจิวสร้อย
GnCIT-PpCIT- Core	ไม่ปรากฏ
GnCIT-FCIT- Core	ไม่ปรากฏ
GnCIT-PpCIT-FCIT- Core	ไม่ปรากฏ
PpCIT- Core	เช่น ดอกแก้ว
PpCIT- Core- Modifier	เช่น ดอกจิวแดง
PpCIT-FCIT- Core	ไม่ปรากฏ
FCIT- Core	เช่น ผักหนอง
FCIT- Core- Modifier	เช่น ผักหนองน้ำ

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ยังไม่พบชื่อพืชที่อาจประกอบด้วยคำบ่งกลุ่มพืชจำนวน 2 ประเภทขึ้นไปภายใต้ชื่อพืชชนิดเดียวกัน

2.1.1.2 คำบ่งกลุ่มพืชทั่วไป

คำบ่งกลุ่มพืชทั่วไป หมายถึงคำมูลที่ใช้บ่งชี้หมวดหมู่ของสิ่งทีพุดถึงว่าเป็นจำพวกพืชและคำบ่งกลุ่มพืชทั่วไปที่พบในงานวิจัยนี้ได้แก่

ต้น เช่น ต้นข่อย ต้นไทร ต้นจิวสร้อย ต้นต้าง

แก้ว เช่น แก้วกุ่ม แก้วศรี แก้วต้าง แก้วโสน

2.1.1.3 คำบ่งกลุ่มส่วนประกอบพืช

คำบ่งกลุ่มส่วนประกอบพืช หมายถึง คำมูลที่ใช้บ่งชี้ส่วนประกอบที่มีลักษณะเด่นของพืชที่ผู้คนรับรู้หรือเป็นส่วนประกอบที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ และคำบ่งกลุ่มส่วนประกอบพืชที่พบในงานวิจัยนี้ได้แก่

ดอก เช่น ดอกแก้ว ดอกเข็ม ดอกแค ดอกจิวแดง ดอกบัวผัด ดอกบ้าน ดอกบัว ดอกตะล่อม ดอกปั้นเทียน ดอกด้าย

ใบ เช่น ใบปุนก ใบเตย ใบปู้

2.1.1.4 คำบ่งกลุ่มหน้าที่พืช

คำบ่งกลุ่มหน้าที่พืช หมายถึงคำมูลที่ใช้แสดงลักษณะการนำไปใช้ประโยชน์ของพืชแต่ละชนิดและคำบ่งกลุ่มหน้าที่พืชที่พบในงานวิจัยนี้ได้แก่

ข้าว หมายถึง ธัญพืชที่ให้เมล็ดเป็นอาหารหลัก เช่น ข้าวเจ้า ข้าวโพด ข้าวฟ่าง ข้าวเหนียว ข้าวกล้า

ผัก หมายถึง พืชกินได้ สามารถใช้ประกอบอาหารได้ เช่น ผักหนอง ผักหนองน้ำ ผักตำปิ้น ผักละ ผักแคบ ผักหนอก ผักกาด ผักโหม ผักโหมหนาม ผักดิบ ผักบุ้ง ผักบั้ง ผักแว่น ผักหนาม ผักหวานป่า ผักค้อนก้อม ผักเหียง

ยา หมายถึง วัสดุพืชที่ใช้ทำอาหารไม่ได้ หรือไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้ เช่น ยาหลักนา ยาเอี้ยงหมายนา ยาผักดิบ ยาจียอบ ยาเมียงวาย ยาขน ยาคา ยาก่อน ยานัวหนู

2.2 หน่วยคำบ่งกลุ่มพืช (plant class morpheme, PCIM)

หน่วยคำบ่งกลุ่มพืชอาจเป็นหน่วยคำอิสระหรือหน่วยคำไม่อิสระที่แสดงหมวดหมู่พืชแบบพื้นฐาน ประกอบด้วย 1. หน่วยคำบ่งกลุ่มผล (fruit class markers, FrCIM) 2. หน่วยคำบ่งกลุ่มเพศสภาพ (gender class markers, GdCIM) 3. หน่วยคำบ่งกลุ่มจำนวน (numeral class markers, nuCIM)

2.2.1 หน่วยคำบ่งกลุ่มผล

หน่วยคำบ่งกลุ่มผล หมายถึง หน่วยคำไม่อิสระที่แสดงว่าพืชที่พูดถึงนั้นมีผล หรือสามารถใช้ประโยชน์จากผลได้ และหน่วยคำบ่งกลุ่มผลที่พบในงานวิจัยนี้ ได้แก่

มะ/ม่ะ เช่น มะกอก มะขามเทศ มะขามป้อม มะแขว่งขม

2.2.2 หน่วยคำบ่งกลุ่มเพศสภาพ

หน่วยคำบ่งกลุ่มเพศสภาพ หมายถึง หน่วยคำไม่อิสระที่แสดงเพศตามความรู้หรือความเข้าใจแบบพื้นฐาน และหน่วยคำบ่งกลุ่มเพศสภาพที่พบในงานวิจัยนี้ ได้แก่

ปะ/ป๊ะ เช่น ปะทอ้ง ปะหนุ่น ปะชมพู ปะแต้ง ปะแต้งลาย ปะเต้า ปะแปบ ปะนอย ปะมัน ปะน้ำแก้ว ปะชูด ปะขาม ปะเขี้ยแจ้ ปะเขี้ยส้ม ปะเขี้ยเทศ ปะแขว้ง ปะเขี้ยขาม้า ปะเขี้ยต่อแหล ปะเตือ ปะตุ้ม ปะนาว ปะฝาง ปะป้าว ปะเฟียง ปะไฟ ปะม่วง ปะยม ปะฮ้อย ปะเต็ด ปะอึก ปะมันแก้ว ปะมันแก้วลาว ปะตาเสีย ปะมุด ปะโอ ปะชนะด ปะนิวใหญ่

จากการศึกษาชื่อพืช พบว่า มีหน่วยคำบ่งเพศอยู่ 2 หน่วยคำ ได้แก่ ปะ มาก และ มะ ซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงเพศชาย แต่ในการศึกษานี้ไม่พบหน่วยคำบ่งเพศหญิง

2.2.3 หน่วยคำบ่งกลุ่มจำนวน

หน่วยคำบ่งกลุ่มจำนวน หมายถึง หน่วยคำอิสระที่แสดงหน่วยนับหรือจำนวนของพีชคณิตนั้น และหน่วยคำบ่งกลุ่มเพศสภาพที่พบในงานวิจัยนี้ ได้แก่

หน่วย เช่น หน่วยกะจ๊ับ

ทั้งนี้ การปรากฏของหน่วยคำบ่งกลุ่มพีชคณิตนั้น มักพบในโครงสร้างหน่วยคำบ่งกลุ่มประเภทหนึ่งประเภทใดประกอบกับแก่นชื่อพีชและอาจมีคำขยายในตำแหน่งท้ายคำได้ แต่งานวิจัยนี้ ยังไม่พบการปรากฏของหน่วยคำบ่งกลุ่มพีชมากกว่า 2 ประเภทเป็นส่วนประกอบของชื่อพีชแต่อย่างใด

2.3 คำขยายชื่อพีช

คำขยายชื่อพีช หมายถึง คำที่ใช้ระบุชนิดของพีชแบบจำเพาะเจาะจงในรายละเอียดที่แสดงในเห็นว่าเป็นพีชต่างชนิดกันภายใต้หมวดหมู่พีชแบบเดียวกัน โดยตำแหน่งของคำขยายชื่อพีชนี้จะปรากฏในตำแหน่งถัดจากแก่นชื่อพีช และคำขยายชื่อพีชนี้ประกอบด้วยโครงสร้างในระดับ คำและวลี ดังนี้

2.3.1 โครงสร้างคำขยายชื่อพีชในระดับคำ

คำขยายชื่อพีชในระดับคำที่พบในงานวิจัยนี้ประกอบด้วย คำนามกริยา ลักษณะนาม และคำวิเศษณ์ เช่น

คำนาม เช่น ผักหนองน้ำ ถั่วดิน ต้นจ้าวสร้อย ผักโหมหนาม พิกไทย ผักหวานป่า พิกข้าว มะขามเทศ บะเขียขาม้า มะระจิ้น จำปาลาว ผักกาดหัว

คำกริยา เช่น บัวลอย บัวมัด บะเขียตอแหล ดาวกระจาย

ลักษณะนาม เช่น ส้มกำปอ ถั่วฝักยาว

คำวิเศษณ์ เช่น หอมขาว ก้วยอ่อง หอมแป้น ดอกจ้าวแดง บะแตง ลาย ถั่วเขียว บวบขม

2.3.2 โครงสร้างคำขยายชื่อพีชในระดับวลี

คำขยายชื่อพีชในระดับวลีที่พบในงานวิจัยนี้ประกอบด้วย นามวลีกริยวลี และวิเศษณ์วลี เช่น

นามวลี เช่น ส้มกำปอ ถั่วฝักยาว บะเขียขาม้า มัน/ชะตุมแก้วลาว

กริยวลี เช่น ย่ำจียอบ

วิเศษณ์วลี เช่น หลับมันหลวง (ชุมเห็ดเทศ) หลับมันน้อย (ชุมเห็ดไทย) ส้มเขียวหวาน หอมแดงจิ้น (หอม) หอมแดงเทศ (หอมหัวใหญ่)

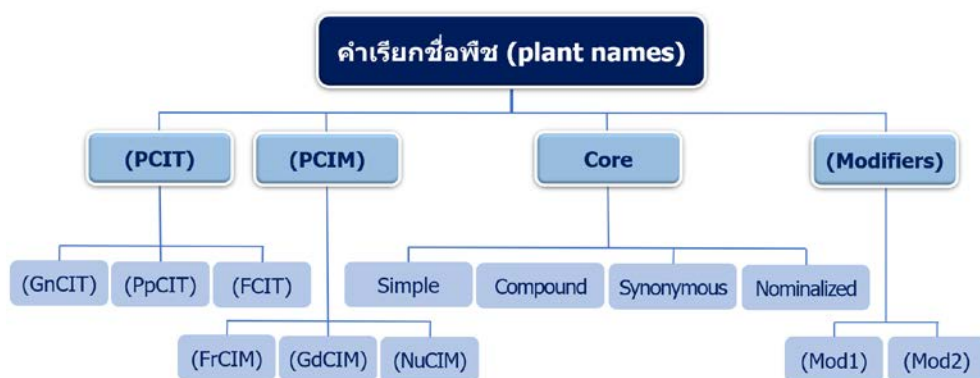
ดังนั้น โครงสร้างคำขยายชื่อพืชจึงสามารถประกอบด้วยคำมูลเพียงคำเดียว หรืออาจประกอบขึ้นจากโครงสร้างวลี เช่น นามวลีหรือวิเศษณ์วลีก็ได้ เพื่อระบุลักษณะเฉพาะของพืชที่กำลังกล่าวถึงให้แตกต่างจากพืชชนิดเดียวกัน เช่น

หลับมันหลวง (ชุมเห็ดเทศ) และ หลับมันน้อย (ชุมเห็ดไทย) ตามระบบการแบ่งกลุ่มแบบพื้นฐานจัดให้อยู่ให้หมวดหมู่เดียวกันคือ หลับมัน (ชุมเห็ด) ซึ่งมีความหมายว่า พืชที่สามารถทำให้ผู้กินนอนหลับได้นาน ส่วนคำขยาย “หลวง” หมายถึงใหญ่ และ “น้อย” หมายถึง เล็กเพื่อระบุขนาดของดอกว่าพืชทั้งสองชนิดนี้แตกต่างกัน

หอมแดงจีน (หอม) หอมแดงเทศ (หอมหัวใหญ่) ตามระบบการแบ่งกลุ่มแบบพื้นฐานจัดให้อยู่ให้หมวดหมู่เดียวกันคือ พืชตระกูลหอม คำขยาย “แดง” เพื่อระบุชนิดของพืชว่ามีสีแดง คำขยาย “จีน” อาจหมายถึง พันธุ์พืชจากประเทศจีน หรือมีลักษณะเหมือนพืชจากประเทศ และ “เทศ” อาจหมายถึง พันธุ์พืชมาจากต่างประเทศ หรือมีลักษณะเหมือนพืชต่างประเทศ เพื่อระบุความแตกต่างของแหล่งที่มา ลักษณะหรือขนาดของพืชนั้น ๆ

3. โครงสร้างส่วนประกอบของคำเรียกชื่อพืช

จากตัวอย่างคำเรียกชื่อพืชในภาษาไทยถิ่นพะเยา บริเวณรอบกว๊านพะเยา สามารถสรุปโครงสร้างส่วนประกอบของคำเรียกชื่อพืชตามตำแหน่งการปรากฏของคำและหน่วยคำที่พบในงานวิจัยนี้ ได้ดังนี้

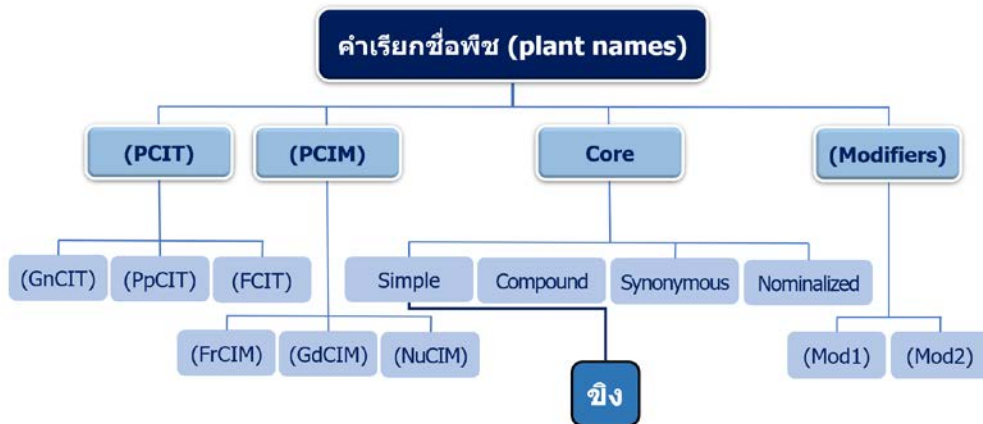


แผนภูมิที่ 1 : โครงสร้างส่วนประกอบของคำเรียกชื่อพืช

แผนภูมิแสดงโครงสร้างคำเรียกชื่อพืช ซึ่งประกอบด้วยส่วนประกอบทั้งสิ้น 4 ส่วน ได้แก่ 1. คำบังกลุ่ม (PCIT) 2. หน่วยคำบังกลุ่ม (PCIM) 3. แก่นชื่อ 4. คำขยาย โดยส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดที่ขาดไม่ได้ของโครงสร้างคำเรียกชื่อพืช คือ แก่นชื่อ

3.1 โครงสร้างที่ 1

ชื่อพืชหนึ่ง ๆ อาจปรากฏเพียงแก่นชื่อเพียงส่วนเดียวก็ได้ เช่น ชิง กะเพา จำปา จำปี ขบา จ๊กไค้ ตะเคียน ตำน บอน เขียน ดังแสดงในแผนภูมิที่ 2



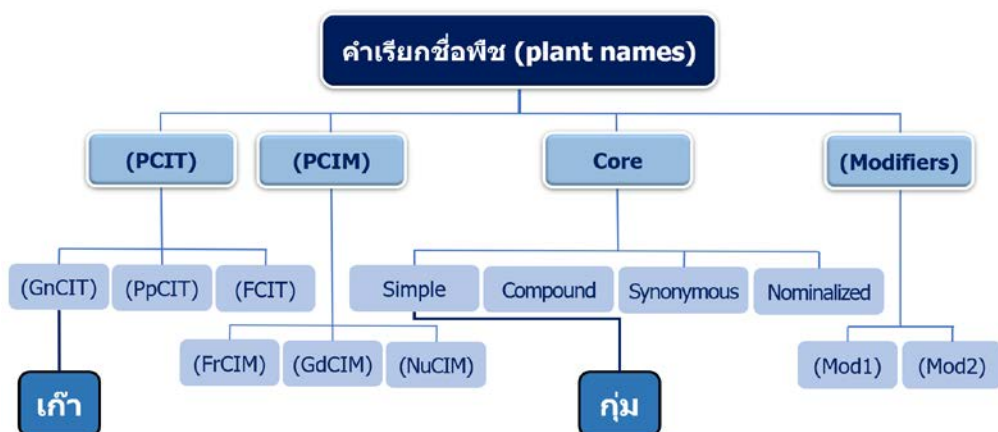
แผนภูมิที่ 2 : โครงสร้างคำเรียกชื่อพืชแบบ 1 องค์ประกอบ

นอกจากนี้แก่นชื่อพืชอาจเกิดจากคำประสม การใช้คำพ้องเสียง หรือ คำนามสังเคราะห์ก็ได้ ดังที่กล่าวไปในหัวข้อที่ 4 ส่วนประกอบของคำเรียกชื่อพืช เช่น คำประสม เช่น ลมแล้ง (คุณ) ขี้เหล็ก น้ำตัน (น้ำเต้า) แมงลัก จุ่มจะลิง (บอระเพ็ด)

คำพ้องเสียง เช่น ก้อมก้อ

คำนามสังเคราะห์ เช่น (ย่า) เอี้ยงหมายนา (ย่า) แมงวาย

3.2 โครงสร้างที่ 2



แผนภูมิที่ 3 : โครงสร้างคำเรียกชื่อพืชแบบ 2 องค์ประกอบ

คำเรียกชื่อพืชในภาษาไทยถิ่นเหนือพะเยาอาจประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ส่วน ได้แก่ PCIT หรือ PCIM ประกอบกับแก่นชื่อ เช่น

GnCIT-Core เช่น เก้ากุ่ม เก้ากักโก่ ต้นช้อย

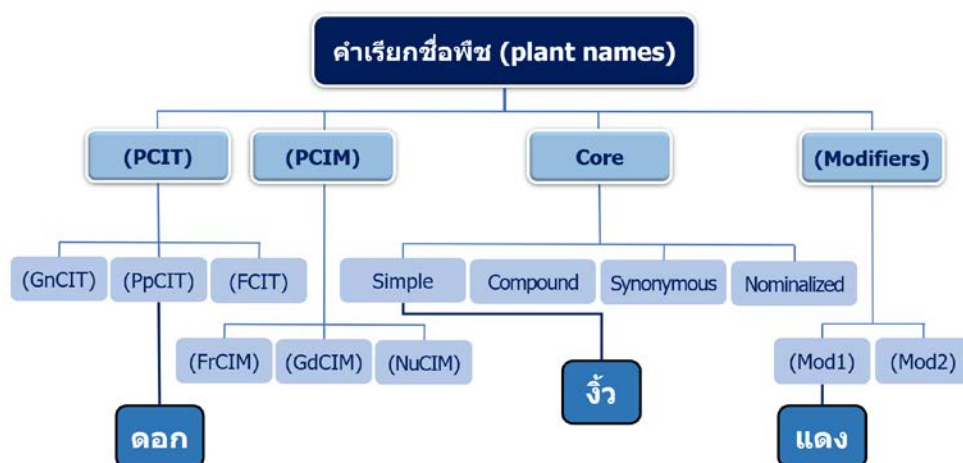
PpCIT-Core เช่น ดอกแก้ว ดอกเข็ม ดอกแค ใบปูนก ใบเตย

FCIT-Core เช่น ผักละ ผักแคบ ผักตำป็น ย้าหลักนา

GdCIM-Core เช่น บะหนูน บะท้อ

NuCIM-Core เช่น หน่วยกะจ๊ับ

3.3 โครงสร้างที่ 3



แผนภูมิที่ 4 : โครงสร้างคำเรียกชื่อพืชแบบ 3 องค์ประกอบ

คำเรียกชื่อพืชในภาษาไทยถิ่นเหนือพะเยาอาจประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วน ได้แก่ PCIT หรือ PCIM ประกอบกับแก่นชื่อและคำขยาย เช่น

PpCIT-Core-Mod1 เช่น ดอกจ๊วแดง ดอกบัวผัด

FCIT-Core-Mod1 เช่น ผักกาดหัว ผักโหมหนาม

FrCIM-Core-Mod1 เช่น มะระจิ้น มะแขว้งขม

GdCIM-Core-Mod1 เช่น บะแตงลาย บะเจี้ยแจ้ บะเจี้ยหวาน

GdCIM-Core-Mod1-Mod2 เช่น บะเจี้ยขาม้า

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องคำเรียกชื่อพืชแบบภาษาถิ่นล้านนาไทยรอบกว้านพะยา กรณีศึกษาเชิงภาษาศาสตร์ฟุทธศาสตร์ชาติพันธุ์ มีวัตถุประสงค์ในงานวิจัย 2 ข้อ ได้แก่

1. เพื่อศึกษาคำเรียกชื่อพืชของหมู่บ้านที่อยู่โดยรอบกว๊านพะเยา และ 2. เพื่อศึกษาโครงสร้างคำเรียกชื่อพืชของหมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นผู้บอกภาษาที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ แผ่นรูปภาพของพันธุ์ไม้ พร้อมชื่อมาตรฐานไทยของพันธุ์ไม้จำนวน 174 ชนิด ผลการศึกษาพบว่า

ลักษณะไวยากรณ์ของคำเรียกชื่อพืชในภาษาไทยถิ่นพะเยาประกอบด้วยส่วนประกอบทั้งสิ้น 4 ส่วน ได้แก่ 1. คำบ่งกลุ่ม (PCIT) 2. หน่วยคำบ่งกลุ่ม (PCIM) 3. แก่นชื่อ 4. คำขยาย และสามารถจัดเรียงตามโครงสร้างระบบการแบ่งกลุ่มแบบพื้นบ้านได้ 3 โครงสร้าง ได้แก่ 1. โครงสร้างคำเรียกชื่อพืชแบบ 1 องค์ประกอบ ซึ่งมีแก่นชื่อ เป็นองค์ประกอบเดียว เช่น ชิง 2. โครงสร้างคำเรียกชื่อพืชแบบ 2 องค์ประกอบ ซึ่งมี PCIT หรือ PCIM กับแก่นชื่อ เป็นองค์ประกอบ เช่น ผักหนอง และ 3. โครงสร้างคำเรียกชื่อพืชแบบ 3 องค์ประกอบ ซึ่งมี PCIT หรือ PCIM ประกอบกับแก่นชื่อและคำขยาย เป็นองค์ประกอบ เช่น บะเตี้ยแจ้ ทั้งนี้ไม่พบการปรากฏร่วมขององค์ประกอบทั้ง 4 ในชื่อพืชเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่พบการปรากฏร่วมของ PCIT และ PCIM ในงานวิจัยนี้

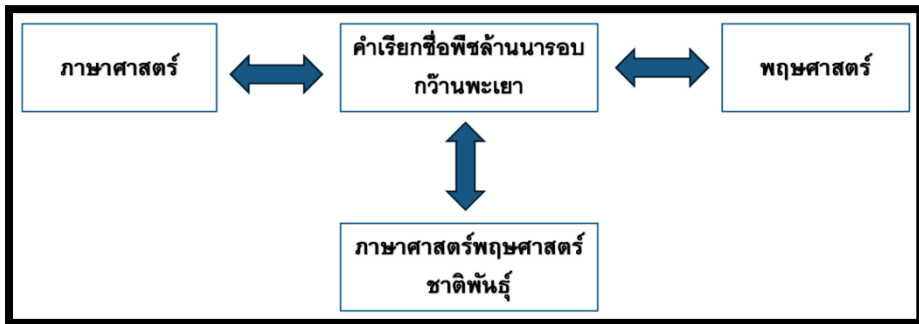
1. จากคำเรียกชื่อพืชไทยมาตรฐานทั้งหมด 174 ชื่อ พบชื่อพืชที่ปรากฏอยู่ในบริเวณรอบกว๊านพะเยาจำนวน 171 ชื่อ ซึ่งมีพืชจำนวน 3 ชนิดที่ไม่ปรากฏได้แก่ ตะแบก ผกากรอง และมะเดื่ออุทุมพร ซึ่งคาดว่าพืชต่างถิ่น แต่อัญชลี (2557) พบชื่อพืชทั้งสามชนิดดังกล่าวในภาษาไทยถิ่นเหนือดังนี้ ตะแบก (เก้าเปื่อย/จ้อล่อแล้) ผกากรอง (คำซี้ไก่/ดอกซี้ไก่) มะเดื่ออุทุมพร (บะเตือเกี้ยง/มะเดื่อ)

2. จากการศึกษาคำเรียกชื่อบางชื่อประกอบไปด้วยองค์ประกอบของคำบ่งกลุ่มพืชเพียงแค่ 1 ส่วนเท่านั้นเช่น เก้ากุ่ม หรือ 2 ถึง 3 ส่วนเท่านั้น เช่น ผักหนอง หรือ ดอกจิวแดง แต่ไม่พบคำเรียกชื่อพืชที่มีส่วนประกอบครบทั้ง 4 องค์ประกอบภายในพืชชนิดเดียว แต่อัญชลี (2556) พบว่าองค์ประกอบของคำบ่งกลุ่มพืชสามารถปรากฏได้พร้อมกันทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ GnCIT, PpCIT, FCIT เช่น ต้นเปื่อย (ตะแบก) เคือผักบั้ง (ผักปลัง) ต้นดอกไม้ไหว (ดาวกระจาย)

3. จากการศึกษาชื่อพืชพบว่ามีหน่วยคำบ่งเพศอยู่ 3 หน่วยคำ ได้แก่ บะหมาก และ มะ ซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงเพศชาย แต่ในการศึกษานี้ไม่พบหน่วยคำบ่งเพศหญิง แต่จากการศึกษาคำเรียกชื่อพืชแบบพื้นบ้านไทยของ อัญชลี (2557) พบหน่วยคำบ่งเพศทั้ง 2 ชนิด ซึ่งคำบ่งเพศชายได้แก่ บัก ปิง อ้าย ตา บะ มะ หมาก และหน่วยคำบ่งเพศหญิง ได้แก่ อี นาง ยาย

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่องคำเรียกชื่อพืชแบบภาษาถิ่นล้านนาไทยรอบกว๊านพะเยากรณีศึกษาเชิงภาษาศาสตร์พจนานุกรมชาติพันธุ์ ได้องค์ความรู้ใหม่ ดังภาพที่ 1 นี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากแผนภาพดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการศึกษาคำเรียกชื่อพืชแบบภาษาถิ่นล้านนารอบกว๊านพะเยาเป็นการทำองค์ความรู้ทางภาษาศาสตร์และทางพจนานุกรมมาผสมผสานกันทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่เรียกว่า ภาษาศาสตร์พจนานุกรมชาติพันธุ์

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผลการวิจัยดังกล่าวยังไม่พบความหลากหลายของคำเรียกชื่อพืชเนื่องจากมีการเก็บข้อมูลอยู่ในวงแคบและมีกลุ่มชาติพันธุ์ที่ใช้ภาษาไม่หลากหลาย

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้ที่สนใจสามารถนำผลการวิจัยดังกล่าวไปไว้ใช้เพื่อการศึกษา หรือเก็บรวบรวมเพื่อเป็นคลังข้อมูลทางภาษาสำหรับสืบค้นต่อไปในอนาคต

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลของการวิจัยควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ในพื้นที่จังหวัดพะเยาที่กระจายอยู่ตามอำเภอต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความหลากหลายทางข้อมูล

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานต่าง ๆ ควรมีการสนับสนุนให้มีการธำรงไว้ซึ่งภาษาถิ่นของตนเอง เนื่องด้วยปัจจุบัน เยาวชนรุ่นหลังเริ่มไม่ค่อยใช้ภาษาถิ่นของตนเองในการเรียกชื่อพืชประจำถิ่น ซึ่งในอนาคตภาษาดังกล่าวอาจสูญหายไป

รายการอ้างอิง

- มนสิการ เสงสุวรรณ. (2557). การศึกษาระบบคำเรียกผีและมโนทัศน์เรื่องผีในภาษาเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ตามแนววรรณคดีชาตินิพนธ์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สมหมาย รอดแป้น และ พิชญ์สินี เสถียรธราดล. (2555). ภูมินามของหมู่บ้านรอบกว๊านพะเยา. ใน *The 1st Nong Khai Campus International Conference 2013: Building up of the research based knowledge for sustainable development of the Greater Mekong Sub-region*, 18-19 มิถุนายน 2555. หนองคาย.
- สุรางคนา แก้วน้ำดี. (2536). การแปรของคำเรียกชื่อพืชกับความสัมพันธ์ระหว่างภาษาไทยถิ่นและภาษาไทยถิ่นย่อย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อมรา ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2549). *กว่าจะเป็นนักภาษาศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี สิงห์น้อย วงศ์วัฒนา. (2557). การศึกษาคำเรียกชื่อพืชพื้นบ้านไทย กรณีศึกษาเชิงภาษาศาสตร์พฤษศาสตร์ชาตินิพนธ์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี สิงห์น้อย วงศ์วัฒนา และ สุพัตรา จิรนนทนาภรณ์. (2556). การศึกษาคำเรียกชื่อพืชในกลุ่มภาษาชาตินิพนธ์ไทในเขตภาคเหนือ. *Naresuan University Journal*, 21(1), 72-92.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed. ed.). London: Routledge.

Dilemmas in the Classroom: A Study on the Efficacy of Scenario-Based Learning in Critical Thinking Enhancement

Received: November 21, 2023
Revised: November 29, 2023
Accepted: November 29, 2023

Nipawan Narueprempree¹, Khomkrit Tachom² and
Singkham Rakpa³
(newnarueprempree@gmail.com)

Abstract

This research explores the relationship between students' critical thinking abilities and their English language competency, as well as the effectiveness of dilemma-based learning in developing critical thinking skills in an EFL classroom. Using a mixed-methods approach, 45 third-year undergraduate students from a private Thai institution participated in the study. The technique included both quantitative and qualitative components, such as a 52-item critical thinking assessment and English-speaking evaluations used for pre-and post-intervention analysis. Students' perspectives on the learning process and its results were further illuminated by the qualitative data collected through student interviews, which supplemented the quantitative study.

The study's conclusions were noteworthy and comprehensive. The average critical thinking score increased from 66.07 pre-test to 74.33 post-test, indicating a significant improvement in students' critical thinking abilities following the intervention. Additionally, the study showed that critical thinking and English language proficiency were positively correlated, as seen by the correlation coefficient rising from 0.14 (p-value 0.36) to 0.39 (p-value 0.01). These findings demonstrate the powerful effect that dilemma scenarios have on developing both linguistic competency and critical analytical abilities at the same time. The study adds to the increasing amount of evidence supporting integrated learning methodologies' benefits in higher education, especially in EFL contexts.

Keywords: Critical Thinking, Dilemma Scenarios, English, Foreign Language, Learning.

^{1, 2, 3} Department of English, School of Liberal Arts, University of Phayao, Thailand

Introduction

The importance of the English language has been greatly emphasised in the twenty-first century, serving as an essential tool of communication as well as an important centre that influences global relationships (Crystal, 2012). In the modern age of global interdependence, the English language, often referred to as the "global language," plays an important role in facilitating international discussions across a variety of domains, particularly but not exclusively business and academia. According to Hayes (2017), in the context of globalization, countries such as Thailand consider English proficiency to be not only desirable but also necessary. This perception regards English as necessary for obtaining international opportunities and achieving successful economic growth.

Aside from language proficiency, the current era emphasizes the importance of a third essential educational requirement: the development of critical thinking skills. Given the rapidly increasing proliferation of knowledge, technological advancements, and the complexities of global concerns, learners must demonstrate effective critical thinking skills (Trilling & Fadel, 2009). Proficiency in characteristics such as decision-making, analysis, and critical thinking is especially important for people navigating the complexities of the modern digital era, which is characterised by an abundance of information.

This study's theoretical framework is derived from Vygotsky's sociocultural theory, which highlights the significance of social interaction in the cognitive development process. This is consistent with the usage of dilemma scenarios, in which language serves as a medium for cognitive development as well as a tool for communication (Vygotsky, 1978). Bloom's taxonomy of educational aims also offers a framework for comprehending the shift from acquiring knowledge to critical thinking. According to Bloom's 1956 taxonomy, language learners must master six levels of cognitive capabilities, ranging from basic recollection (knowledge) to complicated evaluation (evaluation). These levels are essential for the development of

higher-order thinking abilities. Furthermore, the combination of language proficiency and critical thinking becomes more complicated in the context of English as a Foreign Language (EFL). For students to actively participate in English speaking in a meaningful way, they must have not only excellent speaking skills but also the cognitive ability for nuanced and critical thinking. However, a significant dilemma has emerged within Thailand's educational framework. Traditional teaching methods that emphasise language accuracy may unintentionally neglect the comprehensive development of cognitive and analytical abilities (Darasawang & Reinders, 2010). The consequences of this potential omission become apparent when students, despite demonstrating language proficiency, are unable to express complex and critical opinions in English.

Moving beyond rote memorization and grammar rules to create an atmosphere where students can analyse, evaluate, and create using their second language is the problem of incorporating critical thinking into EFL instruction. This change calls for an overhaul of teaching strategies, moving away from conventional lecture-based methods and towards more participatory, student-centered instruction (Freire, 1970). There is a disconnect between language proficiency and the capacity to use the language for sophisticated cognitive processes in Thailand because of the educational system's strong emphasis on exam-oriented learning and linguistic accuracy, which frequently ignores the development of analytical and critical skills (Khamkhien, 2010).

Recognizing this challenge and drawing on personal experiences as an English as a Foreign Language (EFL) teacher in Thailand, the author focuses on an innovative learning approach: the use of dilemma scenarios. Scenario-based learning offers a potentially effective approach, particularly when combined with moral quandaries. The aforementioned scenarios, filled with uncertainties and moral quandaries, necessitate careful consideration, assessment, and expression, providing a challenging structure for encouraging the development of critical thinking and speaking skills.

As a result, this research is recognised by the convergence of global needs, specific complexities, and individual educational perspectives. The primary goal of this research is to investigate the use of dilemma scenarios in undergraduate English classrooms to improve students' critical thinking abilities. Furthermore, this study investigates the complex relationship between critical thinking and English-speaking competency, intending to determine how scenario-based learning could facilitate the mutually beneficial enhancement of both cognitive abilities.

Objectives of Research

1. To examine how dilemma scenarios in an EFL classroom influence undergraduate students critical thinking skills.
2. To investigate the relationship between students, English language skills and critical thinking abilities.

Research Methodology

This study used a mixed-methods approach, which included collecting and analysing both quantitative and qualitative data. The primary justification for this design decision is to provide a comprehensive understanding of the effect of dilemma scenarios on undergraduate students' critical thinking abilities. Although quantitative data provides statistical validity, qualitative analyses illuminate the individuals' complex scenarios, perspectives, and environments. Collectively, these methodologies cover the entire scope and profundity of the research entities.

The main tool used for quantitative analysis is a 52-item multiple-choice assessment designed specifically for evaluating undergraduate students' critical thinking skills. Panjandee A.'s (2013) establishing work has been modified, with Ennis' Framework of Critical Thinking serving as the foundation for its development. Simultaneously, the findings of students in a speaking assessment will be compared to their scores in a critical thinking assessment to investigate the component of a correlation. Furthermore, the

students' performance in a speaking evaluation was analyzed alongside their results in the critical thinking assessment using SPSS in order to examine the association between these two competencies.

Additional research into sensory and perceptual aspects aided in the development of a set of four semi-structured interview questions. The goal of these inquiries is to elucidate students' experiences and perceptions of incorporating dilemma scenarios into their educational paths. The interviews have been arranged in a way that emphasises two main points. Initially, the researcher must assess the students' perspectives on how much the dilemma scenarios improved their critical thinking abilities. Furthermore, their goal is to understand the potential consequences of these occurrences on the level of student involvement and motivation during classroom instruction. The qualitative data was applied to thematic analysis intended to attentively investigate and obtain an achieved understanding of the students' perspectives.

The participants in this study were 45 third-year undergraduates from a well-known private university in Northern Thailand. They were enrolled in the course "Listening and Speaking in Daily Life" during the first semester of the 2023 academic year. The selection of these students was based on their enrolment in this specific course, which served as the primary criterion for inclusion in the investigation.

This course was not just an academic requirement; it was the key factor for their participation in the study. Being enrolled in this course meant that these students were actively involved in ethical dilemma scenarios, applying their experiences, perceptions, and performances. This active engagement was crucial for understanding how scenario-based learning contributes to the enhancement of critical thinking skills.

The utilization of various methodologies and strategies in a research investigation holds significant importance in the acquisition of accurate, relevant, and effective data. This research utilized a combination of four instruments to comprehensively acquire data: a critical thinking test, semi-structured interviews, dilemma scenarios, and six lesson plans.

The primary instrument used to collect quantitative data was a 52-item multiple-choice test based on the well-regarded Ennis' Framework of Critical Thinking. This exam was designed to assess undergraduate students' critical thinking abilities, based on Panjandee A.'s work (2013). This evaluation was conducted following the participants' interaction with the dilemma scenarios to determine whether there was an improvement in their cognitive capacities, specifically attributable to the intervention. The test's reliability and effectiveness for this study were enhanced by basing it on a well-known framework and validating it through previous research.

The study also used semi-structured interviews with four carefully designed questions to investigate the experiential and reflective dimensions. The goal of these inquiries was to shed light on the participants' perspectives, encounters, and understandings of the provided dilemma scenarios. The inquiries were specifically designed to assess the impact of the scenarios on the development of critical thinking skills, as well as their contribution to the promotion of involvement and motivation. A comprehensive validation procedure using the Index of Item-Objective Congruence was used to determine the alignment and appropriateness of these questions (IOC). Three English education experts were needed to assess the alignment and relevance of each interview question in relation to the research objectives. After establishing an acceptance baseline of 0.5, the validation procedure concluded with a semi-structured interview that resulted in a perfect IOC value of 1.00. The findings revealed a strong alignment between the interview approach and the research objectives.

Dilemma scenarios

The main element of the strategy used in this research consisted of a collection of six dilemma scenarios, customized for the "Listening and Speaking in Daily Life" course. The proposed scenarios were carefully designed to align with real-life situations, to create a meaningful connection with the participants of the course. To enhance the reliability and significance of the scenarios, a comprehensive validation experiment was conducted. The index of item-objective congruence (IOC) has emerged as

the primary means of validation. The evaluation of the relevance and effectiveness of each scenario was assigned to an evaluation committee of three English teaching specialists. The applicability of each scenario was assessed by the experts using a 5-point Likert scale, which included responses ranging from "Strongly Disagree" to "Strongly Agree." The minimum acceptability standards were established as a benchmark score ranging from 3.51 to 4.50.

The conclusion of this validation experiment experienced the dilemma scenarios obtaining an outstanding average IOC score of 5.00, indicating their exceptional alignment with the educational objectives and their potential effectiveness in the teaching approach.

In "Listening and Speaking in Daily Life" course is designed to provide a comprehensive learning experience through the implementation of six meticulously developed lesson plans. These lesson plans revolve around specific scenarios that are filled with challenging circumstances and scenarios. The comprehensively designed scenarios were designed to reflect the regular interactions of participants, while also developing their critical thinking skills. By incorporating actual scenarios into these lesson plans, they were designed to establish a strong connection with students, resulting in a learning experience that is both meaningful and impactful. To ascertain the pedagogical soundness of these lesson plans, they underwent a thorough validation procedure using the Index of Item-Objective Congruence (IOC). Distinguished scholars, with expertise in the field of English language training, were assigned the responsibility of evaluating the degree to which each scenario exhibited alignment, clarity, relevance, and overall efficacy in fostering critical thinking skills.

To provide a methodical and uniform assessment, a 5-point Likert scale was used. The conclusion of this thorough assessment procedure resulted in the attainment of an exceptional IOC score of 5.00 for the lesson plans. The experts' unequivocal agreement not only confirmed the pedagogical effectiveness of the lesson plans but also emphasized their capacity to fulfil, and maybe beyond, the instructional goals of the course.

The research procedures used in this study have been carefully designed to emphasise accuracy and reliability, and they are guided by a well-established and approachable methodology. The preliminary phase included a thorough review of existing literature, which guided the development of the study instruments, which included a critical thinking assessment based on Ennis' Framework, semi-structured interview inquiries, and ethical dilemma scenarios. To ensure their relevance and suitability for the research, these instruments were rigorously validated using the Index of Item-Objective Congruence (IOC). Following that, participants were chosen on purpose from a pool of 45 third-year undergraduate students enrolled in the "Listening and Speaking in Daily Life" course at a private institution in Northern Thailand.

In addition to data collection, the students first took the critical thinking test, which served as a quantitative assessment of their current abilities. Following that, they were confronted with dilemma scenarios that were included in their course, to completely immerse them in situations designed to improve their abilities in both speaking communication and critical thinking. Following this interaction, the critical thinking exam was given again to see if their ability had changed. Concurrently, qualitative data was gathered through semi-structured interviews, allowing for a more in-depth understanding of the students' experiences and perspectives. A mixed-methods approach was used for a comprehensive study, with quantitative data providing quantifiable evidence of skill enhancement and qualitative data providing insights into the complexities of students' engagement with the dilemma scenarios. The final step involved integrating the collected data, concluding the effectiveness of scenario-based learning, and summarising the findings in a coherent report.

Results of Research

The results are presented in an organised manner in the following analysis, which is divided into two major components. The first category

examines how participants improved their ability to speak English and think critically while engaging in challenging scenarios in their language lessons. The following section looks into the relationship between English-speaking test results and critical thinking abilities. The primary goal of this organisation is to provide a thorough and methodical understanding of the findings obtained from the instructional approaches used.

The result of Research objective 1:

The first research objective is to examine how dilemma scenarios in an EFL classroom influence undergraduate students critical thinking skills. This study aimed to evaluate the impact of dilemma scenarios on undergraduate students' critical thinking abilities in English as a Foreign Language (EFL) classes. Scenario-based learning was used in the intervention. Students' critical thinking skills significantly improved, according to the post-intervention analysis. An rise in the average critical thinking scores from 66.07 (pre-test) to 74.33 (post-test) provided quantifiable evidence of this improvement. These findings unequivocally show that using problem scenarios in EFL instruction is a successful strategy for fostering critical thinking abilities. Thus, the study emphasises how important scenario-based learning is for enhancing cognitive abilities in a language learning environment.

The primary goal of this study is to look into whether or not students' critical thinking and English-speaking skills improve after engaging in dilemma scenarios in the classroom. Table 1 provides a thorough examination of this goal, demonstrating the relationship between advancements in fluent communication skills and improvements in critical thinking abilities as a result of challenging scenarios. Table 1 depicts the collaboration between speaking skills and critical thinking that is enhanced by dilemma scenarios that require critical thinking. The study included 45 participants.

Table 1 Correlation between Speaking Proficiency and Critical Thinking Enhanced by Dilemma Scenarios

Speaking proficiency Scores	Critical Thinking (n=45)		
	Correlation Coefficient	P-Value	Correlation Level
Pre-Test	0.14	0.36	Low Level
Post-Test	0.39**	0.01	High Level

**P<.01

As shown in Table 1, this table depicts the detailed relationship between student speaking and critical thinking. The correlation is assessed both before and after the student participates in dilemma scenarios. Pre-Test Findings: The preliminary assessments show a correlation coefficient of 0.14. This numerical representation depicts a shaky relationship between verbal ability and analytical reasoning. The statistical p-value of 0.36 is greater than the 0.05 threshold, indicating a moderate correlation between the variables. This implies that the ability to refine linguistic expression and critical thinking is hampered in the presence of difficult scenarios. Post-intervention assessments, also known as post-tests, are evaluations carried out following the implementation of an intervention or treatment. As shown in Table 1, this table depicts the detailed relationship between student speaking and critical thinking. The correlation is assessed both before and after the student participates in dilemma scenarios. Pre-Test Findings: The preliminary assessments show a correlation coefficient of 0.14. This numerical representation depicts a shaky relationship between verbal ability and analytical reasoning. The statistical p-value of 0.36 is greater than the 0.05 threshold, indicating a moderate correlation between the variables. This implies that the ability to refine linguistic expression and critical thinking is hampered in the presence of difficult scenarios. Post-intervention assessments, also known as post-tests, are evaluations carried out following the implementation of an intervention or treatment. The correlation value

risers to 0.39 when dilemma scenarios are included in instructional contexts. The significant value indicates a strong relationship between speaking ability and cognitive analytical evaluation. The p-value falls dramatically to 0.01, well below the 0.05 threshold. This statistical discovery provides strong evidence for a compelling conclusion: dilemma scenarios have improved the relationship between oral communication skills and critical thinking.

The analysis after the intervention reveals that dilemma scenarios enhance the correlation between the two previously weak skills. Their significance in enhancing the connection between speaking communication and analytical reasoning is evident and substantiated.

The result of Research objective 2:

The second research objective is to investigate the relationship between students, English language skills and critical thinking abilities. In this section of the study, the relationship between students' critical thinking abilities and their English language competency was examined. Results showed that there was a significant positive association between these two factors. In the pre-test, the correlation coefficient was initially 0.14 (with a p-value of 0.36), indicating a rather weak association. This coefficient, however, significantly increased to 0.39 (with a p-value of 0.01) following the intervention, suggesting a substantial association. These results imply a direct correlation between increases in critical thinking abilities and gains in English language competency. Thus, this study clarifies how language proficiency and cognitive capacity are related in learning environments.

Table 2 Critical Thinking Evaluation Among University Students

Sample Group	Critical Thinking Score	Panjandee's criteria	Interpretation
1	31	63	critical thinking is at a good level
2	42	70	critical thinking is at an excellent level
3	38	66	critical thinking is at an excellent level
4	36	66	critical thinking is at an excellent level

Table 2 Critical Thinking Evaluation Among University Students (*Cont.*)

Sample Group	Critical Thinking Score	Panjandee's criteria	Interpretation
5	34	65	critical thinking is at an excellent level
6	34	65	critical thinking is at an excellent level
7	34	65	critical thinking is at an excellent level
8	38	66	critical thinking is at an excellent level
9	40	68	critical thinking is at an excellent level
10	39	67	critical thinking is at an excellent level
11	37	66	critical thinking is at an excellent level
12	30	62	critical thinking is at a good level
13	37	66	critical thinking is at an excellent level
14	37	66	critical thinking is at an excellent level
15	39	67	critical thinking is at an excellent level
16	33	65	critical thinking is at an excellent level
17	35	65	critical thinking is at an excellent level
18	38	66	critical thinking is at an excellent level
19	30	62	critical thinking is at a good level
20	38	66	critical thinking is at an excellent level
21	34	65	critical thinking is at an excellent level
22	37	66	critical thinking is at an excellent level
23	34	65	critical thinking is at an excellent level
24	35	65	critical thinking is at an excellent level
25	35	65	critical thinking is at an excellent level
26	37	66	critical thinking is at a good level
27	42	70	critical thinking is at an excellent level
28	38	66	critical thinking is at an excellent level
29	34	65	critical thinking is at an excellent level
30	34	65	critical thinking is at an excellent level
31	33	65	critical thinking is at an excellent level
32	41	69	critical thinking is at an excellent level
33	37	66	critical thinking is at an excellent level
34	43	71	critical thinking is at an excellent level
35	34	65	critical thinking is at an excellent level
36	34	65	critical thinking is at an excellent level
37	37	66	critical thinking is at an excellent level

Table 2 Critical Thinking Evaluation Among University Students (*Cont.*)

Sample Group	Critical Thinking Score	Panjandee's criteria	Interpretation
38	37	66	critical thinking is at an excellent level
39	38	66	critical thinking is at an excellent level
40	44	74	critical thinking is at an excellent level
41	41	69	critical thinking is at an excellent level
42	37	66	critical thinking is at an excellent level
43	40	68	critical thinking is at an excellent level
44	35	65	critical thinking is at an excellent level
45	30	62	critical thinking is at a good level
M	36.47	66.07	critical thinking is at an excellent level
S.D.	3.37	2.24	

The results of an assessment of critical thinking administered to 45 undergraduates enrolled in the "Listening and Speaking in Daily Life" course at the University of Phayao are presented in Table 2. This cohort was evaluated using a modified variation of an assessment of critical thinking created under Panjandee's 2013 criteria.

The student's achievement on the critical thinking test demonstrated a range of scores from 30 to 44, indicating a certain level of variability. The scores revealed a range between 62 and 74 when compared to Panjandee's adjusted criteria. The average score for Panjandee's criteria was around 66.07, whereas the average value for the critical thinking test was around 36.47. The level of achievement observed indicates a widespread demonstration of advanced critical thinking skills across all participants. Both the standard deviations of the critical thinking scores (3.37) and Panjandee's criteria (2.24) indicate a narrow range of values around the mean, indicating that most scores are closely grouped collectively.

The table provides a remarkable insight into the consistency of student performance, with almost every student scoring "very good" on the adapted Panjandee criteria for critical thinking abilities. In specific: Only two

individuals were identified as having "good" critical thinking. The remaining 43 individuals, representing a large majority, all demonstrated "very good" levels of critical thinking. The high percentage of "very good" scores indicates that students in this class have demonstrated strong critical thinking skills. The high mean scores and minor standard deviations might indicate that "Listening and Speaking in Daily Life" improves the critical thinking abilities of all students. In addition, a modified version of Panjandee's 2013 criteria was effectively employed, offering a comprehensive and contextually suitable measure to evaluate and elucidate the students' performance. The table illustrates the common pattern of high performance, which highlights the potential advantages of incorporating dilemma scenarios into the instructional strategy.

Finally, the data in Table 2 demonstrate the importance of using teaching strategies such as dilemma scenarios to encourage students' critical thinking. These findings highlight the importance of ongoing research and development of educational resources like the Panjandee criterion to ensure their continued relevance in the face of changing educational environments and student populations.

Conclusion and Discussion

This study demonstrates the potential of innovative teaching methods, such as dilemma scenarios, for encouraging students' critical thinking skills. As education evolves in response to constantly changing global contexts, these findings highlight the importance of constantly modifying and improving our instructional strategies to meet the needs of students. Improving critical thinking skills is critical in the fast-paced world of modern higher education. The investigation of undergraduate students' critical thinking skills at the University of Phayao, specifically in the "Listening and Speaking in Daily Life" course, yielded encouraging results and valuable observations.

This has become clear how effectively this course has been constructed to achieve these objectives by utilising adapted iterations of Panjandee's 2013 criteria for evaluating students' skills. The significant prevalence of "excellent" critical thinking evaluations across the entire group suggests the possibility of incorporating dilemma scenarios into the curriculum. Approaches like these not only improve cognitive abilities but also help them integrate with other important skills like language proficiency. Although this study is limited to a specific group of students at a specific school, the insights it provides on the importance of contextual flexibility in the classroom apply to everyone. Although standardized testing has advantages, this might be enhanced with minor adjustments to ensure its relevance to a specific group of students.

This ensures dependable outcomes by enhancing the relevance of assessments. The course's generalizability is evidenced by the comparable performance of students from diverse populations. This consistency serves as a basis for additional improvement and fine-tuning of the curriculum, demonstrating the robustness and variety of the methods employed in the classroom.

However, as with any other study, this finding is subject to conditions or limitations. Our study's findings are promising and informative, but their applicability is limited to the specific circumstances under which they were obtained. Additional research is needed to determine the overall applicability and efficacy of these instructional endeavours, and this research should include other colleges and environments. This study focuses on the effectiveness of experiential education, specifically dilemma-based learning, in developing individuals with strong analytical skills, reflective abilities, and the ability to make informed and reasonable decisions. This study emphasises the importance of continuous pedagogical innovation in maintaining a flexible, accurate, and efficient educational system in cultivating future generations' intelligence. The objectives of this study are 1) to examine how dilemma

scenarios in an EFL classroom influence undergraduate students' critical thinking skills. And 2) to investigate the relationship between students' English language skills and critical thinking abilities.

The main objective of this study was to evaluate the critical thinking skills of third-year "Listening and Speaking in Daily Life" students at the University of Phayao, by modifying Panjandee's 2013 standards.

The overwhelming majority of students receiving "very good" ratings demonstrated a high level of critical thinking, indicating the effectiveness of the course's instructional methods. The incorporation of problem scenarios may have played a significant role in the development of these skills. This is consistent with previous research demonstrating the potential for experiential and hypothetical learning to improve memory, attention, and reasoning.

This was an important decision to modify Panjandee's criteria to make them more appropriate to this particular population. This ensured that the test was pertinent, enabling a more accurate evaluation of the student's abilities. This emphasizes the need for context-specific assessments in education and suggests that generic methods might not always produce accurate data.

Collective Consistency and Implications The slight variation in scores suggests that the course had a uniform influence. This demonstrates the course's efficacy in developing the critical thinking skills of a diverse group of students. This exceptional harmony is indicative of the prospective strength and diversity of the strategies used in instructional methods.

Given the significant increase in the correlation between speaking ability and critical thinking after being presented with dilemma scenarios, teachers and curriculum designers should consider incorporating more experiential learning modules into future curriculum design. They enhance students' critical thinking and might even promote the combination with other skills for a more comprehensive learning environment.

Even though this study provides valuable insights, it is critical to recognise its limitations. The evaluation was limited to a small number of undergraduates from a single institution, limiting the results' generalizability. Replicating the study at other institutions and in different scenarios would help researchers assess the results' applicability. Furthermore, a more in-depth examination of the specific dilemma scenarios used, as well as the extent to which they correspond to real-world occurrences, could provide complex insights into their utility.

New Body of Knowledge

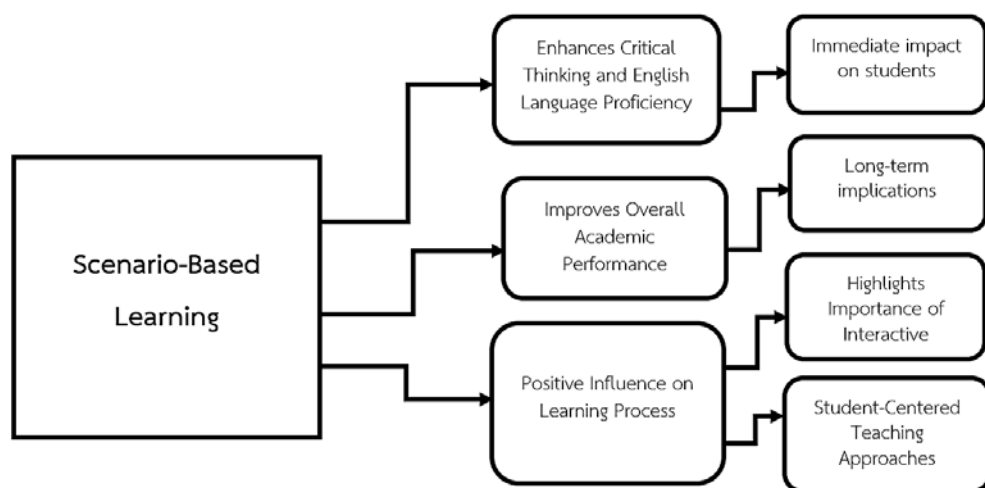


Diagram 1 New Body of Knowledge

This study has added fresh information to the world of education, especially in the areas of language acquisition and developing critical thinking skills. First of all, it has demonstrated how well scenario-based learning works as a potent instrument for enhancing undergraduate students' critical thinking and English language proficiency. This method has demonstrated a strong positive influence on the relationship between these two crucial abilities, suggesting a revolution in the process of learning. Additionally, the study has highlighted the significance of interactive and

student-centered teaching approaches in higher education. The findings show that putting students in real-life situations not only improves their language skills but also helps them build critical thinking skills more effectively than standard teaching techniques.

The study sheds new light on the long-term ramifications of such innovative teaching strategies. This implies that the benefits of scenario-based learning may go beyond immediate improvements in language and critical thinking skills, potentially improving students' overall academic performance and readiness for real-world difficulties. In conclusion, this study contributes to a better understanding of how scenario-based learning can be used effectively in higher education to improve critical thinking and language abilities, giving significant insights for educators and curriculum makers around the world.

Suggestions of Research

Future research should consider investigating the longitudinal effects of dilemma-based teaching methods to understand their long-term impact on student's critical thinking and language skills. To gain a comprehensive understanding of how different learning environments respond to these methods, it would be beneficial to expand this research to include public universities and high schools. Comparative studies, particularly those that include control groups that use traditional teaching methods, could provide a clearer picture of the efficacy of interactive teaching strategies. This is also critical to investigate the role of cultural factors in the adoption and success of these methods, as cultural contexts can significantly influence learning outcomes. Future research should consider investigating the longitudinal effects of dilemma-based teaching methods to understand their long-term impact on student's critical thinking and language skills. To gain a comprehensive understanding of how different learning environments respond to these methods, it would be beneficial to expand this research to include public universities and high

schools. Comparative studies, particularly those that include control groups that use traditional teaching methods, could provide a clearer picture of the efficacy of interactive teaching strategies. It is also critical to investigate the role of cultural factors in the adoption and success of these methods, as cultural contexts can significantly influence learning outcomes.

The use of technology, such as digital platforms or virtual reality, in implementing dilemma scenarios opens up an exciting new avenue for future research, with the potential to revolutionize the way language is taught and learned. Furthermore, broadening the scope of study to include a broader range of skill development, such as collaborative problem-solving and empathy, may provide insights into the overall benefits of these teaching methods. To maximize the potential of these innovative strategies, research dedicated to teacher training and curriculum development is required. Investigating students' points of view and accommodating different learning styles would also contribute to more personalized and effective teaching methods. Concentrating on specific language skills, such as writing or listening, may provide more in-depth insights into the multifaceted benefits of interactive teaching methods.

Finally, assessing these methods' applicability across various academic disciplines may reveal their potential in a broader educational context, far beyond language learning. These recommendations seek to deepen and broaden understanding of effective teaching strategies, with the goal of eventually contributing to the evolution of educational practices in a rapidly changing global landscape.

References

- Bloom, B. S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook 1: Cognitive domain*. New York: McKay.
- Clark, R. C., Nguyen, F., & Sweller, J. (2006). *Efficiency in learning: Evidence-based guidelines to manage cognitive load*. John Wiley & Sons.

- Crystal, D. (2012). *English as a global language* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Cummins, J. (2014). The intersection of cognitive and sociocultural factors in second language acquisition. *Journal of Second Language Pedagogy*, 5(2), 12-29.
- Darasawang, P., & Reinders, H. (2010). Encouraging autonomy with an online language support system. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 4(1), 17-28.
- Ertmer, P. A., & Russell, J. D. (1995). Using case studies to enhance instructional design education. *Educational Technology*, 35(4), 23-31.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*, New York (Herder & Herder) 1970.
- Hayes, D. (2017). English language teaching in Thailand today. *Asia TEFL Journal*, 9(4), 13-27.
- Jonassen, D. H., & Hernandez-Serrano, J. (2002). Case-based reasoning and instructional design: Using stories to support problem-solving. *Educational Technology Research and Development*, 50(2), 65-77.
- Khamkhien, A. (2010). Teaching English speaking and English speaking tests in the Thai context: A reflection from Thai perspective. *English Language Teaching*, 3(4), 184-190.
- OECD. (2018). *The future of education and skills: Education 2030*. OECD Publishing.
- Panjandee, A. (2013). The Development of Ability Critical Thinking Test for Mathayomsuksa I-III Students. *Journal of Education Rajabhat Maha Sarakham University*, 11(2), 249-262.
- Paul, R., & Elder, L. (2014). *Critical thinking: The nature of critical and creative thought*. Rowman & Littlefield.
- Thongprasert, N. L. (2017). Thai EFL learners' perceptions of foreign language anxiety: A qualitative study. *LEARN Journal: Language Education and Acquisition Research Network*, 10(2), 157-168.

Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st-century skills: Learning for life in our times*. John Wiley & Sons.

Vygotsky, L. S., & Cole, M. (1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Harvard university press.

Wongsothorn, A., Hiranburana, K., & Chinnawongs, S. (2002). English language teaching strategies used by teachers in lower primary schools in Bangkok. *PASAA: A Journal of Language Teaching and Learning in Thailand*, 31, 63-74.

A Study of Phonological Khmer Dialect Spoken in Surin Province

Received: February 21, 2023
Revised: May 01, 2023
Accepted: May 08, 2023

Theerasak Ratsri¹, Sakchai Posai² and
Narongchai Pintrymool³
(tang01159900@gmail.com)

Abstract

The objectives of this study were 1. to study phonemes of Khmer dialect spoken in Mueang Kae Subdistrict, Tha Tum District, Surin Province 2. to compare the similarities and differences of phonemes of Standard Khmer and Khmer dialect spoken in Surin Province. This research design was a qualitative study using the methodological procedure for a study gathering through documentary, vocabulary testing and in-depth interviews with 10 key informants. The researcher employed tools as the questionnaires, interview and the testing using the pronunciation word lists of Khmer language used and Khmer dialect spoken by native speakers of Surin province as respondents in commonly used of 10 categories.

The research revealed as follows;

The results of study indicated that speakers of the standard Khmer use the Khmer language for communication in their life as national language due to the Khmer language as a first language used and spoken by their children and grandchildren in communication nowadays. The respondents indicated that they express the Khmer dialect inherited to the new generation through learning of language acquisition. As in the contrast of Khmer dialect speakers of Surin province as indicated that they used and spoken Isaan dialect for communication in their life as a native language in the areas. So, they used only Khmer dialect as a first language for communication including Isaan dialect. In addition, the study explored the phonemes of word lists of the

¹ Master of Arts in Linguistics, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} Linguistics Department, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

similarities and differences of both languages as in the same and different phonemes of 10 categories. Each category described pronunciation word lists of numbers, dates and natural phenomenon, people, pronouns and kinship terms, Human body parts and animals, verbs, states or conditions, trees, plants, vegetables, fruits and food, animals and insects, personal care products and accessory, equipment and tools, most commonly used in daily life, the key informants produced the similarity and difference in both sounds of languages revealed that the sounds produced were at the same and different sounds of consonants and vowels of words given in various phonological segments respectively.

Keywords: Comparative study, Standard Khmer, Khmer Dialect, Phonemes

Introduction

Phonology is the branch of Linguistics that deals with systems of sounds, including phonemes, syllable, structure, stress, accent, and intonation within a language or between different languages. The system of contrastive relationship among the speech sounds that constitute the fundamental components of a language. Phonology describes the way sounds function within a given language or across languages to encode meaning. (Lass Roger,1984) There is a researcher has studied the Khmer language spoken in Surin province indicated that the The Khmer language is a language in the Khmer sub-branch of the Mon-Khmer language group in the Austroasiatic Language Family. It is a language family with a large number of speakers scattered widely in Southeastern Asia.

The Khmer language is a language that falls under the Mon-Khmer language. It is a branch of the Austroasiatic language family, which is another large language family. It is spoken in Southeast Asia. In Thailand, the Khmer dialect is an ancient language spoken in Southeast Asia, especially in Cambodia and neighboring countries such as the border areas of Thailand and South Vietnam. The Khmer language is divided by the Linguists into 3 local areas:

1. The Middle Khmer language is the only Khmer language spoken in all areas of Cambodia.

2. The Southern Khmer language is only spoken close to the border of South Vietnam.

3. Northern Khmer language is included to all languages spoken in Thailand, especially in the area of Surin Province. The Khmer language is divided into two groups spoken by Thais: Khmer High, or Khmer in Thailand, and Khmer Low, or Khmer in Cambodia.

According to the background of both countries, Thai and Khmer ethnic groups have built up a relationship for long times, and the culture is transmitted to each other. In particular, the territory where Thailand is located until to present, according to the historical evidence, is believed to be the territory that Khmer was previously occupied. Later, Thais' kingdom successfully seized the power from the Khmer ethic. Therefore, they built a city to rule this region instead of the Khmers and at present, the border between Thailand and Cambodia has a city. The close relationship between the kingdom of Thailand and the kingdom of Khmers from the past to the present should be an indication of the nature of the two peoples, whether in terms of tradition, culture, or society, especially the language culture that is unique to the nation.

The Khmer language spoken in Thailand is considered a dialect, which means another local dialect that is not standard Khmer. Currently, there are Khmer-Thai speakers who are living in several provinces in the lower Northeastern regions and in the Eastern regions of Thailand, namely Surin, Buriram, Sisaket, Ubon Ratchathani, Nakhon Ratchasima, Maha Sarakham, Roi Et, Prachinburi, Trat, Chanthaburi, Chachoengsao, and Sa Kaeo. (Suwilai Premsrirat & Orawan Phuisarakit, 1996) From the empirical data and research study of the Khmer-Thai language, it was found that there were studies in both Linguistics, Literature and other areas. For Linguistics, there were studies of phonetics, word systems, grammar systems, and a comparative study of variations according to social factors. and educational linguistics.

When taking of consideration in the study of Khmer- Thai, for example, most of the studies were about the phonological or the grammatical aspects. For example, a phonological comparison of spoken Central Khmer (Phnom Penh) and Northern Khmer (Surin) focusing on the study of phonological sounds and words. (Prakorb Phon-ngam,1960) It is a research study mentioned that the Khmer language is in Surin province as well and focuses on the important issues related to the phonological system of sounds and words. Therefore, there has not been any studies on the Thai-Khmer language in the areas study of Surin province covered the phonological aspects of sound and words, especially the phonemes. Therefore, the researcher considered based on fact that it is interesting and suitable study of phonemes.

The researcher conducted a preliminary survey in the Mueang Kae Subdistrict, Tha Tum District, Surin Province. By exploring multiplex language related information undoubtedly, in any human community language plays a vital role, securing social sustainability. The language of any society and culture tells a lot about local citizens. Indeed, language is not only a way of communication, but national symbols, music, and art. From this point of view, culture is not only a language in its general sense but the mutual recognition of soul values by people communicating within the culture. This way, individuals can communicate both verbally and non-verbally. Khmer Surin dialect is the researcher's native language, and the role it plays can never be overemphasized. Thus, the researcher would like to compare on both sounds of Khmer languages; Khmer Surin and Khmer Standard in some narratives and experiences, to examine how they have changed my outlook, life, and understanding of the world around because the area of study where there are many Khmer Thai speakers living and is a community where the Khmer language is intensive. The researcher found that the aforementioned Khmer-Thai language has many interesting sounds. For example, the consonant sound is still used to spell [-r] and the consonant sound is not

found in [-?], which is different from the standard Khmer language. Therefore, the researcher considered that the Thai-Khmer language in Tha Tum District is interesting. Therefore, the aforementioned area was chosen as the area for this research.

This research presented the phonemes of the Khmer-Thai language in the Tha Tum district, Surin province. This is a body of knowledge in linguistics that can be further studied in the future and can be used as a basis for comparative linguistic studies when language changes. This research will be informed the phonemes of the Khmer-Thai language spoken in the areas of Mueang Kae Subdistrict, Tha Tum District, Surin Province. The body of knowledge in linguistics that can be further studied in the future and can be used as a basis for comparative linguistic studies when language changes. The phonological knowledge gained will be useful for organizations or educational institutions offering the study on languages. The comparison of the aforementioned Khmer-Thai phonemes with Central Khmer will be distinguished the phonemes of the language and given an overview of the languages spoken in Thailand and Cambodia. It also is a body of knowledge that can be passed on to future generations who will use to study when a language changes over time.

According to the above mentioned reasons, the researcher interested to create a body of knowledge that is useful for the study of phonemes and to expand the scope of Khmer-Thai language study to be more complete including the differences of both languages, therefore, the researcher intended to study Khmer-Thai phonemes in Tha Tum District, Surin and compared the similarities and differences of the phonemes of Standard Khmer and Khmer dialect spoken in the areas of study as in Tha Tum District, Surin Province, where is the native place of the researcher and to study an overview of the Khmer-Thai language even more.

Objectives of Research

The objectives of this study are as follows:

1. To study phonemes of Khmer dialect spoken in Mueang Kae Subdistrict, Tha Tum District, Surin Province.
2. To compare the similarities and differences of phonemes of Standard Khmer and Khmer dialect spoken in Surin province.

Research Methodology

The survey research was a qualitative research using the methodological procedure for a study getting through documentary and indepth interviews with the key informants in a total of 10 people.

For the instruments were used in this study such questionnaires; an interview and test. The questionnaires used by asking general information of the respondents. The interview was also used as an instrument to gain more in-depth information of the Khmer spoken by native speakers as the certain participants in their background and language use in their daily life. The results were used to gain on the comparison of both Khmer dialect in Surin used by the local people of the areas study and standard Khmer spoken by native speakers in Cambodia country who played a role in the subjects' performance. The vocabulary test of pronunciation of Khmer languages was adapted from the set of Word Lists of the Language Institute, Chulalongkorn University in total of 300 lists about Khmer dialect terminology.

The questionnaire given to the participants adapted from Language Institute, Chulalongkorn University (1998) to suit the needs of this study. This questionnaire used to collect data for the study of Phonological features of Khmer dialect spoken in Surin province. The comparative scale that researcher employed the questionnaires for asking questions and gave in order to test on words list pronunciations those must be answered in both parts.

The questions asked the interview were the extension of the statements from the questionnaires which needed more probing in order to gauge the subjects in-depth feeling about their test performance. This is in line with "the rationale behind the use of interviews as a data source is that

it can provide access to thing that cannot be directly observed, such as feeling, thoughts, intentions, or beliefs. All the interview sessions were tape-recorded and transcribe for convenience of analysis.

The words of Khmer languages were pronounced by respondents and the researcher recorded by the tape recorder, for assessment test was also used to see if there were any sounds produced similarly and differently of Khmer dialect spoken in Surin and Standard Khmer language. A comparison was made from the results of the assessment test. And also, the questionnaires and interviews were measured whether there was consistency in Khmer dialect of Surin and Standard Khmer.

The procedure of data collection used the creating word lists for language information updated from the Thai and indigenous language research project words list of Language Institute, Chulalongkorn University (1998) 300 words. The data were collected used audio recordings and observations of language usage in real-life situations. In other words, language data was collected by having the speaker pronounce the word and then have the researcher pronounce it until the speaker said it was correctly pronounced. The researcher recorded the data used the International Phonetic Alphabet and recorded it with a digital audio recorder for the duration of the language data collection. The researcher also used the observation method by visiting public places such as markets, stadiums, educational institutions, etc, and the researcher uses the knowledge base of Khmer dialect in Thai and Khmer standard for comparative, analysis and used the concept of mutation and meaning according to Grimm's Law.

The researcher has made some minor alteration toward questionnaires which is based on the research objective and research question of the study. Based on the answers given later in the findings, the answers were recorded by the researcher as samples of data collection. Before the researcher administered the questionnaires for answering session, the researcher had explained briefly on the objectives of this research to respondents and procedure regarding the research study and

what the questionnaires were all about with emphasizing on the importance of honesty and sincerity in answering the question form to respondents understood. When the researcher had finished the interview, all parts related to questionnaires, then the researcher collected all information including taken photographs with the respondents in their houses of study areas as specified details.

The researcher analyzed the data by verifying the accuracy of the word list recorded and then arranged the data based on the rhyming word, analyze fuzzy sounds and then write new data using the phonetic alphabet. Then make a phonemic chart showing the sounds of consonants and vowels. The analysis of the collected data to find the different key sounds in the language based on the theory of morphology, regarding phonemes, syllables, words. Then, the data collected was analysed qualitatively by looking at the similarities and differences in key sounds of Khmer dialect and Khmer standard between the participants as native speakers in different areas of Mueang Kae Subdistrict, Tha Tum District, Surin Province. The collected data were analysed and shown the results correlated to research objectives and the conclusion included the recommendation based on the analysis.

Results of Research

The researcher presented the results of the collected data as a qualitative work concerned. The findings revealed the phonemes of Khmer dialect and the words difference of Khmer dialect spoken in Surin province and Standard Khmer language spoken in Cambodia. There are two findings from the study as the interview and the testing about pronunciation spoken by different native speakers in different areas as the follow:

1. The Interview

The analysis of data was in a qualitative research consisted of a total of 10 questionnaires interview given information by the respondents who are Thai native speakers of Khmer dialect from areas of study, Surin province and Standard Khmer native speakers from Cambodia equally 5

persons who were in process. The researcher conducted interview to the respondents through conversation type of interview to make them comfortable and give rich information.

1.1 Native Speakers of Standard Khmer language

The data was about the respondents' information, they were 5 native speakers from Cambodia country. The ages of the respondents were in respectively of 40-40-43-46 and 54 years old, the occupations of the respondents were 4 persons as a monk, including only one temple boy. The gender of respondents stated that they were male; native speaker. All of respondents were from Cambodia, they have never been stayed at Muang Kae Sub-district, Tha Tum District, Surin Province. The Standard Khmer dialect was used by all respondents and all of them used Khmer language in their daily life. So, they used only Khmer language as a first language for communication. Most of them thought that Khmer dialect was used and spoken by their children and grandchildren in communication nowadays. All of respondents indicated that they expressed the Khmer dialect inherited to the new generation through teaching them when they were children. The respondents stated that the Khmer dialect was important tool for their life at the present in the using for communication in daily life.

1.2 Native Speakers of Khmer dialect spoken in Surin province

The data was about the respondents' information, they were 5 native speakers spoken and used Khmer dialect. The ages of the respondents were in respectively of 48-58-59-59 and 60 years old, the occupations of all respondents were farmer. The gender of respondents stated that they were three male and two females; native speakers. The respondents, all of them were from Muang Kae Sub-district, Tha Tum District, Surin Province, Thailand. The respondents stated that the Khmer dialect and Thai Isaan dialect were the people in village spoken for communication. The Khmer dialect was used by all respondents and all respondents used Khmer dialect and Thai Isaan dialect in their daily life. So, they used only Khmer language as a secondary language. The respondents indicated that most of

them thought that Khmer dialect was used and spoken by their children and grandchildren in communication nowadays. All the respondents indicated that they expressed the Khmer dialect inherited to the new generation through language acquisition in community when they were children. The respondents stated that the Khmer dialect was important tool for their life at the present in the using for communication in daily life.

The researcher has read and analyzed the data collected the Standard Khmer and Khmer dialect spoken by respondents in the areas of study in Surin province.

2. Testing of Khmer Pronunciation

The pronunciation of both languages of Standard Khmer language and Khmer dialect spoken in Surin province by native speakers. The researcher carried out to distribute the test for respondents from the 10 categories of the commonly used Khmer dialect. This is the sample of tests used in the study such the following as:

Table 1 Phonemes Pronunciation of Numbers

Word Lists	Standard Khmer	Khmer Dialect in Surin
one	mu:y	mu:y
two	pi:l	pi:r
three	bə:y	bə:y
four	bu:n	bu:n
five	pra?m	pra?m
six	pra?mu:y	pra?mu:y
seven	pra?mpi:l	pra?mpi:l
eight	pra?mbə:y	pra?mbə:y
nine	pra?mbu:n	pra?mbu:n
ten	dəp	dəp
eleven	dəpmu:y	ma?ta?nəp
twelve	dəppi:l	pi:lta?nəp
thirteen	dəpbə:y	bə:yta?nəp
fourteen	dəpbu:n	bu:nta?nəp

Word Lists	Standard Khmer	Khmer Dialect in Surin
fifteen	dɔppra?m	pra?mta?nɔp
sixteen	dɔppra?mu:y	pra?mu:ya?nɔp
seventeen	dɔppra?mpi:l	pra?mpi:lta?nɔp
eighteen	dɔppra?mbə:y	pra?mbə:ya?nɔp
nineteen	dɔppra?mbu:n	pra?mbu:nta?nɔp
twenty	ma?pə:y	ma?pə:y
thirty	sa:msip	sa:msɔp
forty	si?sip	sɛ:sɔp
fifty	ha:ssip	ha:ssɔp
sixty	ho:ksip	ho:ksɔp
seventy	cɛtsip	cɛtsɔp
eighty	pɛdsip	pɛdsɔp
ninety	ka:wsip	ka:wsɔp
one hundred	mu:yru:y	ma?ru:y
one thousand	mu:ypu:n	ma?pu:n
one million	mu:yla:n	ma?liən

From the above table shows the phonemes pronunciation of Numbers in 30 words given by the key informants who were native speaker of Khmer dialect in Surin and Khmer language spoken by native speaker from Cambodia. The result shown the words stated that the phonemes of pronunciation of numbers as reflected in Table 1 reveals that, out of the total of 30 words, only 10 words indicated that One-Ten and included Twenty as /ma?pə:y/ pronounced on the similar sounds in both languages except the number of =Two= produced differently sound of /-l/ and /-r/ on the final position as /pi:l /and /pi:r./

There were 20 phonemes of pronunciation words produced on different sounds and indicated the different positions of productivity in position such as eleven; for Standard Khmer = /dɔpmu:y/ but Surin Khmer = /ma?ta?nɔp/ and twelve; Standard Kmer= dɔppi:l but Surin Khmer= /pi:lta?nɔp/. But only 6 words stated that the phonemes difference of the vowels in final position given by the key informants such as the numbers

of thirty-ninety like the phoneme sounds of thirty=/sa:msip/ and /sa:msɔp/ and forty = /si?sip/ and /sɛ:sɔp/. The phonemes of numbers shown the words pronunciation indicated that 7 words produced in the different sounds of consonants such the number of thirteen-nineteen indicated that thirteen as sound produced = /dɔpbə:y/ in Standard Khmer and sound as /bə:ytə?nɔp/ in Surin Khmer.

In the contrast, the phonemes of numbers shown the words indicated that 3 words produced in the different sounds of vowels such the number of one hundred, one thousand and one million indicated that the different sounds of Standard Khmer- /mu:yru:y/ and Surin Khmer -/ma?ru:y/ and sounds of /mu:ypu:n/-/ma?pu:n/ and /mu:yla:n/ and /ma?liən/ respectively produced.

Conclusion and Discussion

Based on the data, it can be concluded that key informants' background, the phoneme pronunciations of Khmer dialect spoken in Surin province and Standard Khmer language describes the conclusion that the Standard Khmer dialect used by the native speaker of language, they are from Cambodia. The respondents indicate that Standard Khmer is language for communication in their life as national language due to the Khmer language as a first language. The Khmer dialect is used and spoken by their children and grandchildren in communication nowadays. The respondents indicate that they express the Khmer dialect inherited to the new generation through learning of language acquisition.

In the contrast, the finding of the background of native speakers who use the Khmer dialect spoken in Surin province presents the results from data analysis that the Khmer dialect used by the native speaker for communication only in the limited areas of study, they live and exist in Surin province of Thailand. The respondents indicate that Khmer dialect and Isaan dialect are the languages for communication in their life as a native language in the areas. So, they used only Khmer dialect as a first language for

communication including Isaan dialect. All think that Khmer dialect is used and spoken by their children and grandchildren in communication nowadays. The respondents indicate that they express the Khmer dialect inherited to the new generation through learning of language acquisition.

In addition, the researcher also stated that the second objective of the study compares the similarity and difference phoneme of Khmer dialect spoken in Surin province and Khmer language in 10 categories of phoneme sound of pronunciation given in previous part. Therefore, the researcher has been summarized this research findings and their relationship to the research questions and how they are related to previous studies.

1. What are the phonemes of the Khmer dialect spoken in Surin province?

The researcher found that the phonemes of the Khmer dialect indicated the basic components of phonological phonemes system, the findings from the questionnaires also discovered that there will have simply phonemes of a Khmer dialect spoken by the native speakers at Tatum district, Surin province consists of 17 consonants, of which all can be initials, clusters exist in /CC-/ and /CCC-/ syllable structures, and only 13 of these consonants can be finals. There were 28 vowel phonemes consisting of 12 short and 12 long monophthongs, 3 short diphthongs and 1 long diphthong. There is no register in this Khmer dialect. Syllables can be separated into major syllables and minor syllables, and the basic structure is CV. Stress in this dialect is non-phonemic; there are primary stress, secondary stress and unstressed syllables. The Khmer words of this dialect were monosyllable and disyllable words, polysyllable words were compound and borrowed words from other languages. This Khmer dialect is not a tonal language, which has pitch in phonetic transcription and has 2 types of intonation: rising and falling.

The findings, therefore, indicated that native speakers of Khmer dialect in Surin province who are used and spoken for communication only in the community and villages, they only live and exist in Surin province of Thailand. The results shown that Khmer dialect and Isaan dialect are the

languages for communication in their life as a native language of the areas. So, they use only Khmer dialect as a first language in family for communication including Isaan dialect. Their children and grandchildren express the inherited Khmer dialect to the new generation through learning of language acquisition.

The results affirm the findings of Yanyong Sikarit (2018) indicated that there will be communication and interaction between each of them in order to boost the resulting in language learning of the other party, leading to language exploration. So, language exploration appears in everywhere else. It has not yet appeared after that base. Is there any language that has developed without contact with another language? Even languages that have been hailed for their purity such as Sanskrit, it also has appeared to original language which is borrowed to many foreign languages. Language has the effect of borrowing; that is, when a group comes into contact with another group, the language form of the other party is adopted in its own language, which is the use of words that do not exist in their native language or may bring other linguistic characteristics such as sounds, word formation, syntax, or the meaning of that language used in their own native language. Similarly, Joom Sunang (2019) found that the study of Khmer words in Thai by scholars in the past found that there are thousands of Khmer words in the Thai language, borrowings from different languages are used, especially from languages that differ in sound system and grammatical structure. This phenomenon also occurs in the case of borrowing words from Khmer to use in the Thai language and borrowing Thai words to be used in the Khmer language as well. That is, most borrowed words have the same lexical form as the original language. But there will be a change in the pronunciation of words.

From the above reason, therefore, the result shown that the key informants preferred using their native language, Khmer and Thai Isaan dialect, because they felt more integrated into the acculturation and society as a whole when using their mother tongue.

2. What are the similarities and differences of Standard Khmer language and the Khmer dialect spoken in Surin province?

As mentioned, the main objectives of the study are to analyse phoneme of Khmer dialect spoken in Surin Province of Thailand and to compare the sounds of the words on the difference of Khmer dialect spoken in Surin province and Standard Khmer language of Cambodia in 10 categories of phoneme sounds. The finding revealed that the testing of phonemes pronunciation of 10 categories namely Numbers , Dates and Natural phenomenon, Persons, Pronouns and Kinship terms, the Human Body Parts and Animal, Verbs, States or Conditions, Trees, Plants, Vegetables, Fruits and Food , Animals and Insects, Personal Care Products and Accessory and the most commonly used in Daily Life pronounced on the similar sounds in both languages and produced sounds differently and indicated the different positions of productivity in position as indicated the details in chapter 4. The finding supported a study carried out by Prang Pingmuanglek (2018) indicated that the structure of the sound to find the sound system in the language, what sound is the most important sound is classified as a phoneme, how each phoneme is pronounced as a sub-voice (allophone), when finding phonemes and allophone, and then studying further to see where each phoneme comes from, such as the beginning of the syllable, the end of the syllable, or both.

Similarly, the thesis already done by Capt. Honglada Klaharn (2018) found that the characteristics of the Khmer language is a system of structures in the Khmer language, consisting of a sound system, a word system, and a sentence system and the grammar of the Khmer language consists of subject-verb-karma. By arranging sentence patterns similar to the Thai language, In addition, the Khmer language has a special peculiarity known as "prank," which has the same root as new words by adding a prefix, middle, and hiding syllables.

Based on these findings, it can be seen that speakers have various sounds differently. The results shown words pronunciation given 10

categories and phonological phoneme productivity that reflected to the similarity and difference. They tended to produce only fragmentary sentences and did not always include their intended ideas. As mentioned earlier, the similarities and differences of Standard Khmer language and the Khmer dialect spoken in Surin province deal with how the difference areas speaker use and communicate each other complying with society and community that influenced by individual conditions seen in various places of Thailand and Cambodia. However, these similar and different phoneme sounds appear to be clear pronunciation if both of speakers are commonly used for understanding and communication applying in linguistic purposes in order to build the relationship for the countries.

New Body of Knowledge

The knowledge obtained from study as the phonological knowledge that we consider is perceptual knowledge. As mentioned, perceptual knowledge includes two types of knowledge: knowledge of the category structure of sounds, as revealed through speech identification and discrimination experiments, and knowledge of variation in speech signals given by two different speakers.

However, the research finding showed different result. After native speakers were getting pronunciation test, and information about phonetics and phonology, the result was beyond expectation. It may be caused by the different native speakers of two languages. Geographic location is a complex variable that entails cultural, educational, social-political, and linguistic differences. Getting the evidence, we were able to gather between the two languages is situated in the complex sociocultural, political and educational environment where both languages are currently being used.

The findings of the study have implications on Khmer language study in Thailand and Cambodia. First, the speakers of Khmer should note that the phonological knowledge of already learned languages is a blessing

in learning of Khmer linguistics in Thailand. There is much that learners could benefit from this prior knowledge; second, while learning, learners should begin from what the learners know before introducing the unknown; third, while learning Khmer phonology, learners should focus first on the similar sound segments, then move on to the dissimilar sound segments. They should then expose the learners to a lot of practice exercises on the dissimilar sound so that they are able to overcome articulation difficulties.

Suggestions of Research

The suggestions based on the phonological phonemes of Khmer language and dialect are now very important. This research aimed to analyse phoneme of Khmer dialect spoken in Surin Province of Thailand by five key informants. So, the study mainly focuses on the phonemes pronunciation and compares the sounds of the words on the difference of Khmer dialect spoken in Surin province and Standard Khmer language of Cambodia. It is hoped that the results of this study will be fruitful for both Thai and international, Khmer native speakers on how to understanding sound systems each other as well. Based on the findings and conclusions of this study, the following suggestions are made for future research:

1. This present study was conducted with only a small number of Thai Khmer speakers; therefore, the results would be more reliable and valid if future studies are conducted with more participants in more areas of study.
2. Due to the limited time, the researcher could only focus on phonological sounds system towards using lexical meanings or others; in fact, there are several language productivities related to various factors in languages learning through culture, confidence, and education. Further studies can undertake more in-depth investigations or expand the scope to include such aspects in order to provide a better understanding and appropriate suggestions on how to pronounce language of the world.
3. To encourage whoever interested to compare the similarity and difference of Thai-Khmer and Standard Khmer language.

4. To arrange more comparative words for whoever interested to compare the similarity and difference of Thai-Khmer and Standard Khmer language.

5. To conduct the research on the similarity and difference of Khmer language related to many languages spoken and used in the regions of Asian countries such Vietnam, Laos, Myanmar etc. Therefore, a comparative study of both languages based on the productivity of phonological sound is interesting for all.

References

- Capt. Honglada Klaharn. (2018). *A Linguistics Study of Khmer* (Dissertation of Ph.D. Program in Linguistics). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Thailand.
- Joom Sunang. (2019). *Consonant Modifications in Khmer Loan Words in Thai* (Dissertation of Ph.D. Program in Major Thai). Mahasarakham University. Thailand.
- Lass Roger. (1984). *Phonology: An Introduction to Basic Concepts*. New York: Cambridge University Press.
- Prakorb Phon-ngam. (1960). *A Phonological Comparison of Spoken Central Khmer (Phnom Penh) and Northern Khmer (Surin)*. Bangkok: Mahidol University.
- Prang Pingmuanglek. (2018). *A Study of Affixation of Khmer in Pre-angkorian Period and Angkorian Period* (Thesis of Master of Arts Program in Linguistics). Naresuan University. Thailand.
- Suwilai Premsrirat & Orawan Phuisarakit. (1996). *Distribution Characteristics of Thai Dialects, Past, Present, and Future of Consonants* (Report of the Research). Bangkok: Mahidol University.
- Yanyong Sikarit. (2018). *A comparative Study of Thai and Khmer Royal Vocabulary from Diachronic Perspective* (Dissertation of Ph.D. Program in Thai). Chulalongkorn University. Thailand.

An Analytical Study of the Burmese Aspectual System of Dialects Spoken in Danubyu of Myanmar

Received: November 22, 2023

Revised: December 06, 2023

Accepted: December 06, 2023

Tayzaw Thara (Ashin Tejosara)¹ and

Veetakarn Kanokkamalage²

(ashintejosara.danubyu.2015@gmail.com)

Abstract

This research is part of my dissertation ‘An Analytical Study of the Burmese Aspectual System of Dialects Spoken in Danubyu of Myanmar’ for MCU and Thailand Research Fund. It aims to explain the syntactic and semantic structures of pre-V_N operator aspect and post-V_N operator aspect. aspects of (Inthar) Dialects spoken in Danubyu of Myanmar. The Burmese aspectual system generally can be divided into two major categories: pre-V_N and post-V_N. According to Nicoletta, R. (2008: 19), the Burmese aspect is shown using markers bound to the main verb, whose combination constitutes the verbal complex, where most of the semantic and functional information is stored. Burmese being a verb-final language, most of the markers that pertain to the main verb follow it, linked to it and to each other by segmental and, possibly, tonal sandhi, morpho-phonological modifications known collectively as close juncture. To add an interesting view to this study, the Inthar dialect spoken in Danubyu of Myanmar has been compared with the Danubyu dialect to point out real characteristics of the Burmese aspectual system. The comparison with the Inthar dialect spoken in Danubyu demonstrates how the three bounded aspects of the two Danubyu dialects are expressed. The language contact with Inthar in Danubyu is probably pointed out as one factor by which the bounded aspects in Inthar Danubyu are distinguished from those in the Inthar dialect.

Keywords : Aspect, Burmese, Operator, Verbal, Semantics, Syntax, Pragmatics

¹ Ph.D. candidate, Doctor of Philosophy in Linguistics, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

² Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Introduction

Aspect is a verbal category that describes how a situation is viewed in terms of its internal temporal constitution, while time relates to the temporal location of an event. The aspect indicates the temporal structure of an event, whereas time relates it to another time, often the time of speech. Additionally, this chapter mentions modality, which is another category used by speakers to describe events and is distinguished based on three parameters.

In Burmese language's system of expressing aspect and modality through various forms in the sentence. It mentions the lack of a clear grammaticalized expression for time in Burmese, though there is a related form, -ခဲ့ [khé], which indicates displacement in time and is used by native speakers to indicate past tense (Okell and Allott, 2001: 24-25). However, its status as a time marker is uncertain due to its origin and non-binding nature. The present study focuses only on describing the aspectual system of Burmese and suggests further research to determine whether the language exhibits signs of a temporal category since it is traditionally considered tenseless.

In Burmese, aspect, modality, and other pragmatic details are expressed through markers attached to the main verb, forming the verbal complex where significant semantic and functional information is contained. As Burmese is a verb-final language, most markers related to the main verb appear after it and are connected to each other through segmental and tonal changes known as close juncture. Some aspectual markers may be prefixed to the main verb, and in such instances, they assimilate with the consonant at the beginning of the main verb without being affected by juncture (Comrie, 1985).

The other factor that contributes to the analysis of aspectual markers in Burmese, focuses on their position relative to the main verb and other grammatical markers in the verbal complex. To gain insights, the text suggests comparing Burmese with Lahu, a Tibeto-Burman language from the

Loloish branch, which shares significant similarities with Burmese. Lahu demonstrates ease in combining verbs and function forms derived from verbs to form a coherent verbal complex. As Matisoff says:

Lahu verb concatenation is of considerable interest for its own sake, but this phenomenon also raises some very general questions concerning the interrelationships of semantics and syntax. Specifically, there is a well-defined class of cases where the evidence indicates that it is the inherent semantic features of individual verbs that actually determine the structural descriptions of con-catenations. (Matisoff, 1973)

An illustration showcasing the structural flexibility of the verbal complex in Burmese is presented below:

(1)	(a)	တစ်ရံ့ရောအခါ	စံကင်း-ရွာ-မှာ
		təyã yə ək ^h à	sǎ kǐ-ywà= mǎ
		once upon a time	Sankin-village=AT
		လူငယ်လေး-တစ်ယောက်	ရှိ-တယ်
		lù nǚ léi- ti? = yau?	ʃi= tɛ
		Boy-1=CLASS	be=REAL

‘Once upon a time, in the village of Sankin, there was a boy (called Min That Naung)’

(b)	မောင်မျိုးက	မိဘ=များ=ရဲ့	လယ်-အလုပ်-မှာ
	mau myó=ká	mǐ ba= myá= ye	lè-əlou?- mǎ
	Maung Myo= SUBJ	parent = PL = POSS	field-work (N)= AT
	ဝိုင်း = ကူ-လုပ်ကိုင် = ပေး = လေ့ = ရှိ = တယ်		
	wáí = kù- lou? kǎí = péi = leǐ = ʃi = tɛ		
	GATHER=help-do for a living=BE=HAB=BE=REAL		

Maung Myo used to help his parents with farm work (after going to school)

In (1a), the minimal composition of the verbal complex comprises the primary verb -ရှိ [ʃi] ‘be’, followed by the clausal marker -တယ် [tɛ] indicating ‘REALIS’. This marker both concludes the sentence and designates it for assertion. In (1b), the principal verbs -ကူ [ku] ‘help’ and -လုပ်ကိုင် [loʊp kəi] ‘do for a living’ is marked by the bound forms -ဝိုင်း [wáɪ] signifying ‘GATHER’, -ပေး [péɪ] representing ‘BENEFACTIVE’, -လေ့ [léɪ] denoting ‘HABITUAL’, and -ရှိ [ʃi] signifying ‘BE’. These forms are derived from the main verbs -ဝိုင်း [wáɪ] ‘gather around’, -ပေး [péɪ] meaning ‘give’, -လေ့ [léɪ] ‘acquire a habit’, and -ရှိ [ʃi] ‘be’, respectively. These verbs are employed to express concepts that other languages convey using various grammatical methods, such as adpositional phrases for benefactive, aspectual markers for habitual and continuous, and tense/modal markers for past time reference/realis. In contrast to Lahu, Burmese distinguishes bound forms, which researchers refer to as operators, from their former main verb counterparts through the presence of close juncture.

Furthermore, these verbs manifest themselves within the verbal complex in a distinctly non-random sequence. For instance:

- (2) (a) ကွန်ပျူတာ သင် = ချင် = နေ = တယ်
 kũ pyù tà θi = ʃhi = nèi = tɛ
 computer learn = WANT = CONT = REAL
 ‘[He] continued to want to learn computer’
- (b) ကွန်ပျူတာ သင် = နေ = ချင် = တယ်
 kũ pyù tà θi = nèi = ʃhi = tɛ
 computer learn = CONT = WANT = REAL
 ‘[He] wanted to continue to learn computer’

The order of the operators, namely -ချင် [ʃhi] ‘WANT’ and -နေ [nèi] ‘CONTINUOUS’, which are derived from the main verbs -ချင် [ʃhi] ‘want’ and -နေ [nèi] ‘stay; live’, plays a crucial role in determining their function and

meaning in relation to the event structure they describe. In example (2a), the operator –ချင် [tʃɪ́] ‘WANT’ has scope over the main verb –သင် [θɪ́] ‘learn’, whereas –နေ [nèi] ‘CONTINUOUS’ modifies the sequence [learn-WANT], resulting in the meaning ‘continue to learn’. Conversely, in (2b), it is –နေ [nèi] ‘CONTINUOUS’ that takes scope over –သင် [θɪ́] ‘learn’, while –ချင် [tʃɪ́] ‘WANT’ modifies the sequence [learn-CONTINUOUS], yielding the meaning ‘want to continue to learn’. The semantics of these operators, which are derived from the semantics of their source verbs, generally determine both their order relative to the main verb and their order relative to other operators within the verbal complex. This observation aligns with Matisoff’s findings regarding Lahu, where he acknowledges the existence of what he terms ‘plural verbs’ that occur in conjunction with the main verbs of a sentence (Matisoff, 1973).

This study aims to describe the Burmese aspectual system of a dialect spoken in Danubyu Township, Myanmar. Burmese has its distinct aspectual system with interesting features. It contains many aspect markers coding different temporal meanings. It might be questionable whether the aspectual system of Burmese is one of the unique characteristics that separate operators of Burmese from other Myanmar dialect groups. To answer this question, the analysis of Burmese is compared to that of Danubyu township parts. In addition, Intha dialects spoken in Dhanubyu township, Myanmar are less studied when compared with other dialect spoken in Danubyu of Myanmar, and most of the studies of Burmese in Myanmar re those on phonology, though there are many interesting grammatical features such as analysis operator’s markers that are left out.

Objectives of Research

The objectives of the study are as follows:

1. To study the aspectual system of Burmese in terms of the syntactic and semantic functions of aspect in Burmese.

2. To analyze if the dialects spoken in Danubyu of Myanmar have any influence on Burmese's aspectual system.

3. To illustrate the aspectual characteristics shared by Burmese that represent the areal typologies of languages Burmese in Myanmar.

Research Methodology

The study employs both quantitative and qualitative methods. Quantitative data were collected from 60 respondents through the use of questionnaires, while qualitative data were gathered from 11 lecturers through open interviews. The questionnaire focused on analyzing the syntactic and semantic functions of aspects, with particular attention to common aspectual operator characteristics shared by Burmese representing language typologies in the Burmese areal context. Qualitative data analysis was conducted using content analysis techniques.

Results of Research

This finding analyzed explored the common aspectual characteristics found among dialects spoken in Danubyu Township representing the areal typologies of languages in Burmese, Myanmar. The subsequent sections focus on the order and function of the verbal operators, which are frequently encountered in Burmese. The study thoroughly discusses the meanings, functions, and structures of these operators, forming the core based on data collected from face-to-face interviews in Danubyu Township, Myanmar.

1. Results of the Pre- V_N Operators

In the forthcoming sections, the researcher shall provide a concise description of several typical grammatical forms that take up the pre- V_N slot in the verbal complex, i.e. the operators –မ [mə] 'NEGATIVE₁', –ပြန် [pyǎ] 'RETURN', –လှမ်း [lǎ] 'REACH OUT', –အတူ [wáí] 'TOGETHER' and –လေ [péi] 'LET'.

1.1 Pre-V_N Operators –မ [mə] ‘NEGATIVE₁’ (NEG₁)

In spoken Burmese, in independent clauses used to express a negative statement, the two markers within the verbal complex usually co-occur, as in the pre-V_N operator –မ [mə] ‘NEGATIVE₁’ (NEG₁) immediately precedes the main verb and the post-V_N operator –ဘူး [bú] ‘NEGATIVE₂’ (NEG₂) is located at the end of the clause, showing complementary distribution with other operators that identify clausal categories, such as status and illocutionary force. Okell and Allott argue that “... –ဘူး [bú] in itself carries no negative meaning: it only marks the conclusion of a negative statement” (Okell & Allott, 2001). Thus, –မ [mə] ‘NEG₁’ carries the heaviest semantic load, identifying the type of negation as external, encompassing the entire proposition under its scope. It is worth noting that in RRG, external negation belongs to the category of status operators, alongside epistemic modality and categories like realis/irrealis. Burmese is interesting because while status operators (as well as all clausal operators) usually follow the main verb and have scope over all the forms to their left, including the entire clause, –မ [mə] ‘NEG₁’ precedes the main verb and yet retains scope over the entire clause.

The two markers usually co-occur within the verbal complex in spoken Burmese when used to express a negative statement in independent clauses, as in (U Thein Soe, 2023):

- (3) နောက် = ရက် မ = ရ = နိုင် = ဘူး
 naʊ? = ye? mə = rǎ = nǎi = bú
 next = day NEG¹ = get = CAN = NEG²
 ‘[They] will not be able to do [it] next day’

In literary Burmese and in specific structural environments, the clausal post-V_N operator –ဘူး [bú] ‘NEG₂’ is not used (U Myo Thant, 2023):

- (4) နောက် = ရက် မ = လုပ် = နိုင်
 naʊ? = ye? mə = loʊ? = nǎi
 next = day NEG₁ = do = CAN
 ‘[They] will not be able to do [it] next day.’

In disyllabic verbal compounds of the type $[V]_V$ and $[N = V]_V$, if the verbal root is monosyllabic, $-\text{မ} [m\text{ə}]$ 'NEG₁' will immediately precede it. However, its position may vary according to the structural type of the verb it attaches to. The preferred option is to have $-\text{မ} [m\text{ə}]$ 'NEG₁' directly mark the verbal form, since it is precisely the latter that is being negated.

- (5) Disyllabic compound $[V = V]_V$ (Daw Hnin Ye, 2023):
 $\text{မ} = [V - V]_V$ (also $\text{မ} = V - \text{မ} = V$)
- (a) $\text{မ} = \text{ပြုကျင့်} < \text{ပြု} [pʁy]$ 'practice' + $\text{ကျင့်} [\text{tʃ}]$ 'carry on
 commit')
 $m\text{ə} = pʁy \sim tʃ$
 'not carry out'
- (b) $\text{မ} = \text{ပြု} - \text{မ} = \text{ကျင့်}$ ($\text{မ} = V - \text{မ} = V$)
 $m\text{ə} = pʁy - m\text{ə} = tʃ$
 NEG₁ = practice - NEG₁ = carry no the commit
 'not carry out'
- (6) $[N = V]_V$
 $N - \text{မ} = V$ (exceptionally $\text{မ} - N = V$)
- (a) $\text{နှုတ်} - \text{မ} = \text{ဆက်}$
 $nʊ\text{ʔ} - m\text{ə} = s^h\text{eʔ}$
 mouth - NEG₁ = join
 'not greet'
- (b) $\text{မ} = \text{နှုတ်} = \text{ဆက်}$
 $m\text{ə} = nʊ\text{ʔ} = s^h\text{eʔ}$
 NEG₁ = mouth - join
 'Not greet'

Between the two verbs in series, the placement of $-\text{မ} [m\text{ə}]$ 'NEG₁' in serial verb constructions is typical, while only on rare occasions can it be found prefixed to the verbs in question (Daw Hin Ye, 2023).

- (7) $[V_1 - V_2]$
 $V_1 = \text{မ} - V_2$ (exceptionally $\text{မ} = V_1 - V_2$)
- (a) ဆင်း = မ - သောက်
 $s^h\eta = m\text{ə} - \theta a u \eta$
 descend = NEG₁ - drink
 ‘not go down and drink’
- (b) မ = ဆင်း - သောက် ($\text{မ} = V_1 - V_2$)
 $m\text{ə} = s^h\eta - \theta a u \eta$
 NEG₁ = descend - drink
 ‘not ho down and drink’

In Burmese, serialised verb constructions follow strict nuclear patterns, representing singular, indivisible complex events. Even though the particle $-\text{မ}$ [mə] ‘NEG₁’ can be inserted between the consecutive verbs in the serialisation, its negation applies to both verbs and consequently to the entire event, not just the predicate it is attached to. When verbs are accompanied by operators, the negation typically targets the operators, though less frequently it affects the verbs themselves (U Thein Soe, 2023):

- (8) $[V = \text{Post-}V_N]$
 $\text{မ} = V = \text{Post-}V_N$ (less common $V = \text{မ} = \text{Post-}V_N$)
- (a) မ = ယူ = သွား
 $m\text{ə} = ju = \theta wá$
 NEG₁ = take = GO
 ‘not take away’
- (b) ယူ = မ = သွား
 $ju = m\text{ə} = \theta wá$
 take = NEG₁ = GO
 ‘not take away’

The presence of the negative marker in the latter example obstructs the close juncture onto the post- V_N operator $-\text{သွား}$ [$\theta wá$] ‘GO’.

1.2 The Pre-V_N Operator -ပြန် [pyǎ] ‘RETURN’

The full verb -ပြန် [pyǎ] can convey aspectual meanings, which display subtle yet distinct differences when used pre- or post-verbally. When employed before the main verb, it primarily expresses the resumption of an activity or state, for instance:

- (9) ထိုင် = ရာ = ကနေ ပြန် = ထ = လိုက် = တယ်
 t^hǎi = yà = ganèi pyǎ = t^hǎ = lai? = tɛ
 sit = place = FROM RETURN = get up = FOLLOW = REAL
‘He gets up again from his seated position’ (U Thein Soe, 2023)

1.3 The Pre-V_N Operator -လှမ်း [lǎ] ‘REACH OUT’

The grammaticalised form of the main verb -လှမ်း [lǎ] ‘reach out; hand something to somebody; be far’ is the pre-V_N operator -လှမ်း [lǎ] ‘REACH OUT’.

- (10) ရေဘူး = ကို ကျွန်တော် = ဆီ လှမ်း = လိုက် = ပါ
 jɛi bu. = ko tʃũ dɔ = s^hi lǎ = lai? = pà
 water bottle = OBJ I = PLACE reach.out = FOLLOW = POL
‘Please, hand the water bottle over to me’ (Aung Kyaw Paing, 2023)

When grammaticalised, the core pre-V_N operator -လှမ်း [lǎ] ‘REACH OUT’ indicates activities directed towards entities that are somehow displaced from the Actor. For example:

- (11) ပြည့်စုံ = က ကျောင်း = ထဲ = မှ နေ = ပြီး
 pjísòɔ = ka tʃáɔ = t^hé = mǎ nèi = pyí
 Pay Sone = SUBJ school = INSIDE = FROM stay = PFV
 ကျောင်းသား = တို့ = ကို လှမ်း = ကြည့် = နေ = လေ = တယ်
 tʃáɔ ɔ́á = to = ko lǎ = tʃi = nèi = lèi = tɛ
 student = PL = OBJ REACH.OUT = see = CONT = EU = REAL
‘Pay Sone looked at the students from the school’ (Daw Hnin

Ye, 2023)

1.4 The Pre-V_N Operator –ဝိုင်း[wáĩ] ‘TOGETHER’

The main verb –ဝိုင်း [wáĩ] which means ‘gather around’ gives rise to the core operator –ဝိုင်း [wáĩ] ‘TOGETHER’, as in:

- (12) ရွာ = ကို စစ်သား = များ = က ဝိုင်း = ထား = တယ်
 jwa = ko siʔ θá = mja: = ka wáĩ = t^há = tɛ
 village = OBJ soldier = PL = SUBJ gather.around = RES = REAL
 ‘The soldiers gathered around the village’ (U Myo Thant, 2023)

The event is marked as performed collectively by some of the entities participating in the speech act by the operator –ဝိုင်း [wáĩ] which means ‘TOGETHER’, as in the following:

- (13) ပြည့်စုံ = က စာသင် = ရ = ခြင်း-အပြင်
 pjisòɔ = ka sà θĩ = já = ʃ^hĩ- əpyĩ
 Pay Sone = SUBJ learn = GET = DEV = outside
 မိဘ = များ = ရဲ့ လယ်-အလုပ် = မှာ
 mi ba = mja: = jé lɛ- əlouʔ = mə
 parent = PL = POSS field-work(N) = AT
 ဝိုင်း = ကူ-လုပ်ကိုင် = ပေး = လေ့ = ရှိ = လေ = တယ်
 wáĩ = ku- louʔkǎĩ = péi = leɿ = ʃ^hĩ = lèi = tɛ
 TOGETHER = help-do.for.a.livng = BEN = HAB = BE = EU = REAL
 ‘Pay Sone used to help his parents in farm work after going to school’ (Daw Hnin Ye, 2023)

The reading ‘gather around and help’ gets ruled out in this example due to the presence of a close juncture between the operator and the main verb, along with its context of occurrence.

1.5 The Pre-V_N Operator –ပေး [péi] ‘LET’

Derived from the main verb –ပေး [péi] ‘give,’ the clausal pre-V_N operator –ပေး [péi] ‘LET’ marks permission. For example:

- (14) တစ် = လ = ထက် ပေး = မ = လုပ် = တော့ = ဘူး၊
 ti? = la = t^he? péi = mə = lou? = tɔ = bú
 1 = month = OVER LET = NEG₁ = work = FINAL = NEG₂

‘[They] don’t allow [the Mon girls] to work for more than a month’ (Maung Khant Nyi, 2023)

In addition, it may mark causation, as in:

- (15) ခြေအိတ် ပေး = မ = ချွတ် = ပါ = နဲ့၊
 ʃh^hèiei? péi = mə = ʃh^hu? = pà = nɛ
 socks LET = NEG₁ = take.off = POL = NEG.IMP

‘Let him not take his socks off’ (Daw Phyu Phyu Thant, 2023)

The clausal post-V_N operator –စေ [sèi] ‘CAUSE’ conveys a stronger request compared to the one represented by the alternative, which indicates a less firm demand in:

- (16) ခြေအိတ် မ = ချွတ် = ပါ = စေ = နဲ့၊
 ʃh^hèiei? mə = ʃh^hu? = pà = sèi = nɛ
 socks NEG₁ = take.off = POL = CAUSE = NEG.IMP

‘Don’t make him take his socks off’

Although native speakers perceive the two sentences (13) and (14) as conveying the same meaning, they differ in their illocutionary force. In fact, the two operators may co-occur to convey an even stronger request, as in:

- (17) ခြေအိတ် ပေး = မ = ချွတ် = ပါ = စေ = နဲ့၊
 ʃh^hèiei? péi = mə = ʃh^hu? = pà = sèi = nɛ
 socks LET = NEG₁ = = POL = CAUSE = NEG.IMP

‘Don’t make him take his socks off (very strong request)’

2. Results of the Post-V_N Operators

Within this section, the reading public found a comprehensive outline detailing the significance and role of the most frequently used post-

verb nucleus (V_N) operators. These grammatical operators come after the primary verb in the verbal complex. They are categorized into three distinct groups based on their scope (nuclear, core, and clausal) and meaning. It's important to note that a handful of operators might extend their influence over various levels of the clause, contingent upon their functions.

The main focus of this study was to analyze the post-V_N operators: -နေ [nèi] 'CONTINUOUS', -လာ [là] 'COME', -သွား [θwá] 'GO', -ထား [t^há] 'RESULTATIVE', -ပြီး [pyí] 'PERFECTIVE', and -ဖြစ် [pyí] 'CURRENTLY RELEVANT STATE'. To offer readers an overall understanding, albeit not exhaustive, of the intricate Burmese operator system, I have included a concise explanation of their functions and meanings in this overview.

2.1 The Full Verb -နေ [nèi] 'Stay; Live'

Several examples of the relatively frequent use of the intransitive verb of location -နေ [nèi] which means “stay; live” are provided.

(18)	အဖေ	ပြန် = လာ = ပြီး	ကျွန်တော် = တို့ = နဲ့	နေ = တယ်။
	əp ^h èi	pyǎ = là = pyí	ŋǔ dɔ = to̩ = nɛ	nèi = tɛ
	father	RETURN = come = PFV	I [male] = PL = WITH	live = REAL

'Father came back and lived with us' (Min That Naung, 27 July 2023)

The semantics of the verb -နေ [nèi] 'stay; live' and its counterparts in other languages, including English, imply the presence of an animate entity (the Actor) at a particular location and its continuation there for a specific duration.

Upon initial examination, there is no difficulty in categorizing the Aktion-start type of the Burmese word -နေ [nèi] 'stay; live' as a state verb, representing a condition with minimal or no change over time (static), lacking an inherent end-point (atelic), and occurring throughout an unspecified period (non-punctual/durative).

2.2 The Use of -တတ် [taʔ] ‘HABITUAL’ and -လေ့ [ləj]

‘HABITUAL’ (HAB)

The habitual markers, -တတ် [taʔ] and -လေ့ [ləj], are derived from the base verbs -တတ် [taʔ] ‘know’ and -လေ့ [ləj] ‘practice; acquire a habit; become accustomed to’ respectively. These markers appear to be utilized interchangeably for indicating habitually, as in:

- (19) သင်းသန္တာဇော် = က မိဘ = များ = ကို ကူညီ = တတ် = တယ်၊
 θĩθădàzə = ka mǐbǎ = myá = ko kù jì = taʔ = tɛ
 Thin Thandar Zaw = SUBJ parent = PL = OBJ help = HAB = REAL

‘Thin Thandar Zaw usually helps her parents’ (Naing Shin Ko, 23 July 2023)

- (20) လမ်း = က ကျဉ်း = တော့ ကား = ကို လမ်း = ထိပ် = မှာ
 lǎ = ka kjin: = tɔ ká = ko lǎ = tʰeiʔ = mǎ
 road = SUBJ be.narrow = BECAUSE car = OBJ road = top = AT
 ရပ် = ထား = ခဲ့ = လေ့ = ရှိ = တယ်၊
 jaʔ = tʰá = kʰe = lɛj = ʃi = tɛ
 stop = RES = BACK.THERE = HAB = BE = REAL

‘As it was a narrow road, we used to leave the car at the top of the road’ (Naing Shin Ko, 23 July 2023)

Furthermore, the usage of -တတ် [taʔ] in the ‘HABITUAL’ form and -နိုင် [nà] in the ‘CAN’ form alternates to express dynamic modality, a concept identified by Palmer as being ‘subject-oriented’, focusing on the subject’s ability or volition rather than the speaker’s opinions (epistemic) or attitudes (deontic) (Palmer, 1990).

2.3 The Use of -ပြီး [pyí] ‘PERFECTIVE’ (PFV)

The infrequent utilization of the verb -ပြီး [pyí] ‘finish’ in its complete lexical meaning is paralleled by the unusual employment, within

independent clauses, of its grammaticalized form - the nuclear post- V_N operator -[ɣiː [pyi] ‘PERFECTIVE’. This operator denotes events as temporally bounded. Within this context, its occurrence is nearly exclusive with the post- V_N operator -[ɣi [pyi] ‘CURRENT RELEVANT STATE’ (CRS).

- (21) မနက်ဖြန် ကျ = မှ ပြင် = ɣiː = မယ်
 maneʔp^hyă ʔa = mɔ̌ pyi = pyi = mɛ
 tomorrow arrive = NOT.UNTIL repair = PFV = IRR

‘I won’t finish repairing [it] until tomorrow’ (Min That Naung, 12 July 2023)

- (22) ငါ့ = ကား ပြင် = ɣiː = ɣi = လား
 ɲa = ká pyi = pyi = pyi = lá
 my = car repair = PFV = CRS = INT

‘Have you repaired/Have you finished repairing my car’ (U Myo Thant, 21 July 2023)

While originally serving as a ‘pure’ perfective marker in independent clauses, its infrequent usage has evolved into a specialized role indicating sequentiality in discourse and maintaining subject continuity within the same context. In non-final/dependent clauses, it predominantly appears after the main verb, functioning as both a perfective marker and a co-subordination indicator. For example:

- (23) နာရီ သံပတ်ပေး = ɣiː စားပွဲ = ပေါ် တင် = ထား = တယ်
 nari θăpaʔpéi = pyi zəbwé = pɔ tĩ = t^há = tɛ
 clock wind = PFV table = No put = RES = REAL

‘After winding up the clock, [he] put [it] on the table’ (U Thein Soe, July 13 2023)

2.4 The Use of -ထား [tʰá] ‘RESULTATIVE’ (RES)

The core operator -ထား [tʰá] ‘RESULTATIVE’ serves to indicate the enduring and lasting state of the Undergoer caused by the action denoted by the main verb. Simultaneously, it denotes the impact on the Undergoer, thereby redirecting attention from the initiator of the change to the entity that is affected. For example:

(24) မယ်တော်ကြီး = က	ဦးဦး = တို့	ကြွလာ = မယ် = ကို
mèdɔŋʃi = ka	ú bæzĩ = to	ʃwa lá = mɛ = ko
royal.mother = SUBJ	I.monk = PL	iome = IRR = OBJ
သိ = ပြီး	ဆွမ်း	ချက် = ထား = တယ်
θĩ = pyí	sʰũ	ʃʰeʔ = tʰá = tɛ
Know = PFV	rice/food	cook = RES = REAL

‘Royal Mother cooked a meal ready because she knew that we were coming’ (U Zaw Oo, 26 July 2023)

2.5 The Use of -ခဲ့ [kʰɛ] ‘BACK THERE’ and -လိုက် [laiʔ] ‘FOLLOW’

The elusive nature of post-V_N operators -ခဲ့ [kʰɛ] ‘BACK THERE’ and -လိုက် [laiʔ] ‘FOLLOW’ in Burmese is apparent despite their frequent appearance in written and spoken texts, as their definitive function remains to be assessed. Regarding -လိုက် [laiʔ] ‘FOLLOW’, Bernot proposes that it serves to indicate the attainment of the activity expressed by the main verb (Bernot Denise, 1980). Okell and Allott describe its effect as minimizing the time and effort involved in the action, a definition that may not encompass its other meanings (Okell & Allott, 2001). I briefly identify -လိုက် [laiʔ] ‘FOLLOW’ as a transitivity/volition marker in transitive clauses, a usage not noted by the aforementioned authors. Its analysis is presented in the context of the directional verbs -လာ [là] ‘COME’ and -သွား [θwá] ‘GO’, as -လိုက် [laiʔ] ‘FOLLOW’ alternates intriguingly with -သွား [θwá] ‘GO’.

Regarding -ə̌ [k^hě] ‘BACK THERE’, initially functioning as a spatial displacement marker, native speakers have adapted it to indicate temporal displacement, making it the sole bound operator signifying a tense-like category in a language otherwise devoid of tense (Bernot Denise, 1980: 225-228) and Okell and Allott seem to concur on this interpretation, acknowledging the necessity for a more precise description of these operators (Okell & Allott, 2001).

A comprehensive analysis of these operators will not be included in this study and will form part of future research.

2.6 The Use of -နီ [nāi] ‘CAN’

The operator -နီ [nāi] ‘CAN’, derived from the main verb ‘win; conquer; prevail’, functions as a post-V_N modifier, conveying the meanings of ability, possibility, and permission.

Regarding ability, -နီ [nāi] ‘CAN’ signifies dynamic modality according to Palmer. An illustration of dynamic modality in English is provided by the sentence:

(25) They can speak English

where the meaning expressed by ‘can’ is not modal. It doesn’t describe the possibility of the situation described by the sentence, but instead, it represents the potential of the subject of the sentence, as noted by Steele (Steele, 1975), and quoted by Palmer (Palmer, 1990). The following is an example in Burmese:

(26) တောင်ပံ-တစ် = ဖတ်	ကျိုး = နေ = လို့	သူ
taʊ bǎ = tiʔ = p ^h aʔ	ʃó = nèi = lọ	θù
wing-1 = of.pair	break = CONT = BECAUSE	he
ကောင်းကောင်း	မ = ပျံ = နီ = ဘူး	
káʊkáʊ	mạ = pyǎ = nǎi	
well	NEG ₁ = fly = CAN = NEG ₂	

‘[Bird] He can’t fly very well because he has a broken wing’ (Aung

Myint Kyaw, 23 July 2023)

In its role as a dynamic modal marker, -နိုင် [nǎi] ‘CAN’ is frequently used interchangeably with the post- V_N operator -တတ် [taʔ] ‘CAN’ which also serves as a marker for habitual actions. For example:

- (27) ကရင် = စကား ပြော = တတ်/နိုင် = သ = လား၊
 kəyɪ = zəgá pjo = taʔ/ nǎi = θa = lá
 Kayin = Language speak = CAN = REAL = INT

‘Can you speak Kayin?’

When discussing dynamic modality, it's best to view -နိုင် [nǎi] ‘CAN’, along with -တတ် [taʔ] ‘CAN’, as operators of the nucleus. These operators do not describe specific features of the relationship between the speaker and the addressee, who are regarded as the core arguments within the modal clause. Instead, they describe the event itself.

Furthermore, -နိုင် [nǎi] ‘CAN’ is employed to mark ‘epistemic’ possibility, as exemplified in:

- (28) ရေ မ = ဖိတ် = နိုင် = အောင် ဖိတ် = ထား = တယ်၊
 jè ma = p^heiʔ = au peiʔ = t^há = tɛ
 water NEG₁ = spill = CAN = so.THAT cut.off = RES = REAL

‘They cut off it so that it couldn’t spill’ (Aung Kyaw Paing, 18 July 2023)

The expression of epistemic possibility by -နိုင် [nǎi] ‘CAN’ might explain its usage to indicate permission. According to Palmer, stating what is possible often implies that the speaker won’t object, essentially granting permission (Palmer, 1990). In this context, -နိုင် [nǎi] ‘CAN’ conveys a relatively mild form of permission, where the entity allowed to engage in a specific activity has the freedom to choose whether to do so or not. Consequently, it lacks the same strong deontic significance as -ရ [já] ‘GET’. For instance:

- (29) ဒီ နိုင်ငံ = က အလိုရှိ = ရာ = ဝယ် သွား = နိုင် = ပါ = တယ်၊
 dì nǎi ṇǎ = ka əlò ʃ̵ = jà = wè θwá = nǎi = pà = tɛ
 this country = AT want = THING = buy go = CAN = POL = REAL

‘You may buy wherever you like in this country’ (U Zaw Oo, 26 July 2023)

- (30) အသက် ၁၈ = နှစ် ပြည့် = သူ = တိုင်း မဲဆန္ဒ
 əθe? 18 = ṇi? pyeʃ̵ = θù = táĩ mé s^hǎ da
 age 18 = year reach = he = EACH vote (N)
 ပေး = နိုင် = တယ်၊
 péi = nǎi = tɛ
 give = CAN = REAL

Every citizen of 18 years of age can vote’ (U Ye Aung, 7 July 2023)

In its epistemic usage, –နိုင် [nǎi] ‘CAN’ may be viewed as a status operator. This operator holds scope over the entire clause.

Conclusion and Discussion

The study aimed to provide an overview of the aspectual system of Burmese, specifically in a dialect spoken in Danubyu, Myanmar. It focused on analyzing the syntactic and semantic functions of aspects, with particular attention to common aspectual operator characteristics shared by Burmese representing language typologies in the Burmese areal context.

According to the open interview, the analysis has brought attention to several important aspects of this system. Firstly, Burmese marks aspect with markers that typically follow the main verb, although some operators may precede it. Secondly, many of these aspect markers are derived from full lexical verbs, which still have active usage. This is a critical aspect of the discussion because these operators’ functions are explained by the combination of the inherent semantic features of their lexical sources with the inherent semantic features of the verbs they modify, ultimately influencing the structure of the verbal complex and the clause.

Thirdly, valuable insights have been gained by examining the position of aspectual operators about the main verb and other grammatical markers within the verbal complex. In most cases, the semantics of the operators determine their order concerning the main verb and other operators within the verbal complex.

The interplay between semantics, syntax, and pragmatics emerges as the most intriguing and enlightening aspect of this study. This interplay has been facilitated by adopting the descriptive approach provided by Role and Reference Grammar (RRG) (Valin & LaPoola, 1997).

However, there is much more work to be done in the future. Subsequent research should encompass a comprehensive description of the aspectual operator characteristics shared by Burmese, San Kin, Yae Pauk, and Pa Kun dialects spoken in Danubyu, Myanmar, as representative of the Burmese language typology in the region. Additionally, an analysis of the modal system and temporal reference expression should be undertaken. Furthermore, further investigation into verbal semantics is necessary to delineate the interface between lexical semantics and syntax and, consequently, the structure of events.

The full verb –ꠊꠊꠦ [pyi], which means ‘finish; come to an end’, not only functions as the post- V_N operator –ꠊꠊꠦ [pyi] ‘PERFECTIVE’ but also appears to have served as the semantic origin for another grammatical form known as the sentential post- V_N marker –ꠊꠊꠦ [pyi] ‘CURRENTLY RELEVANT STATE’ (CRS). This particular form was the main subject of discussion in the present section.

The Combination –ꠊꠊꠦ-ꠊꠊꠦ [pyi-pyi] ‘PFV-CRS’

The researcher noted that the infrequent presence of the post- V_N operator –ꠊꠊꠦ [pyi] ‘PERFECTIVE’ in independent clause verbal complexes paralleled the scarcity of occurrences of its lexical source, the full verb –ꠊꠊꠦ [pyi] ‘finish; come to an end,’ in the same syntactic context. However, the researcher also anticipated that in independent clauses, it could be encountered alongside the post- V_N operator –ꠊꠊꠦ [pyi] ‘CRS’, as exemplified by:

- (31) [Q: Has your brother done what his teacher told him to do today? A: Yes,]

ဒီ	ဂျာနယ်	သူ	ဖတ် = ပြီး = ပြီ
dì	ʄà nè	θù	p ^h aʔ = pyí = pyì
this	journal	he	read = PFV = CRS

'He's read this book [as he was told]'

- (32) ဦးလေး = ရဲ့ လယ်-ကွင်း = ထဲ = မှာ ဒီ ရေကန် = က
- | | | |
|-------------------------------------|--|----------------------------|
| ú léi = jé | lè-kwí = t ^h é = mǝ | dì jè ɡǎ = ka |
| uncle = POSS | field-area = INSIDE = AT | this pond = FROM |
| ပါ-ဝင် = နေ = တာ = မို့ | | ဦးလေး = ကို |
| pà- wí = nèi = tà = mo | | ú léi = ko |
| be.in-enter = CONT = REAL = BECAUSE | | uncle = TO |
| ဝိုင်းဝန်း | ခွင့်တောင်း = ပြီး | ပြုပြင် = ဖို့ |
| wáí wǔ | kwǐ táu = pyí | pyu byí = p ^h o |
| together | ask.permission = PFV | repair = TO |
| ကျွန်တော် = တို့ | ဆုံးဖြတ် = ပြီး = ပြီ | |
| ʄəno = to | s ^h óu p ^h yaʔ = pyí = pyì | |
| I = PL | decide = PFV = CRS | |

'We have decided to ask Uncle's permission and repair [the pond] together because this pond lies in Uncle's field' (U Thein Soe, 23 July 2023)

- (33) ကျွန်တော် = က နံနက် = တစ်ချိန်လုံး ကေသီ = နှင့်
- | | | |
|----------------------------|------------------------------------|----------------|
| ʄəno = ka | nǎ neʔ = tiʔ ʄ ^h ěĩ lóu | kè θì = nǐ |
| I = SUBJ | mrning = all.the.time | Kay Thi = WITH |
| ဆက်သွယ် = ရန် | ကြိုးစား = ပြီး = ပြီ | |
| s ^h eʔ θwè = jǎ | ʄó zá = pyí = pyì | |
| repeatedly | say = PFV = CRS | |

'I have told him the [same] word over and over again'

- (34) ကျွန်တော် = က သူ = ကို ဖြေ = ဖြီး = တဲ့ စကား = ကို
 ၖၖၖ = ka ၖၖ = ko pya = pyi = tɛ zəgá = ko
 I = SUBJ he = OBJ say = PFV = REL_{REAL}
 ထပ်တလဲလဲ ဖြေ = ဖြီး = ဖြီ
 tʰaʔ təlé lé pya = pyi = pyi
 repeatedly say = PFV = CRS

‘I have told him the [same] word over and over again’

- (35) မနှင်း = နဲ့ အမေ = တို့ လာ = ကြ = ပါ
 maŋŋ = nɛ ʔmèi = to lá = ʔa = pa
 Ma.Hnin = AND Mother = PL come = PL = POL
 မုန့် ဝယ် = ဖြီး = ဖြီ
 moʔ wè = pyi = pyi
 food Buy = PFV = ERS

‘Ma Hnin, Mother, please come. I’ve bought the food’

- (36) စာမျက်နှာ ဘယ်နှစ် ရွက် ရေး = ဖြီး = ဖြီ = လဲ
 sàmyeʔnà bè nʔ jweʔ jé = pyi = pyi = lé
 page how.many sheet write = PFV = CRS = INT_{WH}

‘How many pages have you written so far?’

- (37) အရွက် နှစ်ရာ-ငါး = ဆယ် ရေး = ဖြီး = ဖြီ
 ʔjweʔ nʔja-ŋá = sʰè jé = pyi = pyi
 page 200-5 = 10 write = PFV = CRS

‘I’ve written 150 pages’

In this context, the combination -ဖြီး-ဖြီ [pyi–pyi] ‘PFV-CRS’ is observed in conjunction with causative accomplishments. These accomplishments are characterized by specific features: they are [-static], [+telic], [-punctual], [+causative], and are typically initiated by an Actor who affects an Undergoer (according to Van Valin and La Polla, 1997). The feature [+telic] can be an inherent aspect of the verb's core meaning (e.g., decide, try, buy), where

the verb's arguments, representing the goal of the activity, are obligatory components of its lexical entry. Alternatively, the same [+telic] feature can be induced in the predicate based on its contextual usage. For instance, phrases like ‘read the journal and’ ‘write Two hundred and fifty pages’ exemplify the activity verbs ‘read’ and ‘write,’ which, in this specific context, take on core arguments like ‘the book’ and ‘Two hundred and fifty pages’, signifying the endpoint or goal of the respective activities.

As mentioned elsewhere (see Chapter IV), the use of –[yi: [pyi] ‘PFV’ transforms these processes into punctual events, labeling them as (causative) achievements and simplifying them into single, unanalyzed objects with distinct boundaries. This transformation is derived from the Aktionsart of its source verb, the achievement verb –[yi: [pyi] ‘finish; come to an end’. Therefore, –[yi: [pyi] ‘PFV’ can be described as an operator that alters the nature of the state of affairs from [-punctual] to [+punctual], focusing attention on the event’s completion, specifically its terminal boundary (Van Valin and La Polla, 1997). The temporal relevance is then indicated by –[yi: [pyi] ‘CRS’, which links the existence of a well-defined event to the reality perceived by the speakers and their linguistic context. Nicoletta, R. (2008) investigated the post-VN operator –[yi: [pyi] ‘PERFECTIVE’, the main verb –[yi: [pyi] ‘finish; come to an end’ has also provided the semantic source for the post-V_N Clausal operator –[yi: [pyi] ‘CURRENTLY RELEVANT STATE’. This operator marks events as having attained or as being in the process of attaining their point of realisation, and it makes the result of the change relevant to the dis- course frame of the participants in the speech act at speech or reference time.

New Body of Knowledge

When I study was six groups of aspect markers are Perfective, Imperfective, Habitual, Continuous, Non-progressive and Progressive. Perfective markers consist of [yi: [pyi] which means “finish, already”, - သွား

[θwá] which means “go” and la which means “come”. Imperfective is expressed by နေ [nèi] ‘stay; live’. Habitual markers contain “mlay” or “mlan” ‘always, usually’ and le ta ‘to be accustomed to’. Contiguous can be illustrated by nei which means “cont, stay and live”. Lastly, Non-progressive and Progressive is indicated by twe y da “meeting you. In this aspectual categorization, a clearer picture of the Burmese aspectual system is revealed. Although the aspect markers of the used the people who live in Danubyu of Myanmar. I hope you that this dissertation can help you learning Burmese language.

Suggestions of Research

1) This preliminary research examines the study aimed to provide an overview of the aspectual operator system of Burmese, specifically in an Inthar dialect spoken in Danubyu of Myanmar. It focused on analyzing the syntactic and semantic functions of operator aspects, with particular attention to common aspectual operator characteristics shared by Burmese representing language typologies in the Burmese areal context. However, the primary focus is on the Inthar dialect due to the absence of a grammatical study in the Danubyu-spoken Inthar dialect in Myanmar.

2) Future researchers should include a comprehensive description of aspectual operator characteristics shared by various dialects spoken in Danubyu of Myanmar, representing the Burmese language typology in the region. It should also involve an analysis of the modal system, temporal reference expression, and further exploration of verbal semantics to elucidate the relationship between lexical semantics and syntax and the structure of events.

3) Another crucial area for future study lies in investigating the aspectual system of languages in Southeast Asia (SEA), including Hakka, Kayain, Mon, Ka Chin, Kayar, Khmer, Vietnamese, Eisan, and Thai, to compare and better understand the shared aspectual features across SEA languages. Additionally, research on areal features of SEA languages and linguistic borrowing in SEA languages should continue.

4) The researcher hopes that one can use this study as a reference for studying the Burmese aspectual system especially to give more understanding about the Burmese system of dialects spoken in Danubyu of Myanmar.

5) The researcher suggests giving more attention to understanding the syntactic and semantic structures of the pre- V_N operator aspect and post- V_N operator aspect.

References

- Denise B. (1980). *Le Prédicat En Birman Parlé*. Paris: Société d'Études Linguistiques et Anthropologiques de France.
- Matisoff J. A. (1973). *The Grammar of Lahu*. Berkely: University of California Press.
- Okell J. and Anna J. Allott. (2001). *Burmese/Myanmar dictionary of grammatical forms*. Richmond, Surrey: Curzon.
- Okell, John and Anna J. Allott. (2001). *Burmese/ Myanmar dictionary of grammatical forms*. Richmond, Surrey: Curzon.
- Palmer F. R. (1990). *Modality and the English Modals*. London: Longman.
- Van Valin, JR. (2004). *Syntax Structure, Meaning and Function*. Cambridge University Press.
- Van Valin JR. R. D., and R. J. LaPoola. (1997). *Syntax – Structure, Meaning and Function*. Cambridge University Press.

วิวัฒนาการของปัญญาประดิษฐ์ AI จาก Chatbot สู่ ChatGPT

Artificial Intelligence (AI) Evolution from Chatbot to ChatGPT

ธนชนันต์ สุระบัญชาการ¹, สิริวัฒน์ ศรีศรีเครื่อง² และ มั่น เสือสูงเนิน³

Thanachanan Surabanchakarn, Siriwat Sricruadong and

Man Suesungnoen

(rattanawadeesurabanchakarn@gmail.com,

siriwatmcu@gmail.com and mansuesongnoen@gmail.com)

Received: February 24, 2023

Revised: April 03, 2023

Accepted: April 10, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งเสนอให้เห็นถึงความสำคัญของเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) ที่เป็นตัวขับเคลื่อน ChatGPT แชตบอทอัจฉริยะที่เขย่าวงการ AI ทั่วโลกในปัจจุบัน สำหรับ AI นั้นเป็นเทคโนโลยีการสร้างเครื่องจักรที่ช่วยให้เครื่องจักรสามารถคิดและปฏิบัติได้เหมือนมนุษย์ มีระดับความฉลาดถึง 3 ระดับ คือ Weak AI, Strong AI และ Superintelligence AI โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือ Machine AI, Machine Learning และ Deep Learning Machine ภายใต้การพัฒนาที่ไม่หยุดยั้งของเทคโนโลยี AI ล่าสุด OpenAI ซึ่งเป็นองค์กรพัฒนา AI ได้เปิดตัว ChatGPT ที่มีความสามารถสื่อสารกับมนุษย์ได้อย่างคล่องแคล่วและเป็นธรรมชาติด้วยการตอบคำถามจากแหล่งข้อมูลมหาศาลจากโลกออนไลน์ ChatGPT ใช้การออกแบบในลักษณะของ Transformer เพื่อสร้างข้อความ และได้รับการฝึกอบรมเพื่อถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบของ Big Data อย่างไรก็ดี ChatGPT ที่ปัจจุบันเปิดให้ใช้งานนั้นเป็นเพียงเวอร์ชันทดลองที่มีการเก็บข้อมูลรายละเอียดคำสั่งพรอมต์ในการใช้งานและ feedback ของผู้ใช้ เพื่อการพัฒนา ChatGPT ให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: ปัญญาประดิษฐ์, AI, CHATBOT, CHATGPT

Abstract

This article emphasizes the significance of AI technology, which powers ChatGPT, an intelligent chatbot that took the global AI industry by

¹ บริษัท สุทธิพรก่อสร้าง จำกัด, กรุงเทพมหานคร

Suthiporn Construction Co., Ltd., Bangkok, Thailand

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

storm in the recent days. The aim is to create machines that can emulate human thought and behavior. AI is classified into three levels of intelligence: Weak AI, Strong AI, and Super-intelligence AI. It is also divided into three categories: Machine AI, Machine Learning, and Deep Learning Machine. The ChatGPT platform, created by OpenAI, enables spontaneous communication with humans by answering questions from numerous online resources. ChatGPT uses a Transformer-like design to generate messages and is trained to transfer knowledge in the form of Big Data. However, the current version of ChatGPT is a trial version that gathers detailed command prompts and user feedback to enhance its performance. Further development of ChatGPT is necessary to improve its functionality.

Keywords: Artificial Intelligence, AI, CHATBOT, CHATGPT

บทนำ

จากกระแสของนวัตกรรมและเทคโนโลยีโลกที่เปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดด ปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้เลยว่า ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) แพร่หลายมากขึ้นในวิถีการใช้ชีวิตของมนุษย์ โดยขับเคลื่อนทุกอย่างตั้งแต่การสั่งงานด้วยเสียง หรือโต้ตอบกับโทรศัพท์ผ่านโปรแกรม Siri ใน iPhone ไปจนถึงรถยนต์ที่ไร้คนขับ หนึ่งในการพัฒนาที่น่าตื่นตาตื่นใจที่สุดในด้าน AI คือการเกิดขึ้นของโมเดลภาษาขนาดใหญ่ ChatGPT ของ OpenAI โมเดลเหล่านี้มีความสามารถในการสร้างภาษาที่เหมือนมนุษย์ ตอบคำถามที่ซับซ้อน และแม้แต่มีส่วนร่วมในการสนทนาที่มีความหมาย ChatGPT มีศักยภาพในการปฏิวัติอุตสาหกรรมต่าง ๆ และพัฒนาวิถีการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์ได้อย่างน่าทึ่ง และปัจจุบันกำลังเป็นที่ฮือฮาเกี่ยวกับการ AI ไปทั่วโลกกับความฉลาดและความสามารถของ Chatbot อัจฉริยะนี้ (ตฤณ ตารพล, 2565) ในบริบทนี้ การสำรวจความสามารถและข้อจำกัดของ ChatGPT ตลอดจนนัยทางจริยธรรมของการใช้งาน สามารถช่วยให้เราเข้าใจอนาคตของ AI และผลกระทบที่มีต่อสังคมได้ดีขึ้น

ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI)

เทคโนโลยีที่ช่วยสรสร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ โดยคอมพิวเตอร์ที่มีความสามารถในการทำงานที่ซับซ้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นเทคโนโลยีที่กำลังเข้ามาเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต และการทำงานของมวลมนุษยชาติ รวมทั้งวงการอุตสาหกรรมต่าง ๆ ที่มีการใช้ AI อย่างแพร่หลายมากขึ้นเรื่อย ๆ

ความหมายของปัญญาประดิษฐ์

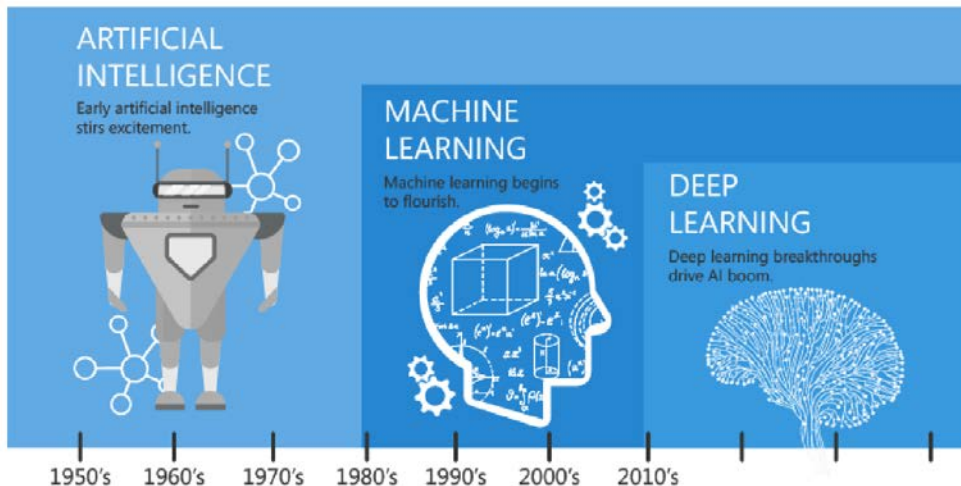
ปัญญาประดิษฐ์ หรือเรียกสั้นๆ ว่า AI (Artificial Intelligence) เป็นเทคโนโลยีการสร้างเครื่องจักรให้มีคุณลักษณะทางด้านสติปัญญาและความฉลาดเหมือนมนุษย์ ไม่ที่จะเป็นการคิดการกระทำที่ทำได้แบบมนุษย์ ทั้งยังคิดและกระทำอย่างมีเหตุผล โดยศาสตร์ที่เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้เทคโนโลยี AI มีความสามารถทางสติปัญญาและการเรียนรู้เหมือนมนุษย์ คือ การเรียนรู้ของเครื่องจักร (Machine Learning: ML) (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล, 2566) ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยแบบจำลองอย่างเป็นอัตโนมัติบนแนวคิดที่ว่า ระบบต่าง ๆ สามารถที่จะเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับชุดข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงสามารถระบุและหารูปแบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และนำไปสู่การตัดสินใจได้เองโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพามนุษย์อีกต่อไป (SAS, 2566)

วิวัฒนาการและประเภทของปัญญาประดิษฐ์ AI

เมื่อปี ค.ศ. 1950 อัลัน ทัวริง (Alan Turing) ได้ทำการทดสอบความฉลาดของคอมพิวเตอร์ ต่อมาเขาได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งวิทยาการคอมพิวเตอร์และปัญญาประดิษฐ์อย่างเป็นทางการ (บุญเจริญ ศิริเนาวกุล, 2020) และในปี ค.ศ. 1956 คำว่า ปัญญาประดิษฐ์ AI (Artificial Intelligence) ได้ถูกบัญญัติขึ้นอย่างเป็นทางการภายใต้โครงการวิจัย Dartmouth Summer Research Project on Artificial Intelligence ที่มหาวิทยาลัย Dartmouth (Wikipedia, 2023) AI ได้รับการพัฒนาให้เกิดประโยชน์เฉพาะด้านมากมายในทุกอุตสาหกรรม

AI ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท โดยประเภทแรกเป็น AI เครื่องจักร (Machine) ที่มีความสามารถในการทำความเข้าใจ เรียนรู้องค์ความรู้ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ การเรียนรู้ การให้เหตุผล และการแก้ปัญหาต่าง ๆ (สมาคมโปรแกรมเมอร์ไทย, 2561) ประเภทสองจะเป็นการเรียนรู้ของเครื่อง (Machine learning) ศาสตร์ที่ทำให้คอมพิวเตอร์หรือเครื่องจักรสามารถเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ถูกป้อนเข้า (Input) และสร้างผลลัพธ์การตอบสนองต่อข้อมูล (Output) ขึ้นมาได้เอง โดยไม่ต้องได้รับการป้อนคำสั่งเข้าไปใหม่ทุกครั้ง (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล, 2566) กล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็นศาสตร์ของการศึกษาวิธีการคิด (Algorithm) ที่ใช้ในการเรียนรู้จากตัวอย่างและประสบการณ์ (สมาคมโปรแกรมเมอร์ไทย, 2561) ประเภทสุดท้าย เป็นการเรียนรู้เชิงลึก (Deep Learning) ที่เครื่องจักร (Machine) ใช้หลาย ๆ เลเยอร์ที่แตกต่างกันในการทำความเข้าใจหรือเรียนรู้ข้อมูล โดยความซับซ้อนของโมเดลแปรผันตามจำนวนของเลเยอร์ (สมาคมโปรแกรมเมอร์ไทย, 2561) ทำให้สามารถทำงานได้เหมือนมนุษย์ เป็นความก้าวหน้าระดับแนวหน้าสุดที่ยังคงต้องการข้อมูลในการเรียนรู้

เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา (DonHee Lee, Seong No Yoon, 2021) ในการระบุวัตถุจากภาพ และระบุคำต่าง ๆ จากข้อมูลเสียง ซึ่งอนาคตจะถูกนำมาประยุกต์ใช้กับการแปลภาษาโดยอัตโนมัติและการวินิจฉัยโรคทางการแพทย์ เป็นต้น (SAS. 2566)



ภาพที่ 1 : วิวัฒนาการและประเภทของปัญญาประดิษฐ์ (DonHee Lee, Seong No Yoon, 2021)

การแบ่งระดับความฉลาดของ AI

ระบบ AI นั้นได้ถูกจำแนกความฉลาดออกเป็น 3 ระดับด้วยกันโดยวัดจากความสามารถในการให้เหตุผล การพูดและทัศนคติของ AI ตัวนั้น ๆ เมื่อเปรียบเทียบกับมนุษย์ (สมาคมโปรแกรมเมอร์ไทย, 2561) ระดับแรกเป็น Artificial Narrow Intelligence (ANI) หรือ ปัญญา ประดิษฐ์แบบอ่อน (Weak AI) ที่มีความสามารถเฉพาะทางที่ทำได้ดีกว่ามนุษย์ เช่น AlphaGo ที่สามารถเอาชนะเซียนโกะมือหนึ่งของโลก หรือ AI ที่ช่วยในการผ่าตัด (AI-assisted robotic surgery) ที่อาจจะมีความเชี่ยวชาญเรื่องการผ่าตัดมากกว่าคุณหมอยุคปัจจุบัน ส่วนระดับที่สองเป็นปัญญาประดิษฐ์ทั่วไป Artificial General Intelligence (AGI) บางครั้งเรียกว่า Strong AI หรือ Human-Level AI ที่มีความสามารถในระดับเดียวกับมนุษย์ สามารถทำทุก ๆ อย่างที่มนุษย์ทำได้ และมีประสิทธิภาพที่ใกล้เคียงกับมนุษย์ด้วยเช่นกัน ทั้งความสามารถการคิดเชิงเหตุผล การวางแผนและแก้ปัญหา การคิดในเชิงซับซ้อน และสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ แต่ AI ในยุคปัจจุบันยังห่างไกลจากความสามารถในการเชื่อมโยงความรู้หลายสาขา หรือทำงานได้เกือบทุกอย่างเช่นเดียวกับมนุษย์ (อภิวัฒน์, 2561) และระดับสุดท้ายเป็นปัญญาประดิษฐ์

แบบ Artificial Superintelligence (ASI) หรือ Superintelligence AI โดย Nick Bostrom นักปรัชญาและนักคิดชั้นนำด้าน AI ได้ให้นิยามของ Superintelligence ไว้ว่า “เครื่องจักรที่มีสติปัญญาและความสามารถเหนือกว่าสมองมนุษย์ที่ฉลาดที่สุดในเกือบทุกสาขา รวมถึงความคิดเชิงสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ ความรู้เชิงภูมิปัญญา และทักษะทางสังคม” เขาเรียกมันว่า “เครื่องจักรทรงภูมิปัญญา (Machine Superintelligence) (Nick Bostrom อ้างใน อภิวัฒน์, 2561)

กล่าวโดยสรุป ปัญญาประดิษฐ์ AI เป็นเทคโนโลยีล้ำสมัยที่มนุษย์ได้สร้างขึ้น ความฉลาดของปัญญาประดิษฐ์ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ด้วยตัวเองของโปรแกรม (Machine Learning) กับข้อมูลที่ถูกป้อนเข้าไป สามารถรับมือหรือแก้ปัญหาที่ซับซ้อนหรืองานที่ต้องการความสามารถเฉพาะทางได้เป็นอย่างดี เป็นเทคโนโลยีที่สามารถช่วยให้การทำงานของมนุษย์ง่ายขึ้น

Chatbot คู่ ChatGPT

จากความฉลาดของปัญญาประดิษฐ์ที่ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเกิดมี Chatbot ที่สามารถสื่อสารกับมนุษย์ได้ ซึ่งมีการถูกนำมาใช้ในหลากหลายอุตสาหกรรม และเป็นตัวช่วยในการทำงานของมนุษย์ได้อย่างดีเยี่ยม ปัจจุบัน Chatbot ได้มีการพัฒนาไปอีกขั้นสู่ ChatGPT ที่ปัจจุบันเป็นที่จับตามองของบริษัทที่พัฒนา AI ทั่วโลก

ความแตกต่างระหว่าง Chatbot กับ ChatGPT

Chatbot เป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ปัญญาประดิษฐ์ AI ในการขับเคลื่อนและทำการประมวลผลภาษาธรรมชาติ NLP (Natural Language Processing) เพื่อทำความเข้าใจคำถามของลูกค้า และดำเนินการตอบกลับโดยอัตโนมัติ โดยมีการจำลองการสนทนาของมนุษย์ (IBM, 2566) ส่วน ChatGPT (Chat Generative Pre-trained Transformer) เป็น AI Chatbot ที่ใช้ความเข้าใจภาษาธรรมชาติ NLU (Natural Language Understanding) เพื่อแยกแยะความต้องการของผู้ใช้ (IBM, 2566) สามารถสื่อสารผ่านข้อความกับมนุษย์ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวและดูเหมือนเป็นธรรมชาติด้วยการตอบคำถามจากแหล่งข้อมูลพื้นฐานที่มีมหาศาลในโลกออนไลน์ (สุทธิชัย หยุ่น, 2566) เป็นเทคโนโลยีที่อาศัยการเรียนรู้ของเครื่อง (Machine Learning) และการเรียนรู้เชิงลึก (Deep Learning) (IBM, 2566) และเป็นรุ่นย่อยของ InstructGPT ที่ได้รับการฝึกฝนให้ทำตามคำสั่งพรอมต์ (Command Prompt) และให้การตอบสนองโดยละเอียด

(OpenAI, 2022) เป็นรูปแบบโมเดลหนึ่งของภาษาขนาดใหญ่ที่เรียกว่า GPT-3.5 Language Generation Software (ตฤณ ตารพล, 2565) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพโมเดลภาษาสำหรับบทสนทนา

ความเป็นมาของ ChatGPT

ChatGPT เครื่องมือ AI เชิงกำเนิด (Generative AI) ที่สร้างข้อมูลตอบสนองต่อคำสั่งของผู้ใช้ ได้รับการพัฒนาโดย OpenAI บริษัทวิจัยและพัฒนาปัญญาประดิษฐ์ AI ในฐานองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร มีเป้าหมายคือการทำให้แน่ใจว่าปัญญาประดิษฐ์ทั่วไป Artificial General Intelligence (AGI) จะเป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติอย่างแท้จริง (OpenAI, 2022) โดยในปี ค.ศ. 2015 อีลอน มัสก์ (Elon Musk) แห่งเทสลา (Tesla) เป็นผู้ก่อตั้งร่วมกับนาย แซม แอลท์แมน (Sam Altman) ซีอีโอปัจจุบันของ OpenAI (ประชาชาติธุรกิจ, 2566) แต่ต่อมาได้ลาออกการเป็นกรรมการในปี ค.ศ. 2018 เพื่อเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนเนื่องจาก Tesla เองก็มีการพัฒนาระบบ AI ด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม อีลอน มัสก์ (Elon Musk) ยังคงมีการบริจาคเงินสนับสนุนองค์กรอยู่ (ตฤณ ตารพล, 2566) ซึ่งปัจจุบัน OpenAI ได้รับการสนับสนุนจากหลายฝ่าย เช่น Microsoft, ไรด ฮอฟฟ์แมน (Reid Hoffman) ผู้ก่อตั้งและประธานบริษัทของ LinkedIn และในวันที่ 30 พฤศจิกายน 2565 ได้มีการแถลงการเปิดตัว ChatGPT เป็นครั้งแรก (OpenAI, 2022) โดยเป็นการให้บริการใช้ฟรีในรูปแบบตัวอย่างการวิจัย เพื่อให้ได้รู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับจุดแข็งและจุดอ่อนของระบบ และรวบรวมความคิดเห็นของผู้ใช้เพื่อปรับปรุงข้อจำกัด และได้รับความสนใจและเป็นที่ฮือฮาในโลกอุตสาหกรรมเทคโนโลยีในด้าน Generative AI เป็นอย่างมาก ด้วยจำนวนผู้ใช้งานกว่าคนภายในระยะเวลาเพียง 5 วัน (Ayushi Agarwal, 2023) และจากการแถลงการล่าสุดเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566 OpenAI กำลังเปิดตัวแผนการสมัครสมาชิกนาร่องในประเทศสหรัฐอเมริกาสำหรับ ChatGPT Plus ในราคา \$20 หรือประมาณ 690 บาท/เดือน โดยสมาชิกจะสามารถเข้าถึง ChatGPT ได้แม้ในช่วงเวลาเร่งด่วนด้วยเวลาในการตอบสนองที่เร็วขึ้น และมีสิทธิพิเศษในการเข้าถึงคุณสมบัติใหม่และการอัปเดตก่อนใคร (OpenAI, 2023)

กล่าวโดยสรุป ChatGPT เป็นแชทบอทอัจฉริยะ พัฒนาโดยองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร OpenAI ภายใต้การสนับสนุนจากบริษัทยักษ์ใหญ่หลายบริษัทในสหรัฐอเมริกา และในเดือนพฤศจิกายน 2565 ได้มีการเปิดตัวอย่างเป็นทางการให้คนทั่วโลกได้ใช้ฟรีในรูปแบบของตัวอย่างการวิจัย โดย ChatGPT จะมีการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เพื่อการเรียนรู้และพัฒนาด้วยตัวระบบเอง และในเดือนกุมภาพันธ์ 2566 จะเริ่มมีการรับสมัครสมาชิกนาร่องในเพื่อรับประสบการณ์การบริการที่สะดวกและรวดเร็วกว่าเวอร์ชันทดลองใช้

การพัฒนาและการเรียนรู้ของ ChatGPT

ChatGPT เอนจิน GPT เวอร์ชัน 3.5 ได้ถูกปรับปรุงและต่อยอดมาจาก GPT-3 และใช้ Reinforcement Learning from Human Feedback (RLHF) ในการเทรนระบบ (Kanokjun, 2566) เป็นแนวทางการเรียนรู้ที่มีลักษณะเหมือนกับการเรียนรู้ของมนุษย์ กล่าวคือ เป็นการเรียนรู้จากการลองผิดลองถูกและพยายามค้นหาแนวทางรับมือกับปัญหาหนึ่งให้ดีที่สุด เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เป็นการใส่ความคิดเห็นของคนจริง ๆ เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของการฝึก นั่นหมายถึงในทุก ๆ ครั้งที่มีคำสั่งหรือคำถามจะเป็นการเรียนรู้และฝึกอบรมไปในตัวด้วย ทำให้ ChatGPT มีการรวบรวมความรู้จากบทสนทนาและนำมาปรับปรุงคำตอบให้ได้คำตอบที่มีคุณภาพดีมากขึ้นเรื่อย ๆ และยังมีการสร้างโมเดลผ่านข้อความแบบ Proximal Policy Optimization (PPO) ซึ่งเป็นวิธีที่จะสามารถทำให้เพิ่มความรู้ได้ ChatGPT ยังมีการใช้สถาปัตยกรรมในรูปแบบของ transformer-based ซึ่งเหมาะสำหรับงานประมวลผลภาษา ทำงานโดยใช้ลำดับของคำที่ป้อนและประมวลผลผ่านเลเยอร์ ของ "ความสนใจ" หลายชั้น ซึ่งช่วยให้โมเดลสามารถโฟกัสที่คำหรือวลีเฉพาะในการรับข้อมูลและใช้เพื่อประมวลผลออกมา (Rich and Enrich, 2022) นอกจากนั้น ChatGPT ยังได้รับการฝึกสอนถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบการทำ Big Data คือมีการเรียนรู้ที่จะจดจำรูปแบบที่ทำให้สามารถสร้างข้อความของตัวเองที่เลียนแบบรูปแบบการเขียนต่าง ๆ (iok2u.com, 2566) การพัฒนาของ AI ก็อาจจะทำให้มนุษย์ใช้ชีวิตง่ายกว่าปกติ โดยเฉพาะกลุ่มอาชีพที่ต้องการใช้ข้อมูลเชิงสถิติ หรือกลุ่มนักทำคอนเทนต์ หรือแม้แต่การเสนอไอเดียสิ่งใหม่ที่เราไม่ต้องวิเคราะห์เอง

จากเนื้อหาด้านบน สรุปได้ว่า ChatGPT 3.5 เป็นเวอร์ชันที่ได้ถูกพัฒนาต่อเนื่องมาจาก เวอร์ชัน 3.0 มีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาระบบได้ด้วยตัวเอง จากคำสั่ง และบทสนทนาของผู้ใช้งาน รวมทั้งมีการสร้างโมเดลผ่านข้อความในรูปแบบที่สามารถทำให้ ChatGPT เพิ่มขีดความรู้ของระบบได้ และทำให้คุณภาพของการประมวลคำตอบมีความละเอียดถูกต้องมากขึ้น จากความสามารถในการโฟกัสคำหรือวลีที่สำคัญของคำสั่ง หรือแม้กระทั่งการประมวลผลภาษา และการจดจำรูปแบบการเขียนต่าง ๆ

ความสามารถของ ChatGPT

ChatGPT ได้ถูกเทรนเพื่อให้มีความสามารถในการโต้ตอบในลักษณะของการสนทนาที่เหมือนมนุษย์ในรูปแบบเรียลไทม์ เหมาะสำหรับการใช้งานในแชทบอทหรือแอปพลิเคชันการส่งข้อความอัตโนมัติ ทั้งยังมีความสามารถในการเข้าใจและตีความบริบทและความตั้งใจของการป้อนข้อมูลของผู้ใช้ (Rich and Enrich, 2022) โดยผู้ใช้ไม่

จำเป็นต้องพิมพ์คำสั่งหรือคำถามที่ถูกต้องตามไวยากรณ์ ทั้งยังสามารถจดจำคำตอบของตัวเองก่อนหน้านี้ได้เพื่อตอบคำถามที่ต่อยอดจากคำถามเดิม สามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดจากตัวระบบเอง ได้ยังสมมติฐานที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งการแนะนำเรื่องราวสถานที่ที่ยังไม่ถูกต้องเช่นกัน และปฏิเสธคำขอที่ไม่เหมาะสมได้ (OpenAI, 2022) นอกจากนี้ ChatGPT ยังสามารถแนะนำการเขียนโปรแกรม, เขียนบทความ, เขียนงานวิชาการ และแต่งกลอนได้ด้วยเช่นกัน ทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ (Kanokjun, 2566) การใช้ภาษาและการแสดงความรู้สึกของ ChatGPT มีความคล้ายคลึงกับมนุษย์มาก ไม่ว่าจะเป็นการตอบที่แสดงให้เห็นถึงความลึกลับ สงสัย ไม่แน่ใจ

วิธีในการใช้ประโยชน์จาก ChatGPT

วิธีที่ 1 ใช้หาไอเดียใหม่สำหรับการทำคอนเทนต์ ด้วยการตั้งคำถามง่าย ๆ เช่น "Give me 20 ideas for articles about artificial intelligence." แล้วนำคำตอบมาวิเคราะห์ต่อยอดไอเดียจากสิ่งที่ตอบมา หรือมองหาช่องโหว่ของคอนเทนต์ที่ยังไม่เคยถูกพูดถึง

วิธีที่ 2 การสร้างกราฟแรกดด้วย ChatGPT พิมพ์คำสั่งพร้อมขอให้เขียนข่าวประชาสัมพันธ์หรือเว็บไซต์ที่มีรูปแบบแพลตฟอร์มค่อนข้างตายตัว เช่น "Write me a press release for a company called X that has just raised \$100 million." แล้วนำกราฟฉบับร่างนี้มาปรับให้มีความเหมาะสมมากขึ้นตามที่เราต้องการ ทำให้ประหยัดเวลาในการคิด และสามารถจุดประกายไอเดียอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

วิธีที่ 3 หาชื่อที่โดนใจสำหรับคอนเทนต์ นี่คือข้อดีของ ChatGPT การมีคอนเทนต์หรือคลิปวิดีโอที่ดีแต่มีหัวข้อที่ไม่ดึงดูดใจ ก็ทำให้คนไม่เข้ามาดูได้เช่นกัน ดังนั้น ควรให้ ChatGPT ตั้งชื่อไว้ประมาณ 5 ชื่อ และหากยังไม่สามารถเลือกใช้ชื่อเหล่านั้น อย่างน้อยชื่อเหล่านั้นก็สามารถจุดประกายความคิดในการตั้งชื่อเรื่องให้โดนใจมากยิ่งขึ้นได้

วิธีที่ 4 ให้ ChatGPT เป็นตัวช่วยในการทำการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย หรือใช้ในการถามคำถามที่ใช้ในการวิจัย ChatGPT จะเป็นแหล่งข้อมูลมหาศาลที่ช่วยในการวิจัยไม่แพ้ Google เลย เราสามารถเสิร์ชหาข้อมูลได้เช่นเดียวกันแต่ผ่านการแชท เช่น "What questions should I be asking when doing research on the history of golf?"

วิธีที่ 5 ตัวช่วยย่อข้อมูลให้สั้นและกระชับ ส่วนนี้เป็นข้อดีของ ChatGPT ที่ทำให้กลุ่มคนทำงานสายคอนเทนต์ทำงานง่ายมากขึ้น โดยเฉพาะการเขียนคอนเทนต์

โพสต์ลง Facebook Twitter หรือ Instagram ที่มีการจำกัดจำนวนคำ ด้วยคำสั่งพรอมท์ "Shorten this text to 2,200 characters while maintaining the tone of the post." (Hillel Fuld, 2023)

ข้อจำกัดของ ChatGPT

ความสามารถในโต้ตอบของ ChatGPT ขึ้นอยู่กับข้อมูลการฝึกอบรมที่ได้รับเท่านั้น และหากข้อมูลมีอคติหรือไม่สมบูรณ์ การตอบสนองของแบบจำลองอาจมีอคติหรือไม่สมบูรณ์เช่นกัน (Rich and Enrich, 2022) นอกจากนี้ ข้อมูลที่ได้มีการรวบรวมและนำมาใช้ในการฝึกอบรมนั้นมาจากหลายแหล่งข้อมูล โดยมีทั้งข้อมูลจากเว็บไซต์ หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ หรือแม้แต่ Wikipedia และข้อมูลที่มีอยู่ในระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตทั้งหมด (iok2u.com, 2566) แม้จะมีมากมายมหาศาล แต่จะเป็นข้อมูลถึงปี 2021 เท่านั้น (OpenAI, 2023) ดังนั้น ChatGPT แม้จะดูน่าเชื่อถือแต่ยังคงมีอัตราการผิดพลาดสูง และมีความเสี่ยงของคำตอบจาก ChatGPT ที่ไม่ถูกต้องมากนัก (Stackoverflow, 2566) ผู้ใช้จึงควรมีการตรวจสอบคำตอบที่ได้ก่อนนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับงานของตน

กล่าวโดยสรุป ChatGPT เป็นเวอร์ชันขั้นสูงของ Chatbot ที่ใช้ NLU เพื่อทำความเข้าใจความต้องการของผู้ใช้และสื่อสารได้อย่างคล่องแคล่วและเป็นธรรมชาติเหมือนมนุษย์แบบเรียลไทม์โดยผ่านข้อความสนทนา เป็น Chatbot ที่มีศักยภาพยอดเยี่ยมในการเป็นผู้ช่วยการทำงานในด้านต่าง ๆ ให้ง่ายขึ้น และในอนาคตอันใกล้เราก็จะได้เห็น ChatGPT Plus ที่มีความพร้อมสมบูรณ์มากขึ้นกว่าปัจจุบัน

บทสรุป

จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ปัญญาประดิษฐ์ (AI) เป็นเทคโนโลยีล้ำสมัยที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและถูกนำไปประยุกต์ใช้ในอุตสาหกรรมต่าง ๆ สามารถสื่อสารกับมนุษย์ได้อย่างคล่องแคล่ว และเป็นธรรมชาติด้วยการตอบคำถามจากแหล่งข้อมูลออนไลน์มากมาย โดยภาพรวมแล้ว ChatGPT เป็นเทคโนโลยีที่สามารถช่วยให้การทำงานของมนุษย์ง่าย ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการออกแบบคำสั่งโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่มีความยุ่งยากซับซ้อน การคิดหารูปแบบการโฆษณาที่น่าดึงดูดหรือคิดคอนเทนต์เพื่อลงใน Youtube หรือสื่อโซเชียลต่าง ๆ การเขียนบทภาพยนตร์ เขียนนวนิยาย นิทานสำหรับเด็ก หรือแม้กระทั่งให้ ChatGPT ออกแบบการเรียนการสอนในแต่ละบท หรือออกแบบทริปการท่องเที่ยวให้กับตัวเองหรือลูกค้าได้อย่างสบายทุกอย่างขึ้นอยู่กับคำสั่งที่เราป้อนเข้าไป

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ChatGPT 3.5 ที่ถูกพัฒนาขึ้นมาในวันนี้สามารถช่วยมนุษย์ค้นหาคำตอบ สร้างสรรค์ไอเดียใหม่ ๆ หรือแก้ไขปัญหาที่สลับซับซ้อนให้กับทุกวงการได้ เป็นการปฏิวัติอุตสาหกรรม AI ที่ทั่วโลกต้องจับตามองกันการต่อไป แต่อย่างหนึ่งที่ ChatGPT ยังไม่สามารถทำได้คือ การใช้ปัญญาในการสร้างนวัตกรรม ที่ยังต้องอาศัยสติปัญญาของมนุษย์ในการคิดค้นนั่นเอง ส่วนแนวโน้มในอนาคต เนื่องจาก ChatGPT มีพัฒนาไปอย่างไม่หยุดยั้ง เชื่อว่าจะมีการพัฒนาไปสู่ความสามารถในการอ่าน วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นรูปภาพทั้งรูปนิ่งและภาพเคลื่อนไหวหรือคลิปวิดีโอ รวมทั้งการโต้ตอบด้วยระบบเสียงแบบ Real Time แทนที่การโต้ตอบด้วยการพิมพ์ นอกจากนี้ เชื่อว่าจะสามารถวิเคราะห์ข้อมูลทางการแพทย์ ทางธุรกิจ ทางเศรษฐกิจได้ละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น รวมทั้งวิเคราะห์ภาษาในสื่อสังคมออนไลน์ได้ เหล่านี้ก็จะจะเป็นสิ่งที่เราอาจสามารถเห็นได้ในอนาคต

รายการอ้างอิง

- ตฤณ ตารพล. (2565). รู้จัก ChatGPT แชตบอตโด่งดังสุดอัจฉริยะที่กำลังเขย่าโลก ‘AI’ คืออะไร และอาจจุดชนวน Tech Disruption อีกครั้งอย่างไร. สืบค้น 20 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://thestandard.co/what-is-chatgpt/>
- บุญเจริญ ศิริเนาวกุล. (2020). วิวัฒนาการของปัญญาประดิษฐ์. สืบค้น 18 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://www.aiforall.or.th/article/ไทยล้ำ/ai-evolutionhistory/>
- ประชาชาติธุรกิจ. (2566). อีลอน มัสก์ ทวงสิทธิ์ ChatGPT ต้องฟรีและทั่วถึง?. สืบค้น 22 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://www.prachachat.net/ict/news-1207680>
- สมาคมโปรแกรมเมอร์ไทย. (2561). ปัญญาประดิษฐ์ (AI : Artificial Intelligence) คืออะไร. สืบค้น 12 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://www.thaiprogrammer.org/2018/12/whatisai/>
- สุทธิชัย หยุ่น. (2566). เมื่อ ChatGPT เขย่าโลกเกือบทุกวงการ. สืบค้น 20 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://www.thaipost.net/columnist-people/327365/>
- สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล. (2566). เทคโนโลยีที่สำคัญในยุคดิจิทัล: เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์. สืบค้น 12 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://www.depa.or.th/th/article-view/tech-series-artificial-intelligence-ai>
- อภิวัฒน์. (2561). การแบ่งระดับความฉลาดของ “AI”. สืบค้น 20 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://athivvat.medium.com/การแบ่งระดับความฉลาดของ-ai-7bd5cb1aa84c>

- Ayushi Agarwal. (2023). *Can ChatGPT Be Your Therapist?*. Retrieved 20 February 2023, from <https://www.cnbctv18.com/technology/chatgpt-be-your-therapist-koko-rob-morris-openai-artificial-intelligence-15624411.htm>
- DonHee Lee, Seong No Yoon. (2021). Application of Artificial Intelligence-Based Technologies in the Healthcare Industry: Opportunities and Challenges. *MDPI Journal*. 18(1). 271.
- Hillel Fuld. (2023). *5 Ways to Use ChatGPT in Your Workflow*. Retrieved 23 February 2023, from <https://www.inc.com/hillel-fuld/5-ways-to-use-chatgpt-in-your-workflow.html>
- IBM. (2566). *What is a chatbot?*. Retrieved 23 February 2023, from <https://www.ibm.com/topics/chatbots>
- iok2u.com. (2566). *AI แนะนำ ChatGPT คือ แชทบอทปัญญาประดิษฐ์ (AI chatbot)*. สืบค้น 22 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://iok2u.com/article/information-technology/chatgpt-ai-chatbot>
- Kanokjun. (2566). *รู้จัก แชทบอท ChatGPT ตอบคำถามยากได้ อาจมาแทนแรงงานทักษะสูงในอนาคต*. สืบค้น 22 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://workpointtoday.com/get-to-know-chatgpt-by-open-ai/>
- OpenAI. (2022). *ChatGPT: Optimizing Language Models for Dialogue*. Retrieved 21 February 2023, from <https://openai.com/blog/chatgpt/>
- Rich and Enrich. (2022). *ปัญญาประดิษฐ์ ChatGPT*. สืบค้น 22 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://www.wazzadu.com/article/6671>
- SAS. (2566). *การเรียนรู้ของเครื่อง (machine learning)*. สืบค้น 16 กุมภาพันธ์ 2566, จาก https://www.sas.com/th_th/insights/analytics/machine-learning.html
- Stackoverflow. (2023). *Temporary policy: ChatGPT is banned*. Retrieved 22 February 2023, from <https://meta.stackoverflow.com/questions/421831/temporary-policy-chatgpt-is-banned>
- Wikipedia. (2023). *Dartmouth workshop*. Retrieved 18 February 2023, from https://en.wikipedia.org/wiki/Dartmouth_workshop

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

Improving the Quality of Life of the Elderly

ธนศวรรณ ยิ่งยง¹, ถนัด ไชยพันธ์²,
พระโสภณวชิราวที (อาทิตย์ ซองดี)³ และ พระมหาถาวร ถาวรมณี⁴

Thanasawan Yingyong, Thanad Chaiyaphan,
Phra Sophonvachiravathee (Arthit Songdee) and
Phramaha Thaworn Thawarametee
(kkawploy@gmail.com)

Received: March 26, 2023
Revised: December 02, 2023
Accepted: December 04, 2023

บทคัดย่อ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580) เน้นการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในทุกระดับ มีการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมทั้งในปัจจุบันและในอนาคตที่จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ในมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ สภาพแวดล้อม เทคโนโลยีและนวัตกรรม ในราชกิจจานุเบกษา ซึ่งเชื่อมโยงกับแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุระยะที่ 3 ดังนี้ (1) เสริมสร้างสังคมแห่งการให้และช่วยเหลือกันและกัน (2) เพิ่มขีดความสามารถของชุมชนท้องถิ่นในการพัฒนา การพึ่งตนเอง และการจัดการตนเอง (3) พัฒนาระบบฐานข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ประกอบการจัดทำแผนพัฒนาชุมชนที่มีกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและบนฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ (4) ต่อยอดการพัฒนาบนฐานทุนทางสังคมและวัฒนธรรม ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้มีโอกาสแสดงศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลาย ได้อย่างมีความสุข จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนและครอบครัว ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุได้รับการดูแลเป็นอย่างดี

¹ คลินิกแพทย์แผนไทยโพธิ์เรียง จังหวัดสมุทรสาคร

Thai Pho Traditional Medicine Clinic in Samut Sakhon Province

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ วัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร, กรุงเทพมหานคร

Wat Prayurawongsawas Woravihara, Bangkok, Thailand

⁴ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Central Affairs Division, Office of the Rector, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ด้านสวัสดิการทางกายแล้วด้านจิตก็มีส่วนสำคัญที่ผู้สูงอายุจะต้องได้รับหรือได้การเยียวยาด้านจิตใจโดยอาศัยพุทธธรรม คือพัฒนาด้านสติปัญญาให้มองความจริงความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยกฎของไตรลักษณ์ และสร้างคุณภาพชีวิตด้วยหลักอิทธิบาทธรรมเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจกับร่างกายที่ดีต่อไป และขัดเกลาจิตใจให้มีความสุขไปพร้อมกันจะเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุด้านกายและจิตใจให้มีความสุขไปพร้อมกัน

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต, สวัสดิการ, สังคมสงเคราะห์, ผู้สูงอายุ

Abstract

Improving the quality of life of the elderly in the Action Plan on the Elderly, Phase 3 (2023 - 2037) emphasizes participation from all relevant sectors at every level. There is an analysis of the current and future environments that will affect the operations of the elderly. in the dimensions of economy, society, health, environment, technology and innovation In the Royal Gazette which is linked to the 3rd phase of the action plan for the elderly as follows: (1) strengthening a society of giving and helping each other (2) increasing the capacity of local communities in development, self-reliance and self-management (3) developing a system A basic database for use in preparing community development plans that involve the participation of people in the community and based on empirical data. (4) Continuing development based on social and cultural capital. Ensure that the elderly have desired health Promote the health of the elderly Give them the opportunity to show their potential in promoting their own health. family and community Enabling the elderly to live their final lives happily Therefore, it requires cooperation from government agencies, the private sector, communities and families. Therefore, when the elderly is well cared for in terms of physical welfare, the mental aspect is an important part for the elderly to receive or receive psychological relief. By relying on Buddhadharma That is, develop the intellect to look at the truth and changes in life with the rules of the Three Characteristics. and

create a quality of life with the principles of Iddhipāḍḍhamma as a tool to continue nourishing the mind and body. And refine the mind to be happy at the same time, it will restore the physical and mental abilities of the elderly to be happy at the same time.

Keywords: Good Lifestyle, Hospitality, Social Care, Elderly

บทนำ

สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) เป็นแนวโน้มที่ทุกชาติทั่วโลกหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยองค์การสหประชาชาติคาดการณ์ไว้ว่าทั่วโลกจะมีประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ถึง 1,200 ล้านคนในปี พ.ศ. 2568 และ 2,000 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2593 หรือคิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรโลกทั้งหมด สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ. 2563 มีประชากรผู้สูงอายุ สูงถึงร้อยละ 18.24 ของประชากรทั้งประเทศและมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากร ผู้สูงอายุร้อยละ 3.6 ต่อปี (คิดเป็น 400,000 คนต่อปี) ซึ่งตามการคาดประมาณการ ประชากรประเทศไทยของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562) คาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2566 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึง ร้อยละ 20.66 ของประชากรทั้งประเทศ และในปี พ.ศ. 2578 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูง ถึงร้อยละ 28.55 ของประชากรทั้งประเทศ การเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุ จำนวนวัยทำงานและวัยเด็กแรกเกิดลดลงย่อมส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศไทย (กรมอนามัย, 2566)

การเข้าสู่สังคมสูงอายุมีผลกระทบทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม สถานการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของผู้สูงอายุ ในขณะที่จำนวนประชากรวัยทำงานที่มีความสามารถในการเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุกลับมี แนวโน้มลดลง ส่งผลกระทบต่อความสมดุลโครงสร้างด้านประชากรของประเทศไทย ซึ่ง ส่งผลให้การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง ปัญหาผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ปัญหาผู้สูงอายุ ถูกทอดทิ้งทั้งในสถานรับเลี้ยงดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุไร้บ้านเพิ่มมากขึ้น นอกเหนือจาก ปัญหาด้านสุขภาพและมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในการดำรงชีวิตประจำวัน ลดลง อันเนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกายตามสภาพอายุที่เพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุแล้วนั้น ผู้สูงอายุยังมีปัญหาด้านความมั่นคงของรายได้ ด้านการได้รับความคุ้มครองสิทธิและ ความปลอดภัย รวมไปถึงด้านการมีส่วนร่วมในสังคม นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึง ภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศไทยที่เพิ่มขึ้น (กรมอนามัย, 2562)

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต้องอาศัยปัจจัยด้านจิตใจเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิต มีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิต ที่พึงปรารถนาของบุคคล เพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น และในการศึกษาด้านวิทยาการของผู้สูงอายุ มักใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความสุข ของผู้สูงอายุว่า ควรประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ มีสุขภาพดี มีความพอใจในการดำรงชีวิต มีความสุขตามสภาพของตนเอง และสามารถเลือกแนวทางในการหาความสุขได้ 2 ทาง คือ การหาความสุขในทางโลกและการหาความสุขในทางธรรม

การให้บริการสวัสดิการทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ ที่ดำเนินการโดยองค์กรของรัฐ ได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินงาน จากในรูปของสถานสงเคราะห์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีที่พึ่งพิงอุ่นใจได้ว่า รัฐไม่ทอดทิ้งและเป็นการตอบแทนความดีของผู้สูงอายุ ที่เคยทำประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติมาก่อน มาเป็นรูปแบบของบริการในระดับชุมชน การบริการในรูปของสถานสงเคราะห์ให้อยู่ในเขตจำกัด หรือผสมผสานกับกิจกรรมหลักอื่น ๆ โดยเน้นบทบาทของครอบครัวและชุมชนให้มีส่วนร่วม รับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นประการสำคัญ และแนวทางการดูแลผู้สูงอายุด้านการสังคมสงเคราะห์ จึงสอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมเป็นหลัก ให้การสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุตามสาเหตุ และปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจอีกด้วย แนวทางการดูแลผู้สูงอายุด้านการแพทย์และสาธารณสุข เป็นการดูแลผู้สูงอายุด้านร่างกาย ทั้งในส่วนของ การรักษาโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งสนับสนุนให้ครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมจัดกิจกรรม เพื่อการดูแลผู้สูงอายุทางด้านจิตใจด้วย

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมโลก มีความชัดเจนเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยสมัชชาใหญ่แห่งองค์การสหประชาชาติได้ประชุมที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ซึ่งเป็นมาตรการระหว่างประเทศฉบับแรกที่วางแนวคิด หลักนโยบายและโครงการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม การพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยมีนโยบายและหลักการพัฒนาที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้ สมาชิกในครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยการส่งเสริมหลักพุทธธรรมให้นำไปปฏิบัติให้เกิดความสุขในชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุขและยอมรับความจริงของชีวิตที่เกิดบนโลกนี้ด้วยอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนและครอบครัว และหลักพุทธธรรมควบคู่กันไป

พัฒนาการคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

เมื่อปี พ.ศ. 2496 สมัยจอมพล ป.พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรีได้มอบนโยบายประการสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุแก่กรมประชาสงเคราะห์ ในการจัดตั้ง สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค เป็นแห่งแรก มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้การสงเคราะห์คนชราที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือประสบปัญหาทุกข์ยากเดือดร้อน ยากจน ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ และมีบริการสงเคราะห์คนชรา เช่น การรักษาพยาบาล กายภาพบำบัด และนันทนาการ เป็นต้น เพื่อแบ่งเบาครอบครัวที่มีรายได้น้อย ยากจน ที่ไม่สามารถจะอุปการะเลี้ยงดูคนชราในครอบครัวได้ เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาสังคมอันเกี่ยวกับคนชรา ไม่ให้เรื้อรัง ทำความเดือดร้อนรำคาญแก่สังคม และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างผาสุก อันสมควรแก่อัตภาพ เพื่อเป็นการตอบแทนคุณความดีที่คนชราได้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ เพื่อผู้สูงอายุจะได้คลายวิตกกังวลเมื่อชราภาพ ไม่สามารถประกอบอาชีพต่อ เมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2546 บ้านบางแคได้ปรับบทบาทจาก หน่วยงานงานปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุ เป็น งานส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยใช้ชื่อว่า “ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบางแค” (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558)

แผนพัฒนาระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2525-2544) การประกาศปฏิญญาผู้สูงอายุไทย 9 ข้อ มีนโยบายและมาตรการสำคัญ 5 ประการ ดังนี้ 1. ด้านสุขอนามัย 2. ด้านการศึกษา 3. ด้านความมั่นคงของรายได้และการทำงาน 4. ด้านสังคมและวัฒนธรรม และ 5. ด้านสวัสดิการสังคม จะเห็นว่าการดำเนินงานด้านสวัสดิการผู้สูงอายุของประเทศไทยเริ่มเปลี่ยนรูปแบบจากอดีตที่รัฐจัดให้เป็นการให้ช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริมพัฒนาเครือข่าย และเริ่มให้ความสำคัญต่อการจัดตั้งชมรมของผู้สูงอายุ และเน้นที่ความยั่งยืนเชิงกิจกรรมและการขยายเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ (อนุสรณ์ อุตปล้อง, 2556)

นอกจากนี้ รัฐได้มีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจน เป็นแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545- 2564) แบ่งเป็นยุทธศาสตร์ ดังนี้

1. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการหลัก มาตรการหลักประกันด้านรายได้สำหรับผู้สูงอายุ มาตรการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

2. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มาตรการหลัก ได้แก่ มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น มาตรการ

ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มาตรการส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ และมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

3. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 มาตรการ มาตรการคุ้มครองด้านรายได้ มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพ มาตรการด้านครอบครัว การดูแลและคุ้มครอง และมาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

4. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุ ระดับชาติและพัฒนาบุคลากรผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 มาตรการหลัก มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

5. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย 4 มาตรการหลัก คือ มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับกำหนดนโยบาย และการพัฒนาบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาค้นคว้าด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์การกำหนดนโยบายการพัฒนาการบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง และมาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559)

ปัจจุบันได้ใช้แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580) จัดทำขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์กับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในโครงการบูรณาการสหศาสตร์เพื่อรองรับสังคมสูงวัย หรือที่เรียกโดยย่อว่า โครงการจุฬาอารี มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้แผนฯ นี้เป็นกรอบและแนวทางปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุของประเทศอย่างต่อเนื่องจากแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2565) รวมทั้งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและแผนแม่บท อันจะก่อให้เกิดการบูรณาการแผนในทุกระดับและนำไปสู่การขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ และการรองรับสังคมสูงวัยของหน่วยงานต่าง ๆ อย่างมีบูรณาการ การจัดทำแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580) นี้ เน้นการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน

ที่เกี่ยวข้องในทุกระดับและนำข้อมูลจากการติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ ด้านผู้สูงอายุแห่งชาติ ระยะที่ 2 ทั้ง 3 ระยะมาสังเคราะห์เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นมาประกอบการจัดทำแผนฯ นอกจากนี้ ยังมีการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมทั้งในปัจจุบันและในอนาคตที่จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ในมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ สภาพแวดล้อม เทคโนโลยีและนวัตกรรม รวมทั้งมีการเชื่อมโยงแผนฯ กับ ยุทธศาสตร์ชาติ แผนแม่บทและแผนอื่น ๆ ทั้งในระดับประเทศและระดับชาติ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562)

ในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 136 ตอนที่ 51 ก (วันที่ 18 เมษายน 2562) ซึ่งเชื่อมโยงกับแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุระยะที่ 3 ดังนี้

1. เสริมสร้างสังคมแห่งการให้และช่วยเหลือกันและกัน โดยการนำทุนทางสังคมและวัฒนธรรมในเรื่องของการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การรู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน และเสียสละ โดยยึดหลักคุณธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ มาส่งเสริมอาสาสมัครเพื่อทำประโยชน์ส่วนรวมและสร้างสังคมแห่งการให้รวมทั้งการพัฒนากลไกและระบบสนับสนุนการบริหารจัดการเครือข่ายในระดับจังหวัดผ่านการระดมพลังความร่วมมือของรัฐ และภาคประชาชนในระดับจังหวัด การส่งเสริมให้มีกลไกเชื่อมโยงกับนโยบายและการบริหารจัดการ ในส่วนกลางและส่วนท้องถิ่น

2. เพิ่มขีดความสามารถของชุมชนท้องถิ่นในการพัฒนา การพึ่งตนเองและการจัดการตนเอง ส่งเสริมให้มีระบบการสนับสนุนความเข้มแข็งและเพิ่มขีดความสามารถของชุมชนท้องถิ่นที่ครอบคลุมทุกมิติตั้งแต่ เศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมและการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ ตั้งแต่ระดับชุมชน ตำบล อำเภอ จังหวัด ที่เน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เสริมสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลงสามวัย ในท้องถิ่น

3. พัฒนาระบบฐานข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ประกอบการจัดทำแผนพัฒนาชุมชนที่มีกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและบนฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยยึดยุทธศาสตร์ชาติและแผนระดับต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นกรอบการดำเนินงาน

4. ต่อยอดการพัฒนาบนฐานทุนทางสังคมและวัฒนธรรม โดยการอนุรักษ์และฟื้นฟูทุนทางสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละชุมชนเพื่อส่งเสริมทุนทางสังคมและวัฒนธรรมของท้องถิ่นให้ดำรงอยู่และสามารถนำไปต่อยอดพัฒนาสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ รวมทั้งส่งเสริมความร่วมมือขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคีการพัฒนาต่าง ๆ ในการยกระดับคุณค่าที่หลากหลายทางสังคมและวัฒนธรรม การพัฒนานวัตกรรมจากทุนทางวัฒนธรรม เพื่อต่อยอดสู่การเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจที่สร้างสรรค์ได้

นโยบายการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

จากแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริด ว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (The Madrid International Plan of Action on Ageing) องค์การสหประชาชาติ (United Nations) ได้จัดให้มีการจัดการประชุมสมัชชา ระดับโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2 (the 2nd world Assembly on Ageing) ณ กรุงมาดริดประเทศสเปน ในปี พ.ศ. 2545 ผลจากการประชุมคราวนั้นได้ก่อให้เกิดพันธกรณีระหว่างประเทศในเรื่องของผู้สูงอายุที่เรียกว่า แผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (The Madrid International Plan of Action on Ageing) ที่ได้กำหนดเป้าหมายหลักของการพัฒนาผู้สูงอายุใน 3 ประเด็นต่อไปนี้ คือ 1) ผู้สูงอายุกับการพัฒนา (Older persons and development) 2) สุขวัยอย่างสุขภาพดีและมีสุขภาวะ (Advancing health and well-being into old age) 3) การสร้างความมั่นใจว่าจะมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนและเหมาะสม (Ensuring enabling and supportive environment) ซึ่งเป็นพันธกรณีที่ประเทศภาคีองค์การสหประชาชาติจะต้องร่วมยึดถือเป็นเป้าหมายการดำเนินงานผู้สูงอายุ และร่วมกำหนดทิศทางกลยุทธ์ของการพัฒนาเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายดังกล่าวร่วมกันประเด็นท้าทายในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การสร้างหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมเพื่อความมั่นคงในวัยสูงอายุ ด้วยการส่งเสริมระบบการออมแห่งชาติให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในวัยทำงานและยังไม่มีหลักประกันด้านรายได้ใด ๆ จากรัฐให้มีบำนาญเพื่อการใช้จ่ายในวัยสูงอายุ

2. การส่งเสริมและขยายโอกาสในการทำงานของผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมให้ความสามารถและประสบการณ์ของผู้สูงอายุ มาเป็นส่วนหนึ่งของภาคการผลิตภาคบริการภาควิชาการ การให้คำแนะนำปรึกษา ตลอดจนงานอาสาสมัครและการถ่ายทอดภูมิปัญญา อีกทั้งยังเป็นแนวปฏิบัติที่สามารถลดปัญหาการขาดแคลนแรงงานทั้งในปัจจุบันและในอนาคตของประเทศไทยได้

3. การสร้างและพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว การสร้างและพัฒนาระบบเพื่อจัดบริการรองรับความต้องการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว โดยมุ่งเน้นที่จะสร้างและพัฒนากลไกต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั้งในระดับนโยบาย ระดับปฏิบัติทั้งในเขตเมืองและในระดับท้องถิ่น โดยเฉพาะด้านบุคลากรและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ร่วมกันทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ทั้งบุคลากรวิชาชีพและอาสาสมัคร ด้วยการให้บริการแก่ผู้สูงอายุในชุมชน โดยเฉพาะบริการด้านการดูแลและการฟื้นฟูสุขภาพให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดเตียงและมีข้อจำกัดในเรื่องการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังมีการเร่งขยายการฝึกอบรมบุคลากรเพื่อพัฒนาความรู้และพัฒนาทักษะเฉพาะด้านการดูแลผู้สูงอายุ

4. การจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและปลอดภัย ในที่สาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ โดยมุ่งสร้างความรู้ ความเข้าใจและความตระหนักแก่สาธารณชนและหน่วยงานทุกภาคส่วน ในเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย เพื่อคนทุกวัยให้สามารถใช้ประโยชน์ร่วมกัน (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560)

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยนั้น ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยสุดท้ายตามเส้นทางชีวิตและสุขภาพ (Life Course Approach) พัฒนาการของมนุษย์ตามแนวคิดพัฒนาการตามขั้นตอนประจำวัย (Developmental Tasks) โดยโรเบิร์ต เจ ฮาวิกเฮิร์ต กล่าวว่า วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางกาย ปรับตัวกับการเกษียณอายุและการเปลี่ยนแปลงของรายได้ ปรับตัวกับการตายจากของคู่ชีวิตและผู้เป็นที่รัก รวมถึงการปรับตัวกับบทบาททางสังคมของตนเอง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวได้ โดยมีการวางแผน มีการเตรียมความพร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลง สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างราบรื่นและมีความสุข แต่ในทางกลับกันนั้นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมาได้อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งในตนเองจนส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้เช่นกัน (กรมอนามัย, 2562)

จากสถานการณ์ปัจจุบันโลกมีประชากรสูงอายุเพิ่มสูงขึ้น เรียกได้ว่าโลกได้กลายเป็นสังคมสูงอายุแล้ว ประชากรในอาเซียนที่กำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ประเทศในอาเซียนที่เป็นสังคมสูงอายุ 3 ประเทศ คือ สาธารณรัฐสิงคโปร์ (ร้อยละ 20) ไทย (ร้อยละ 17) และสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม (ร้อยละ 11) ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 คาดว่าในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และในปี 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสัดส่วนสูงถึง ร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด จากรายงานการสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุไทย ปี 2556 โดยกรมอนามัยร่วมกับโครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ (HiTAP) และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) พบว่า ผู้สูงอายุไทยร้อยละ 95 มีความเจ็บป่วยด้วยโรคหรือปัญหาสุขภาพ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 41 โรคเบาหวาน ร้อยละ 18 ข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 9 ผู้พิการ ร้อยละ 6 โรคซึมเศร้า ร้อยละ 1 และผู้ป่วยติดเตียง ร้อยละ 1 ขณะที่ มีเพียง ร้อยละ 5 ที่ไม่มีโรคหรือปัญหาสุขภาพดังกล่าว นอกเหนือจากปัญหาด้านสุขภาพ

ผู้สูงอายุยังเผชิญปัญหาสภาพชีวิต ความเป็นอยู่และระบบการดูแลที่ไม่ได้มาตรฐาน รวมถึงความมั่นคงทางด้านรายได้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มาจากพื้นฐานครอบครัวที่ยากจน นอกจากนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังขาดการพัฒนาทักษะทั้งในการทำงานและการดำรงชีวิตในสังคมให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกอีกด้วย (กรมอนามัย, 2562)

จากสถานการณ์ดังกล่าวนี้ ประเทศไทยได้จัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525-2544 มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงาน โดยกำหนดนโยบาย กำหนดนโยบายพื้นฐานและทิศทางของแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2545-2564 ไว้ดังนี้ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2564)

1. ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ 1) มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต 2) ครอบครัวมีสุข สังคมเอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย 3) มีหลักประกันที่มั่นคงได้รับสวัสดิการและบริการที่เหมาะสม 4) อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีพึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน และสังคม 5) มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง

2. ครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันหลักที่มีความเข้มแข็ง สามารถให้ความเกื้อหนุนแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

3. ระบบสวัสดิการและบริการจะต้องสามารถรองรับผู้สูงอายุให้สามารถดำรงอยู่กับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพและมีมาตรฐาน

4. ทุกภาคส่วนจะต้องมีส่วนร่วมในระบบสวัสดิการและบริการให้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีการกำกับดูแลเพื่อการคุ้มครองผู้สูงอายุในฐานะผู้บริโภค

5. ต้องมีการดำเนินการที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุที่ทุกข์ยากและต้องการการเกื้อกูลให้ดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้ดีและต่อเนื่อง (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560)

ดังนั้น นโยบายการดำเนินชีวิตของผู้ภาครัฐต้องส่งเสริมให้บริการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่จะให้ผู้สูงอายุรู้จักปรับตัว การดูแลรักษาสุขภาพอนามัย การป้องกันโรคและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้มีบริการพื้นฐานและสวัสดิการทางสังคม ตลอดจนการสงเคราะห์ด้านต่าง ๆ ตามความต้องการ และความจำเป็นอย่างเพียงพอแก่ผู้สูงอายุ ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว แบบสังคมไทยดั้งเดิม รวมทั้ง เสริมสร้างค่านิยมในการให้ความเคารพ และกตัญญูต่อผู้สูงอายุ สนับสนุนให้สถาบันศาสนา มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่คุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ ตลอดจนเป็นที่พึ่งทางจิตใจโดยเฉพาะแก่ผู้สูงอายุได้ ส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชนและภาคเอกชนมีบทบาทสำคัญ ในการจัดสวัสดิการ

ให้โอกาสผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ และสังคม ที่สำคัญภาครัฐขอความร่วมมือจากสถาบันทางศาสนาในการเผยแพร่คำสอน เพื่อให้เป็นที่พึ่งทางจิตใจแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งให้มีการปรับปรุงวิธีการเผยแพร่คำสอนในรูปแบบที่หลากหลาย

การดูแลผู้สูงอายุด้านสังคมสงเคราะห์

การดูแลผู้สูงอายุโดยภาครัฐบาล เป็นการดำเนินงานตามแนวทางของการ สังคมสงเคราะห์ที่มีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความ มั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในบางจังหวัดที่รับถ่ายโอนงานจากกรม ประชาสงเคราะห์เดิม แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2550)

1. บริการในรูปของสถานสงเคราะห์ซึ่งเป็นรูปแบบเก่าให้การดูแลผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดูหรือมีปัญหาไม่อาจอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ โดยรัฐเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องค่าใช้จ่ายทั้งหมด ซึ่งปัจจุบันมีทั้งหมด 19 แห่ง โดยให้การสงเคราะห์ ในด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1) ให้บริการเลี้ยงดูด้วยอาหาร 3 มื้อ 2) ให้บริการเสื้อผ้าเครื่องนอนเครื่องใช้ส่วนตัว ตามความจำเป็นและเหมาะสม 3) ให้บริการตรวจสุขภาพทั่วไปและ การรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วยและการรักษาด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู 4) บริการให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาด้านทางอารมณ์ จิตใจ และการปรับตัว โดยนักสังคมสงเคราะห์ 5) การบริการจัดกิจกรรมนันทนาการ งานรื่นเริงในวันนักขัตฤกษ์ต่าง ๆ รวมทั้งให้ภาคเอกชน และหน่วยงานต่าง ๆ ภายนอกสถานสงเคราะห์ ได้เข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ 6) บริการด้านศาสนิกสนับสนุนให้ผู้สูงอายุประกอบพิธีทางศาสนาตามลัทธิที่นับถือ 7) บริการ ฌาปนกิจศพให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีญาติ

2. บริการในรูปของศูนย์บริการทางสังคม เป็นบริการในระดับชุมชน ที่ให้แก่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัวได้มาร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือรับบริการจาก ศูนย์บริการชุมชนประเภทเข้าไปเยี่ยมกลับ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และอบอุ่นในบั้นปลายชีวิต โดยมีบริการที่เหมาะสมกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุและสภาพของชุมชน เป็นรูปแบบที่เน้นให้ผู้สูงอายุ และชุมชนได้มีส่วนร่วมในการจัดบริการ ที่เป็นประโยชน์ตามที่ผู้สูงอายุต้องการ บริการต่าง ๆ ที่ศูนย์บริการชุมชนจัดขึ้นส่วนใหญ่ประกอบด้วย บริการด้านสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ บริการสังคมสงเคราะห์ ศาสนาและนันทนาการต่าง ๆ ตามที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ

3. การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ หรือโครงการกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุและครอบครัวในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ที่สนับสนุนค่าใช้จ่ายให้ผู้สูงอายุ ที่ถูกทอดทิ้ง และยากจนหรือไม่มีครอบครัวที่อยู่ในชนบททั่วประเทศ ได้รับเบี้ยยังชีพ คนละ 200 บาท ต่อเดือน ตั้งแต่ปี 2538 เป็นต้นมา และในปี พ.ศ. 2552 รัฐบาลได้ขยายเป็นบริการสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุอายุทั่วไป ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยให้ไปจดทะเบียนและขอรับเบี้ยยังชีพได้ ที่สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่ จะได้รับเบี้ยยังชีพเดือนละ 500 บาทตลอดไปจนถึงแก่กรรม ปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงเบี้ยยังชีพเป็นแบบตามแบบขั้นบันไดตามช่วงอายุ ได้แก่ ช่วงอายุ 60-69 ปี ได้รับเบี้ยยังชีพ 600 บาทต่อเดือน ช่วงอายุ 70-79 ปี ได้รับเบี้ยยังชีพ 700 บาทต่อเดือน ช่วงอายุ 80-89 ปี ได้รับเบี้ยยังชีพ 800 บาทต่อเดือน และช่วงอายุ 90 ปีขึ้นไป ได้รับเบี้ยยังชีพ 1,000 บาทต่อเดือน ตลอดไปจนถึงแก่กรรม

ดังนั้น การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุของภาครัฐนั้น จึงมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งผู้เขียนได้เห็นความสำคัญของการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมมี 4 ด้าน ประกอบด้วย

1. สุขภาพอนามัย คือ การที่ผู้สูงอายุได้รับการดูแลทางด้านสุขภาพกาย คือ ได้รับอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายและการได้รับการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ คือ การได้อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น ได้รับการเอาใจใส่จากลูกหลาน มีกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและผ่อนคลาย

2. ที่อยู่อาศัย คือ การที่ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยที่ถูกต้องลักษณะ มีความสะอาดและปลอดภัย

3. การทำงานและการมีรายได้ คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีการส่งเสริมอาชีพให้กับผู้สูงอายุ และพัฒนารายได้ให้เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ

4. ความมั่นคงทางสังคม คือ การที่ผู้สูงอายุได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมไม่มีมลภาวะ และสังคมมีความปลอดภัย ดังนั้น การจัดสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุนั้น ภาครัฐควรให้มีการส่งเสริมให้ครอบคลุมในทุกด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ครอบครัว สังคม รวมทั้งสิ่งแวดล้อม (สมปอง สุวรรณภุมมา, 2564)

นอกจากนี้ ในระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ที่รัฐจัดให้แก่ประชาชนอย่างถ้วนหน้าทั้งในสถานพยาบาลและในชุมชน อย่างไรก็ดี ในปัจจุบัน โรงพยาบาลยังเน้นการดูแลแบบการเจ็บป่วยเฉียบพลันเป็นหลัก ซึ่งเมื่อพ้นระยะเฉียบพลันแล้วยังมีช่องว่างสำหรับการพัฒนาอยู่มาก ระบบบริการปฐมภูมิก็มีข้อจำกัดด้านบุคลากรทั้งจำนวนและศักยภาพ แม้โรงพยาบาลชุมชนหลายแห่งมีการพัฒนาระบบ

บริการเชิงรุกเข้าไปในชุมชนเพื่อให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขแก่ผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิง แต่ก็พบว่า ยังขาดมาตรฐานในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ขาดการกำหนดเป้าหมายการฟื้นฟูและระบบข้อมูลในการติดตามประเมิน ทั้งยังคงมีลักษณะแยกส่วนขาดความเชื่อมโยงต่อเนื่องของระบบ

สังคมไทยยังยึดถือค่านิยมเรื่อง “กตัญญูทดเวที” ถือว่าการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตประจำวันเป็นบทบาทหน้าที่ของลูกหลานในครอบครัวเป็นหลัก ระบบบริการด้านสังคมในชุมชนสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีคนดูแลมีจำกัดและมีลักษณะสงเคราะห์เป็นครั้งคราว (เมื่อออกรายการวงเวียนชีวิต สก๊อปชีวิต) แม้จะมีอาสาสมัครสาธารณสุขหรืออาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ แต่มีศักยภาพจำกัดและขาดการจัดการในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้รับการช่วยเหลือดูแลอย่างเหมาะสม (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2553)

จะเห็นได้ว่า ในปัจจุบันระบบการดูแลในสถาบันสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงมีเพียงในภาคเอกชนสำหรับผู้มีความสามารถในการจ่ายเป็นหลัก ส่วนการดูแลในสถาบันของภาครัฐจำกัดอยู่ที่การดูแลให้ที่พักพิงสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะพึ่งพิงเมื่อแรกรับเท่านั้น (แต่เมื่ออยู่ไปก็มีภาวะพึ่งพิงก็ดูแลตามอัตภาพ) ช่องว่างสำคัญคือ มีความหลากหลายของการขึ้นทะเบียนหน่วยบริการเอกชนเหล่านี้และขาดการกำหนดมาตรฐานและกลไกในการกำกับตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานของสถานบริบาลผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม

ในวัยสูงอายุผ่านประสบการณ์มามาก ย่อมต้องกลัวที่ลูกหลานจะเกิดซ้าร่อย ความผิดพลาดของตนเอง คาดหวังการเห็นลูกหลานประสบความสำเร็จสูงและยังมีปัจจัยด้านความมั่นคงเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะตนเองไม่สามารถทำงานได้อีกต่อไป ต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่สามารถหาเงินทองได้และไม่มีสิ่งที่ภูมิใจในตนเองอีก เป็นต้น ธรรมะจึงเป็นสิ่งที่จะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้เกิดความสงบ รู้จักเข้าใจความเป็นไปอย่างมีสติมากขึ้น ซึ่งหลักธรรม 3 อย่าง ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริงได้ มีดังนี้

1. พรหมวิหาร 4 เมตตา ผู้สูงอายุควรมีความปรารถนาดี การมองกันในด้านดี ความเห็นใจ ความห่วงใย กรุณา ผู้สูงอายุควรพยายามช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทุกคนให้ผ่านพ้นจากความทุกข์ยาก เดือดร้อน มุทิตา ผู้สูงอายุควรประทับใจใคร่ใจให้ชื่นชมชื่นเบิกบาน มีใจพลอยยินดีกับความสำเร็จต่าง ๆ และอุเบกขา ผู้สูงอายุควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและปราศจากอคติ แล้วปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรม

2. อธิษฐาน 4 การใช้ปัญญา ผู้สูงอายุควรอยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว โดยใช้ปัญญาเหนืออารมณ์ การรักษาความสัตย์ ผู้สูงอายุควรดำรงตนให้มั่นคงอยู่ในความจริงและรักษาความจริงกับสมาชิกในครอบครัว ความยินดีเสียสละ ผู้สูงอายุควรยินดีเสียสละความสุขสบายเฉพาะของตนเองได้ เพื่อความสุขของครอบครัว การหาความสุขสงบ ผู้สูงอายุควรหาความสุขสงบ รู้รสของความสงบและสันติสุข รู้จักทำจิตใจให้ผ่องใส

3. สังคหวัตถุ 4 ทาน ผู้สูงอายุควรแบ่งปันลาภผลที่ได้มาหรือสะสมไว้ให้แก่สมาชิกในครอบครัวทุกคนอย่างถูกต้องและเป็นธรรม รวมทั้ง การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่มีประโยชน์ให้ตามความเหมาะสม ปิยวาจา ผู้สูงอายุควรพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ ไพเราะ ชวนฟัง ชักจูงสิ่งที่ดีงามให้แก่สมาชิกในครอบครัว อตถจริยา ผู้สูงอายุควรชวนช่วยเหลือแบ่งเบาภารกิจต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัวเท่าที่จะทำได้ และสมานัตตตา ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ดี ไม่ปล่อยให้มีช่องว่างระหว่างวัย

เป็นธรรมชาติของมนุษย์คนเราเมื่อเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา เมื่อมันเกิดการเปลี่ยนแปลง เจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น การมีบาดแผลหรือแผลกดทับ การผ่าตัด อาการบาดเจ็บ การปวดเมื่อย สมรรถภาพทางร่างกายที่ลดลง ความจำ สติปัญญาลดลง ไม่คล่องตัวเหมือนวัยหนุ่มสาว ความเจ็บป่วยทางจิตใจ เมื่อร่างกายเสื่อมลง ใจก็อ่อนล้าไปด้วย การน้อยเนื้อต่ำใจ หดหู่ ความไม่สบายใจ อึดอัดหรือคับแค้นใจ ไม่ได้ตั้งใจตน ต้องพิจารณาในไตรลักษณ์ คือ

1. อนิจจตา และอนิจจลักษณะ คือ เชื่อว่าเป็นอนิจจัง เพราะเกิดขึ้น เสื่อมสลายและกลายเป็นอย่างอื่น หรือ เพราะมีแล้ว ก็ไม่มี ความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน

2. ทุกขตา และทุกขลักษณะ การดำเนินไปตามธรรมชาติ ชีวิต ร่างกายเสื่อมไปตามธรรมชาติของมันเอง มองเห็นและเข้าใจความทุกข์ ความเสื่อมนี้ เป็นธรรมดา

3. อนัตตตา และอนัตตลักษณะ คือ ความจริงที่เกิดขึ้นและยอมรับความเป็นไป ในการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ยอมรับและดำเนินชีวิตด้วยปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564)

นอกจากการพิจารณาเรื่องของกฎไตรลักษณ์ที่ไม่ทำให้ชีวิตประมาทแล้ว ผู้สูงอายุต้องมีหลักธรรมคือ อิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นธรรมอายุวัฒน์ที่ทำให้อายุยืนเพราะทำให้ชีวิตมีกำลังมุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมายไม่ได้อยู่แบบเลื่อนลอยทำให้ชีวิตปลอดภัย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564) ประกอบด้วย

1. ฉันทะ สร้างความพึงพอใจกับชีวิตที่เหลืออยู่ ประารณาสິงดิงามหรือสິงที่ เป็นประโยชน์อันเป็นคุณค่าที่ทําสัชีวิตดิงาม บํเพ็ญประโยชน์ส่วนตนหรือผู้อื่นทําสัชีวิตตนมีคุณค่ามากยั้งขึ้น

2. วิริยะ มีความเพียรพยายามเข้มแข็ง สร้างกำลังใจที่จะสู้ชีวิตและอุปสรรค นานาที่จะผ่านเข้ามาอีกโดยไม่ย่อท้อต่อชีวิต

3. จิตตะ มีจิตใจอยุ่กับปัจจุบันไม่ฟุ้งถึงอดีตมากเกินไป ไม่หวังอนาคตที่มองไม่เห็น เพียงแต่ทําสัเรื่องปัจจุบันให้ดีที่สุดเพื่อวันพรุ่่งนี้จะได้มีแรงในวันต่อ ๆ ไป โดยการ ทําสมาธิ เปลี่ยนพลังงานลบให้เป็นบวก จะได้มีจิตไม่ฟุ้งซ่านกับเรื่องต่าง ๆ

4. วิมังสา ผู้สูงอายุใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล มองให้ เห็นความจริงของชีวิตและสัที่เป็นประโยชน์ มองสัที่ผิดพลาดนำมาแก้ไขพัฒนาชีวิตให้ ดีงามต่อไปกับชีวิตที่เหลืออยุ่

ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้อและเหมาะสมตามหลักการ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ. ได้แก่

1. อ. อาหาร รับประทานอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วนเพียงพออิม ครอบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่ายและสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น

2. อ. ออกกําลังกาย โดยออกกําลังกายทุกสัวันสัด กระตุ่นจ้งหะการเต้นของ หัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกําลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกําลังกายอย่างเหมาะสม มีหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ขี่ จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น หลีกเลียง การแข่งขัน ออกแรงเกินกําลัง ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยุ่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยุ่กลางแจ้งแดดจ้า

3. อ. อารมณ์ คือ อารมณ์รื้นเรึงยินดี สัวีสดใสด้วยรอยยิ้ม จิตแจ่มใส มองโลก ในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คํานะแนะนํากลูกหลาน คนรอบข้าง

4. อ. อติเรก สร้างสร้งงานอติเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรม งานอติเรกที่ชอบ ทําสัแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟัง เทคนัฟงธรรม พบปะสังสร้ง ให้คําสัปรึกษาแนะนําสัฟงเพลง ปลุกต่นไม้ เป็นต้น

5. อ.อนามัย สร้างอนามัยดี สัวีมีสุข นําสัพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรม สุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควรตรวจสุขภาพ อย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน งด ละ เลิกอบายมุข บุหรี เหล้า ของมี นเมาและสารเสพติด” (หนังสือพิมพ์บ้านเมือง, 2556)

บทสรุป

ประมาณปี พ.ศ. 2566 มีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20.66 ของประชากรทั้งประเทศ และในปี พ.ศ. 2578 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 28.55 ของประชากรทั้งประเทศ การเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุ จำนวนวัยทำงานและวัยเด็กแรกเกิดลดลงย่อมส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย การเข้าสู่สังคมสูงอายุมีผลกระทบทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม สถานการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต้องอาศัยปัจจัยด้านจิตใจเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิต มีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิต ที่พึงปรารถนาของบุคคล เพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น

ดังนั้น ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความสุขของผู้สูงอายุว่า ควรประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ มีสุขภาพดี มีความพอใจในการดำรงชีวิต มีความสุขตามสภาพของตนเอง และสามารถเลือกแนวทางในการหาความสุขได้ 2 ทาง คือ การหาความสุขในทางโลกและการหาความสุขในทางธรรม การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยการส่งเสริมหลักพุทธธรรมให้นำไปปฏิบัติให้เกิดความสุขในชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุขและยอมรับความจริงของชีวิตที่เกิดบนโลกนี้ด้วยอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนและครอบครัวและหลักพุทธธรรมควบคู่กันไป

รายการอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560).

ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ. 2561 – 2580. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามลดา.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ.2566-2580).

สืบค้น 5 มีนาคม 2566, จาก https://www.dop.go.th/download/laws/th1653553501-843_0.pdf

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

(2550). สรุปกิจการประจำปี 2550. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

- กรมอนามัย. (2562). คู่มือแนวทางการขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ภายใต้แนวคิด “สุขเพียงพอ ชะลอชรา ชีวียืนยาว” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563-2565. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- “_____”. (2566). โครงการเฝ้าระวังและพัฒนาสารสนเทศสุขภาพผู้สูงอายุ ปี 2566. สืบค้น 8 มีนาคม 2566, จาก <https://doc.anamai.moph.go.th/index.php?r=str-project/view&id=6238>
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2559). แผนกลยุทธ์กรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. 2560-2564. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพปัญญาวิสัย.
- คณะทำงานพิจารณานโยบายและมาตรการหลักเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ. (2535). *สาระสำคัญของทฤษฎีการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2553). *รายงานการสังเคราะห์ระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวสำหรับประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: บริษัท ที คิว พี จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2564). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทธรรมสภาบันลือธรรม จำกัด.
- สมปอง สุวรรณภุมมา. (2564). แนวทางการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม*, 6(2), 220.
- สำนักงานกฤษฎีกา. (2535). *สาระสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2535 -2554)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- หนังสือพิมพ์บ้านเมือง, (2556). *หลัก 5 อ. ดูแลผู้สูงวัยสุขภาพดี อายุยืน*. สืบค้น 10 มีนาคม 2566, จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=278621>
- อนุสรณ์ อุดปล้อง. (2556). *ปัจจัยที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุบ้านแม่ละเมา ตำบลพะวอ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม.

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Building Human Relationships According to Buddhist psychology

โมลี เขียวสะอาด¹, วรธิดา จารุจินดา², กรรณการ์ มีสวัสดิ์³ และ สิริวัฒน์ ศรีเครือตง⁴

Received: October 16, 2023
Revised: November 23, 2023
Accepted: November 24, 2023

Molee Kheawsa-ard, Variththa Charuchinda,
Kannika Mesawad and Siriwat Srikrhuedong
(noppakao.sup@mcu.ac.th)

บทคัดย่อ

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข มนุษยสัมพันธ์เป็นคุณสมบัติที่บ่งบอกความเป็นตัวตนของมนุษย์และเป็นวิธีการที่ต้องใช้ในการโน้มน้าวใจผู้อื่น การรู้จักยกย่องให้เกียรติซึ่งกันและกัน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรู้จักให้อภัยต่อกัน ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความสนิทสนม รักใคร่ช่วยเหลือ มีความเคารพกันและกัน อันนำไปสู่การอยู่ร่วมกันและร่วมมือกันทำกิจกรรมให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีตามเป้าหมาย

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ยึดหลักพุทธธรรมที่มีประโยชน์ต่อมนุษยสัมพันธ์ในสังคม ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ 4 ประการอันประกอบด้วย 1) ทาน หมายถึง การให้ ซึ่งการให้ในที่นี้ควรอยู่บนพื้นฐานการให้ด้วยใจบริสุทธิ์ ยินดีที่จะให้ไม่ทุกข์ใจที่จะให้การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ 2) ปิยวาจา หมายถึง การกล่าววาจาอันเป็นที่รัก วาจานั้นหมายรวมถึง การสื่อสารซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิสัมพันธ์กัน การพูดด้วยไมตรี ไม่นินทา พูดด้วยความจริงใจ ไม่เสแสร้งโกหก 3) อตถจริยา หมายถึง การกระทำได้ ๆ ก็ตามที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนเอาเปรียบกัน 4) สมานัตตตา หมายถึง การทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ดังนั้น หลักสังคหวัตถุ 4 คือ หลักความเกื้อกูลระหว่างกันของมนุษย์ที่จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง

^{1, 2, 3} เสถียรธรรมสถาน หุบเขาโพธิสัตว์ ตำบลแก่งกระจาน อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี

Sathira Dhammasathan, Bodhisattva valley, Kaeng Krachan Subdistrict, Kaeng Krachan District, Phetchaburi Province

⁴ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

กันทั้งในระดับบุคคลและสังคม อันจะนำมาซึ่งความเข้าใจที่ดีต่อกันของบุคคล และความสงบสุขในสังคมวงกว้างอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: มนุษยสัมพันธ์, พุทธจิตวิทยา, จิตวิทยา

Abstract

The Building of human relations according to Buddhist psychology is both a science and an art that promotes peaceful coexistence. Human relations are characteristics that characterize human identity and are a means of exerting influence over others. It involves learning to respect one another, put oneself in other people's situations, and be able to forgive one another. Human relations are essential for mutual understanding, have intimacy, love, support and respect for each other, all of which contribute to living and working together to effectively accomplish objectives.

In order to construct human relations based on the tenets of Buddhist psychology, one must uphold Buddhist principles which are good for interpersonal relationships in society, such as the four Sangha Vatthu which consist of 1) Dhana means giving, which should be based on generosity, selflessness, willingness to give, and not being troubled by giving. 2) Piyavācā means speaking beloved words. This term comprises Interaction is based mostly on communication. Talk with sincerity, kindness, and avoid gossip. Avoid acting dishonestly. 3) Atthacariya refers to any deed that is advantageous to oneself as well as to others. Don't bother other people. Avoid bothering and exploiting one another. 4) Samānatta means to act consistently. Therefore, the 4 Sangha Vatthu principles are the principles of mutual support among humans that will help create good relationships between each other both at the individual and social levels. which will lead to a good understanding between people and sustainable peace in the wider society.

Keywords: Human Relations, Buddhist Psychology, Psychology

บทนำ

การอยู่ร่วมกันในสังคมปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การอยู่ร่วมกันในรูปแบบของครอบครัว รูปแบบสังคมการทำงาน หรือรูปแบบสังคมเพื่อน ซึ่งในแต่ละรูปแบบประกอบด้วยคนจำนวนมาก มาอยู่ร่วมกัน มีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกัน แต่ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในบทบาทหน้าที่ใดย่อมมีการติดต่อสัมพันธ์กัน ดังนั้น หากบรรยากาศของความสัมพันธ์เป็นไปด้วยดีก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความสุขและเนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ความสุขส่วนใหญ่ของมนุษย์จึงมักขึ้นอยู่กับมนุษย์สัมพันธ์ที่เกิดขึ้น มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีช่วยทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคมอย่างเป็นสุข ไม่ว่าสังคมขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ ด้วยมนุษย์ก็จะมีคุณสมบัติแตกต่างกัน (Individual) ในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม วัฒนธรรมและเพศ นอกจากนี้ ยังมีแตกต่างกันในด้านประสบการณ์ที่ผ่านมา เจตคติ ค่านิยมและความเชื่อ แต่หากนำความแตกต่างเหล่านี้มาสร้างสรรค์บูรณาการให้เกิดสิ่งใหม่ที่ติดต่อสังคม ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมเป็นอย่างมาก เพราะการร่วมกันคิดของคนหลายคนย่อมมีความละเอียดรอบคอบ มีความสมบูรณ์มากกว่า และมีโอกาสผิดพลาดมีน้อยกว่าการคิดด้วยตัวคนเดียว จึงเป็นความท้าทายที่ว่าจะทำอย่างไรให้บุคคลหลาย ๆ คนจะสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจช่วยกันคิดช่วยกันทำอย่างเต็มความรู้ความสามารถของตนเองและก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน มีความรักใคร่ สมานฉันท์ต่อกันมีความเคารพ ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความจริงใจต่อกัน มีเจตคติที่ดีต่อกัน มีเป้าหมายร่วมกัน นั่นคือการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มนั่นเอง มนุษย์สัมพันธ์จึงสำคัญมากสำหรับหน่วยสังคมตั้งแต่เล็กที่สุด คือ ครอบครัว ไปจนถึงระดับประเทศ มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราเข้าใจตนเองรู้จักตนเองอย่างแท้จริง เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของคน เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลความต้องการของบุคคล แรงจูงใจของบุคคล เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราและเรียนรู้บุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2550)

จะเห็นได้ว่ามนุษย์สัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการใช้ชีวิตของทุกคน ทั้งด้านการทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะมนุษย์สัมพันธ์ช่วยให้มนุษย์เรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและร่วมกิจกรรมกันอย่างได้อย่างราบรื่น ช่วยลดความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อผู้อื่น ซึ่งจะเกิดผลดีต่อการงานและอาชีพ การดำเนินชีวิต ลดโอกาสการเกิดปัญหา อุปสรรค ความยุ่งยากให้น้อยลง (นิภา มานะการ, 2556) การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลอื่น ๆ ในสังคม มักก่อให้เกิดความเข้าใจและความเห็นใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกัน สร้างความสามัคคีกลมเกลียว ร่วมแรงร่วมใจกันทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีปราศจากข้อขัดแย้ง สามารถอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ การนำหลักพุทธจิตวิทยา มาช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกคนเกิดมนุษยสัมพันธ์ อันดีต่อกัน นำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้ใน 3 ด้านหลัก ๆ คือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจและด้านสติปัญญา มนุษย์ทุกคนสามารถฝึกการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีได้ ถ้ามีความปรารถนาที่มีความตั้งใจจริง พร้อมทั้งจะฝึกฝน ศึกษาหาความรู้ ประสบการณ์ และนำไปปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดทักษะในการสร้างความสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์โดยใช้หลักพุทธจิตวิทยานั้น จะทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น หลักสังคหวัตถุ 4 อันเป็นเครื่องมือที่ช่วยประสานสามัคคีคนหมู่มากให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นสิ่งที่ช่วยขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก สามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับสังคม เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดความผาสุกในบ้านเมืองและประเทศชาตินั่นเอง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์

ความหมายของมนุษยสัมพันธ์

คำว่า "มนุษยสัมพันธ์" ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Human Relations เป็นคำประสมที่เกิดจากคำ 2 คำรวมกัน คือ มนุษย์ (Human) และ สัมพันธ์ (Relations) มนุษย์ (Human) หมายถึง ลักษณะของความเป็นมนุษย์ คือ ผู้มีจิตใจสูง

สัมพันธ์ (Relations) หมายถึง ความผูกพัน เกี่ยวข้อง การติดต่อกัน ความเกี่ยวพันกันเมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันเป็น "มนุษยสัมพันธ์" จึงมีความหมายถึงการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างคนที่อยู่ร่วมกันและมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นความหมายกลาง ๆ แต่ในเชิงวิชาการของศาสตร์สาขาต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ได้มีการให้ความหมายของคำว่ามนุษยสัมพันธ์ไว้แตกต่างกัน ดังนี้ ด้านจิตวิทยา คำว่ามนุษยสัมพันธ์มีความหมายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกต่อกันในสังคม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของตนเอง ซึ่งมีนักจิตวิทยาให้ความหมายมนุษยสัมพันธ์ไว้หลายท่าน ดังนี้

“มนุษยสัมพันธ์เป็นความสัมพันธ์อันดีของบุคคลที่เกี่ยวข้องกัน อันนำไปสู่เป้าหมายของทุกฝ่าย” (Robert M. Fulmer, 1983)

“การรวมคนให้ทำงานร่วมกันในลักษณะที่มุ่งให้เกิดความร่วมมือ การประสานงาน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อให้บังเกิดผลบรรลุตามเป้าหมาย” (Flippo, Edwin B., 1979)

“เป็นการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สามารถลดความขัดแย้งและเสริมสร้างพฤติกรรมความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างบุคคลและองค์การ” (Halloran, J. W., 1995)

“มนุษยสัมพันธ์เป็นศิลปะ และปฏิบัติการประยุกต์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมศาสตร์ไปใช้ในการทำงาน เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของงานและองค์การ” (Dubrin, Andrew T., 1981)

“มนุษยสัมพันธ์” เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ต้องศึกษาและเรียนรู้ เป็นบุคลิกลักษณะอย่างหนึ่งของนักบริหารการศึกษาที่บ่งบอกให้ทราบถึงลักษณะนิสัยเฉพาะตัว ที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ซึ่งจะปรากฏในลักษณะของควมมีอัธยาศัยที่ดี เมื่อมีการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล คำว่า “มนุษยสัมพันธ์” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Human Relations เป็นคำประสมที่เกิดจากคำ 2 คำรวมกัน คือ คำว่า “มนุษย์” (Human) กับคำว่า “สัมพันธ์” (Relations) คำว่า มนุษย์ (Human) หมายถึงผู้มีจิตใจสูง เป็นการกล่าวถึงลักษณะโดยตรงของความเป็นมนุษย์ ส่วนคำว่า สัมพันธ์ (Relations) หมายถึง ความผูกพัน เกี่ยวข้อง การติดต่อกัน ความเกี่ยวพันกันเมื่อนำสองคำมารวมกันเป็น มนุษยสัมพันธ์ จึงมีความหมายโดยภาพรวมว่า การติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างคนที่อยู่ร่วมกันและมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ในด้านจิตวิทยา คำว่ามนุษยสัมพันธ์ มีความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกต่อกันในสังคม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของตนเองและในด้านสังคมวิทยาให้ความหมายว่า มนุษยสัมพันธ์ คือ การที่คนซึ่งอยู่ร่วมกันมีการโต้ตอบและมีการตอบสนองต่อกันและกัน ซึ่งอาจเป็นทั้งความสัมพันธ์ในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ เช่น ความร่วมมือ การแข่งขัน การต่อต้าน การต่อสู้ เป็นต้น (สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย, 2560)

“มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ในทางสังคมระหว่างมนุษย์ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

“มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ของบุคลากรที่อยู่ในรูปแบบขององค์การ ซึ่งมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อบุคคล กลุ่มบุคคลต่อกลุ่มบุคคลด้วยกัน เพื่อให้มีความผูกพันเป็นมิตรต่อกัน มีความสุขในการทำงานร่วมกันในองค์การ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ยึดเหนี่ยวให้บุคลากรอยู่กับองค์การที่มีทัศนคติที่ดีต่องานและองค์การไว้ได้” (มาริษา สุจิตวนิช, 2560)

นอกจากนี้ ยังมีความหมายจากนักวิชาการอีกหลายคน ซึ่งพอจะสรุปเป็นแนวทางประกอบการศึกษาและพัฒนาตนเองได้ ดังนี้

ดังนั้น มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การแสวงหา เพื่อทำความเข้าใจ โดยการใช้ลักษณะรูปแบบการ ติดต่อสัมพันธ์กัน ระหว่างบุคคลเป็นผล ก่อให้เกิดความเชื่อมโยง เพื่อให้ได้ผลสำเร็จ ตามเป้าหมายขององค์การ ของแต่ละบุคคล ที่ได้กำหนดไว้ รวมถึงกระบวนการจูงใจของบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิภาพ โดยมีความพอใจในทางเศรษฐกิจและสังคม

ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์

การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลโดยทั่วไป ทำให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปด้วยความราบรื่นและก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม มนุษยสัมพันธ์จึงมีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและต่อสังคมโดยรวมใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านการดำเนินชีวิต การมีมนุษยสัมพันธ์ ทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่ทำให้เรารู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย ทำให้เราได้รับความรักและการยอมรับในสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ 2) ด้านการบริหารจัดการในสถานประกอบการหรือในองค์กรทุกแห่ง ปัจจัยสำคัญที่สุด คือ คน ดังนั้น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงานและผู้ที่มาติดต่อจึงจำเป็นต้องใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ในการบริหารและประสานงานกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละฝ่าย 3) ด้านเศรษฐกิจในกิจการอุตสาหกรรมใด ๆ ก็ตาม คนเป็นปัจจัยการผลิตที่สำคัญและหลักมนุษยสัมพันธ์จำเป็นในการสร้างแรงจูงใจให้พนักงาน เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงานและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด จำเป็นต้องใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ในการติดต่อประสานงานเช่นกัน 4) ด้านการเมือง มนุษยสัมพันธ์ มีความสำคัญทั้งในการเมืองระดับท้องถิ่นระดับประเทศและระดับชาติเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชนกับนักการเมืองหรือข้าราชการ เป็นต้น

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเป็นเรื่องของคนโดยตรง ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัวและเรื่องส่วนรวม ซึ่งส่วนตัวหมายถึงการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและส่วนรวม ซึ่งหมายถึงการสร้างความสัมพันธ์นอกบ้านกับเพื่อนร่วมงาน นายจ้าง ลูกจ้าง หรือบุคคลอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ดังนั้น มนุษยสัมพันธ์จึงมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างยิ่ง ในที่นี้จะกล่าวถึงความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ 4 ด้าน คือ ด้านการดำเนินชีวิตในสังคม ด้านการบริหารงานในองค์กร ด้านเศรษฐกิจและด้านการเมือง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (สมพร สุทัศนีย์, 2542)

1. ความสำคัญที่มีต่อการดำเนินชีวิตในสังคม มีดังนี้

1.1) มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต คือ ช่วยให้มนุษย์ไม่ว่าเพศ ซึ่งโดยธรรมชาติมนุษย์ส่วนมากจะเกิดความเหงาว่าเหงา จึงต้องหาเพื่อนหรือกลุ่มคนไว้เป็นเพื่อนเพื่อคลายความเจ็บเหงา มนุษย์ต้องการความสำเร็จ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ทำให้มนุษย์ได้รับการช่วยเหลือและการร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จ มนุษย์ต้องการความมั่นคงความปลอดภัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ย่อมทำให้เกิดการช่วยเหลือปกป้องคุ้มครองให้แก่กัน และมนุษยสัมพันธ์จะช่วยให้มนุษย์ได้รับความรักและการยอมรับ เมื่อมนุษย์ต้องการให้คนอื่นรักและยอมรับตน เขาก็จะสร้างความสัมพันธ์โดยการให้ความรักและการยอมรับผู้อื่นก่อนเช่นกัน

1.2) มนุษย์สัมพันธ์มีความสำคัญต่อคุณภาพของชีวิต ชีวิตที่มีคุณภาพ คือชีวิตที่ดีมีความสุขมนุษย์สัมพันธ์ย่อมทำให้บรรลุเป้าหมายได้เพราะจุดมุ่งหมายสุดท้ายของมนุษย์สัมพันธ์นั่นก็คือ การทำให้ตนเองนั้นมีความสุข ผู้อื่นมีความสุขและสังคมมีคุณภาพ

2. ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ที่มีต่อการบริหารงานในองค์กร มนุษย์สัมพันธ์นอกจากจะนำไปใช้ในชีวิตรส่วนตัว ในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง ซึ่งนับได้ว่าเป็นความสัมพันธ์แบบไม่เป็นทางการแล้ว ยังสามารถปรับเป็นความสัมพันธ์แบบทางการใช้ในองค์กรต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางทุกองค์กร ที่มีบุคคลทำงานร่วมกันเพื่อความสำเร็จขององค์กร ผู้บริหารย่อมตระหนักดีว่า มนุษย์สัมพันธ์เป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกที่สุดส่งผลต่อความสำเร็จของงานที่ตนรับผิดชอบ โดยเฉพาะการสร้างความสัมพันธ์กับพนักงานในองค์กร กล่าวคือ

2.1) พนักงานในองค์กรล้วนแต่มีความแตกต่างกันทั้งทางด้านภูมิหลัง ความต้องการทางด้านสติปัญญา อารมณ์และความรู้สึก ซึ่งผู้บริหารจำเป็นต้องรู้หลักในการครองใจพนักงานและหลักในการสนองความต้องการ นั่นคือ การสร้างมนุษย์สัมพันธ์เพื่อให้การทำงานราบรื่น

2.2) ความเจริญทางด้านสังคม เศรษฐกิจและอุตสาหกรรม ประกอบกับความซับซ้อนในการบริหารงาน เช่น มนุษย์มีความต้องการมากขึ้นและซับซ้อนขึ้น ผู้บริหารจะต้องใช้ความรู้และศิลปะในการสนองความต้องการเหล่านั้น

2.3) พนักงานหรือข้าราชการที่มีวุฒิสูงขึ้น ย่อมจะเรียกร้องสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น พนักงานหรือข้าราชการเหล่านั้นต้องการผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่เยี่ยมยอด

2.4) ผลจากการวิจัยเกี่ยวกับหน้าที่ความรับผิดชอบของหัวหน้างานเป็นจำนวนมาก ซึ่งพบว่าผู้บริหารส่วนใหญ่ใช้เวลา 50 - 75% ทำงานเกี่ยวข้องกับคน ผู้บริหารจำเป็นต้องใช้กลวิธีในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์เพื่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจและเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย

3. ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ในด้านเศรษฐกิจและธุรกิจเมื่อสังคมเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรม เป็นอุตสาหกรรมและพาณิชยกรรม จึงทำให้เกิดการแข่งขันขึ้น การแข่งขันทำผู้บริโภครู้สึกเกิดความพึงพอใจที่จะซื้อสินค้าและบริการ ในการจะโน้มน้าวจิตใจผู้บริโภคนั้น มีข้ออยู่ที่คุณภาพสินค้าและราคาระยะยาวเท่านั้น หากแต่เป็นการรู้จักปฏิบัติตามหลักการของมนุษย์สัมพันธ์ เช่น รู้จักยกย่องให้เกียรติชมเชย ให้บริการที่ดีเอาอกเอาใจผู้บริโภค เป็นต้น สิ่งนี้ล้วนเป็นการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ทั้งสิ้น เจ้าของธุรกิจผู้ใดที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีกับผู้บริโภคมักจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน ธุรกิจเจริญก้าวหน้า เศรษฐกิจก็จะดีขึ้นเป็นเงาตามตัว

4. ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ในการเมืองผู้นำทางการเมืองย่อมต้องมีมนุษยสัมพันธ์กับสมาชิกในคณะรัฐบาลของตน เพื่อความอยู่รอด เพื่อความมั่นคงของตนเองและพรรคการเมืองหรือคณะรัฐบาล หากผู้นำทางการเมืองมีมนุษยสัมพันธ์ดีต่อกัน ทำให้ทุกคนมีความสุขและบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คณะรัฐบาลจะมีความมั่นคง อีกด้านหนึ่งคือ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำรัฐบาลกับราษฎร ก่อนจะได้เข้ามาเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เขาได้หาเสียงและสร้างมนุษยสัมพันธ์กับประชาชน โดยสัญญาไว้ว่าเมื่อเขาได้รับเลือกเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรแล้ว เขาจะช่วยเหลือ บรรเทาทุกข์ ยากแก่ราษฎรกลุ่มที่เลือกเขา เขาก็ต้องปฏิบัติตามสัญญาและทำตนเหมือนเดิม ไม่เย่อหยิ่งถือตัว สุภาพอ่อนน้อมเหมือนเดิมทุกอย่าง เขาก็จะได้รับความรัก ความเชื่อถือ และไว้วางใจจากประชาชนตลอดไป ไม่ว่าจะเป็นการเลือกตั้งสมัยใด

สรุปได้ว่า มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะช่วยทำให้มนุษย์ที่มีความแตกต่างกัน (Individual) ทั้งในเรื่องของความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ เจตคติ รสนิยม ความคิดเห็น เชาวนปัญญาของแต่ละคน มาอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ไม่ว่าสังคมจะเป็นขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่อย่างสงบสุข

องค์ประกอบของมนุษยสัมพันธ์

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นในกลุ่มคน ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใดจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของมนุษยสัมพันธ์ เป็นปัจจัยสนับสนุนหรือเป็นอุปสรรคของความสัมพันธ์ของกลุ่ม แล้วดำเนินการสร้างเสริมพัฒนาและปรับปรุงปัจจัยต่าง ๆ ให้เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. การเข้าใจตนเอง เป็นลักษณะการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงว่าตนเองเป็นใคร คือใคร มีความรู้ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์แค่ไหนระดับใด มีจุดแข็ง คือ ความเก่งและจุดอ่อน คือ ความไม่เก่งในด้านใดบ้าง เรื่องใดบ้าง การเข้าใจตนเอง ทำให้บุคคลเกิดการรู้สึกยอมรับในคุณค่าแห่งตน นับถือตนเองและรู้จักเข้าใจสิทธิ เสรีภาพ หน้าที่ ความรับผิดชอบของตนเอง สิ่งที่สำคัญในการเข้าใจตนเองจะช่วยให้เรารู้จักปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดีมาก

2. การเข้าใจบุคคลอื่น เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของคน ความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนความต้องการของบุคคล แรงจูงใจของบุคคล สภาพสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้นานัปการ เมื่อเราต้องการไปติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลใด เราต้องทราบก่อนว่าบุคคลนั้นชื่ออะไร เป็นใคร มีความรู้ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ทางด้านใด อยู่ในระดับใด ชอบสิ่งใด ไม่ชอบสิ่งใด

โปรดปรานในสิ่งใดเป็นพิเศษ มีคุณลักษณะที่เด่นทางด้านใดบ้าง เมื่อนำเอาบุคคลอื่นที่เราต้องการติดต่อสัมพันธ์มาพิจารณาว่าเรามีความเข้าใจในตัวเขาอย่างไร เรายอมรับในตัวเขาได้แค่ไหน เพื่อจัดระดับคุณค่าและความสำคัญของบุคคลที่เราจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์รวมทั้งการที่เรารู้จักปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ในการติดต่อสัมพันธ์กัน

3. การเข้าใจสิ่งแวดล้อม เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราและบุคคลอื่น ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและสัมพันธ์กับมนุษย์สัมพันธ์ ได้แก่ สภาพการณ์ เหตุการณ์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและในอนาคต ล้วนแต่มีอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้น นั่นคือ สถาบันครอบครัว สถาบันที่เป็นองค์การ สถาบันการศึกษา หน่วยงาน บริษัท ห้างร้าน โรงงาน รัฐบาล ศาสนาองค์กรระหว่างประเทศ ความรู้จากการเข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถนำมาปรับใช้กับตัวเราในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดีมากขึ้น นอกจากนี้ องค์ประกอบของมนุษยสัมพันธ์มักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องพฤติกรรม การจูงใจ ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม เจตคติ นิสัย ระบบสังคม สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยผสมผสานกันอย่างเหมาะสม เกิดเป็นพฤติกรรมที่น่าพึงพอใจแก่บุคคลอื่น ๆ ที่เรียกว่า "มนุษยสัมพันธ์"

วิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์

หลักในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ควรคำนึงถึงหลักต่อไปนี้

1. การสำรวจตนเอง ในการสมาคมกับบุคคลอื่นในชีวิตประจำวันนั้น ควรสำรวจตนเองว่า มีสิ่งใดบกพร่องมากไปหรือไม่ หากมีควรหาทางแก้ไขปรับปรุงตนเอง การชมตนเองมากเกินไปนั้นมีผลเสียมาก เช่น ทำให้บางคนลืมหัด คิดว่าตนเองดีแล้ว ไม่ต้องปรับปรุงแก้ไข เป็นต้น แต่บางครั้ง คำชมก็จำเป็นเหมือนกัน ถ้าคำชมนั้นเป็นคำชมที่จริงใจจากผู้อื่น อย่างไรก็ตาม เราควรรู้จักประมาณตน มองตนเองโดยไม่ลำเอียง หรือเชื่อคำชมของผู้อื่นง่ายเกินไป การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนั้น เราควรมีความจริงใจต่อเขา เนื่องจากความจริงใจต่อกันโดยไม่หวังผลประโยชน์แอบแฝงนั้น จะก่อให้เกิดเจตคติที่ดีซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจกัน อันจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีและแนบแน่นระหว่างเรากับบุคคลที่สมาคมด้วย

นอกจากนี้ เราควรสำรวจตนเองว่า มักติเตียนปมด้อยของผู้อื่นหรือไม่และมีการยาตราในสังคมหรือไม่ เช่น การใช้กิริยาและวาจาที่สุภาพ การปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม เป็นต้น หากปรารถนาจะสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นให้มั่นคง ก็ควรมองปมด้อยของผู้อื่นเป็นเรื่องธรรมดาและถ้าสามารถช่วยเหลือเขาได้ควรช่วยเหลือเขาตามสมควร เช่น เพื่อนติดสุราจนเป็นโรคพิษ

สุราเรื้อรังก็หาทางหักเห และแนะนำด้วยความหวังดี ให้กำลังใจแก่เขาให้กลับมาทำงานหรือศึกษาต่อตามปกติ เป็นต้น การมีมารยาทในสังคม นับว่าจำเป็นในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเช่นกัน เพราะช่วยให้คนเราปฏิบัติตนต่อกันได้อย่างเหมาะสมถูกต้องตามกาลเทศะ และก่อให้เกิดความสามัคคีขึ้นในสังคม

2. การศึกษาสิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับบุคคล บุคคลโดยทั่วไปมักจะมีลักษณะที่คล้าย ๆ กันอยู่หลายประการ หากได้ตระหนักถึงลักษณะเหล่านี้ ก็จะช่วยเสริมการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ง่ายขึ้น และดำรงความสัมพันธ์อันดีให้มั่นคงได้ ลักษณะต่าง ๆ เกี่ยวกับบุคคลดังกล่าว มีดังนี้

2.1) ไม่ชอบให้ใครตำหนิ แม้ว่าความคิดหรือการกระทำนั้นจะผิดก็ตาม เนื่องจากบุคคลมักเข้าใจว่า สิ่งที่ดีหรือกระทำไปนั้นถูกต้องแล้ว คนเราจะกระทำสิ่งใดย่อมมีเหตุผลของตนเองเสมอ แต่เป็นเหตุผลในแง่ความนึกคิดของแต่ละคน ฉะนั้น ความคิดของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันได้ ด้วยเหตุนี้ การตำหนิผู้อื่นเมื่อคิดว่าเขากระทำผิดนั้น นับว่าไม่มีประโยชน์ เนื่องจากความคิดเห็นของแต่ละบุคคลต่างกัน อาจทำให้ผู้ถูกตำหนิไม่พอใจและรู้สึกว่าเป็นการทำลายเกียรติของตน ฉะนั้น เมื่อธรรมชาติของมนุษย์ไม่ชอบให้ใครมาตำหนิตนเช่นนี้ จึงควรงดการตำหนิผู้อื่น ควรรู้จักนำใจเข้ามาใส่ใจเรา รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

2.2) อย่าทรมานชื่อเสียงตน บุคคลมักชอบให้ผู้อื่นยกย่องสรรเสริญตนว่าเป็นคนเก่งหรือมีเกียรติ ดังนั้น จึงทำให้คนเราเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ที่อำนวยความสะดวกแก่มวลมนุษย์ เพื่อสร้างชื่อเสียงให้แก่ตน อย่างไรก็ตาม บุคคลควรรู้จักประมาณตนและมีความมานะพยายามในทางที่ถูกไม่เอาจริงเอาจังเปรียบผู้อื่นด้วย

2.3) ชอบคนที่อารมณ์ดีมากกว่าอารมณ์เสีย คนที่ยิ้มแย้มแจ่มใสหรือมีนิสัยร่าเริงอยู่เสมอ นั้น เป็นบุคคลที่น่าคบหาสมาคมมากกว่าคนที่มีความทุกข์ อารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิดและโกรธง่าย การยิ้ม นับว่าสำคัญมาก ดังสุภาษิตของจีนว่า "คนที่ยิ้มไม่เป็น จะค้าขายขาดทุน" เพราะการยิ้มแสดงถึงการมีความสุข การต้อนรับ การมีน้ำใจ โอบอ้อมอารี ทำให้ผู้ที่พบเห็นอยากสมาคมด้วย ดังนั้น เราควรยิ้มแย้มแจ่มใสกับบุคคลที่เราสมาคมด้วยเสมอ เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลนั้น

2.4) ไม่ชอบให้ใครได้เปรียบ โดยธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ชอบให้ใครมาพูดขัดแย้งหรือโต้เถียงตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหน้าที่ประชุมหรือในกลุ่มคนและหากผู้โต้เถียงเป็นบุคคลที่มีฐานะต่ำกว่าด้วยแล้ว ก็ยิ่งจะทำให้เกิดความไม่พอใจมากยิ่งขึ้น

2.5) อยากให้บุคคลอื่นเคารพนับถือและยกย่องตน คนเราส่วนใหญ่ปรารถนาให้ผู้อื่นเคารพนับถือและยกย่องว่าตนเป็นคนดี มีน้ำใจโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุมักปรารถนาให้บุตรหลานและบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว เคารพยกย่องนับถือตนและคิดว่าตนยังมีประโยชน์ต่อครอบครัว ดังนั้น ในฐานะผู้เยาว์ ควรให้ความเคารพนับถือและยกย่องท่าน รับฟังความคิดเห็นของท่านและขอคำปรึกษา ในเรื่องที่เหมาะสมตามสมควร ก็จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างเรากับผู้สูงอายุ และช่วยป้องกันปัญหาขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นในครอบครัวได้

2.6) ขอบเห็นการรับผิดชอบเมื่อกระทำผิด ผู้ที่กระทำผิดแล้วยอมรับผิดชอบนั้น เป็นบุคคลที่ควรให้อภัยน่าสรรเสริญ เพราะการยอมรับผิด มิได้ทำให้ตนต้องเสียเกียรติ หรือแสดงถึงความบกพร่องและความอับอาย แต่เป็นการแสดงถึงความมีน้ำใจเป็น นักกีฬา เป็นบุคคลที่น่าเคารพนับถือของคนทั่วไป

2.7) ต้องการให้เป็นกันเองกับทุกคน การปฏิบัติตนเป็นกันเองกับผู้อื่น ไม่ วางตัวข่มเหงผู้อื่นจะช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ง่าย กล่าวคือ บุคคลที่วางตัวได้ เหมาะสมกับฐานะของตนโดยไม่ถือตัว ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวกหรือฐานะทางเศรษฐกิจจะสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย เป็นที่รักใคร่ของคนทั่วไปและสร้างความประทับใจให้ผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติตนเป็นกันเองกับผู้อื่นนั้น ควรเหมาะสมกับระดับของบุคคลและ กาลเทศะ เช่น การปฏิบัติตนเป็นกันเองกับเพื่อน ครู ผู้สูงอายุ เป็นต้น

2.8) ขอบให้ผู้อื่นพูดในเรื่องที่ตนสนใจ บุคคลมีความแตกต่างกันในด้าน ความคิด การศึกษาการอบรม ฐานะและความเป็นอยู่ จึงทำให้ความพอใจและความ สนใจของคนเราแตกต่างกัน ดังนั้น เรื่องที่จะสนทนากับบุคคลต่าง ๆ นั้น ควรสอดคล้อง กับความพอใจและความสนใจของเขาให้มากที่สุด จึงจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจและ ความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน

2.9) ขอบให้ผู้อื่นฟังเมื่อตนพูด การพูดคุยหรือการแสดงความคิดเห็น ร่วมกันนั้น ควรเปิดโอกาสให้ผู้อื่นพูด หรือแสดงความคิดเห็นบ้าง โดยเป็นผู้สนใจฟัง ควร ตั้งคำถามในเรื่องที่เขากำลังพูด จะช่วยส่งเสริมให้ผู้พูดเกิดความพอใจ เพราะมีผู้สนใจ ฟังขณะที่ตนพูดลักษณะต่าง ๆ ของคนเราโดยทั่วไป ดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นเรื่องที่ ควรคำนึงถึงในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือการคบมิตร

3. การผูกมิตร หลักเบื้องต้นในการผูกมิตร เพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันให้ยั่งยืน มีดังนี้

3.1) ความจริงใจต่อกัน นับเป็นเรื่องสำคัญอันดับแรกในการผูกมิตร เนื่องจากความจริงใจต่อกัน ช่วยสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่การ ปฏิบัติตนอย่างเป็นกันเอง เปิดเผยและไม่เกิดความระแวงกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็ สามารถปรึกษากันได้ ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

3.2) การช่วยเหลือกัน บุคคลเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคมจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งในบางครั้ง ไม่สามารถทำงานบางอย่างให้สำเร็จจุล่งได้โดยลำพัง ดังนั้น จึงควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือกัน ช่วยทำให้คนเราได้มีโอกาสใกล้ชิดสนิทสนมกันและสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงมีความสำคัญยิ่งในการผูกมิตรกับผู้อื่น

3.3) ความมีน้ำใจต่อกัน เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นจิตเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นและการร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อน นับเป็นการแสดงความมีน้ำใจที่ดีต่อเพื่อน ซึ่งเราควรปฏิบัติเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันสืบไป

3.4) การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในการผูกมิตรเราควรให้เกียรติแก่เพื่อน ตามสมควร ไม่ควรลบหลู่ดูถูกกัน ไม่ควรเปิดเผยความลับของเพื่อนให้ผู้อื่นทราบ ไม่ควรล้อเลียนให้เพื่อนอับอายหรือแสดงความเป็นกันเองมากเกินไปจนขาดความเกรงใจ ซึ่งทำให้เพื่อนเบื่อหน่าย ดังนั้น การให้เกียรติซึ่งกันและกันช่วยให้เรารู้จักปฏิบัติตนตามฐานะเพื่อนได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น มนุษย์สัมพันธ์เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำงานและการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เพราะช่วยให้มนุษย์เรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และปรับตัวปรับใจให้อยู่ร่วมในสังคมและร่วมกิจกรรมกันอย่างสันติสุข การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีนั้น จะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ในแง่ประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลที่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน จะก่อให้เกิดความเข้าใจและความเห็นใจซึ่งกันและกันช่วยเหลือกัน สามารถคบค้าสมาคมกับบุคคลในระดับต่าง ๆ ได้ดี และประสบความสำเร็จในการศึกษา การประกอบกิจกรรมหรือการอาชีพได้

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา

ความหมายพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) หมายถึง การศึกษาเรื่องจิตตามแนวทางแห่งผู้รู้ คือ รู้ตามหลักพุทธธรรมได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์ ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ กลางและขั้นสูงสุด มีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา (พุทธจิตวิทยา) กล่าวถึง ตัวจิตโดยตรง ว่าเป็นตัวการที่มีความสำคัญมากที่ทำให้คนเราและสัตว์โลกทั้งหลายสุขหรือทุกข์ เสื่อมหรือเจริญ และกล่าวไว้ทุกแง่ทุกมุมอย่างละเอียดถี่ถ้วน โดยที่จิตวิทยาตะวันตกนั้น ยังไม่ยุติ

คือยังคงค้นคว้าและพบทฤษฎีใหม่ ๆ เพิ่มเติมกันอยู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา เป็นการค้นพบที่สิ้นสุดยุดิลงแล้ว จากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ไม่มีทฤษฎีใหม่อันใด ที่ใครจะค้นพบขึ้นมาให้นอกเหนือไปจากที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรมนี้แล้ว ถ้าใครจะค้นพบทฤษฎีใหม่ให้นอกเหนือขึ้นไปกว่านี้ ก็แสดงว่านั่น ไม่ใช่จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา

พุทธจิตวิทยา คือ ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขา สารสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรม เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ, 2543)

พุทธจิตวิทยา มาจากคำว่า พุทธ+จิต+วิทยา พุทธ (Buddhist) แปลว่า รู้ คือ รู้ตามหลักแห่งพุทธธรรม ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์ ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ กลางและขั้นสูงสุด

จิต (Consciousness) คือ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์

วิทยา (Logos) หมายถึง วิชาว่าด้วยความรู้หรือการศึกษา

พุทธจิตวิทยาเป็นการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตและกระบวนการทางจิตใจ คือ จิตวิทยามาอธิบายกระบวนการเกิดทุกข์และการพ้นทุกข์ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2547)

พุทธจิตวิทยา คือ การศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหา คือ ทุกข์ เพื่อให้เข้าใจสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการและรู้วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา ไม่ถูกบีบคั้นโดยปัญหา ไม่ทำให้เกิดความหดหู่ ท้อแท้ แต่กระตุ้นให้สู้และเผชิญกับปัญหา คือ ทุกข์ อย่างองอาจและตระหนง (ภาณุวัังโส, 2549)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ให้ความหมายว่า พุทธจิตวิทยา คือ ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขา สารสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรม เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นและทำให้เป็นทุกข์ อันเป็นสัจธรรมแห่งชีวิต เพื่อให้เข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหานามาซึ่งความทุกข์ เรียนรู้และเข้าใจถึงวิธีการ

แก้ไขปัญหา หรือวิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้น รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่มีภาวะกดดันบีบคั้นจากปัญหา หรือความทุกข์ที่มี ไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง สามารถต่อสู้และเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดทุกข์ได้อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา

พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ควบคู่กับหลักมานุษยวิทยา ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา บางครั้งพระองค์ก็จะอ่อนอ่อนผ่อนปรนกับชาวบ้านนั้น ๆ ไม่ใช่ว่าพระองค์จะเอาความรู้ของพระองค์ถ่ายทอดให้เขาอย่างเดียว หลักของมนุษยสัมพันธ์จึงเป็นหัวใจของการทำงาน สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเรื่องมนุษยสัมพันธ์ คือ “สังคหวัตถุ 4” ที่พูดถึงหลักธรรมในความสัมพันธ์นั้นเอง

สังคหวัตถุธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคีที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคี หลักธรรมนี้ถึงแม้ว่าจะมีอายุหลายพันปีแล้ว แต่ก็ยังเป็นหลักธรรมที่ยังคงถูกนำมาใช้และใช้ได้ดีในยุคปัจจุบัน เมื่อพูดถึงแนวความคิดมนุษยสัมพันธ์ก็เช่นเดียวกัน เพราะหลักธรรมนี้มีประโยชน์ต่อมนุษยสัมพันธ์ในองค์กรเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหลักธรรมทั้ง 4 ประการนั้น ได้แก่ (พระราชวรานี (ประยุตต์ ปยุตโต, 2528)

1. ทาน หมายถึง การให้ ซึ่งการให้ในที่นี้ ควรอยู่บนพื้นฐานการให้ด้วยใจ บริสุทธิ์ยินดีที่จะให้ ไม่ทุกข์ใจที่จะให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การให้ความช่วยเหลือ การเสียสละ การให้อภัย หรือแม้แต่การให้สิ่งของที่ตนเป็นประโยชน์กับผู้อื่น ก็รวมอยู่ในขอบข่ายการให้ทั้งสิ้น

2. ปิยวาจา หมายถึง วาจาอันเป็นที่รัก วาจานี้ หมายถึงรวมถึงการสื่อสาร ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิสัมพันธ์กัน การพูดด้วยไมตรี การมอบวาจาที่ดีให้แก่กัน มีความหวังดี ไม่ประสงค์ร้าย เปิดเผย ไม่นินทา พูดด้วยความจริงใจ ไม่เสแสร้งโกหก ย่อมทำให้เป็นที่รักของคนอื่น

3. อตถจริยา หมายถึง การประพฤติประโยชน์ หมายถึงการกระทำใด ๆ ก็ตามที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้อื่นเดือดร้อนหรือเป็นทุกข์ ไม่เบียดเบียนเอาเปรียบกัน หรือไม่กระทำอันใดที่ทำให้ก่อให้เกิดความเสียหาย

4. สมานัตตตา หมายถึง ความมีตนสม่ำเสมอ การทำตนเสมอต้นเสมอปลาย หลักธรรมข้อนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่มักไม่ค่อยเห็นใครพูดถึงนัก ความเสมอต้นเสมอปลายนี้จะบ่งบอกพฤติกรรมของคนคนนั้นได้ดี แสดงถึงความมีวินัย ไม่เป็นคนโลเล ยึดเหนี่ยวสิ่ง

ที่ตนยึดถืออย่างซื่อสัตย์ การทำงานที่มีการใส่ใจอย่างเสมอต้นเสมอปลายนี้ย่อมทำให้งานราบรื่น ไม่มีปัญหาและมีโอกาสสำเร็จยิ่ง ๆ ขึ้นไป การมีนิสัยที่ดีแบบเสมอต้นเสมอปลายต่อกัน ก็ย่อมทำให้มนุษย์สัมพันธ์ระหว่างกันดีได้ด้วย ทำให้เกิดความไว้วางใจ น่าเชื่อถือ ไม่กลับกลอกและเป็นมิตรที่ดีต่อกันมากกว่าเป็นศัตรู

หลักพรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมที่ผู้บริหารหรือผู้ใหญ่พึงยึดถือและปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ระหว่างผู้บริหารกับผู้ใต้บังคับบัญชาใน 4 ประการ ได้แก่

1. เมตตา หมายถึง มีความรักใคร่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ผู้บริหารต้องให้ความรัก ความเอาใจใส่ต่อผู้ใต้บังคับบัญชา ฝึกงานสอนงานให้เจริญในหน้าที่การงาน
2. กรุณา หมายถึง ความสงสารเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ผู้บริหารที่ดีต้องพยายามหาทางช่วยเหลือให้ผู้ใต้บังคับบัญชาคลายจากความทุกข์เกิดความสบายใจ
3. มุทิตา หมายถึง ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี ผู้บริหารที่ดีต้องไม่ริษยาผู้ใต้บังคับบัญชา แต่ควรสนับสนุนให้ทำความดี มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานและชีวิตความเป็นอยู่
4. อุเบกขา หมายถึง การวางตัวเป็นกลาง ไม่เข้าเติมผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้อื่น เมื่อประสบความวิบัติ เสียหาย

กัลยาณมิตรธรรม หมายถึง การเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน การเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดีเพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้สั่งสอนแนะนำ ชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงามคุณสมบัติของกัลยาณมิตร 7 ประการ คือ 1) น่ารัก 2) น่าเคารพ 3) น่าเทิดทูน 4) ฉลาดพูด แนะนำ ตักเตือน 5) อุดหนุนต่อถ้อยคำ 6) แกล้งเรื่องที่ลืกล้ำได้ 7) ไม่ชักนำสู่ทางเสื่อม

สาราณียธรรม หรือหลักแห่งความสามัคคี ประกอบด้วย

1. เมตตามโนกรรม หมายถึง การคิดดี การมองกันในแง่ดี มีความหวังดีและปรารถนาดีต่อกันรักและเมตตาต่อกัน คิดแต่ในสิ่งที่ดีสร้างสรรค์ต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา ไม่คิดอคติ ไม่พยายาม ไม่โกรธแค้นเคืองกันรู้จักให้ออกาสและให้อภัยต่อกันและกันกันอยู่เสมอ
2. เมตตาวาจีกรรม หมายถึง การพูดแต่สิ่งที่ดีงาม พูดกันด้วยความรักความปรารถนาดี รู้จักการพูดให้กำลังใจกันและกัน ในยามที่มีใครต้องพบกับความทุกข์ความผิดหวังหรือความเศร้าหมองต่าง ๆ โดยที่ไม่พูดจาซ้ำเติมกันในยามที่มีใครต้องหกล้มลง ไม่นินทาว่าร้ายทั้งต่อหน้าและลับหลัง พูดแนะนำในสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ พูดอย่างใดก็ได้ทำอย่างนั้น ไม่โกหกมดเท็จ

3. เมตตากายกรรม หมายถึง การทำความดีต่อกัน สนับสนุนช่วยเหลือกัน ทางด้านกำลังใจมีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักสัมมาคารวะ ไม่เบียดเบียนหรือรังแกกัน ไม่ทำร้ายกัน ให้ได้รับความทุกข์เวทนาทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องต่อกันอยู่ตลอดเวลา

4. สาธารณโภคี หมายถึง การรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์กันด้วยความยุติธรรม ช่วยเหลือกันไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ไม่เอารัดเอาเปรียบและมีความเสมอภาคต่อกัน เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันอยู่เสมอ

5. สีสัมมัญญตา หมายถึง การปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับหรือวินัยต่าง ๆ อย่างเดียวกันเคารพในสิทธิเสรีภาพของบุคคล ไม่ก้าวร้าวหน้าที่กัน ไม่อ้างอำนาจบาตรใหญ่ ไม่ถืออภิสิทธิ์ใด ๆ ทั้งปวง

6. ทิฐีสัมมัญญตา หมายถึง มีความคิดเห็นเป็นอย่างเดียวกัน คิดในสิ่งที่ตรงกัน ปรับมุมมองให้ตรงกัน รู้จักแสวงหาจุดร่วมและ สงวนไว้ซึ่งจุดต่าง ของกันและกัน ไม่ยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอยู่เสมอ

บทสรุป

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิต เพราะเป็นคุณลักษณะที่บ่งบอกความถึงการสร้างมนุษยสัมพันธ์ จากการศึกษาความหมายของมนุษยสัมพันธ์ พบว่า คำว่า "มนุษย์" หมายถึง ผู้มีจิตใจสูง ความหมายนี้ เป็นการกล่าวถึงลักษณะโดยตรงของความเป็นมนุษย์ ส่วนคำว่า "สัมพันธ์" หมายถึง ความผูกพัน เกี่ยวข้องการติดต่อกัน ความเกี่ยวพันกัน เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันเป็น "มนุษยสัมพันธ์" จึงมีความหมายโดยภาพรวมว่า การติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างคนที่อยู่ร่วมกันและมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ในความเกี่ยวข้องกันนี้ จึงทำให้มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงาน เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในสังคมหรือองค์กรให้เป็นไปด้วยความราบรื่น เจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จและก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ด้วยหลักธรรมของพระพุทธศาสนา มนุษยสัมพันธ์ เป็นคุณสมบัติที่บ่งบอกความเป็นตัวตนของมนุษย์และเป็นวิธีการที่ต้องใช้ในการโน้มน้าวใจผู้อื่น การรู้จักยกย่องให้เกียรติซึ่งกันและกัน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรู้จักให้อภัยต่อกัน ความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันอันดี ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสนิทสนมรักใคร่ ช่วยเหลือ มีความนับถือ เคารพกันและกัน อันนำไปสู่การอยู่ร่วมกันและร่วมมือกันทำกิจกรรมของส่วนรวมให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีตามเป้าหมาย

การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงควรยึดหลักพุทธธรรมที่มีประโยชน์ต่อมนุษยสัมพันธ์ในสังคม ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ 4 หลักพรหมวิหาร 4 หลักกัลยาณมิตรธรรม หลักสาราณียธรรม เป็นต้น

รายการอ้างอิง

- นิภา มานะการ. (2556). *มนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เอ็มพันธ์.
- พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2550). *มนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระเทพวิสุทธิกวี. (2527). *จิตวิทยาในพระอภิธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สภาการศึกษามหาภุมวารวิทยาลัย.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2543). *การพัฒนาจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาภุมวารวิทยาลัย.
- พระราชวรมนี (ประยุตต์ ปยุตโต). (2528). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- ภาณุวงศ์โส. (2549). *เกินกว่าพรอยด์จะจินตนาการ*. กรุงเทพฯ: มายแบงค็อกพับลิชิ่งเฮาส์.
- มาริษา สุจิตวนิช. (2560). *เอกสารประกอบการสอนวิชามนุษยสัมพันธ์ สาขาวิชานิติศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2547). *การวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้เพื่อคุณภาพการศึกษา : รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *ความหมายของมนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค.
- สมพร สุทัศน์ีย์. (2542). *มนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย. (2560). *ทักษะการบริหารมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพุทธ* (สารนิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระนครศรีอยุธยา.
- Dubrin Andrew T. (1981). *Human Relations: A Job Oriented Approach*. Virginia: Reston Publishing.
- Flippo Edwin B. (1979). *Management: A Behavioral Approach*. Boston: Allyn & bacon.
- Halloran, J. W. (1995). *Why entrepreneurs fail: avoid the 20 fatal pitfalls of Running your business*. Oviedo, Fla: Waterview Press.
- Robert M. Fulmer. (1983). *The new management*. New York: Macmillan; London: Collier Macmillan.

การฝึกสติเพื่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจในผู้สูงอายุ

Mindfulness Training for the Development of Resilience Quotient in the Elderly

วุฒิชัย อุทธาพงษ์¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์³

Woottichai Utthapong, Siriwat Srikhrudong and

Kamalas Phuwachanatipong

(ootthapong@yahoo.com and kamalas@gmail.com)

Received: October 8, 2022
Revised: October 29, 2023
Accepted: November 08, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นถึงวิธีการสร้างพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจในการฟื้นฟูจิตใจในผู้สูงอายุเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นกระบวนการฝึกสติเพื่อการพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจเพื่อการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถก้าวข้ามผ่านพ้นวิกฤตไปได้อย่างเข้มแข็ง ถึงแม้ว่าจะมีแรงกดดันจากปัจจัยภายนอกมากระทบ ก็ตามแต่ก็จะไม่สะท้อนจิตใจให้เสียสมดุล พลังใจสามารถฟื้นคืนกลับมาได้เหมือนเดิมอย่างรวดเร็ว ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ถือเป็นพลังสุขภาพจิตที่เป็นความสามารถที่จะช่วยป้องกันและดูแลผู้สูงอายุในยามที่ต้องพบกับเหตุการณ์วิกฤตอย่างไม่สามารถคาดเดาหรือควบคุมได้ เพื่อให้ตนเองรอดพ้นจากภาวะวิกฤตที่จะเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต โดยเฉพาะวิกฤตโควิด19 ในปัจจุบันถือว่ามีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจที่สร้างความหวาดวิตกกังวลให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มเปราะบางที่มีการฟื้นตัวช้าและมีภาวะถดถอยทางสุขภาพอีกทั้งยังมีโรคประจำตัวหลายอย่าง บทความนี้ได้กล่าวถึงความสำคัญในลักษณะของการฟื้นฟูความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุ ด้วยการพัฒนาจิตโดยการฝึกสติในภาวะวิกฤต ซึ่งเป็นวิธีการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุสามารถรับมือในการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ การกระทำ และเป้าหมาย สร้างเสริมเติมพลังจิตให้เข้มแข็งเป็นแนวทางที่ช่วยทำให้ผู้สูงอายุที่กำลังเผชิญกับปัญหาและภาวะวิกฤตทางร่างกายและจิตใจสามารถกลับมาดำเนินชีวิตอยู่ใน

¹ ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลกรุงเทพมหานครสำนักงานใหญ่

Department Rehabilitation Center, Bangkok Hospital Headquarters

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

สังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้เขียนมีความตั้งใจที่จะนำเสนอเกี่ยวกับภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงระบบต่างๆในผู้สูงอายุ รวมทั้งได้นำแนวทางการฟื้นฟูร่างกายพลั้งใจด้วยโปรแกรมการฝึกสติ

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, ความยืดหยุ่นทางใจ, การฝึกสติ

Abstract

This article aims to demonstrate methods for building mental flexibility in rehabilitating the elderly when faced with crises, both physical and mental, which is a mindfulness training process for developing emotional potential and the mind to learn and adapt when difficult events occur in life. This will help the elderly to overcome the crisis with strength. Even though there is pressure from external factors affecting However, it will not cause the mind to lose its balance. Willpower can quickly be restored to its original state. mental flexibility It is considered the power of mental health, which is the ability to help protect and care for the elderly in times of crisis that cannot be predicted or controlled. To save yourself from the crisis that will be a mental health problem. Especially the COVID-19 crisis at present, it is considered to have an impact on the body and mind that creates anxiety for the elderly. They are considered a vulnerable group with a slow recovery and health deterioration, as well as many congenital diseases. This article discusses the importance of restoring the mental flexibility of the elderly. Developing the mind by practicing mindfulness in times of crisis, is a method of strengthening mental health that can enable the elderly to cope with changing their thoughts, emotions, actions, and goals, strengthening their mental power as a method that helps people Elderly people who are facing physical and mental problems and crises can return to live happily in society which the author intends to present about the state of change that has occurred. Changes in various systems in the elderly Including leading the way to restore physical and mental energy through a mindfulness training program.

Keywords: Elderly, Resilience Quotient, Mindfulness Training

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีสภาพการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมการเมือง วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งโรคภัยไข้เจ็บที่มีหลายหลายโดยเฉพาะ Covid19 ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะความเข้มแข็งของจิตใจของผู้คนในสังคมทุก ๆ วัยโดยเฉพาะ ผู้สูงอายุนอกจากความเสื่อมถอยในระบบต่างๆทางด้านร่างกายแล้วยังมีผลต่อทางด้าน จิตใจได้อีกด้วย ผู้คนในสังคมมีระดับความอดทนลดลง เกิดเป็นปัญหาสังคมที่มีแนวโน้ม รุนแรงมากยิ่งขึ้น ตลอดจนการดำเนินชีวิตที่มุ่งหวังประสิทธิผลและการแข่งขัน การดำเนิน ชีวิตของคนเราเป็นไปอย่างเร่งรีบ ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดมากยิ่งขึ้น บุคคล จำเป็นต้องแข่งขันกันภายใต้กระแสสังคมวัตถุนิยม สังคมแห่งความขัดแย้งทางความคิด และส่งผลให้บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดมากยิ่งขึ้น อีกทั้งโรคโควิด19 ซึ่งก่อให้เกิด ผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยตรงกับผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางที่ มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อสูง ซึ่งจะยิ่งไปเพิ่มความเครียด ความวิตกกังวลให้กับ ผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้นอีก

ประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา โดย 1 ใน 10 ของประชากรไทยเป็นประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และ ประเทศไทยจะเป็น “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 คือประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้น ถึง 1 ใน 5 และเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด ภายในอีก 20 ปีต่อจากนี้ไปคือใน พ.ศ. 2578 โดยประมาณการว่าจะมี ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ของจำนวน ประชากรทั้งหมด (รายงานการปฏิรูประบบบำนาญรับสังคมสูงวัย2559) และคาดว่าจะ ลดลงจนถึงประมาณ 15% ภายในปี พ.ศ.2583 นอกจากนี้มีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2583 ประชากรวัยทำงานประเทศไทยก็จะลดลงกว่า 10 % ด้วย ประเทศไทยจึงเป็นที่ จับตามองของธนาคารโลก เนื่องจากประเทศไทยยังเป็นประเทศที่ถูกจัดอันดับให้เป็น ประเทศที่อยู่ในระดับรายได้ปานกลาง อีกทั้งการออมเงิน และการออมในรูปแบบต่าง ๆ ของคนไทยในภาพรวมยังต่ำมาก อีกทั้งหลักประกันด้านรายได้รายเดือนของผู้สูงอายุใน รูปของ “เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ” ที่จ่ายให้ผู้สูงอายุตามเกณฑ์อายุจำนวน 600 – 1,000 บาท ต่อเดือนนั้น ก็ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายเพื่อการยังชีพ ซึ่งประเทศไทย ยังไม่มีการวางแผน รับมือ กับอนาคตที่ดีพอ ซึ่งอาจต้องเข้าสู่ภาวะ “แก่ก่อนรวย” อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ โดยนิยามของผู้สูงอายุคือบุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546) ซึ่งในอนาคตต่อไปผู้สูงอายุต้องพึ่งพิงตนเองมากขึ้น ไม่มีลูกหลานคอยดูแลได้ทั้งหมดดังนั้นผู้สูงอายุจะต้องเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะต่าง ๆ สามารถดูแลตนเองได้จัดการและ รับมือกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงของตนเองในด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

1.1 ระบบคุ้มกัน พบว่า มีการฝ่อของต่อมธัยมัส (thymus) ทำให้ธัยมิกแฟกเตอร์ (thymic factor) ซึ่งเป็นตัวสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายลดน้อยลง

1.2 ผิวหนัง พบว่า ความหนาแน่นและจำนวนเซลล์ในชั้นหนังแท้ลดลงทำให้ผิวหนังเปราะบางแห้งเป็นขุยง่าย หรือเมื่อโดนแสงแดดนาน ๆ จะทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ง่าย

1.3 ตา พบว่า ไขมันรอบดวงตาและหนังตามีปริมาณลดลง เกิดหนังตาตก ขอบหนังตาม้วนเข้าหรือขอบหนังตาม้วนออกง่าย

1.4 การได้ยินและการควบคุมการทรงตัว พบว่า มีการเสื่อมของเซลล์ขนบริเวณส่วนฐานของโคเคลีย (cochlea) และเซลล์ประสาทบริเวณ spiral ganglia ทำให้การได้ยินลดลง ความสามารถในการรับฟังเสียงความถี่สูงลดลง

1.5 ระบบการรับรสและการดมกลิ่น พบว่า ตุ่มรับรสมีจำนวนลดลงซึ่งจะทำให้การไวต่อการรับรสลดลงโดยความไวของตุ่มรับรสจะลดลงตามลำดับ คือ รสเค็ม รสขม รสเปรี้ยว รสหวาน

1.6 การรับความรู้สึกตามร่างกาย พบว่า Meissner corpuscle (เซลล์ที่ปลายประสาทใต้ชั้นผิวหนังทำหน้าที่รับความรู้สึกชนิดสัมผัสเบา ๆ และแยกจุดสัมผัสได้) และ Pacinian corpuscle (เซลล์ที่ปลายประสาทใต้ชั้นผิวหนังทำหน้าที่รับความรู้สึกต่อแรงกดและแรงสั่นสะเทือน) มีคุณภาพและจำนวนลดลง

1.7 สมอและไขสันหลัง พบว่า สมอมีน้ำหนักร้อยละ 6-11 และจำนวนเซลล์ควบคุมกล้ามเนื้อของไขสันหลังมีจำนวนลดลง

1.8 ระบบหัวใจและหลอดเลือด พบว่า ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลง โดยเฉพาะหลอดเลือด เอออร์ต้า (aorta) ทำให้ความดันโลหิตซิสโตลิก มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น

1.9 ระบบทางเดินหายใจ พบว่า อายุมากขึ้นจะพบแคลเซียมจับบริเวณหลอดลมและกระดูกอ่อนของซี่โครง มีการยึดตัวของข้อต่อของกระดูกบริเวณหน้าอก (costovertebral และ costochondral) มากขึ้น และมวลกล้ามเนื้อทรวงอกลดลง มีการโค้งงอของหลัง (หลังโก่ง) ทำให้เส้นผ่าศูนย์กลางแนวหน้าหลังของทรวงอกเพิ่มขึ้น

1.10 ระบบต่อมไร้ท่อ พบว่า ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ มีน้ำหนักร้อยละลดลง มีลักษณะของการฝ่อปรากฏเมื่ออายุมากขึ้น

1.11 ระบบสืบพันธุ์ พบว่า ในเพศหญิงเมื่อหมดประจำ เดือน อวัยวะเพศภายนอกมีลักษณะฝ่อ เซลล์ที่บุผิวมีความยืดหยุ่นลดลง ต่อมเมือกหลังน้ำเมือกลดลง น้ำหนักของมดลูกลดลง ปีกมดลูกเล็กลงและรังไข่ฝ่อไป

1.12 ไตและระบบทางเดินปัสสาวะ พบว่า ขนาดของไตและจำนวนเลือดที่ไปเลี้ยงไตมีปริมาณลดลงแต่มีการหนาตัวของเยื่อบุผนัง (Basement membrane) เพิ่มขึ้นและใยคอลลาเจนบริเวณเส้นเลือดบริเวณตัวกรองของท่อหน่วยไตเพิ่มขึ้น ส่งผลให้การทำงานของไตลดลงราวร้อยละ 50 เมื่ออายุ 60 ปีเป็นต้นไปฮอร์โมนเพศลดลง

1.13 ระบบทางเดินอาหาร พบว่า ฟันเกิดการกร่อน รากฟันเปราะแตกง่ายขึ้น การยึดเกาะของฟันด้วยลงหลดร่วงง่ายเยื่อบุผิวในช่องปากบางลงและฝ่อ เช่นเดียวกับตุ่มรับรส นอกจากนี้ ยังมีการทำงานที่ไม่ประสานกันของรอยต่อระหว่างกล้ามเนื้อลายกับกล้ามเนื้อเรียบของหลอดอาหารการหดตัวของหลอดอาหารเป็นวงทำให้เกิดอาการกลืนลำบากหรือสำลักได้บ่อย

1.14 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก พบว่า ทั้งเพศหญิงและเพศชายการสลายของกระดูกจะมีมากกว่าการสร้างมวลกระดูกทำให้มวลกระดูกลดลง จะมีการลดลงของมวลกระดูกราวร้อยละ 2 - 4 ต่อปี

1.15 องค์ประกอบทั่วไปของร่างกายและระบบโลหิต พบว่า น้ำหนักร่างกายและความสูงลดลงเนื่องจากการยุบตัวของหมอนรองกระดูก ภาวะ Metabolism ที่ทำหน้าที่เผาผลาญอาหารทำงานได้ลดลง ทำให้เกิดการสะสมของไขมันโดยเฉพาะหน้าท้องและภายในช่องท้อง รวมทั้งการสร้างและเก็บความร้อนลดลงจะพบว่าผู้สูงอายุทนทานต่อความเย็นลดลง เมื่ออยู่ในที่อุณหภูมิต่ำโดยอุณหภูมิที่ผิวหนังของผู้สูงอายุจะลดลงอย่างรวดเร็ว เมื่อจับดูจะรู้สึกว่าผิวหนังของผู้สูงอายุจะเย็น (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2542)

จะเห็นได้ว่าระบบต่าง ๆ ในร่างกายของผู้สูงอายุมีการเสื่อมถอยลงตามวัยในทุกกระบบซึ่งถ้าหากผู้สูงอายุขาดความตระหนักรู้และใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้นมาก็จะพาให้จิตใจหดหู่ท้อถอยตามมาส่งผลให้คุณภาพชีวิตลดทอนตามลงไปได้ การมีสติรู้เท่าทันในการเปลี่ยนแปลงจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้เข้าใจและสามารถเตรียมการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม

2.1 การปลดเกษียณหรือการออกจากงาน

2.1.1 สูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมจากที่เคยเป็นบุคคลที่มีบทบาทและตำแหน่งต่าง ๆ มากมายทำให้สูญเสียความมั่นคงของชีวิตและรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญในสังคม สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัว

2.1.2 สูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูง เมื่อปลดเกษียณโอกาสที่ผู้สูงอายุจะสมาคมกับเพื่อนฝูงลดลงเนื่องจากปัญหาทางด้านร่างกายเช่น มีโรคประจำตัวทำให้ช่วยตนเองได้น้อยการเคลื่อนไหวเชิงซ้ำทำให้ไม่สะดวกในการเดินทาง เป็นปัญหาทางด้านจิตมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุสมาคมกับเพื่อนฝูงลดลง

2.1.3 สูญเสียสภาวะทางการเงินที่ดีเนื่องจากขาดรายได้หรือรายได้ลดลง ขณะที่ค่าครองชีพกลับสูงขึ้นเรื่อย ๆ อาจทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในการดำรงชีพ

2.1.4 แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเพราะไม่ต้องออกจากบ้านไปทำงานทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับเปลี่ยนแบบแผนการดำเนินชีวิตของตนเองใหม่ขาดความคุ้นเคยเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ เกิดความเครียด (สุจิต สุวรรณชีพ, 2554)

2.2 การเปลี่ยนแปลงของสังคมครอบครัว ปัจจุบันสังคมไทยเป็นสังคมเดี่ยวมากขึ้น เมื่อลูกโตขึ้นก็จะแต่งงานแยกครอบครัวออกไป หรือในชนบทก็จะออกไปประกอบอาชีพต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพังถูกทอดทิ้งและขาดที่พึ่ง ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้นในรายที่ไม่สามารถทำได้และจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นอาจทำให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจ เกิดความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ เดี่ยวดายและไม่มีศักดิ์ศรี (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2538)

2.3 การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมพบว่าปัจจุบัน มโนทัศน์ของคนส่วนใหญ่ต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปคนส่วนใหญ่ยึดถือด้านวัตถุนิยมวัดคุณค่าของคนโดยอาศัยความสามารถในการทำงานหาเงิน ผู้สูงอายุถูกมองว่าขาดคุณค่า ขาดความสามารถ มีความคิดไม่ทันสมัย สุขภาพอ่อนแอ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย กลายเป็นคนที่ต้องอาศัยผู้อื่นมากขึ้น

2.4 การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ปัจจุบันวัฒนธรรมไทยเปลี่ยนแปลงเป็นวัฒนธรรมทางตะวันตกมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นที่คงที่ยึดมั่นกับคตินิยมของตนเองขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมดั้งเดิมทำให้ผู้สูงอายุเกิดการต่อต้านความคิดใหม่ ๆ ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น ผู้สูงอายุกลายเป็นคนล้าสมัย จู้จี้ขี้บ่น น้อยใจง่าย ผู้สูงอายุจึงแยกตัวเองและเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ไม่มีความสุข (สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์, 2553)

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ

3.1 ด้านบุคลิกภาพในวัยสูงอายุบุคลิกภาพมักไม่ต่างไปจากเดิม แต่ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านบุคลิกภาพในวัยสูงอายุอีริก อีริกสัน (Erik Erikson) เชื่อว่าอาจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของอัตมโนทัศน์การยอมรับของสังคม สถานการณ์ที่เกิดขึ้นและการรับรู้

3.2 ด้านการเรียนรู้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการเรียนรู้จะลดลงมากโดยเฉพาะหลังอายุ 70 ปีโดยการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุทำได้ดีและเรียนได้เร็ว คือ การเรียนรู้เฉพาะอย่างโดยไม่เร่งรัดเกินไป

3.3 ด้านความจำผู้สูงอายุจะมีความจำเรื่องราวในอดีตได้ดี แต่จะมีความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ ๆ ลดลง

3.4 ด้านสติปัญญา โดยทั่วไปการเสื่อมทางสติปัญญาจะค่อยเป็นค่อยไปจะไม่เท่ากันทุกคน ยิ่งสูงอายุ ยิ่งเสี่ยงต่อความเสื่อมทางสติปัญญามากขึ้น

3.5 ด้านสมรรถภาพการรับรู้ข้อมูลและการนำความรู้สู่การปฏิบัติลดลง

3.6 ด้านเจตคติความสนใจและคุณค่า พบว่า จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลมาจากเพศ สังคม อาชีพ เชื้อชาติและวัฒนธรรม

3.7 ด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและความรู้สึกรู้สีก่อนคุณค่าในตนเองถ้าเป็นไปในทางบวกจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้ดีความรู้สึกรู้สีก่อนคุณค่าในตัวเองมีผลมาจากกระบวนการความคิด อารมณ์ความปรารถนา คุณค่าและพฤติกรรม (สมภพ เรืองตระกูล, 2547)

การปรับตัวและการใช้กลไกการปรับตัว

พฤติกรรมปรับตัวเพื่อรับกับสถานการณ์ในวัยสูงอายุที่พบได้บ่อย คือ การแสดงออกเป็นอาการทางกาย เพื่อนำมาซึ่งการดูแลเอาใจใส่จากผู้อื่น การถอยหนีไม่สู้กับปัญหาการโทษผู้อื่นการปฏิเสธไม่รับรู้ความจริงและการท้อแท้เศร้าซึม ซึ่งอาจจะแสดงออกโดยเบื่ออาหาร น้ำหนักลด ทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ทางด้านสุขภาพตามมา ความคิดฆ่าตัวตายก็พบได้บ่อยพอควรในผู้สูงอายุ ความคิดระแวงเกิดขึ้นบ่อยในคนสูงอายุ เป็นเพราะหลายสาเหตุร่วมกัน ในเวลาเดียวกันกับที่ประสาทการรับรู้ต่าง ๆ ลดน้อยลง เช่น ผู้สูงอายุอาจจะวิตกกังวลน้อยลงถ้าเขาเลือกที่จะเชื่อว่าคนอื่น ๆ หรือลูกหลานไม่ยอมบอกเรื่องราวต่าง ๆ ที่สำคัญ ๆ ให้เขาได้รับรู้ มากกว่าที่จะยอมรับว่าตนเองได้ยินน้อยลง ฟังไม่ชัดเจน หรือเริ่มจำอะไรไม่ค่อยได้เป็นต้น จากพฤติกรรมปรับตัวเหล่านี้ ทำให้พอจะจำแนกกลุ่มของผู้สูงอายุออกได้เป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ประพฤติปฏิบัติได้สอดคล้องตามวัยของตน

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ชอบต่อสู้ มีพลังใจสูง

กลุ่มที่ 3 ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น มักจะต้องการความสนใจและความเอาใจใส่

กลุ่มที่ 4 สิ้นหวังในชีวิต มักจะเกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตใจ

พฤติกรรมการปรับตัวในผู้สูงอายุ อาจจะสรุปได้เป็น 4 ลักษณะ คือ

1. การปรับตัวโดยการแสดงออกทางกาย เช่น สนใจร่างกายมากขึ้น เป็นต้น
2. การปรับตัวโดยใช้เหตุใช้ผล ใช้สติปัญญาความรู้ เช่น การอ่าน การศึกษา เรื่องต่าง ๆ เป็นต้น
3. การปรับตัวโดยการใช้กลไกทางจิตต่าง ๆ ที่ซับซ้อนขึ้น เช่น การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง เป็นต้น
4. การปรับตัวโดยการแสดงออกเป็นพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวต่อต้าน เป็นต้น (ณรงค์ สุภัทรพันธุ์, 2565)

ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เป็นลักษณะของจิตประเภทหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลรับมือกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต หรือช่วงระยะวิกฤตในชีวิต “resilience” มาจากภาษาลาติน แปลว่า กระโดดกลับมาที่เดิมได้เป็นศัพท์ทางฟิสิกส์ หรือวิศวกรรมที่ใช้อธิบายคุณสมบัติของสปริง (กรมสุขภาพจิต, 2552) ถ้าสปริงที่ดีเมื่อกดก็จะยุบเมื่อไม่มีแรงกดดันสปริงก็จะกลับมารูปทรงเดิมได้ นั่นก็หมายความว่า หากมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ เมื่อบุคคลนั้นพบเจอ หรือประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจรุนแรงก็ยังสามารถทรงตัวอยู่ได้ พอที่จะดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้ ปรับตัวปรับใจได้ และเมื่อเวลาผ่านไปก็จะสามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถกลับมาดำรงชีวิตตามปกติได้ สำหรับความยืดหยุ่นทางจิตใจจำเป็นมากในระยะแรกที่เผชิญประสบการณ์แง่ลบ ช่วงเวลาต่อมาที่ปัญหาคงอยู่ก็ยังคงต้องใช้ความสามารถในการทนทานทางอารมณ์อยู่ เมื่อจิตใจมีความทนทานมากขึ้นก็อาจสร้างกำลังใจด้วยตนเองได้ สอดคล้องกับนักวิชาการได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้หลายท่าน ดังที่กรมสุขภาพจิต (2552) ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตอันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2550) ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นกระบวนการปรับตัวภายใต้สถานการณ์ในแง่ลบ เป็นการฟื้นตัวขึ้นจากความยุ่งยากรุนแรง ไม่ได้หมายความว่า บุคคลนั้น ๆ จะไม่รู้สึกรับรู้กับปัญหาที่เผชิญอยู่ แต่บุคคลนั้นยังคงรับรู้ได้ถึงความเจ็บปวด เศร้าโศก แต่บุคคลนั้นสามารถที่จะยับยั้งฝ่าฟันปัญหาผ่านไปได้

พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตพร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัวและนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ในเวลาอันรวดเร็ว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

ในบทความนี้ผู้เขียนเห็นว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจคือศักยภาพของผู้สูงอายุที่สามารถตอบสนองมีการปรับตัวปรับใจได้อย่างมีสติทันต่อสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า การฝึกสติจะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุยืนหยัดต่อสู้กับวิกฤตต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็งและมีพลัง สอดคล้องกับข้อมูลที่ พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต (ไทยรัฐออนไลน์, 2565) กล่าวว่า จากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ตั้งแต่ปี 2563 จนถึงปัจจุบัน ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย มีอัตราเสียชีวิตมากกว่าวัยอื่น ๆ การที่ต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตจากเดิม ตั้งแต่การต้องรักษาระยะห่างจากครอบครัว เพื่อน คนใกล้ชิดและไม่สามารถไปพบแพทย์ตามนัดเพื่อรักษาโรคประจำตัว สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก แต่มีข้อค้นพบที่สำคัญจากการสำรวจถึงความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุในประเทศไทยยังอยู่ในระดับที่ดี ซึ่งจากผลการสำรวจข้อมูลในผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงผ่านทางระบบ Mental Health Check In ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 45,453 ราย พบว่าผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียงร้อยละ 77.26 มีพลังใจในระดับมาก ร้อยละ 82.26 รู้สึกมีกำลังใจเมื่อได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และร้อยละ 80.9 สามารถจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้เป็นอย่างดี

องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

Grotberg, (1995) กล่าวว่า องค์ประกอบในการเสริมสร้างพลังในการฟื้นคืนกลับมาได้การยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) มี 3 องค์ประกอบ

1. I have (ฉันมี) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคม และการสนับสนุน จากบุคคลรอบข้างด้วย เกี่ยวกับความปลอดภัยขั้นพื้นฐานที่ควรได้รับจากบุคคลในครอบครัว หรือชุมชน ได้แก่ 1) ทำให้รับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่มั่นคงอุ่นใจ รู้ว่ารอบ ๆ ตัวยังมีคนที่สามารถเชื่อใจหรือไว้วางใจได้ 2) ทำให้รับรู้เรื่องกฎระเบียบจากบ้าน โดยมีลูกหลานคอยดูแล 3) ทำให้รับรู้ตัวอย่างที่ดีในการกระทำสิ่งต่าง ๆ 4) ทำให้รับรู้ว่ามีคนที่พร้อมให้กำลังใจ และสนับสนุนให้ตัวเองเป็นตัวของตัวเอง 5) ทำให้รับรู้ว่ามีคนที่พร้อมจะคอยดูแลเขาในเรื่องของสุขภาพ การได้รับการบริการและสวัสดิการทางสังคมและความปลอดภัย

2. I am (ฉันเป็น) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในใจ ที่มีภายในตัวบุคคล เกี่ยวกับการช่วยให้ได้รับรู้ว่าตนเองเป็นใครและมีหน้าที่ต้องทำอะไร เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ได้แก่ 1) ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สามารถเป็นที่รักของผู้อื่นได้ 2) ทำให้รู้จักเห็นอกเห็นใจ และสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยต่อผู้คนรอบข้าง 3) ทำให้ภาคภูมิใจในตนเองแต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะยอมรับผู้อื่น 4) ทำให้รับรู้พร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป 5) ทำให้มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในการมีชีวิตอยู่และเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีความหวัง

3. I can (ฉันสามารถ) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างและการมีทักษะในการจัดการปัญหาเกี่ยวกับการช่วยให้เกิดความรู้สึกความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ถึงศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเอง ได้แก่ 1) ทำให้สามารถพูดเล่าถึงความรู้สึกในใจให้ผู้อื่นรับฟังได้ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้หรือความรู้สึกหวาดกลัวในใจที่มี 2) ทำให้รู้สึกว่าคุณสามารถหาทางออกหรือวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาได้ 3) ทำให้รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกในเวลาที่เขาโกรธหรือไม่พอใจได้ 4) ทำให้รู้สึกว่าตนเองสามารถที่จะเลือกจังหวะเวลาและรู้กาลเทศะที่เหมาะสมในการร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้ 5) ทำให้รู้สึกว่าตนเองสามารถขอความช่วยเหลือจากใครสักคนได้ในเวลาที่ต้องการ

การเสริมสร้างความความยืดหยุ่นทางจิตใจในภาวะวิกฤต

1. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ในเรื่องความทนทานของอารมณ์ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้ความอ่อนไหวง่าย อดทนภายใต้ความกดดันได้เราต้องรู้จักฝึกควบคุมอารมณ์ เพื่อไม่ให้อารมณ์มาทำร้ายตนเอง เนื่องจากอารมณ์มีผลต่อความคิด โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบ เช่น ความวิตกกังวล เสียใจ เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของความคิดลดลงโดยมีแนวทางการควบคุมอารมณ์ ได้แก่ การยอมรับอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น ฝึกหายใจ เป็นต้น ทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เช่น งานอดิเรก เล่นกีฬา อ่านหนังสือ เป็นต้น ปรับเจตคติและความคิดในเชิงบวก รู้จักมองสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่บวกที่ต่างไปจากเดิม ยืดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไปเพื่อให้ตนเองมีสติมากขึ้น หาแนวทางในการระบายความรู้สึกและฝึกให้กำลังใจตนเอง มองตนเองในด้านที่ดี

2. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการฝึกสร้างความหวังและกำลังใจ เพื่อให้เราได้มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตได้ต่อไป ภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ เนื่องจากกำลังใจถือเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนิน การที่เรามีจิตใจที่มุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังในการเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคเพื่อไปสู่ความสำเร็จ กำลังใจที่มีพลังอำนาจจริงจะต้องเป็นกำลังใจที่สร้างขึ้นมาจากตัวของเราเอง และสร้างให้มีขึ้นได้ทุกขณะที่ต้องการ การสร้างกำลังใจด้วยตนเองมีความเป็นไปได้ไม่ต้องลงทุน การสร้างกำลังใจด้วยตนเองจะ

ทำให้มีพลังและยังยืนมากกว่า ส่วนกำลังใจที่ได้มาจากบุคคลอื่นจะช่วยให้เราตั้งหลักได้ และเป็นจุดเริ่มต้นการสร้างกำลังใจ ได้แก่ เติมศรัทธา เป็นการเพิ่มความหวังให้กับชีวิต เติมมิตร รู้จักสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะช่วยให้เรารู้สึกมีคุณค่าและมีความหมาย เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มของสังคม เติมจิตใจ ปรับเปลี่ยนมุมมองในการคิด หามุมมองที่ดีในเรื่องที่ไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ เติมการนับถือตนเอง เป็นการฝึกมองว่าตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมายและมีประสิทธิภาพเพียงใด โดยฝึกในการรู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่นไม่ดูถูกตนเอง เรียนรู้ รู้จักและเข้าใจตนเอง

3. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเรื่องความสามารถที่จะต่อสู้ เอาชนะ อุปสรรคและปัญหาเป็นความมั่นใจพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถของตนเอง มีความคิดว่า “ฉันทำได้” ฝึกมองว่าปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ คิดถึงผลประโยชน์ที่ได้จากการแก้ปัญหา โดยมีแนวทางการเสริมสร้างพลังไว้สู้กับปัญหา ได้แก่ เตรียมใจไว้สู้ การเตรียมตัวเตรียมใจ เพื่อเพิ่มพลังสู้ จำเป็นต้องมีสติ รู้ตัวเอง ไม่แก้ปัญหาย่างงุ่มง่ามหรือตัดสินใจด้วยอารมณ์ พยายามแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุผลและมีระบบ สังเกตและเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของผู้อื่นหรือคนใกล้ชิด วิธีการใดมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุด รู้จักประเมินความสามารถของตนเอง ปัญหาที่ใหญ่เกินตัวควรต้องปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เรียนรู้เทคนิคในการแก้ปัญหาย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการระบุปัญหา จากนั้นค้นหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง พิจารณาทางเลือก เลือกวิธีการแก้ไข ปัญหาหลาย ๆ วิธี อีกสิ่งที่สำคัญคือ การที่ต้องดูแลตัวเองทั้งด้านสุขภาพกายใจ และอารมณ์ เพื่อให้มีทั้งพลังกายและพลังใจในการต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจดีเปรียบเหมือนมีวัคซิ่งใจที่คอยป้องกันไม่ให้ทุกข์ใจมากนัก ไม่ย่อท้อต่อปัญหาป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการได้

การฝึกสติ

สติ หมายถึง สภาวะของจิตใจที่ระลึกได้ต่ออารมณ์ความรู้สึกความคิดทางใจ และระลึกถึงการเคลื่อนไหวทางกาย แต่ละช่วงเวลาขณะปัจจุบันนั้นตามความเป็นจริง อย่างยอมรับไม่มีการตัดสินหรือไม่เพิ่มความคิดใด ๆ ทั้งบวกหรือลบต่ออาการนั้น หรือเรียกว่าง่าย ๆ ว่า “ตอนนั้นกำลังมีความคิด ความรู้สึก อารมณ์อย่างไรและร่างกายกำลังทำอะไรอยู่”

สติสำคัญต่อพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร

มนุษย์ประกอบด้วยจิตใจและร่างกายที่มีความสัมพันธ์กัน โดยพื้นฐานแล้วจิตจะคิดเป็นช่วงๆหรือคิดตลอดเวลา ยกเว้นการนอนหลับ หรือบางท่านไม่หยุดคิดจะตามไปในฝัน หากคิดต่อเนื่องจะเป็นกระแสความคิด จนเกิดเป็นความรู้สึก หากเชื่อความคิดหรือความรู้สึกนั้นจะตอบสนองโดยการแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางกาย เช่น คิดดีหรือบวกต่อสุขภาพจะมีพฤติกรรมสุขภาพดี คิดไม่ดีหรือลบจะมีพฤติกรรมไม่ดี ส่วนพฤติกรรมสุขภาพจะถูกต้องหรือไม่ต้องเพิ่มความรู้จากสุศึกษา องค์ประกอบของสติมี 3 ลักษณะ คือ

1. การตระหนักรับรู้อาการทางกายและอาการทางใจขณะนั้น หรืออาจเรียกว่าสติในจิตและสติในกาย
2. การยอมรับธรรมชาติของเหตุการณ์นั้นตามความจริงว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น ไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด ยินดีและปล่อยวาง
3. การควบคุมตนเองได้เพราะสติทำให้เกิดความไตร่ตรอง ยังคิด สังเกต ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง การฝึกสติจึงเป็นการฝึกให้สังเกตสภาวะในจิตใจและร่างกายที่มีผลต่อการควบคุมการแสดงออกของพฤติกรรมทางกาย

สติมีผลต่อสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรังอย่างไร

Reibel DK, Greenson JM, Brainard GC, Rosenzweig S. (2001) วิจัยพบว่า การฝึกสติทำให้เกิดความเชื่อมโยงของความรู้สึกอาการทางใจและอาการทางกายสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งผู้ป่วยที่อยู่บ้านหรือที่โรงพยาบาลนอกจากนี้งานวิจัยที่ฝึกสติ 8 สัปดาห์ โดยนำไปฝึกที่บ้านวันละ 20 นาที เมื่อหลังการทดลองและติดตามระยะเวลา 1 ปี พบว่า มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การรับรู้ความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าลดลง เป็นต้น

Silpakit O, Silpakit C, Chomchan R. (2014) ได้นำสติมาใช้ปรับพฤติกรรมในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในสัปดาห์ที่ 6 และ 12 เช่น ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวลดลง เฉลี่ย 0.9-2 มม.ปรอท ขณะหัวใจบีบตัวลดลงเฉลี่ย 4.7-5.5 มม.ปรอท จนแพทย์ได้ปรับลดขนาดยาลดความดันโลหิตลง บางรายงดยาความดันได้เลย ซึ่งอาจแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมกินสติควบคุมได้ยาก เหล่านี้เนื่องจากสติไปมีผลต่อการควบคุมและการรู้เท่าทันต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จำกัดปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม เช่น สิ่งเร้าที่กระตุ้นความรู้สึกอยากกิน ยังใจไม่ได้ หรือการรู้สึกเกียจคร้านต่อการออกกำลังกาย และกังวลกับสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป เป็นต้น นอกจากนี้ พบว่า การเดินของหัวใจและอัตราการหายใจช้าลงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพการมีสติต่อเนื่องทำให้เกิดสมาธิที่มีจิตตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียวที่เป็นฝ่ายดีโดยมีสติกำกับตลอดจะช่วยลดความคิดทางลบ สมองผ่อนคลาย ลดการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดจึงดีขึ้น

Williams H, Simmons LA, Tanabe P, (2015) วิจัยพบว่า การฝึกสติในผู้ใหญ่อายุ 30 ปีขึ้นไป เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ช่วยจัดการโรคเรื้อรังและควบคุมอาการของโรค นอกจากทางด้านจิตใจ ยังรวมถึงด้านชีวภาพร่างกาย เช่น การเจ็บปวดเฉียบพลันหรือเจ็บปวดเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ช่วยการรักษาแบบองค์รวมที่ไม่ต้องใช้ยา

ชนกนันท์ พุทมนต์, อมราพร สุรการ และคณะ (2021) วิจัยพบว่า การฝึกสติช่วยให้ความเข้มแข็งทางใจของมารดาผู้มีบุตรออทิสซึมที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึง พานทิพย์ แสงประเสริฐ ศรีเมือง พลัณฑุทธิ์ และคณะ (2018) วิจัยพบว่า การฝึกสติช่วยให้เกิดการคลายเครียดและช่วยปรับพฤติกรรมให้มีการสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน หลอดเลือดสมอง เป็นต้น และจากการวิจัย พบว่า ด้านจิตใจ เกิดการผ่อนคลาย ความโกรธและหงุดหงิดลดลง อารมณ์เย็นลง ลดความคาดหวังต่อบุตรหรือคนรอบข้างลง แม้แต่เรือเศรษฐกิจเลี้ยงชีพ ก็ลดความคาดหวังลงตั้งอยู่ในความพอเพียง

ส่วน สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์ และคณะ (2562) ศึกษาผลของการฝึกสติและคิดบวกต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน พบว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความพึงพอใจในชีวิต สุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้านความรู้สึกทางบวกและทางลบและสติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า 0.01

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่าการฝึกสติช่วยทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น เพลิดเพลินมากขึ้น และการมีสติรู้ตัวช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ อีกทั้งการฝึกสติให้รับรู้การเคลื่อนไหวและความรู้สึกของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดจากการหักโหม หรือการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่นลดความเครียด ความวิตกกังวลทำให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น

วิธีการฝึกสติ

การฝึกสติมีหลากหลายวิธีที่มีหลักการให้จิตใจจดจ่อระลึกอยู่กับกิจกรรมนั้น ๆ อย่างผ่อนคลาย ไม่เพ่ง ไม่เคร่งครัด เช่น การศิลปะ โยคะ ไทเก็ก การยิงธนู การวิ่งเหยาะ การเดิน เป็นต้น การฝึกสติที่แนะนำในพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มี 2 อย่าง คือ สติในกายและสติในจิต ดังนี้

1. สติในกาย

1) ขณะที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหว โดยเอาจิตใจมาสังเกตสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

2) ขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหว โดยดำเนินการดังนี้

2.1) เอาจิตใจมาสังเกตการเคลื่อนไหวทางกายการเคลื่อนไหวร่างกายได้ปกติ แสดงถึงความสัมพันธ์ที่ดีของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย

2.2) เอาจิตใจมาสังเกตการเคลื่อนไหวของลมหายใจ คือ การแสดงให้เห็นว่าเรายังมีชีวิตอยู่การหายใจเชื่อมโยงต่อระบบประสาท ระบบสมอง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบเผาผลาญเพื่อให้เกิดพลังงานให้ร่างกายได้นำไปใช้

2.3) เอาจิตใจมาสังเกตการกิน ซึ่งแบ่งสติการกินเป็น 3 ระยะ คือ 1) **ก่อนกิน** ให้พิจารณาว่ากินเพื่ออะไร มีประโยชน์หรือโทษต่อร่างกาย ต้องอาศัยความรู้ทางโภชนาการ 2) **ระหว่างกิน** กินให้ช้าลงเพื่อให้จิตใจได้กลับมาสังเกตลักษณะอาหารปากและไม่มีกิจกรรมอื่นขณะกิน เช่น ดูทีวี ดูโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น 3) **กินอิ่มแล้ว** เมื่ออิ่มมีลักษณะท้องจะพองเล็กน้อย เมื่อการดื่มน้ำ ไม่แน่นอึดอัดมาก ความหิวหายไป

2. สติในจิต

ธรรมชาติพื้นฐานของจิตใจจะมี 2 สภาวะ คือ จิตที่คิดกับจิตที่รู้สึก ความคิดอาจแบ่งเป็น 5 ประเภท เช่น อยาก ชื่นเคือง วิดกกังวล พุ้งชาน เปื้อนหน่าย ท้อแท้ จิตที่คิดอย่างต่อเนื่องจะกลายเป็นกระแสของความคิด จนเกิดเป็นความรู้สึก ถ้าความรู้สึกรุนแรงจะเกิดอาการทางกายและทางใจ เช่น โกรธ เสียใจ สับสน ดีใจ

1. การฝึกสติในจิต ด้านความคิด ให้ตัดกระแสความคิดที่ไม่จำเป็นออก

2. การฝึกสติด้านความรู้สึก ให้พินิจความรู้สึกดูการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกนั้น จากผลของความคิดที่แสดงออกทางร่างกายและจิตใจ การทำงานของสติไม่ได้ทำงานเพียงลำพังแต่จะทำงานควบคู่ไปกับสัมปชัญญะหรือปัญญาทำให้มีความรอบรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หลักของสติ หรือ Mindfulness ตามแนวคิดของพุทธศาสนา สามารถผสานเข้ากับจิตวิทยาทางตะวันตก ใช้ในการพัฒนาสติ การยอมรับ การเรียนรู้ ที่จะอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นจริงในภาวะปัจจุบัน

บทสรุป

การพัฒนาความยืดหยุ่นทางใจโดยการฝึกสติจะมีผลต่อสมองโดยตรงช่วยให้สมองส่วนหน้าเกิดการพัฒนามากขึ้น แม้จะเป็นผู้สูงวัยแล้วก็สามารถพัฒนาการทำงานของสมองให้ดีขึ้นได้และเมื่อสมองส่วนหน้าได้รับการพัฒนาแล้ว บุคคลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งด้านความคิดและการกระทำ จะเห็นได้ว่าการฝึกสติมีความสำคัญไม่เพียงแต่สร้างเสริมสุขภาพจิตใจและร่างกายเท่านั้น แต่ยังสร้างเสริมความสุขในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี หลังจากที่บุคคลได้รับการฝึกสติและสมาธิไประยะหนึ่งแล้ว จะเปรียบเสมือนเราได้โปรแกรมการทำงานของสมองเสียใหม่ นิวรอนส์หรือเซลล์สมองจะเกิดการส่งผ่านข้อมูลกับนิวรอนส์ตัวใหม่ ๆ ด้วยการเชื่อมต่อใหม่ ๆ เกิดวงจรการเรียนรู้ใหม่ ทำให้การเชื่อมต่อเก่า ๆ ผ่อนคลายหายไป สมองจึงเกิดการสั่งการในรูปแบบใหม่ ๆ ที่มีการยิ่งยวดมากขึ้นสอดคล้องกับการศึกษาของ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2556) และหลักทางพุทธศาสนาที่กล่าวว่า สติเป็นเครื่องกั้นอกุศลธรรมและเป็นบาทฐานแก่อกุศลธรรมทั้งหลาย การเจริญสติให้มีความต่อเนื่องมั่นคงยิ่งขึ้น จึงเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การรู้แจ้งได้ซึ่งหากมีการนำแนวทางการปฏิบัติพื้นฐานที่เริ่มต้นง่าย ๆ อย่างผ่อนคลาย ค่อย ๆ ฝึกฝนไปที่ละขั้นจนเกิดความเข้าใจและความชำนาญมากขึ้น ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีระบบความคิด สมองได้พัก ระบบหัวใจและหลอดเลือดที่ดีจากการหลั่งสารแห่งความสุขและระบบประสาทอัตโนมัติระบบผ่อนคลาย จะทำงานส่งผลต่อจิตใจยอมรับอยู่เป็นเพื่อนกับโรคและความเจ็บป่วยความทุกข์ทรมาน มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น มีความตระหนักรู้ในตนเองและวุฒิภาวะทางอารมณ์เหมาะสมกับวัย ส่งเสริมการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพและมีการยืดหยุ่นทางความคิดมากขึ้น สามารถปรับตัวปรับใจรับมือกับสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ เรียนรู้และอยู่ในสังคมด้วยความปลอดภัยได้

รายการอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2553). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553). สืบค้น 21 มิถุนายน 2565, จาก https://www.dop.go.th/download/laws/regulation_th_20152509163042_1.pdf
- กรมสุขภาพจิต. (2552) *เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ RQ* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- “_____”. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลัสสุขภาพจิต RQ : Resilience Quotient*. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- ชนกันนท์ พุทมนต์. (2564). การศึกษาการใช้โปรแกรมผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา
กลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิด โดยอาศัยสติเพื่อเสริมสร้าง
ความเข้มแข็งทางใจของมารดาผู้มีบุตรออทิสซึม (ปริญญาานิพนธ์ศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- ณรงค์ สุภัทรพันธุ์. (2560). สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. เอกสารคำสอนภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็ง
ทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย์), สุวัฒน์ รักขันโท และ พุทธชาติ แผนสมบุญ.
บทบาทพระนักเทศน์กับการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. วารสาร มจร
มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 8(2), 465-478.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์. (2558). ความแข็งแกร่งในชีวิต: แนวคิด การประเมิน และ
การประยุกต์ใช้. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- พานทิพย์ แสงประเสริฐ, ศรีเมือง พลั่งฤทธิ์, สุรศักดิ์ บุรณตรีเวทย์, นติมา ตีเยาว์ และ
จรรยา ภัทรอาชาชัย. (2018). การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ:
ประสิทธิผลของการฝึกสติ สมาธิ และการตระหนักรู้ใคร่ครวญ ในผู้ป่วยโรค
ระบบ หลอดเลือด (A Systematic Review of the Effectiveness of
Mindfulness Meditation and Contemplation upon Vascular Disease
Patients). ธรรมศาสตร์เวชสาร, 18(1), 79-92.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์. (2559). คู่มือสติบำบัด [Mindfulness-based therapy and
counseling (MBTC) manual]. นนทบุรี: บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- สมภาพ เรืองตระกูล. (2547). ตำราจิตเวชผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ ศิริราช
พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุจิตต์ สุวรรณชีพ. (2554). คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2542). ผู้สูงอายุหญิงในประเทศไทย: สถานะปัจจุบัน. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). การเจริญสติ
ในวิถีพุทธจิตวิทยา. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 5(2), 185-197.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2538). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ: รู้เขารู้เรา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

Davydov, D.M., Stewart, R., Ritchie, K. and Chaudieu, I. (2010). Resilience and Mental Health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479-495.

Williams H, Simmons LA, Tanabe P. (2015). Mindfulness-based stress reduction on advanced nursing Practice: A nonpharmacologic approach to health promotion, chronic disease management, and symptoms. *J Holist Nurs*, 33(3), 247-59.

Silpakit O, Silpakit C, Chomchan R. (2014). Mindfulness-based care for dementia. *Journal of MentalHealth of Thailand*, 22(1), 26-37.

อาจารย์พยาบาลกับพุทธวิธีส่งเสริมความเป็นผู้สอนที่พึงประสงค์

Nurse Instructors and Buddhist Way to Enhance a Desirable Instructor

Received: June 07, 2022
Revised: August 24, 2023
Accepted: August 24, 2023

ณัฐรดา แฮคำ¹
Natrada Haekham
(natrada.pho@gmail.com)

บทคัดย่อ

สถาบันการศึกษาพยาบาลที่จัดการการเรียนการสอนมีบุคลากรสายวิชาการ เรียกว่า อาจารย์พยาบาล รับผิดชอบด้านการเรียนการสอน นิเทศและดูแลการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล ในด้านเรียนการสอนอาจารย์พยาบาลมีความรับผิดชอบในหน้าที่ได้รับมอบหมายด้านการเรียนการสอน ความเป็นอาจารย์ที่พึงประสงค์เป็นประเด็นสำคัญที่ผู้ทำหน้าที่ควรต้องรับทราบและปฏิบัติตามเพื่อให้ความเป็นครูได้รับความยกย่องนับถือตามบริบทสังคมไทยและเป็นตัวอย่างที่ดีของนักศึกษาพยาบาลผู้ที่จะไปประกอบวิชาชีพพยาบาลในอนาคต ทุกสถาบันการศึกษาพยาบาลทั่วประเทศต่างนำเสนอกำหนดจรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาล (Code of Nursing Ethics) สำหรับอาจารย์พยาบาลของสถาบันการศึกษาพยาบาลเพื่อให้อาจารย์พยาบาลเป็นผู้สอนที่พึงประสงค์ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่ครูอาจารย์ในฐานะเป็นทิศเบื้องขวาหรือทักษิณทิศ คือเป็นผู้ที่ได้รับความเคารพในฐานะเป็นบุคคลที่สำคัญในการประสาธนาวิชาความรู้ อบรมสั่งสอน บทความนี้จะบรรยายถึงความเป็นครูที่พึงประสงค์ตามวิถีพุทธ 7 ประการหรือหลักกัลยาณมิตรธรรมซึ่งอาจารย์ผู้สอนพยาบาลสามารถนำไปปรับใช้ในบริบทของการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาพยาบาลได้

คำสำคัญ : ผู้สอน, การพยาบาล, การสอน, พุทธวิธี, ผู้สอนที่พึงประสงค์

Abstract

Nurse instructors are teaching and learning staff in nursing institutions with the duties of teaching principles, supervising, and supervising

¹ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
Faculty of Nursing, Rambhai Barni Rajabhat University

the practical practice of nursing students, as well as producing academic works that are beneficial to teaching and learning. Being a desirable teacher is an important issue that officers should acknowledge and comply with to be a teacher who is respected in the context of Thai society and as good model for nursing students who are about to be a nurse. Each nursing institution has their own code of Nursing Ethics as well as Ethics for desirable teachers. In Buddhism, teachers are given importance as the right direction or respected as an important person in knowledge and teaching. This article describes a 7 desirable characters of a teacher in the Buddhist way or Kalyanamittadhamma that nursing teachers can apply in the context of teaching and learning in nursing.

Keywords: Teacher, Nursing, Teaching, Buddhist Way, Desirable Teacher

บทนำ

อาจารย์พยาบาล คือ ผู้ปฏิบัติงานด้านการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาพยาบาล โดยมีหน้าที่หลักการด้านการสอน นิเทศและดูแลการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล รวมไปถึงหน้าที่ด้านผลิตผลงานทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนสาขาพยาบาล นอกจากนี้ ยังต้องปฏิบัติตามนโยบายพันธกิจหลัก 4 ด้านของสถาบันอุดมศึกษาที่อาจารย์พยาบาลสังกัด คือ การผลิตบัณฑิต การวิจัย การให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม (คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏระดับคณะและสถาบัน(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2564), 2564) อาจารย์พยาบาลที่เป็นอาจารย์ประจำในสถาบันการศึกษาพยาบาลทั่วประเทศไทยในปัจจุบันมีจำนวนประมาณ 28,252 คน สถาบันการศึกษาพยาบาลทั่วประเทศไทยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาจำนวน 32 สถาบัน สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข 30 สถาบัน สถาบันการศึกษาเอกชน 23 สถาบัน สังกัดกรุงเทพมหานคร 1 สถาบัน สังกัดกระทรวงกลาโหม 3 สถาบัน สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ 1 สถาบัน(สถาบันการศึกษาที่การสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่ได้รับการรับรองจากสภาการพยาบาล ผู้สำเร็จการศึกษามีสิทธิสมัครสอบเพื่อขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพ (สถาบันที่มีผู้สำเร็จการศึกษาแล้ว,

2565) สัดส่วนคุณวุฒิของอาจารย์ประจำโดยระดับปริญญาเอกหรือเทียบเท่าต้องมี สัดส่วนไม่น้อยกว่าร้อยละ 35 ของจำนวนอาจารย์ประจำทั้งหมด และปริญญาโทไม่น้อย กว่าร้อยละ 65 (มณีนรัตน์ ภาครูป, ทิพย์วัลย์ สุวรรณรักษ์ และรัชนิ นุญกล้า, 2562)

ปัจจุบัน การปฏิบัติงานของอาจารย์พยาบาลโดยเฉพาะที่เป็นอาจารย์พยาบาล ในมหาวิทยาลัย นอกจากต้องรับผิดชอบการสอนนิสิต/นักศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อให้ นิสิตได้รับความรู้และมีทักษะที่ดีในการปฏิบัติการพยาบาลดังกล่าวแล้ว การปลูกฝัง คุณธรรม จริยธรรมแก่ศิษย์ ส่งเสริมและสนับสนุนการพยาบาลข้ามวัฒนธรรม ประเมินผล การจัดการเรียนการสอน จัดการและวิเคราะห์ข้อสอบ รวมทั้งการทำงานตามแนวนโยบาย ของผู้บริหารในการพัฒนาและประกันคุณภาพ การศึกษา และการรับรองสถาบัน เป็นงาน ที่อาจารย์พยาบาลไม่อาจจะเลยได้ รวมถึง การต้องพัฒนาศักยภาพของ ตนเองให้มีความ รู้เท่าทันกับสภาวะการณ์ปัจจุบัน และ ภารกิจที่ต้องทำงานต่างๆ ให้บรรลุตามตัวบ่งชี้และ ให้ ครอบคลุมเกณฑ์มาตรฐานของอาจารย์และโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์ที่มีตำแหน่งทาง วิชาการ ได้แก่ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์และศาสตราจารย์ ที่จะมีเกณฑ์ มาตรฐานภาระงานที่เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (บุญญาภา โพธิ์เกษม, 2015) บทบาทการเป็น ผู้สอนถือเป็นหน้าที่ที่ทำหยาบมาก เพราะผู้สอนถือได้เป็นแบบอย่างที่ดีของผู้เรียนที่จะไป เป็นพยาบาลที่พึงประสงค์ของสังคมประกอบอาชีพที่เป็นหนึ่งในอาชีพที่ได้รับความเคารพ น่าเชื่อถือสูงสุด

พยาบาล : อาชีพที่ได้รับความเคารพน่าเชื่อถือสูงสุด

จากงานอาชีพที่ได้รับการยอมรับและน่าเคารพที่สุดจาก 28 อาชีพที่สำรวจ โดย Maru Research Platform Group ประเทศสหรัฐอเมริกาช่วงปี 2021 พบว่า นัก ฉุกเฉินพลิงได้รับความเคารพนับถือมากที่สุด ตามมาด้วยพยาบาล เกษตรกร สมาชิก กองทัพและแพทย์ ขณะที่เจ้าของแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในอันดับท้าย ๆ ตามหลังสมาชิกสภาองค์กร/วุฒิสภาที่ได้รับการเลือกตั้งและพนักงานขายรถยนต์ ในขณะที่ Mushtaque นักข่าวของเว็บไซต์ Yahoo (2023) นำเสนอข้อมูลอาชีพที่ ได้รับ ยกย่องเคารพที่สุดในโลก 20 อาชีพ อาชีพพยาบาลติดอันดับต้น ๆ คือ อันดับที่ 6 คะแนนที่ได้จาก มาตรฐานทางจริยธรรมสูงถึง 7/10

มาตรฐานจริยธรรมและความสำคัญต่ออาชีพพยาบาล

หน้าที่ของอาจารย์สอนพยาบาลจึงต้องมีความเคร่งครัดเอาจึงเอาจึงเพื่อเป็น แบบอย่างที่ดี บางครั้งสังคมมีการนำเสนอข่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมและการปฏิบัติหน้าที่ ของพยาบาลที่ออกนอกกรอบจริยธรรมไปบ้าง เช่น การปฏิบัติต่อผู้ป่วยไม่เหมาะสม

การใช้สื่อออนไลน์ขณะปฏิบัติงานตลอดจนถึงการนำเสนอภาพที่ไม่เหมาะสมอันเป็นการล่วงละเมิดสิทธิของผู้ป่วย เป็นต้น (sanook.com,2556) ขาวดังกล่าวเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์ในทางลบว่า เกิดอะไรขึ้นกับอาชีพที่ได้รับความเคารพแบบนี้ หลักสูตรและบทบาทอาจารย์พยาบาลมักจะถูกถามถึงเสมอ การตั้งคำถามในสังคมในลักษณะดังกล่าวบอกเป็นนัยว่า อาจารย์พยาบาลในฐานะเป็นต้นแบบมีความสำคัญมากเพราะจะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลมีภูมิคุ้มกันด้านจริยธรรมแข็งแรง นั่นคง ความเป็นครูอาจารย์ที่พึงประสงค์และลักษณะที่พึงประสงค์จึงเป็นประเด็นที่ควรเขียนถึง บทความนี้ มุ่งเขียนถึงจริยธรรมของอาจารย์พยาบาลที่รับผิดชอบการสอนที่ปฏิบัติหน้าที่ผู้สอนตามจริยธรรมที่สถาบันกำหนดและจริยธรรมเชิงพุทธที่สามารถนำมาประยุกต์ในการสอน ซึ่งจะทำให้บทบาทความเป็นอาจารย์พยาบาลมีความชัดเจนและช่วยให้ผู้เรียนมีมาตรฐานทางจริยธรรมที่มั่นคง เพราะหลักจริยธรรมเชิงพุทธเชื่อมโยงไปกับการคิดแยกแยะ อะไรถูก อะไรผิด อะไรควร ไม่ควร รู้จักระงับยั้งในระดับที่ควร มีความรู้จักละอาย (หิริ) ในการกระทำในสิ่งที่ไม่ดี รู้จักกลัวผลของการกระทำที่ไม่ดี (โอตตปปะ)

ลักษณะอาจารย์ที่พึงประสงค์ตามจริยธรรมของสถาบันพยาบาล

ในด้านการเรียนการสอน อาจารย์พยาบาล ก็ไม่ต่างจากครูอาจารย์หรือผู้ทำหน้าที่การสอนอื่น ๆ คือ ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้เรียนคือนักศึกษา/นิสิตพยาบาล อาจารย์ควรจะเป็นครูที่จะถ่ายทอดหรือสอนให้ความรู้ ฝึกทักษะการพยาบาล รวมทั้ง จริยธรรมวิชาชีพการพยาบาลแก่นักศึกษา/นิสิต ในขณะเดียวกัน ต้องเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสมให้นักศึกษา/นิสิตได้เรียนรู้และปฏิบัติตามทุกสถาบันการศึกษาพยาบาลทั่วประเทศไทย ต่างก็นำเสนอกำหนดจรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาล (Code of Nursing Ethics) ในบทความของ อรรถธัญญา เชาวลิต และ ทศนีย์ นະແສ (2559) กล่าวถึงจริยธรรมในการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตไว้ว่า อาจารย์พยาบาลต้องมีหลักจริยธรรม (ethical principles) และปฏิบัติตามซึ่งประกอบด้วย หลักการทำประโยชน์ การไม่ทำอันตราย การเคารพเอกสิทธิ์ ความยุติธรรม การพูดหรือการบอกความจริง และความซื่อสัตย์

บทบาทของอาจารย์พยาบาลในการสร้างความตระหนักรู้การใช้สื่อออนไลน์

อาจารย์พยาบาลต้องตระหนักในการใช้สื่อออนไลน์ในยุคดิจิทัลซึ่งเป็นเรื่องที่พยาบาลขาดไม่ได้ หากรู้จักใช้อย่างเป็นคุณอนันต์ และยอมเป็นโทษมหันต์หากใช้ด้วยความประมาท อาจารย์พยาบาลต้องรู้เท่าทันคุณและโทษของสื่อออนไลน์และถ่ายทอดให้ศิษย์ของตนเองให้รู้จักใช้สื่อออนไลน์ให้เป็น โดยผู้เป็นพยาบาลต้องตระหนักหรือมีข้อ

ควรคำนึงในการใช้สื่อ ดังที่ เนตดา วงศ์ทองมานะ (2018) นำเสนอข้อควรคำนึงสำหรับพยาบาลในการใช้สื่อออนไลน์ไว้ 7 ประเด็นคือ 1) การรักษาความเป็นวิชาชีพตลอดเวลาในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ 2) การคิดไตร่ตรองก่อนโพสต์ข้อมูลในสื่อสังคมออนไลน์ 3) การหลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็นและการใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม 4) การหลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลของผู้รับบริการ 5) การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว 6) การตระหนักถึงหลักจริยธรรมทางการพยาบาล และ 7) การกำหนดขอบเขตความเป็นวิชาชีพกับผู้รับบริการ

สถาบันการศึกษาพยาบาลและจรรยาบรรณวิชาชีพสำหรับอาจารย์พยาบาล

สถาบันการศึกษาพยาบาลแต่ละแห่งจะกำหนดจรรยาบรรณวิชาชีพสำหรับอาจารย์ผู้สอนพยาบาลไว้เพื่อให้หน้าที่บ่มเพาะจริยธรรมให้กับนักศึกษาพยาบาลมีความเข้มข้น ดังจะยกตัวอย่างจรรยาบรรณวิชาชีพสำหรับอาจารย์พยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์ ด้านความรับผิดชอบในการสอน การเป็นที่พึ่งของนักศึกษาและการเป็นตัวอย่างที่ดีของนักศึกษา อาจารย์พึงมีแนวปฏิบัติดังนี้

1. อบรม สั่งสอน ฝึกฝน สร้างเสริมความรู้ ทักษะและนิสัยที่ถูกต้องดีงามให้แก่ศิษย์อย่างเต็มความสามารถ จัดทำเค้าโครงการสอน แผนการสอน รวมทั้งการจัดทำสื่อการสอนและแจ้งนักศึกษาทราบเมื่อเริ่มภาคการศึกษา
2. กำหนดเอกสารประกอบการสอนในปริมาณและระดับที่เหมาะสมกับเนื้อหาการสอนมีจำนวนเพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา
3. สอนตรงเวลาที่กำหนด ไม่ทิ้งการสอนกลางคัน รับผิดชอบงานสอน ไม่งดสอนโดยไม่มีเหตุอันควร ถ้ามีการงดการสอนพึงจัดสอนชดเชย
4. สอนด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังความรู้ เลือกที่รักมักที่ชัง ค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ มาเผยแพร่ให้แก่ศิษย์
5. มีการวัดผลที่เหมาะสมกับลักษณะวิชาและประกาศผลในเวลาอันควร และ
6. เสียสละและให้ความร่วมมือในการประเมินผลการสอน

ตัวอย่างจรรยาบรรณวิชาชีพสำหรับพนักงานสายวิชาการของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จำนวน 11 ข้อ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและนักศึกษา ซึ่งอาจารย์พยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ยึดถือปฏิบัติ สรุปได้ดังนี้ จรรยาบรรณข้อที่ 9 คณาจารย์พึงปฏิบัติต่อนักศึกษาและผู้รับบริการด้วยความเสมอภาค เป็นธรรมและมีจริยธรรม ประกอบด้วย พึงใช้ภาษา ถ้อยคำ สำนวนที่ชัดเจนสุภาพ เหมาะสมและเข้าใจง่ายในการสื่อความหมายต่อนักศึกษาและผู้รับบริการที่มาติดต่อราชการ ไม่ใช้อำนาจหน้าที่ของตนเองในการแสวงหาผลประโยชน์จากนักศึกษาและผู้รับบริการ เช่น ไม่เรียกร้องหรือรับค่าตอบแทนจากนักศึกษาหรือผู้รับบริการโดยมิชอบ พึงให้ข้อมูลข่าวสาร

ที่เปิดเผยต่อนักศึกษาและผู้รับบริการด้วยความเต็มใจและรวดเร็วทันเวลา เช่น แจงผลการเรียนแก่นักศึกษาอย่างรวดเร็ว พึงให้บริการต่อนักศึกษาและผู้รับบริการด้วยจิตสำนึกในการให้บริการที่ดี มีความเสมอภาค ประหยัดถูกต้อง ปราศจากอคติ ตลอดจนรักษาความลับของนักศึกษาและผู้รับบริการ เช่น ปฏิบัติต่อนักศึกษาและผู้รับบริการด้วยความเท่าเทียม ไม่เลือกปฏิบัติและยุติธรรม ไม่เปิดเผยความลับของนักศึกษาโดยไม่สมควร พึงละเว้นการแนะนำนักศึกษาและผู้รับบริการให้ดำเนินการใด ที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม เช่น ไม่ชี้นำนักศึกษาและผู้รับบริการให้ปฏิบัติในทางที่ผิดกฎหมายและผิดศีลธรรม (มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, 2555)

ครูและความหมายของครู

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 มาตรา 4 ให้ความหมายคำว่า ครูไว้ว่า “ครู” หมายความว่า บุคลากรวิชาชีพซึ่งทำหน้าที่หลักทางด้านการเรียนการสอนและการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ในสถานศึกษาทั้งของรัฐและเอกชน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553)

ย่นต์ ชุมจิต กล่าวถึงหน้าที่ของครูไว้ 5 ประการ (อ้างในสมชาย เบ็ญจวรรณ, ชลิตา รัตสาร และ อติศักดิ์ ลำดวน, 2565) 1) ครูต้องเน้นคุณธรรม ครูต้องรู้จักอบรมเด็กทั้งในด้านศีลธรรมจรรยาและวัฒนธรรม รวมทั้ง สำนึกรับผิดชอบในหน้าที่และในฐานะเป็น พลเมืองที่ดีของชาติต่อไปข้างหน้า 2) ครูต้องประพฤติตัวให้เป็นที่ยกย่องของนักเรียน ครูต้องฝึกฝน ตนเองให้แตกฉานและแม่นยำ ชำนาญทั้งในวิชาความรู้และวิธีสอน อีกทั้งยัง ต้องมีความรักความเมตตา กรุณา ความสุภาพ อ่อนโยนต่อศิษย์ 3) ครูต้องอดทน เสียสละและความเมตตา ครูต้องมีความอดทน มีความโอบอ้อมอารี ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบ โดยไม่ย่อท้อต่อการถูกตำ พุดจาเสียดสีและความกระด้างกระเดื่องของเด็ก 4) ครูไม่ควรมุ่งยศศักดิ์ ความร่ำรวยและผลตอบแทน ครูต้องไม่หวังผลตอบแทนเป็นยศถาบรรดาศักดิ์ ความร่ำรวย หรือประโยชน์ทางวัตถุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืนในสังคมในปัจจุบัน 5) ครูต้องยึดมั่นในความดี ครูต้องมีความสุจริต ความเมตตา กรุณา เห็นใจและปรารถนาดีต่อผู้อื่นเสมอโดยเสมอหน้า

ลักษณะของครูที่ดีที่พึงประสงค์ตามคำสอนในพุทธศาสนา

หลักคำสอนหรือหลักธรรมในพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับความเป็นครูมีปรากฏในอังคุตตรนิกาย สุตตันตปิฎก ว่าด้วยกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ ซึ่งเป็นองค์คุณของ

กัลยาณมิตร หรือมิตรแท้ มิตรดี ซึ่งจะนำความเจริญมาสู่ผู้คบ ในบริบทนี้ ท่านหมายถึง ครูหรือพี่เลี้ยง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) ผู้สอนที่ดีต้องมอบคุณทั้ง 7 ประการนี้ คือ

1. ปิโย (น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ขวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ใต้อาณ การทำหน้าที่ครู ไม่ว่าในสังคมใด จะมีกำแพงหรือเส้นแบ่งระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนเสมอ ยกเว้นผู้สอนมีเมตตาพรหมวิหาร ผู้เรียนย่อมเกิดความสบายใจ มีปัญหาอะไรก็เปิดเผยและถามได้อย่างสบายใจ ไม่กลัว ประหม่าหรืออาย น่ารักและน่าเคารพทั้งในและนอกห้องเรียน

2. ครู (น่าเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย ผู้เรียนไม่เกิดความกลัว แต่รู้สึกอบอุ่นใจ เมื่อมีปัญหาที่สามารถปรึกษาได้โดยไม่มีเงื่อนไข

3. ภาวนีโย (น่าเจริญใจ น่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญา แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึก อบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอื้ออำน ด้วยซาบซึ้ง ครูต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในหลายมิติ ทั้งพฤติกรรม การแสวงหาความรู้ ให้ความรู้โดยไม่ปิดกั้น

4. วัตตา (รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำ ว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี ครูต้องรู้กาลเวลาและถ้อยคำการ สื่อสารที่เหมาะสมกับศิษย์ เป็นที่ปรึกษาที่ดี ไว้วางใจได้

5. วณกขโม (อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม คำเสนอ และวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ไม่เบื่อไม่ฉุนเฉียว ครูต้องรู้ว่า ผู้เรียนจะเกิดความสงสัยได้ ทุกเมื่อ อาจไม่เข้าใจขณะที่สอน เขาสามารถถามครูได้ทุกเมื่อ ครูต้องอดทน ไม่ฉุนเฉียว

6. คัมภีรญ จะ กถักถัดตา (สามารถแถลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยาก ซับซ้อนให้เข้าใจและให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ครูที่พึงประสงค์ต้องมีทักษะ การวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดี สามารถอธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย และสามารถเพิ่มระดับความรู้ให้แก่ศิษย์ตามภูมิและความสามารถของศิษย์

7. โน จัญจาเน นิโยชะเย (ไม่ชักนำในอูฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย ครูที่พึงประสงค์ ต้องแนะนำศิษย์ไปในทางที่ถูกต้อง ไม่ชัก จูงไปในทางเสื่อมเสีย

มุมมองพระพุทธศาสนาด้านความเป็นครู พบว่า ครูนั้นมีความสำคัญ ได้รับการยกย่องให้เป็นหนึ่งในทิศ 6 ที่สังคมควรให้การเคารพ ยกย่อง ดังปรากฏในสังคาลกะสูตร พระสุตตปิฎก ว่า ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสสอนชายหนุ่มชื่อสังคาลกะเรื่องการไหว้

ทิศทั้ง 6 อย่างถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา หนึ่งในทิศ 6 คือ การแสดงความเคารพต่อครู ลูกขึ้นยืนรับ เข้าไปคอยรับใช้ เชื้อฟ่ง ดูแลปรนนิบัติและเรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ ส่วน อาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวา ตอบแทนอนุเคราะห์ศิษย์ คือ แนะนำให้เป็นคนดี ให้เรียนดี บอกความรู้ในศิลปวิทยาทุกอย่างด้วยดี ยกย่องให้ปรากฏในมิตรสหายและทำความป้องกันในทิศทั้งหลาย (ทิ.ปา. (ไทย) 11/268/213) หมายถึง ปกป้องคุ้มครองศิษย์ให้พ้นจากความเสียหายอันตรายที่จะเกิดขึ้น เป็นต้น

การประยุกต์ใช้หลักกัลยาณมิตรธรรมในบริบทต่าง ๆ

หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 บ่งบอกถึงความอบอุ่น จริ่งใจ เมตตา ปราบปรามนาติที่มนุษย์ส่งผ่านถึงกัน ในงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า มีการนำหลักกัลยาณมิตร 7 ไปประยุกต์ใช้ในงาน ด้านการเรียนการสอน (พระปิฎกโกศล, 2562; นาริรัตน์ กว้างขวาง, 2561) การให้คำปรึกษา (ประทีป พิชทองกลาง, 2561) การบริหาร (ภณทิรา จิตะปัน, สุรศักดิ์ จันทลา และพระครูปลัดบุญช่วย โชติวิโส, 2565); อะดิศกดิ์ สมบัติคำ, 2565) พบว่า หลักกัลยาณมิตรส่งผลต่อการนำไปใช้ด้านบวก

ครู : การประยุกต์ใช้หลักกัลยาณมิตรในบริบทการเรียนการสอน

ครู ในฐานะกัลยาณมิตรเชิงพุทธดังกล่าวข้างต้น พระปิฎกโกศลและคณะ (2562) เห็นว่า ผู้สอนที่ตั้งตนเป็นกัลยาณมิตรต่อศิษย์ตนย่อมอำนวยความสะดวกในการพัฒนาตนเองในด้านวิชาการให้เป็นเลิศแล้วย่อมนำความรู้ไปสู่ผู้เรียนด้วยเช่นเดียวกัน ทั้งยังเห็นผู้ที่นำคบหา เชื่อใจในพฤติกรรม ผู้มีกัลยาณมิตรธรรมย่อมเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ศิษย์อย่างเคร่งครัด เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ศิษย์และสังคม ในประเด็นครูในฐานะกัลยาณมิตรของศิษย์ สมชาย เบ็ญจวรรณ, ชลิตา รัตสาร, อะดิศกดิ์ ,ลำดวน (2565) เสนอว่า ครูที่อยู่ในยุคใหม่นอกจากจะต้องมีความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์แล้ว ความรู้ความเข้าใจในวิธีการที่สอนยังไม่เพียงพอ ต้องยึดหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการของพระพุทธศาสนา การนำหลักกัลยาณมิตรธรรมมาประยุกต์ใช้จะมีผลต่อพฤติกรรมของผู้เรียนในทางบวก เพราะครูอาจารย์คือบุคคลที่มีเมตตาธรรม มีความคิดบวกปราบปรามนาติต่อศิษย์เป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ผู้เรียนย่อมรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ กัลยาณมิตรธรรม ยังปรากฏในหลักทิศ 6 มุ่งเน้นให้เห็นถึงว่า บุคคล 6 ประเภทนั้น คือ กัลยาณมิตรทั้งสิ้น คือ เป็นกัลยาณมิตรในรูป พ่อแม่ ครู อาจารย์ สามเณร ภรรยา บุตร พระ คนทำงาน เพื่อน เจ้านาย เพราะต่างคนต่างมีหน้าที่เอื้ออาทรช่วยเหลือกันตอบแทน

กันด้วยจิตใจที่ (พระมหาทองพูน สติสมปโน, 2547) ความเป็นครูแนวพุทธกล่าวได้ว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญและเป็นหัวใจของการถ่ายทอดความรู้ เพราะความเป็นครูเชิงพุทธไม่เน้นให้ผู้เรียนมีเฉพาะความรู้อย่างเดียวแต่มีคุณธรรมด้วย ส่วนครูผู้สอนนั้นเห็นได้ชัดว่าไม่หยุดพัฒนาตนเองเพียงแค่ว่าเมื่อมีตำแหน่งว่าเป็นครูเท่านั้น ยังต้องเดินหน้าพัฒนาตนเองให้มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ลูกศิษย์ในอนาคต เพื่อความเป็นคนที่มีความรู้ควบคู่ไปกับคุณธรรมจริยธรรม (พระมหาจิระศักดิ์ จิรสกโก, 2557)

บทสรุป

อาจารย์พยาบาล คือ ผู้ปฏิบัติงานด้านการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาพยาบาล โดยมีหน้าที่หลักด้านการสอน นิเทศและดูแลการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล รวมไปถึงหน้าที่ด้านผลิตผลงานทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียน การสอนสาขาพยาบาล นอกจากนี้ ยังต้องปฏิบัติตามนโยบายพันธกิจหลัก 4 ด้านของสถาบันอุดมศึกษาที่อาจารย์พยาบาลสังกัด คือ การผลิตบัณฑิต การวิจัย การให้บริการทางวิชาการแก่สังคมและการทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม ในด้านเรียนการสอนอาจารย์พยาบาลมีความรับผิดชอบในหน้าที่ได้รับมอบหมายด้านการเรียนการสอน การนิเทศและดูแลการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล

ความเป็นอาจารย์ที่พึงประสงค์เป็นประเด็นสำคัญที่ผู้ทำหน้าที่ควรต้องรับทราบและปฏิบัติตามเพื่อให้ความเป็นครูผู้ถ่ายทอดได้รับความยกย่องนับถือตามบริบทสังคมไทย ที่ครูอาจารย์ ผู้สอนได้รับความเคารพยกย่องอย่างสูง พระพุทธศาสนาก็ให้ความสำคัญแก่ครูอาจารย์ในฐานะเป็นทิศเบื้องขวาหรือทักษิณทิศ เป็นผู้ได้รับความเคารพในฐานะเป็นบุคคลที่สำคัญในการประสิทธิ์ประสาทความรู้ อบรมสั่งสอนและเป็นกลียาณมิตรที่จริงใจ อบอุ่น ไว้วางใจได้ อาจารย์ผู้สอนพยาบาลสามารถนำไปปรับใช้ในบริบทของการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาพยาบาลได้ ความเป็นครูที่พึงประสงค์วิถีพุทธ 7 ประการคือหลักกลียาณมิตร 7 ประกอบด้วย (1) น่ารัก คือ การทำตัวเป็นที่รักต่อศิษย์และบุคคลทั่วไป การที่ครูจะเป็นที่รักและเคารพแก่ศิษย์ได้ คุณธรรมที่ขาดไม่ได้คือพรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา กรุณา มุติตาและอุเบกขา (2) การเป็นบุคคลที่มีความหนักแน่นมั่นคง ตรวจสอบข้อมูลทุกครั้งในการใช้ ไม่หวั่นไหว (3) มีความประพฤติดีงามควรแก่การเคารพทั้งในที่ลับที่แจ้ง (4) มีความเพียรในการดัดเตือนสั่งสอน เหมาะควรตามบริบท (5) ความอดทนต่อถ้อยคำก้าวร้าวรุนแรงที่ผู้อื่นแสดงต่อ (6) สามารถสอนเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย โดยสามารถหาข้อมูลมาขยาย เพื่อง่ายต่อความเข้าใจ (7) ไม่นำหรือชักจูงศิษย์ไปในทางที่เสื่อมเสีย สอนให้ศิษย์ตระหนักรู้ถึงคุณและโทษของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ความเป็นอาจารย์

หรือครูวิถีพุทธนั้นไม่ขัดแย้งกับจรรยาบรรณวิชาชีพของอาจารย์พยาบาล แต่สนับสนุนให้อาจารย์พยาบาลใส่ใจและอุทิศตนในการปฏิบัติหน้าที่สอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการสอนวิถีพุทธเน้นความจริงใจเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้เรียนโดยแท้

รายการอ้างอิง

- คณะกรรมการทบทวนเกณฑ์การประกันคุณภาพการศึกษาภายใน มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ระดับคณะและสถาบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. (2565). กรุงเทพฯ:
เค.พี. จันทรเกษม.
- นาริรัตน์ กว้างขวาง. (2561). *การบริหารงานโรงเรียนโดยใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7
ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.*
- เนตดา วงศ์ทองมานะ. (2562). สื่อสังคมออนไลน์กับพยาบาลในยุคสังคมดิจิทัล.
วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพ, 12(1), 13-22.
- บุญญาภา โพธิ์เกษม. (2015). อาจารย์พยาบาลกับความสุขในการทำงาน.*วารสาร
พยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 25(1), 13-24.*
- ประทีป พิษทองกลาง. (2561). รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร.
วารสารปรัชญาและศาสนา, 3(2), 75-99.
- พระปิฎกโกศล, พระมหาคำพันธ์ รัตนชัย และ ฌานวัฒน์ บุญพิทักษ์. (2562).
หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ในพระไตรปิฎกสำหรับครู. *วารสารมหาจุฬา
นาครธรรม, 6(9), 4200-4214.*
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล
ธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 34).* กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- พระมหาจิระศักดิ์ จิรสกโก. (2557). พุทธวิธีเสริมสร้างความเป็นครูที่พึงประสงค์ใน
สังคมไทย. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์, 1(1), 120-133.*
- พระมหาทองพูน สติสมปนโน (เสือเขียว). (2547). *การคบมิตรในพระพุทธศาสนา
(วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- ภัณฑิรา ธิตะปัน, สุรศักดิ์ จันทลา และ พระครูปลัดบุญช่วย โชติวิโส. (2565). การบริหาร
ตามหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ของผู้บริหารโรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธ
ศาสนาจังหวัดขอนแก่น. *Journal of Modern Learning Development,*
7(3), 127-143.

- มณีรัตน์ ภาณุรูป, ทิพวัลย์ สุวรรณรักษ์ และ รัชนี บุญกล้า. (2562). การคงอยู่ในงานของอาจารย์พยาบาลในสถาบันการศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 12(2), 97-110.
- มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. (2555). คู่มือจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพข้าราชการ พนักงานราชการและพนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการ. จันทบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- สมชาย เบ็ญจวรรณ, ชลิตา รัตสาร และอดิศักดิ์ ลำดวน. (2565). กัลยาณมิตรธรรม: หลักการสร้างสมรรถนะในการจัดการเรียนการสอน. *วารสารพิบูล*, 20(1), 189-206.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- อดิศักดิ์ สมบัติคำ. (2565). *การบริหารงานตามหลักธรรมกัลยาณมิตรธรรม 7 ของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเรือ ตำบลหนองเรือ อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม* (วิทยานิพนธ์รัฐศาสตร). มหาสารคาม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อรัญญา เชาวลิต และ ทศนีย์ นະແສ.(2559). จริยธรรมในการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *ว.พยาบาลสงขลานครินทร์*, 36(3), 261-270.
- Mushtaque, A. (2023). *20 Most Respected Professions in the World. Insided Money in Yahoo Finance*. Retrieved August 17, 2023, from <https://shorturl.asia/UzgW>
- Marugroup.net. (2023). *America's Most Respected Occupations 2021*. Retrieved August 17, 2023, from <https://www.marugroup.net/public-opinion-polls/us/americas-most-respected-occupations-2021>

การจัดการความเครียดในคนวัยทำงานโดยการสร้างสุข
ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Managing Stress in working age Creating Happiness
According to Buddhist Psychology

Received: July 04, 2023
Revised: September 15, 2023
Accepted: September 16, 2023

กนกรัตน์ สุตลาภา¹
Kanokrat Sudlapa
(kanokratsudiapa@gmail.com)

บทคัดย่อ

การจัดการความเครียดในคนวัยทำงานโดยการสร้างความสุขตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นปัญหาสำคัญมากสำหรับคนวัยทำงานในสถานการณ์ปัจจุบัน เนื่องจากสภาวะผลกระทบจากโรคไวรัสโคโรนาจนถึงปัจจุบัน ที่ส่งผลกระทบต่อประชากรวัยทำงานที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจที่ไม่มั่นคง การลดเงินเดือน การขัดแย้งทางการเมือง และสภาพสังคมการแข่งขันที่สูงขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย ปัญหาครอบครัว สัมพันธภาพเปราะบาง เกิดความขัดแย้งได้ง่าย ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและความกดดันในการทำงาน ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังและทำให้ความสุขในการทำงานลดลงด้วย การจัดการความเครียดจากการรับประหลาดคลายเครียดแล้ว ได้นำแนวทางการจัดการความเครียด ได้แก่ โดยวิธีการผ่อนคลายความเครียด การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมและความคิด ส่งผลให้บุคคลมีความเครียดลดลง และนำแนวทางการสร้างความสุขบูรณาการร่วมกันระ 8 แนวทาง ได้แก่ 1) การค้นหาจุดดีของตนเอง 2) ค้นหาจุดดีของผู้อื่น 3) เพิ่ม 3 อ. ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์และขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่ 4) การสร้างครอบครัวอบอุ่น 5) จัดสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8 6) การมีจิตอาสาและทำประโยชน์แก่ผู้อื่น 7) การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และ 8) ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีเพื่อเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ ทำให้คนวัยทำงานมีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพใจของตนเอง ครอบครัว และคนรอบข้าง เพื่อให้คนวัยทำงานมีสุขภาพจิตที่ดีปรับตัวได้ ความเครียดลดลง และมีความสุขเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการ

¹ โรงพยาบาลเวลล์เมดิคอล จังหวัดนนทบุรี
World Medical Hospital, Nonthaburi Province

ความเครียดในคนวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาจะเป็นภูมิคุ้มกันทางใจของคนวัยทำงานในการทำงานอย่างสมดุล ผ่อนคลายและมีความสุข ช่วยสร้างสุขภาวะที่ดีขึ้นต่อไป

คำสำคัญ : ความเครียด, คนวัยทำงาน, การสร้างความสุข, พุทธจิตวิทยา

Abstract

Managing stress in working people by creating happiness according to the concept of Buddhist psychology, which is a very important problem for working people in the current situation. Due to the effects of the coronavirus disease until now. That affects the working age population who are faced with changes in unstable economic conditions. Salary reduction for unemployed people political conflict and the increasingly competitive social environment affects physical health problems family problems Fragile relationship Conflict easily arises. This affects efficiency and work pressure. This causes chronic stress and reduces happiness at work. Managing stress from taking antidepressants Stress management methods have been adopted, including stress relief methods, muscle relaxation exercises to reduce stress. Causes changes in the body, mind, behavior and thinking. As a result, the person will have less stress. and brought together eight approaches to create happiness, including 1) Finding one's own good points 2) Finding others' good points 3) adding 3. Exercise, food, emotions and eliminating alcohol, drugs, and smoking 4) Building a warm family, 5) Balancing life with the 8-8-8 principle, 6) Volunteering and benevolent to others, 7) Having a mental anchor, and 8) Satisfaction with what one has to see the value. of things that exist Giving working people a way to promote own mental health family and people around so that working-age people have good mental health and can adapt Stress is reduced and have more happiness to achieve effective collaboration Stress management in working people according to Buddhist psychology will be the mental immunity of working people in working in balance. relax and happy Help create better health.

Keywords: Stress, Anxiety, Working People, Creating Happiness, Buddhist Psychology

บทนำ

ประชากรกลุ่มวัยทำงานหมายถึงประชากรซึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 15-60 ปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562) ซึ่งนับว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศที่ต้องรับภาระในการรับผิดชอบดูแลตนเองและดูแลครอบครัว เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันหลังผลกระทบจากการแพร่ของโรคระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่ผ่านมามีผลกระทบต่อประชากรวัยทำงานในทุกมิติในการทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและความกดดันในการทำงาน ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังจนเกิดความวิตกกังวล ได้แก่ นอนไม่หลับ อาการใจสั่น หายใจเร็ว ปลายมือปลายเท้าเย็นและทำให้ความสุขในการทำงานลดลงด้วยซึ่งความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาในภาวะวิกฤติที่คนทำงานในชุมชนเป็นสิ่งที่ทุกคนถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตเป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนชีวิตของคน ความสุขหมายถึงสภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จมีความเป็นตัวของตัวเองมีความภาคภูมิใจในการกระทำของตนเองมีความคิดเชิงบวกมีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี มีการพัฒนาตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ โดยความสุขความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งหมายถึงระดับที่บุคคลจะตัดสินค่าโดยรวมว่าคุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยจิตใจ และความรู้คิด ระดับความรู้สึกและจิตใจ คือมีความรู้สึกที่ดีบ่อยเพียงใด ระดับที่รับรู้ว่าคุณบรรลุเป้าหมายในชีวิต ซึ่งความสุขที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์ และความตื่นเต้นในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน

การสร้างสุขวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการประยุกต์จากโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2560) ซึ่งได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขคนวัยทำงานในชุมชนทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน นำมาประยุกต์บูรณาการร่วมกับหลักพุทธธรรมในการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข และเสริมคุณค่าจิตอาสาของคนในวัยทำงานในชุมชนในการทำงานร่วมกัน เพื่อทำให้เกิดความสุขในการทำงานที่พัฒนามาจากใจอย่างแท้จริง

ความเครียดในคนวัยทำงาน

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์

และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วยความเครียดนั้น เป็นเรื่องที่มีกันทุกคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาการคิดและการประเมิน สถานการณ์ของแต่ละคนถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรงเราก็จะรู้สึก เครียดน้อย หรือแม้เราจะรู้สึกว่าย่ปัญหานั้นร้ายแรงแต่เราพอจะรับมือไหวเราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้า เรามองว่าปัญหานั้นใหญ่เกินไปไหวและไม่มีใครช่วยเราได้เราก็จะเครียดมาก (กรม สุขภาพจิต, 2564) ความเครียดในระดับพอดี ๆ จะช่วยกระตุ้นให้เราเริ่มปลั้งมีความ กระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดี ขึ้นแต่เมื่อใดที่ ความเครียดมีมากเกินไปจนเรารู้สึกไม่ไหวจนเกิดความวิตกกังวลจนว่ย ทำงาน โดยความวิตกกังวลเป็นอาการเกี่ยวกับความกังวล โดยอาการที่มีความวิตกกังวล เกินกว่าเหตุในหลาย ๆ เรื่องพร้อมกันเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตร่วมกับมีอาการ ของระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากกว่าปกติส่งผลให้มีอาการแสดงทางกายต่าง ๆ เนื่องจากความตึงเครียด เช่น ตื่นเต้นง่าย ตกใจง่าย นอนไม่หลับหรือหลับยาก ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม ใจหวิว เป็นต้น และอาการที่เกิดจากการตึงตัวของกล้ามเนื้อ เช่น ปวด ศีรษะ ปวดท้ายทอย ปวดตามกล้ามเนื้อ เป็นต้น (สมภพ เรื่องตระกูล, 2549) โดยต้องมึ การผ่อนคลายและจัดการความเครียดอย่างถูกต้องในการทำงาน

สาเหตุความเครียดของคนวัยทำงาน

ความเครียดของคนวัยทำงานเป็นสิ่งที่พบได้บ่อยในสถานที่ทำงาน โดยสาเหตุ ที่ทำให้คนวัยทำงานรู้สึกเครียดอาจเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง ดังนี้

1. ความกดดันในการทำงาน: การมีเวลาที่จำกัดในการทำงานหรือมีงานที่ต้อง ดำเนินการในระยะเวลาที่กดดันอาจส่งผลให้เกิดความเครียด
2. การบริหารเวลา: การไม่สามารถจัดการเวลาให้เหมาะสมระหว่างงานและ ชีวิตส่วนตัวอาจทำให้คนวัยทำงานรู้สึกตึงเครียด
3. ความกังวลเกี่ยวกับผลงาน: คนวัยทำงานบางคนอาจมีความกังวลเกี่ยวกับการ ผิดพลาดหรือไม่สามารถทำงานให้ดีเพียงพอตามความต้องการหน่วยงาน ซึ่งอาจ สร้างความเครียดให้กับคนทำงาน
4. สภาพแวดล้อมการทำงาน: สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง เกินไป การทำงานในที่แออัด หรือสภาพอากาศที่ไม่สบาย เป็นต้น อาจส่งผลให้คนวัย ทำงานรู้สึกเครียดได้
5. ความไม่มั่นคงในงาน: การมีความไม่มั่นคงในการทำงาน เช่น ความไม่ แน่ใจในตำแหน่งงาน หรือมีความกังวลเกี่ยวกับการสูญเสียงาน เป็นต้น อาจทำให้คนวัย ทำงานรู้สึกเครียดวิตกกังวล

6. ความขาดแคลนทรัพยากร: การทำงานในสภาวะที่ขาดแคลนทรัพยากร บุคลากร เงิน และสิ่งสนับสนุนต่าง ๆ

7. ปัญหาจากปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัวยุติธรรม สังคม เป็นต้น ส่งผลกระทบต่อการเกิดความเครียดในการทำงานได้เช่นกัน

ผลกระทบจากความเครียดต่อการทำงาน

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรม ดังนั้นความผิดปกติทางร่างกายได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับ หรืออ้วนเกินไป หายใจไม่สะดวก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็น เท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย แพ้อากาศง่าย ฯลฯ ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่ายไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหนงว่าเหว ลื่นหวั่นหมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้นความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติดใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขวนขวาย มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ดึงผม กัดเล็บกัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจียบขริม เกือบตัว เป็นต้น ความเครียดวิตกกังวลที่เรื้อรังอาจนำไปสู่โรคซึมเศร้าในอนาคตได้

แนวทางในการบริหารจัดการความเครียดของคนวัยทำงาน

แนวทางวิธีการบริหารจัดการความเครียดนั้น มีทั้งการรักษาโดยการใช้จ่าย การบำบัดทางจิตสังคม พฤติกรรมบำบัดและการผ่อนคลายโดยใช้แนวทางพุทธศาสนา

1. ยาที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ยาคลายกังวลและยาด้านเศร้าเพื่อปรับสมดุลของสารสื่อประสาท (ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ และ มาโนช หล่อตระกูล, 2540)

2. การบำบัดทางจิตสังคม ได้แก่การบำบัดทางความคิด (Cognitive Therapy) เป็นการบำบัดที่ต้องการแก้ไขความผิดปกติของความคิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยทำงานการรักษาจะช่วยสอนให้คนวัยทำงานรู้จักจำแนกความคิดที่ผิดพลาด ยอมรับและแก้ไขให้เป็นความคิดที่สมเหตุผล การบำบัดทางพฤติกรรม ความคิด (Cognitive Behavior Therapy) เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสม ให้กลับมามีความคิดความเชื่อที่ถูกต้องเหมาะสม (Mark, Lovell, Noshirvant, Livanou, & Thrasher, 1998)

3. การจัดการความเครียดโดยหมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้ อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้ เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาให้ได้อย่างรวดเร็ว โดยเรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวกและใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคยโดยใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายความเครียดนั้น ๆ

4. เทคนิคการผ่อนคลายในการบำบัดลดความเครียด โดยเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ประกอบด้วยวิธีการหลายวิธีเช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive Muscle Relaxation) การฝึกจินตนาการ (Visual Imagery Training) ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) และการฝึกสมาธิ (Meditation) (สมภพ เรื่องตระกูล, 2549) สำหรับการศึกษาถึงประสิทธิผลของสมาธิบำบัดเพื่อลดความเครียด พบว่า การฝึกสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ พฤติกรรมและความคิด ส่งผลให้บุคคลมีความเครียดลดลง โดยพบว่า การฝึกสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกลดลง สมองส่วนหน้และส่วนธาหลาม้สทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ระดับฮอโมนคอร์ติซอลและแลคตินไพลาสมาลดลงภายหลังการฝึกสมาธิ ส่วนระดับฮอโมนเมลาโทนิและฮอโมนเบต้าเอ็นโดฟินกลับเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ความเครียดลดลง โดยหลักของสมาธิ คือ การทำจิตใจให้สงบอันจะส่งผลให้การทำงานของร่างกายเป็นไปตามปกติ (ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, 2551)

การสร้างสุขคนวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อจัดการความเครียดในการทำงาน

แนวคิดปัจจัยสร้างสุขในคนวัยทำงาน

ปัจจัยความสุขของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึว่าตนเองมีคุณค่า ความคิดทางบวก ครอบครัวที่มีความสุข การมีสุขภาพที่ดี การแก้ปัญหาได้ การมีสมดุลในชีวิตความพึงพอใจในสิ่งที่มีการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และปัจจัยความสุขของชุมชน ได้แก่ ชุมชนปลอดภัย สิ่งแวดล้อมสะอาดเป็นระเบียบ สมาชิกรักใคร่สามัคคี เอื้ออาทรต่อกัน มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรม ผู้นำเข้มแข็งมีจิตอาสาสร้างประโยชน์ต่อสาธารณะ (สำนักส่งเสริมสุขภาพจิต, 2560) ซึ่งปัจจัยสร้างสุขนี้ เป็นสิ่งที่เกิดจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกซึ่งปัจจัยภายนอก มาจากการได้รับการตอบสนองปัจจัยสำคัญของชีวิต ความพึงพอใจในสุขภาพจิต ความพึงพอใจในครอบครัว ความพึงพอใจในชุมชน และความพึงพอใจในงานส่งผลกระทบต่อระดับความสุข โดยความพึงพอใจในสุขภาพจิตส่งผลกระทบต่อความสุขมากที่สุด (กัลยาณี เสนาสุ, 2559)

ปัจจัยภายในอีกสิ่งหนึ่งที่พบว่ามียุทธศาสตร์ต่อความสุขที่สำคัญ ได้แก่ ศาสนา เนื่องจากศาสนามีบทบาทสำคัญในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้คนมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง มีขวัญกำลังใจสามารถยืนหยัดต่อสู้กับสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะเมื่อมีวิกฤติในชีวิตศาสนาจะมีบทบาทสำคัญอย่างมาก

ปัจจัยความสุขตามแนวพุทธศาสนา

ความหมายของความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา ให้ความหมายของคำว่า “ความสุข” คือ “ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำชื่น รื่นกาย รื่นใจ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2559) มีหลายท่านได้ให้ความหมายไว้โดยความสุขตามความหมายตามหลักพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ กามสุข หรือ ความสุขในรูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส ฌานสุข หรือ ความสุขจากความสงบทางใจ และนิพพานสุข หรือ ความสุขในนิพพานความหลุดพ้น

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายโดยสรุปว่า ความสุข หมายถึง การได้สนองความต้องการ ความสมอยากสมปรารถนา ความปราศจากทุกข์จากภาวะที่หมกมุ่นเลวทั้งปวง โดยความอยากนี้เป็นได้ทั้งกุศล นั่นคือ ฉันทะ หรือภาวะที่ปราศจากตัณหา ความเป็นผู้มีจิตที่เป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวง และ อกุศล คือ ตัณหา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2548) โดยพบว่า การสร้างสุขตามแนวทางของพระพุทธศาสนามีวิธีการเพื่อไปสู่ ความสุขในระดับปัจเจก คือ ความสุขเฉพาะตัวบุคคล ความสุขในระดับครอบครัว ความสุขในครอบครัว คือ ความสุขในสังคมเล็ก ความสุขในระดับสังคม คือ ความสงบสุขหรือสันติภาพในสังคม และ ความสุขในระดับโลกุตระ หรือนิพพานสุข คือ ความสุขที่แท้จริง

ปัจจัยสาเหตุแห่งความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

ปัจจัยสาเหตุของความสุข พระพรหมบัณฑิตกล่าวว่า สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสุข คือ สติสัมปชัญญะ สังวร วิปัสสิการ ปราโมทย์ ปีติ และปัสสัทธิ ซึ่งสามารถเขียนความสัมพันธ์เชิงเหตุผล ระหว่างความสุขกับปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวได้ดังนี้ สติสัมปชัญญะ => สังวร => วิปัสสิการ => ปราโมทย์ => ปีติ => ปัสสัทธิ => สุข ตามแนวคิดของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต) จิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดสุข เพราะว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า สุข ทุกข์อยู่ที่ใจ ถ้าใจเอนเอียงไปในทางอกุศล ก็ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าใจเอนเอียงไปในทางกุศล ก็ทำให้เกิดสุข ถ้าฝึกจิตพัฒนาจิตและคุ้มครองรักษาจิตได้ก็จะทำให้ชีวิตก็เป็นสุขได้เช่นกัน

สรุปได้ว่า ความสุขที่ทำให้ลดความเครียดโดยใช้ปัจจัยความสุขตามแนวพุทธศาสนาทำให้เกิดความสบายกาย ความสบายใจและความสงบด้วยวิถีทางจิตและทางปัญญาให้ไม่ต้องสนองความต้องการที่ไม่ดี ความสงบ ก็เป็นความสุขและความสุขก็คือความสงบ สันติสุขในการดำเนินชีวิตและการทำงานนั่นเอง

การบูรณาการแนวทางพุทธจิตวิทยาในการสร้างสุขคนวัยทำงาน

การสร้างสุขของคนวัยทำงานในองค์กรตามแนวคิดของ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต ให้มีความสำคัญกับการสร้างสติในการสร้างคุณค่าในตนเองและการฝึกสมาธิกับการทำงานในการสร้างสุขคนวัยทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนี้

การสร้างสติกับการพัฒนาสร้างคุณค่าในตนเองกับการสร้างความสุขสงบในการทำงาน

สติกับการพัฒนาตนการสร้างความสุขบให้กับจิตใจนี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการทำงาน เพื่อให้สามารถแสดงคุณค่าในตนเองได้ ทางจิตวิทยาเรียกว่า การจัดการกับอารมณ์และความเครียด สมาชิกในองค์กรที่มีความสุข จึงต้องเรียนรู้การจัดการตนเอง หรือการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เพื่อสร้างความสงบของจิตใจด้วย การฝึกสมาธิซึ่งจะลดอารมณ์และความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใจและสร้างพื้นฐานของจิตใจในการทำงานด้วยจิตใจที่สงบต่อไป ตามด้วยการฝึกสติเพื่อให้จิตใจอยู่กับการทำงาน โดยไม่ว้าวุ่นและไม่ถูกแทรกแซงด้วยอารมณ์ เนื่องด้วยจิตอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเรื่องของสตินี้ จะเป็นเครื่องมือทางจิตใจที่สำคัญในการสร้างคุณค่าของตนเองในการทำงานและในองค์กร ไม่ว่าตนเองจะอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ใด จะเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ขณะเดียวกัน คุณค่าในตนเองนั้นจะคงอยู่ได้ ก็ต้องสร้างสุขด้วยสติในองค์กร อาศัยบรรยากาศการทำงานร่วมกันอย่างกัลยาณมิตรและสภาวะที่ดีขององค์กรทำให้เกิดการสร้างสุขในองค์กรได้

การฝึกสมาธิกับการทำงานการสร้างสุขคนวัยทำงาน

สมาธิเป็นการทำจิตให้สงบโดยจดจ่ออยู่กับสิ่ง ๆ เดียว เช่น ลมหายใจ เป็นต้น ในช่วงแรกที่ฝึก จะมีอุปสรรคมากมาย เพราะจิตจะไม่ยอมอยู่นิ่งกับลมหายใจ จนกว่าจะมีความชำนาญมากขึ้น การตามรู้ลมหายใจก็จะค่อย ๆ นานขึ้น หรือถึงแม้จะวอกแวกบ้างก็รู้ตัวและหวนกลับมารู้ลมหายใจได้เร็ว ภาวะที่ทำให้จิตตามรู้ลมหายใจได้นี้ จะทำ

ให้ความคิดหยุดในทางจิตวิทยา ก็คือ การหยุดความคิดนั่นเอง เมื่อความคิดหยุด จิตที่ว่างจากความคิดก็เป็นจิตที่สงบ เมื่อมีความสงบต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง ร่างกายและจิตใจก็จะผ่อนคลาย สรุปลึก็คือ สภาวะที่จิตสงบและร่างกายผ่อนคลาย หรือสมาธิจิตก็คือ การคลายความเครียดในระดับลึกนั่นเอง จะเห็นได้ว่า กระบวนการของสมาธิจะตรงกันข้ามกับกระบวนการของการเกิดอารมณ์และความเครียด ที่เริ่มจากการสะสมความวุ่นวายจากแรงกดดันต่าง ๆ และจบลงด้วยการเกิดอารมณ์และความเครียด

การฝึกสมาธิสามารถฝึกได้ง่าย ๆ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ฝึกหยุดความคิด
2. ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ
3. ฝึกจัดการกับความวุ่นวายจิตสงบและผ่อนคลาย

แนวทางการสร้างสุขวัยทำงานของกรมสุขภาพจิต

เพื่อให้มีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพใจของตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง เพื่อให้คนวัยทำงานมีสุขภาพจิตที่ดี ปรับตัวได้และมีความสุข โดยนำมาบูรณาการร่วมกับแนวทางพุทธจิตวิทยาในการสร้างสุขในคนวัยทำงาน โดยจัดทำเป็น 8 ขั้นตอน (สำนักส่งเสริมสุขภาพจิต, 2560) ดังนี้

1. การค้นหาจุดดีของตนเอง เพื่อฝึกค้นหาจุดดีหรือความสามารถของตนเอง ที่มีอยู่สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สร้างความมั่นใจมีกำลังใจ เห็นถึงความสามารถของตนเองและมีใจเป็นสุขอารมณ์แจ่มใสปลอดโปร่งเกิดปัญญา

2. ค้นหาจุดดีของผู้อื่น เพื่อฝึกค้นหาจุดดีหรือความสามารถของผู้อื่นและการชื่นชมผู้อื่น ทำให้เกิดสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น ใช้หลักมูทิตา คือ แสดงความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง เข้มแข็งเบิกบานอยู่เสมอ เข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ได้รับความร่วมมือที่ดีต่อกันมองผู้อื่นอย่างเข้าใจ ส่งผลให้ใจเป็นสุข อารมณ์แจ่มใส

3. เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่ เพื่อสามารถดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้เหมาะสม ทั้งด้านโภชนาการ อารมณ์และการออกกำลังกาย เห็นพิษภัยของสุรา ยาเสพติดและบุหรี่ และสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสามารถดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตของตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้

4. ครอบครัวอบอุ่น เพื่อหาแนวทางในการสร้างครอบครัวอบอุ่นตามบริบทของแต่ละคน ให้สมาชิกและคนในครอบครัวมีภูมิคุ้มกันทางใจและสมาชิกได้เรียนรู้แนวทางในการสร้างครอบครัวอบอุ่นของสมาชิกคนอื่น

5. **มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8** เพื่อได้จัดสรรเวลาในการทำงาน พักผ่อน และทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน ให้ใช้ชีวิตประจำวันตามที่ได้จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน

6. **การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น** เพื่อฝึกความคิดทางบวกการยอมรับความคิดเห็นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น ร่วมกับการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยจิตอาสา คือ กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกระบวนการของการฝึกการให้ที่ดี เพื่อขัดเกลาละวางตัวตนและบ่มเพาะการรักผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นการยอมสละตนเพื่อรับใช้ และช่วยเหลือผู้ที่ประสบกับความทุกข์ยากลำบาก (สัมพันธ์ คงพูนทรัพย์, 2560) ซึ่งหลักทางพุทธศาสนาใช้ความกรุณา ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใส่ใจในการจะปลดปล่อย บำบัดความทุกข์เดือดร้อนของปวงสัตว์ เกิดความรู้สึกลึกซึ้งในใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขจากการเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน โดยมีเมตตาซึ่งต้องมีความรักและความมีใจปรารถนาดีอยากให้เขามีสุข มีจิตใจแผ่เมตตาและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ สัตว์ทั่วหน้าและเมื่อพบผู้ที่ทุกข์ต้องการความช่วยเหลือ ทำให้เกิดการสร้างสุขให้เกิดขึ้น

7. **การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ** เพื่อเห็นความสำคัญของการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น ศาสนา พ่อแม่ บุคคลสำคัญในชีวิต เป็นต้น ซึ่งเป็นต้นแบบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาโดยใช้เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและความเข้มแข็งทางใจและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความสุขที่เจิดจ้าในการทำงาน

8. **ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมี** เพื่อเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่มีและสิ่งที่เราทำได้ทำอย่างเต็มความสามารถ ให้รู้จักความพอดี มีความพอเพียง มีความสุขกับชีวิตของตนเองตามอัตภาพไม่ยึดติด ไม่เปรียบเทียบแข่งขันและปล่อยวางได้ตามแนวคิดหลักอุเบกขา โดยความวางใจเป็นกลางอันจะดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมไม่ยึดติด

บทสรุป

แนวทางการสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนตามแนวพุทธจิตวิทยานั้น ต้องประกอบด้วยการทำงานที่คำนึงถึงปัจจัยการสร้างสุขระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ปัจจัยสร้างสุขระดับบุคคลได้แก่ ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ความคิดทางบวก ครอบครัวที่มีความสุข การมีสุขภาพที่ดี การแก้ปัญหาได้ การมีสมดุลในชีวิตความพึงพอใจในสิ่งที่มีการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและปัจจัยความสุขระดับชุมชน ได้แก่ ชุมชนปลอดภัย สิ่งแวดล้อมสะอาดเป็นระเบียบ สมาชิกรักใคร่สามัคคี เอื้ออาทรต่อกัน มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมผู้นำเข้มแข็ง มีจิตอาสาสร้างประโยชน์ต่อสาธารณะ ประกอบด้วยพระพุทธศาสนา

มีมรรควิธีเพื่อไปสู่ความสุขในระดับปัจเจก เป็นความสุขเฉพาะตัวบุคคลที่มนุษย์ ปัจจย สร้างสุขในระดับครอบครัว เป็นความสุขในสังคมเล็กที่มีความสำคัญและปัจจยสร้างสุขในระดับสังคม เป็นความสุขหรือสันติภาพในสังคม และความสุขในระดับโลกุตรหรือ นิพพานสุข ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริงที่เกิดจากใจ โดยมีแนวทางเพื่อไปสู่การสร้างสุขให้เกิด ในการทำงานของวัยทำงานในชุมชนบนความสมดุลของทางสายกลางที่ไม่เบียดเบียน ตนเองทั้งทางทรัพย์สิน การดำเนินชีวิตในครอบครัว การทำงานและเวลา ก็จะทำให้ตนเอง เกิดความสุขที่รับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จมีความเป็นตัวของตัวเอง สุดท้ายความสุขที่แท้จริง คือ ความสุขที่เกิดจากกิจกรรมการทำงานที่แสดงให้เห็น ถึงความเจริญงอกงามในจิตใจที่มนุษย์แสวงหาเพื่อใจที่สงบทั้งสิ้น โดยได้นำแนวทางหลัก ทางพุทธศาสนา เพื่อเป็นการพัฒนาจิตภายในของคนวัยทำงานในชุมชนให้เกิดความสุขใน การทำงานร่วมกันเป็นทีม และเสริมคุณค่าจิตใจและหลักทางจิตวิทยาเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก ก่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต เกิดความพึงพอใจ ในชีวิตและมีสัมพันธภาพในสังคมที่ดี ซึ่งความสุขนั้นมีเกิดขึ้นในระดับการมองเห็นสัมผัส มีความรู้สึกทางบวก เช่น สนุกสนาน มีความ ยินดี เบิกบานใจร่าเริง แจ่มใส ซาบซึ้งใจ เต็ม เปี่ยมไปด้วยพลังสร้างสรรค์ เป็นต้น โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เป็นต้น นำมาบูรณาการร่วมกันเป็นแนวทางการสร้าง สุขวัยทำงานในชุมชนตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้มีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพใจของ ตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง เพื่อให้คนวัยทำงานมีสุขภาพจิตที่ดีปรับตัวได้ ไม่เกิด ความเครียดวิตกกังวลและมีความสุขให้เกิดการสร้างสุขที่แท้จริงและสมดุลชีวิตเกิดขึ้น อย่างยั่งยืนต่อไป

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2560). *โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กัลยาณี เสนาสุ. (2559). *ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของคนไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2548). *โรงเรียนวิถีพุทธในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา ประโยชน์สูงสุดของชีวิต*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). *พุทธธรรม ฉบับขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- “_____”. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแมสโปรดักส์จำกัด.
- ปราโมทย์ สุคนิชย์ และ มาโนช หล่อตระกูล. (2540). *จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2560). *สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization: MIO)*. กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ : บริษัท ปิยอนด์พับลิสซิง จำกัด.
- สมภาพ เรืองตระกูล. (2549). *ตำราจิตเวชศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว การพิมพ์.
- สุภาณี สุขนาคินทร์. (2549). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ : อุตรดิตถ์.
- สัมพันธ์ คงพูนทรัพย์. (2560). การใช้หลักพุทธธรรมในการทำงานจิตอาสา. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 2(1), 1-14.
- Manion, J., (2003). *Joy at work: Creating a positive workplace*. J. Nurs. Admin.
- Seligman, Martin. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey.
- Veenhoven, R., (1996). *Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations*. Soc. Indicat. Res.

การเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา
ของ บริษัท ไพบูลย์กิจธนา จำกัด

Enhancing the Happy Workplace based on Buddhist Psychology
of Paiboonkijthana Co.,Ltd

Received: July 24, 2023
Revised: September 15, 2023
Accepted: September 25, 2023

อณัทร เบญจวรโชติ¹
Anatthon Benjaworachot
(anatar28@gmail.com)

บทคัดย่อ

การสร้างความสุขตามหลักพุทธจิตวิทยา เน้นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่าง การดำเนินชีวิตของบุคคลในองค์กรที่มีการปฏิสัมพันธ์กันกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ มีความเมตตา กรุณา รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตของตนให้มีความสุขที่ยั่งยืน โดยการสร้างสุขตามหลักพุทธจิตวิทยาให้มีความสุข เป็นแนวทางในการพัฒนาตนให้มีชีวิตที่ติงามและมีความสุขในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในองค์กร ทำให้ให้องค์กรเกิดความสุขที่สามารถรับรู้ได้อย่างทั่วถึงซึ่ง เป็นความรู้สึกสบายใจ ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวลเป็นจิตใจที่มีความสุขซึ่งเกิดจากการทำงานใน เวลานั้นและการเกิดผลสำเร็จที่เป็นจุดมุ่งหมายของงานการจัดการความสุขของมนุษย์ ด้วยการสร้างสมดุลระหว่างโลกในมิติส่วนตัว มุ่งเน้นความสุขของตนเอง โลกในมิติ ครอบครั้ว มุ่งเน้นความสุขของคนในครอบครั้ว และโลกในมิติสังคม มุ่งเน้นความสุขของ องค์กรและสังคม (ทั้งสังคมภายในองค์กรและภายนอกองค์กร) ซึ่งสอดคล้องรูปแบบ แนวคิดองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) เพื่อให้เกิดบรรยากาศในการทำงานที่ ดี มีแรงจูงใจในการทำงานมากยิ่งขึ้นทำให้องค์กรเองก็จะได้รับประโยชน์จากการมี บุคลากรกระตือรือร้นเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความคิดและการเพิ่มผลการปฏิบัติงาน

บทความนี้ผู้เขียนได้เสนอมุมมอง การสร้างความสุขในการทำงานในองค์กร ตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย การสร้างสุขตามแนวทางหลักอิทธิบาท 4 และ สังคหวัตถุ 4 เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความสุข รู้จักแก้ไขปัญหา เรียนรู้การสร้างจิตที่องงาม ในการดำรงชีวิตและพัฒนาลักษณะทางจิตให้มีคุณธรรม จริยธรรมและความสุขพร้อมทั้ง

¹ บริษัท ไพบูลย์กิจธนา จำกัด, จังหวัดสมุทรสาคร
Paiboonkijthana Co., LTD, Samut Sakhon Province

ช่วยเหลือสังคมให้มีความสุขตาม ดังนั้น สิ่งเหล่านี้สามารถนำพาบุคคลให้ไปสู่การดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข รวมถึง การใช้ชีวิตในสังคมส่วนรวมก็จะมีแต่ความสงบสุขไม่วุ่นวาย

คำสำคัญ: การเสริมสร้าง, องค์กร, องค์กรแห่งความสุข, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The enhancing happiness based on the Buddhist psychology emphasizing learning and practice in order to reach a fit or balance in life. There is a harmonious relationship between the lives of individuals in the organization that interact with the surrounding environment where having a mercy know how to be generous and empathize with others. These will be guidelines for developing one's life for lasting happiness. By creating happiness according to Buddhist psychology which have methods to guide one's development to have a good life and happiness in interacting with people in the organization. It makes the organization happy that can be perceived thoroughly, meaning a feeling of comfort, no worries, no worries, a happy mind that arises from working at that time and achieving results that are the aims of work. Managing human happiness by balancing the worlds in a personal dimension focus on your own happiness world in family focus on family happiness and the world in a social dimension focus on the happiness of the organization and society (Both in society within the organization and outside the organization) in an accordance with the concept of a happy organization (Happy Workplace) to create a good working atmosphere. More motivated to work. Organizations will also benefit from having people that are motivated, energetic and productive.

This article presents about enhancing happiness for personnel in happy workplace based on the Buddhist psychology consisting of Iddhibadha 4 and Sangahavatthu 4 to create self-development for happiness getting through the use of Buddhist psychology for personal development, one knows how to solve problems, learning to create a mind that growing a virtue in living and developing mental traits to be moral, ethical and happy, which can lead a person to lead a normal life including living in Society as a whole will have only peace and chaos.

Keywords: Enhancing, Organization, Happy Workplace, Buddhist Psychology

บทนำ

การบริหารองค์กรที่มีประสิทธิภาพ ต้องสามารถทำให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีความสุข เกิดความยึดมั่นผูกพัน จงรักภักดีและทำงานกับองค์กรตลอดไป ความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กรจึงนับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญในการบริหารองค์กร เพราะมีความเชื่อมโยงกับความพึงพอใจในการทำงาน การดำรงรักษาพนักงาน เป็นความรู้สึกไว้วางใจ เชื่อถือว่า องค์กรจะไม่ทอดทิ้งเมื่อเขาประสบปัญหาและเป็นตัวบ่งชี้ถึงผลการปฏิบัติงาน ผู้ที่มีความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กรสูง จะปฏิบัติงานได้ดียิ่งกว่าผู้ที่มีความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กรต่ำ องค์กรที่สามารถทำให้บุคลากรมีความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กรมาก จะทำให้บุคลากรมีความปรารถนาที่จะอยู่ในองค์กร ทุ่มเทความรู้ความสามารถมีความคิดสร้างสรรค์ ในการปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ ส่งผลให้เกิดประสิทธิผลต่อองค์กร ในทางตรงข้ามกลับกัน ก็ จะส่งผลต่อการลาออกหรือมีความยึดมั่นผูกพันองค์กรน้อยลง กระทบต่อพฤติกรรมการทำงาน ประสิทธิภาพและเป้าหมายขององค์กร (ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2547)

Sahatorn Petvirojchai (2021) ได้สะท้อนมุมมองและแนวคิดว่าการค้นหาความสุขเกิดขึ้นมากมายหลายวิธีการและหลายรูปแบบในปัจจุบันนี้ เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาที่ทุกคนต้องเผชิญด้วยตนเองมากมาย จึงคิดที่จะสร้างความสุขที่ยั่งยืนให้เกิดขึ้น เช่นเดียวกับความสุขในการทำงาน (Workplace Happiness) ที่จะเป็นตัวสร้างความผูกพันและแรงจูงใจในองค์กร โดยจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน การสร้าง ความจงรักภักดีของพนักงาน และลดอัตราการลาออกให้น้อยลง หลายคนองค์กรจึงหันมาใส่ใจ การสร้างความสุขในที่ทำงานมากขึ้น แนวทางการสร้างความสุขในการทำงานให้ยั่งยืน เพื่อให้ทุกองค์กรสามารถนำไปปรับใช้กันความสุขในการทำงาน คือ การรับรู้ทางอารมณ์ของพนักงานในทางที่ดีต่อการกิจที่ได้รับมอบหมาย สามารถเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ เช่น การได้รับการยกย่อง การยอมรับ ความมั่นคง ความก้าวหน้า หรือแม้กระทั่งความปลอดภัยในการทำงาน เป็นต้น รวมถึง ปัจจัยทางด้านบุคคล เช่น เพื่อนร่วมงานที่ดี หรือหัวหน้างานที่เมตตา เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

ความสุขในที่ทำงานประกอบไปด้วย 1) ความรู้ ื่นรมย์ในการทำงาน (Arousal) เป็นความรู้สึกสนุกขณะทำงานโดยไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลใด ๆ 2) ความพึงพอใจในงาน (Pleasure) เป็นความรู้สึกพอใจขณะทำงาน โดยไม่มีความทุกข์ใจในการปฏิบัติตน และ 3) ความกระตือรือร้นในการทำงาน (Self-validation) เป็นความรู้สึกอยากทำงาน เต็มไปด้วยความตื่นตัวและมีชีวิตชีวา เมื่อมองผลการศึกษาทางจิตวิทยา

พบว่า ในปี พ.ศ. 2560 JobsDB ได้ทำการสำรวจคนทำงานทั่วประเทศไทย พบว่า ปัจจัยที่ทำให้องค์กรกลายเป็น “องค์กรแห่งความสุข” 3 อันดับแรก ได้แก่ บทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและเจ้านาย และเงินเดือน (JobsDB, 2560)

ผู้เขียนมองว่า การเสริมสร้างความสุขร่วมกันในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยา หลังสถานการณ์คลี่คลายจากโรคระบาดโควิด 19 ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองของ ปุณยนันท์ จันทนา (2564) ที่สะท้อนแนวคิดว่าการพัฒนาแนวคิดองค์กรไปข้างหน้า ย่อมอาศัยหลายสิ่งที่เกิดขึ้นในองค์กร ที่ได้ลงมือทำและสิ่งที่เป็นประโยชน์เป็นตัวขับเคลื่อน ซึ่งเห็นได้ชัดว่าประโยชน์เหล่านั้นเกิดขึ้นต่อพนักงานและต่อองค์กรพร้อมๆ กัน การที่พนักงานได้รับการดูแลตามมาตรฐานที่กฎหมายกำหนดเป็นอย่างน้อย มีความเครียดน้อยลง ลดการลาออก ลดการขาดงาน ลดการป่วย การเกิดอุบัติเหตุในองค์กร เสริมสร้างให้พนักงานตระหนักและมีความรู้ด้านสุขภาพ มีสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจดีขึ้น มีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีและมีแรงจูงใจในการทำงาน มีความพึงพอใจต่องานและองค์กร มีความผูกพันต่อองค์กรขณะเดียวกันประโยชน์ต่อองค์กรที่ค่อย ๆ ตามมา เช่น ช่วยลดต้นทุนด้านค่ารักษาพยาบาล ประกันสุขภาพ และลดการเรียกร้องสิทธิจากประกัน ลดความเหลื่อมล้ำในองค์กร การบริหารอัตรากำลังและทรัพยากรมนุษย์ รวมถึงสามารถสรรหาและคัดเลือกพนักงานได้ง่ายขึ้น เป็นต้น สุดท้ายพนักงานมีขวัญและกำลังใจในการทำงานเพิ่มมากขึ้นมีส่วนร่วมและมีความผูกพันต่อองค์กร ลดอัตราการขาดงาน ลาออกและบรรยากาศการทำงานดีขึ้น ซึ่งย่อมมีผลดีต่อองค์กรทั้งภายในอย่างแท้จริงและเกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อสังคมภายนอกด้วย แต่ละองค์กรต้องสร้างความสุขในแบบฉบับของตนเอง เพื่อไปสู่องค์กรแห่งความสุขในแบบที่ปรารถนา สิ่งสำคัญที่จะต้องรู้และเข้าใจก่อน คือ ต้องรู้ว่าองค์กรคืออะไร เป้าหมายคืออะไร และวัฒนธรรมองค์กรเป็นอย่างไร เพื่อง่ายต่อการนำมาปรับและสร้างวัฒนธรรมองค์กรแห่งความสุข ให้เหมาะสมกับการทำงานในยุควิถีใหม่ต่อไปตามที่ต้องการ

นิยามของความสุข

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายคำว่า สุข คือ ความสบายกาย สบายใจ เช่น ขอให้อยู่ดีมีสุข เป็นต้น เกิดมาก็มีสุขบ้างทุกข์บ้าง มักใช้เข้าคู่กับคำเป็น เช่น ขอให้อยู่เย็นเป็นสุข ขอให้เป็นสุข ๆ นะ แม้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 มีการใช้คำว่า ความอยู่ดีมีสุข (Well Being) ให้ความหมายเป็นความสำเร็จโดยมีอิสรภาพในการเลือกดำรงชีวิต ฉะนั้น ความสุข (Happiness) จึงเป็นส่วนหนึ่งของความอยู่ดีมีสุข เป็นเครื่องชี้วัดด้านสังคมซึ่งเป็นรูปธรรมสอดคล้องกับ

มุมมองที่เกี่ยวกับความอยู่ดีมีสุข (สมชาย ศักดาเวคีอิศร, 2549) และการวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective) โดยมีดัชนีชี้วัดความสุขของประชาชนชาวไทย ซึ่งมี 8 หมวดความสุข ได้แก่ การมีหลักประกันในชีวิต การมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง การมีครอบครัวที่อบอุ่น การมีชุมชนเข้มแข็ง การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี การมีอิสรภาพ การมีความภาคภูมิใจ และการเข้าถึงธรรมะว่าด้วยการอยู่ร่วมกัน ซึ่งกระบวนการวัดของความสุขมีลักษณะหลายอย่างรวมกันและมีความคล้ายคลึงกัน โดยเน้นอารมณ์ทางบวก ความสามารถในการควบคุมตนเองและการมีความสัมพันธ์ที่เหมาะสม ความสุขนั้นไม่ได้อยู่ภายนอก แต่อยู่ในตัวบุคคลรวมถึงจิตใจและอารมณ์ความรู้สึกจะทำให้มีความสุขหรือไม่มีความสุขก็ได้

วัชร งามจิตรเจริญ (2550) ได้นิยาม คำว่า “สุข” (สุข) หรือ “ความสุข” แปลตามศัพท์หมายถึง สภาวะที่ทนได้ง่าย (สุเขน ขมียเตติ สุขิ) ตรงข้ามกับคำว่า ทุกข์ หรือ ความทุกข์ ที่แปลว่า “ทนได้ยาก” โดยทั่วไปความสุขจึงหมายถึง ความรู้สึกสบายหรือสภาวะที่คนพึงใจและปรารถนาที่จะได้เสพสวຍ เช่น ความรู้สึกสบายจากการได้รับประทานอาหารที่ตนเองชอบ เป็นต้น ความสุขจึงดูเหมือนจะเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตอย่างทีปรัชญาสุขนิยม (hedonism) และปรัชญาประโยชน์นิยม (utilitarianism) เชื่อและนำมาเป็นเกณฑ์ตัดสินการกระทำทางจริยธรรม สำหรับพระพุทธศาสนาเถรวาทความสุข ถือเป็นเป้าหมายของชีวิต ซึ่งมีหลายระดับ เป้าหมายระดับสูงสุดอันเป็นอุดมคติของชีวิตตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท ไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากการได้สิ่งที่ต้องการอย่างทีคนทั่วไปเชื่อกัน แต่เป็นความสุขที่ไร้ความทุกข์โดยสิ้นเชิง กล่าวอีกอย่างคือ เป็นความสุขที่ไม่มีการเสพสวຍใด ๆ ต่างจากความสุขอื่น ๆ ที่เราต้องเสพสวຍอะไรบางอย่างจึงจะมีความสุข นอกจากนี้ วัชร งามจิตรเจริญ ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความสุข คือ นิพพานสุข อย่างไรก็ตาม ความสุขเป็นสิ่งที่หลายคนปรารถนา บางคนต้องการความสุขขั้นต้นในระดับพื้นฐาน เช่น ปัจจัย 4 เป็นต้น เพื่อสนองความต้องการหรือแก้ไขปัญหาชีวิตบางอย่าง บางคนต้องการความสุขระดับสูง อันเป็นความสุขทางใจ ความพอใจ ความเอิบอิ่มใจ ความปิติ ความสุขในการเข้าฌาน จนกระทั่งความสุขในระดับนิพพาน แล้วแต่ว่าต้องการสิ่งใดเพื่อตอบสนองตน ความสุขจึงมีหลายระดับ ทั้งระดับความสุขขั้นโลกียะ และความสุขระดับโลกุตระ

ความสุขในพระพุทธศาสนา

มนุษย์เชื่อว่า ความสุขสามารถปลดปล่อยความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจลงได้ แต่ในขณะเดียวกัน สิ่งทีก่อให้เกิดความสุขนั้น ต้องปลดปล่อยความทุกข์ลงเสียก่อน ในทางพระพุทธศาสนาสิ่งทีจะนำพาไปสู่ความสุขนั้น คือ ต้องปลดปล่อยความทุกข์อันได้แก่ กิเลส ตัณหา จนนำไปสู่การปล่อยวางให้ได้ ความสุขจึงบังเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น

ความหมายในมุมมองด้านจิตวิทยา ความสุขในการทำงานในองค์กรจากงานเขียนครั้งนี้ “ความสุข” คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุขอย่างกว้าง ๆ ตามแนวคิดของ (Lu, L. & Argyle, M.1991) ได้สรุปว่า ความสุขคือ ประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคลด้านบวก ผู้เขียนได้สังเคราะห์แนวคิดความหมายของความสุขในมุมมองด้านจิตวิทยา สรุปได้ว่าความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกัน เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความเครียด สุขภาพจิตเป็นสภาวะความสมบูรณ์ของจิตใจมีอารมณ์ด้านบวก ด้านลบ แต่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคมได้อย่างมีความสุข สุขภาพกายดีย่อมมาจากสุขภาพจิตที่ดี สามารถวัดได้จากระดับความรู้สึกที่แสดงออกถึงความพอใจในระดับสูงสุดและค่าที่มีความหมายอย่างเดียวกับความสุขมีหลายคำ ได้แก่ ภาวะสุข (Well Being) สุขารมณ์ (Pleasure) โชคดี (Luck) สนุกสนาน (Joy) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความพอกพอใจ (Contentment) และความเบิกบานสำราญใจ (Ecstasy Wittmann, 2003) ความสุขนั้น อาจประเมินได้จากความพึงพอใจได้ในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การประเมินภาวะสุขภาพ ชีวิตการแต่งงานและชีวิตการทำงาน เป็นต้น คน ๆ นั้นจะต้องมีอารมณ์ทางบวกสูง คิดและทำแต่ในสิ่งที่ดี ในขณะที่คนขาดความสุข หรือมีอารมณ์ทางลบสูง มักจะทำและคิดในสิ่งที่เลวร้าย (Diener, E. & Oishi, S., 2017) อันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีภายในจิตใจ ภายใต้อารมณ์สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง สุขภาพจิต หรือสภาพจิตใจ (Mental Quality) สมรรถภาพจิตใจ คุณภาพจิตใจ สองคำนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญคุณภาพจิตใจอาจมาได้จากประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคลที่มีในด้านบวก ฉะนั้น ความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกันสุขภาพจิตเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ของจิตใจมีอารมณ์ทั้งในด้านบวกและด้านลบ แต่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ตลอดจนการทำประโยชน์ให้ตนเองและสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่าความสุข คือ สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการ และทำได้สำเร็จ รู้สึกพึงพอใจ เบิกบาน ยินดี รวมถึง การดำรงชีวิตที่ดี มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

ปัจจัยที่ทำให้พนักงานมีความสุขในการทำงาน

ผู้เขียนมองในเชิงพุทธจิตวิทยาว่า ปัจจุบันคนแสวงหาความสุขกันมากมาย บางคนก็คิดว่าถ้าได้งานที่ดี มีเงินเดือนสูง ๆ ก็จะทำให้เรามีความสุข บางคนคิดว่า หากได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ก็จะทำให้มีความสุข เหมือนกับว่าต้องรอบางอย่างเกิดขึ้นก่อน แล้วเราถึงจะมีความสุขได้ ความสุขไม่ได้อยู่ที่สิ่งของนอกกายเราเลย มันอยู่ในใจของเรา มากกว่า ดังนั้น ผู้เขียนมองว่าการประยุกต์แนวคิดในเชิงพุทธจิตวิทยาจึงมีส่วนสำคัญที่หลาย ๆ องค์กรควรที่จะแสวงหาและสร้างความสุขในการทำงานให้กับพนักงาน หากสามารถทำงานอย่างมีความสุข ก็จะมีมีความสุขในชีวิตอีกด้วย หากองค์กรสามารถทำให้พนักงานทำงานอย่างมีความสุข พนักงานก็จะรู้สึกดี และอยากทำงานให้ดีขึ้นต่อไปอีก และยังคงส่งต่อความสุขนี้ให้กับคนรอบข้างอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องตามแนวคิดของ ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2554) ได้กล่าวว่า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้นำเสนอแนวทางการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) โดยประกอบด้วยความสุข 8 ประการและก่อให้เกิดสุขภาวะที่มี 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งมีอยู่ 3 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ความสุขของคน ความสุขของครอบครัวและความสุขของสังคม การสร้างความสุขในที่ทำงานจะทำให้บุคลากรมีความสุข ดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม มีความสัมพันธ์ที่ดีในหมู่เพื่อนร่วมงาน เกิดบรรยากาศในการทำงานที่ดีมีแรงจูงใจในการทำงานมากยิ่งขึ้น ในที่นี้ผู้เขียนขออ้างถึง 5 ปัจจัยครอบคลุมความสุขในการทำงาน ดังนี้

1. การมีรายได้เพียงพอ

ค่าแรงที่สูงขึ้น ส่งผลต่อความพึงพอใจของพนักงานที่สูงขึ้นตาม มีรายงานของ World Happiness Report (WHR) ที่บอกว่า คนทำงานที่มีรายได้สูง จะมีความสุขและพอใจในชีวิตหรือการทำงานมากกว่าคนที่รายได้ต่ำ อย่างไรก็ตาม การแสวงหาความสุขในที่ทำงาน ไม่จำเป็นต้องเท่ากับการแสวงหารายได้ที่มากขึ้น เพราะการเพิ่มเงินไม่ได้ส่งผลต่อการเพิ่มความสุขเสมอไป ยกตัวอย่าง การเพิ่มเงินเดือน 100 ดอลลาร์ (ประมาณ 3,200 บาท) จะทำให้คนที่รายได้ต่ำมีความสุขมากกว่าคนที่รายได้สูงอยู่แล้ว สอดคล้องกับอีกหนึ่งผลการวิจัยที่บอกว่า เงินไม่ได้สร้างความสุขสำหรับคนที่รายได้เกิน 75,000 ดอลลาร์ต่อปี (2 ล้านบาทขึ้นไป) สรุปคือ การมีเงินมากไม่มีผลต่อความสุข แต่การมีความมั่นคงทางการเงินต่างหากที่ทำให้มีความสุขมากกว่า

2. การมีเจ้านายที่ดี

มีวิจัยหลายชิ้น พบว่า หัวหน้าที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความสุขในที่ทำงาน เหมือนที่ เบนจามิน อาร์ทส์ (Benjamin Artz) ศาสตราจารย์ด้านเศรษฐศาสตร์ แห่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซินและคณะ ได้ศึกษาความสามารถของหัวหน้างานแล้วพบว่า การมีหัวหน้าที่มีความสามารถและมีความรอบรู้สูงมีอิทธิพลเชิงบวกเป็นอย่างมากต่อระดับความพึงพอใจของพนักงาน โดยเฉพาะหัวหน้างานสามารถกำหนดสภาวะการทำงาน of พนักงานได้เหมือนกัน ฉะนั้น การมีหัวหน้าที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญอย่างลึกซึ้งในแต่ละสาขาขององค์กร ก็จะเพิ่มความสุขและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ถึง 12%

3. การมีเพื่อนร่วมงานที่ยอดเยี่ยม

การทำงาน คือ การทำงานเป็นทีม ไม่ใช่การฉายเดี่ยว ความสามัคคีจึงเป็นปัจจัยให้การทำงานประสบความสำเร็จอย่างราบรื่น หากมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานย่อมส่งผลเสียต่อกระบวนการแน่นอน ขณะเดียวกัน ถ้าหากมีความสัมพันธ์อันดี ทุกคนก็จะร่วมมือร่วมใจฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไปด้วยกัน

4. การมีความเป็นอิสระ

หัวหน้าที่ให้ความอิสระในการทำงาน จะทำให้พนักงานมีความสุขมากขึ้น มากกว่ามีหัวหน้าที่ขบควบคุมทุกอย่างทุกขั้นตอนจนกลายเป็นเผด็จการ โดยมีงานวิจัยระบุว่า การบริหารงานแบบยอเยฝ้าดูทุกขั้นตอน (Micromanagement) ทำให้ขวัญกำลังใจของพนักงานต่ำลง อัตราการลาออกสูงขึ้นและประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ขณะที่ความอิสระ (แม้กระทั่งความอิสระในช่วงเวลา Work From Home) ก็จะช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขใจในการทำงานมากขึ้น

5. มีชีวิตและการทำงานที่สมดุล (Work Life Balance)

ถึงแม้จะมีความอิสระ มีความหลากหลายของงาน แต่สิ่งสำคัญที่สุดของความสุขพนักงาน คือ การได้หยุดงาน เพราะการทำงานมากเกินไป ไม่เพียงส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต แต่ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพกายด้วย ซึ่งไม่มีผลงานวิจัยใด ๆ เลยที่บอกว่า ยิ่งทำงานนานเท่าไร ยิ่งเป็นผลดี ฉะนั้นการสร้าง Work Life Balance จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดต่อความสุขในที่ทำงาน

จากปัจจัยข้างต้น ผู้เขียนมองว่า เรื่องของความสุขในการทำงานของพนักงาน ต้องเริ่มต้นที่ใจมากกว่าเรื่องอื่น พนักงานอาจจะต้องการเรื่องของค่าจ้างเงินเดือนและ

สวัสดิการที่ดี แต่สิ่งเหล่านี้ คือ ปัจจัยพื้นฐานที่ต้องมี มันไม่ได้ทำให้พนักงานมีความสุขจริง ๆ ถ้าปัจจัยพื้นฐานเหล่านี้ดีแล้ว สิ่งที่จะต้องสร้างต่อไป คือ เรื่องของการให้รางวัลที่จับต้องไม่ได้ ซึ่งก็คือ ความรู้สึกในปัจจัยทั้ง 5 ด้านที่มีต่อการทำงานอย่างที่กล่าวอ้างไว้ข้างต้นนั่นเอง

หลักพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความสุข

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจความหมายของคำว่า พุทธจิตวิทยา คืออะไร ผู้เขียนมองว่า พุทธจิตวิทยา คือ การศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) อันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต คือ นิโรธ (ความดับทุกข์ ดับปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง ให้สู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรมพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) หมายถึง การศึกษาเรื่องจิตตามแนวทางแห่งผู้รู้ คือ รู้ตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์/ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ กลางและขั้นสูงสุด

พุทธจิตวิทยา หรือ จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์นั้นมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยา จิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธเป็นแนวทางในการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยาโดยเน้นวิธีฝึกปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนที่มุ่งเน้นการให้มนุษย์รู้จักทุกข์และการดับทุกข์ โดยมีแนวทางให้มนุษย์รู้จักตนเอง ทำความเข้าใจตนเอง และเข้าใจถึงกฎธรรมชาติ เป็นการศึกษาจากภายในตัวตนของมนุษย์ เมื่อมนุษย์เกิดความเข้าใจตนเองและธรรมชาติแล้ว มนุษย์จะสามารถปรับตัวเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนไปสู่วิถีทางชีวิตที่เป็นประโยชน์

ผู้เขียนได้เสนอมุมมอง การสร้างความสุขในการทำงานในองค์กรตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย การสร้างสุขเพื่อตนเองและเพื่อสังคมตามแนวทางหลักอิทธิบาท 4 และสังคหัตถ์ 4 ดังนี้

1. ความสุขในการทำงานตามหลักอิทธิบาท 4 คือ รักในงานที่ทำภูมิใจในหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ พอใจในงานที่ได้รับมอบหมาย เชื่อว่างานที่ขบข้อมทำให้สำเร็จได้ง่าย ความขยันในการทำงาน หุ่มเทความพยายามเต็มที่ในการทำงานให้ลุล่วง มีความกระตือรือร้นตื่นตัวเสมอในการทำงาน กล่าวหาญทำงานที่ทำหายจนสำเร็จ

ใส่ใจในงานที่ตนรับผิดชอบ ถือความรับผิดชอบต่อหน้าที่เป็นสิ่งจำเป็น มีความตั้งใจในงานที่ทำ มีการตรงต่อเวลา เข้าใจในงานอย่างชัดเจน มีการสรุปรงานทุกครั้งที่ปฏิบัติงานเสร็จ ทำงานด้วยการพิจารณาอย่างรอบคอบ ใช้หลักเหตุผลที่ถูกต้องมากกว่าความรู้สึกส่วนตัว

การใช้อิทธิบาท 4 เป็นแนวทางการทำงาน ให้ประสบความสำเร็จที่พระพุทธองค์ได้ทรงสืบทอดไว้อย่างแยบยลคลาญ อันประกอบด้วยแนวปฏิบัติ 4 ข้อ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งทั้ง 4 ข้อเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องหนุนเสริมกัน จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ด้วยว่า มันเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกัน จึงจะทำให้เราประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงานได้ตามความมุ่งหวัง ขออธิบายดังต่อไปนี้ (การประปานครหลวง, 2559)

1.1) ฉันทะ การมีใจรักในสิ่งที่ทำ ใจที่รักเกิดจากความศรัทธาและเชื่อมั่นต่อสิ่งที่ทำ จึงจะเกิดผลจริงตามควร การมีใจรัก ถือว่าสำคัญมาก ไม่ใช่ทำให้รักเพื่ออะไรสักอย่างหรือห้ามใจไม่ให้รัก มันก็ยากยิ่งพอ ๆ กัน เพราะรักดังกล่าวไม่ได้เกิดจากความรักความศรัทธาของเราจริง ๆ ขึ้นทำไปก็มีแต่จะทุกข์ทรมานแม้จะได้บางสิ่งที่มุ่งหวังแล้วก็ตาม ประการสำคัญ เป็นการแอบแฝงมาจากความคิดอื่นศรัทธาอื่นหรือความเป็นอื่นที่เราพยายามหาเหตุและผลมาอธิบายว่า มันคือสิ่งเดียวกัน เพื่อให้สามารถดำเนินไปได้หรือเพื่อให้ตัวเองสบายใจที่สุด แต่ถ้าเรามีใจศรัทธาอันแรงกล้าแล้ว พลังสร้างสรรค์ก็จะบังเกิดขึ้นกับเราอย่างมหัศจรรย์ทีเดียว

ที่นี้มาพูดถึงว่า “เราจะสร้างฉันทะให้เกิดขึ้นได้อย่างไร” พระพุทธองค์เคยสอนไว้ว่า มนุษย์เราต้องเลือกที่จะศรัทธาบางอย่างและหมั่นตรวจสอบศรัทธาของตัวเองว่าดีต่อตัวเองและดีต่อผู้อื่นอันรวมถึงสังคมโดยรวมหรือไม่ เมื่อดีทั้งสองอย่างก็จงมุ่งมั่นที่จะทำด้วยความตั้งใจ และหากไม่ดีก็จงเปลี่ยนแปลงศรัทธาเสียใหม่ ซึ่งเราต้องเลือก ไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นคนที่สับสน ไม่มีแก่นสารและเป็นคนไร้รากในที่สุด เมื่อเป็นคนไม่มีแก่นสาร ก็จะถูกชักชวนไปในทางที่ไม่ดีได้ง่ายนั่นเอง หากจะฝึกฝนตนเอง อาจเริ่มจากการตั้งคำถามกับตัวเองว่าเราศรัทธาอะไรอยู่ เพราะคนเราเมื่อศรัทธาอะไรก็จะได้พบกับสิ่งนั้น เข้าถึงสิ่งนั้น ศรัทธาในเทคโนโลยีเราก็จะเข้าถึงเทคโนโลยี ศรัทธาต่อชาวบ้านเราก็จะเข้าถึงชาวบ้าน ศรัทธาต่อวัตถุก็จะเข้าถึงวัตถุ ศรัทธาต่อลาภ ยศ สรรเสริญ ก็จะเข้าถึงลาภ ยศ ตำแหน่ง ศรัทธาต่อความรู้ก็จะเข้าถึงความรู้ หรือศรัทธาต่อหลักธรรมก็จะเข้าถึงธรรม หรือไม่ศรัทธาอะไรเลย ก็ไม่เข้าถึงก็ไม่เข้าถึงอะไรเลย เพราะความศรัทธา นำมาซึ่งมุ่งมั่นทุ่มเทเพื่อทำทุกอย่างให้ได้มาซึ่งสิ่งที่เราศรัทธานั้นเอง ขณะเดียวกัน ก็ลองตรวจสอบตัวเองดูว่าสิ่งที่เราศรัทธากับสิ่งที่ยึดครองของเราศรัทธานั้นตรงกันหรือไม่ หากตรงกัน ก็เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตน หรือ หากไม่ตรงกันก็เรียนรู้ที่จะให้โอกาสตัวเองไปสู่แห่งที่ที่เหมาะสมกว่า

1.2) วิริยะ ความมุ่งมั่นทุ่มเท เป็นความมุ่งมั่นทุ่มเททั้งกายและใจ ที่จะเรียนรู้และทำให้เข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งนั้น วิริยะนี้มาคู่กับความอดทนอดกลั้น เป็นความรู้สึกไม่ย่อท้อต่อปัญหาและมีความหวังที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง โดยมีศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ นำใจและเตือนใจ ความอดทนเป็นเครื่องมือสำหรับคนใจเย็น และใจงามด้วย ไม่ใช่หุนหันุนใจ รบเร้าและรุ่มร้อน เพราะมันจะทำให้มีโอกาสผิดพลาดได้ง่าย หรือสูญเสียความอดทนในที่สุด ดังนั้น ความวิริยะอุตสาหะ จึงเป็นวิถีทางของบุคคลที่หาญกล้าและหายทำต่ออุปสรรคทั้งมวล

หากจะฝึกฝนเรื่องความวิริยะ ต้องเริ่มจากความคิดว่า ต้องหมั่นฝึกฝนตนเองบ่อย ๆ หมั่นทำ หมั่นคิด หมั่นเขียน หมั่นนำเสนอและอย่าขี้เกียจ อย่ากลัวความผิดพลาดและจงกล้าแสดงออกซึ่งความรับผิดชอบต่อความล้มเหลวของตัวเอง อย่าท้อต่องานหนักและงานมาก ให้คิดว่า ทำมาก รู้มาก เก่งมาก อย่าบ่นว่าไม่มีเวลาเพราะเวลามีเท่าเดิม

1.3) จิตตะ ใจที่จดจ่อและรับผิดชอบ เมื่อมีใจที่จดจ่อแล้วก็จะเกิดความรู้รอบคอบตามมา คำนี้ยิ่งใหญ่มาก ปัจจุบันสังคมซับซ้อน มีสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่ละคนมีภาระหน้าที่ที่ต้องทำมากมาย หากมีใจที่จดจ่อต่อสิ่งที่คิด ทำและรับผิดชอบแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการทำงานก็ตาม ทุกอย่างก็จะดีขึ้นไปเอง จะมี ความรอบรู้มากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยใจที่จดจ่อ ตั้งมั่นและใฝ่เรียนรู้ เมื่อมีความรอบรู้มากขึ้นก็จะเกิดความรู้รอบคอบตามมา เมื่อมีความรอบคอบแล้วการตัดสินใจทำอะไรก็จะเกิดความผิดพลาดน้อยตามไปด้วย

ความรู้รอบคอบ นอกจากจะดำรงอยู่คู่กับความรู้แล้ว ยังต้องอาศัยความดีงามเป็นเครื่องเตือนสติด้วย ถึงจะสามารถใช้จิตของเราพิจารณาและตรึกตรองในเนื้อแท้ของสิ่งต่าง ๆ นั้นได้อย่างเหมาะสม เพราะความดีงามตามแบบอย่างของคุณธรรมตามหลักศาสนาและจริยธรรมของสังคมนั้น เป็นสิ่งเดียวที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข

1.4) วิมังสา การทบทวนในสิ่งที่ได้คิด ได้ทำมา เกิดจากการมีใจรัก (ฉันทะ) แล้วทำด้วยความมุ่งมั่น (วิริยะ) อย่างใจจดใจจ่อและรับผิดชอบ (จิตตะ) โดยใช้วิจลณญาณอย่างรอบรู้และรอบคอบ จึงนำไปสู่การทบทวนตัวเอง และทบทวนองค์กร หรือทบทวนกระบวนการ ทบทวนในสิ่งที่ได้คิด สิ่งได้ทำ ผ่านมาว่าเกิดผลดีผลเสียอย่างไร ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัวของเราเองและเป็นเรื่องที่ร่วมคิดร่วมทำกับคนอื่น เพื่อปรับปรุง ปรับแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

ดังนั้น ผู้เขียนจึงมองว่า อิทธิบาท 4 เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อผลสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็น 4 ขั้นตอนที่ต้องต่อเนื่องหนุนเสริมกัน จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ เนื่องจากการปฏิบัติงานในองค์กรต้องมีความรัก ความพอใจงาน (ฉันทะ) ส่งผลให้มีความขยันหมั่นเพียรไม่ทอดทิ้ง (วิริยะ) มีใจจดจ่อในงานที่ทำ (จิตตะ) และมีการตรวจสอบคุณภาพประสิทธิภาพของงาน (วิมังสา) ดังนั้น การเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานนั้นคือการแสวงหาโอกาส หรือการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รวมไปถึงการพัฒนาคุณภาพการปฏิบัติงานขององค์กรเพื่อให้มีคุณภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานสามารถพัฒนาได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับความพร้อมขององค์กรผู้บริหารและบุคลากร ซึ่งหากองค์กรใดมีความพร้อมมากที่สุด ก็จะมีโอกาสพัฒนาได้มากที่สุดเช่นเดียวกัน ฉะนั้น การนำเอาแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ ก็จะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรต่อผู้บริหารและองค์กร ทำให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความราบรื่น

2. ความสุขในการทำงานตามหลักสังคหวัตถุ 4 คือ หลักการสังคมสงเคราะห์ มีพื้นฐานมาจากความเมตตากรุณาและความห่วงใยคนในสังคม หลักสังคหวัตถุ เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ก่อให้เกิดความสามัคคีและสันติสุขในสังคม หลักธรรมในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมโดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สังคหวัตถุ มี 4 ประการ ดังนี้

2.1) ทาน การรู้จักให้ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือด้วยการแบ่งปัน สิ่งของให้แก่ผู้อื่นที่ควรให้ ตลอดจนให้ปัญญาและศิลปวิทยา รวมไปถึง การให้อภัยแก่ผู้อื่น ทำให้สังคมอยู่กันอย่างมีความสุขเพราะการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.2) ปิยวาจา การพูดจาน่ารัก ปราศร้ายด้วยถ้อยคำสุภาพ อ่อนหวาน ไพเราะ เป็นที่รัก พูดด้วยถ้อยคำที่น่าฟัง ชี้แจงในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้กำลังใจ ทำให้เกิดความพอใจแก่ผู้ได้ยินได้ฟัง ก่อให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

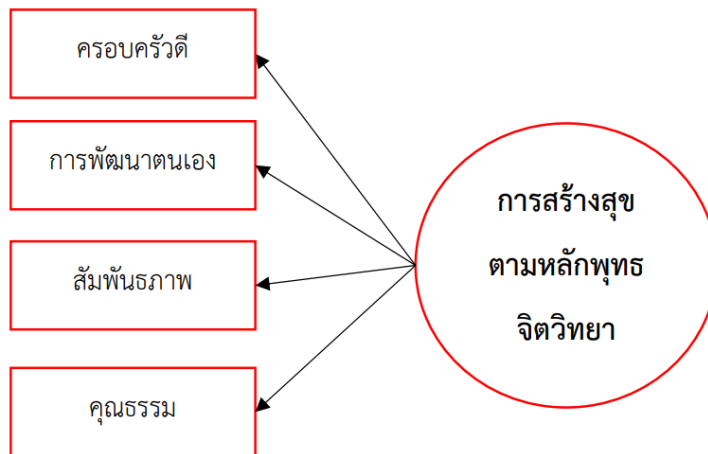
2.3) อตถจริยา การบำเพ็ญให้เป็นประโยชน์แก่ผู้เกี่ยวข้องหรือผู้อื่น เป็นการปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ด้วยกำลังความคิด กำลังกาย และกำลังทรัพย์ การทำ ตนให้เป็นประโยชน์เท่าที่จะทำได้ เช่น ส่งเสริมจริยธรรม ส่งเสริมให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดี เป็นต้น การช่วยเหลือผู้อื่นจะทำให้หมู่คณะและสังคม ประเทศชาติมีความก้าวหน้า ได้รับความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ เป็นอย่างดี

2.4) สมานัตตตา การปฏิบัติตนเสมอต้นเสมอปลาย การทำตัวให้เข้ากันได้ เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน ไม่เอาเปรียบ ร่วมเผชิญและแก้ปัญหาเพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน ไม่ถือเราถือเขา รู้จักผูกมิตรกับผู้อื่น ในยามที่ตกทุกข์ได้ยากก็ไม่ทอดทิ้งกัน ยังช่วยเหลือกัน ย่อมเกิดความสุขและความสามัคคีในหมู่คณะ

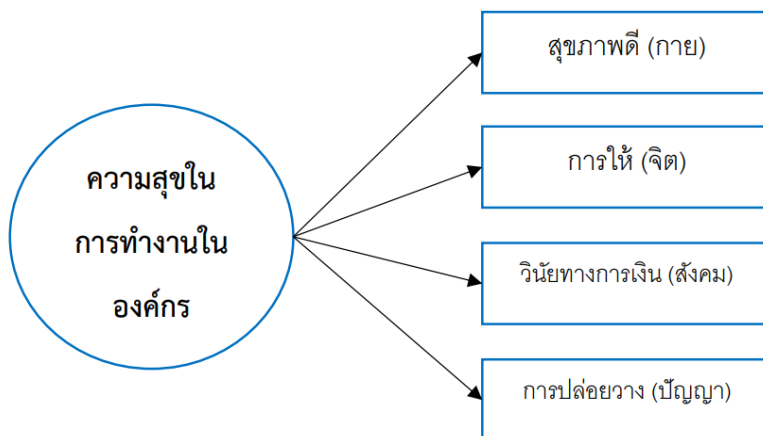
หลักสังคหวัตถุจึงถือว่า เป็นหลักธรรมที่เน้นการสงเคราะห์และให้กำลังใจ เพื่อนร่วมงานเมื่อเขาหมดกำลังใจ ให้อภัยในสิ่งที่เพื่อนทำผิดพลาดด้วยจิตเมตตา ให้เกียรติกัน ให้ความรู้กับเพื่อนในเรื่องที่ตนเชี่ยวชาญ ไม่กล่าววาจาเท็จ ส่อเสียด หยาบคาย เพื่อเจือ ไรประโยชน์ พุดปกป้องเพื่อนจากการเข้าใจผิด กล่าวยกย่องชมเชยผู้ประสบความสำเร็จ พุดด้วยความจริงใจ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่องาน ให้ความช่วยเหลือโดยไม่ต้องร้องขอ เป็นแบบอย่างที่ดีในที่ทำงาน สงเคราะห์ช่วยเหลือไม่หวังผลตอบแทน วางตนให้ให้พอดีในหน้าที่ของตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย การสงเคราะห์เกื้อกูลความมีน้ำใจการเป็นแบบอย่างที่ดี การสื่อสารที่ดีความเสมอต้นเสมอปลายของตน ทำงานตามหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน มีการประชุมเพื่อระดมความคิดเห็นเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ

ดังนั้น หลักการและแนวคิดในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จตามหลักอิทธิบาท คือ ฉันทะ ความพอใจ มีใจรักในงานที่ทำด้วยใจรัก วิริยะ ความพากเพียร อดทน ต่อความลำบากยากเย็น ทำงานอย่างสุจริต จิตตะ เอาจิตฝึกฝน ด้วยความพยายาม ด้วยเอาจิตพยายามอาชีพนั่น ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวนในงานที่ทำตรึงตรอง หาเหตุผลและปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ประสบผลสำเร็จให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ควบคู่กับการนำหลักธรรมสังคหวัตถุมาประยุกต์กับการทำงานร่วมกัน เพราะว่าหลักสังคหวัตถุนั้น เปรียบเสมือนหลักธรรมอันเป็นเครื่องจรรโลงสังคม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ผู้บริหารหรือพนักงานในองค์กรพึงนำมาเป็นหลักในการทำงานร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นองค์กรที่มีขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่สร้างความสงบสุข สมานสามัคคี สร้างความเกื้อกูลกันและเชื่อมสัมพันธ์กันของคนในสังคม

การสร้างสุขตามหลักพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย การมีครอบครัวที่อบอุ่นและผาสุก การได้รับกำลังใจจากครอบครัว การดูแลเอาใจใส่กันในครอบครัว มองถึงคุณภาพของครอบครัวเป็นแรงบันดาลใจ ในทางกลับกัน ถ้าครอบครัวไม่อบอุ่น ก็ส่งผลตีกลับมาเป็นความกังวล เป็นการลดความสุขในการทำงานได้เช่นกัน ฉะนั้นการสร้างสุขตามหลักพุทธจิตวิทยาและความสุขในการทำงานในองค์กรเพื่อให้ชัดเจนขึ้นมีรายละเอียด แสดงดังภาพที่ 1 และภาพที่ 2 ด้านล่าง



ภาพที่ 1 : การสร้างสุขตามหลักพุทธจิตวิทยา



ภาพที่ 2 : ความสุขในการทำงานในองค์กร

บทสรุป

เนื่องด้วยความสุขเป็นสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา การสร้างเสริมความสุขในการทำงานของพนักงาน จึงเป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่ทุกองค์กรควรให้ความสนใจ ในทั่วไปพบว่า การเสริมสร้างความสุขส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งนั่นนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าขององค์กรต่อไป การเสริมสร้างความสุขร่วมกันในองค์กรตามแนวหลักพุทธจิตวิทยาซึ่งผู้เขียนได้ยกมาไว้ข้างต้น อันเป็นแนวคิดและกระบวนการที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดเป็นความสุขที่จับต้องได้ทั้งทางกายและจิตใจที่ผู้ปฏิบัติและผู้

สัมผัสใกล้ชิด สามารถรับรู้ได้ด้วยตนเอง นอกจากหลักพุทธจิตวิทยาที่อยู่ในบทความนี้ ยังมีแนวคิดและกระบวนการสร้างความสุขในที่ทำงานอีกมากมาย อยู่ที่ยุติธรรมของคุณเหมาะสมกับแนวคิดไหนมากกว่ากัน ถึงกระนั้น สิ่งหนึ่งที่ทุกแนวทางมองเห็นเหมือนกันก็คือ การให้ความสำคัญกับทรัพยากรบุคคลและมองคนทำงานให้เห็น “คน” มากขึ้น ซึ่งนั่นก็สร้างความสุขพื้นฐานที่สามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมให้มันคงยั่งยืนให้แก่บุคลากรในองค์กรซึ่งจะพัฒนาต่อยอดเป็นองค์กรที่มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคตต่อไป

รายการอ้างอิง

- การประปาส่วนภูมิภาค. (2559). *การใช้อิทธิบาท 4 เป็นแนวทางการทำงาน*. สืบค้น 23 มีนาคม 2566, จาก <https://reg7.pwa.co.th/kmr7/?p=406>
- ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และ จีรธรรม วุฒิวิตรชัยแก้ว. (2559). *มาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ* (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: แอทโพรพรินท์.
- ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2547). *จิตวิทยาบริหารงานบุคคล*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. สืบค้น 15 มกราคม 2566, จาก http://www.84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ความสุขสามระดับ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. สืบค้น 13 มกราคม 2566, จาก <http://www.royin.go.th/dictionary/index.php>
- วณี ปิ่นประทีป และ สุรณี พิพัฒน์โรจนกมล. (บ.ก.). (2548). *รวมตัวชีวิตเกี่ยวกับความสุข เย็นเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.).
- วัชระ งามจิตรเจริญ. (2552). *พระพุทธศาสนาเถรวาท*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะฯ. (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพลส.
- สมชาย ศักดาเวศิธร. (2549). *ปัจจัยที่ทำให้เด็กและเยาวชนกระทำความผิดกับกระบวนการยุติธรรม* (เอกสารวิชาการส่วนบุคคล เป็นส่วนหนึ่งของการอบรมหลักสูตรผู้บริหารกระบวนการยุติธรรมระดับสูง (บ.ย.ส.) รุ่นที่9. วิทยาลัยการยุติธรรม: สำนักงานศาลยุติธรรม. กรุงเทพฯ.
- อภิชัย มงคล. (2552). *รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- Diener, E. & Oishi, S., (2560). *Are Scandinavians Happier than Asians: Issues in Comparing Nations on Subjective Well – Being*. สืบค้น 22 มีนาคม 2566, จาก <http://www.psych.uiuc.edu/~edener/hottopic/diener-Oishi.pdf>.
- JobsDB. (2015). *คนทำงานมีความสุขกับงานเพราะอะไร*. สืบค้น 22 มีนาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/oeR59>
- Lu, L., & Argyle, M. (1991). Happiness and cooperation. *Personality and Individual Differences*.12, 1019–1030.
- Wittmann, P. (2003). *A Guide to Happiness for the Third Millennium*. Chiang Mai: Sangsilp Printing.

หลักพุทธจิตวิทยาส่งเสริมพลังใจให้เยาวชนมองเห็นคุณค่าแท้ ในชีวิตของตนเองและสังคม

Buddhist psychology encourages young people to see
the true value in their own lives and society

ธัญญรัศม์ ธนวัตอภิชาติโชติ¹ และ สุวัฒน์ รักขันโท²

Thanyaras Thanawat Apichatchot and Suwatsan Ragkhanto
(Thanyarat.apichatchot@gmail.com and
noonsuwat@gmail.com)

Received: August 20, 2023
Revised: September 06, 2023
Accepted: September 07, 2023

บทคัดย่อ

สังคมปัจจุบันต่างมีการแข่งขันความเจริญก้าวหน้าในด้านวัตถุนิยมต่าง ๆ แต่ขาดทางด้านศีลธรรม คือ หลักในการดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวที ทำให้มนุษย์มีความสุขสบายทางกายแต่กลับมีปัญหาด้านจิตใจ สังคมยังพัฒนาแต่จิตใจมนุษย์ยังมีปัญหา เห็นได้ว่าเยาวชนยุคปัจจุบันวิ่งตามกระแสโลกทางเทคโนโลยีมากเกินไป จนลืมฐานรากของธรรมชาติเดิม หลักพุทธจิตวิทยาจึงเป็นองค์ความรู้ ที่จะทำให้เยาวชนทุกคนเข้าใจชัดเจนถึงกระบวนการทำงานของธรรมชาติจิต จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้เยาวชน สามารถเข้าใจและตระหนักถึงพลังใจของตนเองทางพุทธจิตวิทยา ในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เพื่อที่จะไม่หลงยึดติดกับค่านิยมที่ผิด ๆ หรือฟังข่าวสารหรือเสพข่าวที่เป็นเท็จ ๆ และยังสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข การมีพลังใจที่เข้มแข็งเป็นส่วนสำคัญ เปรียบเหมือนการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ที่จะช่วยให้เยาวชนรุ่นใหม่ สามารถปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และมีความสามารถในการแก้ปัญหามองเห็นปัญหา พลังใจทั้งภายในและภายนอก โดยมี

¹ นักวิชาการอิสระ, เลขที่ 31 หมู่บ้าน Exclusive ซอยรามคำแหง 108 ถนนรามคำแหง แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร

Independent Academic, No. 31, Exclusive Village, Soi Ramkhamhaeng 108, Ramkhamhaeng Road, Saphan Sung Subdistrict, Saphan Sung District, Bangkok.

² ภาควิชาจิตวิทยา, คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

หลักพุทธจิตวิทยาหรือพุทธธรรมนำมาเสริมสร้างพลังใจ เช่น พละ 5 กัลยาณมิตรธรรม ซึ่งทั้งสองหลักธรรมเป็นพื้นฐานจะทำให้เข้าใจเหตุผล มีหลักในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, การเสริมสร้างพลังใจ, เด็ก, เยาวชน, คุณค่าชีวิต

Abstract

Today's society is competing for progress in various materialistic areas, but lacks in morality, which means principles for living life. Related to morality & ethics such as honesty, kindness, dutiful gratitude, it makes humans happy & comfortable physically, but has mental problems. The more society develops, the more problems the human mind has. It can be seen that modern's teenager. Running too much in the world of technology, until forgetting the foundations of the original nature. Buddhist psychology is therefore a body of knowledge. That makes every teenager clearly understand the working process of the nature of the mind. Therefore, it is essential to make youth Able to understand & realize the power of one's own mind through Buddhist psychology. In things around In order not to be attached to wrong values or listen to or consume false news & still be able to lead a happy life. Having a strong willpower is an important part. It's like having good immunity. That will help the new generation of teenager to be able to adapt in the face of various situations very well. And have the ability to solve problems, see problems inner & outer strength, There are principles of Buddhist psychology or Buddhist Dhamma used to strengthen the mind, such as the 5 basic powers of Kalyanamitra Dhamma. Both of these principles are the basis for understanding reason. There is a principle to live life in the right way. Have a good quality of life.

Keywords: Buddhist Psychology, Empowerment, Child, Youth, Life Value

บทนำ

ปัจจุบันเยาวชนไทยเติบโตท่ามกลางยุคดิจิทัล การพัฒนาประเทศมุ่งเน้นที่การขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ด้านการศึกษาของการพัฒนาอุตสาหกรรมในยุคประเทศไทย 4.0 หรือเรียกว่า ยุคเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม เมื่อการเข้าถึงเนื้อหาความรู้มีลักษณะเปิดเข้าถึงได้ง่าย สามารถแสวงหาความรู้ได้เอง สร้างสรรค์ความรู้ใหม่ให้เกิดประโยชน์ได้เหมาะสมกับตนเองและสังคม ตามสถานการณ์ เด็กยุคใหม่จึงมีชีวิตอยู่บนโลกโซเชียลผ่านอุปกรณ์สมัยใหม่ได้ง่ายและตลอดเวลา เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แม้ความเจริญด้านเทคโนโลยีจะสามารถช่วยให้เยาวชนเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้สะดวก รวดเร็ว ทำให้เกิดความสุขแบบเสพบริโภคมากขึ้นเพียงใดก็ตาม แต่กลับพบปัญหาทางจิตใจตามมาเช่นกัน โดยสถานการณ์ในปัจจุบันพบว่า เด็กและเยาวชนมีแนวโน้มต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้น จากผลสำรวจของกรมสุขภาพจิตพบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 11 - 25 ปี และ 5 อันดับ ปัญหาที่พบมาก คือ ความเครียด หรือความวิตกกังวล ปัญหาจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว ที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย (สุเทพ ชิตยวงษ์, 2562)

เยาวชนนับว่าเป็นวัยที่มีความสำคัญทั้งกับครอบครัว สังคมและประเทศชาติ เป็นวัยที่จะเติบโตขึ้นไปเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ทั้งทางด้านร่างกายด้านสังคมและด้านอารมณ์ ทำให้ต้องมีการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ๆ เยาวชนจึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มากที่สุดวัยหนึ่งและที่สำคัญปัญหาของเยาวชนในสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น มีความหลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาโรควิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของเยาวชนทั่วโลก (รายงานสุขภาพคนไทย, 2563) (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ถ้าสอนเด็กให้ติดกับความสุขจนหลงในความสนั่น ๆ จนเกินพอดี เด็กและเยาวชนเหล่านั้นจะกลายเป็นคนอ่อนแอ ขาดความเข้มแข็งทางใจ และทุกข์ง่าย ซึ่งการสร้างเสริมคุณลักษณะให้เด็กไทยยุคใหม่ จำเป็นต้องช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถมีความสุขและสร้างความสุขให้กับตนเองได้ อันเกิดจากปัจจัยภายในที่มีความเข้มแข็งทางใจเข้าไปจัดการกับปัญหาและสถานนั้น ๆ ที่จะทำให้เขาอยู่ในโลกแห่งความจริงได้อย่างดีที่สุด

บทความนี้จะนำเสนอหลักพุทธจิตวิทยาที่ช่วยส่งเสริมพลังใจให้เยาวชน มีความสามารถมีความสุขและสร้างความสุขให้กับตนเองเห็นคุณค่าของชีวิตได้ อันเกิดจากปัจจัยภายนอกโดยการมีหลักกัลยาณมิตรและเสริมสร้างปัจจัยภายใน คือ พละ 5 เพื่อเป็นแนวทางให้เยาวชนเกิดพลังใจ มีความมั่นใจ พึงพอใจ ในตนเอง กล้าเผชิญปัญหา มี

เป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง เรียนรู้และพัฒนาเพื่อความก้าวหน้าของชีวิต เลือกใช้ชีวิตไปในทางที่ถูกต้องเสริมสร้างปัจจัยภายนอกคือหลักกัลยาณมิตร จะทำให้มีชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุขที่แท้จริง

ความหมายและความสำคัญของพลังใจ

พลังใจ หรือ พลังสุขภาพจิต หรือ ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถของอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต การขาดพลังใจ ทำให้เสี่ยงต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า หดหู่ในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2563)

พลังใจ เป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญหน้า เอาชนะและสร้างความเข้มแข็งจากประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรค รวมไปถึงความสามารถในการอยู่เหนืออุปสรรคด้วยการพัฒนาทักษะต่าง ๆ จนเป็นความเข้มแข็งที่ยั่งยืน (Wolin, Js & Wolin, s., 2010) การมีพลังสุขภาพจิตสูงจะช่วยให้บุคคล สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความยากลำบากที่เข้ามาในชีวิต สามารถปรับตัวและหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นผ่านพ้นไปได้

โดยธรรมชาติ พลังสุขภาพจิตเป็นพลังที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาบางช่วงก็จะมีสูง บางช่วงก็มีต่ำ ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และการสั่งสมประสบการณ์ในสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตใจและถือว่า ใจมีความสำคัญที่สุดด้วยการทำและการพูด ย่อมเป็นไปตามที่ใจบงการ หากมีใจที่ดี การกระทำที่ดี การพูดก็ย่อมดีตามไปด้วย โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2563) ได้กล่าวถึงพลังใจหรือภาวะจิตที่มีคุณภาพในทางพุทธศาสนาว่า มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ 1) แข็งแรง มีพลังมาก เหมือนกระแสน้ำที่พุ่งไปทางเดียว มีพลังมากกว่าน้ำที่กระจัดกระจาย 2) ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนบึงใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีสิ่งรบกวน ไม่สั่นไหว 3) ไส กระจ่าง มองเห็นอะไรชัด 4) นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งาน (เป็นจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งาน) ไม่เครียดไม่กระวนกระวาย ไม่ขุ่นมัว

สภาวะจิตใจของคนเราหรือธรรมชาติของจิตเหมือนลิง ที่ไม่หยุดนิ่ง วิ่งไปตามอารมณ์ความนึกคิด ทำให้เกิดความทุกข์และความสุข เกิดความฟุ้งซ่าน ขาดพลังในการควบคุมตนเอง จิตที่มีพลัง จะเป็นหนึ่งเดียว สงบนิ่ง มีอารมณ์ที่เป็นคุณธรรม (พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิรินโร, 2556) ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า พลังใจทางพระพุทธศาสนา คือ ภาวะจิตใจที่แน่วแน่ เข้มแข็ง สงบนิ่ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติตามรู้ทันพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิด รู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดความรอบคอบ

พลังใจ เป็นภาวะของจิตใจที่มีพลัง มีความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวเอง มองโลกในแง่ดี มีเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง มีความมุ่งมั่นเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยไม่ย่อท้อหรือจมอยู่กับความทุกข์การเสริมสร้างพลังใจ (Mind Empowerment) เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคล มีศักยภาพและความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ สงบนิ่ง มีสติรู้ทันความรู้สึกนึกคิด สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เรียนรู้ ปรับตัว และจัดการกับปัญหาและวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างสร้างสรรค์โดยไม่ย่อท้อมองเห็นโอกาสในปัญหาต่าง ๆ และปรับเปลี่ยนหรือแก้ไข เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น จนนำพาตนเองให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก บาดเจ็บหรือเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตได้ มีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง

พลังใจจึงเป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้มีความเจ็บป่วยทางจิต ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม พัฒนาและปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับตั้งแต่วัยเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะในสมัยปัจจุบันนี้มีปัญหาการเมืองที่เกี่ยวกับเยาวชน ที่ทำผิดกฎหมายละเมิดกฎหมายมาตรา ม. 112 กันเป็นจำนวนมาก เกือบสามร้อยคดี ผู้ปกครองแต่ละส่วนงานต้องให้พลังใจให้เยาวชนเหล่านี้ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหลากหลายได้

พุทธจิตวิทยากับการเสริมสร้างพลังใจ

พุทธจิตวิทยา คือ องค์ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับจิต ที่ปรากฏในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นองค์ความรู้ของพระพุทธเจ้าที่แสดงเผยแพร่แก่ศาสนิกชนและบุคคลที่สนใจผ่านช่วงเวลาที่ยาวนานกว่า 2,500 ปี (Ngamchat, 2013) พระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ พุทธจิตวิทยา ศึกษาธรรมชาติของจิตใญ่มนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552) เป็นศึกษาพฤติกรรมของจิตที่สะท้อนออกมาทางกายและวาจา ได้แก่ ทางอารมณ์ ความรู้สึก เขวามึญญา การรับรู้ สุขภาพจิต การสื่อสาร ผัสสะสังขม สิ่งแวดล้อม (เริงชัย หมื่นชนะ, 2558) ผู้ที่มีพลังใจสูง จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตมากกว่าผู้ที่มีพลังใจต่ำ

ในทางพระพุทธศาสนา มองสุขภาพทางจิตที่สมบูรณ์ (จิรจิตตภรณ์ พิริยสุวัฒน์, 2562) มีลักษณะ ดังต่อไปนี้คือ 1) เป็นจิตที่มีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีสติรู้เท่าทันในอินทรีย์ทั้ง 6 และรู้จักตอบสนองอย่างพอเหมาะ 2) เป็นจิตที่มีความนึกคิด

เกี่ยวกับตนเอง รู้จักตนเองตามความเป็นจริง พร้อมทั้งพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น 3) เป็นจิตที่มีความยินดีที่ประกอบด้วยปัญญา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เข้าใจผู้อื่น ทำเพื่อส่วนรวม 4) เป็นจิตที่มีความเข้าใจในความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างที่เป็นจริง 5) เป็นจิตที่ไม่สะสมความเครียด และพร้อมเผชิญหน้ากับภาวะภายนอกที่ไม่น่าพึงพอใจ 6) เป็นจิตที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผิดและเป็นโทษ

พุทธจิตวิทยาจึงเป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ที่ทำให้เข้าใจชัดเจนถึงกระบวนการทำงานของจิตธรรมชาติ และเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นตัวภาวะแฝงของจิต เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ที่มีผลต่อการกระทำและการดำเนินชีวิตและแนวทางการฝึกฝน พัฒนาจิต สู่การเป็นผู้รู้ ผู้เข้าใจตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงามและเป็นสุข ฉะนั้น เด็กและเยาวชนควรมีหลักพุทธจิตวิทยาดังที่กล่าวมา

พุทธจิตเสริมสร้างพลังใจด้วยปัจจัยภายในของเยาวชนในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

พลังใจซึ่งเป็นปัจจัยภายในส่งผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น พลังใจเกิดจากการมีหลักธรรมผละ 5 หรือเรียกว่ากำลัง 5 ประการได้แก่ศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญาดังที่เป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ Grotberg เกี่ยวกับคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจคือการเป็นผู้มีความหวังศรัทธาและเชื่อมั่นในความถูกต้องมีความภูมิใจในตัวเองมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้หลักธรรมผละ 5 เริ่มต้นที่ ศรัทธา เมื่อมีศรัทธาจะก่อให้เกิดความเพียร หรือวิริยะสติสมาธิและปัญญาจึงเกิดเป็นกำลัง หรือพลังใจที่พร้อมใช้งาน ความเพียรหรือวิริยะส่งผลต่อพลังใจสูงที่สุด สมดังที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างปัญญาไม่จำเป็นต้องเริ่มที่ศรัทธาเสมอไปศรัทธาจึงไม่ถูกจัดเป็นองค์มรรคแสดงให้เห็นว่าในวัยรุ่นที่ขาดศรัทธาขาดความเชื่อมั่นในตนเองเราสามารถที่จะหา กุศโลบายให้เกิดความเพียรเล็ก ๆ ขึ้นด้วยการนำสิ่งที่ชอบมาเป็นแรงจูงใจในเบื้องต้นเช่น การให้รางวัลที่ชอบ พุทธพจน์ ที่ว่า วิริเยนทุกุขมจเจติ บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร (ขุ.สุ.25/361) ก็แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความเพียรในการที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ดังที่ (Angela Duckworth, 2016) ได้กล่าวถึง Grit หรือพลังของความเพียรว่า พรสวรรค์มีอิทธิพลต่อความสำเร็จน้อยกว่า ความมุ่งมั่น และความอดทนและความเพียรสามารถฝึกฝนได้ ดังนั้นการจะประสบความสำเร็จได้จึงต้องอาศัยความเพียรเป็นสำคัญ เยาวชนที่มีพลังใจสูงถึงแม้จะเจอสถานการณ์ที่เลวร้ายหรืออยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ก็จะมีมองหา

หนทางแก้ไขหรือดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องได้สามารถพลิกปัญหาให้เป็นโอกาส (กรมสุขภาพจิต, 2563) สามารถพึ่งพาตัวเองได้และสามารถที่จะแบบอย่างที่ดี และเป็นที่พึ่งของครอบครัวเพื่อนและสังคมได้ด้วยผล 5 นี้ ควรจะให้ความสมดุล ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา หากศรัทธามากไป โดยขาดปัญญาจะกลายเป็นความหลงมกมาย แต่หากปัญญามากไป จะมุ่งแต่หาเหตุผลจนก้าวหน้าเชิงซ้ำได้ เช่นเดียวกับวิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ หากมีวิริยะมากเกินไปแต่ขาดสมาธิ เราก็มุ่งทำอย่างเดียว แต่งานอาจไม่สำเร็จ หากมีสมาธิมากเกินไป จะอยู่กับความสงบแต่ไม่ลงมือทำ กลายเป็นความเกียจคร้าน ส่วนสติควรจะมีให้มาก เนื่องจากเป็นสิ่งที่คอยกำกับดูแลและปรับให้เกิดสภาวะที่สมดุล เมื่อเรามีความศรัทธาในสิ่งใด จะเกิดความเพียรในทำสิ่งนั้น เกิดสติ ระลึกรู้มีจิตตั้งมั่น มีสมาธิอยู่กับงานที่ทำให้เกิดความรอบรู้และปัญญาในงานที่ทำ ผล 5 จึงเป็นหลักธรรม ที่ก่อให้เกิดพลังใจให้สามารถทำกิจการงานต่าง ๆ ได้สำเร็จ เยาวชนที่มีพลังใจจะเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง การไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคสามารถควบคุมตนเอง มีใจจดจ่อในสิ่งที่ทำและกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา

แนวทางการเสริมสร้างพลังใจของเยาวชนตามหลักผล 5 คือ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง เราทุกคนมีคุณค่าในแบบของตน มีคุณค่าในฐานะที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เมื่อเราเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นศรัทธา ในตนเองความเพียร ความมุ่งมั่น ก็จะมีมากขึ้น ความอดทนในการแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ก่อให้เกิดสติปัญญาและการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง พลังใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น การหมั่นเพียรพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้พลังใจเติบโตงอกงามในที่สุด

พุทธิจิตการเสริมพลังใจจากปัจจัยภายนอกด้วยกลยุธมิตรของเยาวชน

ปัจจัยภายนอก คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวการอยู่ในสภาพแวดล้อมสภาพสังคมที่ดีมีกลยุธมิตรที่ดีไม่ว่าจะเป็นบิดามารดาครอบครัวเพื่อนคุณครูการมีตัวแบบที่ดีรวมถึงสื่อต่างๆที่วัยรุ่นได้รับล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตโดยเฉพาะสื่อออนไลน์มีผลต่อชีวิตของเยาวชนเป็นอย่างมาก (ปริญญญา ชะอินวงษ์, 2563) พบว่า การที่เยาวชนถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ส่งผลต่อความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสูง เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นผลของสิ่งแวดล้อมต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบัน ที่ชัดเจนสอดคล้องกับหลักธรรมปรัโธโษะที่แปลว่า เสี่ยงจากผู้อื่นคือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอนฟังคำบอกเล่าของผู้อื่น เพราะเยาวชนเป็นวัยที่เข้าไปผูกพันกับสังคมมองหาบุคคลเป็นที่ยึดเหนี่ยว และต้องการตำแหน่งทางสังคมตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erickson เช่นเดียวกับการศึกษาของ (Grotberg, 2005) เกี่ยวกับลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ พบว่า

ปัจจัยภายนอกคือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนคอยช่วยเหลือเป็นองค์ประกอบ ที่ทำให้เกิดพลังใจดังกับ (Coopersmith,1981) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวการดูแลสนับสนุนจากครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองวัยรุ่นเป็น ช่วงวัยที่มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญาและการได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลืออย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาและเติบโตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

ดังนั้น การส่งเสริมให้เยาวชนเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตจึงสามารถทำได้ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีมีตัวแบบที่ดี ได้คำแนะนำช่วยเหลือ เป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเยาวชน ไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งปัจจัยภายในคือ การมีความคิดที่ถูกต้องและปัจจัยภายนอกคือสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องจึงมีผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2556) ได้กล่าวไว้ว่า คนเรานี้จะมีความสุขอย่างแท้จริงต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือ จะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเองและต่อสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคมทางธรรมชาติและทางวัตถุโดยทั่วไปรวมทั้งเทคโนโลยีคนที่รู้จักดำเนินชีวิตได้ถูกต้องย่อมมีชีวิตที่ดีงามและมีความสุขที่แท้จริงซึ่งหมายถึงการมีความสุขของตนเองที่เอื้อต่อการมีความสุขของผู้อื่นด้วย

ในการฝึกฝนอบรมตนเองให้ดียิ่งขึ้นการรู้จักคบภักตมิตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนาได้แบ่งด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ 1) ด้านชีวิตประจำวัน ด้วยการแนะนำให้มีคามขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้านการทำงานต่าง ๆ 2) ด้านสังคมช่วยเหลือกันและกัน ไม่สร้างปัญหาให้แก่ชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย 3) ด้านศีลธรรมแนะนำให้มึธรรม คือศรัทธา วิริยะ สติสมาธิและปัญญา อันเป็นหลักปฏิบัติทางใจให้ถึงความหลุดพ้น

ดังนั้น หากอยากเป็นคนแบบไหน ให้เอาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางคนแบบนั้น หากเราต้องการชีวิตที่ประสบความสำเร็จ งดงามและมีความสุข เราต้องเลือกใช้เวลากับบุคคลประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่งดงามและมีความสุข

การเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

การเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต โดยเริ่มต้นจากการให้เยาวชนได้ทำในสิ่งที่ชอบ เพราะเมื่อเราชอบสิ่งใดเราจะมีคามอดทนมีความสุขในการทำสิ่งนั้นการฝึกสติและสมาธิช่วยให้เยาวชนสามารถทำสิ่งที่ชอบให้เป็นสิ่งที่ใช้ได้คือเป็นสิ่งถูกต้องเป็นประโยชน์จนประสบความสำเร็จได้ในที่สุด พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวว่า พลังใจสามารถสร้างเสริมได้ด้วยการฝึกสมาธิเช่นเดียวกับ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร,

2556) ท่านได้สอนวิธีการทำสมาธิอย่างง่าย ที่สุดเหมาะกับทุกคน ทั้งคนที่เคยทำและไม่เคยทำสมาธิมาก่อนเพื่อให้เยาวชนได้เข้าถึงสมาธิได้ง่าย อันจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของเยาวชนเป็นอย่างมาก ในทางจิตวิทยาก็เช่นกัน (Jean Carpenter-Williams, 2017) ได้ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ หรือพลังใจโดยมีการฝึกเจริญสติ(Mindfulness) และการฝึกโยคะร่วมกับกิจกรรมการฝึกการแก้ปัญหา การเลือกทำในสิ่งที่ชอบโดยขาดสติอาจทำให้สิ่งที่เราชอบไปสร้างความเสียหาย หรือโทษแก่ผู้อื่นหรือแม้กระทั่งกับตัวเราเอง ดังนั้นการเลือกทำในสิ่งที่ชอบจึงต้องประกอบไปด้วยการมีสติกำกับจึงจะเป็นการเสริมสร้างพลังใจที่ถูกต้องดังเช่น (Grotberg, 2005) กล่าวถึงประโยชน์ของการเสริมสร้างให้บุคคลมีพลังใจว่า เป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิดมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม

จะเห็นได้ว่า คุณลักษณะของเยาวชนที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิต พบว่าคุณลักษณะหนึ่งที่มีในบุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิต คือ การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นโดยปกติทั่วไปเรา จะเห็นความรู้ที่มุ่งเน้นไปที่การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น เนื่องจากเป็นสิ่งที่สังคมให้ความสำคัญโดยธรรมชาติของมนุษย์ มีความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคมอยู่แล้ว ทำให้บางคนพยายามแสดงออกว่าตนเองเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นจึงไม่แปลกที่เราจะเห็นหลาย ๆ คนดูเข้มแข็งในโลกออนไลน์ แต่กลับมีความอ่อนแอในโลกแห่งความจริง เพราะหลงใหลติดกับคุณค่าปลอมที่สังคมกำหนดให้ แต่บุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิตจะเข้าใจว่า มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าแท้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด คือ คุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้มาโดยยากทุก ๆ คนมีคุณค่าในแบบของตนเอง ดังนั้น บุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิตจะใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่าการสร้างประโยชน์เพื่อสังคมเพื่อส่วนรวมส่งผลให้เกิดความภูมิใจในตนเองและการเป็นที่ยอมรับและชื่นชมของสังคม

การพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างพลังใจสู่สุขชีวิตวิถีพุทธของเยาวชน

การแสดงออกของเยาวชนที่สามารถในฝึกฝนตนเองให้มีศักยภาพให้มีภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี สามารถควบคุมตนเองในการประพฤติปฏิบัติบนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อความสงบสุขในการอยู่ร่วมกันได้ ที่เกิดจากการฝึกฝนเรียนรู้เข้าใจ เสริมสร้างประสบการณ์ การฝึกฝนและการปฏิบัติจนเป็นนิสัยส่งผลให้คุณภาพชีวิตพัฒนาในทางที่ดีงามและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้ประกอบด้วยมิติการพัฒนาใน 4 มิติ (กมลาค ภูวนาธิพงศ์, 2563) ได้แก่

1. พัฒนาด้านกาย การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถใช้ชีวิตสัมพันธ์กับสภาพวัตถุสิ่งแวดล้อมอย่างรู้เท่าทันและไม่ตกไปอยู่ในอำนาจกระแสบริโศคนิยมการพิจารณาบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 อย่างพอเพียง รักษาความสมดุลที่ดีระหว่างสุขภาพร่างกายกับพัฒนาคุณภาพชีวิต รู้จักใช้เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาชีวิตตนเอง ได้แก่ 1) แบ่งเวลาในการเรียนและการนอนหลับพักผ่อนในแต่ละวัน 2) ใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรงโดยการออกกำลังกาย 3) ควบคุมการใช้จ่ายเงินให้พอเพียงกับรายรับที่ผู้ปกครองให้ 4) ควบคุมตนเองในการบริโภคใช้สอยที่จำเป็นโดยไม่ตามกระแสทางสังคม 5) ในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ฉันจะคำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย 6) ฉันใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในการศึกษา โดยมองคุณและโทษของสิ่งนั้น

2. พัฒนาด้านสังคม หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถการแสดงออกถึงการสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ในรูปแบบการแสดงออกทางด้านกายวาจาที่ดีต่อผู้อื่น มีความร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และสังคมด้วยปรารถนาดี บนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม ได้แก่ 1) ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นในการทำงานร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน 2) สามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม 3) ชักชวนให้เพื่อนเคารพกฎระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข 4) กระตุ้นให้เพื่อนประพฤติตน ไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น 5) ฉันชักชวนให้เพื่อนระมัดระวังการใช้คำพูดใส่ร้าย ทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจ 6) ผู้นำชักชวนให้เพื่อนแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น เมื่อมีผู้อื่นเดือดร้อน

3. พัฒนาด้านจิตใจ หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่มีภาวะทางจิตใจด้านความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม สะท้อนคุณธรรมหรือที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกับผู้อื่นและชีวิตประจำวัน คือ 1) ด้านคุณภาพจิตใจ หมายถึงความมั่นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับผู้อื่นในสังคม และให้อภัยผู้อื่น 2) ด้านสมรรถภาพจิตใจหมายถึง การมีจิตใจแน่วแน่ หนักแน่นในการทำงาน ความมีใจตั้งมั่น 3) ด้านสุขภาพจิตหมายถึง การรู้สึกเบิกบาน คิดบวก มองโลกในแง่ดี จิตใจ ปลอดโปร่ง ไม่เครียด มีจิตใจเข้มแข็งที่ดี คือ (1) ชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จและความก้าวหน้าของคนอื่น (2) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาทุกข์ใจ (3) มั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีเมื่อเผชิญกับความกดดันในสถานการณ์บีบคั้น (4) กระตุ้นให้เพื่อนมีความแน่วแน่ มั่นคงเพื่อบรรลุเป้าหมายของงาน (5) กระตุ้นให้เพื่อน ๆ ทำงานให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (6) รู้สึกสนุกกับการวางแผนทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ (7) รู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ

4. พัฒนาด้านทางปัญญา หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถมองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และพัฒนาดตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีคุณค่าต่อตนเอง ผู้อื่นและส่วนรวม และมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รักษาจิตใจให้สงบ คือ 1) ชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม 2) โน้มน้าวให้เพื่อนคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เพื่อส่วนรวม 3) เมื่อมีปัญหาขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน ๆ ฉันสามารถไกล่เกลี่ยและใช้เหตุผลในแก้ปัญหา นั้น 4) มีข้อคิดเตือนใจหรือมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต 5) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง 6) สามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นต้น

บทสรุป

เยาวชนนับว่าเป็นช่วงวัยของชีวิต เป็นช่วงที่บุคคลจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วไปพร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและจิตใจ ความท้าทายเหล่านี้ หากไม่ได้รับการจัดการอย่างถูกต้องเหมาะสม อาจนำมาซึ่งความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต การใช้ชีวิตไปในทางที่ผิดและกลายเป็นปัญหาสังคมได้ การเสริมสร้างพลังใจ นับว่ามีความสำคัญ ช่วยให้เยาวชนสามารถใช้ชีวิตและจัดการกับปัญหา หรือวิกฤติที่เกิดขึ้นด้วยการเรียนรู้เข้าใจชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างพลังใจที่ดี คือ พละ 5 เริ่มต้นจากการมีศรัทธาในตนเอง จนเกิดเป็นวิริยะ สติสมาธิปัญญาตามมา อันจะเป็นการสร้างกำลังใจให้มีความมุ่งมั่น กล้าหาญและจัดการชีวิตอย่างมีสติ มีการมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองมีความเพียรพยายาม สามารถจัดการปัญหาได้ สามารถควบคุมอารมณ์ปัจจัยเสริมสร้างคุณค่าแท้จากภายนอกคือ การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีกัลยาณมิตร มีตัวแบบที่ดี ได้สื่อถึงความปลอดภัยและสร้างสรรค์มีปัจจัยเกื้อกูลภายในด้วยปัญญา การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม มีความเห็นถูกต้อง ใช้ชีวิตถูกต้อง ทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่นและมีความสุขในแบบของตน ทำให้เกิดคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจ เกิดจากการมีหลักธรรม ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน โดยมีปัจจัยเสริมคุณค่าแท้จากภายนอก ได้แก่ ปัจจัยเกื้อกูลภายในด้วยปัญญา มีหลักกัลยาณมิตรที่ดี ทำให้มีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ส่งผลให้เยาวชนมีพลังใจ อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตต่อไป

รายการอ้างอิง

- กมลาศ ภูวนาธิพงศ์. (2563). ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาค้นเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิติ
พุทธสำหรับเยาวชนในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม
วัดสุทธิวาราม. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(3), 41.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *แนวทางการดูแลสุขภาพจิตด้านจิตใจ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ:
ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- จิรกิตต์ภรณ์ พิริยสุวัฒน์. (2019). *จิตวิทยาในพระไตรปิฎก* (พิมพ์ครั้งที่ 3). เลย: บ้านนาอ้อ.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนา
จิตใญ่มนุษย์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 29(4), 188-208.
- ปริญญญา ชะอินวงษ์. 2563). การถ่วงผ่านโลกไซเบอร์และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
ในเยาวชน. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 34(3), 133.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสนาพุทธศาสนา* (พิมพ์
ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ :ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิริธโร). (2556). *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตาม
หลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 24). ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์
(ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ 1)* (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2563). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)* (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ:
ผลิธีมม์.
- “_____”. (2556). *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 24).
ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์.
- พระมหาภูติชัย วชิรเมธี. (2553). *7 สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต 7 หลักคิดเพื่อความสุข*.
กรุงเทพฯ: สถาบันวิมุตตยาลัย.
- ยุทธนา พูนเกิดมะเริง และ พระสิทธิศักดิ์ พรหมสิทธิ์. (2563). กลยาณมิตรกับการพัฒนา
คุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค์*,
7(10), 197-208.
- รายงานสุขภาพคนไทย. (2563). *ภาวะซึมเศร้าของเด็กและเยาวชนจะช่วยเหลืออย่างไร?*.
นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- เริงชัย หมื่นชนะ.(2558). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. วารสารมหาจุฬาริชาการ, 2(1), 62-79
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562). จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สุเทพ ชิตยวงษ์. (2562). เด็กมีปัญหาลุขภาพจิตเยอะ สพรฐ. ตื่นตัว จัดระบบดูแลจิตใจ ในโรงเรียนอย่างจริงจัง หลังพบตัวเลขเด็กโทร.ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตอื้อ. สืบค้น 22 มกราคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/6NEpS>
- อัญมณี มณีนิล. (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.
- Coopersmith,S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto. CA: Consulting Psychologists Press.
- Grotberg H.E. (2005). *Resilience for Tomorrow*. International Council of Psychologists Convention.Brazil: Iguazu.
- Ngamchat, A. (2013). *Buddhist psychology in the Tripitaka* (1st ed.). Bangkok: Phimsuay.
- Wolin, JS & Wolin, S. (2010). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*. New York: Random House Digital, Inc.
- Angela Duckworth. (2016). *Grit: The Power of passion and Perseverance*. New York: An Imprint of Simon & Schuster Inc.
- Jean Carpenter-Williams. (2017). *Youth ThriveM. Promoting Youth Resilience*. Washington, D.C: The center for the Study of Social Policy.

พุทธจิตวิทยากับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในโลกปัจจุบัน

Buddhist psychology and living happily in today's world

Received: November 03, 2023
Revised: December 22, 2023
Accepted: December 23, 2023

น.ต.กณภัทร พงศ์เฉลิมพร¹
Khanaphat Pongchalermporn
(Kun_kubpoom@hotmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตแบบองค์รวม โดยนำหลักการทางพุทธศาสตร์ ที่มุ่งสอนให้ผู้ปฏิบัติตระหนักรู้การทำงานของจิตใจ และรู้เท่าทันธรรมชาติของจิตตนเอง เพื่อหาสาเหตุและหนทางในการดับทุกข์ และนำมาประยุกต์กับพฤติกรรมกระบวนการทางจิตตามหลักของจิตวิทยา จนกลายเป็นศาสตร์พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ที่สามารถอธิบายสาเหตุของพฤติกรรมและเป็นศาสตร์ที่สามารถนำมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยมีผลการศึกษาที่สื่อถึงหลักการทางพุทธจิตกับการตัดสินใจที่สะท้อนพฤติกรรมของผู้บริโภค เช่น เหตุผลของผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อเครื่องสำอางเพื่อความสวยงามและส่งผลต่อความสุขทางใจ เป็นต้น รวมถึง มีการใช้หลักพุทธจิตวิทยาของกลุ่มคนชายขอบในการพัฒนาตนเองจนเป็นที่ยอมรับในสังคม อีกทั้งแนวทางที่จะปรับใจให้มีความสุขด้วยหลักพุทธจิตวิทยาที่แท้จริง คือ การฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพทางความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ ผลการศึกษาพฤติกรรมด้วยคลื่นไฟฟ้า พบว่าผู้ที่ฝึกกำหนดลมหายใจส่งผลโดยตรงต่อการควบคุมอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าสมอง ดังนั้น การฝึกสมาธิตามหลักพุทธจิตวิทยา สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจไปในทางที่ดีขึ้นและเป็นแนวทางสำคัญในการดำเนินชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมและสังคมในปัจจุบัน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การดำเนินชีวิต, ความสุข, โลกปัจจุบัน

¹ กรมแพทย์ทหารเรือ กองทัพเรือไทย
Naval Medical Department, Royal Thai Navy

Abstract

This article aims to study guidelines for a holistic approach to living based on Buddhist psychology, which seeks to cultivate practitioners' awareness of the mind's workings and the nature of your mind to identify the causes of suffering and ways to alleviate it. It also can be applied to behavior and mental processes until it becomes Buddhist psychology, which can explain the causes of behavior. It is a discipline applicable to navigating life in a rapidly changing social environment. There are studies that explore the application of Buddhist psychology to consumer behavior, specifically focusing on consumers' motivations for purchasing cosmetics for beauty and their influence on mental well-being. Additionally, these studies extend to marginalized groups utilizing Buddhist psychology principles to facilitate self-improvement and societal acceptance. Another approach to cultivating happiness through authentic Buddhist psychology is the practice of meditation. Meditation is crucial in developing cognitive potential, profoundly impacting emotions and creativity. Behavioral studies, which include the analysis of electrical brain waves, have demonstrated that individuals who practice breathing control experience direct effects on emotional regulation and alterations in brain wave patterns. As a result, adhering to Buddhist psychology principles in meditation can lead to significant improvements in both physical and mental well-being, providing valuable guidance for navigating life in our current environment and society.

Keywords: Buddhist Psychology, Living, Happiness, Today's World

บทนำ

ในปัจจุบันมีปัญหามากมายเป็นกัปดักในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อมและปัญหาทางความเห็นทางการเมือง ส่งผลให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันมาความยากและต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา อีกทั้ง การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนกระตุ้นให้หลายปัญหาแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งในหลายปัญหาเกิดจากการขาดสติและการยับยั้งจิตใจ ในทางกลับกัน การดำเนินชีวิต

ในปัจจุบันนอกจากจะดูแลตนเองให้รอดพ้นจากอันตรายรอบตัวแล้ว ยังต้องฝึกควบคุมจิตใจของตนเองให้สามารถดำรงอยู่ได้ภายใต้สภาวะกดดันทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ควบคู่กับการดำรงจิตใจให้ตนเองมีความสุขด้วย

มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาความสุขและแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น การได้มาซึ่งความสุข จึงต้องทำทุกอย่างเพื่อความสุข ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน การอยู่ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับคนทั่วไป การที่ประกอบอาชีพในการทำงาน การหาเงิน เป็นต้น ซึ่งมีนักวิทยาศาสตร์หลายท่านเชื่อว่า ความสุขเกือบครึ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับตัวเราเอง การแบ่งความสุขแบ่งออกเป็น 2 ประเภทอย่างเห็นได้ชัด คือ สุขกายและสุขใจ การที่ร่างกายไม่มีโรค ก็เป็นร่างกายที่มีความสุข ส่วนสุขใจ คือ การที่ใจไม่มีความกังวลเป็นสภาวะที่ที่ไม่มีทุกข์ จึงเป็นใจที่มีความสุข ซึ่งสภาวะเช่นนี้ เป็นสภาวะที่กายและใจมีความสมดุล ฉะนั้นความสุขก็สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับเงิน (ว.วชิรมณี, 2554)

ดังนั้น การศึกษาพุทธจิตวิทยาจึงเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้ปฏิบัติค้นพบหนทางแห่งความสงบและรู้เท่าทันจิตใจ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข และเป็นหนทางในการพัฒนาตนเองทางความคิด อารมณ์และทัศนคติ

สภาพสังคมในโลกยุคปัจจุบัน

ทฤษฎีระบบสิ่งแวดล้อม หรือ ecological system โดย Urie Bronfenbrenner ได้พูดถึงพัฒนาการของมนุษย์ โดยอธิบายมุ่งเน้นไปที่พัฒนาการตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของบุคคลและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกอธิบายการเปลี่ยนแปลงอย่างใดอย่างหนึ่งออกจากกันได้ ดังนั้น การอธิบายพัฒนาการของบุคคลนั้น ควรคำนึงถึงบริบททางสังคม (social context) ในหลากหลายรูปแบบ ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งในที่นี้อาจกล่าวได้ว่ามนุษย์นั้น ไม่สามารถอยู่ได้โดยเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อมรอบกายของเรา (Urie Bronfenbrenner, 1977)

ในโลกยุคปัจจุบัน มีข่าวที่สะท้อนความเสื่อมโทรมทางจิตใจของคนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นข่าวการลักขโมยไปจนถึงการคอร์รัปชันในการบริหารบ้านเมือง การทะเลาะกันจากความใจร้อนไปจนถึงการฆ่ากันตาย และข่าวการฆ่ากันเพราะผิดหวังในความรัก ตลอดจนความขัดแย้งจากความคิดที่แตกต่างไปจนถึงการประท้วงและเกิดเป็นสงคราม ทั้งหมดล้วนเกิดจากการไม่รู้เท่าทันสภาวะจิตใจของตน ขาดการยับยั้งความต้องการและ

ขาดความตระหนักรู้ถึงต้นเหตุของทุกข์ จนทำให้สังคมเสื่อมโทรมลง ผู้ที่ได้รับรู้ รับทราบ ขว่เกิดความสุขหรือเกิดพฤติกรรมเลียนแบบ หากผู้ใดที่มีการฝึกจิตให้รู้เท่าทันตลอดก็ จะสามารถวิเคราะห์ รู้ถึงต้นเหตุของทุกข์ รู้วิธีดับทุกข์ ได้จนถึงการทำให้จิตของตนมี ความสุขและมีพลังงานความคิดเชิงบวกที่ทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ พระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษารื่อง ความสุขและหนทางที่จะนำความสุขและสันติภาพมาสู่สังคมมนุษย์ ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นมิติ ใหม่ของการศึกษาวิจัยที่เป็นประโยชน์อย่างมาก เนื่องจากเป็นศึกษาทำความเข้าใจ เกี่ยวกับธรรมชาติของจิต สำหรับประเทศพัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา ที่เกิด การขับเคลื่อนสังคมด้วยระบบทุนนิยมในระดับหนึ่ง ตามทัศนะของนักเศรษฐศาสตร์ สังคม เศรษฐกิจแบบทุนนิยม เป็นสังคมที่ช่วยแก้ไขปัญหาค้นฐานที่มีสาเหตุมาจากการ ขาดแคลนทรัพยากร ประสิทธิภาพและการสร้างความเจริญทางวัตถุ จึงเป็นทางออกที่ สำคัญ นี่เป็นการมองจากด้านมุมหนึ่งเห็นว่า มนุษย์มีความต้องการที่ไม่สิ้นสุด เมื่อ ความต้องการเหล่านั้นได้รับการตอบสนองแล้ว ความสุขและความสมหวังจากการที่ได้ใช้ ทรัพยากรก็จะเพิ่มมากขึ้น ในทางเศรษฐศาสตร์แล้ว ไม่ได้แยกแยะว่าความต้องการนั้น เป็นไปในทิศทางที่ถูกหรือเกินขอบเขตทางศีลธรรมหรือไม่ เพราะถือว่าไม่ใช่เรื่อง เศรษฐศาสตร์ และมีได้ตั้งคำถามว่า ความต้องการที่ไม่สิ้นสุดเป็นความต้องการที่มนุษย์มี ความสุขอย่างไม่สิ้นสุดด้วยหรือไม่

เมื่อคำนึงถึงธรรมชาติของจิตใจ การแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐศาสตร์เป็นหนทาง เพียงส่วนหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขได้ แต่ในแง่ของความไม่สมบูรณ์ของตลาดและความ บกพร่องทางกฎหมาย จะทำให้สังคมทุนนิยมเดินออกห่างจากประโยชน์ของมันมาก ยิ่งขึ้น การพัฒนาที่เน้นความต้องการทางวัตถุที่ไม่สิ้นสุด จะยิ่งทำให้สังคมมุ่งไปทางวัตถุ และขาดความสมดุลมากยิ่งขึ้น ระดับความเจริญทางวัตถุและการพัฒนาจิตใจ เป็นความ ไม่สมดุลที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและการเข้าใจชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความสุข ดังนั้น จึงมีใช้เรื่องที่แปลก ที่นักจิตวิทยาและนักเศรษฐศาสตร์มักพบว่า เงินซื้อความสุขไม่ได้ และมีตัวแปรมากมายที่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความสุขที่ประเมินออกมาเป็นตัวเลข

ความต้องการที่ไม่สิ้นสุด อาจตามมาด้วยความทุกข์และปัญหาต่าง ๆ ที่ เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของโลกและจิตใจของมนุษย์ ซึ่งความต้องการที่ไม่ สิ้นสุด มิใช่ความต้องการเท่าที่รายได้หรือทรัพยากรจะอำนวยให้ได้ เนื่องจากธรรมชาติ ของจิตมีผลต่อความทะยานอยากและการตัดสินใจของมนุษย์ที่จะกระทำในทางที่ควร หรือไม่ พระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่ามนุษย์มีแรง กดดันทางจิตใจที่จะแสวงหาความ

ต้องการอย่างไม่สิ้นสุด แต่การแสวงหา นั้นไม่เคยได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ การกระทำที่ความทะยานอยากพาไป ไม่สามารถตอบสนองความสุขแก่นมนุษย์ได้อย่างเต็มรูปแบบเลย มนุษย์ต้องออกจากความทะยานอยากนั้นและปรับใจเพื่อให้มีความสุข เป็นอิสระจากตัณหาและความเพติดเพลินทางวัตถุ จึงจะเป็นความสุขอย่างแท้จริง (ศิลาวัฒน์ ชัยวงศ์, 2556)

กล่าวสรุปได้ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถพัฒนาศักยภาพได้ตลอดช่วงชีวิต และสามารถมีลักษณะนิสัยที่หลากหลายรูปแบบตามบริบทของสังคม (Social Context) รวมถึง มีความต้องการที่ไม่สิ้นสุดในสภาพสังคมปัจจุบันที่เป็นระบบทุนนิยม การนำหลักการทางเศรษฐศาสตร์มาใช้ในการแก้ไขปัญหา ไม่สามารถแก้ไขได้ทุกปัญหา เนื่องจากความรู้ไม่เท่าทันจิตใจของตน ความไม่สมบูรณ์ของจิตใจ จึงเป็นสาเหตุของหลายปัญหาในสังคม การพัฒนาทางวัตถุมิได้แก้ไขความไม่สมดุลทางจิตใจหรือความต้องการของมนุษย์ ในหลายครั้ง ที่เงินไม่สามารถซื้อความสุขได้และความสุขของแต่ละคนไม่สามารถประเมินค่าออกมาเป็นตัวเลขได้เช่นกัน ดังนั้น การนำหลักพุทธจิตวิทยามาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการหาจุดสมดุลระหว่างความต้องการและความสงบสุขที่แท้จริงของจิตใจตนเอง

พุทธจิตวิทยาคืออะไร

ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย นับเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ที่สัตว์โลกทุกหมู่เหล่าต้องพบทั้งทางร่างกายและจิตใจแตกต่างกัน การที่จะบังคับไม่ให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่อาจเป็นไปได้ เพราะธรรมชาติของร่างกายมนุษย์อวัยวะต่าง ๆ ย่อมต้องเสื่อมลงและมีโรคภัยต่าง ๆ เกิดขึ้น มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิต ซึ่งความเจ็บป่วยนี้ เป็นหนึ่งในเหตุทุกข์ทั้งสี่ที่ทำให้พระพุทธศาสนาเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้สัตว์โลกทุกหมู่เหล่าพ้นจากความทุกข์และพบกับความสุขที่แท้จริง หลักคำสอนและหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนา รวมทั้งพิธีกรรมต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่แฝงไว้ด้วยแนวทางในการรักษาโรค ทั้งโรคทางร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าโรคภัยไข้เจ็บ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้พระพุทธศาสนาก็ถือว่าการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ 10 เพราะจะทำให้เรา สามารถปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์เต็มที่ตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนา จึงมุ่งสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจวิธีสำคัญที่พระพุทธศาสนาใช้

ป้องกัน และรักษาโรค คือ การสวดมนต์และการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิธีเหล่านี้ นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพแล้วยังนำไปสู่ความสุขสูงสุดทางพระพุทธศาสนาได้ด้วย ดังนั้น ทักษะที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพในมิติมุมมองทางพระพุทธศาสนาถือว่าครอบคลุม ทั้งด้านร่างกายและจิตใจสูงสุดสามารถถอนความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปจนเข้าถึงสภาพที่ปราศจาก อาการป่วยจากโรคทางกายและทางใจได้อย่างแท้จริง (สันติ เมืองแสง, 2563)

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับจิตที่สัมพันธ์กับทุกข์หรือปัญหา ซึ่งเป็นสภาพอันแท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุและเป้าหมายของชีวิต รวมถึง รับรู้วิธีแก้ไขปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับทุกข์ตามหลักพุทธธรรม (พระครูสังฆรักษ์ หวี อภิโย, 2563) หรือหลักอริยสัจ 4 โดยหากแยกคำว่า “พุทธะ” แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งในที่นี้ได้หมายถึงบุคคลที่ตรัสรู้แล้ว แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ พระพุทธเจ้า (ท่านผู้ตรัสรู้เองและสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม) พระปัจเจกพุทธะ (ท่านผู้ตรัสรู้เองจำเพาะผู้เดียว) และพระอนุปพุทธะ (ท่านผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า) (สาวกพุทธะ) และ “จิตวิทยา” คือ วิชาที่ศึกษาพฤติกรรมกระบวนการทางจิต ดังนั้น การศึกษาพุทธจิตวิทยาจึงเป็นการศึกษาที่เน้นกระบวนการและเนื้อหาที่มีจุดประสงค์เชิงคุณธรรม ผู้เรียนที่ได้ศึกษาวิชานี้จะเป็นผู้มีจิตสาธารณะและมีความคิดเห็นที่เป็นธัมมาภิภูตามหลักธรรมคำทางพระพุทธศาสนา และในทางวิทยาศาสตร์ ถือเป็นแนวคิดที่พระพุทธเจ้าใช้ในการตั้งสมมติฐาน (hypothesis) จนปรากฏเป็นทฤษฎี “สัมมาทิฐิ” เกิดเป็นหลักธรรมและมีการเผยแพร่จนมีประชาชนนับถือทั่วโลก เช่น หลักธรรมเกี่ยวกับการฝึกจิตใจ หลักวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น ดังนั้น การศึกษาพุทธจิตวิทยาจะต้องทำความเข้าใจพระพุทธเจ้าในฐานะผู้นำความรู้แขนงนี้มาแสดงให้เห็นประจักษ์แก่ชาวโลก ภายหลังจากที่พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ได้พิจารณากระแสความเป็นไปของจิต ตั้งแต่กระแสชีวิตที่เป็นทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความเป็นไปได้ของการดับทุกข์ และวิธีการดำเนินชีวิตไปสู่การดับทุกข์ กระแสจิตหรือภาวะจิตที่พระองค์ทรงค้นพบนั้นถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของศาสตร์ที่เรียกว่า “พุทธจิตวิทยา” ซึ่งเป็นการศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับจิตโดยตรงที่มุ่งเน้นให้ผู้ศึกษาเฝ้ามองจิตของตน พิจารณาและวิเคราะห์สภาวะจิตของตนจนรู้เท่าทันได้ด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถจัดทุกข์ทางใจ มีสภาวะจิตที่เป็นอิสระและมีความสุขที่สมบูรณ์ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกกระแสจิตเพื่อดับทุกข์ และเป็นหลักการสำคัญของพุทธจิตวิทยา ผู้ที่ทำการศึกษาพุทธจิตวิทยาสามารถเข้าใจถึงกระบวนการทำงานของจิต ธรรมชาติของจิตและเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสภาวะแฝงของจิต ตลอดจนสามารถควบคุมความทุกข์ เหตุปัจจัยใหม่ที่ทำให้เกิดทุกข์ และขจัดภาวะ

แฝงที่ทำให้เกิดทุกขนั้น ๆ ให้หมดไป เพื่อทำให้สามารถปลดปล่อยทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจได้อย่างสิ้นเชิง จนบรรลุความสุขสมบูรณ์ของชีวิต และสามารถเข้าถึงความสงบได้อย่างแท้จริงการศึกษาในปัจจุบันที่เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาจะเน้นการประยุกต์ โดยแบ่งออกเป็น 6 รูปแบบได้ดังนี้

1. พุทธจิตวิทยาวิทยาการศึกษา มุ่งเน้นพุทธศึกษา (Cognitive Education) จริยศึกษา (Moral Education) พลศึกษา (Physical Education) และพุทธศิลป์ (Buddhist Art Education)

2. พุทธจิตวิทยาสังคม มุ่งเน้นบทบาทในพฤติกรรมทางจิตที่แสดงออกในสังคมและปฏิกิริยาทางสังคม

3. พุทธจิตวิทยาอนาคต เป็นการศึกษาสามัญลักษณะของธรรมชาติและจิตที่เป็นสังขตธรรมและอสังขตธรรม

4. พุทธจิตวิทยาประยุกต์ เป็นการนำหลักพระพุทธศาสนาไปประยุกต์สอนตามสภาวะและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมจนกลายเป็นพุทธจิตวิทยาบำบัด หรือ พุทธจิตวิทยาวิเคราะห์ คือ การนำหลักสมาธิและวิปัสสนาไปประยุกต์เพื่อการบำบัดผู้ป่วย

5. พุทธจิตวิทยาปรากฏการณ์ มุ่งเน้นการศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติที่รู้เห็นด้วยตนเอง (จิตวิทยาพระนิพพาน)

6. พุทธจิตวิทยาการศึกษา เป็นการนำหลักธรรมไปประยุกต์สำหรับการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยในโรงพยาบาล ในลักษณะผู้ป่วยข้างเตียง (คิลานธรรม) ด้วยการปลอบโยนและบำบัดทุกข์ทางใจให้กับผู้ป่วย ซึ่งเป็นหลักการเจริญอานาปานสติในการให้คำปรึกษา (เริงชัย หมั่นชนะ, 2560)

กล่าวโดยสรุป พุทธจิตวิทยา เป็นศาสตร์ที่นำหลักทางพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อตระหนักรู้ถึงการทำงานของจิต เข้าใจถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ ทำให้ผู้ที่ได้มีโอกาสศึกษาสามารถเข้าใจถึงธรรมชาติของจิตด้วยหลักอริยสัจ 4 จนเกิดเป็นศาสตร์พุทธจิตวิทยา ที่มุ่งเน้นให้ผู้ศึกษาฝึกการเฝ้ามองจิตของตน เพื่อหาสาเหตุและสามารถขจัดทุกข์ออกจากใจ จนค้นพบความสุขตามวิถีของตน อีกทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพและอาการเจ็บป่วยที่ดีขึ้น จนกลายเป็นศาสตร์ทางการแพทย์ในการบำบัดด้วยนำหลักพุทธธรรม

พุทธจิตวิทยากับชีวิตยุคปัจจุบัน

การศึกษาพุทธจิตวิทยากับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับตกแต่งใบหน้า (Makeup) ผ่านทางสื่อสังคม

ออนไลน์ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานครฯ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา เพศหญิง มีอายุ 21- 30 ปี สถานะโสด มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ย 10,001-20,000 บาท โดยมีความคิดเห็นต่อปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยการสื่อสารการตลาดแบบบูรณาการ การรับรู้ถึงประโยชน์ การรับรู้ความง่ายต่อการใช้งาน ทักษะคิดและพฤติกรรม การตั้งใจซื้อ เครื่องสำอางสำหรับตกแต่งใบหน้า (Makeup) ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก

ในทางพุทธจิตวิทยาว่าด้วยเรื่องจิตวิทยาผสมผสานกับเรื่องจิตในวิสุทธิพุทธรูปได้ว่า ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับ ตกแต่งใบหน้า (Makeup) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร คือ การรับรู้ ถึงประโยชน์ การรับรู้ความง่ายต่อการใช้งาน ทักษะคิดการรับรู้ถึงประโยชน์ในทางพุทธจิตวิทยา คือการรับรู้ถึงสิ่งที่ได้รับคือความงาม ความงามทำให้มนุษย์รู้สึกพอใจ จะส่งผลให้จิตใจมีความสดใสขึ้นได้ ส่งผลต่อการตัดสินใจในการซื้อง่ายขึ้น การรับรู้ความง่ายต่อการใช้งาน คือ สะดวก วิธีการที่จะได้มาซึ่งบางสิ่ง ในทางพุทธจิตวิทยา การรับรู้ความง่ายจะทำให้จิตใจ ภายในรับรู้ถึงความสะดวกที่จะได้รับความงามส่งผลให้เกิดการตัดสินใจซื้อเครื่องสำอางได้ง่ายเช่นกัน และทักษะคิด คือ ความเชื่อ ความคิด ในทางพุทธจิตวิทยา จะคุ้นเคยกับคำว่า ความเชื่อ ความศรัทธา ความเชื่อมีผลต่อความประพฤติของมนุษย์โดยตรง การมีความเชื่อ และความเชื่อ หรือทักษะคิดที่มีต่อเครื่องสำอางที่มากจะส่งผลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อในระดับที่มากตามไป ด้วย โดยผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับตกแต่งใบหน้า (Makeup) ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งการสื่อสารการตลาด แบบบูรณาการเป็นตัวแปรที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับตกแต่ง ใบหน้า (Makeup) ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ ผ่านการรับรู้ถึงประโยชน์ การรับรู้ความง่ายต่อ การใช้งาน และทักษะคิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (พินิตศรี จินชัยภูมิ และ สุมาลี สว่าง, 2562)

จากการศึกษาพุทธจิตวิทยาสำหรับคนชายขอบ ของ พระครูสังฆรักษ์ทวี อกโย (2563) โดยใช้หลักธรรม ที่ภูมธัมมิกัตถประโยชน์ หลักพละ 5 (Power) สัมปยุตธรรม 7 ปาริสุทธิศีล 4 หลักมรรคมีองค์ 8 เป็นฐานวิเคราะห์ เพื่อนำไปพัฒนาความเป็นอยู่ของกลุ่มคนชายขอบ ในการดำเนินชีวิต ภายใต้สังคมกระแสหลักการศึกษากระบวนการเรียนรู้และการต่อสู้ของคนชายขอบทั้งหลายอันจะช่วยให้ เข้าใจศักยภาพของความเป็นคนว่าสามารถดำรงอยู่ได้อย่างไร แม้จะตกอยู่ในสถานภาพที่ถูกกลดทอนความเป็นคน

อย่างถึงที่สุดก็ตาม โดยจากการศึกษาพบว่า คนชายขอบไม่เคยยอมถูกกักขังให้อยู่ในกรอบที่ตายตัวแต่จะขัดขึ้นต่อสู้ ด้วยการเรียนรู้และสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา เพื่อปรับตัวให้มีชีวิตอยู่ได้ในพื้นที่และอัตลักษณ์ที่ซับซ้อนสลับไปสลับมา ศักยภาพดังกล่าวของคนชายขอบ ในด้านหนึ่งนับว่ามีนัยสำคัญต่อความเข้าใจวัฒนธรรมของการเรียนรู้ท่ามกลางการต่อสู้ในชีวิตจริง ขณะที่ในอีกด้านหนึ่ง ถือเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการสร้างประชาสังคม ที่ต้องการให้ทุกส่วนของสังคมมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงเพราะจะช่วยลดช่องว่างในสังคม ปัจจุบันที่นับวันจะมองคนที่แตกต่างกันทางสังคมและวัฒนธรรมจากแง่มุมของ “ความเป็นอื่น” (The Otherness) มากขึ้น ซึ่งมักแฝงไว้ด้วยนัยของความไม่เท่าเทียมกันในสังคม โดยชี้ให้เห็นพลัง ของความเป็นคนว่าสามารถดำรงอยู่ได้อย่างหลากหลาย ในทางกลับกัน ศักยภาพในการเรียนรู้ ที่แตกต่างกันของคนชายขอบก็จะกลายเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมไทยด้วยการสร้างความเข้าใจที่หลากหลายในการปรับตัวของมนุษย์ต่อทิศทางการเปลี่ยนแปลง ที่นับวันจะยิ่งทวี ความไม่แน่นอน ขณะที่สังคมไทยต้องร่วมอยู่ในกระแสโลกาภิวัตน์อย่างไร้ความสามารถในการกำหนดชะตากรรมของตนเองมากขึ้นทุกที

การใช้พุทธจิตวิทยาสำหรับคนชายขอบ ถือว่าเป็นการพัฒนาจิตใจให้กลุ่มคนเหล่านี้ ไม่ให้เกิดความกังวลในจิตใจ โดยเฉพาะการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าไปเยียวยาทั้ง กาย จิต ปัญญาและสังคม ให้เกิดความพร้อมและสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิต เช่น หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ ซึ่งเป็นหลักการให้ถึงพร้อมประโยชน์อันพึงได้รับจากการประกอบกิจการ หรืออาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม ผลประโยชน์ที่ได้จากการประกอบกิจนั้น ส่วนหลักพละ 5 เป็นธรรมที่มีกำลังในการปกป้องคุ้มครองจิตใจไม่ให้ถูกกิเลสเข้ามาครอบงำได้ หรือเป็นเกราะป้องกันจิต ไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งหลาย เช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ต่อมาอีกหลักธรรมที่ทำให้เป็นคนดี หรือที่เรียกว่า สัปปุริสธรรม 7 เช่น เป็นคนรู้จักเหตุมีผล รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน และรู้จักบุคคล ส่วนหลักปาริสุทธิศีล 4 เป็นหลักสำหรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อขัดเกลาหรืออบรมให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย กล่าวคือ การปฏิบัติตามกฎระเบียบให้ถูกต้อง สारรวมกาย เลี้ยงชีพ ในทางที่ถูกต้องและใช้สติปัญญาในการใช้ทรัพย์สินด้วยความระมัดระวัง ใช้ในทางที่ถูกต้องและเมื่อสามารถทำให้ถึงที่สุดก็สามารถทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกได้และหลักธรรมประการสุดท้าย คือ มรรค 8 เป็นทางสายกลาง หรือเป็นแนวทางแห่งการพัฒนาชีวิตให้พิชิตความทุกข์ทั้งมวล หรือให้รู้ทุกข์เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับมันได้ ซึ่งหลักธรรมทั้ง 5 ประการนี้จะสามารถพัฒนาทั้งกาย จิต ปัญญาและสังคม ให้กับกลุ่มคนชายขอบ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและแก้ปัญหาได้ในสังคม

นอกจากนี้ พุทธจิตวิทยายังนำมาใช้ในด้านสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงวัยอีกด้วย ในวัยสูงอายุเสียสุขภาวะไปอันเกิดจากความเศร้าโศก ความโศกเศร้า ความทุกข์ใจ รวมทั้ง เหตุปัจจัยทางร่างกายที่บกพร่องไป อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยใดก็ตาม ผู้สูงวัยสามารถบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาวะที่เหมาะสมได้ โดยใช้หลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ดังนี้

1. การควบคุมผัสสะ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้อยู่ในขอบเขตของความพอเหมาะพอดี มีสติ ควบคุมการกระทำทั้งกาย วาจา ใจ

2. มีเจตนาดี ในการกระทำ การติดต่อกับโลกภายนอก

3. การมีปัญญาที่ดี คือ การคิด เข้าใจต่อเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นและมีผลกระทบต่ตัวเอง ผนวกกับความเข้าใจหลักการที่แท้จริงของคำสอนทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศรัทธา คือ มีความเชื่อมั่นยึดถือคำสอนของพระพุทธศาสนาและพร้อมปฏิบัติตาม จิตวิเวก คือ สุขภาวะที่เกิดจากจิตสงบ แยกจากสภาพแวดล้อม รู้ตัวตนตลอดเวลาแม้รอบข้างจะวุ่นวายเพียงใดก็ตาม ศีล คือ ต้องรักษาศีล จิตมีกุศล ไม่กระทำการเลวร้ายต่อผู้อื่น จิตจึงปลอดจากอกุศลกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดจิตวิเวกได้ง่ายและส่งผลต่อความสุขในที่สุด หลักไตรลักษณ์ คือ เข้าใจความจริงที่แน่นอนของทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่ มีชีวิตก็ตาม ทุกสิ่งเมื่อมีการเกิดขึ้น ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทั้งดีขึ้น เลวลง และแตกสลายไปในที่สุด ตามหลักธรรมชาติ หลักพรหมวิหาร 4 คือ การดำเนินชีวิตด้วยการอยู่ร่วมกับคนอื่นและสรรพสิ่งทั้งปวงอย่างมีเมตตา มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข รู้จักชื่นชมยินดีกับสิ่งต่าง ๆ และรู้จักวางเฉยต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หลักโลกธรรม 8 คือ เข้าใจความจริงของชีวิตที่มีขึ้น มีลง ต้องปรับจิตให้เป็นปกติรับสภาพให้ได้ สันโดษ คือ รู้จักความพอดีของชีวิต ไม่ขวนขวาย ในสิ่งต่าง ๆ จนเกินความพอดี หลักอานาปานสติ คือ การรู้จักกำหนดลมหายใจเข้า-ออก อย่างมีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกรู้สีกตลอดเวลาและหลักปฏิจจสมุปบาท คือ รู้จักเหตุเกิดขึ้น และ ผลที่ตามมาของเหตุที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ จะทำให้จิตสงบนิ่งมากขึ้นและส่งผลให้ผู้สูงวัยมีสุขภาวะเพิ่มขึ้น จนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขในที่สุด (ตระกูล พุ่มงาม และ สุวัฒน์ รักขันโท, 2564)

พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม และ พันเทพ ฌ นคร กล่าวว่า การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์นี้ที่มีชื่อเรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรมได้แก่ สติปัฏฐาน 4 หลักธรรมนี้ มุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจนซึ่งความเข้าใจอย่างแท้จริงในหลักธรรมดังกล่าวทำ

ให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงหรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้ สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ จุดหมายสูงสุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์ในพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาตนให้พ้นทุกข์ได้ในที่สุดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการเจริญสติที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติของแต่ละคนให้มีกำลังเพิ่มขึ้น เพื่อจิตมีสมาธิได้รวดเร็วขึ้น ทำให้นำปัญญามาใช้ได้รวดเร็วขึ้นและมีคุณภาพ (ระดับ) สูงขึ้น เริ่มต้นด้วยการมีสติรู้อยู่กับกาย รวมทั้งอาการต่างๆ ของกาย มีสติรู้เกี่ยวกับความรู้สึกต่าง ๆ ของกายและมีสติรู้เกี่ยวกับความเป็นไปของความคิด หรือจิตใจและมีสติอยู่กับสิ่งที่เกิดกับจิตและปรุงแต่งให้จิตเป็นไปต่าง ๆ ในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ค่อยเป็นค่อยไป ด้วยวิธีการปฏิบัติที่มีระบบและขั้นตอนชัดเจน และวิธีการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตตามปกติในประจำวันที่มีการปฏิบัติทั้งสองอย่างจะเกื้อกูลกันได้เป็นอย่างดี ได้รับผลเป็น ปัญญาที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง (พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม และ พนัทเทพ ณ นคร 2560)

การศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลพีทซ์ที่มีต่อการควบคุม อารมณ์: การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง (วีรชัย คำธ, ปรีชญา แก้วแก่น และ พิศ วังศ์อุปราช, 2562) เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจและการปฏิบัติสมาธิแบบนัยลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลพีทซ์ที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ด้วยการเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์จากการศึกษาเชิงพฤติกรรมระหว่างการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจและการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลพีทซ์ และเพื่อเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์จากการศึกษาคลื่นไฟฟ้าสมองระหว่างการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจและการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลพีทซ์วิเคราะห์ลักษณะคลื่นไฟฟ้าสมองขณะนั่งสมาธิของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองมีอายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 42 คน ประกอบด้วย กลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจ (กลุ่มควบคุม) จำนวน 21 คน และกลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลพีทซ์ (กลุ่มทดลอง) จำนวน 21 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบรายงานการควบคุมอารมณ์และเครื่องบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมองระบบ Neuroscan และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยายและสถิติทดสอบที ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ผลการพัฒนาวิธีปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจและวิธีปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจ ร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์มีความเหมาะสมซึ่งส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงาน คลื่นไฟฟ้าสมอง

2. ผลเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์จากการศึกษาเชิงพฤติกรรม (1) ก่อนการทดลอง เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย การควบคุมอารมณ์พบว่า ด้านความยากลำบากในการควบคุมแรงกระตุ้นในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (2) หลังการทดลอง เปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ 6 มิติ พบค่าเฉลี่ยในกลุ่มควบคุมมากกว่ากลุ่มทดลอง

3. ผลเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์จากการศึกษาคลื่นไฟฟ้าสมอง (1) การปฏิบัติสมาธิในกลุ่มปฏิบัติสมาธิ แบบกำหนดนับลมหายใจและกลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานคลื่นไฟฟ้าสมองคลื่นเธต้า (Theta) ช่วงเวลาพื้นฐาน (Baseline) ที่ตำแหน่งอิเล็กโทรด FZ TP7 CP1 (2) การปฏิบัติสมาธิในกลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบนับลมหายใจและกลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบนับลมหายใจ ร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์ไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานคลื่นไฟฟ้าสมองคลื่นอัลฟา (Alpha) ช่วงเวลาพื้นฐาน (Baseline) ที่ตำแหน่งอิเล็กโทรด (N/A) อธิบายคือไม่พบผลกระทบจากการปฏิบัติสมาธิทั้ง 2 วิธี ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิแบบนับลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคลื่นเธต้าแต่ไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคลื่นอัลฟา

กล่าวสรุป การใช้ชีวิตในปัจจุบันล้วนใช้หลักการของพุทธจิตวิทยาในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจเลือกซื้อเครื่องสำอางตามที่กล่าวมา การใช้พุทธจิตวิทยาของคนชายขอบที่ต้องใช้หลักธรรมที่หลากหลาย อาทิ หลักทิวฐธัม มิกกัตถประโยชน์ หลักพระ 5 หลักสัปปริสธรรม 7 เป็นต้น เพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ของกลุ่มคนชายขอบจนเป็นที่ยอมรับในสังคมและดัชนีศักยภาพของกลุ่มคนชายขอบมาพัฒนาประเทศและสังคม การใช้หลักพุทธจิตวิทยาสามารถใช้ในการดำรงชีวิตทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงวัย ซึ่งเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำรงชีวิต ดังนั้น การใช้พุทธธรรมในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดสติและรู้เท่าทันจิตของตน ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ได้ทุกสถานการณ์ตลอดทุกช่วงวัย

การปรับใจให้มีความสุขโดยใช้พุทธจิตวิทยาในโลกปัจจุบัน

สิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสภาวะสังคมปัจจุบันนั้นไม่ใช่เพียงความเข้มแข็งทางร่างกายเท่านั้น แต่หากยังต้องการความเข้มแข็งทางจิตใจอีกด้วย ความเข้มแข็งทางใจ คือ ความสามารถที่จะปรับตัว ปรับใจกับเหตุการณ์ วิฤติของชีวิตและฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิฤติหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิตได้ ซึ่งเป็นความสามารถของคนที่มีอยู่แล้วในตัวเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ดังนั้น การส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจจะช่วยให้สามารถใช้วิฤติเป็นโอกาส ยกระดับความคิดจิตใจ มีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ หลังจากผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, ม.ป.ป.)

จากการค้นคว้างานวิจัยที่กล่าวไปก่อนหน้านี้ เราอาจพบว่า พุทธศาสนาอาศัยความเห็นแจ้ง เข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ และจิตใจเป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกับสภาวะภายในของผู้คน จากนั้น ผู้ปฏิบัติหรือกลุ่มเป้าหมายจะต้องนำหลักธรรมมาใช้เพื่อปรับใจของตนเองให้ตระหนักรู้เท่าทันและฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็งขึ้น โดยทั่วไปแล้วความคิดของคนเรานั้น สามารถส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและการกระทำของเราได้อย่างมากแม้จะไม่ใช่กลุ่มเปราะบางตามการศึกษาที่กล่าวไปข้างต้นก็ตาม บ่อยครั้งที่ความคิดถูกกระตุ้นและสร้างแรงขับให้เกิดพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ การฝึกการตระหนักรู้เท่าทันความคิด จิตใจและเฝ้ามองภาพที่ความคิดนั้นผ่านเข้ามาและผ่านไป กำหนดลมหายใจและอยู่กับปัจจุบันจะช่วยให้เราสามารถมองเหตุการณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเป็นอยู่ได้ในแง่มุมที่แตกต่างหลากหลายออกไปได้ ทำให้เราเป็นอิสระจากความคิดเหล่านั้นได้ และจะทำให้เราเห็นได้ว่าความคิดนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสภาวะจิตใจในขณะนั้น ไม่ใช่ข้อเท็จจริง ซึ่งแปลว่าเราไม่ได้เป็นความคิดของเรา เพียงแต่สะท้อนว่าเรารับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไรเท่านั้น หนทางหนึ่งที่จะช่วยฝึกฝนการตระหนักรู้ได้ คือ การมองว่าความคิดของเรานั้นเป็นเหมือนเช่น “รถโดยสาร” ที่เข้ามาจอดและพยายามพาเราขึ้นรถโดยสารนั้นไป ซึ่งเราสามารถฝึกลอยอยู่ที่ป้ายรถโดยสาร โดยไม่ขึ้นรถคันนั้นไป กำหนดลมหายใจและร่างกายของเรา โดยฝึกทำแบบนี้เมื่อเรารู้สึกว่าเรากำลังถูกความคิดนำไปไกลจากข้อเท็จจริง และการฝึกฝนซ้ำ ๆ จะทำให้การยืนอยู่ที่ป้ายรถโดยสารของเรานั้นง่ายขึ้นทุก ๆ ครั้ง (Mark Williams and Chris Cullen, 2563)

การทำให้บุคคลรู้แจ้งตามความเป็นจริง ซึ่งมีชื่อเรียกในพุทธศาสนา ว่า “สัมมาทิฐิ” แปลว่า ความเห็นชอบ หรือเห็นถูกต้องอันเป็นภาวะและหนทางของความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องของชีวิตและของโลก สัมมาทิฐินั้นเป็นมรรคข้อแรกและเป็น

มรรค ข้อสำคัญในหมวดที่ว่าด้วยปัญญา ที่สามารถนำไปพัฒนาให้เกิดปัญญา ซึ่งหากขาดสัมมาทิฐิเสียแล้ว องค์ประกอบอื่น ๆ ก็เกิดขึ้นไม่ได้กล่าวคือ ถ้าเริ่มต้นด้วยความเห็นความเข้าใจและทัศนคติที่ถูกต้องดีงามเป็นจุดเริ่มต้น ความคิดดีพูดดีทำดี ก็จะดำเนินสืบไปเป็นความถูกต้องทั้งหมด

การที่บุคคลจะมี “สัมมาทิฐิ” ได้นั้น นอกเหนือจากความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในปฏิจสมุปาบทซึ่งกล่าวมาข้างต้นแล้ว บุคคลยังต้องเข้าใจหลักความเป็นจริงอีกประการหนึ่ง ซึ่งถือเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงอยู่ในรูปของกฎธรรมชาตินั้นก็คือ หลักไตรลักษณ์ ซึ่งความจริงธรรมทั้ง 2 หมวดนี้ คือ ทั้งปฏิจสมุปาบทและไตรลักษณ์นั้น ถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน แต่แสดงคนละแง่หรือคนละแนวทางเพื่อบ่งชี้ความจริงอย่างเดียวกัน กล่าวคือ หลักไตรลักษณ์มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายว่า มีลักษณะเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันตามหลักปฏิจสมุปาบท ส่วนหลักปฏิจสมุปาบทก็มุ่งแสดงถึงอาการของสิ่งทั้งหลายว่ามีความสัมพันธ์โดยอาศัยเหตุปัจจัยสืบต่อกันเป็นกระแส ถ้าไม่มีปัจจัยหนึ่งอีกปัจจัยหนึ่งก็เกิดขึ้นไม่ได้และมีการเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาจนมองเห็นได้ว่าเป็นไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสามัญลักษณ์ แปลว่า ลักษณะที่ทั่วไปหรือความเสมอเหมือนกันของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งหลักไตรลักษณ์แสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่งว่ามี ลักษณะดังต่อไปนี้

1. อนิจจตา (Impermanance) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมและสลายไป
2. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็น ทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัย ที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่สนองความต้องการหรือ ความพึงพอใจอย่างเต็มที่แก่ผู้ที่มีความอยากด้วย ตัณหาและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่เข้าไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน
3. อนัตตา (Soullessness หรือ Non-self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตน ที่แท้จริงของมันเอง

ลักษณะทั้งสาม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นภาวะที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เป็นอาการสามด้านหรือสามอย่างของเรื่องเดียวกัน เป็นเหตุเป็นผลของกันและกันดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์, สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา, สิ่งใดเป็นอนัตตาส่งนั้นพึงเห็นด้วยสัมมาปัญญาตามที่มันเป็นอย่างนี้” ว่านั่นไม่ใช่ของเรา มิใช่เราเป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวของเรา” กล่าวคือ สิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบกันด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกันมีการเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นภาวะของความไม่

เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่ และ เป็นไปตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ก็ย่อมมีความห่วงเหนียว ปิ๊บคั่น กอดดัน อันก่อให้เกิดทุกข์ และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่ขึ้นต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ และเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ก็ย่อมไม่มีตัวตนที่แท้จริงที่ว่าไม่ใช่ตัวตน ก็เพราะแต่ละอย่าง ๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และคนเราก็ไม่มีอำนาจไป บังคับหรือกำหนดให้เป็นไปตามความต้องการได้ มันจึงไม่มีตัวตนและไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง แม้เมื่อบุคคลประสบกับความทุกข์หรือปัญหา สัมมาทิฐิก็จะเป็นตัวนำไปสู่การคิดพิจารณาถึงประเด็นปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง อันนำไปสู่การปรับสภาพจิตใจให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงนั้น ๆ ได้อย่างกลมกลืน ซึ่งเมื่อความทุกข์คลี่คลายความสุขสงบก็เกิดขึ้นในจิตใจและเช่นเดียวกันเมื่อจิตใจได้พัฒนาจากการเห็นแจ้งถึงความจริงของสรรพสิ่งดังกล่าวข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรมากระทบบุคคลก็จะสามารถประคับประคองจิตใจให้สามารถเผชิญและทำความเข้าใจกับความจริงในชีวิตที่เกิดขึ้นได้จึงอาจกล่าวได้ว่า สัมมาทิฐิจะทำให้สภาวะของจิตใจได้รับการเยียวยาและได้รับการพัฒนาควบคู่กันไป ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่าสัมมาทิฐิเป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ในฐานะที่เป็นทั้งจุดเริ่มต้นและจุดหมายปลายทางแห่งมรรค สัมมาทิฐิจึงเป็นธรรมที่จะต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดขึ้นในตนให้ชัดเจนและประณีตขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อเป็นอุปกรณ์ชีวิตในการแก้ปัญหาและพัฒนาสภาวะจิตใจของตนเอง ดังนั้น การเสริมสร้างสัมมาทิฐิจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งปัจจัยที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิมีอยู่ด้วยกัน 2 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยภายนอก หรือวิธีการแห่งศรัทธา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “ปรโตโฆสะ” คือ เสียงจากผู้อื่น หรือการกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน การแนะนำ การถ่ายทอด คำชี้แจง การอธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น เป็นต้น ในที่นี้หมายถึงเฉพาะส่วนที่ต้องได้ถูกต้อง ได้แก่ การรับฟังธรรม ความรู้ หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร

2. ปัจจัยภายในหรือวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งเรียกในทางพระพุทธศาสนาว่า “โยนิโสมนสิการ” คือ การรู้จักมองและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ตามสภาวะความเป็นจริงและตามเหตุปัจจัยที่แท้จริง โดยการใช้วิเคราะหหาเหตุผล สืบค้นให้เห็นความจริง แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุปัจจัยที่ สืบต่อกันมา (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552)

การฝึกสมาธิ (mindfulness) เป็นอีกหนทางหนึ่งในการตระหนักรู้ (awareness) และความสามารถในการเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น จากแง่มุมทั้งภายในและภายนอกตัวตนของเรา ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยกลั่นกรองโดยไม่เข้าไป

เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งต่าง ๆ การตระหนักรู้โดยปราศจากอคติและคำตัดสินที่อาจเกิดจากจิตใจ อารมณ์ รวมถึง ตัวกระตุ้นจากภายนอก ภายใต้สภาวะกระแสบริโภคนิยม (consumerism) จึงจำเป็นต้องมีหนทางในการจัดการกับบาทแผลในจิตใจและบาดแผลที่เกิดขึ้นกับธรรมชาติบนโลกของเราอันเนื่องมาจากการบริโภคที่มากเกินไป รวมทั้งออกแบบแนวทางการบริโภคอย่างมีสติ ซึ่งจากการวิจัยพบว่าหากมีการฝึกการเจริญสติเพิ่มเข้าไปในหลักสูตรการศึกษาในโรงเรียนจะช่วยให้เกิดประโยชน์ทางจิตวิทยาแก่ผู้ศึกษาอย่างมาก โดยครูผู้สอนการฝึกสมาธิในศาสนาพุทธได้ชี้ว่า การฝึกสมาธิ (mindfulness) สามารถก่อประโยชน์แก่ทุกคนได้โดยปราศจากข้อจำกัดทางความเชื่อ ด้านศาสนาหรือจิตวิญญาณ (Erika L. Rosenberg, 2016) และจากการทดลองใช้เครื่องมือฝึกสติในกลุ่มคนหนุ่มสาว พบว่า หลักสูตรที่ได้รับการวางแผนควบคุมเป็นอย่างดีเป็นที่ชื่นชอบของนักเรียนและบุคลากรเป็นอย่างมาก รวมทั้ง ช่วยสามารถช่วยระบุมหาปัญหาที่ผู้เข้าร่วมหลักสูตรต้องเผชิญได้และยังช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดี (wellbeing) ลดภาวะวิตกกังวล ความทุกข์ใจและพฤติกรรมด้านลบอีกกว่า 23 พฤติกรรม ทำให้สามารถกลับได้ดีขึ้น พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ทำให้รู้สึกสงบใจมากขึ้น ผ่อนคลายและสามารถกำกับตนเองและตระหนักรู้ในตนเองได้ดีขึ้น เช่นเดียวกับที่ส่งผลดีต่อความสามารถทางสติปัญญาและสุขภาพกายในบางแง่มุม ซึ่งในที่นี้ จึงสามารถกล่าวได้ว่า การฝึกสมาธิ (mindfulness) มีความสัมพันธ์ในแง่บวกต่อชีวิต อารมณ์ ความสามารถในการเข้าถึงคน ในขณะที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ในแง่ลบและภาวะวิตกกังวล ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าการฝึกสมาธิ (mindfulness) นั้นเป็นหนทางการพัฒนาที่มีต้นทุนต่ำและให้ผลที่ดีและรวดเร็วต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจและชีวิตความเป็นอยู่ (Katherine Weare, 2013)

แม้ว่าการฝึกสมาธิ (mindfulness) จะถูกกล่าวไว้มานานในศาสนาพุทธ แต่ด้วยการฝึกฝนดังกล่าวไม่ต้องอาศัยความเชื่อทางศาสนาหรือจิตวิญญาณและสามารถพิสูจน์ผลกระทบในแง่บวกได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ ทำให้การฝึกสมาธิ (mindfulness) เริ่มเป็นที่แพร่หลายในโลกตะวันตก รวมทั้ง ผู้นับถือศาสนาอื่น หรือผู้นับถือพระเจ้าองค์เดียวก็สามารถฝึกสมาธิได้ การฝึกสมาธิ (mindfulness) ได้รับการแนะนำว่าสามารถช่วยปรับอารมณ์ ความสามารถในการจดจ่อ ความตั้งใจ ทักษะที่ดี นอกจากนี้ ยังช่วยนำมาซึ่งความคิดสร้างสรรค์ ความรู้เท่าทันซึ่งนำไปสู่คุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถูกพิสูจน์ด้วยงานวิจัยเชิงประจักษ์มาแล้วนักต่อนักในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย (Jazaieri and Shapiro, 2017)

กล่าวสรุป การฝึกสมาธิตามหลักของพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกกำหนดลมหายใจ ให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับตัวเองในปัจจุบัน เป็นการฝึกการเฝ้ามองและรู้ทันจิตของตนให้ตระหนักรู้และฝึกการทบทวนความคิดอย่างมีเหตุผล การฝึกพุทธจิตวิทยาเริ่มเป็นที่นิยมและแพร่หลายในกลุ่มคนฝั่งตะวันตก อย่างเช่นการฝึกสมาธิและการพัฒนาคุณค่าในตนเอง รวมถึง งานวิจัยมากมายที่กล่าวมาล้วนเป็นการนำแนวทางและหลักการทางพุทธศาสนามาประยุกต์เข้ากับหลักทางจิตวิทยา ที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันจิตและสามารถกำกับตนเอง เป็นผลดีต่อการพัฒนาศักยภาพทางความคิด อีกทั้งยังส่งผลต่ออารมณ์ทัศนคติและความคิดสร้างสรรค์ จนกลายเป็นศาสตร์หนึ่งที่ช่วยบำบัดจิตใจและช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น รวมถึงการฝึกสมาธิเป็นการยกระดับทัศนคติในเชิงบวกที่ทำให้ผู้ที่ฝึกฝนมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

บทสรุป

ภายใต้สภาวะโลกาภิวัตน์ ทำให้กระแสทุนนิยมและบริโภคนิยมกระจายตัวไปตามพื้นที่ต่าง ๆ อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แม้กระแสดังกล่าวจะช่วยลดปัญหาการขาดแคลนทรัพยากร รวมถึง ช่วยให้นักธุรกิจสามารถเข้าถึงทรัพยากรได้ด้วยความสามารถของตนเอง แต่มนุษย์ก็ถูกตัดสินคุณค่าผ่านความสามารถในการผลิตและตอบสนองความต้องการของตลาด เมื่อประกอบกับความต้องการอันไร้ที่สิ้นสุดของมนุษย์แล้ว จึงไม่มีความสามารถใดของมนุษย์เช่นเดียวกันที่จะเพียงพอที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตลาดบริโภคนิยมและนำไปสู่ความรู้สึกไร้คุณค่า วิตกกังวลและความโศกเศร้าในจิตใจของผู้คนอย่างแพร่หลาย อีกทั้งช่องว่างทางกฎหมายและระบบการตลาดของผู้มีกำลังทุนสูงและความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจทำให้การดิ้นรนเพื่อไขว่คว้าถึงทรัพยากรต่าง ๆ นั้นยิ่งยากลำบากขึ้นไปอีกและเมื่อหากใครเป็นผู้แพ้ในการแข่งขัน เท่ากับว่าเขาคือผู้ที่อ่อนแอในระบบการตลาดแบบทุนนิยม ปัญหาทางด้านการสังคมและเศรษฐกิจถูกผลักดันให้เป็นปัญหาระดับปัจเจก ความรู้สึกพ่ายแพ้ ด้วยคุณค่ามักกีดกันในใจของผู้คนในยุคสมัยใหม่อยู่เสมอ

แนวคิดเรื่องจิตในทางพระพุทธศาสนานั้นสามารถที่จะนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตและสังคมได้หลายประการทั้งในเรื่องของการเรียนรู้ การเรียนการสอน การพัฒนาตนเองและการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์ด้วยการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งเป็นวิธีการที่พระพุทธองค์ทรงนำไปใช้ได้ผลมาแล้ว แนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยา เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตและกระบวนการทำงานของจิตที่พระพุทธศาสนาถือว่าจิตมีพลังในการควบคุมกาย แต่ถึงอย่างนั้น จิตก็ไม่ได้เป็นเอกเทศจากกายเพราะจิตกับกายจะต้อง

ทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ในแง่จริธรรม จิตมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อน สามารถจำแนกประเภทได้อย่างหลากหลาย เมื่อนำแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยามา วิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องจิตวิทยาตะวันตกก็จะพบว่า จิตวิทยาตะวันตก ศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมภายนอกด้วยการพิสูจน์ ทดลองโดยหลักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธจิตวิทยานั้น ศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของ จิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสมณะและวิปัสสนา กรรมฐานโดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้ (พระครู ปลัดมารุต วรมงคล, 2553)

พุทธจิตวิทยาเมื่อนำมาใช้ในโลกปัจจุบันแล้ว จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งในการทำ ให้เกิดความรู้แจ้งของธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ด้วยขอบเขตของพุทธศาสนาอยู่ที่การฝึกฝน ปฏิบัติที่จะสังเกตจิตใจมากกว่าอาศัยความเชื่อ การฝึกฝนนี้ จึงปราศจากกำแพงกั้นที่เกิด จากความเชื่อตามหลักศาสนา อีกทั้งยังได้รับการพิสูจน์เชิงประจักษ์ภายใต้การวิจัยอย่างมี ระบบมายาวนาน จนไม่ใช่เรื่องใหม่ในสังคมทั้งตะวันตกและสังคมตะวันออก โดยงานวิจัย หลายชิ้นชี้ว่า หลักธรรมของพุทธศาสนานั้นสอดคล้องกับหลักของจิตวิทยา และสามารถ สร้างการเปลี่ยนแปลงในแง่บวกแก่ผู้ที่ได้รับการดูแลด้วยหลักพุทธจิตวิทยาทั้งร่างกายและ จิตใจรวมถึงความสามารถในการเข้าสังคม การจดจ่ออยู่กับสิ่งต่าง ๆ ได้อีกด้วย

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2566). *การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ*. สืบค้น 21 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://shorturl.asia/wFMd8>
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนา จิตใจมนุษย์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 29(4), 188-208.
- ตระกูล พุ่มงาม และ สุวัฒน์ รักขันโท. (2564). สุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุ. *มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 467-480.
- พระครูปลัดมารุต วรมงคล. (2553). การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7(sp1), 25-34.
- พระครูสังฆรักษ์ทวี อภโย. (2563). พุทธจิตวิทยาสำหรับคนชายขอบ. *วารสารมหาจุฬา นาคารทรรณ*, 7(8), 15-29.
- พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม และ พันทเทพ ณ นคร. (2560). พุทธจิตวิทยากับการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักสติปัญญา 4. *วารสารพุทธจิตวิทยา*. 2(2), 59-72.

- พินิตศรี จินชัยภูมิ และ สุมาลี สว่าง. (2562). พุทธจิตวิทยากับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับตกแต่งใบหน้า (Makeup). *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 6(7), 251-264.
- เริงชัย หมื่นชนะ. (2560). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. *วารสารมหาจุฬาวชิการ*, 2(1), 63-78.
- ศิลาวัฒน์ ชัยวงศ์. (2556). เศรษฐศาสตร์แนวพุทธกับการพัฒนาความสุข. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 2(2), 1-8.
- สันติ เมืองแสง. (2563). *สิ่งที่ทุกคนปรารถนา : กายแข็งแรง ใจเป็นสุข* (สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ว. วชิรเมธี. (2554). *ความทุกข์มาโปรด ความสุขโพรยปราย*. กรุงเทพฯ: ปราณพับลิชชิง.
- วีรชัย คำธร, ปรัชญา แก้วแก่น และ พีร วงศ์อุปราช. (2562). ผลของการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลปีซที่มีต่อการควบคุมอารมณ์: การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง. *วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 17(sp2), 19-37.
- Bronfenbrenner, Urie. (1977). Toward an Experimental Ecology. *American Psychologist*, 32(7), 513.
- Jazaieri Hooria and Shauna Shapiro. (2017). *Mindfulness and wellbeing*. In *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*.
- Williams, Mark, and Chris Cullen. (2563). Moving Beyond the Rumour Mill' - Relating differently to thoughts and worries. In *MINDFULNESS: FINDING PEACE IN A FRANTIC WORLD*. Oxford Mindfulness Centre.

ปลดล็อกความเปราะบางด้วยหลักพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำ ในธุรกิจเครือข่าย MLM

Unlocking Vulnerability with Buddhist Psychology in Leadership of the MLM Business Network

วิไล ถาวรสุวรรณ¹, สุวัฒน์ รักขันโท² และ ธาณี ชูกำเนิด³

Vilai Thavornsuwon, Suwatsan Ragkhanto and

Thanee Chukamnerd

Received: November 09, 2023

Revised: December 25, 2023

Accepted: December 26, 2023

(vilai.nui1959@gmail.com, noonswat@gmail.com and

thane.chu@hotmail.com)

บทคัดย่อ

การเผชิญกับความเปราะบางทางสังคมในยุคปัจจุบันเรียกว่ายุค BANI World ซึ่งกล่าวได้ว่า BANI เป็นมากกว่า “สถานการณ์” (ผันผวน, ไม่แน่นอน, ซับซ้อน, คลุมเครือ) โดยเป็นการมองไปถึงผลกระทบ “ด้านอารมณ์ของคน” และคนคือผลรวมของเครือข่ายองค์กร ทั้งเครือข่ายผู้บริโภคและเครือข่ายผู้นำหรืออาจเป็นทั้งสองบริบทในคนเดียวกัน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการลดระดับความมั่นคงเศรษฐกิจครัวเรือน ลดทอนความมั่นคงทางสังคม การนำกลยุทธ์พุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำมาช่วยปลดล็อก เพื่อคลายความวิตกกังวล สร้างความพร้อมและความเชื่อมั่นใหม่ในกรอบความคิดใหม่ให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สอดคล้องกับการบริหารความสำเร็จและความสำเร็จ คือ ผลผลิตของการตัดสินใจลงมือทำ เกิดจากองค์ประกอบหลักได้แก่เป้าหมาย ความเชื่อ ทศนคติ ความเข้าใจและการตัดสินใจลงมือทำ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของภาวะผู้นำ (Leadership) โดยเฉพาะผู้นำในองค์กรธุรกิจเครือข่าย MLM (Multi-level Marketing) ที่มีบทบาทเชิงกลยุทธ์ ในการดูแลทั้งเป้าหมายส่วนตัว และเป้าหมายองค์กร ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ ผู้เขียนได้นำเสนอหลักธรรมของพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำเป็นกลยุทธ์ในการบริหารตน

¹ นักธุรกิจระดับโพลีนสองผู้สถาปนาแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด

Founder sapphire businessmen of Amway (Thailand) Ltd.

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

Program in Elementary Education, Faculty of Education, Pranakorn Si Aythaya Rajabhat University

บริหารคนและบริหารงาน ขององค์กรธุรกิจเครือข่าย MLM เพื่อปลดล็อกความวิตกกังวล ในยุคแห่งความเปราะบาง หรือ BANI World

คำสำคัญ : ความเปราะบาง, กลยุทธ์, พุทธจิตวิทยา, ภาวะผู้นำ, ธุรกิจเครือข่าย

Abstract

Facing social vulnerabilities in today's era is called the BANI World era. In other words, BANI is more than just a "situation" (volatile, uncertain, complex, ambiguous). "Emotional side of people" and people are the sum of organizational networks. Both consumer networks and leadership networks, or possibly both contexts within the same person, influence the level of household economic wealth reduction. reduce social security Applying Buddhist leadership psychology strategies to help unlock to relieve anxiety Create new readiness and confidence in a new mindset to keep up with changes in order to be consistent with success management and success. It is the product of decision to take action. It arises from the main elements including goals, beliefs, attitudes, understanding and determination to take action. This is a characteristic of leadership (Leadership), especially leaders in MLM (Multi-level Marketing) business organizations that play a strategic role. In taking care of both personal goals and organizational goals to be effective The author presents the principles of Buddhist leadership psychology as a strategy for self-management. Manage people and manage work of MLM network business organizations to unlock anxiety in the era of fragility or BANI World.

Keywords: Vulnerability, Strategy, Buddhist Psychology, Leadership, MLM Network Business

บทนำ

ความเปราะบาง (Vulnerability) เป็นสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้หลังจากเกิดเหตุการณ์ เนื่องจากไม่ได้เตรียมจัดการหรือไม่สามารถเตรียมการจัดการกับความเสี่ยงไว้อย่างเพียงพอ ดังนั้นทางรอดของการเผชิญกับความเปราะบางในปัจจุบัน คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้สติและปัญญา ยอมรับ เข้าใจ แก้ไข

ปรับปรุงก้าวต่อไปด้วยจิตใจที่มั่นคงอย่างมีเป้าหมาย ซึ่งความสำเร็จ คือ ผลผลิตของการตัดสินใจลงมือทำ เกิดจากองค์ประกอบหลักได้แก่เป้าหมาย ความเชื่อ ทักษะคติ ความเข้าใจและการตัดสินใจลงมือทำ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของภาวะผู้นำ (Leader ship) โดยเฉพาะผู้นำในองค์กรธุรกิจเครือข่าย (Multi-level Marketing) ที่มีบทบาทเชิงกลยุทธ์ ในการดูแลทั้งเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมายองค์กร ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ของความสำเร็จ ความโดดเด่นของคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำ อยู่การพัฒนาตัวเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับภาวะผู้นำ เพื่อเป็นผู้นำต้นแบบนำมาพัฒนาเครือข่ายองค์กรเป็นวิสัยทัศน์ของผู้นำในการสร้างองค์กรธุรกิจเครือข่าย MLM ในยุคแห่งการปรับตัวภายใต้กระแสยุค BANI World

BANI เป็นมากกว่า “สถานการณ์” (ผันผวน, ไม่แน่นอน, ซับซ้อน, คลุมเครือ) โดยเป็นการมองไปถึงผลกระทบ “ด้านอารมณ์ของคน” และคนคือผลรวมของเครือข่ายองค์กร ทั้งเครือข่ายผู้บริโภคและเครือข่ายผู้นำหรืออาจเป็นทั้งสองบริบทในคนเดียวกัน ดังนั้น ความกังวล ความหดหู่ ความสับสน คือ การอธิบายเพื่อให้ชัดเจนขึ้น เพื่อใช้เป็นกรอบความคิดใหม่ในการจัดการด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านกลยุทธ์ หรือด้านการบริหารพัฒนาภาวะผู้นำในคน เมื่อรู้ว่าจะอะไรที่ประปราย ก็ต้องทำให้เกิดความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้เร็ว กระจายความเสี่ยงได้ ด้านเครือข่ายคนควรสร้างให้เกิดแนวคิด (mindset) แบบล้มแล้วลุกให้ไว ซึ่งอาจมีโอกาเสี่ยงในแต่ละด้านได้ทุกเมื่อ

ดังนั้น ช่วงใดที่ถูกเผชิญกับความรู้สึกวิตก (Anxious) ต้องใช้ความเข้าใจ การเอาใจใส่ (Empathy) และการมีสติ (Mindfulness) เข้ามาช่วย เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ ต้องนำบริบทมาวิเคราะห์ เพื่อให้การกิจกับจิตใจไปด้วยกันและเน้นที่การปรับตัวเมื่อเจอกับสิ่งที่เข้าใจได้ยาก (Incomprehensible) จึงต้องเพิ่มความโปร่งใส และใช้สติปัญญาเข้ามาช่วย ซึ่งเป็นแนวทางของการเผชิญกับความประปรายในยุคปัจจุบันการนำกลยุทธ์พุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำมาช่วยปลดล็อก เพื่อคลายความวิตกกังวลสร้างความพร้อมและความเชื่อมั่นใหม่ในกรอบความคิดใหม่ ให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงเป็นกลยุทธ์สำคัญในการบริหารองค์กรธุรกิจเครือข่าย MLM บูรณาการกับหลักพุทธจิตวิทยาตามหลักสังคหวัตถุ 4 หลักอิทธิบาท 4 และหลักโยนิโสมนสิการ โดยผู้เขียนนำเสนอเนื้อหาเพื่อสร้างทางเลือกและทางรอดดังนี้

ความหมายของ BANI World

นิยามใหม่ของการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของโลกที่อธิบายมากกว่าลักษณะสถานการณ์ที่โลกต้องเผชิญ แต่รวมถึงผลกระทบที่เกิดจากภาวะดังกล่าว ทั้งในมิติขององค์ประกอบด้วยดังนี้ (Jamais Cascio, 2020)

1. Brittle มีความเปราะบางของปัจจัยต่าง ๆ ทางธุรกิจ นอกจากเปลี่ยนแปลงได้เสมอแล้ว ยังสามารถล่มสลายได้อย่างรวดเร็วในเวลาเพียงข้ามคืน ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบธุรกิจที่ถูกดิสรัปต์ (Disruption) ได้โดยง่าย กลยุทธ์เดิมที่เคยใช้แผนธุรกิจหรือแม้แต่วิธีการทำงานในองค์กรแบบเดิมและความรู้สึกของบุคลากรในองค์กรส่งผลต่อความถดถอยของทีมโดยเฉพาะในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ซึ่งบริหารโดยใช้กลยุทธ์ของผู้นำต้นแบบ 2.

2. Anxious สร้างความกังวล พนักงานเกิดความกังวลและความเครียดเนื่องจาก ธรรมชาติของการทำงานเปลี่ยนไปจากเดิม โดยตอบสนองต่อความรวดเร็วและไม่แน่นอนของสถานการณ์ ส่งผลต่อทักษะการเรียนรู้ในรูปแบบของเครื่องมือใหม่ ๆ

3. Nonlinear สับสนต่อการคาดเดาวิธิตัด เหตุผล และ ประสิทธิภาพเดิม ๆ ไม่สามารถใช้ทำนาย และการรังตีความสำเร็จได้อีกต่อไป ทำให้เกิดความผิดพลาด ความล่าช้า หรือ ไม่กล้าในการตัดสินใจส่งผลกระทบโดยตรงทั้งเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมายองค์กร

4. Incomprehensible ยากเกินเข้าใจ ข้อมูล ข่าวสาร ตลอดจนปัจจัยต่าง ๆ มีปริมาณมากและซับซ้อน ทั้งจริงและเท็จ ทำให้การวิเคราะห์ สังเคราะห์ หรือ สรุปเป็นไปได้อย่าง

ดังนั้น ผู้นำในกลุ่มองค์กรจะต้องปรับตัว เพราะโลกทุกวันนี้ซับซ้อนและจัดการได้ยากกว่าโลกที่เคยมีประสบการณ์มา กลยุทธ์ วิธีการและความสำเร็จในแบบเดิมอาจใช้ไม่ได้ในยุคนี้ได้อีกต่อไป ความเปราะบางที่เกิดกับทุกสิ่ง อาจทำให้เกิดความกังวลในทิศทางขององค์กร วิธีการบริหารงานที่เคยสร้างผลลัพธ์ ความซับซ้อนของสถานการณ์บริบท และปัจจัยต่าง ๆ อาจทำให้คาดการณ์สิ่งต่าง ๆ ได้ยาก จนเกิดความสับสนในการวิเคราะห์ ความลังเล หรือ แม้แต่ความไม่กล้าตัดสินใจของผู้บริหาร ซึ่งจำเป็นต้องสร้างความสมดุลของสองด้าน คือ

1. ความสมดุลด้านทิศทางองค์กร ระหว่างการเติบโต (Growth) และ ความมีเสถียรภาพ (Stability) เพื่อให้องค์กรสามารถเติบโตได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว

2. ความสมดุลด้านคน ระหว่างผลผลิต (Productivity) และคน (Engagement) เพื่อให้สามารถบริหารจัดการบุคลากรที่เป็นกำลังสำคัญขององค์กร โดยเฉพาะในธุรกิจเครือข่าย MLM

จากข้อมูลที่กำลังมา BANI World เป็นเหตุของปัญหากระทบโดยตรงต่อความอ่อนแอด้านเศรษฐกิจครัวเรือนขยายวงกว้างไปสู่สังคมประเทศ ซึ่งถูกตอกย้ำซ้ำเติมจากสื่อข่าวสารที่รวดเร็วทุกช่องทาง ส่งผลต่อความอ่อนแอทางจิตใจของบุคคลที่ขาดการ

ชั้นนำให้ฝึกฝนปฏิบัติตน ซึ่งการสร้างความสำเร็จ ยอมรับ ปรับตัวอย่างมีสติปัญญาและพัฒนาคุณสมบัติภาวะผู้นำในตัวเองด้วยหลักพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำเพื่อการวิเคราะห์ประยุกต์ใช้ เป็นกลยุทธ์ในการปลดปล่อยความเปราะบางจากเหตุการณ์ยุค BANI World โดยสามารถขับเคลื่อนชีวิตและการทำงานอย่างมีทิศทาง มีความพอใจ มีความเชื่อมั่น สร้างแรงจูงใจ และใช้ศักยภาพแบบรายขีดจำกัดมีผลประโยชน์ทางรางวัลและรายได้ เพื่อตอบโจทย์ผลลัพธ์ของชีวิตตามทฤษฎีลำดับความต้องการพื้นฐานชีวิต 5 ขั้นของมาสโลว์ได้

ความเปราะบางในยุค BANI World

ความเปราะบางในยุค BANI World มีผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันโดยตรงจากบริบทที่ต้องเร่งรีบกังวลเรื่องโน้นล้งเลเรื่องนี้ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้เกิดเพราะโลกหมุนเร็วขึ้น แต่เพราะทุกอย่างรอบตัวเปลี่ยนแปลงไปเร็วจนยากต่อปรับตัว โดยมีเทคโนโลยีและนวัตกรรมเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้โลกเชื่อมโยงถึงกันง่ายขึ้น ทำให้ทุกอย่างสะดวกรวดเร็ว จนหลายคนรอไม่ได้ ซ้ำไม่เป็น แล้วยังมีการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาให้เกิดกระแสโลกใหม่เร็วขึ้น ส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจครัวเรือนในทุกกลุ่มอาชีพ ซึ่งเป็นห่วงโซ่กระทบต่อสังคมและการเมือง ดังนี้

1. ด้านเศรษฐกิจ ภายใต้แรงผลักดันของกระแสโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหลายมิติพร้อมกันท่ามกลางการชะลอตัวกระแสเศรษฐกิจโลกในปี 2022 ส่งผลต่อการลดความมั่งคั่งครัวเรือนในประเทศ ในภาคธุรกิจหลายธุรกิจทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ต้องชะลอตัวและปิดตัวลง เนื่องจากขาดสภาพคล่องและผลประกอบการไม่เพียงพอต่อการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เสี่ยงสูงขึ้น การจัดการยากขึ้น ขาดต้นทุนในการดำเนินการใหม่ เป็นผลกระทบที่ทับซ้อนหลายด้านเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก โดยเฉพาะธุรกิจเครือข่ายซึ่งมีผลประกอบการจากการขยายเครือข่ายผู้บริโภควัยสินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน เพื่อมุ่งเน้นกำไรสู่ผู้บริโภคจากแผนการตลาด โดยผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากสมาคมขายตรงไทยหรือ TDSA (Thai Direct Selling Associations) ซึ่งเป็นยุคที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้บริหารและพฤติกรรมผู้บริโภคเปลี่ยนไป ผู้บริโภคใช้เทคโนโลยีมากขึ้น การซื้อขายทางออนไลน์เติบโตมากขึ้น การใช้เงินมีเหตุผลมากขึ้น เน้นความสะดวกมากขึ้น เน้นพฤติกรรมที่เป็นส่วนตัวมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อความเปราะบางทางอารมณ์ในตัวบุคคลเนื่องจากเป็นสถานการณ์ที่ไม่ได้ถูกวางแผนการจัดการความอ่อนแอทางด้านเศรษฐกิจไว้ล่วงหน้า

2. ด้านสังคม จากความเปราะบางทางเศรษฐกิจที่ถูกซ้ำเติม สำคัญต่าง ๆ นำมาสู่ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจที่รุนแรงขึ้น ทำให้ผู้ที่มีความเปราะบางอยู่แล้ว

ยิ่งบอบซ้ำ เช่น ธุรกิจไทยที่เป็นผู้รับจ้างผลิตและไม่ได้เป็นเจ้าของเทคโนโลยีโดยตรง ซึ่งนับวันเทคโนโลยีจะมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ธุรกิจที่ต้องอาศัยแรงงานสูงวัย การเริ่มมีหนี้เสียเป็นวงกว้างในกลุ่มผู้ที่มีหนี้อยู่แล้ว นอกจากนี้ ยังมีความแตกต่างระหว่างรุ่น (generation gap) ซึ่งเกิดจากค่านิยมของคนรุ่นใหม่ที่แตกต่างกันจากคนรุ่นเก่า ซึ่งส่วนหนึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งทางการเมืองที่ปรากฏในปัจจุบัน (เลิศ ชูสกุล, 2021) เหล่านี้จึงเป็นส่วนผสมที่นำไปสู่ความเปราะบางสำคัญอีกประการหนึ่งของประเทศ คือ ความเปราะบางทางสังคม โดยเฉพาะในมิติของความขัดแย้งและไม่สมานฉันท์ในสังคมไทย ทศนคติและค่านิยมของคนไทยเปลี่ยนแปลงจากความเป็นอนุรักษ์นิยมมาเป็นเสรีนิยมมากขึ้นโดยเฉลี่ยอีกด้วย

3. ด้านการเมือง จากมิติทศนคติและค่านิยมของคนไทยเปลี่ยนแปลงจากความเป็นอนุรักษ์นิยมมาเป็นเสรีนิยมมากขึ้น ส่งผลต่อความคิดต่างทางการเมืองมากขึ้น มีหลายกลุ่มความคิด เกิดความเห็นต่างทางการเมืองส่งผลต่อพฤติกรรมที่ขัดแย้งทางการเมืองนำไปสู่ความเปราะบาง ด้านพฤติกรรม อารมณ์และสังคม

4. ด้านการศึกษา ก็ส่งผลกระทบเช่นกัน โดย นายอรรถพล สังขวาสี ปลัดกระทรวงศึกษาธิการได้กล่าวว่า “ปัจจุบันโลกได้เปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุค BANI World ที่รวมเอา VUCA World, Digital Disruption สังคมสูงวัยและโรคอุบัติภัยใหม่ ๆ เข้าด้วยกัน เป็นโลกที่เปราะบาง เต็มไปด้วยความกังวล เข้าใจได้ยากและไม่สามารถคาดการณ์ได้ ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อการศึกษาเป็นอย่างมาก แม้แต่การใช้ Big Data เข้ามาช่วยในการจัดการศึกษา ก็ยังเกิดภาวะ “ข้อมูลท่วม” เพราะแต่ละหน่วยงานที่ดูแลนโยบายการศึกษาด้านนั้น ๆ ทำข้อมูลไม่สอดคล้องกัน ไม่สามารถนำข้อมูลไปใช้ต่อได้ หรือใช้ได้น้อย”

ภาวะผู้นำกับความเปราะบางในธุรกิจเครือข่าย MLM

ภาวะผู้นำ (Leadership) เป็นคุณสมบัติของคุณลักษณะผู้นำที่มีบริบทใน ความรับผิดชอบหน้าที่และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ตามหลายวิธี ด้วยการกระตุ้นจากความรู้ ความคิด วิสัยทัศน์ แนวทาง จากบุคลิกภาพทั้งด้านร่างกายและ จิตใจเป็นแรงจูงใจให้ผู้ตามมีผลลัพธ์ถึงจุดหมายซึ่งคุณลักษณะผู้นำที่มีภาวะผู้นำตัวเอง และสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับบุคคลในองค์กรได้มีความจำเป็นและสำคัญในองค์กร ธุรกิจเครือข่าย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวว่า ภาวะผู้นำ หมายถึง คุณสมบัติ อันพึงมีของผู้นำ ได้แก่ สติปัญญา ความดีงาม ความรู้ ความสามารถของบุคคลที่ชักนำให้

คนทั้งหลายมาประสานกันและพากันไปสู่จุดหมายที่ตั้งมาอย่างถูกต้องชอบธรรม ดังนั้นในยุค BANI ซึ่งเป็นยุคแห่งความเปราะบางทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และการเมือง เชื่อมโยงมาสู่ความเปราะบางในบุคคลด้านร่างกายและจิตใจ ความคิด มุมมอง อารมณ์ พฤติกรรม ขาดความตระหนักคุณค่าในตัวเอง ขาดความอดทน ขาดความมั่นใจ (วิลโลว์ ธารสุวรรณ, 2565)

ดังนั้น ภาวะผู้นำของผู้นำเครือข่ายบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย MLM ต้องมีคุณสมบัติภาวะผู้นำต้นแบบที่สร้างความเชื่อมั่นศรัทธาในองค์กรธุรกิจเครือข่ายซึ่งดำเนินธุรกิจด้วยการนำแนวคิดเชิงกลยุทธ์พุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำ ด้านการสร้างแรงจูงใจ ด้านวิสัยทัศน์ ด้านทักษะการเรียนรู้ ด้านการสื่อสาร เป็นกลยุทธ์ร่วมในการสร้างคุณลักษณะผู้นำเชิงกลยุทธ์ต้นแบบเพื่อบริหารบุคคลในองค์กรให้บริหารงานบรรลุเป้าหมาย เพื่อปลดปล่อยความเปราะบางของบุคคลในองค์กรในยุค BANI World

หลักพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

พุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำ หมายถึง ผู้นำที่บูรณาการศาสตร์ด้านจิตวิทยากับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้พัฒนาจิตใจให้หลุดพ้นจากเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงของชีวิตตามหลักความจริงอันประเสริฐ คือ อริยสัจ 4 (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561)

หลักพุทธจิตวิทยา เป็นการศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์ (ปัญหา) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหาโดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (ปัญหา) ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้สู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม (พระครูสังฆรักษ์ทวี อกโย, 2563) เป็นการเรียนรู้ถึงจิตเพื่อปลดปล่อยทุกข์ด้วยหลักพุทธธรรมเป็นกระบวนการศึกษาทางจิตและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของมนุษย์ที่มีความสัมพันธ์กับทุกข์ เข้าใจปัญหา เข้าใจเป้าหมาย ปฏิบัติตนตามแนวทางพ้นทุกข์ที่เกิดขึ้น มีจิตใจมั่นคงเข้มแข็ง มีพลัง มีสติ ปัญญามีความพร้อมทั้งกาย วาจา ใจ เป็นผู้นำต้นแบบขององค์กรด้วยการสร้างตัวเอง สร้างทีมและทีมสร้างเครือข่ายองค์กรที่มีความเข้มแข็งภายใน เพื่อปลดปล่อยความเปราะบางภายนอก

ในบทความวิชาการนี้ขอนำเสนอหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารคนและบริหารงานของผู้นำในองค์กรธุรกิจเครือข่ายบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับภาวะผู้นำองค์กรธุรกิจเครือข่าย ด้วยกลยุทธ์จากหลักสังคหวัตถุ 4 หลักอิทธิบาท 4 และหลักโยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมที่ฝึกตน ฝึกคนให้ทำงานบรรลุเป้าหมายเป็นความเข้มแข็ง

ของผู้นำที่สร้างกลยุทธ์เพื่อเป็นแบบอย่างของความสำเร็จตามแผนธุรกิจได้รับผลประโยชน์ ทั้งรางวัล ทั้งรายได้และสมดุลชีวิตที่เป็นวิถีใหม่ เป็นวิถีแห่งความมั่นคงในการดำเนินชีวิตและดำเนินธุรกิจสร้างความเชื่อมั่นในเครือข่ายองค์กร เป็นการปลดล็อกจากความเปราะบางภายนอก ให้บุคคลในองค์กรเกิดความมุ่งมั่นในระบบแผนงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์ของเป้าหมายตามหลักการของระบบการสร้างเครือข่ายองค์กร คือ ช่วยเหลือบุคคลในองค์กรให้ช่วยตัวเองได้ (Help people to help them Self) ซึ่งสอดคล้องกับกลยุทธ์ทางหลักพุทธจิตวิทยา

ดังนั้น การนำหลักพุทธจิตวิทยามาปลดล็อก ด้วยการสืบค้นหาเหตุปัจจัย คิดเป็นไปตามเหตุและผล การฝึกตน ปฏิบัติตน ทั้งกาย วาจา ใจและเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตที่มีความเปราะบางในยุค BANI World เกิดการพัฒนาด้านจิตใจ มีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ ไม่อ่อนไหว ลดความกังวล เรียนรู้การวางแผน มีความเข้มแข็งต่อการเปลี่ยนแปลง มีทัศนคติบวก ต่อคน ต่องาน ต่อสถานการณ์ มีวิสัยทัศน์ กล้าตัดสินใจ สามารถใช้ศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัดของปัจเจกบุคคลขับเคลื่อนความสำเร็จ บรรลุเป้าหมาย ทั้งส่วนตัวและองค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในองค์กรธุรกิจเครือข่าย MLM ซึ่งบริหารองค์กรด้วยกลยุทธ์ของคุณลักษณะภาวะผู้นำเชื่อมโยงกับหลักพุทธจิตวิทยาสร้างความยั่งยืนในระบบต่อไป

พุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำเพื่อปลดล็อกความเปราะบาง

ในโลกยุค BANI World ผู้เขียนขอนำเสนอหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเป็นแนวทางในการปลดล็อกความเปราะบาง ดังนี้

หลักสังคหัตถ์ 4 : เป็นการสร้างบุคคลในองค์กรให้มีภาวะความเป็นผู้นำทั้งกาย วาจา ใจ มีความเข้มแข็งทางด้านบุคลิกภายนอกและภายในมีความพร้อมด้วยทักษะการปฏิบัติต่อบุคคลในกรด้วยการช่วยเหลือแบ่งปัน (วิไล ถาวรสุวรรณ, 2565) ซึ่งในธุรกิจเครือข่าย กลยุทธ์ความสำเร็จเกิดจากการช่วยผู้อื่นให้สำเร็จก่อนจึงเกิดผลลัพธ์ความสำเร็จของตัวเอง เพื่อเป็นผู้นำต้นแบบและสร้างความเชื่อมั่นในองค์กร ดังนั้นหลักสังคหัตถ์ 4 จึงเป็นหลักพุทธจิตวิทยาที่เป็นกลยุทธ์ปลดล็อกความเปราะบางด้วยหลัก ทาน ปิยวาจา อตถจริยาและสมานัตตตา ซึ่งเป็นการทำงานแบบเชื่อมโยงและรักษาสายสัมพันธ์ความผูกพันของเครือข่ายองค์กรสร้างความเข้มแข็งและยั่งยืน มั่นคงของเครือข่ายองค์กรในยุค BANI World ได้แก่

1. ทาน คือ การให้ ได้แก่ ความเป็นผู้นำที่แสดงถึงการให้แก่องค์กรและบุคลากรผู้ทำงานร่วมกัน โดยการให้ใจ คือ มีน้ำใจและการให้ทรัพยากรที่จะช่วยให้การทำงานเคลื่อนไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึง การดูแลบุคลากรที่ทำงานร่วมกันให้ได้รับสิทธิและประโยชน์อย่างเต็มที่ เหมาะสมและเป็นธรรม

2. ปิยวาจา คือ การใช้คำพูดที่เอื้อต่อการทำงานร่วมกัน ได้แก่ ความเป็นผู้นำที่แสดงวุฒิภาวะด้านการพูด ได้แก่ การพูดคำจริง การใช้วาจาสุภาพ การใช้ถ้อยคำที่มีประโยชน์ ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น รู้จักกล่าวขอโทษ กล่าวขอบคุณ พุดกระดุนและพูดให้กำลังใจในการทำงาน

3. อุตถจริยา คือ การประพฤติตนเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่นและองค์กร ได้แก่ ความเป็นผู้นำที่แสดงวุฒิภาวะด้านการรู้จักการเสียสละไม่เห็นแก่ตัว ร่วมทุ่มเทในการทำหน้าที่อย่างเต็มความสามารถเพื่อให้กิจการงานดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึง ร่วมแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

4. สมานัตตตา คือ การวางตัวให้เหมาะสมตามวุฒิเสมอดันเสมอปลาย ได้แก่ ความเป็นผู้นำที่แสดงวุฒิภาวะด้านการรู้จักวางตนให้เหมาะสมกับฐานะ มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวเปลี่ยนแปลงง่าย ดำรงตนไว้ไม่ให้ตกไปในความชั่ว ปฏิบัติตนกับเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลอื่นอย่างเสมอภาค ไม่ยกตนข่มท่าน มีน้ำใจ รวมถึง การร่วมทุกข์ร่วมสุขในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในองค์กร

หลักอิทธิบาท 4 : หลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย เป็นหลักธรรมที่ไม่เคยล้าสมัย หรือหลักธรรมอันเป็นหลักแห่งความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ 4 ประการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) เป็นหลักการจำเป็นและสำคัญต่อการสร้างความสำเร็จของภาวะผู้นำต้นแบบและถ่ายทอดเป็นวัฒนธรรมองค์กรเพื่อใช้ในระบบการบริหารงานของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายด้วยวิธีการให้ความรู้ ความเข้าใจ ให้ทักษะประสบการณ์อย่างมีฉันทะ คือ มีความรักในงานที่ทำ และเชื่อมั่นในผลลัพธ์ของความสำเร็จ (วิไล ถาวรสุวรรณ, อ้างแล้ว) ซึ่งหมายถึงความสำเร็จในธุรกิจ คือ ความสำเร็จในชีวิตมีวิสัยทัศน์ต่องาน ต่อชีวิตเห็นฝั่งฝัน เกิดแรงจูงใจต่อการเรียนรู้และมีวิริยะ จิตตะและวิมังสาเชื่อมโยงกันในระบบการดำเนินงานเพื่อผลลัพธ์แห่งความสำเร็จที่มั่นคงและยั่งยืน ทั้งในการดำเนินชีวิตและการดำเนินธุรกิจอย่างเป็นระบบเพื่อเป็นกลยุทธ์ปลดล็อกความเปราะบางด้านความเชื่อมั่นในตัวเองและความเชื่อมั่นในผลสำเร็จตามแผนทางธุรกิจ ได้แก่

1. ฉันทะ คือ ความพอใจในสิ่งที่ทำ รักในงานทำและทำในงานที่รัก เป็นการสร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาของคุณสมบัติภาวะผู้นำในองค์กรธุรกิจเครือข่าย รักในงานอาชีพ การเอาใจใส่ในงานที่รับผิดชอบ รักตัวเอง รักองค์กร รักความสำเร็จ ปรารถนาให้

บุคคลในองค์กรประสบผลสำเร็จเป็นความเข้มแข็งของผู้นำองค์กรเพื่อยืนหยัดและยืนยงในสิ่งที่เลือกและสิ่งที่ทำอย่างถูกต้อง

2. วิริยะ คือ ความเพียร ขยัน มุ่งมั่น อุตุน พยายาม เป็นหลักสำคัญของภาวะผู้นำเพื่อการบรรลุเป้าหมายตามแผนการดำเนินธุรกิจให้ได้รับผลประโยชน์ เป็นแบบอย่างความสำเร็จในองค์กร แม้มีปัญหาและอุปสรรคใด ๆ ยังมีความอดทน ไม่ท้อถอยมีความแข็งแกร่งด้านจิตใจและมีความมั่นคงในผลลัพธ์

3. จิตตะ คือ จิตตั้งมั่น เป็นคุณสมบัติภาวะผู้นำของบุคคลในองค์กรที่มีจิตตั้งมั่นรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดอย่างมีสติ มุ่งมั่นต่อการบรรลุเป้าหมายทุก ๆ ความพยายามอาจจะไม่สำเร็จ แต่ทุก ๆ ความสำเร็จเกิดจากความพยายามให้บรรลุแผนดำเนินงานด้วยการทำซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญและประสบความสำเร็จ ซึ่งถือเป็นหลักสำคัญ โดยเฉพาะระบบการทำงานเป็นทีมที่มีแผนงานชัดเจน จะช่วยแก้ปัญหาความประมาทของบุคคลในองค์กรได้เป็นอย่างดี

4. วิมังสา คือ หลักของผู้นำเพื่อใช้ประเมินผลระบบการดำเนินงานของตนเองและบุคคลในองค์กร เพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลสัมฤทธิ์โดยใช้หลักวิมังสา ประเมินผลงานการพัฒนาความก้าวหน้าของบุคคลและงานอย่างต่อเนื่อง ทั้งรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือนและรายปี เพื่อแก้ไขปรับปรุงจุดด้อยและรักษาจุดเด่นกำหนดทิศทางของแผนดำเนินงานของระบบองค์กรให้ก้าวหน้าขึ้นภายใต้สถานการณ์ ทั้งที่เหมือนกันและต่างกันด้วยสายสัมพันธ์อันดีมีความเป็นกัลยาณมิตรแก่กัน

หลักโยนิโสมนสิการ : หลักธรรมหลักคตินำแสงแห่งปัญญา โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดที่ถูกวิธี ถูกต้อง ถูกทาง คิดในแนวทางที่ไม่ประมาทกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นสายปลายเหตุ สืบสาวหาเหตุผล เป็นความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยแห่งคุณภาพชีวิต คุณภาพองค์กรรวม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2557) โดยมี 10 วิธี คือ 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ 3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ 4) วิธีคิดแบบอริยสัจ คิดเพื่อการแก้ปัญหาด้วยปัญญา 5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หาเหตุเห็นผล 6) วิธีคิดแบบเห็นคุณค่า เห็นโทษ เห็นทางออก 7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม 8) วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม 9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน 10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท หรือคิดแบบแยกแยะเทียบเคียงประเด็น

บทสรุป

การปลดล๊อคความประมาทในยุค BANI World ตามหลักพุทธจิตวิทยา ภาวะผู้นำในองค์กรธุรกิจเครือข่าย MLM ซึ่งเป็นเครือข่ายบุคคลประกอบด้วยเครือข่าย

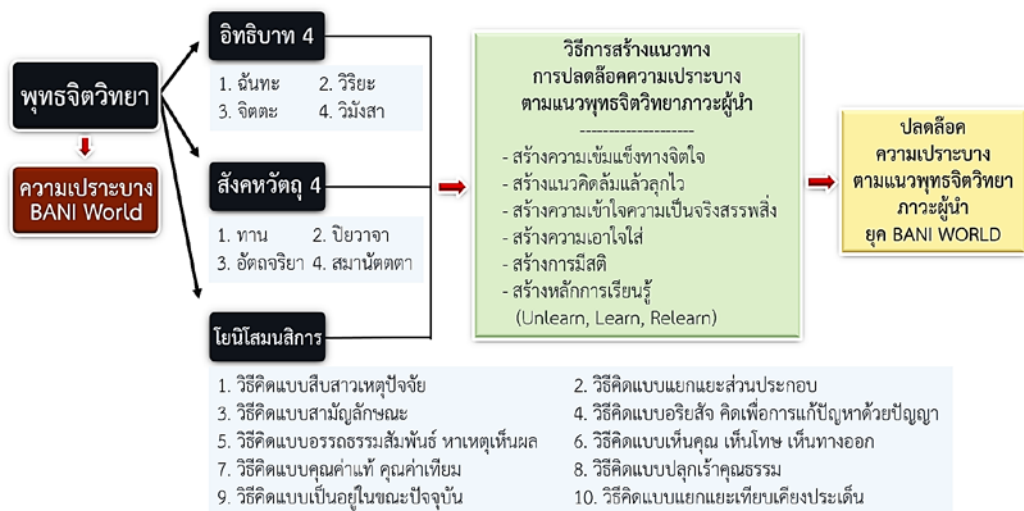
ผู้บริโภครและเครือข่ายผู้นำหรืออาจเป็นทั้งสองคุณสมบัติในบุคคลเดียวกัน ซึ่งการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของยุคต่าง ๆ จากอดีตจนถึงปัจจุบันล้วนต้องปรับตัวเป็นกลยุทธ์สำคัญโดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์เดิม ๆ และสถานการณ์ใด ๆ จัดเป็นเรื่องของทักษะการเรียนรู้สิ่งใหม่เป็นเครื่องมือการดำเนินชีวิต การขับเคลื่อนภารกิจกับจิตใจด้วยพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เกิดความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้เร็ว การสร้างแนวคิด (mindset) แบบล้มแล้วลุกให้ไว ช่วงใดที่เผชิญกับความรู้สึกวิตกกังวล (Anxious) ต้องใช้ความเข้าใจ การเอาใจใส่ (Empathy) และการมีสติ (Mindfulness) เข้ามาช่วยเพื่อวิเคราะห์และบูรณาการให้ภารกิจกับจิตใจไปด้วยกัน เพื่อใช้เป็นกรอบความคิดใหม่ในการจัดการ กลยุทธ์การสร้างเครือข่ายองค์กร กลยุทธ์การบริหารพัฒนาภาวะผู้นำเพื่อบริหารตน บริหารคน และบริหารงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย โดยนำหลักสังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา หลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และหลักโยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมหลักวิถีกคินำแสงแห่งปัญญา การใช้ความคิดที่ถูกวิธี ถูกต้อง ถูกทาง รู้แจ้งแทงตลอด มองสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นสายปลายเหตุ มาบูรณาการกับหลักการสร้างแรงจูงใจของลำดับความต้องการพื้นฐานชีวิตของมาสโลว์ (Maslow's need) เพื่อพัฒนาคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำ ทั้งด้าน กาย วาจา ใจ เป็นผู้นำต้นแบบในองค์กรธุรกิจเครือข่าย MLM ซึ่งล้วนเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ใช้ศักยภาพแบบไร้ขีดจำกัด สร้างความสำเร็จด้วยการถ่ายทอดการเป็นผู้นำต้นแบบ บริหารองค์กร ตามหลักจริยธรรมและกฎจรรยาบรรณทางธุรกิจ เป็นแนวทางในการปลดล็อกในยุคของความเปราะบางด้วยพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำในธุรกิจเครือข่าย MLM ได้อย่างลงตัวสอดคล้องกับยุคสมัยด้วยหลักการสำคัญโดยสรุป ดังนี้

1. สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการฝึกใช้สติและปัญญาในตัวเอง ยอมรับเข้าใจ แก้ไขปรับปรุงและพัฒนาก้าวต่อไปด้วยจิตใจที่มั่นคงอย่างมีเป้าหมาย ซึ่งการนำหลักพุทธจิตวิทยามาส่งเสริมภาวะผู้นำในตัวเองด้วยการปฏิบัติ ทั้งกาย วาจา ใจ ให้เข้าใจ ยอมรับธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงและสามารถดำเนินชีวิต ธุรกิจ การงาน บรรลุผลสัมฤทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริหารองค์กรธุรกิจเครือข่าย MLM ด้วยการถ่ายทอดคุณสมบัติความเป็นผู้นำต้นแบบมีความสำคัญต่อความสำเร็จที่มีคุณภาพทั้งอิสรภาพ ครอบครัวย ความหวังและรางวัล มีความมั่นคงในชีวิต

2. เป็นผู้นำต้นแบบขององค์กรด้วยการสร้างตัวเองด้านสติปัญญา (Intelligence) ด้านบุคลิกภาพ (Personality) และด้านความสามารถ (Abilities) ในการดำเนินชีวิตและการ

ดำเนินธุรกิจอย่างเป็นระบบด้วยหลักพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำและสร้างทีมองค์กรโดยการให้คำปรึกษาการสร้างตัวเองเป็นผู้นำต้นแบบ ถ่ายทอดการสร้างทีมด้วยการสร้างตัวเองเป็นผู้นำต้นแบบของเครือข่ายองค์กร

3. ใช้หลักการเรียนรู้ ความสามารถในการไม่ยึดติดกับความรู้เดิม (Unlearn) การเรียนรู้สิ่งใหม่ (Learn) และการเรียนรู้ที่เคยรู้ด้วยมุมมองใหม่ (Relearn) กลายมาเป็น “3 ปัจจัยสำคัญ” ของความสำเร็จในหน้าที่การงานระยะยาว ซึ่งพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำเป็นสิ่งใหม่สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้เรียนรู้และปฏิบัติด้วยตัวเอง



ภาพที่ 1 ปลดล็อกความเปราะบางด้วยหลักพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำในธุรกิจเครือข่าย MLM

รายการอ้างอิง

- ฉัตรชัย ดวงรัตนพันธ์. (2022). จาก VUCA world สู่ BANI world. สืบค้น 4 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/blogs/business/business/1033959>
- ไทยโพสต์. (2566). ปลัดศร.ชี้โลกเข้าสู่ยุค BANI World รวมความปั่นป่วนไว้ทั้งหมด กระทบการศึกษาโดยตรง มอบนโยบายรับมือ อุดเรียนรู้ถดถอย. สืบค้น 4 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.thaipost.net/education-news/255668/>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ภานุวิงโส และ มิน ของ ซิน. (2549). *เกินกว่าพรอยด์จะจินตนาการ*. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. เล่มที่ 15. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- “_____”. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. เล่มที่ 25. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2555). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- สถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์. (2564). *โครงสร้างเศรษฐกิจสังคมไทย: ความ*
เปราะบางท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง. สืบค้น 4 ตุลาคม 2566, จาก
<https://www.pier.or.th/abridged/2021/16>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวล*
ธรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรวแอนดิโฮม จำกัด.
- สุรเชษฐ์ เชื้อศรี. (2022). *สารจากนายกสมาคมการขายตรงไทย*. สืบค้น 4 ตุลาคม 2566,
จาก <http://www.tdsa.org>
- เลิศ ชูสกุล. (2021). *สงครามเย็น(ใน)ระหว่าง โบว์ขาว*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- วิไล ถาวรสุวรรณ. (2565). *คุณลักษณะผู้นำเชิงกลยุทธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กร*
ธุรกิจเครือข่าย (วิทยานิพนธ์นิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- Jamais Cascio. (2020). *โลกยุคบาเนีย (BANI World)*. สืบค้น 4 ตุลาคม 2566, จาก
<https://www.iok2u.com/article/innovation/bani-world>
- Maslow. A.H. (1970). *Motivation and personality*. Ed. New York: Harper 8 Row.
- Ralph Stogdill. (1950). *Leadership Membership and Organization*. Psychological
Bulletin.

พุทธจิตวิทยา : ความพอประมาณในการกินอาหารเพื่อลดภาวะโลกร้อน

Buddhist Psychology: Moderation in Eating to Reduces Global Warming

Received: November 25, 2023
Revised: December 02, 2023
Accepted: December 04, 2023

กฤต แก้วสนั่น¹
Kris Kaewsanun
(imgrit@yahoo.com)

บทคัดย่อ

ภาวะโลกร้อน (Global warming) และการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate change) ก่อให้เกิดภัยพิบัติบ่อยขึ้นและมีความรุนแรงมากขึ้น อาทิ น้ำแข็งขั้วโลกละลาย ความแปรปรวนของทะเลและมหาสมุทร ระดับน้ำทะเลสูงขึ้น น้ำท่วม พายุ ไฟป่า ความแห้งแล้ง คลื่นความร้อน ภูเขาไฟระเบิด สึนามิ ส่งผลให้กลายเป็นปัญหาร้ายแรงที่มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อทุกชีวิตบนโลก สร้างความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินเกินจะประมาณในปัจจุบันและส่งผลกระทบต่อเนื่องในอนาคต ในขณะที่ประชากรโลกเพิ่มมากขึ้น ภัยพิบัติต่าง ๆ จากภาวะโลกร้อนกลายเป็นภัยคุกคามต่อความมั่นคงของวงจรอาหารของมนุษย์ เพื่อช่วยในการลดภาวะโลกร้อน การคิดเป็นและริเริ่มในการปรับจิตสำนึกและพฤติกรรมกรรมการกินของตนเองด้วยหลักโภชนาการมัตตัณญา (moderation in eating) ในด้านการประมาณการกินเพื่อช่วยลดภาวะโลกร้อนและชะลอการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศได้ด้วยการพิจารณาการกินอาหารแต่ละมื้อให้มีปริมาณพอเหมาะเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายตามความจำเป็น เพื่อร่างกายสามารถทำกิจกรรมให้ชีวิตมีความปกติสุข มิใช่การกินเพื่อความสนุกสนาน กินอาหารราคาสูงเพื่ออวดแสดงฐานะหรือหลงยึดในการบริโภคตามความนิยม เพราะกินในลักษณะดังกล่าวเป็นการใช้พลังงานด้านการขนส่งอาหารอย่างสิ้นเปลือง ทำให้สูญเสียอาหาร เพิ่มขยะอาหาร รวมถึงสร้างขยะจากการทิ้งบรรจุภัณฑ์

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, การกิน, โภชนาการมัตตัณญา, ภาวะโลกร้อน, การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

¹ นักวิชาการอิสระ ที่อยู่ เลขที่ 94 ถนนยะรัง ตำบลจะบังติกอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

Independent Academic. 94 Yarang Road, Jabangtikor Subdistrict, Mueang District, Pattani Province

Abstract

Global warming and climate change are causing frequently and severely disasters, such as the melting of the polar ice caps, variability of seas and oceans, sea level rising, floods, storms, wildfires, droughts, heat waves, volcanic eruptions and tsunamis have become serious problems that both directly and indirectly impact to all life on Earth. Presently, it causes an immeasurable loss of life and property and will continue effects in the future. As the world's population increases, various disasters became a threat to the stability of the human food cycle. To help reducing global warming, initiatively thinking on how to adjust one's consciousness and adapt eating behavior on principles of nutrition on moderation in eating by know how to consider eating each meal in order to help reduce global warming and decelerate climate change by considering eating proper portion of food in each meal to nourish the body as needed to perform activities that lead to a happy simple life. It should not consumption for fun, for showing off luxury status by eating expensive food, or as being attached to famous consumption. Eating in such a way is a waste of energy in food transportation, increases food loss, food waste, and pile up garbage from disposing of packaging.

Keywords: Buddhist Psychology, Eating, Moderation in Eating, Global Warming, Climate Change

บทนำ

ภาวะโลกร้อน หมายถึง การที่อุณหภูมิเฉลี่ยของโลกสูงขึ้นไม่ว่าจะเป็นอากาศใกล้ผิวโลก หรือน้ำในมหาสมุทร มีสาเหตุจากก๊าซเรือนกระจกหลายชนิดที่สะสมอยู่ในชั้นบรรยากาศมากเกินความสมดุลเนื่องจากงานอุตสาหกรรมและการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นหลัก ประชาคมโลกตระหนักถึงปัญหาโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศมานานกว่า 40 ปีโดยมีการจัดประชุมภูมิอากาศโลกครั้งแรกที่เจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2522 ตามด้วยการประชุมระหว่างประเทศอีกหลายครั้ง และในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2535 ที่ประเทศบราซิล ตัวแทนรัฐบาล 154

ประเทศได้ลงนามในอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ (United Nations Framework Convention on Climate Change หรือ UNFCCC) โดยเป้าหมายสูงสุดของ UNFCCC คือ การรักษาระดับปริมาณก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศให้คงที่อยู่ในระดับที่ไม่มีผลกระทบต่อระบบภูมิอากาศ ต่อมา มีการประชุมประเทศภาคีอนุสัญญาด้านสิ่งแวดล้อม ที่เรียกว่า The Conference of the Parties: COP ครั้งแรก ที่ประเทศเยอรมนี (ศูนย์ภูมิอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา, 2558) และครั้งหลังสุดคือ การประชุมรัฐภาคีกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศครั้งที่ 27 หรือ (United Nations Framework Convention on Climate Change Conference of the Parties: UNFCCC COP) จัดขึ้น ณ เมืองชาร์ม เอล เชค สาธารณรัฐอาหรับอียิปต์ เมื่อวันที่ 6-18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 โดยมีตัวแทนรัฐบาล ผู้สังเกตการณ์ และภาคประชาสังคม เข้าร่วมประชุมกว่า 35,000 คน (แพรวพรรณ ศิริเลิศ, 2565) เพื่อหารือด้านความร่วมมือ และกำหนดทิศทางการดำเนินงานเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ รวมถึงการนำเสนอแผนของแต่ละประเทศว่าจะมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาภาวะโลกร้อนนี้อย่างไร

ภาพรวมผลกระทบจากภาวะโลกร้อนมีมากมาย อาทิ อุณหภูมิพื้นผิวของโลกเพิ่มสูงขึ้นเกือบทุกภูมิภาคบนโลก โลกต้องเผชิญกับคลื่นความร้อนมากขึ้น ไฟป่าเกิดง่ายและลุกลามรวดเร็วกว่าเดิม ส่งผลต่อปริมาณฝน การเกิดพายุที่รุนแรงมากขึ้นและถี่ขึ้น น้ำท่วม ดินถล่ม และหลายภูมิภาคของโลกเริ่มเผชิญการขาดแคลนน้ำ ความแห้งแล้งทำให้พายุฝุ่นและพายุทรายรุนแรงมากขึ้นจนสามารถพัดพาทรายปริมาณหลายพันตันข้ามทวีป การขยายตัวของทะเลทรายทำให้พื้นที่ในการเพาะปลูกลดลง ผู้คนมากมายไม่มีน้ำดื่มน้ำใช้เพียงพอ ความร้อนส่งผลให้น้ำแข็งละลายและระดับน้ำทะเลสูงขึ้นกลายเป็นภัยต่อชุมชนริมชายฝั่งและเกาะต่าง ๆ มหาสมุทรดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จนทำให้น้ำทะเลเป็นกรดและเป็นอันตรายต่อสัตว์ทะเล

ขณะนี้โลกกำลังสูญเสียสิ่งมีชีวิตสายพันธุ์ต่าง ๆ ในอัตราที่เร็วกว่าช่วงเวลาใด ๆ ที่เคยบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ถึง 1,000 เท่า สิ่งมีชีวิตกว่า 1 ล้านชนิดเสี่ยงที่จะสูญพันธุ์ภายในไม่กี่ทศวรรษข้างหน้า สภาพอากาศที่แปรปรวนและรุนแรงซ้ำเติมปัญหาความอดอยากและก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ ความเสียหายต่อการประมง การเพาะปลูก และปศุสัตว์ เพราะแหล่งน้ำแห้งและพื้นที่ทุ่งหญ้าสำหรับเลี้ยงสัตว์ลดลง เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น เช่น โรคมาลาเรีย ทำให้ผู้คนเจ็บป่วยเสียชีวิตจำนวนมากขึ้น ความร้อนทำให้ในแต่ละปีผู้คนต้องพลัดถิ่นถึง 23 ล้านคน และอีกนับไม่ถ้วนต้องเผชิญความยากจน (สหประชาชาติ ประเทศไทย, 2565)

สาเหตุหลักด้านสำคัญด้านหนึ่งของภาวะโลกร้อนคือ การปล่อยก๊าซเรือนกระจกต่าง ๆ ทั้งในส่วนที่เกิดเองตามธรรมชาติ คือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากหายใจของสิ่งมีชีวิตโดยทั่วไปและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซมีเทน และก๊าซเรือนกระจกอื่นที่เกิดจากมนุษย์ทุกคนในการทำกิจกรรม การอุปโภค บริโภค ต่าง ๆ เช่น การใช้ถ่านหินในโรงงานผลิตไฟฟ้า น้ำมันเชื้อเพลิงในงานด้านอุตสาหกรรม และส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ในทุก ๆ คนในทุก ๆ วันโดยตรงคือ เรื่องการบริโภคอาหาร จากกระบวนการผลิตอาหาร ไม่ว่าจะเป็นการตัดไม้ถางป่าและแผ้วถางที่ดินเพื่อทำการเกษตร และทุ่งเลี้ยงสัตว์ กระบวนการย่อยอาหารของสัตว์ การใช้ปุ๋ยและมูลสัตว์ น้ำมันเชื้อเพลิงสำหรับเครื่องมือทางการเกษตร เรือประมง กระบวนการนำมาผลิตเป็นอาหาร บรรจุภัณฑ์อาหารและการขนส่งกระจายอาหารและสินค้า ทั้งหมดคือการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

จากที่มาการเริ่มต้นผลิตอาหารประเภทต่าง ๆ พฤติกรรมการเลือกอาหาร วิจารณ์ญาณในการประมาณการกินของเราในแต่ละมื้อในทุก ๆ วันส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต สิ่งแวดล้อม สังคม การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและภาวะโลกร้อน หลักธรรมข้อโฆเนมัตตัญญูตาในด้านการประมาณการกินจะมีส่วนในการช่วยให้มีสุขภาพกายที่ดี อีกทั้งช่วยลดภาวะโลกร้อน ชะลอการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ทั้งนี้หากพิจารณาโดยถี่ถ้วนแล้วการกินอาหาร ไม่ใช่เป็นการกินเพื่อเล่นสนุก ไม่ใช่การกินให้เพื่อมัวเมา เพื่อตบแต่ง เพื่อประดับ แต่ควรกินอาหารเพื่อดูแลหล่อเลี้ยงร่างกายเพื่อให้ร่างกายนี้คงอยู่ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และมีชีวิตดำเนินไปได้ โดยการประมาณการกินให้เป็นไปเพื่อระงับความหิว เพื่อดูแลสุขภาพทางกายและจิตใจที่เหมาะสมพอดี

กระบวนการผลิตอาหารส่งผลต่อภาวะโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

การเกษตรเป็นแหล่งที่มาของปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตของประชากรของโลก อาหารเป็นปัจจัยหลักสำคัญในการอยู่รอดของมนุษย์ ขณะที่การผลิตอาหารสำหรับมนุษย์คือสาเหตุหลักสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เนื่องจากก๊าซเรือนกระจกต่าง ๆ ที่ถูกปล่อยมีเพิ่มมากขึ้นจากกิจกรรมทางการเกษตรรวมถึงการตัดไม้ทำลายป่าเพื่อขยายพื้นที่ทำการเกษตรและปศุสัตว์ รายงานของสถาบันทรัพยากรโลกระบุว่า โลกจะต้องผลิตอาหารเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 50 เพื่อประชากรที่เพิ่มมากขึ้นภายในปี พ.ศ.

2593 ในทางกลับกันมีการแนะนำให้ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการเกษตรลงสองในสามเพื่อรักษาสมดุล และแนะนำว่าการผลิตอาหารนั้นจะต้องเพิ่มการผลิตโดยไม่ขยายพื้นที่เพาะปลูกใหม่ เนื่องจากป่าไม้ที่เหลืออยู่ในโลกอาจจะต้องถูกถางทำลายเพื่อการเกษตรสำหรับความต้องการอาหารที่เพิ่มขึ้นสำหรับการใช้พื้นที่ในกระบวนการผลิตอาหาร (Damian Carrington, 2018)

ในวงจรการปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ การทำประมง และการขนส่งอาหารออกนอกพื้นที่การผลิต ได้มีการประมาณการว่าการขนส่งอาหารคิดเป็นร้อยละ 19 ของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากระบบการผลิตอาหารทั้งหมด การขนส่งผักและผลไม้มีส่วนทำให้เกิดการปล่อยก๊าซมากถึงร้อยละ 36 หรือประมาณสองเท่าของปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาในระหว่างการผลิต มีการประเมินว่าการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากระบบการผลิตอาหารทั่วโลกมีปริมาณเท่ากับร้อยละ 30 ของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั่วโลก ในขณะที่จำนวนประชากรโลกที่เพิ่มขึ้นทุกปี การพิจารณาผลกระทบจากการขนส่งอาหารต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศจึงควรพิจารณาควบคู่ไปกับการผลิตอาหารในท้องถิ่นให้มากขึ้นและส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารผ่านการดูแลจัดการระบบและต้องบูรณาการให้มีเป้าหมายด้านการดูแลสิ่งแวดล้อมไปด้วยกัน (Directorate-General for Environment, 2023)

การสูญเสียอาหาร (Food Loss) เกิดขึ้นจากการนำอาหารที่ไม่อยู่ในเกณฑ์ออกไปในแต่ละช่วงขั้นตอนของการเพาะปลูก การเก็บเกี่ยว การแปรรูป และระหว่างการขนส่งไปยังปลายทางเนื่องจากความเสียหายในกระบวนการ ไม่ว่าจะเป็นช่วงระหว่างการเจริญเติบโตจากการเพาะปลูกในกรณีที่พืชผลเสียหายเพราะภัยแล้ง น้ำท่วม โรคเชื้อรา สัตว์รบกวน แมลงรบกวน กระบวนการการเก็บเกี่ยว การแปรรูป การบรรจุ และการเก็บรักษาที่ต้องคัดอาหารออกจากห่วงโซ่การผลิตเพราะไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งการสูญเสียอาหารในลักษณะนี้ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดแคลนความรู้ ขาดงบประมาณ และขาดเทคโนโลยีการจัดการต่าง ๆ มีตัวอย่างจากประเทศทางแถบทวีปแอฟริกาว่า ในทุกปีจะมีพื้นที่ทางการเกษตรราวร้อยละ 20 ประสบภัยจากการรุกรานของแมลงศัตรูพืช ก่อให้เกิดการสูญเสียอาหารตั้งแต่ต้นทาง ซึ่งมีมูลค่าสูงถึง 4 พันล้านดอลลาร์สหรัฐหรือเทียบเท่ากับอาหารที่สามารถนำไปเลี้ยงดูผู้คนได้มากถึง 48 ล้านคนในช่วงระยะเวลาหนึ่งปี (คัตคณัฐ ชื่นวงศ์อรุณ และณภัทรดนัย, 2565)

อาหารที่ถูกทิ้งหรือเรียกว่าขยะอาหาร (Food Waste) คือ การสูญเสียอาหารในตอนปลายของห่วงโซ่อาหารในขั้นตอนการขายปลีกและการบริโภค นั่นคือเศษอาหาร การเลือกอาหารทิ้งหรืออาหารเหลือทิ้งจากอาหารที่สามารถบริโภคได้แต่มีลักษณะ

ภายนอกไม่สวยงามหรือไม่ได้มาตรฐานของร้านค้า การที่ร้านอาหารหรือครัวเรือนมีการเตรียมอาหารที่มากเกินไปจนเกิดความจำเป็นเชื่อมโยงไปยังพฤติกรรมทั้งของผู้ขายปลีกและผู้บริโภคและสัดส่วนการบริโภค ในแต่ละปีมีอาหารมากกว่า 1,300 ล้านตัน หรือ 1 ใน 3 ของอาหารที่ผลิตได้ทั่วโลกกลายเป็นขยะอาหารที่ถูกทิ้งไปอย่างสูญเปล่าและสร้างก๊าซเรือนกระจกถึงร้อยละ 8 ในขณะที่คนกว่า 830 ล้านคนทั่วโลกกลับประสบภาวะอดอยาก (กรมสารนิเทศ กระทรวงการต่างประเทศ, 2565) สำหรับประเทศไทย พบว่ามีการรายงานตัวเลขขยะอาหารของไทยในปี 2565 อยู่ที่ 17 ล้านตัน จากสถานการณ์ปัจจุบันตัวเลขอาจขยับสูงขึ้นจนน่าเป็นห่วง เนื่องจากที่ผ่านมาพบว่าไทยมีการสูญเสียอาหารจนกลายเป็นขยะ จากการผลิตอาหารคุณภาพที่ไม่ตามมาตราฐานที่กำหนดอยู่ที่ประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งจัดเป็นตัวเลขที่สูงมาก เมื่อเทียบกับประชากรกลุ่มที่ไม่มีอาหารบริโภคและอีกส่วนเกิดจากการบริโภคไม่ทันหรือบริโภคไม่หมด ทำให้ต้องทิ้งเป็นขยะอาหาร (ผู้จัดการออนไลน์, 2566)

การบริโภคกับภาวะโลกร้อน

ขยะอาหารในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ส่อเข้าขั้นวิกฤติและอาจเริ่มส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จากการสูญเสียอาหารที่เกิดจากกระบวนการผลิตและเกิดจากการบริโภคไม่หมดจนต้องทิ้ง การผลิตหรือเตรียมอาหารแบบมากจนเกินไป (Over Prepare) หรือการทำอาหารมากเกินไปจนการบริโภคจริงทำให้เกิดอาหารเหลือทิ้งจากกระบวนการผลิตเป็นจำนวนมากถึงร้อยละ 30 ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือ ธุรกิจอาหารแบบบุฟเฟต์ก่อให้เกิดขยะอาหารจำนวนมาก เนื่องจากจุดขายธุรกิจมีรายการอาหารหลากหลายรายการ ทำให้ผู้ประกอบการต้องเตรียมอาหารไว้เพื่อดึงดูดลูกค้าหลากหลายและในปริมาณที่มากจนเกินความต้องการ ขณะที่ผู้บริโภคเองมักจะรู้สึกว่าจะต้องรับประทานให้มากเพื่อความคุ้มค่า (ผู้จัดการออนไลน์, 2566) และการตกเป็นทาสของกลยุทธ์ธุรกิจร้านอาหารในลักษณะการลดราคา เช่น มากิน 4 คนคิดราคาเพียง 3 คนหรือด้านการตลาด ซื้อ 1 แถม 1 ในห้าง ดังนั้น ขยะอาหารจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องทั้งระบบห่วงโซ่อาหาร ทั้งผู้ผลิต นักธุรกิจและผู้บริโภคและรวมถึงการบริโภคในครัวเรือนที่มีพฤติกรรมการนำอาหารมากักตุนไว้จำนวนมาก โดยไม่มีการวางแผนในการบริโภคกระทั่งอาหารที่ตุนไว้ในตู้เย็นหรืออาหารที่เก็บไว้ในบ้านหมดอายุต้องนำไปทิ้งและจัดการซื้ออาหารใหม่เข้ามาอีกตุนแทนที่ไว้อีก

เครื่องดื่มและอาหารที่ใช้ดื่มกินทุกอย่างมีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติเริ่มต้นกระบวนการการผลิตตั้งแต่ต้นทางรวมถึงการใช้พลังงาน การบรรจุ การหีบห่อและการ

ขนส่งให้ถึงมือผู้ประกอบการค้า ร้านอาหารและผู้บริโภค เครื่องดื่มหนึ่งแก้ว น้ำหนึ่งแก้ว หรือน้ำหนึ่งขวดในร้านหากดื่มไม่หมดทำให้สูญเสียทรัพยากรน้ำและในแต่ละครั้ง ก่อให้เกิดปริมาณขยะจากบรรจุภัณฑ์พลาสติก แก้วพลาสติกพร้อมฝา แก้วกระดาษ ขวดพลาสติก ขวดแก้ว หรือกระป๋องที่บรรจุเครื่องดื่ม ส่วนเพิ่มเติมจากการส่งเครื่องดื่มในแต่ละครั้งส่วนใหญ่ก็มีหลอดดูดให้มาด้วย ส่วนใหญ่ทั้งบรรจุภัณฑ์และหลอดดูดเป็นแบบใช้แล้วทิ้งก่อให้เกิดปัญหาขยะปริมาณมาก และการดื่มเครื่องดื่มไม่หมดกลายเป็นการสูญเสีย การกินน้ำเพียงครึ่งขวดและทิ้งก็เป็นการสิ้นเปลือง เช่นเดียวการซื้ออาหาร ขนม หรือของว่างต่าง ๆ มีความจำเป็นต้องใช้บรรจุภัณฑ์ อาหารหรือขนมต่างประเภทในแต่ละมื้อก็มีการหีบห่อต่างกัน อาหารบางประเภทต้องใช้การบรรจุแยกเพื่อส่วนให้คงรสชาติ ต้องมีจานซ้อนตะเกียบพร้อมให้เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ในการกิน เช่น การซื้อข้าวหมกไก่ทอด บางร้านอาจแยกบรรจุภัณฑ์เป็นส่วน แยกเป็นกล่องใส่ข้าวหมก กล่องใส่ไก่ทอด กล่องใส่ผักสด และถ้วยเล็กมีฝาปิดพร้อมน้ำจิ้มหนึ่งหรือสองถ้วย ให้มาพร้อมซ้อนส้อมพลาสติกกรรมมาในถุงกระดาษขนาดใหญ่ เมื่อกินหมดหนึ่งมื้อบรรจุภัณฑ์เหล่านั้นกลายเป็นขยะ หลาก ๆ บ้านมีอุปกรณ์การกินที่ร้านอาหารให้มาและเก็บไว้อย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นซ้อนพลาสติกขนาดต่าง ๆ ซ้อนส้อมที่ห่อหุ้มด้วยถุงพลาสติก จานถ้วย กระดาษหรือพลาสติกที่ให้แก่กับการสั่งอาหารแต่ละครั้ง แม้กระทั่งของเครื่องปรุงต่าง ๆ จัดเป็นการสิ้นเปลืองและสร้างขยะ ขนมหุ่นหลายชนิดมีปริมาณขนมน้อยแต่ใช้บรรจุภัณฑ์ที่มีขนาดใหญ่สวยงาม การซื้ออาหารเผื่อคนในครอบครัวโดยไม่สอบถาม ทำให้ต้องเก็บรักษาอาหารนั้นในตู้เย็น ทั้งทำให้ไม่ได้กินอาหารสดใหม่และเปลืองพลังงานในการรักษา การช่วยลดภาวะโลกร้อนสามารถเริ่มต้นด้วยการดื่มน้ำให้หมดขวด หากกินไม่หมดก็สามารถนำกลับไปดื่มต่อ การกินอาหารตักพอประมาณให้กินหมด กินให้หมดจานที่ร้านในทุกมื้อ เลือกซื้ออาหารจากร้านที่ใช้บรรจุภัณฑ์แต่พอดี

พฤติกรรมการกินตามกระแสนิยม

จิตวิทยาการอาหาร (Food Psychology) เป็นการทำความเข้าใจปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินและการเลือกกินอาหาร ผ่านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกิน การเลือกกินรวมถึงขนาดปริมาณ ความถี่ในการกิน นิสัยการกินของว่าง และอิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมการกิน การกินส่งผลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่โดยรวมอย่างไร เหตุใดบางคนชอบอาหารบางประเภทมาก โดยพิจารณาปัจจัยต่างๆ เช่น รสนิยม อิทธิพลทางวัฒนธรรม บรรทัดฐานทางสังคม และประสบการณ์ส่วนตัว พฤติกรรมการกินเพื่อตอบสนองต่ออารมณ์มากกว่าความหิวทาง

สรีรวิทยา หรือการใช้อาหารเป็นกลไกในการรับมือกับความเครียด ความเศร้า ความเบื่อหน่าย หรือสภาวะทางอารมณ์อื่นๆ มีการศึกษากลยุทธ์การตลาดและการโฆษณาด้านอาหารบรรจุภัณฑ์อาหาร และเทคนิคการโฆษณามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคและการเลือกอาหารอย่างไร โดยการตรวจสอบผลกระทบของการสร้างแบรนด์อาหาร การจัดวางผลิตภัณฑ์ และสื่อความโน้มน้าวใจต่อการรับรู้และรูปแบบการบริโภค (Soumita Basu, 2023)

ปัจจุบันสื่อสังคม (social media) มีอิทธิพลอย่างมากในการสร้างพฤติกรรมบริโภค การนำเสนอวิธีการทำอาหาร การเปรียบเทียบอาหาร การแนะนำอาหารผ่านทางช่องทางออนไลน์ สื่อสังคมหรืออินเทอร์เน็ตสร้างการนำเสนอรายการอาหารให้มีความบันเทิง ทำให้มีการติดตามและสามารถสร้างแรงจูงใจหลักให้เลือกบริโภค คนไทยร้อยละ 46 บรรเทาความเครียดด้วยการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มมากที่สุด และมักเลือกตามเมนูที่เป็นกระแสหลักในสื่อโซเชียล คือ หมูกระทะและของหวานซึ่งเป็นอาหารที่อร่อยแต่ไม่ค่อยมีประโยชน์ สารอาหารเหล่านี้สามารถช่วยเพิ่มพลังงาน ทำให้เรารู้สึกอิ่มและสั่งการให้สมองหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข (Dopamine) ได้ ทำให้รู้สึกพึงพอใจและผ่อนคลาย อาหารอื่น ๆ ที่กล่าวถึงผ่านสื่อ เช่น ชาบู หมูกรอบ ชีส อาหารรสจัด อาหารมัน มักเป็นที่ชื่นชอบเนื่องจากการตกย้ำคำที่สื่อเน้นถึงความอร่อย คือ กลมกล่อม เผ็ด รสจัดจ้าน หวานฉ่ำ เข้มข้น สร้างแรงกระตุ้นให้กินตามกระแสนิยมและหลาย ๆ รายการอาหาร ตามกระแส ต้องกินก่อนที่ความนิยมนั้นจะหายไป เช่น หม่าล่า ข้าวโพดคั่วชีสอัด ไอติมถั่วตัด ผักชี ถึงหูลู่ โกโก้ลาวา กรีกโยเกิร์ตทำเอง น้ำลำไยสด โกโก้หนึบน้ำใบเตย ขนมครีมฮอร์น เต้าปิ่น ข้าวคลุกผักกอบชีส ไอศกรีมลายกระเบื้อง ขนมปังฉ่ำ ขนมแฮมทอชีส ขนมปังพินช์ เป็นต้น (กล้า ตั้งสุวรรณ, 2566) อาหารที่ได้รับความนิยมจะมีการพูดถึงและอยู่ในกระแสนิยม ยาวนานขนาดไหนมักจะขึ้นกับธุรกิจและการสร้างกระแสให้เกิดในสื่อโซเชียลมักจะมีเนื้อหาเรื่องอาหารที่ดูน่ารับประทาน นำเสนอรูปภาพสวยงามเพื่อกระตุ้นให้เกิดความอยากรับประทานโดยไม่มีการกล่าวเรื่องคุณประโยชน์ด้านอาหารและความจำเป็นเหมาะสมในการบริโภค

จิตวิทยาทางการตลาด (Marketing Psychology) เป็นกระบวนการที่กระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจซื้อ การทำให้เห็นตามช่องทางต่าง ๆ สื่อให้คิด ทำให้มีความรู้สึก ทำให้มีความอยากและกระตุ้นให้มีความเชื่อว่าอาหารรสสวยงามที่เห็นนั้นดูน่ากิน น่าจะอร่อย ทำให้ต้องการสนองความรู้สึกด้วยพฤติกรรมหาซื้อมาชิมและกิน เมื่อได้กินแล้วรู้สึกอร่อย ทำให้พึงพอใจและมีความสุข หากเพิ่มความหายาก อาทิ อาหารเฉพาะเทศกาล อาหารที่ขายเฉพาะช่วง อาหารที่ผลิตในจำนวนจำกัด จะเพิ่มความรู้สึกพิเศษที่ได้กินเพราะเป็นของเฉพาะและไม่สามารถซื้อหาได้ทั่วไป การกินตาม ตามไปกิน กิน

เลียนแบบ บุคคล เพื่อน หรือกลุ่มคนที่พวกเขาชื่นชอบหรือวางใจ จัดเป็นจิตวิทยาทางการตลาดโดยอาศัยหลักการการยืนยันผ่านสังคม โฆษณาอาหารส่วนใหญ่มักให้ผู้มีชื่อเสียงแสดงการกิน บอกความชื่นชอบ สร้างความน่าเชื่อถือ กระทั่งเรื่องการการรับรองจากเครื่องหมาย ต่าง ๆ เช่น อย. มอก. (Yoswimol, 2023) หรือรับรองโดยนักชิม นักวิจารณ์อาหาร การให้ดาวระดับอาหาร ก็เป็นการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการกิน

โภชนมัตตัญญูตา ปัญญาด้านการบริโภคอาหาร

ความรู้ความเข้าใจเรื่องภาวะโลกร้อนและผลกระทบที่เกิดขึ้นสามารถสร้างความตระหนักและคิดหาแนวทางวิธีในการช่วยเหลือชะลอผลกระทบความแปรปรวนและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ปัจจุบัน การกินอาหาร และการเสพบริโภคต่าง ๆ ได้หันไปทำตามค่านิยม ไม่มีหลัก ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง อาหารถูกใช้เป็นเครื่องมือด้านธุรกิจ หาผลประโยชน์ในด้านธุรกิจ หากแต่ละคนหลงไหลบริโภคไปตามความนิยมโดยไม่มีหลักพิจารณา จัดเป็นการบริโภคอย่างขาดปัญญาและมีส่วนในการเพิ่มภาวะโลกร้อน

การดำเนินชีวิตด้วยปัญญาเรื่องการบริโภค การใช้ปัญญาพิจารณาการกิน เลือกกินด้วยความรู้เข้าใจในวัตถุประสงค์ของการกินว่ากินเพื่ออะไร กินเพื่อให้อาหารไปซ่อมเสริมร่างกาย กินเพื่อสนองความต้องการของร่างกายให้ร่างกายมีสุขภาพดี ไม่มีโรค ให้อยู่สบาย แคล่วคล่อง เหมาะแก่การทำกิจ เพื่อให้กายเป็นกายที่ดี เพื่อให้ชีวิตเป็นชีวิตที่ดี

การมีปัญญาตระหนักรู้ว่า กินเพื่อบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต กินเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง หรือกินเพื่อคุณภาพชีวิต จะมาช่วยกำหนดขอบเขตพฤติกรรมของการเลือกกินให้มีความพอดี ทั้งในแง่ปริมาณของอาหาร และประเภทของอาหาร เพื่อให้การกินเกิดประโยชน์แก่ชีวิตมากที่สุด ซึ่งตรงกับหลักธรรมที่ว่า โภชนมัตตัญญูตา แปลว่า ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักกินให้พอดี การกินพอดี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564) ซึ่งเป็นการกินด้วยการใช้ปัญญาและจะพ่วงมาด้วยการมองอาหารในความหมายว่าเป็นปัจจัย การมองอาหาร มองสิ่งของเครื่องใช้ มองวัตถุ มองเทคโนโลยี มองเงินทอง และมองเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่ควรมีตามความจำเป็นจัดเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม และสามารถส่งผลสืบเนื่องในเชิงสร้างสรรค์อีกหลายอย่างกว้างไกล อย่างน้อยก็จะเป็นการบริโภคที่มีความมั่นใจด้วยปัญญา ผู้ที่บริโภคด้วยปัญญานั้นเมื่อรู้วาทนทำถูกต้องตรงตามความจริงแล้วจึงมีความมั่นใจและไม่หวั่นไหวต่อค่านิยมใครจะชอบกินอาหารปรุงแต่งอย่างไรก็สามารถรู้ทัน ไม่ให้ความสนใจ เพราะตนเองมีความมั่นคงด้วยปัญญา นี่คือการศึกษาคณาประมาณการรับประทานมาแล้วและเป็นสิ่งที่สังคมไทยต้องการ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2542)

การกินด้วยตัณหาบ้ำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อมุ่งหาความเอร็ดอร่อย เพื่อสนุกสนานมัวเมา เพื่อโอ้โก้หรูหรา เพื่อความบันเทิง กินเพื่อความสวຍความหล່อ กินอวดแสดงตามกระแส กินถ่ายภาพลงสื่อสังคมสร้างภาพลักษณ์ ซึ่งมักจะเป็นแบบขาดปัญญาในการกิน เพราะกลายเป็นการชักชวน เลียนแบบ ทำให้หลงไปตามกระแส หลงเพลินไปกับภาพที่เห็น หรือกินไปเพราะหลงกระแสคำว่ำรอร่อย ถึงแม้จะมีการพูดว่ำตนมีฐานะสามารถเลือกหาซื้อจ่ายได้ตามความต้องการ แต่การบริโภคตามตัณหากลับกลายเป็นผลร้ายต่อสุขภาพ เป็นเหตุเบียดเบียนตนเอง และก่อให้เกิดกิเลสอื่น ๆ ตามเพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นมากขึ้น ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อกระบวนการชะลอภาวะโลกร้อน และไม่เป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องที่แท้จริงในการกินอาหาร

การรณรงค์ปรับพฤติกรรมการกินเพื่อช่วยชะลอภาวะโลกร้อนมีมากมายหลายด้านที่สอดคล้องกับหลักโภชนาตัตัญญตา เช่น การเลือกบริโภคผักผลไม้สดและลดการกินอาหารแปรรูป-อาหารแช่แข็ง เพราะกระบวนการผลิตมีขั้นตอนการคัดสรรค้ขั้นตอนในการแปรรูป การผลิตบรรจุภัณฑ์ใส่อาหาร การแช่แข็ง และการเก็บรักษา การกินอาหารแช่แข็งนั้นจำเป็นจะต้องใช้พลังงานในการอุ่นให้ร้อนหรือทำให้สุกก่อนกิน ขณะที่การรับประทานผักผลไม้สดตามฤดูกาล จากผลผลิตทางเกษตรปลอดสารเคมีปลอดปุ๋ยเคมีหรือเกษตรอินทรีย์สามารถช่วยลดภาวะโลกร้อนตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการผลิต ด้วยการลดกระบวนการผลิตปุ๋ยเคมี ลดการใช้ฮอร์โมนและสารเคมีเร่งพืชผักผลไม้ลดสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย ลดกระบวนการการบรรจุและขนส่งปุ๋ยเคมี ลดความเสื่อมของดิน ลดผลเสียที่เกิดขึ้นกับแหล่งน้ำ การลดการกินอาหารจากต่างถิ่นและเลือกกินอาหารในท้องถิ่น ที่มีความสดใหม่และคงคุณค่าทางสารอาหารอย่างครบถ้วน (สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน), 2564) เพื่อช่วยตัดทอนขั้นตอนการหีบห่อ การเก็บรักษา ซึ่งสามารถลดการปลดปล่อยก๊าซจากการเผาไหม้ของน้ำมันเชื้อเพลิงจากการขนส่ง และลดปริมาณขยะต่าง ๆ ได้มาก

การเลือกซื้อและการวางแผนในการปรุงอาหารมีส่วนในการช่วยลดภาวะโลกร้อนเช่นกัน การรู้จักทำรายการซื้อของ การกะปริมาณการซื้อวัตถุดิบต่าง ๆ เพื่อทำอาหาร การกะปริมาณการทำอาหารให้พอดีในแต่ละมื้อหรือแต่ละครั้ง เพื่อไม่ให้มีอาหารเหลือทิ้งเหลือขว้างเป็นการช่วยลดขยะอาหาร การสร้างสรรค์มี้อาหารที่มีประโยชน์และใช้เวลาในการปรุงน้อยเพื่อช่วยลดความสิ้นเปลืองและช่วยประหยัดพลังงานในการปรุง เช่น พลังงานไฟฟ้า พลังงานแก๊ส กระทั่งการลดปริมาณการใช้น้ำในกระบวนการล้างและการปรุง ช่วยลดภาวะก๊าซเรือนกระจกและประหยัดค่าใช้จ่าย

พุทธจิตวิทยาการกินลดภาวะโลกร้อน

ปัญญาพิจารณาประมาณการกินตามหลักโภชนาการเริ่มต้นด้วยการถามตนเองว่าอาหารแต่ละอย่างนั้นเรากินเพื่ออะไร จะเป็นการกระตุ้นเตือนให้สังเกตเห็นเหตุลึกลงในใจที่ต้องการกินและทำให้เลือกกิน เลือกซื้อ เลือกประกอบอาหาร เลือกเครื่องปรุงแต่ละครั้ง ว่าควรกินอะไร กินอาหารชนิดไหน กินปริมาณขนาดไหน มีคุณค่าประโยชน์อย่างไรในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และมีความสุขได้ การตั้งคำถามดังกล่าวสามารถส่งผลให้การกินเป็นการช่วยเกื้อกูลต่อชีวิตอื่น ๆ เกื้อกูลต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

การประมาณการกินช่วยปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจและรับมือทันกับกระแสการตลาดและกระแสสังคม มีส่วนช่วยลดภาวะโลกร้อนและสร้างสุขในใจ ในการลดภาวะเสี่ยงของร่างกาย การคำนึงด้านโภชนาการ ลดสารเคมี สิ่งปรุงแต่งสีแต่งรสที่ทำให้เสียสุขภาพ การพิจารณาการกินกระทบต่อค่าใช้จ่ายโดยตรง เพราะต้องใช้เงินเพื่อจ่ายค่าอาหาร การจ่ายค่าอาหารมีอิสระเป็นพื้นเป็นหมื่น เพื่อจะได้คุณค่าทางโภชนาการชนิดเดียวหรือการใช้จ่ายสิ้นเปลืองเรื่องการกินอวดโชว์ความฟุ่มเฟือยทำให้สังคมอวดแสดงเรื่องการกิน หากตกไปอยู่ในบ่วงการกินแบบดังกล่าวโดยไม่ประมาณตนก็กลับกลายเป็นการสร้างความคิด สร้างปัญหาให้ตนเองโดยไม่รู้ตัว

การปรับพฤติกรรมในการกินให้พอประมาณต้องสัมพันธ์ทั้งด้านพฤติกรรมด้านจิตใจและด้านปัญญา การตั้งคำถามกินเท่าไรจึงจะพอดีกับความต้องการของร่างกาย ปริมาณอาหารและการอยู่ในสังคมทำให้เราเลือกอาหาร ที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ ไม่กินตามกระแสสังคม ทำให้เราสามารถดูแลการกินได้อย่างเหมาะสม พฤติกรรมการกินที่ปรับเปลี่ยนจะทำให้มีสุขภาพร่างกายดี มีความพอใจ มีความสุขอีกแบบหนึ่งที่ได้กินอาหารคุณภาพ พฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง จึงเป็นการสนองความต้องการของชีวิตทั้งระบบ คือ ร่างกายได้สุขภาพที่ดี จิตใจมีความสุข และปัญญาตรงกับความจริงไม่ขัดแย้งกัน จัดเป็นการกินอย่างฉลาด คือกินด้วยปัญญาที่รู้ความจริง เป็นความมั่นคงทางจิตใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538)

การตั้งเป้าหมายการกินเพื่อสุขภาพจัดเป็นพุทธจิตวิทยาการกินลดภาวะโลกร้อน ด้วยการปรับพฤติกรรมการกินและประมาณการกินโดยไม่มุ่งวัตถุประสงค์อื่น นอกจากการกินอาหารเพื่อสุขภาพร่างกาย การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนนี้จะช่วยให้บริหารจัดการการประมาณการกินได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการนึกถึงประเภทของ

อาหารที่ต้องการกินในแต่ละมื้อ ให้มีความสำคัญกับการรวมอาหารทั้งหมดในแผนการกิน ให้ครบห้าหมู่ที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อให้ได้ปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุที่เพียงพอ เลี่ยงการกินอาหารที่มีปริมาณน้ำตาล โซเดียม ไขมันและอาหารที่ใช้สารปรุงแต่ง การดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ ลดหรืองด เครื่องดื่มปรุงแต่งประเภทต่าง ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายและส่งเสริมการทำงานของระบบอวัยวะ การวางแผนเรื่องอาหารล่วงหน้ายังช่วยประหยัดเวลา ประหยัดเงินอีกทั้งช่วยฝึกการคิด คำนวณและพิจารณาเรื่องการกินให้มีสุขภาพดีได้โดยสังเกต ปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการ

พฤติกรรมการกินให้ถูกหลัก นอกจากจะช่วยลดปัญหาโลกร้อนแล้ว ยังเป็น ประโยชน์แก่สุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทางสุขภาพกายนั้นการเลือกกิน ประเภทอาหารให้ครบห้าหมู่ กะปริมาณการกินให้พอดีในแต่ละมื้อย่อมทำให้สุขภาพดี ไม่เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการกินอาหารเกินความจำเป็น ในด้านสุขภาพใจนั้น การปรับ พฤติกรรมการกินเพื่อช่วยลดภาวะโลกร้อนมีประโยชน์ในด้านการสร้างความ เข้มแข็งทางจิตใจ การควบคุมดูแลความอยากกินโดยไม่มีความจำเป็น การมีความ รอบคอบ มีวินัยในการซื้อหรือการพิจารณาลดความอยากกินตามกระแส การช่วยลด ปริมาณขยะอาหารและบรรจุภัณฑ์ ลดการทิ้งขยะอาหาร เป็นการลดเพื่อช่วยดูแล สิ่งแวดล้อม สามารถสร้างความภาคภูมิใจในตนเองในการมีส่วนช่วยเหลือในการลดภาวะ โลกร้อนและ ชะลอผลกระทบจากภาวะโลกร้อน และพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องตาม หลักปัญญาการกินนั้นก็สามารถช่วยประหยัดภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่มีความจำเป็นได้

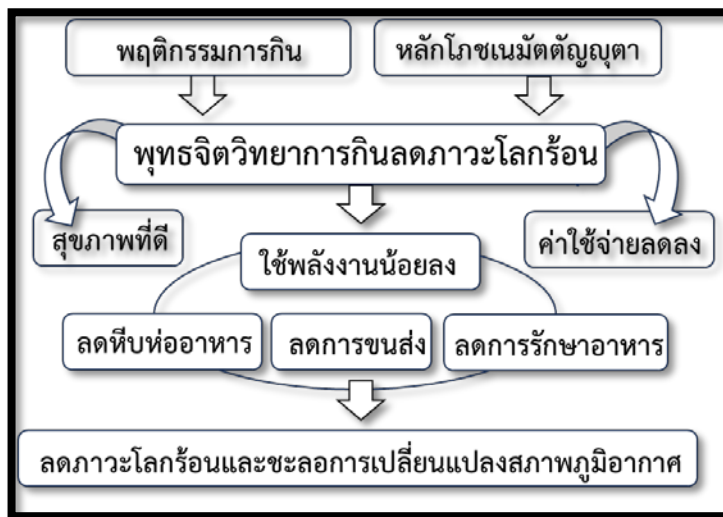
บทสรุป

เมื่อประชากรโลกเพิ่มมากขึ้น อาหารคือปัจจัยหลักสำหรับการอยู่รอดของ มนุษย์ ความต้องการอาหารย่อมมากขึ้น กระบวนการผลิตอาหารปล่อยก๊าซเรือนกระจก มากขึ้น การผลิตอาหารการขนส่งอาหารจากสถานที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง การหีบห่ออาหาร จากเมืองหนึ่งไปขายอีกเมืองหนึ่งหรือการขนย้ายอาหารจากประเทศหนึ่งไปยังประเทศคู่ ค้าตามความต้องการของผู้บริโภค การสร้างตลาดตามการแสความนิยม ตามสมัย ดังนั้น ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ทุกคนย่อมก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกจำนวนน้อยบ้างมาก บ้างไม่เท่ากัน ส่งผลให้มีการการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลกเพิ่มมากขึ้น มีภัยพิบัติ มากขึ้น และทุกปีมีระดับความรุนแรงเพิ่มขึ้น

บทบาทและทิศทางในการช่วยลดภาวะโลกร้อนที่ทุกคนสามารถทำได้ทันทีคือ พุทธจิตวิद्याความพอประมาณในการกินอาหารเพื่อลดภาวะโลกร้อน การมีปัญญาในการกินด้วยการใช้หลักโภชนาการที่ถูกต้อง การพิจารณาประมาณในการกินให้พอดี ประมาณในการกินอาหารเพื่อดูแลสุขภาพหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตที่ดี กินอาหารตามฤดูกาล ไม่กินอาหารปรุงรสจัดและใช้สารปรุงมาก ทั้งนี้การเลือกกินอาหารในแต่ละมื้อ ไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่งในเพราะการกินอาหารเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน การปรับพฤติกรรมกินสามารถช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ลดความยาวของห่วงโซาอาหารที่มีหลายทอด ลดการสิ้นเปลืองทรัพยากรในกระบวนการผลิตต่าง ๆ ที่จะนำมาสู่การปล่อยก๊าซเรือนกระจก และสามารถลดภาวะการเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม

พฤติกรรมกินให้ถูกหลัก นอกจากจะช่วยลดปัญหาโลกร้อนแล้ว ยังเป็นประโยชน์แก่สุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทางสุขภาพกายนั้นการเลือกกินประเภทอาหารที่มีประโยชน์ มีการกะปริมาณการกินให้พอดีในแต่ละมื้อย่อมทำให้สุขภาพดี ไม่เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการกินอาหารเกินความจำเป็น ในด้านสุขภาพใจนั้น การปรับพฤติกรรมกินเพื่อช่วยลดภาวะโลกร้อนมีประโยชน์ในด้านการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ การควบคุมดูแลความอยากกินโดยไม่มี ความจำเป็น มีปัญญาพิจารณาอย่างคิด มีสติ มีความรอบคอบ มีวินัยในการซื้อหรือการพิจารณาความอยากกินตามกระแสนิยม สามารถช่วยลดการเกิดขยะอาหารและบรรจุภัณฑ์ ลดการทิ้งขยะอาหาร เป็นการลดเพื่อช่วยดูแลสิ่งแวดล้อม สามารถสร้างความภาคภูมิใจในตนเองในการมีส่วนช่วยเหลือในการลดภาวะโลกร้อนและ ชะลอผลกระทบจากภาวะโลกร้อน และ พฤติกรรมกินที่ถูกต้องตามหลักปัญหาการกินนั้นก็สามารถช่วยประหยัดภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่มีความจำเป็นได้

ภาวะโลกร้อนอาจถูกมองว่าเป็นเรื่องใหญ่ระดับโลกที่ซับซ้อน แต่การมีปัญญาในการกิน การให้ร่วมมือของทุกคนเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยลดโลกร้อนให้เป็นไปเพื่อตนเองในลำดับแรก เพื่อสิ่งมีชีวิตทุกชีวิตและเพื่ออนาคตของเรา การมีสติปัญญาในการกินทำให้เห็นคุณและโทษที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ อีกทั้งคุณและโทษที่เกิดขึ้นกับสังคมมนุษย์และสภาวะโลกที่เราอยู่อาศัย ดังนั้นทางรอดสำหรับทุกคนคือเริ่มต้นถามตนเองก่อนเลือกซื้ออาหารว่าจำเป็นอย่างไรขนาดไหนในมื้ออาหารนั้น ๆ และให้มีความพยายามปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองให้มีพฤติกรรมกินที่เรียบง่ายและกินอาหารมีประโยชน์เหมาะสมตามความจำเป็น ดังผลสรุปในแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 พุทฺธิจิตฺตวิทฺยา : ความพอประมาณในการกินอาหารเพื่อลดภาวะโลกร้อน

รายการอ้างอิง

- กรมสารนิเทศ กระทรวงการต่างประเทศ. (2565). “ขยะอาหาร” (FOOD WASTE) ปัญหาที่ทำลายมวลมนุษยชาติ. สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.prd.go.th/th/content/category/detail/id/1487/iid/87343>
- กล้า ตั้งสุวรรณ. (2566). 3 เทรนด์พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารครึ่งปีแรก 2566 ที่แบรนด์ควรรู้. สืบค้น 15 ตุลาคม 2566, จาก <https://adaddictth.com/exclusive/consumer-insight-food-beverage-first-2023>
- คัดค้านัฐ ชื่นวงศ์อรุณ และ ณภัทรดนัย. (2565). ขยะอาหาร (Food Waste) และการสูญเสียอาหาร (Food Loss). สืบค้น 15 ตุลาคม 2566, จาก <https://ngthai.com/science/40756/food-waste-food-loss/>
- ผู้จัดการออนไลน์. (2566). นำหัวง! ปริมาณขยะอาหารไทยพุ่ง จากการขายเกิน - ชื้อเผื่อคณะวิทย์ มธ.แนะ 4 แนวทางรับมือ. สืบค้น 15 ตุลาคม 2566, จาก <https://mgronline.com/science/detail/9660000062262>
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2542). ธรรมกับไทย ในสถานการณ์ปัจจุบัน (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- แพรวพรรณ ศิริเลิศ. (2565). สรุปประชุม COP27 อะไรคือประเด็นที่น่าจับตามอง เน้นย้ำความสูญเสียและเสียหายจากภาวะโลกร้อน. สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.sdgmovement.com/2022/11/29/cop27-climate-change-conference-2022/>

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ออนไลน์). สืบค้น 2 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.geocities.ws/tmchote/tpd-mcu/tpd29.htm> บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- ศูนย์ภูมิอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา. (2558). การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ. สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2566, จาก <http://climate.tmd.go.th/content/article/9>
- สหประชาชาติ ประเทศไทย. (2565). สาเหตุและผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ. สืบค้น 15 ตุลาคม 2566, จาก <https://thailand.un.org/th/174652-สาเหตุและผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ>
- “_____”. (2564). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538). *พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. สืบค้น 17 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-full-text/295>
- สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน). (2564). *4 วิธี กินลดโลกร้อน*. สืบค้น 15 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.okmd.or.th/okmd-kratooktomkit/4574/>
- Damian Carrington. (2018). *Beef-eating 'must fall drastically' as world population grows*. Retrieved October 13, 2023, from <https://www.theguardian.com/environment/2018/dec/05/beef-eating-must-fall-dramatically-as-world-population-grows-report>
- Directorate-General for Environment. (2023). *Field to fork: global food miles generate nearly 20% of all CO2 emissions from food*. Retrieved October 15, 2023, from https://environment.ec.europa.eu/news/field-fork-global-food-miles-generate-nearly-20-all-co2-emissions-food-2023-01-25_en
- Soumita Basu. (2023). *Food Psychology – Healthy Life*. Retrieved November 28, 2023, from <https://www.linkedin.com/pulse/food-psychology-healthy-life-soumita-basu>
- Yoswimol. (2023). รู้จัก Marketing Psychology จิตวิทยาการตลาด ที่น่าสนใจ ผู้บริโภคง่ายๆ. สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.everydaymarketing.co/knowledge/get-to-know-marketing-psychology-that-persuades-consumers-easily/>

An Analysis of Phonological System of Pāli Language

Received: October 25, 2022
Revised: March 10, 2023
Accepted: March 10, 2023

Tejaniya¹
(tejaniyamcu2020@gmail.com)

Abstract

Pāli, an ancient language closely relevant to Sanskrit, was used to write many important Buddhist canonical texts. The phonological system of Pāli has been the subject of keen interest in the domains of Pāli linguistics. Historically, Pāli is thought to have developed from an earlier language called Magadhi Prakrit, which was spoken in ancient India. It was the language of the Buddhist scriptures and is still used as a liturgical language in Theravada Buddhist countries such as Thailand, Myanmar, Sri Lanka, Cambodia, and Laos. Pāli phonology is an important aspect of learning Pāli for several reasons for example correct pronunciation of Pāli words, comprehension, chanting and reciting so on. Another important aspect of Pāli phonology is its prosody. Pāli has a system of pitch accents, which are used to distinguish between different meanings of words. Thus, Pāli phonology is an important aspect of learning Pāli for anyone who wishes to understand Pāli texts, read and write the language, or participate in chanting and recitation. Therefore, the main objective of this article is to present a clear conception of the phonological system of the Pāli language.

Keywords: Pāli, Phonological System, Analysis

Introduction

Pāli is the language used in Theravada Buddhist canonical texts (Tipitaka). Wilhelm Geiger, a renowned scholar of Indology, once said that "Pāli is a middle Indo-Aryan language in the group of Prakrit languages that

¹ Ph.D. Candidate, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

were indigenous to the Indian subcontinent" (2005, p. 25). As he mentioned, Pāli is a cultural heritage of India and its linguistic diversity. Pāli, as a language, has played a crucial role in preserving and transmitting the teachings of Buddhism from generation to generation. Its deep roots in the Indian subcontinent have allowed it to evolve and adapt over time, making it a valuable resource for scholars and researchers interested in the study of ancient Indian literature and history. Despite being considered a dead language, Pāli remains a language of great importance and significance, especially in the world of Buddhism. As David Alfter noted, "Even though it is a dead language, Pāli is still widely studied because many of the early Buddhist scriptures were written in Pāli" (2014, p. 1). This emphasis on the study and preservation of Pāli demonstrates the enduring relevance of the language. Through the study of Pāli, scholars and practitioners are able to gain a deeper understanding of Buddhist philosophy, teachings, and traditions, as well as the historical and cultural context in which they developed. However, deep learners of Buddhist literature need to understand the Pāli language in order to read and write it. Especially for Buddhists, understanding the Pāli language is necessary when chanting Buddha's Dharma in front of Buddha's images. It is essential to have correct pronunciation in chanting the Dharma and reading Pāli. Therefore, we need to learn and analyze the Pāli pronunciation system. Getting correct pronunciation in Pāli requires a thorough understanding of the rules governing the combination of letters and words. The principles underlying Pāli pronunciation are designed to produce sounds that are pleasant and smooth, avoiding any harshness in the articulation of vowels and consonants.

This is why Klaus Nothnagel said that "learners understand that the rules of combining different letters and words follow the same principle of appealing pronunciation to avoid any harshness in their vowel and consonant sounds" (2017, p. 2). Moreover, according to Justin Meiland's guidance (2010, p. 10), Pāli learners also need to distinguish the different groups of Pāli alphabets, such as the k-group and c-group, as well as different types of sounds, such as guttural sound and palatal sound, and junction for the correct pronunciation of Pāli double consonants. In this

article, the writer would like to provide important and fundamental Pāli pronunciation ways, along with a table of some combinations of Pāli consonants and vowels, to help and clarify some of the difficulties that are encountered by those unfamiliar with Pāli pronunciations. Therefore, the scope of the analysis of the phonological system is limited to:

1. Pāli Alphabets and Phonological System
2. Pāli Vowels
3. Pāli Consonants
4. Distribution of Pāli Vowels and Consonants
5. Combination of Pāli consonants and vowels
6. Combinative rules of Pāli Vowels and Consonants
7. The Conjunct Rules of Pāli Vowels
8. The Conjunct Rules of Pāli Consonants

Pāli Phonological System

The Pāli phonological system has 41 letters in the Pāli alphabet, which can be divided into eight vowels and 33 consonants. The vowels are divided into two types: short sound vowels and long sound vowels, with five vowels being pronounced shortly and three vowels being pronounced for a longer duration. Among the 33 Pāli consonants, there are five groups, with each group consisting of five alphabets, resulting in a total of 25 alphabets. The groups are ka-group, ca-group, ṭa-group, ta-group, and pa-group. The remaining eight alphabets are not part of any group. To facilitate reader comprehension, the author would like to present the Pāli phonological system in the following diagram:

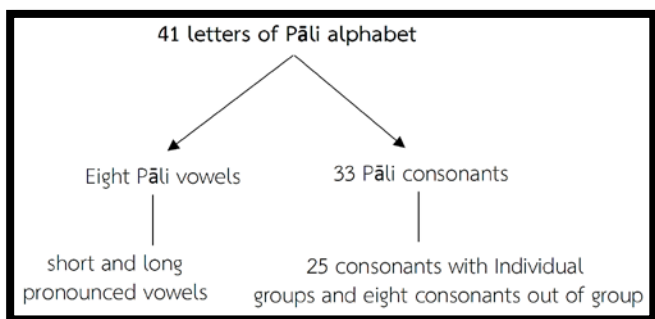


Diagram 1 : Pāli Phonological System

Pāli Vowels

As mentioned above in the Pāli phonological system, there are eight Pāli vowels: a, ā, i, ī, u, ū, e, and o. Among them, five vowels are long sounds, namely, ā, ī, and ū, e, o while the remaining three vowels are short sounds, which are a, i, and u, e. According to V. Perniola (1997, p. 4), "long vowels are mostly found before a double consonant," which is a Pāli phonological rule that learners should note. However, this rule is not always followed in manuscripts, where long vowels may appear before double consonants, especially when the long vowel results from a contraction. The lengthening of vowels mainly occurs in prepositions, although there are other instances of vowel lengthening, typically due to metrical considerations. In some cases, a vowel in the middle of a word may be dropped, as in *agra* = *agāra* 'house, hut,' which is only used in compounds. To help distinguish between short and long pronounced vowels, the present author provides the following:

1. vowels:	Short pronounced vowels	<i>a i u</i>
	Long pronounced vowels	<i>ā ī ū. e, o</i>

Pāli Consonants

In the Pāli language, there are 33 Pāli consonants, which can be divided into two parts: groupable consonants and out-of-group consonants. The groupable consonants consist of five alphabets in the k-group, which are k, kh, g, gh, and ṇ; five alphabets in the c-group, which are c, ch, j, jh, and ñ; five alphabets in the ṭ-group, which are ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, and ṇ; five alphabets in the t-group, which are t, th, d, dh, and n; and finally, in the p-group, the alphabets are p, ph, b, bh, and m. The remaining eight consonants, which are y, r, l, v, s, h, ḷ, and ṃ, are called out-of-group consonants. For easy comprehension, the present author would like to present the following:

2. Consonants:	k-group	<i>k</i>	<i>kh</i>	<i>g</i>	<i>gh</i>	<i>ṇ</i>
	c-group	<i>c</i>	<i>ch</i>	<i>j</i>	<i>jh</i>	<i>ñ</i>
	ṭ-group	<i>ṭ</i>	<i>ṭh</i>	<i>ḍ</i>	<i>ḍh</i>	<i>ṇ</i>
	t-group	<i>t</i>	<i>th</i>	<i>d</i>	<i>dh</i>	<i>n</i>
	p-group	<i>p</i>	<i>ph</i>	<i>b</i>	<i>bh</i>	<i>m</i>
	Out of group	<i>y</i>	<i>r</i>	<i>l</i>	<i>v</i>	<i>s</i>
		<i>h</i>	<i>ḷ</i>	<i>ṃ</i>		

Distribution of Pāli Vowels and Consonants

Distribution of Pāli Vowels

In the distribution part, Pāli learners need to initially understand that 'a', 'i', and 'u' are short vowels, while 'ā', 'ī', and 'ū' are long vowels. Additionally, 'e' and 'o' are long in open syllables. The pronunciation of the Pāli vowel 'a' is similar to the English word 'what' - pronounced as 'wɒt'. The pronunciation of 'ā' is similar to the English word 'father' - pronounced as 'fɑːðə'. The pronunciation of 'i' is similar to the English word 'mint' - pronounced as 'mɪnt'. The pronunciation of 'ī' is similar to the English word 'see' - pronounced as 'siː'. The pronunciation of 'u' is similar to the English word 'put' - pronounced as 'pʊt'. The pronunciation of 'ū' is similar to the English word 'pool' - pronounced as 'puːl'. The pronunciation of 'e' is similar to the English word 'cage' - pronounced as 'keɪdʒ'. Lastly, the pronunciation of the vowel 'o' is similar to the English word 'no' - pronounced as 'nəʊ'. To help Pāli learners comprehend easily, the author illustrates the distribution of Pāli vowels as follows:

vowel	Pronunciation	The pronunciations are like in English
a	a	what- wɒt
ā	ɑ	father- fɑːðə
i	i	mint- mɪnt
ī	ee	see- siː
u	u	put- pʊt
ū	oo	pool- puːl
e	ɑ	cage- keɪdʒ
o	o	no - nəʊ

Distribution of Pāli Consonants

In the distribution of Pāli consonant parts, the present author aims to provide a fundamental explanation of systematically pronouncing Pāli consonants with their respective sounds. To comprehend the voice of the

consonant, learners need to understand the distinction between soft and strong consonants. Soft consonants consist of ten alphabets, namely, ka, ga, ca, ja, **ṭ**, **ḍ**, t, d, p, b, and b, which are from the first and third letters of Pāli consonants. On the other hand, strong consonants comprise ten alphabets, including kh, gh, ch, jh, **ṭh**, **ḍh**, th, dh, ph, and bh, which are from the second and fourth letters of Pāli consonants, while the fifth alphabet represents nasal consonants. As V. Perniola stated, "the second and fourth alphabets are hard consonants, and all the other consonants are soft" (1997, p.3). It is noteworthy that Pāli learners should also pay attention to the pronunciation of specific consonants, such as the difference between simple ca and cha or the specific tongue placement for **ṭ**, **ṭh**, **ḍ**, and **ḍh**. Additionally, ta, th, d, and dh are pronounced with the tip of the tongue on the teeth, whereas in Pāli, **ṭ**, **ṭh**, **ḍ**, and **ḍh** are pronounced with the tongue behind the dental ridge, creating a characteristic hollow sound. In English, ta and da are halfway between the two, so the tongue moves back for the first group and forward for the second. It is important to note that th is never pronounced as in they or their but is the aspirate of ta. To clarify the sounds and distinctions between voiced, voiceless, and nasal consonants, the writer divides the Pāli consonants as follows:

Sound	Voiceless	Voiceless Aspirated	Voiced	Voiced Aspirated	Nasal
	1 st	2 nd	3 rd	4 th	5 th
Gutturals:	<i>k</i>	<i>kh</i>	<i>g</i>	<i>gh</i>	<i>ṅ</i>
Palatals:	<i>c</i>	<i>ch</i>	<i>j</i>	<i>jh</i>	<i>ñ</i>
Cerebrals:	ṭ	ṭh	ḍ	ḍh	ṇ
Dentals:	<i>t</i>	<i>th</i>	<i>d</i>	<i>dh</i>	<i>n</i>
Labials:	<i>p</i>	<i>ph</i>	<i>b</i>	<i>bh</i>	<i>m</i>
Liquids:		<i>r</i>	<i>l</i>	!	
Semivowels:		<i>y</i>	<i>v</i>		
Sibilant:		<i>s</i>			
Aspirate:		<i>h</i>			
Niggahīta:		ṁ			

For easy comprehension of Pāli learners, the present author would also like to present similar English words. By comparing the sound of these similar English words, new foreign Pāli learners can guess and comprehend the correct pronunciation of Pāli consonants. The similar English words and corresponding Pāli consonants are as follows:

The sound of “k” is like in English word- king
 The sound of “g” is like in English word- get
 The sound of “c or ch” is like in English word- church
 The sound of “j” is like in English word- jail
 The sound of “t” is like in English word- task
 The sound of “d” is like in English word- day
 The sound of “d” is like in English word- day
 The sound of “p” is like in English word- part
 The sound of “b” is like in English word- but
 The sound of “th” is like in English word- pot
 The sound of “ph” is like in English word- uphill
 ña – becomes as the "ng" in English word- singer
 ña – becomes as the "n" in English word- nag
 The sound of “ṇ” is like in English word- kind
 The sound of “ṇ” is like in English word- noun
 The sound of “ṇ” is like in English word- hung or ring
 v - is pronounced as a very soft "v" or "w".

Combination of Pāli consonants and vowels

After understanding the usage and rules of vowels and consonants, Pāli learners need to learn about the combination of Pāli consonants and vowels. Every consonant can be combined with every Pāli vowels, resulting in different pronunciations. To aid Pāli learners in comprehending these combinative ways or Pāli phonological system, the present author describes the combination of all Pāli vowels and consonants in the below:

ka	kā	ki	kī	ku	kū	ke	ko	kaṃ
kha	khā	khi	khī	khu	khū	khe	kho	khaṃ
ga	gā	gi	gī	gu	gū	ge	go	gaṃ
gha	ghā	ghi	ghī	ghu	ghū	ghe	gho	ghaṃ
ṇa	ṇā	ṇi	ṇī	ṇu	ṇū	ṇe	ṇo	ṇaṃ
ca	cā	ci	cī	cu	cū	ce	co	caṃ
cha	chā	chi	chī	chu	chū	che	cho	chaṃ
ja	jā	ji	jī	ju	jū	je	jo	jaṃ
jha	jhā	jhi	jhī	jhu	jhū	jhe	jho	jhaṃ
ṇa	ṇā	ṇi	ṇī	ṇu	ṇū	ṇe	ṇo	ṇaṃ
ṭa	ṭā	ṭi	ṭī	ṭu	ṭū	ṭe	ṭo	ṭaṃ
ṭha	ṭhā	ṭhi	ṭhī	ṭhu	ṭhū	ṭhe	ṭho	ṭhaṃ
ḍa	ḍā	ḍi	ḍī	ḍu	ḍū	ḍe	ḍo	ḍaṃ
ṇa	ṇā	ṇi	ṇī	ṇu	ṇū	ṇe	ṇo	ṇaṃ
ta	tā	ti	tī	tu	tū	te	to	taṃ
tha	thā	thi	thī	thu	thū	the	tho	thaṃ
da	dā	di	dī	du	dū	de	do	daṃ
dha	dhā	dhi	dhī	dhu	dhū	dhe	dho	dhaṃ
na	nā	ni	nī	nu	nū	ne	no	naṃ
pa	pā	pi	pī	pu	pū	pe	po	paṃ
pha	phā	phi	phī	phu	phū	phe	pho	phaṃ
ba	bā	bi	bī	bu	bū	be	bo	baṃ
bha	bhā	bhi	bhī	bhu	bhū	bhe	bho	bhaṃ
ma	mā	mi	mī	mu	mū	me	mo	maṃ
ya	yā	yi	yī	yu	yū	ye	yo	yaṃ
ra	rā	ri	rī	ru	rū	re	ro	raṃ
la	lā	li	lī	lu	lū	le	lo	laṃ
va	vā	vi	vī	vu	vū	ve	vo	vaṃ
sa	sā	si	sī	su	sū	se	so	saṃ
ha	hā	hi	hī	hu	hū	he	ho	haṃ
ḷa	ḷā	ḷi	ḷī	ḷu	ḷū	ḷe	ḷo	ḷaṃ

Combinative rules of Pāli Vowels and Consonants

Pāli learners need to know the Pāli combinative rules, which are shown in the Sandhi of Pāli grammar. The Sandhi rule enables Pāli learners to understand how to join one Pāli word with another or how to combine two words. Edward Muller, a Pāli scholar, explained that "the Sandhi can be translated as 'junction'" (1884). The rules regarding Sandhi in Pāli can be classified into rules of vowel Sandhi and rules on mixed Sandhi involving a vowel and a consonant. Consonantal Sandhi does not occur in Pāli. Pāli learners also need to understand that Sandhi occurs only in certain cases, and its use varies greatly in manuscripts. In prose, Sandhi is almost always confined to indeclinable and pronouns in juxtaposition or in connection with a verb or a noun. For example, *my ayaṃ* can become *me ayaṃ*, *yan mūna* can become *yad mūna*, and *tasseva* can become *tassa eva*. The particles that are most often found in Sandhi are *ca*, *iti* (*ti*), *api* (*pi*), and *eva*, as in *kathaṃ ca*, which can become *kathaṃ ca*; *kiñcid eva*, which can become *kiñci eva*; and *tathāpi*, which can become *tathā api*. The negative *na*, when followed by a vowel, is generally contracted to *n'*, as in *n'atthi* and *n'eva*.

More importantly, Pāli learners need to know that other cases of word sandhi (junction) in prose, without any indeclinable or pronoun, are divided into three categories: (1) a vocative beginning with a vowel is preceded by a word ending in a vowel, as in *gacch'āvuso*; *pañcaḥ'Upāli*; (2) a verb is preceded or followed by a noun in grammatical relation to it, as in *asana vuṭṭhāya*; *upajjhāyass'ārocesuṃ*; and (3) two nouns are in grammatical relation, as in *dukkhass'antaṃ*; *dvīh'ākārehi*. In verse, word sandhi is much more frequent than in prose, under the influence of metrical requirements.

The Conjunct Rules of Pāli Vowels

The Conjunct Rules of Pāli Vowels refer to the way in which Pāli vowels combine with each other when they appear next to each other in a word. There are 15 different Conjunct Rules according to Kaccayana Saddā

translated into English widely by Edward Muller (1884), which are based on the type of vowel that appears in each position. These rules are important because they help to determine the correct pronunciation of Pāli words and ensure that the meaning of the text is not altered due to incorrect pronunciation. Some of them are very important for Pāli correct pronunciation. Pāli learners compulsorily need to know the rules. So, the present author presents four compulsory rules in the below with clear explanation.

According to a compulsory rule in Pāli grammar, the conjunction "a + a" or "ā + ā" simplifies to "ā" when followed by a single consonant. For example, the word "nāhosi" is formed from the combination of "na" and "ahosi," but due to this rule, the conjunction "a + a" becomes "ā," resulting in the final word "nāhosi." Similarly, "nāsakkhi" is made up of "na" and "asakkhi," but the conjunction "ā + a" becomes "ā," leading to the final word "nāsakkhi." This rule is illustrated in Kaccayana Saddā, which states, "Pāli conjunction, a + a or ā becomes ā when followed by a single consonant, as in nāhosi = na + ahosi" (Kaccayana Saddā, 1884).

Secondly, the compulsory rule shows that when the conjunction "a" or "ā" is followed by "i" or "ī," it becomes "e." This can be observed in the word "neresi," which is composed of "na" and "īresi." According to this rule, the conjunction "ā + i" becomes "e," resulting in the final word "neresi." However, there is an exception to this rule. The word "iti," which means "thus," always becomes "āti" when preceded by "a." For example, the word "Tissāti" is formed by combining "Tissa" and "iti." Although the conjunction "a + i" should technically become "e," the word "iti" is an exception and thus becomes "āti." The rule is shown in Kaccayana Saddā as "a or ā + i or ī becomes e, as in neresi = na + īresi. An exception is iti 'thus', which always becomes āti when preceded by a, as in Tissāti = Tissa + iti." (Kaccayana Saddā, 1884).

The third compulsory rule shows that when the combination of "a" or "ā" and "u" or "ū" occurs, it is transformed into "o." For example, the word "nopeti" is derived from the combination of "na" and "upeti," where

the "a" and "u" are transformed into "o." Although this transformation usually results in the use of "o," there are rare cases where "ū" is used instead, such as in the word "cūbhayaṃ," which is derived from the combination of "ca" and "ubhayaṃ." The rule is shown in Kaccayana Saddā as "a or ā + u or ū becomes o, as in nopeti = na + upeti. In rare cases, ū occurs instead, as in cūbhayaṃ = ca + ubhayaṃ." (Kaccayana Saddā, 1884).

The fourth compulsory rule states that the vowel "a" is often lost when it is followed by either "i" or "u." For example, the word "passath'imaṃ" is derived from the combination of "passatha" and "imaṃ," where the "a" in "passatha" is lost due to the following "i" in "imaṃ." The rule is shown in Kaccayana Saddā as "a is frequently lost when followed by i or u, as in passath'imaṃ = passatha + imaṃ" (Kaccayana Saddā, 1884).

The Conjunct Rules of Pāli Consonants

In the conjunctive rules of consonant causes, learners need to note that original double consonants, which are simplified through assimilation at the beginning of a word, can once again be doubled after a word ending in a vowel, as in "yatra tthitaṃ" = "yatra" + "thitaṃ". This is often done in verse when a long syllable is required. On the other hand, in a few cases, a lost final consonant is restored before another consonant, as in "yāvañ c'idam" = "yāva" + "ca" + "idam".

According to Charles Duroiselle (1997, p. 67) description, "sometimes, niggahīta (ṃ) replaces another consonant when standing before a vowel." However, the original consonant can be restored, as in tad for taṃ, yad for yaṃ, sakid for sakiṃ. In verse, when a short syllable is required by the meter, niggahīta (ṃ) can be lost before a consonant, as in no ce muñceyya'candimaṃ = no ce muñceyyaṃ + candimaṃ, or the whole syllable may be dropped, as in piyān'adassanaṃ for piyānaṃ; pāpān'akaraṇaṃ for pāpānaṃ. When the niggahīta is dropped, the remaining a can be contracted with a following a, becoming ā, as in labheyyāhaṃ = labheyyaṃ + ahaṃ; idāhaṃ = idaṃ + ahaṃ. In late texts only, a vowel following niggahīta can be lost, as in cīrassaṃ'dhunā for adhunā.

Conclusion

This paper has provided an academic analysis of the Pāli alphabet and phonological system, including the vowels, consonants, distribution, and combination rules. The Pāli phonological system comprises 41 letters, including eight vowels and 33 consonants. The most important elements of pronunciation in Pāli include guttural, palatal, cerebral, dental, and labial sounds, as well as liquid, semivowel, sibilant, aspirate, and Niggahīta sounds. Among the long and short vowels, the long vowels ā, ī, and ū are generally shortened before a double consonant.

Based on the analysis, the present author has identified four important points for learners of Pāli phonology. First, the niggahīta can be changed into the nasal of the corresponding class before a word beginning with a consonant, and into m before a word beginning with a vowel. Second, assimilation is generally retrogressive when a nasal is the second member of the cluster, or it is avoided by the insertion of a vowel. Third, every consonant in Pāli can be combined with every vowel, resulting in different pronunciations. Fourth, Pāli combinative rules shown in Sandhi can be divided into rules of vowel sandhi and rules on mixed sandhi.

The present author also suggests that learners pay particular attention to Pāli combinations and double consonants. There are four compulsory conjunctive rules of Pāli vowels, and original double consonants can be simplified through assimilation at the beginning of a word and then once again doubled after a word ending in a vowel. In some cases, niggahīta replaces another consonant, but the original consonant can be restored when standing before a vowel.

References

- Charles Duroiselle. (1997). *A Practical Grammar of the Pāli Language*.
Australia: Buddha Dharma Education Association Press.
- David Alfter. (2014). *Morphological Analyzer and Generator for Pali*.
Germany: University of Trier Press.

Edward Muller. (1884). *Simplified Grammar of the Pali Language*. London: Trubner and Co., Ludgate Hill Publication.

Justin Meiland. (2010). *Pali language*. London: Pali Text Society Press.

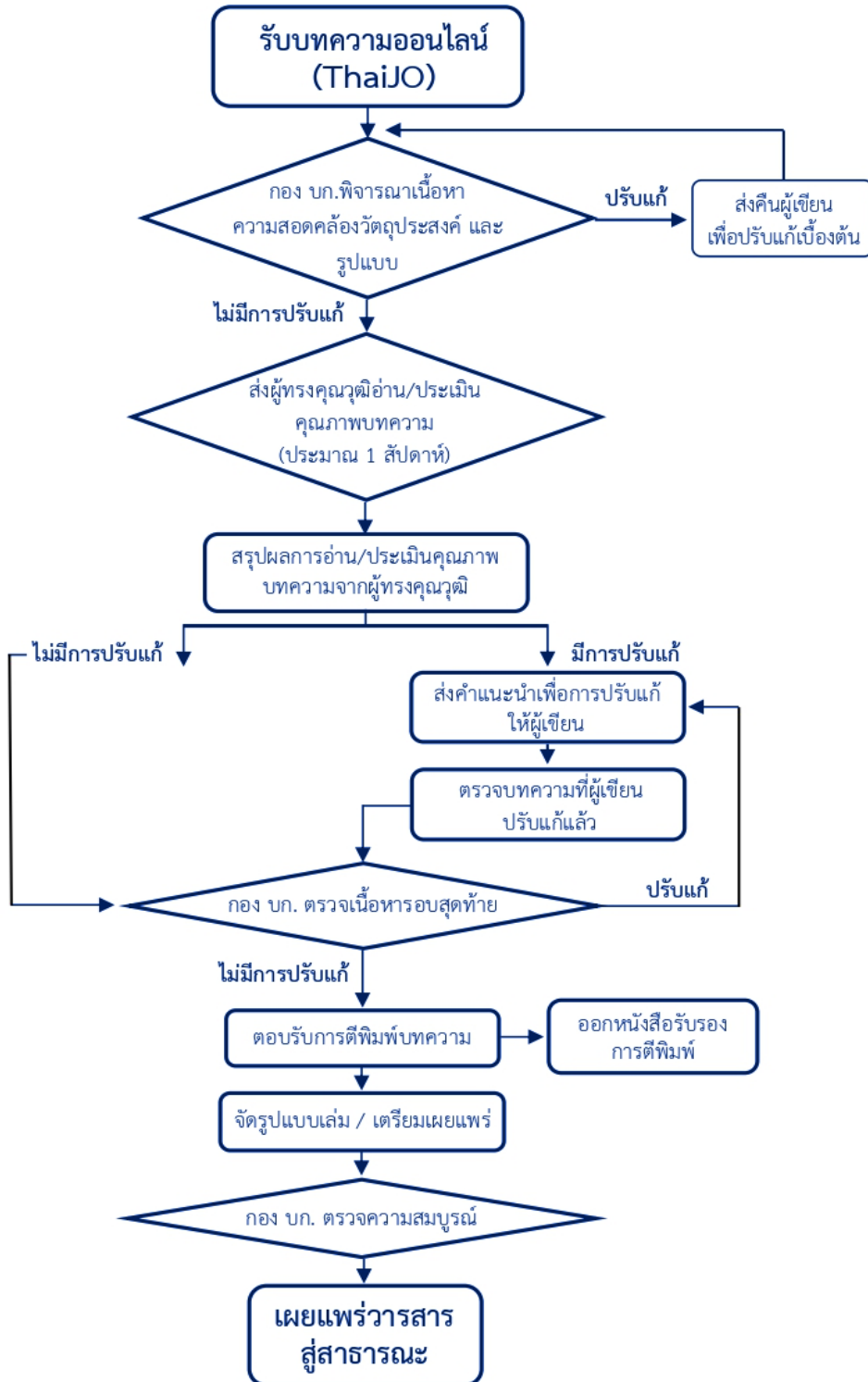
Klaus Nothnagel. (2017). *A Short Introduction and Guide to Pāli Pronunciation and Pāli Grammar*. USA: Pariyatti Publication.

V. Perniola. (1997). *Pāli Grammar*. London: Pali Text Society Press.

Wilhelm Geiger. (2005). *A Pāli Grammar*. London: Pali Text Society Press.

ภาคผนวก

ขั้นตอนการดำเนินงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์



คำแนะนำสำหรับผู้พิมพ์บทความ

1. สถานที่ติดต่อเกี่ยวกับบทความ

สำนักงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

79 หมู่ 1 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170

เว็บไซต์ : <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/index>

โทรศัพท์ : 064-745-6253, 062-514-1564, 094-878-9191

อีเมล : noonsuwat@gmail.com, cd15_tu2007@hotmail.com

2. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับบทความ

1) ประเภทของบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสาร

1.1) บทความวิชาการทั่วไป (Academic article) ได้แก่ บทความที่นำเสนอเนื้อหาความรู้ทางวิชาการอันเป็นประโยชน์ และไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน

1.2) บทความวิจัย (Research Article) ได้แก่ รายงานผลงานวิจัยใหม่ที่มีองค์ความรู้อันเป็นประโยชน์ และไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน

2) การส่งบทความ

ผู้ที่ประสงค์จะตีพิมพ์บทความ ให้ส่งเข้าระบบออนไลน์ของ วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ดำเนินการ ดังนี้

2.1) เข้าสู่ระบบวารสารที่เว็บไซต์ <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/index>

2.2) ลงทะเบียนเข้าใช้ระบบของวารสาร (Register)

2.3) ล็อกอิน (Login) เข้าใช้ระบบ

2.4) เลือกเมนู ส่งบทความ (Submissions) จากนั้นเลือกตัวเลือก เริ่มการส่งบทความเรื่องใหม่ (Make a new submission)

2.5) ทำการส่งบทความใหม่ตามขั้นตอนในระบบ (Submit an Article)

2.6) เมื่อส่งบทความเข้าสู่ระบบแล้ว กองบรรณาธิการวารสารฯ จะพิจารณาความตรง/สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของวารสาร คุณภาพเนื้อหา และรูปแบบของบทความ ตามขั้นตอนการดำเนินงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

2.7) เมื่อส่งบทความแล้ว ผู้ส่งบทความสามารถติดตามความคืบหน้าของบทความ โดยเข้าที่เว็บไซต์ของวารสารฯ แล้วล็อกอิน (Login) เข้าใช้ระบบ จากนั้น เข้าที่เมนู ส่งบทความ (Submissions) จากนั้นเลือกตัวเลือก ดูการส่งที่รอดำเนินการ (View your pending submissions) แล้วปฏิบัติตามที่ กองบรรณาธิการแจ้งไว้ จนได้รับหนังสือรับรองการตีพิมพ์ จึงถือว่าสิ้นสุดกระบวนการส่งบทความเข้าตีพิมพ์

3. คำแนะนำการตีพิมพ์

คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความ “วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์”

การตั้งค่านำกระดาษ

1. ตั้งค่าขอบกระดาษ

ขอบกระดาษด้านบน (Margins Top) = 25.4 mm. หรือ 2.54 cm. หรือ 1 in.

ขอบกระดาษด้านล่าง (Margins Bottom) = 12.7 mm. หรือ 1.27 cm. หรือ 0.5 in.

ขอบกระดาษด้านซ้าย (margins Left) = 25.4 mm. หรือ 2.54 cm. หรือ 1 in.

ขอบกระดาษด้านขวา (Margins Right) = 12.7 mm. หรือ 1.27 cm. หรือ 0.5 in.

2. ตั้งค่าน้ำกระดาษ

ขนาดหน้ากระดาษ B5 (หรือตั้ง Paper แบบ Custom size = 176 x 250 mm. หรือ 17.6 x 25 cm. หรือ 6.93 x 9.84 in.)

3. ย่อหน้าเนื้อหา

ย่อหน้า 1 แอป (1.25 ซม.) จัดข้อความกระจายชิดขอบกระดาษด้านซ้าย – ขวา

รูปแบบการเขียนบทความวิชาการ

1. ชนิดตัวอักษร (Font) = TH SarabunPSK

2. **ชื่อเรื่อง** (กึ่งกลางหน้ากระดาษ) ชื่อเรื่องภาษาไทย / ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ = ขนาดตัวอักษร 18 point

3. **ชื่อผู้เขียนบทความ** (ชิดขวาน้ำกระดาษ)

- ชื่อผู้เขียนภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ = ขนาดตัวอักษร 14 point

(ผู้เขียนบทความ ต้องเขียนทั้งชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ และอีเมลครบทุกคน)

- แทรกอ้างอิง (References) แบบ Footnotes โดยระบุต้นสังกัดหรือสถานที่ทำงานทั้งภาษาไทย / ภาษาอังกฤษไว้ท้ายชื่อของผู้เขียนบทความ (ชื่อภาษาไทย) ทุกคน โดยเลือกเลขอ้างอิงเป็นตัวเลขอารบิกและแทรก Footnotes ไว้ที่ด้านล่างของหน้านั้น (Bottom of page)

4. **เนื้อหาบทความวิชาการ**

บทคัดย่อ (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point โดยเนื้อหาบทคัดย่อ มีความยาวไม่เกิน 300 คำ (18 – 20 บรรทัด) = ขนาดตัวอักษร 16 point

คำสำคัญ: (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point คำสำคัญ ควรมี 3 – 6 คำ (ครอบคลุมเนื้อหาในบทความ)

Abstract (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point เนื้อหา Abstract ความยาวไม่เกิน 300 คำ (18 – 20 บรรทัด) = ขนาดตัวอักษร 16 point ตรงกับบทคัดย่อภาษาไทย

Keywords: (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point โดย Keywords: ควรมี 3 – 6 คำ (ครอบคลุมเนื้อหาในบทความ)

* **กรณีเขียนบทความภาษาอังกฤษ ไม่ต้องเขียนบทคัดย่อภาษาไทย**

หัวข้อสำคัญในบทความวิชาการ = ขนาดตัวอักษร 18 point (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ) ประกอบด้วยหัวข้อสำคัญต่อไปนี้

- บทนำ (กล่าวถึงปัญหา ความสำคัญ มีข้อมูลยืนยัน และประโยชน์ที่ได้รับ)
- เนื้อหา (แยกประเด็นหลัก ประเด็นรองตามความเหมาะสม)
- บทสรุป (สรุปสาระสำคัญ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สั้น กระชับ)
- รายการอ้างอิง (เขียนตามแบบ APA Style V.6 ที่วารสารกำหนด เรียงตามลำดับ

ตัวอักษร ก – ฮ, A – Z โดยเรียงภาษาไทยไว้ก่อนภาษาอังกฤษ)

ส่วนเนื้อหา ใช้ขนาดตัวอักษร 16 point

5. **การอ้างอิงและการเขียนรายการเอกสารอ้างอิง** เขียนอ้างอิงตามแบบ APA Style (พิมพ์ครั้งที่ 6)

รูปแบบการเขียนบทความวิจัย

1. ชนิดตัวอักษร (Font) = TH SarabunPSK
 2. **ชื่อเรื่อง** (กึ่งกลางหน้ากระดาษ) ชื่อเรื่องภาษาไทย / ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ = ขนาดตัวอักษร 18 point
 3. **ชื่อผู้เขียนบทความ** (ชิดขวาหน้ากระดาษ)
 - **ชื่อผู้เขียนภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ** = ขนาดตัวอักษร 14 point
(ผู้เขียนบทความ ต้องเขียนทั้งชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ และอีเมลครบทุกคน)
 - **แทรกอ้างอิง** (References) แบบ Footnotes โดยระบุต้นสังกัดหรือสถานที่ทำงานทั้งภาษาไทย / อังกฤษไว้ท้ายชื่อของผู้เขียนบทความ (ชื่อภาษาไทย) ทุกคน โดยเลือกเลขอ้างอิงเป็นตัวเลขอารบิกและแทรก Footnotes ไว้ที่ด้านล่างของหน้านั้น (Bottom of page)
 4. **เนื้อหาบทความวิจัย**
 - บทคัดย่อ** (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ ตัวหนา) = ขนาดตัวอักษร 18 point เนื้อหาบทคัดย่อ มีความยาวไม่เกิน 300 คำ (ประมาณ 18 – 20 บรรทัด) ขนาดตัวอักษร 16 point
 - คำสำคัญ:** (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ ตัวหนา) = ขนาดตัวอักษร 18 point ควรมี 3 – 6 คำ (ครอบคลุมเนื้อหาในบทความ)
 - Abstract** (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ ตัวหนา) = ขนาดตัวอักษร 18 point โดยเนื้อหา Abstract ความยาวไม่เกิน 300 คำ (ประมาณ 18 – 20 บรรทัด) ขนาดตัวอักษร 16 point และต้องตรงกับบทคัดย่อภาษาไทย
 - Keywords:** (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ ตัวหนา) = ขนาดตัวอักษร 18 point ควรมี 3 – 6 คำ (ครอบคลุมเนื้อหาในบทความ) และตรงกับบทคัดย่อภาษาไทย
 - * กรณีเขียนบทความภาษาอังกฤษ ไม่ต้องเขียนบทคัดย่อภาษาไทย**
 - หัวข้อสำคัญในบทความวิจัย** = ขนาดตัวอักษร 18 point (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ ตัวหนา) ประกอบด้วยหัวข้อสำคัญต่อไปนี้
 - บทนำ (กล่าวถึงปัญหา ความสำคัญ มีข้อมูลยืนยันและประโยชน์ที่ได้รับ)
 - วัตถุประสงค์การวิจัย (ชัดเจน วัดได้ สอดคล้องกับเรื่องที่วิจัย)
 - สมมติฐานการวิจัย (ถ้ามี)
 - วิธีดำเนินการวิจัย (ตรงวัตถุประสงค์ วิธี/ขั้นตอนวิจัยชัดเจน สถิติถูกต้อง)
 - ผลการวิจัย (ตรง/เรียงตามวัตถุประสงค์และวิธีวิจัย เสนอผลชัดเจน สั้น กระชับ)
 - สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย (สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย สอดคล้อง/ไม่สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยอื่นหรือไม่ อย่างไร)
 - องค์ความรู้จากการวิจัย (ความรู้ใหม่ที่ได้ เสนอเป็นความเรียง หรือแผนภาพ)
 - ข้อเสนอแนะการวิจัย (เช่น ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้หรือเพื่อการวิจัยต่อ เป็นต้น)
 - รายการอ้างอิง (เขียนตามแบบ APA Style V.6 ที่วารสารกำหนด เรียงตามลำดับตัวอักษร ก – ฮ, A – Z โดยเรียงภาษาไทยไว้ก่อนภาษาอังกฤษ)
- ส่วนเนื้อหา = ขนาดตัวอักษร 16 point
5. การอ้างอิงและการเขียนรายการเอกสารอ้างอิง เขียนอ้างอิงตามแบบ APA Style ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 6

4. ภาพประกอบ

ภาพประกอบในบทความ ให้ใช้ตามความเหมาะสมกับเนื้อหาที่ต้องการนำเสนอ ทั้งนี้หากเป็นภาพที่นำมาจากแหล่งอื่น ให้อ้างอิงถึงเจ้าของภาพด้วย โดยถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความ

5. ลิขสิทธิ์

วารสารถือกฎหมายลิขสิทธิ์เป็นสำคัญ ผู้นิพนธ์บทความทุกคนต้องยืนยันว่า บทความที่ส่งมารับการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์นั้น ได้ส่งมาตีพิมพ์ที่วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์เพียงแห่งเดียวเท่านั้น ไม่ส่งซ้ำซ้อนกับวารสารอื่น กรณีใช้เนื้อหา ภาพ ตาราง หรือข้อมูลอื่นใดของบุคคลอื่น ต้องขออนุญาตเจ้าของผลงานนั้น และหรือต้องอ้างอิงถึงทุกครั้ง

ปัญญา โลกสุขมี ปชโชโต
ปัญญาเป็นแสงสว่างของโลก



วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม) ๒๕๖๖

ISSN: 2586-9817

