



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วารสาร

ISSN 3056 - 9834]

จิตวิทยาพุทธศาสตร์ ประยุกต์เพื่อสังคม

JOURNAL OF APPLIED PSYCHOLOGY AND BUDDHISM FOR SOCIETY

J
P
B
S

ปีที่ 10 ฉบับที่ 2

(กรกฎาคม - ธันวาคม) 2567

Vol.10 No.2

(July - December) 2024

วัตถุประสงค์การตีพิมพ์
เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและ
ผลงานวิจัย
ด้านจิตวิทยาและพุทธศาสตร์
ประยุกต์

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์
บทความวิชาการทั่วไปและบทความวิจัย
ด้านจิตวิทยา จิตวิทยาประยุกต์
พุทธศาสนาและพุทธศาสนาประยุกต์
ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ตีพิมพ์ ปีละ 2 ฉบับ

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

**JULY-DECEMBER
2024**

วารสาร จิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม) 2567

ISSN 3056-9834 (Print)

กำหนดเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ

ฉบับที่ 1 : มกราคม – มิถุนายน

ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม – ธันวาคม

วัตถุประสงค์

เพื่อตีพิมพ์บทความวิชาการทั่วไปและบทความวิจัย ด้านจิตวิทยา จิตวิทยาประยุกต์ พระพุทธศาสนา และพระพุทธศาสนาประยุกต์กับศาสตร์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์ || บทความวิชาการทั่วไป บทความวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ประเภทของการ Peer-review || Double Blinded

จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิประเมินต่อบทความ || 3 คน

ที่ปรึกษา

พระพรหมวัชรธีรอาจารย์, ศ.ดร.

อธิการบดี

พระเทพวัชรสารบัณฑิต, รศ.ดร.

รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา

พระปัญญาวชิรบัณฑิต, รศ.ดร.

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รศ.ดร.สุรพล สุธะพรหม

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนโท, รศ.ดร.

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มจร

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ผศ.ดร.

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มจร

ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์

รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะมนุษยศาสตร์ มจร

บรรณาธิการ || รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยบรรณาธิการ || ผศ.ดร.สุวัฒน์ รักขันโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กองบรรณาธิการ ||

กองบรรณาธิการภายใน

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ผศ.ดร.

พระมหานันทวิทย์ ธีรภทโท, ดร.

ผศ.ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา

กองบรรณาธิการภายนอก

รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส

ผศ.ดร.ภริมา วินิจาสถิตกุล

ผศ.ดร.อภิษฎา ศรีเครือดง

ผศ.ดร.มนตรี เพชรนาจักร

ผศ.ดร.สาระ มุขดี

ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ

ผศ.ดร.เรียงชัย หมั่นชนะ

ผศ.ดร.ประภาศ ปานเจี้ยง

อ.ดร.ธานี ชูกำเนิด

อ.ดร.สิงห์คำ รักษาป่า

มหาวิทยาลัยศิลปากร

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

นักวิจัย / นักวิชาการอิสระ

มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

มหาวิทยาลัยพะเยา

กองงานวารสาร || ดร.ณนัต ไขยพันธ์, พระปัญญา นันทะ, สมศักดิ์ สงวนดี, กิตติศักดิ์ สุดสระศรี, กนกวรรณ บุญคะเน

สำนักงาน || สำนักงานวารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS)
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 พรินต์ติ้ง
เลขที่ 7/414 หมู่ที่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร.02-927-8194

ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความ (Peer Review)

ภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1. พระปลัดระพีพัน พุทธิสาโร, รศ.ดร.
2. พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, ดร.
3. พระคมสัน จิตเมธโส, ผศ.
4. ผศ.ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ
5. ผศ.กิตติศักดิ์ ณ สงขลา

ภายนอกมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1. ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2. ผศ.ดร.อภิษฎา ศรีศรีรอด	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
3. ผศ.ดร.กริมา วิธาสถิตย์กุล	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
4. ผศ.ดร.ประภาส ปานเจียง	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
5. ดร.สิงห์คำ รักป่า	มหาวิทยาลัยพะเยา
6. ดร.ธานี ชูกำเนิด	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

จริยธรรมในการตีพิมพ์บทความ (Publication Ethics)

ผู้สนับสนุนบทความ (Authors)

1. ผู้สนับสนุนบทความต้องรับรองว่า ผลงานที่ส่งมานั้นเป็นผลงานที่ดี ใหม่ มีประโยชน์และไม่เคยตีพิมพ์ที่ไหนมาก่อน
2. ผู้สนับสนุนบทความต้องรายงานข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นจากการวิจัย ไม่บิดเบือนข้อมูล หรือให้ข้อมูลที่เบี่ยงเบน
3. ผู้สนับสนุนบทความต้องอ้างอิงผลงานของผู้อื่น หากมีการนำผลงานเหล่านั้นมาใช้ในผลงานของตนเอง รวมทั้งต้อง

จัดทำอ้างอิงท้ายบทความด้วย

4. ผู้สนับสนุนบทความต้องเขียนให้ถูกต้องตามรูปแบบที่วารสาร มจร มนุษยศาสตร์กำหนดไว้
5. ผู้สนับสนุนบทความที่มีชื่อปรากฏในบทความ ต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยหรือเขียนบทความทุกคน
6. ผู้สนับสนุนบทความต้องระบุแหล่งทุนที่สนับสนุนการวิจัย (ถ้ามี)
7. ผู้สนับสนุนบทความวิจัยต้องระบุผลประโยชน์ทับซ้อน (ถ้ามี)

บรรณาธิการวารสาร (Editors)

1. บรรณาธิการวารสารมีหน้าที่พิจารณาคุณภาพของบทความเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารที่ตนรับผิดชอบ
2. บรรณาธิการวารสารต้องไม่เปิดเผยข้อมูลของผู้สนับสนุนและผู้ประเมินบทความแก่บุคคลอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง

ในช่วงระยะเวลาของการประเมินบทความ

3. บรรณาธิการวารสารต้องตีพิมพ์บทความที่ผ่านการประเมินบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วเท่านั้น และต้องไม่ตีพิมพ์บทความที่เคยตีพิมพ์ที่อื่นมาแล้ว

4. บรรณาธิการวารสารต้องไม่ปฏิเสธการตีพิมพ์บทความเพราะความสงสัยหรือไม่แน่ใจ แต่ต้องให้เขาพิสูจน์ข้อมูลเพื่อคลายความสงสัยนั้นๆ ก่อน

5. บรรณาธิการวารสารต้องไม่มีผลประโยชน์ร่วมกับผู้สนับสนุนบทความ ผู้ประเมิน และทีมผู้บริหาร

6. บรรณาธิการวารสารต้องตรวจสอบการคัดลอกผลงานของผู้อื่น (Plagiarism) อย่างจริงจัง โดยใช้โปรแกรมที่เชื่อถือได้ เพื่อให้แน่ใจว่าบทความที่ตีพิมพ์นั้น ไม่ได้คัดลอกผลงานของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาตหรือไม่มีการอ้างอิงถึง

7. หากตรวจพบการคัดลอกงานของผู้อื่น บรรณาธิการวารสารต้องหยุดการประเมินบทความและติดต่อผู้พิมพ์บทความทันที เพื่อชี้แจงประกอบการ “ตอบรับ” หรือ “ปฏิเสธ” การตีพิมพ์บทความนั้นๆ

ผู้ประเมินบทความวารสาร (Reviewers)

1. ผู้ประเมินบทความ ต้องรักษาความลับและไม่เปิดเผยข้อมูลใดๆ เกี่ยวกับบทความที่ส่งมารับการพิจารณา ตีพิมพ์แก่บุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องในช่วงระยะเวลาของการประเมินบทความ (Confidentiality)

2. หลังจากได้รับบทความจากบรรณาธิการวารสารแล้ว ผู้ประเมินบทความระลึกได้ว่า ตัวเองอาจมีส่วนได้ส่วนเสียใดๆ กับผู้พิมพ์บทความ เช่น เป็นผู้ร่วมโครงการ หรือรู้จักเป็นการส่วนตัว หรือเหตุผลอื่นๆ ที่ทำให้ไม่สามารถให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างอิสระได้ ผู้ประเมินบทความควรแจ้งให้บรรณาธิการวารสารทราบและปฏิเสธการประเมินบทความนั้นๆ

3. ผู้ประเมินบทความ ควรประเมินบทความในสาขาวิชาที่ตนมีความเชี่ยวชาญ ไม่ควรใช้ความคิดเห็นส่วนตัวโดยไม่มีข้อมูลรองรับเป็นเกณฑ์ในการตัดสินบทความ

4. หากผู้ประเมินบทความพบว่า มีส่วนใดส่วนหนึ่งของบทความ ที่มีความเหมือนหรือซ้ำซ้อนกับผลงานชิ้นอื่นๆ ผู้ประเมินบทความต้องแจ้งให้บรรณาธิการทราบ

ก

บทบรรณาธิการ

วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS) ISSN 3056-9834 (Print) มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยด้านจิตวิทยา จิตวิทยาประยุกต์ พระพุทธศาสนาและพระพุทธศาสนาประยุกต์แก่ผู้สนใจทั่วไป โดยเปิดรับบทความวิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

วารสารปีที่ 10 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2567 นี้ มีบทความวิจัยและบทความวิชาการทั้งภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและภายนอกมหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 29 เรื่อง แยกเป็นบทความวิจัย จำนวน 21 เรื่อง บทความวิชาการ จำนวน 8 เรื่อง องค์ความรู้จากบทความวิชาการที่นำเสนอนี้ เหมาะสมอย่างยิ่งกับสภาพสังคมยุค AI ในปัจจุบัน ที่ผู้อ่านสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวันได้

ในวารสารฉบับนี้ หากมีข้อผิดพลาดในประการใด กองบรรณาธิการขออภัยและรับคำแนะนำและพร้อมจะพัฒนาวารสารฉบับนี้ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ด้วยความขอบคุณ



รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง
บรรณาธิการวารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทบรรณาธิการ	ก
บทความวิจัย	
1. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญ ผู้มาทำงานในประเทศไทย (A motivation for Improving the Quality of Life by Buddhist Psychology of Mon People Labor in Thailand) พระปัญญา นันทะ	1
2. ผลการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งด้วยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (The Results of Developing Responsibility for Students' Learning Mathayom 4 at a School with Group Counseling Based on Behaviorist Theory) อรทัย สติจิจารย์, ชลพร กองคำ และ กาญจนา สุทธิเนียม	17
3. ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม (The Effect of a Dietary Consumption Behavior Promotion Program to Control Fasting Capillary Blood Glucose by Applying Self-Efficacy Theory among Risk Population of Diabetes Mellitus Type 2 at Mueang Samut Songkhram District, Samut Songkhram Province) ปานทิพย์ มีสัตย์, ธีรสร จิรเสถียรพร และ ธีรพล ผังดี	35
4. รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในธุรกิจเอกชน (Buddhist Psychology Model for Leadership Personality Development in Private Business Organizations) อานุภาพ พันชำนาญ	51

5. ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร
องค์การบริหารส่วนจังหวัด
(The Buddhist Psychology Factors Affecting the Efficiency of
Provincial Administrative Organization)
|| ปทิตตา วิเศษบุปผากุล 71
6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา
กับศาสตร์สมัยใหม่
(The Practice of Vipassana Meditation according to Implications of
Studying Buddhism and Modern Science)
|| พระธรรมวชิรมณี (บุญชิต ญาณส่วโร) 89
7. ประสิทธิภาพการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
(Effectiveness of Vipassana Meditation Practice Graduate Students
Mahachulalongkornrajavidyalaya University)
|| พระเทพวิสุทธิโสภณ (เฉลา เตชวโนโต) 105
8. การพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านภาษาไทย
(Development of Reading Literacy in Thai Language)
|| พรทิพย์ รุ่งสว่าง, ศุภฤกษ์ ทานาค และ นาทยา ปิรันธนานนท์ 119
9. ผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพเพื่อเพิ่มควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
(The Effects of the Capacity Development Program to Active Aging of
the elderly at Chiang Rak Noi Sub-District Municipality Elderly School,
Bang Pa-in District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province)
|| กนกรัชต์ สุดลาภา และ ณฤดี ชลชาติบดี 137
10. ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากร
ตามแนวพุทธจิตวิทยา
(Promoting Factors the Efficiency of Employees at Work Based on
Buddhist Psychology)
|| จิรัชญา เชียงกุล, กัลยาณี ประดับพงษา, ณญาณ นลินชัญญ และ
ตระกูล พุ่มงาม 151

11. การพัฒนาการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ
อำเภอน่าน้อย จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ตามหลักสาราณียธรรม
(Development of Public Service Quality of Santha Subdistrict
Administrative Organization, na noi District, Nan Province by
Saraniya Dhamma Application)
|| วชิระ ยะภา, พระครูปลัดวัชพงษ์ วชิรปญโญ และ เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง 169
12. การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชน
ของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน
(Integrating Buddhist Principles to Improve the Quality of Public Service
Provincial Waterworks Authority, Tha Wang Pha Branch Tha Wang Pha District,
Nan Province)
|| วัชรพงษ์ ธนุสนธิ์, อีรทัศน์ โรจน์กิจจากุล และ เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง 183
13. การพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาวรรคหลักที่ 1
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะ
ร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย
(The Development of Analytical Reading Abilities Regarding The King
Ram Khamhaeng Inscription of Matthayomsuksa 2 Students by
Using AKITA Action Learning Management with Multimedia)
|| กมลลักษณ์ ทน้นไชย, ทรงภพ ขุนมธูรส และ กฤตยาภาณุจณ์ โดพิทักษ์ 197
14. การพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนต่างกัน โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุก
แบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO-5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการ
ภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย
(The Development of Essay Writing Abilities of Matthayomsuksa 5
Students with Various Student Engagement by Using The 5 Steps
Collaborative Learning Process (CO – 5 STEPs) with The Integrated
Exercises based on The Local Wisdom of Sukhothai Province)
|| สมชาย ทุนมาก, ทรงภพ ขุนมธูรส, และ กฤตยาภาณุจณ์ โดพิทักษ์ 215
15. การพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้
แบบ SQ4R โดยใช้ิทานสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
(The Development of Reading Comprehension Abilities Using
the Tale-based SQ4R Learning Management for Third Grade Students)
|| เกียรติศักดิ์ ปุ่มแม่นั และ วชิรรัตน์ นีรันดร์เตชาภัทร์ 239

16. ผลกระทบของการใช้เทคนิคพี่เลี้ยงที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและ
ความเชื่อของครูภาษาอังกฤษและผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านและการเขียน
ของนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ในเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 จังหวัดพะเยา
(Effects of Coaching-Mentoring Techniques towards English Language
Teachers' Behaviour and Beliefs and Ethnic Students' Achievement
of English Literacy in the Primary Educational Service Area 2, Phayao)
|| ดารินทร์ อินทับทิม, นริศา ไพเจริญ, เกริก เจษฎานุวัฒน์ และ
พิชญ์สินี เสถียรธราดล 255
17. รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย
(Buddhist Psychology Model Promotes Happy Creative Leadership
Create in Network Business Organization)
|| วิไล ถาวรสุวรรณ และ เมธาวี อุดมธรมานุภาพ 271
18. รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรม
การจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา
(Leadership Development Model for Enhancing Happiness in
Organizations with Modern Management Innovations Based on
Buddhist Psychology)
|| อณัทร เป็ญจวรโชติ 285
19. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังตาม
หลักพุทธจิตวิทยา
(Health Enhancing Program for Elderly Living Alone Based on
Buddhist Psychology)
|| ริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์ 299
20. พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)
(Buddhist Psychology Innovation to Uplift the Mental Well-being
of Community Workers (VHVs)
|| พุทธชาติ แผนสมบุญ, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์, กมลาค ภูวนาธิพงศ์
สุวัฒน์ รักขันโท และ โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์ 311
21. Psychological Experience of Buddhist Counselors when
Encountered with Clients of Conflicting Value
|| Kannop Kashemsant, Poonsub Areekit and Nattasuda Taephant 333

บทความวิชาการ

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดพระพุทธรมนต์
(Improving the Quality of Life through Chanting Buddhist Scriptures)
|| พระครูปลัดสุวัฒนบัณฑิตคุณ (ผล สมณะ) 355
2. ไตรสิกขากับการจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล
(Threefold Training (Tri-sikkha) and Instructional Management in the Digital Age)
|| พระมหาโกศล อธิปญโญ (มาตี) 373
3. ข้าราชการครูกับวัยเกษียณที่ภาคภูมิใจตามแนวพุทธจิตวิทยา
(Civil Servant Teachers and Proud Retirees According to Buddhist Psychology)
|| สายันต์ ชันธนิยม 393
4. กุศลจากความกตัญญู
(Merit from Gratitude)
|| กฤต แก้วสนั่น 411
5. พระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักปัจจัย 4
(The Buddhist Monk and Self-Care According to the Four Basic Necessities Principle)
|| พระมหาทวีพัฒน์ วิฑิตโสภณ, พระมหาสมบุรณ์ สุธมโม และ สมชัย ศรีนวก 423
6. การสร้างความสำเร็จในการขายอย่างมีพุทธจริยธรรม
(Achieving Sales Success through Buddhist Ethical Principles)
|| สุชาดา ธนาวิบูลเศรษฐ 437
7. การอนุรักษ์เสือโคร่งป่าห้วยขาแข้งตามหลักพระพุทธศาสนา
(Tiger Conservation Huai Kha Khaeng Forest According to Buddhist Principles)
|| พระครูอุทิตปริยัติสุนทร, พระครูอุทิศธรรมพินัย และ ชลิต วงษ์สกุล 457
8. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโลกยุค AI
(To Develop the Emotional Intelligence in the AI Era)
|| สรรเสริญ จงผดุงสัตย์ 471
- ภาคผนวก 485

แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย

A motivation for Improving the Quality of Life by Buddhist Psychology of Mon People Labor in Thailand

Received: August 06, 2023
Revised: August 21, 2024
Accepted: August 26, 2024

พระปัญญา นันทะ¹
Ven. Ponnyar Nonda
(ponnyarnon@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา 2. เพื่อศึกษาวิธีการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย และ 3. เพื่อนำเสนอแนวทางในการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย การวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 15 คน ระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างชนชาติชาวมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย จำนวน 485 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการหาค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระยะที่ 3 สอนทนากลุ่มเพื่อนำเสนอผลวิจัยแก่ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลการวิจัยพบว่า 1. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยหลักพุทธธรรมที่ภูมิจิตมีกัตถประโยชน์ 4 ประการ ทฤษฎีแรงจูงใจ ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ และหลักคุณภาพชีวิตขององค์กร WHOQOL 2. วิธีการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทยในเชิงคุณภาพ คือ 1) แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพ 2) แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย 3) แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม 4) แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจริยธรรม 5) แรงจูงใจในการ

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

พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านคุณธรรม วิธีการสร้างแรงจูงใจในเชิงปริมาณที่ค่าสถิติมากที่สุดคือ ด้านรายได้และความมั่นคงในงาน รองลงมาคือด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานและด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานตามลำดับ 3. การนำเสนอแนวทางในการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย คือ การส่งเสริมการศึกษา การพัฒนาทักษะ อาชีพและการสร้างระบบสนับสนุนที่เหมาะสมในการยกระดับแรงจูงใจและคุณภาพชีวิตของแรงงานชาวมอญในประเทศไทยและชนชาติอื่นที่มาทำงานในประเทศไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : แรงจูงใจ, การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, พุทธจิตวิทยา, แรงงาน, ชนชาติมอญ

Abstract

This research aims to: 1. Study the motivation for improving the quality of life based on Buddhist psychology; 2. Investigate the methods of motivating the improvement of the quality of life according to Buddhist psychology among the Mon ethnic group working in Thailand; and 3. Propose guidelines for motivating the improvement of the quality of life according to Buddhist psychology for the Mon ethnic group working in Thailand. The research employed a mixed-methods approach divided into three phases. Phase 1 utilized qualitative research, conducting in-depth interviews with 15 key informants. Phase 2 involved quantitative research using questionnaires administered to a sample of 485 Mon workers in Thailand. The data were analyzed using descriptive statistics, including percentages, means, and standard deviations. Phase 3 involved focus group discussions to present the research findings to experts in the field.

The findings revealed that: 1. Motivation for improving the quality of life based on Buddhist psychology consists of four key Buddhist principles: the principle of “Ditthadhammikatha” (Virtues conducive to benefits in the present), Maslow's hierarchy of needs theory, and the WHOQOL organizational quality of life framework; 2. The methods of motivating the improvement of the quality of life among the Mon ethnic group working in Thailand, based on Buddhist psychology, include: 1) Motivation for improving physical quality of life; 2) Motivation for improving safety; 3) Motivation for improving social

quality of life; 4) Motivation for improving moral quality of life; and 5) Motivation for improving ethical quality of life. The most significant statistical finding in terms of motivation for quality of life improvement was related to income and job security, followed by work environment and relationships with coworkers; 3. The proposed guidelines for motivating the improvement of the quality of life of the Mon ethnic group working in Thailand include promoting education, developing skills and vocational training, and establishing appropriate support systems to enhance motivation and the quality of life for Mon workers in Thailand as well as other foreign workers in the country.

Keywords: Motivation, Development, Quality of Life, Buddhist Psychology, Labor, Mon People

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุข พึงพอใจและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์ทุกคน โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ (พัชรพร ลิฬพัฒน์ไพบูลย์, 2559) ซึ่งแรงจูงใจนับเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่จะผลักดันให้บุคคลมีเป้าหมายและกำลังใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกด้านให้ดียิ่งขึ้น การสร้างแรงจูงใจที่เหมาะสมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิต (สมศักดิ์ บุญเรือง, 2566) โดยเฉพาะในกลุ่มชนชาติพื้นเมืองอย่างชนชาติมอญ

ชนชาติมอญ เป็นกลุ่มชาติพันธุ์หนึ่งในเมียนมาและมีวัฒนธรรมประเพณีอันงดงาม โดยมีถิ่นฐานดั้งเดิมในภูมิภาคเมียนมาตอนล่าง (Myanmar Population and Housing Census, 2022) และมีประชากรจำนวนหนึ่งอาศัยอยู่ในประเทศไทย โดยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา การเข้ามาทำงานในประเทศไทยของแรงงานชนชาติมอญนั้นสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของชนชาติมอญให้ดีขึ้นในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ การศึกษา การเข้าถึงบริการสาธารณสุขและสวัสดิการต่าง ๆ รวมถึงการมีส่วนร่วมในสังคมไทยมากขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)

อย่างไรก็ดี ยังมีปัญหาและอุปสรรคบางประการที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชนชาติมอญอยู่ เช่น ปัญหาความยากจน การว่างงานและขาดโอกาสในการประกอบ

อาชีพที่มั่นคง รวมถึง ปัญหาการถูกเลือกปฏิบัติจากสังคม (ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร, 2565) ซึ่งอาจส่งผลให้ขาดโอกาสในการพัฒนาศักยภาพได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้ การสร้างแรงจูงใจโดยอาศัยหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชนชาติมอญ

หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้งด้านกายและใจควบคู่กันไป มีหลักการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม พร้อมทั้งมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิ ปัญญา คุณธรรม เพื่อนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และจิตใจ

งานวิจัยของ พุทธรักษา พรหมดี (2555) ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยพื้นฐาน เช่น ค่าตอบแทน สวัสดิการและสภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นต้น มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต ทั้งคนไทยและชนชาติมอญก็ให้ความสำคัญกับปัจจัยเหล่านี้ โดยเฉพาะในด้านความมั่นคงทางการเงินและสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเชิงปริมาณที่พบว่า แรงจูงใจด้านกายภาพได้รับความสำคัญสูงสุดจากผู้เข้าร่วมวิจัย รวมถึง งานวิจัยของ กัญญารัตน์ หุสาธู (2557) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติสัญชาติพม่าในจังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การย้ายถิ่นฐานเพื่อการทำงานสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตได้ ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญของแรงจูงใจด้านความปลอดภัยและการคุ้มครองสิทธิและสวัสดิการของแรงงานข้ามชาติที่ยังคงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับชาวมอญในประเทศไทย งานวิจัยของ พระมหาสมชาย สิริจินโท (2547) และ เตชา บุญมาสุข (2553) ก็สนับสนุนประเด็นนี้ โดยเน้นความสำคัญของการพัฒนากาย วาจา จิตใจและปัญญาตามหลักพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชนชาติมอญ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงคุณภาพในด้านจริยธรรม และคุณธรรม ที่ได้รับความสำคัญสูงมาก นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยของ Botang Guo (2022) และ Randall S. S., et al (2004) เน้นปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการทำงานและการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยแรงจูงใจด้านจิตใจและการศึกษาได้รับการเน้นย้ำเป็นพิเศษ และงานวิจัยของ Sri Rahayu Kristiani และคณะ (2022) ที่เน้นถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ผลักดันให้ชนชาติมอญมุ่งมั่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญครอบคลุมทุกด้าน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะนำเสนอหัวข้อวิจัยเรื่อง “แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย” เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแรงจูงใจต่อชนชาติมอญและอื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษาวิธีการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง“แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย” เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) โดยมีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ คุณภาพชีวิต แนวพุทธจิตวิทยา เพื่อนำมาสร้างกรอบคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การหาค่าเครื่องมือที่ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์รายข้อ (Index of Item – Objective Congruence) IOC ซึ่งมีค่า 0.7 ขึ้นไป
2. คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) 15 คน ที่ผู้วิจัยได้พิจารณาการคัดเลือกจากนักธุรกิจชนชาติมอญที่ประกอบอาชีพประสบความสำเร็จในประเทศไทยแรงงานชนชาติมอญผู้ทำงานในประเทศไทยแบบระบบ MOU (Memorandum of Understanding) ที่รัฐบาลรับรองตามพระราชกำหนดการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว พ.ศ. 2560 แก้ไขเพิ่มเติมคนต่างด้าว (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2561 และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ผู้จบการศึกษา ผู้นำสมาคมหรือผู้นำมูลนิธิหรือชมรมที่เป็นชนชาติมอญในประเทศไทย จากมูลนิธิรามัญรักษ์ ชมรมเยาวชนมอญกรุงเทพ (Bangkok Mon Youth Community กะแก้ววุธ ภู่อุ๋วอู่จู่จู่จู่จู่จู่จู่) สมาคมไทยรามัญ (กะแก้ววุธ วุระวรรณ) ชมชนมอญในประเทศไทย มอญคลองสิบสี่ (มอญหนองจอก) กรุงเทพมหานคร และข้าราชการที่เกี่ยวข้องและผู้มีความรู้เกี่ยวกับชนชาติมอญเป็นอย่างดีโดยคัดเลือกจากผู้ที่มีความสนใจตามคุณสมบัติที่กำหนดได้แก่ กลุ่มที่ 1 นักธุรกิจชนชาติมอญที่ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพในประเทศไทยจำนวน 2 คน กลุ่มที่ 2 ชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทยนานกว่า 5 ปี จำนวน 4 คน กลุ่มที่ 3 ผู้จบการศึกษาจากประเทศ

ไทยจำนวน 3 คน กลุ่มที่ 4 ผู้นำชุมชน หรือผู้นำกลุ่ม หรือชมรมที่เป็นเชื้อชาติมอญในประเทศไทยจำนวน 3 คน กลุ่มที่ 5 นายจ้างและข้าราชการผู้ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวข้องกับชนชาติมอญจำนวน 3 คน

3. ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคลโดยใช้คำถามกึ่งโครงสร้างครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ กายภาพ ความปลอดภัย สังคม จริยธรรมและคุณธรรม

4. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation)

5. นำข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นแบบสอบถามเชิงปริมาณสำหรับใช้ในระยะที่ 2

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นแรงงานมอญที่ทำงานในประเทศไทยแบบระบบ MOU (Memorandum of Understanding) ที่รัฐรับรองตามพระราชกำหนดการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว พ.ศ. 2560 แก้ไขเพิ่มเติมคนต่างด้าว (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2561 และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรชนชาติมอญผู้มางานในประเทศไทยที่ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงได้ใช้วิธีการคำนวณ ใช้สูตร W.G. Cochran ได้กลุ่มตัวอย่าง 485 คน

2. สร้างเครื่องมือเป็นแบบสอบถามออนไลน์ประกอบด้วย 2 ส่วน คือข้อมูลทั่วไปและระดับแรงจูงใจตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ

3. การหาค่าเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์รายข้อ (Index of Item – Objective Congruence) IOC ซึ่งมีค่า 0.7 ขึ้นไป

4. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) และทดลอง (Try out) ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ซึ่งค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .964

5. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามออนไลน์

6. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติพรรณนา ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สุดท้าย นำข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณทั้งหมดมาสังเคราะห์และบูรณาการเพื่อสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับแรงจูงใจพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญ โดยมีการเสวนากลุ่มนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญและปรับปรุงให้สมบูรณ์

ระยะที่ 3 สနากลุ่มเพื่อนำเสนอผลวิจัยแก่ผู้ทรงคุณวุฒิ

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณแล้ว นำเสนอผลการวิจัยของแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย แก่ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน เพื่อยืนยันข้อมูลและขอคำแนะนำเพิ่มเติม

ผลการวิจัย

ผลการการวิจัยแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาตามวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า 1) หลักธรรมทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ 4 ประการ เป็นหลักธรรมสำคัญในพุทธศาสนาที่ส่งเสริมแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ อุดมฐานสัมปทา อารักขสัมปทา กัลยาณมิตตตา และสมชีวิตา 2) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ แสดงให้เห็นขั้นตอนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ต้องตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานก่อน จึงจะก้าวไปสู่ระดับที่สูงขึ้น จนถึงการบรรลุศักยภาพสูงสุดของชีวิต 3) แนวคิด WHOQOL(World Health Organization Quality of Life) ขององค์การอนามัยโลก เป็นเครื่องมือประเมินคุณภาพชีวิตใน 6 ด้าน ได้แก่ สุขภาพกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม การทำหน้าที่ และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาดังนั้น จึงสังเคราะห์ได้ว่า แนวทางการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ครอบคลุมทั้งด้านกายภาพ จิตใจ สังคม และปัญญา ได้แก่ 1. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพ 2. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย 3. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม 4. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจริยธรรม 5. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านคุณธรรม

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เชิงคุณภาพพบว่า วิธีสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพ 1) ความมั่นคงในการทำงาน หมายถึงการมีงานประจำที่ทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องเปลี่ยนงานบ่อยจนเกินไป เพื่อให้มีรายได้ที่แน่นอน 2) รายได้เพียงพอ คือ มีรายได้ครอบคลุมที่พอเพียงสำหรับค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพ สามารถลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือย และมีเงินเหลือเก็บออมได้ 3) พิจารณาลงทุนประกอบอาชีพเสริม ค่าขาย ธุรกิจออนไลน์ เพื่อเพิ่มรายได้นอกเหนือจากงานประจำ

2. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย 1) ทำประกันต่าง ๆ ประกันชีวิต ประกันสุขภาพ เพื่อสร้างหลักประกันความมั่นคงในชีวิต ป้องกันความเสี่ยง

จากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ 2) ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงานและการดำรงชีวิต 3) ได้รับการคุ้มครองสวัสดิการจากนายจ้างหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กองทุนประกันสังคม เงินชดเชยกรณีเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ

3. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม 1) เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ งานประเพณี กิจกรรมชุมชน เพื่อได้พบปะสร้างสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม 2) การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชน สร้างความเอื้ออาทร สามัคคี มีน้ำใจต่อกัน 3) เข้าร่วมชมรม สมาคม องค์กรชาวมอญ เพื่อแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม ประเพณีและรักษาเอกลักษณ์ของชนชาติมอญไว้

4. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจริยธรรม 1) ประกอบอาชีพที่สุจริต ถูกต้องตามกฎหมาย ไม่สนับสนุนหรือยุ่งเกี่ยวกับแรงงานที่ผิดกฎหมาย แรงงานเด็ก 2) รักษาศีลธรรม ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา ทำความดี ละเว้นการเบียดเบียนผู้อื่น 3) พัฒนานตนเองอยู่เสมอ โดยการศึกษาหาความรู้ เพิ่มพูนทักษะความสามารถ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงาน

5. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านคุณธรรม 1) มีความอดทน เพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญ พากเพียรผ่านไปให้ได้ด้วยความมุ่งมั่น 2) มีเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น แบ่งปันสิ่งของให้กัน 3) นับถือ เคารพ ศรัทธาในพระรัตนตรัย ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด 4) ฟังพระธรรมเทศนา นำหลักธรรมคำสอนมาปฏิบัติ พัฒนาจิตใจให้มีสติ สมาธิ และปัญญา 5) ดำรงศรัทธาชนบทรหมเนียม ประเพณี ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมอันดีงามของชนชาติมอญให้คงอยู่สืบไป

สรุปได้ว่า การสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชาวมอญในประเทศไทย ต้องให้ความสำคัญกับการสนองตอบความต้องการในทุก ๆ ด้าน ทั้งกาย จิตใจ สังคม อย่างครบถ้วน โดยมีพื้นฐานจากการดำเนินชีวิตตามหลักจริยธรรมและคุณธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เชีงปริมาณพบว่า วิธีสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทยสามารถสรุปได้ดังนี้

แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย จำนวน 485 คน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$) เมื่อ

จำแนกเป็นรายด้าน พบว่า 1. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.70$) รองลงมาคือ ด้านจริยธรรม ($\bar{X} = 4.70$) ด้านความปลอดภัย ($\bar{X} = 4.69$) ด้านคุณธรรม ($\bar{X} = 4.67$) และด้านสังคม ($\bar{X} = 4.66$) ตามลำดับ

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย โดยรวมและรายด้าน โดยภาพรวม

แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกายภาพ	4.70	.81	มากที่สุด
ด้านความปลอดภัย	4.69	.82	มากที่สุด
ด้านสังคม	4.66	.87	มากที่สุด
ด้านจริยธรรม	4.70	.82	มากที่สุด
ด้านคุณธรรม	4.67	.86	มากที่สุด
รวม	4.69	.81	มากที่สุด

นอกจากนี้ยังพบรายละเอียดในแต่ละด้าน คือ ด้านกายภาพ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ รายได้เพียงพอดูแลตนเองและครอบครัวได้ ($\bar{X} = 4.72$) ด้านความปลอดภัย ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ รู้สึกดีใจเมื่อได้รับการดูแลรักษาพยาบาลที่มีคุณภาพ ($\bar{X} = 4.71$) ด้านสังคม ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ การเข้าสังคมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ($\bar{X} = 4.68$) ด้านจริยธรรม ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ รู้สึกภาคภูมิใจทำงานถูกต้องตามกฎหมาย และเชื่อว่าจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ($\bar{X} = 4.72$) ด้านคุณธรรม ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดหลายข้อ ได้แก่ รู้สึกสงบสบายใจจากการปฏิบัติธรรม เข้าใจชีวิตและตนเองมากขึ้น ($\bar{X} = 4.68$)

โดยสรุป ชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทยมีแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาในระดับมากที่สุด โดยให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านกายภาพและจริยธรรมมากที่สุด

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การนำเสนอวิธีสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทยต่อผู้เชี่ยวชาญพบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับชนชาติมอญในประเทศไทย ได้มีการเพิ่มเติมดังนี้

1. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพ โดยการสร้างอาชีพและรายได้จากภูมิปัญญา วัฒนธรรม ชุมชนและสื่อดิจิทัล
 2. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย โดยการพัฒนาความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม ป้องกันภัยและสร้างหลักประกันชีวิต
 3. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม โดยการปรับตัวเข้ากับสังคมไทย สร้างมุมมองใหม่ด้วยพุทธศาสนา
 4. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจริยธรรม โดยการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติตามข้อกฎหมาย
 5. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านคุณธรรม โดยพัฒนาคุณภาวะ จิตใจ โดยบูรณาการกับวัฒนธรรมมอญ
 6. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการศึกษา เรียนรู้กฎหมาย การเมือง เข้าถึงการศึกษ และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้
- โดยมุ่งให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม จิตใจและสติปัญญาตามแนวทางแห่งพุทธจิตวิทยา

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากข้อมูลที่ได้จากวิจัยได้ข้อสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อดังนี้

1. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญ มีความสอดคล้องกับหลักธรรมทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์ 4 ประการได้แก่ 1) อุฏฐานสัมปทา ชวามอญให้ความสำคัญกับความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ซึ่งนำไปสู่ความมั่นคงในอาชีพและรายได้ 2) อารักขสัมปทา มีการวางแผนรักษาความมั่นคงและป้องกันความเสี่ยง เช่น การทำประกันชีวิต ดูแลสุขภาพเป็นต้น 3) กัลยาณมิตตตา ให้ความสำคัญกับการคบหาเพื่อนดีและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม 4) สัมชีวิตา ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและเหมาะสมตามฐานะ บนพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรม การศึกษาค้นคว้านี้ ยังอธิบายความสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ คือ 1) ความต้องการทางกายภาพ มีงานทำและรายได้เพียงพอ 2) ความต้องการความปลอดภัย มีหลักประกันชีวิตและความมั่นคงในการทำงาน 3) ความต้องการการยอมรับทางสังคม เข้าร่วมกิจกรรมสังคมและได้รับการยอมรับจากชุมชน 4) ความต้องการประสบความสำเร็จ พัฒนาทักษะและความรู้เพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงาน และการวัดคุณภาพชีวิตสอดคล้องกับหลักคุณภาพชีวิตตามองค์การอนามัยโลก (WHOQOL) คือ 1) ด้านร่างกาย ให้ความสำคัญกับ

สุขภาพกาย การมีงานทำ และรายได้พอเลี้ยงชีพ 2) ด้านจิตใจ ดำเนินชีวิตบนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรม มีสติ สมาธิ ปัญญา 3) ด้านสังคม เข้าร่วมกิจกรรมสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ให้ความสำคัญกับความปลอดภัยในการทำงานและสภาพแวดล้อมที่ดี

สรุปได้ว่า แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชนชาติมอญตามแนวพุทธจิตวิทยามีความสอดคล้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา ทฤษฎีทางจิตวิทยา และมาตรฐานคุณภาพชีวิตสากลที่สามารถสังเคราะห์แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา 5 ด้านได้แก่ 1. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพ 2. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย 3. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม 4. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจริยธรรม 5. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านคุณธรรม

2. แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องในหลายประเด็นสำคัญ งานวิจัยของการวิจัยของ พุทธรักษา พรหมดี (2555) ที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรสำนักงานสถิติแห่งชาติ ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยพื้นฐาน เช่น ค่าตอบแทน สวัสดิการ และสภาพแวดล้อมในการทำงาน มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต ทั้งคนไทยและชนชาติมอญก็ให้ความสำคัญกับปัจจัยเหล่านี้ โดยเฉพาะในด้านความมั่นคงทางการเงินและสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงปริมาณที่พบว่า แรงจูงใจด้านกายภาพได้รับความสำคัญสูงสุดจากผู้เข้าร่วมวิจัย ($\bar{X} = 4.70$) ในขณะเดียวกัน งานวิจัยของ กัญญารัตน์ ทูสาธู (2557) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตของแรงงานข้ามชาติสัญชาติพม่าในจังหวัดสมุทรสาคร แสดงให้เห็นว่าการย้ายถิ่นฐานเพื่อการทำงานสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตได้ แต่ยังคงมีอุปสรรคบางประการ ซึ่งสะท้อนถึงแรงจูงใจในด้านความปลอดภัย และการคุ้มครองสิทธิและสวัสดิการของแรงงานข้ามชาติที่ยังคงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับชาวมอญในประเทศไทย ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของการศึกษาเกี่ยวกับชนชาติมอญ ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของ พระมหาสมชาย สิริจินโท (2547) และ เดชา บุญมาสุข (2553) ที่เน้นความสำคัญของการพัฒนากาย วาจา จิตใจ และปัญญาตามหลักพุทธศาสนา เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชนชาติมอญ การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตตามหลักจริยธรรมและคุณธรรมทางพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ชนชาติมอญยึดถือ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงคุณภาพในด้านจริยธรรม ($\bar{X} = 4.70$) และคุณธรรม ($\bar{X} = 4.67$) ที่ได้รับความสำคัญสูงมาก

3. ในแง่ของแรงจูงใจงานวิจัยของ Botang Guo (2022) และ Randall S. S., et al (2004) ซึ่งเน้นถึงปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการทำงานและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้ความรู้ในการวิเคราะห์แรงจูงใจเชิงจิตวิทยาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาชนชาติมอญได้ โดยงานวิจัยนี้พบว่า แรงจูงใจด้านจิตใจและการศึกษาได้รับการเน้นย้ำเป็นพิเศษ นอกจากนี้งานวิจัยของ Sri Rahayu Kristiani และคณะ (2022) ที่เน้นถึงความสำคัญของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งสามารถผลักดันชนชาติมอญให้มุ่งมั่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญ ครอบคลุมทั้งด้านกายภาพ จิตใจ สังคม จริยธรรมและคุณธรรม

โดยสรุป ผลของการวิจัยกับงานวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ครอบคลุมทั้งปัจจัยทางกายภาพ จิตใจ สังคมและจิตใจ โดยมีแรงจูงใจเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ การศึกษาแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชนชาติมอญตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงเป็นการบูรณาการองค์ความรู้จากหลากหลายมิติ ทั้งด้านวัฒนธรรม ศาสนา จิตวิทยา

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง “วิธีการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย” จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การสำรวจแบบสอบถามและการเสวนากลุ่ม พบว่า

1. แรงจูงใจสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ชนชาติมอญสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้นั้นครอบคลุม 6 ด้านหลัก ดังนี้

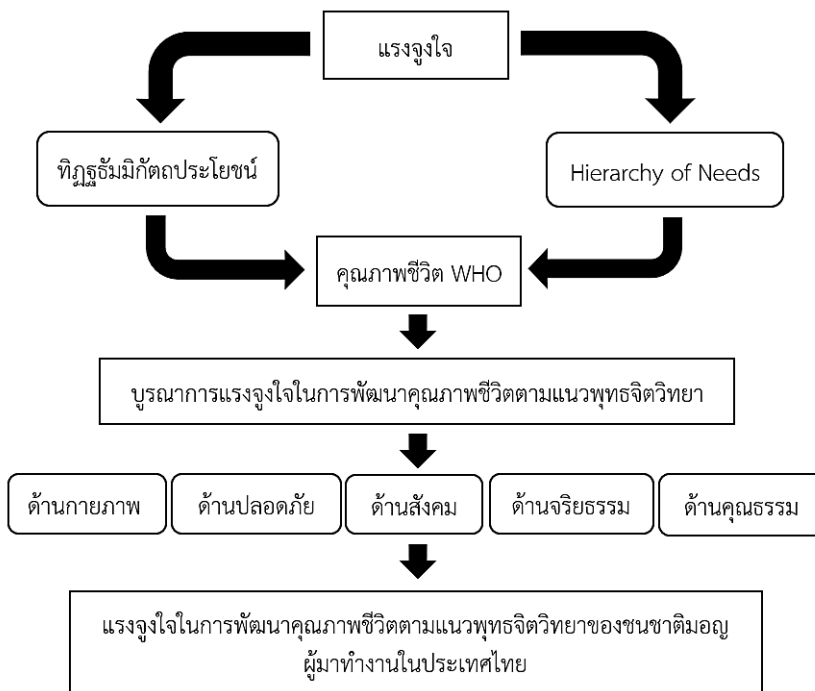
- 1.1 แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพ
- 1.2 แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย
- 1.3 แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม
- 1.4 แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจริยธรรม
- 1.5 แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านคุณธรรม
- 1.6 แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการศึกษา

2. แรงจูงใจเหล่านี้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในแต่ละกลุ่มของชนชาติมอญ

3. แรงจูงใจที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชนชาติอื่น ๆ เช่น ชาวพม่า ลาว หรือแรงงานต่างชาตินั้นได้ ช่วยเพิ่มโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กว้างขวางยิ่งขึ้น โดยไม่จำเพาะเฉพาะชนชาติมอญเท่านั้น

5. มีการให้ความสำคัญกับการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งในด้านการปรับเปลี่ยนแนวคิด สร้างสมาธิ พัฒนาจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยา

ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้ครอบคลุมทั้งด้านกายภาพ จิตใจ สังคม จริยธรรม คุณธรรมและการศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้านดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะของงานวิทยานิพนธ์เรื่องแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทยสามารถแบ่งออกเป็นหลายส่วน ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) หน่วยงานภาครัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับแรงงานชนชาติมอญ ควรนำข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยสร้างแรงจูงใจตามแนวพุทธจิตวิทยาไปกำหนดนโยบายและมาตรการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่กลุ่มนี้

2) นายจ้าง/ผู้ประกอบการควรให้ความสำคัญและจัดสวัสดิการตามความต้องการของแรงงานชนชาติมอญ ทั้งด้านกายภาพ ความปลอดภัย รายได้ ตามที่ผลการวิจัยระบุ เพื่อเพิ่มแรงจูงใจและประสิทธิภาพการทำงาน

3) ควรมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมตามหลักพุทธศาสนาให้แก่แรงงานกลุ่มนี้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างครบถ้วน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจและปัจจัยพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มชนชาติอื่น ๆ ที่ทำงานในประเทศไทย เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมสำหรับแต่ละกลุ่ม

2) ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยนำปัจจัยที่ค้นพบไปใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมายแล้วประเมินผลว่าสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้หรือไม่อย่างไร

3) ขยายขอบเขตการศึกษาในประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มชนชาติมอญ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเหล่านี้มุ่งให้นำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ขณะเดียวกันก็มีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นอื่น ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทยได้อย่างยั่งยืนต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

1) รัฐบาลควรกำหนดนโยบายแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงานข้ามชาติและชนกลุ่มน้อย โดยครอบคลุม 5 ด้านตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

2) กระทรวงแรงงานและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมมือกันพัฒนาโครงการส่งเสริมอาชีพและรายได้จากภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของชนชาติมอญ รวมถึง การใช้สื่อดิจิทัล พร้อมทั้งจัดให้มีการอบรมด้านความปลอดภัย สิ่งแวดล้อมและการสร้างหลักประกันชีวิต เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของแรงงาน

3) กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงวัฒนธรรม ควรมีนโยบายสนับสนุนการรักษาเอกลักษณ์และวัฒนธรรมของกลุ่มชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทยเพื่อสร้างความภาคภูมิใจและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและสังคม

4) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ชุมชนแรงงานกลุ่มนี้มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายหรือมาตรการที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของตนเอง

ข้อเสนอแนะเหล่านี้มุ่งให้หน่วยงานภาครัฐกำหนดนโยบายและมาตรการในการดูแลคุณภาพชีวิตของชนชาติมอญผู้มาทำงานในประเทศไทย ตามปัจจัยสำคัญจากผลการวิจัย ผ่านการกำหนดมาตรฐานด้านกายภาพ สวัสดิการ การยอมรับทางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อมุ่งให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มแรงงานอย่างครอบคลุมและยั่งยืน

รายการอ้างอิง

- กรมศิลปากร. (2558). *ชนชาติมอญ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *กระทรวงสาธารณสุข*. สืบค้น 8 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.dmh.go.th/test/whoqol/>
- กองสวัสดิการแรงงาน. (2560). *คุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of work life)*. *อนุสารแรงงาน*, 11(4), 17-22.
- กัญญารัตน์ ทุสวรุณ. (2562). *คุณภาพชีวิตแรงงานข้ามชาติ กรณีศึกษาแรงงานสัญชาติพม่า เขตตำบลมหาชัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร* (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต การเมืองและยุทธศาสตร์การพัฒนา) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ป. อ. ปยุตโต (พระพรหมคุณาภรณ์). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2555). *ธรรมบุญชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 119). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระไพศาล วิสาโล. (2564). *คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์.
- พระมหาสมชาย สิริจนโท (หานนท์). (2548). *พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธคุณ (สมาน สุเมโธ)* (พุทธศาสตรมหาบัณฑิต พระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Central Statistical Organization, *The Republic of the Union of Myanmar*. (2024). *Myanmar Population and Housing Census 2022*. Retrieved September 8, 2023, from <https://www.csostat.gov.mm/>

- Guo, B. et al. (2021). *The Relationship between Achievement Motivation and Job Performance among Chinese Physicians: A Conditional Process Analysis*. Retrieved June, 17 2024, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33928157/>
- Kristiani, S.R., Hidayati, T., & Kusumawardani, A. (2021). The Influence of Achievement Motivation and Job Satisfaction on Employee Performance mediated by Affective Commitment for Development Planning and Supervision of the Regional Revenue Agency of Kutai Kartanegara Regency Officer. *International Journal of Business and Management Invention*, 10(11), 1-7.
- Luffman, J.M., Bulleen, C.V., Liano, A.D., McLeod, P.K., Nash, E.O., & Neuman, C.C. (2004). *Information technology resources management*. Upper Saddle River, NJ: John & Sons Press.
- Lui, B-C. (1975). Quality of life: Concept, Measure and Result. *The American Journal of Economics and Sociology*, 34(1), 12.
- McClelland, D.C. (1953). *The Achievement Motive*. New York: Appleton Century Crofts.
- Ower, E., Bollinger, M.E., & the WHOQOL Group. (1998). *WHOQOL: The World Health Organization Quality of Life Assessment*. Geneva: World Health Organization.
- Power, E., Bollinger, M.E., & the WHOQOL Group. (1998). *WHOQOL: The World Health Organization Quality of Life Assessment*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Schuler, R.S. et al. (2022). The Influence of Work Behavior, Achievement Motivation, and Work Competence on Employee's Performance: a Newest Evidence. *Journal of Management*, 12(2), 1463-1472.

ผลการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งด้วยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

The Results of Developing Responsibility for Students' Learning Mathayom 4 at a School with Group Counseling Based on Behaviorist Theory

อรัทัย สิทธิจารัย¹, ชลพร กองคำ² และ กาญจนา สุทธิเนียม³

Orathai Sitthijarn, Chonlaporn Kongkham and

Kanchana Suttineam

(chonlaporn.ko@bsru.ac.th)

Received: June 06, 2024
Revised: July 31, 2024
Accepted: August 01, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 2. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามระบบของโรงเรียน ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสุทธิวราราม จำนวน 148 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน วัดจากการตอบแบบประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียน และคะแนนพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้การปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามระบบของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนมีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67-1.00 ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.96 และการให้การปรึกษากลุ่ม

¹ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
Master of Science Program in Counseling Psychology, faculty of Education, Bansomdejchaopraya
Rajabhat University

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

ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67-1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงเปรียบเทียบใช้ Wilcoxon signed rank test และ Mann-Whitney U test

พบผลการวิจัยดังนี้ 1. ความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนักเรียนมีพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายามสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หากพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับความรับผิดชอบในการเรียน มีความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม ด้านความตรงต่อเวลา ด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์และด้านการยอมรับการกระทำของตน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2. ความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีความรับผิดชอบในการเรียนด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายามสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามปกติของโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สามารถพัฒนาความรับผิดชอบในตนเองได้ โดยมีแนวคิดและเทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม เช่น การเผชิญหน้า การเปลี่ยนความคิดเห็น ทศนคติ มุมมองความคิดและการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มเพื่อนเกิดความปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มรวมถึงพฤติกรรมและการแสดงออก สามารถพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น หากพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับความรับผิดชอบในการเรียน มีดังนี้ ด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม ด้านความตรงต่อเวลา และด้านการยอมรับการกระทำของตน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 ส่วนด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

คำสำคัญ : การให้การปรึกษากลุ่ม, ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม, ความรับผิดชอบในการเรียน

Abstract

This quasi-experimental research aimed to: 1. compare students' learning responsibility before and after participating in group counseling based on behaviorism theory, and 2. compare the learning responsibility of students in the experimental group, who received group counseling, with the control group, who received the school's standard student care system.

The population consisted of 148 Grade 10 students at Wat Suthiwararam School. Sixteen students were selected as the experimental group, identified through a learning responsibility behavior assessment and scoring below the 25th percentile. Simple random sampling was used to assign participants to experimental and control groups. The experimental group received group counseling based on behaviorism theory, while the control group received standard student care as per the school's system. Research instruments included a learning responsibility behavior assessment with a content validity index (CVI) of 0.67–1.00 and reliability of 0.96, and group counseling activities based on behaviorism theory with a CVI of 0.67–1.00. Data were analyzed using descriptive statistics and comparative statistics, including the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney U Test.

The findings revealed that: 1. The learning responsibility of students in the experimental group significantly improved after participating in group counseling based on behaviorism theory at a .05 significance level. Improvements were observed across dimensions, including commitment and perseverance, punctuality, adherence to rules and regulations, and accountability for one's actions, all showing significant differences at the .05 level. 2. The experimental group demonstrated significantly higher learning responsibility, particularly in commitment and perseverance, compared to the control group at a .05 significance level. Group counseling based on behaviorism theory facilitated self-responsibility development through techniques such as confrontation, changing perspectives, attitudes, and problem-solving within group interactions. These activities fostered behavioral and expressive improvements. Considering each dimension, significant differences were found in commitment and perseverance, punctuality, and accountability at the .001 level, and in adherence to rules and regulations at the .01 level. This study highlights the effectiveness of group counseling based on behaviorism theory in enhancing learning responsibility among students.

Keywords: Group Counseling, Behaviorist Theory, Responsibility for Learning

บทนำ

ความรับผิดชอบในการเรียน เป็นคุณลักษณะที่สำคัญของนักเรียน ที่แสดงให้เห็นได้จากลักษณะนิสัย ทักษะคิดและพฤติกรรมปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีคุณธรรม เคารพสิทธิของผู้อื่น ภายใต้อภิพหุหมายและกฎเกณฑ์ของสังคม จะส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จและยังเป็นรากฐานของการใช้ชีวิต นักเรียนที่มีความรับผิดชอบ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่นักเรียนจะเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมของตนในการแก้ปัญหา ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น มีความสุข และยังมี ความสำคัญที่จะช่วยกันในการพัฒนาประเทศ (Fritz, 2017; ยุภาวดี ชำนาญเวช, 2565)

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในปัจจุบัน มีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความรับผิดชอบในการเรียน คือ ด้านการคบเพื่อนเป็นปัญหาอย่างหนึ่งที่ทำให้นักเรียนขาดความรับผิดชอบในการเรียน ถ้านักเรียนคบเพื่อนที่ดีก็จะชักนำไปในทางที่ดี แต่ถ้านักเรียนคบเพื่อนไม่ดีก็จะชักนำไปให้เกเร ขาดระเบียบวินัย ไม่เคารพกฎระเบียบของโรงเรียนแสดงถึงพฤติกรรมขาดเรียน มาโรงเรียนสาย หนีเรียน การแต่งกายไม่ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียนประพฤติตนไม่เหมาะสมขาดคุณธรรม จริยธรรมและมั่วสุมสารเสพติดต่าง ๆ ในสถานที่อันไม่สมควร ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จึงส่งผลกระทบต่อความรับผิดชอบในการเรียนมากสอดคล้องกับ จิรัชญา ไนยราชภูร์ (2563) การเสริมสร้างความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนจะสังเกตได้ว่า นักเรียนที่มีความรับผิดชอบในการเรียนจะมีพฤติกรรมที่แสดงถึง ความสนใจ การปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจจริง ซักถามครูเสมอเมื่อไม่เข้าใจ มีการจดบันทึกความรู้ขณะเรียนทุกครั้งให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม แต่นักเรียนขาดวินัย มีความท้อต่ออุปสรรคในการทำงานเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ ในเนื้อหาที่เรียนจะไม่ขอให้เพื่อนอธิบายเพิ่มเติม อีกครั้งจะพยายามขาดเรียน โดนเรียน หรือไม่ส่งการบ้านเป็นต้น

ผู้วิจัยในฐานะครูแนะแนวของโรงเรียนวัดสุทธิวราราม ได้รับรายงานการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำสูงกว่าทุกระดับชั้น โดยงานแนะแนวเร่งดำเนินการช่วยเหลือนักเรียนด้วยวิธีการสำรวจปัญหาพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในช่วงโฮมรูมและชั่วโมงเรียน จำนวน 148 คน ด้วยวิธีการ ต่อไปนี้ 1) การทำกิจกรรมใบงาน เรื่องความบกพร่องด้านพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนต่อการส่งผลกระทบในการเรียน ในขณะที่เรียนและทำกิจกรรมในช่วงโฮมรูมแนะแนว ได้ทำการ

สังเกตและมีการจดบันทึกข้อมูลนักเรียน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความบกพร่องด้านพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนของตนเองต่ำ ร้อยละ 65 2) การสำรวจความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน โดยใช้แบบประเมินเพื่อสำรวจเบื้องต้นเป็นคำถามปลายเปิด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 65 มีทัศนคติด้านความรับผิดชอบในการเรียนอยู่ในเชิงลบ เช่น ไม่จำเป็นต้องเข้าเรียนทุกวันเมื่อติด 0 ช่วงปลายภาคโรงเรียนมีวันให้แก้ข้อ 0 ถึงเวลานั้นยังงัดข้อผ่านได้เกรด 1 หรือไม่จำเป็นต้องมาโรงเรียนให้ทันเข้ากิจกรรมหน้าเสาธง หรือไว้ผมทรงใดก็ได้ไม่เกี่ยวกับความรู้ หรือไม่ต้องตั้งใจเรียนก็ได้เที่ยวกับเพื่อนก็ผ่าน 3) ผู้วิจัยสัมภาษณ์และสอบถามกับครูประจำชั้นและครูผู้สอนประจำวิชาต่าง ๆ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ร้อยละ 50 นักเรียนไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม เช่น การมาโรงเรียนไม่ตรงเวลา ขาดการเอาใจใส่ต่อการเรียน ขาดความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียน ปัญหาไม่เข้าห้องเรียน ปัญหาคุยกันในห้องเรียนในขณะที่ครูสอน ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน ปัญหาการติดเกม เกราะ ขาดระเบียบวินัยไม่เคารพกฎระเบียบวินัยของโรงเรียน ปัญหานักเรียนลอกงานเพื่อน 4) สถิติการเข้าห้องกิจการนักเรียนและการส่งต่อจากระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนถึงงานแนะแนว พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมคบเพื่อนต่างห้องเรียนต่างโรงเรียน พฤติกรรมการโดดเรียน มาโรงเรียนไม่ตรงเวลา ขาดการเอาใจใส่ต่อการเรียน ขาดความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียน ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาด้านอื่น ๆ ที่ตามมา ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม คิดเป็นร้อยละ 50 5) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้ปกครองทั้งจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เบื้องต้น พบว่า ร้อยละ 65 ของผู้ปกครองมีความเห็นว่าบุตรหลานของตนเองขาดความรับผิดชอบต่อการเรียนและมีทัศนคติด้านความรับผิดชอบในการเรียนอยู่ในเชิงลบ

การพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนนั้นสามารถทำได้หลายวิธี (วัชร ทรัพย์มี และ ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ให้ความสำคัญกับปัจจุบันและพฤติกรรมที่สังเกตเห็นและวัดได้ (พิสมัย ยกน้อยวงษ์, 2551) การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจะยึดหลักพฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ (ปรีชา วิหคโต, 2551) เช่น การให้การปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การเสริมแรง การใช้บทบาทสมมติและการใช้กิจกรรมกลุ่ม (จินดาพร แสงแก้ว, 2541) แต่สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ในการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน เนื่องจากผู้วิจัยมองว่า เป็นทฤษฎีที่มุ่งเปลี่ยนแปลงความคิดทัศนคติ มุมมอง ความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลหรือการบิดเบือนความคิดของตน ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริง พสุ วุฒินันท์

(2563) และสามารถลบพฤติกรรมที่เรียนรู้มาผิด ๆ ได้ด้วยการทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่ถูกต้อง มองเห็นคุณค่าของตนเอง ปรับทัศนคติ ปรับเปลี่ยนวิธีการคิด และสร้างแรงจูงใจในการเรียนของตน มีการสื่อสารที่รู้จักทักษะการปฏิเสธและการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้ผู้ที่ได้รับบริการปรึกษากลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มได้เกิดจากการเรียนรู้ที่คงทนถาวร และได้รู้จักตนเอง เข้าใจถึงความต้องการจุดแข็งและข้อบกพร่องในการพัฒนาตนเองรวมถึงได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกผู้ร่วมกลุ่มและการสื่อสารระหว่างกลุ่มบุคคล การแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้กำลังใจและการช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม และสามารถเลือกทางออกที่เหมาะสมหรือหาทางออกของชีวิตได้อย่างสมเหตุสมผล

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามปกติของโรงเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการทําวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experiment Research) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อน - หลัง (two groups pretest-posttest design) ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสุทธิวาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 148 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยตอบแบบประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียน ที่มีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลากโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน (Corey, 2018)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียน โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ แบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ตามแบบของ Likert มี 5 ระดับ ดังนี้ 1) นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนมากที่สุด 2) นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนมาก 3) นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนปานกลาง 4) นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนน้อย 5) นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนน้อยที่สุด (บุญชม ศรีสะอาด, 2558) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.7 เกณฑ์การประเมินความหมายในการแปลผล คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนอยู่ในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เป็นโปรแกรมการให้การศึกษาแก่กลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์ใช้ แนวคิดและเทคนิคในการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Theory) ซึ่งมีขั้นตอนการให้การศึกษาแก่กลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาทีซึ่ง (Ohlsen, 1970) และ (Jacobs, Masson and Harvill, 2002) กล่าวว่า การศึกษากลุ่มควรอยู่ที่ 8-10 ครั้ง แต่แต่ละครั้งระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 90 นาที โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนี้ ได้รับการตรวจคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการศึกษาเพื่อมนุษย์และสังคม จำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณา คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา (COA No.661108) วันที่ 20 พฤศจิกายน 2566 โดย ผู้วิจัย อธิบายวัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับ สอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม รวมทั้งสามารถปฏิเสธและออกจากการศึกษาได้โดยไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียน และภายหลังที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น กลุ่มควบคุมจะได้รับการศึกษากลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีตอบแบบประเมินและคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง ผู้วิจัยวัดความรับผิดชอบในการเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบประเมินความรับผิดชอบในการเรียน เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลองและนำคะแนนที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ค่าทางสถิติโดยใช้รูปแบบโปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงเปรียบเทียบใช้ Wilcoxon signed rank test และ Mann-Whitney U test

ผลการวิจัย

การทดสอบการกระจายตัวของข้อมูล (Normality Test) ความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองรายด้าน

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยรวมและรายด้านก่อนและหลังการทดลอง (n= 16)

ความรับผิดชอบ ในการเรียน	กลุ่มทดลอง (n=8)						กลุ่มควบคุม (n=8)					
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม	2.04	.39	น้อย	4.61	.15	มากที่สุด	2.04	.39	น้อย	2.20	.48	น้อย
2. ด้านความตรงต่อเวลา	1.86	.41	น้อย	4.4	.19	มาก	1.86	.418	น้อย	1.23	.18	น้อยที่สุด
3.ด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์	2.80	.49	น้อย	2.81	.49	ปานกลาง	2.81	.49	ปานกลาง	2.80	.48	ปานกลาง
4.ด้านการยอมรับการกระทำของตน	2.40	.43	น้อย	3.82	.11	มาก	2.40	.43	น้อย	2.51	.42	ปานกลาง
ความรับผิดชอบในการเรียนโดยรวม	2.27	.30	น้อย	3.73	.11	มาก	2.27	.30	น้อย	2.19	.21	น้อย

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนโดยรวมของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการศึกษากลุ่มนั้นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.725$) เมื่อจำแนกรายด้าน ด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายามมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.612$) รองลงมาด้านความตรงต่อเวลา และด้านการยอมรับการกระทำของตน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.475$, $\bar{X} = 3.815$ ตามลำดับ) ส่วนด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมการศึกษากลุ่มนั้นอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.190$) โดยด้านด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์ และด้านการยอมรับการกระทำของตน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.800$, $\bar{X} = 2.512$ ตามลำดับ) รองลงมาด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายามมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.200$) และด้านความตรงต่อเวลาคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยรวมและรายด้าน (n = 8) โดยใช้สถิติ Wilcoxon signed rank test

ความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4			$\bar{X}$	S.D.	Z	P
1.ด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม	ก่อนการทดลอง		2.04	.39	-2.52	.012*
	หลังการทดลอง		4.61	.145		
2.ด้านความตรงต่อเวลา	ก่อนการทดลอง		1.86	.42	-2.53	.011*
	หลังการทดลอง		4.48	.19		
3.ด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์	ก่อนการทดลอง		2.00	.27	-2.19	.028*
	หลังการทดลอง		2.80	.49		
4.ด้านการยอมรับการกระทำของตน	ก่อนการทดลอง		2.40	.43	-2.52	.012*
	หลังการทดลอง		3.82	.11		
ความรับผิดชอบในการเรียนโดยรวม	ก่อนการทดลอง		2.27	.30	-2.52	.012*
	หลังการทดลอง		3.73	.11		

* p<.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยรวม กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -2.521$) เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ความรับผิดชอบในการเรียนด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายามด้านความตรงต่อเวลา ด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์และด้านการยอมรับการกระทำของตน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -2.524$, $Z = -2.539$, $Z = -2.197$ และ $Z = -2.521$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยรวม (n=16) โดยใช้สถิติ Maun-Whitney U-test

ความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4		$\bar{X}$	S.D.	U	p
1. ด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม	กลุ่มทดลอง	4.61	.15	30.00	.001***
	กลุ่มควบคุม	2.20	.48		
2. ด้านความตรงต่อเวลา	กลุ่มทดลอง	4.48	.19	21.50	.001***
	กลุ่มควบคุม	1.23	.18		
3. ด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์	กลุ่มทดลอง	2.81	.49	17.50	.007**
	กลุ่มควบคุม	2.80	.48		
4. ด้านการยอมรับการกระทำของตน	กลุ่มทดลอง	3.82	.11	30.00	.001***
	กลุ่มควบคุม	2.51	.42		
ความรับผิดชอบในการเรียนโดยรวม	กลุ่มทดลอง	3.73	.11	22.50	.001***
	กลุ่มควบคุม	2.19	.21		

** p< .01, ***p<.001

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 กลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ โดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ความรับผิดชอบในการเรียนด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม ด้านความตรงต่อเวลา และด้านการยอมรับการกระทำของตน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (U = 30.000, U =21.500, U = 30.000 และ U = . 17.500 ตามลำดับ) ส่วนด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนที่สูงขึ้น จากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิด ปรับทัศนคติ ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลหรือการบิดเบือนความคิดของตน ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดที่ถูกต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริง เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่ต้องการ และสร้างแรงจูงใจในการเรียน รวมถึงความพยายามค้นหาตนเอง ทั้งศักยภาพและจุดเด่นที่มีอยู่ในตนเองเพิ่มมากขึ้น

หากพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับ มีดังนี้ 1. ด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม 2. ด้านความตรงต่อเวลา 3. ด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์ 4. ด้านการยอมรับการกระทำของตน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบช่วยเหลือ นักเรียนมีการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียน หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สามารถพัฒนาความรับผิดชอบในตนเองได้ โดยมีแนวคิดและเทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม เช่น การเผชิญหน้า การเปลี่ยนความคิดเห็น ทักษะคิด มุมมอง ความคิดและการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มเพื่อนเกิดความปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มรวมถึงพฤติกรรมและการแสดงออก สามารถพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

หากพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับ มีดังนี้ 1. ด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม 2. ด้านความตรงต่อเวลา 3. ด้านการยอมรับการกระทำของตน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 ส่วนด้านความเคารพในระเบียบ กฎเกณฑ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า ความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนโดยรวมสูงกว่า ก่อนการได้รับการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อภิปรายได้ว่า ในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนั้นเป็นกระบวนการและเทคนิคที่มุ่งเน้นในส่วนของการเปลี่ยนแปลงการกระทำและพฤติกรรมของบุคคลจะเน้นไปที่พฤติกรรมที่สามารถมองเห็นหรือสังเกตได้ การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีนี้ที่ไม่เปลี่ยนแปลงระบบหรือหน้าบุคคลแต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมนำมาสู่การพัฒนาตนเอง ถ้าหากคนเรามีกระบวนการคิดที่ถูกต้องอยู่บนโลกของความเป็นจริงจะทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิถีคิดที่เป็นจริงและมีประสิทธิผลมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนการจัดการกับการมองโลกในแง่ลบและการวางแผนตั้งเป้าหมาย รวมถึงการสร้างแรงจูงใจในการเรียนและพยายามค้นหาตนเอง พัฒนาศักยภาพด้านการเรียนอย่างสม่ำเสมอและสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พบว่า ความรับผิดชอบในการเรียนด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม ด้านความตรงต่อเวลา และด้านการยอมรับการกระทำของตน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อุษมาน สะอิด (2563) ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมการ

ให้การปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยหลังจากการเข้าโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุนันทา พลับแดง (2558) ได้ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผลการวิจัยหลังการได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

2. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามปกติของโรงเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เนื่องจากในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีความเหมาะสมและมีแนวคิด เทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนให้มีการแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดเห็น ทศนคติ การวางแผนตั้งเป้าหมาย รวมถึงการสร้างแรงจูงใจในการเรียนและพยายามค้นหาตนเอง พัฒนาศักยภาพด้านการเรียนอย่างสม่ำเสมอและสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมและช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด จากนั้นนักเรียนมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บ่งบอกว่าสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีพลังใจดีและมีมุมมองความคิดที่เปลี่ยนแปลงดีขึ้นตั้งแต่ได้พบกันครั้งแรกที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม เริ่มจากการสร้างสัมพันธ์ภาพจากผู้วิจัย รวมถึง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มและพิทักษ์สิทธิโดยที่นักเรียนสามารถบอกยกเลิกการเข้าร่วมการปรึกษาได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลใด ๆ ต่อนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกัน ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวง การใช้คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจเพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป จึงทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้

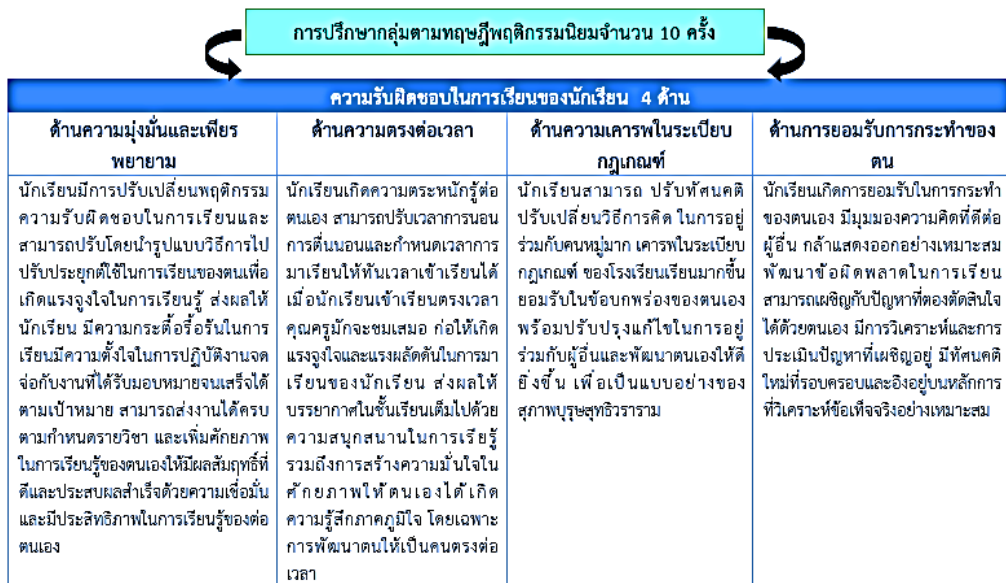
ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรมมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความตั้งใจและสนใจ ตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน วิเคราะห์ข้อมูล แשרประสบการณ์ทางบวกและทางลบรวมกันรวมถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่

เกิดขึ้นส่งผลให้สมาชิกสามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม ด้านความตรงต่อเวลา และด้านการยอมรับการกระทำของตน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 สอดคล้องกับ Corey (2018) ที่กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือและป้องกันปัญหาของบุคคลที่มุ่งการสร้างสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล โดยเน้นที่การกระทำ ความคิดและความรู้สึก เป้าหมายให้เกิดการพัฒนาความงอกงามของบุคคล จากบรรยากาศของกลุ่มที่เต็มไปด้วยการสนับสนุนและช่วยเหลือ (Support) การร่วมรู้สึก (Empathy) ซึ่งช่วยในการพัฒนาความไว้วางใจ ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะสำรวจปัญหาของตนเองอย่างอิสระ นำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับปัญหา สามารถค้นหาหนทางแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองภายใต้การส่งเสริมและช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวก และเทคนิคทางการปรึกษารวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้จะสามารถพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนให้สูงขึ้น

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนให้สูงขึ้นได้

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการวิจัย คือ ผลการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งด้วยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนั้นสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้หลังจากได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งเป็นหลักการหรือเทคนิคที่ชัดเจนทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับทัศนคติ ปรับเปลี่ยนวิธีการคิดมุ่งเน้นการวิเคราะห์และการประเมินปัญหาที่เผชิญอยู่ ได้สร้างความเข้าใจและเชื่อมโยงสู่การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย สร้างแรงจูงใจในการเรียนให้กับตนเอง เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ใหม่ และนักเรียนสามารถพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ที่สูงขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาการเรียนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าอดีต มีความคิดที่ถูกต้องและแสดงออกอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น และจากการศึกษาพบว่า รายด้านที่มีค่าเฉลี่ยที่สูงที่สุด คือ ด้านความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม ซึ่งเป็นแรงเสริมที่ดีของการเรียนรู้ใหม่ในการปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อตนเอง ทำให้มีความเข้าใจลักษณะพฤติกรรมของตนเองเพิ่มขึ้นและมีความตั้งใจในการปฏิบัติงานจดจ่อกับงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จได้ตามเป้าหมาย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้โดยการนำเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มาเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยสามารถมุ่งเน้นในส่วนของการเปลี่ยนแปลงการกระทำและพฤติกรรมของนักเรียนได้ โดยการแก้ปัญหาเน้นไปที่พฤติกรรมที่นักเรียนสามารถมองเห็นหรือสังเกตตนได้ เป็นสิ่งที่นักเรียนพัฒนาด้วยตนเองได้ในการปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียน เช่น การปรับทัศนคติ ปรับเปลี่ยนวิธีการคิด และสร้างแรงจูงใจในการเรียน รวมถึงวิธีการปรับพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบในการเรียน นักเรียนในกลุ่มนี้สามารถพัฒนาตนด้วยตนเอง โดยนักเรียนพยายามค้นหาตนเองทั้งศักยภาพและจุดเด่นที่มีอยู่ในตนเอง ตลอดจนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะติดตามผลและมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการช่วยเหลือนักเรียนด้านความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนรวมถึงการพัฒนา เปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน นั้นครูผู้สอน ครูแนะแนว ระบบดูแลช่วยเหลือโรงเรียน ครูที่ปรึกษา รวมถึงผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการปรับวิธีการจัดการเรียนรู้ ติดตามและเฝ้าระวังนักเรียนอย่างใกล้ชิด

2) ผู้ที่สนใจสามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนให้กับนักเรียน เพื่อเป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีการปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียน เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพในการปรับตัวตนคิด ปรับเปลี่ยนวิธีการคิดและสร้างแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เช่น โรงเรียน ครูแนะแนว หรือนักจิตวิทยา สามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนและพัฒนาการใช้ทักษะเทคนิคให้การปรึกษา และบูรณาการกับการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและดียิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- จิรัฐา โนยราชกูร์. (2563). การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้กิจกรรมแนะแนว (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- ชัยธวัช อุตเสน. (2551). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความ รับผิดชอบทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ระหว่างทฤษฎียึดบุคคลเป็น ศูนย์กลางและทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (การศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาการให้ คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- นพพร แสงทอง. (2563). การเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ ปรึกษาโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2558). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุริยาสาสน.
- เบญญาภา หลวงราช. (2560). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียน โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท บัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปกร. กรุงเทพฯ.

- ประกิต วิทย์สัมพันธ์. (2560). รูปแบบการพัฒนาจริยธรรมด้านการมีวินัยของนักเรียน
โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารช่อพะยอม*, 29(1),
225-235.
- พนม เกตุมาน. (2560). *ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พสุ วัฒนันท์ และ นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร. (2563). แนวทางการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี
พฤติกรรมนิยม Counseling approach based on behavioral theory.
วารสารพุทธจิตวิทยา, 6(1), 1-18.
- พระครูนิวาสธรรมขันธ์. (2560). *พรหมวิหารธรรม*. สืบค้น 12 มีนาคม 2567, จาก
<https://www.gotoknow.org/posts/252165>
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการ
ปรึกษา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภรณ์ทิพย์ ศิริกุลวิษฐ. (2562). ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเรียนรู้ทาง
ปัญญาสังคมต่อการมีวินัยในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
ลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏ
บุรีรัมย์*, 14(1), 76-90.
- ยุภาวดี ชำนาญเวช. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของการขาดความ
รับผิดชอบของนักเรียนในชุมชนชนบท. *วารสารสมาคมพัฒนาวิชาชีพการ
บริหารการศึกษาแห่งประเทศไทย*, 4(1), 45-54.
- วรรณนา เสนีวงศ์, ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และ เพ็ญภา กุลนาคดล. (2562). ผลการปรึกษา
กลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). มหาวิทยาลัย
บูรพา. ชลบุรี.
- สุมาต ไซบุญรัตน์. (2561). การเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี
พฤติกรรมนิยมและทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลด
พฤติกรรมไม่เหมาะสมในการเรียนของนักเรียนกลุ่มเสี่ยง (วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว).
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2561). *การวิจัยและพัฒนา รูปแบบกลไกการเสริมสร้าง
วินัยในสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานด้านความรับผิดชอบและการตรง
ต่อเวลา*. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.

- Adlya.S.I. (2020). *The contribution of self control to students' discipline*. Universitas Negeri Padang.
- Blumberg P., and McCann A. (2009). Developing Learner-Centered Teaching: A Practical Guide for Faculty. *Journal of Dental Education*, 73, 1125-1126.
- Carpenter, J., and Pease, J. (2013). Preparing Students to Take Responsibility for Learning: The Role of Non-Curricular Learning Strategies. *Journal of Curriculum and Instruction*, 7, 38-55.
- Eisler, R. (2000). *Tomorrow's children*. USA: Westview Press.
- Fritz, J. (2017). Using Analytics to Nudge Student Responsibility for Learning. *New Directions for Higher Education*, 2017(179), 65-75.
- 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.

ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล
ในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม

The Effect of a Dietary Consumption Behavior Promotion Program
to Control Fasting Capillary Blood Glucose by Applying Self-Efficacy
Theory among Risk Population of Diabetes Mellitus Type 2 at
Mueang Samut Songkhram District, Samut Songkhram Province

ปานทิพย์ มีสัตย์¹, ธริสรา จิรเสถียรพร² และ ชีรพล ผังดี³

Parnthip Meesat, Tharisara Chirasatienpon and

Theerapon Phungdee

(parnthip.m@ku.th, tharisara.c@ku.th and theerapon.phu@ku.th)

Received: June 24, 2024

Revised: July 11, 2024

Accepted: July 15, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์หลัก 1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม และวัตถุประสงค์รอง 2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารฯ และระดับน้ำตาลในเลือดภายในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติของสถานบริการทางสาธารณสุข 3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารฯ และระดับน้ำตาลในเลือด ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติของสถานบริการทางสาธารณสุข การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ชนิดศึกษา 2 กลุ่ม แบบวัดก่อน-หลัง กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

¹ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Master of Science (Health Promotion and Health Education), Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

^{2,3} สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Major of Health Education, Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

กลุ่มละ 30 คน จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในเก็บข้อมูลวิจัยคือแบบสอบถาม และโปรแกรมฯ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอ้างอิงใช้ Paired-Sample t-test และ Independent t-test

จากผลการศึกษาพบว่า 1. ผลของโปรแกรมฯ มีประสิทธิผลต่อกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 2. กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารฯ สูงกว่า และมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการวิจัยมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารฯ และระดับน้ำตาลในเลือดไม่แตกต่างกัน 3. กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารฯ สูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ

คำสำคัญ: พฤติกรรม, การบริโภคอาหาร, ระดับน้ำตาลในเลือด, การรับรู้ความสามารถของตนเอง, โรคเบาหวานชนิดที่ 2

Abstract

This study aims to achieve the following objectives: 1. To investigate the effect of a dietary behavior promotion program for controlling fasting capillary blood glucose, based on self-efficacy theory, among individuals at risk for type 2 diabetes in Mueang Samut Songkhram District, Samut Songkhram Province. 2. To compare the scores of dietary behavior for controlling fasting capillary blood glucose and blood sugar levels between the experimental group, which participated in the study program, and the control group, which received standard care at the public health center. 3. To compare the dietary behavior scores for controlling fasting capillary blood glucose and blood sugar levels between the experimental group, which participated in the study program, and the control group, which received standard care. This study employed a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach. The sample consisted of individuals at risk for type 2 diabetes, divided into an experimental group and a control group, with 30 participants per group, selected through multi-stage sampling. Data collection tools included questionnaires and the study program. Data were analyzed using descriptive statistics, paired-sample t-tests, and independent t-tests.

The results showed that: 1. The study program was effective for participants at risk for type 2 diabetes. 2. The experimental group showed higher scores for dietary behavior and lower blood sugar levels after participating in the study program, with statistically significant differences at the 0.05 level. In contrast, the control group showed no significant changes in dietary behavior scores or blood sugar levels before and after the study. 3) After participating in the study program, the experimental group had higher scores for dietary behavior and significantly lower blood sugar levels compared to the control group at the 0.05 level.

Keywords: Behavior, Dietary Consumption, Blood Glucose Level, Self-Efficacy, Type 2 Diabetes Mellitus

บทนำ

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ถือว่าปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของโลก โดยพบมากกว่าร้อยละ 95 ของโรคเบาหวานทั้งหมด เกิดจากตับอ่อนไม่สามารถผลิตอินซูลินเพียงพอหรือร่างกายไม่สามารถนำอินซูลินไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรงจนสูญเสียอวัยวะและการเสียชีวิต (World Health Organization, 2023) ในปัจจุบันทั่วโลกมีรายงานผู้เสียชีวิตด้วยโรคเบาหวานจำนวน 6.7 ล้านคน ซึ่งโดยเฉลี่ย 5 วินาที จะมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคเบาหวาน 1 คน และจำนวนผู้ป่วยเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี อีกทั้งประชากรช่วงอายุ 20-79 ปี มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เพิ่มมากขึ้น (International Diabetes Federation, 2021). สำหรับประเทศไทย มีรายงานผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานจำนวน 16,008 คน ซึ่งคิดเป็นอัตราการตายเท่ากับ 24.55 ต่อประชากรแสนคน (กองโรคไม่ติดต่อ, 2566) ความชุกของโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี (วิชัย เอกพลากร, 2564) อีกทั้งผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเพิ่มสูงขึ้น โดยพบว่า อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม มีจำนวนร้อยละของการเพิ่มผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสูงที่สุดในประเทศ (ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข, 2565)

กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดจากปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ พฤติกรรมสุขภาพ โดยจากผลการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพ พบว่า ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์

ว่าเป็นโรคเบาหวานหรือมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่บริโภคกลุ่มอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) โดยจากแนวทางการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในปัจจุบัน คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต ได้แก่ การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย (สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย, 2566) จากการศึกษาของ Haw et al., (2017) พบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานร้อยละ 68 ซึ่งมากกว่าการออกกำลังกายรวมกับการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานได้เพียงร้อยละ 59 และร้อยละ 45 ตามลำดับ โดยกลวิธีที่นิยมใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม ได้แก่ การให้สุขศึกษารายกลุ่มและการให้สุขศึกษารายบุคคล (Galaviz et al., 2018) ร่วมกับการสื่อสารด้านสุขภาพผ่านทางโทรศัพท์โดยการส่งข้อความให้คำแนะนำและสนับสนุนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (Jeem et al., 2022)

จากการทบทวนวรรณกรรมเพื่อหาปัจจัยเชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ส่วนใหญ่ขาดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (อุมากร ใจยังยืน, สุภาภรณ์ วรอรุณ และ สาวิตรี ศิริผลวุฒิชัย, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา โดยเชื่อว่าบุคคลที่มีการรับรู้หรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่สูง เมื่อคาดว่าจะกระทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ บุคคลก็จะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติ (ภาสิต ศิริเทศ และ ฌนพิทย์ ธรรมสีหา, 2562) โดยจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและส่งผลต่อการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือด (ยุภา พวงเงิน และ จักรกฤษณ์ พลราชม, 2566, วิไล แสนยาเจริญกุล กิรดา ไกรนวัตร และ ปิยะธิดา นาคะเกษียร, 2561 และ สมร จำปาทิพย์, 2565)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อนำโปรแกรมฯ ที่สร้างไปใช้เป็นแนวทางให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลจนสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดและนำไปสู่การลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทักษะการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม

วัตถุประสงค์รอง

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและระดับน้ำตาลในเลือด ภายในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทักษะการรับรู้ความสามารถของตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติของสถานบริการทางสาธารณสุข

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและระดับน้ำตาลในเลือด ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทักษะการรับรู้ความสามารถของตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติของสถานบริการทางสาธารณสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two-group Pretest-Posttest Designs)

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการคัดกรองประจำปี พ.ศ. 2566 ณ อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 4,281 คน (ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์ จังหวัดสมุทรสงคราม, 2566) กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี กำหนดขนาดตัวอย่างโดยยึดหลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Polit & Hungler, 1995) เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) โดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน

ขอบเขตด้านพื้นที่ ศึกษาเฉพาะในเขตอำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม

ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเฉพาะข้อมูลพื้นฐาน และผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม

ขอบเขตด้านระยะเวลา การวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม ถึง มิถุนายน พ.ศ. 2567

ขั้นตอนการวิจัย

1. ศึกษาวิเคราะห์เอกสารและทบทวนวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและรวบรวมข้อมูลที่ศึกษา

2. ศึกษากระบวนการและแนวทางในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม

3. สร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม โดยใช้วิธีการสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การได้เห็น ประสบการณ์ของผู้อื่น การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นอารมณ์ ผ่านกิจกรรมรายการ 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) “รับรู้ คัดหวัง ห่วงไกลเบาหวาน” 2) “ความสำเร็จเกิดได้ที่ฉันเอง” 3) “เขาทำได้ ฉันทำได้ ให้ผลดี” 4) “เชื่อมั่นเข้าไว้ เราทำได้” 5) “ทำ ไม่ได้ไม่ได้ เล่าสู่กันฟัง” โดยจัดกิจกรรมรายการทั้งหมด 5 ครั้ง และกิจกรรมรายบุคคล 1 กิจกรรม ได้แก่ “มีปัญหากล่าวเล่ากันได้” จัดกิจกรรมทั้งหมด 2 ครั้ง รวมดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 6 สัปดาห์

4. การเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลโครงการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างอ่านเอกสารชี้แจงโครงการวิจัยและลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัยก่อนการดำเนินการวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกัน ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมฯ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมตามปกติของสถานบริการทางสาธารณสุข คือการให้สุขศึกษารายบุคคลเกี่ยวกับการดูแลพฤติกรรมสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (3อ.2ส.) ปีละ 1 ครั้ง ระยะเวลา 5-10 นาที และเก็บข้อมูลหลังการทดลองเมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 6 ทั้งสองกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ให้มีความถูกต้องตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item-Objective Congruency Index)

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล มีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับเท่ากับ 0.95

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด มีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับ เท่ากับ 0.95 ดังนั้นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยซึ่งมีค่าความสอดคล้องทั้งฉบับมากกว่า 0.60 แสดงว่า ใช้ได้ จากนั้น นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย วิเคราะห์หาเป็นความตรง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ 0.84 ซึ่งอยู่ในระดับดี อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกค่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังดื่มน้ำและอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง โดยใช้เครื่องตรวจน้ำตาลในเลือดชนิดพกพา (Blood Glucose Meter: BGM) ที่ผ่านการสอบเทียบจากโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม

ส่วนที่ 4 โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มาดำเนินการจัดกิจกรรมรายกลุ่มจำนวน 5 ครั้ง โดยแต่ละครั้งระยะเวลา 50 นาที และกิจกรรมรายบุคคล จำนวน 2 ครั้ง โดยแต่ละครั้งระยะเวลา 5-10 นาที รวมระยะดำเนินการทั้งหมด 6 สัปดาห์ โปรแกรมฯ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าคะแนนเท่ากับ 4.64 คะแนน แสดงว่าโปรแกรมฯ มีคุณภาพในระดับดีมาก

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอ้างอิงใช้ Paired-Sample t-test และ Independent t-test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงครามเลขที่ COA No. 25/2567 ลงวันที่ 11 เมษายน 2567

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม สามารถเพิ่มพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มทดลอง ส่งผลให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลง แสดงว่าโปรแกรมฯ มีประสิทธิผลต่อกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลในเลือด ภายในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และภายในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติของสถานบริการทางสาธารณสุข

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการวิจัยมีคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลในเลือดไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลในเลือดภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร						
กลุ่มทดลอง (n=30)	37.73	3.45	47.87	5.64	-9.857	.000*
กลุ่มควบคุม (n=30)	37.83	7.06	37.57	7.22	1.765	.088
ระดับน้ำตาลในเลือด						
กลุ่มทดลอง (n=30)	113.93	7.06	95.10	6.16	13.278	.000*
กลุ่มควบคุม (n=30)	111.70	7.27	109.67	9.30	1.375	.180

*p-value<.05

3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลในเลือด ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติของสถานบริการทางสาธารณสุข

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลในเลือดไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลในเลือด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร						
กลุ่มทดลอง (n=30)	37.73	3.45	37.83	7.06	-.070	.945
กลุ่มควบคุม (n=30)	47.87	5.64	37.57	7.22	6.159	.000*
ระดับน้ำตาลในเลือด						
กลุ่มทดลอง (n=30)	113.93	7.06	111.70	7.27	1.207	.232
กลุ่มควบคุม (n=30)	95.10	6.16	109.67	9.30	-7.156	.000*

*p-value<.05

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม ตอบวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 3 ข้อ สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม สามารถเพิ่มพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มทดลอง ส่งผลให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลง แสดงว่าโปรแกรมฯ มีประสิทธิผลต่อกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ดีขึ้น เนื่องจากโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ได้นำกลวิธีทั้ง 4 วิธี ได้แก่ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ 2) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น 3) การใช้คำพูดชักจูง และ 4) การกระตุ้นอารมณ์ ผ่านการจัดกิจกรรมรายกลุ่มและรายบุคคล ทำให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้เรื่องโรคเบาหวาน แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และการฝึกปฏิบัติการเลือกอาหารตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก่อให้เกิดความมั่นใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง นอกจากนี้การที่กลุ่มทดลองได้เรียนรู้จากตัวแบบจริงที่มีวิถีชีวิตคล้ายคลึงกันและเคยเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ส่งผลให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นและเกิดการคาดหวังในผลดีเหมือนตัวแบบ ทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสมและสามารถควบคุมระดับน้ำตาลของตนเองให้ลดลงได้ รวมทั้งการสอบถามปัญหา อุปสรรค ร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหาและเป็นกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งในกิจกรรมรายกลุ่มและกิจกรรมรายบุคคลโดยผ่านทางโทรศัพท์หรือแอปพลิเคชันไลน์ จะช่วยให้กลุ่มทดลองยังคงไว้ซึ่งพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญวดี โรจน์เรืองนนท์ และคณะ (2564) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถของตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบว่า โปรแกรมฯ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานได้

2. ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญวดี โรจน์เรืองนนท์

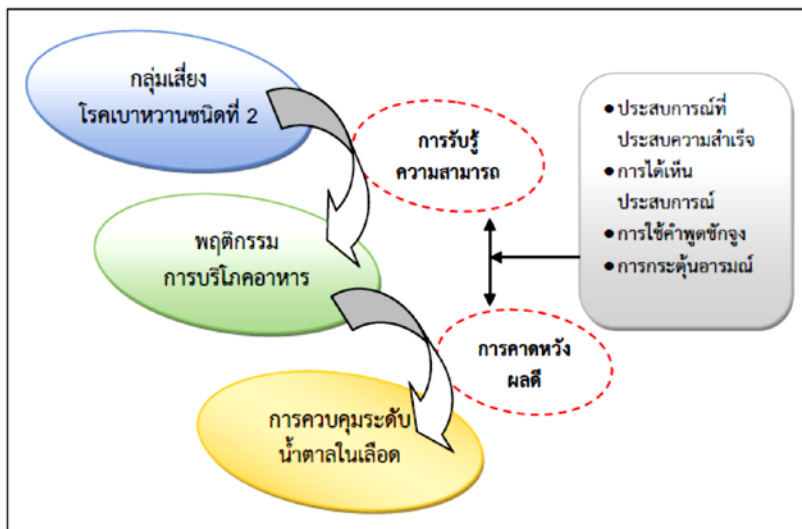
และคณะ (2564) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถของตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลในเลือดไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจากโปรแกรมฯ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที รวม 6 สัปดาห์ ซึ่งมีกิจกรรมให้สุขศึกษาทั้งรายกลุ่มและรายบุคคล ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติของสถานบริการทางสาธารณสุข โดยการให้สุขศึกษารายบุคคลปีละ 1 ครั้ง ระยะเวลา 5-10 นาที ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ดีกว่าและสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

สอดคล้องกับการศึกษาของ ของวิไล แสนยาเจริญกุล กิรดา ไกรนวัตร และปิยะธิดา นาคะเกษียร (2561) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และการศึกษาของเพ็ญวดี โรจน์เรืองนนท์ และคณะ (2564) ที่จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำนวน 7 สัปดาห์ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญสถิติ .001

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้จากโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นั้น ต้องมีการกระตุ้นการรับรู้ความสามารถและการคาดหวังผลดีในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่เป็นประจำ และในแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลามากเกินไป โดยการที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้เข้าร่วมกิจกรรมรายกลุ่มในแต่ละสัปดาห์ จะส่งผลให้รับรู้ความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองและของผู้อื่น การได้เรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นจะส่งผลให้เกิดการคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การฝึกปฏิบัติจริงทำให้เกิดรับรู้ความสามารถของตนเองและเกิดความมั่นใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อีกทั้งการติดตามพฤติกรรมรายบุคคลโดยการให้คำปรึกษา สอบถามปัญหาและการหาทางออกร่วมกัน จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ยั่งยืนจนสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้สำเร็จ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเห็นได้ว่าการที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือด

ลดลง ดังนั้นควรประชาสัมพันธ์และรณรงค์ให้บุคลากรทางสุขภาพเห็นประโยชน์ที่ได้จากโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับพื้นที่ที่มีประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม ไปปรับใช้หรือเป็นแนวทางสำหรับการดำเนินงานควบคุมการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือสถานบริการสุขภาพในชุมชน

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาผลของโปรแกรมฯ โดยเพิ่มระยะเวลาการติดตามผลหลังจากเข้ารับโปรแกรมฯ นานขึ้น เพื่อติดตามความยั่งยืนของการพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและติดตามผลลัพธ์ทางคลินิกอื่น ๆ เช่น ค่าระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Plasma Glucose) ค่าน้ำตาลสะสม (HbA1C) ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) เป็นต้น

2) ควรนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในพื้นที่อื่น และกับกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือสถานบริการสุขภาพในชุมชนสามารถนำผลการศึกษาจากโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม ไปพัฒนาต่อยอดให้เกิดนวัตกรรมใหม่ตามความเหมาะสมของพื้นที่ที่หน่วยงานรับผิดชอบต่อไป

รายการอ้างอิง

กองโรคไม่ติดต่อ. (2566). จำนวนและอัตราตายด้วย 5 โรคไม่ติดต่อ (NCD) ปี 2560–2564.

สืบค้น 14 มีนาคม 2566, จาก <http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=14480&tid=32&gid=1-020>

- เพ็ญวดี โรจน์เรื่อนนท์ และ คณะ. (2564). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถของตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานแขวงคลองต้นไทร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. *วารสารกรมการแพทย์*, 46(3), 81-88.
- ภาสิต ศิริเทศ และ ณพวิทย์ ธรรมสีหา. (2562). ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(2), 50-62.
- ยุภา พวงเงิน และจักรกฤษณ์ พลราชม. (2566). การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ในชุมชน จังหวัดสกลนคร. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี*, 17(2), 1-12.
- ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *ร้อยละผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวานปีที่ผ่านมา(Pre-DM)*. สืบค้น 14 มีนาคม 2566, จาก https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/format1.php&cat_id=b2b59e64c4e6c92d4b1ec16a599d882b&id=d3aad6d7729c370287f43d1f094b3dd1
- ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์ จังหวัดสมุทรสงคราม. (2566). *ประชากร 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองและเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน เขตสุขภาพที่ 5 จังหวัดสมุทรสงคราม*. สืบค้น 14 มีนาคม 2566, จาก https://skm.hdc.moph.go.th/hdc/reports/page.php?cat_id=6966b0664b89805a484d7ac96c6edc48
- วิชัย เอกพลากร. (2564). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ.2562-2563*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิไล แสนยาเจริญกุล, กิรดา ไกรนุวัตร และปิยะธิดา นาคะเกษียร. (2561). ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 37(1), 59-69.
- สมร จำปาทิพย์. (2565). ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความตระหนัก ความสมดุลในการตัดสินใจการรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2. *วารสารวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางสุขภาพ*, 3(2), 43-54.

- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. (2566). *แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2566*. กรุงเทพฯ : บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด.
- อุมากร ไฉยงยืน, สุภาภรณ์ วรอรุณ และ สาวิตรี ศิริผลวุฒิชัย. (2565). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินในกลุ่มเสี่ยง. *วารสารกองการพยาบาล*, 49(1), 1-13.
- Galaviz, K. I., Weber, M. B., Straus, A., Haw, J. S., Narayan, K. M. V., & Ali, M. K. (2018). Global Diabetes Prevention Interventions: A Systematic Review and Network Meta-analysis of the Real-World Impact on Incidence, Weight, and Glucose. *Diabetes Care*, 41(7), 1526-1534.
- Haw, J. S., Galaviz, K. I., Straus, A. N., Kowalski, A. J., Magee, M. J., Weber, M. B., . . . Ali, M. K. (2017). Long-term Sustainability of Diabetes Prevention Approaches: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. *JAMA Intern Med*, 177(12), 1808-1817.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas 10th*. Retrieved Jul 2, 2023, from <https://diabetesatlas.org/>
- Jeem, Y. A., Andriani, R. N., Nabila, R., Emelia, D. D., Lazuardi, L., & Koesnanto, H. (2022). The Use of Mobile Health Interventions for Outcomes among Middle-Aged and Elderly Patients with Prediabetes: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 19(20), 1-33.
- Polit, D.F., & Hunger, B.P. (1995). *Nursing Research: Principles and Methods*. Philadelphia: Lippincott.
- World Health Organization. (2023). *Diabetes*. Retrieved Jul 2, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กร ในภาคธุรกิจเอกชน

Buddhist Psychology Model for Leadership Personality Development in Private Business Organizations

Received: August 30, 2024
Revised: November 25, 2024
Accepted: November 27, 2024

อานุภาพ พันชำนาญ¹
Anuphap Phanchamnan
(Anuphap.phanchamnan@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนตามแนวทางจิตวิทยาและพุทธศาสนา 2. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนตามแนวทางพุทธจิตวิทยา 3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนด้วยพุทธจิตวิทยา การวิจัยนี้ดำเนินการภายใต้กรอบแนวคิดการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาและพัฒนาแบบจำลองพุทธจิตวิทยาสำหรับการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำในภาคธุรกิจเอกชน กระบวนการวิจัยประกอบด้วย การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกจากเครื่องมือและวิธีการวิจัยหลากหลาย ได้แก่ 1. การวิจัยเอกสาร (Document Research) 2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) 3. การสร้างและพัฒนาแบบจำลองการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำในองค์กรภาคธุรกิจเอกชนด้วยพุทธจิตวิทยา 4. การสนทนากลุ่ม (Focus Group) 5. การประชุมผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน (Connoisseurship) เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้

ผลการวิจัยนำไปสู่การสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนที่เรียกว่า "Buddhist Psychology Power Mindset Model" ใช้ชื่อย่อว่า "B2P2M + 5A" หรือ "พุทธจิตวิทยานุภาพวิสัย" รูปแบบนี้มีองค์ประกอบ 8 ประการ ได้แก่ 1. พลังสติแห่งพุทธจิตวิทยาวิสัย 2. บุคลิกภาพภายใน

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Buddhist Psychology Program, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

(จริต 6) 3. บุคลิกภาพภายนอก (DISC) 4. ชุดความคิด (Mindset) 5. ชุดทักษะ (Skillset) 6. ชุดเครื่องมือ (Toolset) 7. กระบวนการพัฒนา (Development Process) 8. มีความเป็นสัตบุรุษ ด้วยหลักธรรมสัปปริสธรรม 7 เมื่อกระบวนการพัฒนาผู้นำโดยบูรณาการองค์ประกอบทั้ง 7 ประการอย่างสมบูรณ์ จะส่งผลให้เกิดภาวะผู้นำที่มีลักษณะ "สัตบุรุษ" ซึ่งเป็นคุณสมบัติอันพึงประสงค์ของผู้นำที่มีประสิทธิภาพและเป็นแบบอย่างที่ดี โดย "รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชน" นี้ มุ่งเน้นการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำทั้งภายในและภายนอก ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใจและพฤติกรรมของผู้นำ นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของผู้นำให้สามารถนำพาองค์กรและสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : รูปแบบ, พุทธจิตวิทยา, การพัฒนาบุคลิกภาพ, ผู้นำ, องค์กร, ธุรกิจเอกชน

Abstract

The objectives of this research were: 1. to study the personality traits of organizational leaders in the private business sector based on psychological and Buddhist principles; 2. to develop a model for enhancing the personality traits of organizational leaders in the private business sector according to Buddhist psychology; and 3. to present a model for developing organizational leaders' personality based on Buddhist psychology. This study was conducted within a qualitative research framework to explore and develop a Buddhist psychological model for the development of leadership personality traits in the private business sector. The research process involved in-depth data analysis and synthesis using various research methods, including: 1) document research, 2) in-depth interviews, 3) the creation and development of a model for enhancing leadership personality traits with Buddhist psychology, 4) focus group discussions, and 5) expert panel meetings (Connoisseurship) to generate knowledge.

The research led to the development of the "Buddhist Psychology Power Mindset Model," abbreviated as "B2P2M + 5A," which focuses on the development of organizational leaders' personalities in the private business sector. This model consists of eight key components: 1) Buddhist mindfulness

power, 2) internal personality (six character traits), 3) external personality (DISC model), 4) mindset, 5) skillset, 6) toolset, 7) development process, and 8) virtuous character according to the Seven Principles of a Noble Person (Sappurisdhamma). The integration of these seven elements results in a leadership transformation characterized by "Sappurisa" (a virtuous leader), which is a desirable quality of effective leaders who serve as good role models. The model aims to enhance both the internal and external personality traits of leaders, leading to a change in their mindset and behavior, ultimately empowering them to lead their organizations and bring about sustainable positive change.

Keywords: Model, Buddhist Psychology, Personality Development, Leadership, Organization, Business Sector

บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่สภาพแวดล้อมทางธุรกิจมีความผันผวนและซับซ้อนอย่างมาก การแข่งขันที่ทวีความรุนแรงขึ้น เทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและความคาดหวังของผู้บริโภคที่สูงขึ้น ล้วนเป็นปัจจัยที่ท้าทายความสามารถขององค์กรในการปรับตัวและเติบโต บทบาทของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการนำพาองค์กรให้ก้าวผ่านความท้าทายเหล่านี้และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้นำไม่เพียงแต่ต้องมีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการเท่านั้น แต่ยังต้องมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง มีวิสัยทัศน์ มีคุณธรรม จริยธรรม และสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับทีมงานได้ การพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพและความสามารถในการบริหารจัดการองค์กรให้ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงที่ไม่หยุดนิ่ง ผู้นำที่สามารถปรับตัว เรียนรู้ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ จะเป็นผู้ที่สามารถนำพาองค์กรให้ก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนา "รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชน" โดยบูรณาการหลักการทางจิตวิทยาและพุทธศาสนาเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นการนำเสนอมุมมองใหม่ในการพัฒนาผู้นำโดยอาศัยหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่มีมาอย่างยาวนาน และได้รับการ

ยอมรับในเรื่องของการพัฒนาจิตใจและปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างบุคลิกภาพและภาวะผู้นำให้มีความโดดเด่นและแตกต่าง รูปแบบพุทธจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นนี้ จะเป็นเสมือนกรอบแนวคิดและเครื่องมือที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นความมีสติ สมาธิ ปัญญา ความเมตตา กรุณา และความเป็นธรรม ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับผู้นำในยุคปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับความท้าทายที่หลากหลายและซับซ้อน

งานวิจัยของ ประเวศ วัฒนาแก้ว และ ประภาส แก้วเกตุพงษ์ (2563) ระบุว่ารูปแบบภาวะผู้นำตามแนวพระพุทธศาสนาประกอบด้วยหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ หลักสัปปุริสธรรม หลักกัลยาณมิตรธรรม หลักพรหมวิหาร และหลักทศพิธราชธรรม คุณลักษณะเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการบริหารและพัฒนาองค์กรในทุกมิติ ภาวะผู้นำที่ทรงประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีหลักธรรมที่สามารถชี้นำผู้ใต้บังคับบัญชาไปสู่ความสำเร็จได้ โดยผู้นำต้องมีคุณลักษณะสำคัญ ได้แก่ ความเมตตาต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ ความกรุณาในการเห็นอกเห็นใจและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และความอุเบกขาในการรักษาความเป็นกลางต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชีสา กันยาวิริยะ เมธธา หริมเทพาธิป และ กิรติ บุญเจือ (2563) งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผู้นำตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทคือผู้มีบารมี มีคุณธรรมโดดเด่นทั้งด้านบุคลิกภาพ ความรู้ คุณธรรม และการบริหาร การประยุกต์ใช้ในสังคมไทยควรผสมผสานหลักธรรมเข้ากับการบริหารสมัยใหม่ อาจพัฒนาเป็นหลักสูตรอบรมผู้นำ โดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล นำหลักธรรมไปปรับใช้แก้ปัญหาองค์กร มุ่งพัฒนาที่ตัวบุคคล และปรับระบบให้ทันสมัยเพื่อเอื้อต่อการดำเนินงานทั้งภาครัฐและเอกชน สัมพันธ์กับงานวิจัยของ อุดมพร ชื่นไพบูลย์ (2555) ชี้ว่า การยึดมั่นในหลักสัปปุริสธรรม 7 ประการ สำคัญต่อการพัฒนาประสิทธิภาพงานสังคมสงเคราะห์และบริการสาธารณะ ผู้ปฏิบัติงานที่ยึดมั่นในหลักเหล่านี้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนและผู้รับบริการ นำไปสู่ความไว้วางใจและความร่วมมือที่ดี ส่งผลให้การดำเนินงานราบรื่นและเกิดผลสัมฤทธิ์

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติงานที่มีความรู้ ความสามารถ และเข้าใจปัญหาชุมชน จะสามารถออกแบบบริการที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาศักยภาพของผู้ปฏิบัติงาน เพื่อยกระดับคุณภาพบริการและสร้างความร่วมมือระหว่างผู้ปฏิบัติงานและชุมชน ซึ่งงานวิจัยของ พระศรีศักดิ์ สงวโร (2561) ก็เน้นความสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักพุทธศาสนาโดยใช้จิต 6 ซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา โดยชี้ให้เห็นว่า

แต่แต่ละคนมีจิตที่แตกต่างกันไป ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและแนวโน้มในการเรียนรู้และปฏิบัติธรรม การเข้าใจจิตของตนเองจึงเป็นกุญแจสำคัญในการเลือกแนวทางการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมที่สุด ซึ่งจะนำไปสู่ความก้าวหน้าและความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งก็เป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ ชำนาญ วงศ์มีเดือน สุวิญ รักษ์สัตย์ ธวัช หอมทวนลม และ พระเมธาวิญญู (2563) พบว่า พฤติกรรมมนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยการอบรม การพัฒนา หรือกระบวนการทางจิตวิทยาต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา พฤติกรรมมนุษย์ถูกแบ่งเป็น 6 จริต และสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยการใช้หลักธรรมที่ตรงกับจิตนั้น ๆ ร่วมกับกระบวนการทางจิตวิทยา ภายใต้เงื่อนไขและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จนเกิดการตื่นรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น กระบวนการนี้ถูกเรียกว่า "CAC Model" และงานวิจัยของ DeGraffe (2022) ก็เน้นย้ำการพัฒนาบุคลิกภาพที่ชี้ให้เห็นว่า การโค้ชซึ่งผู้บริหาร ช่วยให้ผู้บริหารเข้าใจและพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการแก้ไขจุดบอดที่เป็นอุปสรรคต่อการเป็นผู้นำที่ดี โดยด้านสว่างของบุคลิกภาพ หรือลักษณะนิสัยเชิงบวก เป็นสิ่งสำคัญต่อการเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพและช่วยในการตัดสินใจที่ดี การพัฒนาผู้นำ ควรครอบคลุมหลายด้าน ทั้งทักษะทางสติปัญญา ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ และการพัฒนาภาวะผู้นำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ Koutsoumpa (2023) ที่มุ่งเน้นไปที่การสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพและประสิทธิภาพของภาวะผู้นำ (Five-Factor Model) กับประสิทธิภาพของภาวะผู้นำ พบว่า ความมีเมตตาและความมั่นคงทางอารมณ์สัมพันธ์กับความสามารถในการตัดสินใจ การจัดการงาน และการควบคุมอารมณ์ ในขณะที่การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ส่งผลต่อความคิดริเริ่มและการปรับตัว ส่วนการเป็นคนชอบสังคมและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ส่งผลต่อทักษะการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะนำเสนอหัวข้อวิจัยเรื่อง “รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชน” เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนและภาคส่วนอื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนตามแนวทางจิตวิทยาและพุทธศาสนา
2. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนตามแนวทางพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนด้วยพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยแบบคุณภาพ เพื่อให้ได้มาซึ่งรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนโดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 Document Research เป็นการทบทวนวรรณกรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ที่ข้องกับงานวิจัยและการสร้างรูปแบบโดยศึกษาค้นคว้างานเอกสารสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างผู้นำต้นแบบ เอกสารวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ แนวคิดเกี่ยวกับผู้นำและภาวะผู้นำ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 In-depth Interview เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก ด้วยการซักถาม พูดคุยกันระหว่างผู้สัมภาษณ์โดยผู้วิจัยและผู้ให้สัมภาษณ์ คือ บุคคลที่เป็นผู้นำ จะเป็นการถามเจาะลึกถึงค้นหาคำตอบอย่างละเอียดถี่ถ้วนรายบุคคล จำนวน 22 รูป/คน ประกอบด้วย สาขาด้านผู้นำ 8 รูป/คน สาขาพระพุทธศาสนา 7 รูป/คน และสาขาจิตวิทยา 7 รูป/คน เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับคุณสมบัติผู้นำที่ดี ดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ค่า IOC (Index of item objective congruence) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกของ”พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชน” รายข้อ ≥ 0.8 และค่าดัชนีความสอดคล้องรวมข้อ = 0.91 สามารถนำไปใช้ในการสัมภาษณ์ ได้ทุกข้อ

ขั้นตอนที่ 3 สร้างรูปแบบการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนด้วยพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ได้ Model ต้นแบบของผู้นำที่ยั่งยืน ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) ในการหาคุณภาพและความน่าเชื่อถือของรูปแบบ โดยค่า IOC ที่ได้เฉลี่ยแต่ละข้อเท่ากับ 1.00 ซึ่งหมายความว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์มีความน่าเชื่อถือนำไปใช้ได้

ขั้นตอนที่ 4 การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ทำการจัดสนทนากลุ่มเพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้เพิ่มเติม และได้ข้อมูลประกอบการดำเนินการสร้างรูปแบบการวิจัย โดยการสัมภาษณ์กลุ่มจำนวน 12 รูป/คน หรือสนทนากลุ่มย่อย จำนวน 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 รูป/คน รวม 12 รูป/คน จากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้มีประสบการณ์ทางด้านการเป็นผู้นำ หลักจิตวิทยา และหลักพุทธธรรม การสังเคราะห์พุทธธรรมบวกกับหลักจิตวิทยาบุคลิกภาพ บูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบรวมถึงการสัมภาษณ์หาข้อมูล ค่าดัชนี

ความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) ในแบบคำถามกิจกรรมสนทนากลุ่ม โดยค่า IOC ที่ได้เฉลี่ยแต่ละข้อเท่ากับ 1.00 ซึ่งหมายความว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์มีความน่าเชื่อถือนำไปใช้ได้

ขั้นตอนที่ 5 การประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) เป็นขั้นตอนที่ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และประสบการณ์ในสาขาที่เกี่ยวข้องจะทำการตรวจสอบและประเมินรูปแบบที่พัฒนาขึ้นอย่างละเอียด เพื่อให้แน่ใจว่ารูปแบบนั้นมีความถูกต้องสอดคล้องกับหลักการทางทฤษฎี และสามารถนำไปใช้ได้จริง เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินมีหลากหลาย เพื่อให้การตรวจสอบมีความครอบคลุมและรอบด้าน ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) ในแบบคำถามกิจกรรมการจัดประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ โดยค่า IOC ที่ได้เฉลี่ยแต่ละข้อเท่ากับ 1.00 ซึ่งหมายความว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์มีความน่าเชื่อถือนำไปใช้ได้

ประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้นำในองค์กรธุรกิจเอกชน โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร นครและปริมณฑล ซึ่งผู้วิจัยเคยมีประสบการณ์ร่วมงานด้วยในฐานะวิทยากรและที่ปรึกษา กลุ่มผู้ให้ข้อมูล: ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ด้านพระพุทธ ศาสนา ด้านจิตวิทยา (DISC) ด้านภาวะผู้นำในองค์กร โดยผู้ให้ข้อมูลต้องสามารถเข้าร่วมกิจกรรมวิจัยได้ตามเวลาที่กำหนด และยินดีให้ข้อมูลอย่างถูกต้องตรงไปตรงมาและปราศจากอคติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและอ้างอิงจากแหล่งที่มาที่เชื่อถือได้ โดยแบ่งเครื่องมือออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาวิจัยเอกสาร (Document Research) : ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้เทคนิค Triangulation Technic และ Systematic Literature Review ด้วยแนวทาง (4E) เพื่อวิเคราะห์เอกสาร ตำรา บทความวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา และภาวะผู้นำ

2. แบบสอบถามสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) : สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละสาขาวิชาชีพ (22 คน) แบบ 1 ต่อ 1 โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างชนิดปลายเปิด พร้อมบันทึกเสียง จัดบันทึก และใช้อุปกรณ์อื่นๆ ประกอบการสัมภาษณ์

3. การจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) : สนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชาชีพ (12 คน) เพื่อรวบรวมข้อมูล ข้อคิดเห็น และมุมมองเชิงลึกเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ

4. การจัดประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) : ประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (7 คน) เพื่อตรวจสอบ ประเมินและให้ความเห็นเกี่ยวกับแบบจำลองที่พัฒนาขึ้น รวมถึงให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแบบจำลองให้มีความสมบูรณ์

การหาคุณภาพและความน่าเชื่อถือของแบบจำลอง ดำเนินการโดยจัดสนทนากลุ่ม (Connoisseurship) กับผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (7 คน) เพื่อประเมินคุณภาพ ความน่าเชื่อถือและความสมบูรณ์ของแบบจำลอง รวมถึง รับฟังข้อเสนอแนะในการปรับปรุง

การวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการโดย

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร (Document Research) : ใช้กระบวนการวิเคราะห์ 4E (Explore, Explain, Extract, Execution) เพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์และสกัดองค์ความรู้จากเอกสาร

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) : ใช้เทคนิค Triangulation Technic เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

3. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) : ใช้การวิเคราะห์สามเส้า (Triangulation Technic) และเมทริกซ์เชิงตรรกะ (Logical Matrix) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

4. วิเคราะห์ข้อมูลจากการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship): โดยใช้ 6'C Technic Analysis ได้แก่ Concept, Contents, Classification, Category, Conceptualization, Communication เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชน พบว่า

1. แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพแบบ DISC ที่นำมาใช้กับผู้นำได้แก่

1) ผู้นำสไตล์ D (Dominance) มีลักษณะเด่น คือ มุ่งเน้นผลลัพธ์ ตัดสินใจเร็ว กล้าเสี่ยง ชอบความท้าทาย ชอบควบคุม โดยมีรูปแบบการบริหาร ที่ตรงไปตรงมา ชอบสั่งการ เน้นผลงานเป็นหลัก อาจจะขาดความยืดหยุ่น

2) ผู้นำสไตล์ I (Influence) มีลักษณะเด่น คือ มนุษย์สัมพันธ์ดี สร้างแรงบันดาลใจ มองโลกในแง่ดี ชอบการมีส่วนร่วม โดยมีรูปแบบการบริหาร ที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ เปิดรับฟังความคิดเห็น สร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี

3) ผู้นำสไตล์ S (Steadiness) มีลักษณะเด่น คือ ใจเย็น, อ่อนน้อม, ให้ความสำคัญกับทีม, ซื่อสัตย์, เชื่อถือได้ โดยมีรูปแบบการบริหาร ที่เน้นความร่วมมือ สร้างความมั่นคง ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของลูกน้อง

4) ผู้นำสไตล์ C (Compliance) มีลักษณะเด่น คือ รอบคอบ วิเคราะห์เก่ง มีระเบียบ ชอบความถูกต้อง ให้ความสำคัญกับรายละเอียด โดยมีรูปแบบการบริหาร ที่เน้นคุณภาพ วางแผนอย่างรอบคอบ ตั้งมาตรฐานสูง

2. บุคลิกภาพตามแนวทางพุทธศาสนาที่นำมาใช้กับผู้นำ ประกอบด้วยหลัก พุทธธรรม 2 หลัก คือ

1) หลักธรรมจริต 6 ได้แก่ 1. ราคะจริต (ผู้นำที่รักสนุก) มีลักษณะเด่น คือ ชอบความสนุกสนาน ร่าเริง มองโลกในแง่ดี ชอบเข้าสังคม สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์ โดยมีรูปแบบการบริหาร ที่เน้นการสร้างบรรยากาศการทำงานที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย เปิดกว้างทางความคิด ส่งเสริมให้ลูกน้องแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ 2. โทสะจริต (ผู้นำที่มุ่งมั่น) มีลักษณะเด่น คือ กล้าตัดสินใจ เด็ดขาด มุ่งมั่น ทะเยอทะยาน ชอบความท้าทาย โดยมีรูปแบบการบริหาร แบบตรงไปตรงมา เน้นผลลัพธ์เป็นหลัก ชอบการแข่งขันและเอาชนะ 3. โมหะจริต (ผู้นำที่รักสงบ) มีลักษณะเด่น คือ ใจเย็น สุขุมเยือกเย็น ไม่ชอบการขัดแย้ง ชอบความสงบ โดยมีรูปแบบการบริหาร ที่เน้นการประนีประนอม สร้างความสามัคคีในทีม หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า 4. วิตะกัจจริต (ผู้นำที่รอบคอบ) มีลักษณะเด่น คือ มีความรอบคอบ ระมัดระวัง ให้ความสำคัญกับรายละเอียด มีความละเอียดถี่ถ้วน ชอบวางแผน โดยมีรูปแบบการบริหาร ที่เน้นคุณภาพและความถูกต้อง วางแผนอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำ มีระบบระเบียบ 5. สัทธาจริต (ผู้นำที่เสียสละ) มีลักษณะเด่น คือ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยมีรูปแบบการบริหาร ที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกน้อง ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น สร้างแรงบันดาลใจ 6. พุทธิจริต (ผู้นำที่ชาญฉลาด) มีลักษณะเด่น คือ มีเหตุผล ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ชอบแก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ โดยมีรูปแบบการบริหาร ที่เน้นการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ส่งเสริมให้ลูกน้องพัฒนาตนเอง เปิดกว้างทางความคิด

2) ผู้นำตามหลักธรรมสัปปริสธรรม 7 คือ ผู้นำที่มีคุณธรรม 7 ประการที่ทำให้เป็นคนดี มีปัญญา และสามารถนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน ได้แก่ 1. ธัมมัญญตา (รู้หลัก) คือ รู้จักหลักการ รู้กฎเกณฑ์ กติกาและธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานที่ทำ ผู้นำที่ดีต้องมีความรู้ความเข้าใจในงานที่รับผิดชอบ รู้ถึงกฎระเบียบ ข้อบังคับ และมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง 2. อตถัญญตา (รู้ผล) คือ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ รู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ผู้นำที่ดีต้องมองการณ์ไกล คาดการณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ และเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 3. อัตตัญญตา (รู้ตน) คือ รู้จักตนเอง รู้ถึง

จุดแข็ง จุดอ่อน ความสามารถ และข้อจำกัดของตน ผู้นำที่ดีต้องรู้จักตนเอง มีความตระหนักในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง เพื่อที่จะสามารถพัฒนาตนเองและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4. มัตตัญญูตา (รู้ประมาณ) คือ รู้จักความพอดี รู้จักประมาณในการใช้ทรัพยากร เวลา และกำลังคน ผู้นำที่ดีต้องรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย และรู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด 5. กาลัญญูตา (รู้กาล) คือ รู้จักกาลเทศะ รู้ว่าเวลาใดควรทำอะไร และไม่ควรทำอะไร ผู้นำที่ดีต้องรู้จักเลือกเวลาที่เหมาะสมในการสื่อสาร การตัดสินใจ และการดำเนินการต่าง ๆ 6. ปริสัณญูตา (รู้ชุมชน) คือ รู้และเข้าใจสภาพสังคม วัฒนธรรม และความต้องการของคนในสังคม ผู้นำที่ดีต้องเข้าใจสภาพสังคมและวัฒนธรรมขององค์กรและชุมชนที่ตนเองทำงานอยู่ เพื่อที่จะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง 7. ปุคคัลญูตา (รู้บุคคล) คือ รู้จักเลือกใช้คนให้เหมาะสมกับงาน รู้จักวิธีปฏิบัติต่อคนแต่ละคนให้เหมาะสม ผู้นำที่ดีต้องรู้จักคน รู้ว่าใครมีความสามารถเหมาะสมกับงานใดและรู้จักวิธีการสร้างแรงจูงใจและพัฒนาศักยภาพของผู้ใต้บังคับบัญชา

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชน เป็นการบูรณาการ 2 ศาสตร์แห่งปัญญาทางพุทธศาสนาและปัญญาทางโลกตะวันตกเข้าด้วยกัน คือ

1. หลักพุทธธรรม ที่ประกอบด้วย หลักธรรมสัปปุริสธรรม 7 และหลักธรรมจริต 6

2. แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพแบบ DISC และแนวคิดเรื่องกรอบความคิด (Mindset) ในสาขาจิตวิทยาสมัยใหม่ ผสานเข้ากับชื่อของผู้วิจัย “อานุภาพ” ซึ่งมีความหมายว่า อำนวย, ฤทธิ์เดช, หรือความยิ่งใหญ่ บ่งบอกถึงพลังหรืออิทธิพลที่ส่งผลต่อสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลอื่นได้ เพื่อให้ได้รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชน เรียกว่า “พุทธจิตวิทยานุภาพวิสัย” (Buddhist Psychology Power Mindset Model) ซึ่งใช้ตัวย่อว่า “BPPMM” ซึ่งทางผู้วิจัยได้ตกผลึกโมเดลออกมาจากแนวคิดที่หลอมรวมหลักการทางพุทธจิตวิทยาเข้ากับแนวคิดเรื่องกรอบความคิด (Mindset) ในสาขาจิตวิทยาสมัยใหม่และผสานเข้ากับชื่อของผู้วิจัย “อานุภาพ” ซึ่งชื่อนี้ครอบคลุมทั้งหลักการทางพุทธจิตวิทยาและอานุภาพของการนำหลักการเหล่านั้นไปปรับใช้ในการพัฒนาผู้นำ สู่ถึงความหมายเชิงปรัชญาและจิตวิญญาณของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรากฐานของพุทธจิตวิทยา โดยเนื้อหาของรูปแบบเป็นการเรียนรู้ปรีชาปฏิบัติเพื่อน้อมนำไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งส่งผลให้เกิดปฏิเวธที่เป็นบุคลิกภาพ

ภายในของผู้นำที่มีอุปนิสัยใฝ่ธรรม มีความคิดบวก มีค่านิยมสร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และมีบุคลิกภาพภายนอกของผู้นำที่มีความสง่างาม มีความสุขุม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นกัลยาณมิตรชน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนที่ได้จากการวิจัยนี้ คือ “พุทธจิตวิทยานาภาพวิสัย” (Buddhist Psychology Power Mindset Model) ซึ่งใช้ตัวย่อว่า “BPPMM” ซึ่งเป็นการนำหลักการทางพุทธจิตวิทยามาปรับใช้เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใจและพฤติกรรมของผู้นำ นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของผู้นำให้สามารถนำพาองค์กรและสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน โดยมีองค์ประกอบ 8 ประการ ได้แก่

1. สติแห่งพุทธจิตวิทยาวิสัย
2. บุคลิกภาพภายใน (จริต 6)
3. บุคลิกภาพภายนอก (DISC)
4. ชุดความคิด (Mindset) ที่พัฒนาสู่การมี Growth Mindset
5. ชุดทักษะ (Skillset)
6. ชุดเครื่องมือ (Toolset)
7. กระบวนการพัฒนา (Development Process) มี 3 ขั้นตอน ได้แก่

7.1 ปรียติ คือ การศึกษาผู้นำตามหลักธรรม สัมปยุตธรรม 7 ผู้นำตามหลัก จริต 6 ผู้นำตามหลัก DISC

7.2 ปฏิบัติ ได้แก่ 1) การประเมินบุคลิกภาพภายในด้วยจริต 6 และการประเมินบุคลิกภาพภายนอกด้วย DISC 2) การพัฒนาบุคลิกภาพผู้นำด้วยหลักธรรมสัมปยุตธรรม 7 และพัฒนาภาวะผู้นำตามลักษณะนิสัยของแต่ละจริตด้วยจริต 7 รวมทั้งปรับปรุงจุดแข็งและจุดอ่อนตามรูปแบบ DISC ของตน

7.3 ปฏิเวธ คือ ผลของการพัฒนาปรับปรุงตนเอง อันได้แก่ รู้ผลการปฏิบัติ รู้แจ้งตามจริง รู้ผลแห่งความดี เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำ นำมาซึ่งการมีบุคลิกภาพภายในที่มีอุปนิสัยใฝ่ธรรม มีความคิดบวก มีค่านิยมสร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ส่งผลต่อบุคลิกภาพภายนอก คือ มีความสง่างาม มีความสุขุม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นกัลยาณมิตรชน ผลลัพธ์ที่ได้ คือ ภาพลักษณ์ที่ดีของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนตามแนวพุทธจิตวิทยา

8. ความเป็นสัตบุรุษ (ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของผู้นำที่ดี) ด้วยหลักธรรมสัปปุริสธรรม 7 และเมื่อกระบวนการพัฒนาผู้นำโดยบูรณาการองค์ประกอบทั้ง 7 ประการอย่างสมบูรณ์ จะส่งผลให้เกิดภาวะผู้นำที่มีลักษณะ "สัตบุรุษ" ซึ่งเป็นคุณสมบัติอันพึงประสงค์ของผู้นำที่มีประสิทธิภาพและเป็นแบบอย่างที่ดี อันนำไปสู่การหล่อหลอมบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับหลักสัปปุริสธรรม 7

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากข้อมูลที่ได้จากวิจัยได้ข้อสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ DISC และบุคลิกภาพตามแนวทางพุทธศาสนาที่นำมาใช้กับผู้นำ

1.1 แนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ DISC D (Dominance) : ผู้นำมุ่งผลลัพธ์เด็ดขาด กล้าเสี่ยง ชอบควบคุม อาจขาดความยืดหยุ่น I (Influence) : ผู้นำสร้างแรงบันดาลใจ มองโลกในแง่ดี เน้นสร้างสัมพันธ์ เปิดรับฟัง S (Steadiness) : ผู้นำใจเย็น อ่อนน้อม เน้นทีมเวิร์ค สร้างความมั่นคง ให้ความสำคัญกับความรู้สึกทีม C (Compliance) : ผู้นำรอบคอบ วิเคราะห์เก่ง เน้นคุณภาพ มีระเบียบ วางแผนรอบคอบ ตั้งมาตรฐานสูง

1.2 บุคลิกภาพตามแนวทางพุทธศาสนา หลักธรรมจริต 6 ได้แก่ 1. รากจริต : ผู้นำมีความสนุกสนาน สร้างสรรค์ เน้นบรรยากาศผ่อนคลาย เปิดกว้างทางความคิด 2. โทสจริต : ผู้นำที่มีความเด็ดขาด มุ่งมั่น ทะเยอทะยาน ชอบแข่งขัน เน้นผลลัพธ์ 3. โมหจริต : ผู้นำที่รักสงบ ไม่ชอบขัดแย้ง เน้นประนีประนอม สร้างความสามัคคี 4. วิตกจริต : ผู้นำที่มีความรอบคอบ ระมัดระวัง เน้นคุณภาพ วางแผนรอบคอบ มีระบบระเบียบ 5. สัทธาจริต : ผู้นำที่มีน้ำใจ เสียสละ เน้นสร้างสัมพันธ์ที่ดี ให้ความสำคัญกับความรู้สึกผู้อื่น 6. พุทธิจริต : ผู้นำที่มีเหตุผล ชอบเรียนรู้ แก้ปัญหา เน้นใช้เหตุผล ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง

1.3 บุคลิกภาพตามแนวทางพุทธศาสนา หลักธรรมสัปปุริสธรรม 7 ได้แก่ 1. ัมมัญญตา : ผู้นำที่รู้หลักการ กฎเกณฑ์ ธรรมชาติของงาน 2. อัตถัญญตา : ผู้นำที่รู้ผลที่จะเกิดจากการกระทำ รู้สิ่งที่ควร/ไม่ควรทำ 3. อุตตัญญตา : ผู้นำที่รู้จักตนเอง จุดแข็ง-จุดอ่อน ความสามารถ ข้อจำกัด 4. มัตตัญญตา : ผู้นำที่รู้จักความพอดี ในการใช้ทรัพยากร เวลา กำลังคน 5. กาลัญญตา : ผู้นำที่รู้จักกาลเทศะ รู้เวลาที่เหมาะสมในการทำสิ่งต่าง ๆ 6. ปริสัญญตา : ผู้นำที่รู้และเข้าใจสังคม วัฒนธรรม ความต้องการของคน 7. ปุคคัลญตา : ผู้นำที่รู้จักเลือกใช้คนให้เหมาะกับงาน รู้วิธีปฏิบัติต่อแต่ละคน

สรุปได้ว่า ทั้งทฤษฎี DISC และหลักธรรมทางพุทธศาสนาต่างให้กรอบในการทำความเข้าใจบุคลิกภาพและแนวทางการปฏิบัติตน แม้จะมีมุมมองและที่มาต่างกัน แต่ก็มีจุดร่วมที่เน้นความสำคัญของการรู้จักตนเอง ผู้อื่น และสถานการณ์ เพื่อนำไปสู่การทำงานและการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าบุคลิกภาพของผู้นำที่ดีในภาคธุรกิจเอกชนตามแนวทางจิตวิทยาและพุทธศาสนา ควรมีความหลากหลายและสมดุล ทั้งในด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะ คุณธรรม จริยธรรม ภาวะผู้นำ และบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก โดยผู้นำสามารถนำแนวคิดจากทฤษฎี DISC และหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง เพื่อให้เป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับในองค์กรและสังคม

2. รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนที่ได้จากงานวิจัย ได้แก่ รูปแบบพุทธจิตวิทยานาภาพวิสัย" หรือ "Buddhist Psychology Power Mindset Model" (B2P2M + 5A) เป็นนวัตกรรมการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพผู้นำ โดยมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศน์และพฤติกรรมของผู้นำ เพื่อการพัฒนางานองค์กรอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบสำคัญ ดังนี้ 1. พลังสติแห่งพุทธจิตวิทยาวิสัย 2. บุคลิกภาพภายใน (จิต 6) 3. บุคลิกภาพภายนอก (DISC) 4. ชุดความคิดเชิงเติบโต (Growth Mindset) 5. ชุดทักษะ (Skillset) 6. ชุดเครื่องมือ (Toolset) 7. กระบวนการพัฒนา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ปริญญา คือ การศึกษาหลักการ ศึกษาหลักสัปปริยธรรม 7 จิต 6 และหลักการผู้นำตาม DISC 2) ปฏิบัติ คือ การประยุกต์ใช้ การประเมินบุคลิกภาพภายใน (จิต 6) และภายนอก (DISC) การพัฒนาภาวะผู้นำผ่านหลักสัปปริยธรรม 7 พัฒนามตาม จิต และเสริมสร้างจุดแข็ง-แก้ไขจุดอ่อนตาม DISC 3) ปฏิเวธ คือ การบรรลุผล เข้าใจผลการปฏิบัติ เข้าถึงความจริง และตระหนักในคุณค่าแห่งการพัฒนา 8. ความเป็นสัตบุรุษตามหลักสัปปริยธรรม 7 โดยการดำเนินการตามรูปแบบนี้จะหล่อหลอมคุณลักษณะภายใน (อุปนิสัยใฝ่ธรรม จิตใจเชิงบวก ค่านิยมสร้างสรรค์ วุฒิภาวะทางอารมณ์) และบุคลิกภาพภายนอก (ความสง่างาม ความสุขุม มนุษยสัมพันธ์ ความเป็นกัลยาณมิตร) นำไปสู่ภาพลักษณ์ผู้นำที่สมบูรณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องในหลายประเด็นสำคัญ งานวิจัยของ ประเวศ วัฒนาแก้ว และ ประภาส แก้วเกตุพงษ์ (2563) ที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะผู้นำที่ดีที่ส่งผลเชิงบวกต่อประสิทธิภาพการบริหารจัดการและการพัฒนางานองค์กรในทุกมิติ ภาวะผู้นำที่ทรงประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีหลักธรรมสัปปริยธรรม 7 อันเป็นรากฐานในการชี้นำและสร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน ซึ่งก็สอดคล้องกับงานวิจัย

ของ ชีสา กัณยาวิริยะ เมธา หริมเทพาธิป และ กิรติ บุญเจือ (2563) ซึ่งให้เห็นว่า ผู้นำตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือ ผู้ที่มีบารมีและคุณธรรมที่โดดเด่นทั้งด้านบุคลิกภาพ ความรู้ คุณธรรม และการบริหาร ควรประยุกต์ใช้ในสังคมไทยและผสมผสานหลักธรรมเข้ากับการบริหารสมัยใหม่

รูปแบบนี้ เป็นผลจากการบูรณาการองค์ความรู้เชิงทฤษฎีและประจักษ์ ผ่านกระบวนการวิจัยที่เข้มข้น ทั้งการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการประชุมผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีความเห็นร่วมกันว่า ผู้นำที่มีบุคลิกภาพโดดเด่นทั้งภายในและภายนอก อันประกอบด้วยคุณสมบัติตามหลักสัปปุริสธรรม 7 จริต 6 และ DISC จะมีศักยภาพความเป็นผู้นำทรงพลัง จึงเป็นที่มาของคำว่า "Power Mindset" สะท้อนถึงพลังและอิทธิพลที่ส่งผลต่อทุกภาคส่วน โดยรูปแบบนี้เป็นการผสมผสานหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับทฤษฎีกรอบความคิดสมัยใหม่ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพผู้นำองค์กรธุรกิจอย่างครบวงจร คำว่า "พุทธจิตวิทยานาภาพวิสัย" จึงสะท้อนทั้งหลักการพุทธจิตวิทยาและพลังแห่งการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้นำอย่างเป็นองค์รวม

3. รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชนที่ได้จากการวิจัยนี้ คือ “พุทธจิตวิทยานาภาพวิสัย” (Buddhist Psychology Power Mindset Model) ซึ่งใช้ตัวย่อว่า “BPPMM+5A” เป็นรูปแบบการพัฒนาผู้นำโดยบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา (สัปปุริสธรรม 7, จริต 6) และทฤษฎี DISC เพื่อสร้างภาวะผู้นำให้เป็น "สัตบุรุษ" ที่มีบุคลิกภาพภายในและภายนอกที่แข็งแกร่ง นำไปสู่การพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 8 ประการ ได้แก่ 1) สติแห่งพุทธจิตวิทยาวิสัย คือ การตระหนักรู้และเข้าใจหลักพุทธจิตวิทยา 2) บุคลิกภาพภายในที่เข้มแข็ง (จริต 6) คือ การเข้าใจและพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักจริต 6 3) บุคลิกภาพภายนอกที่อ่อนโยน (DISC) คือ การเข้าใจและปรับปรุงบุคลิกภาพตาม DISC Model 4) ชุดความคิด (Mindset) ที่พัฒนาเข้าสู่ชุดความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) 5) ชุดทักษะ (Skillset) คือ การพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำ 6) ชุดเครื่องมือ (Toolset) คือ เครื่องมือและแนวทางในการพัฒนาตนเอง 7) กระบวนการพัฒนา 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ปรียัติ คือ การศึกษาหลักธรรม สัปปุริสธรรม 7, จริต 6, DISC 2. ปฏิบัติ คือ การประเมินและพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักธรรมและทฤษฎี 3. ปฏิเวธ คือ ผลของการพัฒนาตนเอง นำไปสู่บุคลิกภาพภายในและบุคลิกภาพภายนอกที่ดี 8. ความเป็นสัตบุรุษ คือ คุณสมบัติของผู้นำตามหลักสัปปุริสธรรม 7 และเมื่อกระบวนการพัฒนาผู้นำโดยบูรณาการองค์ประกอบทั้ง 7

ประการอย่างสมบูรณ์ จะส่งผลให้เกิดภาวะผู้นำที่มีคุณลักษณะ "สัตบุรุษ" ซึ่งเป็นคุณสมบัติอันพึงประสงค์ของผู้นำที่มีประสิทธิภาพและเป็นแบบอย่างที่ดี อันนำไปสู่การหล่อหลอมบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับหลักสัปปุริสธรรม 7 ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ จะทำให้ผู้นำมีบุคลิกภาพภายในที่ดี มีอุปนิสัยใฝ่ธรรม มีความคิดบวก มีค่านิยมสร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และทำให้ผู้นำมีบุคลิกภาพภายนอกที่ดี สง่างาม สุขุม มนุษย์สัมพันธ์ดี เป็นกัลยาณมิตร จนกลายเป็นผู้นำมีภาพลักษณ์ที่ดี เป็นที่ยอมรับและน่าเชื่อถือ ส่งผลให้องค์กรได้รับการพัฒนาอย่างยั่งยืน เพราะมีผู้นำมีศักยภาพในการนำพาและสร้างการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุดมพร ชื่นไพบูลย์ (2555) ที่ชี้ว่าการยึดมั่นในหลักสัปปุริสธรรม 7 ประการ สำคัญต่อการพัฒนาประสิทธิภาพของงาน ผู้ปฏิบัติงานที่ยึดมั่นในหลักธรรมนี้ จะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น นำไปสู่ความไว้วางใจและความร่วมมือที่ดี ส่งผลให้การดำเนินงานราบรื่นและเกิดผลสัมฤทธิ์ งานวิจัยนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ซึ่งเป็นรูปแบบการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำโดยอาศัยหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของผู้นำยุคใหม่ให้บรรลุความเป็นเลิศ โดยได้มีการต่อยอด B2P2M ด้วยคุณสมบัติ "5A" ประกอบด้วย

1. Attribute (คุณลักษณะ) : หมายถึง คุณลักษณะที่โดดเด่นทั้งภายในและภายนอกของผู้นำ ซึ่งสะท้อนถึงบุคลิกภาพที่สง่างาม น่าเชื่อถือ และเป็นแบบอย่างที่ดี
 2. Ability (ความสามารถ) : หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการ การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ควบคู่กับการมีคุณธรรม จริยธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม
 3. Attitude (จิตบวก) : หมายถึง ทศนคติเชิงบวก การมองโลกในแง่ดีและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและผู้อื่น
 4. Affective (จิตพิสัย) : หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ทางอารมณ์ คุณค่าและทัศนคติ ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านคุณภาพ เช่น ความมุ่งมั่น ความเพียรและด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น
 5. Achievement (มุ่งสู่ความสำเร็จ) : หมายถึง ความสามารถในการนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมาย ด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มีและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
- ด้วยเหตุนี้ การบูรณาการคุณสมบัตินี้ "5A" เข้ากับ B2P2M จึงก่อให้เกิดกรอบแนวคิดใหม่ คือ "B2P2M + 5A" ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาผู้นำแบบองค์รวมที่มุ่งเน้น

การพัฒนา ทั้งด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะคิด จิตใจและคุณธรรม เพื่อสร้างผู้นำที่มี ศักยภาพสูง สามารถรับมือกับความท้าทายในยุคปัจจุบัน และนำพาองค์กรสู่ความสำเร็จ อย่างยั่งยืน

โดยสรุป “พุทธจิตวิทยานาภาพวิสัย” (Buddhist Psychology Power Mindset Model: BPPMM+5A) เป็นรูปแบบการพัฒนาผู้นำที่บูรณาการหลักพุทธธรรมและจิตวิทยา ตะวันตกเข้าด้วยกันอย่างลงตัว มุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพผู้นำ ทั้งในระดับจิตใจ เพื่อให้บรรลุผลแห่ง “สัทบุรุษ” คือ ผู้มีคุณธรรมและความสามารถในการนำพาองค์กรสู่ ความสำเร็จอย่างยั่งยืน “BPPMM+5A” จึงเป็นมากกว่ากรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี แต่เป็น เครื่องมือที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการพัฒนาผู้นำให้มีความพร้อมในทุกมิติ ทั้ง ความรู้ ความสามารถ จริยธรรมและภาวะผู้นำ เพื่อตอบสนองต่อความท้าทายในโลกธุรกิจ ยุคปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำที่ผ่านการพัฒนาตามแนวทาง “BPPMM+5A” จะมีทั้งความสามารถในการบริหารจัดการธุรกิจ มีภาวะผู้นำที่โดดเด่นและมีคุณธรรม จริยธรรมอันเป็นที่ยอมรับ ซึ่งจะส่งผลให้องค์กรเติบโตอย่างยั่งยืนและสร้างผลกระทบเชิง บวกต่อสังคมในวงกว้าง จึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้นำให้มีความพร้อมในทุกมิติ ตอบสนองต่อความท้าทายในโลกธุรกิจยุคปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย

ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเอกสาร (Document Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) และการประชุมผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะด้าน (Connoisseurship) พบว่า

BPPMM มีองค์ประกอบหลัก 8 ประการ ได้แก่

1. สติแห่งพุทธจิตวิทยาวิสัย คือ การตระหนักรู้และเข้าใจหลักพุทธจิตวิทยา
2. บุคลิกภาพภายในที่เข้มแข็ง (จริต 6) คือ การเข้าใจและพัฒนาบุคลิกภาพ ตามหลักจริต 6
3. บุคลิกภาพภายนอกที่อ่อนโยน (DISC) คือ การเข้าใจและปรับปรุง บุคลิกภาพตาม DISC Model
4. ชุดความคิด (Mindset) ที่พัฒนาเข้าสู่ชุดความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)
5. ชุดทักษะ (Skillset) คือ การพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำ

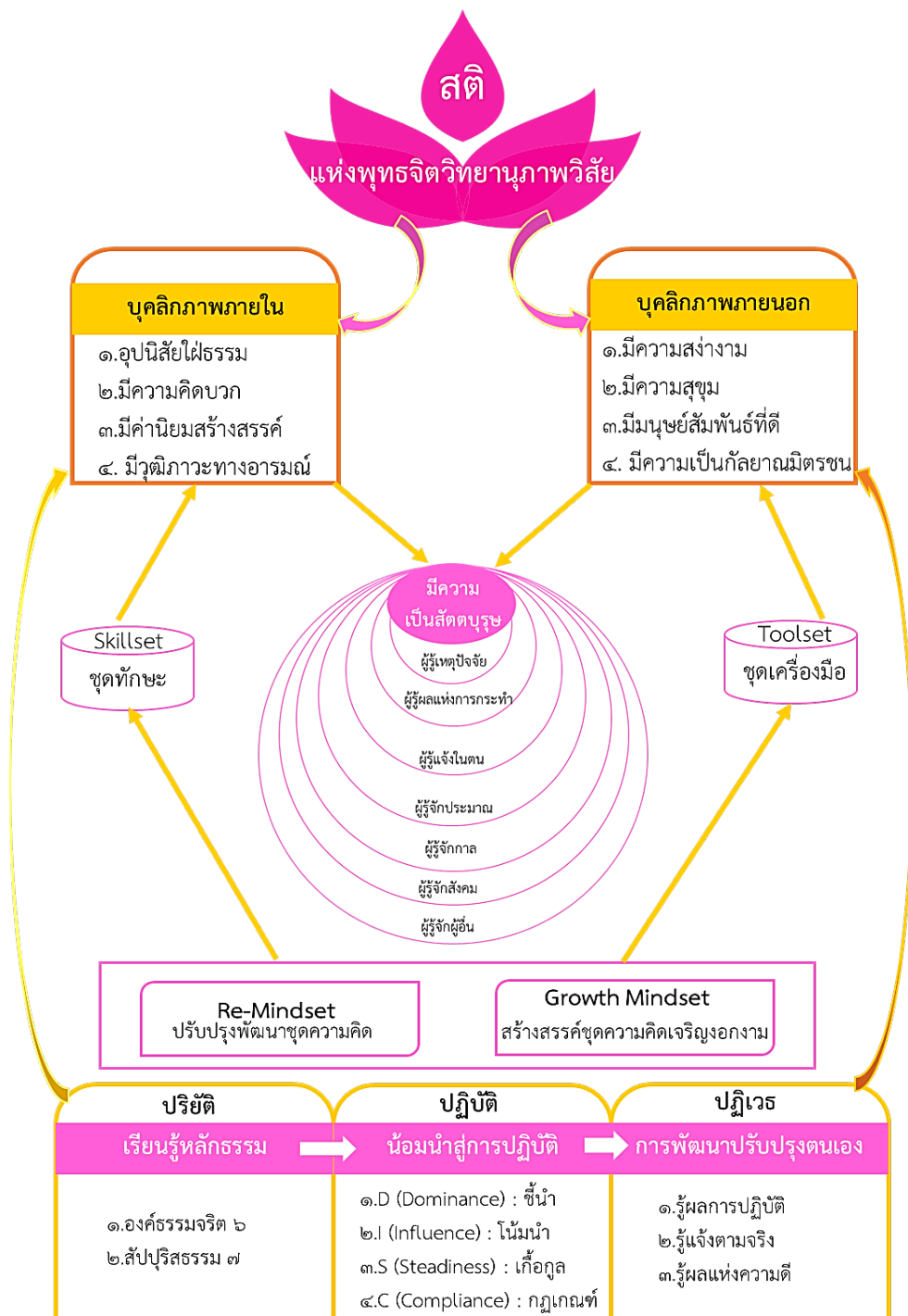
6. ชุดเครื่องมือ (Toolset) คือ เครื่องมือและแนวทางในการพัฒนาตนเอง

7. กระบวนการพัฒนา 3 ขั้นตอน ได้แก่ 7.1 ปรัชญา คือ การศึกษาหลักธรรมสัปปริสธรรม 7, จริต 6, DISC 7.2 ปฏิบัติ คือ การประเมินและพัฒนาบุคลิกภาพตามหลักธรรมและทฤษฎี 7.3 ปฏิเวธ คือ ผลของการพัฒนาตนเอง นำไปสู่บุคลิกภาพภายในและบุคลิกภาพภายนอกที่ดี

8. ความเป็นสัตบุรุษ คือ คุณสมบัติของผู้นำตามหลักสัปปริสธรรม 7

เมื่อกระบวนการพัฒนาผู้นำโดยบูรณาการองค์ประกอบทั้ง 7 ประการอย่างสมบูรณ์ จะส่งผลให้เกิดภาวะผู้นำที่มีคุณลักษณะ "สัตบุรุษ" ซึ่งเป็นคุณสมบัติอันพึงประสงค์ของผู้นำที่มีประสิทธิภาพและเป็นแบบอย่างที่ดี อันนำไปสู่การหล่อหลอมบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับหลักสัปปริสธรรม 7 ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ จะทำให้ผู้นำมีบุคลิกภาพภายในที่ดี มีอุปนิสัยใฝ่ธรรม มีความคิดบวก มีค่านิยมสร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และทำให้ผู้นำมีบุคลิกภาพภายนอกที่ดี สง่างาม สุขุม มนุษย์สัมพันธ์ดี เป็นกัลยาณมิตร จนกลายเป็นผู้นำมีภาพลักษณ์ที่ดี เป็นที่ยอมรับและน่าเชื่อถือ ส่งผลให้องค์กรได้รับการพัฒนาอย่างยั่งยืน เพราะมีผู้นำมีศักยภาพในการนำพาและสร้างการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

โดยสรุป “พุทธจิตวิทยานุภาพวิสัย” (Buddhist Psychology Power Mindset Model: BPPMM+5A) จึงเป็นรูปแบบการพัฒนาผู้นำ ที่บูรณาการหลักพุทธธรรมและจิตวิทยาตะวันตกเข้าด้วยกันอย่างลงตัว มุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพผู้นำทั้งในระดับจิตใจ เพื่อให้บรรลุผลแห่ง “สัตบุรุษ” คือ ผู้มีคุณธรรมและความสามารถในการนำพาองค์กรสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน “BPPMM+5A” จึงเป็นมากกว่ากรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี แต่เป็นเครื่องมือที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการพัฒนาผู้นำ ให้มีความพร้อมในทุกมิติ ทั้งความรู้ ความสามารถ จริยธรรมและภาวะผู้นำ เพื่อตอบสนองต่อความท้าทายในโลกธุรกิจยุคปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำที่ผ่านการพัฒนาตามแนวทาง “BPPMM+5A” จะมีทั้งความสามารถในการบริหารจัดการธุรกิจ มีภาวะผู้นำที่โดดเด่น และมีคุณธรรมจริยธรรมอันเป็นที่ยอมรับ ซึ่งจะส่งผลให้องค์กรเติบโตอย่างยั่งยืนและสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคมในวงกว้าง ดังภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะของงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชน” สามารถแบ่งออกเป็นหลายส่วน ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะที่มุ่งเน้นไปที่การสนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชน ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1) การนำรูปแบบไปใช้จริง ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อศึกษาผลของการนำรูปแบบ “พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำองค์กรในภาคธุรกิจเอกชน” ไปใช้จริงในองค์กร โดยติดตามและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น ภาวะผู้นำ ประสิทธิภาพการทำงาน ความผูกพันของพนักงานและผลประกอบการขององค์กร

2) การขยายผลการวิจัย ด้วยการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ขยายขอบเขตการวิจัยไปยังกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น ผู้นำในองค์กรขนาดกลางและขนาดย่อม ผู้นำในอุตสาหกรรมต่าง ๆ หรือผู้นำในภูมิภาคต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสามารถนำไปปรับใช้ได้ในวงกว้าง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1) ควรวิจัยเพื่อพัฒนาเนื้อหาและเครื่องมือ ด้วยการการพัฒนาเครื่องมือประเมินที่สามารถวัดผลการเปลี่ยนแปลงในด้านบุคลิกภาพภายในและภายนอกของผู้นำได้อย่างแม่นยำและครอบคลุม

2) ควรศึกษาเพิ่มเติม โดยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิต 6 และ DISC Model เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิต 6 และรูปแบบบุคลิกภาพใน DISC Model อย่างละเอียด เพื่อให้เข้าใจถึงที่มาที่ไปของบุคลิกภาพภายนอกและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาผู้นำได้อย่างตรงจุด

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาภาวะผู้นำ ควรนำองค์ความรู้ที่ได้นี้ ไปใช้ประโยชน์ โดยการเผยแพร่องค์ความรู้จากงานวิจัยผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น การตีพิมพ์บทความวิชาการ การจัดสัมมนา การสร้างสื่อการเรียนรู้ หรือการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้กว้างขึ้น

รายการอ้างอิง

- ชีสา กันยาวิริยะ. (2563). ภาวะผู้นำตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. *วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา*, 10(3), 57.
- ชำนาญ วงศ์มีเดือน และคณะ. (2562). การจัดการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวคิดในพระพุทธศาสนา. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7(3), 766-778.
- ประเวช วัฒนาแก้ว. รูปแบบภาวะผู้นำตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารวิชาการวิทยาลัยบริหารศาสตร์*, 3(3), 94.
- ป. อ. ปยุตโต (พระพรหมคุณาภรณ์). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีศักดิ์ สงวโร. (2555). *การวิเคราะห์จริต 6 กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระอุปัชฌาย์. (2551). *วิมุตติมรรค* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยามบริษัทเคสดีไทย จำกัด.
- วรรณัทธ ธีญญาน. (2556). *อ่านและเข้าใจคนชั้นเทพ (Reading and Understanding People)*. กรุงเทพฯ : มายเบสท์บุ๊คส์.
- อนุสรณ์ จันทพันธ์ & บุญชัย โกศลธนากุล. (2557). *จริต 6 ศาสตร์ในการอ่านใจคน*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นท์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- อุดมพร ชื่นไพบูลย์. (2012). *การประยุกต์ใช้สัปปุริสธรรมในงานสังคมสงเคราะห์ ในการพัฒนาสังคมด้วยหลักธรรมทางพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมศึกษา.
- DeGraffe, K. (2021). *Executive coaching and leadership personality defects Coaching Leaders: Insights and Applications*. J., London: Kogan Page.
- Koutsoumpa, M. (2023). *Personality Traits and Leadership Effectiveness in the Five-Factor Model*, in *Handbook of Leadership Personality Development*, edited by John A. Smith, vol. 2, New York: Academic Press.

ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน ของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด

The Buddhist Psychology Factors Affecting the Efficiency of Provincial Administrative Organization

Received: September 11, 2024
Revised: November 17, 2024
Accepted: November 30, 2024

ปัทิตตา วิเศษบุพผากุล¹
Patidta Wisetbuphakul
(wisetbupha@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมาย 1. เพื่อศึกษาแนวคิดปัจจัยพุทธจิตวิทยาส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด 2. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด 3. เพื่อนำเสนอปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed methods research) ประกอบด้วย วิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาค้นคว้าเอกสารการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน เพื่อสร้างเครื่องมือแบบสอบถามและการสนทนากลุ่มโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 204 คน การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการศึกษาปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด คือ หลักอหิสา 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา กับ หลักทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การรับรู้ศักยภาพของตนเอง การมีความหวัง มองโลกในแง่ดีและมีความยืดหยุ่น ได้ศึกษาด้านองค์ประกอบ ปัจจัยหลักธรรม หลักจิตวิทยา การบูรณาการหลักเชิงพุทธจิตวิทยาและผู้บริหารองค์การกับ

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Buddhist Psychology Program, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

บทบาทส่งเสริมความสำเร็จบุคลากร ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยามีความเกี่ยวข้องเป็นแนวทางส่งเสริมประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด 2. ผลการศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด พบว่า ภาพรวมประสิทธิภาพของบุคลากร อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.44$) พิจารณารายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านเวลางาน ($\bar{X} = 4.48$, S.D.= 0.48) รองลงมา คือ ด้านด้านคุณภาพงาน ($\bar{X} = 4.47$, S.D.= 0.44) และ ด้านปริมาณงาน ($\bar{X} = 4.38$, S.D.= 0.54) ผลการเปรียบเทียบ ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร มีค่าเฉลี่ยภาพรวมมากที่สุด คือ หลักอริยบท 4 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.30$, S.D. = 0.69) รองลงมา คือ จิตวิทยาเชิงบวก มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = 0.72) ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร 3. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า หลักอริยบท 4 มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด $R^2 = 0.5$ นัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด $R^2 = 0.6$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จากผลสถิติยืนยันได้ว่าสามารถสร้างความสัมพันธ์กับตัวแปรต้นและตัวแปรตามได้

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก, ประสิทธิภาพ, บุคลากรในองค์กร, ปัจจัยทางจิตวิทยา, องค์การบริหารส่วนจังหวัด

Abstract

The objectives of this research were: 1. to study the Buddhist psychological factors affecting the work performance of personnel in provincial administrative organizations, 2. to identify the Buddhist psychological factors influencing work performance, and 3. to propose a model of Buddhist psychological factors that impact work performance. This mixed-methods research combined both quantitative and qualitative approaches, including document research, in-depth interviews with 17 experts, questionnaire development, focus group discussions with 10 specialists, and data collection from a sample of 204 personnel in the Nakhon Ratchasima Provincial Administrative Organization. Data analysis involved frequency, mean, percentage, standard deviation, and multiple regression analysis.

The findings revealed that 1. the Buddhist psychological factors associated with work performance included the Four Right Efforts (Iddhipāda 4), namely, Chanda (desire), Viriya (effort), Citta (mindfulness), and Vimamsa (investigation), as well as positive psychology factors, such as self-efficacy, hope, optimism, and resilience. The study highlighted how the integration of Buddhist principles and management practices can promote staff performance in provincial administrative organizations. 2. The overall work performance of personnel was rated as high ($\bar{X} = 4.44$). The most significant factors influencing performance were time management ($\bar{X} = 4.48$), followed by work quality ($\bar{X} = 4.47$) and work quantity ($\bar{X} = 4.38$). Analysis showed that the Four Right Efforts had the highest impact on work performance ($\bar{X} = 4.30$), followed by positive psychology ($\bar{X} = 4.21$). 3. Multiple regression analysis showed that the Four Right Efforts ($R^2 = 0.5$) and positive psychology ($R^2 = 0.6$) significantly influenced work performance ($p < 0.05$). The statistical results confirm that these Buddhist psychological factors are correlated with work performance in provincial administrative organizations.

Keywords: Positive Psychology, Efficiency, Personnel in the organization, Psychology Factors, Provincial Administrative Organization

บทนำ

การบริหารงานบุคคลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ยังมีปัญหาและอุปสรรคในหลายด้าน เช่น โครงสร้างการบริหารงานบุคคลส่วนท้องถิ่น กระบวนการสรรหาบุคลากร การขาดแคลนบุคลากรและระบบอุปถัมภ์ อันมีผลสืบเนื่องมาจากการที่มีคณะกรรมการข้าราชการหรือพนักงานส่วนท้องถิ่น ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหลายระดับ ทำให้กระบวนการบริหารงานบุคคลเกิดความล่าช้า ปัญหาระเบียบและกฎหมายที่บัญญัติให้อำนาจเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลแก่ผู้บริหารท้องถิ่น ส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการบริหารงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (ธนาวุฒิ คำศรีสุข และ กัมปนาท วงษ์วัฒนพงษ์, 2565) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เพื่อให้องค์กรสามารถได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ (Developing Talent) กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ความสามารถทำเต็มที่ สามารถปฏิบัติงาน

ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต (สุธินิ ฤกษ์ขำ, 2564) ความสำคัญของหลักจริยธรรมและคุณธรรม อิทธิบาท 4 คือทางแห่งความสำเร็จจุดเริ่มที่จะนำไปสู่ผลสำเร็จ ถ้าเราพัฒนาทรัพยากรคนได้ถูกต้อง จากความเป็นจริงของธรรมชาติ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ทุกอย่างก็สอดคล้องกันหมด ไม่มีอะไรเสียหาย เมื่อวางรากฐานได้ดีแล้วเราก็ใช้หลักการต่างๆในการทำงานบนพื้นฐานแห่งความถูกต้อง เพื่อพื้นฐานถูกต้องแล้วเราก็เอาธรรมะอะไรมาใช้ในการตอนนี้ ก็เดินหน้าไปด้วยดี ทางแห่งความสำเร็จมี 4 ประการประกอบด้วย 1) ฉันทะ ความใส่ใจ ความเอาใจใส่ในหน้าที่การทำงาน ความทุ่มเท ความขยันหมั่นเพียร 2) วิริยะความตั้งใจมั่น ความมุ่งมั่น 3) จิตตะ ความตั้งใจรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำในสิ่งที่คิด 4) วิมังสา ความรู้จักเหตุผล ใช้ปัญญามีการวางแผน รู้จักผัดขอบชั่วดี อิทธิบาท 4 มีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องมือในการเพิ่มพูนความสำเร็จ พัฒนามนุษย์เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งตนเอง โยงไปเกี่ยวข้องกับการทำงาน และถึงที่สุดเมื่อมนุษย์มีความพร้อมแล้วก็จะใช้อิทธิบาท 4 ในการเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตของตน นอกจากนี้แนวคิดหลักทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ทั้ง 4 คุณลักษณะ คือ การรับรู้ศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy) ความคาดหวังในการทำงาน (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) มาศึกษาร่วมกัน เมื่อทรัพยากรมนุษย์มีทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกจะส่งผลให้เกิดความผูกพันต่องานและต่อองค์กร นอกเหนือจากแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกแล้ว คุณภาพชีวิตในการทำงานถือเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจของมนุษย์ จิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาและค้นหาจุดแข็งของมนุษย์ การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) ความสั่นไหวในการดำเนินกิจกรรม (Flow) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) และหาแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะทางด้านบวกเหล่านี้ เพื่อช่วยเติมเต็มชีวิตมนุษย์ให้มีคุณค่าและสมบูรณ์

องค์การบริหารส่วนจังหวัดได้ถูกจัดตั้งขึ้นทุกจังหวัด เมื่อปี พ.ศ. 2498 โดยพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการส่วนจังหวัด พ.ศ. 2498 เพื่อทำหน้าที่เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประกอบด้วย สภาจังหวัดและผู้ว่าราชการจังหวัด โดยสภาจังหวัดประกอบด้วยสภาที่มาจากการเลือกตั้งของประชาชน ทำหน้าที่ทางนิติบัญญัติ กำหนดนโยบายการบริหารและควบคุมฝ่ายบริหาร อันมีหัวหน้าฝ่ายบริหาร คือ ผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นผู้รับผิดชอบในการบริหารงาน ด้วยการนำมติหรือนโยบายของสภาจังหวัดไปพิจารณาดำเนินการ โดยมีพื้นที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนจังหวัดได้แก่พื้นที่ที่ไม่เกี่ยวข้องกับพื้นที่ของเทศบาลและ สุขาภิบาลและต่อมาได้มีการตราพระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัด พ.ศ. 2540 โดยกำหนดให้พื้นที่จังหวัดเป็น

พื้นที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด มีผู้บริหารสูงสุด คือ ตำแหน่งนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด มาจากการเลือกตั้งของสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดโดยความเห็นชอบของสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด เป็นผู้ปกครองและบังคับบัญชาข้าราชการส่วนจังหวัด และดำเนินกิจการส่วนจังหวัดควบคู่ไปกับสภาจังหวัด การบริหารงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดในปัจจุบันเป็นไปตามพระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัด พ.ศ.2540 ซึ่งมีการแก้ไขเพิ่มเติม 2 ครั้ง ในปี พ.ศ. 2542 และ พ.ศ.2546 กำหนดให้มีหน่วยการบริหารราชการส่วนท้องถิ่นรูปแบบหนึ่งเรียกว่า "องค์การบริหารส่วนจังหวัด" มีฐานะเป็นนิติบุคคล และมีพื้นที่รับผิดชอบทั่วทั้งจังหวัด มีหน้าที่ในการตราข้อบัญญัติโดยไม่ขัด หรือแย้งต่อข้อกฎหมาย จัดทำแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัด เพื่อประสานการจัดทำแผนพัฒนาจังหวัด และเป็นการสนับสนุนราชการส่วนท้องถิ่นอื่นในการพัฒนาท้องถิ่น และทำหน้าที่ในการบำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม บำรุงรักษาศิลปะ ประเพณี ภูมิปัญญาอันดีงามของท้องถิ่น จัดทำกิจการอื่นใดที่เป็นอำนาจหน้าที่ของราชการส่วนท้องถิ่นอื่นที่อยู่ภายใต้อำนาจขอบเขตอำนาจขององค์การบริหารส่วนจังหวัด (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, 2567)

จากอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดตามพระราชบัญญัติการบริหารส่วนจังหวัด พ.ศ. 2540 ที่กล่าวมาข้างต้น ประกอบกับองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมาที่เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นขนาดใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา มี 32 อำเภอ มีหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 334หน่วยงาน ได้แก่ องค์การบริหารส่วนจังหวัด เทศบาลนคร เทศบาลเมือง 4 หน่วยงาน เทศบาลตำบล 85 หน่วยงาน และองค์การบริหารส่วนตำบล 243หน่วยงาน (สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, 2567) ขนาดพื้นที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั่วประเทศ พบว่า องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีขนาดพื้นที่มากที่สุด คือ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา มีพื้นที่มากถึง 20,871.23 ตารางกิโลเมตร องค์การบริหารส่วนจังหวัดที่มีประชากรมากที่สุด คือ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา มีจำนวนประชากรในพื้นที่มากถึง 2,627,020 คน (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, 2561) องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา มีงบประมาณเป็นอันดับต้นของประเทศ และทำหน้าที่ในการเชื่อมประสานความร่วมมือระหว่างราชการส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น อีกทั้งยังทำหน้าที่ในการบูรณาการร่วมกับองค์กรอื่น ๆ อีกมากมาย เพื่อพัฒนาจังหวัดนครราชสีมา ทำให้มีการกิจ และโครงการในแผนพัฒนาจังหวัดนครราชสีมาที่ต้องทำเป็นจำนวนมาก บุคลากรในหน่วยงานจึงเป็นปัจจัยสำคัญกลไกขับเคลื่อนภารกิจให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยเหตุนี้ บุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมาจำเป็นจะต้องมีคุณภาพ สามารถปฏิบัติงานตามอำนาจหน้าที่ได้อย่างสูงสุด ย่อมทำให้โครงสร้างองค์กรมีความเข้มแข็ง สามารถบริหาร

จัดการเพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรเป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กำหนดเป้าหมาย ทั้งในระดับองค์กรและระดับบุคคล มีความจำเป็นในการศึกษาหาแนวทางพัฒนาการปฏิบัติงานให้ได้ผลสูงสุด เพื่อความก้าวหน้าในงาน การเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง และลดความเสี่ยงในการปฏิบัติงาน

จากเหตุผลความเป็นมาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะการศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด โดยศึกษาปัจจัยหลักอิทธิบาท 4 และปัจจัยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก นำมาศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธจิตวิทยา วิเคราะห์ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาและเพื่อนำเสนอสถิติปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยหวังว่า ผลการวิจัยสามารถสร้างประโยชน์หาแนวทางแก้ไขปัญหาปัจจัยที่ส่งผลต่อบุคลากร สนับสนุนการพัฒนาประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของบุคลากรให้มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดปัจจัยพุทธจิตวิทยาส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด
2. เพื่อปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด
3. เพื่อนำเสนอปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขั้นตอนดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกและข้อมูลทุติยภูมิ จากหนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมจากการสัมภาษณ์ เป็นแนวทางสร้างแบบสอบถาม เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด และแบบสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร ได้แก่ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานจ้างตามภารกิจและพนักงานจ้างทั่วไปขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 4,115 คน ใช้ G*power คำนวณจากการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) ใช้รูปแบบ G*Power โดยกำหนดระดับนัยสำคัญ (Significant Level) ที่ .05 อำนาจการทดสอบ (Power) ที่ 0.95 กำหนดอิทธิพลของขนาดตัวอย่าง (Effect Size) ระดับกลางที่ 0.15 ได้กลุ่มตัวอย่าง 204 คน ได้ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม

ขั้นตอนที่ 3 สังเคราะห์การตอบแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 17 คน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มจิตวิทยา, กลุ่มพุทธศาสนา และกลุ่มผู้นำผู้บริหารท้องถิ่น ตามประเด็นคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกนำข้อมูลที่ได้มาจัดระเบียบข้อมูล ทำการให้รหัสข้อมูล จัดกลุ่มข้อมูล และหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างกลุ่มข้อมูลเพื่อหาข้อสรุป ด้วยวิธีการยืนยัน 3 เสา (Triangulation Technic) การวิจัยครั้งนี้ใช้ การยืนยันด้วยบุคคล 3 คน สำหรับกระบวนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้เทคนิค Content Analysis การวิเคราะห์เนื้อหา

ขั้นตอนที่ 4 เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามทำการวิเคราะห์เชิงปริมาณ และการวิเคราะห์เชิงคุณภาพได้จากการนำเนื้อหาจากแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 17 คนวิเคราะห์เนื้อหา จากนั้นทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 10 คน รวมกันวิเคราะห์ให้ข้อมูลสำคัญ สรุปผลการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปตาม 3 วัตถุประสงค์ ได้ข้อค้นพบและองค์ความรู้ใหม่มีดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด โดยวิเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิ 17 คน ผลจากการสัมภาษณ์ 6 ประเด็นคำถามการวิจัย 1) ประเด็นองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จบุคลากร 2) ประเด็นปัจจัยสำคัญของความสำเร็จบุคลากร 3) ประเด็นหลักพุทธธรรมกับความสำเร็จในการปฏิบัติงานบุคลากร 4) ประเด็นหลักจิตวิทยากับความสำเร็จในการปฏิบัติงานบุคลากร 5) ประเด็นประสิทธิภาพบุคลากรกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยา และ 6) ประเด็นผู้บริหารกับบทบาทส่งเสริมความสำเร็จ พบว่า มีความสอดคล้องสนับสนุนไปในทิศทางเดียวกัน การศึกษา

องค์ประกอบ ปัจจัยสำคัญ หลักพุทธธรรม หลักจิตวิทยา การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา และผู้บริหารองค์กรกับบทบาทส่งเสริมความสำเร็จบุคลากร เป็นแนวทางส่งเสริมประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานของบุคลากร

2. ผลวิเคราะห์ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณของผู้ตอบแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ระดับประสิทธิภาพการทำงานและปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า 1) เพศ พบส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 77.00 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 22.50 เพศอื่น ๆ 0.05 2) อายุ ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงอายุ 36-45 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.70 รองลงมา คือ อายุ 25-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.70 และ อายุ 46-55 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.50 ตามลำดับ 3) ด้านระดับการศึกษา ระดับปริญญาตรีมีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.10 รองลงมา คือ ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 21.10 และต่ำกว่าระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 9.30 ตามลำดับ 4) ด้านระยะเวลาการปฏิบัติงาน ระยะเวลา มากที่สุด 10 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 40.20 รองลง คือ ระยะเวลาต่ำกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.40 และระยะเวลา 5-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.40 ตามลำดับ และ 5) ด้านตำแหน่งในการปฏิบัติงาน พบตำแหน่งข้าราชการ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.30 รองลงมา คือ พนักงานราชการ คิดเป็นร้อยละ 15.20 และลูกจ้างชั่วคราว คิดเป็นร้อยละ 13.20 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ผลวิเคราะห์ระดับประสิทธิภาพ พบว่า ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.44$, S.D.= 0.49) เมื่อพิจารณารายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร มากที่สุด คือ ด้านเวลางาน มีระดับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.48$, S.D.= 0.48) รองลงมา คือ ด้านคุณภาพงาน มีระดับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$, S.D.= 0.44) และด้านปริมาณงาน มีระดับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$, S.D.= 0.54) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 สรุปค่าเฉลี่ยระดับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ดังตารางความคิดเห็นของบุคลากร จำแนกตามปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาโดยภาพรวม

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด

ลำดับ	ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน
1	ปัจจัยหลักธรรมอิทธิบาท 4			
	ฉันทะ (X1)	4.33	0.55	มาก
	วิริยะ (X2)	4.13	0.80	มาก
	จิตตะ (X3)	4.37	0.61	มาก
	วิมังสา (X4)	4.39	0.81	มาก
	ค่าเฉลี่ยภาพรวม ปัจจัยหลักธรรมอิทธิบาท 4	4.30	0.69	มาก
2	ปัจจัยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก			
	ด้านการรับรู้ศักยภาพของตนเอง (X5)	4.12	0.94	มาก
	ด้านความคาดหวังในการทำงาน (X6)	4.18	0.49	มาก
	ด้านการมองโลกในแง่ดี (X7)	4.17	0.90	มาก
	ด้านความยืดหยุ่น (X8)	4.36	0.56	มาก
	ค่าเฉลี่ยภาพรวม ปัจจัยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	4.21	0.72	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร มีค่าเฉลี่ยภาพรวมมากที่สุด คือ ปัจจัยหลักธรรมอิทธิบาท 4 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.30$, S.D.= 0.69) รองลงมา คือ ปัจจัยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.21$, S.D.= 0.72) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายด้านของ แต่ละปัจจัย โดยตัวแปรปัจจัยหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านวิมังสา ($\bar{X} = 4.39$, S.D.= 0.81) รองลงมา คือ ด้านจิตตะ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.37$, S.D.= 0.61) ด้านฉันทะ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.33$, S.D.= 0.55) และด้านวิริยะ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.13$, S.D.= 0.80) ตามลำดับ

ตัวแปรปัจจัยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความยืดหยุ่นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.36$, S.D.= 0.56) รองลงมา คือ ด้านความคาดหวังในการทำงาน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.18$, S.D.= 0.49) ด้านการมองโลกในแง่ดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$, S.D.= 0.90) และด้านการรับรู้ศักยภาพของตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.12$, S.D.= 0.94) ตามลำดับ

สรุปค่าเฉลี่ยระดับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ได้ดังนี้

1. ปัจจัยหลักธรรมอิทธิบาท 4 แบ่งเป็นรายด้าน 4 ตัวแปร ๆ ที่มีค่าเฉลี่ย มากที่สุด คือ ด้านวิมangsa รองลงมา คือ ด้านจิตตะ ด้านฉันทะ และด้านวิริยะ และ 2) ปัจจัยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แบ่งเป็นรายด้าน 4 ตัวแปร ๆ ที่มีค่าเฉลี่ย มากที่สุด คือ ด้านความยืดหยุ่น รองลงมา คือ ด้านความคาดหวังในการทำงาน ด้านการมองโลกในแง่ดีและด้านการรับรู้ศักยภาพของตนเอง

2. ผลการนำเสนอปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด โดยผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ตัวแปรอิสระมีมากกว่าหนึ่งตัวกับตัวแปรตามหนึ่งตัว คือ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression)

สมมติฐานข้อที่ 1 ปัจจัยหลักธรรมอิทธิบาท 4 มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพ การปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด เขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H0 : ปัจจัยหลักธรรมอิทธิบาท 4 ไม่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด

H1 : ปัจจัยหลักธรรมอิทธิบาท 4 มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปัจจัยหลักธรรมอิทธิบาท 4 ที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด โดยใช้การวิเคราะห์ Multiple Regression

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2514.661	4	628.665	48.715	.000
Residual	2568.098	199	12.905		
Total	5082.760	203			

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ปัจจัยหลักธรรมอิทธิบาท 4 ได้แก่ ด้านฉันทะ (X1) ด้านวิริยะ (X2) ด้านจิตตะ (X3) ด้านวิมangsa (X4) มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด มีค่า F เท่ากับ 48.715 ค่า Sig. เท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่า .05 จึงปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H0)

ยอมรับสมมติฐานรอง (H1) หมายความว่า ด้านฉันทะ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ ด้านวิมังสา อย่างน้อย 1 ตัว มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสามารถสร้างสมการเส้นตรงได้ จากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ นำค่าสัมประสิทธิ์ (B) ของตัวแปรปัจจัยหลักพุทธธรรมอริยบท 4 สามารถพยากรณ์ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดได้ นำมาเขียนสมการถดถอยของตัวแปรอิสระทั้งหมดในรูปคะแนนดิบได้ดังนี้

$$\hat{Y} = a + b_1 (x_1) + b_2 (x_2) + \dots + b_6 (x_6)$$

$$\hat{Y} = 34.373 + 0.636 (\text{ด้านวิมังสา}) + 0.369 (\text{ด้านจิตตะ}) + 0.325 (\text{ด้านฉันทะ}) + 0.187 (\text{ด้านวิริยะ})$$

จากผลวิเคราะห์สรุปได้ว่า ปัจจัยหลักพุทธธรรมอริยบท 4 มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด โดยด้านที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ ด้านวิมังสา รองลงมา คือ ด้านจิตตะ ด้านฉันทะ และด้านวิริยะ มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด

สมมติฐานข้อที่ 2 ปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวก ที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติดังนี้

H0 : ปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวก ไม่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด

H1 : ปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวก มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด โดยใช้การวิเคราะห์ Multiple Regression

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2822.136	4	705.534	62.107	.000*
Residual	2260.624	199	11.360		
Total	5082.760	203			

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวก ที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด ได้แก่ ด้านการรับรู้ศักยภาพของตนเอง (X5) ด้านความคาดหวังในการทำงาน (X6) ด้านการมองโลกในแง่ดี (X7) ด้านความยืดหยุ่น (X8) มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด มีค่า F เท่ากับ 62.107 ค่า Sig. เท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่า .05 จึงปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H0) ยอมรับสมมติฐานรอง (H1) หมายความว่า ด้านการรับรู้ศักยภาพของตนเอง ด้านความคาดหวังในการทำงาน ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความยืดหยุ่น อย่างน้อย 1 ตัว มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้และสามารถสร้างสมการเส้นตรงได้ ซึ่งจากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ

นำค่าสัมประสิทธิ์ (B) ของตัวแปร ปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวก สามารถพยากรณ์ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรได้ นำมาเขียนสมการถดถอยของตัวแปรอิสระทั้งหมดในรูปคะแนนดิบได้ ดังนี้

$$\hat{Y} = a + b_1 (x_1) + b_2 (x_2) + b_3 (x_3) + \dots + b_6 (x_6)$$

$$\hat{Y} = 31.769 + 0.567 (\text{ด้านความยืดหยุ่น}) + 0.443 (\text{ด้านความคาดหวังในการทำงาน}) + 0.387 (\text{ด้านการมองโลกในแง่ดี}) + 0.308 (\text{ด้านการรับรู้ศักยภาพของตนเอง})$$

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยทุนจิตวิทยาเชิงบวกด้านความยืดหยุ่น รองลงมา คือ ด้านความคาดหวังในการทำงาน ด้านการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยมาตรฐาน และด้านการรับรู้ศักยภาพของตนเอง มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ผู้วิจัยทำการสรุปและอภิปรายเฉพาะข้อค้นพบที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ข้อที่ 1 พบว่า ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด พระพุทธศาสนาได้แสดงหลักแห่งการบริหารจัดการ ที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานอย่างมหาศาล สามารถที่จะทำให้นั่นบังเกิดสัมฤทธิ์ผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ที่เรียกว่า อิทธิบาท ประกอบด้วย ฉันทะ

ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะ ความเพียรพยายามทำในสิ่งนั้น จิตตะ เอาใจฝึกฝนในสิ่งนั้นไม่วางธุระ วิมังสา หมั่นพิจารณาสอบสวนหาเหตุผลในสิ่งนั้นให้กระจ่างชัด อิทธิบาท 4 ประการ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นเครื่องมือให้เกิดการบรรลุถึงผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติงาน ปัจจยเชิงพุทธจิตวิทยาทำให้เกิดการรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสภาวะจิตใจทางบวกของบุคคลที่มีความตั้งใจเพื่อไปสู่เป้าหมาย อย่างชัดเจน มีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จได้แม้ว่างานจะมีความยากหรือต้องเผชิญ กับปัญหาอุปสรรคก็มีความหวัง มีความหยุนตัว สามารถฟื้นฟูสภาพตนเองให้ กลับมาปฏิบัติงานได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Masten and Reed (2002) กล่าวว่า เป็นกระบวนการปรับตัวทางบวกจากการเผชิญปัญหามาสู่ภาวะปกติ

สอดคล้องกับแนวคิดของ Luthans, Youssef & Avolio (2007) ที่กล่าวว่า ความสามารถที่จะอดทนและปรับอารมณ์ในการเผชิญปัญหา อุปสรรค มาสู่ภาวะปกติ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี เพื่อหาหนทางบรรลุเป้าหมายที่ต้องการปัจจยที่มีผลต่อการฟื้นคืน นักจิตวิทยาที่ศึกษาตามแนวคิดนี้ Seligman ได้อธิบายการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นการให้เหตุผลเกี่ยวกับสาเหตุของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ผลการอภิปรายแสดงให้เห็นได้ว่า ปัจจยเชิงพุทธจิตวิทยา คือ หลักพุทธธรรมอิทธิบาท 4 และ หลักทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ส่งเสริมส่งผลสนับสนุนสอดคล้องต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร เพราะหลักธรรมอิทธิบาท 4 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามประสบความสำเร็จ Karateep & Karadas (2004) พบว่า บุคลากรที่ประสบความสำเร็จในการทำงานส่วนมากเป็นผู้ที่มีเป้าหมายในการทำงาน เป็นคนมองโลกในแง่ดี พร้อมทั้งจะเปิดรับโอกาสหรืองานใหม่ เพราะประเมินความสามารถของตนเองแล้วว่าสามารถทำงานนั้นให้สำเร็จได้ ประกอบกับมีแนวคิดและความพยายามที่จะพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสอยู่เสมอ เมื่อพบเจอกับอุปสรรคหรือปัญหา ก็พยายามที่จะแก้ไขเพื่อให้การทำงานสามารถผ่านไปได้ด้วยดี

ข้อที่ 2 พบว่า ผลการวิเคราะห์ปัจจยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดมีความสอดคล้องและสนับสนุนกัน จากภาพรวมปัจจยส่วนบุคคล ผลระดับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด และผลการวิเคราะห์ปัจจยเชิงพุทธจิตวิทยา ดังที่ Macey (2008) ได้กล่าวเสนอแนวทางในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในที่ทำงานการประเมินสถานการณ์ในอดีตอย่างผ่อนปรน หรือ การมองโลกในทางที่ดี การอธิบายสถานการณ์ที่ล้มเหลว/ผิดพลาดในอดีตอย่างมีมุมมองที่ดี โดยมองว่าเหตุการณ์นั้นไม่ใช่สิ่งที่ผิดพลาดแต่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เหตุการณ์นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยครั้งและเหตุการณ์นั้นมี

ความแตกต่างสูง แนวทางข้อนี้จะช่วยสร้างทัศนคติการมองโลกในแง่ดี ทำให้บุคคลเกิดทัศนคติที่ดีในการทำงาน และมีแรงจูงใจที่จะปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น การพึงพอใจกับสถานการณ์ในปัจจุบัน การยอมรับและพึงพอใจกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพราะหากยอมรับหรือพอใจจะทำให้เกิดความรู้สึกสนุก และอยากทำ มีผลต่อทัศนคติในการมองโลกที่ดีได้

งานวิจัยของ Cheung et al. (2011) ให้ข้อค้นพบที่สอดคล้องว่า บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูง (High psychological capital) จะมีความพึงพอใจในการปฏิบัติงานสูงด้วย ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลใดมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำก็จะมีพลังความรู้สึกเหนื่อยหน่ายต่องานที่ทำให้ซึ่งนำไปสู่ความไม่พึงพอใจในการปฏิบัติงานได้ จากการอภิปรายผลเห็นได้ว่าเพื่อให้ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรสูง มีปัจจัยที่วิเคราะห์แล้วเกิดผลดีคือปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยา หลักพุทธธรรมอริยบท 4 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก นำมาพัฒนาส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ในองค์กรได้

ข้อที่ 3 พบว่า นำเสนอปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดมีประโยชน์เชื่อมโยง สอดคล้องส่งเสริมและสนับสนุนกัน การทำให้งานบรรลุผลตาม เป้าหมาย โดยแสดงออกถึงการมีพลัง ความทุ่มเท การมีความสามารถ ประสิทธิภาพ การมีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วย ความกระตือรือร้น และความพยายามอย่างมุ่งมั่น ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม ปัจจัยพุทธธรรมอริยบท 4 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคลากรเพราะจะทำให้มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตน มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ที่ท้าทาย มีแรงจูงใจและความพยายามในการทำงานให้สำเร็จ สอดคล้องกับทฤษฎีของ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในเรื่องต่าง ๆ การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice Behavior) การเลือกกระทำสิ่งใดก็ตาม ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ถึงความสามารถของตน หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนในระดับสูง จะพร้อมเลือกทำงานที่ท้าทายและมีแรงจูงใจในการกระทำ เพราะเชื่อว่าตนเองมี ความสามารถที่จะทำสำเร็จ การใช้ความพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงาน รับรู้ความสามารถของตนจะเป็นตัวกำหนดระดับความเพียรพยายาม และความมุ่งมั่นเมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ หากมีการรับรู้ ความสามารถของตนในระดับสูงจะมีแนวโน้มสามารถประสบความสำเร็จได้สูงด้วย จากการอภิปรายผลแสดงให้เห็นว่าปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยา มีความสำเร็จสามารถส่งเสริมศักยภาพ สมรรถนะ ประสิทธิภาพของบุคลากรได้

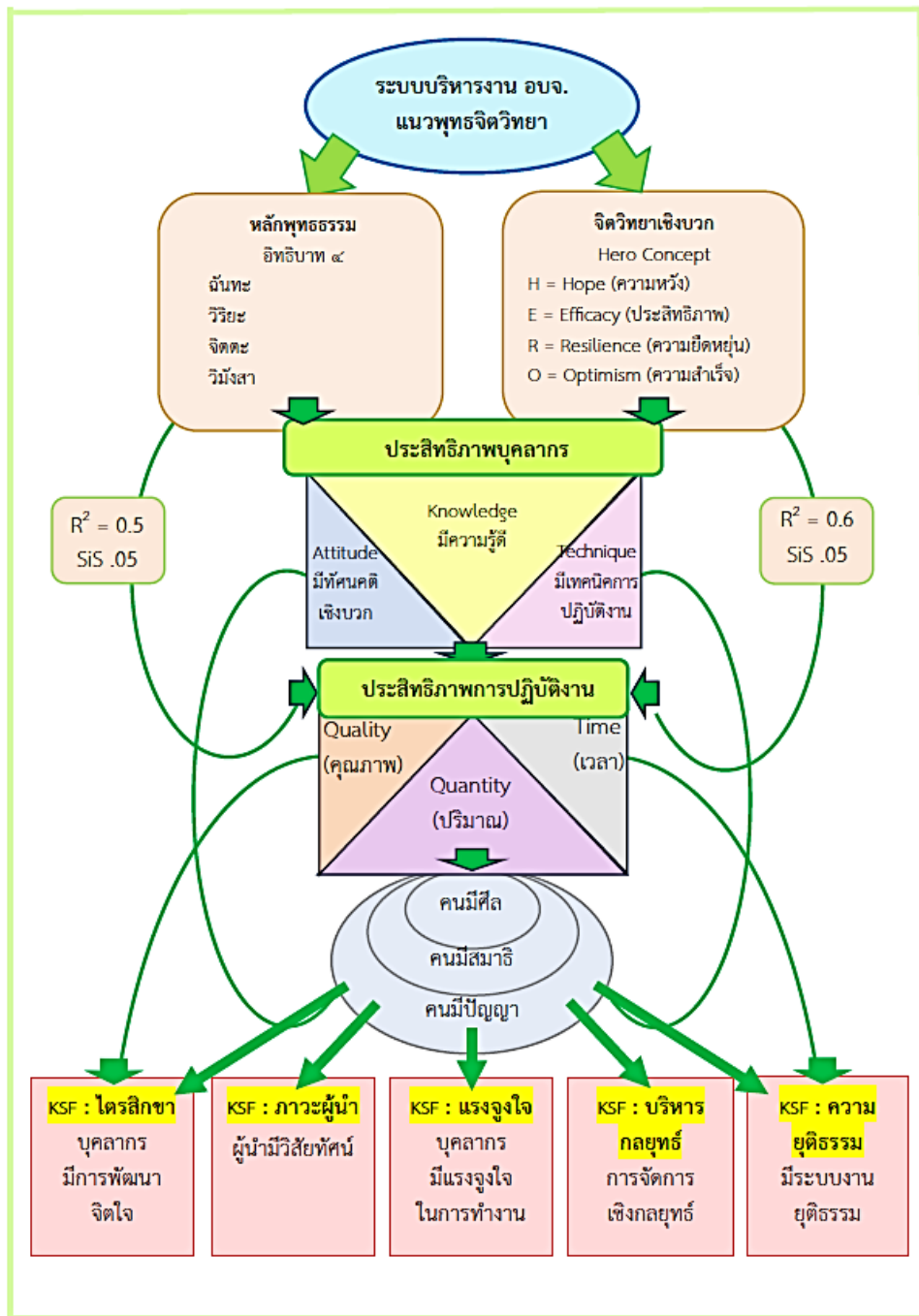
องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการได้ศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด พบว่า มีการบูรณาการ สอดคล้องส่งเสริมกันและกันในทางที่ดี นอกจากนั้นจากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และผลการวิเคราะห์สนทนากลุ่ม ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ นั่นคือ บุคลากรมีประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน เมื่อบุคลากรปฏิบัติตามแนวทางพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย หลักพุทธธรรมอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ Hero Concept ได้แก่ H = Hope (ความหวัง), E = Efficacy (ประสิทธิภาพ), R = Resilience (ความยืดหยุ่น) และ O = Optimism (ความสำเร็จ) ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ยืนยันได้ว่าสามารถสร้างความสัมพันธ์กับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา และผลประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดได้

ประสิทธิภาพบุคลากร หมายถึง บุคลากรเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญมาก เพราะหากบุคลากรมีคุณภาพแล้ว ย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร บุคลากรมีการพัฒนาที่เหมาะสม ส่งผลส่งเสริมต่อการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการประสิทธิภาพบุคลากร 3 ประการ ได้แก่ 1) Knowledge ด้านการมีความรู้ที่ดี 2) Attitude การมีทัศนคติเชิงบวก และ 3) Technique ด้านการมีเทคนิคการปฏิบัติงาน

ปัจจัยส่งเสริมด้านบุคลากรที่สำคัญ คือ บุคลากรมีความจำเป็นต้องการพัฒนา ด้านจิตใจ ประกอบด้วย คนมีศีล คนมีสมาธิ คนมีปัญญา ซึ่งการส่งเสริมบุคลากรให้มีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน 3 ด้าน ได้แก่ 1) Quality (คุณภาพ) 2) Quantity (ปริมาณ) และ 3) Time (เวลา) ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานเพื่อให้ชิ้นงานที่ได้รับมอบหมายแล้วเสร็จ โดยคำนึงถึงความถูกต้องรวดเร็วของงาน ความประหยัด ความยุติธรรม ความเสมอภาค รวมถึง ปริมาณผลงานที่สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์การ ผลของงานที่ทำออกมามีความถูกต้อง ครบถ้วน สมบูรณ์ ประณีต ตรงตามวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ความต้องการของงานนั้น ๆ

ปริมาณงาน หมายถึง ปริมาณผลงานเปรียบเทียบกับเป้าหมาย ข้อตกลง/มาตรฐาน ของงาน หรือปริมาณงานที่เกิดขึ้น จะต้องเป็นไปตามความคาดหวังขององค์กร เวลา หมายถึง เวลาที่ใช้ในการดำเนินงานจะต้องอยู่ในลักษณะที่ถูกต้องตาม หลักการเหมาะสมกับงานและทันสมัย เกิดประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน คือ ปัจจัยกุญแจแห่งความสำเร็จ (key success factor) 5 ประการ คือ 1) ไตรสิกขา 2) ภาวะผู้นำ ผู้นำมีวิสัยทัศน์ 3) แรงจูงใจในการทำงาน 4) การบริหารเชิงกลยุทธ์ และ 5) ความยุติธรรม การมีระบบงานที่ยุติธรรม ดังภาพองค์ความรู้จากการวิจัยต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) จากการศึกษาผลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด หลักพุทธธรรม อิทธิบาท 4 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นปัจจัยส่งเสริมให้บุคลากรมีประสิทธิภาพการปฏิบัติงานที่ดี หากมีการส่งเสริมจะส่งผลดีต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน ทำให้บุคลากรมีความสุข มีกำลังใจ กับเป้าหมายของตนเองและองค์กรก้าวหน้าได้ ด้วยผลลัพธ์เหล่านี้ จึงเหมาะสมที่จะผลิตเป็นสื่อนวัตกรรมเกี่ยวกับชุดฝึกอบรมออกแบบให้เหมาะสม ตามระดับอายุ และหน่วยงาน ทำให้เกิดการพัฒนารายในระดับบุคคลและเป็นการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีต่อไป

2) ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาส่งผลต่อการทำงานของบุคลากรที่ได้วิจัยในครั้งนี้ สามารถต่อยอดนำไปใช้กับหลายหน่วยงาน องค์กร ทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชน อีกทั้ง การทำการวิจัยกับองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมาถือว่าเป็นตัวแทนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้วยมีพื้นที่และประชากรมาก จึงเป็นตัวแทนในระดับประเทศที่สามารถนำการศึกษาครั้งนี้ไปปรับใช้ได้เพื่อผลลัพธ์

3) การนำผลการศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด เมื่อนำไปวิเคราะห์ ยิ่งทำให้เกิดประโยชน์ต่อยอดพัฒนาในการศึกษาองค์กรธรรมและหลักทางจิตวิทยาในการส่งเสริมประสิทธิภาพบุคลากร เป็นแนวทางให้ผู้ นำได้ตระหนักถึงทฤษฎีและองค์ความรู้ช่วยส่งเสริมองค์กรเกิดความเข้มแข็งและเจริญก้าวหน้าบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมถึงปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในส่วนในระดับผู้บริหารงาน เพื่อให้ทราบปัจจัยในการบริหารและนำมาบูรณาการ พัฒนาประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานต่อไป

2) ควรทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบการประเมินสภาพการทำงาน ปัญหา และอุปสรรคของบุคลากรเฉพาะแต่ละองค์กร เพื่อนำปัญหาและอุปสรรคมาดำเนินการปรับปรุง แก้ไขบูรณาการในการพัฒนาประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานต่อไป

3) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาองค์ประกอบ หรือศึกษาปัจจัยในมิติอื่น ๆ โดยวิธีเชิงปริมาณ และวิธีเชิงคุณภาพในการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อได้ข้อมูลที่เป็นองค์

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรนำผลจากการวิจัยนี้ไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผู้นำในองค์กรและบุคลากรมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน รวมถึง จัดการอบรมพัฒนาศักยภาพส่งเสริมตามหลักเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อให้บุคลากรเกิดแรงบันดาลใจเชิงบวกสร้างพลังจากภายในสู่การพัฒนาศักยภาพของงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- Cheung, Francis et al. (2011). Psychological Capital as a Moderator Between Emotional Labor, Burnout, and Job Satisfaction among School Teachers in China. *International Journal of Stress Management*, 18(4), 348.
- Department of Local Administration. (2018). *income data of local government organizations for fiscal year 2018*. Retrieved June 9, 2024, from <http://www.dla.go.th/work/money/index.jsp>
- Macey, W. H., & Schneider, B. (2008). The meaning of employee engagement. *Industrial and Organizational Psychology*, 1(1), 3-30.
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Office of Local Administration Promotion. (2024). *basic information Local Administrative Organization of Nakhon Ratchasima Province*. Retrieved May 9, 2024, from <https://www.koratlada.go.th/public/list/data/detail/id/44665/menu/1682/page/1>
- “_____”. (2024). *local government organization information*. Retrieved May 9, 2024, from <http://www.dlago.th/work/abt/>
- Seligman, M. E.P. (1991). *Learned optimism: How to Change your mind and your life*. New York: Pocket.
- Suthinee Rerkham. (2021). *Strategic Human Resource Acquisition in an Era of Disruption*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา กับศาสตร์สมัยใหม่

The Practice of Vipassana Meditation according to Implications of Studying Buddhism and Modern Science

Received: July 04, 2024
Revised: October 02, 2024
Accepted: October 04, 2024

พระธรรมวชิรมุนี (บุญชิต ญาณส่วโร)¹
Phradhamvachiramunee (Boonchit Yanasangvaro)
(jbmtai2024@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา 2. เพื่อศึกษาศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ 3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา กับศาสตร์สมัยใหม่ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้บริหารการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ผู้สอนวิปัสสนาและนักวิชาการในมหาวิทยาลัย จำนวน 25 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูล (content analysis) ที่ได้จากการศึกษาในภาคสนาม

ผลการวิจัยพบว่า 1. กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติที่เรียกว่ากรรมฐาน 40 วิธีโดยมหาวิทยาลัยสงฆ์ในทุกระดับชั้น ทั้งปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอกจัดให้มีการเรียนการสอนในทุกหลักสูตร โดยในแต่ละหลักสูตรใช้แนวปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 ในการสอนใช้แนวปฏิบัติที่เรียกว่ายุบหนอ พองหนอเป็นกลไกในการศึกษาและพัฒนาบุคคลโดยเฉพาะทรัพยากรมนุษย์ให้มีลักษณะทางกายภาพที่ตื่นรู้และมีสติ 2. พระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ พระพุทธศาสนาเชื่อมประสานเข้าได้อย่างมีประสิทธิภาพในทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ซึ่งสัมพันธ์กับวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา เช่น วิปัสสนากรรมฐานกับสุขภาวะ วิปัสสนากับการพัฒนาสมรรถนะในการทำงานของบุคคล หรือ ศักยภาพทางการบริหาร

¹ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Vipassanadhura Institute, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

กับวิปัสสนาหรือพระพุทธศาสนา เป็นต้น และ 3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ มีงานการศึกษาที่เกี่ยวกับวิปัสสนากับวิทยาศาสตร์การแพทย์ด้านจิตบำบัด ดังงานศึกษา "The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Prevent the Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial," และงานเรื่อง "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being," โดยทั้งหมดสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างพระพุทธศาสนาหรือวิปัสสนากรรมฐานกับจิตวิทยาวิปัสสนากรรมฐานกับกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สันติภาพ การรักษาสุขภาพและสุขภาวะทางจิต เป็นต้น

คำสำคัญ : วิปัสสนา, กัมมัฏฐาน, การศึกษา, พระพุทธศาสนา, ศาสตร์สมัยใหม่

Abstract

This research aims to: 1. study Vipassana meditation in the context of Buddhist education; 2. explore the relationship between Buddhism and modern sciences; and 3. investigate the connection between Vipassana meditation in Buddhist studies and modern scientific disciplines. The study employs a qualitative research method through in-depth interviews. The key informants include Vipassana meditation instructors, academic administrators, and scholars from universities, totaling 25 participants. Data were analyzed using content analysis derived from field studies.

The findings reveal that: 1. Meditation in Buddhism involves 40 techniques, and Buddhist universities at all levels-bachelor's, master's, and doctoral programs-incorporate meditation into their curricula. These programs commonly use the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana) as a framework, with specific practices like "rising and falling" meditation (noting the physical sensations of the abdomen) as a mechanism for cultivating mindfulness and human resource development, emphasizing physical and mental awareness. 2. The integration of Buddhism with modern sciences has proven effective in enhancing human resource development,

medical science, and areas related to Vipassana meditation. Examples include Vipassana's impact on well-being, improving individual performance, and enhancing leadership skills through mindfulness practices. 3. The connection between Vipassana meditation in Buddhist studies and modern sciences is evident in studies such as "The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Prevent the Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial" and "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being." These studies demonstrate the links between Buddhism or Vipassana meditation and psychology, human resource development, peacebuilding, and mental health and well-being.

Keywords: Vipassana, Meditation, Education, Buddhism, Modern Sciences

บทนำ

วิปัสสนาเป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ในพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาอย่างหนึ่งตามหลักธรรมาในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “วิปัสสนาธุระ” (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548) ที่มีแบบแผนและแนวปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นหัวใจสำคัญทางพระพุทธศาสนา มีแนวปฏิบัติหลากหลายวิธี (พระมหาวิมลชัย วุฑฒิชโย, 2563) เป็นวิชาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบและเป็นกระบวนการเดียวหรือองค์ความรู้เดียวที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องไปสู่ปลายทางเป็นอุดมคติในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนา มาจากคำว่า “วิ + ปัสสนา” วิ แปลว่า แฉ่ง, จริง, วิเศษ ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) เมื่อกล่าวโดยความหมาย คือ 1. ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด รูป-นาม, อริยสัจ 2. ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีเห็นไตรลักษณ์, ปฏิจจสมุปบาท 3. ปัญญาเห็นแปลกประหลาด (อัศจรรย์ในสิ่งที่ได้เห็นในขณะปฏิบัติ)

กรรมฐาน มาจากคำว่า “กรรม + ฐาน” 1. กรรม หมายถึง การกระทำ ในที่นี้มุ่งหมายเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิตใจ เพื่อฝึกฝน อบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ทั้งหลาย 2. ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ในที่นี้มุ่งหมายเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้แก่ ขันธ์ 5, อายตนะ 12, ธาตุ 18, อินทรีย์ 22, ปฏิจจสมุปบาท 12, และอริยสัจ 4 เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา, ธรรมานุปัสสนา) (อง.ทสก. 24/25/48, อง.เอก. 20/179 180/39-40; 224/54)

กระบวนการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นแบบวิธีการแสวงหาความรู้ตามกรอบพระพุทธศาสนา ดังปรากฏในงานวิจัยเรื่อง กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน (นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน และคณะ, 2565) ที่มีเป้าหมายของการศึกษาเป็นการศึกษากระบวนการทำงานของสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน กระบวนการทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐานเชิงประจักษ์ให้ข้อมูลว่าสมาธิ หมายถึง ความสงบนิ่งแน่วแน่ สมาธิในการปฏิบัติกรรมฐานเป็นกระบวนการทำงานของจิตที่มีการพัฒนาจากจิตที่ฟุ้งซ่านเป็นจิตที่มีความสงบนิ่ง คือ เป็นจิตที่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ในส่วนปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด รู้แจ้ง ปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นสภาวะที่จิตรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น 3 แนวทาง คือ สมาธินำปัญญา ปัญ्यानำสมาธิและปัญญากับสมาธิควบคู่กัน การสอนกรรมฐานในสังคมไทยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีสมาธินำปัญญา มี 3 สำนัก คือ สายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง และสายอานาปานสติ เป็นสำนักที่มีแนวการสอนในการเจริญสมาธินำ กลุ่มที่ 2) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญ्यानำสมาธิ คือ สายพองหนอ-ยุบหนอ เป็นแนวการปฏิบัติที่ใช้การเจริญสติเป็นหลัก และ กลุ่มที่ 3) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญญากับสมาธิควบคู่กัน คือ สายรูปนาม ในการปฏิบัติของแต่ละสายมีแนวทางที่เริ่มต้นต่างกัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เลือกแนวการปฏิบัติให้ถูกจริตกับตนเอง ในกระบวนการทำงานของสมาธิและปัญญา ทั้งสองมีความสัมพันธ์กันและมีการทำงานไปพร้อมกัน แต่มีหน้าที่ต่างกัน ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะเลือกปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ จะเลือกเจริญสมาธิให้จิตแน่วแน่ก่อนแล้วจึงเจริญปัญญา หรือเจริญปัญญากำหนดรู้สภาวะตามความเป็นจริง จนจิตสงบคลายจากความยึดมั่น หรือเจริญสมาธิและปัญญาไปคู่กัน สุดท้ายแล้วมีเป้าหมายเดียวกัน คือ ความหลุดพ้น (นิพพาน)

ในส่วนพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่ เป็นประเด็นสำคัญและถือเป็นพัฒนาการของการศึกษาพระพุทธศาสนาที่ควรหรือจะต้องมีความเชื่อมโยงกับมิติเชิงศาสตร์มากขึ้น มีนักวิชาการจำนวนมาก ทั้งไทยและชาวต่างชาติได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพระพุทธศาสนากับศาสตร์เชื่อมโยงจำนวนมาก เช่น ใน พุทธทาสภิกขุ (ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวัดน์, 2539) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2535) พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2556) พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (2565) สมภารพรหมทา (2565) พระมหาวิฑูริย์ วชิรเมธี อี.เอฟ.ชูมาเกอร์ (Ernst.Friedrich. Schumacher,

1911-1977) (1999) ริชาร์ด แมนดิอุส (Richard Mendius) และ ริค แฮนสัน (Rick Hanson) (2557) เป็นต้น ซึ่งนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนาและชาวตะวันตก ได้สะท้อนคิดและทำการศึกษาพระพุทธศาสนากับประเด็นสาธารณะในเรื่องพระพุทธศาสนากับประเด็นจริยธรรมร่วมสมัย ในความหมาย คือ พระพุทธศาสนามีคำอธิบายต่อศาสตร์สมัยใหม่ หรือคำอธิบายของพระพุทธศาสนาต่อเรื่องนี้อย่างไร เช่น พระพุทธศาสนากับปัญหาอภิปราย พระพุทธศาสนากับประเด็นจริยธรรมร่วมสมัย เช่น การค้าบริการทางเพศ การทำแท้ง การเปิดบ่อนเสรี หรือปัญหาความรุนแรงเชิงโครงสร้าง พระพุทธศาสนากับเศรษฐศาสตร์ พระพุทธศาสนา กับการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม กฎหมาย การแพทย์ รัฐศาสตร์ เป็นต้น ทั้งรวมไปถึงปัญหาของพระพุทธศาสนากับประเด็นของการตีความร่วมสมัยดังที่ปรากฏ ดังนั้นประเด็นใหม่ ๆ ที่ท้าทายต่อการให้คำอธิบายในทางพระพุทธศาสนา จึงพึงศึกษาและให้คำอธิบายในฐานะที่เป็นศาสตร์สมัยใหม่จึงควรเกิดขึ้น

จากข้อมูลที่พบจะพบว่า กระบวนการของการทำงานเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา อาจเป็นข้อสับสนว่าพระพุทธศาสนาที่เราศึกษากันอยู่โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมกรรมฐานเป็นอย่างไร และมีความสัมพันธ์กับระบบปฏิบัติการอย่างไร ที่จะทำให้เกิดความชัดเจนในวิธีการปฏิบัติที่จะก่อให้เกิดการขับเคลื่อนและกระบวนการแสวงหาความจริงได้อย่างไร ซึ่งในประเด็นนี้ นัยหนึ่งยังเป็นข้อถกเถียง อีกนัยหนึ่งเป็นความไม่สัมพันธ์กับระบบปฏิบัติการที่ก่อให้เกิดการขับเคลื่อนได้ ดังที่มีชาติตะวันตกได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาเชิงศาสตร์ร่วมสมัย เรื่องวิปัสนากรรมฐานกับพัฒนาการทางสมอง (Hanson, and Mendius, 2009) สมองของคนเราเป็นตัวควบคุมความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความจำ ซึ่งมีการทำงานอันสลับซับซ้อน วิชาการที่เรียนรู้เกี่ยวกับโครงสร้างและการทำงานของสมอง วิทยาศาสตร์ทางระบบประสาท (Neuroscience) ซึ่งเป็นวิชาการที่มีความสำคัญมาก กำลังได้รับความสนใจอย่างมากในทางการแพทย์ เนื่องจากมันทำให้เราเข้าใจกลไกการทำงานของสมองในด้านต่าง ๆ เช่น ความคิด ความจำ การรับอารมณ์ความรู้สึก สำหรับเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข ความทุกข์ ความเจ็บปวด เสียใจ เศร้าใจ ท้อแท้ เป็นต้น

วิชาการที่ศึกษาเรื่องระบบประสาทต่ออารมณ์ความรู้สึกนี้ เรียกว่า Affective Neuroscience มีนักวิจัยทางด้านระบบประสาทเกี่ยวกับอารมณ์คนหนึ่งที่มีผลงานน่าสนใจ คือ ศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) ศาสตราจารย์ผู้นี้สนใจ ศึกษาวิจัย

เกี่ยวกับอารมณ์ต่อระบบประสาทและวิธีการฝึกสมาธิและการเจริญสติต่อการเปลี่ยนแปลงของสมอง มีงานวิจัยที่น่าสนใจ คือ แต่เดิมนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า เซลล์สมองที่มีมาแต่เกิดจะค่อย ๆ โตขึ้นจนเต็มทีในวัยหนุ่มสาวและกลางคน เมื่อเข้าสู่วัยชราาก็จะเริ่มเสื่อมลงและตายในที่สุด เซลล์สมองมีจำนวนเท่าไรก็มีเท่านั้น ไม่มีการแบ่งตัวเพิ่มขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงใด ๆ ต่อมา ดร.เดวิดสัน ได้ทำการศึกษาในพระทิเบตรูปหนึ่งชื่อ พระ ดร.แมทธิว ริคาร์ด ซึ่งฝึกสมาธิมาเป็นเวลา 20-30 ปี เมื่อตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่า คนที่ฝึกสมาธิเป็นเวลานาน ๆ สมองมีส่วนเปลือกนอกสีเทา ๆ ที่เรียกว่า Gray Matter ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ของเซลล์ประสาท จะหนาตัวขึ้น นั่นหมายถึง มีเซลล์สมองเพิ่มขึ้น และบริเวณส่วนหน้าแถวหน้าผากด้านซ้าย จะมีการทำงานของคลื่นสมองดีขึ้น มีลักษณะของคลื่นสมองช้าลงและสม่ำเสมอมากขึ้น ที่เรียกว่า “คลื่นแกรมมา” ซึ่งพบในคนที่จิตเป็นสมาธิลึก ๆ ต่อมาเขาได้ทดลองในอาสาสมัครที่ฝึกสมาธิทุกวัน วันละ 30 นาที เข้าและเย็น เป็นเวลา 3 เดือน แล้วตรวจดูด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน แสดงว่าสมองคนเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างและการทำงาน ซึ่งเขาเรียกว่าปรากฏการณ์นี้ว่า Neuroplasticity หรือ ความยืดหยุ่นของสมอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ค้นพบใหม่และได้ทำลายความเชื่อเก่าที่ว่า สมองเปลี่ยนแปลงไม่ได้

ศาสตร์ร่วมสมัยที่นำไปสู่การศึกษาเปรียบเทียบร่วมกับพระพุทธศาสนา อีกความหมายหนึ่งเป็นการศึกษาเพื่อทำให้พระพุทธศาสนามีพัฒนาการในเชิงศาสตร์ร่วมสมัย จากประเด็นเหล่านี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิจัยเพื่อแสวงหาความรู้เชิงประจักษ์ ว่าพระพุทธศาสนามีพัฒนาการร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่อย่างไร เพื่อเป็นการศึกษาพัฒนาการของพระพุทธศาสนาและวิปัสสนากรรมฐานเชิงลึกจากงานเอกสารและวิจัยที่ได้ทำการศึกษาและพยายามสะท้อนผลออกมาเป็นกระบวนการแห่งความรู้ในการศึกษาวิจัย เพื่อให้สอดคล้องกับแนวทางของมหาวิทยาลัยที่ว่า “การศึกษาดูณาการกับศาสตร์สมัยใหม่” ซึ่งจะได้ทำการศึกษาแสวงหาองค์ความรู้จากการวิจัยในประเด็นที่เป็นกรอบของการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) และการศึกษาภาคสนามในสถานที่จริง (Fields Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีแบบสัมภาษณ์แบบสังเกต แบบบันทึกการปฏิบัติ ที่ผ่านการประเมินค่าความสอดคล้อง (CVI) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ใช้เป็นเครื่องมือในการการศึกษาภาคสนามและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็น (ก) ผู้บริหารสำนักปฏิบัติธรรม ที่ได้รับรางวัลสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นประจำจังหวัด 5 แห่ง (ข) ผู้สอน/วิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอนวิปัสสนากรรมฐานไม่น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 10 รูป/คน และ (ค) นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและกรรมฐานที่มีประสบการณ์ด้านการสอนและทำวิจัย จำนวน 10 คน รวมทั้งหมดจำนวน 25 คน ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สังเคราะห์ออกมาเป็นผลการวิจัยเพื่อเสนอผลเป็นองค์ความรู้ในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่

ผลการวิจัย

1. วิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติ ที่เรียกว่ากรรมฐาน 40 วิธี ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (อง.ทสก. 24/25/48, อง.เอก. 20/179 180/39-40; 224/54) ซึ่งไปสัมพันธ์กับหลักการในทางพระพุทธศาสนาที่สนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติธรรมหรือกรรมฐานในพระพุทธศาสนาและเป็นแนวทางปฏิบัติหนึ่งที่ใช้การศึกษา ที่สะท้อนว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ของการศึกษาและใช้การศึกษาที่เรียกว่าอรรถศึกษาเป็นเครื่องมือในการได้มาซึ่งความรู้ อันหมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันมีความหมายเป็นการทำให้แจ้งแทงตลอดในนิพพานหรือปลายทางของพระพุทธศาสนาด้วย โดยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยในทุกระดับชั้น ทั้งระดับปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก จัดให้มีการเรียนการสอนในทุกหลักสูตร โดยใช้แนวปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4

2. ศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ ส่งผลเป็นการบูรณาการและการเชื่อมกันได้ดีระหว่างพระพุทธศาสนากับศาสตร์ต่าง ๆ ทั้งทางการแพทย์ การบริหาร การพัฒนาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ดังปรากฏในงานการศึกษาจำนวนมากที่ยกมาเป็นกรณีการศึกษา โดยตามกรอบการศึกษาสัมพันธ์กับวิปัสสนากับการบริหารจัดการ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือการพัฒนาบุคคล การพัฒนาอย่างมีเป้าหมายตามเงื่อนไขของการบริหารและการจัดการ การแพทย์และวิทยาศาสตร์ด้านสุขภาพ เป็นต้น ดังปรากฏในงานของ พระมหานันท อนุตตรโ และคณะ, 2564 และงานของ ผุสดี โตสวัสดิ์, 2562

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ การศึกษาระหว่างพระพุทธศาสนากับศาสตร์ร่วมสมัยหรือศาสตร์ตะวันตก ได้ทำงานร่วมกันอย่างมีเป้าหมาย ดังกรณีที่มีนักวิทยาศาสตร์ได้พยายามค้นคว้าเกี่ยวกับกับวิปัสสนากับวิทยาศาสตร์การแพทย์ด้านจิตบำบัด พระพุทธศาสนาหรือวิปัสสนากรรมฐานกับจิตวิทยา วิปัสสนากรรมฐานกับกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ วิปัสสนากรรมฐานหรือพระพุทธศาสนากับสันติภาพ วิปัสสนาหรือพระพุทธศาสนากับการรักษาสุขภาพ หรือกรรมฐานกับสุขภาวะทางจิต เป็นต้น (พระมหานันท อนุตตรโ, บุญร่วม คำเมืองแสน และ พระมหาพจน์ สุวโจ, 2564; พระปลัดสมภาร สมภาโร, พระธรรมวัชรบัณฑิต และ ประพันธ์ ศุภษร, 2564

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ นำเสนอสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้

1. วิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนา กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติ ที่เรียกว่ากรรมฐาน 40 วิธี ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (อง.ทสก. 24/25/48, อง.เอก. 20/179 180/39-40; 224/54) การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน จึงเป็นวิธีและแนวทางที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดผลในทางปฏิบัติและการปฏิบัติธรรมตามหลักการพระพุทธศาสนา จึงเป็นกลไกการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาด้วย โดยมหาวิทยาลัยสงฆ์ในทุกระดับชั้นของการศึกษา กล่าวคือ ระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอก จัดให้มีการเรียนการสอนในทุกหลักสูตร โดยในแต่ละหลักสูตร ได้กำหนดให้ผู้เรียนผู้สอนใช้แนวทางการเรียนการสอนในส่วนของพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือเป็นกลไกสำคัญของการสอน อันจะเป็นการศึกษาเชิงลึกและไปสู่เป้าหมายของพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง และถือว่าเป็นแก่นสาระสำคัญประการหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาชิต ฐานจิตโต และคณะ (2561) ในงานศึกษาเรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยที่สะท้อนผลการวิจัยว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย 5 สำนัก

1) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชกุมาร มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก โดยใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นสำคัญ มีการกำหนด ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก

2) แบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิตะโต เป็นการใ้กายคตาสติมีการกำหนดพุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก

3) แบบสัมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี โดยใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดสัมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก

4) แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกาย 5 จังหวะเป็นอารมณ์หลัก

5) แบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์หลัก มีการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกและมีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ กรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน สอดคล้องกับงานของ อำพล บุคตาสาร, พระมหาจิตฐานชิต (2559) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง พุทธวิธีการสอนให้บรรลุธรรมตามลำดับวิปัสสนาญาณ แก่ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติธรรม ที่สะท้อนข้อมูลว่า พระองค์ทรงใช้เหตุผลในการสอนและการทำสมาธิในระดับของประสบการณ์เพื่อดูว่าแท้จริงแล้วเป็นอย่างไร ปาฏิหาริย์ใช้แนวทางผู้ฟังให้ล้มตาเห็นธรรม คำสอนเน้นการตรัสรู้ ละจากมายาคติ ความเกลียดชัง โสภ เสรีภาพ และความสุขที่แท้จริงของปัจเจกบุคคลและสังคมและในงานของ พระมหาวินัย วชิรเมธี (2015) ที่ศึกษาเรื่อง ศึกษาขณิกสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ที่สะท้อนผลการศึกษาสอดคล้องว่า การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธ ศาสนาส่งผลเป็น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่ปรากฏเป็น แนววิธีการที่ถูกส่งต่อและนำมาใช้จนกระทั่งปัจจุบัน

2. เพื่อศึกษาศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ การเชื่อมประสานเข้ากันได้ดีกับกระบวนการทางศาสตร์ตะวันตกหรือศาสตร์สมัยใหม่ส่งผลเป็นการบูรณาการ และการเชื่อมกันได้ระหว่างพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยทั้งทางการแพทย์ การบริหาร การพัฒนาการและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งในประเด็นนี้อธิบายเสริมได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสัมพันธ์ในเชิงศาสตร์กับศาสตร์สมัยใหม่รวมทั้งบูรณาการผสมผสานเป็นกลไกร่วมกับศาสตร์ต่าง ๆ ที่เป็นศาสตร์สมัยใหม่ได้ ดังปรากฏในงานการศึกษาเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายดีที่สุด (ภูซง ผ่องแผ้ว, 2559) การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด (พระมหาอนันต์ อนุตโตโร และคณะ, 2564) หรือในงานศึกษาเรื่อง การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน (สุสติ โตสวัสดิ์, 2562) รวมไปถึง การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

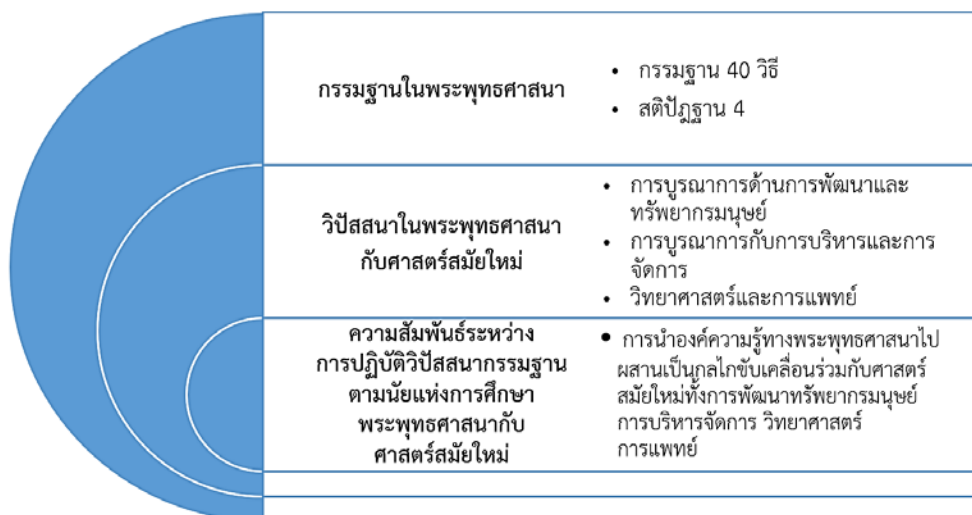
ของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา (พุทธิธาดา เดชพิทักษ์, 2562) หรือในเรื่อง แนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (วราลี ตั้งวินิต, 2562) รวมถึง การแก้ปัญหาโรคความเครียดด้วยพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นต้น (พระครูปลัดไพรัช จนทสโร (กาญจนแก้ว), 2561)

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ โดยประเด็นนี้ได้มีงานการศึกษาเพื่ออธิบายแบบเชื่อมสัมพันธ์เชิงศาสตร์ระหว่างตะวันออกกับตะวันตก พระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ เจาะจงไปที่วิปัสสนากรรมฐานกับศาสตร์สมัยใหม่ว่า มีความสอดคล้องประสานกันภายใต้การเชื่อมผสานเป็นเรื่องที่สอดคล้องกัน ดังมีงานการศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนากับกับวิทยาศาสตร์การแพทย์ด้านจิตบำบัด ดังในการศึกษาเรื่อง "The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Prevent the Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial," (Bach, 2002) เรื่อง "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being," (Brown, 2003) เรื่อง Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (Hayes SC, 2004) เรื่อง "Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders," (Kabat-Zinn, 1992) และเรื่อง "Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy," (Teasdale, 2000) นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาเรื่อง พระพุทธศาสนาหรือวิปัสสนากรรมฐานกับจิตวิทยา (พระมหาไพฑูริย์ ปนตนนโท (วรรณบุตร), 2563) วิปัสสนากรรมฐานกับกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (ปมณต์ ญัฐ จงพัฒนานุกุลกิจ และคณะ, 2563) วิปัสสนากรรมฐานหรือพระพุทธศาสนากับสันติภาพ (ลัดดา เฉลิมกาญจนา, พระธรรมวัชรบัณฑิต และ ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์, 2565; วราวุฒิ บุลกุล, พระธรรมวัชรบัณฑิต, ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์, 2564) วิปัสสนาหรือพระพุทธศาสนากับการรักษาสุขภาพ (ผุสดี โตสวัสดิ์, 2019) กรรมฐานกับสุขภาวะทางจิต เป็นต้น (พระมหานันท อนุตตโร, บุญร่วม คำเมืองแสน และ พระมหาพจน์ สุวโจ, 2564; พระปลัดสมภาร สมภาโร, พระธรรมวัชรบัณฑิต และ ประพันธ์ ศุภษร, 2564)

องค์ความรู้จากการวิจัย

วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนามีจำนวน 40 วิธี โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการจัดการเรียนการสอนตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่รับรู้กันในแนวปฏิบัติ “พองหนอ ยุบหนอ” ในส่วนของวิปัสสนากับการบูรณาการเชื่อมโยงกับ

ศาสตร์ต่าง ๆ สามารถทำได้หรือดำเนินได้ โดยผลเชิงประจักษ์ที่ปรากฏในส่วนของแนวทางดังกล่าว ได้ผลเป็นองค์ความรู้ตามแผนภาพ



ภาพที่ 4.1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากแผนภาพ 4.1 อธิบายเสริมได้คือ พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เรียกว่ากรรมฐาน ซึ่งมี 40 วิธีตามที่ปรากฏเป็นหลักฐานในพระพุทธศาสนาและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้นำแนวปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 มาเป็นหลักในการปฏิบัติ คือ “พองหนอ ยุบหนอ” รวมทั้ง ได้มีการนำไปบูรณาการกับศาสตร์ต่าง ๆ 1) การบูรณาการด้านการพัฒนาและทรัพยากรมนุษย์ 2) การบูรณาการกับการบริหารและการจัดการ 3) วิทยาศาสตร์และการแพทย์ ซึ่งสามารถเชื่อมประสานไปสู่การนำองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนาไปเป็นกลไกขับเคลื่อนร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่ทั้งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การบริหารและการจัดการ วิทยาศาสตร์และการแพทย์ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นหน่วยงานของมหาวิทยาลัยและจัดการศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานอยู่แล้ว ควรกำหนดเป็นนโยบายในการที่จะส่งเสริมให้เกิดกระบวนการวิจัยในประเด็นประสิทธิผลจากการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานในหลากหลายมิติ เชื่อมโยงกับศาสตร์ที่ร่วมสมัยมากขึ้น

2) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรกำหนดเป็นนโยบายในการใช้เกณฑ์ในการประเมินผลจากการปฏิบัติอย่างเป็นระบบหรือสร้างนวัตกรรมเพื่อการประเมินการปฏิบัติธรรมกรรมฐานอย่างเป็นระบบและได้ประสิทธิผลจากการประเมินชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นำผลได้จากการวิจัยไปสื่อสารให้สาธารณะ ในรูปของสื่อสิ่งพิมพ์ หรือมัลติมีเดีย เพื่อสร้างการรับรู้และส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

2) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรเพิ่มแนวทางในการจัดการศึกษาที่เป็นการเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบที่นอกเหนือจากที่มีเพื่อเพิ่มทางเลือก รวมทั้ง ส่งเสริมการใช้เกณฑ์ประเมินที่เหมาะสมกับช่วงชั้นของการศึกษาในเชิงบูรณาการ หรือการทดลองเพื่อผลเชิงปฏิบัติจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรส่งเสริมให้บุคลากรได้ทำการศึกษาวิจัยวิปัสสนากรรมฐานกับการเชื่อมบูรณาการกับศาสตร์หรือวิทยาการสมัยใหม่เพิ่มมากขึ้น

2) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรส่งเสริมให้บุคลากรได้ทำการศึกษาวิจัยวิปัสสนากรรมฐานกับการเชื่อมบูรณาการกับศาสตร์หรือวิทยาการสมัยใหม่โดยให้มีผลเชิงประจักษ์ถึงเกณฑ์ในการประเมินประสิทธิผลอย่างชัดเจน เช่น วิปัสสนากับสุขภาพ วิปัสสนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต วิปัสสนากรรมฐานกับการบริหารงานบุคคล เป็นต้น

รายการอ้างอิง

- นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน และคณะ. (2565). กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(1), 126-141.
- ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวัดน์. (2539). พุทธศาสนิกชนกับทฤษฎีธรรมิกสังคมนิยม. *พุทธศาสนศึกษา*(พฤษภาคม-สิงหาคม), 29-52.

- ปมณห์ณัฐ จงวัฒนากุลกิจ และคณะ. (2563). รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ วัดวังตะวันตก*, 5(1), 183-196.
- ผุสดี โตสวัสดิ์. (2562). การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 24(2), 1-17.
- พระครูปลัดไพรัช จนทสโร (กาญจนแก้ว). (2561). การแก้ปัญหาโรคความเครียดด้วยพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม*, 5(2), 377-393.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด*. กรุงเทพฯ : วัดราชโอรสาราม.
- พระปลัดสมภาร สมภาโร, พระธรรมวัชรบัณฑิต และประพันธ์ ศุภษร. (2564). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิตของบุคคล. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(6), 2260-2271.
- พระพรหมบัณฑิต. (2556). *วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ Integrative method : Buddhism & Modern Sciences*. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2565 จาก https://www.mebmarket.com/index.php?action=BookDetails&book_id=15374
- พระมหาจิต ฐานจิตโต และคณะ. (2561). การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 6(3), 1171-1181.
- พระมหาไพฑูรย์ ปนตนนโท (วรรณบุตร). (2563). การบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. *สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 11(2), 99-110.
- พระมหาวินัย วชิรเมธี. (2015). ศึกษาขณิกสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร. *วารสารบัณฑิตศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 13(2), 76-84.
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย. *ธรรมธारा วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา*, 6(1), 5-50.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2565). พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่: ตัวแบบวิธีวิทยาว่าด้วยพุทธบูรณาการและพุทธสหวิทยาการ. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2565, จาก http://oldweb.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=1733&articlegroup_id=278

- พระมหานันท อนุตฺตโร,บุญร่วม คำเมืองแสน และพระมหาพจน์ สุวโจ. (2564). การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์*, 5(2), 329-342.
- พุทธิธาดา เดชพิทักษ์. (2562). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 15(2), 93-100.
- ภุชง ผ่องชมเชย. (2559). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายที่ดีที่สุด. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง*, 5(1), 124-130.
- ริชาร์ด แมนดิสส์ ริค แฮนสัน. (2557). *สมองแห่งพุทธะ* [Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom Buddha] (ณัชร สยามวาลา ผู้แปล). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- ลัดดา เณลิมกาญจนา, พระธรรมวัชรบัณฑิต และ ชันทอง วัฒนประดิษฐ์. (2565). รูปแบบการให้คำปรึกษาเด็กและเยาวชนสู่วิถีสันติสุขในศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(1), 1-15.
- วราลี ตั้งวินิต. (2562). แนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs). *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 15(เพิ่มเติม), 1-14.
- วรารุณี บุลกุล, พระธรรมวัชรบัณฑิต และ ชันทอง วัฒนประดิษฐ์. (2564). พุทธสันตินวัตกรรมการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาองค์กรสันติสุขของธุรกิจการให้บริการ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(7), 1-15.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2535). *พุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- สมภาร พรหมทา. (2565). *พระพุทธรูปที่บวชการสมัยใหม่*. สืบค้น 15 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=396YqEppi1g>
- อำพล บุตดาสาร และ พระมหาชิต ฐานชิตโต. (2559). พุทธวิธีการสอนให้บรรลุดุจธรรมตามลำดับวิปัสสนาญาณแก่ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติธรรม. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 2(1), 59-74.
- Bach P, et al. (2002). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Prevent the Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (5), 1129-1139.

- Brown KW, et al. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Hanson, R. and Mendius, R. (2009). *Buddha's Brain : the practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes SC, et al., eds. (2004). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. Guilford Press.
- Kabat-Zinn J, et al. (1992). Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7),936-943.
- Teasdale JD, et al. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623.

ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Effectiveness of Vipassana Meditation Practice Graduate
Students Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Received: July 04, 2024
Revised: October 02, 2024
Accepted: October 04, 2024

พระเทพวิสุทธิโสภณ (เฉลา เตชwantoo)¹
Phrathepvisutdhisopon (Chaloa Techawantoo)
(jbmthai2024@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานในพระพุทธศาสนา 2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา 3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้บริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา พระวิปัสสนาจารย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา จำนวน 25 คน วิเคราะห์ข้อมูล (content analysis) ที่ได้จากการศึกษาในภาคสนาม

ผลการวิจัย 1. กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติ 40 วิธี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกระดับชั้นใช้แนวปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในการสอนที่เรียกว่า พองหนอ ยุบหนอ 2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา 1) เป็นรายวิชาที่ต้องมีการเรียนการสอน 2) การปฏิบัติธรรม 30 วัน สำหรับหลักสูตรปริญญาโท และ 45 วัน สำหรับหลักสูตรปริญญาเอก ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด 3) กิจกรรมที่เนื่องด้วยการปฏิบัติธรรม เช่น การเดินธุดงค์ธรรมยาตรา การปฏิบัติธรรมจาริกแสวงบุญในประเทศอินเดีย เป็นต้น 3. ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา จำแนกได้ 4 คือ 1) ประสิทธิผลทางกาย (กายานุปัสสนา) ใช้กระบวนการทางกายเป็นเครื่องแสวงหาความรู้ ผ่านอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน 2) ประสิทธิผลทางศีล (เวทนา

¹ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Social Science, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

นุปัสนา/สังคม) การเรียนรู้พระพุทธศาสนาผ่านการรับรู้สิ่งที่เข้ามากระทบ รับผิดชอบ ต่อสังคมและสมาชิกของคนรอบข้างมากขึ้น 3) ประสิทธิผลทางจิต (จิตตานุปัสสนา) เกิด กระบวนการยับยั้งชั่งใจได้มากขึ้น รวมถึง จิตมีพลังในการทำงาน ในการศึกษาเรียน หนังสือ กำลังความคิดและการตัดสินใจอย่างมีเหตุมีผลมากขึ้น 4) ประสิทธิผลทาง ปัญญา (ธัมมานุปัสสนา) การใช้ดุลพินิจอย่างมีเหตุผลมีผลและเข้าใจตามสภาพความเป็นจริง

คำสำคัญ : ประสิทธิผล, วิปัสสนา, กรรณฐาน, บัณฑิตศึกษา

Abstract

The research on the effectiveness of Vipassana meditation practice among graduate students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University aims to: 1. Study the practice of meditation according to the Four Foundations of Mindfulness in Buddhism; 2. Investigate the Vipassana meditation practice of graduate students; and 3. Assess the effectiveness of Vipassana meditation practice among graduate students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The study used qualitative research methodology, employing in-depth interviews with a total of 25 participants, including program administrators, Vipassana meditation teachers, and graduate students. The data was analyzed using content analysis based on field research findings.

The results of the study revealed the following: 1. In Buddhism, there are 40 meditation practices, with Mahachulalongkornrajavidyalaya University at all levels implementing the Four Foundations of Mindfulness, particularly the practice of "Pong-Noh, Yub-Noh" (inflating and deflating the abdomen) as part of their teaching. 2. The practice of Vipassana meditation among graduate students includes: 1) a required course as part of their curriculum; 2) a meditation practice for 30 days for Master's degree students and 45 days for Doctoral degree students, as required by the university; and 3) activities related to meditation practice, such as dhutanga meditation pilgrimage and spiritual pilgrimage in India. 3. The effectiveness of Vipassana meditation practice among graduate students can be categorized into four aspects: 1) Physical

effectiveness (Kayanupassana), using bodily processes as a means to acquire knowledge through postures such as standing, walking, sitting, and lying down; 2) Moral effectiveness (Vedananupassana/Social), learning Buddhism through awareness of sensory experiences and increasing responsibility towards society and others around them; 3) Mental effectiveness (Cittanupassana), leading to greater self-control and increased mental energy for academic work, thinking, and decision-making with more logical reasoning; and 4) Intellectual effectiveness (Dhammanupassana), using reason and judgment effectively in accordance with the reality of situations.

Keywords: Effectiveness, Vipassana, Meditation Technique, Graduate Studies

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการศึกษาอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีแบบแผนและแนวปฏิบัติที่มีความชัดเจนและเป็นหัวใจสำคัญทางพระพุทธศาสนา ในทางพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติในหลายวิธี (อง.ทสก. 24/25/48, อง.เอก. 20/179 180/39-40; 224/54, พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย, 2563) อาจกล่าวได้ว่าแนวปฏิบัติที่มีเป้าหมายเพื่อการศึกษาและกลไกสำคัญของการศึกษาพระพุทธศาสนา เช่น งานศึกษาเรื่องกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน (นภาพัทธังงามบุษบงโสภิน และคณะ, 2565) ที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทำงานของสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน กระบวนการทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน ที่ผู้ศึกษาพบว่าสมาธิ หมายถึง ความสงบนิ่ง แน่วแน่ สมาธิในการปฏิบัติกรรมฐานเป็นกระบวนการทำงานของจิตที่มีการพัฒนาจากจิตที่ฟุ้งซ่านเป็นจิตที่มีความสงบนิ่ง คือ เป็นจิตที่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด รู้แจ้ง ปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐานเป็นสถานะที่จิตรับรู้สถานะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น 3 แนวทาง คือ สมาธินำปัญญา ปัญญานำสมาธิและปัญญากับสมาธิควบคู่กัน การสอนกรรมฐานในสังคมไทย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีสมาธินำปัญญามี 3 สำนัก คือ สายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง และสายอานาปานสติ เป็นสำนักที่มีแนวการสอนในการเจริญสมาธินำ กลุ่มที่ 2) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญญานำสมาธิ คือ สายพองหนอ-ยุบหนอ เป็นแนวการปฏิบัติที่ใช้การเจริญสติเป็นหลัก โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดให้มีการเรียนการสอนด้วยวิธีการ

ดังกล่าวในระดับอุดมศึกษา และระดับบัณฑิตศึกษาและมีการฝึกปฏิบัติจริงในแต่ละระดับชั้นของการศึกษาด้วย กลุ่มที่ 3) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญญากับสมาธิควบคู่กัน คือ สายรูปนาม ในการปฏิบัติของแต่ละสายมีแนวทางที่เริ่มต้นต่างกัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เลือกแนวการปฏิบัติให้ถูกจริตกับตนเอง ในกระบวนการทำงานของสมาธิและปัญญา ทั้งสองมีความสัมพันธ์กันและมีการทำงานไปพร้อมกันแต่มีหน้าที่ต่างกัน

ดังนั้น การสอนกรรมฐานมีรูปแบบที่หลากหลาย ตามกรอบวิธีการทางพระพุทธศาสนา การที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้จัดการศึกษาเพื่อเป็นการพัฒนาซึ่งส่งผลให้เกิดกลไก เพื่อการปฏิบัติและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งผลให้เกิดกลไกการขับเคลื่อนจนกลายเป็นพัฒนาการของการดำเนินการและการขับเคลื่อนในองค์กรวม โดยหลักสูตรบัณฑิตศึกษาหรือการเรียนการสอนในระดับปริญญาโทและเอกของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้จัดการศึกษาเพื่อพัฒนานิสิต ตามกรอบการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งส่วนหนึ่ง ด้วยสภาพปัญหานิสิตยังไม่มีความรู้ ความเข้าใจ และความชัดเจนในการปฏิบัติ จึงทำให้กลายเป็นปัญหาสำหรับตัวนิสิตเอง ที่จะไปสู่เป้าหมายปลายทางและวิธีการของการปฏิบัติได้ ดังนั้น ในการดำเนินการวิจัยนี้จะดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าประสงค์ปลายทางของการวิจัย เพื่อให้ได้องค์ความรู้ในการวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) สรรวจข้อมูลโดยการศึกษาเอกสาร งานวิจัย คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติกรรมฐานในระดับบัณฑิตศึกษาและการศึกษา

ภาคสนามในสถานที่จริง (Fields Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต แบบบันทึกการปฏิบัติ ที่ผ่านการประเมินค่าความสอดคล้อง (CVI) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ใช้เป็นเครื่องมือในการการศึกษาภาคสนามและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็น (ก) นิสิตที่ศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาในหลักสูตรต่าง ๆ จำนวน 4 หลักสูตร ๆ ละ 4 คน รวม 16 คน (ข) ผู้สอน/วิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์การสอนวิปัสสนากรรมฐานไม่น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 5 รูป และ (ค) ผู้บริหารหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษาอีกหลักสูตรละ 4 คน รวมทั้งหมดจำนวน 25 คน ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สังเคราะห์ออกมาเป็นผลการวิจัยเพื่อเสนอผลเป็นองค์ความรู้ในเรื่องการการศึกษาเป็นประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1. การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติ 40 วิธี ซึ่งสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติธรรมหรือกรรมฐาน การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นกลไกการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจัดให้มีการเรียนการสอนในทุกหลักสูตร ในทุกระดับชั้น ทั้งระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอก โดยในแต่ละหลักสูตร ใช้แนวปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 หรือที่เรียกว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นกลไกส่งเสริมการปฏิบัติและเรียนรู้ในแต่ละหลักสูตร

2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คือ ปริญญาโทและปริญญาเอก จัดให้มีการเรียนการสอนเป็นรายวิชา โดยในแต่ละหลักสูตรได้กำหนดให้ 1) เป็นรายวิชาที่ต้องมีการเรียนการสอนในระหว่างศึกษา 2) มีการฝึกปฏิบัติธรรมหรือศึกษาเชิงปฏิบัติจากการปฏิบัติจริง โดยหลักสูตรปริญญาโท จำนวน 30 วัน หรือ 1 เดือน หลักสูตรระดับปริญญาเอก จำนวน 45 วัน หรือจำนวนเดือนครึ่ง โดยกำหนดให้เข้าร่วมปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ที่มหาวิทยาลัยจัด หรือกำหนด หรือการทำกิจกรรมที่เนื่องด้วยการปฏิบัติธรรม การปฐมนิเทศ การศึกษาดูงาน ดังกรณีหลายหลักสูตรจัดกิจกรรมเสริมเนื่องด้วยการปฏิบัติ เช่น การเดินธุดงค์ธรรมยาตรา การปฏิบัติธรรมสัญจร หรือการศึกษาดูงานในประเทศอินเดีย ศรีลังกา แล้วผนวกการปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรนั้น ๆ เป็นต้น รวมถึง การปฏิบัติธรรมในสถานที่ที่เป็นหน่วยจัดของมหาวิทยาลัย ทั้งในส่วนวิทยาเขตวิทยาลัยสงฆ์ หรือสำนักปฏิบัติธรรมที่มหาวิทยาลัยรับรอง

3. ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากการวิจัยจำแนกผลได้ 4 ประเด็นคือ

1) ประสิทธิผลทางกาย (กายานุปัสสนา) ในกระบวนการพัฒนาทางด้านกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนา นิสิตที่ลงมือปฏิบัติมีความกระตือรือร้นมากขึ้น ใส่ใจต่อการศึกษามากขึ้นและมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนรอบข้างในเชิงสร้างสรรค์มากขึ้น มีความระมัดระวังและมีสติผ่านฐานฐานของกายมากขึ้น ดังกรณีที่นิสิตผู้ศึกษาได้ใช้การยืน เดิน นั่ง นอนและการทำกิจกรรมที่เนื่องด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเดินทางจุดงค์ หรือการจาริกแสวงบุญ เป็นการได้มาซึ่งความรู้ หรือกระบวนการของการแสวงหาความรู้ดังปรากฏในแต่ละช่วงเวลา ทำให้เกิดกระบวนการของการได้มาซึ่งความรู้อย่างต่อเนื่อง

2) ประสิทธิผลทางศีล (เวทนานุปัสสนา) การฝึกปฏิบัตินำไปมีปฏิสัมพันธ์ในทางสังคม ผ่านกระบวนการทางศีล ที่เรียกว่าความมั่นคงทางอารมณ์ต่อสมาชิกรอบข้าง จากสิ่งที่เข้ามากระทบเป็นผัสสะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษามีปฏิสัมพันธ์ต่อเกณฑ์ทางสังคมด้วยความใส่ใจและส่งผลเป็นการแสดงออกต่อความรู้ ความเข้าใจของคนและสมาชิกของคนรอบข้าง

3) ประสิทธิผลทางจิต (จิตตานุปัสสนา) ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในพระพุทธศาสนา เกิดจิตที่มุ่งมั่น ในการศึกษาเรียนหนังสือ ทำภาระงานที่มอบหมายในการศึกษา ทั้งส่งผลให้การเรียนรู้พระพุทธศาสนาเป็นไปอย่างมีเป้าหมาย ส่งผลให้มีการตัดสินใจอย่างมีเหตุมีผลมากขึ้น ทำให้คิด อ่าน เขียน หรือทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมุ่งมั่นมากขึ้น พลังทางความคิดหรือประสิทธิผลของจิตจากการฝึกหรือเรียนรู้ทำให้มีความคิดในเชิงบวกและมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และ

4) ประสิทธิผลทางปัญญา (ธมมานุปัสสนา) ดังนี้

4.1) ผู้เรียนมีความเข้าใจเนื้อหาตามเป้าหมายของหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยกำหนด โดยหลักสูตรบัณฑิตศึกษาได้กำหนดให้ผู้เรียนในระดับบัณฑิตศึกษาได้เรียนรู้พระพุทธศาสนาผ่านกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและได้ใช้กรอบของการเรียนรู้เป็นเครื่องมือและเครื่องหมายของการปฏิบัติ เป็นประสบการณ์ตรง ดังข้อมูลสะท้อนคิดว่า ในการศึกษาวิปัสสนาของนิสิตหลักสูตรบัณฑิตศึกษา นิสิตส่วนใหญ่เข้าใจตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ด้วยเป็นหนึ่งรายวิชาของการเรียนพระพุทธศาสนาในกรอบของการศึกษาปฏิบัติและได้ประสบการณ์ของการฝึกปฏิบัตินั้น ด้วยผ่านการเรียนรายวิชา การฝึกปฏิบัติในพื้นที่จริงตามเกณฑ์ที่หลักสูตรกำหนด

4.2) การนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ประสิทธิผลประการหนึ่งคือ การที่ผู้เรียนมีศักยภาพในการทำความเข้าใจและศึกษาสิ่งที่เป็นกระบวนการของการ

เรียนจนรู้และนำความรู้นั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิต หรือขับเคลื่อนให้เกิดผลในทางปฏิบัติของการใช้ชีวิตอย่างเป็นระบบ ทำให้เกิดผลในทางปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ซึ่งสามารถเสนอในประเด็นนี้ การเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานและสามารถนำไปประยุกต์ต่อในการใช้ชีวิตได้ นับว่ามีประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งทำให้เกิดประโยชน์ที่เรียกว่า เป็นประโยชน์โดยตรงในการนำไปใช้และทำให้เกิดการศึกษาเชิงลึกมากยิ่งขึ้น นับเป็นกระบวนการที่สำคัญของการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานและสามารถนำไปเป็นแนวปฏิบัติที่ดีในการบริหารตัวเอง ครอบคลุมและทำให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตร่วมกันหรือดำเนินชีวิตร่วมกัน

4.3) การนำความรู้จากการศึกษาและฝึกวิปัสสนาไปแนะนำส่งเสริมการเรียนรู้ต่อ จากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลพบว่า การที่ผู้เรียนได้ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม จะมีการนำประสบการณ์เหล่านั้นไปแบ่งปันสื่อสารต่อกับสมาชิกอื่นหรือสมาชิกในครอบครัว ประหนึ่งใช้ดีแล้วส่งต่อ บอกต่อ เท้ากับว่าการเรียนการสอนส่งประสิทธิผลเป็นความรู้และความเข้าใจในพระพุทธศาสนาและแนวปฏิบัติสติปัญญาในพระพุทธศาสนาและที่สำคัญจะเป็นด้วยประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ จึงนำไปสู่การแบ่งปันเล่าประสบการณ์และนำพาปฏิบัติในโอกาสในสถานที่ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ดังปรากฏเป็นคำตอบของนิสิตผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การที่ผู้เรียนได้ประสบการณ์ที่นอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียนในภาพรวม มีการชักชวนสมาชิกอื่นหรือเพื่อน มาเรียนหนังสือเพื่อได้รับปริญญาตามกติกาและเกณฑ์ที่กำหนด อีกนัยหนึ่งเป็นการได้ศึกษาในส่วนของพระพุทธศาสนาและวิปัสสนากรรมฐาน ได้ประสบการณ์ตรงของการฝึกปฏิบัติและนำไปแนะนำสมาชิกในครอบครัวและคนรอบข้าง จนทำให้ความงามในระดับเบื้องต้นและนำสมาธิมาร่วมปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์พื้นฐาน จนประหนึ่งเป็นครอบครัวปฏิบัติธรรมเข้าวัดเป็นประสิทธิผลเนื่องต่อจากการศึกษาพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในพระพุทธศาสนาและถือว่าเป็นสาระสำคัญในการไปสู่เป้าหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา มีวิธีปฏิบัติ 40 วิธี ดังที่ปรากฏในฐานข้อมูลพระไตรปิฎก (อง.ทสก. 24/25/48, อง.เอก. 20/179 180/39-40; 224/54) และตามที่ปรากฏในงานวิจัยของ พระมหาจิต ฐานจิตโต และคณะ (2561) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเทศไทย ที่สะท้อนผลการวิจัยว่า การปฏิบัติและการสอบ

อารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย 5 สำนัก คือ) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานี้ มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก ใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนด ยุบ หนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก 2) แบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ใช้กายคตาสติ มีการกำหนดพุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก 3) แบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี ใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดสัมมา-อะระหังเป็นอารมณ์หลัก 4) แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ ใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีการเคลื่อนไหวร่างกาย 5) จังหวะเป็นอารมณ์หลัก 5) แบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์หลัก มีการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก และมีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน รวมถึง สอดคล้องกับงานของ อำพล บุตตาสาร และ พระมหาชิต ฐานชิต (2559) ในเรื่อง พุทธวิธีการสอนให้บรรลุดุจธรรมตามลำดับ วิปัสสนาญาณแก่ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติธรรม ที่สะท้อนข้อมูลว่า พระองค์ทรงใช้เหตุผลในการสอนและการทำสมาธิในระดับของประสบการณ์เพื่อดูว่าแท้จริงแล้วเป็นอย่างไร ปาฏิหาริย์ใช้นำทางผู้ฟังให้ล้มตาเห็นธรรม คำสอนเน้นการตรัสรู้ ละจากมายาคติ ความเกลียดชัง โลก เสรีภาพและความสุขที่แท้จริงของปัจเจกบุคคลและสังคม และในงานของ พระมหาวินัย วชิรเมธี (2558) ที่ศึกษาเรื่อง ศึกษาขณิกสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรที่สะท้อนผลการศึกษาสอดคล้องว่า การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ส่งผลเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่ปรากฏเป็นแนววิธีการที่ถูกส่งต่อและนำมาใช้จนกระทั่งปัจจุบัน

2. หลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการจัดการเรียนการสอนตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่รับรู้กันในแนวปฏิบัติ “พองหนอ ยุบหนอ” ผสมรวมกับการฝึกปฏิบัติตามช่วงเวลา 30 วัน สำหรับผู้ศึกษาปริญญาโท และ 45 วัน สำหรับผู้ศึกษาในระดับปริญญาเอก กระบวนการเหล่านี้ มีเป้าหมายเพื่อสร้างการเรียนรู้พระพุทธศาสนาและเป็นกลไกในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสอนและยืนยันถึงรูปแบบการสอนกรรมฐานในมหาวิทยาลัย สงฆ์ ที่ส่งผลเป็นประสิทธิผลการเรียนรู้เชิงประจักษ์จากการปฏิบัติ นั้น ๆ คือ ของ ศุภกร เรื่องวิชญกุล, พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริญาโณ) และ แม่ชีกฤษณา รักษาโณม (2564) เรื่อง การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ ที่ยืนยันถึงแนวปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน หรือในงานของ พระครูประคุณวชิราภรณ์ (สมบัติ วงษ์ทัพ) (2563) เรื่อง ศักยภาพพระวิปัสสนาจารย์ : รูปแบบการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ สำนักปฏิบัติธรรมบนฐานพุทธธรรมที่

การจัดการเรียนรู้กรรมฐานในพระพุทธศาสนาวิปัสสนาจารย์ก็เป็นกลไกหนึ่งของการศึกษาเรียนรู้ด้วย ทั้งในส่วนของความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ เป็นต้น หรือในงานของ พระมหาเอกชัย วิสุทโธ และ อภิวิมชัย พุทธจร (2564) เรื่อง ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 ของ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ที่เสนอข้อค้นพบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากและลดหลั่นกันไป อาทิ ด้านประชาสัมพันธ์ ด้านสถานที่ ด้านสวัสดิการ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน้อยที่สุด คือด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น

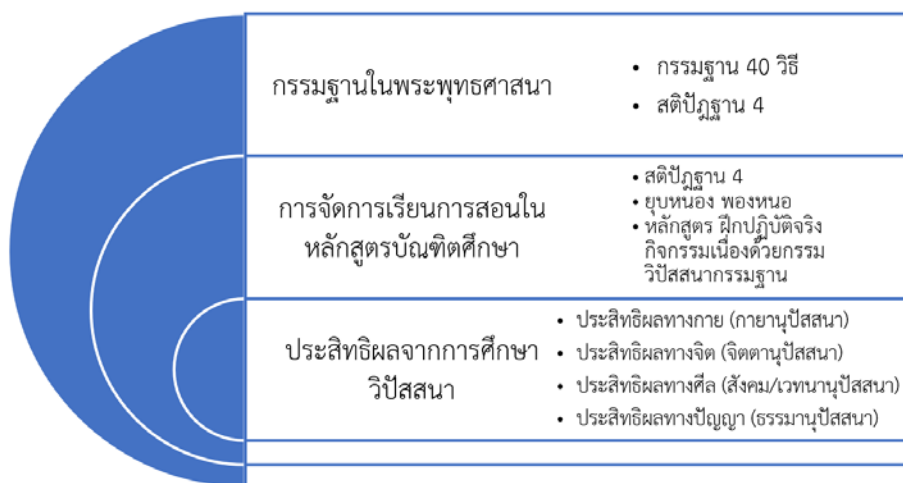
3. ประสิทธิผลของการเรียนวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำให้เห็นว่าหลักสูตรที่ใช้จัดการเรียนการสอน ซึ่งเป็นหลักของสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีวิทยาการศึกษาพระพุทธศาสนาในแบบกรรมฐาน และทำให้เห็นว่าในกระบวนการทั้งหมดมีประสิทธิภาพและความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา ในส่วนของประสิทธิผลของผู้เรียนทำให้เห็นว่า การเรียนการศึกษามีความสำคัญและในความสำคัญดังกล่าว ทำให้ได้ข้อค้นพบตามกรอบเจตนารมณ์ของการศึกษาที่เรียกว่าผลสัมฤทธิ์ของการศึกษาเป็นไปวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานของ ฌอนีย์ พวงมะลิ, มนัส สุวรรณ, สมาน พูแสง และ เรื่องวิทย์ นนทภา (2561) ในงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ที่ได้ข้อสรุปจากการศึกษาว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต คือ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน นอกจากนี้ ในงานวิจัยยังสะท้อนผลเชิงประจักษ์ว่า หลังการปฏิบัติพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขความพอใจในชีวิตตนเอง เข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีสติปัญญาแก้ปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น เข้าใจยอมรับความจริง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนั้น ยังพบแนวทางไปใช้ได้โดยเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันในปัจจุบันในสิ่งที่เกิดหรือปรากฏในฐานะทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งต้องรู้และเข้าใจถึงลักษณะหรือคุณสมบัติสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือปรากฏขึ้น รู้และเข้าใจถึงกระบวนการเกิด รู้และเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยการดับตลอดจนทำการดับ แนวปฏิบัตินี้ทำให้เกิดสมาธิและปัญญา สามารถนำไปใช้ในการทำงาน เป็นหลักสูตรในการจัดการศึกษา นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

สอดคล้องกับงานของ สุมนา เลียบทวี และ นพพร จันทรนาซู (2555) ได้วิจัย เรื่อง การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้าน พฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์: กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ได้ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน เดิน นั่งและอิริยาบถย่อ เป็นการศึกษาปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ในการมองเห็นสรรพสิ่งตาม ความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ของผู้ปฏิบัติต่อไป ผลทางด้านพฤติกรรม พบว่า หลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรม ที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น ผลทางด้านอารมณ์ พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มาก ขึ้น ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณสรุปได้ว่า 1) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้าน พฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึก ปฏิบัติธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านความฉลาด ทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันทางสถิติ หรือในงานศึกษาของ พระครูภาวนาวิธานสุวิ. (วีรวงศ์ ปญญาวุฒ) (2560) เรื่อง รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ที่ให้ข้อมูลสอดคล้องกับข้อค้นพบว่า กรรมฐานเป็นส่วนหนึ่งของการปรับ บุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติได้ ซึ่งหมายถึงประสิทธิผลวิปัสสนาต่อผู้ปฏิบัติตามกรอบการวิจัยนี้ หรืองานของ นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์ และ สุดาวรรณ สมใจ (2561) ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบ การปฏิบัติธรรม การบริหารจัดการและลักษณะสถานปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ใน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่เสนอองค์ประกอบร่วมของผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติ มีทั้ง หลักสูตร สถานที่ปฏิบัติธรรมและวิทยากรก็มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนา กรรมฐานด้วย เป็นต้น และสอดคล้องกับงานของ พระราชปริยัติกวี (2560) ในเรื่อง กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย ที่เสนอเป็นข้อมูล กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิและให้ ข้อมูลเชิงประสิทธิผลว่า จิตที่มีสมาธิย่อมประกอบด้วยคุณภาพ สุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีประสิทธิภาพสูงทำงานทุกอย่างประสบความสำเร็จ เป็นต้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนามีจำนวน 40 วิธี โดยในหลักสูตร บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจัดการเรียนการสอนตามแนว สติปัฏฐาน 4 ที่รับรู้กันในแนวปฏิบัติ “ยุบหนอ พองหนอ” ผสมรวมกับการฝึกปฏิบัติตาม ช่วงเวลา 30 วัน สำหรับผู้ศึกษาปริญญาโท และ 45 วันสำหรับผู้ศึกษาในระดับปริญญา

เอก ในส่วนการประเมินประสิทธิผลของการเรียนวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตหลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำให้เห็นว่าหลักสูตรที่ใช้จัดการเรียนการสอน ซึ่งเป็นหลักของสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีวิทยาหนึ่งของการศึกษาพระพุทธศาสนา ในแบบกรรมฐาน และทำให้เห็นว่าในกระบวนการทั้งหมด มีประสิทธิภาพและความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา ในส่วนของประสิทธิผลของผู้เรียนทำให้เห็นว่า การเรียนการศึกษามีความสำคัญและในความสำคัญดังกล่าวทำให้ได้ข้อค้นพบตามกรอบเจตนารมณ์ของการศึกษาที่เรียกว่าผลสัมฤทธิ์ของการศึกษาเป็นไปวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษา ได้ผลเป็นองค์ความรู้ตามแผนภาพ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรกำหนดเป็นนโยบายในการที่จะส่งเสริมให้เกิดกระบวนการวิจัยในประเด็นประสิทธิผลจากการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานในหลากหลายมิติ เชื่อมโยงกับศาสตร์ที่ร่วมสมัยมากขึ้น

2) หลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรกำหนดเป็นนโยบายในการใช้เกณฑ์ในการประเมินผลจากการปฏิบัติอย่างเป็นระบบหรือสร้างนวัตกรรมเพื่อการประเมินการปฏิบัติธรรมกรรมฐานอย่างเป็นระบบและได้ประสิทธิผลจากการประเมินชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นำผลได้จากการวิจัยไปสื่อสารให้สาธารณะ ในรูปของสื่อสิ่งพิมพ์ หรือมัลติมีเดีย เพื่อสร้างการรับรู้และส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

2) หลักสูตรบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรเพิ่มแนวทางในการจัดการศึกษาที่เป็นการเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบที่นอกเหนือจากที่มีเพื่อเพิ่มทางเลือก รวมทั้งส่งเสริมการใช้เกณฑ์ประเมินที่เหมาะสมกับช่วงชั้นของการศึกษาของบัณฑิตศึกษา

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรส่งเสริมให้บุคลากรได้ทำการศึกษาวิจัยวิปัสสนากรรมฐานกับการเชื่อมบูรณาการกับศาสตร์หรือวิทยาการสมัยใหม่เพิ่มมากขึ้น

2) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรส่งเสริมให้บุคลากรได้ทำการศึกษาวิจัยวิปัสสนากรรมฐานกับการเชื่อมบูรณาการกับศาสตร์หรือวิทยาการสมัยใหม่โดยให้มีผลเชิงประจักษ์ถึงเกณฑ์ในการประเมินประสิทธิผลอย่างชัดเจน เช่น วิปัสสนากับสุขภาพ วิปัสสนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ณอภัย พวงมะลิ, มนัส สุวรรณ, สมาน พูแสง และ เรืองวิทย์ นนทภา. (2561). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่.

Veridian E-Journal, Silpakorn University (ฉบับภาษาไทย มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ). 11(1), 1588-1604.

ธนาคม บรรเทากุล. (2562). การบริหารสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). *วารสารสันติศึกษา มจร*, 7(เพิ่มเติม), 351-361.

นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน และคณะ. (2565). กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิกปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(1), 126-141.

นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์ และสุดาวรรณ สมใจ. (2561). รูปแบบการปฏิบัติธรรม การบริหารจัดการและลักษณะสถานปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี*, 7(1), 168-179.

- พระครูกิตติญาณวิจักษ์ (จักรกฤษณ์ กิตติญาณโณ). (2566). ถอดบทเรียนจากการเดิน
ธุดงค์ธรรมยาตรา (ครั้งที่ 9) การมีส่วนร่วมกิจกรรมของ มจร. *วารสารสห
วิทยาการนวัตกรรมการบริหาร*, 6(4), 227-240.
- พระครูประคุณวชิราภรณ์ (สมบัติ วงษ์ทัพ). (2563). ศักยภาพพระวิปัสสนาจารย์ :
รูปแบบการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ สำนักปฏิบัติธรรมบนฐานพุทธ
ธรรม. *วารสารบัณฑิตศาสตร์ มจร*, 18(1), 107-166.
- พระครูภาวนาวิธานสิริ วิ. (วีรวงศ์ ปณฺญาวุฑฺโฒ). (2560). รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่ม
เพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. *วารสาร
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 8(ฉบับ
พิเศษ), 531-365.
- พระปลัดระพิน พุทธิสารโ. (2563). *ธุดงค์ธรรมยาตราครั้งที่ 8 จังหวัดระยอง : กระบวนการ
พัฒนาเจตคติตามคติของธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนา*. หลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.
- พระมหาจิต ฐานจิตโต และคณะ. (2561). การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตาม
หลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเทศไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 6
(3), 1171-1181.
- พระมหาวินัย วชิรเมธี. (2015). ศึกษาขณิกสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนว
มหาสติปัฏฐานสูตร. *วารสารบัณฑิตศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหา
มกุฏราชวิทยาลัย*, 13 (2), 76-84.
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของ
กรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย. *ธรรมธารา วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา*,
6(1), 5-50.
- พระมหานันต์ อนุตฺตโร. (2564). การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด. *วารสาร
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์*, 5(2), 329-342.
- พระมหาเอกชัย วิสุทฺโธ และ อภิวัฒน์ พุทฺธจร. (2564). ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
หนองคาย. *วารสารศึกษิตาลัย*, 2(2), 57-70.
- พระราชปริยัติกวี. (2560). กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐาน
สูตรและความนิยมในสังคมไทย. *วารสารมหาจุฬาวិชาการ*, 4(2), 1-20.

- พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). (2543). *การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย.
- ศุภกร เรืองวิชญกุล, พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริญาโณ) และ แม่ชีกฤษณา รักษาโณม. (2564). การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ. *วารสารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 8(3), 26-37.
- สุนา เลียบทวี และ นพพร จันทรนาชู. (2555). การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์: กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 4(2), 235-250.
- อำพล บุตดาสาร และ พระมหาชิต ฐานชิโต. (2559). พุทธวิธีการสอนให้บรรลุลุธรรมตามลำดับวิปัสสนาญาณแก่ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติธรรม. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 2(1), 59-74.

การพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านภาษาไทย

Development of Reading Literacy in Thai Language

พรทิพย์ รุ่งสว่าง¹, ศุภฤกษ์ ทานาค² และ นาทยา ปิลันธนานนท์³

Pornthip Rungsawang, Suppalerk Tanak and

Nataya Pilanthanond

(Kwang.pt.03@gmail.com, feduslt@ku.ac.th and

fedunyp@ku.ac.th)

Received: July 02, 2024

Revised: July 26, 2024

Accepted: July 27, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 2. เพื่อประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน หลังการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสตรีอ่างทอง จำนวน 3 ห้องเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 119 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาเสริมสมรรถนะการอ่านในชีวิตประจำวัน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โดยการเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) หน่วยการเรียนรู้ 2) แผนการจัดการเรียนรู้ และ 3) แบบทดสอบเพื่อประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า 1. การพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนมีความฉลาดรู้ด้านการอ่านที่สูงขึ้น โดยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศมีขั้นตอนการเรียนรู้ที่ชัดเจน และเป็นลำดับขั้น ทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างเป็นระบบตามขั้นตอนต่าง ๆ จนบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีความฉลาดรู้

¹ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Instruction Department, Faculty of Education Kasetsart University

^{2,3} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Faculty of Education, Kasetsart University

ด้านการอ่านในการทำความเข้าใจบทอ่านด้วยการตีความ จับใจความสำคัญ วิเคราะห์วิจารณ์ สะท้อนความคิดเห็น พิจารณาคุณค่าบทอ่าน และนำสิ่งที่ได้จากการอ่านไปใช้อย่างเหมาะสม และ 2. ผลการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านของนักเรียนแต่ละห้องเรียนมีนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ในระดับที่แตกต่างกัน โดยนักเรียนส่วนมากมีผลการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

คำสำคัญ : การอ่าน, ภาษาไทย, ความฉลาดรู้ด้านการอ่าน, การพัฒนา

Abstract

The purpose of this research was to: 1. develop reading literacy by implementing foreign reading strategies for Grade 10 students, and 2. assess reading literacy after the implementation of foreign reading strategies for Grade 10 students. The research design used was action research. The sample group consisted of Grade 10 students from Satri Angthong School, with three classes totaling 119 students enrolled in the "Enhancing Reading Skills in Daily Life" course during the second semester of the 2023 academic year. The students were selected through purposive sampling. The research instruments included: 1) learning units, 2) lesson plans, and 3) reading literacy assessment tests. The data analysis used mean and percentage as statistical methods.

The research findings revealed that: 1. The development of reading literacy through learning management using foreign reading strategies resulted in improved reading literacy among Grade 10 students. The foreign reading strategies provided clear, sequential learning steps, allowing students to learn systematically through various stages and achieve their learning objectives. This process led to improvements in reading literacy, including comprehension, interpretation, summarization, analysis, critique, reflection, evaluation of reading materials, and the appropriate application of acquired knowledge, and 2. The reading literacy assessment results showed that the majority of students in each class met the 80% passing criterion, indicating a significant enhancement in their reading literacy.

Keywords: Reading, Thai Language, Reading Literacy, Development

บทนำ

ทักษะการอ่าน เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเรียนรู้ที่สามารถต่อยอดไปสู่การเรียนรู้ในศาสตร์อื่น ๆ ได้ แต่ในปัจจุบันทักษะการอ่านในระดับพื้นฐานไม่เพียงพอต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต เนื่องจากการดำเนินชีวิตในยุคที่ข้อมูลข่าวสารมีความหลากหลายและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การมีทักษะการอ่านในระดับพื้นฐานที่ไม่ได้มาจากการใช้ทักษะการคิดขั้นสูง จึงไม่สามารถใช้ในการวิพากษ์ข้อมูลต่าง ๆ ได้เพียงพอ ดังนั้น การส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านการอ่าน (Reading Literacy) จึงเป็นสมรรถนะสำคัญที่ควรพัฒนาให้แก่ผู้เรียนในทุกช่วงวัย โดยเน้นการพัฒนาความสามารถในการขยายผลและสะท้อนคิดจากเรื่องที่ได้อ่าน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ตามวัตถุประสงค์ในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม (สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2563) จึงกล่าวได้ว่าความฉลาดรู้ด้านการอ่าน (Reading Literacy) เป็นการพัฒนาทักษะการอ่านขั้นสูง ที่เปรียบเสมือนประตูสู่โลกกว้างในการเรียนรู้สู่การพัฒนาทักษะทางวิชาการในศาสตร์ต่าง ๆ ต่อไป

ปัจจุบันการศึกษาไทยตระหนักและให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน (Reading Literacy) ของนักเรียนมากขึ้น เนื่องจากผลการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านจากการทดสอบ Programme for International Student Assessment (PISA) ครั้งล่าสุดในปีคริสต์ศักราช 2018 พบว่า นักเรียนไทยมีผลคะแนนความฉลาดรู้ด้านการอ่านเฉลี่ย 393 คะแนน ซึ่งลดลงอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่การประเมิน PISA ปีคริสต์ศักราช 2000 นอกจากนี้ผลการประเมินระบุเพิ่มเติมอีกว่า นักเรียนไทยประมาณร้อยละ 40 มีความสามารถในการอ่านระดับพื้นฐาน คือ สามารถหาใจความสำคัญของบทอ่านที่ไม่ยาวมากนัก และจะหาข้อมูลที่ปรากฏในบทอ่านได้เพียงเล็กน้อย ในขณะที่นักเรียนไทยเพียงร้อยละ 0.2 มีความสามารถในการอ่านระดับสูง คือ สามารถอ่านทำความเข้าใจบทอ่านที่มีความยาวและซับซ้อน สามารถจัดการกับแนวคิดที่เป็นนามธรรมหรือความรู้สึก สามารถแยกแยะข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็นที่บอกโดยนัยอยู่ในบทอ่านได้ (OECD, 2019; สสวท., 2563) จึงกล่าวได้ว่า นักเรียนไทยส่วนใหญ่มีความสามารถในการอ่านระดับพื้นฐาน และมีความสามารถไม่เพียงพอในการอ่านระดับสูงที่ต้องใช้ทักษะกระบวนการต่าง ๆ ที่ซับซ้อนขึ้น ทั้งการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตีความ บูรณาการ และประเมินค่า ส่งผลให้นักเรียนไทยมีผลการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านอยู่ในระดับต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยมาโดยตลอด (สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2564)

การพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน (Reading Literacy) จึงเป็นหนึ่งโจทย์ที่สำคัญสำหรับการศึกษาไทยที่ต้องพัฒนาอย่างเร่งด่วน โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาแนวทางการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน (Reading Literacy) ด้วยการศึกษารูปแบบวิธีการจัดการเรียนรู้ และกลยุทธ์การสอนอ่านต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านได้ ซึ่งปัจจุบันแนวทางการจัดการเรียนรู้ และกลยุทธ์การสอนอ่านมีหลากหลายมากขึ้น หากแต่การจัดการเรียนการสอนของไทยยังคงยึดแนวทางการจัดการเรียนการสอนแบบดั้งเดิม ดังที่ สง่า วงศ์ไชย (2563) ได้กล่าวถึงวิธีการ และกลยุทธ์ในการสอนอ่านที่ครูผู้สอนนิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย และไม่มี ความแปลกใหม่ไปจากเดิม อาทิ SQ3R, SQ4R, OK4R, CIRC, KWL, Concept Map, แบบฝึก, CAI, Task-Based Learning (TBL), Brain-Based Learning (BBL), Literature-Based Learning (LBL), Cooperative Learning เป็นต้น แนวทางเหล่านี้ถูกนำมาใช้กับผู้เรียนซ้ำแล้วซ้ำเล่า ในขณะที่ปัจจุบันได้มีนวัตกรรมการต่าง ๆ พัฒนานวัตกรรมการสอน หรือกลยุทธ์การสอนอ่านที่หลากหลายมากขึ้น สามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อตอบสนองความเปลี่ยนแปลงของผู้เรียน และยุคสมัย อีกทั้งยังเป็นทางเลือกให้แก่ครูผู้สอนในการนำไปใช้พัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะการอ่านที่เพิ่มสูงขึ้นได้

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน (Reading Literacy) ด้วยการศึกษา รูปแบบวิธีการจัดการเรียนรู้ และกลยุทธ์การสอนอ่านต่าง ๆ โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศที่มีความสอดคล้องกับสมรรถนะความฉลาดรู้ด้านการอ่าน ดังนี้ 1) THIEVES Strategy เป็นกลยุทธ์ในการสำรวจภาพรวมของบทอ่าน โดยการใช้ความรู้เดิมในการกำหนดจุดประสงค์และเป้าหมายในการอ่านอย่างไตร่ตรองเพื่อสำรวจบทอ่านอย่างละเอียดรอบคอบก่อนการอ่านจริง (Drani, 2019) 2) High 5 Strategy เป็นกลยุทธ์ในการส่งเสริมความคิดเพื่อใช้ในการตอบคำถาม และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของบทอ่าน เพื่อค้นหาคำตอบและนำข้อมูลมาสรุปในรูปแบบการเขียนต่าง ๆ ได้ (Dymock & Nicholson, 2010) 3) FIVES Strategy เป็นกลยุทธ์ที่มุ่งพัฒนาทักษะการอ่านตีความและอนุมานเนื้อหาของบทอ่าน โดยเน้นการเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้อ่าน เพื่อค้นหาความหมายของคำศัพท์จากบริบทของเนื้อหาที่อ่านได้ (Shea, 2011 อ้างถึงใน Ali & Abbas, 2020) และ 4) POSSE Strategy เป็นกลยุทธ์ที่มุ่งพัฒนากระบวนการสะท้อนความคิดที่ได้จากบทอ่านที่ช่วยพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ และความเข้าใจเนื้อหา โดยมุ่งเน้นไปที่การมีส่วนร่วม กระตุ้นการคิดวิเคราะห์ และส่งเสริมให้นักเรียนค้นหาความรู้ด้วยตนเอง (Mertosono et al, 2020)

กลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกมาข้างต้นมีความสอดคล้องกับเป้าหมายการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านของผู้เรียนเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากในปัจจุบันประเทศไทยยังไม่ค่อยได้เห็นการนำกระบวนการสอนหรือนวัตกรรมการสอนที่สามารถพัฒนาให้เกิดความฉลาดรู้ด้านการอ่านมาใช้นัก ดังนั้นการนำกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศมาปรับประยุกต์ใช้ในการสอนอ่านภาษาไทยจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่ง อีกทั้งยังเป็นการนำเสนอแนวทางการสอนอ่านภาษาไทยที่แตกต่างจากชนบทเดิม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ร่วมวิชาชีพครูในการปรับใช้ในแนวทางการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะความฉลาดรู้ด้านการอ่านที่ทัดเทียมกับนานาชาติประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน หลังการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการทำวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านภาษาไทยของนักเรียน โดยใช้การจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสตรีอ่างทอง อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง จำนวน 12 ห้องเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 417 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสตรีอ่างทอง จำนวน 3 ห้องเรียน ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา เสริมสมรรถนะการอ่านในชีวิตประจำวัน มีนักเรียนทั้งหมด 119 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 3 เครื่องมือ ดังนี้

1. หน่วยการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน จำนวน 4 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สรรวจบทอ่าน ผ่านคำถามสะท้อนคิด หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ร้อยเรียงความคิด พินิจบทอ่าน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 นักตีความมืออาชีพ และหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 แลกเปลี่ยน เขียน คิด พินิจบทอ่าน

2. แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน โดยใช้การจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ จำนวน 4 แผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งเป็นแผนการจัดการเรียนรู้รายหน่วยฯ แผนการจัดการเรียนรู้ละ 2 ชั่วโมง จำนวนทั้งหมด 8 ชั่วโมง ดังนี้ 1) การสำรวจบทอ่าน 2) การอ่านเชื่อมโยงความคิด 3) การอ่านตีความ และ 4) การอ่านเพื่อการประเมินค่า ซึ่งรูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้มีการออกแบบให้สอดคล้องกับแผนการจัดการเรียนรู้ของต่างประเทศ (Lesson Plan) เพื่อให้เห็นกระบวนการของกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศที่ชัดเจน

3. แบบทดสอบเพื่อประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน ใช้ทดสอบหลังเรียน เป็นข้อสอบแบบอัตนัยชนิดเขียนตอบ จำนวน 3 ข้อ 30 คะแนน

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. การศึกษาค้นคว้าองค์ความรู้ โดยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำรา หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ด้านการอ่าน และกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อศึกษาทำความเข้าใจอย่างละเอียด โดยใช้แบบสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อใช้ในการออกแบบงานวิจัยต่อไป

2. การออกแบบหน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ออกแบบหน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน โดยใช้กลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ โดยศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดรู้ด้านการอ่านและกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ รวมถึง ศึกษาคำอธิบายรายวิชา เสริมสมรรถนะการอ่านในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสตรีอ่างทอง เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบหน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการให้สอดคล้องกับเป้าหมายการเรียนรู้ต่อไป

3. การปฏิบัติการและประเมินผล ผู้วิจัยนำหน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา เสริมสมรรถนะการอ่านในชีวิตประจำวัน จำนวน 3 ห้องเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 119 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้สอนด้วยตนเอง ตามแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 4 แผนการจัดการเรียนรู้ แผนละ 2 ชั่วโมง เริ่มทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 8 ชั่วโมง จากนั้น ประเมินผลการเรียนรู้โดยใช้แบบทดสอบเพื่อประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การวิจัยนี้ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเชิงพรรณนา คำนวณค่าเฉลี่ยและร้อยละ เพื่อสรุปผลการทดลอง จากนั้น นำข้อมูลทั้ง 3 ห้องเรียนมาวิเคราะห์เปรียบเทียบและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยวิเคราะห์

จากแบบทดสอบประเมินความสามารถความฉลาดรู้ด้านการอ่าน การทำใบกิจกรรมกลุ่ม (Worksheets) และใบงานเดี่ยว ที่แสดงถึงความฉลาดรู้ด้านการอ่านของนักเรียน โดย การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) รวบรวมประเด็นที่น่าสนใจทั้งข้อดีและ ข้อบกพร่องในการจัดการเรียนรู้ในมุมมองของครูผู้สอน รวมถึง การพิจารณาจากผลงาน ของนักเรียน เพื่อสรุปผลการวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านภาษาไทย โดยผลการวิจัย ได้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน โดยการจัดการเรียนรู้ด้วย กลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ผู้วิจัยได้ออกแบบหน่วยการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความ ฉลาดรู้ด้านการอ่าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยการวิเคราะห์ขั้นตอนของ กลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนาสมรรถนะความ ฉลาดรู้ด้านการอ่านที่เป็นเป้าหมายการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ซึ่งปรากฏเป็น ผลการวิจัยการออกแบบการจัดการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

ตารางที่ 1 หน่วยการเรียนรู้ กลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศและ สมรรถนะความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

หน่วยการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนอ่าน จากต่างประเทศ	สมรรถนะความฉลาดรู้ ด้านการอ่าน
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สำรวจบทอ่าน ผ่านคำถามสะท้อนคิด	THIEVES Strategy	สมรรถนะการเข้าถึงและค้นคืนสาระ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ร้อยเรียงความคิด พินิจบทอ่าน	High 5 Strategy	สมรรถนะการเข้าถึงและค้นคืนสาระ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 นักตีความมืออาชีพ	FIVES Strategy	สมรรถนะการบูรณาการและตีความ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 แลกเปลี่ยน เขียน คิด พินิจบทอ่าน	POSSE Strategy	สมรรถนะการสะท้อนและประเมินผล

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า หน่วยการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้ออกแบบให้สอดคล้อง กับสมรรถนะความฉลาดรู้ด้านการอ่าน โดยพิจารณาจากขั้นตอนและลักษณะเด่นของแต่ละ กลยุทธ์การสอนอ่านที่สามารถพัฒนานักเรียนให้บรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ในหน่วยการ

เรียนรู้นั้น ๆ ได้ ซึ่งการพัฒนาความฉลาดรู้ของนักเรียนด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศทั้ง 4 กลยุทธ์ ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ได้เป็นระบบมากขึ้น เนื่องจากขั้นตอนของแต่ละกลยุทธ์มีการเรียงลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ที่สอดคล้อง ต่อเนื่อง และเชื่อมโยงกัน ส่งผลให้นักเรียนเรียนรู้อย่างเป็นระบบและบรรลุเป้าหมายการอ่านในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ได้

นอกจากนี้ การออกแบบใบกิจกรรมกลุ่ม (Worksheets) และใบงานเดี่ยวที่สอดคล้องกับขั้นตอนของแต่ละกลยุทธ์สามารถพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านในแต่ละสมรรถนะได้เป็นอย่างดี ซึ่งสามารถพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรวมของใบกิจกรรมกลุ่ม (Worksheets) และใบงานเดี่ยวของนักเรียนทั้ง 3 ห้องได้ ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการประเมินใบกิจกรรมกลุ่ม (Worksheets) และใบงานเดี่ยวของนักเรียนทั้งหมด ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

รายการ	หน่วยที่ 1	หน่วยที่ 2	หน่วยที่ 3	หน่วยที่ 4
ใบกิจกรรมกลุ่ม (10 คะแนน)	8.00	8.50	8.17	8.62
ใบงานเดี่ยว (5 คะแนน)	4.31	3.99	4.09	4.01
รวมคะแนน (15 คะแนน)	12.31	12.49	12.26	12.63

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นผลการประเมินภาพรวมจากการทำใบกิจกรรมกลุ่ม (Worksheets) และใบงานเดี่ยวของนักเรียนทั้ง 3 ห้อง จำนวน 119 คน ซึ่งในแต่ละหน่วยการเรียนรู้มีคะแนนใบกิจกรรมกลุ่ม 10 คะแนน และใบงานเดี่ยว 5 คะแนน รวม 15 คะแนน พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมของใบกิจกรรมกลุ่ม และใบงานเดี่ยวในแต่ละหน่วยการเรียนรู้เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใช้กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ POSSE Strategy มีคะแนนรวม 12.63 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ใช้กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ High 5 Strategy มีคะแนนรวม 12.49 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ใช้กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ THIEVES Strategy มีคะแนนเฉลี่ย 12.31 และหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใช้กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ FIVES Strategy มีคะแนนเฉลี่ย 12.26

ตอนที่ 2 ผลประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน หลังการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านของนักเรียน ตามเกณฑ์ ร้อยละ 80

ห้องเรียน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด	จำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80 (คน)	ร้อยละของนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ (ร้อยละ 80)
4/a	40	38	95.00
4/b	40	23	57.50
4/c	39	26	66.66

จากตารางที่ 3 ผลการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านของนักเรียน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านหลังเรียนของนักเรียนแต่ละห้องมาหาจำนวนนักเรียนที่สามารถทำแบบทดสอบเพื่อประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน จาก 30 คะแนน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 80 นักเรียนจะต้องผ่านเกณฑ์ คือ 24 คะแนนขึ้นไป พบว่านักเรียนห้อง 4/a ทั้งหมด 40 คน สามารถทำแบบทดสอบเพื่อประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านหลังเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ได้จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 95.00 นักเรียนห้อง 4/b ทั้งหมด 40 คน สามารถทำแบบทดสอบเพื่อประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านหลังเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ได้จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 และนักเรียนห้อง 4/c ทั้งหมด 39 คน สามารถทำแบบทดสอบเพื่อประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านหลังเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ได้จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 66.66

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความเหมาะสมของขั้นตอนการสอนในแต่ละกลยุทธ์ที่สอดคล้องกับสมรรถนะความฉลาดรู้ด้านการอ่านในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ รวมถึงการออกแบบใบกิจกรรมกลุ่ม (Worksheets) และใบงานเดี่ยว ให้สอดคล้องกับขั้นตอนของแต่ละกลยุทธ์ที่เรียงลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านในแต่ละกลยุทธ์ ดังนี้

THIEVES Strategy กลยุทธ์การสอนอ่านที่ใช้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 มุ่งพัฒนาสมรรถนะการเข้าถึงและค้นคืนสาระ โดยกลยุทธ์ดังกล่าวสามารถพัฒนาสมรรถนะการเข้าถึงและค้นคืนสาระได้ เนื่องจากขั้นตอนของกลยุทธ์เน้นให้นักเรียนได้พิจารณา

องค์ประกอบสำคัญของงานเขียนเพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการตอบคำถามให้เข้าใจภาพรวมของเรื่องที่อ่าน ซึ่งจากการตรวจใบกิจกรรมกลุ่ม ใบงานเดี่ยวและการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้พบว่า การที่นักเรียนสามารถตอบคำถามได้จากการพิจารณาองค์ประกอบสำคัญของงานเขียนนั้น นักเรียนอาจไม่จำเป็นต้องอ่านรายละเอียดของบทอ่านก็สามารถตอบคำถามได้ เพราะในแต่ละขั้นตอนของกลยุทธ์นี้เน้นให้นักเรียนสำรวจภาพรวมของบทอ่าน ดังนั้นในกลยุทธ์นี้ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ THIEVES Strategy มีความเหมาะสมในการให้นักเรียนใช้สำรวจบทอ่านเบื้องต้น แต่หากเป็นการอ่านที่ต้องใช้ทักษะการตีความ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่า กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ THIEVES Strategy อาจไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผลให้หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยรวมจากการทำใบกิจกรรมกลุ่ม และใบงานเดี่ยวอยู่ที่ 12.31

High 5 Strategy กลยุทธ์การสอนอ่านที่ใช้หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 พัฒนาสมรรถนะการเข้าถึงและค้นคืนสาระ เช่นเดียวกับหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 แต่จากการพิจารณาผลการประเมินใบกิจกรรมกลุ่ม และใบงานเดี่ยว รวมถึง การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน พบว่า กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ High 5 Strategy และกลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ THIEVES Strategy พัฒนาสมรรถนะการเข้าถึงและการค้นคืนสาระได้ในระดับที่ต่างกัน กล่าวคือ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ที่ใช้กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ High 5 Strategy สามารถพัฒนาสมรรถนะการเข้าถึงและค้นคืนสาระได้ดีกว่าหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ที่ใช้กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ THIEVES Strategy โดยสาเหตุส่วนหนึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าเป็นเพราะกลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ THIEVES Strategy เป็นกลยุทธ์การสอนอ่านในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ซึ่งนักเรียนยังไม่คุ้นชินกับกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าว จึงทำให้นักเรียนต้องปรับตัวในการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ใหม่มากกว่าหน่วยการเรียนรู้อื่น ๆ รวมถึง ขั้นตอนของกลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ High 5 Strategy เน้นให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการคิดมากกว่า เนื่องจากขั้นตอนในกลยุทธ์นี้ นักเรียนได้มีโอกาสตั้งคำถามและตอบคำถามด้วยตนเอง รวมถึง การวิเคราะห์องค์ประกอบของงานเขียน จึงเป็นเหตุผลให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ High 5 Strategy มีสมรรถนะการเข้าถึงและค้นคืนสาระมากกว่ากลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ THIEVES Strategy โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมจากการทำใบกิจกรรมกลุ่ม และใบงานเดี่ยวอยู่ที่ 12.49

FIVES Strategy กลยุทธ์การสอนอ่านที่ใช้หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 มุ่งพัฒนาสมรรถนะการบูรณาการและตีความ โดยกลยุทธ์การสอนอ่านนี้ มีความเหมาะสมในการพัฒนาสมรรถนะดังกล่าวเป็นอย่างดี เมื่อพิจารณาขั้นตอนของกลยุทธ์จะพบว่า กลยุทธ์

การสอนอ่านนี้ เน้นให้นักเรียนตีความและอนุมานเนื้อหาโดยเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์เดิมของตนเอง เพื่อค้นหาความหมายของคำศัพท์จากบริบทเนื้อเรื่องที่อ่าน โดยในขั้นตอนนี้นักเรียนจะต้องหา Fact (ข้อเท็จจริง) และชั้น Vocabulary (คำศัพท์) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนต้องมีพื้นฐานในการแยกแยะข้อเท็จจริงที่ปรากฏในบทอ่านในเบื้องต้นก่อน แต่ทั้งนี้ จากการตรวจใบกิจกรรมกลุ่มและใบงานเดี่ยวพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่แยกประโยคที่เป็นข้อเท็จจริงได้ไม่ถูกต้องทั้งหมด บางประโยคเป็นเพียงข้อคิดเห็นเท่านั้น อีกทั้งในชั้น Vocabulary (คำศัพท์) ที่นักเรียนต้องพิจารณาคำศัพท์ หรือสำนวนที่ปรากฏในบทอ่าน พร้อมอธิบายความหมายโดยตรงและความหมายโดยนัย ซึ่งพบว่าบางคำที่นักเรียนเลือกมาไม่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้น การนำกลยุทธ์การสอนนี้ไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ครูผู้สอนควรสอนให้นักเรียนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการแยกแยะของเท็จจริงและข้อคิดเห็น รวมถึง การศึกษาเรื่องคำที่มีความหมายโดยตรงและคำที่มีความหมายโดยนัยก่อน จึงจะทำให้การนำกลยุทธ์การสอนอ่านนี้ไปใช้ในการพัฒนาการอ่านของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยรวมจากการทำใบกิจกรรมกลุ่ม และใบงานเดี่ยวอยู่ที่ 12.26

POSSE Strategy กลยุทธ์การสอนอ่านที่ใช้หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 มุ่งพัฒนาสมรรถนะการสะท้อนและการประเมินผล เมื่อพิจารณาขั้นตอนการสอนของกลยุทธ์การสอนอ่านนี้พบว่ามีความเหมาะสมต่อการพัฒนาสมรรถนะการสะท้อนและการประเมินผล เนื่องจากในกลยุทธ์นี้มีขั้นตอนที่นักเรียนได้จัดระเบียบองค์ความรู้และได้มีการประเมินผลบทอ่าน ซึ่งสอดคล้องสมรรถนะดังกล่าวโดยตรง อีกทั้ง หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พบว่า ในชั้น Evaluate (การประเมินผล) เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนประเมินผลเรื่องที่อ่าน ที่ได้จากการทำนายเหตุการณ์ ผังกราฟฟิก ข้อสรุปที่แต่ละกลุ่มทำไว้ เพื่อตรวจสอบและเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลทั้งหมด โดยนักเรียนสามารถประเมินผลบทอ่านได้อย่างสมเหตุสมผลและสอดคล้องกับบทอ่าน แต่ทั้งนี้ ปัญหาการเรียนรู้ในกลยุทธ์การสอนอ่านนี้ คือ การเขียนผังมโนภาพ หรือ Concept Map ในขั้นการจัดอันดับ (Organize) และขั้นการค้นหา (Search) เนื่องจากนักเรียนกำหนดหัวข้อและเชื่อมโยงเนื้อความที่ไม่เหมาะสมกับบทอ่าน โดยผู้วิจัยได้อธิบายเพิ่มเกี่ยวกับการสร้างผังมโนภาพที่เหมาะสมและสอดคล้องกับ จิรพรรณ จิตประสาธ (2543) ที่กล่าวถึงขั้นตอนการใช้ผังมโนภาพในการจัดการเรียนรู้ที่ต้องมีคำถามให้นักเรียนได้คิด เขียนความคิดรวบยอดหลักไว้ตรงกลางโดยใช้ตัวอักษรตัวใหญ่และให้ความคิดสำคัญน้อยลงไปอยู่รอบข้าง ซึ่งสามารถแตกแขนงออกไปได้ตามความเหมาะสม โดยลากเส้นเชื่อม ใช้เครื่องหมาย ลูกศร รูปภาพในการเชื่อมโยงและใช้สีในการช่วยจำได้ ดังนั้น ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 จึงมีคะแนนเฉลี่ยรวมจากการทำใบกิจกรรมกลุ่มและใบงานเดี่ยวอยู่ที่ 12.63 ซึ่งเป็นอันดับสูงสุด

จากการพิจารณาขั้นตอนการสอนอ่านของแต่ละกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า ขั้นตอนการสรุปทอ่าน เป็นขั้นตอนที่แต่ละกลยุทธ์การสอนอ่านมีเหมือนกัน คือ การเน้นให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญของบทอ่านตามความเข้าใจของตนเอง ซึ่งจากตรวจใบกิจกรรมกลุ่มและใบงานเดี่ยวพบว่า ขั้นตอนการสรุปทอ่านในทุกกลยุทธ์การสอนอ่านนักเรียนสามารถทำได้ดี โดยนักเรียนสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องที่อ่านได้กระชับ ครบคลุมประเด็นสำคัญ เข้าใจง่าย มีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน และมีการใช้สำนวนภาษาของตนเอง ในขณะที่ขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการวาดผังมโนภาพ หรือ Concept Map นักเรียนต้องเชื่อมโยงสาระสำคัญและข้อสนับสนุนที่ปรากฏในบทอ่านให้มีความสัมพันธ์กันซึ่งพบว่า นักเรียนมีปัญหาในการหาประเด็นสำคัญและประเด็นสนับสนุนที่สอดคล้องกันในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์เพื่อสร้างผังมโนภาพ หรือ Concept Map ซึ่งการเขียนผังมโนภาพ หรือ Concept Map เป็นแนวทางที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะการอ่านที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถจัดระเบียบความคิด เพิ่มความเข้าใจและความจำ ส่งเสริมการคิดเชิงวิพากษ์ ทบทวนเนื้อหาได้ง่าย พัฒนาทักษะการสื่อสารและกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนต่อไปได้

2. ผลการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ พบว่า นักเรียนแต่ละห้องมีผลการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ที่แตกต่างกัน โดยนักเรียนห้อง 4/a มีนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 95.00 ซึ่งถือว่าเป็นห้องเรียนที่มีจำนวนนักเรียนผ่านเกณฑ์มากที่สุด ในขณะที่นักเรียนห้อง 4/b มีนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 และนักเรียนห้อง 4/b มีนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 66.66 เนื่องจากความแตกต่างของนักเรียนแต่ละห้องเรียน โดยห้องเรียนที่มีนักเรียนผ่านเกณฑ์มากที่สุดจะเป็นนักเรียนที่เรียนในแผนการเรียนศิลป์คำนวณ ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีความสามารถและความตั้งใจสูง จึงทำให้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างราบรื่น ในขณะที่นักเรียนอีก 2 ห้องเรียน เป็นนักเรียนที่อยู่ในแผนการเรียนไทยรัฐศาสตร์และแผนการเรียนทั่วไป ซึ่งเป็นนักเรียนที่ความสามารถทั้งเก่ง กลาง อ่อน จึงทำให้ความตั้งใจในการเรียนรู้มีระดับที่ต่างต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อคะแนนการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านข้างต้น

จากการเปรียบเทียบผลการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านของนักเรียนแต่ละห้อง สรุปได้ว่า ผลการประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านด้วยแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน ของนักเรียนทั้ง 3 ห้อง เทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 80 พบว่า นักเรียนส่วนมากสามารถทำแบบทดสอบเพื่อประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่านหลังเรียน

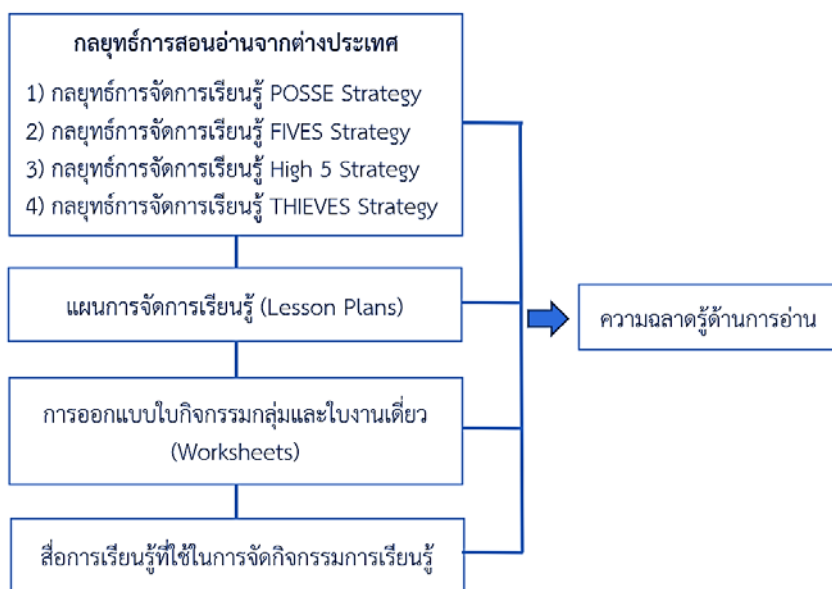
ผ่านเกณฑ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า หลังจากการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ทั้ง 4 หน่วยการเรียนรู้ นักเรียนสามารถเรียนรู้กลยุทธ์การสอนอ่านที่หลากหลาย ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีความฉลาดรู้ด้านการอ่านมากขึ้นดังที่ สง่า วงศ์ไชย (2563) ได้กล่าวไว้ว่า กลยุทธ์การสอนอ่านต่าง ๆ เป็นทางเลือกที่สามารถพัฒนาความฉลาดรู้ของนักเรียนไทยให้เท่าเทียมกับมาตรฐานสากลได้ ถึงแม้กลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศที่นำมาใช้ในการวิจัยนี้จะยังไม่ถูกนำมาใช้ในประเทศไทยอย่างแพร่หลาย แต่หากศึกษางานวิจัยจากต่างประเทศจะพบว่า กลยุทธ์การสอนอ่านเหล่านี้ถูกนำไปใช้เป็นจำนวนมากและมีผลการวิจัยต่าง ๆ มากมาย เช่น Ali and Abbas (2020) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ FIVES Strategy ที่มีต่อความเข้าใจในการอ่านและการเขียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย EFL ผลการวิจัยพบว่า การใช้กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ FIVES Strategy มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความเข้าใจในการอ่านและการเขียนได้

3. ผลการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีการนำกลยุทธ์การสอนอ่านในหน่วยการเรียนรู้ที่เรียนไปแล้วมาปรับใช้ในการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้อื่น ๆ ซึ่งบ่งบอกว่า นักเรียนเข้าใจและสามารถใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้นั้น ๆ ได้ โดยเฉพาะในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ THIEVES Strategy ที่นักเรียนนำไปใช้ร่วมกับหน่วยการเรียนรู้อื่น ๆ ในการสำรวจภาพรวมของบทอ่านก่อนที่จะเริ่มขั้นตอนแรกของแต่ละกลยุทธ์ นอกจากนี้ การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนที่ได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ขั้นตอนในแต่ละกลยุทธ์ได้ โดยผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า การที่นักเรียนได้เรียนรู้ร่วมกันจะส่งผลให้นักเรียนเข้าใจบทเรียนได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Burdett (2003) ที่กล่าวถึงข้อดีของการทำงานกลุ่มที่ช่วยให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เพราะการทำงานกลุ่มจะมีระเบียบการทำงานที่เป็นขั้นตอน ซึ่งจะช่วยให้ดำเนินการได้ตามขั้นตอนที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้ในช่วงแรกนักเรียนจะยังปรับตัวกับการทำงานกลุ่มไม่ได้ แต่เมื่อเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้อื่น ๆ ต่อไปพบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยต้องคอยกำกับดูแลการทำงานของแต่ละกลุ่มอย่างใกล้ชิด เมื่อนักเรียนได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มแล้ว จึงให้นักเรียนได้มีโอกาสนำความรู้ตามศักยภาพของตนเอง โดยผู้วิจัยจะคอยให้คำแนะนำระหว่างการเรียนรู้ ซึ่งช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในบทเรียน และเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านภาษาไทย ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ดังนี้

การพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านเป็นการพัฒนาทักษะการอ่านแบบองค์รวมที่นักเรียนจะได้บูรณาการทักษะการอ่านต่าง ๆ อย่างหลากหลาย และสามารถนำไปใช้ได้จริง โดยมุ่งพัฒนานักเรียนให้มีสมรรถนะความฉลาดรู้ด้านการอ่านที่สำคัญ ได้แก่ สมรรถนะการเข้าถึงและค้นคืนสาระ สมรรถนะการบูรณาการและการตีความ และสมรรถนะการสะท้อนและการประเมิน ซึ่งสมรรถนะความฉลาดรู้ด้านการอ่านเหล่านี้สามารถทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในบทอ่านมากขึ้นด้วยการใช้ทักษะกระบวนการอ่านที่หลากหลาย ทั้งการอ่านตีความ การอ่านจับใจความสำคัญ การอ่านวิเคราะห์ การอ่านวิจารณ์ การสะท้อนความคิดเห็น พิจารณาคุณค่าบทอ่าน และนำสิ่งที่ได้จากการอ่านไปใช้อย่างเหมาะสม รวมถึง การคัดเลือกบทอ่านให้มีความหลากหลาย ได้แก่ 1) การอ่านเพื่อประโยชน์ส่วนตัว 2) การอ่านเพื่อสาธารณะ 3) การอ่านเพื่อภาระงาน และ 4) การอ่านเพื่อการศึกษา มาใช้เป็นแนวทางในการคัดเลือกบทอ่านให้นักเรียนต่อไป ซึ่งสถานการณ์การอ่านเหล่านี้จะช่วยเพิ่มประสบการณ์การอ่านที่หลากหลายให้กับนักเรียนได้ โดยการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านของนักเรียนด้วยการใช้กลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศรูปแบบใหม่ ๆ ที่มีความแตกต่างจากการสอนอ่านตามวิธีเดิมของครูภาษาไทย ที่กระบวนการสอนอ่านส่วนใหญ่ จะเน้นการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนตอบคำถามตามสาระการอ่านนั้น ๆ ซึ่งการสอนดังกล่าวเน้นการสั่ง มากกว่าการสอนวิธีการให้นักเรียนเข้าใจกระบวนการเรียนรู้ ในขณะที่กลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศเหล่านี้มีขั้นตอนการเรียนรู้ที่ไปสู่เป้าหมายการอ่านอย่างชัดเจน และเป็นลำดับขั้นที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ไปตามขั้นตอนการสอนอ่านจนบรรลุเป้าหมายการอ่านนั้น ๆ ได้ โดยการคัดเลือกกลยุทธ์การสอนอ่านควรคำนึงถึงเป้าหมายการเรียนรู้เป็นสำคัญ รวมถึง บทบาทของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จะต้องคอยให้คำแนะนำนักเรียนอย่างใกล้ชิด เนื่องจากกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศเหล่านี้นักเรียนยังไม่มี ความคุ้นชิน ซึ่งในบางกลยุทธ์การสอนอ่าน หรือในบางขั้นตอนครูผู้สอนจึงต้องคอยสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้คำแนะนำ หรืออธิบายขยายความอย่างละเอียดให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น อีกทั้ง การออกแบบใบกิจกรรมกลุ่มและใบงานเดี่ยวให้สอดคล้องกับขั้นตอนของแต่ละกลยุทธ์การสอนอ่าน สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนได้ ซึ่งงานวิจัยนี้สามารถสะท้อนการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่านภาษาไทยได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ครูผู้สอนควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะการอ่านแบบองค์รวม โดยมุ่งพัฒนาผลลัพธ์ (Outcome) ที่ได้จากการอ่านที่นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้ ซึ่งถือเป็นการอ่านขั้นสูงที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความฉลาดรู้ด้านการอ่านในการประยุกต์ใช้ทักษะการอ่านในระดับต่าง ๆ ร่วมกันอย่างเหมาะสม เพื่อพิจารณาบทอ่านอย่างมีวิจารณญาณและเกิดความฉลาดรู้ด้านการอ่านที่นักเรียนสามารถนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวันได้

2) การใช้กลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศในการพัฒนาความฉลาดรู้ด้านการอ่าน ในขั้นตอนการสร้างผังมโนภาพ หรือ Concept Map ซึ่งในหลายกลยุทธ์จะมีขั้นตอนนี้ ครูผู้สอนควรให้ความสำคัญในการอธิบายแนวทางการสร้างผังมโนภาพ หรือ Concept Map ที่ถูกต้องเหมาะสมกับบทอ่าน เพื่อให้นักเรียนพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์เกี่ยวกับประเด็นสำคัญในบทอ่านได้อย่างถูกต้อง

3) การคัดเลือกบทอ่านให้สอดคล้องกับกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ โดยพิจารณาบทอ่านที่มีองค์ประกอบสอดคล้องกับขั้นตอนในกลยุทธ์การสอนอ่านนั้น ๆ เพื่อให้กระบวนการเรียนรู้ในแต่ละขั้นตอนของกลยุทธ์มีประสิทธิภาพและไปสู่เป้าหมายการเรียนรู้ได้มากขึ้น

4) การออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้มีเป้าหมายสำคัญ คือ เพื่อวางแผนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ และมองเห็นขั้นตอนการสอนที่ชัดเจน ดังนั้นการออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้ที่อ้างอิงจากแผนการจัดการเรียนรู้ของต่างประเทศ หรือที่เรียกว่า Lesson Plan จึงเป็นรูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ครูผู้สอนในปัจจุบันสามารถนำมาปรับใช้ได้ โดยยึดรูปแบบที่ครูผู้สอนสามารถเห็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ชัดเจน และหลากหลายมากขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ต่อไป

5) การศึกษาค้นคว้าข้อมูล หรือองค์ความรู้เกี่ยวกับกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศที่มีอยู่อย่างหลากหลายนั้น ครูผู้สอนสามารถนำแนวทางการสอนอ่านจากต่างประเทศมาปรับประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะการอ่านภาษาไทยได้ โดยจะต้องศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย โดยเฉพาะงานวิจัยของต่างประเทศ ซึ่งจะช่วยให้ครูผู้สอนมีมุมมองในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการอ่านของนักเรียนมากขึ้นและสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทักษะการอ่านของนักเรียนต่อไปได้

6) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน ครูผู้สอนควรกำกับดูแล ให้คำแนะนำ และช่วยเหลือนักเรียนในการเรียนรู้อย่างใกล้ชิด เนื่องด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นกลยุทธ์การสอนที่ยังไม่เป็นที่นิยมในประเทศไทย นักเรียนอาจไม่มีความคุ้นชิน และไม่เคยเรียนรู้มาก่อน จึงอาจทำให้นักเรียนเกิดความสงสัยในกระบวนการเรียนรู้ ดังนั้น ครูผู้สอนจึงต้องคอยสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน รวมถึงอธิบายขั้นตอนการเรียนรู้ หรือยกตัวอย่างประกอบอย่างละเอียดเพื่อให้นักเรียนเข้าใจ และสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกิดจากการจัดการเรียนรู้ด้วยกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ซึ่งตัวแปรนั้น ควรเกี่ยวข้องหรือมีความคล้ายคลึงกับความฉลาดรู้ด้านการอ่าน เช่น การอ่านเชิงวิเคราะห์ การอ่านตีความ การอ่านอย่างมีวิจารณ์ญาณ เป็นต้น

2) ควรมีการต่อยอดนำกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศไปใช้บูรณาการกับเนื้อหาสาระรายวิชาอื่นๆ เช่น วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา การงานอาชีพ โดยผู้สอนสามารถยกตัวอย่างเหตุการณ์ปัจจุบัน หรือประเด็นปัญหาที่น่าสนใจในเนื้อหาสาระนั้น ๆ มาสร้างสถานการณ์การอ่านให้นักเรียนได้

3) ควรมีการศึกษาและวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศในกลยุทธ์อื่น ๆ ที่สามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาทักษะการอ่านภาษาไทย

ได้อย่างหลากหลาย ซึ่งจะช่วยเพิ่มมุมมองการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ ๆ ส่งผลต่อการพัฒนาความรู้ความสามารถในการอ่านของนักเรียนมากขึ้น โดยการคัดเลือกกลยุทธ์การสอนอ่านจากต่างประเทศ ต้องคำนึงถึงเป้าหมายการจัดการเรียนรู้เป็นสำคัญ เพื่อให้สามารถคัดเลือกกลยุทธ์การสอนอ่านที่สอดคล้องกับเป้าหมายการเรียนรู้ ส่งผลให้การจัดการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนควรมีการสนับสนุนเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการอ่านต่าง ๆ ที่เน้นให้นักเรียนสามารถนำทักษะการอ่านต่าง ๆ มาบูรณาาร่วมกันอย่างเหมาะสม อันจะเกิดเป็นความฉลาดรู้ด้านการอ่าน ที่นักเรียนสามารถอ่านได้อย่างครอบคลุมและมีวิจารณญาณ สามารถนำความรู้ที่ได้จากการอ่านไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ รวมถึง การส่งเสริมการใช้กลยุทธ์การสอนอ่าน หรือวิธีการสอนที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอนต่อไป

รายการอ้างอิง

- กุลิสรา จิตรชญาวนิช. (2563). *การจัดการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สง่า วงศ์ไชย. (2563). กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้การอ่าน. สืบค้น 3 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/SNGSJ/article/view/218436>
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2563). *ผลการประเมิน PISA 2018: นักเรียนไทย วัย 15 ปี รู้และทำอะไรได้บ้าง*. สืบค้น 3 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://pisathailand.ipst.ac.th/issue-2019-48/>
- “_____”. (2564). *FAKE News กับความฉลาดรู้ด้านการอ่านของ PISA*. สืบค้น 3 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://pisathailand.ipst.ac.th/infographics-issue-2021-58>.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ส. (2552). *ตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้ภาษาไทย ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานบัณฑิตยสถาน. (2562). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย ชุดความฉลาดรู้ (literacy)*. กรุงเทพฯ : สำนักงานบัณฑิตยสถาน.

- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (ม.ป.ป.). *ชุดฝึกอบรมการยกระดับคุณภาพผู้เรียนสู่ความพร้อมในการประเมินระดับนานาชาติ (PISA) : การรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy)*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- Ali, H. H., & Abbas, S. H. (2020). *The Effect of Fives Strategy on Iraqi Efl University Students Reading Comprehension and Writing Performance*. Retrieved November 3, 2022, from <https://doi.org/10.37648/ijrssh.v10i03.037>
- Burdett, J. (2003). Making groups work: University students' perceptions. *International Education Journal*, 4(3), 177-191.
- Drani, G. A. (2019). *The effect of using THIEVES strategy on students' reading comprehension ability at grade XI SMA N 1 Tambusai Utara*. IAIN Padangsidimpuan Padang Sidimpuan, Indonesia.
- Dymock, S., & Nicholson, T. (2010). *"High 5!" Strategies to Enhance Comprehension of Expository Text*. Retrieved November 3, 2022, from <https://www.dentonisd.org/cms/lib/TX21000245/Centricity/Domain/1614/High%20Five.pdf>
- Larasati, C., Hasanah, A., & Sartika, E. (2023). Using THIEVES Strategy to Improve the Seventh Grade Students' Reading Comprehension Achievement. *Jadila: Journal of Development and Innovation in Language and Literature Education*, 3(2), 107-117.
- OECD (2019), *PISA 2018 Assessment and Analytical Framework*. Retrieved November 3, 2022, from https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2018-assessment-and-analytical-framework_b25efab8-en
- Shea, M. (2011). *Parallel learning of reading and writing in early childhood*: Taylor & Francis.

ผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพเพื่อเพิ่มควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ
ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

The Effects of the Capacity Development Program to
Active Aging of the elderly at Chiang Rak Noi Sub-District
Municipality Elderly School, Bang Pa-in District,
Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

Received: November 11, 2024
Revised: November 20, 2024
Accepted: November 22, 2024

กนกวิชต์ สุตลาภา¹ และ ณฤดี ชลชาติบดี²
Kanokrat Sudlapa and Narudee Chonlachabodee
(kanokratsudiapa@gmail.com and Lolliitarz@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลองชนิดหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง ประชากรได้แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และกลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 41 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1.โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มควมมีชีวิตชีวาระยะเวลาทดลอง 12 สัปดาห์ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 ให้ความรู้เรื่องเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุด้านต่างๆ กิจกรรมที่ 2 ด้านสุขสบาย กิจกรรมที่ 3 ด้านสุขสนุก กิจกรรมที่ 4 ด้านสุขสง่า กิจกรรมที่ 5 ด้านสุขสว่าง และกิจกรรมที่ 6 ด้านสุขสงบ 2.แบบประเมินควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ ประกอบด้วยคำถาม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ ด้านสังคมและด้านความมั่นคง แบบประเมินก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังสิ้นสุดโปรแกรมคะแนน และ 3.แบบบันทึกควมสุขรายบุคคล วิเคราะห์

^{1, 2} คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Faculty of Nursing, North Bangkok University

ด้วยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความมีชีวิตชีวาของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติทดสอบ Paired t-test หลังเข้าโปรแกรมผู้สูงอายุความมีชีวิตชีวาเพิ่มขึ้นโดยค่าผลการทดสอบมีค่าคะแนนที่ 80.37 ($M=80.37$, $SD=3.21$) มากกว่าก่อนการเข้าโปรแกรมซึ่งมีค่าคะแนนที่ 66.12 ($M=66.12$, $SD=3.87$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -17.66$, $p < .001$) 2. ผลการประเมินคะแนนภาพรวมแบ่งระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ พบว่าหลังเข้าโปรแกรมผลการประเมินระดับความมีชีวิตชีวาอยู่ระดับ 4 หมายถึงระดับมาก ซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมประเมินอยู่ระดับ 3 หมายถึงระดับค่อนข้างมาก องค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัย ได้แก่ เกิดการเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุ การเพิ่มความมีชีวิตชีวาผู้สูงอายุ และการเพิ่มสัมพันธภาพในชุมชนทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ : การพัฒนา, ศักยภาพ, ความมีชีวิตชีวา, ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

This research aims to study the effects of a development program designed to enhance the vitality of elderly people at the Chiang Rak Noi Senior Citizens School, located in Bang Pa-in District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. The research employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of elderly individuals at the Chiang Rak Noi Senior Citizens School, and the sample included 41 elderly participants selected through purposive sampling based on specific criteria. The research tools included: 1. a 12-week elderly development program to enhance vitality, consisting of 5 activities: Activity 1: Knowledge on aging and changes in elderly life, Activity 2: Physical well-being, Activity 3: Mental well-being, Activity 4: Social well-being, Activity 5: Cognitive well-being, and Activity 6: Spiritual well-being; 2. an assessment questionnaire for evaluating elderly vitality developed by the Thai Elderly Research and Development Foundation, consisting of 25 items across 5 domains: physical, mental, intellectual and learning, social, and security, with pre- and post-program evaluations; and 3. an individual happiness

record. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency distribution, percentage, mean, and standard deviation, using computer software.

The results showed that: 1. The average vitality score of the participants, as measured by the Paired t-test, increased significantly after the program. The post-program mean score was 80.37 ($M=80.37$, $SD=3.21$), compared to 66.12 ($M=66.12$, $SD=3.87$) before the program, with a statistically significant difference ($t= -17.66$, $p<.001$). 2. The evaluation of overall vitality levels of the elderly revealed that after the program, their vitality level was rated at level 4, indicating a high level, compared to a pre-program rating of level 3, indicating a moderate level. The new knowledge gained from this study highlights the improvement in elderly potential, increased vitality, and enhanced community relationships, which contributed to better well-being among the elderly.

Keywords: Development, Potential, Vitality, Elderly People, Elderly School

บทนำ

ปัจจุบันประชากรสูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นจาก 12% ในปี 2553 เป็น 18% ในปี 2563 และคาดการณ์ว่าจะสูงถึง 28% ในปี 2573 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) เป็นปรากฏการณ์ทางประชากรที่เกิดขึ้นทั่วโลกในด้านการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรทั่วโลก คาดการณ์ว่าประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.4 พันล้านคนภายในปี พ.ศ. 2573 และมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอีกจำนวน 2.1 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 สำหรับในประเทศไทยในปีพ.ศ. 2565 มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนประมาณ 14 ล้านคน ซึ่งคิดเป็นประมาณ 20% ของประชากรทั้งหมดของประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุที่ชัดเจน

ในสังคมชนบทพบว่า ประชากรวัยทำงานมีจำนวนลดลงและมีวัยสูงอายุจำนวนมากขึ้นที่ต้องดูแลตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ สิ่งนี้ได้สร้างความท้าทายต่อสังคมและระบบสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ เนื่องจาก

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพกายได้แก่ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต ภาวะสมองเสื่อมและความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ปัญหาความเหงาเดียวดายและการขาดพลังชีวิต (Vitality) เสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายสำเร็จ ปัญหาอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต (World Health Organization, 2020) และองค์การอนามัยโลกได้นิยามความมีชีวิตชีวา (Active Ageing) หมายถึง กระบวนการสร้างโอกาสที่เหมาะสมด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงด้านต่างๆในสังคม เพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและการอยู่ดีมีสุขเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ปัญหาที่เกี่ยวกับการมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากความมีชีวิตชีวาเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผู้ที่มีความรู้สึกพลังชีวิตสูงมักจะมีความสุขมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การศึกษาในด้านการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุโดยเฉพาะการเพิ่มความมีชีวิตชีวาในประเทศไทยยังคงมีช่องว่างสำคัญ เนื่องจากส่วนใหญ่การวิจัยเน้นไปที่การรักษาโรคและการลดความเสี่ยงของร่างกายมากกว่าการส่งเสริมความมีชีวิตชีวาและสุขภาพจิต โดยการพัฒนาสนับสนุนการเสริมสร้างความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย โดยการสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ โดยการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ ด้านสังคม โดยการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม และด้านความมั่นคง โดยการช่วยเหลือดูแล เป็นต้น

โปรแกรมเพื่อเพิ่มความมีชีวิตชีวาของโรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นหัวข้อที่มีความสำคัญในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตพื้นที่ชนบทที่มีการเข้าถึงบริการสุขภาพและกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่จำกัด งานวิจัยนี้ จึงมุ่งเน้นการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โปรแกรมดังกล่าวจะถูกออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างความมีชีวิตชีวา ความมั่นคงทางอารมณ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม จากการวิจัยก่อนหน้านี้ โปรแกรมที่มุ่งเน้นการส่งเสริมความมีชีวิตชีวาและสุขภาพจิตในผู้สูงอายุพบว่ามีประสิทธิภาพสูงในการเพิ่มคุณภาพชีวิต การออกแบบโปรแกรมที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

การวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุที่ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มความมีชีวิตชีวาโดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทของประเทศไทยยังคงมีจำกัด อีกทั้งยังไม่มีการศึกษาที่ชัดเจนเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพในบริบทของโรงเรียนผู้สูงอายุ การวิจัยนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างนี้โดยการพัฒนาโปรแกรมที่ออกแบบมา

เฉพาะเจาะจงสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย โดยเน้นการเพิ่มพลังชีวิตและความสุขทางจิตใจผ่านการทำกิจกรรมที่หลากหลายและมีการมีส่วนร่วมทางสังคม เพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้สูงอายุป้องกันโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

การวิจัยครั้งนี้ คาดว่าจะสร้างประโยชน์อย่างมากต่อผู้สูงอายุในพื้นที่สังคมชนบทโดยการเพิ่มความมีชีวิตชีวาเพื่อสุขภาวะที่ดีซึ่งจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตและความเหงาในกลุ่มนี้ นอกจากนี้ยังสามารถนำผลลัพธ์จากการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ของประเทศไทย การวิจัยนี้จึงเป็นการเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการและมีศักยภาพในการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนชนบทอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยทั้งในและต่างประเทศประกอบด้วยเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุและกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (one-group, pretest-posttest control group design) ใช้ระยะเวลาทดลอง 12 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรม 2 สัปดาห์ต่อ 1 ครั้ง และมีการบันทึกการทำกิจกรรมระหว่างเข้าโปรแกรม

ประชากร (Population) คือ ผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มทดลอง คือ ผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เลือกตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าแบบเจาะจง (Purposive sampling) คุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ จำนวน 41 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือกผู้สูงอายุด้วยเครื่องมือนี้มีคุณสมบัติ ดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่อายุตั้งแต่ 56- 60 ปีขึ้นไปที่สามารถเป็นผู้สูงอายุในกลุ่มอายุต่างๆหรือมีภาวะพึ่งพิงระดับต่าง ๆ ทั้งกลุ่มติดสังคม ติดบ้าน หรือติดเตียงได้

2. กลุ่มผู้สูงอายุที่อาจจะมีปัญหาในการประเมิน ได้แก่ ผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาในการสื่อสาร ทั้งการได้ยินและการพูด ผู้สูงอายุที่สายตาไม่ดีหากเป็นการประเมินตนเอง ซึ่งในกรณีที่ปัญหา สามารถให้ผู้ใกล้ชิดช่วยในการตอบคำถามได้

3. ถ้าผู้สูงอายุที่ไม่สามารถตอบสนองได้และมีข้อจำกัดในการใช้เครื่องมือนี้ เนื่องจากมีบางคำถามที่ผู้สูงอายุต้องตอบเอง จึงเป็นข้อจำกัดให้ผู้สูงอายุท่านนั้น ๆ ไม่สามารถใช้เครื่องมือนี้ได้

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการดำเนินการที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้ระยะเวลาดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนมีนาคม พ.ศ. 2567 ถึงเดือนมิถุนายน 2567 รวมเวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพเพื่อเพิ่มควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุใช้ระยะเวลาทดลอง 12 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรม 2 สัปดาห์ต่อ 1 กิจกรรม โดยมีการประเมินควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุก่อนเข้าโปรแกรมในกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 1 และประเมินควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 12 ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 ประเมินควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุก่อนเข้าโปรแกรมในกลุ่มทดลองและให้ความรู้เรื่องเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ และโรคที่พบบ่อยและการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 การสร้างสุขด้านสุขสบาย (Health) เนื่อหาอาหารชะลอวัยและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม การดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และการเข้ายาและสมุนไพรในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 3 สัปดาห์ที่ 5 สร้างสุขด้านสุขสนุก (Recreation) เนื่อหากิจกรรมนันทนาการและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 4 สัปดาห์ที่ 7 สร้างสุขด้านสุขสง่า (Integrity) เนื่อหาการสืบสานประเพณีและวัฒนธรรม การส่งเสริมอาชีพเศรษฐกิจพอเพียงในผู้สูงอายุและการเงินและการลงทุน

กิจกรรมที่ 5 สัปดาห์ที่ 9 สร้างสุขด้านสุขสว่าง (Cognition) เนื่อหาการบริหารสมองป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและกฎหมายและสิทธิ์ประโยชน์ของผู้สูงอายุและสูงวัยรู้ทันสื่อ

กิจกรรมที่ 6 สัปดาห์ที่ 11 สร้างสุขด้านสุขสงบ (Peacefulness) เนื่อหาธรรมะกับการพัฒนาจิตใจ

1.2 คู่มือและเอกสารให้ความรู้กิจกรรมในโปรแกรม เอกสารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาค้นคว้าเนื้อหาจากตำราเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยรายละเอียดของเนื้อหาทั้งหมด 6 กิจกรรมที่ทดลองในโปรแกรม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบประเมินความมีชีวิตชีวาผู้สูงอายุ (Active Ageing Assessment Tool) แบบประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (Active Ageing) เครื่องมือมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ของผู้สูงอายุในระดับบุคคล โดยแบบประเมินแบ่งเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ชื่อ นามสกุล อายุ สถานภาพ การอยู่อาศัย ภาวะพึ่งพิง และส่วนที่ 2 เป็นข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ ประกอบด้วยคำถาม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ ด้านสังคม และด้านความมั่นคง ซึ่งเป็นการพัฒนาจากกรอบแนวคิด Active Ageing ขององค์การอนามัยโลก ร่วมกับการปรับตัวชีวิตที่มีการพัฒนาในต่างประเทศและในประเทศซึ่งส่วนใหญ่เป็นการประเมินภาวะ Active Ageing ในระดับประเทศหรือพื้นที่ขนาดใหญ่ โดยไม่ได้เป็นตัวชี้วัดระดับบุคคล ทั้งนี้เครื่องมือประเมินระดับความมีชีวิตชีวา (Active Ageing) ของผู้สูงอายุนี้ เป็นเครื่องมือที่ใช้ประเมินระดับบุคคล ซึ่งสามารถนำมาสรุปเป็นภาพรวมในระดับกลุ่มประชากรหรือระดับพื้นที่ได้ สำหรับการประเมินมีการแบ่งระดับความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุเป็น 4 ระดับ ได้แก่ น้อย ค่อนข้างน้อย ค่อนข้างมากและมาก

3. แบบบันทึกกิจกรรม “สมุดบันทึกความสุข” โดยเขียนบันทึกกิจกรรมที่ทำและบรรยายเป็นความรู้สึกที่ทำกิจกรรมในโปรแกรม โดยบันทึกทุกวันเป็นรายบุคคล หลังจากร่วมกิจกรรมที่ทำเดือนละ 2 ครั้งและลงบันทึกเมื่อทำกิจกรรมที่บ้าน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) จะพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางถึงมาก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อยู่ระหว่าง 0.38-0.74 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน

3. การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการเตรียมตัวของผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าหาความรู้ก่อนล่วงหน้าจากตำราเอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้น ผู้วิจัยศึกษาจากผู้รู้และผู้เชี่ยวชาญในการใช้ทฤษฎีการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุและการพัฒนาความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุอย่างละเอียด โดยอธิบายความเป็นมา วัตถุประสงค์ของการวิจัย

และความสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้านแบบสอบถามผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของการทำแบบสอบถาม วิธีการจัดบันทึก คำถามและคำตอบแต่ละข้อของข้อคำถาม และเปิดโอกาสให้ซักถาม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองที่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง : ในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย โดยดำเนินการสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย ตารางการอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ ชี้แจงสิทธิของผู้ดูแลผู้ป่วยและผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำแบบประเมินความมีชีวิตชีวาในผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

2. ดำเนินการทดลอง : โดย 5 กิจกรรม ใช้เวลา 12 สัปดาห์ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ให้ความรู้เรื่องเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ และโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 2 ด้านสุขสบายเกี่ยวกับอาหารชะลอวัยและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม การดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และการใช้ยาและสมุนไพรในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 3 ด้านสุขสนุกเกี่ยวกับนันทนาการและออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 4 ด้านสุขสง่าเกี่ยวกับการสืบสานประเพณีและวัฒนธรรม การส่งเสริมอาชีพเศรษฐกิจพอเพียงในผู้สูงอายุ และการเงินและการลงทุน

กิจกรรมที่ 5 ด้านสุขสว่าง เกี่ยวกับการบริหารสมองป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุและกฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุและสูงวัยรู้ทันสื่อ และ

กิจกรรมที่ 6 ด้านสุขสงบเกี่ยวกับธรรมะกับการพัฒนาจิตใจ

3. หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที : ทำแบบประเมินความมีชีวิตชีวาในผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) วัดผลความมีชีวิตชีวก่อนและหลังเข้าผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ : การวิจัยครั้งนี้ การพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ผู้วิจัยได้อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงการศึกษารุ่นนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างว่าจะยินยอมเข้าร่วมในการทำวิจัยหรือไม่ก็ได้ การปฏิเสธไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างผลการวิจัยจะเป็นภาพรวม และนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สรุปว่า ผู้สูงอายุทั้งสิ้น 41 คน เป็นเพศหญิง 34 คน คิดเป็นร้อยละ 82.92 ผู้ชาย 7 คน คิดเป็นร้อยละ 17.07 อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 50-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.78 อยู่ในช่วงอายุ 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.90 อยู่ในช่วงอายุ 70-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 2.43 อยู่ในช่วงอายุ 80-89 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.87 มีสถานภาพอยู่อาศัยกับญาติ คิดเป็นร้อยละ 99 % ภาวะพึ่งพิงติดบ้าน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 65.85 และติดสังคม 14 คน คิดเป็นร้อยละ 34.14

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนชีวิตชีวา ก่อนและหลังได้รับการทดลองในกลุ่มทดลอง (n=41)

คะแนนชีวิตชีวา	M	SD	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	80.37	3.87	40	8.86	.00
หลังการทดลอง	66.12	3.21	40	-17.66	.00

*p ≤ .001

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนควมมีชีวิตชีวาของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติทดสอบ Paired t-test หลังเข้าโปรแกรมผู้สูงอายุควมมีชีวิตชีวาเพิ่มขึ้น โดยค่าผลการทดสอบมีค่าคะแนนที่ 80.37 (M=80.37, SD=3.21) มากกว่าก่อนการเข้าโปรแกรม ซึ่งมีค่าคะแนนที่ 66.12 (M=66.12, SD=3.87) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t= -17.66, p<.001) และผลการประเมินคะแนนภาพรวมแบ่งระดับควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ พบว่า หลังเข้าโปรแกรมผลการประเมินระดับควมมีชีวิตชีวาอยู่ระดับ 4 หมายถึงอยู่ในระดับมาก (คะแนน 75.01%-100.00% ของคะแนนเต็ม) ซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมประเมินอยู่ระดับ 3 หมายถึงอยู่ในระดับค่อนข้างมาก (คะแนน 50.01%-75.00% ของคะแนนเต็ม)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองชนิดหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการ

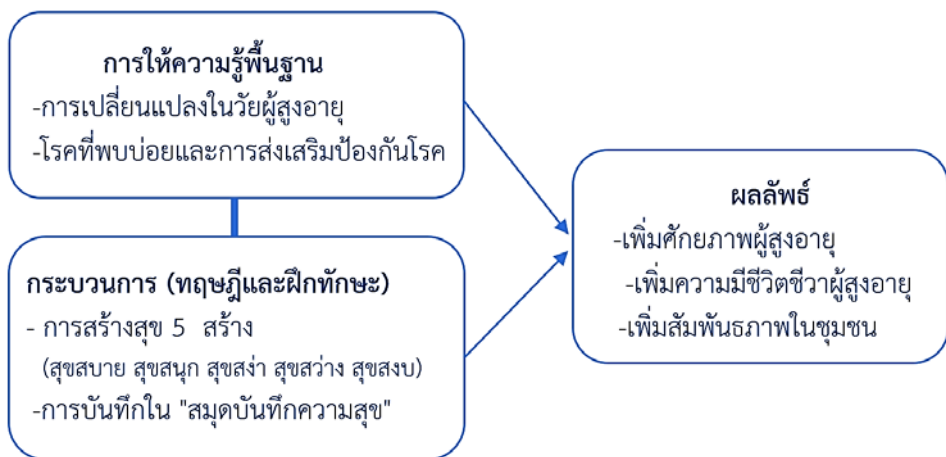
ทดลอง สรุปได้ว่า โปรแกรมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ 6 กิจกรรมในโปรแกรมสามารถเพิ่มควมมีชีวิตชีวาแก่ผู้สูงอายุในภาพรวมทั้ง 6 ด้านได้แก่ ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ ด้านสังคม และด้านความมั่นคง โดยจากผลการประเมินระดับควมมีชีวิตชีวาผู้สูงอายุจากระดับ 3 หมายถึง ค่อนข้างมากก่อนเข้าโปรแกรมพัฒนาเพิ่มเป็นระดับ 4 หมายถึง ระดับมากหลังเข้าโปรแกรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในโรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองเมื่อเข้าโปรแกรมสามารถพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นได้ โดยจากผลการประเมินควมมีชีวิตชีวารายบุคคลในภาพรวมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา และการเรียนรู้ ด้านสังคม และด้านความมั่นคง โดยจากผลการประเมินระดับควมมีชีวิตชีวาผู้สูงอายุจากระดับ 3 หมายถึง ค่อนข้างมากก่อนเข้าโปรแกรมพัฒนาเพิ่มเป็นระดับ 4 หมายถึง ระดับมากหลังเข้าโปรแกรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมในโปรแกรมเป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้เรื่องเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ และโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุร่วมกับการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ และกิจกรรมการให้ความรู้และการฝึกทักษะการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างสุขผู้สูงอายุทั้ง 5 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มินตราสารักษ์ (2563) เรื่องประสิทธิผลของกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมีกิจกรรมการให้ความรู้และการฝึกทักษะในรูปแบบต่างๆ เช่น การอธิบาย การอภิปรายกลุ่มร่วมกัน การใช้แผ่นพับให้ความรู้ การใช้กิจกรรมบันเทิงเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต กิจกรรมการส่งเสริมภาวะโภชนาการ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และการทำสมาธิ เป็นต้น โดยผู้สูงอายุหลังเข้าโปรแกรมมีความพึงพอใจในกิจกรรมระดับมากที่สุดและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

จากผลการวิจัยนี้ จึงเป็นข้อมูลสนับสนุนในการทำกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุทำให้เพิ่มควมมีชีวิตชีวาและสุขภาพจิตดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พูลศักดิ์ หอมสมบัติ และคณะ (2565) ที่ได้วิจัยเรื่อง โรงเรียนผู้สูงอายุ: การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในสังคมสูงวัย โดยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุมาเป็นฐานเพื่อใช้เป็นแหล่งในพบปะและพูดคุยของผู้สูงวัยในการทำกิจกรรมและการเข้ารับการศึกษในหลักสูตรต่าง ๆ สำหรับสูงวัยที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพร่างกาย ด้านโภชนาการ ด้านสิ่งแวดล้อมและการเป็นอยู่ ด้านการออกกำลังกาย และด้านสุขภาพใจ ทำให้ผู้สูงวัยสามารถบริหารกายและบริหารจิตให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอ บางประอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นองค์ความรู้การเพิ่มควมมีชีวิตชีวา (Active Aging) ประกอบด้วยการให้ความรู้เรื่องเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ และโรคที่พบ บ่อยและการส่งเสริมป้องกันโรคในผู้สูงอายุ ร่วมกับกิจกรรมการสร้างสุข 5 องค์ประกอบ ของการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ทั้งภาคทฤษฎีและฝึกทักษะเชิงปฏิบัติการ ซึ่ง ประกอบด้วย สร้างสุขด้านสุขภาพ (Health) สร้างสุขด้านสุขสนุก (Recreation) สร้างสุข ด้านสุขสง่า (Integrity) สร้างสุขด้านสุขสว่าง (Cognition) และสร้างสุขด้านสุขสงบ (peacefulness) โดยผ่านกระบวนการกิจกรรมสันตนาการในทุกกิจกรรม บูรณาการ ร่วมกับการเขียนบันทึกรายบุคคลใน “สมุดบันทึกความสุข” รายละเอียดการทำกิจกรรม และความสุขในการทำกิจกรรมในโปรแกรม ทำให้กลุ่มทดลองได้ทบทวนความสุขและ บันทึกความสุขทุกวันที่ทำกิจกรรมตลอดโปรแกรม ทำให้เกิดการพัฒนา 3 เพิ่ม ได้แก่ เพิ่ม ศักยภาพในผู้สูงอายุ เพิ่มควมมีชีวิตชีวาในผู้สูงอายุ และเพิ่มสัมพันธ์ภาพในชุมชน จาก การสร้างด้วยการปฏิบัติด้วยตนเองและจากการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มร่วมกันทำให้ ผู้สูงอายุมีความสุขภาวะที่ดีและชุมชนเข้มแข็งต่อไป ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

สามารถนำการวิจัยในครั้งนี้ไปจัดทำโครงการการพัฒนาเพิ่มควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยทำเป็นกิจกรรมการให้ความรู้ภาคทฤษฎี กิจกรรมการฝึกทักษะการเพิ่มชีวิตชีวาภาคปฏิบัติ และการบันทึกสมุดความสุขที่ได้ทำกิจกรรมไปใช้และนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มผู้สูงอายุและเกิดสุขภาวะที่ดีแบบยั่งยืนต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ในการพัฒนาการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการจัดโปรแกรมที่มีการทดลองมีกลุ่มเปรียบเทียบ 2 กลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และประเมินก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังกลับไปในชุมชน เพื่อดูประสิทธิภาพโปรแกรมและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุควรมีการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลเป็นราย 5 ด้านของควมมีชีวิตชีวาเพิ่มเติมในงานวิจัยครั้งต่อไป เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบในแต่ละด้านของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและปรับปรุงงานวิจัยครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องของภาครัฐ ทั้งระดับตำบลจนถึงระดับประเทศ ควรนำแนวคิดและผลจากการวิจัยนี้ไปปรับประยุกต์เป็นนโยบายในการส่งเสริมผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเพิ่มชีวิตชีวาอย่างครอบคลุมทุกพื้นที่และอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มศักยภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายและจิตแข็งแรง มีความสุขครบทั้ง 5 และช่วยเพิ่มสัมพันธภาพภายในชุมชน

รายการอ้างอิง

- กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กรมสุขภาพจิต. (2565). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- จันทนา สารแสง. (2561). *คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์สาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. เชียงใหม่.

- พินิจ ฟาอำนวยพล. (2561). รายงานฉบับสมบูรณ์ การวิจัยทบทวนตัวชี้วัดและระบบข้อมูล เพื่อติดตามประเมิน *Active ageing* สำหรับประเทศไทย ภายใต้แผนงาน บริหารจัดการโครงการวิจัยท้าทายไทย กลุ่มเรื่อง *Active and Productive ageing*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- พลศักดิ์ หอมสมบัติ และคณะ. (2565). โรงเรียนผู้สูงอายุ : การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุ ในสังคมสูงวัย. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*, 6(2), 540-551.
- มินตรา สารรักษ์, จิตติรัช งานฉม้าง และ นันทยา กระสวยทอง. (2563). ภาวะสุขภาพและ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลคำขวาง อำเภอวารินชำราบ จังหวัด อุบลราชธานี. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 3(3), 304-310.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2563 /Public health statistics A.D.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด.
- Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41-67.
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and Well being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 141-161.
- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., & Winblad, B. (2004). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *The Lancet Neurology*, 3(6), 343-353.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31(5), 608-617.

ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Promoting Factors the Efficiency of Employees at Work Based on Buddhist Psychology

จิรัชญา เชียงกุล¹, กัลยาณี ประดับพงศา², ญาณ นลินขวัญ³ และ ตระกูล พุ่มงาม⁴

Jirachada Chiengkul, Kalayanee Pradubpongsa,

Naryan Narlinkwan and Trakoon Phumngam

(jirachada.c@gmail.com, kalayanee8338@gmail.com and

putto5999@gmail.com)

Received: July 19, 2024

Revised: October 14, 2024

Accepted: November 12, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรตามหลักพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยา 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3. นำเสนอปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงานของบุคลากรตามแนวพุทธจิตวิทยา ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือในการวิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะด้านและผู้มีประสบการณ์ตรงโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย และการสนทนากลุ่มย่อยกับผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและสร้างข้อมูลแบบอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า 1. การศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร ตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย อิทธิบาท 4 สังคหวัตถุ 4 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow และทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกของ Seligman 2. การวิเคราะห์

¹ มูลนิธิมิตรภาพบำบัด ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร

Heart to Heart Foundation, Chaengwattana Road, Lak Si District, Bangkok

² บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)

Thai Airways International Public Company Limited, Bangkok

³ นักวิชาการอิสระ

Independent academic, Lak Si District, Bangkok

⁴ ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุมานาราม ตำบลพิบูลทอง อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี

Phumvanaram Meditation Center, Phikunthong Subdistrict, Ratchaburi District, Ratchaburi Province

ปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) ความคิดบวก ความผูกพันกับหน่วยงาน บุคลิกภาพที่ส่งผลต่อจิตใ้บริการในงาน ขยัน ยึดหยุ่นสูง การจัดการในความแตกต่างหลากหลาย ความคิดสิ่งใหม่ การสื่อสารและร่วมมือกันทำงาน 2) ใช้หลักพุทธจิตวิทยาสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น 3) ผู้บริหารและบุคลากรเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และการพัฒนาบุคลากร และ 3. นำเสนอปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของบริษัท เอส ดี ซี เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ จำกัด ได้แก่ บุคลากรมีจิตใจในงานบริการ ทำงานรวดเร็ว มีความยืดหยุ่น เคารพในความคิดเห็นที่แตกต่าง มีความคิดสร้างสรรค์ มีการสื่อสารที่ชัดเจน และมีความร่วมมือในการทำงาน

คำสำคัญ : ประสิทธิภาพ, การปฏิบัติงานของบุคลากร, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The purpose of this research was to 1. examine the factors that promote work efficiency of employees based on Buddhist principles and psychology, 2. analyze the factors that enhance work efficiency in the context of Buddhist psychology, and 3. propose factors that promote work efficiency according to Buddhist psychological principles. The research used a qualitative methodology, employing in-depth interviews and data collection from experts and practitioners using a content-validated interview guide to meet the research objectives. Additionally, focus group discussions with specialists were conducted, and data were analyzed using content analysis and inductive reasoning.

The findings of the study were as follows: 1. The factors that promote work efficiency based on Buddhist psychology include the Four Noble Tasks (Ittibhāva 4), the Four Measures of Social Harmony (Saṅkhāvatthu 4), Maslow's Hierarchy of Needs, and Seligman's Positive Psychology Theory. 2. The factors that enhance work efficiency in Buddhist psychology include: 1) positive thinking, organizational commitment, personality traits affecting work attitude, diligence, flexibility, diversity management, innovative thinking, communication, and teamwork; 2) using Buddhist psychology to increase motivation and improve work efficiency; and 3) both managers and employees

understanding the factors influencing work efficiency and employee development. 3. The factors promoting work efficiency in the SD-Central Center Co., Ltd. include employees' service-oriented mindset, quick work, flexibility, respect for differing opinions, creativity, clear communication, and teamwork.

Keywords: Efficiency, Work Performance of Employees, Buddhist Psychology

บทนำ

โลกยุคที่มีการแข่งขันสูงในการดำเนินธุรกิจและการให้บริการด้านทันตกรรม มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในการรักษา อันเนื่องมาจากรู้บริการหรือคนไข้ที่มารับบริการทันตกรรมที่บริษัท เอส ดี ซี เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ ชาติความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพฟันอย่างถูกวิธี ชาติการส่งเสริมป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพฟันที่มีความซับซ้อนยากต่อการรักษา รวมทั้ง ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุยิ่งทำให้มีความต้องการในการรักษาทางด้านทันตกรรมและการดูแลฟันเป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถรับประทานอาหารได้ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีในการพบปะผู้คน ในการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารด้วยความมั่นใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น และให้สอดคล้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิต (lifestyle) ผู้คนในยุคนี้ ที่มีการดูแลรักษาสุขภาพและตอบรับการเปลี่ยนแปลง ประกอบกับสถานการณ์ขณะนี้มีการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ต่าง ๆ ที่สามารถติดต่อกันได้โดยง่ายมาอย่างต่อเนื่อง ผู้บริหารระดับสูง เอส ดี ซี เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ (SDC Central Center) ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการให้บริการทางทันตกรรมแบบครบวงจร โดยเน้นคุณภาพและการให้บริการที่มีมาตรฐานระดับสากล ผู้รับบริการได้รับบริการที่เหมาะสมและปลอดภัยโดยทันตแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะ ด้านในการรักษาฟันครบทุกด้าน เช่น การรักษารากฟัน การฝังรากฟันเทียม (dental implant) ศัลยกรรมช่องปาก การจัดฟัน ถอนฟัน ผ่าฟันคุด อุดฟัน และการรักษาหรือบริการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้านทันตกรรม โดยนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการให้บริการและ ผู้รับบริการได้รับการรักษาอย่างมีคุณภาพ ถูกต้องและปลอดภัย โดยใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ทันสมัยมีเครื่องเอกซเรย์ระบบคอมพิวเตอร์ เครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ปราศจากเชื้อ มีคุณภาพ บนค่าใช้จ่ายที่สมเหตุผล ปัญหา คือ บุคลากรมีความรู้ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เป็นส่วนใหญ่ ยังทำงานไม่เต็มศักยภาพไม่สามารถปรับตัวเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในงานที่รับผิดชอบ ชาติความรู้และทักษะในการทำงานที่ทันสมัย และ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงานให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่สามารถให้บริการตามระบบและขั้นตอนการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงปัญหาดังกล่าว และงานวิจัยนี้ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรให้สามารถทำงานส่งผลต่อวิสัยทัศน์ของ เอส ดี ซี เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ ที่ว่า “เป็น ศูนย์ทันตกรรมชั้นนำให้บริการการดูแลและรักษาสุขภาพช่องปากและฟันโดยอาจารย์ทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญครบทุกสาขา แบบครบวงจรที่มีมาตรฐานระดับสากล”

ผลการวัดประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรของ เอส ดี ซี เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ ในปี 2566 การประเมินผลการปฏิบัติงานประจำปีพบว่าบุคลากรมีประสิทธิภาพในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง ผู้บริหารระดับสูงจึงมีนโยบายเรื่องการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเพื่อให้มีการบริการ การสื่อสารและมีพฤติกรรมตามที่หน่วยงานคาดหวังหรือตามวัฒนธรรมของหน่วยงานที่กำหนด สิ่งที่เป็นตัวชี้วัดประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรที่เพิ่มมากขึ้น หน่วยงานได้ใช้การประเมินผลการปฏิบัติงานประจำปีในการวัดผลงานของบุคลากร ตั้งแต่ปี 2565 เป็นต้นมา

จากการทบทวนข้อมูลเหตุผลและความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเลือกพื้นที่การวิจัย บริษัท เอส ดี ซี เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ จำกัด ตั้งอยู่เลขที่ 1319 ถนนประชาชื่น แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา” เพื่อให้บุคลากรทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรตามหลักพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยา
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อเสนอปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยทำการวิจัยให้กับกลุ่มบุคลากร บริษัท เอส ดี ซี เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ จำกัด เพื่อพัฒนาบุคลากรทั้งหมดของบริษัทฯ ใช้รูปแบบการวิจัยเป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Investigation) และเอกสารจากหน่วยงานต่างๆที่ประสบความสำเร็จ 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) และ 3) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรตามหลักพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยา ใช้เครื่องมือแบบศึกษาเอกสาร วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการรวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องและสรุปความสัมพันธ์ของเนื้อหาและความเชื่อมโยงของข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นภาษาผู้วิจัย เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1

2. ขั้นตอนการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ ใช้เอกสารสัมภาษณ์และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย สัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ จากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา และด้านการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน รวมทั้งผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงานเอส ดี ซี เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ โดยการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง (Purposive Sampling) รวม 17 รูปหรือคน คัดเลือกผู้ที่สามารถให้ข้อมูลตอบวัตถุประสงค์การวิจัยได้เป็นอย่างดี สัมภาษณ์ ณ เอส ดี ซี เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ หรือสถานที่สะดวกสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ หรือใช้ระบบการสื่อสารทางไกล (Zoom) และดำเนินการสนทนากลุ่มย่อย เพื่อตรวจสอบปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรตามแนวพุทธจิตวิทยา คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิแบบเจาะจง (Purposeful Selection) เป็นการเลือกเฉพาะผู้มีความรู้และมีประสบการณ์ทางด้านพุทธจิตวิทยา และผู้บริหารและผู้นำที่มีประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 5 ปี โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง รวม 9 คน สนทนากลุ่มย่อย ณ เอส ดี ซี เซ็นทรัล เซ็นเตอร์ และใช้ระบบสื่อสารทางไกล (Zoom) ผู้ร่วมสนทนามีความเข้าใจในโครงร่างวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรตามแนวพุทธจิตวิทยา ตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 และ

3. ขั้นตอนในการนำเสนอปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3

วิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิค 6C (Concept Contents Classification วิเคราะห์โดยการจำแนกชนิดของข้อมูล และ Category Conceptualization Communication เป็นการสังเคราะห์ข้อมูลและตีความข้อมูลอย่างเป็นระบบ) โดยจำแนกเนื้อหาตามองค์ประกอบ สื่อสารเป็นภาษาผู้อ่านให้เข้าใจง่ายรวมทั้งใช้ Matrix

Data Analysis วิเคราะห์องค์ประกอบพื้นฐาน ตีความหมายเชื่อมโยงความสัมพันธ์ข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย อีกทั้ง การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยใช้การตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Data Source Triangulation)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ผลการวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า มีหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่สอดคล้องเหมาะสมกับปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากร เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 จากการทบทวนวรรณกรรม ดังนี้

1.1 หลักพุทธธรรมจำนวน 2 หลักธรรม ประกอบด้วย

1.1.1 หลักอริยบท 4 เป็นหลักธรรมเพื่อให้ประสบความสำเร็จและการทำงานมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งต้องปฏิบัติให้ครบเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกัน 4 ข้อ ได้แก่ ฉันทะ คือการมีใจรักในสิ่งที่ทำหรือในงานที่รับผิดชอบ รวมถึง แม้ไม่ได้ทำในงานที่รักก็ต้องรักในสิ่งที่ทำด้วย จึงจะเกิดพลังและความผูกพันในการทำงาน วิริยะ คือ ความพากเพียรอดสาหัส เสมอต้นเสมอปลาย มีความมั่นใจในการทำงานและทำงานอย่างเต็มศักยภาพ จิตตะ คือ การใช้สติจดจ่อในงานที่ทำ อยู่กับปัจจุบันในทุกลมหายใจ และวิมังสา คือ การพิจารณาไตร่ตรองใช้ปัญญาพัฒนาการทำงานอย่างเป็นระบบ รวมทั้ง การติดตามประเมินผลงานเพื่อให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ ตอบสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

1.1.2 หลักสังคหวัตถุ 4 เป็นการปฏิสัมพันธ์กันในสังคม เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้อมนำจิตใจผู้อื่น ได้แก่ ทาน หรือให้ปัน คือการเสียสละ การเอื้อเพื่อแบ่งปันช่วยเหลือสงเคราะห์ปัจจัย 4 ให้ความรู้ สอนงาน ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน คือ การใช้วาจาประสานไมตรี (พูดดีจับใจ) พูดในสิ่งที่ประโยชน์ มีเหตุผลเหมาะสมกับกาลเทศะคิดก่อนพูด ชักจูงในทางที่ดีงามเห็นอกเห็นใจ อตถจริยา ทำประโยชน์แก่กัน คือ มีกริยาอ่อนน้อมสร้างสรรค์คุณงามความดี การปฏิบัติในสิ่งที่ประโยชน์ต่อผู้อื่นช่วยเหลือกัน สมนัตตตา เอาตัวเข้าสมาน คือ ทำตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ การประพฤติตนมีความเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ไม่เอาเปรียบ ทำตนให้เป็นที่น่ารัก น่าเคารพ น่าไว้วางใจ ร่วมสุขร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ร่วมแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับท่านที่ได้ให้ความหมายไว้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550)

1.2 ทฤษฎีจิตวิทยาจำนวน 2 หลักการ ประกอบด้วย

1.2.1 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ Maslow's Hierarchy of Needs Theory เป็นลำดับขั้นตอนความปรารถนาของตน พฤติกรรมของมนุษย์มีรากฐานมาจากความต้องการแบ่งไว้ 5 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เช่น ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ยารักษาโรค การพักผ่อนนอนหลับ เป็นต้น ระดับที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) เช่น การประกอบอาชีพที่มั่นคง สวัสดิการบำนาญ บำนาญ เป็นต้น ระดับที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นที่รัก (Love/Belongingness Needs) เช่น การมีครอบครัว เพื่อน คนรัก ความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม เป็นต้น ระดับที่ 4 ความต้องการการยอมรับและยกย่อง (Esteem Needs) แบ่งเป็น 2 ชั้น ชั้นที่ 1 ชั้นพื้นฐาน เช่น ได้รับการยอมรับนับถือ การเป็นที่สนใจ ศักดิ์ศรี การมีอิทธิพล เป็นต้น และชั้นที่ 2 ชั้นที่สูงขึ้นไป ได้แก่ ความเชื่อมั่นในงาน มีสมรรถนะ ความสำเร็จ การเป็นแบบอย่าง และความเป็นอิสระ ระดับที่ 5 ความต้องการความสำเร็จและประจักษ์ในตน (Self Actualization Needs) เป็นความต้องการในขั้นสูงสุดของพัฒนาการแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการระดับต้นได้รับการตอบสนองแล้ว

1.2.2 ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกของ Martin Seligman (PERMA Model) เป็นการจัดการการเรียนรู้ เชื่อว่ามนุษย์พัฒนาได้ไม่มีขอบเขตที่สิ้นสุด เพื่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมี 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 ความรู้สึกดีมีอารมณ์บวก (Positive Emotion) เป็นการพัฒนาพฤติกรรมบุคคล เช่น จิตสงบโปร่งใส เบิกบาน (พฤติกรรมภายใน) หน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส กริยาอ่อนน้อม (พฤติกรรมภายนอก) ทำให้มีความสุขในการดำรงชีวิตและการทำงานอันนำไปสู่ประสิทธิภาพที่สูงขึ้น องค์ประกอบที่ 2 ความผูกพันในองค์กร (Engagement) การมีจิตผูกพัน มีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันและมีความเป็นเจ้าของร่วมกัน องค์ประกอบที่ 3 ความสัมพันธ์ (Relationship) การสานสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน หัวหน้าลูกน้อง ลูกค้าและเครือข่ายในการทำงานร่วมกัน การมีส่วนร่วมสร้างความสุขและความสำเร็จ องค์ประกอบที่ 4 ชีวิตมีคุณค่า (Meaning) หรือชีวิตมีความหมาย เป็นคุณสมบัติของคนทำงานที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข มีพลังในการทำงาน ได้รับการยอมรับ มีความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวเองและสิ่งที่ทำ องค์ประกอบที่ 5 ความสำเร็จ (Accomplishment) มาจากความคิดบวก มีพลังบวก เติญสถานการณได้โดยไม่เสียสมดุล ความสำเร็จเป็นแรงจูงใจให้มีความท้าทายในการทำงานที่ยากยิ่งขึ้น จึงเป็นการพัฒนาตนเองให้เก่งยิ่งขึ้น

หลักจิตวิทยาทั้งหมดจากการทบทวนวรรณกรรม เมื่อวิเคราะห์สังเคราะห์แล้ว สอดคล้องกับปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร เนื่องจากความรู้ และทักษะจากการวิเคราะห์สามารถนำไปพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันพึง ประสงค์ของบุคลากร เมื่อเข้าใจชีวิต ความรู้สึก ความต้องการและความคิดของมนุษย์ สะท้อนออกมาซึ่งการกระทำก็สามารถปรับวิธีคิดใหม่ นำผลการวิเคราะห์ไปใช้เพื่อ ส่งเสริมการทำงานให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

2. ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่มย่อย ได้นำผลมา วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วย เทคนิค 6C และใช้ Matrix Data Analysis ได้ปัจจัยที่ส่งเสริมการปฏิบัติงานอย่างมี ประสิทธิภาพ ตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 2 มี องค์ประกอบ ปัจจัยที่สำคัญ และผลลัพธ์ ตามภาพที่ 1 โดยมีองค์ประกอบทางด้าน พุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยา ดังนี้

องค์ประกอบและปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา			
องค์ประกอบ	บูรณาการหลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา	ปัจจัยสำคัญส่งเสริมประสิทธิภาพ	ผลลัพธ์
สังคหวัตถุ 4 เครื่องยึดเหนี่ยว นำจิตใจผู้อื่น ทำให้มีความสุขในการทำงาน	ทาน - ให้ปัน ได้ใจ พัฒนาจิต ปิยวาจา - พูดอย่างรักกัน ใช้วาจาประสานไมตรี อัตถจริยา - ทำประโยชน์แก่กัน สร้างสรรค์คุณความดี สมานัตตตา - สารสัมพันธ์สมานฉันท์ทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ เสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค	จิตใจบริการ (Service Mind) การสื่อสาร (Communication) พูดดีจึงใจ ได้เนื้อหาในการให้บริการ ความร่วมมือ (Collaboration) สมานฉันท์ แก้ปัญหา ทำประโยชน์แก่กัน	คนดี เก่งคน มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี มีจิตใจดีงาม คิด พูดดี ทำดี ในงานที่ทำ และผู้คนรอบข้าง มีคุณธรรมจริยธรรม ซื่อสัตย์ สุจริต
อิทธิบาท 4 งานสำเร็จ ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก Martin Seligman (PERMA model) คนพัฒนาได้เพื่อความสำเร็ อย่างมีคุณค่าและมีความสุข	ฉันทะ (Passion) ใจรักในสิ่งที่ทำ มีความคิดอารมณ์บวก มีความปรารถนาที่ดียิ่งงาม เพิ่มพลัง จิตผูกพัน วิริยะ (Effort) พากเพียรอดทน เสนอต้นเสมอปลาย จิตตะ (focus) จิตสงบนึกบาน สติจดจ่อในงานที่ทำ อยู่กับปัจจุบันในทุกลมหายใจ วิมังสา (system thinking) พิจารณาไตร่ตรอง คิดพัฒนางานเป็นระบบให้ดีขึ้น	ทำงานขยัน คล่องแคล่ว ยืดหยุ่น ฟื้นฟู (dynamic & resilience) ทำงานเต็มศักยภาพได้สำเร็จ สัมและลุกขึ้นใหม่ได้อย่างรวดเร็ว แก้ไขสถานการณ์ได้ไม่เสียสมดุล ความสัมพันธ์ที่ดี อารมณ์บวก เคารพความหลากหลาย (diversity)	คนเก่ง เก่งงาน ทำงานได้ตามบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบได้สำเร็จ บรรลุพันธกิจและส่งผลถึงวิสัยทัศน์ อย่างมืออาชีพ รักในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow) ความปรารถนาของตคน จิตวิทยาเชิงบวก อิทธิบาท 4	ทำหยาด้วยอง งานที่ท้าทาย มีความผูกพันกับองค์กร ยึดหยุ่นสูง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางได้ ใช้ปัญญาเพิ่มพลังเกิดสิ่งใหม่ ตอบสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วงานสำเร็จ	คิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ทำงานด้วยวิธีการใหม่ ๆ (Creativity) ด้วยความรู้สึที่ดี จดจ่อมุ่งมั่นให้เกิดสิ่งใหม่ อย่างมีความสุข	ทันต่อการเปลี่ยนแปลง เก่งคิด มีปัญญาสร้างศรัทธา อุดมการณ์ในการทำงานสำเร็จร่วมกัน มีความผูกพันกับองค์กร ชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย

ศ.จ.วิภา ธีระกุล

6

ภาพที่ 1 องค์ประกอบและปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดประสิทธิภาพ
ในการปฏิบัติงานของบุคลากรตามแนวทางพุทธจิตวิทยา

2.1 องค์ประกอบทางพุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการ (Integration) หลักพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยาเข้าด้วยกัน เพื่อใช้พุทธจิตวิทยาเป็นแนวทางในการทำงานให้ได้ตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพงานสำเร็จ โดยใช้หลักอิทธิบาท 4

ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่ต้องใช้ทั้งจิตรักในงานที่ทำมีแรงบันดาลใจ (Passion) ความปรารถนาที่ดีงาม มีทัศนคติที่ดีในการทำงานคิดบวก มีพลังงานพลังใจสูง (High Energy) วิริยะอุตสาหะ (Effort) มีความพยายาม มุ่งมั่นไม่ทอดถอยเกาะติดกับงานจนสำเร็จ จิตตะมีสติ สมาธิอยู่กับปัจจุบันใช้ปัญญาจดจ่อ (Focus) ในสิ่งที่ทำเพื่อให้งานสำเร็จ และมีวิมังสาหรือปัญญาสามารถพัฒนางานให้ดีขึ้นทันต่อการเปลี่ยนแปลง (System Thinking) สามารถคิดสิ่งใหม่ (Creativity) และทำงานด้วยวิธีการใหม่ เพื่อเพิ่มผลผลิตหรือให้บริการที่ดีขึ้น สร้างความพึงพอใจทั้งลูกค้าภายในเพื่อนร่วมงานหรือแพทย์ และลูกค้าภายนอกหรือคนไข้ที่เข้ามาใช้บริการ

อิทธิบาท 4 ทำให้สามารถทำงานได้สำเร็จ ทำงานรวดเร็ว มีความคล่องตัวในการทำงาน เมื่อนำความคิดบวกหรืออารมณ์บวกมาบูรณาการเข้าด้วยกัน จะเป็นผู้ที่ทำงานทั้งรวดเร็วและยืดหยุ่นในการทำงาน ผิดพลาดแก้ไขได้ทันท่วงที หรือล้มและลุกขึ้นใหม่ได้อย่างรวดเร็ว (Resilience) ได้ทันสถานการณ์หรือลดละปล่อยวางสิ่งที่ผ่านมาแล้วเพื่อเริ่มต้นใหม่ได้อย่างรวดเร็ว และสังคหวัตถุ 4 หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวนำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล เป็นการสงเคราะห์ซึ่งกันละกันมี 4 ประการ ทาน การให้การเสียสละ ได้ใจพัฒนาจิตใจตนเอง เกิดสัมพันธภาพที่ดี เป็นพื้นฐานของผู้ที่มีการบริการที่ดี (Service Mind) ปิยวาจา คือ การพูดด้วยถ้อยคำพูดที่มีความรักกันไพเราะ มีความจริงใจ ไม่พูดก้าวร้าว มีภาษากายที่บ่งบอกถึงความสุภาพอ่อนนุ่ม การพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษย์สัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้น เป็นลักษณะของผู้ที่มีจิตใจบริการด้วยการสื่อสารใช้วาจาประสานไมตรี สามารถชี้แจงรายละเอียดในเนื้องานที่รับผิดชอบให้ลูกค้ามีความเข้าใจและประสานไมตรี ผูกสัมพันธ์ให้ลูกค้ามีความพึงพอใจเพิ่มมากขึ้นหรือเกินความคาดหวังในงานที่รับบริการ อัตถจริยา คือ การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการประพடுத்தในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ช่วยเหลือกัน ช่วยแก้ปัญหา ทำให้เกิดความร่วมมือมีอุดมการณ์ในงานบริการร่วมกัน สมานัตตตา คือ เป็นผู้ที่มีความสม่ำเสมอหรือมีพฤติกรรมเสมอดันเสมอปลาย เสมอภาค

คุณธรรมข้อนี้จะทำให้เป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งเป็นการสร้างความนิยม และความไว้วางใจ (Trust) ทั้งอัตถจริยาและสมานัตตตาทำให้เกิดความร่วมมือสมานฉันท์ (Collaboration) และการทำงานเป็นทีมที่ดีมีความสุข บรรยากาศในการทำงานที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งใช้ศาสตร์ด้านจิตวิทยาร่วมด้วย การมีความเข้าใจในมนุษย์และความต้องการของบุคลากรแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน (Diversity) จึงสามารถจูงใจหรือส่งเสริมเสริมในการทำงานได้อย่างเหมาะสมลงตัวในแต่ละบุคคล ความคิดเชิงบวก อารมณ์บวกทางจิตวิทยาสามารถ

สร้างแรงบันดาลใจ (Passion) แม้ไม่ได้ทำงานที่รักก็รักในงานที่ทำ และใช้ปัญญานำศรัทธาในการทำงานร่วมกันของบุคลากรในองค์กร มีอุดมการณ์ เพิ่มพลังบวก ไม่หนีปัญหา แก้ปัญหาเห็นคุณค่าแท้ในตนเองในการทำงาน ทำงานอย่างเต็มศักยภาพจนสำเร็จ มีความก้าวหน้า พ้นฟูพลังการทำงานได้ดี

2.2 ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงานหรือผลสำเร็จ ที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลที่ใช้พุทธจิตวิทยาด้วย Matrix Data Analysis ตามภาพที่ 1

องค์ประกอบที่ 1 ประกอบด้วย สังคหวัตถุ 4 ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา เป็นองค์ประกอบที่สำคัญส่งผลถึงปัจจัยที่ทำให้บุคลากรทำงานมีประสิทธิภาพ ทำงานเป็นทีมได้ดี และเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ส่งผลถึงผู้รับบริการให้การบริการที่ดีจากใจ ดังนี้ 1) บุคลากรมีการบริการที่ดี มีจิตใจในการให้บริการ (Service Mind) เป็นการบริการจากใจด้วยความตั้งใจมีความรู้ความสามารถในงานที่ทำพร้อมส่งมอบงานให้เพื่อนร่วมงานเพื่อให้บริการได้ สอดรับจากการทบทวนวรรณกรรมว่า การมีบุคลิกภาพที่ดีทั้งบุคลิกภาพทางด้านร่างกาย ทางจิตใจ ทางความสามารถ ทางจริยธรรม ทางสังคม ทางอารมณ์ และบุคลิกภาพทางกำลังใจ มีความซื่อสัตย์สุจริต ทั้งหมดนี้เป็นบุคลิกภาพในทางบวกส่งเสริมการมีจิตใจในงานบริการต่อผู้รับบริการ แพทย์และบุคคลรอบข้างอันส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงานให้มากยิ่งขึ้น (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, 2541) 1.2) การสื่อสารที่ดีถูกต้องเหมาะสมถูกกาลเทศะ (Communication) พูดดีจับใจสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้รับสาร พูดอย่างรักกัน ใช้วาจาประสาณไมตรี แสดงออกทั้งภาษาพูดและภาษากาย (Body language) 3) ความร่วมมือร่วมใจสมานฉันท์ (Collaboration) ในการทำงานสงเคราะห์ช่วยเหลือแก้ไขปัญหา ทำประโยชน์ให้แก่กันด้วยความเสมอต้นเสมอปลายและเสมอภาค ผลลัพธ์ที่ได้ทั้งหมด คือ บุคลากรเป็นคนดีและเก่งคน

องค์ประกอบที่ 2 ประกอบด้วย อิทธิบาท 4 และความคิดบวก อารมณ์บวก เพื่อให้งานสำเร็จอย่างรวดเร็ว มีความคล่องตัวสูง ทำให้บุคลากรมีความผูกพันกับองค์กร พร้อมทุ่มเท มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) ทั้งผู้บริหารและบุคลากรมีความเข้าใจอันดี ผู้บริหารสามารถบริหารงานได้บนความหลากหลายความคิด หลายความเชื่อของบุคลากรแต่ละบุคคล เกิดความไว้วางใจ (Trust) รักในงานที่ทำหรืองานได้รับมอบหมาย มีพลังกายพลังใจในการทำงานสูง เปิดใจพัฒนาตนเอง มีทักษะในการทำงานได้หลายหน้าที่ (Multi Skill) เมื่องานสำเร็จตามเป้าหมายในเวลาที่กำหนด ได้รับคำชม ได้รับการยอมรับ ฉลองความสำเร็จร่วมกัน ได้รับรู้ถึงชีวิตที่มีคุณค่า จากการทำงานที่รวดเร็ว ได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ มีความคล่องตัวสูง

(Dynamic) เปิดใจมีความยืดหยุ่นในการทำงานสูง (Resilience) พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอเมื่อเห็นคุณค่าแท้ในตนเองและความสำเร็จที่ใช้ทั้งการเรียนรู้ด้วยตนเอง (ปรียัติ) การพัฒนาตนเองจากการลงมือปฏิบัติงานจริง (ปฏิบัติ) และสามารถบรรลุความสำเร็จได้ผลลัพธ์ (ปฏิเวธ) อย่างสม่ำเสมอ และทำงานได้บนความหลากหลายทั้งลักษณะงานและบุคลิกภาพแต่ละคนที่มีความแตกต่าง (Diversity) สู้การเป็นคนเก่ง

องค์ประกอบที่ 3 ประกอบด้วย หลักจิตวิทยาทฤษฎีลำดับความต้องการ ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกและหลักธรรมอิทธิบาท 4 มาเชื่อมโยงบูรณาการร่วมกัน เมื่อมนุษย์มีความต้องการในระดับขั้นความต้องการความปรารถนาของตน (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) และมีความรู้สึกที่ดี มีอารมณ์บวก ความต้องการและความคิดบวก จะทำให้เกิดแรงจูงใจความพยายามมุ่งมั่น ความเพียร เกาะติดกับงาน และสิ่งรอบตัว เพื่อให้ได้ความต้องการที่ตนเองปรารถนา ทำงานให้สำเร็จเห็นปัญหาเป็นโอกาส เกิดความมุ่งมั่น ทำหายในตนเอง มีสมาธิมีความตั้งอกตั้งใจเอาใจใส่กับงานที่ทำ (Concentration) ทำงานอย่างเต็มศักยภาพแนวทางอิทธิบาท 4 มีผลงานประสบความสำเร็จ ด้วยการคิดสิ่งใหม่ ทำงานด้วยวิธีการใหม่ ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ เพื่อตอบสนองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป บรรลุพันธกิจสู่วิสัยทัศน์ของหน่วยงาน ทั้งหมดนี้ ทำให้หน่วยงานมีบุคลากรที่เป็นคนดี คนเก่ง และคนที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง

คนดี มีลักษณะเป็นผู้ที่มีจิตใจอันดีงาม รู้และมีความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ มีอารมณ์บวก มีสติมีสมาธิปล่อยวางละเว้นในสิ่งไม่ดีหรือดับความคิดที่ทำให้เกิดกิเลสได้อย่างรวดเร็ว มีคุณลักษณะบุคลิกภาพวิจิตร สามารถเข้าใจผู้อื่นแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้วิธีการปฏิสัมพันธ์กับผู้คน เข้าใจเนื่องงานสามารถให้บริการและทำงานกับผู้คนให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ใช้สติและปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจจิตใจมนุษย์มีความเห็นอกเห็นใจ (Compassion) และเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตสามารถใช้พุทธจิตวิทยาในการทำงานกับผู้คน มีความซื่อสัตย์สุจริต สร้างความไว้วางใจ (Trust) ในสังคม รวมทั้งทำงานเป็นทีมสร้างความสำเร็จไปด้วยกันได้ คือ เก่งคน

คนเก่ง มีความรู้ความสามารถมีทักษะ และสมรรถนะในงานที่ทำ รู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ ในงานที่ทำเป็นอย่างดีเข้าใจลักษณะงาน สามารถทำงานได้ตามขั้นตอนและเป้าหมายได้อย่างสมบูรณ์ กำหนดจุดหมายในการทำงานได้ ทำงานเต็มศักยภาพ ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรค มองบวกว่าทุกสิ่งทีลงมือทำเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ทำให้เก่งขึ้น มีประสบการณ์ ทำงานได้อย่างรวดเร็วไม่ต้องลองผิดลองถูกหากเกิดปัญหาลุกขึ้นทำงานต่อได้อย่างรวดเร็ว ใช้สติปัญญาหาทางแก้ไขปัญหาหรือล้มแล้วลุก

ได้เร็ว (Resilience) รู้ว่างานนั้นสำคัญและเกิดประโยชน์ต่อหน่วยงาน สามารถมองภาพรวมของงานเชื่อมกับงานผู้อื่นและนโยบาย พันธกิจ วิสัยทัศน์หน่วยงานได้อย่างมีอาชีพ คือ เก่งงาน

คนที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง มีลักษณะเป็นผู้ที่รักการเรียนรู้ มีปัญหา สร้างสรรค์และอุดมการณ์ ยืดหยุ่นได้ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ชอบคิดค้นสิ่งใหม่ มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ทำทนายตัวเองนำความรู้หรือทักษะในการทำงานด้วยวิธีการใหม่มาใช้ และทำงานโดยนำเทคโนโลยีมาใช้อยู่เสมอ เพื่อให้งานมีคุณภาพมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น และพัฒนาต่อยอดให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย ตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว คือ เก่งคิด

3. เพื่อเสนอปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำเสนอปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยนำเสนอต่อที่ประชุมผู้บริหารระดับสูง ผู้นำองค์กร ผู้บริหารและพนักงานของ SDC Central Center ที่ประชุมเห็นชอบองค์ประกอบที่สำคัญ องค์ความรู้อันเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีนโยบายสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวอย่างต่อเนื่อง ให้มีการทบทวนวัฒนธรรมหน่วยงาน และทบทวนแบบประเมินผลการปฏิบัติงานในการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานทั้งเชิงปริมาณงาน คุณภาพงาน การบริหารเวลา พฤติกรรมการทำงานที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมองค์กร ความพึงพอใจของผู้มารับบริการ รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้เป็นไปตามปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ทั้ง 6 ข้อ ได้แก่ ด้านจิตใจบริการ ด้านการสื่อสาร ด้านความร่วมมือในการทำงาน ด้านความขยันคล่องแคล่ว ด้านความแตกต่างหลากหลายของบุคลากรและผู้รับบริการและด้านความคิดสร้างสรรค์

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย ได้ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยาอันเป็นความรู้ใหม่ที่บุคลากร เอส ดี ซี เช่นท์ล เซ็นเตอร์ จะนำไปพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง ทำให้ไปสู่การเป็นคนดี คนเก่ง และทันต่อการเปลี่ยนแปลง หรือ เก่งคน เก่งงาน และเก่งคิด ตามลำดับ ดังนั้นองค์ประกอบทางพุทธจิตวิทยาจึง

สอดคล้องกับผลลัพธ์ที่ได้จากผลการวิจัย ได้ปัจจัยดังกล่าว 6 ข้อที่เป็นองค์ความรู้ที่สำคัญในการทำงานได้สำเร็จและมีความสุขในการทำงาน ได้ผลผลิตที่เพิ่มมากขึ้น ดังจะให้ความหมายในลำดับถัดไปตอบเป้าประสงค์และวิสัยทัศน์ ซึ่งผู้บริหารจะให้การสนับสนุน มีนโยบายในการทำงาน มีแนวทางในการปฏิบัติงาน มีระบบการบริหารและพัฒนาบุคลากรทั้งระยะสั้นและระยะยาวเพื่อพัฒนาบุคลากรตามปัจจัยที่ส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการบริหารค่าตอบแทนและสวัสดิการที่เหมาะสมสอดคล้องกับค่าจ้าง ความรับผิดชอบและความรู้ความสามารถของบุคลากร มีความก้าวหน้าในสายอาชีพให้บุคลากรมีความผูกพันกับหน่วยงาน เพื่อเก็บรักษาบุคลากรที่เป็นคนดี คนเก่งและทันต่อการเปลี่ยนแปลงไว้ได้สืบต่อไป

อภิปรายผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวข้องดังนี้ งานวิจัยที่สอดคล้องกับปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร ในการเป็นคนดี คนเก่งและทันต่อการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดความสำเร็จอันนำไปสู่ความสุขร่วมกัน สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้มากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยที่มีการทดลองพบว่า คนที่มีความสุขจะมีผลผลิตในการทำงานเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 12 (Andrew J. Oswald, Eugenio Proto & Daniel Sgroi, 2015) ประกอบกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้กล่าวว่า ผลผลิตและประสิทธิภาพในการทำงานจากการที่พนักงานมีความสุขกายสบายใจ ทำให้สามารถทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพที่มี (ธีรธรรม วุฑฒิวัดราชย์แก้ว, กฤษณา ลดาสุวรรณ, ทรงวุฒิ อัสวพฤษชาติ และ ปภัสราภรณ์ พุแสง, 2559) และยังมีผู้กล่าวไว้ว่า สร้างคนให้สุขจากใจองค์กรได้งานที่ดีขึ้นหรือมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ความดีเป็นรากฐานแห่งความมั่นคงในองค์กรและความเก่งเป็นพลังขับเคลื่อนให้องค์กรเติบโต แสดงให้เห็นว่าทั้งความสุข การเป็นคนดีและคนเก่งมีความเชื่อมโยงส่งผลถึงการทำงานที่ดีขึ้น (ฉัตรลัดดา เลิศจิตรการุณ, ลักษมี มีแก้ว, ศราวุธ ทาคำ, ทิพวัลย์ รามรรม และสิทธิพร กล้าแข็ง 2557)

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา ตอบวัตถุประสงค์การวิจัยครบทั้ง 3 ข้อที่สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม อธิปไตย 4 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยพบว่า อธิปไตย 4 ทำให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานเพิ่มมากขึ้น (พันตำรวจโท เศรษฐา มากลั่น, 2559) สังคหวัตถุ 4 เป็นการแสดงพฤติกรรมสมาชิกที่ดีในองค์กร เพื่อให้บุคลากรอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีไม่ว่าองค์กรขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ตามที่กล่าวว่สังคหวัตถุ 4 เป็นเครื่องจรรโลงสังคม สร้างความสงบสุขสมานสามัคคี สร้างความเกื้อกูล ความผูกมิตรรักใคร่กลมเกลียว ทั้งอธิปไตย 4 และสังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่ทำให้บุคลากรมีความผูกพันกับองค์กร รวมทั้ง ความพึงพอใจมีอิทธิพลต่อ

ความผูกพัน บุคลากรมีความผูกพันสูงองค์กรประสบความสำเร็จสูง (สุภัทรา จิตต์ธรรม, 2566) และทฤษฎีจิตวิทยาลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ เป็นหลักจิตวิทยาที่ทำให้มนุษย์เกิดแรงจูงใจให้สามารถมีพลังจากภายใน ใช้ปัญญาพัฒนาตนเอง ทำงานให้ประสบความสำเร็จ เพื่อให้ได้รับผลลัพธ์ตามที่พึงปรารถนาตามทฤษฎีของ Abraham H. Maslow และได้นำทฤษฎีนี้ เชื่อมโยงกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning) ว่า มนุษย์มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตนเอง พัฒนางาน ต้องการความก้าวหน้า ความสำเร็จ ได้รับการยอมรับ และได้รับการตอบสนองความต้องการในระดับที่สูงขึ้น (Raymond J. Wlodkowski, 1993) รวมทั้ง ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกอันนำมาซึ่งความสำเร็จและความสุขดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า ความรู้สึกดีมีความคิดบวก (Positive Thinking) เป็นปัจจัยสำคัญเพราะเป็นความรู้สึกลึกซึ้งและมุมมองที่มีอารมณ์บวก จิตใจเบิกบาน โปร่งโล่งสบายมีความสุขในการดำเนินชีวิต (เรวดี วัฒนโกศล และ พรพรรณ พิสุทธิวรรณ, 2559) ความสุขสามารถทำงานได้ดีขึ้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ เรื่องปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา หรือเรียกว่า “ SDC ”

ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน



ภาพที่ 2 ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน
ของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา “SDC”

ปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร “SDC” มีปัจจัยที่สำคัญ 6 ข้อเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้งานประสบความสำเร็จ (Key Success Factor) บุคลากรทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีความหมายดังนี้

1. บุคลากรมีจิตใจในการให้บริการ (Service Mind) มีไมตรีจิต อ่อนน้อม มีมนุษยสัมพันธ์อันดีใส่ใจผู้รับบริการให้รู้สึกอบอุ่นใจในการรับบริการ สามารถเห็นใจเพื่อนร่วมงาน จิตใจผู้อื่น ทำให้มีความสุขในการทำงานร่วมกันด้วยสังคหวัตถุ 4 สู่การเป็นคนดีและเก่งคน

2. บุคลากรทำงานด้วยความรวดเร็ว มีความคล่องตัวสูง (Dynamic and Resilience) ทำงานขยันขันแข็งรวดเร็ว มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อไม่ย่อถอย มีความยืดหยุ่นฟื้นฟูกิจการมีความผิดพลาดสามารถใช้สติฟื้นคืนได้ด้วยจิตใจที่เยือกเย็น ไม่ลดละ (วิริยะ) เพื่อมุ่งความสำเร็จมีความสุขเมื่อได้ทำงานเต็มศักยภาพ จากการรักในงานที่ทำ ความพึงพอใจในงาน (ฉันทะ) มีความผูกพันในหน่วยงาน จิตมีอารมณ์บวกการทำงานเป็นโอกาสในการสร้างความสำเร็จ และทำให้ตนเองมีคุณค่า สามารถเผชิญสถานการณ์ได้ไม่เสียสมดุล (จิตวิทยาเชิงบวก) เป็นคนเก่งและเก่งงาน

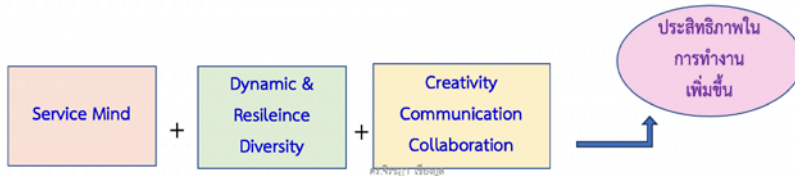
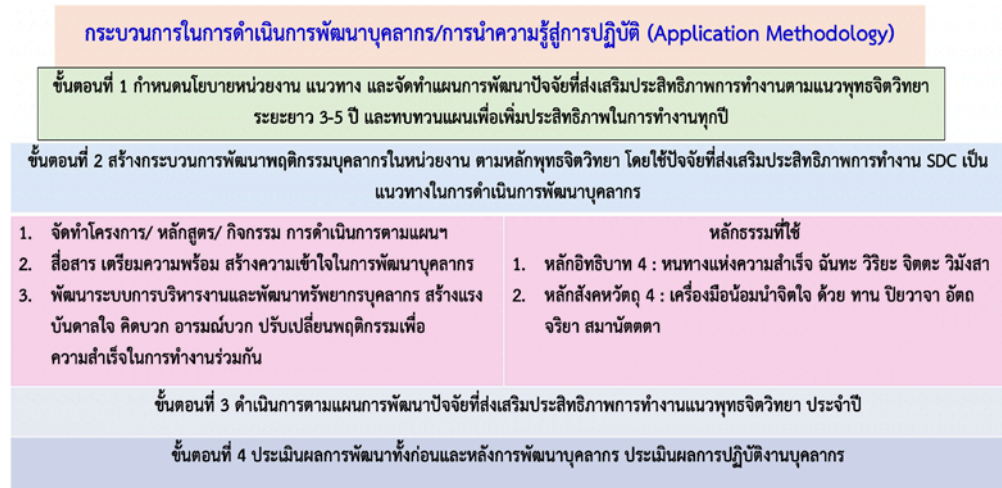
3. ผู้บริหารสามารถบริหารจัดการในความแตกต่างหลากหลาย (Diversity) และบุคลากรเคารพในความแตกต่างหลากหลายของผู้รับบริการและเพื่อนร่วมงาน เช่น เพศ อายุ ศาสนา ความเชื่อ ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น บุคลากรสามารถทำงานร่วมกันได้เพื่อเป้าประสงค์ของหน่วยงาน

4. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) คิดสิ่งใหม่ แนวทางหรือวิธีการใหม่ๆ ในการทำงาน สู่ความสำเร็จ คิดแบบทำให้เกิดพลังในการดำเนินชีวิต ความคิดสร้างสรรค์ จิตต้องว่างไม่กังวลจะมีพื้นที่ในการคิดสิ่งใหม่อยู่เสมอ มีความผูกพันกับองค์กร เห็นตนเองมีคุณค่าและมีความหมาย มีแรงเสริมแรงจูงใจ เป็นผู้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง พัฒนางานให้ดีขึ้นอยู่เสมอใช้ปัญญาเพื่อให้งานสำเร็จสู่เป้าหมาย เป็นผู้เก่งคิด

5. การสื่อสาร (Communication) สื่อสารชัดเจน เข้าใจง่าย สร้างความมั่นใจให้กับผู้รับบริการ และสื่อสารภายในกับเพื่อนร่วมงานในการทำงานได้ สอนงานได้อย่างเข้าใจ รวมทั้งการสื่อสารกับแพทย์และผู้บริหารได้อย่างสั้น กระชับ ชัดเจน ทำให้เกิดความรวดเร็วเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

6. ความร่วมมือ ร่วมแรงร่วมใจ (Collaboration) ทำงานเป็นทีมได้ดี เข้าใจผู้อื่นได้ดี ให้ปัน ใช้การสมานฉันท์ในการทำงาน ไม่เอาเปรียบทำตนน่าเคารพ น่าไว้วางใจ เป็นผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 จึงเป็นคนดีและเก่งคน องค์ความรู้ทั้ง 6 ข้อดังกล่าวสามารถนำไปจัดทำกระบวนการและขั้นตอนการพัฒนาบุคลากรได้ ดังนี้

กระบวนการพัฒนาบุคลากร ด้วยปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งผู้บริหารจะต้องมีนโยบายสนับสนุนให้เกิดการพัฒนา และการติดตามให้ได้ผลลัพธ์ในการทำงาน



8

ภาพที่ 3 กระบวนการในการพัฒนาบุคลากรเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานสู่การปฏิบัติ

ขั้นตอนการพัฒนาบุคลากร

1. ศึกษาความต้องการในการพัฒนาบุคลากรจากผู้บริหารทุกระดับและบุคลากร รวมทั้งจากปัจจัยภายนอก เช่น แนวโน้มเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง สังคม เศรษฐกิจ กฎหมายที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการในการพัฒนา กำหนดกลุ่มเป้าหมาย และออกแบบเนื้อหาหลักสูตรในการพัฒนา รวมทั้งการจัดทำข้อเสนอ เพื่อเสนอผู้บริหารพิจารณาเห็นชอบ

2. กำหนดค่านิยมของคนทำงานที่มีประสิทธิภาพในการทำงาน สร้างต้นแบบ สร้างวัฒนธรรมการทำงานให้บุคลากรมีพฤติกรรมอันพึงประสงค์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความสุขในการทำงาน

3. จัดทำแผนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรในระยะสั้น (แผนปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพประจำปี) และแผนระยะยาว ตามแนวทางที่กำหนด เพื่อตอบสนองนโยบาย พันธกิจ เป้าประสงค์สู่วิสัยทัศน์ ให้เกิดการพัฒนาและมีการประเมินผลการพัฒนา และประเมินผล การปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี

4. สร้างกระบวนการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และติดตามประเมินผล

5. การพัฒนาศักยภาพตามแนวทางพุทธจิตวิทยา โดยใช้ปัจจัยที่ส่งเสริม ประสิทธิภาพในการทำงานสร้างความสำเร็จและความสุขในการทำงานร่วมกัน อย่างมีสติ ด้วยศรัทธาและปัญญา ทำให้เป็นวิถีชีวิต มี case study พัฒนาจิต มีปัญญาเห็นโอกาสในการฟื้นคืนความคิดที่เกิดจากความเข้าใจในชีวิต มีอารมณ์บวก

6. การให้คำปรึกษาตามแนวทางพุทธจิตวิทยา ช่วยให้คำแนะนำปรึกษาในการทำงาน และการดำรงชีวิต ลดความคับแค้นใจ และเพิ่มคุณค่าแท้ ความหมายของชีวิตและการมองโลกในแง่ดี

7. จัดทำแผนพัฒนาศักยภาพรายบุคคล (Individual Development Plan) เน้นการพัฒนาจิตควบคู่กับการพัฒนาปัญญา และการพัฒนาสมรรถนะ มีผู้ให้คำแนะนำ หรือ Coach มีการสอนงานให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Coaching Model) เพื่อเป็นแนวทางเริ่มจากพัฒนาการ มีความมุ่งมั่นจนกลายเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมใช้พุทธ จิตวิทยาในการดำเนินชีวิตและการทำงาน (Growth Group)

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอทางปฏิบัติ

จัดทำแผนการพัฒนาศักยภาพและพัฒนาหน่วยงานโดยจัดทำโครงการหรือ จัดกิจกรรม มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปฏิบัติเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ ให้สามารถ ปฏิบัติต่อเนื่องได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการนำปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน ตามแนวพุทธ จิตวิทยา ไปพัฒนาศักยภาพ โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนในระดับผู้บริหาร และ ระดับปฏิบัติการ และวัดผลการปฏิบัติงานจากการประเมินผลการพัฒนาศักยภาพและ การประเมินผลการปฏิบัติงานว่ามีผลเชื่อมโยงกับการปฏิบัติงานที่ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานควรมีนโยบาย ส่งเสริมพัฒนาบุคลากร ด้วยปัจจัยในการเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร ตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง มีการจัดสรรงบประมาณในการพัฒนาบุคลากร อันนำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรและความสำเร็จของหน่วยงาน

2) มอบหมายผู้รับผิดชอบหรือแต่งตั้งคณะทำงานเฉพาะกิจ เพื่อรับผิดชอบจัดทำแผนการพัฒนาบุคลากร และส่งเสริม สนับสนุน ประเมินผลลัพธ์ที่ได้ตามข้อ 1) พร้อมทั้งติดตามเพื่อให้เกิดความสำเร็จในทุกระดับ

รายการอ้างอิง

- ฉัตรลัดดา เลิศจิตรการุณ, ลักขมี มีแก้ว, ศราวุธ ทาคำ, ทิพวัลย์ รามรงม และสิทธิพร กล้าแข็ง. (2557). *สรรพสาระองค์แห่งความสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.
- ธีรธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้ว, ฤชณา ลดาสุวรรณ, ทรงวุฒิ อัสวพฤษชาติ และปัทมณ พูแสง. (2559). *กลยุทธ์เพื่อเสริมสร้างองค์แห่งความสุข*. กรุงเทพฯ : บริษัท แอทโพร์พรีนซ์ จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). *ธรรมญูชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- เรวดี วัฒนโกศล และ พรณระพี สุทธิวรรณ. (2559). การพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวก เพื่อสร้างเสริมการคิดทางบวกและความสุขของนิสิต. *วารสารบรรณศาสตร์ มศว*, 9(2), 76-86.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2541). *พฤติกรรมองค์การ*. กรุงเทพฯ : บริษัทธีระฟิล์มและไซเท็กซ์ จำกัด.
- เศรษฐา มากล้น. (2559). *ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานตามหลักอริยบท 4 ของเจ้าหน้าที่ตำรวจในสถานีตำรวจ จังหวัดนครนายก* (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- สุภัสรา จิตต์ธรรม. (2566). *ปัจจัยส่งเสริมความผูกพันของบุคลากรในองค์กรภาคธุรกิจตามหลักพุทธจิตวิทยา* (วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- Oswald, A. J., Proto, E. & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789-822.
- Wlodkowski, R. J. (1993). *Enhancing Adult Motivation to Learn*. California: Jossey-Bass Inc.

การพัฒนาการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ
อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ตามหลักสารานิยธรรม

Development of Public Service Quality of Santha
Subdistrict Administrative Organization, Na Noi District,
Nan Province by Saraniyadhamma Application

วชิระ ยะธา¹, พระครูปลัดวัชพงษ์ วชิรปญโญ² และ เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง³

Wachira Yata, Phrakhrupalad Watcharaphong Vacirapanno and

Kiettisak Suklueang

(Indeednuy7968@gmail.com)

Received: May 17, 2024

Revised: July 24, 2024

Accepted: July 31, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน 2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักสารานิยธรรมกับคุณภาพการให้บริการ สาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน และ 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 คน ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบทนำเสนอเป็นความเรียงประกอบตาราง แจกแจงความถี่ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณ

ผลการวิจัยพบว่า 1. การพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยประยุกต์ตามหลักสารานิยธรรม ($\bar{X} = 3.56$) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านโครงสร้าง

¹ หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Public Administration Program in Public Administration, Nan Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Public Administration Program, Nan Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

พื้นฐาน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.84$) รองลงมา ด้านสุขอนามัย ($\bar{X} = 3.76$) ด้านศาสนา และวัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.74$) ด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 3.38$) และด้านสังคมและการศึกษา ($\bar{X} = 3.08$) 2. ความสัมพันธ์ระหว่างการประยุกต์ใช้หลักสารานีธรรม 6 กับการพัฒนาคุณภาพการให้บริการ สาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอน่าน้อย จังหวัดน่าน ($R=0.521^{**}$) โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐาน 3. แนวทางการประยุกต์ใช้หลักสารานีธรรมในการพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอน่าน้อย จังหวัดน่าน ด้านเมตตาภายกรรม คือ ควรมีความกระตือรือร้น และทุ่มเทต่อการปฏิบัติงาน ด้านเมตตาจาริกกรรม คือ ให้มีเมตตา ด้วยการพูด พูดในสิ่งที่เกิดประโยชน์ พูดจาไพเราะ ด้านเมตตาโมกกรรม คือ ต้องคิดดีต่อเพื่อนร่วมงานและต่อประชาชน ด้านสาธารณโภคี คือ ใช้วัสดุอุปกรณ์ด้วยความประหยัด ด้านศีลสามัญญตา คือ ดำรงตนเป็นผู้มีคุณธรรมศีลธรรมและตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้องดีงาม ด้านทวิญญูสามัญญตา คือ ต้องรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและประพัตตนเป็นกลาง

คำสำคัญ : การบริหารงาน, องค์การบริหารส่วนตำบล, สารานีธรรม

Abstract

This study aimed to: 1. examine the quality of public service delivery by the Santao Subdistrict Administrative Organization (SAO), Nanai District, Nan Province; 2. investigate the relationship between the principles of Saraniya Dhamma (six basic principles of interpersonal conduct in Buddhism) and the quality of public service delivery by the Santao Subdistrict Administrative Organization (SAO); and 3. propose guidelines for improving the quality of public service delivery by the Santao SAO. The research employed a combination of both quantitative and qualitative methods. The quantitative data were analyzed using Pearson's correlation coefficient, and qualitative data were collected through in-depth interviews with 9 key informants. The interview data were analyzed through content analysis and presented in a descriptive format, accompanied by frequency distribution tables.

The research findings indicated that: 1. The overall quality of public service delivery by the Santao SAO, based on the application of Saraniya Dhamma (mean = 3.56), was rated as high. When analyzed by specific areas,

the highest mean scores were in the areas of infrastructure ($\bar{X} = 3.84$), followed by hygiene ($\bar{X} = 3.76$), religion and culture ($\bar{X} = 3.74$), economy ($\bar{X} = 3.38$), and society and education ($\bar{X} = 3.08$). 2. There was a moderate positive relationship between the application of Saraniya Dhamma and the quality of public service delivery ($R = 0.521^{**}$), which was statistically significant at the 0.01 level. This confirmed the acceptance of the hypothesis. 3. The proposed guidelines for applying the principles of Saraniya Dhamma to improve the quality of public service delivery include: 1) Metta Kaya-kamma (loving-kindness through action) – employees should be proactive and dedicated in their work; 2) Metta Vacikamma (loving-kindness through speech) – employees should speak kindly and constructively; 3) Metta Mano-kamma (loving-kindness through thought) – employees should maintain positive thoughts towards colleagues and the public; 4) Sadharana Bhogi (common goods) – use materials and resources efficiently; 5) Sila-samanyata (moral conduct) – employees should act ethically and uphold values of righteousness; 6) Ditthi-samanyata (correct understanding) – employees should listen to others' opinions and act impartially.

Keywords: Administration, Subdistrict Administrative Organization (SAO), Virtues for Fraternal Living (Saraniya Dhamma)

บทนำ

จากพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542 ได้มีการกำหนดอำนาจและหน้าที่ในการจัดบริการสาธารณะให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดเทศบาล เมืองพัทยา องค์การบริหารส่วนตำบล และกรุงเทพมหานคร มีอำนาจและหน้าที่ในการจัดบริการสาธารณะให้เป็นไปตามที่ได้รับมอบหมายและกำหนดให้รัฐบาลเป็นผู้จัดสรรเงินอุดหนุนและเงินจากการจัดสรรภาษีและอากร เพื่อให้การดำเนินการด้านบริการสาธารณะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยภารกิจที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับการถ่ายโอนจากรัฐแบ่งออกเป็น 4 ด้านหลัก คือ ด้านการจัดบริการสาธารณะที่เกี่ยวกับโครงสร้างพื้นฐาน เช่น การสร้างถนน ทางระบายน้ำ ไฟฟ้า สาธารณะและการบริหารจัดการแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร ด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น การบริการศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก การบริการสาธารณสุขมูลฐาน การจัดการศึกษาท้องถิ่น และการบริการสถานที่พักผ่อนหย่อนใจในท้องถิ่น

ด้านการจัดระเบียบชุมชน สังคม และรักษาความสงบ เช่น การป้องกันอุบัติเหตุทางถนน การป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย และการจัดบริการห้องน้ำสาธารณะในท้องถิ่น และด้านการลงทุน ทรัพยากร สิ่งแวดล้อมและศิลปวัฒนธรรม เช่น การส่งเสริมการท่องเที่ยวและอาชีพ การพัฒนาป่าชุมชนและการส่งเสริมการท่องเที่ยวและอาชีพ การพัฒนาป่าชุมชนและการส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมและจารีตประเพณีท้องถิ่น เป็นต้น

จากการดำเนินงานด้านการบริการสาธารณะขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ผ่านมา ยังประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ที่ทำให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นไม่สามารถให้บริการสาธารณะได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นไปตามหลักการของการจัดบริการสาธารณะ โดยสามารถแบ่งปัญหาของการจัดบริการสาธารณะออกได้เป็น 2 ระดับ คือ ปัญหาการจัดการบริการสาธารณะ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในระดับมหภาค จากปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกับหน่วยงานของรัฐในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ในเชิงอำนาจการบริหารจัดการกิจการสาธารณะที่ยังไม่ได้รับอิสระที่แท้จริงในการตัดสินใจดำเนินนโยบายสาธารณะภายในท้องถิ่นด้วย ข้อจำกัดทางกฎหมายและงบประมาณในการดำเนินการ และปัญหาในเชิงโครงสร้างของระบบการบริหารราชการในการจัดบริการสาธารณะที่ยังเน้นการรวมศูนย์อำนาจ ขาดความชัดเจน มีความซับซ้อน สายการบังคับบัญชายาว และมีโครงสร้างการบริหารที่ไม่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งสาเหตุหลักของปัญหาเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงนโยบายด้านการกระจายอำนาจตามบริบททางการเมืองของแต่ละรัฐบาลตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 ถึงปัจจุบัน ที่ทำให้การขับเคลื่อนนโยบายกระจายอำนาจขาดความชัดเจน ไม่มีความต่อเนื่องและมีความสับสนในการปฏิบัติงานของส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในกระบวนการขับเคลื่อนนโยบายกระจายอำนาจที่ต่างตีความหมายและกำหนดขอบเขตในการกระจายอำนาจที่แตกต่างกันไปในแต่ละยุค จนทำให้การปฏิบัติงานขาดเอกภาพและขัดแย้งกันเองในภาพรวม ซึ่งส่งผลต่อการส่งเสริมให้เกิดการกระจายอำนาจสู่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอย่างแท้จริง ดังนั้น แนวทางในการแก้ปัญหาจึงควรมีการปรับปรุงให้นโยบายในการกระจายอำนาจของรัฐให้มีความชัดเจน ต่อเนื่อง ทั้งในส่วนของทิศทางนโยบายการกระจายอำนาจของรัฐบาล และแนวทางการปฏิบัติงานของส่วนราชการที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การขับเคลื่อนกระบวนการกระจายอำนาจสู่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญหาการจัดการบริการสาธารณะขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในระดับจุลภาค ที่การจัดบริการสาธารณะยังไม่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของประชาชน รวมทั้งไม่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของท้องถิ่น นอกจากนี้ การบริการสาธารณะยังมีลักษณะที่ไม่เหมาะสม อันเป็นผลจากการให้บริการสาธารณะที่ไม่ครบถ้วนทุกด้านและทั่วถึงประชาชนทุกกลุ่ม เช่น อาจเน้นประโยชน์ของบุคคลบางกลุ่มและละเลยประโยชน์ของ

ประชาชนบางกลุ่ม ขาดการลำดับความสำคัญในการจัดบริการสาธารณะที่ควรมีการเตรียมการล่วงหน้า หรือควรมีการพิจารณาถึงความจำเป็นเร่งด่วน ทำให้การจัดบริการสาธารณะขาดคุณภาพ ขาดความชัดเจน ขาดความเป็นธรรมและไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงของท้องถิ่น ซึ่งแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่สำคัญ คือ การเปิดโอกาสให้ประชาชนในท้องถิ่นได้เข้ามามีส่วนร่วมทั้งในการเสนอนโยบาย การมีส่วนร่วมในการดำเนินงานและการตรวจสอบการให้บริการสาธารณะขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อีกทั้ง ควรมีการปรับแนวทางการบริหารกิจการสาธารณะในรูปแบบใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาการบริการสาธารณะให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นและเพิ่มขีดความสามารถในการแก้ไขปัญหา เช่น แนวทางการทำงานในลักษณะของเครือข่าย (Network) ที่เป็นการทำงานร่วมมือกันระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐ องค์กรภาคเอกชน องค์กรภาคประชาชน สถาบันวิชาชีพ หรือองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร เนื่องจากเป็นแนวทางการทำงานที่ให้ความสำคัญกับการแสวงหาแนวร่วม (Partnership) ที่มีความรู้ความสามารถในด้านที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในท้องถิ่น ทั้งนี้ เพื่อให้การบริการสาธารณะมีประสิทธิภาพและตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนในท้องถิ่นอย่างแท้จริง

องค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ ตั้งอยู่ในเขตท้องถิ่นอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน มีภารกิจในการให้บริการสาธารณะตามกฎหมายกำหนด แต่ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ มีผู้ประกอบการและประชาชนจำนวนมาก จึงมีปัญหาอันหลากหลายที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาจากการจัดการขยะมูลฝอยรวมทั้งขยะที่ถูกทิ้งลงทางน้ำส่งกลิ่นเหม็นและอุดตันทางระบายน้ำ ปัญหาไฟฟ้าส่องแสงทางที่เสียหายบ่อย ปัญหาน้ำประปาไม่ไหล รวมถึงมลภาวะทางอากาศจากมูลสัตว์เลี้ยง มลภาวะทางเสียงจากการประกอบการร้านขายสุรา และการดูแลพื้นที่สาธารณะ สนามกีฬา เป็นต้น

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ตามหลักสราณีธรรม เพื่อศึกษาระดับคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักสราณีธรรมกับคุณภาพให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน และนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ตามหลักสราณีธรรม ทั้งนี้ เพื่อความสามารถในการตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะแก่ประชาชนขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ใช้หลักสราณียธรรม 6
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักสราณียธรรมกับคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ตามหลักสราณียธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) ประกอบด้วย

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ จำนวน 6,228 คน และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 376 คน ได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรของทาโรยามาเน (Taro Yamane) ระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างประชาชนในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ จำนวน 376 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไป แจกให้กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้แจกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ในส่วนของการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรว่า มีมากน้อยเพียงใด โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) เป็นค่าที่วัดความสัมพันธ์ ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product - moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากระดับของตัวแปรที่ใช้เป็นระดับอันตรรกะและสามารถคำนวณได้ทั้งตัวแปรต้นและตัวแปรตาม

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้บริหารระดับสูงองค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านรัฐประศาสนศาสตร์ ผู้แทนประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ จำนวน 9 รูปหรือคน เลือกโดยวิธีเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Structured In-depth interview Script) มาจากการศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบแล้ว ส่งหนังสืออย่างเป็นทางการที่ได้คำรับรองจากผู้อำนวยการหลักสูตร เพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตนเอง พร้อมกับส่งบริบทเนื้อหาต่าง ๆ ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ล่วงหน้าและกำหนดวัน เวลาและสถานที่สำหรับสัมภาษณ์เชิงลึกและใช้เครื่องบันทึกเสียงและกล้องบันทึกภาพหนึ่ง

ผลการวิจัย

จากการวิจัยพบผลดังนี้

1. ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะแก่ประชาชนขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ใช้หลักสาราณียธรรม 6 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, S.D.= 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ย พบว่า สีสสามัญญตา คือ การประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัย ($\bar{X} = 3.80$, S.D.= 0.80) สาธารณโภคี คือ การแบ่งปันสิ่งของที่ได้มาโดยชอบ ($\bar{X} = 3.65$, S.D.= 0.80) สีสสามัญญตา คือ การประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัย ($\bar{X} = 3.61$, S.D.= 0.83) อยู่ในระดับมาก ส่วนข้ออื่นอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า หลักสาราณียธรรมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการให้บริการสาธารณะแก่ประชาชนขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีระดับความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง จึงยอมรับสมมติฐาน

3. แนวทางการประยุกต์ใช้หลักสาราณียธรรมในการการพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน ด้านเมตตาการุณม คือ ควรมีความกระตือรือร้นและทุ่มเทต่อการปฏิบัติงาน ด้านเมตตาวชิกรรม คือ ให้มีเมตตา ด้วยการพูด พูดในสิ่งที่เกิดประโยชน์ พูดจาไพเราะ ด้านเมตตามโนกรรม คือ ต้องคิดดีต่อเพื่อนร่วมงานและต่อประชาชน ด้านสาธารณโภคี คือ ใช้วัสดุอุปกรณ์ด้วยความประหยัด ด้านสีสสามัญญตา คือ ดำรงตนเป็นผู้มีคุณธรรมศีลธรรมและตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้องดีงาม ด้านทิวฐีสสามัญญตา คือ ต้องรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และประพฤติตนเป็นกลาง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาระดับคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ตามหลักสาราณียธรรม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านโครงสร้างพื้นฐาน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ด้านสุขอนามัย ด้านศาสนาและวัฒนธรรม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ สุธรรม ขนาศักดิ์ (2562) ที่ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาระดับความพึงพอใจในภาพรวมของผู้รับบริการที่มีต่อการให้บริการงานบริการสาธารณะขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น พบว่า ผู้รับบริการมีความพึงพอใจต่อการให้บริการงานบริการสาธารณะขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นอยู่ในระดับมากถึงระดับมากที่สุด ทั้งในเรื่องความพึงพอใจต่อเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านขั้นตอนการให้บริการและด้านช่องทางการให้บริการ และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ วิฑูรย์ ขาวดี (2562) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความพึงพอใจของผู้รับบริการที่มีต่อคุณภาพการให้บริการขององค์การบริหารส่วนตำบลยี่สาร อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพการให้บริการขององค์การบริหารส่วนตำบลยี่สาร โดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับความพึงพอใจมากเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ดังนี้ ด้านสิ่งที่สัมผัสได้ ด้านความน่าเชื่อถือไว้วางใจด้านการให้ความเชื่อมั่นด้านการตอบสนองความต้องการและด้านการเอาใจใส่ ตามลำดับ รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ สัญญา เคนาภูมิ และคณะ (2562) ที่ได้วิจัยเรื่อง การสำรวจความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการให้บริการขององค์การบริหารส่วนตำบลม่วงอำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนผู้ใช้บริการองค์การบริหารส่วนตำบลม่วงมีความพึงพอใจต่อการได้รับบริการโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

2. การประยุกต์ตามหลักสาราณียธรรม โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง กล่าวคือเมื่อนำหลักสาราณียธรรม ไปบูรณาการร่วมการคุณภาพการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ การปฏิบัติงาน หรือการนำไปส่งเสริมการรับรู้ให้กับประชาชน เพื่อการพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะให้ตรงความต้องการของประชาชนในพื้นที่ สอดคล้องกับการวิจัยของ พระมหาสุรศักดิ์ รุจิธมโม (2565) ได้วิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพการบริหารจัดการสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี” ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิภาพการบริหารกับการจัดสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูง และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ

งานวิจัยของ สุข บุปผา และ นวภัทร โตสุวรรณ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “ประสิทธิภาพการจัดสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองล้อมแรด อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง” ผลการศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพการจัดสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองล้อมแรด อำเภอลำปางโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านมีความคิดเห็นในระดับมาก คือ ด้านการเบิกจ่ายเบี้ยยังชีพรองลงมาคือ ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านการขึ้นทะเบียนผู้สูงอายุตามลำดับ

3. แนวทางเพื่อการพัฒนาการให้บริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอน่าน จังหวัดน่าน โดยการประยุกต์ตามหลักสาราณียธรรม ประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านสันทะควรกำหนดนโยบายหรือแผนงาน การยกระดับรายได้ให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง มีการส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่มอาชีพ มีการพัฒนาสถานที่แหล่งท่องเที่ยวในเชิงธุรกิจ มีการส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาแก่โรงเรียนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ มีการจัดกิจกรรมแก่เด็กและเยาวชน มีการส่งเสริมความรักสามัคคีแก่ชุมชน เปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ และมีการรณรงค์การป้องกันปัญหาเสพติดในชุมชน เพื่อเป้าหมายและประโยชน์สูงสุดของประชาชน ประชาสัมพันธ์ควรประชาสัมพันธ์การบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ ตามอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล ในการบริการสาธารณะทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านสุขอนามัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและการศึกษาและด้านศาสนาและวัฒนธรรม

สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ รัตน์ชนก นวลแขวง (2566) ได้วิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมมาภิบาลเพื่อการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน” ผลการศึกษาพบว่า ระดับความคิดเห็นของประชาชนต่อการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ ด้านโครงสร้างพื้นฐานและด้านการศาสนา ศิลปวัฒนธรรม จาริตประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 รองลงมาคือ ด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ด้านการจัดระเบียบชุมชน สังคมและการรักษาความสงบเรียบร้อย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ด้านการบริหารจัดการและการสนับสนุนการปฏิบัติภารกิจของส่วนราชการและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ส่วนด้านการวางแผน การส่งเสริมการลงทุน พาณิชยกรรม และการท่องเที่ยว ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 และด้านการบริหารจัดการและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน ตามหลักพละ 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และสอดคล้องกับ

พระมหาอนุชิต อนุจารี (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสังคมตามหลักสราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลเข้ อำเภอกุฑมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ” ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาสังคมตามหลักสราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลเข้ อำเภอกุฑมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ประชาชนมีความคิดเห็นโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยตามลำดับ คือ ด้านสาธารณโภคี ด้านเมตตาโมกรรม ด้านเมตตาจกรรม ด้านศีลสามัญญตา ด้านทฎฐิสามัญญตาและด้านเมตตา และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ อาภรณ์รัตน์ เลิศไพบรอต (2554) ได้วิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการบริการสาธารณะตามหลักสราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองกรด จังหวัดนครสวรรค์” ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนมีความพึงพอใจต่อการบริการสาธารณะตามหลักสราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองกรด จังหวัดนครสวรรค์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีข้อเสนอแนะในการนำหลักสราณียธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบริการสาธารณะขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองกรด อำเภอมือง จังหวัดนครสวรรค์ โดยภาพรวม คือ ควรมีความซื่อตรงต่อหน้าที่ในการให้บริการสาธารณะ สร้างความสามัคคีกลมเกลียวให้เกิดขึ้นทั้งกับฝ่ายเจ้าหน้าที่และฝ่ายประชาชน เพื่อความเป็นปึกแผ่นอันหนึ่งอันเดียวกันในการร่วมกันพัฒนา

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่จากการสังเคราะห์งานวิจัย เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะของ องค์การบริหาร ส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย” ซึ่งสามารถสังเคราะห์ออกมาเป็นองค์ ความรู้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่สังเคราะห์จากการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพการให้บริการสาธารณะของ องค์การบริหาร ส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย” ทำให้ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้จากการสังเคราะห์งานวิจัย ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ดังนี้

1. Values คือ ค่านิยมหรือความเชื่อหลัก (อันเป็นสิ่งที่ตั้งถาม) ขององค์การ หากไม่มีองค์การจะไม่สามารถคงอยู่ได้

2. Management คือ การให้กลุ่มบุคคลในองค์กรเข้ามาทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกันขององค์กร ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน การจัดการองค์กร การสรรบุคลากร การนำหรือสั่งการ และการควบคุมองค์กรหรือความพยายามที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน

3. Benefits คือ การใช้ทรัพยากรให้เกิดความคุ้มค่า บรรลุหรือการตอบสนองต่อความต้องการของประชาชน ซึ่งค่านิยมเปรียบดังหลักธรรมที่จะนำมาปรับใช้ คือ หลักสาราณียธรรม 6 มีดังนี้

1) ด้านการเข้าร่วมในการกำหนดนโยบาย พบว่า หลักสาราณียธรรม 6 คือ หลักธรรมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ประชาชนและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายควรมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อรับทราบหน้าที่ของของตน การจัดเตรียมความพร้อมให้กับ มีการประเมินกิจกรรมต่าง ๆ หรือสรุปกิจกรรมเพื่อปรับปรุงพัฒนาการบริหารควรเป็นไปตามกฎระเบียบ

2) ด้านการพบปะสนทนาพูดคุยหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน บุคลากรในองค์กรควรมีความรับผิดชอบในหน้าที่ มีความกระตือรือร้น มีความเสียสละ เป็นที่พึ่งของประชาชนและพัฒนาตนเองอยู่เสมอสามารถให้คำชี้แนะแก่ประชาชนที่เข้ามาติดต่อ ควรมีลักษณะที่ดียิ้มแย้ม แจ่มใส พุดจาไพเราะและร่วมกิจกรรมในชุมชนเสมอ

3) ด้านการเข้าร่วมประชุมประจำเดือนของแต่ละหมู่บ้านเพื่อรับฟังปัญหาความเดือดร้อนของประชาชน เพื่อนำปัญหาที่ได้รับมาประชุมเพื่อปรับปรุงแผนพัฒนาของตำบล ให้ทันต่อความต้องการ ความเดือดร้อนของประชาชน

4) ด้านการเข้าร่วมในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนในพื้นที่ทั้ง วันเข้าพรรษา วันขึ้นปีใหม่ หรือสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ บุคลากรเข้าร่วม เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างยิ่ง รวมถึงเป็นการเสียสละทั้งเวลาและทรัพย์สิน

5) ด้านการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการปฏิบัติงานของ องค์การบริหาร ส่วนตำบลสันทะควรแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยกันดูแลแนะนำให้คำปรึกษาควรจัดอบรมให้ความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่

6) ด้านการสื่อสารกับประชาชนโดย การประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางเว็บไซต์ หรือการร่วมประชุมของหมู่บ้าน ให้ประชาชนรับรู้และมีส่วนร่วมในการปรับปรุงพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1) องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านสันตะควรกำหนดนโยบายหรือแผนงานการยกระดับรายได้ให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง มีการส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่มอาชีพ มีการพัฒนาสถานที่แหล่งท่องเที่ยวในเชิงธุรกิจ มีการส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาแก่โรงเรียนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ มีการจัดกิจกรรมแก่เด็กและเยาวชน มีการส่งเสริมความรักสามัคคีแก่ชุมชน เปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารงานองค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ และมีการรณรงค์การป้องกันปัญหาอาชญากรรมในชุมชนเพื่อเป้าหมายและประโยชน์สูงสุดของประชาชน

2) ประชาสัมพันธ์ควรประชาสัมพันธ์การบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ ตามอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล ในการบริการสาธารณะทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านสุขอนามัย ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและการศึกษา และด้านศาสนาและวัฒนธรรม

3) องค์การบริหารส่วนตำบลสันตะควรมี การส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาแก่วัดในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ และการส่งเสริมการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลไปใช้

1) ด้านการวางแผน เปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารงานองค์การบริหารส่วนตำบลสันตะและเชิญส่วนราชการอื่นที่เกี่ยวข้องในพื้นที่อำเภอน่าน้อยเพื่อร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อนำโครงการกิจกรรมที่ผ่านกระบวนการประชาคมไปบรรจุอยู่ในแผนพัฒนาขององค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ

2) กองการศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลสันตะควรมีการส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาแก่โรงเรียน มีมีการจัดกิจกรรมแก่เด็กและเยาวชน และรณรงค์การป้องกันปัญหาอาชญากรรมในชุมชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสันตะ

3) สำนักปลัด ควรมีการยกระดับรายได้ให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง โดยการส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่มอาชีพ และมีการพัฒนาสถานที่แหล่งท่องเที่ยวในเชิงธุรกิจ

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิภาพการให้บริการสาธารณะขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโดยเปรียบเทียบกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีพื้นที่ใกล้เคียงกันหรือที่มีพื้นที่ต่างถิ่นกันที่ประสบความสำเร็จสูงในการดำเนินการเพื่อให้มีการศึกษาข้อดีและข้อด้อยในการให้บริการสาธารณะเพื่อนำไปสู่การพัฒนาในองค์กรของตนเองได้

2) ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประสบความสำเร็จในการดำเนินงานโดยอาจศึกษาเป็นกรณีศึกษา

3) ควรศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพการให้บริการเพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ในการวางแผนพัฒนากระบวนการให้บริการตามอำนาจหน้าที่ขององค์การให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

รายการอ้างอิง

- พระมหาอนุชิต อนุจารี . (2557). *การพัฒนาสังคมตามหลักสารานีธรรม ขององค์การบริหารส่วนตำบลแซ่ อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดศรีสะเกษ* (พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- รัตนชนก นวลแขวง. (2566). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมมาภิบาลเพื่อการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน* (รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- วิฑูรย์ ขาวดี. (2562). *ความพึงพอใจของผู้รับบริการที่มีต่อคุณภาพการให้บริการขององค์การบริหารส่วนตำบลยี่สาร อำเภอดำรงวิทยารัษฎานุบำรุง จังหวัดสมุทรสงคราม* (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. ราชบุรี.
- สุข บุปผา และ นวภัทร ไตรสุวรรณ. (2563). *ประสิทธิภาพการจัดสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองลี้มรด อำเภอลี้ จังหวัดลำปาง*. สืบค้น 4 กันยายน 2563, จาก http://101.109.41.140/tak/northern/new_web/conference/files/journal/J6.pdf
- สุธรรม ขนาศักดิ์. (2562). *ความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการให้บริการงานบริการสาธารณะขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560*. *อินทนิลทักษิณสาร*, 14(2), 153-173.
- สัณญา เคนาภูมิ และคณะ. (2562). *การสำรวจความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการให้บริการขององค์การบริหารส่วนตำบลม่วง อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร* (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. มหาสารคาม.

อาภรณ์รัตน์ เลิศไพบรود. (2554). *ความพึงพอใจของประชาชนต่อการบริการสาธารณะตามหลักสสารานียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองกรด จังหวัดนครสวรรค์* (พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชน
ของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน

Integrating Buddhist Principles to Improve the Quality of
Public Service Provincial Waterworks Authority, Tha Wang Pha
Branch Tha Wang Pha District, Nan Province

วัชรพงษ์ ธนุสนธิ¹,ธีรทัศน์ โรจน์กิจจากุล² และ เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง³

Watcharapong Tanuson, Theeratas Rojkitjakul and

Kiettisak Suklueang

(watcharapongt@pwa.co.th and theeratas18@gmail.com)

Received: May 17, 2024

Revised: July 11, 2024

Accepted: July 23, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับการให้บริการของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน 2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหวัตถุธรรมกับการให้บริการ 3. เสนอแนวทางพัฒนาการให้บริการตามหลักสังคหวัตถุธรรม การวิจัยใช้วิธีสุ่มระหว่างเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่าง 375 คน ซึ่งคำนวณจากสูตรทาโร่ ยามาเน่ เครื่องมือมีความเชื่อมั่น 0.955 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติค่าความถี่, ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 9 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1. การให้บริการของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผาอยู่ในระดับดี โดยความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้บริการประชาชนด้านหลักพุทธธรรม (สังคหวัตถุ 4) โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.37, S.D. = 0.60) 2. มีความสัมพันธ์เชิงบวกสูงระหว่างหลักสังคหวัตถุธรรมกับการให้บริการ (R = 0.850, p < 0.01) และ 3. แนวทางการพัฒนาการให้บริการโดยการบูรณาการหลักสังคหวัตถุธรรม ได้แก่ การส่งเสริมความมี

¹ หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Public Administration Program in Public Administration, Nan Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Public Administration Program, Nan Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ ความกระตือรือร้นในการทำงาน และการมีจิตอาสา การพัฒนาทักษะการให้บริการควรรวมถึงการยึดมั่นในจริยธรรม โปร่งใส และการให้บริการด้วยใจรัก เพื่อให้การประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผาสามารถให้บริการน้ำประปาที่มีคุณภาพและเพียงพอแก่ประชาชนในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม, คุณภาพการให้บริการ, การประปาส่วนภูมิภาค

Abstract

This study aims to: 1. assess the level of service provided by the Provincial Waterworks Authority (PWA) Thawangpha Branch, Thawangpha District, Nan Province; 2. examine the relationship between the principles of Sangkhawatthu Dhamma and the level of service; and 3. propose guidelines for improving service delivery based on Sangkhawatthu Dhamma. The research employed a mixed-methods approach, using a questionnaire for quantitative data collection from a sample of 375 individuals, calculated using the Yamane formula. The reliability of the instrument was 0.955. Quantitative data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient. For qualitative data, in-depth interviews were conducted with 9 key informants.

The findings of the study are as follows: 1. The level of service provided by the PWA Thawangpha Branch was rated as good, with an overall mean score of 4.37 and a standard deviation of 0.60, reflecting a high level of service in relation to Buddhist principles (Sangkhawatthu 4). 2. There was a high positive correlation between the application of Sangkhawatthu Dhamma and service delivery ($R = 0.850$, $p < 0.01$). 3. Guidelines for improving service delivery through the integration of Sangkhawatthu Dhamma include promoting discipline, honesty, enthusiasm, and volunteerism among employees. Enhancing service delivery should also focus on upholding ethics, transparency, and a customer-centric approach to ensure the provision of high-quality and sufficient water services to the community.

Keywords: Buddhist Principles, Service Quality, Provincial Waterworks Authority

บทนำ

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) เป็นยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกของประเทศไทยตาม รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ซึ่งจะต้องนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ประเทศไทยบรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศไทย มีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ภายในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อความสุขของคนไทยทุกคน (ยุทธศาสตร์ชาติ, 2561) ภาครัฐเป็นกลไกหนึ่งที่สำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศตามแนวทางนโยบายและทิศทางการพัฒนาตามที่กำหนดตามกรอบการบริหารราชการแผ่นดินและการที่ประเทศไทยจะบรรลุเป้าหมายอนาคตในระยะยาวที่กำหนดไว้นั้น ระบบบริหารจัดการภาครัฐจะต้องสามารถขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาอย่างมีบูรณาการ มีความต่อเนื่อง เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล อย่างไรก็ตามที่ผ่านมาการบริหารจัดการภาครัฐขาดประสิทธิภาพมีปัญหาเชิงการบริหารจัดการและโครงสร้าง ปัญหาคอร์รัปชันและระบบอุปถัมภ์ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องกำหนดให้มียุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศในทุกมิติ โดยมีเป้าหมายการพัฒนาที่เน้นการตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างสะดวก รวดเร็ว โปร่งใส ผ่านการมีหน่วยงานภาครัฐที่มีโครงสร้างและภารกิจที่เหมาะสม วัฒนธรรมการทำงานที่มุ่งผลสัมฤทธิ์และผลประโยชน์ของส่วนรวมเปิดโอกาสให้ทุก ๆ ภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการบริการสาธารณะ ตรวจสอบการดำเนินการของหน่วยงานภาครัฐและภาคส่วนอื่น ๆ ตลอดจนดำเนินการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในสังคมได้อย่างเหมาะสม

การบริหารจัดการภาครัฐจึงมีประเด็นยุทธศาสตร์ ที่เน้นการปรับเปลี่ยนภาครัฐยึดหลัก “ภาครัฐของประชาชนเพื่อประชาชนและประโยชน์ส่วนรวม” โดยภาครัฐต้องมีขนาดที่เหมาะสมกับบทบาทภารกิจและแยกแยะบทบาทหน่วยงานของรัฐที่ทำหน้าที่ในการกำกับ หรือในการให้บริการในระบบเศรษฐกิจที่มีการแข่งขัน มีขีดสมรรถนะสูง ยึดหลักธรรมาภิบาล ปรับวัฒนธรรมการทำงานให้มุ่งผลสัมฤทธิ์ผลประโยชน์ส่วนรวม มีความทันสมัยและพร้อมที่จะปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกอยู่ตลอดเวลา

การปฏิรูประบบราชการเมื่อปี พ.ศ. 2545 ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการบริหารงานและการปรับปรุงโครงสร้างส่วนราชการในทุกกระทรวง ทบวง กรม ครั้งใหญ่ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ต่างปรับกลยุทธ์และแนวทางในการให้บริการลูกค้าประชาชนเพื่อสร้างความพึงพอใจและประทับใจให้เกิดขึ้นแก่ผู้มารับบริการ โดยมี

พระราชบัญญัติการอำนวยความสะดวกในการพิจารณาอนุญาตของทางราชการ พ.ศ. 2558 มีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2558 เป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญของการดำเนินการพิจารณาอนุญาตของส่วนราชการ มีวัตถุประสงค์เพื่อขจัดความล่าช้า ลดขั้นตอนการรับบริการ ลดความสิ้นเปลืองด้านเอกสาร เพิ่มความรวดเร็วในการให้บริการ และเพิ่มความสะดวกสบายเวลาแก่ประชาชนเมื่อไปติดต่อราชการ (วารสารน้ำการประปา ส่วนภูมิภาค, 2560)

การประปาส่วนภูมิภาคมุ่งเน้นในการวิเคราะห์ความต้องการและความคาดหวังของลูกค้า เพื่อนำมากำหนดกระบวนการในการบริหารความสัมพันธ์กับลูกค้าให้ดียิ่งขึ้น ทำให้ลูกค้ามีทัศนคติเชิงบวกและประสบการณ์ที่ดี ตลอดจนเกิดเป็นความพึงพอใจและพัฒนาผลิตภัณฑ์ตลอดถึงการให้บริการให้มีคุณภาพและได้มาตรฐานในทุกมิติอย่างต่อเนื่อง เพื่อต่อยอดประสบการณ์ที่ดีให้กับลูกค้า จนนำไปสู่ความผูกพันของลูกค้าที่มีต่อการประปาส่วนภูมิภาค และเมื่อกล่าวถึงยุทธศาสตร์ (Strategy) ของ กปภ. พ.ศ. 2565 - 2570 ได้มีกำหนดเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงยุทธศาสตร์ทั้ง 5 ประเด็น โดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์ในการดำเนินงานทั้งสิ้น 9 ยุทธศาสตร์ ดังนี้ 1. ความคุ้มค่าในการลงทุน 2. บริหารจัดการน้ำสูญเสีย 3. พัฒนาน้ำประปาให้ได้มาตรฐาน 4. เพิ่มรายได้ 5. ควบคุมค่าใช้จ่าย 6. พัฒนابุคลากร 7. DIGITAL TRANSFORMATION 8. ลูกค้าและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย 9. บูรณาการการบริหารจัดการน้ำ เนื่องจากบุคลากรเป็นทรัพยากรที่สำคัญ การประปาส่วนภูมิภาค จึงต้องพัฒนาและบริหารคนโดยให้ความสำคัญว่า คนคือสินทรัพย์ที่มีคุณค่าสูงขององค์กร ผ่านการบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์ เช่น การการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างบุคลากรภายในองค์กร การเสริมสร้างความพึงพอใจและความผูกพันต่อองค์กร การสร้างบรรยากาศการทำงานที่มีการแลกเปลี่ยนความรู้เหมาะกับการสร้างสรรค์นวัตกรรมและนำไปใช้ประโยชน์ภายในองค์กร รวมถึง การให้ความสำคัญในการนำเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาประยุกต์ใช้อย่างต่อเนื่องและทั่วถึง ควบคู่กันกับการพัฒนาระบบ Competency ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญ ในการเชื่อมโยงวิสัยทัศน์ พันธกิจ ยุทธศาสตร์ และกลยุทธ์ (ยุทธศาสตร์องค์กร ของ กปภ. พ.ศ. 2565-2570)

ผู้วิจัยใช้การประปาสาขาท่าวังผาเป็นพื้นที่ศึกษา โดยการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผามีพื้นที่ให้บริการครอบคลุม 3 อำเภอประกอบด้วย อำเภอท่าวังผา อำเภอปัว และอำเภอเชียงกลาง มีจำนวนลูกค้าที่ใช้บริการประมาณเดือนละ 5,960 ราย ซึ่งภารกิจหลักคือการ ผลิต-จ่าย น้ำประปาที่สะอาดและมีปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของลูกค้าในพื้นที่ให้บริการ จึงต้องการศึกษาเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรม (หลักสังคหวัตถุ 4) เพื่อพัฒนาการให้บริการประชาชนของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา

อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ตามแนวคิดของ จอห์น ดี.มิลเลท (John D.Millet) ประกอบด้วย ด้านการให้บริการอย่างเสมอภาค ด้านการให้บริการอย่างทันต่อเวลา ด้านการให้บริการอย่างเพียงพอ ด้านการให้บริการอย่างต่อเนื่องและด้านการให้บริการอย่างก้าวหน้า เพื่อนำผลที่ได้มาเสนอแนะการบริการให้ดีขึ้นคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพการให้บริการของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมวัฒนธรรม
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคมวัฒนธรรมกับคุณภาพการให้บริการของการประปา ส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพการให้บริการของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่านตามหลักสังคมวัฒนธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาการให้บริการประชาชนของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน” ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ทั้งแบบปลายปิดและคำถามปลายเปิด สืบจากการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยใช้วิธีการการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งได้มาจากระชาชนที่มาใช้บริการพื้นที่รับผิดชอบของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา จำนวน 5,782 คน จากสูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) จำนวน 375 คน ระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยหาความเที่ยงตรง (Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 รูปหรือคน มีค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์การวิจัย (IOC) ที่ยอมรับได้ อยู่ระหว่าง 0.8 – 1.0 ทำการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการทดลองใช้เครื่องมือ จำนวน 30 ชุด ตามวิธีการของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับเท่ากับ 0.955 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง

หลักสังเกต 4 กับประสิทธิภาพการให้บริการของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภوتاวังผา จังหวัดน่าน ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 9 คน ประกอบด้วย 1. กลุ่มผู้บริหาร 2. กลุ่มพนักงานให้บริการลูกค้า 3. ประชาชนผู้รับบริการ 4. นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา 5. นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านรัฐประศาสนศาสตร์ และใช้เทคนิคการวิเคราะห์ประกอบบริบทนำเสนอเป็นความเรียงประกอบตารางแจกแจงความถี่ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณ

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภوتاวังผา จังหวัดน่าน” พบผลการวิจัย ดังนี้

1. ระดับการให้บริการของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภوتاวังผา จังหวัดน่าน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังเกต 4

1.1 ระดับความคิดเห็นการให้บริการประชาชนการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภوتاวังผา จังหวัดน่าน ด้านหลักพุทธธรรม (หลักสังเกต 4) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = 0.60) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านทาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.75) ด้านปิยวาจา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.30$, S.D. = 0.78) ด้านอรรถจริยา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.41$, S.D. = 0.60) ด้านสมานัตตตา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.53)

1.2 ระดับความคิดเห็นการให้บริการประชาชนการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภوتاวังผา จังหวัดน่าน โดยภาพรวมทั้ง 5 ด้านของการให้บริการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.40) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการให้บริการอย่างเสมอภาค อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.50) ด้านการให้บริการอย่างทันต่อเวลาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.47) ด้านการให้บริการอย่างเพียงพอ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.45) ด้านการให้บริการอย่างต่อเนื่อง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.35$, S.D. = 0.48) ด้านการให้บริการอย่างก้าวหน้า อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.44)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหัตถุธรรมกับการให้บริการ ของการ ประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน

สรุปผลการวิเคราะห์ที่ได้ดังนี้ โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมาก ($R = 0.850^{**}$) จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า หลักสังคหัตถุธรรม มีความสัมพันธ์กับการให้บริการประชาชนของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีระดับความสัมพันธ์สูงมาก จึงยอมรับสมมติฐาน

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพการให้บริการของการประปาส่วนภูมิภาค สาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ตามหลักสังคหัตถุธรรม

จากการลงพื้นที่รวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ผลรวมถึงการลงพื้นที่ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) ได้ให้สัมภาษณ์ถึงประเด็นดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้

3.1 ด้านทาน ในสังคหัตถุ 4 คือ การให้ การสงเคราะห์หรือช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้สิ่งของที่ตนมีแก่ผู้ที่ต้องการ หรือผู้ขาดแคลน หรือผู้เดือดร้อนที่เกี่ยวข้องกับบริการ โดยการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา มีหน้าที่ให้บริการประชาชนด้วยการให้บริการน้ำประปาที่สะอาดและมีคุณภาพให้กับประชาชนในพื้นที่อำเภอท่าวังผา อำเภอปัว และอำเภอเชียงกลาง โดยการทำงานที่มีความสุจริตทั้งกาย วาจา ใจ ไม่มีผลประโยชน์หรือการรับสินบน ของขวัญ ของฝาก ที่ส่อไปในทางผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำงานด้วยใจ ยึดหลักแห่งความยุติธรรมซื่อตรงต่อตนเอง หน้าที่การงาน ความถูกต้องดีงาม มีการใช้วาจาและการกระทำที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความรับผิดชอบ จะทำตนเป็นที่เคารพนับถือเป็นที่รักของคนทั่วไป มีกล่อรับฟังความคิดเห็นของประชาชนและสามารถตรวจสอบได้เพื่อปรับการให้บริการให้ตรงกับความต้องการของประชาชนไม่เลือกปฏิบัติ นำความคิดเห็นของประชาชนไปปรับปรุงการให้บริการ

3.2 ด้านปิยวาจา ในสังคหัตถุ 4 คือ การใช้วาจาด้วยถ้อยคำที่สุภาพและถ้อยคำที่มีประโยชน์ พูดด้วยถ้อยคำที่เป็นจริง ถ้อยคำที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น งานให้บริการ คือ การเอาใจใส่ในงานให้มาก เพราะเกี่ยวข้องกับประชาชนโดยตรง อาจมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง หากเขาเป็นไฟ ให้เราเป็นน้ำ ช่วยดับความโกรธด้วยคำพูดที่น่าฟังแล้วความโกรธจะลดลง ต้องคิดเสมอว่า เขาเป็นพี่เป็นน้องกับเรา จะช่วยให้เรามองผู้เขามารับบริการจากมุมมองของเขา ใช้คำพูด หรือภาษาที่คุ้นเคยในการสื่อสารเพื่อให้ผู้เขามารับบริการรู้สึกคุ้นเคย

3.3 ด้านอัตถจริยา ในสังคหัตถ์ 4 คือ การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น รู้จักการเสียสละไม่เห็นแก่ตัวในการทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เน้นผลประโยชน์ของประชาชนและองค์กรเป็นหลัก จะต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสุจริต และทำงานด้วยความโปร่งใส ไม่คอร์รัปชัน การประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผาเป็นหน่วยงานภาครัฐ พนักงานและลูกจ้างต้องมีความสุจริตเป็นที่ตั้ง ผู้บริหารต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติให้แก่ผู้ใต้บังคับบัญชา การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับองค์กรสามารถให้ความรู้กับประชาชนและอธิบายระเบียบต่าง ๆ ให้กับประชาชน การจัดอบรมโครงการคุณธรรมจริยธรรม เป็นต้น เพื่อมีมุ่งเน้นเรื่องความสุจริตและศีลธรรม

3.4 ด้านสมานัตตตา ในสังคหัตถ์ 4 คือ การวางตัวให้เหมาะสมเสมอต้นเสมอปลาย รู้จักวางตนให้เหมาะสมกับฐานะ มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวเปลี่ยนแปลงง่าย ประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา ต้องรับผิดชอบเรื่องสาธารณูปโภค อาจจะมีการกระทบกระทั่งกับลูกค้าอยู่บ้าง แต่ต้องมีความพยายาม ความอดทน อดกลั้น สิ่งสำคัญคือมีความรอบคอบ เพื่อลดผลกระทบน้อยที่สุด เน้นการทำงานเป็นทีม ช่วยกันคิด การวางแผน ความกระตือรือร้นและเอาใจใส่ในการปฏิบัติงาน ตรงต่อเวลา ขยันขันแข็ง เอาใจใส่ ติดตามงานอยู่เสมอ พัฒนาตนเองตนเองอยู่เสมอ มีแนวทางหรือมีปฏิทินในการปฏิบัติงานของแต่ละงานที่ได้รับมอบหมายอย่างชัดเจน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน” สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ระดับการให้บริการของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคหัตถ์ธรรม พบว่า ระดับความคิดเห็นต่อการให้บริการประชาชนด้านหลักพุทธธรรม (หลักสังคหัตถ์ 4) โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก และระดับการให้บริการประชาชนการประปาส่วนภูมิภาคโดยภาพรวมทั้ง 5 ด้านของการให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด เห็นได้ว่าการให้บริการประชาชนของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา ซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐ ให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งได้รับรางวัลศูนย์ราชการสะดวก (Government Easy Contact Center : GECC) เป็น หน่วยงานที่ให้บริการประชาชนที่มุ่งเน้นการอำนวยความสะดวก ติดต่อกันง่าย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วลัยพร เตชนันท์ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง “ประสิทธิภาพการให้บริการประชาชนของ

องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อสวก อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน” พบว่า โดยมีภาพรวมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคหวัตถุธรรมอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พันธธัญ ปพนธินนท์ (2566) ได้ศึกษาเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการให้บริการด้านสวัสดิการสังคมผู้พิการของเทศบาลตำบลท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน” ผลในภาพรวมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคหวัตถุธรรมอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกัน

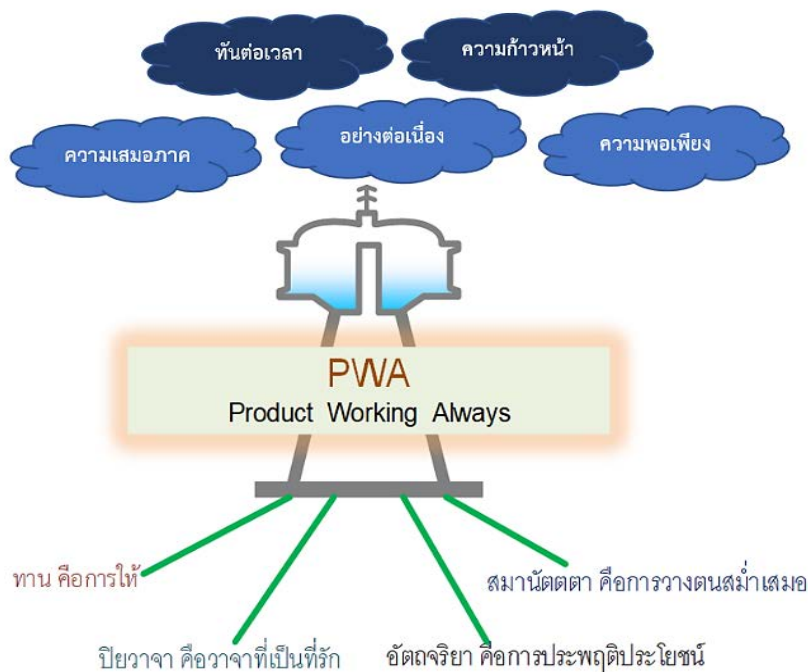
2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสังคหวัตถุธรรมกับการให้บริการของการประสาทส่วนภูมิภาค สาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน พบว่า หลักสังคหวัตถุธรรมกับการให้บริการประชาชน โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมาก หากแยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการให้บริการอย่างเสมอภาค มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมาก ด้านการให้บริการอย่างทันต่อเวลา ด้านการให้บริการอย่างเพียงพอ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูง ด้านการให้บริการอย่างต่อเนื่อง ด้านการให้บริการอย่างก้าวหน้า มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับค่อนข้างสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัชวาลย์ คะโน (2565) ได้ศึกษาเรื่อง “ประสิทธิผลการบริหารงานตามหลักสังคหวัตถุธรรมของบุคลากรสำนักงานที่ดินจังหวัดน่าน สาขาเชียงกลาง” โดยภาพรวม ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคหวัตถุธรรมอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวัญสุตา สุทธิแสน (2566) ได้ศึกษาเรื่อง “คุณภาพการให้บริการประชาชนของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดน่าน” มีภาพรวมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคหวัตถุธรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

3. แนวทางการพัฒนาการให้บริการของการประสาทส่วนภูมิภาค สาขาท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ตามหลักสังคหวัตถุธรรม พบว่า แนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรม (สังคหวัตถุ 4) เพื่อพัฒนาการให้บริการประชาชนของการประสาทส่วนภูมิภาค สาขาท่าวังผา การประสาทส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผาเป็นหน่วยงานของรัฐ ซึ่งมีหน้าที่ให้บริการน้ำประปาที่ได้คุณภาพและเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่ให้บริการ พนักงานและลูกจ้างที่ปฏิบัติงานในองค์กร ควรตระหนักถึงหน้าที่และการทำงานให้เป็นระบบ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน เอาใจใส่หน้าที่ที่ตนรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา ขยันขันแข็ง รู้จักวางแผนในการทำงาน มีความอดทน อดกลั้นและมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง องค์กรและเพื่อนร่วมงาน บุคลากรในองค์กร ควรมีระเบียบวินัย ทำงานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ยึดมั่นในจริยธรรม โปร่งใส มีจิตอาสา เสียสละ ช่วยเหลือแบ่งปันเป็นที่ปรึกษาและแนะนำผู้อื่น มีใจรักในการให้บริการประชาชนดังคำขวัญของการประสาทส่วนภูมิภาคที่ว่า “มุ่ง มั่น เพื่อปวงชน” สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชญาภัทร์ เมฆสุนธิวงศ์ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการให้บริการประชาชนของสำนักงานจัดหางานจังหวัดน่าน” โดยมีภาพรวม

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคหัตถุธรรมอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระธีระพงษ์ ธีรงุโร (2564) ได้ศึกษาเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อให้บริการประชาชนของสำนักงานเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร” มีภาพรวมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคหัตถุธรรมอยู่ในระดับมาก เช่นกัน

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัย เรื่อง “ การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพการให้บริการประชาชนของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา อำเภوتاวังผา จังหวัดน่าน ” ได้รับความรู้จากการวิจัยโดยสรุปดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากภาพ PWA ย่อมาจาก Provincial Waterworks Authority ซึ่งหมายถึง การประปาส่วนภูมิภาค โดยมีหน้าที่จัดหาและผลิตน้ำประปาที่ได้คุณภาพและมีปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน ผู้วิจัยได้นำหลักพุทธธรรม (สังคหัตถุ 4) มาบูรณาการกับการให้บริการประชาชนของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา โดยผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎีของ จอห์น ดี มิลเลท ที่เกี่ยวกับการบริการ 5 ด้าน มาประยุกต์เพื่อพัฒนาการ

ให้บริการประชาชนของการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผาและทำการสังเคราะห์งานวิจัย ดังปรากฏเป็น PWA (Product Working Always) : MODEL ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

P = Product หมายถึง ผลิตภัณฑ์ ด้วยการประปาสาขาท่าวังผามีหน้าที่หลัก คือ การจ่ายน้ำประปาที่สะอาด มีคุณภาพและมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่ให้บริการ ซึ่งน้ำประปาถือเป็นผลิตภัณฑ์หลักในการให้บริการของการประปา ซึ่งต้องควบคุมให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด เนื่องจากหากเกิดความผิดพลาดในการให้บริการแล้ว อาจเกิดปัญหาหรือผลกระทบเป็นวงกว้างเนื่องจากน้ำประปาถือเป็นสาธารณูปโภคหลักที่ขาดไม่ได้ จึงควรเน้นการพัฒนาหรือรักษามาตรฐานและคุณภาพของผลิตภัณฑ์ให้ได้ตามเกณฑ์การประปาส่วนภูมิภาคกำหนดอยู่เสมอ

W = Working หมายถึง การทำงาน การประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผาเป็นสถานที่ราชการซึ่งมีเวลาเปิดให้บริการ ซึ่งกำหนดไว้ให้เปิดตั้งแต่ 08.30 -16.30 น. ความกระตือรือร้น เอาใจใส่ในการปฏิบัติงาน โดยการทำงานที่มีความสุจริต ทั้งกาย วาจา ใจ ไม่มีผลประโยชน์ หรือการรับสินบน ของขวัญของฝาก ที่ส่อไปในทางผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำงานด้วยใจ ยึดหลักแห่งความยุติธรรมซื่อตรงต่อตนเอง หน้าที่การงาน ความถูกต้องดีงาม มีการใช้วาจา และการกระทำที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความรับผิดชอบ จะทำเป็นที่เคารพนับถือ เป็นที่รักของคนทั่วไป มีกลองรับฟังความคิดเห็นของประชาชน และสามารถตรวจสอบได้ เพื่อปรับการให้บริการให้ตรงกับความต้องการของประชาชน ไม่เลือกปฏิบัติ ตรงต่อเวลา ขยันขันแข็ง เอาใจใส่ ติดตามงานอยู่เสมอ พัฒนาตนเอง ตนเองอยู่เสมอ มีแนวทางหรือมีปฏิทินในการปฏิบัติงานของแต่ละงานที่ได้รับมอบหมายอย่างชัดเจน

A = Always หมายถึง เสมอ การประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผาได้รับรางวัลศูนย์ราชการสะดวก (Government Easy Contact Center : GECC) ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้หน่วยงานที่ให้บริการประชาชนที่มุ่งเน้นการอำนวยความสะดวก โดยมีมาตรฐานระบบงาน เชื่อมโยงการทำงานร่วมกัน ส่งมอบบริการด้วยใจ เพื่อให้ประชาชนได้รับความสะดวก รวดเร็วและเข้าถึงง่าย ประชาชนมีความพึงพอใจต่อบริการ ซึ่งการประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผาได้รับรางวัลนี้ติดต่อกันทุกปี จึงทำให้ต้องพัฒนาการให้บริการอย่างต่อเนื่อง การประปาส่วนภูมิภาคสาขาท่าวังผา ได้เพิ่มช่องทางในการรับฟังความคิดเห็นจากผู้มารับบริการ โดยให้ใช้บริการผ่านระบบออนไลน์ เพื่อความสะดวกสบายแก่ผู้มารับบริการ และปรับปรุงช่องทางในการติดต่อให้ทันสมัยมากยิ่งขึ้น ตามนโยบายของการประปาส่วนภูมิภาค เพิ่มช่องทางในการติดต่อใช้บริการในวันหยุด

ราชการผ่านระบบออนไลน์ รวมถึง รับบริการนอกพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงการบริการของการประชาสัมพันธ์ได้อย่างทั่วถึง อีกทั้ง การประชาสัมพันธ์ภาคสาขา ท้าวังผาเล็งเห็นว่า พนักงานและลูกจ้างทุกคนควรมีความรู้ในงานที่ตนรับผิดชอบ ควรจัดส่งพนักงานและลูกจ้างไปฝึกอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ หรือโครงการต่าง ๆ ที่มีโอกาส เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจ สามารถอธิบายให้ผู้มารับบริการเข้าใจง่าย ทำให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

- 1) การสื่อสารในภาษาท้องถิ่น ทำให้ผู้เข้ามาใช้บริการรู้สึกเป็นกันเอง และไม่ประหม่าในการติดต่องานราชการ
- 2) ลดขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อให้งานต่อการเข้ารับบริการ โดยแจ้งให้ทราบถึงเวลาในการติดต่องานอย่างชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

- 1) หน่วยงานควรเร่งพัฒนาการให้บริการแบบออนไลน์ เพื่อเพิ่มทางเลือกและอำนวยความสะดวกในการใช้บริการของประชาชน
- 2) หน่วยงานควรสนับสนุน ส่งเสริมให้พนักงานในสังกัด เพิ่มความรู้และทักษะการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อเพิ่มกลุ่มเป้าหมายและเพิ่มลูกค้า
- 3) หน่วยงานควรสร้างกลุ่มเยาวชนรุ่นใหม่ให้เข้ามามีส่วนร่วมกับการประชาสัมพันธ์ภาคสาขาท้าวังผา เรียนรู้จากประสบการณ์จริง เพื่อสานต่ออุดมการณ์การทำงานและยังเป็นกระบอกเสียงในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารต่าง ๆ ของการประชาสัมพันธ์ภาค

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการให้บริการของการประชาสัมพันธ์ภาคสาขาท้าวังผา
- 2) ควรศึกษาการเปรียบเทียบประสิทธิภาพการให้บริการของการประชาสัมพันธ์ภาค สาขาท้าวังผากับการประชาสัมพันธ์ภาคสาขาอื่น ๆ หรือกลุ่มอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 3) ควรศึกษาการนำระบบเทคโนโลยีเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการให้บริการของการประชาสัมพันธ์ภาค สาขาท้าวังผา
- 4) ควรศึกษาการเพิ่มประสิทธิภาพและการสร้างแรงจูงใจแก่พนักงานและลูกจ้างของการประชาสัมพันธ์ภาค สาขาท้าวังผา

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ผู้บริหารระดับสูงควรรับฟังความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานและผู้มารับบริการเพื่อนโยบายที่ออกมาเป็นประโยชน์และสอดคล้องกับประชาชนผู้มาใช้บริการมากที่สุด
- 2) หน่วยงานควรออกนโยบายให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ในการทำงานของหน่วยงานในสังกัด หรือหน่วยงานอื่นเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้นอกสายงาน
- 3) หน่วยงานควรสำรวจจำนวนพนักงานและลูกจ้างให้เพียงพอต่อความต้องการในการรองรับการให้บริการ เนื่องจากปริมาณผู้ใช้บริการเพิ่มขึ้นอยู่ตลอด

รายการอ้างอิง

- เกณิกา เจริญสุข. (2566). การบูรณาการหลักสังคหัตถุธรรมเพื่อการให้บริการประชาชนของสำนักงานเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ขวัญสุตา สุทธิแสน. (2566). คุณภาพการให้บริการประชาชนของ สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดน่าน (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ชัชวาลย์ คณะ. (2565). ประสิทธิภาพการบริหารงานตามหลักสังคหัตถุธรรมของบุคลากรสำนักงานที่ดินจังหวัดน่าน สาขาเขียงกลาง (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระธีระพงษ์ ธีรกุลโร (พลรักษา). (2564). การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการให้บริการประชาชนของสำนักงานเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พิชฎาภัสร์ เมฆสุนิจิวงค์. (2565). การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการให้บริการประชาชนของสำนักงานจัดหางานจังหวัดน่าน (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พันธธัช ปพนธินันท์. (2566). การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการให้บริการด้านสวัสดิการสังคมผู้พิการ ของเทศบาลตำบลท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

วลัยพร เตชนันท์. (2565). *ประสิทธิภาพการให้บริการประชาชนขององค์การบริหารส่วนตำบลบ่อสวก อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

อรรถพล ยาวิชัย. (2566). *การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการให้บริการประชาชนของที่ว่าการอำเภอเมือง จังหวัดตาก* (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

การพัฒนาความสามารถอ่านวิเคราะห์วรรณคดีเรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุก
แบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย

The Development of Analytical Reading Abilities Regarding
The King Ram Khamhaeng Inscription of Matthayomsuksa 2
Students by Using AKITA Action Learning Management
with Multimedia

กมลลักษณ์ ทนไชย¹, ทรงภพ ขุนมธุรส² และ กฤตยากาญจน์ โตพิทักษ์³

Kamonluk Tanunchai¹, Songphop Khunmathurot² and

Krittayakan Topithak³

(kamonlukt65@nu.ac.th)

Received: June 27, 2024

Revised: July 19, 2024

Accepted: July 23, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1. สร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ตามเกณฑ์ 80/80 2. เปรียบเทียบความสามารถอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนก่อนและหลังจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย และ 3. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน โรงเรียนสตรีศรีน่าน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย 2) แบบวัดความสามารถอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 และ 3) แบบวัดความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

^{1, 2, 3} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok Province

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการสร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลางารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 81.64/80.42 2. นักเรียนมีความสามารถในการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลางารึกหลักที่ 1 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : การอ่านวิเคราะห์, การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะ, สื่อมัลติมีเดีย

Abstract

The objectives of this research are: 1. to establish and determine the effectiveness of learning management in developing the analytical reading abilities regarding The King Ram Khamhaeng Inscription of Matthayomsuksa 2 students by using AKITA action learning management with multimedia, with the achievement criteria set at 80/80; 2. to compare the analytical reading abilities regarding The King Ram Khamhaeng Inscription of students before and after using AKITA action learning management with multimedia; and 3. to examine the students' satisfaction with the learning management. The sample consisted of 40 Matthayomsuksa 2 students from the first semester of 2024 at Strisrinan School, selected using cluster random sampling. The instruments used in this study included: 1) lesson plans for AKITA action learning management with multimedia, 2) tests assessing analytical reading abilities regarding The King Ram Khamhaeng Inscription, and 3) a satisfaction survey regarding the aforementioned learning management. Statistical data analysis included mean, standard deviation, and dependent sample t-test.

The results of the study showed that: 1. The effectiveness of the learning management in developing the analytical reading abilities regarding The King Ram Khamhaeng Inscription of Matthayomsuksa 2 students using AKITA action learning management with multimedia was 81.64/80.42, 2. The analytical reading abilities of students regarding The King Ram Khamhaeng

Inscription after taking the learning management were significantly higher than before, with statistical significance at the 0.05 level, and 3. The overall satisfaction of students with the learning management was at the highest level.

Keywords: Analytical Reading, AKITA Action Learning Management, Multimedia

บทนำ

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมดิจิทัลที่มีข้อมูลสารสนเทศหลากหลายและขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความสามารถในการอ่านจึงสำคัญและจำเป็นยิ่งสำหรับรับสารเพื่อพัฒนาคนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพสอดคล้องกับยุคสมัย ตลอดจนเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยพัฒนาความคิดระดับสูง โดยเฉพาะการอ่านวิเคราะห์ที่เป็นการอ่านระดับสูงประเภทหนึ่ง เนื่องจากสัมพันธ์กับทักษะการคิด การอ่านวิเคราะห์จึงถือเป็นทักษะสำคัญ ดังที่ ศิวกานท์ ปทุมสูติ (2553) กล่าวว่า การอ่านวิเคราะห์ทำให้ผู้อ่านได้เรียนรู้ภาษาและวรรณกรรม รวมถึงทำให้เข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น การอ่านวิเคราะห์จึงเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยพัฒนานักเรียนได้

วรรณคดีเป็นสารประเภทหนึ่งที่เหมาะสำหรับฝึกอ่านวิเคราะห์ เนื่องจากประกอบด้วยศาสตร์และศิลป์ที่แสดงถึงองค์ประกอบและคุณค่าของวรรณคดี กระทรวงศึกษาธิการจึงกำหนดให้นักเรียนเรียนรู้วรรณคดีตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย สาระที่ 5 วรรณคดีและวรรณกรรม ครูผู้สอนจึงควรพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ แต่ปัจจุบัน นักเรียนมีความสามารถการอ่านวิเคราะห์ไม่สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพการศึกษาทั้งในระดับชาติและระดับสถานศึกษา ดังจะเห็นได้จากการประชุมชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) ของครูกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย โรงเรียนสตรีศรีน่าน พบว่า แม้ผลการทดสอบ O-NET สาระที่ 5 วรรณคดีและวรรณกรรม ของนักเรียนจะมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระดับประเทศ แต่ครูผู้สอนภาษาไทยทุกคนกลับประสบปัญหาการจัดการเรียนการสอนวรรณคดีในห้องเรียน คือ นักเรียนอ่านวิเคราะห์วรรณคดีไม่ได้ประสิทธิภาพเท่าที่ควร เนื่องจากนักเรียนอ่านวรรณคดีไม่ค่อยเข้าใจ ไม่ค่อยได้ฝึกฝนการคิดวิเคราะห์ ประกอบกับนักเรียนมีทัศนคติเชิงลบต่อการเรียนวรรณคดีไทย เพราะรู้สึกเบื่อหน่ายวรรณคดีที่มีเนื้อหายาวและยาก ทั้งยังมีมุมมองว่าวรรณคดีในหนังสือเรียนที่ต้องเรียนเป็นเรื่องโบราณ ไกลตัวและไม่เกี่ยวข้องกับตนเองทำให้ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยมี

ความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ควรพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดีของนักเรียน โดยมีแนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ด้วยนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ น่าสนใจ และส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกกระบวนการคิด

จากประสบการณ์การจัดการเรียนการสอนวรรณคดีของผู้วิจัย พบว่า ศิลาจารึกหลักที่ 1 หรือศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหง เป็นวรรณคดีที่นักเรียนส่วนใหญ่ในทุกปี การศึกษาไม่ชอบเรียนและรู้สึกเบื่อหน่าย ประกอบกับผลคะแนนการทดสอบหลังเรียนวรรณคดีเรื่องดังกล่าวของนักเรียนต่ำกว่าร้อยละ 65 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่โรงเรียนกำหนด เนื่องจากศิลาจารึกหลักที่ 1 เป็นวรรณคดีเกี่ยวกับประวัติศาสตร์สมัยสุโขทัย ภาษาที่ใช้ถ่ายทอดเรื่องราวจึงเป็นภาษาโบราณ คำศัพท์ยาก การใช้คำและการเรียบเรียงภาษาแตกต่างจากปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทำให้นักเรียนอ่านไม่ค่อยเข้าใจ รวมถึงวิเคราะห์องค์ประกอบและคุณค่าของวรรณคดีไม่ได้ประสิทธิภาพเท่าที่ควร

ในการนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี พบว่า การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะเหมาะสมกับการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เนื่องจากเป็นวิธีการสอนที่พัฒนามาจากการเรียนรู้บนพื้นฐานของปัญหา (สุชาติ คุ่มสิทธิ์, 2561) จึงช่วยส่งเสริมกระบวนการคิด และเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างมากในประเทศญี่ปุ่น เพราะการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะสามารถยกระดับผลการทดสอบ PISA ด้านการอ่านของผู้เรียนในประเทศญี่ปุ่นให้สูงขึ้นได้ (เพ็ญศิริ ชื้อสัตย์, 2563) เพราะช่วยให้นักเรียนได้ฝึกกระบวนการคิดผ่านการอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเกี่ยวกับหัวข้อการเรียนรู้ที่ตนกำหนด ซึ่งการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 รู้จักตั้งข้อสังเกตในการเรียนรู้ขั้นที่ 2 มีความคิดของตัวเอง ขั้นที่ 3 การอภิปรายเป็นคู่ กลุ่ม หรือทั้งชั้นเรียน และขั้นที่ 4 ทบทวนเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ (ไพฑูรย์ สินลารัตน์ และคณะ, 2562) โดยผู้วิจัยคิดว่าสามารถพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดีของนักเรียนได้ ซึ่งในปัจจุบันยังไม่พบงานวิจัยในประเทศไทยที่ศึกษาผลการใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะเพื่อพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดีของนักเรียน

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยยังมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า การอ่านวิเคราะห์วรรณคดีควรเริ่มจากอ่านเนื้อเรื่องให้เข้าใจก่อน จึงจะสามารถวิเคราะห์ได้ ดังที่ สุวิทย์ มูลคำ (2553) กล่าวว่า การวิเคราะห์ที่ดี ผู้คิดจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้น ทั้งนี้ ศิลาจารึกหลักที่ 1 เป็นวรรณคดีสมัยสุโขทัย ภาษาที่ใช้เป็นภาษาโบราณ ประกอบกับบริบทของสังคมที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้นักเรียนอ่านไม่ค่อยเข้าใจและมองไม่เห็นภาพเหตุการณ์

เรื่องราว สถานที่ ฯลฯ ที่ปรากฏในวรรณคดี ผู้วิจัยจึงศึกษางานวิจัยแล้วพบว่า สื่อมัลติมีเดียประเภทนำเสนอ เป็นสื่อประสมที่ถ่ายทอดผ่านข้อความ เสียง ภาพนิ่งภาพ เคลื่อนไหวและวิดิทัศน์ ทำให้ผู้เรียนได้รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสที่หลากหลาย โดยสื่อมัลติมีเดียดังกล่าวเน้นการนำไปใช้งานเพื่อนำเสนอข้อมูล สร้างความสนใจ ชวนให้ติดตาม สื่อมัลติมีเดียจึงช่วยให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจเนื้อหาได้ดี รวมทั้งสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ (ณัฐกร สงคราม, 2557) ตรงกับ ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2558) ที่กล่าวว่า สื่อมัลติมีเดียสื่อความหมายได้ดี รวดเร็ว เข้าใจง่าย ทั้งยังทำให้ผู้เรียนสนใจเรียน เรียนรู้อย่างสนุกและตั้งใจเรียนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้งานวิจัยของ สถาพร ปุ่มเป้า (2563) พบว่า สื่อมัลติมีเดียมีส่วนช่วยในการพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง นิราศภูเขาทองและทำให้คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบบะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียจึงมีลักษณะเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 รู้จักตั้งข้อสังเกตในการเรียนรู้ร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ขั้นที่ 2 มีความคิดของตนเองร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ขั้นที่ 3 อภิปรายกันเป็นคู่ กลุ่ม หรือทั้งชั้นเรียน และขั้นที่ 4 ทบทวนเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย โดยการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวมีข้อดี คือ ทำให้นักเรียนรู้และเข้าใจเนื้อหาของวรรณคดีเรื่องที่จะอ่านวิเคราะห์มากยิ่งขึ้น จึงส่งผลให้อ่านวิเคราะห์ได้ดีขึ้น อีกทั้งยังจูงใจให้นักเรียนอยากเรียนรู้ และทำให้นักเรียนได้ฝึกอ่านวิเคราะห์วรรณคดีอย่างเป็นลำดับขั้นตอน ทั้งฝึกอ่านวิเคราะห์ด้วยตนเองและอ่านวิเคราะห์เป็นคู่ กลุ่ม หรือทั้งชั้นเรียน การจัดการเรียนรู้ดังกล่าวจึงเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้สูงขึ้น โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบบะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย และเพื่อเป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้วรรณคดีสำหรับครูผู้สอนที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมายตามที่หลักสูตรกำหนด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบบะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียตามเกณฑ์ 80/80

2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียมีความสามารถในการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (pre-experimental research) แบบสุ่มกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง การกำหนดตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง : ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีศรีน่าน จังหวัดน่าน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น ที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 11 ห้องเรียน รวมทั้งหมด 413 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 โรงเรียนสตรีศรีน่าน จังหวัดน่าน ที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 40 คน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย : ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย :

1. การจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นนวัตกรรมประเภทวิธีการสอนร่วมกับสื่อการเรียนรู้ ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะที่ใช้ร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ผู้วิจัยสร้างนวัตกรรมดังกล่าวโดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะและสื่อมัลติมีเดีย จากนั้นตรวจสอบคุณภาพของนวัตกรรมด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความตรงเชิงเนื้อหา และประเมินความเหมาะสม แล้วปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำไปทดสอบประสิทธิภาพตามแนวคิดของ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2556) ประกอบด้วย การทดสอบประสิทธิภาพทดลองใช้ (Try out) เพื่อพัฒนานวัตกรรมให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 เมื่อนวัตกรรมมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์แล้วจึงนำไปทดสอบประสิทธิภาพสอนจริง (Trail run) กับกลุ่มตัวอย่าง

2. แบบวัดความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 มีลักษณะเป็นแบบทดสอบปรนัย ชนิดเลือกตอบ ผู้วิจัยสร้างข้อสอบจำนวน 40 ข้อ แล้วนำไปตรวจสอบคุณภาพด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญ ประเมินความตรงเชิงเนื้อหา พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60 – 1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เคยเรียนวรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 มาแล้ว เพื่อทดสอบคุณภาพ พบว่า มีค่าความยากง่ายข้อ ระหว่าง 0.27 – 0.83 และมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ระหว่าง 0.11 – 0.57 จากนั้นคัดเลือกข้อสอบที่มีคุณภาพ จำนวน 30 ข้อ มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยใช้สูตรโลเวท (Lovett method) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88 แสดงว่า แบบวัดความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด และ

3. แบบวัดความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ชนิดมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามจำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนรู้ ด้านสื่อการเรียนรู้ ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ ด้านละ 5 ข้อ รวม 20 ข้อ แล้วนำไปตรวจสอบคุณภาพด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญ ประเมินความตรงเชิงเนื้อหา พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60–1.00 จากนั้นคัดเลือกข้อคำถามด้านละ 4 ข้อ รวม 16 ข้อ ผลแล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มที่ทดสอบประสิทธิภาพภาคสนาม (1:100) จำนวน 40 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ 0.8600

การเก็บรวบรวมข้อมูล : 1) กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre - test) โดยใช้แบบวัดความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 จำนวน 30 ข้อ โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมง 2) ผู้วิจัยจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย จำนวน 14 ชั่วโมง 3) กลุ่มตัวอย่างการวิจัยทดสอบหลังเรียน (Post – test) โดยใช้แบบวัดความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 จำนวน 30 ข้อ โดยเวลา 1 ชั่วโมง และทำแบบวัดความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ จำนวน 16 ข้อ 4) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานและสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลการสร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ประกอบด้วย ผลการสร้างการจัดการเรียนรู้ ผลการหาคุณภาพของการจัดการเรียนรู้ และผลการทดสอบประสิทธิภาพสอนจริง (Trial run) ดังนี้

1.1 ผลการสร้างการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะ จำนวน 9 แผน ใช้ร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย จำนวน 9 ชุด รวมเวลาในการจัดการเรียนรู้ 14 ชั่วโมง

1.2 ผลการหาคุณภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย มีดังนี้

1.2.1 ผลการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.80 - 1.00 ซึ่งมีคุณภาพสอดคล้องตามเกณฑ์

1.2.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย พบว่าโดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$, S.D. = 0.18)

1.2.3 ผลการทดสอบประสิทธิภาพใช้เบื้องต้น (Try out) ของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ตามเกณฑ์ 80/80 ประกอบด้วย ผลการทดสอบประสิทธิภาพแบบเดี่ยว (1:1) กับนักเรียนจำนวน 3 คน พบว่า มีค่าประสิทธิภาพ เท่ากับ 77.57/76.67 ผลการทดสอบประสิทธิภาพแบบกลุ่ม (1:10) กับนักเรียนจำนวน 9 คน พบว่า มีค่าประสิทธิภาพ เท่ากับ 79.75/78.89 และผลการทดสอบประสิทธิภาพภาคสนาม (1:100) กับนักเรียนจำนวน 40 คน พบว่า มีค่าประสิทธิภาพ เท่ากับ 81.47/80.25 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้

1.3 ผลการทดสอบประสิทธิภาพสอนจริง (Trail run) ของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียกับกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ประสิทธิภาพสอนจริงตามเกณฑ์ 80/80 ของกลุ่มตัวอย่าง (n=40)

การจัดการเรียนรู้ที่	คะแนนเต็ม	คะแนนรวมทุกคน	คะแนนเฉลี่ย	ประสิทธิภาพ
1	12	386	9.65	-
2	15	484	12.10	-
3	12	392	9.80	-
4	12	384	9.60	-
5	10	330	8.25	-
6	12	394	9.85	-
7	12	386	9.65	-
8	12	402	10.05	-
9	10	336	8.40	-
ระหว่างเรียน	107	3,494	87.35	81.64
หลังเรียน	30	965	24.13	80.42

จากตารางที่ 1 พบว่า การทดสอบประสิทธิภาพสอนจริง (Trail run) ของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 81.64/80.42 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลปจาริกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลปจาริกหลักที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเรียน (n = 40)

การทดสอบ	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนเรียน	30	11.10	2.13	58.64*	0.0000
หลังเรียน	30	24.13	2.50		

*p ≤ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยโดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent sample t-test) พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลปจาริกหลักที่ 1 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 40)

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ	อันดับ
ด้านการจัดการเรียนรู้	4.58	0.57	มากที่สุด	2
ด้านสื่อการเรียนรู้	4.55	0.65	มากที่สุด	3
ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้	4.51	0.67	มากที่สุด	4
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	4.63	0.59	มากที่สุด	1
รวม	4.57	0.62	มากที่สุด	-

จากตารางที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลปจาริกหลักที่ 1 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.57, S.D. = 0.62)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. การจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 81.64/80.42 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้เนื่องจากผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียตามกระบวนการอย่างเป็นระบบ ประการแรก คือ ผู้วิจัยสร้างการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียตามลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะและสื่อมัลติมีเดีย จากนั้นออกแบบและสร้างการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ และสื่อมัลติมีเดีย ประการที่สอง คือ การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะ เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมกระบวนการคิดของนักเรียน ดังที่ เพ็ญศิริ ชื่อสัตย์ (2563) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะมุ่งเน้นการอ่านควบคู่ไปกับการคิดและอภิปราย จึงส่งผลให้นักเรียนเกิดความสามารถในการอ่านวิเคราะห์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราพร ขวัญธนเจริญ และคณะ (2565) ที่ได้จัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะ พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ หลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ ประกอบกับสื่อมัลติมีเดียที่ใช้ร่วมในการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเนื้อหาของวรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 มากขึ้น

ดังที่ ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2558) กล่าวว่า สื่อมัลติมีเดียมีทั้งภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง วิดีทัศน์และตัวอักษร จึงสามารถสื่อความหมายได้ดี รวดเร็ว เข้าใจง่าย รวมถึงช่วยดึงดูดความสนใจในการเรียน ฉะนั้น เมื่อนักเรียนเข้าใจเนื้อหาของวรรณคดีที่อ่าน ก็จะสามารถอ่านวิเคราะห์เรื่องดังกล่าวได้ดี ตรงกับแนวคิดของ สุวิทย์ มูลคำ (2553) ที่ว่า การจะวิเคราะห์เรื่องใดได้นั้น ผู้วิเคราะห์จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นก่อน ประการที่สาม คือ การจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นได้รับการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ โดยการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของการจัดการเรียนรู้ และประเมินความเหมาะสมของการจัดการเรียนรู้ จากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และประการสุดท้าย คือ การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียได้ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพและปรับปรุงข้อบกพร่องก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้นำการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวไปทดสอบประสิทธิภาพใช้เบื้องต้น (Try out) เมื่อได้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 จึงนำไปทดสอบประสิทธิภาพสอนจริง (Trial run) กับ

กลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีค่าประสิทธิภาพ เท่ากับ 81.64/80.42 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้ ตรงกับแนวคิดของ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2556) ที่ว่า หากนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ได้รับการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ ค่า E_1 และ E_2 ที่คำนวณได้จากการทดสอบ ประสิทธิภาพจะใกล้เคียงกันและห่างกันไม่เกินร้อยละ 5 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิตยา พิษเพียร และคณะ (2564) ที่ได้พัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านวิเคราะห์วรรณคดีไทยด้วยเทคนิค SQ4R กับเทคนิค KWL PLUS สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 พบว่า มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 83.83/82.44 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้

2. ความสามารถในการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียหลังจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียสามารถพัฒนาความสามารถอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนได้ โดยอภิปรายได้ ดังนี้

การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะเป็นวิธีการสอนที่ส่งเสริมกระบวนการคิดของนักเรียนเมื่อนักเรียนได้รับการจัดการเรียนรู้ครบทั้ง 4 ขั้นตอน จึงสามารถอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ได้ โดยขั้นที่ 1 รู้จักตั้งข้อสังเกตในการเรียนรู้เป็นขั้นที่นักเรียนตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับวรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 จึงทำให้นักเรียนเกิดความสนใจอยากเรียนรู้ และสงสัยใคร่รู้ในวรรณคดีเรื่องดังกล่าว ขั้นที่ 2 มีความคิดของตนเอง ขั้นนี้นักเรียนแต่ละคนจะอ่านวรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 จากหนังสือเรียน จากนั้นตอบคำถามโดยคำถามดังกล่าวช่วยพัฒนาการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน ขั้นที่ 3 อภิปรายกันเป็นคู่ กลุ่ม หรือทั้งชั้นเรียน เป็นขั้นที่นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดร่วมพิจารณาความถูกต้องของคำตอบ รวมทั้งปรับแก้ให้ถูกต้องสมบูรณ์ จนนำไปสู่คำตอบที่เป็นผลการวิเคราะห์ของกลุ่ม ในขั้นนี้ทำให้นักเรียนเกิดความสามารถในการวิเคราะห์สูงขึ้น และขั้นที่ 4 ทบทวนเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ ขั้นนี้นักเรียนแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ แล้วเขียนสรุปลงในสมุดบันทึกอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เข้าใจง่าย และเป็นการเก็บรวบรวมความรู้อย่างเป็นระเบียบ การจดบันทึกจึงทำให้นักเรียนได้ทบทวนเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ตามความเข้าใจของตนเอง

จากการจัดการเรียนรู้ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ทั้ง 4 ขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิเตะทำให้นักเรียนสามารถอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ได้ ส่งผลให้นักเรียนทำแบบวัดความสามารถอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง

ศิลาจารึกหลักที่ 1 ได้คะแนนดีกว่าก่อนได้รับการจัดการเรียนรู้ ประกอบกับการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะให้ความสำคัญกับการจดบันทึกและการใช้นาฬิกาจับเวลา ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนจดบันทึกลงในสมุดอย่างเป็นระบบและใช้นาฬิกาจับเวลาในทุกกิจกรรมการเรียนรู้ ส่งผลให้นักเรียนสามารถลำดับขั้นตอนการคิดได้อย่างเป็นระบบและได้ฝึกวินัยด้วย สำหรับจุดเด่นของการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะ คือ มีขั้นที่ทำให้ นักเรียนได้ฝึกอ่านวิเคราะห์ด้วยตนเอง และอ่านวิเคราะห์เป็นกลุ่มผ่านการแลกเปลี่ยน คำตอบหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านและอภิปรายร่วมกัน ซึ่งตรงกับแนวคิดของการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะที่มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งผ่านการคิดด้วยตนเองและสนทนาโต้ตอบกับผู้อื่น เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ เข้าใจ และคิดวิเคราะห์ได้ (ไพฑูริย์ สีนลาร์ตัน และคณะ, 2562) และเพ็ญศิริ ชี้อัสตัย (2563) ที่กล่าวว่า เมื่อพิจารณาขั้นตอนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะ พบว่า การจัดการเรียนรู้ดังกล่าวมุ่งเน้นให้นักเรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดวิเคราะห์ โดยครูทำหน้าที่ส่งเสริมให้นักเรียนคิดและใช้ความสามารถในการอ่าน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำสื่อมัลติมีเดียมาใช้ร่วมกับการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะในขั้นที่ 1, 2 และ 3 ในขั้นที่ 1 รู้จักตั้งข้อสังเกตในการเรียนรู้ สื่อมัลติมีเดียในขั้นนี้ช่วยทำให้นักเรียนเข้าใจเนื้อหาวรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 มากขึ้น ขั้นที่ 2 มีความคิดของตนเอง สื่อมัลติมีเดียในขั้นนี้ เป็นแนวทางที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความสามารถอ่านวิเคราะห์ และขั้นที่ 4 ทบทวนเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ สื่อมัลติมีเดียในขั้นนี้ทำให้ให้นักเรียนได้ทบทวนเนื้อหาวรรณคดีและกระบวนการอ่านวิเคราะห์วรรณคดีผ่านการทำแบบทดสอบ ดังนั้น สื่อมัลติมีเดียจึงช่วยเติมเต็มการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะให้สามารถพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์ของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สถาพร ปุ่มเป้า (2563) ที่ใช้สื่อมัลติมีเดียช่วยในการพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์ของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการอ่านวิเคราะห์หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนจัดการเรียนรู้

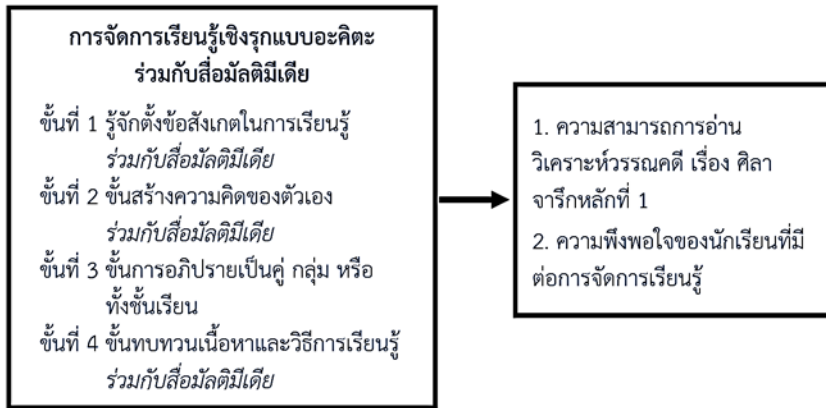
3. ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.62) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุดทุกด้านโดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านประโยชน์ที่ได้รับ รองลงมา คือ ด้านการจัดการเรียนรู้ ด้านสื่อการเรียนรู้และด้านบรรยากาศในการเรียนรู้ ตามลำดับ เนื่องจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้

เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียได้รับการพัฒนาตามกระบวนการอย่างเป็นระบบ ประกอบกับการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะมีขั้นตอนที่ส่งเสริมความสามารถการอ่านวิเคราะห์ นักเรียนจึงได้ฝึกวิเคราะห์วรรณคดีที่อ่านด้วยตนเอง ได้แลกเปลี่ยนและอภิปรายเป็นคู่ กลุ่ม หรือทั้งชั้นเรียน ทุกคนจึงมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ตลอดจนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการนำสื่อมัลติมีเดียมาใช้ร่วมกับวิธีการสอนดังกล่าวช่วยให้นักเรียนเข้าใจเนื้อหาวรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 มากขึ้น อีกทั้งยังจูงใจให้นักเรียนอยากเรียนรู้ ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการอ่านวิเคราะห์วรรณคดีเรื่องดังกล่าวสูงขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จัดการเรียนรู้โดยกระตุ้นให้นักเรียนอยากเรียนรู้ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ตลอดจนคอยแนะนำ ช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกแก่นักเรียน ดังนั้น นักเรียนจึงมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับ สุภาพร พิมพิบุษผา (2561) ที่ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะ พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และรัตนติกานต์ เพนเทศ (2558) ที่ใช้สื่อมัลติมีเดียร่วมในการจัดการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

องค์ความรู้จากการวิจัย

การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ช่วยให้นักเรียนเข้าใจเนื้อหาวรรณคดีมากยิ่งขึ้นและได้ฝึกอ่านวิเคราะห์วรรณคดีอย่างเป็นลำดับขั้นตอน การจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 รู้จักตั้งข้อสังเกตในการเรียนรู้ร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ขั้นที่ 2 มีความคิดของตนเองร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย ขั้นที่ 3 การอภิปรายเป็นคู่ กลุ่ม หรือทั้งชั้นเรียน และขั้นที่ 4 ทบทวนเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย เมื่อนำการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวมาใช้พัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนมีความสามารถในการอ่านวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง ศิลาจารึกหลักที่ 1 สูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากการวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1) ครูควรเป็นผู้แบ่งกลุ่มให้นักเรียน โดยละความสามารถเก่ง กลาง อ่อน เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยเหลือกันและร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนเพื่อให้การจัดการเรียนรู้เป็นไปตามเวลาที่วางแผนไว้

2) การจัดการเรียนรู้ขั้นที่ 3 อภิปรายกันเป็นคู่ กลุ่ม หรือทั้งชั้นเรียน ครูต้องกระตุ้นให้นักเรียนทุกคนแสดงความคิดเห็น ร่วมแลกเปลี่ยนและอภิปรายภายในกลุ่ม โดยเฉพาะนักเรียนที่มีความสามารถในกลุ่มอ่อน เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้และกล้าแสดงออกมากขึ้น

3) ครูจะต้องมีความรู้พื้นฐานในการใช้งานสื่อมัลติมีเดีย และจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการนำเสนอสื่อมัลติมีเดีย เช่น คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต รวมถึงอินเทอร์เน็ตให้พร้อมก่อนจะจัดการเรียนรู้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบบะคิเตร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์วรรณคดีของนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ

2) ควรพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบบะคิเตร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย สำหรับพัฒนาความสามารถด้านการอ่านในระดับต่าง ๆ เช่น การอ่านจับใจความ การอ่านอย่างมีวิจารณญาณ เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนควรนำการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบอะคิตะร่วมกับสื่อมัลติมีเดียไปใช้ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาภาษาไทยในสาระอื่น ๆ เช่น สาระการเขียน สาระหลักการใช้ภาษาไทย เพื่อส่งเสริมกระบวนการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนและช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนสูงขึ้น

รายการอ้างอิง

- จิราพร ขวัญธนเจริญ, อภิชาติ พยัคฆิน และ ธัชทฤต เทียมธรรม. (2565). การจัดการเรียนรู้เชิงรุกตามแนวอะคิตะที่มีต่อความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏ*, 13(2), 38-48.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2556). การทดสอบประสิทธิภาพสื่อหรือชุดการสอน. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 5(1), 7-20.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2558). 80 นวัตกรรมจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: พี บาลานซ์ดีไซด์แอนพริ้นติง.
- ณัฐกร สงคราม. (2557). การออกแบบและพัฒนามัลติมีเดียเพื่อการเรียนรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา พิซเพียร, สุนิตย์ดา เย็นทั่ว และ ปวีศา จรตล. (2564). การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านวิเคราะห์วรรณคดีไทยด้วยเทคนิค SQ4R กับเทคนิค KWL PLUS สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 15(2), 183-192.
- ไพฑูรย์ สีนลารัตน์, เฉลิมชัย มนุเสวต และวาสนา วิสฤตาภา. (2562). ความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้การสอนเชิงรุกอากิตะโมเดลในประเทศไทย. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 13(1), 92-106.
- เพ็ญศิริ ชื้อสตัย. (2563). การพัฒนาความสามารถในการอ่านจับใจความและการรู้เท่าทันสื่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยประยุกต์ใช้แนวการสอนของจังหวัดอะคิตะ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- รัตนติกานต์ เพนเทศ. (2558). ผลการใช้สื่อมัลติมีเดียร่วมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบซิปปาที่มีต่อการเรียนรู้ และเจตคติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เรื่อง ภาษาถิ่นเมืองเพชรบุรี (การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.

- ศิวกานท์ ปทุมสูติ. (2553). *คู่มือการอ่านคิดวิเคราะห์*. กรุงเทพฯ : นวสาน์การพิมพ์.
- สถาพร ปุ่มเป้า. (2563). *การพัฒนาความสามารถในการอ่านเชิงวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง นิราศภูเขาทอง โดยใช้วิธีการสอนแบบ SQ4R ร่วมกับสื่อมัลติมีเดีย สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท)*. มหาวิทยาลัย นครสวรรค์. พิษณุโลก.
- สุชาติ คุ่มสิทธิ์. (2561). Akita Model : การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *จุลสารคณะ ครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*, 6(10), 19-20.
- สุภาพร พิมพ์บุษผา. (2561). *การพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง สมการเชิงเส้น ตัวแปรเดียวชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยประยุกต์ใช้วิธีการสอนเชิงรุกของจังหวัด อะคิตะ (Akita Action) (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท)*. มหาวิทยาลัย รามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- สุวิทย์ มูลคำ. (2553). *กลยุทธ์...การสอนคิดวิเคราะห์ (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.

การพัฒนาความสามารถเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนต่างกัน โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุก
แบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ
ที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย

The Development of Essay Writing Abilities of Matthayomsuksa 5
Students with Various Student Engagement by Using The 5 Steps
Collaborative Learning Process (CO – 5 STEPs) with The Integrated
Exercises based on The Local Wisdom of Sukhothai Province

สมชาย ทุนมาก¹, ทรงภพ ขุนมธูรส², และ กฤตยาภาณุจณ์ โตพิทักษ์³

Somchai Thoonmark¹, Songphop Khunmathurot² and

Krittayakan Topithak³

(somchait65@nu.ac.th)

Received: June 27, 2024

Revised: July 19, 2024

Accepted: July 23, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1. สร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถเขียนเรียงความโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ตามเกณฑ์ 80/80 2. เปรียบเทียบความสามารถเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างก่อนและหลังจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย 3. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถเขียนเรียงความโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย และ 4. เปรียบเทียบความสามารถเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนต่างกันหลังจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิ

^{1, 2, 3} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok Province

ปัญหาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้นแบบสุ่มกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเมืองเชลียง จังหวัดสุโขทัย ที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 6 ห้องเรียน รวม 217 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 จำนวน 36 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอนที่ใช้ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นสุโขทัย 2) แบบวัดความสามารถการเขียนเรียงความและเกณฑ์การให้คะแนน 3) แบบวัดความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ และ 4) แบบวัดความเชื่อมั่นผูกพันกับการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการสร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 83.06/81.67 เป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ 2. นักเรียนมีความสามารถในการเขียนเรียงความหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และ 4. นักเรียนที่มีความเชื่อมั่นผูกพันกับการเรียนต่างกัน หลังเรียนมีความสามารถในการเขียนเรียงความต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การเขียนเรียงความ, ความผูกพัน, การเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง, แบบฝึกทักษะ, ภูมิปัญญาท้องถิ่น

Abstract

The purposes of the study were: 1) to establish and determine the effectiveness of learning management in developing the essay writing abilities of Matthayomsuksa 5 students by using the 5-step collaborative learning process (CO-5 STEPs) with integrated exercises based on the local wisdom of Sukhothai Province, with the achievement criteria set at 80/80; 2) to compare

the essay writing abilities of Matthayomsuksa 5 students before and after using the CO-5 STEPs with integrated exercises based on the local wisdom of Sukhothai Province; 3) to examine the satisfaction of Matthayomsuksa 5 students towards the learning management in developing essay writing abilities using the CO-5 STEPs with integrated exercises based on the local wisdom of Sukhothai Province; and 4) to compare the essay writing abilities of Matthayomsuksa 5 students with various levels of engagement after using the CO-5 STEPs with integrated exercises based on the local wisdom of Sukhothai Province. The study employed a pre-experimental design with a randomized one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 217 Matthayomsuksa 5 students from 6 classes in the first semester of 2024 at Muang Chaliang School in Sukhothai Province. The sample group included 36 students from Matthayomsuksa 5/6, selected by cluster random sampling. The research instruments included: 1) lesson plans for the CO-5 STEPs with integrated exercises based on local wisdom of Sukhothai Province, 2) an essay writing test with assessment criteria, 3) a satisfaction survey on the learning management, and 4) an assessment test for student engagement. The statistical data analysis included mean ($\bar{X}$) and standard deviation (S.D.), while hypothesis testing involved dependent sample t-tests and one-way analysis of variance (ANOVA).

The results of the study revealed that: 1. The effectiveness of the learning management aimed at developing essay writing abilities of Matthayomsuksa 5 students using CO-5 STEPs with integrated exercises based on local wisdom of Sukhothai Province was 83.64/81.61, meeting the set criterion (80/80). 2. The essay writing abilities of the students were significantly higher after the learning management, with statistical significance at the 0.05 level. 3. The overall satisfaction of students towards the learning management was at the highest level, and 4. Students with different levels of engagement demonstrated significantly different essay writing abilities, with statistical significance at the 0.05 level.

Keywords: Essay Writing, Engagement, Collaborative Learning Process, Exercises, Local wisdom

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยและสังคมโลกเป็นสังคมพลวัตที่มีเปลี่ยนแปลงทุกขณะนาที่ มนุษยชาติจึงดำรงชีวิตท่ามกลางสังคมดิจิทัลที่มีข้อมูลสารสนเทศหลากหลายและกว้างขวาง แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2560 - 2579 ได้กำหนดเป้าหมายด้านผู้เรียน ไว้ว่า “มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีคุณลักษณะและทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21” ประกอบด้วย การอ่าน การเขียน และการคิดคำนวณ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต และดำรงชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคม ซึ่งความสามารถการเขียนเป็นทักษะสำคัญประการหนึ่งที่ใช้ติดต่อสื่อสาร แสวงหาความรู้และเพิ่มพูนมวลประสบการณ์ชีวิตเพื่อพัฒนาตนเอง ตลอดจนเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยพัฒนาสังคม ดังที่ วรวรรธน์ ศรียาภัย (2557) กล่าวว่า “การเขียนเป็นหนึ่งในวิธีการสื่อสารวิทยาการทั้งปวงไว้เป็นลายลักษณ์ เพื่อให้ผู้อ่านได้ทราบความรู้ แล้วนำมาประยุกต์ใช้พัฒนาสังคมต่อไป การเขียนมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อสังคมที่พัฒนาแล้วและสังคมที่กำลังพัฒนา” สื่อให้เห็นว่า การเขียนเป็นความสามารถสำคัญของพลโลกในศตวรรษที่ 21 ที่ทุกคนควรได้รับการฝึกฝนให้ชำนาญ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยมุ่งเน้นให้นักเรียนมีความสามารถด้านการเขียน ซึ่งเป็นทักษะการสื่อสารขั้นสูงที่มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน โดยการเขียนเรียงความเป็นหนึ่งในตัวชีวิตที่ต้องพัฒนานักเรียนโดยเฉพาะระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพราะเรียงความพื้นฐานสำหรับการเขียนสื่อสารและเป็นเครื่องมือแสวงหาความรู้ ดังที่ ภาสกร เกิดอ่อน และคณะ (2559) กล่าวว่า “การฝึกเขียนเรียงความอย่างสม่ำเสมอ เป็นบันไดสู่การเป็นผู้มีความสามารถทางการเขียนหรือการประพันธ์” แสดงให้เห็นว่า การเขียนเรียงความเป็นทักษะพื้นฐานของการเขียนทั้งหมดที่ทุกคนควรเรียนรู้

ปัจจุบันสภาพการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนของนักเรียนสวนทางกับสำคัญของการเขียน ดังจะเห็นได้จากผลคะแนนการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติ(O - NET) ปีการศึกษา 2559 - 2562 ที่พบว่า คะแนนเฉลี่ยมาตรฐาน ท 2.1 การเขียนของนักเรียนทุกระดับชั้นน้อยกว่าร้อยละ 50 แม้ว่าในปีการศึกษา 2563 - 2566 จะมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าร้อยละ 50 แต่ก็ยังไม่มีแนวโน้มที่สะท้อนผลการพัฒนาที่สูงขึ้น นักเรียนไทยจึงควรได้รับการพัฒนาความสามารถการเขียนเมื่อวิเคราะห์แนวโน้มผลคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบการเขียนระดับชาติสู่ระดับสถานศึกษา พบว่า ปัจจุบันผลสัมฤทธิ์ด้านการเขียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนเมืองเสลียง อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัยซึ่งพิจารณาจากผลคะแนนการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินี้ มาตรฐาน ท 2.1 นั้นอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าร้อยละ 50 อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปีการศึกษา 2559 จนถึงปัจจุบัน คณะครูกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยโรงเรียนเมืองเสลียงจึงดำเนินการประชุมชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) พบว่า ปัญหานักเรียนเขียนเรียงความไม่ได้หรือเขียนได้ไม่ดีเท่าที่ควรเป็นปัญหาสำคัญที่ควรเร่งแก้ไข มีสาเหตุเกิดจากนักเรียนไม่วางโครงเรื่อง เขียนวกวน เขียนโดยคัดลอกข้อมูล เลือกใช้ถ้อยคำไม่ถูกต้อง มีเวลาฝึกฝนน้อย จึงทำให้นักเรียนมีทัศนคติเชิงลบโดยคิดว่าการเขียนเรียงความเป็นเรื่องยาก ไม่อยากเรียนและพัฒนาตนเอง นอกจากนี้เอกสารแบบเรียนบางเล่มอธิบายเรียงความไว้เพียงเล็กน้อยว่ามีส่วนประกอบ 3 ส่วน คือ คำนำ เนื้อเรื่อง และสรุป อีกทั้งยังพบแนวคิดคลาดเคลื่อนจากผู้เรียนเกี่ยวกับการเขียนเรียงความว่า เรียงความ ต้องมี 3 ย่อหน้าเท่านั้น และที่ประชุมมีมติว่า ควรเร่งแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยพัฒนานวัตกรรมการจัดการเรียนรู้หรือสื่อการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพและใช้งานได้จริงมาช่วยพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนให้ดีและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ เมื่อได้พิจารณาสาเหตุของปัญหาดังกล่าว พบว่า เกิดจากนักเรียน ครูผู้สอน และเอกสารประกอบการเรียนรู้ ซึ่งผู้ที่สามารถแก้ไขปัญหาก็ครอบคลุมครบถ้วนทั้ง 3 มิติ คือ ครูผู้สอนเพราะสามารถพัฒนาผู้เรียนโดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนได้คิดและลงมือปฏิบัติจริง พร้อมทั้งพัฒนาสื่อที่มีคุณภาพมาใช้ร่วมกับการจัดการเรียนรู้

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดว่าจะสร้างและพัฒนาวัตกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความ โดยเฉพาะการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการที่น่าสนใจและมีประสิทธิภาพ จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO-5 STEPs) ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 เสนอสิ่งเร้าและระบุคำถามสำคัญ ขั้นที่ 2 แสวงหาสารสนเทศและวิเคราะห์อย่างรวมพลัง ขั้นที่ 3 รวมพลังอภิปรายและสร้างความรู้ ขั้นที่ 4 สื่อสารและสะท้อนคิดอย่างรวมพลัง และขั้นที่ 5 รวมพลังประยุกต์และตอบแทนสังคม เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ดังที่ พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์ และ พเยาว์ ยินดีสุข (2563) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แบบรวมพลัง 5 ขั้นตอนว่า เป็นแนวการสอนหนึ่งของการเรียนรู้เชิงรุก เน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งประยุกต์ใช้ความรู้ผ่านการทำกิจกรรมแบบรวมพลังทำงานกลุ่ม ทำให้นักเรียนมีความสุขกับการเรียน มีความรู้ที่คงทน

มีทักษะการคิดขั้นสูง ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีการวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่ศึกษาผลการใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอนเพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความหรือใช้พัฒนาความสามารถการเขียนด้านอื่น ๆ ซึ่งผู้วิจัยมีสมมติฐานว่ากระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวจะช่วยพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความของผู้เรียนให้ดีขึ้นได้

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยยังมีความเห็นเพิ่มเติมว่าความสามารถการเขียนเรียงความเป็นทักษะที่ต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และเป็นระบบขั้นตอน สอดคล้องกับกฎแห่งผลของ Thorndike เพราะการเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากบุคคลกระทำซ้ำ ยิ่งทำมากก็จะชำนาญมากขึ้นและสามารถทำได้ดี (สุคนธ์ สินธพานนท์, 2553) ผู้วิจัยจึงศึกษาเอกสารและงานวิจัย พบว่า แบบฝึกทักษะช่วยพัฒนาทักษะความสามารถของผู้เรียนได้ดี ดังงานวิจัยของ กมลรัตน์ สิงห์แก้ว (2561) ที่พัฒนานักเรียนให้มีความสามารถในการเขียนเรียงความหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะที่บูรณาการข้อมูลท้องถิ่น ผู้วิจัยจึงสร้างแบบฝึกทักษะให้ผู้เรียนใช้เรียนรู้ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO-5 STEPS) โดยนำภูมิปัญญาท้องถิ่นใกล้ตัวของนักเรียนมาบูรณาการเป็นเนื้อหาซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเขียนเรียงความได้อย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังมีความเห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้เรียนการเขียนเรียงความอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจึงมีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนหลายระดับ ซึ่งแปรผันตรงกับคะแนนผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน ดังงานวิจัยของ ยุวดี พันธุ์สุจริต (2554) ที่พบว่า ความยึดมั่นผูกพันเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงนำความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนมาศึกษาไปด้วย โดยกำหนดเป็นตัวแปรจัดกลุ่ม เพื่อศึกษาว่านวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสนใจพัฒนาขึ้นนั้น เมื่อนำมาพัฒนานักเรียนที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนแตกต่างกันแล้ว จะส่งผลต่อความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

การพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนต่างกัน โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPS) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัยจึงมีความสำคัญในฐานะเป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ในลักษณะวิธีการจัดการเรียนการสอนร่วมกับสื่อการเรียนรู้และเป็นทางเลือกใหม่ของการเรียนการสอนภาษาไทยเพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความทั้งในปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถในการเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ตามเกณฑ์ 80/80
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างก่อนและหลังจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถในการเขียนเรียงความโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย
4. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนต่างกัน หลังจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ความสามารถในการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน
2. ความสามารถในการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ยึดมั่นผูกพันกับการเรียนต่างกัน หลังจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัยแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre – experimental Research) แบบสุ่มกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัยประกอบด้วย การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง การกำหนดตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง : ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเมืองเสลียง จังหวัดสุโขทัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุโขทัย ที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 6 ห้องเรียน รวมทั้งหมด 217 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 โรงเรียนเมืองเสลียง จังหวัดสุโขทัย ที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 36 คน ได้มาจากการวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม ด้วยการจับสลาก ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้วัดระดับความเชื่อมั่นผูกพันกับการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทุกห้องเรียน จากนั้นวิเคราะห์ แปลความหมายคะแนน และจำแนกออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับสูง ($\bar{X} = 3.68 - 5.00$) ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.34 - 3.67$) และระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.00 - 2.33$) โดยใช้สูตรภาคพื้นเป็นเกณฑ์แบ่งคะแนนแต่ละกลุ่ม พบว่า แต่ละห้องเรียนประกอบด้วยนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นผูกพันกับการเรียนต่างกัน ซึ่งเป็นคุณลักษณะโดยธรรมชาติของนักเรียน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย : ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ ตัวแปรจัดการกระทำ คือ การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย และตัวแปรจัดกลุ่ม ได้แก่ ความเชื่อมั่นผูกพันกับการเรียนระดับสูง ความเชื่อมั่นผูกพันกับการเรียนระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นผูกพันกับการเรียนระดับต่ำ ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความสามารถในการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย :

1) การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการเขียนเรียงความโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นสุโขทัย เป็นนวัตกรรมประเภทวิธีการสอนร่วมกับสื่อการเรียนรู้ ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นสุโขทัย ผู้วิจัยสร้างนวัตกรรมโดยสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน การสร้างแบบฝึกทักษะ และภูมิปัญญาท้องถิ่นสุโขทัย พร้อมทั้งพัฒนาโดยให้

ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประเมินความตรงเชิงเนื้อหา และประเมินความเหมาะสม พร้อมทั้งพัฒนานวัตกรรมโดยปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำไปทดสอบประสิทธิภาพทดลองใช้ (try out) ตามแนวคิดของ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2556) เพื่อพัฒนานวัตกรรมให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ประกอบด้วย การทดสอบประสิทธิภาพแบบเดี่ยว (1:1) การทดสอบประสิทธิภาพแบบกลุ่ม (1:10) และการทดสอบประสิทธิภาพภาคสนาม (1:100) เมื่อนวัตกรรมมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์แล้วจึงนำไปทดสอบประสิทธิภาพสอนจริง (Trail Run) กับกลุ่มตัวอย่าง

2) แบบวัดความสามารถการเขียนเรียงความ มีลักษณะเป็นแบบทดสอบอัตนัยที่สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เคยเรียนการเขียนเรียงความมาแล้วเพื่อทดสอบคุณภาพ พบว่า มีค่าความยาก (PE) ระหว่าง 0.567 – 0.700 มีค่าดัชนีอำนาจจำแนก (D) ระหว่าง 0.333 – 0.578 และมีค่าความเชื่อมั่น โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α) เท่ากับ 0.896 นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สร้างเกณฑ์การให้คะแนนความสามารถการเขียนเรียงความแบบรูปรีค ชนิดแยกองค์ประกอบ นำไปตรวจสอบคุณภาพโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประเมินความตรงเชิงเนื้อหา พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.80 – 1.00 และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดลองใช้เพื่อหาความเชื่อมั่น ด้วยวิธี Inter – rater Reliability โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r_{xy}) เท่ากับ 0.918

3) แบบวัดความพึงพอใจต่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ชนิดมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามโดยจำแนกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนรู้ ด้านสื่อการเรียนรู้ ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้ และด้านการวัดและประเมินผล ด้านละ 7 ข้อ รวม 28 ข้อ ทดสอบคุณภาพโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประเมินความตรงเชิงเนื้อหา พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60 – 1.00 แล้วคัดเลือกข้อคำถามไว้ด้านละ 5 ข้อ รวม 20 ข้อ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มทดสอบประสิทธิภาพภาคสนาม (1:100) จำนวน 40 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ 0.867

4) แบบวัดความยึดมั่นผูกพันกับการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม ชนิดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ผู้วิจัย

สร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมองค์ประกอบความยึดมั่นผูกพันกับการเรียน 3 ด้าน ประกอบด้วย ความยึดมั่นผูกพันทางปัญญา ความยึดมั่นผูกพันทางอารมณ์ และความยึดมั่นผูกพันทางพฤติกรรม ด้านละ 10 ข้อ รวม 30 ข้อ ทดสอบคุณภาพโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ประเมินความตรงเชิงเนื้อหา พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.40 – 1.00 ตัดข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.50 ออก (จำนวน 4 ข้อ) แล้วคัดเลือกข้อที่ผ่านเกณฑ์มาสร้างเป็นแบบวัดความยึดมั่นผูกพันกับการเรียน จำนวน 26 ข้อ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 จำนวน 36 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (ry) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (item – total correlation) พบว่า มีค่าอยู่ระหว่าง 0.013 – 0.666 จากนั้น คัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพผ่านเกณฑ์ไว้ด้านละ 5 ข้อ รวม 15 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (ry) ระหว่าง 0.404 – 0.666 พร้อมทั้งหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนทั้งฉบับ ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ 0.897

การเก็บรวบรวมข้อมูล : กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre - test) โดยใช้แบบวัดความสามารถการเขียนเรียงความ ซึ่งเป็นแบบทดสอบอัตนัย จำนวน 1 ข้อ เวลา 1 ชั่วโมง จากนั้น ผู้วิจัยจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนของแผนการจัดการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย จำนวน 14 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างการวิจัยทดสอบหลังเรียน (Post – test) โดยใช้แบบวัดความสามารถการเขียนเรียงความ ซึ่งเป็นแบบทดสอบอัตนัย จำนวน 1 ข้อ เวลา 1 ชั่วโมงและทำแบบวัดความพึงพอใจต่อการเรียนรู้มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม จำนวน 20 ข้อ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานและสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัย

นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการสร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO - 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ตามเกณฑ์ 80/80 ประกอบด้วย ผลการสร้างการจัดการเรียนรู้ ผลการหาคุณภาพของการจัดการเรียนรู้ และผลการทดสอบประสิทธิภาพสอนจริง (Trail Run)

1.1 ผลการสร้างการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 6 แผน ใช้ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย จำนวน 6 ชุด ใช้ระยะเวลาจัดการเรียนรู้ 14 ชั่วโมง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการสร้างนวัตกรรมจัดการเรียนรู้

ที่	แผนการจัดการเรียนรู้	แบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดสุโขทัย		เวลา (ชั่วโมง)
		ชื่อแบบฝึกทักษะ	ภูมิปัญญาท้องถิ่น	
1.	ความรู้พื้นฐานของ เรียงความ	การเขียนเรียงความ ก็แค่...เรื่องกล้วยๆ	ด้านอาหารการกิน	2
2.	การเขียนโครงเรื่อง เรียงความ	How to...เขียนโครงเรื่อง เรียงความ	ด้านศิลปกรรม และโบราณคดี	2
3.	การเขียนคำนำเรียงความ	สุดยอดเทคนิคการเขียน คำนำเรียงความ	ด้านบุคคลสำคัญ และด้านภาษาและ วรรณกรรม	2
4.	การเขียนเนื้อเรื่อง เรียงความ	ศิลปะการเขียนเนื้อเรื่อง เรียงความฉบับมือโปร	ด้านความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรม	4
5.	การเขียนสรุปเรียงความ	เคล็ดลับสร้างความ ประทับใจในการเขียน สรุปเรียงความ	ด้านนาฏยดนตรีและ การเล่นพื้นบ้าน	2
6.	การตรวจทาน เพื่อพัฒนาเรียงความ	สูตรพัฒนาเรียงความ อย่างคนมีกิน	ด้านวิถีชีวิตและ การบริหารจัดการชุมชน	2
รวม	6	6	7	14

1.2 ผลการหาคุณภาพของการจัดการเรียนรู้ มีดังนี้

1.2.1 ผลการประเมินความสอดคล้องของการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับ แบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย เพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

1.2.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พบว่า โดยภาพรวม มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.85$, S.D. = 0.07) และเมื่อพิจารณาแต่ละรายการประเมิน พบว่า มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดทุกรายการประเมิน

1.2.3 ผลการทดสอบประสิทธิภาพใช้เบื้องต้น (try out) ของการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ตามเกณฑ์ 80/80 ประกอบด้วย ผลการทดสอบประสิทธิภาพแบบเดี่ยว (1:1) กับนักเรียน จำนวน 3 คน พบว่า มีค่าประสิทธิภาพ (E_1/E_2) เท่ากับ 77.83/76.00 ผลการทดสอบประสิทธิภาพแบบกลุ่ม (1:10) กับนักเรียน จำนวน 9 คน พบว่า มีค่าประสิทธิภาพ (E_1/E_2) เท่ากับ 81.72/79.56 และผลการทดสอบประสิทธิภาพภาคสนาม (1:100) กับนักเรียนจำนวน 40 คน พบว่า มีค่าประสิทธิภาพ (E_1/E_2) เท่ากับ 82.93/80.60 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้

1.3 ผลการทดสอบประสิทธิภาพสอนจริง (trail run) ของการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะการเขียนเรียงความที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 36 คน พบว่า มีค่าประสิทธิภาพ (E_1/E_2) เท่ากับ 83.06/81.67 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ แสดงว่า การจัดการเรียนรู้ดังกล่าว มีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนได้ ผลการทดสอบดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ประสิทธิภาพสอนจริงของกลุ่มตัวอย่าง ตามเกณฑ์ 80/80

จำนวน	ผลคะแนนระหว่างการจัดการเรียนรู้ที่						ผลทดสอบ หลังเรียน
	1	2	3	4	5	6	รวม
คะแนนเต็ม	30	32	39	34	39	32	206
คะแนนรวม	914	964	1,157	1,026	1,144	955	6,160
คะแนนเฉลี่ย	25.39	26.78	32.14	28.50	31.76	26.53	171.10
ร้อยละ	84.63	83.68	82.41	83.82	81.45	82.90	83.06
$E_1/E_2 = 83.06/81.67$							

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO - 5 STEPS) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย โดยใช้สถิติทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t – test for dependent samples) พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความสามารถการเขียนเรียงความของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ (n = 36)

การทดสอบความสามารถ การเขียนเรียงความ	ก่อนเรียน		หลังเรียน		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
คะแนนเต็ม 25 คะแนน	12.97	1.87	20.39	1.82	36.96*	0.00

*p ≤ .05

ทั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสามารถการเขียนเรียงความของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อนและหลังเรียน โดยจำแนกพิจารณาเป็นรายด้านด้วยสถิติทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t – test for dependent samples) พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบเปรียบเทียบความสามารถการเขียนเรียงความรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง (n = 36)

การทดสอบความสามารถ การเขียนเรียงความ (รายด้าน)	ก่อนเรียน		หลังเรียน		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
องค์ประกอบของเรียงความ (5 คะแนน)	2.75	0.65	4.67	0.48	17.71*	0.00
การเรียบเรียงและลำดับความคิด (5 คะแนน)	2.25	0.65	3.94	0.53	17.63*	0.00
เนื้อหาและความคิดสร้างสรรค์ (5 คะแนน)	2.44	0.56	4.03	0.61	13.73*	0.00
การใช้สำนวนภาษา (5 คะแนน)	2.72	0.61	3.86	0.54	10.69*	0.00
การเขียนสะกดคำ (5 คะแนน)	2.81	0.62	3.92	0.55	10.00*	0.00

*p ≤ .05

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO - 5 STEPS) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.61, S.D. = 0.50) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ (n = 36)

ความพึงพอใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ	อันดับ
ด้านการจัดการเรียนรู้	4.62	0.24	มากที่สุด	3
ด้านสื่อการเรียนรู้	4.64	0.19	มากที่สุด	2
ด้านบรรยากาศในการเรียน	4.53	0.15	มากที่สุด	4
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	4.65	0.21	มากที่สุด	1
รวม	4.61	0.10	มากที่สุด	-

4. ผลการเปรียบเทียบความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนต่างกัน หลังจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one - way ANOVA) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความยึดมั่นกับการเรียนกลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถการเขียนเรียงความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one - way ANOVA) (n = 36)

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	52.646	2	26.323	13.592*	0.00
ภายในกลุ่ม	63.909	33	1.937		
รวม	116.556	35			

*p ≤ .05

จากตารางที่ 6 ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบพหุคูณ (multiple comparison test) ของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถการเขียนเรียงความของกลุ่มตัวอย่างที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนกลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ แตกต่างกันจำนวน 3 คู่ ได้แก่ กลุ่มสูงกับกลุ่มปานกลาง กลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำ และกลุ่มปานกลางกับกลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ระดับความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนมีความสัมพันธ์กับความสามารถการเขียนเรียงความ โดยแปรผัน

ตรงกัน กล่าวคือ นักเรียนที่มีความเชื่อมั่นผูกพันกับการเรียนสูงจะมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถเขียนเรียงความสูงกว่ากลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ ตามลำดับ ผลการทดสอบดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe

นักเรียนที่มีความเชื่อมั่น ผูกพันกับการเรียน	$\bar{X}$	กลุ่มสูง 21.30	กลุ่มปานกลาง 19.91	กลุ่มต่ำ 17.80
กลุ่มสูง	21.30	-	1.39091*	3.50000*
กลุ่มปานกลาง	19.91		-	2.10909*
กลุ่มต่ำ	17.80			-

*p ≤ .05

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยจำแนกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

1. การจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถเขียนเรียงความโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO - 5 STEPS) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีประสิทธิภาพ (E_1/E_2) เท่ากับ 83.06/81.67 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ เนื่องด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) มีขั้นตอนการสร้างอย่างเป็นระบบและถูกต้องตรงตามหลักวิชาการ 2) การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ด้วยการหาคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาและประเมินความเหมาะสมของการจัดการเรียนรู้ พบว่า มีความสอดคล้องทุกรายการประเมิน และมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดทุกด้าน อีกทั้งผู้วิจัยได้ปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาการจัดการเรียนรู้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และ 3) การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ด้วยการทดสอบประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ทั้งการทดสอบประสิทธิภาพทดลองใช้ (try out) ประกอบด้วย การทดสอบประสิทธิภาพแบบเดี่ยว (1:1) พบว่า มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 77.83/76.00 แล้วนำไปทดสอบประสิทธิภาพแบบกลุ่ม (1:10) พบว่า มีค่าประสิทธิภาพ เท่ากับ 81.72/79.56 จากนั้นนำไปทดสอบประสิทธิภาพภาคสนาม (1:100) พบว่า มีค่าประสิทธิภาพ เท่ากับ 82.93/80.60 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำไปทดสอบประสิทธิภาพสอนจริง (Trail Run) กับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 83.06/81.67 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาค่าประสิทธิภาพจากการทดสอบประสิทธิภาพ พบว่า ค่าประสิทธิภาพที่ผู้วิจัยได้จากการทดสอบประสิทธิภาพทดลองใช้และประสิทธิภาพสอนจริงมีความสัมพันธ์กัน ดังที่ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2556) กล่าวว่า ค่าประสิทธิภาพ E_1 และ E_2 ควรใกล้เคียงกัน กล่าวคือ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หรือแตกต่างกันได้ไม่เกิน 2.5 ทำให้กระบวนการ E_1 ไม่สูงกว่าค่าผลลัพธ์ E_2 มากกว่าร้อยละ 5 ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงยอมรับประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO - 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลรัตน์ สิงห์แก้ว (2561) ได้พัฒนาแบบฝึกการเขียนเรียงความที่บูรณาการข้อมูลท้องถิ่นให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ผลการวิจัยพบว่า มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 81.88/83.95 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ศิริประภา บัวคอม (2565) ที่สร้างแบบฝึกทักษะการเขียนเรียงความด้วยแผนที่ความคิด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ผลการวิจัยพบว่า มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 81.02/81.68 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO - 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จึงสามารถนำไปใช้พัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนได้จริง

2. ความสามารถในการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ทุกขั้นตอนช่วยพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความได้ตั้งแต่ขั้นเตรียมการก่อนเขียนเรียงความ ขั้นลงมือเขียนเรียงความ และขั้นตรวจทานเพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาเรียงความ โดยกระบวนการเรียนรู้ในขั้นที่ 1 ช่วยให้นักเรียนวิเคราะห์หัวข้อและตั้งคำถามเกี่ยวกับประเด็นที่น่าสนใจเพื่อเป็นกรอบสำหรับสืบค้นข้อมูล ขั้นที่ 2 เน้นให้นักเรียนสืบค้นสารสนเทศเพิ่มเติมและร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ ขั้นที่ 3 นักเรียนได้ร่วมอภิปรายหัวข้อและสารสนเทศที่วิเคราะห์ภายในกลุ่ม ระหว่างกลุ่ม และหน้าชั้นเรียน จากนั้นผู้เรียนแต่ละกลุ่มปรับผลการสร้าง

ความรู้ตามมโนทัศน์ที่ถูกต้องและลงมือเขียนเรียงความ ขั้นที่ 4 ผู้เรียนนำเสนอผลงานตนเอง พร้อมทั้งช่วยกันสะท้อนคิดเพื่อประเมินงานเขียน ทั้งจุดเด่น จุดที่ควรพัฒนา จนได้บทเรียนและพัฒนาผลงานของตนให้ดียิ่งขึ้น และขั้นที่ 5 นักเรียนได้ทบทวนโดยนำองค์ความรู้และมวลประสบการณ์มาพัฒนาผลงานในสถานการณ์ใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม กระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับขั้นตอนการเขียนเรียงความตามแนวคิดของ White (1983) ประกอบด้วย ขั้นสร้างแนวคิดเกี่ยวกับหัวเรื่อง ขั้นรวบรวมและวางแผน ขั้นวางโครงเรื่อง ขั้นเขียนร่าง และขั้นทบทวน จึงส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถเขียนเรียงความหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน จุดเด่นของการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) เพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คือนักเรียนแต่ละคนช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เด็กเก่ง เด็กปานกลาง และเด็กอ่อน รวมพลังกัน กล้าที่จะเรียนรู้ ผิฝฝน ทดลอง แก้ไข และพัฒนาผลงานไปด้วยกัน ทุกคนล้วนเป็นพลังสำคัญที่ทำให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จ

สอดคล้องกับแนวคิดของ พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์ และ พเยาว์ ยินดีสุข (2563) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน ช่วยให้นักเรียนเข้าใจ มีความรู้ที่คงทน มีทักษะการคิดขั้นสูงเกิดทักษะการสื่อสารจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือกันทำงานจนบรรลุผลสำเร็จร่วมกัน นักเรียนจึงได้รับการฝึกให้ทำงานเป็นทีม ซึ่งเป็นสมรรถนะหลักของทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ตรงกับแนวคิดของ วัชรพล วิบูลยศรีน (2561) ที่กล่าวว่า วิธีออกแบบการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ควรใช้หลักการเรียนรู้โดยการสร้างความรู้และเรียนรู้เป็นทีม ซึ่งตรงกับจุดเด่นที่ผู้วิจัยค้นพบระหว่างจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) เพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย มาจัดการเรียนรู้ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอนเพื่อช่วยให้นักเรียนได้ฝึกฝนเขียนเรียงความจากมวลประสบการณ์ในชีวิตจริงอย่างสม่ำเสมอเนื่องด้วยการเขียนเรียงความเป็นความสามารถที่ต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบขั้นตอน ตามกฎแห่งผลของธอร์นไคด์ เพราะการเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากบุคคลกระทำซ้ำ และยิ่งทำมากก็จะมี ความชำนาญมากขึ้น ทำให้ผู้ฝึกฝนสามารถทำได้ดี (สุคนธ์ สิ้นธพานนท์, 2553) ตรงกับหลักการพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความ โดยแบบฝึกทักษะการเขียนเรียงความที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีการเรียงลำดับเนื้อหาที่สอดคล้องกับขั้นตอนของการเขียนเรียงความ เพื่อใช้ร่วมกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวม

พลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ในขั้นที่ 2 – 5 จึงช่วยทำให้นักเรียนได้ฝึกฝนเขียนเรียงความอย่างเป็นขั้นตอน อีกทั้งแบบฝึกทักษะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นยังนำภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัยมาบูรณาการให้นักเรียนได้เรียนรู้ เนื่องจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว นักเรียนล้วนมีมวลประสบการณ์ที่เคยสัมผัสและเรียนรู้จริงในชีวิตประจำวัน จึงช่วยทำให้นักเรียนสามารถฝึกฝนเขียนเรียงความได้ง่ายยิ่งขึ้นและเหมาะสมที่จะใช้จัดการเรียนรู้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ พิสนุ พองศรี (2558) ที่กล่าวว่า ผู้เรียนในช่วงอายุ 15 - 18 ปี เหมาะกับการสอนแบบบูรณาการข้ามกลุ่มสาระการเรียนรู้หรือบูรณาการกับภูมิปัญญาท้องถิ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรธิดา ประสาร และคณะ (2561) ที่พัฒนาทักษะการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ พบว่า การออกแบบเนื้อหาการเรียนรู้ด้วยเรื่องใกล้ตัวจะทำให้นักเรียนเข้าใจข้อมูลได้ง่าย และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้มาเขียนงานได้อย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการเขียนเรียงความหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อีกทั้งแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัยยังได้รับการประเมินคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด เนื่องจากสอดคล้องกับลักษณะของแบบฝึกทักษะที่ดี ได้แก่ สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และสัมพันธ์กับกิจกรรมการเรียนรู้ มีเนื้อหาและกิจกรรมฝึกที่หลากหลายเหมาะสมสำหรับฝึกฝนเขียนเรียงความ เรียนรู้ได้ง่าย เรียงเนื้อหาจากง่ายไปยาก มีรูปแบบและขนาดตัวอักษรชัดเจน ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และสะดวกต่อการใช้งาน ตรงกับแนวคิดของ ถวัลย์ มาตจรัส และคณะ (2550) ที่กล่าวถึงลักษณะของแบบฝึกที่ดีไว้ว่า มีจุดประสงค์การเรียนรู้ชัดเจน สอดคล้องกับกลวิธีการพัฒนาทักษะตามสาระการเรียนรู้ เนื้อหาถูกต้องตามหลักวิชา ใช้ภาษาที่เหมาะสม มีคำอธิบายและคำสั่งชัดเจน ปฏิบัติได้ง่าย ดังนั้น แบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัยจึงช่วยพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนให้ดีขึ้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลรัตน์ สิงห์แก้ว (2561) ที่พัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความด้วยแบบฝึกการเขียนเรียงความที่บูรณาการข้อมูลท้องถิ่น พบว่า การนำข้อมูลท้องถิ่นนักเรียนมาใช้ในแบบฝึก ช่วยให้นักเรียนกระตือรือร้นและเรียนรู้ได้ดี ช่วยยกระดับความสามารถการเขียนเรียงความให้ดียิ่งขึ้นโดยมีคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

3. ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัด

สุขุขทัย ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, $S.D.=0.50$) และเมื่อพิจารณาผลการประเมินรายด้าน พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด ทุกด้าน โดยความพึงพอใจด้านประโยชน์ที่ได้รับมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านสื่อการเรียนรู้ ด้านการจัดการเรียนรู้ และด้านบรรยากาศในการเรียนรู้ ตามลำดับ เนื่องจากการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความโดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย มีกระบวนการสร้างและพัฒนาตามหลักวิชาการ มีผลการประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญในระดับมากที่สุด และมีการทดสอบประสิทธิภาพทดลองใช้มาแล้ว 3 ครั้ง ซึ่งทุกขั้นตอนได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างแล้ว สามารถจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนชัดเจน สื่อการเรียนรู้มีเนื้อหาและกิจกรรมฝึกชัดเจน สวยงาม อ่านง่ายและใช้ได้จริง บรรยากาศในการเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ สนุกสนาน ไม่ตึงเครียด แม้คิดผิด เขียนพลาด ก็ไม่ขลาดกลัวที่จะเรียนรู้และฝึกฝนต่อเพราะมีเพื่อนในกลุ่มช่วยเหลือกันและกัน ร่วมเรียนรู้และประสบผลสำเร็จไปด้วยกัน นักเรียนจึงได้รับประโยชน์ผ่านการพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความ และได้พัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงและทักษะการทำงานเป็นทีม ทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด

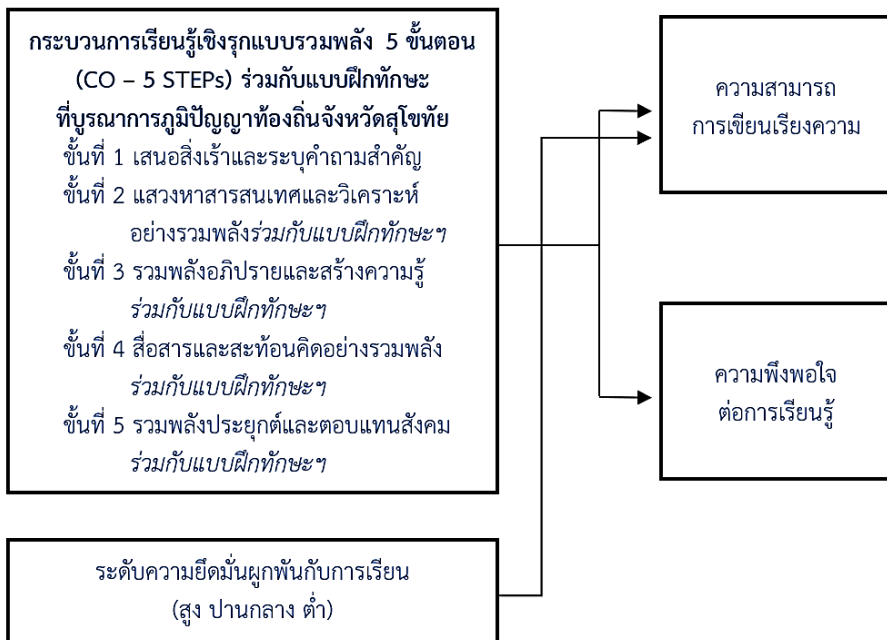
สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรธิดา ประสาร และคณะ (2561) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการพัฒนาทักษะการเขียนเรียงความมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ออกแบบตามหลักการสร้างที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ มีการฝึกกิจกรรมกลุ่ม การนำเสนอผลงาน และการเสนอแนะให้กำลังใจ และยังสอดคล้องกับ พิมพันธ์ เดชะคุปต์ และพเยาว์ ยินดีสุข (2563) ที่กล่าวว่าการเรียนรู้แบบรวมพลัง ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจ มีความรู้ที่คงทน มีทักษะการคิดขั้นสูงและพัฒนาจนเกิดสมรรถนะที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณะ โต๊ะดำ และคณะ (2565) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

4. ความสามารถในการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนต่างกัน (กลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ) หลังจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบพหุคูณ (multiple comparison test) ของ

คะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถการเขียนเรียงความของกลุ่มตัวอย่างที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนกลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ แตกต่างกันจำนวน 3 คู่ ได้แก่ กลุ่มสูงกับกลุ่มปานกลาง กลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำ และกลุ่มปานกลางกับกลุ่มต่ำ แสดงให้เห็นว่าระดับความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนสัมพันธ์กับคะแนนความสามารถการเขียนเรียงความอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแปรผันตรงกัน กล่าวคือ นักเรียนที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนสูงจะมีความสามารถในการเขียนเรียงความสูงกว่ากลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ ตามลำดับ รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ นพมาศ ว่องวิทย์สกุล (2557) ที่พบว่า ความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาไทยมีความสัมพันธ์กันเชิงบวก ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ยุวดี พันธุ์สุจริต (2554) พบว่าความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนมีอิทธิพลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ทิพย์อาภา กลิ่นคำหอม (2556) ที่พบว่า ความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนมีอิทธิพลบางส่วนส่งไปยังผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

องค์ความรู้จากการวิจัย

การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPS) ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์อย่างมีระบบ และได้ฝึกฝนการเขียนเรียงความอย่างเป็นลำดับขั้นตอน โดยนำประสบการณ์ใกล้ตัวมาเป็นข้อมูลในการเขียน การจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เสนอสิ่งเร้าและระบุคำถามสำคัญ ขั้นที่ 2 แสวงหาสารสนเทศและวิเคราะห์อย่างรวมพลังร่วมกับแบบฝึกทักษะฯ ขั้นที่ 3 รวมพลังอภิปรายและสร้างความรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะฯ ขั้นที่ 4 สื่อสารและสะท้อนคิดอย่างรวมพลังร่วมกับแบบฝึกทักษะฯ ขั้นที่ 5 รวมพลังประยุกต์และตอบแทนสังคมร่วมกับแบบฝึกทักษะฯ เมื่อนำการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวมาใช้พัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความ พบว่า สามารถพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด ตลอดจนพบว่าระดับความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนมีความสัมพันธ์กับความสามารถการเขียนเรียงความ โดยแปรผันตรงกัน กล่าวคือ นักเรียนที่มีความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนสูงจะมีความสามารถในการเขียนเรียงความสูงกว่ากลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ ตามลำดับ ผู้วิจัยจึงสามารถสรุปองค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้ได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1) ครูควรเป็นผู้แบ่งกลุ่มให้นักเรียน โดยคละความสามารถเพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยเหลือกัน ทำงานและเรียนรู้เป็นทีมตามลักษณะของกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs)

2) การจัดการเรียนรู้ในทุกขั้นตอน ครูควรแนะนำให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันเรียนรู้ ทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น ตลอดจนกระตุ้นให้นักเรียนกลุ่มอ่อนกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยการเสริมแรงทางบวก

3) การจัดการเรียนรู้ในขั้นที่ 4 สื่อสารและสะท้อนคิดอย่างรวมพลัง ครูควรสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องกับนักเรียนเป็นเบื้องต้นก่อนว่าการบอกข้อเด่นหรือจุดด้อยของเพื่อน เป็นเพียงกระบวนการสะท้อนคิดเพื่อพัฒนาผลงานให้ดีขึ้นเท่านั้น ไม่ได้มีเจตนาตำหนิผลงานของเพื่อน เนื่องจากนักเรียนบางคนจะจริงจังกับการเรียนและอาจไม่พอใจเมื่อถูกเพื่อนตำหนิ ทั้งนี้ ครูควรตั้งข้อตกลงร่วมกันว่า เราจะใช้ภาษาสะท้อนคิดแบบสุนทรียสนทนา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับแบบฝึกทักษะเพื่อพัฒนาความสามารถการเขียนด้านอื่น ๆ เช่น การเขียนสารคดี การแต่งคำประพันธ์ ในระดับชั้นต่าง ๆ

2) ควรศึกษาความสามารถการเขียนเรียงความในลักษณะการทดลองแบบอนุกรมเวลาเพื่อศึกษาว่าแต่ละครั้งที่ทดสอบนักเรียนมีความสามารถในการเขียนเรียงความเพิ่มขึ้นหรือไม่ แนวโน้มเพิ่มขึ้นในชั่วโมงใด

3) เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ได้ทราบว่าความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนมีความสัมพันธ์กับความสามารถการเขียนเรียงความ โดยแปรผันตรงกันจึงควรพัฒนารูปแบบ วิธีการ หรือโปรแกรมการสอนที่มีฐานมาจากความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนเพื่อส่งเสริมความสามารถการเขียนเรียงความ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนควรพัฒนาความสามารถการเขียนเรียงความให้กับนักเรียนในทุกระดับชั้นโดยเฉพาะระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกร่วมกับสื่อการเรียนที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนนำมวลประสบการณ์ใกล้ตัวมาประยุกต์ใช้ให้นักเรียนได้เรียนรู้

รายการอ้างอิง

- กมลรัตน์ สิงห์แก้ว. (2561). *การพัฒนาความสามารถในการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยแบบฝึกที่บูรณาการท้องถิ่น* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- กฤษณะ โต๊ะดำน, กิตติธัช คงชะวัน, และวิภาฤดี วิภาวิน. (2565). กระบวนการเรียนรู้แบบรวมพลัง 5 ขั้นตอน (CO – 5 STEPs) ร่วมกับเทคนิคผังกราฟิกที่มีต่อความสามารถในการคิดวิเคราะห์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สาระเศรษฐศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2. ใน พิชิต จันทร์กึ่งทอง (บ.ก.), *การประชุมหาตใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 13*. (น. 1947-1962). สงขลา: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2556). การทดสอบประสิทธิภาพสื่อหรือชุดการสอน. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*. 5(1), 7 - 20.

- ถวัลย์ มาศจรัส, สมปอง แวนไธสง, และบังอร สงวนหมู. (2550). *นวัตกรรมการศึกษาชุดแบบฝึกหัด แบบฝึกเสริมทักษะเพื่อพัฒนาผู้เรียนและการจัดทำผลงานวิชาการของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา (ครูชำนาญการ ครูชำนาญการพิเศษ ครูเชี่ยวชาญ ครูเชี่ยวชาญพิเศษ)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ชารอักษร.
- ทิพอาภา กลิ่นคำหอม. (2556). *โมเดลเชิงสาเหตุของความยึดมั่นผูกพันของนักเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เกิดจากอิทธิพลของครู* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- นพมาศ ว่องวิทยสกุล. (2557). *การพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความยึดมั่นผูกพันกับการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษา: การทดลองแบบอนุกรมเวลา* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- พิมพ์พันธ์ เตชะคุปต์, และเพียว ยินดีสุข (2563). *การเรียนรู้เชิงรุกแบบรวมพลังกับ PLC เพื่อการพัฒนา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิสนุ พองศรี. (2558). *วิจัยในชั้นเรียน: หลักการและเทคนิคปฏิบัติ* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : ด้านสุทธาการพิมพ์.
- ภาสกร เกิดอ่อน, ระวีวรรณ อินทรประพันธ์, พองจันทร์ สุขยิ่ง และกัลยา สหชาติโกสัย. (2559). *หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานภาษาไทย หลักภาษาและการใช้ภาษา ม.5* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- ยุวดี พันธุ์สุจริต. (2554). *การวิเคราะห์โมเดลทางเลือกของความยึดมั่นผูกพันกับโรงเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านการเรียนรู้แบบกลุ่มเล็ก* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- วรวรรณ ศรียาภัย. (2557). *การเขียนเพื่อการสื่อสาร* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรพล วิบูลยศรีน. (2561). *วิธีวิทยาการจัดการเรียนรู้ภาษาไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริประภา บัวคอม. (2566). *การพัฒนาแบบฝึกทักษะการเขียนเรียงความด้วยแผนที่ความคิดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเชียงแสนวิทยาคม อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย*. สืบค้น 16 เมษายน 2567, จาก <https://ojs.mcupr.ac.th/index.php/jgrp/article/view/169>

สุคนธ์ สินธพานนท์. (2553). *นวัตกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพของเยาวชน* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด 9119 เทคนิควรรีนดี.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579*. กรุงเทพฯ : พรินทวาทกราฟฟิค.

อรธิดา ประสาร, จำเริญ อุ้นแก้ว และพัชรา ปราชญ์เวทย์. (2561). การพัฒนาทักษะการเขียนเรียงความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 วิทยาลัยพระบาทนโรดม จังหวัดไพรแวง ราชอาณาจักรกัมพูชา โดยใช้การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ*, 12(3), 70-77. สืบค้น 16 พฤษภาคม 2567, จาก https://so05.tci-thaijo.org/index.php/sskrujournal/article/view/149081/109511?fbclid=IwAR0JE6We3wTdWFtuNsc3wr8l8CVZVY7gAU0kejmDvdDURQjGpIL7U_eTSU

White, Freed D. (1983). *The Writer's Art*. California: Wadsworth Publishing.

การพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความ
ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

The Development of Reading Comprehension Abilities
Using the Tale-based SQ4R Learning Management
for Third Grade Students

Received: July 29, 2024
Revised: October 01, 2024
Accepted: October 04, 2023

เกียรติศักดิ์ ปุ่มแมน¹ และ วชิรารัตน์ นรินทร์เตชาภัทร์²
Kiattisak Pumman and Wachirarat Nirantechaphat
(kiattisak1305@gmail.com and wachirarat.n@nrru.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาความสามารถด้านการอ่านจับใจความระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และ 2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งได้ข้อมูลมาโดยวิธีการดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนเทียนนครวิทยา อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 24 คน โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองด้วยวิธีการคำนวณด้วยอัตราส่วนประชากร (Sampling Proportion) และได้กลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster or Area random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องการอ่านจับใจความด้วยเทคนิค SQ4R จำนวน 5 แผน รวม 10 ชั่วโมง โดยมีค่าความเหมาะสมอยู่ที่ 4.46 ระดับความเห็น เหมาะสมมาก 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ความสามารถด้านการอ่านจับใจความเป็นแบบทดสอบแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ที่ 0.89 และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน มี

^{1, 2} สาขาภาษาไทย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

Thai Language Department, Faculty of Education Nakhon Ratchasima Rajabhat University

ดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบความพึงพอใจ อยู่ในระดับ 1 ทุกข้อ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$), ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D), และการทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1. ความสามารถด้านการอ่านจับใจความหลังเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สูงกว่าความสามารถด้านการอ่านจับใจความก่อนเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน ภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.66 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.65 โดยด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุดคือ ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.76 รองลงมาคือ ด้านบรรยากาศในชั้นเรียน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.71 และด้านประโยชน์ที่ได้รับ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.42 ตามลำดับ

คำสำคัญ : ความสามารถด้านการอ่าน, การอ่านจับใจความ, การจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R, นิทาน

Abstract

This research aimed to: 1. investigate the reading comprehension abilities of Grade 3 students before and after learning with the SQ4R learning technique using stories, and 2. examine students' satisfaction with the SQ4R learning technique using stories for Grade 3 students. The study was conducted using an experimental research design, with a sample group consisting of 24 Grade 3 students from the second semester of the 2023 academic year at Thiamnakorn Wittaya School, Nongbunmak District, Nakhon Ratchasima Province. The sample was selected using a proportional sampling method and cluster random sampling. The research instruments included: 1) Five lesson plans on reading comprehension using the SQ4R technique with stories, totaling 10 hours, with a suitability rating of 4.46, indicating "very suitable," 2) An achievement test on reading comprehension, consisting of 30 multiple-choice questions, with a content validity index of 0.89, and 3) A student satisfaction survey with the SQ4R learning technique, with a

content validity index of 1.0 for all items. Data analysis involved calculating percentages, means ($\bar{X}$), standard deviations (S.D.), and hypothesis testing using t-test statistics.

The results showed that: 1. The reading comprehension abilities after learning with the SQ4R technique using stories were significantly higher than before learning, with a statistical significance at the .05 level. 2. Students' overall satisfaction with the SQ4R learning technique using stories was at the highest level, with a mean ($\bar{X}$) = 4.66 and a standard deviation (S.D.) = 0.65. The area of highest student satisfaction was with the learning activities, which had a mean ($\bar{X}$) = 4.76, followed by the classroom atmosphere ($\bar{X}$ = 4.71), and the perceived benefits of the lessons ($\bar{X}$ = 4.42).

Keywords: Reading Ability, Reading Comprehension, SQ4R Learning Management, Story.

บทนำ

การอ่านเป็นทักษะสำคัญที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้ทุกของสาขาวิชา หากนักเรียนรักการอ่าน อ่านได้แตกฉานจะเป็นพื้นฐานและสร้างนิสัยให้ที่ดีได้และเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพราะความสามารถในการอ่าน จะมีส่วนช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ จากความสำคัญในการอ่าน หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) จึงมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนดซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และการอ่านจับใจความเป็นทักษะการอ่านที่สำคัญ เพราะเป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้อ่านสามารถจับประเด็นสำคัญของเรื่องที่อ่านได้อย่างถูกต้อง อีกทั้งใช้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ นำไปสู่การสร้างองค์ความรู้เพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

การอ่านจับใจความเป็นทักษะการอ่านที่สำคัญ เพราะเป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้อ่านสามารถจับประเด็นสำคัญของเรื่องที่อ่านได้อย่างถูกต้อง การอ่านจับใจความ ไม่จำเป็นเฉพาะรายวิชาภาษาไทยเท่านั้น แต่จำเป็นทุกสาขาวิชา โดยนักเรียนจะใช้ทักษะการอ่านจับใจความเพื่อแสวงหาความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ

อย่างไรก็ตามแม้ว่าการอ่านจับใจความจะมีความสำคัญ แต่การสอนการอ่านจับใจความยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เห็นได้จากสภาพการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาภาษาไทยในปัจจุบันของนักเรียน โรงเรียนเทียนนครวิทยา (2564) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2564 พบว่า การอ่านจับใจความ นับว่าเป็นหัวใจของการอ่าน เพราะจะช่วยให้ผู้อ่านรู้และเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่อ่านได้ ผู้วิจัยเห็นว่านักเรียนยังไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนวิชาภาษาไทยในปีการศึกษา 2564 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ยังมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของโรงเรียน ซึ่งได้ศึกษาสาเหตุเนื่องด้วยกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาภาษาไทยส่วนใหญ่มีลักษณะเน้นให้นักเรียน จับใจความของเนื้อหา เพื่อเกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์และให้เหตุผล ที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูไม่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาระบบการอ่านจับใจความสำคัญ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อหาวิธีการสอนหรือเทคนิคการสอนที่จะช่วยแก้ปัญหา การอ่านจับใจความของนักเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้นด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R เพื่อพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความตามแนวทางเป็นวิธีการสอนอ่านสร้างความรู้และความคิด เป็นวิธีสอนอ่านที่มีประสิทธิภาพในการสื่อสารส่งเสริม ความเข้าใจในการอ่านได้ดี สามารถคาดเดา เข้าใจแนวคิดเรื่องที่อ่านได้อย่างรวดเร็ว จดจำ เรื่องที่อ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการสอนทั้ง 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) Survey (S) อ่านอย่างคร่าวๆ เพื่อหาจุดสำคัญของเรื่อง 2) Question (Q) การตั้งคำถาม เป็นการกระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดความอยากรู้อยากเห็น 3) Read (R) การอ่านข้อความในแต่ละตอนช้าอย่างละเอียดพร้อมกับค้นหาคำตอบสำหรับคำถามที่ได้ตั้งไว้ 4) Record (R) ให้ผู้เรียน จดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้อ่านจากขั้นตอนที่ 3 5) Recite (R) ให้ผู้เรียนเขียนสรุปใจความสำคัญ 6) Reflect (R) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องที่อ่านแล้วแสดงความคิดเห็นหรือโต้แย้งในประเด็นที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ดีหรือไม่ดี

เนื้อหาที่ผู้วิจัยส่วนใหญ่มักจะนำมาใช้ประกอบการพัฒนาความสามารถในการอ่านของนักเรียนระดับประถมศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการนำมาใช้เป็นเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้หรือแบบฝึกทักษะ มักเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวกับนิทาน เพราะเป็นเนื้อหาที่ทำให้นักเรียนสนใจ เมื่อศึกษาแล้วเกิดความเพลิดเพลินสนุกสนานและได้รับการสอดแทรกคุณธรรมลงไปในตัวละครและเนื้อเรื่องอีกด้วย โดยนิทานเป็นเรื่องราวที่เล่าต่อกันมาหรือแต่งขึ้นใหม่ มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิด ความสนุกสนานและแฝงด้วยการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม หรือข้อคิดเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

นิทานเป็นการให้ความรู้วิธีหนึ่ง ที่ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจใคร่เรียนรู้ สามารถจดจำ กล้าแสดงออกและมีแรงจูงใจที่จะเปิดรับพฤติกรรมที่พึงปรารถนา นอกจากนั้น ยังช่วยตอบสนองความต้องการของนักเรียน เช่น ความอยากรู้อยากเห็น ความสัมพันธ์ผล ความต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นต้น เนื้อหาของนิทานที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการดังกล่าว จะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกรับรู้ปรารถนาและมีความสุขกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจนิทานซึ่งเป็นวรรณกรรม เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนในด้านความหลากหลาย ความสนุกสนานและส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม มาใช้ร่วมกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านจับใจความ โดยผู้วิจัยได้พิจารณาคัดเลือกนิทานที่มีลักษณะที่มีการสอดแทรกและส่งเสริมคุณธรรม 5 ประการ ตามโครงการโรงเรียนคุณธรรม สพฐ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานประกาศ โดยมีเป็นเนื้อหาเหมาะกับการนำมาสอนการอ่านแก่นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เพราะเป็นช่วงวัยที่สนใจเรื่องของนิทาน เรื่องเล่า รวมถึงบทอ่านที่ให้ความบันเทิง เมื่อนำมาจัดทำเป็นบทอ่านประกอบการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R นอกจากจะเป็นการพัฒนาความสามารถทางการอ่านจับใจความให้นักเรียนด้วยเทคนิคการสอนที่แปลกใหม่และน่าสนใจแล้ว การนำเนื้อหาที่สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมให้กับนักเรียนมาใช้ในการจัดการเรียนรู้อย่างมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม รู้กฎระเบียบ แบบแผนทางสังคมและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถด้านการอ่านจับใจความ ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

สมมุติฐานการวิจัย

ความสามารถในการอ่านจับใจความสำคัญของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม สอบก่อนและหลังเรียน (The one-group Pre-test Post-test Design)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนในศูนย์เครือข่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษาหนองบุญมาก 2 อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 8 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 139 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทียมนครวิทยา อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 2 จำนวน 24 คน โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการคำนวณอัตราส่วนประชากร (Sampling Proportion) และได้กลุ่มตัวอย่างในการทดลองด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster or Area random sampling)

ตัวแปรต้น คือ กระบวนการจัดการเรียนรู้โดยมีรูปแบบการ กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน ตัวแปรตาม คือ 1) ความสามารถในการอ่านจับใจความสำคัญของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่รับการกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R และ 2) ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือจำนวน 3 ชนิด ได้แก่

1. แผนการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 5 แผน ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 10 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้เป็น 8 ขั้นตอน คือ

1) ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิค SQ4R

2) ศึกษาหลักการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้

3) สร้างแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน

4) นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา

5) ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ ที่ปรึกษา

6) นำแผนจัดการเรียนรู้ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแผนจัดการเรียนรู้ในด้านความเหมาะสมของแผนจัดการเรียนรู้ โดยใช้แบบประเมินตามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert) ดังนี้ ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ มีคะแนนความเหมาะสมมากที่สุดเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 จากนั้น ได้นำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกิจกรรมการจัดการเรียนรู้มาปรับเปลี่ยนขั้นนำเข้าสู่บทเรียน โดยจัดกิจกรรมให้หลากหลายสอดคล้องเกี่ยวกับเนื้อหาและขั้นสรุปให้สอดคล้องกับเนื้อหาการใช้สื่อควมมีตัวอย่างการตอบคำถาม ที่ถูกต้องให้นักเรียนดูเพื่อให้แผนจัดการเรียนรู้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

7) ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

8) นำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 แบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสร้างแบบทดสอบจำนวน 40 ข้อ ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom's Taxonomy) เสนอแบบทดสอบต่ออาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ 0.89 และนำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านจับใจความที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ไปใช้ทดสอบก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิค SQ4R กับนักเรียนที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบทดสอบก่อนและหลังเรียนเป็นแบบทดสอบชุดเดียวกันแต่สลับข้อ

3. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 3 ด้าน 10 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาข้อมูล และเอกสารในการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ และสร้างแบบสอบถาม จำนวน 10 ข้อ 3 ด้าน 1) ด้านบรรยากาศในชั้นเรียน 2) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ 3) ด้านประโยชน์ที่ได้รับ เสนอแบบสอบถามต่ออาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้น ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ประเมินความสอดคล้องของแบบสอบถาม พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ 1.00 และนำแบบสอบถามพึงพอใจของนักเรียนที่มีจัดการเรียนรู้ ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ หลังจากจัดกิจกรรมการเรียนรู้เสร็จเรียบร้อยแล้ว

ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาเป็นขั้นตอน และนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกมาเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาความสามารถด้านการอ่านจับใจความ ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสามารถด้านการอ่านจับใจความ ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน

ความสามารถ ด้านการอ่านจับใจความ	n	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	ร้อยละ	S.D.	t	p
ก่อนเรียน	24	30	19.45	64.86	4.03	8.943*	.000
หลังเรียน	24	30	24.08	80.27	4.21		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$)

จากตารางที่ 1 ความสามารถด้านการอ่านจับใจความระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน ผลการวิจัย พบว่าความสามารถด้านการอ่านจับใจความก่อนเรียนซึ่งมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 19.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 4.03 และความสามารถด้านการอ่านจับใจความ หลังเรียน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 24.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 4.21 จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยใช้การทดสอบที (t-test) ของความสามารถด้านการอ่านจับใจความ พบว่า ค่า t เท่ากับ 8.943 และค่า p มีค่าเท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่าค่าความคลาดเคลื่อนที่ตั้งไว้โดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าความสามารถด้านการอ่านจับใจความหลังเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน แตกต่างจากความสามารถด้านการอ่านจับใจความก่อนเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน รายละเอียดปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
ด้านบรรยากาศในชั้นเรียน	4.71	0.58	มากที่สุด	(2)
ด้านกิจกรรมการเรียนรู้	4.78	0.55	มากที่สุด	(1)
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	4.42	0.85	มาก	(3)
ภาพรวม	4.66	0.64	มากที่สุด	

ตารางที่ 2 ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน ผลการวิจัย พบว่า มีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน ของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.66 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุดคือ ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.78 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.55 ลำดับรองลงมาคือ ด้านบรรยากาศในชั้นเรียน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.71 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.58 และด้านประโยชน์ที่ได้รับ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.42 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.85 นักเรียนมีความพึงพอใจของต่อกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้นำมาสรุปผล และอภิปรายผล ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ความสามารถด้านการอ่านจับใจความหลังเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สูงกว่าความสามารถด้านการอ่านจับใจความก่อนเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 24.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 4.21
2. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน อยู่ในระดับ มากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.66 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(S.D.) เท่ากับ 0.65 โดยด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุดคือ ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ลำดับรองลงมาคือ ด้านบรรยากาศในชั้นเรียน และด้านประโยชน์ที่ได้รับ นักเรียนมีความพึงพอใจของต่อกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน เป็นลำดับสุดท้าย

อภิปรายผล

1. ความสามารถด้านการอ่านจับใจความหลังเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน สูงกว่าความสามารถด้านการอ่านจับใจความก่อนเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ เนื่องจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R เป็นกิจกรรมและเทคนิคที่เหมาะสมสำหรับการนำมาจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการอ่านจับใจความ เพราะเป็นเทคนิคที่มีขั้นตอนการเรียนรู้ที่ชัดเจนและเป็นระบบ ส่งผลให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถทางการอ่านจับใจความ ผ่านกระบวนการและขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก โดยเริ่มจากการสังเกต การอ่าน การตั้งคำถาม จับใจความและตอบคำถามที่ตั้งไว้ ซึ่งจะนำไปสู่การจับใจความเพื่อสรุปผลในขั้นตอนสุดท้าย ส่งผลให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะ ความสามารถด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการทักษะการสังเกต ทักษะการอ่าน ทักษะการตั้งคำถามและทักษะอ่านจับใจความไปพร้อม ๆ กัน

สอดคล้องกับแนวคิดของ ชูติมา ยอดตา (2561) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้เทคนิค SQ4R เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ มีขั้นตอนปฏิบัติหลายขั้นตอนที่เรียงลำดับกันอย่างมีหลักการ ทุกขั้นตอนเป็นวิธีการที่ใช้ในการสอน การอ่านเพื่อความเข้าใจ เหมาะสมสำหรับนำไปใช้เพื่อพัฒนานักเรียน ให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้โดยตนเอง และในแต่ละขั้นช่วยพัฒนาทักษะการอ่านให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถทางการอ่าน การตีความ การขยายความ การสรุปและจับใจความ ผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการคิดของ วัชรรา เล่าเรียนดี, ปรมัญญ์ กิจรุ่งเรือง และ อรุณศิริ สิริสัมพันธ์ (2560) ที่เสนอว่า ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรจัดกิจกรรมที่นักเรียนสามารถหาคำตอบได้หลากหลาย มีการฝึกคิดและฝึกปฏิบัติ รวมทั้ง ใช้คำถามเพื่อพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง

นอกจากนี้ การอ่านเพื่อการจับใจความยังเสริมให้ผู้อ่านได้ฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ ผู้อ่านจะต้องอ่านอย่างพินิจ พิจารณาเพื่อให้เข้าใจความคิดของผู้แต่ง การอ้างอิงสื่อต่าง ๆ และการเชื่อมโยงความคิดจากสิ่งหนึ่งไปสู่สิ่งหนึ่ง ซึ่งมีขั้นตอนที่ช่วยทำให้การอ่านเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ มีองค์ประกอบที่สำคัญได้แก่ ความตระหนักรู้และการ

ควบคุมกลไกที่ใช้ในกระบวนการอ่าน รวมถึง วิธีการที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมายของการเรียนรู้ มุ่งเน้นให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับ จรรยา ศรีบัวหลวง (2559) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R เป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีกระบวนการเป็นระบบ ชัดเจน มีเป้าหมายในการอ่าน ช่วยในเรื่อง การจดจำและความเข้าใจ ผู้เรียนเกิด ความกระตือรือร้นและมีความสุขในการเรียน นำไปสู่การเกิดความเข้าใจในเรื่องที่อ่าน มี กระบวนการควบคุมขั้นตอนในการอ่านอย่างชัดเจน เกิดการควบคุมและตรวจสอบ ตนเองในระหว่างที่อ่านเนื้อเรื่อง ส่งผลให้นักเรียนเกิดการพัฒนาศักยภาพในการ อ่าน มีนิสัยในการอ่านที่ดีและเกิดประสิทธิภาพในการอ่านอย่างสูงสุด รวมทั้ง การที่ ผู้วิจัยคัดเลือกเนื้อหาโดยพิจารณาจากแนวทางใช้ชี้นานในการจัดการเรียนรู้และหลักการ นำนิทานมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ ดังที่ ระพีพรรณ พัฒนาเวช (2553) กล่าวว่า นิทาน เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือชั้นดีที่มีความสำคัญอันจะช่วยกระตุ้น พัฒนาการด้านการอ่าน สำหรับเด็ก ส่งผลให้เด็กเกิดการเรียนรู้ค่าและความหมายใหม่ ๆ สำหรับผู้ที่ทำหน้าที่สอน นิทานเพื่อเป็นสื่อในการจัดการเรียนสอนนั้นต้องคำนึงถึง หนังสือนิทานที่เหมาะสมตาม ระดับการศึกษา เนื้อหาเนื้อเรื่อง เพื่อนำมาบูรณาการใหม่ให้เหมาะสมกับพัฒนาการ

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วิไลลักษณ์ ไชยอาจ (2560) และ สิริธร สุขเจริญ (2561) นอกจากนี้ ยังพบว่า ขั้นตอนต่าง ๆ ของเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R มีส่วนช่วยพัฒนาศักยภาพทางการอ่านจับใจความเป็นอย่างมาก เช่น ขั้น Question ครูผู้สอนให้นักเรียนตั้งคำถามจากเนื้อเรื่องที่อ่านและจดบันทึกคำถามลงในแบบบันทึก การอ่าน โดยกำหนดให้คำถามที่ตั้งขึ้นจะต้องช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนา ศักยภาพทางการอ่านจับใจความและมีโอกาสสำรวจความรู้จากเรื่องที่อ่านได้ ด้วยตนเอง เช่น ตัวละครมีนิสัยอย่างไร เหตุการณ์ใดเกิดขึ้นในเรื่องเหล่านั้น สาเหตุของ เหตุการณ์คืออะไร เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Maw & Maw (1964, อ้างถึงใน สมัย ลาสุวรรณ, 2559) ที่กล่าวว่า ครูส่งเสริมให้นักเรียนมีโอกาสค้นคว้าสำรวจและ ทดลองความสามารถของตนโดยจัดประสบการณ์ที่ท้าทายความอยากรู้อยากเห็น ยิ่ง ผู้เรียนมีความอยากรู้อยากเห็นมากเท่าใด แรงจูงใจในการค้นหาคำตอบก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ซึ่งการ สอนแบบ SQ4R เรียนรู้ที่จะจับใจความสำคัญได้เร็ว เข้าใจเนื้อหาที่มีความยากได้ง่ายขึ้น ผู้เรียนจดจำเรื่องที่อ่านได้นาน ช่วยให้รู้จักการคาดเดาคำถามที่จะพบในแบบทดสอบ และไม่จำเป็นต้องกลับไปทบทวนอีกครั้ง เพราะสรุปใจความสำคัญทุกอย่างไว้แล้วจาก การจดบันทึก นอกจากนี้ แล้วยังช่วยให้อ่านได้เร็วยิ่งขึ้น โดยไม่ต้องใช้เวลานานเมื่อมีการ ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R มีส่วนช่วยสนับสนุนให้นักเรียนกล้าแสดงออกมากขึ้น โดยสังเกตได้จากนักเรียน

สามารถออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่อนำเสนองานด้วยตนเองและตอบคำถามของครูผู้สอนมากขึ้นโดยไม่กังวลว่าคำตอบจะถูกหรือผิด แตกต่างจากช่วงเริ่มต้นการจัดการเรียนรู้ที่นักเรียนไม่สามารถออกมาหน้าชั้นเรียนคนเดียวได้ จะต้องมีสมาชิกในกลุ่มออกมาด้วยอย่างน้อย 2-3 คน และไม่ตอบคำถามของครูผู้สอน

2. นักเรียนมีความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้ขั้นตอน ซึ่งผลการศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนี้

2.1 ด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด คือ ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ เนื่องจากในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความสนุกสนาน มีความแปลกใหม่และน่าสนใจ และกิจกรรม การเรียนรู้เหมาะสมกับเนื้อหาและเวลา นอกจากนี้ แล้วครูผู้สอนยังได้จัดกิจกรรมที่นักเรียนเป็นสำคัญเพื่อให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ให้มากที่สุด ส่งเสริมให้นักเรียนได้รับความรู้ รวมทั้ง พัฒนาความสามารถในการอ่าน การคิด และได้รับความสนุกสนานไปพร้อมกัน จึงทำให้ให้นักเรียนไม่รู้สึกว่าการ จัดการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหรือเกิดความรู้สึกลดต่ำลง รวมทั้ง ครูผู้สอนยังพิจารณาและคัดเลือก เนื้อหาที่ใช้ ประกอบการจัดการเรียนรู้ในแต่ละครั้งให้ตรงกับความสนใจของนักเรียน เพื่อให้เนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป และเหมาะสมกับ เวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ตามโครงสร้างเวลาและหลักสูตร จึงส่งผลให้นักเรียนมีความพึงพอใจในด้านบรรยากาศในชั้นเรียนมากที่สุด

2.2 ด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจเป็นลำดับที่สอง คือ ด้านบรรยากาศในชั้นเรียน เนื่องจากในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละครั้งครูผู้สอนเปิดโอกาสได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ ผ่านการสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน เช่น นักเรียนต้องการออกมานำเสนองานเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล นักเรียนสนใจอยากจะทำงานเดี่ยว หรืองานกลุ่ม นักเรียนต้องการฟังการ นำเสนองานของเพื่อนคนใดหรือกลุ่มใดก่อน เป็นต้น นอกจากนี้ แล้วครูผู้สอนยังกระตุ้น ให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นด้วยการแข่งขันระหว่างกลุ่มและการให้รางวัลและคำ ชมเชยแก่กลุ่มที่ชนะ ส่งผลให้บรรยากาศในชั้นเรียนมีความสนุกสนาน รวมทั้ง ส่งเสริม ให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวมในทุกครั้งที่จัดการเรียนรู้ผ่าน กระบวนการทำงานเป็นกลุ่ม ครูผู้สอนจะบอกนักเรียนอยู่เสมอว่า นักเรียนในกลุ่มทุกคน ต้องช่วยเหลือกัน เพราะจะนำคะแนนของทุกคนในกลุ่มมารวมกันและคิดเป็นคะแนน เฉลี่ยของกลุ่ม ทุกคนในกลุ่มจะมีคะแนนเท่ากัน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จัก การวางแผน การทำงานเป็นทีมและที่สำคัญส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข และครูผู้สอน ยังตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นกระบวนการคิดของนักเรียนและกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความคิด ที่หลากหลาย ไม่จำกัดวิธีคิดหรือมุมมองของนักเรียน

2.3 ด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ ด้านประโยชน์ที่ได้รับ สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจต่อด้านประโยชน์ที่ได้รับอยู่ในลำดับสุดท้าย เนื่องมาจากในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง ครูผู้สอนจะสนับสนุนให้นักเรียนได้พิจารณาและคิดวิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของนิทานใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วย ตนเองและนำเสนอคุณค่า หรือประโยชน์จากนิทานที่สมาชิกในกลุ่มหรือนักเรียน แต่ละคนนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยครูผู้สอนไม่ได้ให้คำชี้แนะหรือชี้แนะคุณค่าหรือประโยชน์ให้แก่ นักเรียน ส่งผลให้คุณค่าหรือประโยชน์ของนิทานและการอ่านจับใจความของนักเรียนมีความคล้ายกัน เป็นคำตอบเดียวกัน นักเรียนจึงยังไม่สามารถตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของนิทาน รวมถึงคุณค่าของการอ่านจับใจความอย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตาม นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเห็นได้จากที่นักเรียนสามารถตอบได้ว่าคุณค่าของนิทานที่อ่านและคุณธรรมที่ได้จากเรื่องนำไปใช้ได้อย่างไรบ้าง สอดคล้องกับแนวแนวคิดของ วิไลลักษณ์ ไชยอาจ (2562) เสนอว่า หลังจาเรียนจบบทเรียนไปแล้ว นักเรียนชอบการจัดการเรียนการสอนแบบนี้หรือไม่ สามารถประเมินผลได้จากการให้นักเรียนทำแบบสอบถามความพึงพอใจแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ เกี่ยวกับเรื่องที่ได้เรียนไปแล้ว ครูผู้สอนนำผลการประเมินมาตรวจสอบถ้าพบว่าความพึงพอใจของนักเรียนอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และปานกลางแสดงว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนการสอนเป็นอย่างดีและบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ได้ตั้งไว้

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการพัฒนาทักษะความสามารถด้านการอ่านจับใจความสำคัญ ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทานสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ดังนี้

การจัดการเรียนเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R มี 6 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) Survey (S) อ่านอย่างคร่าว ๆ เพื่อหาจุดสำคัญของเรื่อง
- 2) Question (Q) การตั้งคำถาม เป็นการกระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดความอยากรู้อยากเห็น คำถามจะต้องสัมพันธ์กับเรื่องที่อ่านและครอบคลุมใจความสำคัญของเรื่องนั้น ใช้คำถามว่า ใคร อะไร ทำไม อย่างไร สิ่งใด ตอนไหน เมื่อไร
- 3) Read (R) การอ่านข้อความในแต่ละตอนช้าอย่างละเอียดพร้อมกับค้นหาคำตอบสำหรับคำถามที่ได้ตั้งไว้

4) Record (R) ให้ผู้เรียนจดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้อ่านจากขั้นตอนที่ 3 เขียนอย่างย่อ ๆ ตามความเข้าใจของผู้เรียน

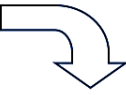
5) Recite (R) ให้ผู้เรียนเขียนสรุปใจความสำคัญ โดยใช้ภาษาของตนเอง หากยังไม่แน่ใจในบทใดหรือตอนใดให้กลับไปอ่านซ้ำใหม่

6) Reflect (R) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องที่อ่านแล้วแสดงความคิดเห็น หรือโต้แย้งในประเด็นที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ ผู้เรียนอาจเชื่อมโยงความคิดจากเรื่องที่อ่านกับความรู้เดิมโดยใช้ภาษาอย่างถูกต้อง

จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการและขั้นตอนข้างต้น ทำให้ความสามารถด้านการอ่านจับใจความหลังเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทานสูงกว่าความสามารถด้านการอ่านจับใจความก่อนเรียนด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ดังภาพที่ 1

การจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R โดยใช้นิทาน

1. **ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน** กระตุ้นความสนใจของนักเรียนด้วยคำถามและเล่านิทาน
2. **ขั้นสอน** ขั้นที่ 1 S-Survey ครูผู้สอนให้นักเรียนนิทาน ขั้นที่ 2 Q-Question นักเรียนตั้งคำถามจากเนื้อเรื่องและจดบันทึกคำถามลงในสมุด ขั้นที่ 3 R1-Read นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องซ้ำอีกหนึ่งรอบเพื่อตอบคำถามที่ตั้งไว้ ขั้นที่ 4 R2-Record นักเรียนบันทึกคำตอบที่ได้ลงในสมุด ขั้นที่ 5 R3-Recites นักเรียนสรุปใจความสำคัญของเรื่อง จดบันทึกลงในสมุดด้วยสำนวนภาษาของตนเอง ขั้นที่ 6 R4-Reflect นักเรียนแสดงความรู้สึกที่มีต่อเรื่องที่อ่าน
3. **ขั้นสรุปผลและประเมินผล** ครูผู้สอนและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คุณธรรมที่ได้รับจากนิทานและการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

- 
1. ความสามารถในการอ่านจับใจความ ที่เกิดจากการจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค การจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน
 2. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) ก่อนที่ครูผู้สอนจะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R ครูผู้สอนจำเป็นต้องสอนให้นักเรียนรู้จักวิธีการตั้งคำถาม และให้นักเรียนได้ฝึกฝนการตั้งคำถาม เนื่องจากนักเรียนจะต้องอาศัยคำถามเป็นแนวทางในการอ่าน การสรุปความ และจับใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน

2) การเลือกเนื้อหาและช่วงเวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัยและศักยภาพของผู้เรียน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) จากผลการวิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้ด้วยเทคนิค SQ4R ช่วยพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความ หลังเรียนดีขึ้นกว่าก่อนเรียนและในปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้เทคนิค SQ4R เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความ โดยใช้นิทานในระดับประถมศึกษาตอนต้นค่อนข้างน้อย ดังนั้น จึงควรมีการวิจัยการพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นต่อไป

2) จากผลการวิจัยความพึงพอใจของเรียน พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อด้านประโยชน์ที่ได้รับเป็นลำดับสุดท้าย เนื่องจากนักเรียนยังไม่สามารถตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของนิทานและการอ่านจับใจความด้วยตนเอง ดังนั้น จึงควรมีการวิจัยเพื่อหารูปแบบการจัดการเรียนรู้อื่น ๆ ที่สามารถส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการอ่านจับใจความนิทานในอนาคตได้

3. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1) เนื่องจากกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีหลายขั้นตอนและเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่แปลกใหม่สำหรับนักเรียน ดังนั้น ครูผู้สอนจำเป็นต้องอธิบายแต่ละขั้นตอนอย่างละเอียดเพื่อให้นักเรียนเข้าใจขั้นตอนการอ่านได้ถูกต้องก่อนที่จะทำกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียน

2) จากการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R โดยใช้นิทาน พบว่า ด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ ช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าของนิทานและความสำคัญของการอ่านจับใจความมากขึ้น ดังนั้น ครูผู้สอนจึงจำเป็นต้องชี้แนะให้นักเรียนมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของนิทานและการอ่านจับใจความ โดยอาจจะนำนิทานคุณธรรมมาเล่าหน้าชั้นเรียนให้นักเรียนตระหนักและเห็นคุณค่าของนิทาน

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนควรให้การสนับสนุนงบประมาณและอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการจัดการเรียนรู้ให้มากที่สุด

รายการอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จรรยา ศรีบัวหลวง. (2559). *การศึกษาความสามารถในการอ่านเชิงวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R ร่วมกับแผนผังความคิด* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. นครราชสีมา.
- ชุติมา ยอดตา. (2561). *การพัฒนาการจัดการเรียนรู้แบบ SQ4R เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- ระพีพรรณ พัฒนเวช. (2553). *คู่มือคัดเลือกรหัสสำหรับเด็กแต่ละวัย*. สืบค้นเมื่อ 24 กันยายน 2565, จาก https://tkp.d.orisma.com/eng/papers_detail/28/
- โรงเรียนเทียนนครวิทยา. (2564). *รายงานการประเมินตนเองของสถานศึกษา (SAR) ประจำปีการศึกษา 2564*. นครราชสีมา.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2543). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- วิไลลักษณ์ ไชยอาจ. (2562). *การพัฒนาการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านจับใจความด้วยวิธีการอ่านแบบ SQ4R สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- แววมยุรา เหมือนนิล. (2556). *การอ่านจับใจความ*. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก.
- วัชรรา เล่าเรียนดี, ประณัฐ กิจรุ่งเรือง และ อรพิน ศิริสัมพันธ์. (2560). *กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อพัฒนาการคิด และยกระดับคุณภาพการศึกษาสำหรับศตวรรษที่ 21*. นครปฐม : เพชรเกษมพรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด.
- สมัย ลาสุวรรณ. (2559). *การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านจับใจความ โดยใช้เทคนิค SQ4R ประกอบแบบฝึกทักษะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- สุนทร สันธพานนท์. (2560). *ครูยุคใหม่กับการจัดการเรียนรู้สู่การศึกษา 4.0*. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

ผลกระทบของการใช้เทคนิคพี่เลี้ยงที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและ
ความเชื่อของครูภาษาอังกฤษและผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านและการเขียน
ของนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ในเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 จังหวัดพะเยา

Effects of Coaching-Mentoring Techniques towards English
Language Teachers' Behaviour and Beliefs and Ethnic
Students' Achievement of English Literacy in the Primary
Educational Service Area 2, Phayao

ดารินทร์ อินทับทิม¹, นริศา ไพเจริญ²,
เกริก เจษฎานวัฒน์³ และ พิษณุสินี เสถียรธราดล⁴

Darinthorn Inthapthim, Narisa Paicharoen,
Krerik Chetsadanuwat and Phitsinee Sathientharadol
(darinthorn.in@up.ac.th, narisa.pa@up.ac.th,
krerik.ch@up.ac.th and phitsinee.sa@up.ac.th)

Received: September 29, 2024

Revised: December 09, 2024

Accepted: December 12, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์พฤติกรรมและความเชื่อของครู
ภาษาอังกฤษหลังจากใช้นวัตกรรมผ่านเทคนิคพี่เลี้ยง และ 2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์
ของนักเรียนก่อนและหลังจากที่ครูภาษาอังกฤษใช้นวัตกรรมผ่านเทคนิคพี่เลี้ยงโดยใช้
ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed-Methods) และเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ
และเชิงคุณภาพ โดยมีเครื่องมือวิจัย คือ 1) แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์การอ่านออกเสียง
คำศัพท์ และแต่งประโยคของนักเรียน 2) แบบสังเกตการสอน และ 3) แบบสัมภาษณ์กึ่ง
โครงสร้างในการสนทนากลุ่มของครู คณะนักวิจัยคัดเลือกครูต้นแบบจำนวน 2 คนให้เป็น
พี่เลี้ยงในการถ่ายทอดองค์ความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในการใช้นวัตกรรมบูรณาการ
ภาษาศาสตร์กับการสอนภาษาอังกฤษแก่ครูภาษาอังกฤษจำนวน 2 คน ข้อมูลเชิงปริมาณ
(ผลการทดสอบผลสัมฤทธิ์ฯ) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ pre-post test ส่วนข้อมูลเชิง
คุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

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

Department of English, School of Liberal Arts, University of Phayao

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า เทคนิคพี่เลี้ยงทำให้ครูภาษาอังกฤษสามารถใช้นวัตกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนด้านพฤติกรรมและความเชื่อของครูภาษาอังกฤษนั้นเป็นไปตามทฤษฎีและกรอบแนวคิดการวิจัยที่ใช้ ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงถึง 3 ระดับ คือ 1) สื่อ 2) พฤติกรรม และ 3) ความเชื่อ หลักการ และวิธีการสอน ส่วนผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า นักเรียนของครูภาษาอังกฤษมีผลสัมฤทธิ์ที่ดีขึ้นในด้านการอ่านออกเสียงและสะกดคำ ยกเว้นด้านการแต่งประโยคเนื่องจากข้อจำกัดด้านระยะเวลาการวิจัย งานวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะในการขยายผลการใช้นวัตกรรมผ่านเทคนิคพี่เลี้ยงให้แพร่หลายผ่านกระบวนการ PLC หากครูภาษาอังกฤษได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียน ศึกษานิเทศก์ และภาคีเครือข่ายเชิงพื้นที่ อาจทำให้องค์ความรู้ด้านการใช้นวัตกรรมแพร่หลายมากขึ้น

คำสำคัญ : ครูภาษาอังกฤษ, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, การอ่าน, การเขียน, กลุ่มชาติพันธุ์, พะเยา

Abstract

The objectives of this research are: 1. to examine the behavior and beliefs of English teachers after implementing innovation through coaching-mentoring techniques, and 2. to compare student achievement before and after the English teachers implemented innovation through coaching-mentoring techniques. A mixed-methods research design was used, collecting both quantitative and qualitative data. The research instruments included: 1) tests of students' pronunciation, vocabulary, and sentence construction; 2) teaching observation forms; and 3) semi-structured interview protocols for group discussions. Two prototype teachers were selected as mentors to transfer knowledge, skills, and experiences in using linguistic integration innovation to two English teachers. The quantitative data (achievement test results) were analyzed using pre-post-test statistics, while the qualitative data were analyzed using conventional content analysis.

The findings related to the first objective revealed that the coaching-mentoring techniques enabled the English teachers to effectively implement innovation. In terms of teachers' behavior and beliefs, it was found that their

behavior in using innovation aligned with the theoretical framework of this study. The use of innovation transformed the English teachers on three levels: 1) media, 2) teaching behavior, and 3) beliefs, principles, and teaching methods. The findings related to the second objective indicated that the students of the English teachers showed improved achievement in pronunciation and spelling, although there was no significant improvement in sentence construction due to time constraints. This research suggests disseminating the implementation of innovation through coaching-mentoring techniques via the PLC process. With support from school administrators, educational supervisors, and area-based networks, the knowledge of innovation implementation could be further spread.

Keywords: English Teachers, Learning Achievement, Reading, Writing, Ethnic Groups, Phayao

บทนำ

จังหวัดพะเยามีเขตพื้นที่การศึกษาจำนวน 2 เขต คือ เขต 1 และเขต 2 ซึ่งโรงเรียนในสังกัดของทั้ง 2 เขตฯ มีนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ศึกษาอยู่ในระบบ จึงทำให้การจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษที่เหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์เหล่านี้ยังคงเป็นประเด็น/ โจทย์การวิจัยที่น่าสนใจและควรให้ความสำคัญ นักวิจัย (อภิญา ห่านตระกูล และคณะ, 2564) ได้สร้างนวัตกรรมบูรณาการภาษาศาสตร์กับการสอนภาษาอังกฤษและได้ให้ครูภาษาอังกฤษทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์เมี่ยน ในบริบทโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในอำเภอปง จังหวัดพะเยาในปีการศึกษา 1/2561 ได้ประสบผลสำเร็จในแง่ของการยกระดับผลสัมฤทธิ์ภาษาอังกฤษและทัศนคติที่ดีของนักเรียนที่มีต่อครู ภาษาอังกฤษและการใช้นวัตกรรมฯ ต่อมาในปีการศึกษา 2/ 2563 ดารินทร์ อินทับทิม, นริศา ไพเจริญ, พิษณุสินี เสถียรธราดล, เกริก เจษฎานูวัฒน์ และน้ำฝน กันมา (2565, 2567) ได้นำนวัตกรรมฯ ไปขยายผลกับนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ในโรงเรียนทั้ง 2 เขตฯ ของจังหวัดพะเยาโดยได้คัดเลือกครูภาษาอังกฤษจากทั้ง 2 เขตฯ จำนวน 6 คน นำนวัตกรรมบูรณาการภาษาศาสตร์กับการสอนภาษาอังกฤษไปใช้ ผลการวิจัยพบว่า ครูส่วนใหญ่ใช้นวัตกรรมฯ ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์ที่ดีในชั้นเรียน รวมถึง การยกระดับผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนในการอ่านออกเสียงและสะกดคำและการ

เขียนเรียบเรียงประโยคภาษาอังกฤษได้ จึงกล่าวได้ว่าครูภาษาอังกฤษที่เข้าร่วมงานวิจัยนี้เป็นครูต้นแบบที่สามารถใช้นวัตกรรมฯ ได้อย่างมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะและวิธีการ รวมถึง มีประสบการณ์ที่สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้แก่ครูภาษาอังกฤษคนอื่นได้ (ดารินทร อินทับทิม, นริศา ไพเจริญ, เกริก เจษฐานวัฒน์ และพิชญ์สินี เสถียรธราดล, 2565, 2567) คณะนักวิจัยจึงคัดเลือกครูต้นแบบจำนวน 2 คน (จาก 5 คนที่ใช้ใช้นวัตกรรมฯ ได้ประสบผลสำเร็จดังกล่าว) เป็นครูพี่เลี้ยงและใช้เทคนิคพี่เลี้ยง (Coaching & Mentoring) (ถูกรอบแนวคิดการวิจัย) เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ ทักษะและประสบการณ์ของครูต้นแบบ/ครูพี่เลี้ยงแก่ครูภาษาอังกฤษอีก 2 คน (1:1) และคณะนักวิจัยดำเนินการติดตามให้เป็นไปตามแผนและวัตถุประสงค์การวิจัย โดยเน้นการใช้กรอบแนวคิดการวิจัยในการสังเกตพฤติกรรมและทัศนคติของครูภาษาอังกฤษที่มีต่อครูพี่เลี้ยง เนื่องจากการใช้เทคนิคพี่เลี้ยงอาจมีส่วนช่วยให้การขยายผลการใช้นวัตกรรมฯ ได้อย่างเข้าใจอย่างถ่องแท้มากยิ่งขึ้น ดังงานวิจัยอื่น ๆ ที่นำเทคนิคพี่เลี้ยงหรือระบบพี่เลี้ยงไปใช้ทั้งในหลากหลายสาขา องค์กร สถาบัน วิชาชีพและบริบทต่าง ๆ

ในด้านการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษามีการนำทั้งเทคนิคพี่เลี้ยงหรือระบบพี่เลี้ยงมาใช้ตามประเด็นและวัตถุประสงค์การวิจัยในบริบทต่าง ๆ อาทิงานวิจัยของ เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย และคณะ (2557), นรินทร์ สังข์รักษา, เฉลียว บุรีภักดี, และสุมาลี พงศ์ติยะไพบูลย์ (2558), กเชษฐ์ กิ่งชนะ (2563) รวมถึง กิตติศักดิ์ แก้วบุตรดี และอัจฉรา กิจเดช (2561) หรือการบูรณาการระบบพี่เลี้ยงกับแนวคิดอื่น ๆ เพื่อพัฒนาครูได้แก่ งานวิจัยของ ทรงศรี ตุ่นทอง และคณะ (2563) บุษงา วชิระศักดิ์มิ่งคล และสุภาณี เส็งศรี (2556) ส่วนการบูรณาการระบบพี่เลี้ยงกับแนวคิดอื่น ๆ เพื่อพัฒนานักศึกษาคูได้แก่ งานวิจัยของ สุตาพร ปัญญาพฤกษ์ (2564) หรือการใช้ระบบพี่เลี้ยงในการยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนรัฐ ได้แก่ งานวิจัยของ รักศักดิ์ เลิศคงคาทิพย์ และคณะ (2565) และโรงเรียนเอกชนโดย เกศแก้ว พรรณเชษฐ์ และทิวัดธ์ มณีโชติ (2565) หรือการใช้ระบบพี่เลี้ยงในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ได้แก่ งานวิจัยของสุชาติ แวงโสธรณ์ (2565) อย่างไรก็ตาม ในบริบทของโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 ของจังหวัดพะเยาที่มีสภาพภูมิประเทศเป็นที่สูงที่มีนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ และกลุ่มเปราะบางศึกษาอยู่ในระบบ ซึ่งครูผู้สอนภาษาอังกฤษมีความจำเป็นต้องจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน บริบทโรงเรียนและบริบทสังคมและเศรษฐกิจ ยังพบงานวิจัยที่ใช้เทคนิคพี่เลี้ยงหรือระบบพี่เลี้ยงในการพัฒนาครูไม่มากนัก คณะนักวิจัยจึงนำเทคนิคพี่เลี้ยงมาใช้ในการพัฒนาครูภาษาอังกฤษดังวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 2 ข้อ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมและความเชื่อของครูภาษาอังกฤษหลังจากใช้นวัตกรรมฯ ผ่านเทคนิคพี่เลี้ยง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนก่อนและหลังจากที่ครูภาษาอังกฤษใช้นวัตกรรมฯ ผ่านเทคนิคพี่เลี้ยง

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed-methods) ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ คณะนักวิจัยยังได้พัฒนากรอบแนวคิดดังปรากฏในภาพที่ 1 เพื่อใช้ออกแบบงานวิจัย วางแผนดำเนินการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ได้แก่ นวัตกรรมทางการศึกษาและระดับการเปลี่ยนแปลงของ Darasawang, Reinders, and Waters (2015) รูปแบบการใช้นวัตกรรมแบบผสมผสานของ Kennedy (2011) พฤติกรรมตามแบบแผน ของ Ajzen (1991) และเทคนิคพี่เลี้ยง (Coaching & Mentoring Techniques)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย

กรอบแนวคิดงานวิจัยดังภาพที่ 1 อธิบายเพิ่มเติมได้ว่าตามทฤษฎีการใช้วัตรกรรมแม้ว่าจะริเริ่มจากคณะวิจัย ผู้บริหารโรงเรียนและครูพี่เลี้ยงในการเป็นผู้ที่กำหนดให้ครูภาษาอังกฤษใช้วัตรกรรมฯ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ เป็นการใช้แบบ Top-down หรือ Mechanistic (Kennedy, 2011) อย่างไรก็ตาม เมื่อครูภาษาอังกฤษได้ใช้วัตรกรรมตามข้อเสนอแนะของครูพี่เลี้ยงอาจส่งผลทำให้ครูภาษาอังกฤษเกิดแรงจูงใจและความเชื่อของตนเองระหว่างใช้วัตรกรรมหรือหลังใช้วัตรกรรมที่อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสอนของครูภาษาอังกฤษ โดยพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงของครูภาษาอังกฤษอาจเกิดตามความเชื่อของตนเอง จนเกิดแรงจูงใจภายในและดำเนินพฤติกรรมตามความเชื่อจากแรงจูงใจภายใน โดยอาจไม่ต้องถูกกระตุ้นจากภายนอก ผู้บังคับบัญชา ครูพี่เลี้ยง หรือแม้กระทั่งคณะนักวิจัย (Darasawang, Reinders, and Waters, 2015) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจและเจตคติที่ดีของครูภาษาอังกฤษเองนั้น จะสามารถทำให้เกิดความยั่งยืนของการใช้วัตรกรรมฯ ได้ด้วยตนเองหรือในขณะเดียวกัน อาจได้รับการกระตุ้นจากครูพี่เลี้ยงหรือคณะนักวิจัย ซึ่งหากพฤติกรรมและความเชื่อของครูภาษาอังกฤษยังคงสามารถดำรงอยู่ได้อย่างต่อเนื่อง ล้วนส่งผลทำให้ทั้งครูพี่เลี้ยงและครูภาษาอังกฤษ สามารถถ่ายทอดความรู้ไปยังครูภาษาอังกฤษในโรงเรียนเดียวกัน ในกลุ่มโรงเรียนเดียวกันและในกลุ่มโรงเรียนอื่น ทั้งในเขตพื้นที่การศึกษาเดียวกันและอีกเขตพื้นที่การศึกษาอื่น ๆ ได้อย่างยั่งยืน จนกลายเป็นความเชื่อและความแน่วแนในการใช้วัตรกรรมต่อไปและมีความเชื่ออันแน่วแน่เดียวกันระหว่างกลุ่มครูภาษาอังกฤษฯ ดังกล่าว

ประชากรของงานวิจัยนี้ ได้แก่ ครูภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพะเยา เขต 2 และกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น กลุ่มที่ 1 คือ ครูต้นแบบจากการดำเนินการวิจัย R & D ในงานวิจัยของ ดารินทร์ อินทับทิม, นริศา ไพเจริญ, พิษณุสินี เสถียรธราดล, เกริก เจษฎานุวัฒน์ และ น้ำฝน กันมา (2565, 2567) ที่ปฏิบัติการสอนภาษาอังกฤษในโรงเรียนอำเภอเชียงม่วน จังหวัดพะเยาที่ได้รับการคัดเลือก 2 คนให้เป็นครูพี่เลี้ยง และกลุ่มที่ 2 คือ ครูภาษาอังกฤษอีก 2 คนที่เข้าร่วมงานวิจัยนี้อย่างสมัครใจเพื่อรับข้อเสนอแนะและการประเมินติดตามการใช้วัตรกรรมฯ จากครูพี่เลี้ยง และ 3) นักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์จากชั้นเรียนของครูภาษาอังกฤษ รวมทั้งสิ้น 41 คน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนผู้เข้าร่วมงานวิจัย

ครูพี่เลี้ยง	ครูภาษาอังกฤษ	นักเรียน
คนที่ 1	คนที่ 1	18
คนที่ 2	คนที่ 2	23
รวม		41

เครื่องมือในการวิจัย เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นการต่อยอดการใช้นวัตกรรมฯ จากผลงานวิจัยของดารินทร์ อินทับทิม, นริศา ไพเจริญ, พิชญ์สินี เสถียรธราดล, กรีก เจษฎานูวัฒน์ และ น้ำฝน กันมา (2565, 2567) ดังนั้น เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้ส่วนหนึ่งจึงใช้เครื่องมือวิจัยที่สร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือตามหลักสถิติแล้วจากงานวิจัยฯ ดังกล่าว (แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์นักเรียน) และเครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้นใหม่อีกส่วนหนึ่ง (ตามกระบวนการสร้างและตรวจสอบเครื่องมือซึ่งได้ผ่านการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลให้เป็นไปตามแผนงานวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยแบ่งเป็นเครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องมือวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เครื่องมือการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย	เครื่องมือการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล			
	เชิงปริมาณ	การวิเคราะห์ข้อมูล	เชิงคุณภาพ	การวิเคราะห์ข้อมูล
1) เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมและความเชื่อของครูภาษาอังกฤษหลังจากใช้นวัตกรรมฯ ผ่านเทคนิคพี่เลี้ยง			- แบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้างใน การสนทนากลุ่ม- แบบสังเกตการ สอน*	วิเคราะห์เนื้อหา
2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนก่อนและหลังจากที่ครูภาษาอังกฤษใช้นวัตกรรมฯ ผ่านเทคนิคพี่เลี้ยง	แบบทดสอบ*	Pre – post test		

* เครื่องมือที่นำมาใช้จากผลงานวิจัยของดารินทร์ อินทับทิม, นริศา ไพเจริญ, พิชญ์สินี เสถียรธราดล, กรีก เจษฎานูวัฒน์ และ น้ำฝน กันมา (2565, 2567)

ผลการวิจัย

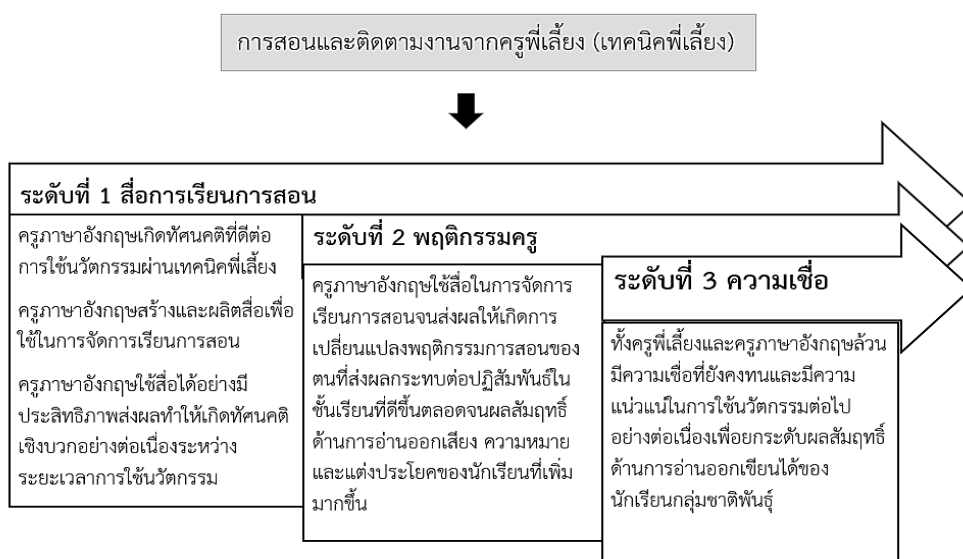
ผลการวิจัยจำแนกตามวัตถุประสงค์การวิจัยรายชื่อซึ่งวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ การวิเคราะห์พฤติกรรมและความเชื่อของครูภาษาอังกฤษหลังจากใช้นวัตกรรมฯ ผ่านเทคนิคพี่เลี้ยง ซึ่งใช้การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (ดูตารางที่ 2) ส่วนวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนก่อนและหลังจากที่ครูภาษาอังกฤษใช้นวัตกรรมผ่านเทคนิคพี่เลี้ยง

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พฤติกรรมและความเชื่อของครูภาษาอังกฤษหลังจากใช้วัตรกรรมฯ ผ่านเทคนิคพีเลียง

วัตถุประสงค์ที่ 1 ของการวิจัยนี้ คือ การวิเคราะห์พฤติกรรมและความเชื่อของครูภาษาอังกฤษหลังจากใช้วัตรกรรมผ่านเทคนิคพีเลียง โดยในระหว่างการใช้วัตรกรรมครูพีเลียงได้สอนงานและให้ข้อแนะนำตามขั้นตอนและแนวทางการใช้วัตรกรรม ซึ่งในระหว่างระยะการใช้วัตรกรรมนี้ คณะนักวิจัยยังได้ร่วมสังเกตการสอนของครูภาษาอังกฤษ และได้สัมภาษณ์แบบสนทนากลุ่มทั้งครูพีเลียงและครูภาษาอังกฤษในระยะหลังการใช้วัตรกรรม

จากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเกตการสอนของคณะนักวิจัยและการรวบรวมข้อความจากการสนทนากลุ่ม สามารถวิเคราะห์และตีความข้อมูลได้ว่าในช่วง/ระยะการใช้วัตรกรรม ครูภาษาอังกฤษเริ่มมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้วัตรกรรมผ่านการสอนงานจากครูพีเลียง และครูภาษาอังกฤษยังรู้สึกว่าการใช้วัตรกรรมผ่านครูพีเลียงมีความเป็นกันเองในการติดต่อสอบถามระหว่างใช้วัตรกรรม เนื่องจากอยู่ในสถานะครูภาษาอังกฤษระดับชั้นประถมศึกษาเหมือนกัน ดังคำกล่าวของครูภาษาอังกฤษ “...ผมรู้สึกว่าการใช้วัตรกรรมผ่านครูพีเลียงให้ความเป็นกันเองกับผม ผมเลยไม่อายที่จะถาม [บ่อย ๆ] เพราะว่าครูพีเลียงเป็นครู [สังกัด] กลุ่มโรงเรียนเดียวกัน...ทำให้เข้าใจการใช้วัตรกรรมฯ มากยิ่งขึ้นครับ... (ครูภาษาอังกฤษ 1)” จนทำให้ครูภาษาอังกฤษคนนี้รู้สึกมีความมั่นใจในการสอนของตนตามแนวทางวัตรกรรมเพิ่มมากยิ่งขึ้น “ผมรู้สึกมั่นใจมากยิ่งขึ้นครับ เนื่องจากเมื่อได้รับคำแนะนำจากครู พีเลียงแล้ว ผมสามารถใช้วัตรกรรมฯ ได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น... ผมมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับนักเรียนเมื่อได้ใช้กิจกรรมเชิงรุกมากขึ้นครับเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนใช้วัตรกรรมจนนักเรียนสามารถอ่านออก เขียนได้ครับ ขอขอบคุณครับ (ครูภาษาอังกฤษ 1)” ซึ่งคณะนักวิจัยตีความได้ว่า พฤติกรรมการใช้วัตรกรรมของครูภาษาอังกฤษเป็นไปตามกรอบแนวคิดการวิจัย (ดูภาพที่ 1) โดยทัศนคติที่ดีและทัศนคติเชิงบวกในระหว่างระยะเวลาการใช้วัตรกรรมของครูภาษาอังกฤษทั้งที่มีต่อวัตรกรรมและการใช้วัตรกรรม โดยมีการสอนงานและติดตามจากครูพีเลียง ทำให้ครูภาษาอังกฤษเกิดทัศนคติเชิงบวกดังกล่าวอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการใช้วัตรกรรม เนื่องจากครูภาษาอังกฤษสามารถรับรู้เชิงประจักษ์ได้ว่า การใช้วัตรกรรมในการจัดการเรียนสอนภาษาอังกฤษ ทำให้ปฏิสัมพันธ์ในห้องเรียนของตนดีขึ้นในลำดับแรก เนื่องจากสามารถทำให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่ครูภาษาอังกฤษได้คิดสร้างสรรค์สื่อการสอนและการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการอ่านออกเสียง การสะกดคำและคำศัพท์เพิ่มมากขึ้น ครูภาษาอังกฤษจึงมีความแน่วแน่ในการใช้สื่อและวัตรกรรมให้บรรลุความสำเร็จและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียนของตน ดังนั้น จึงส่งผล

ทำให้ครูภาษาอังกฤษมีแรงจูงใจในการใช้นวัตกรรมได้ตลอดระยะเวลาของการใช้นวัตกรรม ซึ่งจากทฤษฎีและกรอบแนวคิดวิจัยโดย Darasawang, Reinders, and Waters (2015) สามารถกล่าวอ้างได้ว่า การใช้นวัตกรรมของครูภาษาอังกฤษผ่านการสอนงานและติดตามของครูพี่เลี้ยงสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความเชื่อของครูภาษาอังกฤษได้ถึง 3 ระดับ ตั้งแต่ระดับแรก คือ สื่อ ระดับที่ 2 คือ พฤติกรรม และระดับที่ 3 คือ ความเชื่อ ดังภาพที่ 2 ซึ่งอธิบายผลกระทบของการใช้เทคนิคพี่เลี้ยงที่มีต่อแบบแผนพฤติกรรมและระดับการเปลี่ยนแปลงของครูภาษาอังกฤษ



ภาพที่ 2 ผลกระทบของการใช้เทคนิคพี่เลี้ยงที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จากภาพที่ 2 ดังที่กล่าวไว้แล้ว งานวิจัยนี้เป็นการต่อยอดการขยายผลการใช้นวัตกรรม โดยได้นำเทคนิคพี่เลี้ยงมาทดลองใช้ดังวัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้ ซึ่งจากข้อมูลที่ได้รับจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมของครูภาษาอังกฤษคนที่ 1 ก่อนข้างมีแบบแผนหรือลักษณะที่คล้ายคลึงกับพฤติกรรมการใช้นวัตกรรมของครูพี่เลี้ยงทั้ง 2 ท่าน โดยครูภาษาอังกฤษทั้ง 2 คน สามารถสร้างสรรค์สื่อประกอบการสอนและสามารถใช้สื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพตามขั้นตอนการใช้นวัตกรรม ซึ่งลักษณะพฤติกรรมดังกล่าวนี้ของทั้งครูพี่เลี้ยงและครูภาษาอังกฤษเป็นไปตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนตามกรอบแนวคิดการวิจัยของ Ajzen (1991) ซึ่งหลังจากงานวิจัยเสร็จสิ้น ครูพี่เลี้ยงทั้ง 2 คนยังคงเชื่อและศรัทธาในการใช้นวัตกรรมและแสดงพฤติกรรมในการจัดการเรียนการ

สอนได้ตามแบบแผนนี้ต่อมาจนสามารถถ่ายทอดและสอนงานให้แก่ครูภาษาอังกฤษของตนได้ เนื่องจากทั้งความเชื่อและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้วัตรกรรมและการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางการใช้วัตรกรรมนี้ ส่งผลกระทบแก่กลุ่มนักเรียนชาติพันธุ์ของตนที่สามารถยกระดับผลสัมฤทธิ์ภาษาอังกฤษได้ ซึ่งผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 ของงานวิจัยนี้แสดงผลการวิจัยที่สอดคล้องกัน กล่าวคือ นักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ของครูภาษาอังกฤษทั้ง 2 คน สามารถอ่านออกเสียง รู้ความหมายคำศัพท์และแต่งประโยคภาษาอังกฤษได้เพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกับนักเรียนชาติพันธุ์ของครูพี่เลี้ยงทั้ง 2 คน (พิชญ์สินี เสถียรธราดล, นริศา ไพเจริญ, เกริก เจษฎานูวัฒน์ และ ดารินทร์ อินทับทิม, 2565)

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนก่อนและหลังจากที่ครูภาษาอังกฤษใช้วัตรกรรมผ่านเทคนิคพี่เลี้ยง

คณะนักวิจัยได้ทำการทดสอบนักเรียนก่อนและหลังจากที่ครูภาษาอังกฤษทั้ง 2 คนใช้วัตรกรรม เพื่อวัดและประเมินผลการเรียนการสอนให้ครอบคลุมทุกองค์ประกอบมากที่สุด โดยใช้แบบทดสอบวัดการอ่านออกเสียง การรู้ความหมายและการแต่งประโยค โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 3 และ 4

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบของนักเรียนชาติพันธุ์ของครูภาษาอังกฤษคนที่ 1 จำนวน 18 คน

แบบทดสอบ	ค่าเฉลี่ยคะแนน (คะแนนเต็ม 44)	SD	ค่าเฉลี่ย t	Sig.
การอ่านออกเสียง – ก่อนเรียน	4.39	6.20	6.66	0.00
การอ่านออกเสียง – หลังเรียน	2.78	14.05		
การรู้จำความหมาย – ก่อนเรียน	7.83	8.26	5.34	0.00
การรู้จำความหมาย – หลังเรียน	18.67	12.90		
การแต่งประโยค – ก่อนเรียน	0.50	1.69	2.17	0.04
การแต่งประโยค – หลังเรียน	2.50	4.71		

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนการทดสอบของนักเรียนชาติพันธุ์ของครูภาษาอังกฤษคนที่ 1 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 ด้าน ($p < 0.01$) คือ ด้านการอ่านออกเสียงและการรู้ความหมาย ขณะที่ด้านการแต่งประโยคนั้นคะแนนไม่ได้เพิ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบของนักเรียนชาติพันธุ์ของครูภาษาอังกฤษคนที่ 2 จำนวน 23 คน

แบบทดสอบ	ค่าเฉลี่ยคะแนน (คะแนนเต็ม 44)	SD	ค่าเฉลี่ย t	Sig.
การอ่านออกเสียง – ก่อนเรียน	8.78	10.54	5.28	0.00
การอ่านออกเสียง – หลังเรียน	19.00	4.80		
การรู้จำความหมาย – ก่อนเรียน	6.22	8.26	5.34	0.00
การรู้จำความหมาย – หลังเรียน	17.91	12.90		
การแต่งประโยค – ก่อนเรียน	1.35	4.80	1.87	0.07
การแต่งประโยค – หลังเรียน	3.26	9.48		

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนการทดสอบของนักเรียนชาติพันธุ์ของครูภาษาอังกฤษคนที่ 2 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 ด้าน ($p < 0.01$) คือ ด้านการอ่านออกเสียงและการรู้ความหมาย ขณะที่ด้านการแต่งประโยคนั้นคะแนนไม่ได้เพิ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ การวิเคราะห์พฤติกรรมและความเชื่อของครูภาษาอังกฤษหลังจากใช้นวัตกรรมผ่านเทคนิคพี่เลี้ยง แสดงให้เห็นว่า เทคนิคพี่เลี้ยงหรือการสอนและการติดตามงานของครูพี่เลี้ยงที่มีประสบการณ์และทักษะการใช้นวัตกรรมมาก่อน ส่งผลต่อความรู้และความเข้าใจของครูภาษาอังกฤษที่เข้าร่วม งานวิจัยนี้ที่สามารถใช้นวัตกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งมีความคล้ายคลึงกับครูพี่เลี้ยง (ในขณะที่ได้ใช้นวัตกรรมมาก่อน) และยังส่งผลต่อการยกระดับผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านออกเสียง สกศคำของนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ในชั้นเรียนของครูภาษาอังกฤษได้ (ดังผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านออกเสียงและสกศคำของนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของ พิชญ์สินี เสถียรธราดล, นริศา ไพเจริญ, เกริก เจษฐานุวัฒน์ และ ดารินทร์ อินทับทิม (2565) ที่แสดงถึงผลการยกระดับผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านออกเสียง สกศคำและแต่งประโยคของนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ที่กลุ่มครูพี่เลี้ยงใช้นวัตกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการยอมรับและความเชื่อที่มีต่อนวัตกรรม การใช้นวัตกรรม คุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจาก

นวัตกรรม ดังผลการประเมินนวัตกรรมรายด้านต่าง ๆ ที่มีค่าอยู่ในระดับสูงมากที่สุดและในส่วนทางด้านพฤติกรรมและความเชื่อที่มีต่อนวัตกรรมและการใช้นวัตกรรมของครูภาษาอังกฤษนั้น (ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1) ได้ข้อค้นพบที่สำคัญและน่าสนใจที่เป็นไปตามทฤษฎีและกรอบแนวคิดการวิจัย (ภาพที่ 1) พบว่า ครูภาษาอังกฤษมีพฤติกรรมตามแบบแผนตามทฤษฎีของ Ajzen (1991) ที่คล้ายคลึงกับพฤติกรรมของครูที่เลี้ยงและที่สำคัญครูภาษาอังกฤษและครูที่เลี้ยงที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมงานวิจัยนี้ ยังแสดงให้เห็นว่าการใช้นวัตกรรมฯ ทำให้ครูภาษาอังกฤษดังกล่าวเกิดการเปลี่ยนแปลงใน 3 ระดับตามลำดับดังทฤษฎีของ Darasawang, Reinders, and Waters (2015) ดังนี้

ระดับที่ 1 ครูภาษาอังกฤษสร้างสรรค์สื่อประกอบการสอนและใช้นวัตกรรมฯ ของตนเองเพิ่มเติมมากขึ้นให้เหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ของตนเองและยังมีความคิดสร้างสรรค์ในการจัดการเรียนการสอนของตนให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียนของตนเองมากขึ้น ซึ่งในประเด็นนี้คล้ายคลึงกับห้องเรียนของครูที่เลี้ยงเช่นเดียวกัน

ระดับที่ 2 พฤติกรรมการจัดการเรียนการสอนของครูภาษาอังกฤษจากการใช้นวัตกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และ

ระดับที่ 3 เมื่อครูภาษาอังกฤษสามารถจัดการเรียนการสอนและการใช้นวัตกรรมได้อย่างต่อเนื่องในรูปแบบและลักษณะพฤติกรรมดังกล่าวในระดับที่ 1 และ 2 ย่อมส่งผลให้ครูภาษาอังกฤษเชื่อในการเปลี่ยนแปลงทั้งระดับที่ 1 สื่อการสอนและระดับที่ 2 รูปแบบและลักษณะพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ย่อมทำให้การเปลี่ยนแปลงในระดับที่ 3 ด้านความเชื่อ หลักการและวิธีการสอนที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในระดับ 1 และ 2 (ตามระยะเวลาการใช้นวัตกรรม) จะยังคงมีความเชื่ออย่างต่อเนื่องและยังยืนต่อไปในระยะยาวแม้ว่าโครงการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว

ในส่วนทางด้านเทคนิคที่เลี้ยง งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้เทคนิคที่เลี้ยงมีความเหมาะสมต่อการขยายผลการใช้นวัตกรรม ฯ และการพัฒนาครูภาษาอังกฤษในบริบทการวิจัยนี้ (กลุ่มโรงเรียนประถมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาพะเยา เขต 2) เนื่องจากครูภาษาอังกฤษได้รับข้อเสนอแนะอย่างเป็นกันเองและมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้นวัตกรรม และการพัฒนาตนเองและวิชาชีพของตนในระยะยาว หากได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียนดังงานวิจัยที่ผ่านมา ที่สามารถนำทั้งเทคนิคที่เลี้ยงหรือระบบที่เลี้ยงไปใช้พัฒนาบุคลากรทางการศึกษาได้อย่างบรรลุวัตถุประสงค์การวิจัยในหลากหลายบริบทและมิติการดำเนินการวิจัย (เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย และคณะ, 2557; นรินทร์ สังข์รักษา, เฉลียว บุรีภักดี, และสุมาลี พงศ์ติยะไพบุลย์, 2558; กเชษฐ์ กิ่งชนะ, 2563; กิตติศักดิ์ แก้วบุตรดี และอัจฉรา กิจเดช, 2561; ทรงศรี ตุ่นทอง และคณะ, 2563; บุนหา วชิระศักดิ์มิ่งคล

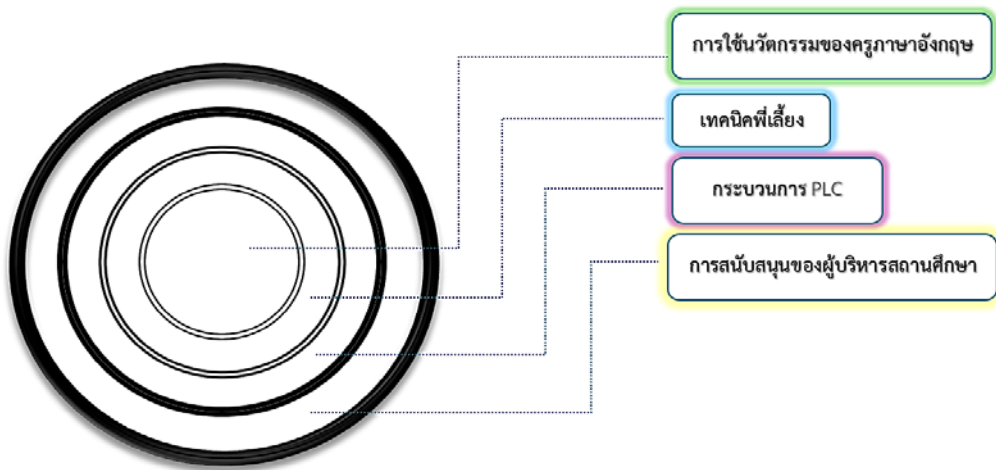
และสุภาณี เส็งศรี, 2556; สุตาพร ปัญญาพฤกษ์, 2564; รักศักดิ์ เลิศคงคาทิพย์, กิตติศักดิ์ เกิดโต, ปฐมพงศ์ อยู่จำนงค์, ธนโชค จันทร์สูง, และอุบลวรรณ สายทอง, 2565; เกศแก้ว พรหมเชษฐ์ และทิวต์ มณีโชติ (2565) และสุชาติ แวงโสธรณ์, 2565)

ส่วนผลการวิจัยข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนก่อนและหลังจากที่ครูภาษาอังกฤษใช้นวัตกรรมฯ ผ่านเทคนิคพี่เลี้ยง แสดงให้เห็นว่า ผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังของนักเรียน ครูพี่เลี้ยง ที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (ดารินทร อินทับทิม, นริศา ไพเจริญ, พิชญ์สินี เสถียรธราดล, เกริก เจษฎานุวัฒน์ และน้ำฝน กันมา, 2565; พิชญ์สินี เสถียรธราดล, นริศา ไพเจริญ, เกริก เจษฎานุวัฒน์ และดารินทร อินทับทิม, 2565) อย่างไรก็ตาม ด้วยข้อจำกัดด้านการดำเนินงานวิจัยในช่วงภาคการศึกษาปลายที่โรงเรียนค่อนข้างมีกิจกรรมมากกว่าภาคการศึกษาต้น อาจส่งผลทำให้ครูภาษาอังกฤษไม่สามารถใช้นวัตกรรมในชั้นเรียนของตน เพื่อส่งเสริมศักยภาพนักเรียนด้านการแต่งประโยคได้ตามที่วางแผนไว้ (ดังตารางที่ 3 และ 4) ดังนั้น จึงสรุปได้ว่านวัตกรรมมีความเหมาะสมกับผู้เรียนและสามารถยกระดับผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มนักเรียนชาติพันธุ์

องค์ความรู้จากการวิจัย

นอกจากนวัตกรรมฯ มีความเหมาะสมในการยกระดับผลสัมฤทธิ์ด้านการอ่านออกเสียง สะกดคำและเขียนประโยคภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์แล้ว การถ่ายทอดองค์ความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในการใช้นวัตกรรมฯ ด้วยเทคนิคพี่เลี้ยงของครูพี่เลี้ยงไปยังครูภาษาอังกฤษที่เข้าร่วมงานวิจัยนี้ ยังมีความเหมาะสมในการพัฒนาครูภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษาที่มีบริบทเชิงสังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจที่คล้ายคลึงกันอีกด้วย กล่าวคือ หากทั้งครูพี่เลี้ยงและครูภาษาอังกฤษใช้เทคนิคพี่เลี้ยงฯ ในการเผยแพร่องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้อย่างต่อเนื่องให้แก่ครูภาษาอังกฤษในกลุ่มโรงเรียนเดียวกัน เขตพื้นที่การศึกษาเดียวกันหรือเขตพื้นที่การศึกษาอื่น ๆ จะยิ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของครูภาษาอังกฤษใน 3 ระดับ ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงสื่อที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสอน และการเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อ หลักการและวิธีการสอนของครู ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ระดับที่จะเกิดขึ้นกับครูภาษาอังกฤษในอนาคตอันใกล้จะทำให้เกิดความเชื่อรวมหมู่และพฤติกรรมตามแบบแผนที่จะส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ภาษาอังกฤษของนักเรียนและการแก้ปัญหาการอ่านออกเขียนได้ภาษาอังกฤษของนักเรียนในจังหวัดพะเยา โดยอาจนำกระบวนการ PLC มา

ใช้ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มครูภาษาอังกฤษหรือการดำเนินกิจกรรมที่สามารถทำให้มีการเผยแพร่การใช้นวัตกรรมฯ แก่ครูภาษาอังกฤษในพื้นที่อื่น ๆ มากยิ่งขึ้นผ่านการสนับสนุนจากผู้บริหารสถานศึกษาและภาคีเครือข่ายเชิงพื้นที่ ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยที่ค้นพบ

ควรใช้กระบวนการ PLC เพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ด้านการใช้นวัตกรรมฯ ให้แพร่หลายมากยิ่งขึ้นระหว่างครูในโรงเรียนเดียวกัน กลุ่มโรงเรียนเดียวกัน พื้นที่เดียวกันและพื้นที่อื่น ๆ

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้บริหารสถานศึกษาและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอาจกำหนดให้มีการขยายผลการใช้นวัตกรรมฯ ณ สถานศึกษาของตนและกลุ่มสถานศึกษา

3. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการต่อยอดการพัฒนาศักยภาพครูภาษาอังกฤษร่วมกับเทคนิคและวิธีการอื่น ๆ
- 2) ควรมีการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะด้านการเขียนและเรียบเรียงประโยคของนักเรียนในรูปแบบและวิธีการอื่น ๆ

รายการอ้างอิง

- กษेत्र์ กิ่งชนะ. (2563). การพัฒนาครูโดยใช้กระบวนการสร้างระบบพี่เลี้ยง Coaching and Mentoring วิทยาลัยการอาชีพเทิง ปีการศึกษา 2561. *วารสารวิชาการสถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิก*, 6(2), 273-281.
- กิตติศักดิ์ แก้วบุตรดี และอัจฉรา กิจเดช. (2561). พัฒนาศาสตร์ด้วยระบบพี่เลี้ยง (มีอาชีพ). *วารสาร Mahidol R2R e-Journal*, 5(1), 1-8.
- เกศแก้ว พรหมเชษฐ และทิวต์ มณีโชติ. (2565). ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาของครูใหม่ โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ โดยระบบพี่เลี้ยง. *วารสารวิชาการวิทยาลัยแสงธรรม*, 14(1), 145-159.
- ดารินทร์ อินทับทิม, นริศา ไพเจริญ, พิชญ์สินี เสถียรธราดล, เกริก เจษฎานวัฒน์ และน้ำฝน กันมา. (2565). การขยายผลการใช้นวัตกรรมบูรณาการภาษาศาสตร์กับการสอนภาษาอังกฤษเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาของนักเรียนชาติพันธุ์ในจังหวัดพะเยา (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.
- “_____”. (2567). ผลการขยายการใช้นวัตกรรมบูรณาการภาษาศาสตร์กับการสอนภาษาอังกฤษเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาของนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดพะเยา. *Trends of Humanities and Social Sciences Research*, 12(1), 129-155.
- ทรงศรี ตุ่นทอง, วิไล ทองแผ่, เนติ เฉลยวาเรศ, บุญยานุช เฉวียงหงส์, สิริพร ดาวัน และณัฐนิชาห์ เสาร์กษา. (2563). โครงการวิจัยและพัฒนากระบวนการผลิตและพัฒนาครู โดยบูรณาการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ระบบพี่เลี้ยง และการวิจัยเป็นฐานของคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคกลางตะวันออก ปีที่ 2. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*, 15(1), 47-60.
- เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย, วาริรัตน์ แก้วอุไร, ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, ฉลอง ชาตรูประชีวิน, อมรัตน์ วัฒนธรร และทิพย์รัตน์ สิทธิวงศ์. (2557). การประเมินโครงการพัฒนาครูคุณภาพโดยใช้กระบวนการสร้างระบบพี่เลี้ยง ของคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวรและสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 38 และเขต 39 ร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*, 9(27), 15-31.
- นรินทร์ สังข์รักษา, เฉลียว บุรีภักดี, และสุมาลี พงศ์ติยะไพบูลย์. (2558). ประเมินผลและถอดบทเรียนโครงการพัฒนาครูโดยใช้กระบวนการสร้างระบบพี่เลี้ยง. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 12(1, 2), 65-80.

- บุหงา วชิระศักดิ์มงคล, และสุภาณี เสี่ยงศรี. (2556). การติดตามผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาครูคุณภาพ โดยใช้กระบวนการสร้างระบบพี่เลี้ยง (Coaching and Mentoring): กรณีศึกษา สพป.สุโขทัย เขต 2 สารภาษาไทย. *Journal of Education and Innovation*, 15(4), 165–172.
- พิชญ์สินี เสถียรธราดล, นริศา ไพเจริญ, เกริก เกษภูวนวัฒน์ และดารินทร์ อินทับทิม. (2565). การใช้รูปแบบการสอนแบบบูรณาการภาษาศาสตร์เพื่อพัฒนาความสามารถทางการออกเสียง คำศัพท์และการแต่งประโยคภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดพะเยา. *วารสารภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม*, 11(1), 180-201.
- รักศักดิ์ เลิศคงคาพิทย์, กิตติศักดิ์ เกิดโต, ปฐมพงศ์ อยู่จำนงค์, ธนโชค จันทร์สูง และอุบลวรรณ สายทอง. (2565). ผลการศึกษาการใช้กระบวนการยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษาโดยใช้ระบบพี่เลี้ยง Coaching and Mentoring สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาเขต 2 จังหวัดอุดรธานี. *วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ*, 2(6), 59-76.
- สุชาติ แวงโสธรณ์. (2565). การพัฒนารูปแบบการนิเทศภายในโดยใช้กระบวนการชี้แนะและระบบพี่เลี้ยงเพื่อส่งเสริมศักยภาพการจัดการเรียนรู้เชิงรุก โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสัย. *วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ*, 2(6), 363-384.
- สุดาพร ปัญญาฤกษ์. (2564). การพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21 (4C's) ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ระบบพี่เลี้ยงและการเรียนรู้โดยใช้การวิจัยเป็นฐาน (CCR) สำหรับนักศึกษาครู. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 13(1), 371-388.
- อภิญา ห่านตระกูล, พิชญ์สินี เสถียรธราดล, นริศา ไพเจริญ, เพ็ญภา คล้ายสิงห์โต, เณิมพันธ์ แก้วกันทะ และดารินทร์ อินทับทิม. (2564). จากการบูรณาการภาษาศาสตร์สู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา*, 9(1), 87-109.
- Ajzen, I. (1991). *Attitude, personality, and behavior*. Milton: Open University Press.
- Darasawang, P., Reinders, H., and Waters, A. (2015). Innovation in language teaching: The Thai context. In P. Darasawang and H. Reinders (Eds.), *Innovation in language learning and teaching: The case in Thailand* (pp. 1-14). New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Kennedy, C. (2011). Models of change and innovation. In K. Hyland and W.L.C. Lillian (Eds.). *Innovation and change in English language education* (pp. 13-27). Abingdon, Oxon: Routledge.

รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุข ในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

Buddhist Psychology Model Promotes Happy Creative Leadership Create in Network Business Organization

Received: August 30, 2024
Revised: December 05, 2024
Accepted: December 10, 2024

วีไล ถาวรสุวรรณ¹ และ เมธาวี อุดมธรรมานภาพ²
Vilai Thavornsuwon and Methawee Udomtammanuphap
(vilai.nui1959@gmail.com and laocup@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาในการส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย 2. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย 3. เพื่อประเมินและนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย การเก็บข้อมูลเริ่มจากการศึกษาเอกสารจากพระไตรปิฎก ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน การจัดสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ 12 คน และการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญพิเศษ 9 คน เครื่องมือทุกชิ้นผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญและได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย มีการประเมินรูปแบบครอบคลุม 4 ด้าน คือ ความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้และความมีประโยชน์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธี Triangulation Technic, Logical Matrix Technic และ 6'C Technic

ผลการวิจัยมีดังนี้ 1. วิเคราะห์หลักธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาในการส่งเสริมภาวะผู้นำ พบว่า มีการผสมผสานระหว่างหลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยา โดยหลักพุทธธรรมประกอบด้วยหลักไตรสิกขาและหลักพละ 5 ส่วนทฤษฎีจิตวิทยาประกอบด้วยทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์และแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก PERMA Model ซึ่งทั้งหมดนี้สอดคล้องและเหมาะสมกับการพัฒนาภาวะผู้นำในด้านคุณธรรม การสร้างสุขและการ

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Buddhist Psychology Program, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

เป็นต้นแบบ เพื่อสร้างความเชื่อ แรงจูงใจ ความสุขในองค์กร ตลอดจนการพัฒนาธุรกิจ เครือข่ายและระบบการสื่อสารในยุคดิจิทัล 2. การสังเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยา ส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรคฺ์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ได้บูรณาการศาสตร์ 3 ด้าน เข้าด้วยกัน ได้แก่ พุทธธรรม จิตวิทยาและแนวคิดคุณสมบัติผู้นำสร้างสรรคฺ์สุข จนเกิด เป็นโมเดล "พุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสุข 2MCSV" ที่มีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ คือ การใช้สติในการดำเนินชีวิตและธุรกิจ การเป็นผู้นำต้นแบบ การสร้างสรรคฺ์สุขในองค์กร การสร้างความยั่งยืน และการเพิ่มคุณค่า โมเดลนี้มุ่งเน้นการพัฒนาผู้นำให้สามารถสร้าง สุขภาวะองค์กรรวมทั้ง 6 ด้าน ครอบคลุมทั้งสุขภายนอก สุขภายใน สุขในตนเอง สุขใน การทำงานร่วมกับผู้อื่นและสุขในการทำงาน เพื่อสร้างความเชื่อ แรงจูงใจและความสำเร็จ ในธุรกิจเครือข่ายอย่างยั่งยืน 3. การประเมินรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมภาวะผู้นำ สร้างสรรคฺ์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผ่านระบบ การประเมินมาตรฐาน 4 มิติ คือ ความถูกต้องครอบคลุม ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ในการนำไปใช้ และความมีประโยชน์ ผลการประเมินพบว่ารูปแบบนี้ได้คะแนนระดับมาก ที่สุดในทุกด้าน จึงสรุปได้ว่ามีประสิทธิภาพและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

คำสำคัญ : พุทธวิทยา, ผู้นำ, ภาวะผู้นำสร้างสรรคฺ์สุข, องค์กรธุรกิจเครือข่าย

Abstract

This research aims to: 1. analyze the principles of Buddhist teachings and psychological theories that promote creative leadership for well-being in network business organizations, 2. synthesize a Buddhist psychological model for promoting creative leadership for well-being in network business organizations, and 3. evaluate and present a Buddhist psychological model for promoting creative leadership for well-being in network business organizations. The data collection process began with a review of documents from the Tripitaka, related textbooks, and previous research. This was followed by in-depth interviews with 17 key informants, focus group discussions with 12 experts, and evaluations by 9 specialized experts. All research instruments were validated by experts and received ethical approval. The model was evaluated based on four dimensions: accuracy, appropriateness, feasibility, and usefulness. Data were analyzed using Triangulation Technique, Logical Matrix Technique, and 6'C Technique.

The findings are as follows: 1. The analysis of Buddhist principles and psychological theories for promoting leadership revealed an integration of Buddhist teachings and psychological theories. Buddhist teachings include the Threefold Training (Tri-Sikkha) and the Five Strengths (Pañca-bala), while psychological theories include Maslow's Motivation Theory and the Positive Psychology PERMA Model. These frameworks align with the development of leadership in terms of morality, well-being, and role modeling, which help build trust, motivation, happiness in organizations, and the development of network businesses and communication systems in the digital era. 2. The synthesis of a Buddhist psychological model for promoting creative leadership for well-being in network business organizations integrated three fields: Buddhist teachings, psychology, and the concept of creative leadership for well-being. This resulted in the "Buddhist Leadership Well-being Model 2MCSV," which includes five key components: mindfulness in life and business, leading by example, creating well-being within the organization, sustainability, and value creation. This model focuses on developing leaders who can create a holistic well-being across six dimensions: external well-being, internal well-being, self-well-being, well-being in collaboration with others, and well-being in work, to foster trust, motivation, and success in sustainable network business. 3. The evaluation of the Buddhist psychological model for promoting creative leadership for well-being was conducted by experts through a four-dimensional assessment system: accuracy, appropriateness, feasibility of application, and usefulness. The evaluation results showed that the model scored the highest in all areas, confirming its effectiveness and practical applicability.

Keywords: Buddhist Psychology, Leader, Creative Leadership for Well-being, Network Business Organization

บทนำ

พุทธจิตวิทยาเป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ตามหลักพุทธธรรมเพื่อดับทุกข์และการส่งเสริมความสุขที่มีด้านงาน โดยเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ไขอุปสรรคและปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 เข้าใจเหตุแห่งทุกข์เป็นบริบทที่ผู้นำทางองค์กรให้ความสนใจเพื่อบูรณาการจากหลักพุทธธรรมกับหลักจิตวิทยานำมาปฏิบัติให้การกำจัดจิตได้ดำเนินไปด้วยดี ผู้นำทางพุทธจิตวิทยาจึงมีความสำคัญ ซึ่งหลักการแนวคิดผู้นำในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้นำของพุทธบริษัท 4 ด้วยพุทธธรรมบารมี โดยทรงเป็นผู้นำที่ยึดธรรมเป็นหลักการนำพาสมาชิกในองค์กร เหล่าพุทธบริษัท 4 ไปสู่แนวทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงอันเป็นเป้าหมายสุดท้ายในการนำและภาวะผู้นำของพระพุทธองค์ตามเหตุปัจจัยโดยให้สมาชิกเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้และปฏิบัติ การสร้างแรงจูงใจ ด้วยผลจากการปฏิบัติเป็นแบบอย่าง การให้ความสำคัญระหว่างคนและงานอย่างเท่าเทียมกัน การกระตุ้นและส่งเสริมสมาชิกให้ดำเนินกิจกรรมในการปฏิบัติอย่างเต็มกำลังความสามารถ รวมถึงรูปแบบการสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในองค์กรกับสมาชิกภายนอกองค์กรเพื่อขยายเครือข่ายพุทธบริษัท 4 เป็นต้นแบบของการสร้างเครือข่ายผู้นำและภาวะผู้นำองค์กร (พระมหาเถรานุวัตร, 2564)

ภายใต้แรงผลักดันของกระแสโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหลายมิติพร้อมกัน ท่ามกลางการชะลอตัวกระแสเศรษฐกิจโลกในปี 2022 สถานการณ์ภาวะเงินเฟ้อที่สูงขึ้นจากต้นทุนพลังงานและโภคภัณฑ์ได้ส่งผ่านต้นทุนมาสู่ผู้บริโภคที่เพิ่มขึ้นเป็นปัจจัยกดดันผู้บริโภคส่งผลต่อการลดความมั่นคงครัวเรือนในประเทศ วิถีชีวิตของประชากรในสังคมเปลี่ยนแปลงไปตั้งเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ เปลี่ยนทั้งรูปและนาม โดยทั้งภาครัฐและเอกชนได้ปรับเปลี่ยนระบบการดำเนินงานผ่านระบบดิจิทัล (Digital) ด้วยการสนับสนุนให้บุคคลในองค์กรสามารถทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) เพื่อลดความเสี่ยง ลดต้นทุนด้านบุคคล ลดความเครียด ลดทุกข์ ในภาคธุรกิจหลายธุรกิจทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ต้องชะลอตัวและปิดตัวลงเนื่องจากขาดสภาพคล่อง (สมประวิณ มันประเสริฐ, 2565)

ผลกระทบจากเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ พฤติกรรมด้านสังคมของประชากร ยุคการเปลี่ยนแปลงโลกอย่างรวดเร็ว (Disruption) ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการสื่อสารแบบไร้ขีดจำกัดมีอิทธิพลต่อวิถีการดำรงชีวิตประจำวันของประชากร ซึ่งทั้งภาครัฐและภาคธุรกิจโดยเฉพาะธุรกิจเครือข่ายถูกผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้นำขาดความเชื่อมั่นต่อความสำเร็จ แรงจูงใจลดถอย ความสุขในการดำเนินงานลดลงเมื่อบรรลุเป้าหมายน้อยลง ไม่เข้าใจการปรับตัวตามหลักพุทธจิตวิทยา (David Ross, 2022)

ดังนั้น เพื่อให้องค์กรสามารถปรับตัวได้ทันยุคสมัย ผู้นำและภาวะผู้นำ (Leadership) ในองค์กรคือบุคคลสำคัญในการขับเคลื่อนการบริหารให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายขององค์กรภายใต้สถานการณ์ที่เหมือนกันและแตกต่างกัน ภาวะผู้นำที่แตกต่างกันในการบริหารจัดการปัญหา เป็นปัจจัยที่ให้ผลประกอบการของแต่ละองค์กรต่างกัน ดังนั้น ภาวะผู้นำขององค์กรที่มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีสติปัญญา มีไหวพริบ มีวิสัยทัศน์ มองเห็นโอกาสและทันเหตุการณ์ กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ จึงมีความสำคัญยิ่ง ภาวะผู้นำของผู้นำที่มีความรู้ความสามารถ มีทักษะและประสบการณ์ จะสามารถนำพาองค์กรให้มาถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันที่จะดำเนินงานเพื่อบ่มงูไปสูเป้าหมายตามแผนงานที่ตั้งไว้ร่วมกันได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2565)

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา เรื่อง "รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย" โดยศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อทราบถึงหลักพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในการบริหารองค์กรธุรกิจเครือข่ายเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในองค์กรต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย
2. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย
3. เพื่อประเมินและนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Desing) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยา สังเคราะห์องค์ความรู้ และนำเสนอองค์ความรู้พุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนหลัก

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมและจิตวิทยาผ่านการทำ Document Research จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือตำรา งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 สังเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในการบริหารองค์กรธุรกิจเครือข่าย โดยวิธี (In-depth Interview) นำประเด็นจากการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 1 สร้างแบบสัมภาษณ์ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ผู้ควบคุมคุณวิจัย (Fact Validity) และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน มีค่า IOC = 0.93 ตรวจสอบโครงสร้างเชิงเนื้อหา CVI 0.96 เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 19 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์ใช้ 3 วิธีดังนี้ 1) ยืนยันความตรงของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้า (Triangulation Technic) 2) แบบ Logical Matrix วิเคราะห์การเชื่อมโยงปัจจัยสัมพันธ์ และ 3) วิเคราะห์องค์ความรู้ด้วย (6'C QDAT Technic) สรุปข้อค้นพบองค์ความรู้รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่ายเพื่อนำเสนอต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 เป็นการประเมินรูปแบบผ่านการจัดสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ 12 คน และการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษอีก 9 คน เพื่อประเมินใน 4 ด้านคือ ความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความมีประโยชน์

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคผสมผสานทั้งเทคนิคสามเส้า Logical Matrix Analysis และเทคนิค 6'C QDAT โดยคาดว่าจะได้รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำที่มีองค์ประกอบครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ การใช้สติ ภาวะผู้นำต้นแบบ การสร้างสรรค์สุขและความสำเร็จ ความยั่งยืนในองค์กร และการเพิ่มคุณค่า ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นหลักสูตรระยะสั้นในองค์กรธุรกิจเครือข่ายและเป็นต้นแบบในการสร้างวัฒนธรรมองค์กรต่อไป

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ขอนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาหลักพุทธธรรมและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ พบว่า รูปแบบพุทธจิตส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจ มีอยู่หลายทฤษฎีทั้งในด้านหลักพุทธธรรม ทฤษฎีจิตวิทยา แนวคิดคุณสมบัติภาวะผู้นำองค์กรธุรกิจเครือข่ายประกอบด้วยหลักพุทธธรรม 2 หลัก คือ หลักไตรสิกขา หลักพละ 5 และทฤษฎีจิตวิทยา 2 หลัก คือ หลักทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจของมาสโลว์ แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกของ PERMA Model ซึ่งสอดคล้องเหมาะสมกับรูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ด้านภาวะผู้นำคุณธรรม ภาวะผู้นำสร้างสุข ภาวะผู้นำต้นแบบในการสร้างความเชื่อ สร้างแรงจูงใจ สร้างสรรค์สุขในองค์กร สร้างธุรกิจเครือข่าย และระบบการสื่อสารองค์กรในสังคมดิจิทัล

2. จากกระบวนการส่งเสริมทางพุทธจิตวิทยา สร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยา ส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย พบว่า การสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่ายเป็นการบูรณาการ 3 ศาสตร์แห่งปัญญาเข้าด้วยกัน คือ พุทธธรรม แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาและแนวคิดคุณสมบัติภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย เพื่อได้รูปแบบพุทธจิตวิทยา ส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย เรียกว่าพุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุข 2MCSV model ซึ่งเป็นรูปแบบประกอบด้วย 1) ชื่อรูปแบบ 2) หลักการและเหตุผล 3) วัตถุประสงค์ 4) เนื้อหาของรูปแบบ 5) การนำรูปแบบไปใช้งาน และ 6) การติดตามและประเมินผล โดยเนื้อหาในรูปแบบเป็นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจากกิจกรรมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขภาวะองค์กรรวมทั้ง 6 ด้าน องค์ความรู้รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย “พุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุข 2MCSV model” ประกอบด้วย 1) Mindfulness การใช้สติในการดำเนินชีวิตและการดำเนินธุรกิจ 2) Model leadership ภาวะผู้นำต้นแบบ 3) Creative happiness การสร้างสรรค์สุขในองค์กร 4) Sustainability การสร้างความยั่งยืน 5) Value addition การเพิ่มคุณค่า เป็นคุณสมบัติพุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขอย่างมีสติในการบริหารองค์กรธุรกิจเครือข่ายในสังคมดิจิทัล ทั้งสุขนอกตัวและสุขในตัว ทั้งสุขในตน สุขในคนและสุขในงาน จากสุขภาวะองค์กรรวมทั้ง 6 ด้าน เพื่อสร้างความเชื่อ สร้างแรงจูงใจ และสร้างธุรกิจเครือข่าย

3. การประเมินองค์ความรู้รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ด้วยการประยุกต์หลักการประเมินระบบแบบอิงมาตรฐาน (Evaluation Standard) 4 ด้าน ประเมินด้วยระบบแบบอิงมาตรฐาน (Evaluation Standard) 4 มาตรฐาน คือ มาตรฐานด้านความถูกต้อง (Accuracy Standards) มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety Standards) มาตรฐานด้านความเป็นไปได้ (Feasibility Standards) มาตรฐานด้านการใช้ประโยชน์ (Utility Standards) การประเมินตัดสินมีค่า $\bar{x}$ ที่ 4.556 SD ที่ 0.314 มีประสิทธิภาพ นำไปใช้ได้จริง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากข้อมูลการวิจัยที่ได้ผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิทยาการวิจัยได้ข้อสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

งานวิจัยนี้ ศึกษาเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย โดยมีการค้นพบว่า พุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกผ่านกาย วาจา ใจ ตามหลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก

เพื่อสร้างความสุขในตัว สุขในคนและสุขในงาน ในด้านภาวะผู้นำในการบริหารองค์กร ธุรกิจเครือข่าย พบว่า เน้นการสร้าง ความเชื่อ แรงจูงใจและระบบการสื่อสารองค์กรที่ทันสมัย ส่วนพุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสุขนั้นเกิดจากการส่งเสริมและถ่ายทอดความรู้ ทำให้ผู้นำมีคุณลักษณะตามหลักพุทธจิตวิทยาและหลักไตรสิกขา

ผลการวิจัยได้นำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุข (2MCSV Model) ที่บูรณาการศาสตร์พุทธธรรมกับจิตวิทยา เพื่อพัฒนาผู้นำต้นแบบในการบริหารองค์กรธุรกิจเครือข่ายให้มีคุณธรรม มีความสุขและสามารถนำองค์กรไปสู่ความสำเร็จ โดยผลการประเมินรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญพบว่า มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 4.45 และ $SD = 0.104$ แสดงว่าสามารถนำไปใช้ได้จริง มีความถูกต้อง เหมาะสมและเป็นประโยชน์

สามารถอภิปรายผลการวิจัยในประเด็นที่สำคัญจากข้อค้นพบในการวิจัย ดังนี้

1. ภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขตามหลักไตรสิกขาในองค์กรธุรกิจเครือข่าย โดยผู้นำองค์กรนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการบริหารตนและบริหารองค์กรธุรกิจเครือข่าย เป็นผู้นำที่มีคุณสมบัติภาวะผู้นำเป็นคนดี มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรงทั้งกาย วาจา ใจต่อตนเองต่อครอบครัว ต่อสังคม ต่อองค์กร เป็นผู้นำต้นแบบในการดำเนินชีวิตและดำเนินธุรกิจ มีความรอบรู้ มีวิสัยทัศน์และกระบวนทัศน์ในการบริหารบุคคลในองค์กร สร้างความสุขในองค์กร การที่ผู้นำองค์กรเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนด้วยศีลสมาธิ ปัญญา จะเป็นหลักประกันของความดีมีคุณธรรมในองค์กรมีจิตสำนึกแห่งการถ่ายทอดความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข มีแนวคิด มีหลักการในการบริหารปัญหาและอุปสรรคด้วยปัญญา ไม่โทษตนเองและบุคคลอื่น เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ แต่เลือกสุขด้วยความเข้าใจ เข้าใจเหตุ เข้าใจผล เข้าใจคน เข้าใจงาน เป็นตัวอย่างของการกระทำที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดจรรยาบรรณ มีแผนงานในการดำเนินชีวิตและดำเนินธุรกิจ มีสติ มีความรอบรู้ รอบคอบทั้งหลักการ แนวคิด ความรู้ ทักษะและประสบการณ์ สร้างสุขในองค์กร สุขในตน สุขในคน และสุขในงาน มีความเชื่อและความศรัทธาจากเครือข่ายบุคคลในองค์กร เป็นการขับเคลื่อนองค์กรด้วยภาวะผู้นำคุณธรรมและถ่ายทอดสู่ผู้นำรุ่นใหม่ในองค์กร สอดคล้องกับ พระใบฎิกาธิธรรมาธิบดี สุธีโร (น้อยอ่อน) (2560) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โรงเรียนกระสังพิทยาคม ตำบลกระสัง อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยสรุปดังนี้ “ไตรสิกขาตามแนวทางพระพุทธศาสนาสอนให้คนได้ปฏิบัติอยู่ในศีล มีการเคารพกฎระเบียบ เมื่อทุก ๆ คนมีศีลก็จะทำให้มีความสุข เพราะศีล คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง เพื่อพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิ เพราะสมาธิ คือ

ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดศักยภาพ เช่น มีสมาธิอย่างสูง เมื่อจิตมีสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถพัฒนาปัญญาได้เพราะปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง จนสามารถนำหลักไตรสิกขาเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา ฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตและปัญญาให้มีความเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปตามลำดับจนบรรลุถึงผลแห่งความสำเร็จตามกระบวนการไตรสิกขาการประยุกต์ใช้ไตรสิกขาทำให้เกิดคุณค่า 1) ด้านการเรียนการสอน 2) ด้านคุณธรรม 3) การดำเนินชีวิต 4) ด้านความขยัน 5) ด้านการอ่อนน้อมถ่อมตน”

2. ภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขตามหลักพละ 5 ในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ผู้นำในองค์กรธุรกิจเครือข่ายได้นำหลักพละ 5 มาส่งเสริมหล่อหลอมคุณสมบัติภาวะผู้นำในตนเองโดยการปฏิบัติเพื่อให้เกิดอุปนิสัยในการฝึกตน ฝึกคน ให้มีพลังแห่งความสำเร็จในการดำรงชีวิตและการดำเนินงาน อย่างมีสติ มีความศรัทธาในองค์กรธรรมพละ 5 คือ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ผู้นำองค์กรมีสติ สมาธิ และปัญญาในการใช้ความสามารถ (Ability) มีความพยายาม (Effort) เป็นแรงจูงใจให้ผู้นำได้ใช้ศักยภาพแบบไร้ขีดจำกัด ในการบริหารตน บริหารคน บริหารงานงาน ให้มีผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย มองตน มองคน มองงานด้วยความสำคัญและมีความสุข พละ 5 เป็นธรรมที่เป็นพลังในการดำเนินชีวิตทั้งเบื้องต้นในการใช้ชีวิตและพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นทักษะสำคัญของพุทธภาวะผู้นำ เพื่อส่งเสริมบุคลิกภายนอกและบุคลิกภายในให้มีความมั่นคงแข็งแกร่งในสังคมยุคดิจิทัล (Social Digital) ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับ พระราชพงศาวดาร (น้อย กาละสังข์) (2566) ทำการศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างพลังใจของชาวพุทธในสหรัฐอเมริกาตามหลักพละ 5 กรณีศึกษาวัดมงคลเทพมุนีแนวทางการเสริมสร้างกำลังใจชาวพุทธตามหลักพละ 5 ผลโดยสรุป คือ ควรดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้ คือ ขั้นที่ 1 เสริมสร้างความเชื่อให้แน่วแน่ในสิ่งที่ถูกต้องตามเชื่อ แน่วแน่ในคุณงามความดีว่าทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งล่อใจที่จะชักจูงให้ทำในสิ่งไม่ดีและตั้งใจมั่นไม่ย่อท้อต่อความดีที่ทำ ขั้นที่ 2 เสริมสร้างความเพียรพยายาม ให้มีความขยันหมั่นเพียรในการทำกิจต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอความเพียร การปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ต้องใช้ความเพียรพยายามในการปฏิบัติเพื่อให้หน้าที่ที่รับผิดชอบนั้นประสบความสำเร็จ ขั้นที่ 3 เสริมสร้างให้มีสติ สัมปชัญญะ ให้มีสติจดจ่อ อยู่ในปัจจุบันขณะและประคองสติได้ตลอดเวลาเป็นการเสริมสร้างให้มีความตื่นตัวไม่หลงลืม ลดความประมาทในการทำกิจต่าง ๆ ขั้นที่ 4 เสริมสร้างจิตใจให้มีความตั้งมั่นมีความสงบตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างมั่นคงแรงกล้า ต่อสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งรบกวนต่าง ๆ ที่อยู่รายล้อม เป็นการเสริมสร้างให้มีความตั้งมั่นจดจ่อ

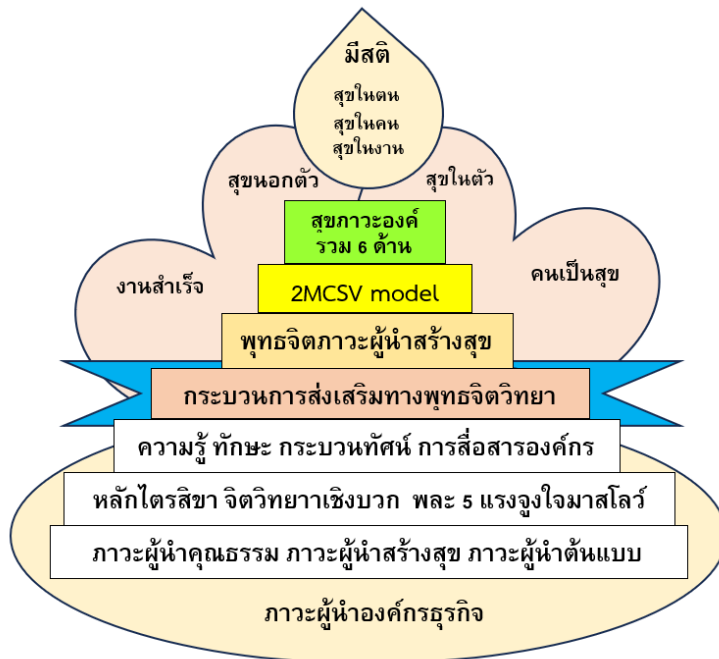
ไม่คิดฟุ้งซ่าน ในการทำกิจต่าง ๆ ขั้นที่ 5 เสริมสร้างความรู้ที่ ถูกต้องมีความคิดที่ถูกต้อง ตรงกับความจริงรู้ว่าสิ่งไหนคือสิ่งที่ชอบ สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ไม่ชอบ สิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี ไม่หลงมกมายในอบายมุขต่าง ๆ เป็นการเสริมสร้างให้มีความรอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ไม่หลงมกมายในทางที่ผิด

3. พุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสุข (2MCSV Model) การสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย เป็นกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการบูรณาการกระบวนการทางพุทธจิตวิทยา จากหลักพุทธธรรมกับแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาและภาวะผู้นำในการบริหารองค์กรธุรกิจเครือข่าย ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์และสังเคราะห์ ด้วยการยืนยันสามเส้า (Triangulation Technic) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 20 คน ร่างรูปแบบประเมินด้วยแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 12 คน นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์หาความสัมพันธ์สอดคล้องร่วมกัน (Logical Matrix Technic) สร้างองค์ความรู้ พุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสุข (2MCSV Model) ประเมินด้วยการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) จำนวน 8 คน ด้วยแบบคำถามประเมินแก้ไขปรับปรุงองค์ความรู้รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย เรียกว่า “พุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสุข (2MCSV Model)” ซึ่งเป็นรูปแบบประกอบด้วย 1) ชื่อรูปแบบ 2) หลักการและเหตุผล 3) วัตถุประสงค์ 4) เนื้อหาของรูปแบบ 5) การนำรูปแบบไปใช้งาน และ 6) การติดตามและประเมินผล โดยเนื้อหาในรูปแบบเป็นการเรียนรู้และปฏิบัติ 4 กิจกรรม เพื่อส่งเสริมหล่อหลอมพุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสุข (2MCSV Model) โดยการประเมินสังเกตการเปลี่ยนแปลงจากสุขภาวะองค์กรรวมทั้ง 6 ด้าน ด้วยวุฒิภาวะผู้นำในตนเองเทียบกันด้วยระยะเวลา 30 วัน 60 วัน สรุปการเปลี่ยนแปลงเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่มองค์กร

รูปแบบนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ: M-Mindfulness คือ การมีสติในการดำเนินชีวิตและธุรกิจ, M-Model Leadership คือ การเป็นผู้นำต้นแบบที่สร้างความเชื่อ แรงจูงใจ และความสุขในองค์กร, Creative Happiness คือ การสร้างสรรค์สุขทั้งในตนเองและองค์กร, Sustainability คือ การสร้างความยั่งยืนผ่านการถ่ายทอดภาวะผู้นำสู่รุ่นต่อไป และ Value Addition คือ การเพิ่มคุณค่าทั้งในระดับบุคคลและองค์กร โมเดลนี้เน้นการพัฒนาผู้นำที่มีสติ มีคุณธรรม สามารถสร้างความสุขและความยั่งยืนในองค์กร โดยผสมผสานแนวคิดทางพุทธศาสนากับการบริหารธุรกิจสมัยใหม่ ผู้นำต้องสามารถเป็นต้นแบบที่ดี สร้างแรงบันดาลใจและถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์สู่ผู้อื่น เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็งและยั่งยืน

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการศึกษาครั้งนี้ เป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ รูปแบบพุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย โดยผู้วิจัยได้ศึกษาคุณสมบัติภาวะผู้นำดังกล่าว ด้วยกระบวนการวิจัยทั้งเชิงคุณภาพ โดยสรุปองค์ความรู้ “พุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสุข 2MCSV model” ดังภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัยต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย “พุทธจิตภาวะผู้นำสร้างสุข 2MCSV Model”

ภาวะผู้นำในองค์กรธุรกิจเครือข่ายเป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรให้มีความก้าวหน้า มั่นคงและยั่งยืนในยุคสังคมดิจิทัล โดยมีการบูรณาการระหว่างหลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขผ่านรูปแบบ 2MCSV Model ผู้นำต้องมีการใช้สติในการตัดสินใจและแก้ปัญหา พร้อมทั้งสร้างความเชื่อและแรงจูงใจให้กับทีม โดยต้องเป็นต้นแบบที่ดีทั้งในด้านการดำเนินชีวิตและการทำธุรกิจ มีการสร้างสรรค์สุขในองค์กรผ่านกิจกรรมสายสัมพันธ์ และส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา อารมณ์และศรัทธา

การสร้างคามยั่งยืนในองค์กรเกิดจากการถ่ายทอดภาวะผู้นำต้นแบบสู่รุ่นต่อไป จนกลายเป็นวัฒนธรรมองค์กร โดยยึดหลัก 5S คือ ยิ้มแย้มแจ่มใส (Smile) ความรวดเร็ว

(Speed) ความสำเร็จ (Success) ความยั่งยืน (Sustainability) และความพึงพอใจ (Satisfaction) นอกจากนี้ ผู้นำต้องมีการเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง ครอบครัว และองค์กร ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรม มีคุณธรรม และดำเนินธุรกิจอย่างมีจรรยาบรรณ ภายใต้แนวคิด "หลักธรรมนำคน จิตวิทยานำงาน" เพื่อให้งานสำเร็จและคนเป็นสุข

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน สามารถนำรูปแบบพุทธจิตภาวะผู้นำ สร้างสุข ไปปรับใช้อย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อการบริหารบุคคล ในองค์กร

2) ปัจจุบันผู้นำหรือผู้บริหารเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายมิติของสังคม ดิจิทัล บุคคลในองค์กร ผ่านการปรับตัวด้วยกระบวนการทางพุทธจิตวิทยาไม่มากพอ การบูรณาการหลักพุทธธรรมและหลักทฤษฎีจิตวิทยาส่งเสริมหล่อหลอม เพิ่มเติมเข้าไปใน กิจกรรมต่างๆ จะช่วยเพิ่มคุณสมบัติพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กร จะเป็น ทางเลือกในการบริหารภาวะผู้นำสร้างสุขในองค์กรและผู้บริหารยังเป็นส่วนสำคัญในการ ส่งเสริมหล่อหลอมให้บุคคลในองค์กรเป็นคนดีมีคุณธรรมและจริยธรรมให้มากยิ่งขึ้น

3) สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ไปประยุกต์ใช้จัดทำเป็นหลักสูตร อบรมสัมมนา หรือโปรแกรมเพื่อพัฒนาบุคคลในองค์กร เนื่องจากผลการศึกษารูปแบบพุทธ วิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ได้ผ่านกระบวนการ ศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบ เชื่อถือได้ ทำให้ได้คุณสมบัติพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำสร้างสรรค์ สุขในมิติของการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อกำหนดเป็นคุณลักษณะภาวะผู้นำต้นแบบในการ บริหารองค์กรที่นำไปใช้ในการพัฒนาได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาวิจัยการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุเพื่อศึกษาองค์ประกอบรูปแบบ พุทธจิตวิทยาส่งเสริมภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุขในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

2) ศึกษาวิจัยผสานวิธี ด้วยเทคนิคเดลฟายและนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ เชิงยืนยันอีกครั้ง เพื่อสนับสนุนผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือสูงขึ้น

3) ควรมีการศึกษาดังนี้ซ้ำวัด คุณสมบัติพุทธจิตวิทยาภาวะผู้นำสร้างสรรค์สุข ครอบคลุมกระบวนการวัดและประเมินผลการพัฒนาพุทธจิตวิทยาสร้างสรรค์สุขในองค์กร ธุรกิจเครือข่าย

4) ควรเพิ่มเติมการศึกษาวิจัยที่หลากหลายวิธีมากขึ้น เช่น การวิจัยเชิงทดลอง ด้วยการนำหลักธรรมที่หลากหลายมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบฯ หรือโปรแกรม อาจจะใช้ในรูปแบบของการฝึกอบรม หรือการจัดทำคู่มือเกี่ยวกับวิธีการบริหารเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับภาวะผู้นำในการบริหารองค์กรธุรกิจเครือข่าย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารองค์กรมากขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับผิดชอบการพัฒนาภาวะผู้นำ เช่น องค์กรการบริหารส่วนต่าง ๆ เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะผู้นำองค์กรแบบประยุกต์ใช้การพัฒนาในเชิงพุทธจิตวิทยาทั้งการบริหารตน บริหารคน และบริหารงานในองค์กร ตามการค้นพบจากการศึกษาวิจัยนี้

2) สามารถนำคุณสมบัติพุทธจิตภาวะผู้นำ ไปใช้ในการคัดเลือกบุคคลเพื่อการเข้าสู่ตำแหน่ง หรือการเลื่อนระดับในตำแหน่งทางการบริหารองค์กรที่สูงขึ้น

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกำหนดให้มโนนโยบายการดูแลสุขภาวะองค์รวมที่ 6 ด้านของบุคคลากร โดยให้มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนสามารถเป็นกัลยาณมิตรดูแลร่วมกันได้

รายการอ้างอิง

- จิรเมธ ขำสังข์. (2566). *สมรรถนะผู้นำเชิงพุทธจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมความสุขในการทำงานของวิศวกรไทย* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระโกศล มณีรัตน (ณัฐม). (2561). *รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำทางการบริหารเชิงพุทธของผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาคเหนือตอนล่าง* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระใบฎีกาธีรศักดิ์ สุธีโร (น้อยอ่อน). (2565). *ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โรงเรียนกระสังพิทยาคม ตำบลกระสัง อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- พระมหาเถรานุวัตร. (2564). รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำทางการบริหารเชิงพุทธของผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาคเหนือตอนล่าง. *วารสารวิจัย*, 12(2), 1-15.
- พระมหาสิริยศ สิริยโส (ชาลีเปี่ยม). (2564). รูปแบบการบริหารจัดการการศึกษาแบบมีส่วนร่วมเชิงพุทธของโรงเรียนการกุศลในพุทธศาสนา (ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระราชมงคลวิเทศ (น้อย กาละสังข์). (2560). การเสริมสร้างพลังใจของชาวพุทธในสหรัฐอเมริกาตามหลักพละ 5: กรณศึกษา วัดมณฑลเทศาภิบาล (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2556). *ภาวะผู้นำ* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- “_____”. (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ : สหธรรมมิก.
- “_____”. (2565). *ภาวะผู้นำ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- สมประวิณ มันประเสริฐ. (2565). *มุมมองเศรษฐกิจปี 2022*. สืบค้น 14 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.scb.co.th/about-us/news/jun-2565>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Ross, D. (2022). *Who Are We?*. Retrieved November 15, 2024, from <https://brandane.com/>

รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กร
แห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Leadership Development Model for Enhancing Happiness
In Organizations with Modern Management Innovations
Based on Buddhist Psychology

Received: August 30, 2024
Revised: November 27, 2024
Accepted: November 29, 2024

อนัทร เบ็ญจวรโชติ¹
Anatthon Benjaworachot
(anatar28@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาคุณลักษณะภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ 2. ศึกษากระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. เสนอตัวแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา การวิจัยเป็นแบบคุณภาพ ใช้สัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 21 คน, สันทนากลุ่มย่อย 12 คน, และประชุมสัมมนากับผู้เชี่ยวชาญ 11 คน เพื่อรับรองรูปแบบที่เสนอและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า 1. คุณลักษณะภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรมี 8 ประการ ได้แก่ วิสัยทัศน์ร่วม, ความสัมพันธ์เชิงบวก, การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ, การสร้างสภาพแวดล้อมเอื้อต่อสุขภาวะ, การชื่นชมและรางวัล, การเป็นแบบอย่างที่ดี, การสร้างแรงบันดาลใจ, และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง 2. กระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ การพัฒนาภาวะผู้นำจากภายใน, การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี, การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมสุขภาวะ, การนำเทคโนโลยีมาใช้, และการประยุกต์ใช้การเรียนรู้ออนไลน์ และ 3. รูปแบบ ANAT 25 Model ประกอบด้วย 1) คุณลักษณะผู้นำสร้างเสริมสุข 4 ประการ 2) สุขภาวะในตัวบุคคลและใน

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Buddhist Psychology Program, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

องค์กร และ 3) การใช้หลักพุทธธรรม (พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 และไตรสิกขา) และแนวคิดภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของ Bernard M. Bass ในการบริหารองค์กรสมัยใหม่ให้มีระบบดิจิทัลที่เป็นนวัตกรรม

คำสำคัญ: ภาวะผู้นำ, สร้างเสริมสุข, องค์กร, นวัตกรรม, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aims to: 1. Study the characteristics of leadership for promoting well-being in organizations of modern management innovation, 2. Investigate the process of developing leadership for promoting well-being in such organizations based on Buddhist psychology, and 3. Propose a model for developing leadership for promoting well-being in organizations of modern management innovation according to Buddhist psychology. The study adopts a qualitative research approach, using in-depth interviews with 21 key informants, focus group discussions with 12 experts, and connoisseurship seminars with 11 specialists to validate the proposed model. Data were analyzed using qualitative analysis methods.

The findings reveal that: 1. The characteristics of leadership for promoting well-being in organizations consist of eight traits: shared vision and goals, building positive relationships and trust, effective communication, creating a health-promoting work environment, appreciation and rewards, setting a good example, inspiring others, and continuous self-development. 2. The process of developing leadership for promoting well-being based on Buddhist psychology involves five steps: 1) Internal leadership development focusing on mindfulness, concentration, and wisdom, 2) Building good relationships with subordinates, colleagues, and stakeholders, 3) Creating an organizational culture that supports health and well-being, 4) Applying technology, especially mindfulness apps and online learning platforms. 3. The ANAT 25 Model for developing leadership for promoting well-being consists of: 1) Four characteristics of leadership for promoting well-being, 2) Well-being at the individual and organizational levels, and 3) The application of Buddhist principles (Brahmavihāra, Iddhipāda, and Trisikkhā) and Bernard M. Bass's

transformational leadership theory to manage organizations in modern innovation with a digital management system.

Keywords: Leadership, Enhance Well-being, Organization, Innovation, Buddhist Psychology

บทนำ

ในโลกยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีและสารสนเทศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วองค์กรต่าง ๆ ต้องเผชิญกับความท้าทายในการปรับตัวและพัฒนาอย่างต่อเนื่องการมีผู้นำที่มีภาวะผู้นำจึงเป็นสิ่งสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข ผู้นำ ตรงกับคำศัพท์ในภาษาอังกฤษว่า Leader หมายถึง บุคคลผู้กระทำการกิจขององค์กรสำเร็จตามวัตถุประสงค์โดยอาศัยความร่วมมือของสมาชิกในองค์กรและเป็นผู้มีความสามารถในการจูงใจให้สมาชิกผู้ร่วมงานทำงานอย่างเต็มความสามารถ

ภาวะผู้นำ เป็นพฤติกรรมการนำของผู้นำ เป็นเรื่องของความสามารถ ทักษะ และกระบวนการของการที่ผู้นำใช้ในการนำไปสู่จุดมุ่งหมาย ให้เกิดการปฏิบัติการที่สร้างความเคลื่อนไหวให้เกิดขึ้นในองค์กรตามนโยบายหรือทิศทางที่กำหนดไว้ ภาวะผู้นำจึงเป็นสภาวะทางนามธรรม และเป็นภาวะนวัตกรรมทางศิลปะเฉพาะตัวของผู้นำในการสร้างสรรค์ให้เกิดอิทธิพลหรือแนวทางในการจูงใจผู้อื่นให้ร่วมปฏิบัติงานเพื่อให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย

ปัญหาในการเป็นผู้นำนั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับการเป็นผู้มีวินัยและใส่ใจในปัจจัยการบริหารจัดการขององค์กร ความสำคัญเรื่องที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จสิ่งแรกที่ขาดไม่ได้ นั่นคือ ผู้นำต้องสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ตาม (inspiration) แรงบันดาลใจสามารถสร้างความสำเร็จ และความล้มเหลวให้กับองค์กรได้ ทั้งนี้การทำงานที่มีแรงบันดาลใจหรือมีแรงปรารถนาอย่างแรงกล้า หรือมีแรงจูงใจในการทำงาน (motivation) หรือมีความมานะพากเพียรพยายามมีระเบียบวินัยสูงในการทำงานประกอบกับการมีความอดทน ย่อมส่งผลดีโดยตรงทั้งต่อปริมาณและคุณภาพ ประสิทธิภาพของงาน ซึ่งมีความสำคัญและสอดคล้องกับสิ่งที่ผู้นำจะต้องปฏิบัติทุกวัน คือ ผู้นำต้องเป็นส่วนที่สำคัญในการสร้างแรงจูงใจให้กับสมาชิกในองค์กรทุกคน แสดงความสามารถ ความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ออกมาให้มากที่สุด ผู้นำและการมีภาวะผู้นำต้องเป็นผู้ประสานความขัดแย้งต่าง ๆ ภายในองค์กรจะต้องบรรเทาหรือประสานความขัดแย้งระหว่างบุคคลในหน่วยงานให้พนักงานมีความสามัคคีกัน

ความสุขของบุคลากรในองค์กร จึงหมายถึง การที่ผู้นำที่มีภาวะผู้นำกระตุ้นทุกคนในองค์กรให้ดูแลสุขภาวะของตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสภาพจิตใจที่เปี่ยมด้วยความสุขทางด้านร่างกาย จิตใจ หรือสังคม นำไปสู่กระบวนการพัฒนาภายในองค์กรในภาพรวมให้ทุกคนพบความสุขที่แท้จริงในการทำงานและการดำเนินชีวิต และพัฒนาตนเองได้ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน และบุคลิกภาพ ของผู้ปฏิบัติงานซึ่งจุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้จะสามารถทำให้ผู้ที่มีการพัฒนาตนเองได้มีโอกาสก้าวหน้า และเพิ่มโอกาสประสบความสำเร็จทางด้านการปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น

ด้วยเหตุเหล่านี้ ผู้วิจัยจึงสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะนำเสนอหัวข้อวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมการจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา” เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างภาวะผู้นำและอื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมการจัดการสมัยใหม่
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมการจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมการจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมการจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา” เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1. การวิจัยเอกสาร (Documentary Research)

ศึกษาแนวคิดทฤษฎี จิตวิทยารูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมการจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

1. เพื่อศึกษาเอกสารปฐมภูมิทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ หลักพุทธธรรม แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา หลักพุทธจิตวิทยาและศึกษาเอกสารทุติยภูมิและศึกษาข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ จากเอกสาร หนังสือ ตำราวิชาการ บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

2. รวบรวมเอกสารตรวจสอบคุณภาพข้อมูล ตรวจสอบคุณภาพเอกสาร ตรวจสอบ คุณค่าของเอกสาร วิเคราะห์เอกสาร วิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหา สังเคราะห์ ได้กรอบการวิจัยและเป็นแนวทางสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกรวบรวมข้อมูล กำหนดกรอบทฤษฎีและแนวทางสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ระยะที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

เพื่อรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรม การจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยดำเนินการดังนี้

1. ทำการร่างแบบสัมภาษณ์ตามแนวคิดรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา นำแบบสัมภาษณ์ ฉบับร่าง ตรวจสอบความ ตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยอาจารย์ที่ปรึกษา และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2. นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและปรับปรุงแก้ไขแล้ว พร้อมโครงร่างให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง โครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) $IOC = 0.88$ และได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3. ดำเนินการสัมภาษณ์ (in-depth interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 21 คน ประกอบด้วย ผู้บริหารและหัวหน้างาน จำนวน 11 คน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 5 คน

4. วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

5. นำผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ที่ได้ในขั้นตอนที่ 2 จัดทำรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา (ฉบับร่าง) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบคำถามสนทนากลุ่มย่อยในขั้นตอนสนทนากลุ่ม

6. ผู้วิจัยนำรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา (ฉบับร่าง) และคำถามสนทนากลุ่ม ตรวจสอบ Face Validity โดย อาจารย์ที่ปรึกษา แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

ระยะที่ 3 การสนทนากลุ่ม (Focus Group)

เพื่อการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา (ฉบับร่าง) ดำเนินการ ดังนี้

1. เชิญผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มตามคุณสมบัติที่กำหนด ประกอบด้วยผู้บริหารและหัวหน้างาน จำนวน 4 คน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 4 คน ด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 4 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 12 คน

2. เข้าพบผู้ร่วมสนทนากลุ่มด้วยตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขออนุญาตให้ลงนามเอกสารยินยอมเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม จากนั้น นัดหมายวันเวลาการทำการสนทนากลุ่ม

3. ผู้วิจัยดำเนินการทำสนทนากลุ่มตามนัดหมาย พร้อมเครื่องมือที่ใช้ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียงแนวคำถามสนทนากลุ่ม

4. เริ่มดำเนินการสนทนากลุ่ม ประเมินรูปแบบฯ ตามลำดับประเด็นคำถามสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยใช้ทักษะการสังเกตที่ดี ภายหลังเสร็จสิ้นการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทันทีเพื่อหาประเด็นย่อย และหัวข้อหลักที่ได้จากการสนทนากลุ่ม พิจารณาความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาผู้ควบคุมดูแลนิพนธ์

5. ทำการสังเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ 6'c Technic Analysis การทำ Matrix Analysis และวิธีการยืนยันความเที่ยงตรงของข้อมูล Triangulation Technic จัดทำรูปแบบการพัฒนาระบบผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาลับสมบูรณ์ต่อไป

ระยะที่ 4 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship)

จากผู้เชี่ยวชาญพิเศษ เพื่อประเมินรูปแบบการพัฒนาระบบผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา ดำเนินการดังนี้

1. เชิญผู้เชี่ยวชาญพิเศษ จำนวน 11 คน โดยเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วยผู้บริหาร จำนวน 4 คน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 4 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 3 คน

2. ทำการสังเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ 6'c Technic Analysis

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ผลการศึกษาคุณลักษณะภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่

ผลการศึกษาพบว่า ผู้นำที่สามารถสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมควรมีคุณลักษณะภาวะผู้นำ ดังนี้ มีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน สามารถสร้างเป้าหมายรวมและมีความสามารถในการสื่อสารที่ดี เพื่อให้พนักงานสามารถเข้าใจเป้าหมายและวิธีการทำงาน

ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำต้องสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีความไว้วางใจระหว่างผู้นำและพนักงาน ซึ่งจะช่วยให้การทำงานในทีมเป็นไปอย่างราบรื่น ดังนี้

1. การวิเคราะห์คุณลักษณะภาวะผู้นำตามหลักพุทธธรรม พบว่า หลักพุทธธรรม เช่น พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้นำที่สามารถสร้างเสริมสุขในองค์กร ผู้นำที่มีเมตตาและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นจะสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและการทำงานร่วมกัน

2. การวิเคราะห์คุณลักษณะภาวะผู้นำตามทฤษฎีภาวะผู้นำของ Bernard M. Bass พบว่า ทฤษฎีภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) ของ Bernard M. Bass เป็นแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาผู้นำที่สามารถสร้างเสริมสุขในองค์กร ผู้นำที่มีความสามารถในการกระตุ้นแรงบันดาลใจในพนักงานและให้การสนับสนุนทางอารมณ์จะช่วยเสริมสร้างความพึงพอใจและการมีส่วนร่วมของพนักงานในองค์กร

3. การวิเคราะห์คุณลักษณะภาวะผู้นำตามแนวคิดด้านนวัตกรรมสมัยใหม่ พบว่า ผู้นำที่สามารถนำเอานวัตกรรมกระบวนการและนวัตกรรมเทคโนโลยีมาใช้ในองค์กรได้ จะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการทำงานที่เปิดกว้างและมีการเรียนรู้ตลอดเวลา การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ เป็นสิ่งสำคัญในการทำให้องค์กรสามารถเติบโตและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในโลกธุรกิจในปัจจุบันได้ดี

กระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมการจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการพัฒนาผู้นำที่สามารถสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมการจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยนำเอาหลักธรรมจากพุทธศาสนา คือ พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ รวมถึง การใช้ทฤษฎีผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) ของ Bernard M. Bass เพื่อพัฒนาผู้นำให้สามารถดูแลองค์กรและพนักงานได้อย่างยั่งยืน โดยกระบวนการพัฒนาผู้นำสามารถสรุปได้เป็น 5 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

1. การพัฒนาผู้นำจากภายใน (Inner Leadership) ผู้นำควรพัฒนาสติ สมาธิและปัญญา เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์และตัดสินใจได้อย่างมีสติและรอบคอบ

2. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Relational Leadership) ผู้นำต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตัวผู้นำและทีมงาน ด้วยการใช้หลัก พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) เพื่อช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความร่วมมือ

3. การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมสุขภาพ (Organizational Culture)

สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนการทำงานที่มีสุขภาพทางกายและจิต ผู้นำต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่พนักงานสามารถทำงานได้อย่างยืดหยุ่นและร่วมมือกันอย่างมีความสุข

4. การนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ (Technological Integration)

การใช้เทคโนโลยีในการฝึกสติหรือแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ ช่วยให้พนักงานสามารถเข้าถึงเครื่องมือในการพัฒนาตนเองได้ง่ายขึ้นและสามารถปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลง

รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัยเสนอรูปแบบการพัฒนาผู้นำที่สามารถสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ที่ประกอบด้วย 4 สมรรถนะหลัก ดังนี้

1. **เก่งบริหารความเปลี่ยนแปลง** ผู้นำต้องสามารถนำพาทีมงานผ่านช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ โดยใช้คุณลักษณะภาวะผู้นำที่สามารถควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

2. **เก่งสื่อสารอย่างมีอาชีพ** ผู้นำต้องมีทักษะในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการทำงาน

3. **เก่งการทำงานเป็นทีม** ผู้นำที่สามารถทำงานร่วมกับทีมงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายร่วมกันและทำให้ทีมงานรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร

4. **เก่งเสริมสร้างและปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ** ผู้นำต้องสามารถกระตุ้นให้พนักงานตระหนักถึงความรับผิดชอบในบทบาทของตนเองและคุณค่าที่สามารถนำมาสู่ความสำเร็จขององค์กร

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ศึกษาการพัฒนาผู้นำที่สามารถสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มย่อยกับผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ รวมทั้ง การจัดประชุมสัมมนาเพื่อรับรองรูปแบบที่นำเสนอ ผลการวิจัยแบ่งออกเป็นสามส่วนหลัก ดังนี้

1. คุณลักษณะของผู้นำที่สามารถสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรม

ผู้นำที่สามารถสร้างเสริมสุขในองค์กรต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ การมีวิสัยทัศน์ชัดเจน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความไว้วางใจ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะ การชื่นชมและให้รางวัลแก่พนักงาน การเป็นแบบอย่างที่ดี การสร้างแรงบันดาลใจ และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. กระบวนการพัฒนาผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการนี้ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ การพัฒนาผู้นำจากภายใน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนสุขภาวะ และการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ ซึ่งทุกขั้นตอนจะช่วยเสริมสร้างความสมดุลระหว่างการบริหารจัดการและการดูแลสุขภาพของพนักงาน

3. รูปแบบการพัฒนาผู้นำตามแนวพุทธจิตวิทยา

รูปแบบการพัฒนาผู้นำที่น่าเสนอได้แก่การเสริมสร้างสมรรถนะผู้นำใน 4 ด้าน ได้แก่ การบริหารความเปลี่ยนแปลง การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การทำงานเป็นทีม และการเสริมสร้างจิตสำนึกการรับผิดชอบต่อ

จากผลการวิจัย พบประเด็นที่น่าสนใจสามารถนำมาอภิปรายผลและมีความเชื่อมโยงกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญในหลายมิติ สะท้อนให้เห็นถึงการบูรณาการองค์ความรู้ที่หลากหลายเพื่อการพัฒนาภาวะผู้นำในยุคปัจจุบันดังนี้

ด้านคุณลักษณะภาวะผู้นำที่สำคัญในการสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรม การจัดการสมัยใหม่ ผลการวิจัยพบคุณลักษณะ 8 ประการที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภัสรา จิตต์ธรรม (2566) ที่ศึกษาการสร้างองค์กรแห่งความสุขโดยใช้หลักพรหมวิหารสี่ตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยพบว่า การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในองค์กรก่อให้เกิดบรรยากาศของความเมตตา การช่วยเหลือเกื้อกูลและการสร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะด้านการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การสร้างแรงบันดาลใจและการเป็นแบบอย่างที่ดี นอกจากนี้ การนำแนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุข 8 ประการมาบูรณาการเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานร่วมกัน ยังสอดคล้องกับการพัฒนาคุณลักษณะด้านการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อต่อสุขภาวะและการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ในส่วนของกระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำ ผลการวิจัยสอดคล้องอย่างชัดเจนกับงานวิจัยของ นัฐกานต์ จูติจำเริญพร และ กัลยิกิตี กิริติอังกูร (2561) ที่ศึกษาปัจจัยที่มี

อิทธิพลต่อพฤติกรรมเชิงนวัตกรรมของพนักงานองค์การธุรกิจของบริษัทโตโยต้า ไดฮัทสึ เอ็นจิเนียริง แอนด์ แมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด โดยพบว่า พฤติกรรมของผู้นำที่เน้นการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการสนับสนุนการเสริมสร้างทักษะและการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทีมงาน การสร้างวิสัยทัศน์ที่น่าสนใจและการกำหนดบทบาทที่ชัดเจน มีผลต่อพฤติกรรมเชิงนวัตกรรมของพนักงาน และกระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำทั้ง 4 ด้านที่พบในงานวิจัยนี้ โดยเฉพาะการพัฒนาภาวะผู้นำจากภายใน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขและปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่พบในงานวิจัยของ นัฐกานต์ จิตจำเริญพร และ กัลยกิตติ์ กิรติอังกูร ทั้งด้านจิตใจ กายภาพ และสังคม มีความสอดคล้องกับแนวคิดการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ โดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น แอปพลิเคชันฝึกสติและแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ เพื่อสนับสนุนการพัฒนาตนเองของพนักงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สำหรับรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำที่ประกอบด้วย 4 สมรรถนะ ได้แก่ การบริหารความเปลี่ยนแปลง การสื่อสารอย่างมีอาชีพ การทำงานเป็นทีมและการเสริมสร้างจิตสำนึกรับผิดชอบ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมแพง อินานัน, สายันต์ บุญใบ และ สุรัตน์ ดวงชาทม (2566) ที่ศึกษารูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำของรองผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยพบองค์ประกอบที่สอดคล้องกัน ได้แก่ การมีวิสัยทัศน์ การบริหารแบบมีส่วนร่วม การส่งเสริมการเรียนรู้ การเสริมสร้างแรงจูงใจและการมุ่งเน้นผลสำเร็จ

นอกจากนี้ ผลการศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบที่แสดงให้เห็นความก้าวหน้าในการพัฒนาภาวะผู้นำ ยังสนับสนุนความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำที่ค้นพบในงานวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ในองค์กรได้จริง ความสอดคล้องของผลการวิจัยกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งระหว่างหลักพุทธธรรม แนวคิดภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนานวัตกรรมในองค์กรสมัยใหม่ โดยเฉพาะการบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 และความเชื่อมโยงระหว่างอิทธิบาท 4 และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของ Bass อิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องกับแนวคิดภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

ฉันทะ (ความพอใจ) เชื่อมโยงกับความสามารถของผู้นำในการสร้างแรงบันดาลใจ เมื่อผู้นำมีความพึงพอใจและกระตือรือร้นในงาน จะสามารถสร้างแรงจูงใจให้ผู้ตามได้อย่างมีประสิทธิภาพ Bycio, Hackett, & Allen, (1995) วิริยะ (ความพยายาม) สะท้อนผ่าน

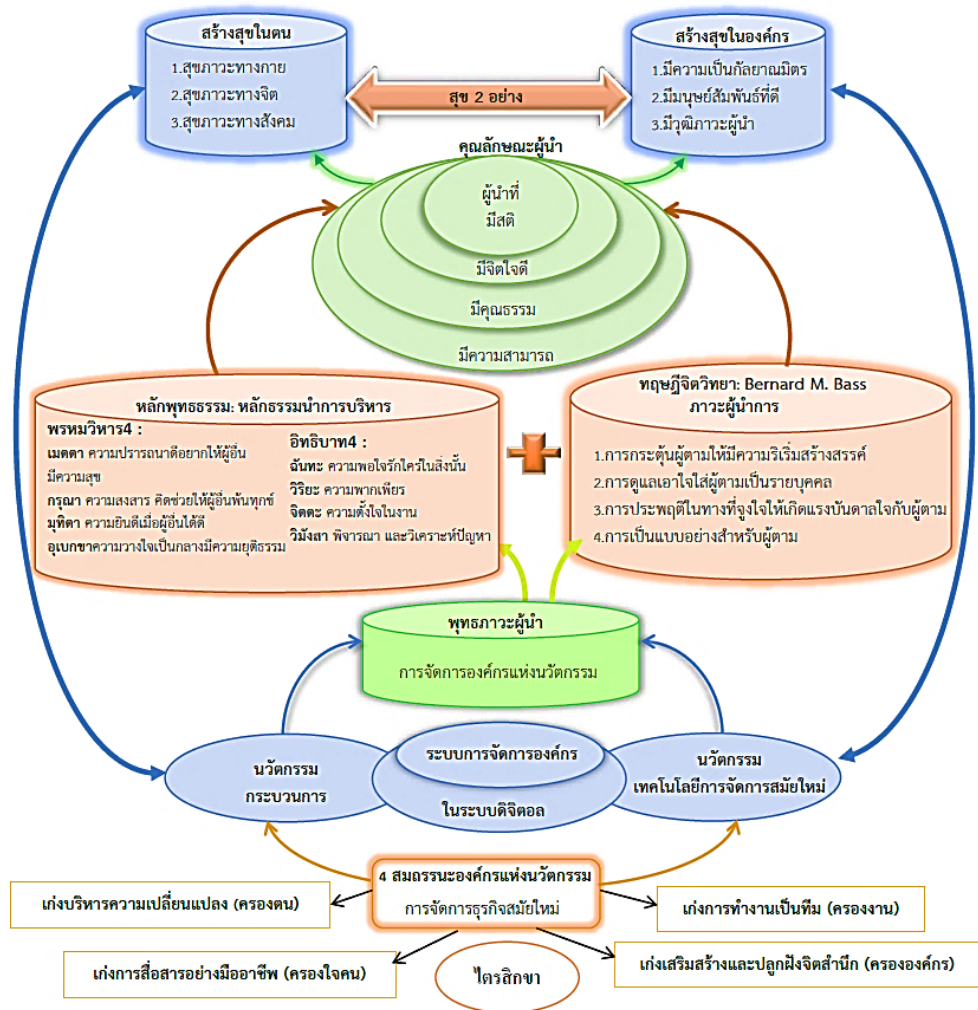
การที่ผู้นำมุ่งมั่นพัฒนาตนเองและทีมงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของผู้นำการเปลี่ยนแปลงในการกระตุ้นการพัฒนาศักยภาพของผู้อื่น Yahaya & Ebrahim, (2016) จิตตะ (ความตั้งใจ) แสดงออกผ่านความมุ่งมั่นของผู้นำที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นของทีมงาน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงในการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมวิมิงสา (การพิจารณา) สอดคล้องกับการกระตุ้นทางปัญญาซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง โดยผู้นำใช้การคิดวิเคราะห์ในการตัดสินใจและวางแผนและนวัตกรรมการบริหารสมัยใหม่ ซึ่งสามารถนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำที่มีประสิทธิผล สามารถสร้างความสุขและนวัตกรรมในองค์กรได้อย่างยั่งยืน

ผลจากการวิจัยนี้จึงมีคุณูปการอย่างยิ่งต่อการพัฒนาองค์กรในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่องค์กรต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต้องการความสมดุลระหว่างการพัฒนานวัตกรรมและการสร้างความสุขในการทำงาน การนำรูปแบบที่ค้นพบไปประยุกต์ใช้จะช่วยให้องค์กร สามารถพัฒนาผู้นำให้มีความสามารถในการขับเคลื่อนนวัตกรรมควบคู่ไปกับการสร้างความสุขให้แก่บุคลากร อันจะนำไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืนในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยนี้ได้พัฒนารูปแบบการพัฒนาผู้นำที่สามารถสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมการจัดการสมัยใหม่ที่เชื่อมโยงระหว่างกัน ดังนี้

สุขในตน และ สุขในองค์กร โดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงของผู้นำ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการพัฒนาองค์กรที่สามารถเติบโตได้ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วโดยใช้ ANAT 26 Model ซึ่งเป็นโมเดลที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยนี้ ที่ได้รวมเอาคุณลักษณะภาวะผู้นำที่สำคัญ เช่น การมีสติ การมีคุณธรรม ความสามารถในการทำงานร่วมกันและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี รวมทั้งการเสริมสร้างสุขภาวะในตนเองและสุขในองค์กร ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้พนักงานมีสุขภาพกายและจิตที่ดีและช่วยเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน ดังภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

การนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาตนเองของผู้นำ ผู้นำควรตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านความรู้ ทักษะและคุณธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกสติและการเจริญภาวนาเพื่อให้มีจิตใจที่มั่นคง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ เป็นธรรม

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำที่นำเสนอกับรูปแบบอื่น ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาพบว่า การพัฒนาภาวะผู้นำสร้างเสริมสุขในองค์กรแห่งนวัตกรรมจัดการสมัยใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา จำเป็นต้องอาศัยการบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทฤษฎีจิตวิทยา และการจัดการสมัยใหม่ เพื่อให้ผู้นำสามารถสร้างความสุขและความสำเร็จทั้งในระดับตนเองและระดับองค์กรได้อย่างยั่งยืน ดังนั้นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายจึงมุ่งเน้นไปที่การสนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาภาวะผู้นำในองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน

รายการอ้างอิง

- คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2563). *จิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ เล่ม 3 ภาค 3 และ ภาค 4*. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์. (2565). *สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ทัชชิงก์ ไกลล์. (2562). *จิตวิทยาเพื่อชีวิตที่ดี* [Psychology for Better Living] (วารุณี อมรทัต, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- นัฐกานต์ ฐิติจำเริญพร และ กัลยกิตต์ กิริตอังกูร. (2561). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเชิงนวัตกรรมของพนักงานองค์การธุรกิจของบริษัทโตโยต้า ไคฮัทสุ เอ็นจิเนียริง แอนด์ แมนูแฟคเจอร์ จำกัด. *Veridian E-Journal, Silpakorn University* (ฉบับภาษาไทยสาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ), 11(2), 651-669.
- พลอสาสมักร อนุกุล บุญรักษา. (2554). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของกองบัญชาการ มณฑลทหารบกที่ 31* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สมแพง อินอาน, สายันต์ บุญใบ และ สุรัตน์ ดวงชาทม. (2566). รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำของรองผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 8(2), 65-76.

- อดิเรก วรรณเศียร. (2566). *การพัฒนาแบบจำลองแบบสมบูรณในการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานสำหรับสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน* (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- Brown and Moberg. (1980). *Organization Theory and Management : A Macro Approach*, New York : John Wiley & Son, Inc.
- Brulde, B. (2023). Happiness Theories of the Good Life. *Journal of Happiness Studies*, 2007, 8(1), 15-49.
- Bycio, P., Hackett, R. D., & Allen, J. S. (1995). Further assessments of Bass's (1985) conceptualization of transactional and transformational leadership. *Journal of Applied Psychology*, 80(4), 468–478.
- Calhoun, James F. and John R. Acocella. (2021). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: Random House.
- Hausser, D.L. (2021). *Comparison of different models for organizational Analysis*. New York: john Wiley & Son.
- Yahaya, R. and Ebrahim, F. (2016) Leadership Styles and Organizational Commitment: Literature Review. *Journal of Management Development*, 35, 190-216.

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ตามหลักพุทธจิตวิทยา

Health Enhancing Program for Elderly Living Alone Based on Buddhist Psychology

Received: September 4, 2024

Revised: December 04, 2024

Accepted: December 11, 2024

ริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์¹

Rinyarat Worachintanaluck

(aekmongkol.phet@mcu.ac.th and rinyarat3945@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อเพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง 2 เพื่อสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังตามหลักพุทธจิตวิทยา และ 3) เพื่อประเมินผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังตามหลักพุทธจิตวิทยา การวิจัยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methodology) โดยใช้การอบรมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและการทดลองในรูปแบบ One Group Pre-test Post-test Design กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชุมชนทุ่งมหาเจริญ จำนวน 51 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ จำนวน 15 คน เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) รู้เท่าทัน 2) มุ่งมั่นปฏิบัติดี 3) ปรับทำที่เป็นกิจวัตร 4) ปฏิบัติด้วยปัญญา 5) เป็นกัลยาณมิตร และ 6) พัฒนาจิตปล่อยวาง โดยมีการฝึกปฏิบัติครั้งละ 120 นาที ในระยะเวลา 2 วัน 1 คืน

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังก่อนฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมเท่ากับ 42.33 คะแนน และหลังจากการฝึกปฏิบัติเพิ่มขึ้นเป็น 46.00 คะแนน ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมยังสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การปรับทำที่และการมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้มีสุขภาพจิตและมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น

คำสำคัญ : การส่งเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุ, การอยู่ตามลำพัง, พุทธจิตวิทยา

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Buddhist Psychology Program, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The objectives of this research are: 1. to study the current situation, problems, and health-related causes of elderly individuals living alone, 2. to develop a health promotion program for elderly individuals living alone based on Buddhist psychology, and 3. To evaluate the effectiveness of the health promotion program for elderly individuals living alone based on Buddhist psychology. The research employed a mixed-methods approach, utilizing participatory workshops and an experimental design in the form of a One Group Pre-test Post-test Design. The sample consisted of 51 elderly individuals from the Thung Maha Charoen community, with 15 participants selected based on specific criteria to join the health promotion program. The health promotion program consisted of six activities: 1) Awareness, 2) Commitment to good practice, 3) Adapting attitudes as routine, 4) Acting with wisdom, 5) Being a good friend, and 6) Developing the mind to let go. The program included practical sessions lasting 120 minutes each, over a 2-day, 1-night period.

The research findings showed that the average mental health score of elderly individuals living alone before participating in the program was 42.33 points, and after participating in the program, it increased to 46.00 points. This difference was statistically significant at the 0.01 level. Additionally, the elderly participants were able to apply the knowledge gained from the program to their daily lives, such as adjusting their attitudes and adopting a more positive outlook, which resulted in improved mental health and better social relationships.

Keywords: Health Promotion, Elderly, Living Alone, Buddhist Psychology

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรโลกส่งผลให้หลายประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุปี 2559 พบว่า ประชากรโลกมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 929 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและ

พัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2559) สำหรับประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติรายงานว่าในปี 2564 มีผู้สูงอายุ 13,358,751 คน หรือร้อยละ 19.6 ของประชากร โดยมีแนวโน้มดัชนีการสูงอายุเพิ่มขึ้นถึง 6 เท่าในช่วง 20 ปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565)

ปัญหาสำคัญประการหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ การอยู่ตามลำพัง จากการสำรวจพบว่า สัดส่วนผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 3.6 ในปี 2537 เป็นร้อยละ 12.0 ในปี 2564 การอยู่ตามลำพังส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุหลายประการ ดังที่ The Active (2566) รายงานว่า ร้อยละ 26 ของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังไม่มีผู้พาไปรับการรักษา เกิดความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว กังวลและซึมเศร้า นอกจากนี้ ยังพบว่า ร้อยละ 87.4 ขาดการทำกิจกรรมร่วมกับสังคม ซึ่งจากการศึกษาของ ประเสริฐ อัสสันตชัย (2559) พบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายวิภาคและสรีรวิทยาในทุกระบบ เสี่ยงต่อการหกล้ม ภาวะสมองเสื่อม และต้องการการดูแลทั้งทางสังคมและสุขภาพจิต การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับการส่งเสริมสุขภาพจึงมีความสำคัญเนื่องจากสามารถพัฒนาทั้งกาย จิตและปัญญาไปพร้อมกัน ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า การพัฒนามนุษย์ต้องประกอบด้วยสุขภาพกาย สุขภาพจิต และปัญญาที่เกื้อหนุนกัน

ผู้วิจัยในฐานะที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ชุมชนทุ่งมหาเจริญ เห็นว่าผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังประสบปัญหาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ความกังวลเกี่ยวกับความตาย การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดและการเข้าถึงบริการสุขภาพ จึงสนใจพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาร่วมกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและเป็นต้นแบบในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุด้าน สุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังในชุมชนทุ่งมหาเจริญ
2. เพื่อสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ อาศัยอยู่ตามลำพังตามหลักพุทธจิตวิทยาในชุมชนทุ่งมหาเจริญ
3. เพื่อประเมินผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังตามหลักพุทธจิตวิทยาในชุมชนทุ่งมหาเจริญ

สมมติฐานการวิจัย

หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังในชุมชนทุ่งมหาเจริญมีค่าคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology) โดยบูรณาการระหว่างการอบรมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและการทดลองในรูปแบบ One Group Pre-test Post-test Design เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังในชุมชนทุ่งมหาเจริญ โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาในประชากรผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังในชุมชนทุ่งมหาเจริญ อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว จำนวน 51 คน ซึ่งมีคุณลักษณะเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและมีภูมิลำเนาถาวรในชุมชน สำหรับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 15 คน โดยพิจารณาจากเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด ประกอบด้วย อายุ 60 ปีขึ้นไป สถานภาพการอยู่อาศัยตามลำพัง และความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผ่านกระบวนการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต และได้รับการปรับปรุงให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ ยังมีโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธจิตวิทยาที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 6 ประการ ได้แก่ การรู้เท่าทัน มุ่งมั่นปฏิบัติดี ปฏิบัติที่เป็นกิจวัตร ปฏิบัติด้วยปัญญา เป็นกัลยาณมิตรและพัฒนาจิตปล่อยวาง โดยเครื่องมือทั้งหมดได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้วยการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามสุขภาพจิต ซึ่งได้ค่า Cronbach's alpha ที่ระดับ 0.85 และผ่านการทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างนำร่องเพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับบริบทของชุมชนอย่างแท้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเริ่มจากการประเมินสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนเริ่มโปรแกรม (Pre-test) จากนั้น ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพอย่างเข้มข้นเป็นระยะเวลา 2 วัน 1 คืน ระหว่างการดำเนินกิจกรรมมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการสังเกตพฤติกรรมและการสัมภาษณ์เชิงลึก เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมจึงทำการประเมินสุขภาพจิตซ้ำ (Post-test) เพื่อวัดผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการใน 2 มิติ มิติแรกเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร่วมกับการทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมด้วยการทดสอบที (t-test) มิติที่สอง เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากข้อมูลการสัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

การดำเนินกิจกรรมในกลุ่มทดลองตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มทดลองให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมอย่างเข้มข้นของผู้สูงอายุในทุกกิจกรรม ครอบคลุมทั้งมิติด้านการคิดวิเคราะห์ การแสดงความคิดเห็นและการลงมือปฏิบัติ โดยมีคณะผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัยคอยอำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและได้รับประโยชน์จากกิจกรรมอย่างเต็มศักยภาพ

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ การศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง การสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังตามหลักพุทธจิตวิทยา และการประเมินผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มตัวอย่าง

1. การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและสาเหตุด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนทุ่งมหาเจริญส่วนใหญ่ มีปัญหาด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยทางร่างกาย เช่น การมองเห็นที่ลดลง การได้ยินไม่ชัดเจน และความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ช้าลง นอกจากนี้ ยังมีปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้าและความเครียดจากการใช้ชีวิตตามลำพัง เป็นต้น โดยมากได้รับผลกระทบจากการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือชุมชน ผู้สูงอายุเหล่านี้มักพบปัญหาด้านอาหาร การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม หรือการขาดแคลนสารอาหารที่จำเป็น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต

การประเมินสุขภาพจิตโดยใช้แบบสอบถามสุขภาพจิต พบว่า คะแนนเฉลี่ยของผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกปฏิบัติอยู่ที่ 42.33 คะแนน ซึ่งแสดงถึงภาวะสุขภาพจิตที่ค่อนข้างต่ำ การประเมินนี้ เน้นที่ปัญหาด้านการจัดการกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าในกลุ่มผู้สูงอายุ

2. การสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธจิตวิทยา

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่พัฒนาขึ้นเป็นการบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพุทธศาสนาและหลักการทางจิตวิทยา ประกอบด้วย 6 กิจกรรมหลัก ดังนี้

1) การรู้เท่าทัน เป็นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการสังเกตและเข้าใจความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง โดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้การเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและใจ นำไปสู่การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม

2) การมุ่งมั่นปฏิบัติ มุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจและเป้าหมายในการดูแลสุขภาพ โดยใช้หลักอิทธิบาท 4 ผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง วางแผนการปฏิบัติและติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นต้น

3) การปรับท่าที่เป็นกิจวัตร ส่งเสริมการสร้างวินัยในการดูแลตนเองผ่านการจัดระเบียบชีวิตประจำวัน โดยประยุกต์หลักไตรสิกขา ช่วยให้ผู้สูงอายุมีระเบียบในการดำเนินชีวิต ทั้งเรื่องการรับประทานยา การออกกำลังกายและการพักผ่อน

4) การปฏิบัติด้วยปัญญา เน้นการพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตผ่านหลักไตรลักษณ์ ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับความเปลี่ยนแปลง รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

5) การเป็นกัลยาณมิตร ส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ช่วยลดความรู้สึกลดเดี่ยว สร้างเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน

6) การพัฒนาจิตปล่อยวาง มุ่งเน้นการฝึกจิตให้สงบและผ่อนคลายผ่านการทำสมาธิและการเจริญปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับความวิตกกังวล ความเครียดและปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นที่ไม่จำเป็น

โปรแกรมนี้ได้รับการออกแบบให้มีความยืดหยุ่น สามารถปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุแต่ละคน โดยมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีความหมาย

3. การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผลการประเมินหลังการฝึกปฏิบัติแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่พัฒนาขึ้นสามารถปรับปรุงสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 จากคะแนนเฉลี่ย 42.33 คะแนน ก่อนการฝึกปฏิบัติ เพิ่มขึ้นเป็น 46.00 คะแนน หลังจากการฝึกปฏิบัติ ซึ่งแสดงถึงการปรับปรุงที่ชัดเจนในด้านสุขภาพจิต

การลดลงของ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จาก 5.62 เป็น 4.45 แสดงให้เห็นว่า ความแปรปรวนของคะแนนสุขภาพจิตลดลงหลังการฝึกปฏิบัติ ซึ่งหมายความว่าผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างมีความเสถียรภาพทางอารมณ์ที่ดีขึ้น และผลการประเมินยังแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงใน คะแนนสูงสุดและคะแนนต่ำสุด โดยคะแนนสูงสุด ก่อนการฝึกปฏิบัติ คือ 50 คะแนน และหลังการฝึกปฏิบัติเพิ่มขึ้นเป็น 55 คะแนน ส่วน คะแนนต่ำสุด ก่อนการฝึกปฏิบัติอยู่ที่ 35 คะแนนและหลังการฝึกปฏิบัติได้เพิ่มขึ้นเป็น 40 คะแนน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการปรับปรุงในทุกกลุ่มของผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ (n = 15)

กิจกรรม	ก่อนฝึกปฏิบัติ (n = 15)	หลังฝึกปฏิบัติ (n = 15)	ความแตกต่าง (Mean Difference)
คะแนนเฉลี่ย (Mean)	42.33	46.00	3.67
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	5.62	4.45	-1.17
คะแนนสูงสุด (Max)	50	55	5
คะแนนต่ำสุด (Min)	35	40	5

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ย สุขภาพจิตของผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกปฏิบัติอยู่ที่ 42.33 คะแนน และหลังการฝึกปฏิบัติเพิ่มขึ้นเป็น 46.00 คะแนน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการปรับปรุงที่สำคัญในด้านสุขภาพจิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานลดลงจาก 5.62 เป็น 4.45 ซึ่งแสดงถึงความเสถียรภาพของคะแนนที่สูงขึ้นในกลุ่มตัวอย่างรวมถึง คะแนนสูงสุดและคะแนนต่ำสุด ก็มีการปรับปรุงในทิศทางที่ดีขึ้น โดยคะแนนสูงสุดเพิ่มขึ้นจาก 50 คะแนน เป็น 55 คะแนน และคะแนนต่ำสุดเพิ่มขึ้นจาก 35 คะแนนเป็น 40 คะแนน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและประเมินโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยเน้นการปรับปรุงสุขภาพทั้งทางกายและจิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังในชุมชนห่มหาเจริญ ผลการศึกษาจะแบ่งออกเป็นประเด็นหลัก ดังนี้

1. สภาพปัจจุบัน ปัญหาและสาเหตุด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพเนื่องจากการไม่ดูแลตัวเองอย่างเพียงพอ การขาดความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและ

การเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐาน อีกทั้งยังมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ส่งผลต่อสภาวะจิตใจร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจและการรับรู้ของผู้สูงอายุต่อร่างกายตนเอง

2. การสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังตามหลักพุทธจิตวิทยา จากการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง พบว่า ผู้สูงอายุประสบปัญหาด้านการดูแลสุขภาพเนื่องจากไม่ได้รับการพัฒนาสุขภาพอย่างแท้จริง ทำให้ขาดความสมดุลในการดำรงชีวิต ขาดความรู้ด้านโภชนาการ และมีข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐาน นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสมรรถภาพยังส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2560) ที่อธิบายว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งโครงสร้างและหน้าที่ การทำงานของระบบต่าง ๆ ถดถอยลง ส่งผลให้มองเห็นตนเองและมีทัศนคติต่อตนเองเปลี่ยนไป และจากปัญหาดังกล่าว การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธจิตวิทยาจึงได้นำหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 มาบูรณาการร่วมกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ โดยจัดเป็นกิจกรรม 6 ด้าน ประกอบด้วย การสนทนา สวดมนต์ รักษาศีล เจริญจิตภาวนา และเดินจงกรม ผ่านการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วมและได้รับการประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาอำนาจ มหาวิโร และคณะ (2566) ศึกษาเรื่อง การใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 สำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะด้านการรักษาศีลและการเจริญภาวนา

ผลการใช้โปรแกรม พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนสุขภาพจิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โดยมีความก้าวหน้าร้อยละ 11.12 และมีผลสัมฤทธิ์หลังการฝึกปฏิบัติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐิติชญา ฉลาดล้ำ, สุทธิพร มูลศาสตร์ และ วรณรัตน์ ลาวัณ (2559) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี พบว่า การสร้างเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมช่วยพัฒนาความรู้ การรับรู้ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสิริพุทธศาสน์ (2565) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ การเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักวิปัสสนาภาวนา : กรณีศึกษาชุมชนวัดสุคนธาราม อำเภอบางซำ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า การเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยหลักวิปัสสนาภาวนาช่วยพัฒนาสุขภาพจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการติดตามผล พบว่า ผู้สูงอายุสามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (2561) ที่การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 : ภาวนาผู้สูงอายุ บ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ช่วยให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และงานวิจัยของ จิตติยา เนตรวงษ์ และรัชฎาพร ธีรารรรถ (2561) ที่ศึกษาเรื่องการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ พบว่า การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะกิจกรรมการสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ทำให้จิตใจสงบ มั่นคงเข้มแข็งขึ้น

ผลการประเมินกิจกรรมที่ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม พบว่า มีการปรับปรุงในพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ การปฏิบัติตามหลักศีลและการพัฒนาจิตใจ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการปรับท่าทีในการดูแลสุขภาพกายและจิตตามหลักพุทธจิตวิทยา

องค์ความรู้จากการวิจัย

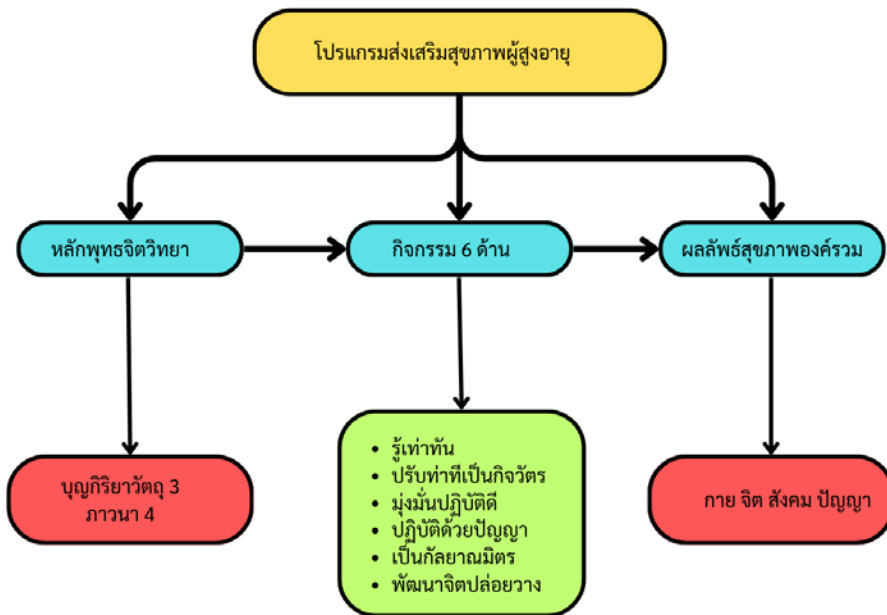
งานวิจัยนี้สร้างองค์ความรู้ใหม่ในเรื่องของการใช้หลักพุทธจิตวิทยามาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ องค์ประกอบสำคัญของโปรแกรม

1. โครงสร้างของโปรแกรม โปรแกรมนี้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ หลักพุทธจิตวิทยา กิจกรรม 6 ด้าน และผลลัพธ์สุขภาพองค์รวม ซึ่งแสดงถึงการบูรณาการแนวคิดทางพุทธศาสนากับการส่งเสริมสุขภาพสมัยใหม่

2. หลักพุทธจิตวิทยา โปรแกรมใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา คือ บุญกิริยาวัตถุ 3 และภavana 4 เป็นพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

3. กิจกรรม 6 ด้าน โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมที่ครอบคลุมหลายมิติ ได้แก่ รู้เท่าทัน ปรับท่าทีเป็นกิจวัตร มุ่งมั่นปฏิบัติ ปฏิบัติด้วยปัญญา เป็นกัลยาณมิตร และพัฒนาจิตปล่อยวาง ซึ่งแสดงถึงการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

4. ผลลัพธ์สุขภาพองค์รวม โปรแกรมมุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต สังคมและปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพองค์รวมในปัจจุบัน



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรพัฒนางานวิจัยกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อื่น ๆ เพื่อขยายผลให้กว้างยิ่งขึ้น
- 2) การวิจัยครั้งต่อไปควรใช้ระยะการวิจัยยาวกว่านี้เพื่อให้สามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

ภาครัฐ ควรส่งเสริมและนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ฝึกปฏิบัติ หรือจัดการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธธรรมเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีพลังในการดำรงชีวิตและไม่เป็นภาระต่อสังคม

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ทุกภาคส่วนของชุมชนและสังคม ควรให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหน่วยงานภาครัฐควรจัดทำแผนพัฒนาและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องพร้อมจัดงบประมาณสนับสนุนให้เพียงพอ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์

รายการอ้างอิง

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2560). *คู่มือผู้สูงอายุสุขภาพสูงวัย* ดูแลได้ด้วยตัวเอง. กรุงเทพฯ: เพชรประกาย.
- จิตติขญา ฉลาดล้ำ, สุทธิพร มูลศาสตร์, และวรรณรัตน์ ลาวัณ. (2559). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 27(2), 154-167.
- จิตติยา เนตรวงษ์ และ รัชฎาพร ธีราวรรณ. (2561). *การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- พระครูสิริพุทธนิศาตร์ (นพรักษ์ นาเมือง), ธาณี สุวรรณประทีป และ วิโรจน์ คุ่มครอง. (2566). การเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักวิปัสสนาภาวนา : กรณีศึกษาชุมชนวัดสุคนธาราม อำเภอบางซ่าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(5), 1196-1206.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2566). *พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. สืบค้น 25 ตุลาคม 2567, จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-full-text/295>
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). *การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4: กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระมหาอานวย มหาวิโร, ประพิศ โบราณมูล, อุทัย ภูคดหิน และ สุวณันท์ เฉลยพจน์. (2566). การใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 สำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิชาการรัตนบุศย์*, 5(2), 69-79.
- วิมล บ้านพวน, จุฑามัก เจนจิตร และ ร้อยเอกหญิง วลัยนันท์ สืบศักดิ์. (2563). *พัฒนาระบบแผนส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุรายบุคคลในชุมชน (Individual wellness plan)*. นนทบุรี: สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ศูนย์สุขภาพใจ โรงพยาบาลวิมุต. (2565). *เข้าถึงโลกของผู้สูงอายุด้วยหัวใจ สร้างสุขภาพจิตอย่างไรให้เวิร์ก*. สืบค้น 25 ตุลาคม 2567, จาก <https://www.vimut.com/article/older-adults-mental-health>

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

Buddhist Psychology Innovation to Uplift the Mental Well-being of Community Workers (VHVs)

พุทธชาติ แผนสมบุญ¹,

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน², กมลาศ ภวชนาธิพงษ์³,

สุวัฒน์ รักขันโท⁴ และ โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์⁵

Phutthachat Phaensomboon, Witchuda Thitichotirattana,

Kamalas Phoowachanathipong, Suwatsan Ragkhanto

and Kosol Chungsatientsup

(phumngam9999@gmail.com and noonsuwat@gmail.com)

Received: October 16, 2024

Revised: December 22, 2024

Accepted: December 24, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) 2. เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) 3. เพื่อนำเสนอผลการพัฒนาพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมวิธี โดยใช้วิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพประกอบกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) ชุดฝึกอบรม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.56-1.00 2) แบบวัด มีค่าความเที่ยง 0.95 กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือ คนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) จำนวน 400 คน ที่มีประสบการณ์มากกว่า 2 ปี กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มทดลอง 60 คน จากการคำนวณด้วย G Power (effect size = 0.8, ค่าแอลฟา = 0.05) แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและทดลองกลุ่มละ 30 คน คัดเลือกโดยจับคู่รายบุคคลและสุ่มอย่างง่าย โดยกลุ่มทดลองได้รับการอบรมด้วยชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการอบรม

^{1, 2, 3, 4} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

⁵ มูลนิธิสังคมและสุขภาพ อาคาร 100 ปี สาธารณสุขไทย ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

The Foundation for Social and Health, 100 Years of Thai Public Health Building, Talat Khwan Subdistrict,

Mueang District, Nonthaburi

ผลการวิจัยพบว่า 1. อสม. มีการยกระดับจิตใจโดยรวมในระดับปกติ ด้านความเข้มแข็งทางใจและความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธอยู่ในระดับสูง 2. ชุดฝึกอบรมพัฒนาจากการบูรณาการแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ ความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ หลักสติ เมตตาภาวนา โยนิโสมนสิการ และการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ และการลงมือปฏิบัติ 3. กลุ่มทดลองมีผลการยกระดับจิตใจหลังทดลองและติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 และ 4. การสนทนากลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมเนื่องจากช่วยให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นชัดเจนขึ้น มีแนวทางในการปฏิบัติงานร่วมกับชุมชนจนเกิดการยกระดับใจ

คำสำคัญ : การยกระดับใจ, พุทธจิตวิทยา, กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.), ชุดฝึกอบรม

Abstract

The purpose of this research is: 1. to study the emotional elevation of community workers (village health volunteers, VHVs), 2. to develop a training program based on Buddhist psychology innovations for the emotional elevation of community workers (VHVs), and 3. to present the results of developing Buddhist psychology innovations for the emotional elevation of community workers (VHVs). The research used a mixed-methods design, incorporating both quantitative and qualitative methods. The research tools included: 1) a training program with a content validity index ranging from 0.56 to 1.00, and 2) a measurement tool with a reliability of 0.95. The sample consisted of two groups: Group 1 comprised 400 community workers (VHVs) with more than 2 years of experience, and Group 2 consisted of 60 participants in the experimental group, determined through G Power analysis (effect size = 0.8, alpha = 0.05), with the control and experimental groups each consisting of 30 participants. Participants were selected through individual matching and simple random sampling. The experimental group received training through a Buddhist psychology innovation program, while the control group did not receive any training.

The research results revealed that: 1. the VHVs showed an overall level of emotional elevation in the normal range, with high levels of mental strength and Buddhist spiritual development; 2. the training program was developed by integrating concepts such as mental strength, spiritual intelligence from a Buddhist perspective, mindfulness, loving-kindness meditation, Yoniso manasikara (wise attention), and experiential learning. The program consisted of four steps: problem recognition, reflective thinking, creating new knowledge, and practical application; 3. the experimental group showed significantly higher emotional elevation post-test and follow-up compared to pre-test, at the 0.05 level; and 4. focus group discussions revealed that the experimental group was satisfied with the training program as it helped them gain better self-awareness and understanding of others, providing guidance on working effectively within the community to achieve emotional elevation.

Keywords: Spirits Uplift, Buddhist Psychology, Village Health Volunteers (VHV), Training Kit

บทนำ

การยกระดับใจ คือ การที่บุคคลมีความสามารถทางจิตใจ มีการตระหนักรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้บุคคลสามารถที่จะมีกำลังใจมีความมั่นคงภายใน ปราศจากความหดหู่ท้อแท้เศร้าโศกเมื่อเจอปัญหา พร้อมทั้งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีต เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในไปสู่ความเข้าใจจริงของชีวิต นำไปสู่ความสงบแห่งใจ ให้เกิดความเท่าทันตนเอง มีสติ สงบร่มเย็นและมีความเป็นกัลยาณมิตรที่จะไปเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่นให้สามารถทำงานได้ด้วยใจที่หนักแน่นมั่นคง และสามารถเป็นต้นแบบให้กับคนในชุมชนได้ ซึ่งประกอบได้ด้วยความเข้มแข็งทางใจ (RQ) และความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ)

ความเข้มแข็งทางใจ (RQ) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2555) และ Grotberg (1995) กล่าวว่า การส่งเสริมการฟื้นฟูพลังเป็นการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด มี

พฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสมด้วยความเชื่อว่า ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตน ในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ตนมีความสำคัญเป็นที่ ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และตนมีพลังอำนาจในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ ส่วน ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ) เป็นความฉลาดที่ทำให้บุคคลสามารถแยกแยะในการประเมินการกระทำแห่งตน การ แก้ไขปัญหา การตอบปัญหาในการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลสามารถแก้ไขปรับเปลี่ยน กฎเกณฑ์ที่ตายตัวด้วยวิธีการใหม่อย่างมีขอบเขตและเหมาะสมในการสร้างคุณค่าชีวิต แห่งตน ความฉลาดทางจิตวิญญาณจึงเป็นตัวแทนส่วนตนของบุคคล เป็นที่รวมแหล่ง พลังงานทั้งหมดของบุคคล อันก่อให้เกิดการจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจ ในเหตุผล และคุณค่าชีวิต ความเป็นตัวตนของบุคคล (Zohar & Marshall, 2002) ซึ่ง ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีอยู่ในตัวมนุษย์มาแต่เกิด ซึ่งสามารถนำมาพัฒนาหรือ ประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต การเรียนรู้และในด้านการศึกษา หรือกิจการงาน หรือใช้ในการ สร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ ๆ ได้ (Rossiter, 2006) และจากผลการศึกษาของ Lee, J.H. & Patel R.H. (2024) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของ SQ และ RQ ในการทำงาน อาสาสมัครด้านสังคมสงเคราะห์ โดยพบว่า อาสาสมัครด้านสังคมสงเคราะห์ที่มีทั้ง SQ และ RQ สูงจะมีความสามารถในการรับมือกับภาระงานที่สูงและความเครียดที่เกี่ยวข้อง กับการดูแลผู้อื่นได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องจัดการกับผู้ที่มีปัญหาด้าน สุขภาพจิตและปัญหาสังคม

บทบาทของ อสม. ในการดูแลสุขภาพจิตใจชุมชน โดย อสม. ไม่เพียงแต่ทำ หน้าที่ในการให้คำปรึกษาในเบื้องต้นในระดับชุมชน แต่ยังมียุทธศาสตร์ในการจัดการป้องกัน ปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยการใช้แนวทางกิจกรรมกลุ่ม เช่น การจัดกิจกรรมสมาธิ โยคะ การจัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน ให้คำแนะนำในการเผชิญความเครียด หรือ กิจกรรมลดภาวะเครียดในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดปัญหา สุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2023) จากบทบาทที่ อสม. ต้องดูแลคนในชุมชน แต่ใน ขณะเดียวกันก็พบว่า อสม. เองก็ประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตของตนเองจากหลายปัจจัย ที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานที่ต้องพบเจอกับความเครียด ภาระงานที่มากและการขาด การสนับสนุนทางด้านจิตใจ ภาวะซึมเศร้าจากการเผชิญกับปัญหาของคนในชุมชน และ การขาดแคลนเวลาและทรัพยากรในการดูแลตนเอง รวมถึง ข้อจำกัดในการเข้าถึงการ บริการสุขภาพจิตสำหรับตนเองด้วย (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2023)

นอกจากนี้ ในการแก้ไขปัญหาคนในชุมชน ต้องประสานงานกับหมอ พยาบาล ที่ระดับที่สูงกว่าตน อสม. จำเป็นต้องมีความรู้ ทักษะ ทศนคติ บุคลิกลักษณะและสามารถปรับให้สอดคล้องกับการทำงาน นั่นคือ ด้วยบทบาทหน้าที่ที่ต้องทำงานส่วนตัว ในครอบครัวและทำงานเพื่อส่วนรวม ส่งผลให้ อสม. แบกรับหน้าที่ดังกล่าว โดยไม่รู้ตัว เองว่า ตัวเองมีความเครียด ความวิตกกังวลที่กำลังก่อตัวขึ้น อีกทั้งปัจจัยที่สำคัญใน ปัญหาสุขภาพจิตของคนในชุมชนได้ปรากฏหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามีมากขึ้น ดังนั้น หาก อสม. ที่ทำหน้าที่เป็นด่านหน้าของหมอในชุมชน สามารถมีความรู้และทักษะในการเยียวยา จิตใจของผู้คนในชุมชนได้ จะเป็นการลดภาระให้กับทางโรงพยาบาล ด้วย อสม. จะ สามารถคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตของคนในชุมชนได้ทำให้การส่งต่อไปยังส่วนงาน ที่เกี่ยวข้องมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2023)

สิ่งสำคัญที่ อสม. ต้องพัฒนาตนเองให้มีพลังใจ ความเข้มแข็งทางใจและความฉลาดทางจิตวิญญาณ หรือเรียกว่า ความสามารถในการยกระดับจิตใจของตนเอง สามารถ นำเอาคุณลักษณะดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน ปฏิบัติหน้าที่ อสม. ที่สอดคล้อง กับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์โรคระบาดและการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดย วิธีการที่จะทำให้ อสม. มีความสามารถในการยกระดับจิตใจของตนเองจะต้องมีการได้รับการอบรมที่เหมาะสม จึงจะเสริมสร้างคุณลักษณะนี้ได้ จึงต้องพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อให้ อสม. ได้เรียนรู้และฝึกในรูปแบบการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมี ประสิทธิภาพนั้น มีแนวคิดทฤษฎีในการพัฒนาชุดฝึกอบรมในการสร้างเสริมการยกระดับ จิตหลากหลายรูปแบบ (ชนาธิป บุษราคัม, ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2018) ซึ่งผู้วิจัยสนใจพัฒนาชุดฝึกอบรมการยกระดับจิตใจโดยการบูรณาการ แนวคิดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยา ได้แก่ 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการ เรียนรู้ โดยใช้แผนภาพความคิดการรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ การลงมือปฏิบัติ 2) แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ 3) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติ โยนิโสมนสิการ และหลักเมตตาภาวนา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.)
2. เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่ม คนทำงานในชุมชน (อสม.)
3. นำเสนอผลการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของ กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

สมมติฐานการวิจัย

1. การยกระดับจิตใจของคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่พัฒนาขึ้น หลังการทดลองและหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. การยกระดับจิตใจของคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่พัฒนาขึ้น หลังการทดลองและหลังการติดตามผลสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็น การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research Design) โดยใช้วิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพประกอบกัน มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.) และพัฒนาแบบวัดพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยใช้วิธีเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพประกอบกัน

ระยะที่ 2 พัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยบูรณาการ 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้แผนภาพความคิดการรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ การลงมือปฏิบัติ 2) แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจ 3) แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ 4) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติ โยนิโสมนสิการและหลักเมตตาภาวนา

ระยะที่ 3 การนำเสนอผลการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นกลุ่มคนทำงานในชุมชน ที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของคนทำงานในชุมชน (อสม.) ปัจจุบันมีจำนวน อสม.ทั่วประเทศประมาณ 1 ล้านคน โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% คำนวณได้ 385 คน ทั้งนี้ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง 15 ตัวอย่างทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองเป็นพนักงานในชุมชนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน 60 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตร G Power ที่ค่า effect size = 0.8 ค่าแอลฟา = 0.05 และ ใช้สถิติค่าเฉลี่ยที่มีค่าความแตกต่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละเท่ากันคือ 30 คน คัดเลือกแบบเจาะจง ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ได้ทำการจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ระหว่างคะแนนการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เพื่อควบคุมคะแนนการยกระดับจิตใจของอสม. อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลอง จากนั้น ทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในจำนวนที่เท่ากัน จัดเป็นกลุ่มกลุ่มละ 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน ได้รับการอบรมด้วยชุดกิจกรรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) และกลุ่มควบคุม 30 คน ไม่ได้ใช้รูปแบบการอบรมหรือเรียนรู้ใด ๆ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ 1) ความเข้มแข็งทางใจ 2) ความฉลาดทางจิตวิญญาณ
2. ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

2.1 ตัวแปรต้น คือ ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

2.2 ตัวแปรตาม คือ การยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน จำนวน 50 ข้อ 1) แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 20 ข้อ 2) แบบวัดความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ จำนวน 30 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .95 มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

2. ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) โดยบูรณาการ 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้โดยใช้แผนภาพความคิดการรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ การลงมือปฏิบัติ 2) แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังใจ 3) แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทาง

จิตวิญญาน 4) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติ โยนิโสมนสิการ และหลักเมตตาภาวนา โดยมีวิธีการพัฒนา ดังนี้ (1) ทบทวนวรรณกรรม พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) (2) พัฒนาชุดฝึกอบรม (3) ตรวจสอบคุณภาพของชุดฝึกอบรม โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่าอยู่ระหว่าง .56-1.00 (4) นำชุดฝึกอบรมที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับกลุ่มคนทำงานในชุมชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ก่อนนำไปทดลอง และ (5) นำชุดฝึกอบรมที่ผ่านการทดลองใช้ไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 3 วัน วันละ 6 ชั่วโมง และทำการสนทนากลุ่มกับกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล

แบบแผนการทดลองเพื่อเสริมสร้างการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) มีการศึกษากลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม ทำการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง (Pretest-posttest design) และมีการวัดในระยะติดตามผล เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงตัวแปรตาม ก่อนและหลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Gay, 1987)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญานเชิงพุทธของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของการยกระดับใจ และรายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญานเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองโดยใช้วิธี Bonferroni

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภาวะวิกฤติทางจิตใจของพนักงานในชุมชน (อสม.) (n=400)

	ด้าน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
RQ	ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	3.20	.46	มาก
	ด้านกำลังใจ	3.54	.45	มาก
	ด้านการจัดการกับปัญหา	3.20	.54	มาก
	รวม	3.29	.41	มาก
SQBP	ด้านความเข้าใจความจริงของชีวิต	4.13	.66	มากที่สุด
	ด้านความมั่นคงทางจิตใจ	4.12	.79	มากที่สุด
	ด้านความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม	4.22	.72	มากที่สุด
	ด้านความเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนา	3.94	.84	มาก
	รวม	4.10	.51	มาก
	ทั้งฉบับ	3.76	.48	มาก

ผลการวิเคราะห์ตามตารางที่ 1 พบว่า ภาวะวิกฤติทางจิตใจของพนักงานในชุมชน (อสม.) จำนวน 400 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีรายด้านได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

2. ผลการพัฒนาชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มพนักงานในชุมชน (อสม.) โดยบูรณาการ 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้แผนภาพความคิดการรับรู้ปัญหา การสะท้อนความคิด การสร้างความรู้ใหม่ การลงมือปฏิบัติ 2) แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ 3) แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ 4) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติ โยนิโสมนสิการ และหลักเมตตาภาวนา มีขั้นตอน 4 ขั้นตอน (1) ขั้นเริ่มต้น (2) ขั้นดำเนินการ (3) ขั้นสรุปผล และ (4) ขั้นการประเมินผล และมีการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.56-1.00

3. การนำเสนอผลการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มพนักงานในชุมชน (อสม.)

3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมการยกระดับใจ จำแนกตามด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มพนักงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มทดลอง (n=30) และกลุ่มควบคุม (n=30) ช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมการยกระดับใจ จำแนกตามด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) กลุ่มทดลอง (n=30) และกลุ่มควบคุม (n=30) ช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

เวลา	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านความเข้มแข็งทางใจ						
ก่อนทดลอง	2.47	0.295	จริงบางอย่าง	2.48	0.192	จริงบางอย่าง
หลังทดลอง	2.98	0.171	ค่อนข้างจริง	2.47	0.221	จริงบางอย่าง
ระยะติดตาม	2.97	0.177	ค่อนข้างจริง	2.49	0.206	จริงบางอย่าง
ด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ						
ก่อนทดลอง	3.58	0.381	เห็นด้วยมาก	3.56	0.143	เห็นด้วยมาก
หลังทดลอง	4.46	0.147	เห็นด้วยมากที่สุด	3.56	0.143	เห็นด้วยมาก
ระยะติดตาม	4.42	0.139	เห็นด้วยมากที่สุด	3.57	0.142	เห็นด้วยมาก
การยกระดับใจ						
ก่อนทดลอง	2.49	0.293	จริงบางอย่าง	2.44	0.131	จริงบางอย่าง
หลังทดลอง	3.20	0.116	ค่อนข้างจริง	2.48	0.141	จริงบางอย่าง
ระยะติดตาม	3.11	0.094	ค่อนข้างจริง	2.48	0.142	จริงบางอย่าง

ผลการวิเคราะห์ตามตารางที่ 2 พบว่า ในกลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและระยะติดตาม และค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจในระยะติดตามผลน้อยกว่าหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนและระยะติดตาม ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีค่าสูงกว่าก่อนทดลองและต่ำกว่าระยะติดตาม ส่วนในกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจโดยรวมหลังการทดลองและระยะติดตามสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองและระยะติดตาม มีค่าต่ำกว่าก่อนการทดลอง ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธภายหลังการทดลองและระยะติดตาม มีค่าสูงกว่าก่อนทดลอง

นอกจากนี้ ยังพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจโดยรวม ความเข้มแข็งทางใจและความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนรวมการยกระดับใจ จำแนกตามด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามภายหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนรวมการยกระดับใจ จำแนกตามด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงก่อนทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามภายหลังการทดลอง

เวลา/ตัวแปร	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
ด้านความเข้มแข็งทางใจ						
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	2.47	0.295	1.980	0.057
	กลุ่มควบคุม	30	2.48	0.192		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	2.98	0.171	-8.984*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	2.47	0.221		
ระยะติดตาม	กลุ่มทดลอง	30	2.97	0.177	-9.887*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	2.49	0.206		
ด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ						
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	3.58	0.381	-2.065	0.148
	กลุ่มควบคุม	30	3.56	0.143		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	4.46	0.147	-28.458*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	3.56	0.143		
ระยะติดตาม	กลุ่มทดลอง	30	4.42	0.139	-27.639*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	3.57	0.142		
การยกระดับใจ						
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	2.49	0.293	-1.268	0.215
	กลุ่มควบคุม	30	2.44	0.131		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	3.20	0.116	-24.006*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	2.48	0.148		
ระยะติดตาม	กลุ่มทดลอง	30	3.11	0.094	-23.022*	0.000
	กลุ่มควบคุม	30	2.48	0.143		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมีค่ามากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยในกลุ่มทดลองมีระดับการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธที่มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองทันทีและในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

3.3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA วิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) รายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
การยกระดับใจ					
ระหว่างกลุ่ม(group)	8.970	1	4.185	163.184	<0.01*
ภายในกลุ่ม(time)	1.594	29	0.027		
ด้านความเข้มแข็งทางใจ					
ระหว่างกลุ่ม(group)	5.342	1	2.671	63.744	<0.01*
ภายในกลุ่ม(time)	2.430	29	0.042		
ด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ					
ระหว่างกลุ่ม(group)	14.714	1	7.357	173.852	<0.01*
ภายในกลุ่ม(time)	2.454	29	0.042		

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจ รายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง

พบว่า ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 163.184, 63.744$ และ 173.852 Sig. = .000, .000 และ .000 ตามลำดับ) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลา มีคะแนนเฉลี่ยการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของการยกระดับใจ และรายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี Bonferroni วิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของการยกระดับใจ และรายด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธี Bonferroni

เวลา/ตัวแปร	ระยะ	Mean-difference	SE	p-value
การยกระดับใจ				
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	0.708	0.053	<0.01* (Sig.=.000)
	ระยะติดตาม	0.623	0.052	<0.01* (Sig.= .000)
หลังทดลอง	ระยะติดตาม	0.085	0.008	>0.01 (Sig.= .200)
ความเข้มแข็งทางใจ				
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	0.510	0.065	<0.01* (Sig.=.000)
	ระยะติดตาม	0.523	0.064	<0.01* (Sig.= .000)
หลังทดลอง	ระยะติดตาม	0.013	0.011	>0.01* (Sig.= .223)
ด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ				
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	0.870	0.066	<0.01* (Sig.=.000)
	ระยะติดตาม	0.836	0.065	<0.01* (Sig.= .000)
หลังทดลอง	ระยะติดตาม	0.034	0.008	>0.01* (Sig.= .205)

จากตารางที่ 5 เมื่อทดสอบความ แตกต่างรายคู่ของแต่ละช่วงเวลาในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และใน ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจ และด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจและ ด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ ก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็ง ทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธก่อนทดลองกับระยะติดตาม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และ ค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนการยกระดับ ใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ หลังทดลอง กับระยะติดตามไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยช่วงระยะติดตามของ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคะแนน ด้านความเข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทาง จิตวิญญาณเชิงพุทธต่ำกว่าก่อนทดลองและหลังทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ สมมติฐาน คือ ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมมีคะแนนความการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็ง ทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โดยสรุป (1) ก่อน การทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนการยกระดับใจ ด้านความเข้มแข็งทางใจ และด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) (2) ในกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการยกระดับใจ ด้านความ เข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธสูงกว่าก่อนเข้าร่วม (3) หลังทดลอง และ ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง มีคะแนนการยกระดับใจ ด้านความ เข้มแข็งทางใจและด้านความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < .05$)

4. การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มกับผู้เข้าร่วมวิจัย กลุ่มคนทำงาน ในชุมชน (อสม.) ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมโดยใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยา นวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีความพึงพอใจในชุดฝึ กอบรม โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ทราบถึงบทบาทการ ทำงานของการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนมากขึ้น และได้เรียนรู้การวิเคราะห์ ตนเองและบุคคลอื่นในชุมชนที่ทำงานด้วย เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้ฝึกสติ และทำสมาธิ ทำให้ทราบแนวทางในการยกระดับจิตใจของตนเองเป็นการพัฒนาตนเอง เพื่อ

สามารถทำงานกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขด้วยสัมพันธภาพที่ดี ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในการทำงาน อสม. มากยิ่งขึ้น และมีแรงบันดาลใจในการทำงานพร้อมที่จะเป็นผู้เกื้อกูลคนในชุมชน รวมทั้งการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ทำให้มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้และแสวงหาความรู้ จนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง อีกทั้งยังได้มีการลงมือปฏิบัติจริง โดยสามารถนำเอาความรู้ ทักษะที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เป็นอย่างดี และสามารถทำตนเป็นต้นแบบให้กับคนในครอบครัวและสมาชิกในชุมชนได้

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีการสรุปและอภิปรายผลดังนี้

1. สภาพการยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานอยู่ในระดับมาก ส่วนรายด้านประกอบด้วย ความเข้มแข็งทางใจ และความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มคนทำงานในชุมชน ส่วนใหญ่เป็นการทำงานแบบจิตอาสา จึงมีความเต็มใจพร้อมที่จะช่วยเหลือดูแลคนในชุมชน ประกอบกับกลุ่มคนกลุ่มนี้เป็นคนวันกบางคนที่มีความเข้าใจต่อโลกและเข้าใจชีวิต นอกจากนี้ อสม.ในพื้นที่วิจัยส่วนใหญ่เป็นจิตอาสา มีความเต็มใจในการทำงานช่วยเหลือคนในชุมชน สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรงูร ญัฐรังสี และคณะ (2023) พบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างพบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับระดับภาวะซึมเศร้า และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัชชา ทวยจด และคณะ (2022) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคและเจตคติในการป้องกันโรคโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งการมีเจตคติที่ดีของ อสม. จะช่วยให้ อสม.ไม่ท้อแท้กับปัญหาได้ง่าย

2. ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่พัฒนาขึ้นมี องค์ประกอบของการยกระดับจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา มี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ พลังสุขภาพจิต และความฉลาดทางจิตวิญญาณตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นความสามารถภายในจิตใจ เป็นพื้นที่ในจิตใจในการเห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ภายในจิตใจ ที่สามารถค้นหา เข้าใจ และเข้าถึงสภาวะความเป็นจริง โดยที่หลักยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อ ความมุ่งมั่น ศรัทธา ไม่ย่อท้อต่อสิ่งที่ลำบาก มีการ

ตระหนักรู้ถึงตนเอง เข้าใจในความสามารถของตนเอง ตรวจสอบตนเอง พร้อมเปลี่ยนแปลง และเห็นตนเองชัด ซึ่งสอดคล้องกับ ภัทรพร เทชทวีฤทธิ์ และคณะ (2022) ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องภายในจิตใจ เป็นเส้นทางหรือแนวทางที่ทำให้เห็นทางออกที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น

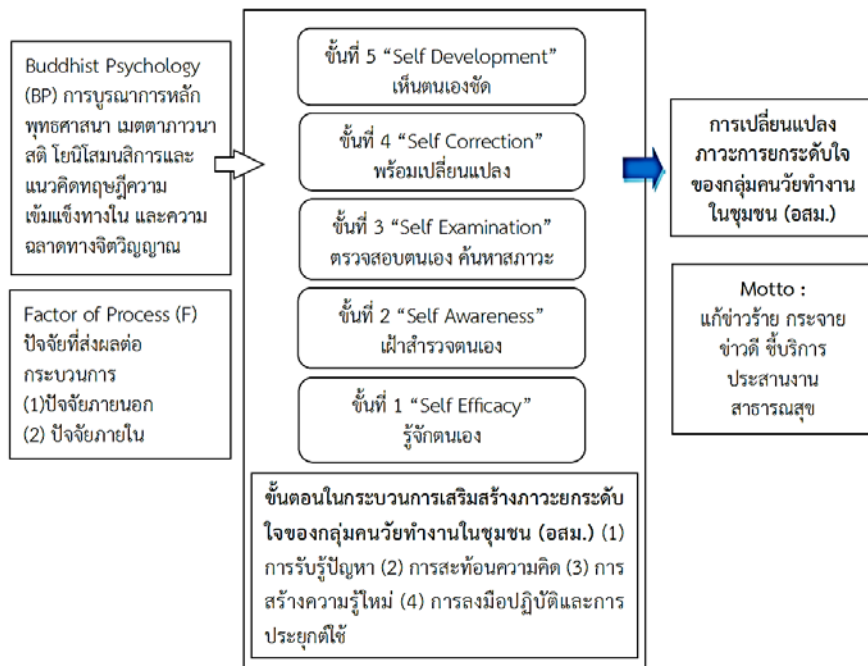
3. กลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ได้รับการใช้ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) มีผลการยกระดับจิตใจโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง โดยมีความเข้มแข็งทางใจและความฉลาดทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดฝึกอบรม และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ไม่ได้รับการใช้ชุดฝึกอบรม และอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะว่ากลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เป็นกลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยชุดฝึกที่พัฒนาขึ้นทำให้มีความรู้ความเข้าใจ และได้รับการฝึกผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนถึงกิจกรรมการลงมือปฏิบัติจริงในชุมชน และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน และมีการสรุปแบบแผนการปฏิบัติตนให้สอดคล้องและเป็นทิศทางที่เหมาะสมกับการทำงานในชุมชน พร้อมทั้งมีการเรียนรู้จากบุคคลอื่นเพื่อปรับให้เหมาะกับสถานการณ์ต่าง ๆ ฝึกฝนให้เกิดทักษะและคุณสมบัติของการยกระดับใจ

4. ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะพบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น เพราะได้เรียนรู้และเข้าใจการยกระดับใจเพื่อเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดูแลใจของตนเอง และสามารถนำไปใช้กับครอบครัว และคนในชุมชนได้ ทำให้มีแนวทางในการปฏิบัติตนสามารถทำงานตามหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ความสามารถของตนเอง จนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองสามารถนำเสนอผลงานของตนเอง และทำให้การทำงานกลุ่มได้ความคิดที่หลากหลาย สอดคล้องกับ Bandura (1986) ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ว่าเป็นความเชื่อของบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะจัดระบบและกระทำให้บรรลุผลตามที่กำหนดได้ ซึ่งบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณ มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งที่ท้าทายได้ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะสนใจในกิจกรรมนั้น ๆ มากกว่าบุคคลที่เห็นว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะปฏิบัติในเรื่องนั้น นอกจากนี้การเรียนรู้ที่มีทั้งความสนุก และได้สาระจากการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ในการเล่าเรื่องประสบการณ์ ก็เต็มใจที่จะเล่าประสบการณ์ของตนเองให้กับผู้อื่น และพร้อมที่จะฟังประสบการณ์ของผู้อื่นที่นำมาแลกเปลี่ยนกันด้วยความเต็มใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาควิณี อธิ์สันติกุล และเกษม และหิม (2022)

แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้พื้นฐานจากการศึกษาวิเคราะห์ตนเองสามารถกระทำได้ 3 วิธี คือ 1) การศึกษาตนด้วยตนเอง 2) การศึกษาตนเองโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 3) การสำรวจตนเองโดยใช้แบบทดสอบและแบบสำรวจ

ผลการวิจัยที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของ Knowles (1975) เป็นกระบวนการที่บุคคลคิดริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงความต้องการในการเรียนของตน มีการกำหนดเป้าหมาย หาสื่อการเรียน มีการติดต่อกับบุคคลอื่น แสวงหา แหล่งความรู้ที่หลากหลาย เลือกใช้วิธีการเรียนรู้เสริมแผนการเรียนรู้ และประเมินผลการเรียนของตน ด้วยความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ซึ่งทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีกว่าการที่让别人ริเริ่มการเรียนรู้ให้ เนื่องจากผู้เรียนจะมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนและมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นอย่างมาก จึงสามารถพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระในการเรียน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้จึงกล่าวได้ว่าการเรียนรู้ แบบนำตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (A Lifelong Process) นอกจากนี้ Costa และ Kallick (2004) ยังได้อธิบายการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองว่าประกอบด้วย การจัดการตนเอง การตรวจสอบตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเอง ด้วยองค์ประกอบของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ทำให้นิสิตนักศึกษาพึงพาอาศัยผู้อื่นน้อยลง และหันมาพึ่งตนเอง สามารถนำตนเองได้มากขึ้นด้วย และยิ่งช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปจากเริ่มต้นจนถึงช่วงเวลาครั้ง 3 ก็ยิ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตนเอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัย Kocaman, Dicle, & Ugur (2009) พบว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองนั้นมีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเนื่องมาจากการรับรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองอันเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบหลักสูตรของ Entraining (2024) กล่าวว่า เกิดจากความรู้ความเข้าใจเนื้อหาและการประยุกต์ใช้ ความเชื่อใหม่ ที่นำไปปรับเปลี่ยนกับสถานการณ์เดิม เพื่อให้เกิดการกระทำแบบใหม่ และรู้วิธีการที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน (อสม.) คือ การบูรณาการหลักการทางพระพุทธศาสนากับจิตวิทยา หลังจากที่น่ามาใช้ในการอบรมทำให้ อสม.สามารถยกระดับใจของตนเองได้ สามารถสรุปเป็นขั้นตอนของการยกระดับใจได้ 5 ขั้นดังนี้ ขั้นที่ 1 “Self Efficacy” รู้จักตนเอง ขั้นที่ 2 “Self Awareness” ใฝ่สำรวจตนเอง ขั้นที่ 3 “Self Examination” ตรวจสอบตนเอง ค้นหาสภาวะ ขั้นที่ 4 “Self Correction” พร้อมเปลี่ยนแปลง ขั้นที่ 5 “Self Development” เห็นตนเองชัด

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรนำ ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ไปใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัว อสม. คนทำงานในชุมชน เกิดทักษะการทำงาน การ วิเคราะห์ตนเอง การวิเคราะห์ผู้อื่น เกิดการยกระดับใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการ ช่วยเหลือผู้คนในชุมชนได้

2) ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติและเติมความรู้เพื่อพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง

3) การฝึกอบรมในชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ควรอยู่ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดจากทีมวิทยากรกระบวนการ หรือบุคคลที่มีความรู้ในการให้อบรมแนวพุทธจิตวิทยา

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) การศึกษาผลของชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ในเชิงการวิจัยระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อติดตามพัฒนาการของคนทำงานในชุมชน (อสม.)

2) ควรนำชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ไปทดลองใช้กับกลุ่มคนช่วงวัยอื่นในชุมชน เช่น นักเรียน หรือกลุ่มจิตอาสาอื่นในชุมชน เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของบุคคลในชุมชน ให้ชุมชนมีความเข้มแข็งต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัยพบว่า คนทำงานในชุมชน (อสม.) ที่เข้าร่วมชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) คะแนนเฉลี่ยแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับ อสม. เช่น สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรมีการกำหนดนโยบายการพัฒนาสมรรถนะ อสม. ด้านการยกระดับใจ โดยให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสมรรถนะ อสม. หรือคนวัยทำงานในชุมชน อันจะส่งผลให้ อสม. มีเทคนิค และทักษะในการยกระดับใจทั้งให้กับตนเอง ครอบครัว และคนในชุมชน เพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตของตนเอง และคนในชุมชนสามารถดำเนินได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2024). *ความสุขของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโควิด-19*.

สืบค้น 23 ตุลาคม 2567, จาก <https://kku.world/0az1m>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2024). การส่งเสริมสุขภาพจิตชุมชน : กิจกรรมและแนวทางการป้องกัน. *วารสารสุขภาพจิตชุมชน*, 22(1), 23-32.

จิรังกูร ญัฐรังสี และคณะ. (2023). สุขภาวะทางใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในระหว่างการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 29(2), 1-13.

- ชนาธิป บุษราคัม, ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2018). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาบูรณาการเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางวัฒนธรรมองค์กรของผู้บริหารระดับต้นบริษัท พี อาร์เอฟ (ไทยแลนด์) จำกัด. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์*, 19(1), 16-30.
- ธัชชา ทวยจด และคณะ. (2022). ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จังหวัดจันทบุรี. *วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา*, 17(2), 42-55.
- ภัทรพร เตชทวีฤทธิ์ และคณะ. (2019). ความฉลาดทางจิตวิญญาณในบริบทคนไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 25(2), 79-97.
- ภาคภูมิ ชีรสันติกุล และ เกษม ละหิม. (2022). การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษา. *วารสารคุุณบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*, 12(3), 558-600.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Costa, A. L., & Kallick, B. (2004). *Assessment strategies for self-directed learning*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children : Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherland : Bernard Van Leer Foundation.
- Kocaman, G., Dicle, A., & Ugur, A. (2009). A longitudinal analysis of the self-directed learning readiness level of nursing students enrolled in a problem-based curriculum. *Journal of Nursing Education*, 48(5): 286-290.
- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guideline for learners and teacher*. Chicago, IL: Follet.
- Lee, J.H. & Patel R.H. (2024). The Role of Resillience and Spiritual Intelligence in Social Work Volunteers. *Journal of Social Service and Health*, 23(3), 93-107.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II". *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274-287.

- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54(1), 127-141.
- Zohar, Danah;& Marshall, Ian. (2002). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*. New York. Bloomsbury.

Psychological Experience of Buddhist Counselors when Encountered with Clients of Conflicting Value

Received: October 15, 2024
Revised: December 14, 2024
Accepted: December 16, 2024

Kannop Kashemsant¹, Poonsub Areekit² and
Nattasuda Taephant³
(kannopk@gmail.com)

Abstract

This study employs qualitative research. The aim of this study is to explore the psychological experience of Buddhist counselors when encountered with conflicting value. The objective of this research is to understand the psychological experience of Buddhist counselors when dealing with conflicting value through conducting semi-structured interviews using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) research style as a tool for qualitative research to capture the details and experience of six experienced Buddhist counselors. Data collected were transcribed, coded and arranged into themes, which got translated from Thai to English. The six informants were chosen in relation to their experience in using core approach of Buddhist counseling along with prior experience in dealing with conflicting value. The recruitment employed purposive sampling through a gatekeeper that qualifies the inclusion criteria. The research instruments are semi-structured interview questions that have been crafted to highlight the informants' answer on their experiences in conflicting value.

The result of this study shows three stages: Initial, Process, and Integration. Initial stage is the reaction and response of informants when first encountering with conflicting value and consists of three themes (Interaction with conflicting value, effects to performance, and consequence) with seven subthemes. Process stage illustrates the awareness and development of informants in accordance with conflicting value, which consist of five themes

¹ Master of Arts Program in Psychology, Chulalongkorn University, Thailand

^{2,3} Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Thailand

(Initial awareness, internal process, Post-awareness, Post: effects to performance, and Post: consequence) with eleven subthemes. Lastly, integration stage portrays the learnings and knowledge as informants gain experience in dealing with conflicting value, which consists of personal implication as theme with four subthemes. Informants who undergo the process of encountering and overcoming conflicting value expressed deep learning in Buddhist counseling and Buddhist teachings along with various understanding of self and attachments.

The result of going through conflicting value enhances self-awareness in working process of Buddhist counseling and further develop deeper understandings in Buddhist teachings that increases the ability of informants to perceive attachments to self and move towards the practice of impermanence, suffering, and non-self in Three marks of existence along with four noble truths through this experience.

Keywords: Buddhist Counseling, Counseling, Conflicting Value, Three Marks of Existence, Four Noble Truths, Counselor-in-training

Introduction

There are various difficulties that counselors have to face in their profession. Encountering clients with conflicting values to counselors' can create challenges that can disrupt the therapeutic process. Counselors who are not sufficiently aware can unknowingly impose their own values on to clients and create an unsuitable psychological environment for therapy (Cottone et al, 2021). American Counseling Association (ACA) has guidelines that outline counselor's responsibility to gain personal awareness and skill to be capable of working with different clients and to avoid forcing values that are not consistent with therapeutic goals (ACA, 2005). This emphasizes the importance of dealing with conflicting values to become and remain effective counselors.

Models such as the Counselor Values-Based Conflict Model (CBCM) assist counselors in assessing and deciding on the next appropriate course of action when dealing with clients who have conflicting values (Kocet & Herlihy, 2014). Numerous aspects are considered in dealing with this practical issue as a counselor such as competencies, personal awareness, and counseling approaches. However, these methods focus on diverting conflict of individuals rather than resolving the root cause. In contrary to Western psychotherapy, Buddhist counseling provides insights that incorporates to working effectively with clients, focuses on awareness of self, and lessened attachments (Shiah, 2016), which paves way to a new perspective on conflicting value. The purpose of this study is to explore the perception, methods, and techniques of dealing with conflicting values in the practice of Buddhist counselors.

There are various implications of Buddhist concepts that has effectively integrated into counseling and psychotherapy today such as the concept of nonself or emptiness state, to be free from the attachment of self-identity (Van Gordon et al., 2017). The teaching is to experience the emptiness-state, in which no self-perception interferes with the perception of the clients. This facilitates counselors not only to let go of the differences in personal values, but also to recognize that even the value individuals pertain to is not real, and not the essence of our individuality (Giles, 1993). The predominant Buddhist counseling framework in Thailand was developed by Soree Pokaeo (2010), which consist of the 4F model (Facilitate Disclosure, Facilitate Interaction, Facilitate Growth, Facilitate Counseling), and TIR Model (Tuning In, Identifying Split, and Realization). The approach is based on the Buddhist teachings and integrates counseling and psychotherapy. The Four Noble Truths (Ariyasacca), and the Three Marks of Existence (Tilakkhana) serve as guiding principles to understand clients and their phenomenological world. However, Buddhist counselors are the conduit that links Buddhist teachings and counseling. Without adequate first-hand experience of Buddhist

teachings and practice, counselors may not efficiently use the approach to its potential. Nonself (anatta) in Three marks of existence stands as one of the key components in tackling conflicting value. Since there is no self, no value can remain to create conflict.

With integration to counseling and psychotherapy, there are three core frameworks created for Buddhist counselors: T-I-R (Tuning in, Identifying split, and realization) (Pokaao, 2010). The prerequisite for Buddhist counselors to initiate the model is to decrease the sense of self to truly perceive client's phenomenological world without any interference. To decrease the sense of self is a difficult task in itself, where various attachments that lay hidden such as attachment of personal value could unveil during sessions and cause trouble to initiate and maintain the tuning in process. However, when Buddhist counselors progress beyond the attachment of individuality, a deeper sense of empathy can be gained due to the absence of judgements when there is no conflict in value with clients, can benefit the efficacy of therapy greatly (Pokaao, 2010).

Even though this is a shift in perception of counseling, from giving importance to self and individuality to the notion of nonself, the progress towards letting go of attachment to individuality, to the state of emptiness (Van Gordon et al., 2017), there has been minimal studies done that links Buddhist counseling and psychotherapy to the conflict of personal values. The study aims to emphasize the importance of this aspect in practical use through Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) qualitative research of experienced Buddhist Counselors and their methods in handling conflicting values and practical use both in and outside of counseling session.

The research findings portray a process of Buddhist counselors encountering, and overcome conflicting value through using TIR model and the understandings of Four Noble truths and Three marks of existence. This process can benefit Buddhist counselors from trainees to supervisors, as a guide to navigate conflicting value dilemma.

Objectives of Research

The aim of this study is to understand the psychological experience of Buddhist counselors when dealing with conflicting value. The expectation of this study is to gain understanding of the difficulties in dealing with conflicting values, to understanding the process and techniques that addresses conflicting value of Buddhist counselors.

Research Methodology

This study employs Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) research design through using semi-structured interviews to collect data from six informants who use Buddhist counseling as core approach. The recruitment will employ purposive sampling through a gatekeeper who knows the majority of experienced Buddhist counselors who are available and qualifies to participate in the study. The six informants were chosen in relation to their experience in using core approach of Buddhist counseling along with prior experience in dealing with conflicting value. In the inclusion criteria, informants must have more than five years of experience as counselors and have prior experience in dealing with conflicting value. The validation of data through IPA standards and experienced supervisors. The interviews take around 60-90 minutes depending on the content received. The interviews will all be done online.

Data analysis of the interviews will be conducted in accordance with Smith et al., (2009) in Interpretive Phenomenological Analysis (IPA) by identifying themes of each interview with interpretative process, identify concepts and cluster those concepts together systematically, and focus on individual details first before connecting them with other interviews in a bigger picture. Researcher will code these concepts and summarize them into themes. Sensitivity to context, commitment and rigor, transparency and coherence are four principles in which validity and quality are ensured in IPA research (Yardley, 2000).

Results of Research

The number of informants that were required for the data to be saturated was six. The interviews were conducted between June 2023 to April 2024. The average duration of the interview is 90 minutes

Informants’ details are as follows: All P001-P006 informants are using Buddhist counseling as their core approach. Informants’ details are provided in Table 1

Table 1 Informants’ information

Informant Code	Years of Experience	Occupation
P001	14	Counselor / University Professor
P002	13	Counselor / University Professor
P003	9	Counselor / Supervisor
P004	22	Counselor / University Professor
P005	24	University Professor / Counselor Trainer
P006	21	Counselor / Counselor Trainer

The data from the interviews illustrate three stages that Buddhist counselors go through to overcoming conflicting value: initial, process and integration. The initial stage signifies the first encounter with lack of experience. Various negative emotions and actions occurred. No solutions or awareness in this stage, only struggle. The process stage shows the beginning of awareness in conflicting value and self-reflection followed. At this stage, informants began to understand the attachments within and move towards experiencing Buddhist teachings and guidance from supervisors. The last stage, integration, signifies the consolidation of knowledge and experience gained from conflicting value. Informants stated the importance of awareness in internal fluctuations of the mind and the constant work that is required.

Conflicting value data grouping

Results from the interviews can be grouped into three stages: Initial, Process, and Integration. 9 themes emerged with 22 subthemes in total. *Table 2* is the grouping of data that were collected on Buddhist counselors experience encountering conflicting value.

Table 2 Conflicting Value Process Diagram

Stage	Theme	Subtheme
Initial	Interaction with conflicting value	1. Frustration
		2. Judgement
		3. Uncomfortable
	Effects to performance	1. Loss of focus
		2. Leading Clients
	Consequence	1. Unable to understand clients 2. Survival mode
Process	Initial Awareness	1. Supervision
	Internal Process	1. Self-reflection/awareness
		2. Attachment of self
		3. Benefit of others
	Post-awareness	1. Aware of personal value
		2. Effects of attachment
		3. Acceptance
	Post: Effects to performance	4. Less judgements 1. Being present 2. Boundlessness
Integration	Personal Implication	1. Less expectations
		1. Emptiness
		2. Insight
		3. Mindfulness
		4. Impermanence

Initial stage

The initial stage signifies the first experiences of informants with conflicting value. Informants reported that the initial encounters were during their practicum and internship period as trainees. As they were interacted with conflicting value, informants experienced frustration. The frustration came when clients referred to beliefs, values or actions that may

contradict informants' own personal value, which created a negative feeling that leads to unproductive habits. This feeling leads to the second subtheme, judgement. Informants reported that after the frustration comes judgement, where informants were judging the clients from their statements, which could cause clients to be less open to sharing their stories. 'Uncomfortable' subtheme comes in parallel with judgement where informants felt 'not okay', uneasy with the clients, and did not feel like they want to be there anymore. An Informant expressed difficulties in being with clients who did not share the same belief, and portrayed unawareness in attachment of values that caused by frustration:

“Couldn't do anything, I just took that frustration home, thinking that I already tried telling him [what to do] but he doesn't want to believe me or maybe we just want different things out of the session. I wanted to end with a strong punchline and let him choose what he would want to do with his life. Either way I ended up frustrated that [he didn't believe me]”. (P002, Line 65-67)

As a result of subthemes 'frustration', 'judgement', and 'uncomfortable', follows with 'effects to performance' theme that consists of 'loss of focus', and 'leading clients' subthemes. The effects of these negative thoughts and emotions that emerged due to encountering conflicting value caused informants to lose their focus on the clients and began to unintentionally lead them in the attempt to change clients' perspectives. For example, P006 displayed 'frustration' and 'judgement' in the previous theme, which attempted to lead the client to be rid of their pain without helping them become aware of the problem themselves.

“Means I intently wanted to change them. I wanted them to be free from this pain but they're still doing something wrong so of course you're in pain. It's like I jumped straight to the solution, which is not directly our job. It's supposed to go through their own understanding and commitment before getting to the solution” (P006, Line 95-97)

Subsequently, the next theme ‘consequence’ sums up the result of ‘interaction with conflicting value’ and ‘effects to performance’ themes, which shows informants ‘unable to understand clients’ and goes into ‘survival mode’ during the session. Throughout the initial stage, informants reported feeling overwhelming negative feelings and felt lost but were unaware that conflicting value with clients were causing this derailment during the session.

Process stage

The process stage highlights the crucial progression of initial awareness to overcoming conflicting value through awareness of attachments. The themes for this stage consist of ‘initial awareness’, ‘internal process’, ‘post-awareness’, ‘post: effects to performance’, and ‘post: consequence’. The first theme of this stage, ‘initial awareness’, portrays the first time informants became aware of conflicting value. Supervision was the only solution that allowed informants to learn about this issue. Informants were shown through supervision that the cause of no progress in the sessions was due to the informants’ attachment to their own values and that blocked the ability to understand the clients. Supervisors gave guidance for informants to reflect and work on themselves to overcome this blockade.

The next theme ‘**internal process**’ signifies the beginning self-work that has been initiated towards understanding conflicting value, which consists of ‘self-reflection/awareness’, ‘attachment to self’, and ‘benefit of others.’ In ‘‘self-reflection/awareness’ subtheme, Informants started to realize their self-made standard of good and bad, or right and wrong that they judge others by. Once clients are considered bad by their standards, informants became bias and unable to connect with the clients. Informants also realized their fixation on wanting clients to be different as shown in P001 example:

“It helped me to reflect on myself, and made me become mindful and conscious, to not be so narrow-minded and rigid in the division and judgement of good and bad, to be so attached to good and evil” (P001, Line 114-115).

In subtheme, ‘attachment of self’, informants started to become less attached to individual ideals and regain the ability to be more present with the clients. As self-attachment lessened, informants reported being able to feel and understand their clients better and regain the capability to facilitate beneficial factors for the client during the session that leads to therapeutic goals. P003 expressed that awareness in attachment of self, clarified the reason therapeutic process was not progress

“This helped me to understand that the attachment of self and the sense of self clouded my mind. Questions like why didn’t he do this, why did he do that, made me realize those questions didn’t come from the client, they all come from me and my sense of self that didn’t agree with him at the time” (P003, Line 159-162)

‘**Benefit of others**’ subtheme illustrates the change of perspective for informants. As informants’ attachment lessened, the ability to reflect on their sessions increases with less resistance from personal value that allowed informants to identify the best course of action for their clients and respect their autonomy, getting back to therapeutic goals, separation of personal values from others, and increase in empathy.

‘**Post-awareness**’ theme consists of 4 subthemes, ‘Aware of personal value’, ‘effects of attachment’, ‘acceptance’, and ‘less judgement’. These four subthemes competently illustrate the theme ‘post-awareness’ as the practice and knowledge of conflicting value became internalized, guidance consolidated and self-reflect into their own perspective and worldview, where counselors recalibrated their practice.

‘**Aware of personal value**’ subtheme is linked to internal process theme as one initially see their own emotional turbulence after encountering conflicting value, self-reflect, gain some understanding and continue into their self-awareness until their own internal vision became clearer to their actual values. P003 expressed the awareness that came with self-reflection:

“I realized that we do not really choose our own values. I grew up in a generation where if we do good then we get good things in return, and doing good things look a certain way. These social concepts molded me into prescribing these values as my own without questioning or exploring them. So, I think having the opportunity to go through these values and realizing which is our own and which is determined by society is valuable” (P003, Line 259-265)

P003 showed self-awareness in the attachment of personal value and surpassing through understanding its origination.

‘**Effects of attachment**’ subtheme reflects what informants felt after awareness of personal value and began to lessen their attachment of self. Once the attachment of self decrease, informants described the attached feeling as being possessed by values and expectations that they were unaware of and expectations that caused them to feel a certain way. As awareness increased and the ‘possession’ of value and expectations faded, informants started to realize what had happened. P006 stated clearly that

“Every struggle during the session for counselors, there is an attachment to value such as the belief that parents should be fair to their children, how they should raise the children, and if the counselor doesn’t see fairness in raising the children, they would feel certain negativity towards the client. This indicates that we select certain values to be important to us and it varies for every individual. However, for Buddhist counseling, it doesn’t matter what that value is, the value is an attachment nonetheless.” (P006, Line 262-265; 267-269)

The statement from P006 entails that regardless of the value one upholds, to have an attachment to value would hinder their ability as a Buddhist counselor.

‘**Acceptance**’ subtheme shows a deeper sense of understanding of clients as informants became aware of their own attachments to self and value. Acceptance entails give priority to understanding and empathize with the clients regardless of their values and actions.

The last subtheme in ‘Post-awareness’ is ‘**less judgements**’. ‘Less judgement’ illustrates the realization that there is less judgement because of awareness in values and understanding of negatives in valuing personal value over others. Like the concept of acceptance, one must first become aware of the judgements in others before having less judgement. This process requires constant work and allows informants to gain self-understanding more in-depth.

The themes ‘**post: effects of performance**’ and ‘**post: consequences**’ are linked to ‘effects of performance’ and ‘consequences’ in initial stage to compare the performance during sessions before and after of informants developing awareness in conflicting value. In contrast to the initial stage, informants reported ‘being present’, ‘boundlessness’, and ‘less expectations’ during the sessions with clients.

‘**Being present**’ in the theme ‘post: effects of performance’ is the beginning of the process ‘tuning in’ in Buddhist counseling and psychotherapy model (Pokaeo, 2010), where counselors enter the session without preconceive notions or agenda, going in as an empty canvas ready to facilitate and understand the client, whatever the story may be. From example, P004 stated

“I don’t think [being present] was intentional. I just completely focused on the client. Before I didn’t do that, I was thinking I want to be present jumping from thoughts to desires” (P004, Line 219-222)

The statement indicates that being present is a natural occurrence that can’t be forced or intentional. Rather, an accumulation of practice and self-reflection that allows informants to become free of distractions during the session.

‘**Boundlessness**’ subtheme is molded into the process of tuning in as well. As being present led informants into tuning in process, ‘boundlessness’ subtheme is reported once counselors’ focus and attention became solely focused on the client, a deep concentration that makes the counselor’s sense of self dissipate. There are no barriers between counselors and clients, increasing therapeutic relationships and progress. However, informants reported that boundlessness doesn’t always happen, there are

certain things to prepare yourself to increase the likelihood of this happening. The experience of boundlessness also provides insights into understanding the clients.

‘**Less expectations**’ subtheme in ‘Post: consequence’ theme provides a realization for the counselors during the session that every session, there is a sense of expectation from the counselor. Not always to the clients, but sometimes to themselves to do a good job as a counselor, or the hope of wanting clients to gain something for the therapy. However, from the process that informants undergo, this expectation of self and others is noticeably lighter. This also reinforces back to ‘being present’ and ‘boundlessness’ to become more effective and back towards ‘less expectations’. Therefore, this process becomes a cycle of positive feedback where each experience supports each other and increases the lightness of the mind. P005 shares the experience of having less expectations and the benefits towards counseling sessions:

“I can listen without being associated with my own values. I can see the effects of listening and being ‘value free’ brings for me. I can start to see many difficult things as if it’s a normal story. I’ve worked with refugees that went through traumas and tortures. I listened to them blaming soldiers and others taking advantage of them, not allowing them back into their own countries, so they made to run for their lives. Being value free, I was able to listen without taking any sides” (P005, Line 491-495)

Integration stage

In the integration stage, informants elaborate on experience of growth from conflicting value, resulting in shifts of perspectives and world view. This stage signifies stepping out of counseling and bringing knowledge and experience into daily lives. All informants reported experiencing the teachings of Buddhism first-hand and its application to prepare for the role as Buddhist counselors as well. This stage consists of one theme, ‘personal implication’, with four subthemes, ‘emptiness’, ‘insight’, ‘mindfulness’, and ‘impermanence’.

‘Emptiness’ is an important subtheme that highlights the integration of conflicting value process and Buddhist teachings. Informants reported that the experience of emptiness differs from thinking of emptiness. To experience emptiness, one must sever ties to attachment of self and value, to become present in the moment. P002 states that self-awareness paves the way towards emptiness;

“Knowing someone else’s value is to know your own. When you keep being aware of your own values faster and faster, it reminds me of when my teacher told me about emptiness. Because before emptiness, it’s not empty. Knowing that it is not empty leads you to emptiness. Once there is emptiness, you can start tuning in [to clients]. This means, you can’t tune in if you’re not empty and you’re not empty because you’re not aware that you’re not empty” (P002, Line 415-418)

The state of emptiness, even though difficult to constantly maintain, can be considered as one of the answers to conflicting value, as one is absent from self, then conflict does not exist.

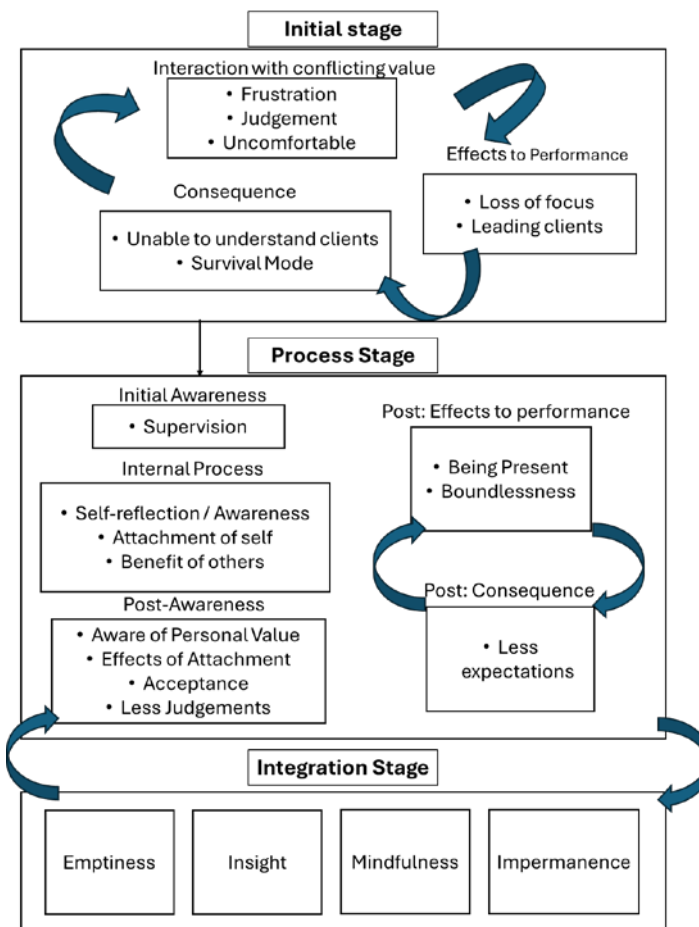
‘Insight’ is another subtheme that informants gave importance to. This subtheme highlights the knowledge that became known through mental consolidation of experience, intellect and Buddhist teachings. P004 considers tuning in to be the whole process of counseling and of life as well. This is an insight because P004 was able to take this learning experience and integrate it with the perspective of life to determine that the process of tuning in is a valuable one in all aspects of life. Tuning in is the process of letting go of the attachment of self and integrating into another’s view, which is also applicable in people outside of counseling as well, whether it is your family, co-workers, or strangers. To have the ability to understand others, while practicing emptiness, letting go of self, becomes a routine of peace and interconnectedness in others and yourself. Hence, Buddhist counselors are encouraged to understand the nature of self and the world to become an insightful Buddhist counselor.

‘Mindfulness’ subtheme is different than self-awareness in terms of its practice as mindfulness conveys less thought and more of an experience. Informants identify mindfulness as the constant practice of self-observation with mental and physical fluctuations. The practice of mindfulness is considered by many informants to accelerate the process of learning as Buddhist counselors since TIR model is required for counselors to become aware of very refined feelings and emotions and how they fluctuate encountering internal and external stimuli. As such, throughout the process of overcoming conflicting value, the practice of self-awareness during training and with clients translates into the daily life practices of mindfulness and some informants towards meditation and traditional practice of Buddhism as well. They considered Buddhist counseling and practice to be interchangeable and essential to progress in personal and professional life. Therefore, mindfulness practice becomes a pre-requisite towards gaining insight and experience emptiness. Mindfulness is the key to teachings of Buddhism.

‘Impermanence’ is first key point in three marks of existence. Informants reported experiencing this phenomenon after overcoming conflicting value because they experience the changes of emotions, thoughts, values and self, where nothing are always consistent. Everything is subjected to change by nature, and the attachment one feels towards themselves and others, is the cause of suffering. Moreover, impermanence is the ability to accept that no one can wake up and feel great every day. Everyone is subjected to having a good and bad day, and counselors are no exceptions. To accept and adjust one’s own expectations, one can be free to be mindful of the present and move forward with what is at disposal, instead of trying to force something that isn’t there, or being disappointed for things to not happen the same as yesterday. Therefore, impermanence as learning from conflicting value is the acceptance and understanding in human nature as subjected to changing, for self and others. This allows informants to become at ease in knowing that they are not the scale that measures the right and wrong, but rather that the right and wrong of everyone is their own and is also subjected to change as well.

Conclusion and Discussion

According to the analysis, the result shows that there is a struggle in finding solutions towards conflicting value, but there are clear signs of struggle and continues in cycle until the initial awareness beings. This pattern resembles Rønnestad and Skovholt (2003) in highlighting various struggles in different stages of development for counselors, which requires certain factors or assistance to break the cycle. The diagram in *Table 3* illustrates the journey of learnings that results from the break in conflicting value cycle that allow counselors to grow and experience Buddhist teachings along with the efficacy of Buddhist counseling.



Picture 1 Conflicting Value diagram

The initial stage consists of Interaction with Conflicting value, Effects to Performance, and Consequence themes have been portrayed as a cycle of struggle for counselors who have minimal experience with conflicting value. Buddhist counselors are stuck in a perpetual loop of negative experience and outcome during the session, despite adjusting their methods and understandings. Every informant reported being unaware of conflicting value at this stage and rather perceiving the fault to be from the client rather than themselves. From this study, conflicting values appear to materialize the attachment of self to the surface, and cause disruption during the session. Buddhist counselors-in-training are the most likely candidate to be trapped in the initial stage due to the unawareness of attachments. In Buddhist teachings, the self is formed through individual's values, desires and needs but all these factors are the cause of suffering (Dalai Lama, 1995). As one attributes to one's own values, desires and needs, the attempt to maintain and fend off against anything that might come to threat with 'self' could create rifts, pain, and negative consequences when one's desire has not been fulfilled (Chu & Vu, 2021). As Buddhist counselors-in-training, every trainee has certain sets of expectations on how Buddhist counselors should perform, how clients should react, and how the sessions should go. Expectations would only add to the attachment that creates the image of self that tightens the bond of this dilemma and prolongs the cycle.

The Process stage begins as Buddhist counselors seek supervision and became aware of conflicting value to start the process of self-reflection. The journey of self-exploration in this stage, started with supervision, but Buddhist counselors must carry on their own work. According to the Four Noble Truth, this step is considered as suffering and cause of suffering, to become mindful of suffering in its shape and form, to notice how conflicting value has influenced various negative emotions and examine the factor that reinforces these emotions. Identifying the cause of suffering is the ability to realize that being attached to those ideals and sense of self are the cause

of perpetual negative emotions. However, the attachments won't immediately go away, they slowly dissipate as Buddhist counselors continually increase self-awareness and understanding of their own attachments.

As attachments become lighter, the mind offers new insights into causes of conflicting value such as the inability to perceive frustration in their first conflicting value sessions, which leads to possible harm to the client. After these realizations, positive traits may appear such as acceptance and boundlessness. Similarly to the concept of acceptance mentioned by De Silva (2000) is to be mindful of non-acceptance and acceptance, to neither reject nor accept the premise, which coincides with how informants mentioned that acceptance is the ability to become mindful of personal and client's value. Buddhist counselors begin to perceive self and others in a different light, to gain understanding of the causes and effects as attachment of self grows thinner. Buddhist counselors become mindful of the possible traps laid by self-attachment, and with practice learn to avoid and refocus back to the clients.

Integration stage entails the lessons taught in conflicting value process starts to provide Buddhist counselors with valuable Buddhist teachings which creates positive feedback cycle in the process stage as less attachment improves the efficacy of Buddhist counselors in the notion such as emptiness. The reason emptiness is seen to be one of the key takeaways of this process is that the state of emptiness is achieved through having a lighter attachment to self, and the further one practices towards less attachment, the more frequent that individual would experience the sense of emptiness that exhibits the mind and allows for an effective counseling session.

The process stage and integration stage can be considered as the cessation of suffering and the path to cessation of suffering in the four noble truths due to the nature of overcoming certain obstacles and furthering that path through practice. Nevertheless, the four noble truths contain layers of progress. Despite learning and experiencing an onset, the progress of four

noble truths can be multitudes deeper until enlightenment is achieved. Hence, this marks the starting point of Buddhist practice and by no means entailing that Buddhist counselors may achieve enlightenment through conflicting value process.

Research Ethics

Ethical approval will be obtained before the interviews begin from Chulalongkorn University, Study Title no. 650211 COA no. 105/66. All informants will be given the right to withdraw at any time they wish, and all data is kept and analyzed confidentially. Only the researcher and supervisor will know the details of the informants, and names will be changed to pseudonyms in the paper for confidential purposes.

New Body of Knowledge

The experience of conflicting value shows numerous correlations between Buddhist counseling and Buddhist teachings. The state of emptiness that Buddhist counselors experience after overcoming conflicting value is the same ideal condition for Buddhist counselors to be in for the start of ‘Tuning in’ in TIR model, which portrays a crucial learning point. Furthermore, the progression of attachment to self and non-self that enables Buddhist counselors to breakthrough the conflicting value blockade resembles the Four Noble truth in Buddhist teachings. That progression allows for the understanding of three marks of existence as awareness of values and attachments weakened. Therefore, the training of Buddhist counseling provides a unique opportunity for individuals to have first-hand experience in facing difficulty situations and given guidelines to witness the flourishing of the mind through a profound framework of Buddhist teachings. In short, one of many paths that lead to set oneself free from attachment and suffering



Picture 2 Summary of implication of conflicting value process

Suggestions of Research

Conflicting value process diagram was created from the information provided by experienced Buddhist counselors that clearly outline the experience in facing conflicting value from being counselor-in-training to experienced professional. This process could be of use to current Buddhist counseling practitioners and counselors-in-training as a guide to keep progressing professionally and personally as well.

The area of studies that could further this research can be done in several areas such as conflicting value in other approaches, more in-depth study in non-self and counseling, and the attachment to self.

1. Counselors should encounter conflicting values one way or another but may have been called a different name in other approaches. To find a broader process and solution to this issue, another study could be in from a different approach, such as CBT, ACT or Person-centered therapy to illustrate the process undergone by trainees to experienced counselors, the journey that has been taken and the way to get there. This study can be useful to counselor-in-training and new counselors in other approaches as well as Buddhist counseling.

2. In this study, the notion of non-self and emptiness have been mentioned constantly and shown great relevance to the practice of counseling. However, this study did not fully capture its practice and benefits to counseling, which would be greatly beneficial for Buddhist counseling approach.

3. Buddhist supervisors can use this study to explore the experience of current Buddhist counselor-in-training, and compare the similarities and differences, to eventually create a curriculum or training that can be most suited for Buddhist counselor-in-training to practice and understand encountering with conflicting value.

References

- American Counseling Association. (2005). *ACA code of ethics*. Alexandria, VA: Author.
- Chu, I., & Vu, M. C. (2021). The Nature of the Self, Self-regulation and Moral Action: Implications from the Confucian Relational Self and Buddhist Non-self. *Journal of Business Ethics*, 180(1), 245–262.
- Cottone, R. R., Tarvydas, V. M., & Hartley, M. T. (2021). *Ethics and decision making in counseling and psychotherapy*. Springer Publishing Company.
- Coseru, C. (2020). *Reasons and conscious persons*. Retrieved November 20, 2024, from <https://doi.org/10.4324/9780429488450-11>
- Dalai Lama (1995). *The Path to Enlightenment*. Ithaca, NY: Snow Lion.
- De Silva, P. (2000). *An introduction to Buddhist psychology* (3rd ed.). Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Kocet, M. M., & Herlihy, B. J. (2014). Addressing value-based conflicts within the counseling relationship: A decision-making model. *Journal of Counseling & Development*, 92(2), 180–186.
- Pokaeo, S. (2010). *The synthesis of the four noble truth in Buddhism and integration of psychotherapy for mental well-being: ideology, process, experience, and research*. Bangkok, Chula University.

- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: theory, method, and research*. London, UK: Sage.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The Journey of the Counselor And Therapist: Research Findings and perspectives on Professional development. *Journal of Career Development*, 30(1), 5–44.
- Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2017). Buddhist emptiness theory: Implications for psychology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(4), 309–318.

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดพระพุทธมนต์

Improving the Quality of Life through Chanting Buddhist Scriptures

Received: January 31, 2024
Revised: September 13, 2024
Accepted: September 22, 2024

พระครูปลัดสุวัฒนบัณฑิตคุณ (ผล สมณะ)¹
Phrakrupaladsuwattanapanditkul (Phon Sommana)
(phonsommana@gmail.com)

บทคัดย่อ

พุทธจิตวิทยาเป็นสาขาหนึ่งของปัญญาทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจและพัฒนาจิตใจของมนุษย์ตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้มนุษย์ทำความเข้าใจถึงความทรงจำใจของสิ่งต่าง ๆ และเรียนรู้วิธีที่จะพัฒนาคุณภาพในการเติบโตและสร้างคุณธรรมในชีวิตประจำวัน พุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างความสงบและปัญญาและการพัฒนาการที่มีต่อสังคมทั่วไปของบุคคล การสวดมนต์เป็นกิจกรรมทางศาสนาที่มีบทบาทสำคัญในพุทธศาสนา สามารถช่วยให้คนที่ฝึกฝนมีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ให้ดีขึ้น เช่น บรรเทาจากการเจ็บป่วย หรือโรคร้ายไม่เบียดเบียน ทำให้ร่างกายของแข็งแรง ทำให้มีการพัฒนาจิตใจและความมีสติปัญญา ทำให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม ทำให้เกิดสังคมคุณธรรมด้วยหลักธรรมต่าง ๆ เช่น สังคหวัตถุ 4 มีการบำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่นและการสร้างความตั้งใจในทุก ๆ ช่วงเวลาของชีวิต มนุษย์สามารถใช้การสวดมนต์เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และความสงบในใจ ซึ่งสามารถช่วยให้พัฒนาคุณภาพชีวิตได้ตลอดเวลา และยังสามารถเสริมสร้างความตระหนักรู้และเข้าใจด้านลึกของตัวเองและโลกที่เราอยู่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาชีวิตในทิศทางบวก ด้วยทั้งสองนี้พุทธจิตวิทยาและการสวดมนต์มีศักยภาพในการช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างความสงบใจและความสุขในชีวิตของบุคคล

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, การสวดมนต์

¹ วัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
Wat Prayurawongsawat Worawihan, Wat Kanlaya Subdistrict, Thon Buri District, Bangkok, Thailand

Abstract

Buddhist psychology is a branch of religious wisdom focused on understanding and developing the human mind according to the teachings of the Buddha. Its goal is to help individuals comprehend the nature of mental states and learn how to enhance their potential for growth, fostering virtues in daily life. Buddhist psychology emphasizes the development of the mind, promoting calmness, wisdom, and social harmony. It encourages individuals to cultivate mindfulness and make beneficial contributions to society, following principles such as the Four Social Supports (Sangahavatthu) to lead a life of purpose. Chanting plays an important role in Buddhist practice, offering physical, mental, and social benefits. It helps alleviate physical suffering, strengthens the body, and promotes mental clarity and mindfulness. Furthermore, chanting supports the development of social ethics and fosters a moral society. By practicing mindfulness and cultivating a deeper understanding of oneself and the world, individuals can improve their quality of life. Both Buddhist psychology and chanting have the potential to enhance life quality, promote inner peace, and bring happiness.

Keywords: Buddhist Psychology, Development, Quality of Life, Chanting

บทนำ

ชาวพุทธมีประเพณี พิธีกรรมและมีการสวดบทสวดมนต์หรือคาถาประกอบการกระทำพิธี เป็นสิ่งที่มีมาตั้งแต่ครั้งบรรพกาลและนำมาสวดกันในระยะต่อมา (ชวนเพชรแก้ว, 2532) ธรรมเนียมการสวดมนต์จัดเป็นวัฒนธรรมทางความเชื่อที่มีมาคู่กับมนุษย์เป็นระยะเวลาช้านาน ในแง่ของประวัติศาสตร์ทางด้านศาสนา ศรัทธาเป็นพื้นฐานให้มนุษย์แสดงออกและยอมรับว่าธรรมชาติและความเป็นไปของธรรมชาติเกิดจากผู้มีอำนาจเหนือมนุษย์ ดังนั้น มนุษย์จึงจำเป็นที่ต้องทำการบวงสรวง อ้อนวอนต่อสิ่งที่ตนเองเชื่อ ซึ่งการสวด การอ้อนวอนเป็นวิธีการที่มนุษย์แสดงออกเพื่อให้เทพเจ้าพอใจและจะได้ให้การคุ้มครองตน ซึ่งพระพุทธศาสนาเองก็ยอมรับนับเช่นนั้นเหมือนกันว่า มนุษย์เมื่อถูกภัยคุกคาม (ความกลัว) ต่างพึ่งพาภูเขา ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็นสรณะ

โดยการยึดถือเอาสิ่งต่าง ๆ เป็นที่พึ่ง มีการสวดอ้อนวอนมีมาก่อนจะมีการอุบัติขึ้นของพระพุทธศาสนา การสวดอ้อนวอนที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมทางศาสนาและความเชื่อก็มีอยู่แล้ว แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะเป็นศาสนาแนวนุษยนิยม (Humanist Religion) หรือเป็นศาสนาประเภทเทวนิยม (Atheism) ซึ่งไม่ยอมรับหรือเชื่อในอำนาจของพระเจ้า (God) และให้ความสำคัญกับศักยภาพและความสามารถของมนุษย์โดยเชื่อว่า มนุษย์สามารถที่จะเป็นผู้กำหนดโชคชะตาชีวิตของตนเองได้เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถแก้ไขได้ แม้กระนั้นในแง่ของรูปแบบและกระบวนการทางศาสนา พระพุทธองค์ก็ได้ทรงห้ามมิให้มีการสวดมนต์ หรือท่องบ่นสาธยาย เป็นแต่เพียงว่าทรงมีพุทธวิธีในการปรับเปลี่ยนวิธีการสวดจากการสวดแบบอ้อนวอน มาเป็นการสวดเพื่อท่องจำหลักคำสอนที่เรียกว่า มุขปาฐะ คือ การท่องจำให้ขึ้นใจจนติดปาก (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540)

บทสวดมนต์นี้ทางพระพุทธศาสนาถือว่า ถ้าไม่ท่องบ่นสาธยายประจำจะทำให้ลืมหรือหายไป (ขุ.ธ.25/59/27) จึงเห็นได้ว่า วัฒนธรรมด้านการสวดมนต์สาธยายนี้มีปรากฏอยู่ในพระพุทธศาสนายุคต้นเช่นเดียวกัน ในยุคก่อนการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนามีธรรมเนียมการสวดมนต์เพื่อป้องกันภัย คัมภีร์ของตนเองเรียกว่า ปริตร ซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุหรือภิกษุณีสามารถที่จะนำมาสวดเพื่อปกป้องคุ้มครองตนเองให้มีความสุขปลอดภัยจากภัยอันตรายต่าง ๆ ได้ ซึ่งพระปริตต์นี้ ถือว่า เป็นบทสวดมนต์หรือเป็นมนต์ที่มีมาก่อน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า ทรงไม่อนุญาตให้เรียนติรัจฉาน หรือคาถาประเภทเวทย์มนต์ต่าง ๆ หากแม้ว่า ใครเรียนก็ต้องถูกปรับโทษ แสดงให้เห็นว่า การเรียนคาถาหรือมนต์นั้น ทรงอนุญาตเฉพาะมนต์ประเภทการป้องกันภัยเท่านั้น อย่างไรก็ตาม นอกจากจะมีหลักฐานเกี่ยวกับพระปริตร ซึ่งพอที่จะอนุมานได้ว่า มีการสวดมนต์ในยุคต้นของพระพุทธศาสนาแล้ว การสวดมนต์ในความหมายทั่วไปที่ไม่เกี่ยวข้องด้วยการใช้เพื่อปกป้องตนเอง แต่เป็นบทสวดมนต์ที่พระสงฆ์หรืออุบาสกอุบาสิกาผู้มาวัดจะนำไปใช้หรือสวดกัน สันนิษฐานว่า น่าจะเป็นการนำเอาพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ เช่น อัมมจักกัปปวัตตนสูตร และอาทิตตปริยายสูตร เป็นต้น ซึ่งพระอานนท์เป็นผู้ทรงจำไว้แล้วนำมาบอกต่อแก่พระภิกษุในสมัยนั้น ให้นำไปศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติกันเชิงมุขปาฐะต่อไป ซึ่งการสวดมนต์และบทสวดมนต์ในยุคต้น ไม่มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความขลัง หากต้องการให้เกิดความชำนาญ ในการท่องและสามารถนำเอาหลักธรรมในบทสวดมนต์นั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือเพื่อรักษาคำสอนนั้นไว้ไม่ให้เสื่อมสูญไปเท่านั้น

ต่อมา เมื่อพระพุทธองค์ได้ปรินิพพานแล้วก็มีการทำการสังคายนาร้อยกรองพระธรรมวินัย นับจากยุคหลังการสังคายนาครั้งที่ 1 เป็นต้นมา การทรงจำพระธรรมวินัยถือเป็นเป็นลักษณะของการสวดมนต์อย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไป พระพุทธศาสนาก็ได้มี

วิวัฒนาการและเผยแผ่ไปยังนานาประเทศตามกาลสมัย วัฒนธรรมด้านการสวดมนต์ก็ได้มีการสืบทอดเรื่อยมาควบคู่กับการธำรงรักษาคำสอนของพระพุทธองค์ไว้ โดยการสืบทอดกันในเชิงมุขปาฐะ และบางส่วนก็ได้กลายมาเป็นบทสวด ดังที่ ธนิต อยู่โพธิ์ (2537) ได้บันทึกเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับบทสวดมนต์ที่พระสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกาในสมัยนั้นนิยมสวดสาธยาย บทสวดที่เรียกว่า พระปริตต์ เอาไว้ว่า ผู้สวดพระปริตต์ กล่าวผิธรธบ้าง ผิดบาลีบ้าง หรือว่าสวดไม่คล่องเสียเลย พระปริตต์ก็ไม่มีเดช ท่านผู้สวดได้คล่องแคล่วชำนาญเท่านั้น พระปริตต์จึงมีเดชถึงแม้ผู้เล่าเรียนพระปริตต์แล้วสวดเพราะเห็นแก่ลาภสักการะ พระปริตต์นั้นก็ไม่อำนวยประโยชน์ ท่านผู้ที่ตั้งใจจะช่วยให้พ้นทุกข์ มีเมตตาจิตเป็นปุเรจาริก แล้วสวดนั้นและ พระปริตต์จึงจะอำนวยประโยชน์

ความหมายของการสวดมนต์

คำว่า “สวดมนต์” มี 2 หน่วยคำ คือ “สวด” กับ “มนต์” สวด เป็น คำกริยาแห่งการท่องบ่น หรือสาธยาย ที่เป็นจังหวะหรือทำนอง ทางพระพุทธศาสนา การสวดมีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ

1. สวดเพื่อทรงจำคำสอน สืบทอดคำสอน เป็นการรักษาพระศาสนา
2. สวดเพื่อการคุ้มครอง คือ การสวดพระปริตร (ปะริด, ปะหริด) เป็นการสวด

เพื่อคุ้มครองป้องกันอันตราย มีการสวดเพื่อตัวเอง สวดเพื่อผู้อื่น สามารถทำได้ตามสมควร ส่วนคำว่า “มนต์” ได้แก่ คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำศักดิ์สิทธิ์ มีความเข้มขลังในตัวเองเป็นคำสวดเพื่อความเป็นสิริมงคล ต้องอาศัยการสวดหรือบริกรรมพรั้งบ่นจึงจะทำให้เกิดฤทธาณภาพ (สมเด็จพระญาณสังวรญาณมุนี, 2514)

นอกจากนี้ คำว่า “มนต์” หากแปลตามตัวอักษรหรือโดยพยัญชนะมี 3 ความหมาย ด้วยกัน คือ

1. มนต์แปลว่า ปัญญา มีคำวิเคราะห์ศัพท์ดังนี้ 1) “มนติขานาติมนตา” แปลว่า “ปัญญาที่รู้ชื่อว่า มนต์” (อภิธาน (ไทย), 153/205) 2) “มนติเอตยาติมนโต” แปลว่า “ปัญญาเครื่องรู้ชื่อว่า มนต์” (อภิธาน (ไทย), 352/449)

2. มนต์ แปลว่า พระเวท มีคำ วิเคราะห์ศัพท์ดังนี้ “ติกั เวเท มุนาติ ขานาติ ฌมม อเนนาติ มนโต” แปลว่า “วิชาที่ช่วยให้รู้ข้อปฏิบัติหมวด 3 ในคัมภีร์พระเวท ชื่อว่า มนต์” (อภิธาน (ไทย), 108/160) 3) มนต์แปลว่า อำนาจ มีคำวิเคราะห์ศัพท์ดังนี้ “มนตา วุจจติปัญญา, สา เอตสมี วิชชิตตยา นิปผา เทตพพตตติมนโต” แปลว่า “ปัญญา ท่านเรียกว่า มนต์ (อภิธาน (ไทย), 351/449) มนต์นั้นมีอยู่ เพราะเป็นอำนาจที่ช่วยให้ทำอะไรสำเร็จได้ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า มนต์”

กล่าวสรุปได้ว่า คำว่า “มนต์” หมายถึง คำศักดิ์สิทธิ์ที่มีอำนาจทำให้ผู้สวด ผู้ได้ฟังหรือผู้ที่เจาะจงถึง เกิดสมาธิจิตใจตั้งมั่น มีความสงบสุข เกิดปัญญา มีสุขภาพทางจิตที่พิเศษกว่าคนทั่วไป

การสวดมนต์ มีมาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล เพียงแต่การสวดมนต์ในสมัยนั้นไม่ได้เรียกว่า การสวดมนต์ ไม่ได้เป็นพิธีกรรมที่เป็นแบบอย่างในปัจจุบัน ในขั้นต้นเป็นการสวดสาธยายเพื่อความทรงจำพระพุทธรวณะ หรือ ทบทวนหลักคำสอนสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสถานที่ต่าง ๆ เป็นการสืบทอดคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ใช้วิธีเรียนรู้จากอาจารย์ ที่เรียกว่า มุขปาฐะ (พระธรรมกิตติวงศ์ ทองดี สุรเตโช, 2553, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2551) และในบางครั้งพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระสงฆ์สาวกสวดสาธยายมนต์ เพื่อให้เกิดความสงบและเป็นอุบายในการบรรลุนิพพาน เมื่อชาวบ้านได้ยินพระสงฆ์สวดสาธยายก็พากันอนุโมทนาและได้ถือกันว่าการได้ยินพระสงฆ์สวดสาธยายเป็นสิริมงคล ทำให้เกิดความสุข ไม่มีภัยเบียดเบียน ด้วยเหตุที่การสวดมนต์มีความสำคัญ เมื่อเกิดโรคระบาด หรือมีอาการเจ็บป่วยขึ้น พุทธศาสนิกชนจึงไปทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงช่วยเหลือ ดังมีเรื่องกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เช่น เมื่อคราวเมืองเวสาลีเกิดโรคระบาดทำให้คนและสัตว์ตายไปเป็นจำนวนมาก พระอานนท์ ได้เดินทางไปยังที่นั่นแล้วสวดรัตนสูตรตามที่ได้รับสั่งจากพระพุทธเจ้า โรคนั้นก็ระงับไป (ขุ.ข. (ไทย) 25/1-18/9-14, ขุ.สุ.อ. (ไทย) 1/6/7-79) หรือ สมัยที่ พระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงประทานรับสั่งถึงโพชฌงค์ ท่านทั้งสองมีใจยินดีชื่นชมพระภาสิตของพระพุทธเจ้า หายขาดจากอาพาธนั้น หรือ เมื่อครั้งพระพุทธเจ้าทรงประชวรก็โปรดให้พระจุนทเถระสาธยายโพชฌงค์ถวาย เมื่อพระจุนทเถระสาธยายจบแล้ว พระพุทธเจ้าทรงชื่นชม พอพระทัย ทรงหายขาดจากพระประชวรนั้น (ส.ม. (ไทย) 19/195-197/128-131) หรือในกรณีที่พระภิกษุกลุ่มหนึ่งไปบำเพ็ญสมณธรรมในป่า ถูกพวกรุกขเทวดารบกวน กลับมาเฝ้ากราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์โปรดให้สวดเมตตสูตรและแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มารบกวน ภัยเหล่านั้นก็ไม่มี สามารถบำเพ็ญสมณธรรมได้อย่างสงบสุข (ขุ.ข. (ไทย) 25/1-10/20-22, ขุ.ขุ.อ. (ไทย) 1/1/330-357) พุทธศาสนิกชนจึงได้รับเอาสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นตัวอย่างในการสวดมนต์เพื่อให้เกิดความสงบสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีงามต่อชนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตามครั้นเมื่อเวลาผ่านไปพระพุทธศาสนาก็ได้มีวิวัฒนาการ และเผยแผ่ไปยังนานาประเทศตามกาลสมัย แต่วัฒนธรรมด้านการสวดมนต์เป็นธรรมเนียมนั้น ก็ได้มีการสืบทอดเรื่อยมาควบคู่ไปกับการธำรงรักษาคำสอนของพระพุทธองค์ได้โดยการสืบทอดกัน และบางส่วนก็ได้กลายมาเป็นบทสวดมนต์ที่มุ่งจะก่อให้เกิดอานุภาพตามที่ปฏิบัติมาในอดีต ซึ่งในอดีตจะเป็นการสวด

สาธยายเป็นภาษาบาลี แต่ในปัจจุบัน นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้แปลจากภาษาบาลีเป็นภาษาไทย เพื่อใช้ประกอบในการสวดมนต์ โดยมีการสวดเป็นภาษาบาลี พร้อมกับแปลเป็นภาษาไทย เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจความหมายที่แท้จริง และได้รับการแพร่หลายผู้เขียนจึงมีความสนใจที่ศึกษาถึงพัฒนาการของการสวดมนต์ในสังคมที่ได้รับเอาคติการสวดมนต์มาจากลังกา โดยจะศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ ความหมายของการสวดมนต์ ความเป็นมาของการสวดมนต์ในสังคมไทย ที่มาของบทสวดมนต์รูปแบบของการสวดมนต์ ทำนองการสวดมนต์ภาษาที่บันทึกบทสวดมนต์ และข้อควรระวังในการสวดมนต์ในสังคมไทย เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ความเป็นมาของการสวดมนต์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

สามารถแบ่งเป็น 3 ช่วงสมัย คือ 1. การสวดมนต์สมัยก่อนพุทธกาล 2. การสวดมนต์ในสมัยพุทธกาล 3. การสวดมนต์ในสมัยหลังพุทธกาล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การสวดมนต์ก่อนพุทธกาล

ธรรมเนียมการสวดมนต์ หรือ การสาธยายมนต์ มีมาก่อนสมัยพุทธกาล โดยได้รับอิทธิพลความเชื่อในพระเวท (Vedism) หรือแบบลัทธิพราหมณ์ (Brahmanism) ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตและเป็นกฎหมายขนบธรรมเนียมประเพณีที่พึงปฏิบัติ ทั้งที่เป็นความเชื่อที่ได้ยินมาโดยตรงจากพระเจ้าและที่จดจำสืบต่อกันมา (ที่จำได้) (ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, 2537) โดยอ้างว่า คำที่นำมาแต่นั้นได้มาจากการสั่งสอนหรือการอนุญาตของพระพรหมซึ่งเป็นพระเจ้าสูงสุดอยู่บนสรวงสวรรค์ ได้รับการยอมรับว่าพราหมณ์เป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นเสมือนตัวแทนของพระผู้เป็นเจ้า เป็นผู้สวดบทสวดอันศักดิ์สิทธิ์สรรเสริญเทพเจ้า หรือเป็นกวีที่ได้รับการดลบันดาลจากเทพเจ้าให้แต่งบทสวดพระเวท แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีการระบุว่าฤๅษียุคโบราณเป็นผู้แต่งคัมภีร์พระเวท และเป็นปฐมาจารย์และบูรพาจารย์ผู้สอนคัมภีร์พระเวทให้แก่พราหมณ์

สรุปได้ว่า การสวดมนต์นั้นมีมาตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาล เมื่อพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลก จึงรับเอาวัฒนธรรมการสวดสาธยายหรือการท่องบทเพื่อจดจำคำสอนของศาสดามาด้วย ดังจะเห็นได้จากพระอริยสาวกสมัยพุทธกาลหลายรูปก่อนจะหันมานับถือพระพุทธศาสนาเป็นพราหมณ์ผู้จบไตรเวท เมื่อเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาจึงมีทักษะใน ฤๅษีผู้เป็นบูรพาจารย์ของพวกพราหมณ์ คือ ฤๅษีอัฐกะ ฤๅษีวามกะ ฤๅษีวามเทพ ฤๅษีมัคคิ ฤๅษีเวสสคามิตตะ ฤๅษีอังคิระสะ ฤๅษีภราทวาชะ ฤๅษีวาเสฏฐะ ฤๅษีกัสสปะ ฤๅษีกุ เป็นผู้แต่งมนตร์ เป็นผู้บอกมนตร์ที่พราหมณ์ทั้งหลายในปัจจุบันนี้ขับตาม; ม.ม.

(ไทย)13/427/537. จึงกล่าวได้ว่า การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาน่าจะที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์มาบ้าง ไม่มากก็น้อย ทั้งนี้ เพราะศาสนาพราหมณ์เป็นความเชื่อดั้งเดิมที่เกี่ยวข้องกับการบูชาเทพเจ้าต่าง ๆ โดยมีพราหมณ์เป็นผู้ทำหน้าที่ในการประกอบพิธีกรรมโดยอ้างคำสอนที่ได้รับการถ่ายทอดมาโบราณจารย์และปฏิบัติสืบต่อกันมาอย่างเคร่งครัด ห้ามมิให้ผู้ใดละเมิด

2. การสวดมนต์ในสมัยพุทธกาล

ความเป็นมาของการสวดมนต์เริ่มต้นมาจากความพยายามในการจดจำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ของบรรดาพระอริยสาวกในครั้งพุทธกาล กล่าวคือ ทุกครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม พระสาวกแต่ละรูปจะช่วยกันจดจำพระธรรมคำสอนนั้นแล้วถ่ายทอดสู่ศิษยานุศิษย์ของตนโดยระบบจากครูสู่ศิษย์ กล่าวคือ ครูฟังมาจากพระพุทธเจ้านำมาเล่าให้ศิษย์ฟัง ศิษย์จำคำบอกเล่าของครูแล้วนำไปสวดสาธยายจนจดจำได้คล่องปากขึ้นใจ รักษาไว้แล้วจึงถ่ายทอดต่อให้คนอื่น ๆ ในสำนักในเวลาต่อมา เรียกกระบวนการทรงจำพระธรรมคำสั่งสอนแบบนี้ว่าเป็นระบบ “มุขปาฐะ” คือ ระบบจากปากสู่ปาก

ครั้นเวลาต่อมาจึงค่อย ๆ พัฒนาเป็นการแบ่งความรับผิดชอบกันทรงจำอย่างชัดเจน ในขั้นต้นนี้ ไม่มีประวัติเขียนเอาไว้ว่ามีการเขียนเป็นตัวอักษร มีแต่การทรงจำและบอกกล่าวถึงต่อกันมา และการทรงจำนั้นส่วนใหญ่ก็จะทรงจำกันโดยอรรถ คือ เนื้อความ ไม่ได้ทรงจำพยัญชนะหรือถ้อยคำไว้อย่างครบถ้วน โดยมีการประชุมสงฆ์ จัดระเบียบหมวดหมู่พระพุทธรวณะ แล้วรับทราบทั่วกันในที่ประชุม นั้น ว่าตกลงกันอย่างไร แล้วก็มีการท่องจำนำสืบต่อ ๆ กันมา

ในชั้นเดิมการสังคายนาปรารภเหตุความมั่นคงแห่งพระพุทธศาสนา จึงจัดระเบียบหมวดหมู่พระพุทธรวณะไว้ ในครั้งต่อมาปรากฏมีการถือผิด ตีความหมายผิด ก็มีการชำระวินัจฉัยที่ถือผิดความหมายผิดนั้น แล้วชี้ขาดว่าที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร แล้วทำการสังคายนาโดยการทบทวนระเบียบเดิมบ้าง จัดระเบียบใหม่ในบางข้อบ้าง ในชั้นหลังเพียงการจารึกลงในใบลาน การสอบทานข้อผิดในใบลานก็เรียกกันว่า “สังคายนา” ไม่จำเป็นต้องมีเหตุการณ์ แต่ความจริงเมื่อพิจารณารูปศัพท์แล้ว การสังคายนาก็เท่ากับการจัดระเบียบ ปิดกวาดให้สะอาด ทำขึ้นครั้งหนึ่งก็มีประโยชน์ครั้งหนึ่ง เหมือนการทำความสะอาดการจัดระเบียบที่อยู่อาศัย การสวดมนต์จึงเป็นเรื่องที่เนื่องมาจากการที่ได้สดับฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงสั่งสอนด้วยพระโอษฐ์และก็มีผู้จดจำกันไว้ จำได้ก็มาสวดสั่งสอนกันและกันสังคายนา ในครั้งแรกก็ยังไม่จารึกเป็นตัวอักษร ก็มีการสวดขึ้นพร้อมกันในข้อพระธรรมข้อพระวินัยนั้น ๆ ซึ่งได้ประชุมรับรองกันแล้ว เพื่อให้มีความจำเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันติดต่อกัน ธรรมเนียมสวดมนต์จึงเป็นธรรมเนียมปฏิบัติสืบต่อกันมาและสามารถรักษาพระธรรมวินัยได้อย่างสมบูรณ์ด้วย

3. การสวดสวดมนต์ในสมัยหลังพุทธกาล

หลังจากพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว พระมหาเถระผู้เป็นหลักในการทำปฐมสังคายนา ก็พยายามรักษาความเป็นไปของพระพุทธศาสนาให้มีสภาพเหมือนกับครั้งที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาพระธรรมวินัย การสืบทอดคำสอน ศาสนพิธี หรือพิธีกรรมต่าง ๆ ก็ยังคงอยู่ในรูปแบบเดิม อย่างไรก็ตาม พบว่า พิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา หรือกิจกรรมเชิงพระพุทธศาสนาจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงบ้างเมื่อพระพุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแผ่ในประเทศศรีลังกาเมื่อครั้งทำสังคายนาครั้งที่ 3 กิจกรรมของชาวพุทธที่ถูกกล่าวถึงมากคือ การเข้าวัดมาศึกษาปฏิบัติธรรม รักษาศีล ศึกษาธรรมและการไหว้พระสวดมนต์ที่วัด

นอกจากนี้ จากหลักฐานเป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า ชาวพุทธศรีลังกา เป็นชาวพุทธโดยสายเลือด ไม่ได้เป็นชาวพุทธตามสำเนาทะเบียนบ้านแบบคนไทย จึงมีความรักความหวงแหนและความผูกพันในพระพุทธศาสนาสูง สาเหตุที่ชาวพุทธศรีลังกาหวงแหนพระพุทธศาสนาสูง เพราะครั้งหนึ่งเคยถูกเบียดเบียนบีบคั้นจากศาสนาอื่น ดังกรณีนโยบายการเผยแผ่ศาสนาคริสต์ของโปรตุเกสด้วยวิธีการที่รุนแรง มีการทำลายวัดเจดีย์ เผาทำลายคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาหรือแม้กระทั่งการทำลายพระสงฆ์ ซึ่งเมื่อหลุดพ้นจากอิทธิพลของต่างศาสนา จึงส่งให้ชาวพุทธในประเทศศรีลังการักและหวงแหนพระพุทธศาสนาสูง วิถีชีวิตชาวพุทธในลังกายังเป็นพุทธที่บริสุทธิ์ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด สวดมนต์ไหว้พระอย่างสม่ำเสมอ

วัฒนธรรมการสวดมนต์ในสังคมไทย

วัฒนธรรมของการสวดมนต์ ถือว่า เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของพระสงฆ์และชาวพุทธโดยทั่วไป ทั้งในแง่ของการรักษาพระธรรมคำสอนและการหวังพึ่งอานุภาพของการสวดสาธยายในสังคมไทยทั้งพระสงฆ์และชาวบ้านพากันสวดทั้งในรูปแบบพิธีกรรมและส่วนบุคคล โดยศาสนพิธีหรือพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนานิยมสวดสาธยายพระพุทธรูปมนต์ที่นำมาจากพระไตรปิฎกทั้งพระวินัยพระสูตรและพระอภิธรรม พร้อมทั้งบทสวดมนต์ต่าง ๆ ที่แต่งขึ้นในภายหลังโดยแบ่งเป็นประเภทบทสวดในงานมงคลต่าง ๆ ในบรรดาบทสวดมนต์ที่เป็นพระพุทธรูปมนต์และบทสวดมนต์ที่แต่งขึ้นในภายหลังนั้น บทสวดพุทธอัฐชัยมงคลคาถาถือได้ว่าเป็นสวดมนต์บทหนึ่งที่นิยมสวดในงานมงคลต่าง ๆ เป็นส่วนมาก

การสวดมนต์ในปัจจุบัน เป็นคาถาที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทยทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ในแง่ของการเผยแผ่ศาสนาและการศึกษา มีการนำเอาบทสวดมนต์ไปแต่งเป็น

ภาษาไทยให้นักเรียนท่องบ่นกันเป็นประจำเป็นประเพณี โครงการสวดมนต์ข้ามปีถือเป็นเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับประเพณีและวิถีชีวิตของคน

พระพุทธศาสนาเข้ามาสู่ดินแดนที่เป็นประเทศไทย เมื่อประมาณ พ.ศ. 236 สมัยเดียวกันกับประเทศศรีลังกา ด้วยการส่งพระสมณทูตไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศต่าง ๆ 9 สาย โดยการอุปถัมภ์ของพระเจ้าอโศกมหาราช สำหรับประวัติการเข้ามาของคตินิยมเรื่องการสวดมนต์ในสังคมไทยนั้น พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เคยให้คำอธิบายว่า การสวดมนต์เข้ามาสู่สังคมไทยภายหลังจากได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนาเถรวาทตามคติของลังกาวงศ์ สังคมไทยกับความเชื่อเรื่องการสวดมนต์จะพบว่า แม้ว่าสังคมไทยทั้งในอดีตและปัจจุบันจะมีการเปลี่ยนแปลงมาก อย่างไรก็ตามความเชื่อที่มีต่อการสวดมนต์นั้น ก็ยังไม่เปลี่ยนแปลงและได้รับการสืบทอดกันจากรุ่นสู่รุ่นมาโดยตลอด

โดยภาพรวมของการสวดมนต์ในสังคมไทย ด้านความเชื่อต่อการสวดมนต์มีดังนี้

1. เชื่อว่าการสวดมนต์เป็นการรักษาคำสอน (มุขปาฐะ)
2. เชื่อการสวดมนต์ทำให้ได้บุญ มีสุคติเป็นที่หวัง
3. เชื่อว่าการสวดมนต์สามารถคุ้มครองตนเองให้ปลอดภัยได้
4. เชื่อว่าการสวดมนต์สามารถแก้ไขปัญหาสังคม เช่น โรคระบาดได้
5. เชื่อว่าการสวดมนต์ทำให้มีลาภสักการะได้

ความเชื่อต่าง ๆ ดังกล่าวทั้งหมดนี้ที่ยังคงทำให้สังคมไทยยังคงรักษาวินัยธรรมทางความเชื่อในรูปแบบการสวดมนต์ไว้ โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่มาของบทสวดมนต์ในสังคมไทยดังที่ได้กล่าวในเบื้องต้น

การสวดพระปริตรเกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศลังกา ราว พ.ศ. 500 โดยชาวลังกาที่นับถือพุทธศาสนาในขณะนั้นประสงค์ให้พระสงฆ์ช่วยเหลือตนให้เกิดสิริมงคลและป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ด้วยการสวดมนต์ ต่อมาพระเจ้าแผ่นดินประเทศลังกาได้รับสั่งให้คณะสงฆ์ปรับปรุงพระสูตรและคาถาที่ใช้สวดพระปริตรขึ้นใหม่ให้เหมาะสมเหตุการณ์ เพื่อใช้ในพระราชพิธีหลวงโดยได้เพิ่มพระสูตรและคาถาให้มากขึ้นและเรียกว่า “ราชปริตร” แปลว่า มนต์คุ้มครองพระเจ้าแผ่นดิน ต่อมาประชาชนต่างก็นิยมให้มีการสวดพระปริตรในพิธีของตนบ้าง จึงเกิดเป็นประเพณีสืบทอดกันมาจนปัจจุบัน

ต่อมาเมื่อพระพุทธศาสนาเข้ามาสู่ประเทศไทยจึงได้รับอิทธิพลการสวดมาจากลังกาดังต่อไปนี้

1. บทสวดที่เป็นพระสูตรขนาดกลางและสั้น บทสวดมนต์ที่เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้า หมายถึง บทสวดมนต์ที่เป็นคำสอนผู้เขียนจะได้เสนอในรายละเอียดโดยสังเขปดังนี้

1) **มังคลปริตร** หรือ **มงคลสูตร** คือ พระสูตรที่กล่าวถึง สิ่งที่เป็นมงคลในพระพุทธศาสนา พระสูตรนี้พระพุทธองค์ตรัสแสดงแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายที่มาประชุมกันที่วัดเชตวัน กรุงสาวัตถี มังคลปริตรเป็นพุทธวจนะที่กล่าวถึงสิ่งที่เป็นมงคล นิยมสวดบูชาให้พ้นจากสิ่งอัปมงคลเนืองมนต์กล่าวถึงหลักปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตมีแต่สิริมงคล มีความสุขความเจริญสูงสุดถึง 38 ประการ นิยมสวดขึ้นต้นด้วยพระบาลีว่า “อะเสวณา จะ พาลานัง”

2) **รัตนปริตร** หรือ **รัตนสูตร** คือ พระสูตรที่ว่าด้วยพระรัตนตรัย การสาธยายรัตนปริตรจะทำให้ได้รับความสวัสดิ์ และพ้นจากอุปสรรคอันตรายทั้งหลาย นิยมสวดขึ้นต้นด้วยบทว่า “ยานีระ ภูตานิ สมะคะตานิ ภูมมานิ วา ยานีวะ อันตะลิกเข สัพเพวะ ภูตาสุมะนา ภาวันตุ อะโปกัสสีกังจะ สุนันตุ ภาสิตัง”

3) **กรณียเมตตปริตร** หรือ **กรณียเมตตสูตร** หรือ **เมตตสูตร** คือ พระสูตรที่ว่าด้วยการเจริญเมตตา เป็นธรรมที่พระพุทธองค์สอนให้ภิกษุไปสวดสาธยายเพื่อให้เป็นที่เมตตารักใคร่ของเทวดาทั้งหลาย จึงนิยมสวดสาธยายพระปริตรบทนี้ เพื่อให้ได้รับความเมตตา รักใคร่จากเหล่าเทวดาอารักษ์ทั้งหลาย จะได้มาอารักขาให้ได้รับความปลอดภัยในการกระทำกิจต่าง ๆ

4) **ธชัคคปริตร** เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เห็นตัวอย่างของบุคคลผู้ไม่หวาดกลัว ไม่สะดุ้ง ไม่วิงหนี จึงนิยมสวดสาธยายพระปริตรนี้เพื่อปลุกปลอบใจไม่ให้หวาดกลัว สะดุ้งหรือวิงหนีศัตรู นิยมสวดขึ้นต้นด้วยบทว่า “ภูตะพุพพัง ภิกขะเว เทवासูระสังคาโม...อะโหสิฯ อะละโข ภิกขะเว สักโก เทวานะมินโท เทเว ตาเวตังเส อามันเตสิ”

5) **อังคุลิมาลปริตร** โดยพระองค์ตรัสให้หญิงตั้งครรภ์ฟังแล้วทำให้คลอดลูกง่าย ปลอดภัยทั้งแม่และลูก จึงนิยมสวดพระปริตรนี้เพื่อให้สตรีแต่งงานใหม่หรือสตรีที่ใกล้ตั้งครรภ์ได้คลอดลูกง่าย ปลอดภัยทั้งแม่และลูกในครรภ์ นิยมสวดขึ้นต้นด้วยบทว่า “ยะโตหังกะคินิ อะริยาเย ชาติยา ชาโต นาภิขานามิ สญฺจิจะ ปาณัง ชีวิตา โวโรเปตา, เตนะ สัจจนะ โสตถิตะ โหตุโสตถิ คัพภัสสะฯ”

2. บทสวดมนต์ที่เป็นโพธิสัตตภาษิต พุทธมนต์ที่มาจากคำสอนของพระโพธิสัตว์ หมายถึง พุทธมนต์ที่เป็นคำสอนหรือบทสวดของพระโพธิสัตว์ในอดีตชาติ จำแนกเป็น 2 สถานภาพ คือ พระโพธิสัตว์เสวยชาติเป็นมนุษย์ และ พระโพธิสัตว์เสวยชาติเป็นสัตว์เดรัจฉาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) **บทสวดมนต์ที่มาจากพระโพธิสัตว์เสวยชาติเป็นมนุษย์** : ชั้นปริตรนี้ พระพุทธองค์แสดงแก่ภิกษุเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติให้รอดพ้นจากการเบียดเบียนของสัตว์ร้ายชนิดต่าง ๆ จึงนิยมนิมนต์สวดสาธยายพระปริตรนี้เพื่อให้ตนพ้นจากอันตรายจากสัตว์ร้ายนานาชนิด ทั้งสัตว์ 2 เท้า สัตว์ 4 เท้า สัตว์มากเท้าและสัตว์ไม่มีเท้า นิยมสวดขึ้นต้นด้วยบทว่า “วิรูปักเขหิ เม เมตตัง...”

2) **บทสวดมนต์ที่มาจากพระโพธิสัตว์เสวยชาติเป็นสัตว์เดรัจฉาน** :

2.1) **โมรปริตร** คือ **พระปริตรของนกยูง** เป็นบทสวดเพื่อป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ในพระไตรปิฎกเรียกว่า โมรชาตก พระปริตรบทนี้ จึงมีอาณิสสส์สำหรับผู้สวดสาธยายเป็นประจำทุกวัน โดยจะทำให้แคล้วคลาดจากอันตรายทุกประการ นิยมสวดขึ้นต้นด้วยบทว่า “อุเทตะยัญจักขุมา เอกะราชา...อะเปตะยัญจักขุมา เอกะราชา.”

2.2) **วิญญูปริตร** คือ **พระปริตรของนกคุ้ม** (โพธิสัตว์) พระพุทธองค์ตรัสปรารภนกคุ้มโพธิสัตว์ซึ่งรอดตายจากไฟไหม้เพราะได้สวดพระปริตรบทนี้ จึงนิยมนิมนต์สวดสาธยายพระปริตรบทนี้เพื่อหวังให้ปลอดภัยจากอันตรายประเภทต่าง ๆ มีไฟไหม้ เป็นต้น นิยมสวดขึ้นต้นด้วยบทว่า “อตฺถิ โลเก สีละคุณฺโณ สัจจัง”

2.3) **ฉัททันตปริตร** แปลว่า พระปริตรของพญาช้างฉันทันต์ (โพธิสัตว์) คาถาที่สวดมนต์บทนี้ ได้สวดกันแต่เฉพาะบทที่พระโพธิสัตว์ทรงอธิษฐานเป็นพระปริตรเครื่องป้องกันภัย นิยมสวดขึ้นต้นด้วยบทว่า “วชิสฺสเมนนฺติ ปรามสนฺโต กาสาวมทุกฺขิ ธฺมฺมํ อสิณฺ...”

3. **บทสวดมนต์ที่เป็นเวทคาถาอาถรรพณ์ปริตร** คือ บทมนต์สำหรับสวดคุ้มครองป้องกันภัยที่เกิดขึ้นจากยักษ์ เรียกอีกอย่างว่า อาถรรพณ์รักษา ท้าวเวสสุวรรณ มหาราช หรือท้าวทศพร ผู้ครองนครอาถรรพณ์ เป็นผู้ประพันธ์ถวายให้พระพุทธเจ้าตรัสรับรอง พระสูตรนี้กล่าวถึงพระนามของพระพุทธเจ้า 7 พระองค์ และคุณของพระพุทธเจ้าเหล่านั้นรวมทั้งอานุภาพของพระพุทธเจ้าและเทวานุภาพปาฏิหาริย์ผู้สวดให้มีความสุข

4. **บทสวดมนต์ที่แต่งโดยโบราณจารย์**

1) **อภัยปริตร** เป็นพระปริตรที่ท่านโบราณจารย์ของไทยรจนาประพันธ์ขึ้น โดยอ้างอิงพระรัตนตรัยมาพิทักษ์ให้มีความสุข สันนิษฐานว่า รจนาโดยพระเถระชาวเชียงใหม่ พระปริตรนี้ปรากฏในบทสวดเจ็ดตำนาน และบทสวดสิบสองตำนานของไทย ซึ่งได้แพร่หลายไปถึงประเทศสหภาพพม่าและศรีลังกา อนึ่ง ท่านอาจารย์ธัมมานันทมหาเถระ สันนิษฐานว่า พระปริตรนี้คงรจนาโดยพระเถระชาวเชียงใหม่ในสมัยรัตนโกสินทร์ ท่านสังเกตจากการอธิษฐานให้เคราะห์ร้ายพินาศไป เพราะชาวเมืองเชียงใหม่ในสมัยนั้น นิยมบูชาดาวนพเคราะห์ อภัยปริตรเป็นอุบายและหลักปฏิบัติสำหรับแก้ปัญหาที่

เกิดจากได้เห็นกลางร้าย ผันร้าย หรือนิมิตที่ไม่เป็นมงคล จึงนิยมสวดสาธยายพระปริตรนี้ เพื่อป้องกันและแก้ไขกลางร้าย ผันร้าย และนิมิตที่ไม่เป็นมงคลต่าง ๆ นิยมสวดขึ้นต้นด้วย พระบาลีว่า “ยันทุนนิมิตตัง...”

2) **ชัยปริตร** หรือ **ชัยมงคลคาถา** คือ ปริตรที่กล่าวถึงชัยชนะของ พระพุทธเจ้าแล้วอ้างสัจจาจากนั้นมาพิทักษ์คุ้มครองให้มีความสุขสวัสดิ์ ชัยปริตรนี้ ผู้แต่งได้ ประมวลเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับชัยชนะของพระพุทธเจ้าครั้งสำคัญ 8 ครั้ง จึงนิยมสวด สาธยายเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามความประสงค์ในกิจการต่าง ๆ นิยมสวดขึ้นต้นด้วย พระบาลีว่า “มหากาธุณิกโก นาโถ...ชยันโต โพธิยา มูเล...”

3) **พุทธชัยมงคลคาถา** แปลว่า คาถาอันเป็นมงคลที่เกี่ยวกับชัยชนะของ พระพุทธเจ้า มีจุดประสงค์หลัก คือ ใช้สวดสรรเสริญและระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ตลอดจนใช้สวดป้องกันภัยพิบัติต่าง ๆ และไม่ว่าจะเป็นงานพิธีอะไรก็ตาม ก่อนที่พระท่าน จะฉันภัตตาหาร ก็ต้องสวดพุทธชัยมงคลคาถาในชัยชนะ 8 ครั้งของพระพุทธเจ้านั้น พระ พุทธองค์ทรงใช้พระบารมีต่างกัน

4) **คาถาชินบัญชร** คือ เกราะแก้วของพระชินพุทธเจ้า โดยใจความคือ พระ คาถาชินบัญชรนี้กล่าวอาราธนาพระพุทธเจ้า พระสาวกและพระปริตรให้มาดำรงอยู่ใน กาย เพื่อพิทักษ์คุ้มครองให้มีความสุขสวัสดิ์ เหมือนเกราะแก้วป้องกันภัย ผู้แต่งและสถานที่ แต่งคาถานี้ ไม่มีหลักฐานกล่าวไว้ในประวัติศาสตร์ไทย พระคาถาชินบัญชรที่แพร่หลายอยู่ ในประเทศไทยมี 2 ฉบับ คือ ฉบับแรกเป็นของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) วัด ระฆังโฆสิตาราม กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้รับการตรวจแก้ไขโดย พระภัทรมุณี (อิน) วัดทอง นพคุณ กรุงเทพมหานคร และฉบับที่ 2 เป็นฉบับที่ปรับปรุงแก้ไขใหม่โดย สมเด็จพระ ญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศ วิหารกรุงเทพมหานคร

5. **บทสวดมนต์ที่สืบทอดมาจากโบราณ** บทสวดมนต์ที่สืบทอดมาจากโบราณที่ ไม่สามารถระบุหรือค้นคว้าถึงที่มาของการสืบทอดถึงที่มาของต้นตอได้ แต่ก็ได้รับการนิยม อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในวัดที่มีการประพฤติปฏิบัติที่มีศรัทธาของอุบาสก อุบาสิกา นิยมนำมาสวด ได้แก่

1) **บทสวดปลงสังขาร** เป็นการสวดแบบสรภัญญะ มีเนื้อหาเป็นภาษาไทย นิยมสวดกันอย่างแพร่หลาย นิยมสวดด้วยคำว่า “มนุษย์เราเอ๋ย เกิดมาทำไม นิพพานมีสุข อยู่โยมิไป...” ซึ่งบทสวดมนต์มนต์นี้จะได้รับการนิยมนำมาสวดอย่างแพร่หลายในกลุ่มผู้สูงอายุ และ ได้มีการพัฒนารูปแบบการนำเสนอไปในลักษณะที่แตกต่างกันในแต่ละภูมิภาค

2) **คาถาโพธิบาท** คาถาบทนี้ได้รับการนิยมนำมาสวดต่อจากการทำวัตรเช้า-เย็น ในสำนักที่มีการปฏิบัติธรรมบางสำนัก โดยเฉพาะสำนักที่มีการจัดปรีวาส สำนักที่มีการจัดปฏิบัติธรรมประจำปี หรือสำนักที่มีการจัดบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน ซึ่งคาถาบทนี้ วชิร อินทสระ เคยได้นำเสนอพรรณนาไว้อย่างน่าสนใจว่า “คาถาบทนี้เป็นภาษาที่เพี้ยนประหลาด ไม่รู้ใครเป็นคนแต่ง เมื่อศึกษาแล้วจะพบว่าจะเป็นไปในลักษณะการสวดที่มีความโลภเป็นเบื้องหน้า เพราะปรารถนาอันอ่อนให้พ้นจากทุกข์โสโครกภัย และขอทรัพย์ขอลาภ” อย่างไรก็ตาม คาถาบทนี้ยังได้รับคติ หรืออิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์ที่เข้ามามีส่วนในสังคม ผู้เขียนเห็นว่า ควรมีการจัดระเบียบการสวดมนต์เพื่อความเหมาะสมในสังคมไทยอย่างยั่งยืนต่อไป

คุณค่าและประโยชน์ของการสวดมนต์

1. เกิดคุณค่าภายในจิตใจ เป็นคุณค่าภายในเกิดความสุขใจที่เป็นปัจจัยตั้ง ผู้สวดจะรู้ได้เฉพาะตน บางครั้งการสวดมนต์ก็ไม่ได้หวังผลใด ๆ จากการสวด หากแต่เพียงอยากสวดหรือชื่นชอบในการสวด เมื่อได้สวดแล้วเกิดความสุขใจทุกครั้งที่ได้สวด หรือไม่ก็เกิดความสุขขึ้นภายในจิตใจ อันเนื่องมาจากจิตขณะสวดมนต์จดจ่ออยู่กับคำสวด สิ่งเร้าภายนอกไร้ช่องทางเข้าก่อวนจิต ความวิตกกังวลที่มีอยู่ก่อนมีกำลังอ่อนลง ถูกทอดทิ้งเสมือนหนึ่งไม่มีค่าใด ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสุนทร สิริธมโม (เนเรียวะ) เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์กรณีเมตตสูตร” พบว่า เมื่อจิตมีสภาวะรวมเป็นหนึ่งเดียว จดจ่ออยู่แต่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จิตก็กลับมีพลังขึ้นมาเหนือความไม่ดีทั้งปวง สุขแห่งจิตก็ไหลฟุ้งขึ้นมาให้ปรากฏแก่ผู้ที่จิตอาศัยอยู่ เป็นความละเอียด อ่อนที่รู้ได้เฉพาะตน

2. จิตเป็นสมาธิง่าย การสวดมนต์เป็นพื้นฐานของการฝึกสมถกัมมัฏฐาน สอดคล้องกับงานเขียนของ พระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี) 9 มนต์เพื่อความก้าวหน้า ระบุว่า การสวดมีประโยชน์คือ จิตเกิดสมาธิง่าย คนที่มีสมาธิสั้น ให้ฝึกสวดมนต์ก่อนที่จะให้ลงมือปฏิบัติสมาธิการสวดมนต์ยังส่งผลให้ผู้สวดใจเย็นลง มีสติการระลึกขันธ์นั้นคงมากขึ้น

3. ปอดแข็งแรง สุขภาพกายดีการสวดมนต์ที่ดีไม่ควรสวดในใจ ต้องสวดเปล่งเสียงออกมา จะทำให้ปอดแข็งแรง ช่วงเสริมสร้างให้สุขภาพกายดีไปด้วย สอดคล้องกับงานเขียนของพระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี) 9 มนต์เพื่อความก้าวหน้า ระบุว่า การสวดมนต์อาจจะสวดในใจได้แต่ไม่ควรสวดในใจ เพราะการสวดเปล่งเสียง จะทำให้ปอดของผู้สวดแข็งแรง อันจะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายได้

4. ทำให้เข้าใจความหมายของหลักธรรมในบทสวด หากสวดมนต์แปล จะทำให้ผู้สวดได้รู้ถึงความหมายของบทสวดและทำให้เข้าใจหลักธรรมในบทสวดนั้น ๆ ได้เรียนรู้ธรรมะหลักธรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับ งานเขียนของพระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี) 9 มนต์

เพื่อความก้าวหน้า ระบุว่า การสวดมนต์จะทำให้ผู้สวดเข้าใจหลักธรรมอย่างแจ่มกระจ่าง หลักธรรมใดที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจ ก็จะได้รู้และเข้าใจ ที่รู้แล้วเข้าใจแล้ว ก็จะทำให้รู้และเข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป

5. มีโอกาสเข้าถึงธรรมได้ง่าย ผู้สวดเมื่อสวดบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ โอกาสที่จะทำให้น้อมนำคำสอนในบทสวดนั้นมาปฏิบัติก็มีตลอดเวลา โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเดินทางไปสู่ความดีอันสูงสุดคือพระนิพพาน ก็ใกล้เข้ามา

การสวดมนต์เป็นการขัดเกลาจากข้างนอกสู่ข้างใน กล่าวคือ ขัดเกลาพฤติกรรมภายนอก คือ ความประพฤติปฏิบัติดีสู่ภายในจิตใจคือ สงบ เยือกเย็น เป็นสมาธิอันจะนำไปสู่การเข้าถึงสัจธรรมในที่สุด ก็มีพื้นฐาน สอดคล้องกับงานเขียนของ พระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี) 9 มนต์เพื่อความก้าวหน้า ระบุว่า การสวดมนต์เป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส

6. มีสภาพไร้โทษ ให้คุณตามสมควรแก่การปฏิบัติ บทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนามีเนื้อหาที่ไม่ทำให้ทั้งตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน หากแต่เต็มไปด้วยความดีงามทั้งหลาย สอดคล้องกับงานเขียนของ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เรื่อง อานุภาพของการเจริญหรือสวดปริตร ระบุว่า การสวดมนต์จะสามารถป้องกันหรือต้านทานภัยวิบัติทั้งปวงให้หายไป สามารถยังความสำเร็จของสมบัติทั้งหลายให้เกิดขึ้นได้ และสามารถกำจัดทุกข์ภัยและปลดปล่อยทั้งปวงได้ ซึ่งจะเห็นว่าไม่มีโทษใด ๆ เลย (

สรุปการสวดมนต์ตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการรักษาและสืบทอดคำสอนเชิงมุขปาฐะ การสวดมนต์ในลักษณะนี้ถือ ว่าเป็นการสวดเพื่อรักษาพระพุทธศาสนา ต่อมาได้นำสวดเพื่อคุ้มครองป้องกันภัยอันตรายทั้งหลายที่จะเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วจำกัดให้หมดไป พร้อมกันนั้น ก็เพื่อให้เกิดความเป็น สิริมงคลก่อให้เกิดความสำเร็จในสมบัติทั้งปวงที่ปรารถนา

พุทธจิตวิทยาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์

พระพุทธศาสนามีการสวดสาธยายมนต์ เพื่อความทรงจำพระพุทธรวณะ ตลอดจน คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อสาธุชนได้ยินได้ฟังก็ต่างอนุโมทนากันถ้วนหน้า เมื่อได้ยิน พระสงฆ์สวดมนต์ก็ถือว่า เป็นสิริมงคลแล้ว ในสมัยที่ยังไม่มีหนังสือสวดมนต์เป็นลายลักษณ์อักษร ก็ใช้วิธีการท่องจำด้วยวาจา จดจำหลักธรรมคำสั่งสอนที่เรียกว่า มุขปาฐะ คือ การสวดมนต์ท่องจำให้ขึ้นใจจนติดปาก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540) เมื่อมีเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น พระสงฆ์ก็ใช้การสวดสาธยายพระพุทธรวณะตามสมควรแก่เหตุการณ์นั้น ๆ

เกี่ยวกับการสวดมนต์ มีเรื่องในพระสูตรว่า เมื่อคราวเมืองเวสาลีเกิดโรคระบาด ทำให้คนและสัตว์ตายไปเป็นจำนวนมาก พระอานนท์ ได้ไปยังสถานที่แห่งนั้นแล้วสวดรัตนสูตร โรคภัยนั้นก็ระงับไป และเมื่อครั้งพระผู้มีพระภาค ทรงประชวรก็โปรดให้พระจุนทเถระ สวดโพฆมคัมภีรถวาย (ส.ม.(ไทย) 19/197/130/131) และต่อมาภิกษุทั้งหลายไปบำเพ็ญสมณธรรมในป่า ถูกพวกอมนุษย์รบกวน กลับมาเฝ้ากราบทูลพระผู้มีพระภาค พระองค์โปรดให้สวดกรณียเมตตสูตรแล้วอยู่ต่อไป ภัยเหล่านั้นก็ไม่มี (ขุ.ข. (ไทย) 25/1-10/22)

ในฐานะที่พระพุทธศาสนาเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจของคนไทย สมควรอย่างยิ่งที่คนไทย ผู้นับถือพระพุทธศาสนาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสวดมนต์ โดยเฉพาะบทธรรมจกกับปวัตตนสูตร ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นพระสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศพระสัมมาสัมโพธิญาณและเป็นพระสูตรที่เป็นแหล่งรวมของหลักธรรมสำคัญ ๆ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ พระสูตรนี้จึงได้สมญาว่า “ปฐมเทศนา” คือเป็นพระธรรมเทศนาถ้อยคำแรกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยการตั้งพระทัยที่จะประกาศพระศาสนา เพื่อประทานพุทธธรรมแก่ชาวโลก ให้มีธรรมะเป็นหลักในการดำเนินชีวิต อันเป็นแนวทางให้เกิดสันติสุขและเป็นการประกาศความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทั้งยังเป็นผู้เปิดทางสายเอกสายเดียวที่จะนำพามหาชนไปสู่พระนิพพาน นอกจากปฐมเทศนาแล้วตลอดระยะเวลา 45 พรรษา ไม่เคยปรากฏว่า พระพุทธองค์ทรงเทศนาพระสูตรนี้ ณ ที่ใดอีกเลย ทั้งนี้การตรัสเทศนาในโอกาสต่อ ๆ มา ล้วนแต่ทรงแสดงธรรมกถาขยายความแห่งปฐมเทศนาในแต่ละหมวดโดยเอกเทศการที่บุคคลในครอบครัวได้สวดมนต์ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ย่อมเป็นประโยชน์มหาศาลโดยทำให้มีความเข้มแข็งในการต่อสู้ปัญหา มีพลังในการเอาชนะความชั่ว สร้างเกราะคุ้มครองตนเอง และสร้างสังคมสันติสุขให้เกิดขึ้น โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจและมีประโยชน์ต่อสังคมควรส่งเสริมการสวดมนต์ เพื่อที่จะให้ทุกครอบครัวทุกชุมชนมีจิตใจที่ใสสะอาด มีจิตเมตตาปรารถนาดีต่อกัน จะเป็นเหตุให้สังคมและประเทศชาติมีความสงบ และเจริญรุ่งเรืองตลอดจนเพื่อประโยชน์ต่อไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์สอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาในประเด็นสุภาวองค์รวมทั้ง 4 ด้าน คือ

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย การสวดมนต์จะช่วยพัฒนาคุณภาพทางร่างกายให้ดีขึ้น เช่น บรรเทาจากการเจ็บป่วย หรือโรคภัยไม่เบียดเบียน โดยไม่ต้องพึ่งยาช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ทำให้ร่างกายของแข็งแรง การสัมผัสรับรู้ดีขึ้น ทางตา

ทางจุมูก ล้วนทำให้มีสติ เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ทำให้บุคคลมีการดูแลร่างกายให้แข็งแรง สะอาด แต่งกายเรียบร้อยถูกระเบียบ การดำรงชีวิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (พระศุภราชชัย สุรสกโก, 2563)

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ การสวดมนต์จะช่วยในการพัฒนาทางจิตใจช่วยยกระดับจิตใจของผู้สวดและผู้ฟังบทสวด ทำให้ความเครียดลดลง เนื่องจากการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ สามารถเบี่ยงเบนความสนใจของมนุษย์จากเดิมที่คิดถึงแต่ด้านลบให้หันมาสนใจกับการสวดมนต์ หรือการฟังเสียงสวดมนต์แทน จึงลืมนปัญหาต่าง ๆ จิตสงบขึ้น ทำให้อารมณ์เกิดความผ่อนคลาย ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา การสวดมนต์จะเกิดการพัฒนาทางปัญญาทำให้เกิดปัญญาความฉลาดรู้ เท่าทันตามความเป็นจริง ความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัยและเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น อริยสัจ 4 ทางสายกลาง (มัชฌิมาปติปทา) อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ได้แก่ 1. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) 3. สัมมาวาจา (วาจาชอบ) 4. สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีวิตชอบ) 6. สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) 7. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) 8. สัมมาสมาธิ (ความตั้งจิตมั่นชอบ) การรู้บาป-บุญ คุณ-โทษ แก้ไขปัญหาได้ด้วยสติปัญญา หากสวดมนต์แล้ว มีการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็จะเป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงสุด

4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม การสวดมนต์จะช่วยในการพัฒนาทางสังคมทำให้เกิดสังคมคุณธรรม ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน คือ การให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ปิยวาจา คือ เจรจาอ่อนหวาน พูดคำที่สุภาพ อ่อนโยน อตถจริยา คือ การบำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่นและสมานัตตา คือ การปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว นับถือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และทำให้สังคมเจริญก้าวหน้ามีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าและทำให้เกิดความสามัคคีในสังคม

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ ทั้ง 4 ด้าน คือ การพัฒนาด้านร่างกาย การสวดมนต์จะช่วยบรรเทาจากการเจ็บป่วยหรือโรคร้ายไม่เบียดเบียน ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ทำให้อารมณ์ของแข็งแรง โดยไม่ต้องพึ่งยา การสัมผัสรับรู้ดีขึ้น ทางตา จมูก ลิ้น ทำให้มีสติ เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัวการพัฒนาทางด้านจิตใจ การสวดมนต์จะช่วย

ยกระดับจิตใจของผู้สวดมนต์ ทำให้ความเครียดลดลง เนื่องจากการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ สามารถเบี่ยงเบนความสนใจของมนุษย์จากเดิมที่คิดถึงแต่ด้านลบ ให้หันมาสนใจกับการสวดมนต์หรือการฟังเสียงสวดมนต์แทน จึงลบล้างปัญหาต่าง ๆ จิตสงบขึ้น ทำให้อารมณ์เกิดความผ่อนคลาย นอนหลับได้ดีขึ้น รวมถึง การสวดมนต์จะทำให้เกิดปัญญาความฉลาดรู้ เท่าทันตามความเป็นจริง ความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัย รู้บาปบุญ คุณ-โทษ แก้ไขปัญหาได้ด้วยสติปัญญา หากสวดมนต์แล้ว มีการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยก็จะเป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงสุด นอกจากนี้ การสวดมนต์จะช่วยทำให้เกิดสังคมคุณธรรม ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 คือ ทาน คือ การให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน ปิยาจา คือ เจริญอ่อนหวานพูดคำที่สุภาพ อ่อนโยน อตถจริยา คือ การบำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น และการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ ทั้ง 4 ด้าน

พัฒนาด้านร่างกาย บรรเทาจากการเจ็บป่วย โรคภัยไม่เบียดเบียน ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง หากป่วยก็แข็งแรงขึ้นไม่ต้องไปพบแพทย์ไม่ต้องพึ่งยารักษาโรคพัฒนาด้านจิตใจ มีสมาธิตั้งมั่น จิตสงบขึ้น สุขุมเยือกเย็น คิดบวก ครอบคลุมนิสัย รู้จักปล่อยวาง มีเมตตา แก้ปัญหาหนี้สินได้พัฒนาด้านปัญญา ทำให้เกิดปัญญาความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัย เข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอรุณรังสี 4 ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) พัฒนาด้านสังคม ผู้นำในการสวดมนต์ มีกัลยาณมิตรเป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมมีความสามัคคี สังคมเกิดคุณธรรม สมานัตตตา คือ การปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวส่งผลให้สังคมมีความสามัคคีและเจริญก้าวหน้าอีกด้วย

รายการอ้างอิง

- ชวน เพชรแก้ว. (2532). *การศึกษาวรรณคดีไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- ธนิต อยู่โพธิ์. (2537). *อนุภาพพระปริตร*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- พระครูศรีโสธรคณารักษ์. (2561). *แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามโครงการสวดมนต์ข้ามปีของประชาชนในจังหวัดยโสธร* (วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. นครปฐม.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2553). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

- พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต). (2540). *พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระมหาอุทัย (ว.วชิรเมธี). (2553). *9 มนต์เพื่อความก้าวหน้า*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิมุตตยาลัย.
- พระมหาสุนทร สิริธมโม (เนเรียวะ). (2545). *การศึกษาวิเคราะห์กรณีเมตตสูตร* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- พระศุภราชัย สุรสกโก (ล้วนศรี). (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชุมชนบัวขาวจังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 7(4), 444-459.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่มที่ 3, 4, 6, 7, 11, 19, 21, 25, 39*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์. (2537). *อารยธรรมตะวันออก* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ไตรสิกขากับการจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล

Threefold Training (Tri-sikkha) and Instructional Management in the Digital Age

Received: August 25, 2024
Revised: December 01, 2024
Accepted: December 06, 2024

พระมหาโกศลธีรบุญโญ (มาดี)¹
Phramahakosol Theerapanyo (Madee)
(phumngam9999@gmail.com)

บทคัดย่อ

การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล มีประสิทธิภาพมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนทั้งทางวิชาการและคุณธรรม โดยผู้สอนที่กระตือรือร้นและสามารถปรับตัวให้ทันกับความรู้ใหม่ ๆ จะสามารถให้คำปรึกษาและควบคุมชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและกิจกรรมต่าง ๆ ในการสอน จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและมีความหมาย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของกระบวนการสอนที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะและคุณลักษณะที่จำเป็นในการใช้ชีวิตและการทำงานในยุคดิจิทัล

หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา หมายถึง หลักการหรือข้อที่จะต้องศึกษา 3 อย่าง หรือข้อปฏิบัติที่เป็นหลักศึกษา คือ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญา ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น มีบทบาทสำคัญในการฝึกฝนและพัฒนาคุณธรรมและปัญญาของผู้ที่นำไปปรับประยุกต์ใช้ การนำหลักไตรสิกขามาปรับใช้ในการจัดการเรียนการสอนจะช่วยปลูกฝังคุณธรรมและสติปัญญาแก่ผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการวางรากฐานที่มั่นคงต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมในอนาคตอีกด้วย

คำสำคัญ : การจัดการเรียนการสอน, ไตรสิกขา, ยุคดิจิทัล, การพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้

¹ ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การสอนสังคมศึกษา) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Doctor of Education in Teaching Social Studies, Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The application of the Threefold Training (Tri-Sikkha) principles to digital-era teaching and learning is essential in enhancing both academic achievement and moral development of learners. Enthusiastic educators who can adapt to new knowledge are able to effectively guide and manage the classroom. The use of digital technologies and various teaching activities fosters deeper, meaningful learning for students. Behavioral changes in learners arise from effective learning experiences, which serve as indicators of success in teaching processes that promote essential skills and attributes for life and work in the digital age.

In Buddhism, Tri-Sikkha refers to the principles of training the body, speech, mind, and wisdom to achieve greater perfection. These principles play a significant role in fostering moral development and wisdom in individuals who apply them. Integrating the Threefold Training into teaching can effectively cultivate virtues and intellect in learners, providing a solid foundation for their future lives and contributing to a socially responsible mindset in the digital age

Keywords: Teaching and Learning Management, Threefold Training (Tri-Sikkha), Digital Era, Learning Quality Development

บทนำ

ยุคดิจิทัล (Digital Age) หรือที่เรียกว่า "ยุคข้อมูล" หรือ "ยุคอินเทอร์เน็ต" เป็นช่วงเวลาและเทคโนโลยีดิจิทัลกลายเป็นส่วนสำคัญและมีอิทธิพลต่อทุกด้านของชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การสื่อสาร การทำธุรกิจ การศึกษา การบันเทิง ไปจนถึงการทำงาน และการดำเนินกิจกรรมทางสังคม เทคโนโลยีดิจิทัลที่สำคัญที่ขับเคลื่อนยุคนี้ ได้แก่ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน อุปกรณ์ที่เชื่อมต่อกับเครือข่ายต่าง ๆ รวมถึงระบบคลาวด์ (Cloud) ที่ทำให้ข้อมูลสามารถจัดเก็บและเข้าถึงได้จากทุกที่ทุกเวลา

ลักษณะสำคัญของยุคดิจิทัล คือ การเข้าถึงข้อมูลที่รวดเร็วและสะดวก โดยในยุคดิจิทัล ข้อมูลสามารถถูกสร้าง แบ่งปันและเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว เพียงแค่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ทุกคนสามารถค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้จากแหล่งข้อมูลที่

หลากหลาย ทั้งในรูปแบบของข้อความ ภาพ เสียง หรือวิดีโอ ในลักษณะที่ไม่เคยมีมาก่อนในยุคก่อนหน้า ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในการดำเนินชีวิต เช่น การเรียนรู้และการทำงานที่สามารถทำได้จากทุกที่ผ่านทางออนไลน์ การสื่อสารที่ทันสมัยโดยการสื่อสารในยุคดิจิทัลไม่จำกัดแค่การโทรศัพท์หรือส่งจดหมายเหมือนในอดีต แต่มีหลากหลายช่องทางที่สะดวกและรวดเร็ว เช่น อีเมล แชนนอนไลน์ การประชุมผ่านวิดีโอคอล หรือแม้แต่การใช้โซเชียลมีเดีย เป็นต้น ซึ่งช่วยให้ผู้คนสามารถติดต่อสื่อสารข้ามเวลาและสถานที่ได้อย่างไร้ขีดจำกัด รวมถึง การพัฒนาของอุตสาหกรรมและการทำธุรกิจ โดยธุรกิจในยุคดิจิทัลได้รับการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จากการดำเนินงานที่จำเป็นต้องพบปะหรือใช้งานในที่ทำงานเป็นหลัก กลัปกกลายเป็นการทำธุรกิจที่มีการใช้เทคโนโลยีในการจัดการ ระบบอัตโนมัติ การตลาดออนไลน์ การขายสินค้าผ่านเว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ การซื้อขายและการชำระเงินออนไลน์ทำให้การทำธุรกิจเป็นไปได้ในลักษณะไร้พรมแดน และเข้าถึงลูกค้าจำนวนมากได้อย่างรวดเร็ว และการใช้งานเทคโนโลยีในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเทคโนโลยีดิจิทัลได้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพ การใช้งานแอปพลิเคชันในการตรวจสอบสุขภาพ การติดตามการออกกำลังกาย หรือแม้กระทั่งการใช้เทคโนโลยีในการผ่าตัดหรือการรักษาโรคต่าง ๆ ผ่านการใช้หุ่นยนต์และระบบปัญญาประดิษฐ์ (AI) การทำงานจากระยะไกล (Remote Work) ก็กลายเป็นทางเลือกสำคัญในช่วงสถานการณ์โรคระบาดและยังคงได้รับความนิยมในหลายองค์กร

ยุคดิจิทัลได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายประการ ทั้งการเปลี่ยนแปลงในวงการการศึกษา ได้แก่ การศึกษาในยุคดิจิทัลได้รับการพัฒนามีความสำคัญจากการใช้เทคโนโลยีในการสอนและการเรียนรู้ รูปแบบการเรียนออนไลน์หรือการเรียนรู้จากระยะไกล (Distance Learning) กำลังกลายเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมอย่างมาก ทั้งในระดับโรงเรียน มหาวิทยาลัย และการศึกษาตลอดชีวิต โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางไปยังสถานที่เรียน ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาการเรียนรู้และแหล่งข้อมูลได้ตลอดเวลา ผ่านคอร์สออนไลน์หรือแพลตฟอร์มการศึกษาอื่น ๆ รวมถึง ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยมีการเชื่อมโยงและสร้างชุมชนออนไลน์ที่ผู้คนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือแบ่งปันความสนใจร่วมกันได้อย่างง่ายดายผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น Facebook, Twitter, Instagram, และ TikTok นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดการเคลื่อนไหวทางสังคมที่สามารถขยายไปทั่วโลกได้รวดเร็วมากขึ้นผ่านสื่อดิจิทัล และการพัฒนาของเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) และการเรียนรู้ของเครื่องมือ (Machine Learning) โดยปัจจุบันปัญญาประดิษฐ์ และการเรียนรู้ของเครื่องมือ กำลังเข้ามามีบทบาทในทุกภาคส่วน ตั้งแต่

การวิเคราะห์ข้อมูล การทำนายผลลัพธ์ ไปจนถึงการพัฒนาแอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ได้อย่างแม่นยำและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เทคโนโลยีเหล่านี้ ไม่เพียงแค่เปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานขององค์กร แต่ยังเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดและการตัดสินใจของมนุษย์ด้วย

เมื่อกล่าวถึง ไตรสิกขา หรือ Threefold Training หมายถึง การฝึกฝนในสามด้านหลักที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาจิตใจและปัญญา เพื่อไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล คือ การฝึกหัดให้มีความประพฤติที่ดีงามและเป็นระเบียบ เพื่อควบคุมการกระทำของร่างกายและคำพูด ซึ่งเป็นการสร้างฐานจิตที่มั่นคงและสามารถช่วยให้จิตใจสงบและพ้นจากการกระทำที่เป็นบาปหรือการทำร้ายผู้อื่น โดยศีลมีข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการไม่ทำร้ายชีวิตของสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่พูดเท็จ เป็นต้น สมาธิ คือ การฝึกให้จิตใจมีความตั้งมั่นและมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถกำหนดจิตในสิ่งที่ต้องการได้ ซึ่งเป็นการฝึกการทำสมาธิ เช่น การเจริญสติและการฝึกการมีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยจิตที่มีสมาธิและไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรบกวนจากภายนอก การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและสามารถเห็นความจริงของชีวิตได้ชัดเจนขึ้น และ ปัญญา คือ การมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการเข้าใจในเรื่องของ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง), ทุกขัง (ความทุกข์) และ อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) ซึ่งเป็นการมองโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามธรรมชาติ การพัฒนาปัญญาจะช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นความจริงที่แท้จริง และหลีกเลี่ยงการยึดติดหรือหลงทางในความคิดและอารมณ์

ด้วยเหตุที่ปัจจุบัน เป็นยุคที่ดิจิทัลและสังคมเปลี่ยนแปลงไปในทุกด้าน วิธีการดำเนินชีวิตของคนก็เปลี่ยนไป การพัฒนาคนให้มีศักยภาพจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขจึงเป็นส่วนสำคัญ ซึ่งการพัฒนาดังกล่าว ต้องพัฒนาผ่านการเรียนการสอนที่มีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ตรงกับความต้องการของผู้เรียนและตอบโจทย์ของโลกยุคปัจจุบัน และการพัฒนานี้ต้องควบคู่กันทั้งการพัฒนาภายใน ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา) และการพัฒนาภายนอก ได้แก่ ทักษะในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

การเรียนการสอนที่ถึงพร้อมด้วยไตรสิกขาในยุคดิจิทัล หมายถึง การพัฒนากระบวนการศึกษาให้สมดุลและครอบคลุมทั้งสามด้านของไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิและปัญญา ในบริบทของสังคมดิจิทัลที่เทคโนโลยีและการเชื่อมต่อข้อมูลมีบทบาทสำคัญ คือ ศีล เป็นการเรียนการสอนในยุคดิจิทัลที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมควบคู่ไปกับการใช้เทคโนโลยี โดยผู้เรียนได้รับการปลูกฝังเรื่องความรับผิดชอบในการใช้ข้อมูล

และเทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม รวมถึง การเคารพสิทธิของผู้อื่นในโลกออนไลน์ เช่น การไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ การปฏิบัติตามกฎของสังคมดิจิทัล และการมีมารยาทในการสื่อสารออนไลน์ เป็นต้น มีความสัมพันธ์กับหลัก สมาธิ ความตั้งใจมั่น สามารถเข้าถึงข้อมูลและสิ่งเร้าได้อย่างรวดเร็ว การฝึกสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถมีสติในการใช้เทคโนโลยีและจัดการกับข้อมูลจำนวนมากได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนการสอนควรส่งเสริมการฝึกสติ สมาธิและการควบคุมตนเอง ที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ รวมถึง การใช้เทคโนโลยีและการทำงานออนไลน์เป็นแนวทางในการพัฒนาปัญญา ซึ่งหมายถึง ความรู้ ความมีเหตุผลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัล เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเข้าถึงข้อมูลและความรู้ได้อย่างไม่จำกัด

การจัดการเรียนการสอนตามหลักธรรมไตรสิกขาในยุคดิจิทัล สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาทางปัญญา จริยธรรมและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ที่ต้องจัดการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลให้สอดคล้องกับการปลูกฝังจริยธรรม การใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียอย่างมีจริยธรรม การเคารพสิทธิผู้อื่น การหลีกเลี่ยงการละเมิดกฎหมายดิจิทัล เป็นต้น นอกจากนี้ ยังต้องมีการพัฒนาสมาธิซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้ การฝึกสมาธิสามารถช่วยให้นักเรียนมีความตั้งใจจดจ่อในกิจกรรมการเรียนรู้ และสามารถเลือกสรรข้อมูลที่มีคุณค่าได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยปัญญาในการวิเคราะห์ข้อมูล การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งการบูรณาการหลักไตรสิกขาในกระบวนการเรียนการสอนยุคดิจิทัลนี้ จะช่วยให้นักเรียนไม่เพียงแต่เรียนรู้ทักษะทางวิชาการและเทคโนโลยี แต่ยังพัฒนาตนเองในด้านจริยธรรมและจิตใจอย่างสมดุล พร้อมรับมือกับความท้าทายในโลกดิจิทัลอย่างมีสติและปัญญา

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล

การจัดการเรียนการสอน หมายถึง การวางแผนและออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาได้ แนวคิดนี้ครอบคลุมทั้งการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ การเลือกใช้สื่อการสอนและเทคนิคการสอนที่เหมาะสม การจัดลำดับเนื้อหาวิชา การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ รวมถึง การประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ถือเป็นหัวใจสำคัญของสถานศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาจะสำเร็จผลหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการจัดการเรียนการสอนทั้งสิ้น

(กิติมา ปรีดีติลล, 2532) นอกจากการจัดการเรียนสอนที่ดีแล้ว ผู้สอนเองก็ต้องพัฒนาให้มีประสิทธิภาพการสอน มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้ขยันขันแข็ง มีความสามารถและกระตือรือร้นในการเรียนการสอน เป็นคนซื่อสัตย์สุจริต น่าไว้วางใจ รักษาสัญญาที่ให้ไว้กับนักเรียนเสมอ เข้ากับนักเรียนได้ดี ให้คำปรึกษาด้วยดี เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายในชั้นเรียน สามารถควบคุมชั้นเรียนได้ กระตุ้นให้นักเรียนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ให้ความรู้แก่นักเรียนได้ทันกับความรู้ใหม่ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและมีอารมณ์ดีด้วย

การเรียนการสอนจึงเป็นวิธีการเชิงระบบ สามารถพิสูจน์และทดสอบได้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ในขณะที่กระบวนการจัดการ เป็นวิธีการใช้ความพยายามของครูที่จะดำเนินการจัดการเรียนการสอนตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ ให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล โดยในกระบวนการจัดการเรียนการสอนนั้น ต้องบูรณาการส่วนต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและกลมกลืนกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และความก้าวหน้าทางวิชาการ ผู้เรียน ผู้สอน สื่อรูปแบบวิธีการ ศิลปการสอน การวัดและการประเมินผล ตลอดจนปัจจัยสภาพแวดล้อมและทรัพยากรที่มีอยู่ในช่วงเวลาขณะที่สอนได้อย่างดี

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนมีหลายแนวคิดที่ถูกพัฒนาและนำมาใช้ในวงการการศึกษา เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับผู้เรียนในแต่ละบริบท โดยแต่ละแนวคิด มักมีพื้นฐานหรือหลักการที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนและลักษณะของสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ตัวอย่างของแนวคิดต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน ได้แก่

1. แนวคิดการเรียนรู้แบบผู้เรียนเรียนรู้เอง คิดเอง (Constructivism) : แนวคิดนี้เน้นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student-centered) โดยผู้เรียนจะสร้างความรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับและสามารถเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมที่มีอยู่ โดยครูผู้สอนเพียงทำหน้าที่เป็นผู้ชี้แนะและเป็นผู้สนับสนุนในการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาแนวคิดและทักษะของผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนจะได้มีโอกาสสร้างความรู้จากการทดลอง ค้นคว้าและตั้งคำถาม รวมถึง การสื่อสารและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่มเรียนด้วยกัน

2. แนวคิดการเรียนรู้แบบบูรณาการ (Integrated Learning) : เป็นการเชื่อมโยงเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ให้มีความสัมพันธ์กัน เช่น การเรียนวิชาภาษาไทยกับการเรียนรู้ในสาขาวิชาอื่น ๆ เช่น สังคมศึกษา หรือวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงระหว่างความรู้ในแต่ละวิชา การเรียนรู้แบบนี้ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่เรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

3. แนวคิดการเรียนรู้โดยการค้นคว้า (Inquiry-based Learning) : แนวคิดนี้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนตั้งคำถามและมีความอยากรู้เพื่อหาคำตอบหรือการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง โดยใช้กระบวนการการค้นคว้าและวิจัยเพื่อหาคำตอบหรือสร้างความเข้าใจใหม่ ๆ กระบวนการเรียนรู้จะเน้นการตั้งคำถาม การวางแผน การเก็บข้อมูล การวิเคราะห์และการสรุปผล เพื่อเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา

4. แนวคิดการเรียนรู้แบบการร่วมมือ (Cooperative Learning) : แนวคิดนี้เน้นให้ผู้เรียนทำงานร่วมกันในกลุ่มเพื่อบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ร่วมกัน การทำงานในกลุ่มช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ รวมถึง การเรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกับผู้อื่น การเรียนรู้แบบนี้ มีทั้งการเรียนรู้จากกันและกันและการพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม การแก้ปัญหาร่วมกันและการสนับสนุนกันในกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการดำเนินชีวิตจริงในสังคม

5. แนวคิดการเรียนรู้ตามความสามารถ (Differentiated Instruction) : แนวคิดนี้เน้นการปรับรูปแบบการสอนให้เหมาะสมกับความสามารถและลักษณะของผู้เรียนแต่ละคน โดยการเรียนการสอนอาจจะถูกปรับเปลี่ยนในด้านเนื้อหา วิธีการสอนหรือกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้สอดคล้องกับจุดแข็งและจุดอ่อนของผู้เรียนแต่ละคน การเรียนรู้ในลักษณะนี้ ช่วยให้ผู้เรียนทุกคนได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมกับระดับความสามารถและความต้องการในการเรียนรู้

6. แนวคิดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม (Experiential Learning) : แนวคิดนี้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงจากการทำกิจกรรม โดยการเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติจริง ผู้เรียนจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้พบเจอและสะท้อนความคิดเห็นหรือการคิดวิเคราะห์จากกิจกรรมที่ได้ทำ กิจกรรมต่าง ๆ อาจเป็นการทดลองในห้องเรียน การเรียนรู้จากการเดินทาง หรือการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง

7. แนวคิดการเรียนรู้แบบมีผู้สอนเป็นผู้ช่วย (Teacher-centered Instruction) : แนวคิดนี้ ผู้สอนเป็นศูนย์กลางในการถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียน โดยการสอนมักจะเป็นการบรรยายหรือการอธิบายเนื้อหาให้ผู้เรียนได้รับความรู้โดยตรงจากผู้สอน แม้ว่าจะเน้นการสอนจากผู้สอน แต่ผู้เรียนยังสามารถถามคำถามและมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ได้ตลอดเวลาและทุกกระบวนการ

8. แนวคิดการเรียนรู้แบบการสอนในสภาพแวดล้อมเสมือนจริง (Virtual Learning) : การเรียนการสอนในยุคดิจิทัลมีการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์และเครื่องมือดิจิทัลต่าง ๆ เพื่อสร้าง

สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สามารถเข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลา การเรียนรู้แบบนี้ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและโอกาสในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนที่อาจไม่สามารถเข้าเรียนในรูปแบบปกติได้เป็นอย่างดี

9. แนวคิดการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ (Creative Learning) : แนวคิดนี้มุ่งเน้นการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียน โดยการเรียนรู้จะเน้นให้ผู้เรียนมีโอกาสดแสดงออกทางความคิดและการทำงานสร้างสรรค์ เช่น การออกแบบ การประดิษฐ์ หรือการแก้ปัญหาด้วยแนวทางใหม่ ๆ เป็นต้น การเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการคิดริเริ่มและมีความคิดอย่างอิสระในการรู้ในสิ่งที่ตนต้องการรู้ด้วย

10. แนวคิดการเรียนรู้แบบสะท้อนกลับ (Reflective Learning) : แนวคิดนี้เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว โดยผู้เรียนจะต้องสะท้อนความคิดและประสบการณ์ที่ได้รับในการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีคุณค่ามากขึ้น การสะท้อนกลับนี้ จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้และปรับปรุงวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเองในอนาคตได้

ในการจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดต่าง ๆ เหล่านี้ โดยการใช้เทคโนโลยีในการส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับผู้เรียน เช่น การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้แพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อสร้างความรู้จากประสบการณ์ รวมถึง การค้นคว้า การเชื่อมโยงเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ผ่านเครื่องมือดิจิทัล และการใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการทำงานกลุ่มหรือการเรียนรู้ร่วมมือ การปรับรูปแบบการสอนให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน และการใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น VR/AR หรือแพลตฟอร์มออนไลน์ในการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง จึงเป็นสิ่งสำคัญ และการเรียนในสภาพแวดล้อมเสมือนจริง ช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงเนื้อหาได้ทุกที่ทุกเวลา เพราะการใช้เทคโนโลยีทำให้การเรียนรู้มีความยืดหยุ่นและเพิ่มโอกาสในการพัฒนาทักษะและความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับแต่ละแนวคิด

จากแนวคิดการจัดการเรียนการสอนที่กล่าวถึงข้างต้น การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในยุคดิจิทัลจึงเป็นสิ่งสำคัญ และสามารถทำได้หลากหลายวิธี ดังนี้

1. แนวคิดการเรียนรู้แบบผู้เรียนเรียนรู้เอง คิดเอง (Constructivism) : การใช้เทคโนโลยีในการค้นคว้าและสืบค้นข้อมูล เช่น การใช้เครื่องมือออนไลน์ การศึกษาแบบเปิด (Open Education) หรือแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ (MOOCs) เป็นต้น

สามารถช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงข้อมูลและแหล่งความรู้ต่าง ๆ ได้ตามความสนใจและความต้องการ โดยผู้สอนจะทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำและสนับสนุนการเรียนรู้มากกว่าการสอนเนื้อหาตรง ๆ รวมไปถึงการสนับสนุนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการทดลองใน Virtual Labs หรือ Simulation Tools เป็นต้น ช่วยให้ผู้เรียนได้สร้างความรู้จากประสบการณ์จริงผ่านการทดลองออนไลน์

2. แนวคิดการเรียนรู้แบบบูรณาการ (Integrated Learning) : การรวมเนื้อหาจากหลายสาขาวิชา โดยการใช้เทคโนโลยีในการจัดทำ Cross-curricular Projects หรือกิจกรรมที่เชื่อมโยงหลายวิชา เช่น การทำโปรเจกต์วิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี หรือการใช้แพลตฟอร์มการเรียนรู้ที่มีเนื้อหาจากหลายสาขาวิชา เช่น Google Classroom หรือ Microsoft Teams ที่สามารถเชื่อมโยงวิชาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

3. แนวคิดการเรียนรู้โดยการค้นคว้า (Inquiry-based Learning) : การใช้เครื่องมือดิจิทัลเพื่อกระตุ้นการตั้งคำถามและการหาคำตอบด้วยตนเอง เช่น การใช้ฐานข้อมูลออนไลน์ คลังข้อมูลสื่อการเรียนรู้ พอร์ทัลการเรียนรู้ หรือการสร้างบล็อกการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนสามารถแสดงความคิดเห็น และพัฒนาทักษะการค้นคว้าและการวิจัยด้วยตัวเอง ได้แก่ การใช้ Google Scholar หรือ JSTOR สำหรับค้นคว้าบทความวิจัย หรือใช้ YouTube เพื่อศึกษาแนวคิดใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่เรียน เป็นต้น

4. แนวคิดการเรียนรู้แบบการร่วมมือ (Cooperative Learning) : การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารออนไลน์เพื่อส่งเสริมการทำงานร่วมกัน เช่น การใช้ Google Docs หรือ Slack ในการทำงานกลุ่ม ช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานร่วมกันออนไลน์แบบเรียลไทม์ การใช้ Zoom หรือ Microsoft Teams เพื่อสนทนาและทำงานกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึง การทำงานกลุ่มออนไลน์ผ่าน การสร้าง Wiki หรือแพลตฟอร์มการแชร์ข้อมูล เช่น Padlet หรือ Miro เพื่อรวบรวมความคิดและความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น

5. แนวคิดการเรียนรู้ตามความสามารถ (Differentiated Instruction) : การปรับเนื้อหาการสอนหรือกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยใช้เครื่องมือดิจิทัลที่สามารถปรับเปลี่ยนการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน เช่น การใช้โปรแกรมการเรียนรู้ที่มีระบบติดตามความคืบหน้าของผู้เรียน เช่น Khan Academy หรือ Duolingo เป็นต้น ที่ช่วยให้อาจารย์สามารถติดตามและปรับเนื้อหาหรือการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคนได้ นอกจากนี้ ยังมี Adaptive Learning Systems เช่น DreamBox หรือ Smart Sparrow เป็นต้น ที่ทั้งผู้สอนและผู้เรียนสามารถปรับการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองได้

6. แนวคิดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม (Experiential Learning) : ในยุคดิจิทัล กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นประสบการณ์ สามารถทำได้ผ่านการเรียนรู้แบบจำลอง (Simulation) หรือ การทดลองในโลกเสมือน (Virtual Reality) เช่น การใช้ Google Expeditions สำหรับการทัศนศึกษาเสมือนจริง หรือ การใช้ Minecraft Education Edition เพื่อการสร้างแบบจำลองหรือทำโปรเจกต์ร่วมกัน รวมถึง การใช้ Augmented Reality (AR) หรือ Virtual Reality (VR) สำหรับการเรียนรู้ประสบการณ์จริงในวิชาเคมี ฟิสิกส์ หรือวิทยาศาสตร์อื่น ๆ เป็นต้น

7. แนวคิดการเรียนรู้แบบมีผู้สอนเป็นผู้ช่วย (Teacher-centered Instruction) : ผู้สอนสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมการสอน เช่น การใช้ Learning Management System (LMS) เช่น Moodle หรือ Canvas เป็นต้น เพื่อจัดการเรียนการสอนและให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาหรือทรัพยากรได้อย่างสะดวก รวมถึง การใช้ Zoom หรือ Google Meet สำหรับการสอนออนไลน์แบบสดหรือการบรรยายที่ใช้เครื่องมือช่วย เช่น Screencast หรือ Loom เป็นต้น สำหรับการบันทึกบทเรียน

8. แนวคิดการเรียนรู้แบบการสอนในสภาพแวดล้อมเสมือนจริง (Virtual Learning) : แนวคิดนี้สามารถใช้เทคโนโลยีการเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น Coursera, EdX, Zoom, หรือ Google Classroom เป็นต้น ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ที่ไม่จำกัดสถานที่หรือเวลา หรือการจัดคอร์สออนไลน์ที่สามารถเรียนได้จากทุกที่และทุกเวลา เช่น การเรียนผ่าน Massive Open Online Courses (MOOCs) เป็นต้น

9. แนวคิดการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ (Creative Learning) : การใช้ เทคโนโลยีในการสร้างสรรค์ผลงาน เช่น การใช้ โปรแกรมการออกแบบกราฟิก (Adobe Creative Cloud) การสร้างวิดีโอ (iMovie หรือ Premiere Pro) หรือ การพัฒนาเกม (Scratch, Unity) เพื่อส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์และการแก้ปัญหาด้วยวิธีใหม่ รวมถึง การสร้าง Podcast หรือ YouTube Channel เกี่ยวกับหัวข้อที่เรียน หรือการออกแบบ Application หรือ Website เพื่อนำเสนอผลงาน เป็นต้น

10. แนวคิดการเรียนรู้แบบสะท้อนกลับ (Reflective Learning) : การใช้ เครื่องมือดิจิทัลเพื่อสะท้อนการเรียนรู้ เช่น บล็อกออนไลน์, e-portfolio หรือ วิดีโอสะท้อนกลับ ที่ให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและสะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง รวมถึง การใช้ Flipgrid หรือ Padlet เพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม เป็นต้น

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้แนวคิดการจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัลมุ่งเน้นการใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายและเหมาะสมกับผู้เรียน โดยการใช้เครื่องมือดิจิทัลในการสนับสนุนการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Constructivism) ช่วยให้ผู้เรียนสามารถค้นคว้า และเรียนรู้ได้เองผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ เช่น MOOCs และ Virtual Labs ซึ่งการบูรณาการวิชาหลายสาขา (Integrated Learning) สามารถทำได้ผ่านการใช้เครื่องมือที่เชื่อมโยงหลายวิชา เช่น Google Classroom หรือ Microsoft Teams ขณะที่การเรียนรู้แบบ Inquiry-based Learning จะสนับสนุนให้ผู้เรียนตั้งคำถามและค้นหาคำตอบด้วยตัวเองโดยใช้ฐานข้อมูลออนไลน์และฟอรัมการเรียนรู้

นอกจากนี้ การเรียนรู้ร่วมมือ (Cooperative Learning) สามารถทำได้ผ่านการทำงานกลุ่มออนไลน์แบบเรียลไทม์โดยใช้ Google Docs หรือ Zoom ได้ การปรับการเรียนรู้ตามความสามารถ (Differentiated Instruction) ก็สามารถทำได้ผ่าน Adaptive Learning Systems ที่ปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน รวมถึง การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม (Experiential Learning) ยังสามารถทำได้ผ่าน VR/AR หรือ Simulation เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์จริงจากการทดลอง การเรียนรู้แบบ Teacher-centered ก็สามารถเสริมได้ด้วยเครื่องมือ LMS เช่น Moodle หรือ Canvas ในการจัดการเนื้อหาและการสอนออนไลน์ และสุดท้าย การสะท้อนการเรียนรู้ (Reflective Learning) สามารถทำได้ผ่านเครื่องมือดิจิทัล เช่น บล็อกออนไลน์หรือ e-portfolio เพื่อให้ผู้เรียนได้สะท้อนประสบการณ์และพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองได้

การจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล : การวางแผนและการพัฒนาทักษะ

การจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล หมายถึง การใช้เทคโนโลยีและเครื่องมือดิจิทัลในการออกแบบและดำเนินการเรียนการสอนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงและสามารถพัฒนาทักษะที่จำเป็นในโลกดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยการวางแผนการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลจะครอบคลุมถึงการเลือกเครื่องมือดิจิทัลที่เหมาะสม การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการทำงานร่วมกับผู้อื่นผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ และการประเมินผลการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายและทันสมัย เช่น การใช้การทดสอบออนไลน์ การทำโปรเจกต์กลุ่ม และการสะท้อนความคิดเห็นผ่าน e-portfolio เป็นต้น

การพัฒนาทักษะในการเรียนการสอนยุคดิจิทัลจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ตลอดชีวิต พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหาและการสร้างความรู้ใหม่ ๆ ด้วยตนเอง ในขณะเดียวกันการใช้เครื่องมือดิจิทัลในการประเมินผล จะช่วยให้ผู้สอนสามารถติดตามพัฒนาการของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและทันสมัย ซึ่งสามารถดำเนินการได้ตามหลักการสำคัญต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์การเรียนรู้ในยุคดิจิทัล

การจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล มีวัตถุประสงค์หลักในการพัฒนาทักษะและความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพในการค้นคว้าและสร้างความรู้ พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการทำงานร่วมกับผู้อื่นผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล สร้างความคิดสร้างสรรค์และแก้ปัญหาจากประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมเสมือนจริง และเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) โดยใช้เครื่องมือดิจิทัลในการพัฒนาตนเอง

2. การวางแผนการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล

การวางแผนการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลต้องคำนึงถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายและตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียน โดยต้องพิจารณาหลักการดังนี้

2.1 การเลือกเครื่องมือดิจิทัลที่เหมาะสมกับเนื้อหาวิชา ได้แก่ การใช้ Google Classroom หรือ Moodle สำหรับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ Zoom หรือ Google Meet สำหรับการเรียนการสอนแบบสด

2.2 การออกแบบเนื้อหาที่ยืดหยุ่น โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความสามารถของผู้เรียน ได้แก่ การใช้ Learning Management Systems (LMS) ที่ช่วยในการติดตามความคืบหน้าของผู้เรียน

2.3 การกำหนดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การทำโปรเจกต์กลุ่มผ่าน Google Docs หรือ Padlet เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมมือ และการทำแบบทดสอบออนไลน์ และ

2.4 การจัดเตรียมทรัพยากรการเรียนรู้ทั้งจากแหล่งข้อมูลออนไลน์ เช่น MOOCs (Massive Open Online Courses), YouTube หรือแอปพลิเคชันเพื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นต้น

3. การเพิ่มทักษะประสบการณ์ในการเรียนการสอน

การพัฒนาทักษะประสบการณ์ของผู้เรียนในยุคดิจิทัล ต้องให้ผู้เรียนได้สัมผัสกับการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยการใช้เครื่องมือดิจิทัลที่เสริมสร้างการเรียนรู้จากประสบการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การใช้ Virtual Reality (VR) หรือ Augmented Reality (AR) เป็นต้น เพื่อจำลองสถานการณ์จริงในการเรียนรู้ รวมถึงการจำลองการทดลองทางวิทยาศาสตร์ หรือการสำรวจทางภูมิศาสตร์ การใช้เครื่องมือการจำลอง (Simulations) ในการสอนทักษะที่ต้องการการปฏิบัติจริง เช่น การฝึกทักษะการผ่าตัดในวงการแพทย์ผ่านโปรแกรมจำลอง และการให้ผู้เรียนสร้างสรรค์ผลงานผ่านโปรแกรมการออกแบบกราฟิก (เช่น Adobe Creative Cloud) หรือการพัฒนาแอปพลิเคชันผ่านเครื่องมือการพัฒนาโปรแกรม เป็นต้น

4. การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล

การประเมินผลการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลควรมีความหลากหลายและครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้เครื่องมือดิจิทัลเพื่อทำให้การประเมินผลมีความสะดวกและมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น ได้แก่ การประเมินผลผ่านการทดสอบออนไลน์ เช่น การใช้ Google Forms หรือ Quizlet สำหรับการสอบหรือประเมินความรู้ การประเมินทักษะการทำงานร่วมกัน ผ่านแพลตฟอร์มที่รองรับการทำงานกลุ่ม เช่น การใช้ Trello หรือ Asana เพื่อประเมินความร่วมมือในการทำโปรเจกต์ รวมถึง การประเมินผ่านการสะท้อนความคิด (Reflection) เช่น การใช้ e-portfolio หรือ Blog เพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนการเรียนรู้และพัฒนาการของตนเอง และ การใช้การวิเคราะห์ข้อมูล (Analytics) จาก LMS หรือเครื่องมือดิจิทัลที่ช่วยติดตามพัฒนาการและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เช่น Edmodo หรือ Canvas โดยการใช้เครื่องมือดิจิทัลในการประเมินผลการเรียนรู้ ไม่เพียงแต่ช่วยให้การติดตามพัฒนาการของผู้เรียนมีความแม่นยำ แต่ยังช่วยให้สามารถให้ข้อเสนอแนะและปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องอีกด้วย

สรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัลสามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยด้าน ศีล การใช้เทคโนโลยีควรเน้นความปลอดภัยและความเป็นระเบียบ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้เครื่องมือดิจิทัลได้อย่างมีคุณธรรม เช่น การเลือกแพลตฟอร์มการเรียนรู้ที่มีมาตรฐานและมีการควบคุมข้อมูลส่วนบุคคลให้ปลอดภัย ในด้าน สมาธิ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคนจะช่วยเสริมสร้างสมาธิและการตั้งใจเรียน โดยใช้เครื่องมือ

ดิจิทัลที่ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ที่มีปฏิสัมพันธ์สูงและสามารถติดตามผลการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เช่น การใช้ Learning Management Systems (LMS) และเครื่องมือออนไลน์ที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียนแต่ละราย และในส่วนของ ปัญญาเทคโนโลยีดิจิทัลช่วยเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการสร้างความรู้ใหม่ ๆ โดยการใช้เครื่องมืออย่าง Virtual Reality (VR), Augmented Reality (AR) หรือการทำโปรเจกต์ออนไลน์ ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงในสภาพแวดล้อมเสมือนจริงหรือจากการทำงานกลุ่ม นอกจากนี้ การประเมินผลการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลยังสามารถทำได้หลากหลาย เช่น การใช้ e-portfolio การทดสอบออนไลน์ และการวิเคราะห์ข้อมูลผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ ที่ช่วยติดตามพัฒนาการของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและทันสมัย ซึ่งการนำไตรสิกขามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัลไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาทักษะทางวิชาการ แต่ยังช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและปัญญาให้กับผู้เรียนในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอีกด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับไตรสิกขา

คำว่า “ไตรสิกขา” ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา 3 อย่าง หรือข้อปฏิบัติที่เป็นหลัก 3 อย่าง ศึกษา คือ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน คำว่า “การศึกษา” ที่ใช้ในภาษาไทยเป็นคำที่นำมาจากภาษาสันสกฤต หากเป็นบาลีคือ “สิกขา” คือ การศึกษาในหลักพระพุทธศาสนาและสิกขาในพระพุทธศาสนามี 3 อย่าง ได้แก่ ศีล สมาธิและปัญญานั้นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2547)

หลักการพัฒนามนุษย์ตามหลักของไตรสิกขา เป็นการพัฒนาแบบองค์รวม โดยมีหลักการสำคัญ ดังนี้

1. สร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นก่อน ได้แก่ ปัจจัยภายนอกที่ดี (ปรโตโมสะ) คือ สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีความเป็นกัลยาณมิตร

2. ฝึกการคิดอย่างถูกวิธี (โยนิโสมนสิการ) เป็นการฝึกคิดให้ถูกวิธี ถูกต้องและเป็นระบบอันจะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมสนับสนุนให้มีความเห็นที่ถูกต้อง คือ สัมมาทิฐิเกิดขึ้น เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้นแล้ว ก็จะทำให้เห็นแนวทางดำเนินการที่ชัดเจน แจ่มแจ้ง เข้าสู่กระบวนการฝึกตามหลักไตรสิกขา โดยการฝึกตามหลักของไตรสิกขามีหลักสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

2.1 ศิล เป็นเรื่องของการฝึกด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุและทางสังคม ความสัมพันธ์กับวัตถุ เรียกว่า "กายภาวนา" และการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ เรียกว่า สีสภาวนา

2.2 สมาธิ เป็นการพัฒนาด้านจิตใจ เช่น เรื่องของคุณธรรม ความดี เรื่องของสมรรถภาพของจิตใจ ความเข้มแข็ง หมั่นเพียร อุตุน ความมีสติ เรียกว่า จิตภาวนา

2.3 ปัญญา เป็นการพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ เน้นความรู้ตามความเป็นจริง เรียกว่า ปัญญาภาวนา

ความสำคัญของไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพคนในยุคดิจิทัล

ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งถูกนำเสนอผ่านพุทธโอวาทและหลักธรรมต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อการขจัดกิเลสและพัฒนาคุณธรรม รวมทั้งปัญญาในผู้ปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของไตรสิกขาผ่านหลายพระสูตร เช่น ใน อนุพุทธสูตร ได้กล่าวถึงหลักธรรมสี่ประการเพื่อถอนภวตัณหา (ความอยากมีอยากเป็น) ว่า "ภิกษุทั้งหลาย เราได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยศีล เราได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสมาธิ เราได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยปัญญา เราได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยวิมุตติ เราถอนภวตัณหาได้แล้ว ภวเนตติสิ้นไปแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก" (อง.จตุกก. (ไทย) 21/1/1-2)

นอกจากนี้ ในวัชชีปุตตสูตร พระพุทธเจ้ายังทรงเน้นถึงความสำคัญของการปฏิบัติตามสิกขาบท โดยตรัสว่า "หากปฏิบัติตามไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ พึงศึกษาปฏิบัติไตรสิกขา คือ ศึกษาอริสัลลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา เมื่อศึกษาอริสัลลสิกขา อริจิตตสิกขาและอริปัญญาสิกขาแล้ว ก็จะสามารถละระคะ โทสะและโมหะได้ เมื่อระคะ โทสะและโมหะถูกละแล้ว ย่อมไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศล และไม่ประพฤตสิ่งที่เลวทรามอีก" (อง.ติก. (ไทย) 20/85/310-311)

ในปฐมสิกขาสูตร กล่าวถึงผลของการปฏิบัติตามไตรสิกขาอย่างบริบูรณ์ว่าจะนำไปสู่การบรรลุธรรมขั้นต่าง ๆ การหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง ภิกษุผู้มีศีลมั่นคงและศึกษาสิกขาบทอย่างเคร่งครัด จะสามารถละสังโยชน์สามประการและบรรลุเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ และจะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า (อง.ติก. (ไทย) 20/87/312-313)

นอกจากนี้ หลักไตรสิกขายังมีบทบาทสำคัญในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท โดยปรากฏในคัมภีร์สำคัญอย่าง วิสุทธิมรรค ซึ่งแต่งขึ้นโดยพระพุทธโฆษาจารย์ ปราชญ์ผู้

ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนาเถรวาท คัมภีร์นี้อธิบายและขยายความหลักไตรสิกขาอย่างละเอียดและพิสดาร โดยเน้นถึงความสำคัญของศีล สมาธิและปัญญาในกระบวนการปฏิบัติธรรมและการศึกษา หลักไตรสิกขาในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค และ วิมุตติมรรค

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงวิธีการเรียนรู้และการสอน การผสมผสานหลักไตรสิกขา (Tri-Sikkha) ของพระพุทธศาสนาเข้ากับการจัดการเรียนการสอนเป็นแนวทางที่สามารถสร้างสรรค์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและมีความหมายได้มากขึ้น ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาคุณธรรมและสติปัญญาของผู้เรียนในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเป็นหลักคำสอนที่เน้นการฝึกฝนและพัฒนาตนมนุษย์ในทุกด้าน ประกอบด้วยสามองค์ประกอบหลัก คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ศีล หมายถึง การฝึกฝนในด้านกายและวาจาให้บริสุทธิ์ สมาธิ คือ การพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคงและสงบ ส่วน ปัญญา เป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในธรรมชาติของสรรพสิ่งและการดำเนินชีวิต ไตรสิกขากิจเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์พร้อมทั้งทางกาย วาจาและจิตใจ

การประยุกต์ใช้ไตรสิกขาในการจัดการเรียนการสอนยุคดิจิทัล

การจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัลสามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและพัฒนาสติปัญญาของผู้เรียนในสภาพแวดล้อมที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การบูรณาการไตรสิกขาเข้ากับกระบวนการสอนมีข้อดีหลายประการ ดังนี้

ศีลกับการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เกื้อกูล โดยศีลเน้นการปฏิบัติที่ส่งเสริมความเรียบร้อยและความรับผิดชอบต่อสังคม ในบริบทของการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล ศีลสามารถนำมาใช้ในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเคารพซึ่งกันและกัน ความมีระเบียบวินัย และการปฏิบัติตามกฎระเบียบในการใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้อง เช่น การสร้างนโยบายการใช้สื่อดิจิทัลในห้องเรียนที่เน้นการเคารพสิทธิและความเป็นส่วนตัวของผู้เรียน

สมาธิกับการพัฒนาความตั้งมั่นในการเรียนรู้ โดยสมาธิช่วยให้ผู้เรียนมีสมาธิและความตั้งมั่นในการเรียนรู้ การฝึกสมาธิสามารถช่วยให้ผู้เรียนมีความสามารถในการควบคุมจิตใจและลดการถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมดิจิทัลที่มีความซับซ้อน การสอน

เทคนิคการเจริญสมาธิ เช่น การฝึกสติ (Mindfulness) สามารถช่วยให้ผู้เรียนมีความสามารถในการจัดการกับข้อมูลจำนวนมากและมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ที่สูงขึ้นเป็นต้น

ปัญญากับการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและยั่งยืน โดยปัญญาในไตรสิกขาหมายถึงการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและการใช้เหตุผลอย่างมีสติ ในการจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัล การส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์เป็นสิ่งสำคัญ การสอนแบบ Problem-Based Learning (PBL) หรือ Inquiry-Based Learning (IBL) สามารถช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาปัญญาและสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในสถานการณ์จริงได้

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม การศึกษาไม่เพียงแต่ต้องปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีเท่านั้น แต่ยังต้องรักษาและส่งเสริมคุณธรรมและปัญญาในหมู่ผู้เรียนด้วย หลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา ถือเป็นกรอบแนวคิดที่สำคัญในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับยุคดิจิทัล โดยสามารถนำไปใช้ในการบริหารจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างการเรียนรู้ที่มีความสมดุลระหว่างการพัฒนาความรู้ ความสามารถทางเทคโนโลยีและการพัฒนาคุณธรรม และจริยธรรมของผู้เรียน ดังนี้

1. ศีล (การพัฒนาความสัมพันธและจริยธรรม)

ศีลในบริบทของการศึกษา หมายถึง การฝึกฝนให้ผู้เรียนมีความประพฤติปฏิบัติที่ดีทั้งทางกาย วาจาและใจ โดยในยุคดิจิทัล ผู้เรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลและทรัพยากรการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและหลากหลาย แต่การมีศีลช่วยให้ผู้เรียนสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ มีจริยธรรมและไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น

การประยุกต์ใช้ศีลในการเรียนการสอนยุคดิจิทัล : ผู้สอนต้องส่งเสริมการเรียนรู้ด้านจริยธรรมดิจิทัล (Digital Ethics) เช่น การรู้จักใช้ข้อมูลอย่างถูกต้อง การป้องกันการละเมิดลิขสิทธิ์ และการรักษาความปลอดภัยในโลกออนไลน์ สนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เน้นการเคารพสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การใช้สื่อออนไลน์ในทางที่สร้างสรรค์และหลีกเลี่ยงการบูลลี่ (Cyberbullying) เป็นต้น

2. สมาธิ (การพัฒนาจิตใจและความมุ่งมั่น)

สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนจิตใจให้มีความตั้งมั่น มีสติและไม่ฟุ้งซ่าน ในยุคดิจิทัลที่มีข้อมูลและสิ่งเร้าจำนวนมาก การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้เรียนสามารถโฟกัสและจัดการกับข้อมูลที่ได้รับอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่หลงไปกับข้อมูลที่ไม่จำเป็นหรือข้อมูลที่ไม่มีความหมาย

การประยุกต์ใช้สมาธิในการเรียนการสอนยุคดิจิทัล : ผู้สอนควรออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการมีสมาธิ เช่น การเรียนรู้ผ่านการใช้สื่อมัลติมีเดียที่เน้นความเข้าใจลึกซึ้ง การทำสมาธิสั้น ๆ ก่อนเริ่มเรียน หรือการใช้เทคนิค Pomodoro เพื่อแบ่งเวลาในการเรียนและพักให้เหมาะสม การสอนให้ผู้เรียนรู้จักการจัดลำดับความสำคัญของงาน (Prioritization) และการบริหารเวลาในโลกดิจิทัลที่เต็มไปด้วยข้อมูลและสิ่งรบกวน เป็นต้น

3. ปัญญา (การพัฒนาความรู้และความเข้าใจ)

ปัญญา หมายถึง การพัฒนาความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง การคิดอย่างมีเหตุผลและการรู้จักประยุกต์ใช้ความรู้ในการแก้ปัญหา ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การมีปัญญาช่วยให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์และประเมินข้อมูลได้อย่างถูกต้อง ไม่ตกเป็นเหยื่อของข่าวลวงหรือข้อมูลที่ไม่มีมูลความจริง

การประยุกต์ใช้ปัญญาในการเรียนการสอนยุคดิจิทัล : ผู้สอนควรฝึกให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์และประเมินข้อมูลอย่างเป็นระบบ (Critical Thinking) ผ่านการเรียนรู้จากกรณีศึกษา (Case Study) หรือการอภิปรายในชั้นเรียนที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่เกิดขึ้นในสังคมดิจิทัล การส่งเสริมการเรียนรู้แบบบูรณาการ (Interdisciplinary Learning) ที่เน้นการนำความรู้จากหลายสาขาวิชามาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในโลกดิจิทัล

สรุป

การจัดการเรียนการสอนในยุคดิจิทัลสามารถนำหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิและปัญญา มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณธรรมและปัญญาของผู้เรียนในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูลและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในการใช้ศีลในยุคดิจิทัล ผู้เรียนจะได้รับการสอนให้ใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบและจริยธรรม โดยมุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เคารพสิทธิและความเป็นส่วนตัว รวมถึงการป้องกันการละเมิดในโลกออนไลน์ การใช้สมาธิช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับข้อมูลจำนวนมากและฝึกฝนความตั้งมั่นในการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการโฟกัส เช่น การใช้เทคนิค Pomodoro หรือการทำสมาธิสั้น ๆ ก่อนเรียน เพื่อพัฒนาความสามารถในการโฟกัสกับงานที่สำคัญในยุคดิจิทัล ขณะที่ปัญญาช่วยให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์และประเมินข้อมูลอย่างมีเหตุผล โดยการส่งเสริมการเรียนรู้แบบคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) ผ่านการศึกษาและอภิปรายกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสังคมดิจิทัล

ในภาพรวม การประยุกต์ใช้ไตรสิกขาในการเรียนการสอนยุคดิจิทัลไม่เพียงแต่พัฒนาความรู้และทักษะทางเทคโนโลยี แต่ยังช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและปัญญาของผู้เรียน ทำให้พวกเขาสามารถรับมือกับความท้าทายในสังคมที่ซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

รายการอ้างอิง

- กิตติมา ปรีดีติลล. (2532). *การบริหารและการนิเทศการศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : อักษรพัฒนา.
- ชนสิทธิ์ สิทธิสูงเนิน. (2560). ห้องเรียนกลับด้าน : ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*. 6(2),(ฉบับพิเศษ), 171-182.
- ทิตินา แคมมณี. (2545). *รูปแบบการเรียนการสอนทางเลือกที่หลากหลาย*. กรุงเทพฯ : ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- ประสิทธิ์ งามจตุระกุล. (2559). *การเรียนรู้ในโลกยุค Digital*. สืบค้น 25 กันยายน 2567, จาก <https://url.in.th/mSSft>
- พงษ์พัชรินทร์ พุฒวนะ. (2564). การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในยุคดิจิทัล. *วารสารนวัตกรรมการเรียนรู้และเทคโนโลยี*, 1(2), 1-11.
- พระเทพญาณมงคล และคณะ. (2558). *คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา*. นครปฐม : เพชรเกษม 프린ต์กรุ๊ป.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิจารณ์ พานิช. (2555). *วิธีการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- วิชัย วงศ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนาผล. (2563). *การออกแบบการเรียนรู้ใน New Normal*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วันเพ็ญ พุทธานนท์. (2563). *New Normal การศึกษาไทยกับ 4 รูปแบบใหม่การเรียนรู้*. สืบค้น 25 กันยายน 2567, จาก <https://www.thebangkokinsight.com/367124/>
- สุคนธ์ ภูริเวทย์. (2544). *การออกแบบการสอน Instructional design*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2563). *แนวทางการพัฒนาแหล่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลที่เหมาะสมกับผู้เรียนในวัยเรียน*. นนทบุรี : บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด.

Thompson, J. (2016). *6 Blended Learning Models: When Blended Learning Is What's Up for Successful Students*. Retrieved September 23, 2019, from <https://elearningindustry.com/6-blended-learning-models-blended-learning-successful-students>

OKMD. (2563). *การเรียนรู้ในยุคดิจิทัล*. สืบค้น 25 กันยายน 2567, จาก <https://www.okmd.or.th/okmd-opportunity/life-long-learning/3678/>

“_____”. (2563). *การเรียนรู้ในยุคดิจิทัล (2) : เทคโนโลยีกับการเรียนรู้*. สืบค้น 25 กันยายน 2567, จาก <https://www.okmd.or.th/okmd-opportunity/life-long-learning/3686/>

Utecht, J. & Keller, D. (2019). Becoming Relevant Again: Applying Connectivism Learning Theory to Today's Classrooms. *Critical Questions in Education*. 10(2), 107-119.

ข้าราชการครูกับวัยเกษียณที่ภาคภูมิใจตามแนวพุทธจิตวิทยา

Civil Servant Teachers and Proud Retirees According to Buddhist Psychology

Received: June 12, 2024
Revised: August 06, 2024
Accepted: August 29, 2024

สายันต์ ชันธนิยม¹
Sayun Khuntaniyom
(sunsayun@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “ข้าราชการครูกับวัยเกษียณที่ภาคภูมิใจตามแนวพุทธจิตวิทยา” เป็นการนำเสนอถึงทัศนคติ พฤติกรรมและการเตรียมตัวสู่วัยเกษียณอายุที่มีการเตรียมตัวที่สำคัญ ดังนี้ เตรียมกาย ยอมรับการเสื่อมโทรมของร่างกายที่เป็นไปตามวัย เตรียมใจ ยอมรับว่าเมื่อเกษียณอายุราชการแล้วบทบาท หน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตลดลง การเตรียมทางด้านสังคม ช่วยเหลือและเป็นแบบอย่างให้กับสังคม มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและมีการวางแผนด้านการเงิน การใช้จ่ายให้คุ้มค่าและเกิดผลประโยชน์มากที่สุด

ในวัยหลังเกษียณ เรื่องการปรับตัว ปรับอารมณ์ ทั้งเชิงบวก เชิงลบและการวางแผนการใช้ชีวิตที่ดี จะช่วยให้ปัญหาต่าง ๆ ลดน้อยลง การลดอัตราสู่สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบจะเติมอุดมปัญญาตามหลักไตรสิกขา ด้วยการรักษาศีล การเจริญสมาธิ ส่งผลให้คุณครูสู่วัยเกษียณที่ภาคภูมิใจ เกิดอุดมปัญญานำพาชีวิต พร้อมรับสถานการณ์ในการใช้ชีวิตประจำวันจากเดิมมาเป็นการเปลี่ยนวิธีคิด ทำความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง อยู่กับตนเองและปัจจุบันมากขึ้น เป็นคุณครูดีหลังวัยเกษียณได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, วัยเกษียณ, อัตตา, สัมมาทิฐิ

Abstract

The article "Retired Teachers and Fulfilling Retirement through Buddhist Psychology" presents perspectives, behaviors, and preparations for retirement. Key preparations include: Physical preparation – accepting the

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. of Buddhist Psychology Program, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

natural aging process of the body; Mental preparation – recognizing the reduction in roles and responsibilities after retirement; and Social preparation – contributing to and setting a positive example for society, ensuring suitable living arrangements, and planning financial management to maximize efficiency and benefits.

In post-retirement life, adapting to changes in emotions – both positive and negative – and proper life planning can significantly reduce challenges. Embracing humility and adopting right view (*sammā-ditṭhi*) according to the Threefold Training (*sīla, samādhī, and paññā*) fosters ethical conduct, mindfulness, and wisdom. This approach enables teachers to transition into retirement with dignity, cultivating wisdom that guides their lives. It also helps them adapt to daily life by changing their mindset, understanding and accepting themselves, and living more in the present moment. Consequently, retired teachers can continue to lead fulfilling and happy lives while contributing positively to society.

Keywords: Buddhist Psychology, Retirement Age, Ego, Right View (*Sammā-ditṭhi*)

บทนำ

การศึกษาเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้สามารถอยู่กับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข มีการเกื้อหนุนการพัฒนาประเทศได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน และบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการจัดการศึกษาดังกล่าวก็คือครูนั่นเอง เพราะครูเป็นผู้ที่มีหน้าที่สร้างประสบการณ์การเรียนรู้และการพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมโดยรอบให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนเพื่อให้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในเชิงวิชาการ นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นรวมทั้งการดำรงตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคม ดังนั้นการจะพัฒนาการศึกษาให้มีคุณภาพจึงย่อมต้องพึ่งพาอาศัยครูที่มีคุณภาพ ครูที่มีความเป็นครู คำว่า ครู หรือคุรุ ในภาษาไทย มาจากคำว่า คุรุธาตุ หรือคุรุธาตุ ซึ่งแปลความได้ว่าเป็นผู้ที่หนักในวิชาความรู้ในคุณธรรม และในภารกิจการทำงาน รวมทั้งการทำหน้าที่ยกย่องเชิดชูศิษย์ของตนเอง จากผู้ที่ไม่รู้ให้กลายเป็นผู้รู้ที่ไม่มี

ความสามารถให้มีความสามารถ ผู้ที่ไม่มีความคิดให้มีความคิด ผู้ที่มีความประพฤติไม่เหมาะสมให้มีความเหมาะสมและจากผู้ที่ไม่พึงปรารถนาให้เป็นผู้ที่พึงปรารถนา ซึ่งตามนัยของความเป็นครูในภาษาไทยจึงเป็นผู้ที่ต้องทำงานหนักอย่างมาก ส่วนในภาษาอังกฤษมาจากคำว่า TEACHERS ซึ่งมีความหมายของ TEACHERS ตามคำอธิบายของ ยนต์ ชุ่มจิต (2553) ดังนี้ T = Teach (การสอน) คุณลักษณะประการแรกของความเป็นครูก็คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ในตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี โดยฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี ให้เกิดความงอกงามทางสติปัญญา มีความคิดและสร้างสรรค์ E = Ethics (จริยธรรม), Example (เป็นตัวอย่าง) วิชาชีพครูได้รับการยกย่องและ จัดเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่มีความจำเป็นต่อสังคม เป็นอาชีพที่ช่วยสร้างสรรค์จรรโลงให้สังคมเป็นไปในทางที่ปรารถนา ครูจึงต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมในระดับที่สูงโดยการเป็นแบบอย่างที่ดีงามทั้งกาย วาจา และใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมทางสังคม A = Ability (ความสามารถ) การกระทำทางกายหรือทางจิตใจ แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความสามารถทั่วไป (General Ability) และความสามารถพิเศษ (Specific Ability)

ครูในยุคปัจจุบันจะต้องเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใหม่หรือนวัตกรรมทางการศึกษา (Innovation in Teaching) เพื่อจะช่วยปรับปรุงและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้ดียิ่งขึ้นไป C = Cultural Heritage (การสืบทอดวัฒนธรรม) ครูต้องมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งให้ตกทอดไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งโดยการปฏิบัติตามวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามอย่างถูกต้องเป็นประจำ อบรม สั่งสอนนักเรียนให้เข้าใจในวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของไทยอย่างถูกต้องตามแบบฉบับอันดีงามที่บรรพบุรุษได้ยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมา H = Human Relationship (มนุษยสัมพันธ์) การมีมนุษยสัมพันธ์อันดีของครูต่อ บุคคลทั่ว ๆ ไป เพราะการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้ครูสามารถปฏิบัติหน้าที่ของครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ ครูจะต้องคอยผูกมิตรไมตรีอันดีระหว่างบุคคลต่าง ๆ ที่ครูมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย Evaluation (การประเมินผล) การวัดและประเมินผล การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ถือว่าเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบที่สำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งของครูเพราะการวัดและประเมินผลการเรียนรู้เป็นการวัดความเจริญก้าวหน้าของนักเรียนในด้าน ความรู้ ทักษะ คุณลักษณะ เพราะจะทำให้ครูทราบว่านักเรียนมีความเจริญก้าวหน้าในด้านใดมากน้อยเพียงใดเพื่อนำมาพัฒนา ปรับปรุง R = Research (การวิจัย) ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เมื่อพบปัญหาหรือต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น ครูต้องใช้การวิจัยมาแก้ปัญหาและการพัฒนา เพื่อให้การกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี การค้นคว้าวิจัยจึงเป็น

งานที่ครูจะต้องศึกษากระบวนการวิจัยให้มีความรู้และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้เรียน S = Service (การให้บริการ) ครูจะต้องเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในโรงเรียนและชุมชน การให้บริการแก่สังคมหรือบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมในด้านบริการความรู้ทั่วไปให้แก่นักเรียน ผู้ปกครอง ประชาชนในท้องถิ่น ในหลักสูตรและนอกหลักสูตร อำนวยความสะดวกต่างต่างด้วยร่างกายแรงใจสติปัญญา อำนวยความสะดวกในการใช้วัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ที่ไม่ขัดต่อระเบียบวินัยด้วยความเต็มใจและเป็นมิตร

สถานการณ์ผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ (2559) ได้เปิดเผยการรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุโลกว่า ปัจจุบัน 1 ใน 9 ประชากรโลกมีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้น และมีแนวโน้มจะเพิ่มเป็น 1 ใน 5 ภายในปีพ.ศ. 2050 (ค.ศ. 2593) โดยในช่วงปี 2001-2100 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด หรือ มีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด จึงนับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์โลกที่จำนวนประชากรของผู้สูงอายุทั่วโลกจะมีสัดส่วนมากกว่าประชากรเด็ก และจะมีประชากรผู้สูงอายุวัยปลาย (Extreme Old Age) เพิ่มขึ้นกว่าศตวรรษที่ผ่านมา

ประกอบกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) (2562) คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2593 (ค.ศ. 2050) จำนวนประชากรของผู้สูงอายุทั่วโลกที่มีอายุ 65 ขึ้นไป จะเพิ่มสัดส่วนเป็นเท่าตัว จาก 605 ล้านคน หรือ ร้อยละ 11 ของจำนวนประชากรโลกทั้งหมด เป็น 2 พันล้านคน หรือ ร้อยละ 22 กล่าวโดยสรุปคือ 1 ใน 5 ของประชากรโลกจะมีอายุตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป” นั้นหมายความว่า สังคมโลกกำลังจะกลายเป็นสังคมแห่งผู้สูงอายุ ทั้งนี้ กระบวนการเกิดสังคมผู้สูงอายุในแต่ละประเทศจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยสภาพแวดล้อม อาทิ ความเจริญมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์ การสุขภาพ การโภชนาอาหาร การศึกษา เป็นต้น ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพ (Health) และการมีอายุยืนยาว (Longevity) ของประชาชนทั้งสิ้น

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ กลับมาดูรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุในไทย จากรายงานของระบบสถิติทางการทะเบียนแจกแจงข้อมูลให้เห็นว่า ในปี 2022 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว เห็นได้จากจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มากถึง 12,116,199 คน (18.3%) ของประชากรทั้งหมดประมาณ

70,080,000 คน แบ่งเป็นเพศชาย 5,339,610 คน เพศหญิง 6,776,589 คน และแบ่งตามช่วงอายุของผู้สูงวัยได้เป็น 3 กลุ่ม (อิธิวัฒน์ อุตัน, 2566) คือ

1. อายุ 60 – 69 ปี จำนวน 6,843,300 คน (ชาย 3,123,517), (หญิง 3,719,783)
2. อายุ 70 – 79 ปี จำนวน 3,522,778 คน (ชาย 1,533,624), (หญิง 1,989,136)
3. อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1,750,121 คน (ชาย 682,451), (หญิง 1,067,670)

คุณลักษณะของครูที่ดี

ครูที่แท้นั้นจะต้องทำแต่ความดีคือต้องหมั่นขยันและอดสาหะพากเพียร ต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ ต้องหนักแน่นอดกลั้นและอดทน ต้องรักษาวินัย สำรวมระวังความประพฤติของตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผนอันดีงาม ต้องปลื้มตัวปลื้มใจจากความสะอาดสบายและความสนุกรื่นเริงที่ไม่สมควรแก่เกียรติภูมิของตน ต้องตั้งใจมั่นคงและแน่วแน่ ต้องซื่อสัตย์ รักษาความจริงใจ ต้องเมตตาหวังดี ต้องวางใจเป็นกลาง ไม่ปล่อยไปตามอำนาจอคติ ต้องอบรมปัญญาให้เพิ่มพูนสมบูรณ์ขึ้น ทั้งในด้านวิทยาการและความฉลาดรอบรู้ในเหตุและผล

วิไลลักษณ์ ลังกา (2560) ได้ศึกษาอนาคตภาพของคุณลักษณะครูไทยในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2560-2569) ผลการศึกษาพบว่า ภาพอนาคตคุณลักษณะครูไทยในทศวรรษหน้า ผลการศึกษาภาพอนาคตของคุณลักษณะครูไทยที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดได้อีก 10 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2560-2569) พบว่า ครูต้องมีหลักของการดำเนินชีวิตบนฐานหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยยึดถือแนวปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ “พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน” บนเงื่อนไข “ความรู้” และ “คุณธรรม” โดยคุณลักษณะครูที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดได้อีก 10 ปีข้างหน้า ในด้านการรู้คิด ครูจะต้องมีความรู้รอบรู้ รู้ลึก มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาเป็น พื้นฐาน บวกกับการมีปัญญา มีการรู้เท่าทัน มีความสามารถในการคิดขั้นสูง และมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาและการตัดสินใจในส่วนด้านจิตใจ นอกจากนี้จะมีคุณธรรมจริยธรรม จรรยาบรรณ ความเป็นครูจิตวิญญาณความเป็นครูเป็นพื้นฐานแล้ว ครูจะต้องมีจิตสาธารณะ จิตอาสาที่มีความเข้าใจ ในความแตกต่างทางวัฒนธรรม และมีความรับผิดชอบต่อผู้เรียน ชุมชน ละสังคม ในส่วนของทักษะ ครูจะต้องมีทักษะการสอน ทักษะการสื่อสาร ทักษะการใช้เทคโนโลยีทักษะการเป็นผู้ช่วยเหลือและทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้และสังคม

ครูเขียนรายดอทเน็ต (2563) ลักษณะของครูที่ดี สุขภาพอนามัยส่วนตัวของครูก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่งหากครูมีร่างกายสกปรกสุขภาพไม่ดี ย่อมก่อให้เกิดปัญหาในการสอน ครูที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจจะช่วยสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียนได้มากขึ้น ดังนี้

1. มีความสัมพันธ์กับนักเรียนดี คือ ครูจะต้องสนใจ เอาใจใส่ต่อปัญหาของนักเรียน คอยตอบปัญหาให้กระจ่าง แนะนำ รู้จักรงับอารมณ์ อดทนวางตัวเหมาะสม ไม่สนิทสนมกับเด็กมากเกินไปไม่ทำให้ขายหน้า รู้จักเปิดโอกาสให้นักเรียนประเมินผล การสอน และให้กำลังใจให้นักเรียนอย่างมีเหตุผล

2. มีความรักในอาชีพครู มีส่วนช่วยแนะนำเพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนอยู่เสมอ ทันสมัยต่อความรู้และกิจกรรมของครู

3. ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อทางราชการ มีความสามารถในอาชีพ

4. มีจรรยาครู ไม่แพร่ข่าวลือ ซื่อสัตย์ต่ออาชีพ ไม่ขโมยผลงานของคนอื่น ไม่ให้ร้ายผู้อื่น มีมารยาทในการติดต่อสายงานทางด้านราชการไม่นำผู้อื่นมาพูดให้นักเรียนฟัง

5. มีคุณสมบัติส่วนตัวดี มีสติปัญญาดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่ม มีความกระตือรือร้น เป็นกันเองกับนักเรียน

6. มีรูปร่างท่าทางดี มีใบหน้าสะอาด ตัดผมเรียบร้อยสุขภาพ เสื้อผ้าสะอาด เรียบร้อย และเหมาะกับกาลเทศะ รักษาท่าทางให้สง่างาม ไม่สูบบุหรี่ หรือรับประทานอะไรระหว่างที่ทำการสอนอยู่

7. ต้องมีความรักและศรัทธาในวิชาชีพครูและพร้อมที่จะพัฒนาวิชาชีพของตนอยู่เสมอ

8. ประพฤติตนเป็นแบบอย่างแก่ผู้เรียนทั้งด้าน ศีลธรรม วัฒนธรรมกิริยาสุชนิสัยและอุปนิสัย มีความเป็นประชาธิปไตย

9. ใฝ่หาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

10. มีความเมตตาแก่ศิษย์ และเห็นคุณค่าของศิษย์

11. มีสุขภาพสมบูรณ์

12. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ทางวิชาการสามารถใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

Dr. Maria Orlando (2566) กล่าวว่า การเป็นครูที่ดี จริง ๆ แล้วขึ้นอยู่กับทักษะการสอน ทักษะคิดที่มีต่อนักเรียนและวิชาชีพครูมากกว่าความรู้ทางวิชาการเสียอีก จึงได้สรุปลักษณะของครูที่ดีไว้เป็นข้อ ๆ มีลักษณะ ดังนี้

1. ครูที่ดีต้องให้เกียรตินักเรียน ครูที่ดีควรรับฟังความคิดเห็นของนักเรียนอย่างจริงจัง เพื่อให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดความรู้สึกของตัวเอง ในขณะเดียวกันก็เป็นการสอนให้เด็ก ๆ รู้จักฟังความเห็นของคนอื่นด้วย ครูเช่นนี้ จะสร้างบรรยากาศน่าเรียนรู้ให้กับห้องเรียน

2. ทำให้นักเรียนผูกพันและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียน ครูที่จะสร้างห้องเรียนที่ประหนึ่งชุมชนเล็ก ๆ ที่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลและร่วมมือกัน ในชุมชนนี้มีกฎระเบียบที่ต้องเคารพและมีหน้าที่ที่แต่ละคนต้องทำ นักเรียนแต่ละคนจะรู้สึกว่าตนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของห้องเรียน ซึ่งจะทำให้เด็ก ๆ รู้ว่านอกจากครูแล้วพวกเขายังมีเพื่อน ๆ ที่จะพึ่งพาอาศัยกันได้ตลอดเวลา

3. มีความอารี กระตือรือร้นและเอาใจใส่ ครูที่ดีจะเปิดกว้างกับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนหรือเพื่อนร่วมงาน ครูเช่นนี้จะเป็นคนที่นักเรียนรู้ว่าสามารถมาหาได้เมื่อพวกเขามีปัญหา หรือแม้แต่จะมาเล่าเรื่องตลกให้ฟังเฉย ๆ ก็ตาม พวกเขาจะเป็นผู้ฟังที่ดี และสามารถสละเวลาอันยุ่งเหยิงมาให้คนที่กำลังเดือดร้อนได้เสมอ ถ้าครูมีปัญหาส่วนตัว นักเรียนจะดูไม่ออกเลย เพราะครูเหล่านี้จะเก็บปัญหาส่วนตัวไว้นอกโรงเรียนเสมอ

4. เชื่อมมั่นในศักยภาพของนักเรียนทุกคน ครูคนนี้จะรู้ถึงความความหวังของครูที่มีต่อนักเรียนส่งผลต่อความสำเร็จของนักเรียนเสมอ ยิ่งครูคาดหวัง เชื่อมมั่นในศักยภาพของนักเรียนมากเท่าไร นักเรียนก็มักจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากขึ้นเท่านั้น

5. รักที่จะเรียนรู้ นอกจากรักที่จะเรียนรู้แล้ว ยังนำความรักในการศึกษารวมเข้ากับสื่อการสอน มาสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักเรียน ครูจะต้องเป็นนักเดินทางสายอาชีพนี้ ที่คอยแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ และเสาะหาสิ่งที่ดีที่สุดให้กับนักเรียนเสมอ ครูคนนี้จะต้องกล้าที่จะเรียนรู้เทคนิคการสอนใหม่ ๆ หรือนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ในห้องเรียน และเป็นผู้แบ่งปันความรู้ใหม่ ๆ ให้กับเพื่อนร่วมงานเสมอ

6. ต้องเป็นผู้นำที่ดี ครูที่ดีจะตั้งเป้าไปที่ทีมเวิร์คและการตัดสินใจของทีม รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่ม ครูที่ดีจะถ่ายทอดความเป็นผู้นำไปยังนักเรียน โดยการให้โอกาสนักเรียนแต่ละคนผลัดกันเข้ามามีบทบาทเป็นผู้นำในชั้นเรียนบ้าง

7. สามารถพลิกแพลงได้ การสอนบางวิธีอาจใช้ไม่ได้ผลอย่างที่คุณคิด ครูจึงต้องมีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนวิธีการสอนได้ โดยการประเมินการสอนของตัวเองตลอดคาบเรียนและค้นหาวิธีใหม่ ๆ สื่อการสอนใหม่ ๆ มาอธิบาย จนแน่ใจว่านักเรียนทุกคนเข้าใจคอนเซ็ปต์ของบทเรียน

8. ทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้ ไม่อายที่จะถามความเห็นและขอความช่วยเหลือจากครูคนอื่น ครูเช่นนี้จะมองการร่วมมือว่าเป็นการเรียนรู้จากเพื่อนร่วมสายอาชีพเดียวกัน พวกเขารู้จักที่จะใช้คำวิจารณ์และคำแนะนำที่ได้มาในการพัฒนาตัวเองต่อไป

9. มีความเป็นมืออาชีพตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบลักษณะการแต่งกายไปจนถึงทักษะการจัดการและการเตรียมพร้อมในแต่ละวัน ทักษะการพูด การเจรจาต้องเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็น การพูดกับผู้บังคับบัญชา นักเรียน หรือเพื่อนร่วมงาน พวกเขาจะเป็นที่เคารพของคนรอบข้างเพราะบุคลิกที่เป็นมืออาชีพ

คุณลักษณะของครูที่ดี จะต้องมีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาสอนและมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ในส่วนด้านจิตใจ มีจิตสาธารณะ จิตอาสา มีความเข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรม และมีความรับผิดชอบต่อผู้เรียน ชุมชน และสังคม ในส่วนของทักษะ ครูจะต้องมีทักษะการสอน ทักษะการสื่อสารมีความอารี กระตือรือร้น และเอาใจใส่ ครูที่ดีจะเปิดกว้างกับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนหรือเพื่อนร่วมงาน ประพฤติตนเป็นแบบอย่างแก่ผู้เรียนทั้งด้าน ศีลธรรม วัฒนธรรมกิริยาสีสุชนิสัยและอุปนิสัย มีความเป็นประชาธิปไตย

คุณธรรมสำหรับครู

เป็นคุณสมบัติของบุคคลที่เป็นครูที่นำมาปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ ด้วยความสำนึกในจิตใจโดยมีเป้าหมายว่า เป็นการกระทำความดีหรือเป็นพฤติกรรมที่ดีซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ครูที่มีความเสียสละ ครูที่มีน้ำใจงาม ครูที่มีความเกรงใจ ครูที่มีความยุติธรรม ครูที่รักเด็กและรักเพื่อนมนุษย์ ครูที่มีความเห็นอกเห็นใจลูกศิษย์และครูที่มีมารยาททั้งดงาม เป็นต้น ถือว่าเป็นครูที่มีคุณธรรมทั้งสิ้น งานของครูจะประสบความสำเร็จ ครูจะทำหน้าที่ได้โดยสมบูรณ์ ควรจะต้องพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถทางวิชาการทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ จึงต้องมีความเพียบพร้อมทางด้านคุณธรรม ความประพฤติและการปฏิบัติงาน (พรณอร อุชูปภาพ, 2561) ดังนี้

1. หลักธรรมสำหรับทางแห่งความสำเร็จในหน้าที่ครู ได้แก่ อิทธิบาท 4 ประกอบด้วย

1.1 ฉันทะ ความรัก ความพอใจในการสอน รักวิชาที่สอน รักวิชาชีพครู รักศิษย์ มีความเจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต การสอนและการให้คำปรึกษาให้กับ ผู้เรียนก็ทำไปด้วยใจรัก ไม่ทำเพื่อให้ผ่านไปหรือเสร็จไปเพราะเป็นแค่หน้าที่

1.2 วิริยะ ความขยันขันแข็ง พากเพียรที่จะค้นคว้าหาความรู้และวิทยาการแปลก ๆ ใหม่ ๆ มาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้กว้างขวางและลึกซึ้ง การขยันจัดทำและเตรียมสื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ประสบผลดีหรือการขยันจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมในหลักสูตรหรือกิจกรรมนอกหลักสูตร ตลอดจนการขยันหมั่นศึกษาหาความรู้ ฝึกประสบการณ์เกี่ยวกับความเป็นครู

1.3 จิตตะ ความเอาใจใส่ ความฝักใฝ่ในงานที่ทำและความรับผิดชอบในงานที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้หรือทำงานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจแน่วแน่ในการถ่ายทอดความรู้ ทักษะและการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม

1.4 วิมังสา การไตร่ตรองใช้เหตุผล รู้จักหาวิธีการทำงานให้สำเร็จรวดเร็วเมื่อประสบปัญหาใด ไม่ว่าด้านการเรียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างรอบคอบไม่วู่วาม นอกจากเป็นผู้ที่รู้จักไตร่ตรองใช้เหตุผลด้วยตนเองแล้ว ยังกระตุ้นให้ผู้เรียนได้รู้จักคิด รู้จักไตร่ตรองพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วนและมีเหตุผลอีกด้วย

2. หลักธรรมที่ช่วยยึดเหนี่ยวน้ำใจคน ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย

2.1 ทาน การเป็นผู้ให้ความรู้ ให้แนวคิดที่ถูก รวมทั้งวิธีคิด วิธีการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองเพื่อผู้เรียนนำไปใช้ในการแสวงหาความรู้และดำเนินชีวิตต่อไป รวมทั้ง การให้กำลังใจ ให้ความรัก ความเมตตา ให้อภัยเมื่อผู้เรียนหรือเพื่อนครูทำผิดพลาด ให้ปันสิ่งของกับผู้เรียนที่ยากไร้หรือผู้ที่มีความจำเป็น

2.2 ปิยวาจา การเจรจาด้วยถ้อยคำ ที่สุภาพไพเราะอ่อนหวาน การว่ากล่าวตักเตือนผู้เรียน ให้คำปรึกษา ด้วยเหตุผล พูดด้วยน้ำเสียงที่แสดงถึงความเป็นมิตร

2.3 อตถจริยา การประพฤติปฏิบัติหรือกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้เรียนและบุคคลอื่น ได้แก่ การให้คำ แนะนำ การให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ทั้งในทางวิชาการและทางดำเนิน นอกจากในเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ครูควรทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชนที่ครูปฏิบัติงานอยู่ด้วยการเป็นผู้นำในการพัฒนาชุมชน การอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณี เป็นต้น

2.4 สมานัตตา การเป็นกันเองกับผู้เรียนเข้ากับผู้เรียน เพื่อนครู ผู้บริหาร ผู้ปกครองและคนในชุมชนได้ดี ตลอดจนการแสดงความคิดเห็นกับผู้ปกครองและบุคคลในชุมชนก็เช่นเดียวกัน ครูควรวางตนให้มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน

3. หลักธรรมสำหรับผู้ปกครองคน ได้แก่ พรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย

3.1 เมตตา การมีจิตเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตปรารถนาที่จะให้ผู้เรียนและบุคคลที่ครูเกี่ยวข้องด้วยมีความสุขทั้งสขกายและสขใจ โดยเฉพาะการหาวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียน จนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง

3.2 กรุณา การมีจิตใจที่ดีทั้งต่อผู้เรียนหรือบุคคลต่าง ๆ ที่ครูเกี่ยวข้องด้วย จะเป็นเพื่อนครูด้วยกันหรือผู้ใดก็ตามที่ประสบความเดือดร้อนมีปัญหาต่าง ๆ ครูก็พยายามช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์ มีความสุขกายสบายใจหรือเมื่อผู้ใดประสบทุกข์ยากก็รู้สึกสงสาร เห็นอกเห็นใจและพยายามหาทางช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ยากนั้น ๆ

3.3 มุทิตา การที่ผู้เรียนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยประสบความสุขหรือความสำเร็จครูก็พลอยยินดีกับผู้เรียนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยความจริงใจ

3.4 อุเบกขา การวางเฉย ครูที่ดีควรวางตนเป็นกลาง วางเฉย ไม่เอนเอียง ไม่ลำเอียงหรือมีอคติต่อผู้เรียนคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ ครูควรมีความปรารถนาดีต่อทุกคน โดยเสมอภาคและไม่เลือกที่รักหรือไม่รัก

ครูที่มีคุณธรรมจะมีความความเอาใจใส่ ความฝึกฝนในงานที่ทำและความรับผิดชอบ มีเหตุผล รู้จักหาวิธีการทำงานให้สำเร็จรวดเร็ว เมื่อประสบปัญหาใดไม่ว่าด้านการเรียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ให้ความรู้ ให้แนวคิดที่ถูก มีจิตเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตปรารถนาที่จะให้ผู้เรียนและบุคคล ที่ครูเกี่ยวข้อง ด้วยมีความสุขทั้งสุขกายและสุขใจ

การเตรียมตัวของครูผู้วัยเกษียณอายุ

ชีวิตครูที่เกษียณก่อนช่วงปี พ.ศ. 2566 ชีวิตการเป็นครู 35–40 ปี เพราะบรรจุวุฒิการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ป.กศ.) ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ชั้นสูง (ป.กศ.สูง) วุฒิการศึกษาปริญญาตรี สอนมาตั้งแต่อายุน้อย สอนตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ จนถึงรุ่นลูก มีความเจริญก้าวหน้า ได้รับการยอมรับ การให้ความนับถือ การยกย่อง มีร่างกาย สติปัญญาทำงานร่วมกับสังคมได้เป็นอย่างดีจนเป็นที่รู้จักของผู้คน เมื่อเกษียณอายุสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงในบางสิ่งอาจมีผลกระทบทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ครูผู้เกษียณอายุต้องเตรียมตัวในด้านต่อไปนี้

1. เตรียมทางด้านร่างกายในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป อวัยวะทุกส่วนล้วนแต่มีความเสื่อมไปตามธรรมชาติสมรรถนะค่อย ๆ ลดลง การปรับสภาพสมดุลทางกายก็ลดลงด้วย ทำให้เกิดภาวะไม่สุขสบาย ผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพเหล่านี้และปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะที่เป็นอยู่ คอยพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ คอยบำรุงฟื้นฟูร่างกายรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่เหมาะสมกับวัย ออกกำลังกายเหมาะสมกับวัย พักผ่อนให้เต็มที่ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไปไหนด้วยตนเองได้

2. เตรียมทางด้านจิตใจ เมื่อเกษียณอายุราชการแล้วพบภาพ หน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตลดลง การยอมรับ การได้รับการเคารพ ยำเกรง การให้เกียรติอาจลดน้อยลง สังคมเปลี่ยนไป สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญผู้เกษียณอายุจะต้องฝึกทางด้านจิตใจให้เกิดการยอมรับให้ได้ การที่ต้องจำเจอกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากขึ้น ทำให้ผู้เกษียณอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจ มีอารมณ์หวนไห้มากขึ้น

3. เตรียมทางด้านสังคม ผู้เกษียณอายุจะถูกจัดให้อยู่กับบ้านมากขึ้นตามลำดับ บางคนอยู่แต่ในห้อง เพราะทางเดินไม่สะดวกจึงได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่มีโอกาสเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมบ่อย ๆ มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นน้อยลง ขาดเพื่อนวัยเดียวกัน ขาดการเยี่ยมเยียน ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ผู้เกษียณอายุห่อเหี่ยวลงทุกวัน ดังนั้นผู้สูงอายุจะต้องวางแผนว่าหลังจากเกษียณจะทำอะไรที่ทำให้ได้มีโอกาสออกจากบ้านไปเข้าสังคม ได้มีโอกาสพบผู้คน ได้แต่งตัวสวย ๆ หล่อ ๆ ออกจากบ้านบ้าง ความรู้ ทักษะที่มีอยู่จะไปช่วยเหลือใคร ที่ไหน ได้บ้าง (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ, 2562)

4. การเตรียมด้านเศรษฐกิจ ต้องมีการวางแผนเรื่องการเงิน คนที่รับเงินกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) จะได้เงินก้อนมาก่อนหนึ่ง แต่เงินรายเดือนจะน้อยกว่าเงินเดือนเดิมมาก เงินก้อนที่ได้มาต้องวางแผนให้ดีจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อะไร คนที่ไม่รับเงินเงินกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ก็จะได้รับเงินบำนาญรายเดือนไม่ต่างจากเงินเดือนปกติมากนัก โดยเฉพาะคนมีอายุราชการ 35 ปีขึ้นไป และข้าราชการครู มีเงินวิทยฐานะและเงินค่าตอบแทนพิเศษ ตั้งแต่ 3,500 – 19,800 บาท เงินส่วนนี้จะหายไปในแต่ละเดือน ได้แก่ ครูชำนาญการ ครูชำนาญการพิเศษ ครูเชี่ยวชาญ เมื่อเกษียณอายุ รายเดือนที่เป็นเงินบำนาญจะลดน้อยลง ในแต่ละปีเงินบำนาญก็ไม่ขึ้นแต่ค่าครองชีพสูงขึ้น การวางแผนใช้จากต้องระมัดระวังอย่างมาก บางคนที่ยังเป็นหนี้สินหรือมีหนี้สินเยอะ หนี้สินเยอะ ๆ ก็ต้องวางแผนการใช้นี้ให้เหลือน้อยที่สุดเพื่อจะได้ไม่เสียดอกเบี้ยมาก ทำให้เหลือเงินบำนาญน้อยไปอีก การเงินเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ชีวิตหลังเกษียณมีความสุขหรือความทุกข์

การเข้าสู่วัยเกษียณซึ่งนอกจากเป็นการเปิดประตูก้าวสู่วัยผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวแล้ว ชีวิตหลังวัยเกษียณเราจะต้องพบเจอกับความเปลี่ยนแปลงอีกมากมาย การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อรับมือกับอนาคตที่จะต้องมาถึงตั้งแต่ในวัยทำงานจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้เราใช้ชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีความสุข โดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ได้รวบรวมข้อมูลเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณมาไว้ดังนี้ (ไทยรัฐออนไลน์, 2567)

1. เตรียมกาย เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว สิ่งที่ต้องพบเจอเป็นอันดับแรกคือการเสื่อมโทรมของร่างกายที่เป็นไปตามวัย ดังนั้นการเตรียมร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้มากขึ้น ด้วยการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองตั้งแต่เนิ่น ๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารหวานและไขมันสูง รวมทั้งควรตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี เพื่อให้รู้ว่า มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วย หรือมีโรคประจำตัวหรือไม่ จะได้หาวิธีป้องกันและปรับพฤติกรรม เพื่อลดโอกาสการเจ็บป่วย

นอกจากนี้ การตรวจสุขภาพเป็นประจำจะทำให้มีโอกาสตรวจพบโรคในช่วงเริ่มต้น ซึ่งรักษาให้หายขาดได้ และมีค่าใช้จ่ายน้อยกว่าปล่อยไว้จนร่างกายทรุดหนักสำหรับวัยเกษียณ “ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ” ตั้งแต่ค่าดูแลสุขภาพไปจนถึงค่ารักษาพยาบาล จะเป็นค่าใช้จ่ายก้อนใหญ่ที่สุดและจะยิ่งมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่ออายุมากขึ้น แต่คนไทยก็ยังถือว่าโชคดี ที่มีสวัสดิการรักษายาบาล หรือ “สวัสดิการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ” ที่ภาครัฐจัดไว้ให้ประชาชน โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1) สวัสดิการข้าราชการ : ข้าราชการเกษียณที่เลือกรับเงินบำนาญ ไม่ต้องกังวลเรื่องค่ารักษายาบาล เพราะจะยังคงได้รับสิทธิรักษายาบาลต่อเนื่อง แถมยังได้รับสิทธิตรวจสุขภาพประจำปีอีกด้วย

2) กองทุนประกันสังคม : แม้ว่าจะไม่ได้เป็นมนุษย์เงินเดือนเหมือนเดิมแล้ว วัยเกษียณก็ยังสามารถรักษาสวัสดิการผู้ประกันตนได้ โดยสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 หรือผู้ประกันตนโดยสมัครใจ

3) สวัสดิการพนักงานส่วนท้องถิ่น : ข้าราชการหรือลูกจ้างขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถเบิกค่ารักษายาบาลในโรงพยาบาลรัฐ หรือสถานพยาบาลท้องถิ่น

4) สวัสดิการของหน่วยงานอื่น ๆ : รัฐวิสาหกิจยังให้สวัสดิการค่ารักษายาบาลต่อเนื่อง แม้ว่าจะเกษียณอายุไปแล้ว หรือยังให้สิทธิพนักงานที่เกษียณอายุสามารถเข้ามาใช้บริการโรงพยาบาลขององค์กรได้เช่นเดิม

5) หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ : คนไทยทุกคนที่ไม่มีสิทธิรักษายาบาลอื่นจากรัฐบาลจะได้สิทธิรักษายาบาลตามหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือสิทธิบัตรทอง โดยต้องไปลงทะเบียนสมัครกับหน่วยงานที่กำหนด และเลือกโรงพยาบาลรัฐที่อยู่ในเขตอาศัย 1 แห่ง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.), 2561)

2. เตรียมใจ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน การดูแลจิตใจเป็นเรื่องสำคัญเสมอ เพราะ “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” และเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณที่พลั้กายเริ่มถดถอย ยิ่งต้องให้ความสำคัญกับพลังใจมากขึ้นเป็นพิเศษ เพราะถ้าปล่อยให้ใจป่วย กายก็จะป่วยตามไปด้วย

1) มีเวลารว่างมากขึ้นก็รู้สึกเหงา : ลองหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี วาดรูป ทำงานฝีมือ หรือออกไปดูหนังฟังเพลง ท่องเที่ยว ทำบุญ กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ หรือกิจการเล็ก ๆ

2) อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย รู้สึกเศร้า : วิธีผ่อนคลายจิตใจให้สงบสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การมองโลกในแง่บวก เข้าวัด นั่งสมาธิ ฟังธรรม หรือออกกำลังกาย ที่นอกจากช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังช่วยให้จิตใจแจ่มใสได้ เพราะช่วยคลายเครียด และทำให้เซลล์สมองทำงานดีขึ้น

3) ต้องพึ่งพาคนอื่น รู้สึกไม่มีค่า : ควรนำความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ ทั้งในการทำงานและการใช้ชีวิตออกมาใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด เช่น ไปเป็นที่ปรึกษา วิทยากร อาสาสมัคร หรือทำกิจกรรมการกุศล นอกจากนี้ ควรทำกิจวัตรประจำวันของตนเองให้มากที่สุดโดยไม่ต้องให้ใครมาดูแล

3. เตรียมที่อยู่อาศัย เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันในวัยเกษียณ

1) ย้ายห้องนอนมาอยู่ชั้นล่างหรือย้ายไปอยู่บ้านชั้นเดียว เพื่อจะได้ไม่ต้องเดินขึ้นลงบันได หรืออาจจะติดตั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการขึ้นไปยังบน เช่น แก้อั้เลื่อนขึ้นบันได เป็นต้น

2) ปรับปรุงห้องน้ำให้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ โดยติดราวจับช่วยพยุง เปลี่ยนพื้นห้องน้ำเป็นแบบกันลื่น ขยายขนาดห้องน้ำ ห้องอาบน้ำและประตูให้กว้างขึ้น เพื่อให้รถเข็นเข้าได้

3) เตรียมแผนฉุกเฉินในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน ที่ต้องใช้บริการรถพยาบาลและเตียงham จะจัดวางพื้นที่ในบ้านอย่างไร เพื่อให้เข้มารับตัวได้สะดวกและรวดเร็วที่สุด

การเตรียมตัวของครุสู่วัยเกษียณอายุ จะมีการเตรียมตัวที่สำคัญ ดังนี้ เตรียมกาย ยอมรับการเสื่อมโทรมของร่างกายที่เป็นไปตามวัย การเตรียมใจ ยอมรับว่าเมื่อเกษียณอายุราชการแล้วบทบาท หน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตลดลง การยอมรับ การได้รับการเคารพ ยำเกรง การให้เกียรติอาจลดน้อยลง สังคมเปลี่ยนไป การเตรียมทางด้านสังคม ช่วยเหลือและเป็นแบบอย่างให้กับสังคม มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม และมีการวางแผน การใช้จ่ายให้คุ้มค่าและเกิดผลประโยชน์มากที่สุด

การวางแผนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ

การวางแผนทางการเงินเครื่องมือชีวิตที่มีประสิทธิภาพทางการเงินเมื่อยามที่เกษียณไป คือ ทรัพย์สินที่มีเหลือใช้ในการดำรงชีพ เพราะฉะนั้น การเตรียมตัวในเรื่อง ของรายรับรายจ่ายนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรก ๆ ที่ผู้เกษียณอายุต้องพึงพิจารณาเนื่องจากปกติผู้เกษียณอายุ จะมีรายได้จากการทำงานเข้ามาอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อมีการเกษียณอายุแล้ว รายได้เหล่านั้นจะหายไป เหลือเพียงรายได้บางส่วน ซึ่งจะผลต่อความกังวลในจิตใจของผู้เกษียณเกี่ยวกับเรื่องของการใช้เงินได้ เพื่อให้รายรับนั้นมีเพียงพอต่อรายจ่ายที่เกิดขึ้น การฝึกใช้เงินในระดับที่ผู้เกษียณนั้นจะได้รับเมื่อมีการเกษียณ ผู้เกษียณต้องสามารถประมาณรายรับที่จะได้รับ เมื่อทำการเกษียณ จากนั้น จึงทำการฝึกการใช้เงินจำนวนให้มีความสมดุล ไม่เกินรายจ่ายที่มีอยู่ในขณะนั้น เพื่อให้เมื่อมีการเกษียณอายุไปแล้ว สามารถที่จะใช้เงินอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ไม่เกินรายรับที่ได้เข้ามาเป็นประจำทุกเดือน (ภัทรพร อ่อนใส, 2544)

การวางแผนทางด้านสุขภาพสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอมาโดยตลอด จะต้องมีความใส่ใจตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและวัยกลางคน เพื่อที่ว่าเมื่อถึงวัยเกษียณอายุแล้ว สุขภาพร่างกายจะไม่ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น (Burnside, I.M., 1988) เมื่อผู้เกษียณมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สุขภาพร่างกายจากที่ปกติเคยแข็งแรงกลับมีความทรุดโทรมลงเรื่อย ๆ เพราะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ที่เคยทำงานได้ปกติก็กลับไม่ดีดังเดิม และการรักษาต้องใช้เวลานานมากกว่าเมื่อตอนที่ร่างกายยังหนุ่มสาว

การวางแผนทางด้านจิตใจการวางแผนและเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลยเช่นเดียวกัน เพราะจิตใจของผู้เกษียณอายุจะมีความวิตกกังวลทั้งช่วงที่ใกล้เกษียณและหลังจากการเกษียณ เพื่อขจัดและลดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้เกษียณอายุ และทำให้ผู้เกษียณอายุมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้สั่นหวั่นกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดย บุญเทือง โพธิ์เจริญ (2551) กล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อความชรา ทำใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงได้ ไม่หวนคิดถึงอดีตที่ผ่านมาอย่างอาลัยอาวรณ์พอใจกับชีวิตปัจจุบัน มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส จะมีอายุยืนยาวขึ้นจากเดิม

การวางแผนทางการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน ซึ่งการวางแผนการใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับวัยและกำลังของผู้เกษียณ จะเป็นผลกระทบที่ไม่ดีกับตัวผู้เกษียณเป็นอย่างมาก เช่น มีความเหงา ว้าเหว่ ส่งผลกระทบต่อเป็นปัญหาด้านจิตใจ หรือการที่ไม่หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง จะทำให้สุขภาพร่างกายนั้นไม่มีความแข็งแรง การมีกิจกรรมที่ทำ

ในเวลาว่างจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความพึงพอใจในชีวิตของ (จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์, 2535) นอกจากนี้ การร่วมในกิจกรรมบางประเภท ยังเป็นการทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปจากการเกษียณอายุด้วย

วิธีคิดเกี่ยวกับคุณค่าของครุวัยเกษียณอายุ (Value) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม เมื่อพิจารณาถึงมุมมองของครุวัยเกษียณอายุเองในเรื่องของคุณค่าในตัวเองเห็นว่าทุกคนมีคุณค่า คนที่ยังมีชีวิตอยู่ทุกคน ไม่ว่าจะแก่สักเพียงใด ก็ยังมีโอกาสสร้างคุณค่าให้กับตนเองหรือเป็นคนที่มีค่า ของคนอื่นได้ โดยคุณค่าของคนแก่จะมีมากหรือน้อยก็ด้วยเงื่อนไขดังต่อไปนี้ (ปริชา อุบโยคิน และคณะ, 2541)

1. มีคุณค่าเพราะเกิดมานาน มีประสบการณ์มาก สามารถถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ไปให้ลูกหลานได้ ประสบการณ์ที่มีอยู่ย่อมเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อคนรุ่นหลัง
2. มีคุณค่าเพราะความดี ทั้งนี้ ความดีเกิดจากการมีศาสนา การทำบุญทำทาน ที่วัด การอยู่ในศีลธรรม การมีเมตตากรุณา จนถึงปฏิบัติตัวไม่ให้เป็นที่น่ารำคาญของลูกหลาน เช่น ไม่พูดมาก ไม่พูดเพ้อเจ้อและเป็นคนใจดี จะมีคนนับถือ
3. มีคุณค่าเพราะมีโภคทรัพย์ หรือทรัพย์สินเงินทอง หรือสมบัติที่ผู้สูงอายุเป็นเจ้าของ ประเด็นนี้ มีความคิดความเชื่อว่า “คนทั่วไปจะเห็นคุณค่าของคนแก่ถ้าเป็นผู้ที่มีสมบัติ” ดังนั้น คนแก่ คนใดที่มีสมบัติก็จะมีคุณค่า คนแก่ที่ไม่มีสมบัติ มีฐานะยากจนก็ไม่มีคุณค่า เพราะลูกหลานไม่สนใจ
4. มีคุณค่าเพราะมีบุญคุณ จากการที่ผู้สูงอายุมีสถานภาพความเป็นพ่อแม่จึงมีบุญคุณด้วยการให้กำเนิด อบรมเลี้ยงดูลูก ๆ มา
5. มีคุณค่าเพราะยังทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคมได้
6. มีคุณค่าเพราะเป็นที่พึ่งทางใจ แม้ผู้สูงอายุจะทำอะไรไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ในการช่วยงานต่าง ๆ ไม่มีเงินทองทรัพย์สินสมบัติ แต่ผู้สูงอายุก็ยังเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าทางจิตใจให้ลูกหลานได้
7. มีคุณค่าเพราะมีคนให้คุณค่า เช่น ลูกหลานให้คุณค่าด้วยการที่แสดงความเคารพเอาใจใส่ดูแล ประนินบัติ เป็นต้น

จากคุณค่าของครุวัยเกษียณอายุสามารถนำไปเป็นแนวทางในการกำหนดกระบวนการสร้างคุณค่าของผู้เกษียณอายุรวมกับลักษณะวัฒนธรรมชุมชนและกิจกรรมต่าง ๆ ของสถานปฏิบัติธรรม เพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของครุวัยเกษียณอายุด้วยหลักพุทธธรรมไตรสิกขา คือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ตามหลักไตรสิกขาหรือสิกขา 3 หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ผูกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจและปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน เรียกว่า สิกขา สมภาติ ปัญญา ประกอบด้วย

1. อธิสัสสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง) ความประพฤดีดีทางกายและวาจา ความเป็นปกติทางกาย วาจา เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษา และการพัฒนามนุษย์เพราะว่าวินัยเป็นตัวจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เหมาะสมกับการพัฒนาและเอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจากคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วเกิดเป็นศีล ดังนั้น โดยสรุป วินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดีและการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดีแต่เอื้อต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541)

2. อธิจิตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่านหายไป จิตตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน การฝึกอบรมสมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติด้านต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความอิมใจ ความร่าเริง เบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ

3. อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง) การฝึกด้านความคิดความเห็น ความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงตามสภาวธรรม ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องดีงาม มีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นกับตนและผู้อื่นอย่างแท้จริง

สรุป

ครูที่เกษียณอายุราชการ ย่อมมีความคิดต่อสภาพของตนเองทั้งด้านทางบวกและทางลบ ถ้าครูกิดทางด้านทางลบชีวิตหลังเกษียณก็จะมีไม่มีความสุข จึงต้องการลดอัตตา สู้สัมมาทิฐิ เติมอุดมปัญญาตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้เกิดความสุขหลังเกษียณอายุราชการ

วิธีการลดความมีตัวตนให้น้อยลง ก็คือ มองเห็นโลกตามความเป็นจริง การยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น หรือมีแต่ในขณะที่ปัญญาของเรายังไม่มากพอ ก็ทำให้ไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ ตามแบบที่มันเป็น เพราะเนื่องจากการถูกบดบังด้วยความไม่รู้ นั่นคือ ความไม่รู้ในขั้น 5 ว่าเป็นทุกข์ จึงทำให้มนุษย์นั้นแสวงหาความต้องการอยู่ตลอดเวลา ทำให้มองไม่เห็นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาความทุกข์ ทั้งนี้เพราะปัญหาของความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตใจตามมา จึงส่งผลกระทบ

ต่อทั้งสุขภาพตนเองและครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ ส่งผลต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้น ๆ และอาจนำไปสู่ปัญหาโรคทางจิตเวช ซึ่งเป็นกลุ่มอาการใหญ่ ๆ ผู้เขียนอธิบายเจาะจงเกี่ยวกับอาการของโรคซึมเศร้า เช่น มีความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหู่ ร่วมไปกับการรู้สึกท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง ทำทางการเคลื่อนไหวเชื่องช้า เชื่องซึม เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ จนอาจนำไปสู่การทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด (ทรูไอดี, 2563)

วิธีการง่าย ๆ ในการลดความเป็นตัวตนลง คือ เริ่มจากความคิดก่อน เมื่อใจของเราประกอบไปด้วยกุศล ความคิดต่าง ๆ ก็จะดีตามด้วย กล่าวคือ การรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นบุญกุศลในระดับเบื้องต้นในการพัฒนาระดับปัญญาให้สูงขึ้นด้วย และเมื่อความคิดของเราดี การพูด หรือการแสดงออกทางวาจาก็จะดีตามด้วย ได้แก่ การกล่าวคำว่า ขอคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไร 3 คำนี้ยิ่งพูดบ่อย...ยิ่งทำให้ฉลาดทันอารมณ์มากขึ้นและทำให้มีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น...ส่วนอีกทางก็สามารถ"ลดอัตตาความเป็นตัวตนลงได้มากขึ้นอีกด้วย" สุดท้ายการแสดงออกทางพฤติกรรมก็จะดีขึ้นด้วย กล่าวคือ การละเว้นการประพฤติดูชั่ว และทำแต่ความดี

วิธีการลดความเป็นตัวตนนั้น ต้องประกอบไปด้วย กาย วาจา ใจ อันเป็นหนทางของการเข้าใจและมองเห็นตามความเป็นจริง และตัดตาตัวตนเป็นทางตรงกันข้ามกับอนัตตา เพราะเป็นทางที่ขัดขวางต่อการรู้แจ้งเห็นจริง มองเห็นแต่ในโลกแคบ ไม่สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง แต่เมื่อฝึกสติมากขึ้น ปัญญารู้แจ้งเห็นจริงก็จะเกิดขึ้น ท้ายสุดคำว่าอัตตาก็จะหมดสิ้นไป การเข้าถึง พุทธจิตวิทยา: คุณครูเป็นข้าราชการที่ดี จากวันที่ปากเพียร สู้วัยเกษียณที่ภาคภูมิ เพื่อลดอัตตา สู้สัมมาทิฐิ ด้วยอุดมปัญญา ตามหลักไตรสิกขา จะส่งผลให้คุณครูวัยหลังเกษียณอายุเป็นข้าราชการครูที่ดีได้อย่างยั่งยืนและมีความสุข ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

รายการอ้างอิง

- กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ. (2559). *บทสรุปสำหรับผู้บริหาร สู่วัยในศตวรรษที่ 21: การเฉลิมฉลองและความท้าทาย*. กรุงเทพฯ: กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติและองค์การเฮล์เพอจ อินเตอร์เนชั่นแนล.
- ครูเชียงรายดอทเน็ต. (2563). *ลักษณะของครูที่ดีที่เป็นแบบอย่างให้นักเรียน และสังคมไทย*. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2567, จาก <https://shorturl.asia/g7vPz>

- จารุนันท์ สมบูรณ์สิทธิ์. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ* (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก). มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2567). 3 เรื่องต้องเตรียมพร้อม ก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/lifestyle45plus/2773673>
- บุญเทือง โพธิ์เจริญ. (2551). *ความสุขที่คุณสร้างได้*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ฐานบุ๊ค.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภัทรพร อ่อนไสว. (2544). *แนวทางการพัฒนาบริการสังคมเพื่อเตรียมการให้กับสตรีโสด ก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ ในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ยนต์ ชุ่มจิต. (2553). *ความเป็นครู* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิไลลักษณ์ ลังกา. (2560). *อนาคตภาพของคุณลักษณะครูไทยในทศวรรษหน้า* (พ.ศ. 2560-2569). *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. 11(1), 36-50.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2561). *คู่มือ เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. สืบค้น 31 พฤษภาคม 2567, จาก <https://shorturl.asia/0MKvJ>
- สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ. (2565). *การเตรียมตัวของครูสู่วัยเกษียณอายุ*. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.oic.go.th/INFOCENTER5/587/>
- อริวัฒน์ อดัน. (2566). *เมื่อคนเกิดน้อยกว่าคนแก่ ปี 2030 ไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด*. สืบค้น 31 พฤษภาคม 2567, จาก <https://urbancreature.co/aged-society/>
- Burnside, I.M. (1988). *Nursing and Ages*. New York: McGraw-Hill Book.
- Maria Orlando. (2566). *คุณลักษณะ 9 ประการของครูที่ดี*. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.ost.co.th/article/11/teachers>
- World Health Organization. (2567). *Global Age-Friendly Cities: A Guide*. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2567, จาก <https://shorturl.asia/CABzO>

กุศลจากความกตัญญู

Merit from Gratitude

Received: September 11, 2024
Revised: October 12, 2024
Accepted: October 16, 2024

กฤศ แก้วสนัน¹
Kris Kaewsanun
(imgrit@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับการสร้างกุศลจากความกตัญญูบนพื้นฐานของความเข้าใจเพื่อนมนุษย์และสายสัมพันธ์ของการพึ่งพากัน ความกตัญญูที่แท้ไม่ได้หมายถึงเฉพาะการตอบแทนด้วยการมอบให้ ทดแทนให้ ด้วยวัตถุสิ่งของเงินทองเพื่อคืนคุณกลับให้พ่อแม่และผู้อุปการะเลี้ยงดูเท่านั้น กตัญญูมีความหมายที่ลึกซึ้งในการสนองคุณหรือตอบแทนบุญคุณที่จำเป็นต้องตั้งอยู่บนหลักความคิดพิจารณาที่ถูกต้อง มีความเหมาะสมในความเป็นผู้รู้อุปการคุณที่ท่านทำให้และเป็นผู้รู้คุณท่าน กุศลจากความกตัญญูส่งผลให้ตนเป็นผู้ให้ รู้จักการให้ ความมีน้ำใจ ความมีเมตตา ผู้ให้ส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่เชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับสุขภาพจิตในการช่วยลดอาการวิตกกังวล เพิ่มความนับถือตนเอง ทำให้อารมณ์ความคิดจิตใจมีความมั่นคง ส่งผลให้ร่างกายได้พักผ่อนทำให้สุขภาพกายดีขึ้น การตอบแทนความกตัญญูเป็นกุศลคุณธรรมและทัศนคติสากล เป็นพฤติกรรมที่ไม่เพียงเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว พี่น้อง เพื่อน ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ผู้คนในสังคม รวมถึงสรรพสัตว์ สรรพสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่เราอยู่เท่านั้น หากมนุษย์เข้าใจเรื่องความสัมพันธ์ ธรรมชาติของความเชื่อมโยงในสังคมและสภาพแวดล้อม นอกเหนือจากความกตัญญูที่แสดงต่อบุพการีและเพื่อนมนุษย์แล้ว สรรพสัตว์และสรรพสิ่งต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่มีคุณและสามารถทดแทนสนองคุณได้ การแสดงความกตัญญูที่แท้คือการสร้างกุศลจากพื้นฐานความเข้าใจ เห็นความจริงของการเกื้อกูลตามธรรมชาติ การปลูกฝังคุณงามความดีและคุณธรรมให้ตนเอง ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีให้ครอบครัว ให้สังคมและแผ่ขยายไปยังสังคมโลก

คำสำคัญ : กุศล, ความกตัญญู, สภาพแวดล้อม, ธรรมชาติ, พุทธจิตวิทยา

¹ นักวิชาการอิสระ, 94 ถนนยะรัง ตำบลยะรัง อำเภอมือ จังหวัดปัตตานี
Independent Academic, 94 Yarang Road, Jabangtikor Subdistrict, Mueang District, Pattani Province

Abstract

This article presents the creation of merit from expressing gratitude based on understanding of fellow human beings and the relationship of interdependent nature of life. Gratitude does not only have a meaning of giving back, paying back or replacing material and money to parents and caregivers but gratitude has a profound meaning of being grateful or repaying merit based on rightful thinking and proper consideration and appropriateness in being a person who is knowledgeable about the grateful that you received. Merit from gratitude returner is he becomes a giver, knows how to give, and be kind and compassion person. Mostly givers have a strong mind and build up mental immunity connected to mental health in helping reduce anxiety, increase self-esteem, and emotional stability support body to rest and get better health. Returning gratitude is merit, morality and universal attitude. It is a behavior that not only builds good relationships with family, siblings, friends, those close to them, people in society, including animals, things on earth we are living in. If people understand relationships and nature which connect in society and the environment, in addition to gratitude shown to parents and fellow humans, all animals and things have it owned value we should be grateful for. Expressing gratitude is merit from the foundation of understanding by seeing the truth of living by natural support. Cultivating goodness and morality in oneself will help create good relationships in the family, in society, and expanding to the world society.

Keywords: Merit, Gratitude, Environment, Nature, Buddhist Psychology

บทนำ

ความกตัญญูเป็นคุณธรรมอันประเสริฐที่จำเป็นต้องส่งเสริมให้มนุษย์ทุกคนมีติดตัว นอกเหนือจากเพื่อประโยชน์ตนในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ การมีความมั่นคงทางอารมณ์ที่เชื่อมโยงกับสุขภาพจิตซึ่งส่งผลต่อไปยังสุขภาพกาย ความเชื่อมโยงระหว่างความ

กตัญญูและกุศลเป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่ควรส่งเสริมหรือรื้อฟื้นในสังคมเพื่อสร้างพื้นฐานความเข้าใจ ให้ความสำคัญ ความกตัญญูสามารถเป็นพลังขับเคลื่อนบริบทสังคมปัจจุบันให้ช่วยเหลือและเห็นความสำคัญของการพึ่งพากันทั้งทางตรงและทางอ้อม ความกตัญญูไม่จำกัดอยู่เพียงการตอบแทนบุญคุณเฉพาะภายในครอบครัว แต่ยังรวมถึงการนำความดีที่ได้รับไปเผยแพร่ต่อ หรือการส่งเสริมให้ผู้อื่นมีความกตัญญู เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การทำความดี การกระทำที่เป็นประโยชน์ การเสียสละ ช่วยสร้างสรรค์สังคมที่ดี

กตัญญูหรือในคำที่คล้ายกัน เช่น กตัญญูตา หมายถึง ความเป็นคนกตัญญู ความเป็นผู้รู้คุณท่าน หรือกตัญญูกตเวทีตา หรือกตัญญูกตเวที มีความหมายในทางเดียวกันว่า ซึ่งรู้อุปการะที่ท่านทำให้ ซึ่งรู้คุณท่าน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ความเป็นผู้ประกาศคุณท่านหรือความเป็นผู้สนองคุณ ตอบแทนบุญคุณท่านผู้มีอุปการคุณนั้นมีความเข้าใจและการยอมรับในหลักใหญ่ คือ การทดแทนคุณพ่อแม่และผู้มีอุปการะคุณทั้งหลายในรูปแบบการดูแลและให้ข้าวของเงินทอง ซึ่งเนื้อแท้ของความกตัญญูนั้นมีความหมายลึกซึ้งและมีวิธีปฏิบัติได้หลากหลายวิธี ความกตัญญูไม่ใช่เป็นคุณธรรมจริยธรรม หรือประเพณีเฉพาะพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง ความกตัญญูจัดเป็นคุณธรรมสากลมายาวนาน เช่น ในอดีตแนวความคิดเรื่องความกตัญญูจะอยู่ในสำนึกของผู้คนในสังคมจีน คำว่ากตัญญูที่มีปรากฏอ่านว่า “เสี้ยว” ในภาษาจีนกลาง คำว่าความกตัญญูในแนวคิดปรัชญาสำนักขงจื๊อให้ความสำคัญหมายถึงต้นกำเนิดความดีที่กำหนดพฤติกรรมในด้านการมีคุณธรรม ความกตัญญูเป็นหลักการพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่เริ่มต้นจากครอบครัว คือ ความกตัญญูของบุตรที่มีต่อบิดามารดา ความกตัญญูจะช่วยจัดระเบียบสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและสังคม อีกทั้งทำให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันและทดแทนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ (อภิชาติ คำพวง, 2020)

การเห็นความสำคัญและพยายามรื้อฟื้นเรื่องความกตัญญูเพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงบริบทสังคมในประเทศจีนที่ผ่านมามีส่วนคล้ายกับประเทศไทยในกรณีของคณวิทย์ทำงานสร้างตัวส่วนใหญ่ไปทำงานทำในเมือง คนจีนรุ่นใหม่ก็เช่นกันที่ต้องจากบ้านในชนบทเพื่อไปทำงานทำในเมืองใหญ่โดยพ่อแม่ยังคงใช้ชีวิตในชนบท เป็นเหตุให้คนรุ่นใหม่เกิดความรู้สึกห่างเหินจากบ้านและครอบครัวเพราะไม่ได้อยู่ร่วมกัน ส่งผลกระทบต่อวิถีคิดและวิถีการดำเนินชีวิตของทั้งคนรุ่นใหม่และพ่อแม่สูงอายุกะทั่งส่งผลให้คุณธรรมด้านความกตัญญูจืดจางไป การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นผลให้ในปี พ.ศ. 2556 ประเทศจีนออก “กฎหมายกตัญญู” โดยมีรายละเอียดสำคัญเรื่องการบังคับให้ลูกหลานและสมาชิกในครอบครัวต้องกลับไปเยี่ยมเยียนดูแลพ่อแม่หรือญาติที่เข้าสู่วัยชราอย่างสม่ำเสมอ (MGR Online, 2556)

เมื่อการแยกตัวออกมาอยู่ในเมืองเพื่อประกอบอาชีพ ทำให้ความห่างไกล เปลี่ยนกลายเป็นความเคยชิน พร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี ด้านการสื่อสาร ด้านการรับสาร การรับกระแสสื่อสังคมต่าง ๆ อันเนื่องจากโลกได้เข้าสู่ยุคการพลิกผัน (Disruption Era) ซึ่งมีความคาบเกี่ยวกับการปฏิวัติดิจิทัล (Digital Resolution) ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ในทุกกิจกรรมของมนุษย์ กิจกรรมทุกกิจกรรมของมนุษย์ถูกปรับ ถูกเปลี่ยนและเพิ่มอัตราเร่งผ่านทางสื่อสังคมที่นำเสนอการใช้ชีวิตในรูปแบบทันสมัย แสดงตนแว่ล้อมด้วยวัตถุนิยม ทำให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบอย่างรวดเร็ว (สำราญ แสงเดือนฉาย, 2020) ทำให้เกิดการอยากได้ อยากเป็น อยากมี เพื่อให้ตนเองมีตัวตนคงสถานะอยู่ในกระแสของการเปลี่ยนแปลงสังคมในช่วงเวลานั้นๆ ทำให้เกิดการแสวงหาและต้องการครอบครอง จึงต้องจมกับการทำงานเพื่อหาเงินจ่ายซื้อวัตถุที่ต้องการตามกระแสจนลืมหรือละเลยการดูแลบุพการี ผู้มีพระคุณ และละเลยหรือลืมกระทำการดูแลร่างกายจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็งผ่านการเรียนรู้พื้นฐานการคำนึงด้านศีลธรรม คุณธรรมและจริยธรรมเบื้องต้นรวมถึงความกตัญญูพื้นฐานที่ทุกคนพึงมี

ศาสตร์ความกตัญญูส่งผลต่อจิตใจและร่างกาย

ในอดีตความกตัญญูถูกกล่าวถึง ถูกสนับสนุนส่งเสริมและสรรเสริญ ความกตัญญูมีการบันทึกมานับพันปีในด้านการทดแทนคุณต่อบุพการีซึ่งระบุในพระธรรมคำสอนว่า ผู้เป็นแม่และพ่อย่อมหวังว่าเมื่อเลี้ยงดูดูแลลูกมาแล้ว ลูกก็จะทดแทนคุณดูแลแม่ พ่อ ช่วยกิจการงาน สืบวงศ์ตระกูลให้อยู่ยาวนาน สามารถปกครองดูแลทรัพย์สินมรดก และเมื่อแม่พ่อเสียชีวิตไปแล้วลูกจะทำบุญสร้างกุศลอุทิศให้ ผู้เป็นลูกที่มีสัมมาทิฐิ ผู้ที่มีความเห็นชอบปฏิบัติติดตามธรรมคำสอนนั้นจัดเป็นกตัญญูกตเวทิตบุคคล ผู้ระลึกถึงคุณที่ท่านทำไว้จึงเลี้ยงดูดูแลแม่พ่อ ช่วยทำกิจการของท่าน เชื่อฟังโอวาท ตอบสนองพระคุณท่าน ดำรงวงศ์ตระกูล ลูกผู้มีศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมเป็นที่สรรเสริญ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในการเป็นผู้มีความกตัญญุนั้น ไม่ได้แสดงเฉพาะสนองคุณต่อเพียงบุพการีหรือผู้มีพระคุณเท่านั้น การเป็นผู้รู้คุณท่าน การตอบแทนหรือสนองคุณท่านนั้นสามารถกตัญญูกตเวทิตต่อบุคคลผู้มีคุณความดีหรืออุปการะต่อตนเอง และสามารถกตัญญูกตเวทิตต่อบุคคลผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์หรือมีคุณความดีเกื้อกูลแก่ส่วนรวมก็ย่อมได้เช่นกัน

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตแบบครอบครัวเดี่ยว การแยกออกมาอยู่ด้วยตัวเอง ความห่างไกลครอบครัว การทุ่มเทเวลาในการหาเลี้ยงชีพ การดำรงชีวิตประจำวันตาม

กระแสนิยมโดยมีวัตถุประสงค์เป็นใหญ่ ทำให้มีการแสดงออกด้วยการทดแทนสนองคุณด้วย วัตถุตามกระแส ความรู้สึกด้านความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจถูกบั่นทอนลงและถูกแทนที่ ด้วยการสื่อสารทางไกลผ่านโทรศัพท์มือถือ หรือส่งข่าวของเงินทองไปให้เพื่อแสดงความสำนึกขอบคุณ ทำให้ความกตัญญูตกต่ำถึงขีดสุด คำถาม อาทิ ต้องทำอะไรถึงเรียกว่าความกตัญญู เท่าไรถึงเรียกว่าตอบแทน จำเป็นอย่างไรถึงต้องทดแทนความกตัญญูและต้องตอบแทนด้วยอะไรในรูปลักษณะใดกับบุคคลใดบ้าง มากน้อยขนาดไหน คำถามเหล่านี้ ทำให้มีการอธิบายและทำความเข้าใจเรื่องความกตัญญู ส่งเสริมสนับสนุนสร้างความเข้าใจในเรื่องความกตัญญูและพิสูจน์ผลของการแสดงความกตัญญูทั้งในดำนานามธรรม และรูปธรรม

ผลความกตัญญูในดำนานามธรรม การแสดงความกตัญญูสามารถช่วยให้เห็นมุมมองด้านบวกของชีวิต ช่วยสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความหวัง มีความพึงพอใจในชีวิต มีประโยชน์ต่อความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและเผื่อแผ่ไปในสังคม มีสุขทางอารมณ์ และทางจิตใจ ผู้ที่มีลักษณะความกตัญญูมักมีความเป็นอยู่ดี มีชีวิตที่ตนเองพอใจและมักได้รับการสรรเสริญ การแสดงความกตัญญูจะมีผลขยายต่อไปในวงกว้าง เมื่อบุคคลใดได้รับการทดแทนคุณมักจะมีแนวโน้มที่จะทดแทนความช่วยเหลือในภายหลังกและจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นต่อไปในอนาคต (Tiffany Sauber Millacci, 2017)

ผู้ที่มีความกตัญญูหรือผู้ที่มีนิสัยกตัญญูมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพ โดยทั่วไปน้อยลง เช่น อาการปวดหัว ปัญหาการย่อยอาหาร การติดเชื้อทางเดินหายใจ น้ำมูกไหล เวียนศีรษะ และปัญหาคุณภาพการนอนหลับ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่มีผลเนื่องมาจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความกตัญญูสามารถทำให้ความดันโลหิตปรับลดลงหรือเพิ่มขึ้น โดยมีดัชนีที่วัดได้จากพฤติกรรมความกตัญญูที่ส่งผลต่อระบบประสาทส่วนปลาย (Parasympathetic Nervous System) ที่ช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนและระบบย่อยอาหารดีขึ้น ร่างกายจะประหยัดพลังงานโดยการลดอัตราการเต้นของหัวใจ กระตุ้นการย่อยอาหาร มีส่วนทำให้ผ่อนคลายโดยรวม ทำให้ร่างกายสงบลง นำไปสู่การนอนหลับที่มีคุณภาพดีและลดความดันโลหิตได้ ความกตัญญูตกต่ำทำให้ช่วยเหลือสิ่งที่ดีต่อสุขภาพไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การให้ความสำคัญกับโภชนาการ การมีพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพ เช่น กินผัก ผลไม้มากขึ้น กินอาหารไร้ประโยชน์น้อยลงอันเนื่องมาจากการเห็นคุณค่าของร่างกาย

ศาสตร์แห่งความกตัญญูมีผลเชิงลึกในด้านจิตวิทยา เห็นได้ว่าความกตัญญูเป็นอารมณ์ที่มีหลายมิติและทำให้มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ส่งผลต่อสุขภาพจิตและความ

เป็นอยู่ของแต่ละบุคคล สามารถช่วยให้มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต เพิ่มความนับถือและเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกมีความสุขมากขึ้น ต้องการตอบแทนคุณหรือตอบแทนความเมตตาที่ได้รับ กตัญญูกตเวทิตาทำให้เปิดรับและเข้าใจสิ่งที่ทำให้ชีวิตของเราเป็นอย่างที่เป็นและที่กำลังดำเนินไป อีกทั้งยังมีบทบาทช่วยเชื่อมโยงกระชับรักษาความสัมพันธ์ของคู่ครอง โดยทำหน้าที่เป็นตัวช่วยเตือนว่าคู่ของเรามีคุณค่าและควรรักษา เห็นคุณค่าแห่งการดูแลเอื้ออาทรนั้น ความกตัญญูของฝ่ายหนึ่งจะเป็นแรงบันดาลใจให้อีกฝ่ายตอบสนองรักษาความรู้สึกที่ดี สามารถทำให้รู้สึกผูกพันและต้องการรักษาความสัมพันธ์นั้น กระทั่งความกตัญญูในลักษณะของการสื่อสารพูดคุยที่นำไปสู่ความรู้สึกเชิงบวกมากขึ้น ใกล้ชิดกันมากขึ้นในครอบครัว ใกล้ชิดในกลุ่มเพื่อน สร้างความไว้วางใจ ความรู้สึกสบายใจ ช่วยให้เห็นภาพกว้างขึ้นและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น แม้ในช่วงเวลาที่จำเป็นต้องพูดคุยในเรื่องที่มีความขัดแย้งกัน ความกตัญญูอาจเพิ่มความต้องการที่จะใช้เวลากับใครสักคนมากขึ้นซึ่งส่งผลด้านทางอารมณ์ ด้านพฤติกรรมเชิงสังคม เข้าใจความเกี่ยวโยงในสังคมมากขึ้น (Misty Pratt, 2022)

ลักษณะของการแสดงความกตัญญู

โดยธรรมชาติแล้วคนทุกคนในโลก มีชีวิตอยู่ได้ มีความสะดวกสบายอยู่ เพราะอาศัยความรู้ สติปัญญาความสามารถของผู้อื่นมากมาย หากไม่มีปัจจัยสำคัญต่าง ๆ เหล่านั้นแล้ว มนุษย์เราคงจะต้องตายตั้งแต่คลอดออกจากท้องแม่ เพราะไม่มีอาหาร ไม่มียาจะกิน ไม่มีผ้าจะห่ม ไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่รู้จักหน้าค่าตาของผู้ให้กำเนิด การประกอบอาหารและยา การทำเครื่องนุ่งห่ม การทำที่อยู่อาศัย และวิชาความรู้ต่าง ๆ ที่สืบทอดมากล้นเป็นหนี้บุญคุณของบุคคลเหล่านั้นมาตั้งแต่เราอยู่ในท้องแม่ ดังนั้นคนทุกคนมีความผูกพันกันทางหนี้บุญคุณต่อกันและกันจนนับไม่ไหว (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2497) ดังนั้นความกตัญญูกตเวทิตาไม่ใช่เฉพาะแต่กับบิดามารดา บุพการีเท่านั้น บุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับชีวิตย่อมจัดเป็นผู้มีพระคุณที่ควรตอบแทนไม่ว่าจะเป็นศาสนา พระมหากษัตริย์ พระสงฆ์ พี่น้อง เพื่อน ญาติ หัวหน้างาน คนขับรถสาธารณะที่อำนวยความสะดวกด้านการขับรถ เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง เพื่อนบ้าน สัตว์ที่เลี้ยงไว้ใช้งาน สัตว์ที่เลี้ยงไว้เป็นเพื่อนในบ้าน ข้าวของที่ใช้ในการทำมาหาเลี้ยงชีพ กระทั่งแผ่นดินที่ให้เรายู้อยู่อาศัย เป็นต้น

ทุกวันนี้บริบทของการใช้ชีวิตด้วยตนเองหรือครอบครัวเดี่ยวและความเป็นอยู่ ในปัจจุบันที่คนส่วนใหญ่ออกจากบ้านเดิมมาประกอบอาชีพสร้างงาน การสื่อสารสร้าง กระแสนวัตกรรมให้มีการปฏิบัติตามกัน มีการแสดงออกคล้าย ๆ กัน มีพฤติกรรมตามกัน

ทำให้วิธีการแสดงความกตัญญูปรับเปลี่ยนไปในลักษณะที่ส่วนใหญ่จะวัดค่าการแทนคุณด้วยข้าวของเงินทอง หนทางหรือแนวทางการตอบแทนคุณใด ๆ แก่ผู้ใดหรือสิ่งใด แท้จริงจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นและความเชื่อถือที่ถูกต้อง มีความรู้ความเข้าใจตามสภาวะที่เป็นจริงจากปัจจัย 2 อย่าง คือ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ปรโตโฆสะ หมายถึง การฟังความรู้ ความเห็น คำแนะนำเฉพาะส่วนที่ฟังมาถูกต้องจากผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร คำชี้แจง อธิบาย การเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย คิดหาเหตุผล สืบค้น แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะตามแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกไปติดกับการยึดมั่นถือมั่น ทักทักเอาตามใจตนหรือยึดต้นหาอุปาทานของตนเข้าไปตัดสิน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564)

ความกตัญญูที่ช่วยสร้างเสริมให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีควรเป็นความกตัญญูที่ถูกกลั่นกรองมาอย่างถูกหลักศีลธรรม คุณธรรมและจริยธรรม หากคิดเพียงว่าจะทุ่มเทเงินทั้งหมดที่หามาได้ให้แก่พ่อแม่เพราะคำว่ากตัญญูกตเวทีที่ถูกปลูกฝังมานานจนลึบภาระหน้าที่การดูแลครอบครัวของตนเองและปล่อยให้คู่ชีวิตเดือดร้อนต้องรับผิดชอบดูแลค่าใช้จ่ายในครอบครัวอยู่ลำพัง (กฤตพล สุธีภัทรกุล, 2566) นับว่าเป็นการจำกัดหลักความกตัญญูไว้เพียงทดแทนด้วยเงิน ความกตัญญูกตเวทีไม่ได้เป็นเพียงส่งเงินไปให้ใช้จ่าย ไม่ใช่เพียงการให้รับประทานอาหารดี ๆ และให้มีเสื้อผ้าสวยงามสวมใส่ คุณค่าแห่งความกตัญญูสำคัญที่แสดงออกจากจิตใจที่ดีอันแท้จริง จะให้การดูแลพ่อแม่ด้วยหัวใจ แสดงความรัก แสดงกริยาเคารพนอบน้อม รู้จักการเสียสละ มีความอดทน มีความรักสามัคคีในพี่น้อง มีความประพฤติดี ทำมาหากินสุจริต ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่มีเรื่องเสื่อมเสียต่อวงศ์ตระกูล ไม่สร้างเรื่องร้อนใจให้ตนเอง ครอบครัวและผู้อื่น ก็จัดว่าเป็นการแสดงความกตัญญูอย่างสูงต่อบุพการี

บุพการีจะอยู่อย่างสบายใจได้อย่างไรหากลูกหลานเกร เลวไหลไม่เรียนหนังสือ ใช้เงินเปลืองผลาญทรัพย์สินสมบัติที่เกิดจากเหงื่อไคลของบิดามารดาตามความสบายใจของตนเอง ไม่ทำงานหาเลี้ยงชีพ หมกมุ่นกับเรื่องเสื่อมเสียโดยไม่สนใจว่าจะเป็น การสร้างความทุกข์ทรมานจิตใจให้มารดาบิดา ไม่เลี้ยงอาหาร ไม่ดูแลจิตใจ แต่รบกวนให้บิดามารดาเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานของตนคล้ายอยู่ในฐานะอย่างเดียวกับคนรับใช้ รังเกียจ บิดามารดาในยามแก่ชรา หรือเมื่อเวลาบิดามารดาเจ็บป่วยกลับเห็นเป็นเรื่องน่ารำคาญ การลืมนิดามารดาหรือไม่รู้สีกว่ามิบิดามารดาในช่วงที่บิดามารดายังมีชีวิตอยู่นั้น ไม่ใช่ผู้ที่

จะทำให้โลกนี้ให้สะอาดหรือสงบได้แต่อย่างใด ผู้รู้คุณ สำนึกคุณของบิถามารดาพยายามทำตอบแทนอย่างแท้จริงจัดว่าเป็นผู้เข้าใจโลก เกื้อหนุนโลกพร้อมที่จะรู้สำนึกบุญคุณของโลก และสามารถตอบแทนคุณของโลกเนื่องจากความเข้าใจ เห็นความจริงในธรรมชาติ และคุณค่าของการเกื้อหนุนเอื้ออาทรกันและกัน

ในกรณีของผู้มีพระคุณเป็นคนร้าย ผู้แสดงความกตัญญูตเวทีต่อผู้มีพระคุณ จะต้องไม่ทำอะไรเพื่อให้ลูกใจของผู้ร้าย เช่น จะต้องไปลักขโมยหรือตีร้นฟันแทงเขาเพื่อช่วยเหลือผู้ร้ายที่เป็นผู้มีพระคุณ ความกตัญญูตเวทีไม่ได้มีความหมายเช่นนั้น การรู้พระคุณท่านและการตอบสนองพระคุณท่านไม่ใช่การทำให้ลูกใจผู้มีคุณในทางที่ไม่ดีไม่งาม ไม่ส่งเสริมซ้ำเติมที่ทำไม่ดีอยู่แล้วหรือเพิ่มความไม่ดีให้มากขึ้นไป การกระทำในทางไม่ดีเป็นการเอาใจไม่ซื่อสัตย์กตัญญูตเวที การเอาใจเป็นไปไม่ได้ทั้งทางที่ควรและไม่ควร แต่การแสดงกตัญญูตเวทีเป็นไปได้ในทางดีทางเดียว ผู้มีพระคุณทำไม่ดีไม่ชอบ การจะแสดงกตัญญูตเวทีต้องช่วยเพื่อให้เลิกทำ ไม่จำเป็นจะต้องสนองให้ลูกใจอย่างเดียว จะขัดใจบ้างหรือจะต้องขัดใจอย่างยิ่งก็ควรทำ การช่วยให้ผู้มีพระคุณหยุดทำไม่ดีหันมาทำดีได้ เป็นการตอบแทนพระคุณทั้งดงามเท่าการช่วยให้ท่านมีโอกาสได้ทำดีทำชอบ ดังนั้นแม้ผู้มีพระคุณจะเป็นผู้ร้าย การแสดงกตัญญูตเวทีที่ตอบสนองก็เป็นสิ่งพึงทำอย่างยิ่ง จะไม่เป็นการทำให้ต้องพลอยเป็นคนไม่ดีไปด้วย (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, 2523) การเอาใจไม่ถูกหลัก ไม่ถูกต้องนอกจากจะไม่เป็นการแสดงกตัญญูตเวทีแล้ว ยังเป็นความอกตัญญูแม้โดยไม่ตั้งใจก็ตาม ดังนั้นไม่ควรหลงปฏิบัติผิดจนเกิดโทษทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

กุศลคืออะไร

กุศล หมายถึง สิ่งที่ดี ที่ชอบ บุญ ฉลาด (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทิณปิฎก ได้ให้คำอธิบายรากเหง้าแห่งกุศล 3 ประการดังนี้ 1. กุศลมูล คือ อโลภะ (ความไม่เอยากได้) 2. กุศลมูล คือ อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) 3. กุศลมูล คือ โอมหะ (ความไม่หลง) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

กุศล หมายถึง สภาวะที่ตัดสลัดทิ้งที่เลวร้ายน่ารังเกียจ ความรู้ที่ทำความชั่วร้ายให้บางเบา ธรรมที่ตัดความชั่วอันเป็นดุจหน้ำดำ สภาวะหรือการกระทำที่ฉลาดก่อไปด้วยปัญญา หรือเกิดจากปัญญาเกื้อกูล เอื้อต่อสุขภาพไม่เสียหาย ไร้โทษ ติงามเป็นบุญ มีผลเป็นสุข กุศลอาจหมายถึงมุ่งถึงความสะอาดหมดจดในแง่ที่เป็นความบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรติดค้าง ปลอดโปร่งโล่งว่าง เป็นอิสระ หรือหมายถึงความเกษม ความปลอดภัย สวัสดิภาพ ความหวังดี ความมีเมตตา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2564)

กุศลในทางหลักธรรมในความหมายที่หนึ่ง อาโรคยะ แปลว่า ไม่มีโรค หมายความว่า เป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ คำว่าสุขภาพในที่นี้หมายถึงสุขภาพของจิตใจ ซึ่งเป็นฐานของสุขภาพกายด้วย คือทำให้จิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เหมือนกับร่างกายเมื่อไม่มีโรคก็เป็นร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ความหมายที่สอง อนวัชชะ แปลว่า ไม่เสียหาย ไม่มีโทษ คือ ไม่มีสิ่งมัวหมอง ไม่สกปรก ไม่บกพร่อง สะอาด ผ่องแผ้ว ผ่องใส ปลอดภัย เป็นต้น

ความหมายที่สาม โภทสสัมภุต แปลว่า เกิดจากปัญญา เกิดจากความฉลาด หมายความว่า กุศลเป็นเรื่องที่ประกอบไปด้วยปัญญา คือความรู้เข้าใจ ทำด้วยความรู้ เหตุผล และทำตามความรู้เหตุผลนั้น เช่นมองเห็นความดีความชั่ว รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์ รู้ไม่ใช่ประโยชน์ ทำด้วยจิตใจที่สว่างไม่เียงเอามาผิดๆ เรียกว่า เป็นความสว่างของจิตใจ เมื่อมีกุศลเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ไม่ปิดบังปัญญา จิตใจสว่าง ไม่มีดุ่มบอด มองเห็นอะไรๆ ถูกต้องตามความเป็นจริง

ความหมายที่สี่ สุตท้ายคือ สุขวิบาก มีสุขเป็นผล ทำให้เกิดความสุข เวลาทำจิตใจก็โปร่งสบาย สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส สงบเย็น ไม่เร่าร้อน บิบบิ้น อึดอัด คับแค้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2563)

กล่าวโดยสรุป กุศลหมายถึง สภาวะหรือการกระทำที่ฉลาดกรบด้วยปัญญา สิ่งที่ดี ที่ชอบ สะอาด สว่าง ผ่องใส ปลอดภัย ปราศจากโทษ ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นมูลเหตุสร้างความรู้ร้อนทางจิตใจ มีความดีงามที่เป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์ ไม่มีโทษ ให้ผลด้านความสงบสุข เกื้อกูลสุขภาพกายและใจ เมื่อมีกุศลเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ไม่ปิดบังปัญญาส่งผลให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ถูกตรงตามความเป็นจริง

กุศลจากความกตัญญู

การกตัญญูต่อตนเองคือการดูแลร่างกายและจิตใจของตนเองให้ดี ร่างกายนี้พ่อแม่ให้มาทั้งหมด พ่อแม่ช่วยป้อนข้าวป้อนน้ำ เลี้ยงดูให้เติบโตมา ไม่ว่ามือ เท้า แขน ขา หน้าตา หัวใจ หัวทั้งร่างกายและจิตใจในการทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ จึงควรกตัญญูต่อร่างกายของเราด้วยการดูแลรักษาให้ดี ไม่ควรใช้งานหักโหมเกินกำลัง ให้พักผ่อน หากเจ็บป่วยต้องรักษา ไม่ทำให้ทรุดโทรมก่อนเวลาอันสมควร ไม่ทำร้ายร่างกายด้วยการเที่ยวเตร่หาหมรุ่งหามคำหรือเสพติดของมีนเมาหรือใช้ยาเสพติด ซึ่งเป็นการทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองในการต้องรักษาจากเหตุไม่สมควรและทำให้บิดามารดาทุกข์ร้อนใจ

การตอบแทนคุณไม่ควรเป็นไปเฉพาะมนุษย์หรือบุคคลที่มีคุณกับตัวเราเท่านั้น หากมีความเข้าใจเรื่องธรรมชาติ สภาพแวดล้อมและสัตว์ต่าง ๆ สิ่งของของต่าง ๆ ล้วนเกี่ยวเนื่องกัน สัตว์และสิ่งของนั้นก็มีความที่ควรทดแทน การแสดงความกตัญญูต่อสัตว์และสิ่งของก็มีความสำคัญและสามารถทำได้ การแสดงความกตัญญูต่อสัตว์ด้วยการเข้าใจธรรมชาติของสัตว์และในสถานะที่สัตว์นั้นช่วยทำงานให้ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ควรแทนคุณด้วยการเลี้ยงดูให้อาหาร ที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ดูแลรักษาเมื่อสัตว์เจ็บป่วย ให้ความเมตตา ไม่ทำการทารุณ เช่นเดียวกับสัตว์เลี้ยงที่อยู่ในบ้าน เช่น สุนัข แมว

การแสดงความกตัญญูต่อสิ่งของมีส่วนช่วยให้ระลึกถึงประโยชน์ทางตรงและทางอ้อมและมีสำนึกในการดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้ยั่งยืนและลดการใช้ทรัพยากร อีกทั้งช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายจากการระลึกถึงความกตัญญูต่อสิ่งของเนื่องจากสิ่งของที่มีนั้นมีคุณมีประโยชน์ต่อเรา เช่น อุปกรณ์ทำมาหากินต่าง ๆ ต้องทำการดูแลทำความสะอาดและรักษาให้อยู่ในสภาพใช้งานได้และใช้ได้ยาวนาน

ความกตัญญูต่อธรรมชาติเป็นการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติ หมายถึงการสำนึกถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ได้จากธรรมชาติ ด้วยการช่วยรักษาและปกป้องสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่ในระยะยาวด้วยความตั้งใจในการประหยัดทรัพยากร แสดงความกตัญญูต่อธรรมชาติด้วยการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น น้ำ พลังงาน เท่าที่จำเป็นอย่างพอเหมาะ สมเหตุผล เป็นการช่วยดูแลจัดการสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน ก่อให้เกิดผลประโยชน์สูงสุด คำนึงถึงสิ่งมีชีวิต เช่น พืช สัตว์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่อาศัยอยู่ในธรรมชาติและช่วยให้ธรรมชาติมีความสมดุล มีความยั่งยืนสำหรับมนุษย์รุ่นต่อไป

ความเข้าใจจิตใจเพื่อนมนุษย์และเข้าใจจิตใจตนเองคือกระบวนการเรียนรู้ชีวิตในด้านการสร้างความสมดุล สร้างการยอมรับและทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองที่สามารถเป็นที่พึ่งพาให้แก่ผู้อื่นได้ เนื้อแท้ของความกตัญญูกตเวทิตาหากแสดงออกไปย่อมเป็นกุศล ผู้ที่ได้รับกุศลในการตอบแทนคุณบุคคลแรก คือ ตัวผู้แสดงกตเวทิตา ทำให้รู้จักการให้ ความมีน้ำใจ ความมีเมตตา ผู้ให้มีความเข้มแข็ง สร้างความหมายให้ตนเองด้วยการเป็นผู้ให้ ตอบแทนด้วยความรู้สึกสำนึก ความกตัญญูเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับสุขภาพจิตเพราะสำนึกดีสามารถช่วยลดอาการวิตกกังวล เพิ่มความนับถือตนเอง ทำให้อารมณ์ความคิดจิตใจมีความมั่นคง ระดับความเครียดลดลง ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายได้พักผ่อนทำให้สุขภาพกายดีขึ้น

บทสรุป

ความกตัญญูทเวทเป็นหลักคุณธรรมสำคัญในชีวิตมนุษย์ เพราะเนื้อแท้ของความสำนึกตอบแทนบุญคุณบิดามารดา บุพการี ชุมชน สังคม ผู้คน ต่อสัตว์และสิ่งของทั้งหลายนั้นมาจากความคิดดี ส่งเสริมความคิดดีและจิตใจให้เข้าใจเพื่อนมนุษย์และสายสัมพันธ์ของการช่วยเหลือดูแลกันและกัน เข้าใจความเป็นไปตามธรรมชาติ เข้าใจวงจรการเกื้อหนุนชีวิต รู้จักความเสียสละ มีความเมตตากรุณาต่อตัวเองและผู้อื่น คือกุศลส่งผลดีต่อชีวิต ความรู้ความเข้าใจเรื่องการเกิดเป็นมนุษย์ล้วนมีหนี้บุญคุณทั้งสิ้นเพราะชีวิตหนึ่งชีวิตหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่สามารถที่จะมีอยู่หรือเกิดขึ้นเองโดยปราศจากการพึ่งพาพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูแลลูกก็ต้องเลี้ยงชีพหาปัจจัยสี่ซึ่งพึ่งพาผู้อื่นและพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติ ความคิดพิจารณาที่ถูกในเรื่องความกตัญญูจะช่วยให้ผู้คนตระหนักและเกิดปัญญามนุษย์จำเป็นต้องอาศัยการพึ่งพาซึ่งกัน ไม่สามารถอยู่ในที่ที่อยู่นั้นได้หากไม่ได้รับความช่วยเหลือทางตรงและทางอ้อมจากผู้อื่นเลย

ความกตัญญูดูแลเอาใจใส่บุพการี ผู้มีคุณ การเอาใจใส่ดูแลตนเอง เพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์ สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ คือกุศลจากการเห็นการดำเนินไปและสภาวะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ การตระหนักรู้ความจริงที่ไม่เที่ยงแท้ของสิ่งทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็ร่างกาย จิตใจ รูปลักษณะ การแสดงออก สิ่งของ คือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่เสื่อมและดับไปเป็นธรรมดา การเห็น เข้าใจ เรียนรู้หลักธรรมท่ามกลางการเห็นความเปลี่ยนแปลงมีประโยชน์ด้านลดความทุกข์ เมื่อเข้าใจว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป ทำให้ลดความทุกข์ใจจากการสูญเสีย หรือความไม่สมหวังลงได้ ประโยชน์ด้านการพัฒนาความสัมพันธ์จากความเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลง ความไม่คงทน ไม่สมบูรณ์แบบ ทำให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักการเสียสละ มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น รากกุศลของการรู้ธรรมจากความกตัญญูทเวทที่ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีความรู้สึกปลอดภัยมั่นคงในการดำเนินชีวิต สามารถเชื่อมโยงสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความเข้าใจและเคารพผู้อื่น ช่วยให้มีการร่วมมือทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเสริมสร้างสังคมที่มีความเคารพให้เกียรติกัน ช่วยสร้างบรรยากาศที่สร้างสรรค์และเป็นสุขในชีวิตประจำวัน กุศลจากการปลูกฝังเรื่องกตัญญูทเวทที่ส่งผลย้อนกลับให้ผู้คนมีน้ำใจ มีสำนึกช่วยเหลือ ตอบแทนชุมชนและสังคม เป็นการสร้างคนดีให้สังคมและประเทศชาติ

รายการอ้างอิง

- กฤตพล สุธีภัทรกุล. (2566). *กตัญญู แต่เงินไม่พอใช้! ชาวเน็ตลิงก์โปรกอบม ให้เงินพ่อแม่*. สืบค้น 15 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/1069702>

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2563). *หลักกรรมสำหรับคนสมัยใหม่*. สืบค้น 20 สิงหาคม 2567, จาก https://www.watnyanaves.net/en/book_detail/466
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2497). *โลกอาจรอดได้ แม้เพราะกตัญญูทเวที*. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.dharma-gateway.com/monk/preach/buddhadas/bdd-36.htm>
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. สืบค้น 26 กรกฎาคม 2567, จาก <https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/07/tpd22-02.html>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. สืบค้น 20 สิงหาคม 2567, จาก <https://dictionary.orst.go.th/>
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. (2523). *การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่*. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2567, จาก <http://www.dhammajak.net/forums/viewtopic.php?f=81&t=55001&p=412710>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- “_____”. (2564). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สำราญ แสงเดือนฉาย. (2020). *การออกแบบสารในรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ MESSAGE DESIGN IN NEW NORMAL*. สืบค้น 14 สิงหาคม 2567, จาก <https://www2.rsu.ac.th/sarnrangsit-online-detail/CommArts-Article21>
- อภิชาติ คำพวง. (2020). คติด้านความกตัญญู (孝) ในวัฒนธรรมจีน: ภาพสะท้อนจริยศาสตร์ครอบครัวจีนผ่านสำนวน. *มนุษยศาสตร์สาร*, 21(1), 137-154.
- MGR Online. (2556). *ชาวเน็ตจีนขำไม่ออก จีนออกกฎหมายบังคับความกตัญญู*. สืบค้น 18 สิงหาคม 2567, จาก <https://mgronline.com/china/detail/9560000079941>
- Misty Pratt. (2022). *The Science of Gratitude*. Retrieved July 24, 2024, from <https://www.mindful.org/the-science-of-gratitude/#:~:text=Find%2Dremind%2Dbind%20theory%20suggests,that%20will%20strengt%20their%20relationships>.
- Tiffany Sauber Millacci. (2017). *What is Gratitude and Why Is It So Important?*. Retrieved July 19, 2024, from <https://positivepsychology.com/gratitude-appreciation/#what-is-the-gratitude>

พระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักปัจจัย 4

The Buddhist Monk and Self-Care According to the Four Basic Necessities Principle

พระมหากวีพัฒน์ ฐิตโสภโณ¹, พระมหาสมบุญ สุธมโม² และ สมชัย ศรีนอก³

Received: July 16, 2024
Revised: November 28, 2024
Accepted: December 11, 2024

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

บทคัดย่อ

บทความนี้ นำเสนอการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ตามหลักปัจจัย 4 โดยพบว่า ปัจจุบันพระสงฆ์ไทยกำลังเผชิญปัญหาสุขภาพที่ซับซ้อน โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน (10.4%) ความดันโลหิตสูง (45.2%) และภาวะไขมันในเลือดสูง (40.2%) โรคระบบทางเดินอาหาร (35.8%) และโรคข้อเข่าเสื่อม (27.4%) ในสมัยพุทธกาล การดูแลสุขภาพพระสงฆ์มีระบบที่ชัดเจน ประกอบด้วย การใช้ยารักษาโรคจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งเภสัช 5 ยาจากพืช สัตว์และธรรมชาติ รวมถึงการใช้ธรรมโอสธ โดยเฉพาะหลักโพชฌงค์ 7 และการสวดโพชฌังคปริตร สำหรับการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในปัจจุบัน มีการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาดั้งเดิมกับการแพทย์สมัยใหม่ โดยยึดหลักปัจจัย 4 เป็นพื้นฐาน มีการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ ได้แก่ การออกกำลังกาย, การกินอาหาร, การจัดการสิ่งแวดล้อม และ 2ส ได้แก่ การจัดการความเครียด และการเลิกสูบบุหรี่ รวมถึง มีการจัดทำธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ เพื่อเป็นกรอบในการดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบ โดยมุ่งส่งเสริมให้วัดเป็นศูนย์กลางด้านสุขภาพของชุมชน และพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของพระสงฆ์

คำสำคัญ : พระสงฆ์, การดูแลสุขภาพตนเอง, ปัจจัย 4

¹ วัดธาตุวังจันทน์ ตำบลกุดตาไก้ อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม

Wat That Wang Chan, Kutakai Subdistrict, Pla Pak District, Nakhon Phanom Province

^{2,3} คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This article presents a study on the self-care of monks based on the Four Basic Necessities Principle. The study reveals that Thai monks are currently facing complex health issues, particularly non-communicable chronic diseases such as diabetes (10.4%), hypertension (45.2%), hyperlipidemia (40.2%), gastrointestinal disorders (35.8%), and osteoarthritis (27.4%). In the time of the Buddha, health care for monks followed a well-defined system, which included the use of medicinal remedies from various sources-five types of medicines derived from plants, animals, and nature-as well as the use of Dhamma medicine, particularly the Seven Factors of Enlightenment (Bojjhanga) and the chanting of the Bojjhangakappiya Sutta. In modern times, the health care for monks integrates traditional wisdom with modern medicine, grounded in the Four Basic Necessities Principle. Health promotion follows the "3 Es" approach, which includes exercise, Eating, and environmental management, along with the "2 Ss," which focus on stress management and smoking cessation. Additionally, the National Health Constitution for Monks has been developed as a framework for systematic health care, aiming to make temples the central hub for community health and enhance health literacy among monks

Keywords: Buddhist Monk, Self-care, Four Basic Necessities Principle

บทนำ

ปัจจุบันพระสงฆ์ในประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่ซับซ้อนและหลากหลาย โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานที่พบความชุกร้อยละ 10.4 ความดันโลหิตสูงพบร้อยละ 45.2 และภาวะไขมันในเลือดสูงพบร้อยละ 40.2 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. (2563) นอกจากนี้ ยังพบปัญหาโรคระบบทางเดินอาหารสูงถึงร้อยละ 35.8 โดยเฉพาะโรคกระเพาะอาหารและกรดไหลย้อน รวมถึง ปัญหาโรคข้อเข่าเสื่อมร้อยละ 27.4 (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2563)

สถานการณ์ดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติศาสนกิจของพระสงฆ์ อย่างมีนัยสำคัญ จากการสำรวจข้อมูลภาวะสุขภาพพระสงฆ์ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา พบว่าสัดส่วนของพระสงฆ์ที่มีสุขภาพดีลดลงจากร้อยละ 60.3 ในปี พ.ศ. 2549 เหลือเพียงร้อยละ 52.3 ในปี พ.ศ. 2559 (ปิตินซ์ ราชภัคดี, 2561) สาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการฉันภัตตาหาร เนื่องจากต้องฉันอาหารที่ญาติโยมถวายโดยไม่สามารถเลือกได้ อีกทั้ง การฉันอาหารมื้อเดียวทำให้ต้องฉันในปริมาณมาก รวมถึง มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายเนื่องจากกิจวัตรประจำวันที่ย่ำกัดการเคลื่อนไหว (พระมหาสุทิพย์ อาภากรโร และคณะ, 2561)

แม้ว่าในอดีต พระพุทธศาสนาจะมีระบบการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่ชัดเจน ทั้งการใช้ยารักษาโรค การใช้ธรรมโอสธ และการป้องกันโรคในวัตร 14 (พระพรหมคุณาภรณ์ : ป.อ. ปยุตโต, 2556) แต่ในปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวิถีชีวิตได้ส่งผลให้เกิดความท้าทายใหม่ ๆ ในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ซึ่งนำไปสู่การจัดทำธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 เพื่อเป็นกรอบและแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ในทุกกระดับ (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ : สปสช., 2564) การศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับพระธรรมวินัย เพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ดีและสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลต่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในระยะยาว

ปัญหาสุขภาพพระสงฆ์

ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในประเทศไทยมีความซับซ้อนและหลากหลาย นอกจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบบ่อย เช่น โรคเบาหวานที่พบความชุกร้อยละ 10.4 ความดันโลหิตสูงพบร้อยละ 45.2 และภาวะไขมันในเลือดสูงพบร้อยละ 40.2 แล้ว (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ : สสส, 2563) ยังพบปัญหาสุขภาพสำคัญอื่น ๆ อีกมาก จากการศึกษาของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2563) พบว่าพระสงฆ์มีปัญหาโรคระบบทางเดินอาหารสูงถึงร้อยละ 35.8 โดยเฉพาะโรคกระเพาะอาหารและกรดไหลย้อน ซึ่งมีสาเหตุจากการฉันภัตตาหารไม่เป็นเวลาและการฉันอาหารมื้อเดียว นอกจากนี้ ยังพบปัญหาโรคข้อเข่าเสื่อมร้อยละ 27.4 ซึ่งเกิดจากการนั่งพับเพียบเป็นเวลานาน (กรมการแพทย์, 2562) และพบปัญหาด้านโภชนาการที่สำคัญ โดยเฉพาะภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ที่พบถึงร้อยละ 48.9 ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจาก

การได้รับอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง (กรมการแพทย์, 2562) ปัญหาเหล่านี้เชื่อมโยงกับข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ทั้งในแง่การเข้าถึงบริการสุขภาพ ข้อจำกัดด้านเวลาและความไม่สะดวกในการเดินทาง (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ : สปสช., 2564)

จากข้อมูลดังกล่าวมานี้ สรุปได้ว่า สาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพพระสงฆ์ มาจากพฤติกรรมการฉันภัตตาหาร เนื่องจากต้องฉันอาหารที่ญาติโยมถวายโดยไม่สามารถเลือกได้ อีกทั้งการฉันอาหารมื้อเดียวทำให้ต้องฉันในปริมาณมาก (พระมหาสุหิตย์ อาภากร และคณะ, 2561) รวมถึง มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายเนื่องจากกิจวัตรประจำวันที่จำกัดการเคลื่อนไหวและความไม่เหมาะสมในการออกกำลังกายบางรูปแบบ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2563)

การจัดการสุขภาพของภิกษุในสมัยพุทธกาล

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่คุ้นหูกันดี คือ อาโรคยา ปรมา ลาภา.. ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ.. (ม.ม. (ไทย) 13/215/254.) อรรถกถาอธิบายว่าการได้ทรัพย์ การได้ยศ การได้บุตร หรือการได้สิ่งใดมาโดยมิได้คาดคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ความไม่มีโรคเป็นลาภอันสูงสุดกว่าลาภเหล่านั้น ลาภยิ่งกว่าความไม่มีโรคนั้นไม่มี เพราะฉะนั้น ความไม่มีโรคจึงเป็นลาภอย่างยิ่ง ในทรรศนะทางพระพุทธศาสนาโดยทั่วไป การมีสุขภาพดี หมายถึง ความมีโรคน้อย เนื่องจากมองว่าความเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นอนิจลักษณะ คือ เคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง เป็นอนิจจัง หลักสำคัญจึงอยู่ที่ว่าจะปฏิบัติต่อร่างกายอย่างไร เพื่อให้สมบูรณ์ดี ครั้นเกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมาก็ไม่ควรจะต้องไปทุกข์ใจ แต่พึงมีหน้าที่จะต้องแก้ไขบำบัดรักษาและบริหารร่างกายชีวิตให้ดี ถ้าหลีกเลี่ยงโรคได้ก็พึงหลีกเลี่ยง ถ้าหากเกิดขึ้นก็หาทางรักษาไป ทำให้ได้ผลดี แต่อย่าไปทุกข์กระวนกระวายกับโรคภัยไข้เจ็บนั้น พระพุทธองค์ได้แบ่งโรคออกเป็น 2 ชนิด คือ โรคทางกายกับโรคทางใจ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/168.) ตรัสว่า คนที่ไม่มีโรคทางกายเป็นเวลานานตลอด 1 ปี 5 ปี ถึง 100 ปี ก็ยังมีปรากฏ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจ แม้เพียงชั่วครู่ก็หาได้ยากเต็มที่ เว้นแต่พระอรหันตนิมิตสพเท่านั้น ที่ไม่มีโรคทางใจ โดยนัยนี้ พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา สุขภาพกายเป็นเพียงบันไดให้เราไปสู่จุดหมาย ไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทางแต่อย่างใด เพราะในที่สุดแล้วมนุษย์ควรจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ส่วนสุขภาพกายเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดั่งามขึ้นไป ไม่ใช่จุดหมายสูงสุดในพุทธศาสนา

ในสมัยพุทธกาล การจัดการสุขภาพในหมู่พระภิกษุสงฆ์ เน้นการจัดการสุขภาพกายและสุขภาพใจ เพราะกายและใจสัมพันธ์กัน เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบ ย่อมได้รับความสุข และเมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น ในทางกลับกัน หากจิตใจไร้ปิติ กายก็ย่อมไม่สงบ เมื่อกายไม่สงบ จะหาความสุขและเกิดสมาธิได้อย่างไร พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาก่อนตรัสรู้ ทรงทรมาน พระวรกายนานาวิธี มีการกลั่นลมหายใจและอดอาหาร จนทำให้กายไม่สงบ เครียด ไร้สาระสาย หาความสุขไม่ได้ จิตก็ไม่เป็นสมาธิ พึง شأنจนพระองค์ต้องหันมาเดินทางสายกลาง การจัดการสุขภาพย่อมต้องสมดุลกันทั้งกายและใจ พระไตรปิฎกระบุว่า ความเจ็บไข้ของพระภิกษุครั้งพุทธกาลมีการดูแลรักษาหลากหลายวิธี เช่น ใช้ยารักษาโรค ใช้ธรรมโอสถป้องกันโรค เป็นต้น

การใช้ยารักษาโรคในสมัยพุทธกาล

1. เกสซ์ 5

เกสซ์ 5 แทนของ 5 สิ่งที่เป็น สัตตมหากาลิก คือ เก็บไว้ฉันได้ 7 วัน ตามพระพุทธานุญาตนี้เป็นชื่อเฉพาะ ประกอบด้วย สัปปี (เนยใส) นวนีตะ (เนยข้น) เตละ (น้ำมัน) มธุ (น้ำผึ้ง) และผาณิตะ (น้ำอ้อย) (ปุ๋ย แสงฉาย, 2521) เกสซ์ 5 นี้ มีสถานะพิเศษ คือ เป็นทั้งยาและอาหาร แต่ไม่ใช่อาหารหยาบ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันได้ในเวลา ก่อนเที่ยงและเก็บไว้ได้เพียง 7 วัน การกำหนดระยะเวลาเก็บรักษานี้ มีเหตุผลสำคัญสองประการ คือ เพื่อป้องกันความมั่งมากของภิกษุบางรูป และเพราะเกสซ์เหล่านี้เป็นของมันและหวาน ซึ่งดึงดูดสัตว์และแมลงต่าง ๆ เช่น มด ผึ้ง แมลงสาบ และหนู เป็นต้น การเก็บไว้นานเกินไปอาจก่อให้เกิดแหล่งโรคจากสัตว์เหล่านี้ได้

ในแง่สรรพคุณทางยา เกสซ์ 5 มีประโยชน์ในการรักษาโรคผอมเหลืองในฤดูสารท ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร ช่วยในการเจริญอาหารและการย่อย รวมถึง แก้โรคผอมเหลืองที่เกิดจากดีซ่าน ความรู้นี้ สอดคล้องกับการรักษาในปัจจุบัน ที่แพทย์มักแนะนำให้ผู้ป่วยดีซ่านดื่มน้ำหวานมาก ๆ เช่น น้ำเฮลบลูบอย เป็นต้น

2. เกสซ์ที่ได้จากรากพืช

พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุที่อาพาธใช้เกสซ์จากรากพืช 7 ประเภท ที่สำคัญสำหรับการรักษาและบำบัดอาการเจ็บป่วย

มูลเกสซ์ เป็นยาที่ได้จากรากพืช เช่น ขมิ้น ขิง ว่านน้ำ เป็นต้น สามารถเก็บไว้ใช้ได้ตลอดชีพหลังรับประทาน แต่ต้องฉันเฉพาะเมื่อป่วยเท่านั้น ส่วน กาสาวเกสซ์ เป็นยาที่ได้จากน้ำฟาด เช่น สะเดา มูกมัน บอระเพ็ด ซึ่งเก็บใช้ได้ตลอดชีพเช่นกัน แต่ต้องมีเหตุจึงบริโภคได้ สำหรับ ปณณเกสซ์ นั้นเป็นยาที่ได้จากใบไม้ เช่น ใบสะเดา ใบกะเพรา

รวมถึง ผักสดทุกชนิด ในขณะที่ ผลเภสัช เป็นยาที่ได้จากผลไม้ เช่น พริก สมอไทย มะขามป้อม ซึ่งทรงอนุญาตให้ฉันได้ทุกชนิดที่ไม่เป็นพิษ นอกจากนี้ ยังมี ชตุเภสัช เป็นยาที่ได้จากยางไม้ต่าง ๆ เช่น ยางหิงคุ์ กายาน โดยต้องไม่เป็นพิษ ส่วน จุนเภสัช เป็นยาที่อยู่ในรูปผงซึ่งต้องละลายน้ำก่อนใช้เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

ปาลมเภสัช หรือ น้ำปาลมะมี 8 ชนิดหลัก เช่น น้ำมะม่วง น้ำหว่า และทรงอนุญาตนำผลไม้เกือบทุกชนิด ยกเว้นน้ำต้มเมล็ดข้าวเปลือกและน้ำผักดอง โดยสามารถฉันได้จนถึงอรุณขึ้น หากไม่มีอามิสเจือปน นอกจากนี้ ยังทรงอนุญาตการใช้ยานัตถ์และการสูบวันเพ็ญบรรเทาอาการปวดศีรษะอีกด้วย

3. เภสัชที่ได้จากสัตว์

ยาที่ใช้ในสมัยพุทธกาลนั้นส่วนหนึ่งได้มาจากสัตว์ โดยเฉพาะน้ำมันเปลงจากสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู ปลา ฉลาม หมู และลา พระพุทธองค์ทรงวางกฎระเบียบในการใช้น้ำมันเปลงเหล่านี้ว่า ต้องรับประทาน เจียว และกรองในกาล หากทำในวิกาลจะมีอาบัติทุกกฎ 3 ตัว โดยแต่ละขั้นตอนที่ทำผิดจะมีโทษอาบัติทุกกฎ 1 ตัว (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในกรณีพิเศษ เช่น ภิกษุที่ถูกอมมนุษย์เข้าสิง ก็ทรงอนุญาตให้ใช้เนื้อดิบและเลือดได้ เนื่องจากอมมนุษย์จะเป็นผู้เสพเนื้อและเลือดนั้น ไม่ใช่ตัวภิกษุเองและเมื่ออมมนุษย์ออกไป อาการอาพาธก็จะระงับ สำหรับกรณีโรคผอมเหลือง พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ใช้มูลโคหรือปัสสาวะวัว มาดองกับสมอเป็นยา โดยใช้ดื่มเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สิ่งเหล่านี้ แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีความยืดหยุ่นในการอนุญาตให้ใช้ยาจากสัตว์เพื่อรักษาโรค แต่มีกฎระเบียบควบคุมอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในเรื่องเวลาและวิธีการใช้

4. เภสัชที่ได้จากธรรมชาติ

พระพุทธศาสนามีการใช้ธาตุวัตถุจากธรรมชาติมาเป็นยารักษาโรคอย่างหลากหลาย โดยเฉพาะในเภสัชชั้นธนะ ที่กล่าวถึงการใช้เกลือประเภทต่าง ๆ เช่น เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ และเกลือดินโป่ง ซึ่งสามารถเก็บไว้ใช้ได้ตลอดชีพหลังจากรับประทาน (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535) นอกจากการบริโภคแล้ว ยังใช้ก้อนเกลือในการรักษาแผล ตัดเนื้องอก และฆ่าเชื้อโรคได้อีกด้วย

ในส่วนของการใช้ดินเป็นยา มีการอนุญาตให้ภิกษุที่โดนยาแฝดสามารถดื่มน้ำที่ละลายจากดินที่ติดผาได้ สำหรับการรักษาตา มียาที่เรียกว่า อนุชน ซึ่งครอบคลุมยาตาหลายประเภท ทั้ง กาฬณชน ที่หุงด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ รสณชน ที่ทำจากเครื่องปรุงหลากหลาย และ โสตณชน ที่เกิดในกระแสน้ำ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

พระพุทธองค์ทรงแสดงความเอื้ออาทรต่อความเป็นอยู่ของภิกษุผ่านการอนุญาตให้ใช้ยาตามความจำเป็น โดยเฉพาะในยามเจ็บป่วย เพื่อให้ภิกษุอาพาธหายจากความเจ็บไข้ได้ป่วย การอนุญาตนี้ พิจารณาตามความเหมาะสมและความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการส่งเสริมสุขภาพของภิกษุสงฆ์ให้มีความสำราญกายใจ ไม่ต้องทนทุกข์จากโรคร้ายไข้เจ็บ เป็นการป้องกันและรักษาโรคเพื่อให้ภิกษุสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างปกติสุข (วิ.ม. (ไทย) 5/263/48)

ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงมีระบบการใช้ยารักษาโรคที่หลากหลาย แบ่งเป็น 4 กลุ่มหลัก ได้แก่ เภสัช 5 (เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย) ที่เก็บได้ 7 วัน เภสัชจากพืชที่ได้จากส่วนต่าง ๆ เช่น ราก ใบ ผล ยาง และน้ำป่านะ เภสัชจากสัตว์โดยเฉพาะ น้ำมันเปลง และเภสัชจากธรรมชาติ เช่น เปลือกและดิน ทั้งหมดมีกฎระเบียบการใช้ที่ชัดเจนตามพระวินัย เพื่อการดูแลสุขภาพของภิกษุสงฆ์อย่างเหมาะสม

การใช้ธรรมโอสถ

การดูแลสุขภาพภิกษุอาพาธด้วยธรรม มีพุทธวิธีบำบัดโรคตามคัมภีร์พระไตรปิฎก แบ่งเป็น 2 วิธี คือ บำบัดรักษาโรคด้วยวิธีทั่วไป และบำบัดรักษาโรคด้วยธรรมโอสถ การบำบัดรักษาโรคในคิลานสูตร (ส.ม. (ไทย) 19/2/128-131.) เป็นการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับพระมหากัสสปะ พระมหาโมคคัลลานะ และพระพุทธองค์เอง ด้วยหลักพุทธธรรมที่สำคัญ คือหลักโพชฌงค์ 7 ประการ ซึ่งเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้

โพชฌงค์ปริตร คือ บทสวดมนต์ที่ชาวพุทธไทยหลายคนเชื่อว่า เป็นบทสวดมนต์ที่จะช่วยให้หายจากความเจ็บไข้ได้ป่วย มักสวดให้แก่ผู้ป่วยหรือสวดให้ตนเอง อีกทั้งยังเป็น 1 ในบทสวด 12 ตำนานที่นิยมสวดกันในพิธีขึ้นบ้านใหม่ เพื่ออวยพรให้ผู้อยู่อาศัยปลอดภัยไร้โรค แขนหลักของโพชฌงค์ปริตร คือ โพชฌงค์ 7 หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ 7 ได้แก่ (1) สติสัมโพชฌงค์ คือ ความระลึกได้ (2) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ความสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม (3) วิริยสัมโพชฌงค์ คือ ความเพียร (4) ปีติสัมโพชฌงค์ คือ ความอิ่มเอมใจ (5) ปัสสัทธิธัมมสัมโพชฌงค์ คือ ความสงบกายใจ (6) สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ ความตั้งใจมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์ และ (7) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ความมีใจเป็นกลางเห็นตามความเป็นจริง

ในคิลานสูตรที่ 1 สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับ ณ พระวิหารเวฬุวัน กลันทกนิวาปสถาน ใกล้พระนครราชคฤห์ พระมหากัสสปะอาพาธ ได้รับทุกขเวทนาด้วยความ

ป่วยไข้อยู่ที่ถ้าปีผลึกหา แต่พระเถระยังมีสติสัมปชัญญะ อดกลั้นความไข้ขึ้นได้ ครั้น พระพุทธเจ้าทรงทราบเหตุ จึงได้เสด็จไปถึง ได้ตรัสโพชนกคปริตร พระเถระจึงหายขาด จากอาพาธด้วยโพชนกคปริตร (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/43/66.)

ในคิลานสูตรที่ 2 สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับ ณ พระวิหารเวฬุวัน กลันทกนิวาปสถาน ใกล้พระนครราชคฤห์ ท่านพระมหาโมคคัลลนจะอาพาธไม่สบาย เป็นไข้หนักอยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ (ส.ม. (ไทย) 19/425-428/107-109.) พระพุทธองค์เสด็จออกจากที่เรือนในเวลาเย็น เข้าไปหาท่านพระมหาโมคคัลลนจะถึงที่อยู่ ตรัสถามว่า เธอพออดพอทน พอยังอึดทนให้เป็นไปได้อีกหรือ กราบทูลว่า ทุกขเวทนาของข้าพระองค์กำเริบหนัก ยังไม่คลายลง ความกำเริบย่อมปรากฏ ความทุเลาไม่ปรากฏ ต่อมา พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาโพชนกคโดยย่อ ซึ่งหลังพระมหาโมคคัลลนจะได้ฟังจนจบ เกิดความปลาบปลื้มใจ จนหายอาพาธโดยพลัน

ในคิลานสูตรที่ 3 สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับ ณ พระวิหารเวฬุวัน กลันทกนิวาปสถาน ใกล้พระนครราชคฤห์ พระพุทธองค์ทรงประชวรไม่สบาย เป็นไข้หนัก ท่านพระมหาจุณทะไปเฝ้าเยี่ยมพระอาการ พระพุทธองค์ตรัสว่า ..จุณทะ โพชนกคจึงแจ่มแจ้งกับเธอ พระมหาจุณทะกล่าวสรรเสริญโพชนกคธรรม นำมาซึ่งความพอพระทัยแก่พระพุทธองค์ จนทรงหายประชวรในทันที (ส.ม. (ไทย) 19/425-428/107-109.)

นอกจากหลักโพชนกค 7 แล้ว ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงความอาพาธของพระภิกษุรูปอื่นซึ่งหายอาพาธได้ด้วยการแสดงธรรมอื่น ๆ ด้วย เช่น ในคิริมานันทสูตรสมัยนั้น พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ท่านพระอานนท์ไปเฝ้าทูลว่า ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักขอโปรดอนุเคราะห์เสด็จไปเยี่ยมยังที่อยู่พระคิริมานนท์เถิด พระพุทธเจ้าตรัสให้ท่านพระอานนท์เรียนสัญญา 10 ประการ คือ 1) อนิจจสัญญา 2) อนัตตสัญญา 3) อสุภสัญญา 4) อาทิวาสสัญญา 5) ปหานสัญญา 6) วิราคสัญญา 7) นิโรธสัญญา 8) สัพพโลเก อนภินิหารสัญญา 9) สัพพสังขารेषุ อนิจจสัญญา 10) อานาปานสติ แล้ว ท่านเข้าไปหาท่านพระคิริมานนท์ถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่ท่านพระคิริมานนท์ ขณะนั้นเอง อาพาธของท่านพระคิริมานนท์สงบระงับลงโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้

จากคิลานสูตรทั้ง 3 และคิริมานันทสูตร จะเห็นได้ว่า อานิสงส์การสวดมนต์แสดงธรรมโอสธต่อผู้ป่วย ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความปิติยินดี จิตใจสงบ ระวังความป่วยไข้ มีกำลังใจดีขึ้นช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับหลักการแพทย์สมัยปัจจุบันที่เชื่อว่าสุขภาพใจและสุขภาพกายนั้นมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างแยกกันไม่ออก

การดูแลตนเองโดยการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสภาวะของพระสงฆ์

การอบรมพระคิลานุปัฏฐากเป็นการเตรียมความพร้อมในการดูแลพระอาพาธ ซึ่งต้องอาศัยทั้งความรู้ ความเข้าใจ และจิตวิญญาณแห่งการให้บริการ (พระพรหมคุณาภรณ์ : ป.อ. ปยุตฺโต, 2556) การอบรมจึงครอบคลุมหลายมิติเพื่อพัฒนาศักยภาพอย่างรอบด้าน เช่น ด้านการดูแลสุขภาพกาย พระคิลานุปัฏฐากต้องมีความรู้เกี่ยวกับการประเมินอาการเบื้องต้น เช่น การวัดสัญญาณชีพ การสังเกตอาการผิดปกติและการประเมินระดับความรู้สึกตัว การดูแลความสะอาดร่างกายผู้ป่วยเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ รวมถึง การทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่มและเครื่องใช้ส่วนตัว การดูแลความสะอาดช่องปากและการป้องกันแผลกดทับ (พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตฺโต, 2558)

การป้องกันการติดเชื้อเป็นประเด็นสำคัญในการดูแลผู้ป่วย โดยต้องเข้าใจหลักการล้างมือที่ถูกวิธี การใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลและการจัดการขยะติดเชื้อ นอกจากนี้ ยังต้องเรียนรู้เทคนิคการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย การจัดท่านอนและการป้องกันอุบัติเหตุ (สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ, 2562)

ด้านการดูแลสุขภาพจิต พระคิลานุปัฏฐากต้องฝึกฝนสมาธิและสติ เพื่อรักษาความสงบทางจิตใจขณะปฏิบัติหน้าที่ การเจริญเมตตาภาวนาช่วยเสริมสร้างความเมตตา กรุณาและความอดทนในการดูแลผู้ป่วย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2560) การจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการดูแลผู้ป่วยอาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ดูแล

การดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์สมัยปัจจุบัน

ปัญหาด้านสุขภาพเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย ที่มีผลกระทบมาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความผกผันของเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม สามารถเกิดขึ้นได้กับประชากรทุกคน รวมทั้งพระสงฆ์ด้วย ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า พระสงฆ์มีปัญหาสุขภาพมากขึ้น จากการสำรวจข้อมูลภาวะสุขภาพพระสงฆ์ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา (ปิณฑซ์ ราชภักดี, 2561) คือ ปี พ.ศ. 2549 พบว่าพระสงฆ์สุขภาพดี ร้อยละ 60.3 ต่อมาในปี พ.ศ. 2559 พระสงฆ์สุขภาพดีลดลงเหลือร้อยละ 52.3 และในปี พ.ศ. 2560 พระสงฆ์อาพาธแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงฆ์ด้วยโรคไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ไตวายเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง ข้อเข่าเสื่อม ส่วนโรคที่เข้ารับการรักษานในแผนกผู้ป่วยในส่วนใหญ่ คือ โรคต่อกระเจก ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ท้องร่วง และเบาหวาน ส่วนข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์ต่างจังหวัด ในโรงพยาบาลอุดรธานี

พบว่า มีพระสงฆ์อาพาธด้วยโรคเบาหวานมากที่สุด รองลงมาคือ โรคความดันโลหิตสูง จากสถิติดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า พระสงฆ์อาพาธมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลาย องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านโภชนาการ การดูแลสุขภาพอนามัย การจัดการกับความเครียด บุหรี่และการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกาย รวมทั้ง ลักษณะวิถีชีวิต พื้นที่ที่พระสงฆ์จำพรรษาอยู่ เป็นต้น จากการวิเคราะห์พบว่า เป็นปัจจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส (อ.= อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ส.= สูบบุหรี่ สุรา) คือ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ และการงดสูบบุหรี่/ดื่มสุรา องค์ความรู้ที่จำเป็นตามหลัก 3อ 2ส จะเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความรู้ เข้าใจและภูมิคุ้มกันในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้มีสุขภาพดี ห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงของการเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด การเจ็บป่วยนี้ยังมีผลกระทบต่อการปฏิบัติศาสนกิจของพระสงฆ์ มีโอกาสส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในอนาคต

จากการจัดทำธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ภายใต้มติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ 7/2560 เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2560 มติที่ 191/2560 เรื่องการดำเนินงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพ ได้กำหนดให้วัดเป็นศูนย์กลางด้านสุขภาพ ชุมชน และธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ คือ ข้อตกลงร่วมหรือกติกาที่เป็นเจตจำนงและพันธะร่วมของพระสงฆ์ คณะสงฆ์ชุมชน สังคมและหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เพื่อเป็นกรอบและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ในทุกระดับและส่งเสริมพระสงฆ์ให้มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติและจัดการตนเอง รวมทั้ง สามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพให้กับบุคคลอื่นได้ เป็นผู้นำด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

การศึกษาและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัยที่เอื้อต่อสุขบัญญัติตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560 ข้อ 7 กล่าวว่า พระสงฆ์พึงมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ การดูแลตนเอง ทั้งเรื่องอาหาร การรักษาสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกาย สภาพแวดล้อมและการพักผ่อนอย่างเหมาะสม การฝึกพัฒนาจิตและปัญญา ดังนั้น จึงเห็นถึงความจำเป็นในการศึกษา ความรอบรู้ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และการมีกิจกรรมทางกายของพระสงฆ์ที่อาศัยอยู่ในวัดเขตเมืองและเขตนอกเมือง เพื่อนำมาพัฒนากิจกรรมทางกายให้เหมาะสมเพียงพอที่จะทำให้สุขภาพดี ให้มีความพร้อมต่อการทำหน้าที่ในฐานะผู้สืบทอดและเผยแผ่พุทธศาสนาได้อย่างเต็มที่สืบไป

ปัจจัย 4 ในดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์

การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตและการปฏิบัติศาสนกิจ โดยมีปัจจัย 4 เป็นพื้นฐานสำคัญในการดูแลสุขภาพ ซึ่งแต่ละปัจจัยมีรายละเอียดที่ควรใส่ใจดังนี้

จิวร หรือเครื่องนุ่งห่ม เป็นปัจจัยสำคัญที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ พระสงฆ์ควรซักทำความสะอาดจีวรอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง โดยใช้ผงซักฟอกที่อ่อนโยนต่อผิว ตากให้แห้งสนิทในที่ร่ม เพื่อป้องกันเชื้อราและกลิ่นอับ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2560) การเลือกใช้ผ้าจิวร ควรพิจารณาตามฤดูกาล เช่น ผ้าฝ้ายบางเบาในหน้าร้อน ผ้าที่หนาขึ้นในหน้าหนาว นอกจากนี้ ควรมีจิวรสำรองอย่างน้อย 2-3 ชุด เพื่อสับเปลี่ยนใช้งานและควรเก็บในตู้ที่อากาศถ่ายเทได้ดี ใส่สารกันแมลงตามความเหมาะสม

บิณฑบาต หรืออาหาร เป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ พระสงฆ์ควรพิจารณาอาหารที่ได้รับจากการบิณฑบาตอย่างรอบคอบ ควรฉันอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นผักและผลไม้ให้มากขึ้น ลดอาหารหวาน มัน เค็ม (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2562) การฉันอาหารควรเคี้ยวให้ละเอียด ไม่รีบร้อนและควรฉันในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากหรือน้อยเกินไป สำหรับน้ำปานะในช่วงบ่าย ควรเลือกดื่มน้ำเปล่า น้ำสมุนไพร หรือน้ำผลไม้ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและน้ำอัดลม

เสนาสนะ หรือที่อยู่อาศัย ต้องได้รับการดูแลให้สะอาดและถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ กฎีควรมีการทำความสะอาดประจำวัน เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น จัดวางของใช้ให้เป็นระเบียบ ไม่ให้เป็นที่สะสมของฝุ่นละออง ควรมีมุ้งลวดป้องกันยุงและแมลง หากเป็นไปได้ควรติดพัดลมหรือเครื่องระบายอากาศ เพื่อช่วยให้อากาศถ่ายเทได้ดียิ่งขึ้น พื้นที่โดยรอบกฎีควรสะอาด ไม่มีน้ำขัง หรือเศษขยะที่จะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของเชื้อโรคและสัตว์นำโรค

คิลานเภสัช หรือยารักษาโรค เป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพ วัดควรมียาสามัญประจำบ้านที่จำเป็น เช่น ยาแก้ปวด ยาลดไข้ ยาแก้ท้องเสีย พร้อมทั้งอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น พระสงฆ์ควรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง โดยเฉพาะการตรวจระดับน้ำตาล ความดันโลหิต ไขมันในเลือด และการทำงานของตับไต หากมีโรคประจำตัวต้องฉันยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ไม่ขาดยาหรือหยุดยาเอง และควรมีสมาคมที่กักประวัติการรักษาและการฉันยาประจำตัว

นอกจากนี้ พระสงฆ์ควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามพระวินัย เช่น การเดินจงกรม การกวาดลานวัด การทำความสะอาดศาสนสถาน ซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ และควรพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง

บทสรุป

พระสงฆ์มีอัตราการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสูง ทั้งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดสูง นอกจากนี้ ยังพบปัญหาโรคระบบทางเดินอาหารและโรคข้อเข่าเสื่อมในอัตราที่สูงด้วย สถานการณ์นี้ สะท้อนให้เห็นจากสัดส่วนพระสงฆ์ที่มีสุขภาพดีที่ลดลงอย่างต่อเนื่องในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ย้อนกลับไปในช่วงสมัยพุทธกาล การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์มีระบบที่ชัดเจน โดยมีการใช้ยารักษาโรคจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งเภสัช 5 อันประกอบด้วยเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย รวมถึง ยาจากพืช สัตว์ และธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังมีการใช้ธรรมโอสถในการรักษา โดยเฉพาะการใช้หลักโพชฌงค์ 7 และการสวดโพชฌงค์ปริตร ซึ่งช่วยรักษาอาการอาพาธของพระสงฆ์ได้

ในปัจจุบัน การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ได้รับการพัฒนาให้สอดคล้องกับยุคสมัย โดยยังคงยึดหลักปัจจัย 4 เป็นพื้นฐาน มีการดูแลจิรให้สะอาด เลือกฉันอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ดูแลที่อยู่อาศัยให้ถูกสุขลักษณะและมีการจัดเตรียมยารักษาโรคที่จำเป็น นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส และมีการจัดทำธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติเพื่อเป็นกรอบในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์อย่างเป็นระบบ การดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในปัจจุบันจึงเป็นการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาดั้งเดิมกับความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่ โดยมุ่งส่งเสริมให้วัดเป็นศูนย์กลางด้านสุขภาพของชุมชน และพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของพระสงฆ์ เพื่อให้ท่านสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลต่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในระยะยาว

รายการอ้างอิง

- กรมการแพทย์. (2562). *สถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์และการดูแลรักษา*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *แนวทางการดูแลด้านโภชนาการสำหรับพระสงฆ์*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

- ปิตินัย ราชภักดี. (2561). *การสำรวจภาวะสุขภาพพระสงฆ์ในประเทศไทย พ.ศ. 2549-2559*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- ป๋วย แสงฉาย. (2521). *เภสัชกรรมแผนโบราณ*. กรุงเทพฯ : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *การแพทย์แผนพุทธ*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตฺโต. (2558). *การพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐาก*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุหิตย์ อาภากร และคณะ. (2556). *การพัฒนารูปแบบและกระบวนการจัดการสุขภาพของพระสงฆ์*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- พระมหาสุหิตย์ อาภากร และคณะ. (2561). *การศึกษายุทธศาสตร์สุขภาพของพระสงฆ์ในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2563). *แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ. (2562). *คู่มือการดูแลผู้ป่วยสำหรับพระคิลานุปัฏฐาก*. นนทบุรี: สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2563). *รายงานการสำรวจสถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์ในประเทศไทย*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2560). *แนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาสำหรับพระคิลานุปัฏฐาก*. กรุงเทพฯ : วัดสระเกศ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *คู่มือการดูแลสุขภาพพระสงฆ์*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *รายงานสถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์ไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2564). *ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560*. นนทบุรี: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.

การสร้างความสำเร็จในการขายอย่างมีพุทธจริยธรรม

Achieving Sales Success through Buddhist Ethical Principles

Received: September 21, 2024
Revised: October 08, 2024
Accepted: October 11, 2024

สุชาดา ธนาวิบูลเศรษฐ์¹
Suchada Tanaviboonsate
(Suchada.pw@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อจะนำเสนอการสร้างความสำเร็จในการขายอย่างมีพุทธจริยธรรม เนื่องด้วยในปัจจุบันที่เศรษฐกิจเติบโตต่ำและธุรกิจมีการแข่งขันสูง การสำเร็จในการขายมักถูกวัดด้วยตัวชี้วัดทางธุรกิจ เช่น ยอดขาย ส่วนแบ่งการตลาด และผลกำไร ซึ่งอาจทำให้มาตรฐานทางจริยธรรมถูกละเลย บทความนี้มุ่งนำเสนอแนวทางในการสร้างความสำเร็จในการขายโดยใช้หลักพุทธศาสนา หลักจริยธรรม โดยอาศัยหลักหลักทฤษฎีธรรมมิกัตถะ (หลักหัวใจเศรษฐี อุ อา กะ สะ) หลักอิทธิบาท 4 ทางแห่งความสำเร็จ มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เมื่อพนักงานขายมีใจรักในงานขาย มีความเพียรพยายามอย่างมุ่งมั่น มีกัลยาณมิตรที่ดี มีความเอาใจใส่ในงานและลูกค้า มีความคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง ปรับปรุงแผนงานขายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะประสบความสำเร็จในการทำงาน สามารถสร้างยอดขายได้ตามเป้าหมาย ได้รับรายได้ที่ดีและมีโอกาสเลื่อนตำแหน่ง นอกจากนี้ความสำเร็จในการขายจะยั่งยืนได้ หากพนักงานขายมีความซื่อสัตย์สุจริตและปฏิบัติตามหลักจริยธรรม การที่จะกำกับตัวเองให้มีสติตระหนักรู้ถึงจริยธรรม จึงควรมีการฝึกสมาธิเพื่อสร้างสติ (การมีสติรู้ตัว) มีหิริ (ความละอายใจในทางที่ผิด) และ โอตตัปปะ (ความเกรงกลัวต่อผลกระทบทางศีลธรรม) เพื่อให้ไม่หลงผิด ฉะนั้นการบูรณาการทั้งหลักทฤษฎีธรรมมิกัตถะ หลักอิทธิบาท 4 เพื่อสร้างความสำเร็จ การมีสติและใช้หลักหิริโอตตัปปะนี้ จะช่วยให้ผู้ขายสามารถรักษาความสำเร็จทางธุรกิจควบคู่ไปกับการรักษามาตรฐานจริยธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม การขายอย่างมีพุทธจริยธรรมช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นของลูกค้าและสามารถรักษาคู่

¹ นักวิชาการอิสระ, 559/148 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร
Independent Academic, 559/148 Kwang Chongnonsi, Yannawa, Bangkok

ฐานลูกค้าให้องค์กรได้ดีและทำให้องค์กรประสบความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน ทั้งในด้านธุรกิจและสังคม อีกทั้งยังส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่ยึดมั่นในจริยธรรมและการรับผิดชอบต่อผู้มีส่วนได้เสียทั้งหมด

คำสำคัญ : การขาย, จริยธรรม, หลักทฤษฎีธรรมิกัตถะ, อิทธิบาท 4, หิริ, โอตตัปปะ

Abstract

This academic article presents the concept of achieving sales success through Buddhist ethics. In the current economic climate, where growth is slow and competition is intense, sales success is often measured by business metrics such as sales volume, market share, and profits. However, this focus can lead to the neglect of ethical standards. This article proposes a pathway to sales success based on Buddhist principles, particularly the Dithadhammikattha (the Four Treasures of Success: U, A, Ka, Sa) and the Iddhipada 4 (the Four Paths to Success: Chanda, Viriya, Citta, and Vimamsa). When sales representatives cultivate passion for their work, demonstrate persistent effort, maintain good relationships with colleagues and clients, focus on their tasks, and consistently analyze and refine their sales strategies, they are more likely to achieve success. This includes meeting sales targets, earning a good income, and securing opportunities for promotion. However, sustained success in sales can only be achieved if salespeople are honest and adhere to ethical principles. To maintain ethical awareness and mindfulness, it is important to practice meditation to cultivate sati (mindfulness), as well as hiri (moral shame) and ottappa (moral dread) to avoid wrongdoing. Therefore, integrating the principles of Dithadhammikattha and Iddhipada 4 for achieving success, along with mindfulness and the practices of hiri and ottappa, will help salespeople achieve business success while upholding ethical standards and social responsibility. Ethical sales based on Buddhist principles foster customer trust, enhance client retention, and ensure sustainable success in both business and societal aspects. Additionally, this approach promotes an organizational culture rooted in ethics and accountability to all stakeholders.

Keywords: Sales, Ethics, Dithadhammikattha, Iddhipada 4, Hiri, Ottappa

บทนำ

จากการคาดการณ์ภาวะเศรษฐกิจโลกในระยะ 3 ปีข้างหน้ามีแนวโน้มการเติบโตต่ำ เนื่องจากการชะลอตัวของเศรษฐกิจจีน ความเสี่ยงต่อภาวะถดถอยในยุโรป ภาวะภัยแล้งหรือปรากฏการณ์ El Nino ความไม่สงบในหลายภูมิภาคซึ่งกระทบต่อการค้าและวิกฤตพลังงาน โดยภาพรวมแล้วเศรษฐกิจโลกยังเสี่ยงที่จะซบเซา ซึ่งจากภาวะเศรษฐกิจโลกนี้ก็มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจไทย และเมื่อรวมกับปัจจัยภายในของประเทศ มีการคาดการณ์ว่าเศรษฐกิจของประเทศไทยจะขยายตัวเฉลี่ย 3.4% ต่อปีในช่วงปี 2567-2569 (วิจัยกรุงศรี, 2567) ทำให้ธุรกิจต่างๆต้องมีการปรับตัวเพื่อเพิ่มยอดขาย แย่งชิงส่วนแบ่งการตลาด และครองใจกลุ่มลูกค้าเดิมให้ได้มากที่สุด มีการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้พัฒนารูปแบบธุรกิจใหม่ ๆ (New business model) เพื่อเพิ่มคุณค่าในสินค้าและบริการให้กับลูกค้า (Digitalization) มากขึ้น และลดต้นทุนการบริหารจัดการเพื่อให้ธุรกิจยังมีผลประกอบการและผลกำไรที่ดี

ในขณะที่องค์กรให้ความสำคัญกับการบรรลุเป้าหมายการขายเพื่อความสำเร็จขององค์กร ทีมพนักงานขายจึงมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนยอดขายและสร้างรายได้ให้กับธุรกิจ การบรรลุเป้าหมายของการขาย การสร้างยอดขายและประสิทธิภาพในการขายจึงถูกให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก ภาวะแรงกดดันเพื่อให้ได้ยอดขายตามเป้าหมายที่กำหนดอาจทำให้พนักงานขายมีความเครียดและเผชิญกับความยากลำบากเพื่อสร้างยอดขายให้สำเร็จ การประยุกต์ใช้หลักธรรมอริยบท 4 หรือคุณธรรมแห่งความสำเร็จ คือ การรักในงานขาย การมีความเพียรพยายาม การเอาใจใส่ในงานขายดูแลลูกค้าอย่างจริงใจ และการใช้ปัญญาในการวางแผนการขายจะช่วยให้สามารถปรับตัวและประสบความสำเร็จได้ อย่างไรก็ตามความกดดันในการขายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการขาย อาจทำให้มาตรฐานทางจริยธรรมถูกละเลย ซึ่งจริยธรรมในการขายถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะเป็นสิ่งหนึ่งในคุณสมบัติที่ดีของพนักงานขาย จริยธรรมในพนักงานขายส่งผลต่อความน่าเชื่อถือของพนักงานขาย ต่อผลิตภัณฑ์และต่อองค์กรเป็นอย่างมาก และยังมีผลต่อความไว้วางใจของลูกค้าอีกด้วย ปัจจุบันมีการศึกษาเกี่ยวกับจริยธรรมในการขายทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศจำนวนมาก เพราะในมุมมองธุรกิจการพัฒนาจริยธรรมของพนักงานขายมีความสำคัญต่อความสำเร็จขององค์กรเป็นอย่างมาก

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างความสำเร็จในการขายอย่างมีพุทธจริยธรรม ซึ่งการขายอย่างมีพุทธจริยธรรมนั้นเป็นการขายโดยมีหลักพุทธศาสนาและการขายอย่างมีจริยธรรมมาประกอบกัน การขายอย่างมีพุทธจริยธรรม

เป็นการขายที่เป็นไปตามหลักสัมมาชีพ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่าสัมมาชีพในทางธรรมหมายถึงการทำหน้าที่ ความประพฤติ หรือการดำรงตนอย่างถูกต้องอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ทำให้เป็นผู้สมควรแก่การได้ปัจจัยบำรุงเลี้ยงชีวิต ฉะนั้น การขายอย่างมีจริยธรรมจึงต้องเป็นไปด้วยความถูกต้อง ซื่อสัตย์ สุจริต เป็นไปด้วยศีลธรรมที่ดี ในพระไตรปิฎกมีเรื่องวนิชขสูตร ว่าด้วยเหตุให้การค้าขายขาดทุนหรือได้กำไร ที่ท่านพระสารีบุตรเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ว่าอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้บุคคลบางคนในโลกนี้ประกอบการค้าขายขาดทุน อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้บุคคลบางคนในโลกนี้ประกอบการค้าขายไม่ได้กำไรตามที่ประสงค์ ซึ่งโดยสรุปที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ขึ้นกับกรรมเพราะว่าเรื่องกรรมมีความสลับซับซ้อน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการทำตามที่ได้พิจารณาหรือไม่มากนักน้อยแค่ไหน ทำให้ได้ข้อคิดว่าการมีสัจจะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ยิ่งการให้สัจจะกับสมณพราหมณ์ผู้มีศีล ยิ่งได้บุญมาก ทำให้ส่งผลถึงการค้าที่ได้กำไร เพราะแม้จะมีเงินทุนมาก มีทีมงานที่มีประสิทธิภาพ มีความคิดความกล้าที่จะลงมือทำ แต่ถ้ามีบุญไม่ถึงก็ไม่อาจจะประสบความสำเร็จได้

แนวทางการสร้างความสำเร็จในการขายอย่างมีพุทธจริยธรรมนี้เป็นการนำเสนอหลักการสร้างความสำเร็จในการขายโดยคาถาหัวใจเศรษฐี (อุ อา กะ สะ) คือทฎฐธัมมิกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมในพุทธศาสนาหมายถึง ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน หลักธรรมอันอำนวยการประโยชน์สุขขึ้นต้น เพื่อประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในชาตินี้ มี ทรัพย์ ยศ เกียรติ ไม้ตรี เป็นต้น ร่วมกับหลักศาสนาพุทธ คือ หลักอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นทางแห่งความสำเร็จ ควบคู่ไปกับการมีสติ พร้อมกับ หิริ (ความละอายต่อบาป) และ โอตตัปปะ (ความเกรงกลัวต่อบาป) การบูรณาการแนวพุทธจริยธรรมนี้จะทำให้พนักงานขายมีแนวทางทำงานอย่างมีพุทธจริยธรรม อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในอาชีพอย่างยั่งยืน ควบคู่ไปกับการรักษามาตรฐานทางพุทธจริยธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม

ความสำเร็จในการขายของพนักงานขาย

การขาย (Selling) หมายถึง กระบวนการที่ผู้ขายนำเสนอสินค้าและบริการต่อผู้ซื้อด้วยการใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น การสื่อสาร การเจรจาต่อรองและการจูงใจ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและกระตุ้นให้ผู้ซื้อทำการซื้อสินค้าและบริการ การขายเป็นส่วนหนึ่งของการตลาดที่เน้นการสร้างมูลค่าและตอบสนองความต้องการของลูกค้าอย่างมีประสิทธิภาพ (Jobber & Lancaster, 2006)

การขายโดยพนักงานขาย (Personal Selling) หมายถึง กระบวนการที่พนักงานขายใช้ความสามารถและเทคนิคในการสื่อสารกับลูกค้าอย่างใกล้ชิดเพื่อเสนอสินค้าและบริการ โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความเชื่อมั่น ให้ข้อมูลที่ชัดเจน และตอบสนองความต้องการของลูกค้า เพื่อให้ลูกค้าตัดสินใจซื้อสินค้า นอกจากนี้ การขายโดยพนักงานขายยังเน้นที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้าเพื่อสร้างความไว้วางใจและความพึงพอใจในระยะยาว (Churchill, Ford and Walker, 1997) ในส่วนของหน้าที่ของพนักงานขาย (Roles of a Salesperson) หมายถึง การปฏิบัติงานและความรับผิดชอบที่พนักงานขายต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการขายและตอบสนองความต้องการของลูกค้า คนที่ทำหน้าที่ในด้านการขายอาจมีชื่อเรียกได้หลายๆ อย่าง เช่น พนักงานขาย (Sales people) ตัวแทนขาย (Sales representatives) ผู้จัดการฝ่ายลูกค้า (Account executives) ที่ปรึกษาการขาย (Sales consultants) วิศวกรการขาย (Sales engineers) ตัวแทนขายภาคสนาม (Field representatives) ตัวแทน (Agent) ผู้จัดการเขต (District managers) และตัวแทนการตลาด (Marketing representatives) เป็นต้น (ญาณเดช ทองสีมา และ จิระภา เอเมะสิทธิ์, 2523)

ความสำเร็จในการขาย ก็คือ การขายสินค้าหรือบริการได้ถึงตามเป้าหมายที่บริษัทกำหนด ลูกค้าผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจในบริการของพนักงานขายและกลับมาใช้สินค้าหรือบริการกับบริษัทอย่างต่อเนื่อง รวมทั้ง พนักงานขายสามารถตอบคำถามผลิตภัณฑ์และแนะนำแนวทางการใช้อุปกรณ์ของบริษัทให้กับลูกค้าอย่างถูกต้อง เช่น ผู้แทนเครื่องมือแพทย์ แนะนำการใช้งานของเครื่องมือให้กับแพทย์ เมื่อแพทย์มีความเข้าใจในผลิตภัณฑ์มากขึ้นก็สามารถดูแลและรักษาผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัย ของสาวตรี ละครพล, ปิยะฉัตร จารุธีรศานต์, ดุษฎี โยเหลา และเกรียงไกรยศ พันธุ์ไทย (2563) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของพนักงานขายสำหรับองค์กรธุรกิจผลิตยาแผนปัจจุบันในประเทศไทย พบว่า ความสำเร็จในการปฏิบัติงานของพนักงานขาย สิ่งสำคัญพื้นฐานที่ควรมีคือ ความรู้ด้านการขาย รวมทั้งบุคลิกภาพที่เหมาะสม เช่น บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก เป็นต้น เมื่อมีสิ่งพื้นฐานอยู่ในตัวบุคคล สิ่งเหล่านี้จะขับเคลื่อนให้พนักงานขายเกิดแรงจูงใจในการทำงาน รวมทั้ง ยังเกิดความสามารถในการทำงานเพิ่มมากขึ้น อันจะช่วยส่งเสริมให้พนักงานขายประสบความสำเร็จในการทำงานในที่สุด

หากพนักงานขายมีใจรักในงานขาย มีความขยัน รักการบริการ ดูแลลูกค้า และคิดวางแผนงานขายอย่างสม่ำเสมอก็ยังมีแนวโน้มที่จะทำให้พนักงานขายเหล่านั้นประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน Steer (1991) ได้เสนอว่า การตัดสินใจในเรื่อง

ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในอาชีพนั้นวิธีที่ดีที่สุด คือ ให้บุคคลที่ทำอาชีพนั้นเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าต้องการประสบความสำเร็จในอาชีพนั้น ๆ เอง ซึ่งความสำเร็จในการปฏิบัติงานมีความสำคัญต่อการทำงานเพราะเป็นการตอบสนองความต้องการของบุคคล สร้างแรงจูงใจให้กับบุคคลเกิดความทุ่มเทเป้าหมายและความตั้งใจมุ่งมั่น เพียรพยายามในการปฏิบัติงานเพื่อความสำเร็จต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จที่จับต้องได้ เช่น ค่าตอบแทน สวัสดิการ การได้โอกาสความก้าวหน้าในการเลื่อนตำแหน่ง ได้รับการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ หรือ ความสำเร็จที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความพึงพอใจในคุณค่าของตนเอง ความพึงพอใจในการทำงานร่วมกับผู้อื่น การได้รับการยกย่องจากเพื่อนร่วมงาน สอดคล้องกับ McClelland (1961) เชื่อว่า คนที่มีแรงจูงใจในการทำงานเพื่อความสำเร็จ มักจะเป็นคนที่ทำให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นและประสบผลสำเร็จและสิ่งนี้ยังส่งผลถึงความสำเร็จขององค์กร

หลักจริยธรรมในการขาย

จริยธรรมสำหรับวิชาชีพคือชุดของหลักการและมาตรฐานที่กำหนดขึ้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานในสาขานั้น ๆ เพื่อให้แน่ใจว่ามีการปฏิบัติตามอย่างเหมาะสมและรักษาความน่าเชื่อถือของวิชาชีพ จริยธรรมครอบคลุมคุณค่าที่สำคัญ เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความเป็นกลาง และการรักษาความลับ เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคม

หลักจริยธรรมในการขายในแต่ละสาขาวิชาชีพอาจแตกต่างกันไปตามลักษณะของอุตสาหกรรมและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย แต่โดยทั่วไปแล้วจะประกอบด้วยหลักการสำคัญ ดังนี้ ความซื่อสัตย์และความโปร่งใส ความเป็นธรรม การเคารพต่อความเป็นส่วนตัวของลูกค้า ความรับผิดชอบต่อสังคม การปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบข้อบังคับ นอกจากนี้หลักจริยธรรมของพนักงาน อาจแบ่งเป็น จริยธรรมต่อองค์กร, จริยธรรมต่อลูกค้า, จริยธรรมต่อผู้ร่วมงาน, จริยธรรมต่อตนเองและสังคม และจริยธรรมต่อคู่แข่งทางการค้า (ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย, 2567) การปฏิบัติตามหลักจริยธรรมเหล่านี้ในกระบวนการขายจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นและความน่าเชื่อถือในวิชาชีพนั้นๆ และยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ขายและลูกค้าอีกด้วย

ตัวอย่างหลักจริยธรรมของพนักงานขายในธุรกิจเวชภัณฑ์ยาที่ใช้ในการควบคุม จริยธรรมในการประกอบอาชีพของผู้แทนขายเวชภัณฑ์ยารวมถึงฝ่ายการตลาด การวิจัย และผู้บริหารนั้น ต้องปฏิบัติตามเกณฑ์จริยธรรม (PREMA Code of Practice) ฉบับที่

12 พ.ศ. 2562 ของสมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์ (Pharmaceutical Research and Manufacturers Association, PRMA) ซึ่งเกณฑ์จริยธรรมนี้ เพื่อให้ “ผู้แทนการขายผลิตภัณฑ์ยา” หรือ “ผู้แทนเวชภัณฑ์” มีคุณภาพอยู่ในระดับมาตรฐานในการปฏิบัติหน้าที่ โดยเน้นหลักการ 4 ข้อ คือ ความห่วงใย ความเป็นธรรม การให้ความเคารพ และความซื่อสัตย์ ในส่วนของบริษัทขายเครื่องมือแพทย์ก็มีการกำกับดูแลเรื่องจริยธรรมการขาย โดยผู้แทนขายเครื่องมือแพทย์จะต้องปฏิบัติตาม จรรยาบรรณด้านการขายและการตลาดของสมาคมอุตสาหกรรมเทคโนโลยีเครื่องมือแพทย์ไทย (Thai Medical Device Technology Industry Association, THAIMED) โดย THAIMED เล็งเห็นถึงหลักปฏิบัติทางจริยธรรมในการดำเนินธุรกิจโดยเฉพาะในส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อสังคมและความก้าวหน้าของระบบบริการทางการแพทย์ในประเทศไทย อีกตัวอย่างคือตัวแทนหรือนายหน้าประกันภัยมีจรรยาบรรณวิชาชีพ 10 ประการในการปฏิบัติหน้าที่เป็นไปตามพระราชบัญญัติประกันชีวิต (วินาศภัย) พ.ศ.2535 (แก้ไขเพิ่มเติม 2551) และ พระราชบัญญัติ ประกันชีวิต (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562

แม้จะมีหลักจรรยาบรรณสำหรับงานขาย แต่หากพนักงานขายไม่ตระหนักหรือไร้จิตสำนึกทางจริยธรรม ก็อาจนำไปสู่การกระทำที่ผิดได้ ฉะนั้น พนักงานขายควรมีหลักพุทธจริยธรรมเพื่อกำกับตัวเองให้มีสติรู้และทำในสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จในการขายอย่างยั่งยืนต่อไป ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยเรื่องจริยธรรมในการขายในหลายธุรกิจ พบว่าการการขายอย่างมีจริยธรรมมีผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้า ความน่าเชื่อถือขององค์กร และ ความสำเร็จขององค์กร เช่น รัตนาและปริญ (2558) ได้ทำงานวิจัยจริยธรรมผู้แทนขายที่ส่งผลต่อคุณภาพความสัมพันธ์กับลูกค้าอุปกรณ์เครื่องมือการแพทย์ ผลการวิจัยพบว่า จริยธรรมผู้แทนขายและคุณภาพการบริการหลังการขายส่งผลต่อคุณภาพ ความเชื่อมั่นและความสัมพันธ์กับลูกค้าอุปกรณ์เครื่องมือการแพทย์ นอกจากนี้ Crosby, Evans and Cowles (1990) อธิบายว่า ผู้แทนขายสามารถสร้างความไว้วางใจ และความเชื่อมั่นให้แก่ลูกค้าส่งผลต่อคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างผู้แทนขายกับลูกค้า

Lussier, Philp, Hartmann and Wieland (2021) ระบุถึงตัวอย่างของการละเมิดพฤติกรรมทางจริยธรรม ได้แก่ การไม่ซื่อสัตย์ การหลอกลวง และพฤติกรรมผิดปกตินอื่น ๆ เช่น การโกหกเพื่อปกปิดความผิดพลาด การให้สัญญาอันเป็นเท็จ การกล่าวอ้างคุณสมบัติหรือประโยชน์ของผลิตภัณฑ์โดยไม่มีมูลความจริง และการซ่อนโปรโมชันจากลูกค้า

สำหรับสาเหตุของการเกิดปัญหาจริยธรรมในการขาย ที่ส่งผลให้พนักงานขายมีแนวโน้มที่จะกระทำผิดจริยธรรม ประกอบด้วย 1) ภาวะการแข่งขันเพื่อสร้างยอดขาย 2) ลูกค้าเรียกร้องสิ่งตอบแทนจากผู้ขายในการที่จะให้คำสั่งซื้อ 3) นโยบายบริษัทที่มุ่งเน้นการสร้างยอดขายมากกว่าจริยธรรม 4) นโยบายของผู้บริหารมุ่งเน้นการสร้างยอดขาย 5) ระบบการจ่ายค่าตอบแทนพนักงานและโควต้ายอดขาย (พัชรา ตันติประภา, 2545)

DeTienne, Alessandri, Aleo and Agle (2022) พบว่า บริษัทที่มีมาตรฐานจริยธรรมสูงจะได้รับความภักดีและความพึงพอใจจากลูกค้ามากขึ้น ซึ่งเน้นย้ำถึงความสำคัญของวัฒนธรรมจริยธรรมองค์กร การละเลยจริยธรรมในงานขายสามารถนำไปสู่ผลกระทบเชิงลบ เช่น การลาออกของพนักงาน ความเหนื่อยล้า และความพึงพอใจลดลง แต่การปฏิบัติตามจริยธรรมสามารถเพิ่มยอดขาย ความพึงพอใจของลูกค้า และความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงานได้ การสร้างวัฒนธรรมการขายที่มีจริยธรรมเกี่ยวข้องกับการสร้างกลยุทธ์จริยธรรมการขายที่บูรณาการอย่างดี ในเรื่องของ การส่งเสริมจริยธรรม การฝึกอบรมพนักงาน การปรับแรงจูงใจให้สอดคล้องและรักษาวัฒนธรรมบริษัทที่มีจริยธรรม นอกจากนี้การขายที่มีจริยธรรมคือการสร้างคุณค่าที่เป็นธรรมและยั่งยืนสำหรับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งเน้นที่ความสัมพันธ์ ค่านิยมร่วมกันและการมุ่งเน้นลูกค้าเพื่อป้องกันพฤติกรรมที่ไม่มีจริยธรรมและเพิ่มประสิทธิภาพโดยรวม ดังนั้นจริยธรรมในการขายจึงเป็นเสมือนเกราะป้องกัน ไม่ให้ผู้ขายกระทำการที่ผิดจริยธรรมซึ่งอาจเป็นอันตรายต่ออาชีพและส่งผลกระทบต่อองค์กร

หลักพุทธศาสนาในการสร้างความสำเร็จของการขาย

นอกจากพนักงานขายต้องปฏิบัติตามหลักจริยธรรมในการขายของแต่ละกลุ่มผลิตภัณฑ์ขององค์กร หรือสมาคมที่กำลังดูแลให้พนักงานขายแล้ว การที่พนักงานขายจะประสบความสำเร็จก็มีหลักพระพุทธศาสนาที่สำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จ คือ หลักทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์ หรือ หลักหัวใจเศรษฐี (อุ อา กะ สะ) และหลักอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมเพื่อสร้างความสำเร็จ นอกจากนี้ยังมีหลักธรรม หิริ โอตปปะ คือหลักธรรมที่ช่วยให้พนักงานขายมีความเกรงกลัวและละอายต่อบาป ช่วยทำให้พนักงานขายทำงานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เขียนถึงหลักทิวฐธัมมิกัตถะในหนังสือพุทธธรรม คือประโยชน์ในปัจจุบันเป็นประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นในชาตินี้ ที่คนทั่วไปปรารถนา มี ทรัพย์ ยศ เกียรติ ไม้ตรี เป็นต้น อันจะสำเร็จด้วยธรรม 4 ประการ

คือ 1 อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น 2 อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา 3 กัลยาณมิตตตา คบหาคนดีเป็นมิตร 4 สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตให้พอดีแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้ บ้างเรียกว่าหลักหัวใจเศรษฐี (อุ อา กะ สะ) หรืออาจเรียกเต็ม ๆ ว่า ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 หมายถึง ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน หลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น เพื่อประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในชาตินี้

พนักงานขายก็จะประสบความสำเร็จในการขาย โดยนำหลักธรรมนี้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ ซึ่งสามารถแจกในรายละเอียดเป็นข้อดังนี้

1. อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือการขยันหมั่นเพียรในงานขาย ไม่เกียจคร้านในงานขาย ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องตรวจตรา รู้จักวิธีการขาย การปฏิบัติต่างๆในการขาย สามารถทำและจัดการงานขายได้อย่างดีก็จะสามารถทำงานขายให้สำเร็จ ลุล่วง มียอดขายถึงเป้าการขายได้ ลูกคามีความพึงพอใจ

2. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วย ความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม เมื่อพนักงานขายได้รับเงินเดือน ค่าคอมมิชชั่นที่ได้จากการขายถึงเป้าการขายก็รักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้ เพื่อที่สามารถนำทรัพย์เหล่านั้นไปใช้เก็บออม หรือลงทุนเพื่อให้ได้ผลที่งอกงามขึ้น

3. กัลยาณมิตตตา คบหาคนดีเป็นมิตร เมื่อพนักงานขายนั้นไปทำงานที่องค์กร หรืออาศัยในบ้านหรือสังคมใด ย่อมดำรงตน เจริญ สันทนากับบุคคลที่ประกอบไปด้วย ศรัทธา ด้วยศีล ด้วยจาคะ ด้วยปัญญา เพื่อที่พนักงานขายจะได้เรียนรู้จากบุคคลนั้นๆ เพื่อให้พนักงานขายมีความเพียบพร้อมไปด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ทำให้พนักงานขายนั้นมีความรอบรู้ มีความเก่งในการขาย มีความเป็นคนดีมีศีลธรรม ก็ย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จในการขายได้

4. สมชีวิตา อยู่อย่างพอเพียง ถ้าพนักงานขายเลี้ยงชีวิตอย่างพอเหมาะ ไม่ให้ฟุ่มเฟือยเกินไป ไม่ให้ฝืดเคืองเกินไป และสามารถบริหารจัดการฐานะทางการเงินให้มีรายได้มากกว่ารายจ่าย และมีเงินเก็บออม ก็จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ กล่าวโดยสรุปถ้าพนักงานขายปฏิบัติตามหลักหัวใจเศรษฐี อุ อา กะ สะ ก็จะเป็นนักขายที่ประสบความสำเร็จในการขาย ในการหาทรัพย์ สามารถเก็บสะสมทรัพย์ที่มี เกิดการเรียนรู้จากกัลยาณมิตรให้เป็นคนที่เพียบพร้อมทั้งศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา และใช้ชีวิตอย่างพอเหมาะ ก็จะเป็นผู้ประสบความสำเร็จได้

หลักพุทธศาสนาที่สำคัญในการสร้างความสำเร็จในการขาย คือ อหลักอิทธิบาท 4 เป็นทางแห่งความสำเร็จมี 4 ประการ คือ ฉันทะ ความพอใจรักใคร่สิ่งนั้น วิริยะ ความพยายามทำสิ่งนั้น จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่สิ่งนั้น และวิมังสา ความพิจารณาใคร่ครวญหา

เหตุผลในสิ่งนั้น หลักธรรมนี้ทำให้พนักงานประสบความสำเร็จกล่าวคือถ้าพนักงานขายมีใจรักในงานขาย เห็นคุณค่าในงานขาย มีความพากเพียรในงานขายของตนทั้งด้านการพัฒนาความรู้ ทักษะ ไม่ย่อท้อ เอาจิตฝึกฝนในงานขาย ดูแลลูกค้าอย่างดี และใช้ปัญญาในการวางแผน วัดผลและปรับปรุงวิธีและแผนงานขายอย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถประสบความสำเร็จในงานขายได้

สอดคล้องกับ พระไพศาล วิสาโล (2553) สรุปเมื่อครั้งไปบรรยายแก่เจ้าหน้าที่บริษัทวัน ทุ คอล ในทางพระพุทธศาสนา งานจะสำเร็จได้ต้องประกอบด้วยสี่อย่าง คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ในการทำงานอย่างแรกที่ต้องมี คือ ฉันทะหรือความรักในงาน ฉันทะจะทำให้มีวิริยะ คือ ความเพียร ไม่กลัวความลำบากหรืออุปสรรค จิตตะ คือ การจดจ่อ มีสติและสมาธิกับปัจจุบัน ส่วน วิมังสา คือ การไตร่ตรองใคร่ครวญว่างานที่ทำนั้นมีอะไรบ้างที่ต้องปรับปรุงแก้ไขบ้าง พร้อมเปิดรับคำวิจารณ์ ขณะเดียวกันควรมองแง่บวก เพื่อเปิดใจเรียนรู้ความล้มเหลว ดังนั้น ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือ อิทธิบาท ถ้าเรามีครบทั้งสี่ตัวนี้ ความสำเร็จในงานก็เกิดขึ้นได้

นอกจากหลักอิทธิบาท 4 ความสำเร็จในการขายยังต้องมีความซื่อสัตย์ สุจริต ปฏิบัติตามจริยธรรมของอาชีพด้วย จึงจะประสบความสำเร็จในระยะยาว ดังนั้นแล้วจึงควรบูรณาการหลักธรรมเพิ่มเติมได้แก่ สติ (การมีสติ), หิริ (ความละอายใจในทางที่ผิด), และ โอตตัปปะ (ความเกรงกลัวต่อผลกระทบทางศีลธรรม) ภูาว แสงวัฒน.(2559) ศึกษาพบว่า สุขภาวะทางจิตของกลุ่มพนักงานในองค์กรได้รับอิทธิพลจาก สติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด หากพนักงานมีสติ และการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสม จะทำให้เข้าใจต่อการรับรู้ กระบวนการความคิดและอารมณ์ของตนเอง โดยไม่นำเอาประสบการณ์ส่วนตัวมาตัดสิน และตีความสิ่งต่างๆที่พนักงานกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งจะช่วยให้พนักงานมีสภาพจิตใจในการทำงานที่ดี

สติ (Mindfulness) ตามความหมายของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ ซึ่งสติ หรือ Mindfulness ในปัจจุบันได้มีการอ้างอิงถึงอย่างแพร่หลายทางตะวันตก และการฝึกสติเป็นสิ่งที่ได้รับความนิยมมากในการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคคล การมีสติหมายถึงการมีสติปัญญาและการตระหนักรู้ในขณะปัจจุบัน ความมีสติถือเป็นความสามารถทางธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลและสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝน ซึ่งมีความสำคัญต่อการกระทำอย่างมีจริยธรรม เพราะมันเกี่ยวข้องกับการให้ความสนใจกับการตัดสินใจของเราและผลกระทบที่ตามมา Li, Wei, Zeng and Zhu, J. (2021) พบว่า เมื่อผู้คนมีสติ

มากขึ้น พวกเขาจะรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาตินมากขึ้นและพัฒนาการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งช่วยให้พวกเขาเลือกสินค้าที่มีจริยธรรมมากขึ้นและต้านทานการบริโภคอย่างฟุ่มเฟือย และไม่มีเหตุผลได้

ในบริบทของการขาย สติ ช่วยให้ผู้ชายสามารถรักษามาตรฐานจริยธรรมและตระหนักถึงผลที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำของตน ผู้ชายที่มีสติมักจะหยุดพิจารณา ก่อนตัดสินใจ การฝึกสติสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้หากมีการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ เช่น การนั่งสมาธิ เป็นต้น จะช่วยให้ผู้ชายพัฒนาสติได้ดี รู้วิธีการการฝึกหายใจ หรือการดูร่างกายอย่างมีสติ อีกทั้งองค์กรสามารถสนับสนุนการฝึกสติผ่านการจัดการอบรมหรือการสร้างพื้นที่สำหรับการผ่อนคลายจิตใจในที่ทำงาน

เมื่อนำการฝึกสติ มารวมกับความเข้าใจถึงหลักธรรมหิริโอตตัปปะ จะส่งผลดีต่อผู้ชายในด้านจริยธรรมมากขึ้น หิริโอตตัปปะ เป็นธรรมะที่ควบคุมจิตใจให้ตั้งอยู่ในความดี โดย หิริ (Moral Shame หรือ ความละอายต่อบาป) เป็นแนวคิดจากพุทธศาสนา หมายถึง ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีส่วนบุคคล ซึ่งเป็นความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้น หิริทำหน้าที่เป็นแนวทางทางศีลธรรม ช่วยให้บุคคลแยกแยะความถูกต้องจากความผิดและส่งเสริมให้หลีกเลี่ยงการกระทำที่อาจนำไปสู่ความผิดพลาดทางศีลธรรม ในทางพุทธศาสนา หิริ เป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญทางจิตวิญญาณ ช่วยรักษาความมุ่งมั่นในพฤติกรรมที่มีศีลธรรมและสนับสนุนการพัฒนาการดำเนินชีวิตที่มีคุณธรรม (Geiman, 2023) นอกจากนี้ หิริ เป็นเสมือนการป้องกันภายใน ไม่ให้ผู้ชายทำการกระทำที่อาจทำให้ตนเองรู้สึกผิด เช่น การหลอกลวงหรือการบิดเบือนข้อมูล ช่วยส่งเสริมความซื่อสัตย์และโปร่งใสในการทำธุรกิจ

โอตตัปปะ (Moral dread หรือ ความเกรงกลัวต่อบาป) เป็นแนวคิดทางพุทธศาสนาที่หมายถึงความกลัวต่อการกระทำผิดในที่สาธารณะหรือความหวาดกลัวทางศีลธรรม เป็นความกังวลเกี่ยวกับผลกระทบของการกระทำของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งว่าการกระทำเหล่านั้นจะถูกมองโดยผู้อื่นอย่างไร โอตตัปปะช่วยให้ผู้ชายตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น เช่น การสูญเสียความไว้วางใจจากลูกค้า ส่งผลทางกฎหมายถูกฟ้องร้อง หรือสร้างความเสื่อมเสียชื่อเสียงให้บริษัท

พระปลัดวัชรวัฒน์ สีสเตโช (2564) คุณธรรมของพ่อค้าที่ดีใน เสรีวาทนิตยสาร: กระบวนการไปสู่ความสำเร็จของพ่อค้าจะต้องมีคุณธรรม 5 ประการ คือ 1) ด้านสัจจะ จริใจ ซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อลูกค้า มอบบริการที่ดีเพื่อให้ลูกค้าพึงพอใจ นำไปสู่การซื้อซ้ำได้ในอนาคต 2) ด้านหิริเกิดความละอายใจแก่ตนเองไม่คิดเอาเปรียบเบียดเบียนคดโกงลูกค้า 3) ด้าน โอตตัปปะ เกิดความกลัวว่าหากคิดเอาเปรียบเบียดเบียนคดโกงลูกค้า ใครรู้เข้าการค้าขายของตนต้องฉิบหาย 4) ด้านปิยวาจา การกล่าวคำสุภาพพูด

ด้วยความเมตตา ไม่ทำร้ายทำลายผู้อื่น ย่อมประสบความสำเร็จในการขายโดยง่าย และ 5) ด้านอโลกะ จิตใจของพ่อค้าที่ไม่ปล่อยให้ความอยากได้ครอบงำใจ จึงไม่ทำผิดศีลธรรมและ กฎหมาย

Geiman (2023) กล่าวว่า มักมีการกล่าวถึง หิริ-โอตฺตปปะ ว่าเป็นคู่ที่เชื่อมโยงกัน ซึ่งแสดงถึงจิตสำนึกที่เฉียบแหลมที่มุ่งเน้นทั้งภายในและภายนอก หิริโอตฺตปปะ ในฐานะ “ธรรมคัมภีร์ของโลก (Bright guardians of the world)” ความละเอียดใจทางศีลธรรมและความกล้าทางศีลธรรมทำหน้าที่เป็นจุดตรวจเพื่อตัดสินว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ ไม่ใช่เพราะผลที่ตามมาในแง่ลบที่อาจเกิดขึ้น (“ฉันอาจถูกตำหนิ”) แต่เพราะการกระทำนั้นเองไม่คู่ควรกับผู้ประเสริฐ (“ฉันกำลังทำสิ่งที่สมควรถูกตำหนิ”) หิริโอตฺตปปะมีพลังในตัวเอง เช่นเดียวกับศรัทธา ความเพียร และปัญญา

ดังนั้น หิริโอตฺตปปะจึงเป็นแรงจูงใจให้ผู้ขายปฏิบัติตามมาตรฐานจริยธรรมแม้ในยามที่เผชิญกับแรงกดดัน การรักษาความประพฤติทางศีลธรรมและการพัฒนาจิตวิญญาณ จะช่วยให้บุคคลมีสติระลึกถึงการกระทำของตนและผลกระทบต่องานตัวเองและสังคม การพัฒนา หิริ สามารถทำได้โดยการสะท้อนความคิดและการตระหนักถึงความสำคัญของการประพฤติปฏิบัติที่เป็นธรรมในชีวิตประจำวัน รวมถึงทบทวนหลักจริยธรรมและการสะท้อนถึงการตัดสินใจในอดีตสามารถช่วยเสริมสร้างมาตรฐานทางศีลธรรมได้ ขณะที่การพัฒนาโอตฺตปปะสามารถทำได้โดยการสร้างความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความเชื่อมโยงระหว่างการกระทำและผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น การศึกษาถึงผลกระทบทางจริยธรรมและกฎหมายของการกระทำที่ผิด รวมถึง การสนทนาเกี่ยวกับกรณีศึกษาที่แสดงถึงผลกระทบจากการกระทำที่ไม่เป็นธรรม องค์กรสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างความตระหนักถึงหิริโอตฺตปปะ ด้วยการสนับสนุนวัฒนธรรมองค์กรที่มีความรับผิดชอบทางศีลธรรมที่ชัดเจน สร้างนโยบายที่ชัดเจนเกี่ยวกับผลกระทบจากการกระทำที่ผิดศีลธรรม

การบูรณาการแนวคิดและการพัฒนาหลักจริยธรรมในการขาย

ในพระสุตตันตปิฎก เล่ม 23 หน้า 405 บทที่ 81 พระพุทธเจ้าสอนว่า การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกัน เริ่มจากการมีสติและความรู้ตัว ซึ่งนำไปสู่การมีคุณธรรมอื่น ๆ ตามมา เช่น ความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป การควบคุมตนเอง การรักษาศีล การมีสมาธิ การเข้าใจความจริง จนถึงการหลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด หากขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง จะส่งผลให้องค์ประกอบอื่น ๆ เสียไปด้วย เหมือนต้นไม้ที่

ส่วนหนึ่งเสียหาย ก็ส่งผลกระทบต่อส่วนอื่นๆ ของต้นไม้ด้วย ในทางกลับกัน หากเราพัฒนาคุณธรรมเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง ก็จะนำไปสู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณที่สมบูรณ์เหมือนต้นไม้ที่ทุกส่วนเติบโตอย่างแข็งแรง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การพัฒนาจริยธรรมของพนักงานขายมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จที่ยั่งยืนขององค์กร โดยสามารถนำหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนมาประยุกต์ใช้ได้ เริ่มจากการฝึกสติและความรู้ตัวในการทำงาน ซึ่งจะนำไปสู่การมีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการทำผิดจรรยาบรรณ การควบคุมตนเองไม่ให้หลงไหลในผลประโยชน์ระยะสั้น การรักษาศีลหรือจรรยาบรรณวิชาชีพ การมีสมาธิในการทำงานอย่างซื่อสัตย์ จนเกิดปัญญาเข้าถึงคุณค่าของการทำงานอย่างมีจริยธรรม ทั้งต่อตนเอง ลูกค้าและองค์กร กระบวนการพัฒนานี้ต้องทำอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ โดยองค์กรควรสนับสนุนผ่านการฝึกอบรม การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เน้นจริยธรรม และการให้รางวัลแก่พนักงานที่ปฏิบัติงานอย่างมีจริยธรรม เมื่อพนักงานขายพัฒนาจริยธรรมอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้เกิดความไว้วางใจจากลูกค้า สร้างความสัมพันธ์ทางธุรกิจที่ยั่งยืนและนำมาซึ่งความสำเร็จของทั้งพนักงานและองค์กรในระยะยาว

หลักธรรมทางพุทธศาสนา สติ หิริ และ โอตตัปปะ มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งเป็นแนวทางให้เกิดพุทธจริยธรรมได้ ด้วยการฝึกการมีสติและรู้จักยับยั้งชั่งใจด้วยหิริและโอตตัปปะ ทำให้มีการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ส่งผลต่อการตระหนักในหลักจริยธรรมมากขึ้นสืบเนื่องจาก สติ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่ชี้นำพฤติกรรมที่มีจริยธรรมและวินัยทางจิต หากเรามีการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะสามารถควบคุมตัวเองเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรม, หิริ โอตตัปปะ มีบทบาทเสริมสติด้วยการส่งเสริมจิตสำนึกและจริยธรรม ทั้งสามแนวคิดนี้ร่วมกันสร้างกรอบการฝึกฝนสติอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้เกิดการควบคุมตนเองอย่างมีจริยธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า การทำสมาธิแบบมีสติส่งผลในเชิงบวกต่อการควบคุมตนเองโดยเพิ่มการรับรู้ภายในและลดพฤติกรรมที่หุนหันพลันแล่นและเอาแต่ใจตัวเอง ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติเป็นเครื่องมือที่มีค่าสำหรับการปรับปรุงการควบคุมตนเองและการตัดสินใจทางศีลธรรม (Feruglio, Panasiti, Crescentini, Aglioti & Ponsi, 2023) การฝึกอบรมทางพุทธศาสนาให้นักศึกษามีความรู้และเข้าใจเรื่องสติและฝึกปฏิบัติสมาธิ ทำให้นักศึกษาสามารถควบคุมตนเองได้ ทั้งภายในตนเอง (หิริ) และควบคุมภายนอกตน(โอตตัปปะ) มีสติควบคุมกาย ใจและอารมณ์ ประพฤติปฏิบัติทุกอย่างอย่างระมัดระวัง ไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี และรักความเจริญก้าวหน้า สำนึกในหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบ (ธานี กลิ่นเกสร, 2539)

ภาคิน สีสุธรรม (2561) ศึกษาการพัฒนาประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองนนทบุรี ตามหลักพุทธบูรณาการ พบว่า หัวใจในการทำงานให้สำเร็จมิใช่อยู่ที่การสร้างคนให้มีความเชี่ยวชาญในการทำงานเท่านั้น แต่รวมถึงการสร้างเสริมให้ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยความรักและสามัคคี การพัฒนาการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพจะต้องยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาบูรณาการใช้กับการปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง คือ หลักอิทธิบาท 4 หลักทริโอดตัปปะและหลักสติสัมปชัญญะ เป็นต้น หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาต่างๆเหล่านี้จะทำให้การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจมีการพัฒนาและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไปในปัจจุบันและอนาคต

การพัฒนาแนวทางเพื่อจริยธรรมการขาย วิชัย วนาพรรณ (2527) คุณลักษณะทางจริยธรรมของบุคคลเป็นลักษณะภายในของบุคคลที่จำเป็นต้องปลูกฝังและพัฒนาเพื่อให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ สิ่งหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาระดับจริยธรรมของบุคคลได้เป็นอย่างมากคือการให้การศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัย DeTienne, Alessandri, Aleo and Agle (2022) ที่ดำเนินการกับผู้เชี่ยวชาญด้านการขายกว่า 2,000 คนใน 100 บริษัท ระบุแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดในการรวมจริยธรรมเข้ากับการขาย แนวทางปฏิบัติเหล่านี้รวมถึงการฝึกอบรมที่ครอบคลุมและการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนซึ่งพฤติกรรมทางจริยธรรมได้รับการยอมรับและให้รางวัล นอกจากนี้ ผู้นำสามารถส่งเสริมวัฒนธรรมที่แท้จริงของการขายโดยการฝังคุณค่าทางจริยธรรมลงในวัฒนธรรมองค์กร และกำหนดแนวทางจริยธรรมที่ชัดเจนและตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้เชี่ยวชาญด้านการขายทุกคนเข้าใจและปฏิบัติตามมาตรฐานเหล่านี้

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น สามารถสรุปแนวทางการพัฒนาจริยธรรมการขายให้กับพนักงานขาย ได้ดังนี้

โปรแกรมการฝึกสติ: การฝึกสติช่วยในการกำกับตนเองเบื้องต้น การจัดโปรแกรมการฝึกสติเป็นประจำสามารถช่วยให้พนักงานพัฒนาสติได้ Jon Kabat-Zinn (2021) ได้มีการพัฒนาโปรแกรมการฝึกสติ โปรแกรมนี้สามารถรวมถึงการนั่งสมาธิ การฝึกสติ และการสนทนาเกี่ยวกับการนำสติไปประยุกต์ใช้ในงานประจำวัน หรือใช้ตามหลักการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ในรูปแบบการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ

การสัมมนาเกี่ยวกับการสะท้อนจริยธรรม: การจัดสัมมนาที่มุ่งเน้นไปที่ ทิริ และ โอดตัปปะ จะช่วยให้พนักงานเข้าใจและซึมซับหลักการเหล่านี้ได้ การสัมมนาอาจรวมถึง การวิเคราะห์กรณีศึกษา การจำลองสถานการณ์ และการสนทนาเกี่ยวกับผลกระทบทางจริยธรรมของกลยุทธ์การขายที่แตกต่างกัน

วัฒนธรรมองค์กรและความเป็นผู้นำ: ผู้นำมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังหลักการเหล่านี้ให้เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์กร โดยการแสดงพฤติกรรมที่มีจริยธรรมและการพูดคุยอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับความสำคัญของ สติ หิริ โอตตปปะ ผู้นำสามารถส่งเสริมวัฒนธรรมที่ยึดถือจริยธรรมและรับมือกับการกระทำที่ไม่เป็นธรรมได้

การเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างต่อเนื่อง: การส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องผ่านการฝึกอบรมด้านจริยธรรมเป็นประจำ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปฏิบัติตามจริยธรรม จะช่วยเสริมสร้างการพัฒนาหลักการเหล่านี้ การให้ข้อเสนอแนะที่สร้างสรรค์เกี่ยวกับการตัดสินใจที่มีจริยธรรมจะช่วยให้ผู้ขายตระหนักถึงพื้นที่ที่ต้องพัฒนาและเสริมสร้างความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติที่มีจริยธรรม

การผสมผสานหลักพุทธศาสนา หลักทฤษฎีธัมมิกัตถะ (หลักหัวใจเศรษฐี อุ อา กะ สะ) หลักอทิบาท 4, สติ และหิริโอตตปปะเป็นแนวทางที่ชัดเจนสำหรับความสำเร็จในการขายอย่างมีจริยธรรม จากการค้นคว้าหลักธรรมในการสร้างความสำเร็จในการขายนั้น ผู้เขียนพบว่าหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ยังใช้ประเพณีปฏิบัติได้จนถึงในปัจจุบัน แม้ว่าการอบรมเรียนรู้พนักงานขายใช้หลักการทางตะวันตกในการสอนงาน และเรียนรู้งานในองค์กรขาย การนำหลักธรรมทั้งหลักทฤษฎีธัมมิกัตถะ (หลักหัวใจเศรษฐี อุ อา กะ สะ) หลักอทิบาท 4, สติ และหิริโอตตปปะ มาเสริมในการอบรมพนักงานขายจะทำให้พนักงานขายประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง และมีความสุขกับการดำรงชีพ ถ้ามีการสร้างค่านิยมจริยธรรมในวัฒนธรรมองค์กรเพิ่มด้วย ก็ไม่เพียงแต่ให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ทางธุรกิจ แต่ยังเน้นการปฏิบัติตามจริยธรรมอย่างเท่าเทียม การฝึกอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการขายอย่างมีจริยธรรมนั้นควรทำอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้ง สนับสนุนช่องทางหรือเรื่องความลำบากใจทางจริยธรรมและให้รางวัลแก่พฤติกรรมที่มีจริยธรรมเพื่อกระตุ้นผู้ขายให้ปฏิบัติตามมาตรฐาน

สำหรับองค์กร บริษัท ผู้ประกอบการ ควรจัดการฝึกอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับหลักพุทธศาสนา หลักจริยธรรมในการขายจะช่วยให้พวกเขาดำเนินธุรกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างระบบสนับสนุนภายในองค์กรเพื่อส่งเสริมคุณธรรมเหล่านี้ เช่น จัดกิจกรรมฝึกอบรมหรือเวิร์กช็อป เพื่อเรียนรู้หลักศีลธรรมและจริยธรรมในบริบทการค้า จะเป็นแรงขับเคลื่อนเปลี่ยนแปลงวงการค้าขายได้จริง หลักพุทธศาสนาทั้ง หลักทฤษฎีธัมมิกัตถะ (หลักหัวใจเศรษฐี อุ อา กะ สะ) หลักอทิบาท 4, สติ หิริ และ โอตตปปะ ในทางปฏิบัติ จะช่วยส่งเสริมให้องค์กรประสบความสำเร็จ มีพนักงานที่มีความมุ่งมั่น รักงานขาย มีความเพียรพยายามในการทำงาน มีปัญญาในการวางแผนงาน เพื่อสร้างยอดขาย ช่วยเหลือลูกค้า เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน อีกทั้งยังเป็นองค์กรที่มีวัฒนธรรมความซื่อสัตย์ภายในองค์กร

พัฒนาสติ มีความละเอียดใจ และเกรงกลัวต่อผลกระทบทางศีลธรรม ช่วยให้ประสบความสำเร็จระยะยาวด้วยคุณธรรม หากเราต้องรักษาความสมดุลระหว่างธุรกิจกับมาตรฐานเชิงคุณค่า ผู้ค้าควรเข้าใจว่าการขายแบบนี้ไม่เพียงแต่ถูกต้องตามหลัก แต่ยังสร้างความเชื่อมั่นแก่ลูกค้าและนำไปสู่ผลดีทั้งด้านธุรกิจและสังคม

บทสรุป

การสร้างความสำเร็จในการขายอย่างมีพุทธจริยธรรม เป็นการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา คือ หลักทิวฐัมมิกัตถะ (หลักหัวใจเศรษฐี อุ อา กะ สะ) หลักอิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา เพื่อให้พนักงานขายนำไปเป็นหลักในการปฏิบัติงานในการขายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการขายอย่างมีคุณธรรม โดยหลักธรรมทั้งสองมีความเกื้อหนุนกันให้พนักงานขายมีใจรักในการขาย มีความเพียรพยายาม มีปัญญาในการทำงาน การมีกัลยาณมิตรที่ดี มีเพื่อนร่วมงาน เจ้านายที่ดี ก็จะทำให้พนักงานขายมีต้นแบบที่ดีในการเรียนรู้ทั้งในด้านทักษะ ความรู้ในการขาย ยังรวมถึงการเป็นคนดี มีศีลธรรม ทำให้พนักงานขายไม่เลือกเดินทางผิด ถ้าพนักงานขายมีสติในการทำงาน เพื่อกำกับตัวเองให้มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป (hiriและโอตตปปะ) ด้วยแนวทางการพัฒนาจริยธรรมการขาย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกสติ การจัดสัมมนาสะท้อนจริยธรรม พร้อมทั้งสร้างวัฒนธรรมองค์กรและผู้นำที่มีการกำหนดแนวปฏิบัติทางจริยธรรมที่ชัดเจน และส่งเสริมการเรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นผ่านการฝึกอบรมด้านจริยธรรมอย่างต่อเนื่อง จึงควรมีการเสริมในหลักสูตรการฝึกอบรมพนักงานขายเพิ่มเติมจากหลักสูตรขององค์กรขาย ซึ่งการบูรณาการทั้งหมดนี้จะส่งผลให้พนักงานขายเกิดความตระหนักในการขายอย่างมีจริยธรรม ซึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ สร้างความไว้วางใจให้กับลูกค้า นำไปสู่ความสำเร็จในอาชีพการขายอย่างยั่งยืน และส่งผลให้องค์กรประสบความสำเร็จมีภาพลักษณ์ที่ดีอีกด้วย

รายการอ้างอิง

คณะกรรมการกลุ่มผลิตคู่มือปฏิบัติงานสำหรับตัวแทนประกันชีวิต สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.). (2558). *คู่มือปฏิบัติงานสำหรับตัวแทนประกันชีวิต หลักสูตรขอต่อใบอนุญาตตัวแทนประกันชีวิต ครั้งที่ 2*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.).

- จารุวรรณ เมืองเจริญ, วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ และ จันทนา แสนสุข. (2565). การสังเคราะห์งานวิจัยด้านความสามารถในการพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขาย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(6), 2735-2748.
- ญาณเดช ทองลิมา และ จีระภา เอมะสิทธิ์. (2523). *การบริหารงานขาย* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฉวาท แสงวัฒน. (2559). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดและสุขภาวะทางจิต* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย. (2567). *จริยธรรมของพนักงาน EXIM*. สืบค้น 28 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.exim.go.th/th/About-Exim-Thailand/Corporate-Governance/Employee-Ethics.aspx>
- ธานี กลิ่นเกษร. (2539). ผลของการฝึกอบรมทางพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาหิริ-โอตตัปปะและทัศนคติต่อพุทธศาสนาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคพัทลุง. กรุงเทพฯ : *วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*, 2(1), 109-117.
- พระปลัดภักตร์วัฒน์ สีลเตโช. (2564). วิเคราะห์คุณสมบัติของพ่อค้าในเสรีวานิชชาดก. *วารสารเสฏฐวิทย์ปริทัศน์*, 1(2), 13-26.
- พระไพศาล วิสาโล. (2553). *เป็นไทย เป็นพุทธและเป็นสุข*. กรุงเทพฯ : เครือข่ายพุทธิกา.
- พัชรา ตันติประภา. (2545). *ภาวะที่นำสู่ปัญหาด้านจริยธรรมในการขายและความแตกต่างในการรับรู้ของนักศึกษานักวิชาการ พนักงานขายและผู้บริหารหน่วยงานขาย* (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์). กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ภาคิน สีสุธรรม. (2561). การพัฒนาประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองนนทบุรีตามหลักพุทธบูรณาการ. *วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 25(2), 49-64.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2559). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัตนา ชัยกัลยา และ ปริญ ลักขิตามาต. (2558). จริยธรรมผู้แทนขายที่ส่งผลต่อคุณภาพความสัมพันธ์กับลูกค้าอุปกรณ์เครื่องมือการแพทย์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี*, 9(18), 49-59.

- วิจัยกรุงศรี. (2567). แนวโน้มธุรกิจและอุตสาหกรรมไทยปี 2567-2569. สืบค้น 24 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.krungsri.com/th/research/industry/summary-outlook/industry-outlook-2024-2026>
- วิชัย วนาพรรณ. (2527). ระดับจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตการศึกษา 12 ปีการศึกษา 2526 (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- “_____”. (2553). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: มูลนิธิบรรจกสนธิและสำนักสหปฏิบัติพร้อมทั้งคณะผู้ศรัทธา.
- สมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์หรือพรีมา (PReMA). (2019). *The content handbook for medical representative accreditation program (MRAP) (Version 2)*. กรุงเทพฯ : สมาคมผู้วิจัยและผลิตเภสัชภัณฑ์.
- สมาคมอุตสาหกรรมเทคโนโลยีเครื่องมือแพทย์ไทย. (2565). *หลักจรรยาบรรณด้านการขายและการตลาด* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : สมาคมอุตสาหกรรมเทคโนโลยีเครื่องมือแพทย์ไทย.
- สาวิตรี ละครพล, ปิยะฉัตร จารุธีรศานต์, ดุษฎี โยเหลา และ เกรียงไกรยศ พันธุ์ไทย. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของพนักงานขาย สำหรับองค์การธุรกิจผลิตยาแผนปัจจุบันในประเทศไทย. *วารสารเครือข่ายส่งเสริมการวิจัยทางมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 3(3), 39-53.
- Churchill, G. A., Ford, N. M., & Walker, O. C. (1997). *Sales Force Management* (5th edition). Chicago: Irwin McGraw-Hill.
- Crosby, L. A., Evans, K. R., & Cowles, D. (1990). Relationship Quality in Services Selling: An Interpersonal Influence Perspective. *Journal of Marketing*, 54(3), 68–81.
- DeTienne, K. B., Alessandri, A., Aleo, A., & Agle, B. R. (2022). Building Value through Sales Ethics. *Journal of Creating Value*, 8(1), 10–24.
- Feruglio, S., Panasiti, M. S., Crescentini, C., Aglioti, S. M., & Ponsi, G. (2023). Training the Moral Self: An 8-Week Mindfulness Meditation Program Leads to Reduced Dishonest Behavior and Increased Regulation of Interoceptive Awareness. *Mindfulness*, 14(11), 2757–2779.

- Geiman, S. K. (2023). Bright Guardians of the Way and the World: Penthos and Hiri-Ottappa. *Buddhist-Christian Studies*, 43(1), 127–137.
- Jobber, D., & Lancaster, G. (2015). *Selling And Sales Management* (10Th Edition). London: Pearson education.
- Jon Kabat-Zinn. (2021). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books.
- Li, Y., Wei, L., Zeng, X., & Zhu, J. (2021). Mindfulness in ethical consumption: the mediating roles of connectedness to nature and self-control. *International Marketing Review*, 38(4), 756–779.
- Lussier, B., Philp, M., Hartmann, N. N., & Wieland, H. (2021). Social anxiety and salesperson performance: The roles of mindful acceptance and perceived sales manager support. *Journal of Business Research*, 124, 112–125.
- McClelland, David C. (1961). *The Achieving Society*. Princeton, N.J. :Van Nostrand.
- Mulki, J. P., Jaramillo, J. F., & Locander, W. B. (2009). Critical Role of Leadership on Ethical Climate and Salesperson Behaviors. *Journal of Business Ethics*, 86(2), 125–141.
- Steers, R. M. (1991). *Introduction to organizational behavior* (4th edition). New York: HarperCollins Publishers.

การอนุรักษ์เสือโคร่งป่าห้วยขาแข้งตามหลักพระพุทธศาสนา

Tiger Conservation Huai Kha Khaeng Forest According to Buddhist Principles

พระครูอุทิตปรียัติสุนทร¹, พระครูอุทิตธรรมพินัย และ ชลิต วงษ์สกุล
Phrkruthitpariyatsunthon, Phrakhruthitdhammaphinai and

Chalit Wongsakul

(ed.uthai@mcu.ac.th, Phradon.on@mcu.ac.th and

chalitw4676@gmail.com)

Received: May 06, 2024

Revised: June 24, 2024

Accepted: June 27, 2024

บทคัดย่อ

การอนุรักษ์เสือโคร่งป่าห้วยขาแข้งตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยการนำเอาหลักอิทัปปัจจยตาที่กล่าวถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของปัจจัยทุกของสรรพสิ่งบนโลกนี้ที่ต้องมีการเกื้อกูลสนับสนุนกันและกันอย่างมีระบบว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ย่อมต้องมีปัจจัยมาเกื้อหนุนให้เกิดและสิ่งใดสิ่งหนึ่งดับไป ย่อมมีปัจจัยมาเกื้อหนุนให้ดับไปเช่นกัน และหลักพรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางสำคัญในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืนเมื่อเรามีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ย่อมเกิดความรักความห่วงใยและความรับผิดชอบต่อธรรมชาติร่วมกันดูแลปกป้องและอนุรักษ์ธรรมชาติให้คงอยู่เพื่อประโยชน์ของตนเอง ผู้อื่นและสรรพสัตว์ทั้งหลายมาประยุกต์ใช้เพื่อการอนุรักษ์เสือโคร่งแห่งป่าห้วยขาแข้งที่ในปัจจุบันต้องเผชิญกับวิกฤตการใกล้สูญพันธุ์จากภัยคุกคามจากมนุษย์ เช่น การรุกรานป่า การล่าสัตว์ป่า การค้าสัตว์ป่า ซึ่งถือเป็นอาชญากรรมต่อสัตว์ป่า โดยเฉพาะเสือโคร่งอินโดจีนที่มีถิ่นอาศัยอยู่ ณ ป่าแห่งนี้ ซึ่งในปัจจุบันมีอยู่ 80 - 100 ตัว อันแสดงให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ ความสมดุลของระบบนิเวศทางธรรมชาติ การอนุรักษ์เสือโคร่งแห่งป่าห้วยขาแข้งจึงมีความจำเป็นเร่งด่วน แต่ก็ต้องคำนึงถึงสัตว์ป่าอื่น ๆ ในระบบนิเวศทางธรรมชาติด้วย เพราะต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน เช่น เสือโคร่งจำเป็นต้องมีเหยื่อที่เป็นสัตว์กินพืช สัตว์กินพืชก็จำเป็นต้องมี พืชพรรณต้นไม้อื่นเป็นอาหาร พืชพรรณต้นไม้อื่นต้องอาศัยน้ำและแร่ธาตุโดยผ่านกระบวนการสังเคราะห์แสง ดังนั้น การอนุรักษ์เสือโคร่งป่าห้วยขาแข้งตามหลักพระพุทธศาสนาให้ประสบความสำเร็จ จำเป็นต้องอาศัยการใช้แนวทางการปฏิบัติตาม

^{1, 2, 3} วิทยาลัยสงฆ์อุทัยธานี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Uthaithani Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

หลักธรรมมาปรับใช้เป็นแนวทางให้กับชุมชนในการขับเคลื่อนการแก้ไขปัญหาให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน เพื่อปกป้องเสือโคร่งอินโดจีนอันเป็นห่วงโซ่อาหารอันดับหนึ่งที่เป็นสัญลักษณ์แห่งผืนป่าห้วยขาแข้งที่อุดมสมบูรณ์ และเป็นมรดกอันล้ำค่าทางธรรมชาติให้ดำรงคงอยู่คู่กับสังคมไทยสืบไป เพราะหากว่าเสือโคร่งหายไปจากป่าเมื่อใด ความสมดุลของระบบนิเวศก็จะค่อย ๆ หายไปเช่นกัน

คำสำคัญ: พุทธศาสนา, การอนุรักษ์เสือโคร่ง, ป่าห้วยขาแข้ง, อีทอปัจจยตา, พรหมวิหาร 4

Abstract

The conservation of tigers in Huai Kha Khaeng forest can be approached through the principles of Buddhism, specifically by applying the concept of "Idappaccayata" (the Law of Dependent Origination), which emphasizes the interconnectedness of all factors on Earth. This principle asserts that every occurrence is dependent on contributing conditions; similarly, when something ceases, conditions play a role in its cessation. Additionally, the principles of the Four Divine Abidings (Brahmavihara) - loving-kindness (metta), compassion (karuna), sympathetic joy (mudita), and equanimity (upekkha) - are crucial for sustainable coexistence with nature. When we cultivate these qualities, it leads to love, care, and shared responsibility for protecting and preserving the environment for the benefit of ourselves, others, and all living beings.

These Buddhist principles can be applied to the conservation of tigers in Huai Kha Khaeng forest, which currently faces the threat of extinction due to human activities such as deforestation, wildlife hunting, and illegal wildlife trade. Such activities are considered crimes against wildlife, particularly affecting the Indochinese tiger, a species native to this forest region. Currently, only about 80 to 100 individuals remain, serving as indicators of the area's rich biodiversity and ecological balance. Thus, conserving the tigers of Huai Kha Khaeng is an urgent necessity. However, it is equally important to consider the other wildlife within the ecosystem, as they are all interconnected. For instance, tigers require herbivorous prey to survive; herbivores, in turn, depend on vegetation for food; and plants rely on water and nutrients through the process of photosynthesis.

To achieve successful conservation of Huai Kha Khaeng's tigers in line with Buddhist principles, it is essential to adopt and integrate these teachings into community-based practices. This approach can drive sustainable solutions to protect the Indochinese tiger, which sits at the top of the food chain and serves as a symbol of the forest's richness. Maintaining this delicate balance is vital for preserving this natural heritage for future generations of Thai society. If the tiger were to disappear from the forest, the equilibrium of the ecosystem would gradually deteriorate.

Keywords: Buddhism, Tiger Conservation, Huai Kha Khaeng Forest, Law of Dependent Origination (Idappaccayata), Four Divine Abidings (Brahmavihara)

บทนำ

เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง ตั้งอยู่ในจังหวัดอุทัยธานี เป็นผืนป่าอันอุดมสมบูรณ์ท่ามกลางเทือกเขาตะวันตกของไทย ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดอุทัยธานี กาญจนบุรี และตาก มีความล้ำค่ามากในทางธรรมชาติของประเทศไทยบนพื้นที่ 1,800,000 ไร่ หรือเทียบเป็นตารางกิโลเมตรได้เท่ากับ 2,880 ตารางกิโลเมตร เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติ โดยองค์การยูเนสโกเมื่อวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2534 เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง ไม่ได้เป็นเพียงแหล่งมรดกทางธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังคงมีความเปี่ยมพร้อมในทรัพยากรทางธรรมชาติ เช่น น้ำ อาหาร ยาสมุนไพร และยังเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ทางธรรมชาติที่สำคัญ สำหรับกลุ่มคนที่มีความสนใจ ความอุดมสมบูรณ์ทางชีวภาพของป่าห้วยขาแข้งที่มีความหลากหลาย พืชพรรณ สัตว์ป่า นก แมลง ที่ต้องอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสมดุลเกื้อหนุน จึงทำให้สัตว์ป่าหายาก ทั้งกินเนื้อและกินพืชอาศัยอยู่ร่วมกันได้ เช่น เสือโคร่งอินโดจีน ช้างป่า ควายป่า สมเสร็จ นกเงือก และสัตว์ป่าอื่น ๆ อีกมากมาย ผืนป่าห้วยขาแข้งแห่งนี้จึงเป็นผืนป่าที่ยังคงองค์ประกอบของระบบนิเวศทางธรรมชาติที่สมบูรณ์ (ศักดิ์สิทธิ์ ชัมเจริญ, สมโภชน์ ดวงจันทราศิริ, อนรรฆ พัฒนวิบูลย์, Karanth K. Ullas, บุญยัง ศรีจันทร์, อัจฉรา ชัมเจริญ, สมพร พากเพียร, สุนิตร์ พันธุ์พรหม และ ภาควิชา อร่ามศิริรุจิเวทย์, 2549) ดังนี้

1. องค์ประกอบที่ไม่มีชีวิต คือ ปัจจัยทางกายภาพที่ไม่ใช่สิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศ เช่น ดิน น้ำ แสงแดดและอากาศ มีบทบาทสำคัญต่อความอยู่รอดของสิ่งมีชีวิตใน

ระบบนิเวศ ดินให้การสนับสนุนพืชและให้สารอาหารที่จำเป็นแก่การเจริญเติบโต น้ำจำเป็นสำหรับชีวิตทั้งหมด แสงแดดเป็นแหล่งพลังงานสำหรับพืช และอากาศจำเป็นสำหรับการหายใจของสิ่งมีชีวิต

2. องค์ประกอบที่มีชีวิต คือ สิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในระบบนิเวศ ประกอบด้วย

2.1 ผู้ผลิต : คือ สิ่งที่สร้างอาหารของตัวเองได้ โดยปกติแล้วจะเป็นพืชสีเขียวที่ใช้แสงแดด น้ำและคาร์บอนไดออกไซด์ เพื่อสร้างอาหารผ่านกระบวนการสังเคราะห์ด้วยแสง พืชสีเขียวมีมากมายพบเห็นได้ในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง เพราะเหตุที่ผืนป่ามีลักษณะภูมิประเทศที่หลากหลาย อันเกิดจากเทือกเขาที่มีอยู่อย่างสลับซับซ้อนทอดวางตัวในแนวทิศเหนือไปจนจดทิศใต้ มีความสูงจากระดับน้ำทะเลอยู่ในระดับปานกลาง 250 เมตร จนถึงในระดับสูงสุด คือ 1,550 เมตร จึงทำให้บริเวณที่ราบรอบ ๆ เกิดเป็นที่ราบลุ่มโดยมีแหล่งน้ำที่สำคัญ ได้แก่ ลำห้วยห้วยขาแข้ง เป็นลุ่มน้ำสายหลักอยู่ตอนกลางของป่ากินพื้นที่ยาวตลอดแนวเหนือ – ใต้ของเขตรักษาพันธุ์ มีความยาวประมาณ 100 กิโลเมตร ลำห้วยไธยะ มีต้นน้ำมาจากเขานางรำและเขาเขียว ลำห้วยแม่ติ เกิดจากเทือกเขาน้ำเย็น ไหลลงสู่ลำห้วยขาแข้งและลำห้วยทับเสลา จึงทำให้ป่ามีทั้ง ป่าดิบแล้ง ป่าดิบเขา ป่าเต็งรัง ทำให้เป็นแหล่งอาหารและพลังงานที่สำคัญสำหรับสิ่งมีชีวิตอื่น

2.2 ผู้บริโภค : ผู้บริโภคเป็นสิ่งมีชีวิตที่กินสิ่งมีชีวิตอื่น ผู้บริโภคสามารถแบ่งออกเป็นหลายระดับอาหาร คือ

2.2.1 ผู้บริโภคหลักหรือสัตว์กินพืช (Herbivore) สัตว์เหล่านี้เป็นผู้บริโภคอันดับแรกในห่วงโซ่อาหาร หมายความว่า พวกมันกินพืชเป็นอาหารโดยตรง ได้แก่ 1) สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม วัว ควาย ม้า กวาง ช้าง กระต่าย 2) สัตว์ปีก ไก่ เป็ด นกฟิราบ นกกระจอกเทศ 3) สัตว์เลื้อยคลาน เต่า งู 4) สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก กบ เขียด 5) สัตว์น้ำ ปลา กินพืช ปะการัง สัตว์กินพืชมีบทบาทสำคัญในระบบนิเวศ โดยเป็นแหล่งอาหารให้กับสัตว์นักล่า (Carnivore) และช่วยกระจายเมล็ดพันธุ์พืชไปยังพื้นที่ต่าง ๆ

2.2.2 ผู้บริโภคอันดับสองหรือสัตว์นักล่า (Carnivore) คือ สิ่งมีชีวิตในห่วงโซ่อาหารที่กินสัตว์กินพืชเป็นอาหาร โดยปกติแล้วจะเป็นสัตว์ที่มีขนาดใหญ่กว่า และว่องไวกว่าเหยื่อ เช่น 1) สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เสือ สิงโต หมาป่า หมาจิ้งจอก แมว งู นกฮูก 2) สัตว์ปีก นกอินทรี เหยี่ยว นกเค้าแมว 3) สัตว์เลื้อยคลาน งูเห่า จิ้งจก 4) สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก กบ เขียด 5) สัตว์น้ำ ปลาดุก ปลากินเนื้อต่าง ๆ สัตว์นักล่ามีบทบาทสำคัญในระบบนิเวศ ช่วยควบคุมจำนวนประชากรสัตว์กินพืชให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ป้องกันไม่ให้สัตว์กินพืชกินพืชพรรณจนหมด รักษาสมดุลของระบบนิเวศให้ระบบนิเวศมีความหลากหลายและยั่งยืน เป็นแหล่งอาหารของสัตว์อื่น ๆ เช่น สัตว์กินซาก เป็นต้น

2.3 ผู้ย่อยสลาย ผู้ย่อยสลายเป็นสิ่งมีชีวิตที่ทำลายซากพืชและสัตว์ที่ตายหรือเน่าเปื่อย เปรียบเสมือนคนเก็บกวาดของระบบนิเวศ ผู้ย่อยสลายจะปล่อยสารอาหารกลับสู่สิ่งแวดล้อมเพื่อที่ผู้ผลิตจะได้ใช้ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มหลัก ๆ ดังนี้

2.3.1 ผู้บริโภคซากพืชซากสัตว์ (Detritivore) สิ่งมีชีวิตที่กิน และย่อยสารต่าง ๆ จากซากของสิ่งมีชีวิตที่ตายแล้วผ่านกระบวนการภายใน เช่น 1) สัตว์กินซาก ไสยีนาก แรก หมาป่า 2) สัตว์กินซากขนาดเล็ก ไส้เดือนดิน ปลวก มด กิ้งกือ ตัวง เป็นต้น

2.3.2 ผู้ย่อยสลายสารอินทรีย์ (Decomposer) (วิกิพีเดีย, 2567) สิ่งมีชีวิตที่สามารถดูดซึมสารอาหารได้โดยตรงผ่านกระบวนการทางเคมีและชีววิทยาโดยไม่ต้องผ่านการย่อยสลาย เช่น 1) แบคทีเรีย ย่อยสลายสารอินทรีย์ในดินและน้ำ 2) เห็ดรา ย่อยสลายสารอินทรีย์ในดินและบนท่อนไม้ 3) ยีสต์ ย่อยสลายน้ำตาล 4) แอคติโนมัยซีต ย่อยสลายเซลลูโลส

บทบาทสำคัญในระบบนิเวศของผู้ย่อย คือ ช่วยกำจัดซากสัตว์ที่ตายแล้ว ป้องกันไม่ให้เกิดโรคระบาด ย่อยสลายซากสัตว์ให้เป็นสารอินทรีย์ขนาดเล็ก เปลี่ยนสารอินทรีย์ให้กลับมาเป็นแร่ธาตุที่พืชสามารถนำไปใช้สร้างอาหาร ได้หมุนเวียนสารอาหารกลับคืนสู่สิ่งแวดล้อม และรักษาสมดุลจำนวนประชากรของสิ่งมีชีวิต ช่วยรักษาระบบนิเวศให้เสถียรภาพ

สรุปว่า ป่าห้วยขาแข้ง คือ สิ่งล้ำค่าอันยิ่งใหญ่ของคนไทยทั้งประเทศไทย เพราะผืนป่าแห่งนี้ไม่เพียงแต่มีความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศ แต่ยังเป็นแหล่งให้เราได้ศึกษาธรรมชาติ แหล่งเรียนรู้ทางโบราณคดี และแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรมของชาวกะเหรี่ยงและชาวไทยที่อาศัยอยู่ซึ่งปัจจุบันนี้วันจะหายไปตามกาลเวลา การดูแลรักษา การสร้างความตระหนักให้เห็นถึงความสำคัญว่า หน้าที่ในการร่วมกันปกป้อง เรียนรู้และเข้าใจคุณค่าของป่า มีส่วนสนับสนุนและดูแลรักษา ผืนป่าห้วยขาแข้งเป็นของเราทุกคนที่ต้องช่วยกันให้คงอยู่อย่างยั่งยืน

ความสัมพันธ์ระหว่างเสือโคร่งกับระบบนิเวศป่าห้วยขาแข้ง

ป่าห้วยขาแข้ง ผืนป่าตะวันตกอันกว้างใหญ่ ตั้งอยู่ในจังหวัดอุทัยธานี เป็นสิ่งล้ำค่าอันยิ่งใหญ่ของคนไทยทั้งประเทศไทย เพราะผืนป่าแห่งนี้ไม่เพียงแต่มีความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศ แต่ยังเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่าหลากหลายชนิด หนึ่งในนั้นคือ เสือโคร่งอินโดจีน สัตว์นักล่าผู้ยิ่งใหญ่ สัญลักษณ์ของความสมดุลทางธรรมชาติ เพราะผืนป่าแห่งนี้ เป็นแหล่งพันธุกรรมที่สำคัญของเสือโคร่งสัตว์ป่าที่ใกล้สูญพันธุ์สำหรับ ประเทศไทย มีเสือโคร่งจำนวน 160 ตัว (สภูป่าไทยรัฐ, 2566) แต่สามารถพบใน

ป่าแห่งนี้ จำนวน 131 ตัว (มติชน ออนไลน์, 2566) ตัว คิดได้เป็น 1 ใน 4 ของจำนวนประชากรทั้งหมด เสือโคร่งแห่งห้วยขาแข้ง มีใช้แค่สัตว์ป่าธรรมดา แต่เปรียบเสมือนมรดกทางธรรมชาติอันมีคุณค่ามากมาย ดังนี้

1. คุณค่าทางนิเวศวิทยา : ดัชนีชี้วัดสุขภาพของป่า การมีเสือโคร่งอยู่แสดงถึงระบบนิเวศที่สมบูรณ์เพราะเสือโคร่งอยู่บนสุดของห่วงโซ่อาหาร การมีเสือโคร่งอยู่ ช่วยควบคุมประชากรสัตว์กินพืช รักษาสมดุลของระบบนิเวศ นั่นคือ

1.1 เสือโคร่งอยู่บนสุดของห่วงโซ่อาหาร : เสือโคร่งมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้ล่าอันดับสูงสุดในห่วงโซ่อาหาร การมีเสือโคร่งอยู่ แสดงว่าระบบนิเวศนั้นมีความสมบูรณ์ มีสัตว์กินพืช สัตว์กินเนื้อจะพืชพรรณในปริมาณที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตของสัตว์ป่า

1.2 ควบคุมประชากรสัตว์กินพืช : เสือโคร่งล่าสัตว์กินพืชขนาดใหญ่ เช่น กวาง หมูป่า วัวแดง การล่าเหล่านี้ช่วยควบคุมประชากรสัตว์กินพืชให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ป้องกันไม่ให้สัตว์กินพืชกัดกินพืชพรรณจนหมด

1.3 รักษาสมดุลของระบบนิเวศ : เมื่อประชากรสัตว์กินพืชถูกควบคุม พืชพรรณก็จะเจริญเติบโตได้ดี สัตว์กินพืชอื่น ๆ ก็มีอาหารเพียงพอ ทำให้พืชพรรณในป่ามีโอกาสเติบโตอย่างสมดุล ส่งผลดีต่อระบบนิเวศโดยรวม

2. คุณค่าของเสือโคร่งทางการท่องเที่ยว

2.1 รายได้จากการท่องเที่ยว : นักท่องเที่ยวจำนวนมากจะมุ่งหน้าสู่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง เพื่อชมเสือโคร่ง การมาของนักท่องเที่ยวจำนวนมากสามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชนท้องถิ่นผ่านค่า ที่พัก อาหาร ของที่ระลึกและบริการนำเที่ยว

2.2 การจ้างงาน : การท่องเที่ยวเชิงสัตว์ป่ากระตุ้นการจ้างงานในหลากหลายภาคส่วน เช่น ไกด์ พนักงานต้อนรับ พนักงานร้านอาหาร คนขับรถ และผู้ดูแลสัตว์ป่า ชุมชนท้องถิ่นได้รับประโยชน์จากโอกาสในการประกอบอาชีพใหม่ ๆ

2.3 การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน : รายได้จากการท่องเที่ยวช่วยสนับสนุนการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ถนน ไฟฟ้าและระบบน้ำประปา เป็นต้น ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของชุมชนท้องถิ่น

2.4 การอนุรักษ์สัตว์ป่า : การท่องเที่ยวเชิงสัตว์ป่าสร้างแรงจูงใจให้ชุมชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์เสือโคร่งและถิ่นที่อยู่อาศัยของพวกมัน นักท่องเที่ยวหลายคนยินดีจ่ายเงินเพื่อสนับสนุนโครงการอนุรักษ์เสือโคร่ง

2.5 การให้ความรู้และสร้างจิตสำนึก : การท่องเที่ยวเชิงสัตว์ป่าช่วยให้ผู้คนเรียนรู้เกี่ยวกับเสือโคร่ง ระบบนิเวศ และความสำคัญของการอนุรักษ์ นักท่องเที่ยวสามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปบอกต่อผู้อื่น สร้างแรงจูงใจให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการปกป้องเสือโคร่ง

ปัจจัยคุกคามต่อเสือโคร่งแห่งป่าห้วยขาแข้ง

เสือโคร่งอินโดจีน (*Panthera Tigris Corbetti*) เป็นเสือโคร่งที่ใหญ่เป็นอันดับสองรองจากเสือโคร่งไซบีเรีย ตัวผู้โตเต็มวัยมีความยาวลำตัวประมาณ 2.7 เมตร หนักประมาณ 180 กิโลกรัม ตัวเมียมีความยาวลำตัวประมาณ 2.4 เมตร หนักประมาณ 100 กิโลกรัม เสือโคร่งอินโดจีน มีขนสีส้มอมน้ำตาลลายสีดำมีขนาดเล็ก เป็นสัตว์นักล่าที่อยู่โดดเดี่ยว ชอบล่าสัตว์กับขนาดใหญ่ เช่น กวางป่า วัวแดง หมูป่า และเก้ง เสือโคร่งอินโดจีนมีบทบาทสำคัญในระบบนิเวศป่าโดยช่วยควบคุมประชากรสัตว์กินเป็นเสือโคร่งที่พบได้ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีการกระจายพันธุ์อย่างกว้างขวางในประเทศไทย ลาว กัมพูชา เวียดนาม พม่า และมาเลเซีย สำหรับในปัจจุบัน สามารถพบได้ในป่าเพียงไม่กี่แห่งเท่านั้น โดยเฉพาะแห่งที่สำคัญก็คือ ป่าห้วยขาแข้งที่มีเสือโคร่งอินโดจีน อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ปัจจุบันเสือโคร่งอินโดจีนเผชิญกับปัจจัยคุกคามที่ร้ายแรงหลายประการ ดังนี้

1. การสูญเสียและเสื่อมโทรมของแหล่งที่อยู่อาศัย

1.1 การรุกล้ำพื้นที่ป่า เกิดจากการขยายพื้นที่เกษตรกรรม การตั้งถิ่นฐาน

1.2 การลักลอบตัดไม้ทำลายป่า ป่าห้วยขาแข้งเผชิญกับปัญหาการลักลอบตัดไม้ทำลายป่าอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลกระทบต่อพื้นที่หากิน แหล่งน้ำ และแหล่งพักพิงของเสือโคร่ง

1.3 การก่อสร้างโครงสร้างพื้นฐาน ถนน เขื่อน ล้วนส่งผลกระทบต่อ การอยู่อาศัยของเสือโคร่ง

1.4 พื้นที่ป่าเสื่อมโทรม ไฟป่า เหมืองแร่ในพื้นที่ป่า สัตว์ป่าเสียที่อยู่อาศัย อาหาร และแหล่งน้ำ ส่งผลให้พื้นที่หากินของเสือลดลง แหล่งน้ำและอาหารหายากขึ้น เสือถูกบีบให้ต้องอยู่ใกล้ชิดกับชุมชน มนุษย์

1.5 โรคระบาด เสือโคร่งอาจติดโรคจากสัตว์ป่าอื่น เช่น วัว ควาย หมูป่า หรือจากสัตว์เลี้ยงของมนุษย์ เช่น โรคพิษสุนัขบ้า

1.6 ความขัดแย้งระหว่างคนกับสัตว์ป่า เกิดได้จากเสือโคร่งทำร้ายมนุษย์ เหตุจากการบุกรุกพื้นที่หากินของเสือ หรือเสือที่ได้รับบาดเจ็บ อออยาก มนุษย์ทำร้าย เสือโคร่งจากความกลัว ความโกรธแค้น หรือเพื่อป้องกันตัว

1.7 การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เช่น ภัยแล้ง ส่งผลกระทบต่อแหล่งน้ำ อาหาร และที่อยู่อาศัยของเสือ อุทกภัย เสือโคร่งอาจเสียชีวิตจากการจมน้ำ หรือสูญเสียแหล่งที่อยู่อาศัย

1.8 การขาดแคลนเจ้าหน้าที่ และงบประมาณ ทำให้เจ้าหน้าที่มีจำนวนจำกัด ไม่เพียงพอต่อการดูแลการป้องกันและปราบปราม การลักลอบล่าสัตว์ป่า

1.9 การขาดความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความสำคัญของเสือโคร่ง และระบบนิเวศของผืนป่า

2. การสูญเสียและเสื่อมโทรมของแหล่งที่อยู่อาศัย จากการลักลอบตัดไม้ทำลายป่า การขยายพื้นที่เกษตรกรรม โครงการพัฒนา เช่น การสร้าง เขื่อน ถนน เหมืองแร่ ส่งผลกระทบต่อแหล่งอาหาร แหล่งที่อยู่อาศัย และเส้นทางการเดินของเสือโคร่ง

3. การล่าสัตว์ การล่าเสือโคร่ง เพื่อนำชิ้นส่วนต่าง ๆ เช่น หนัง กระดูก เขี้ยว เป็นต้น เพื่อการค้า การดักจับสัตว์ป่า ส่งผลกระทบต่อจำนวนเหยื่อของเสือโคร่ง ความขัดแย้งระหว่างคนกับสัตว์ป่า

4. โรคระบาด ทั้งที่ติดต่อกันจากสัตว์ป่าอื่น เช่น วัว ควาย หมูป่า และติดต่อกันสุนัข โรคพิษสุนัขบ้า

5. ปัญหาอื่น ๆ เช่น การท่องเที่ยว ที่ไม่มีการควบคุม สร้างความรบกวนต่อถิ่นที่อยู่อาศัยของเสือโคร่ง การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ส่งผลต่อแหล่งอาหาร แหล่งที่อยู่อาศัย และพฤติกรรมของเสือโคร่ง

สรุปว่า ปัจจัยคุกคามต่อเสือโคร่งแห่งป่าห้วยขาแข้ง หลายประการล้วนมาจากกิจกรรมของมนุษย์ทั้งสิ้น

ปัจจัยที่เอื้อต่อการอนุรักษ์เสือโคร่งป่าห้วยขาแข้ง

แนวทางการอนุรักษ์เสือโคร่งป่าห้วยขาแข้ง ตามหลักพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นไปที่การศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของเสือโคร่งอย่างเป็นองค์รวม โดยพิจารณาจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ตัวเสือโคร่งเอง โดยนำหลักพระพุทธศาสนามาอธิบายถึง ความสัมพันธ์ เชิงเหตุและผลของปัจจัยทุกของสรรพสิ่งบนผืนป่าห้วยขาแข้งกับเสือโคร่งที่ต้องมีการเกื้อกูล สนับสนุนกันและกันอย่างมีระบบ ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ย่อมต้องมีปัจจัยมาเกื้อหนุนให้เกิดและสิ่งใดสิ่งหนึ่งดับไป ย่อมมีปัจจัยมาเกื้อหนุนให้ดับไปเช่นกัน ซึ่งพอจะสรุปได้ว่า 1) ทุกสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นและดับไป ไม่มีอะไรคงทนถาวร 2) ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีเหตุปัจจัยมาเกื้อหนุนให้เกิด 3) ทุกสรรพสิ่งล้วนมีการเปลี่ยนแปลง เป็นไปตามเหตุปัจจัย แนวทางการศึกษาสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน

การศึกษาปัจจัยภายใน หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับลักษณะทางชีววิทยา พฤติกรรม และกลไกทางสรีรวิทยาของเสือโคร่ง ซึ่งมีความสำคัญต่อความเข้าใจเกี่ยวกับเสือโคร่งในเชิงลึก ช่วยให้สามารถพัฒนาวิธีการอนุรักษ์และจัดการประชากรเสือโคร่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.1 พันธุกรรมของเสือโคร่ง คือ การศึกษาความหลากหลายทางพันธุกรรมของเสือโคร่งแห่งป่าห้วยขาแข้ง มาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ทางเครือญาติ เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อปัญหาการผสมพันธุ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตที่มีความสัมพันธ์ทางสายเลือดใกล้ชิดกันมาก หมายถึง การผสมพันธุ์ระหว่าง พ่อแม่กับลูก พี่น้องท้องเดียวกัน หรือ ปู่ย่าตายายกับหลานและวางแผนการจัดการพันธุกรรมเพื่อรักษาความหลากหลายทางพันธุกรรม โดยอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน รวมถึง หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรชุมชน และนักวิจัย โดยการทำงานร่วมกัน

1.2 สรีรวิทยา คือ การศึกษาหน้าที่การทำงานของร่างกายเสือโคร่งในทุกๆ ระดับ ตั้งแต่ระดับเซลล์ ไปจนถึงระดับระบบอวัยวะ โดยมุ่งเน้นไปที่

1.2.1 ความต้องการทางโภชนาการ คือ การศึกษาว่าเสือโคร่งต้องการอาหารประเภทไหน ปริมาณเท่าไร และร่างกายนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ประโยชน์อย่างไร

1.2.2 พฤติกรรมการล่าเหยื่อ คือ การศึกษาว่าเสือโคร่งล่าเหยื่ออย่างไร ใช้กลยุทธ์อะไร และปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการล่าเหยื่อ

1.2.3 การสืบพันธุ์ คือ การศึกษาว่าเสือโคร่งสืบพันธุ์อย่างไร ช่วงเวลาผสมพันธุ์ ระยะเวลาตั้งท้อง พฤติกรรมการเลี้ยงดูลูกและปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อการสืบพันธุ์

1.2.4) สุขภาพ คือ การศึกษาว่าเสือโคร่งมีสุขภาพที่ดีอย่างไร ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง และปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อสุขภาพ

1.2.5 โรค การศึกษาสาเหตุของโรค กลไกของโรค อาการของโรค วิธีการรักษาและวิธีการป้องกันโรคในเสือโคร่ง

1.3 พฤติกรรม คือ การศึกษาพฤติกรรมของเสือโคร่งในป่าธรรมชาติ วิเคราะห์การใช้พื้นที่ การหากิน การสื่อสาร และปฏิสัมพันธ์กับสัตว์ชนิดอื่น เพื่อเข้าใจกลไกการดำรงชีวิตของเสือโคร่งในระบบนิเวศ

2. ปัจจัยภายนอก

การศึกษาปัจจัยภายนอกของเสือโคร่ง เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเสือโคร่ง ในด้านของ แหล่งอาหาร ถิ่นที่อยู่อาศัย ภัยคุกคามของสัตว์ป่าผู้ยิ่งใหญ่ สัญลักษณ์ความสง่างามและพลังอำนาจ ที่ต้องกำลังเผชิญกับภัยคุกคามจากปัจจัยภายนอกมากมาย ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจำนวนประชากร พฤติกรรม และความอยู่รอดของเสือโคร่งในธรรมชาติ ดังนี้

2.1 แหล่งอาหาร ศึกษาปริมาณ ชนิดและความหลากหลายของสัตว์เหยื่อ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารหลักของเสือโคร่ง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเสือโคร่งกับสัตว์เหยื่อและประเมินผลกระทบจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น การล่าสัตว์เถื่อน การเปลี่ยนแปลงสภาพถิ่นที่อยู่อาศัย

2.2 ถิ่นที่อยู่อาศัย ศึกษาสภาพป่าไม้ ความสมบูรณ์ของแหล่งน้ำและปัจจัยทางกายภาพต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของเสือโคร่ง วิเคราะห์ผลกระทบจากการบุกรุกพื้นที่ป่า การทำลายป่าและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

2.3 ภัยคุกคาม ศึกษาภัยคุกคามต่าง ๆ ที่เสือโคร่งเผชิญ เช่น การล่าสัตว์เถื่อน การลักลอบค้าสัตว์ป่า การขัดแย้งระหว่างคนกับสัตว์ป่าและโรคระบาด วิเคราะห์สาเหตุและแนวทางการแก้ไขปัญหา

3. ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ

การศึกษาปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจของเสือโคร่งมีความสำคัญต่อความพยายามในการอนุรักษ์เสือโคร่งทั่วโลก ปัจจัยเหล่านี้ มีผลกระทบต่อจำนวนประชากรเสือโคร่ง พฤติกรรมและโอกาสในการอยู่รอด ดังนี้

3.1 ทศนคติและความเชื่อ ศึกษาค่านิยม ความเชื่อและทัศนคติของชุมชนท้องถิ่นที่มีต่อเสือโคร่ง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างคนกับเสือโคร่งในการอยู่ร่วมกัน

3.2 ผลกระทบทางเศรษฐกิจ ศึกษาผลกระทบทางเศรษฐกิจจากการอนุรักษ์เสือโคร่ง วิเคราะห์โอกาสและความท้าทายในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และแนวทางการสร้างรายได้ให้กับชุมชนท้องถิ่น

3.3 กฎหมายและนโยบาย ศึกษากฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์เสือโคร่ง วิเคราะห์ประสิทธิภาพของกฎหมายและนโยบายที่มีอยู่และแนวทางการพัฒนา โครงสร้าง ทางกฎหมายและนโยบายที่มีประสิทธิภาพ

4. นำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้

4.1 พัฒนาแผนการอนุรักษ์เสือโคร่ง นำผลการศึกษาไปใช้ในการพัฒนาแผนการอนุรักษ์เสือโคร่ง กำหนดกลยุทธ์ เป้าหมายและแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจน

4.2 จัดการแหล่งที่อยู่อาศัย (จินตนา แก้วใส และคณะ, 2561) พื้นฟูปรับปรุงและจัดการแหล่งที่อยู่อาศัยของเสือโคร่ง

สรุปว่า แนวทางการอนุรักษ์เสือโคร่ง ป่าห้วยขาแข้ง ตามหลักพระพุทธศาสนา จึงต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกและปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่มีผลต่อเสือโคร่งในหลาย ๆ ด้าน เช่น 1) พันธุกรรม เสือโคร่งที่มีพันธุกรรมที่แข็งแรงมีแนวโน้มที่จะรอดชีวิตจากภัยคุกคามภายนอกได้ดีกว่า 2) การสืบพันธุ์ อัตราการเจริญพันธุ์ของเสือโคร่งจะถูกจำกัดโดยปัจจัยภายนอก เช่น การสูญเสียที่อยู่อาศัยและการล่าสัตว์ สิ่งนี้อาจนำไปสู่การลดลงของประชากรเสือโคร่ง 3) พฤติกรรม พฤติกรรมของเสือโคร่งสามารถเปลี่ยนแปลงไปเพื่อตอบสนองต่อปัจจัยภายนอก เช่น การสูญเสียที่อยู่อาศัย และความขัดแย้งระหว่างมนุษย์กับสัตว์ป่า สิ่งนี้อาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเอาชีวิตรอดของเสือโคร่ง

แนวทางการอนุรักษ์เสือโคร่งตามแนวพระพุทธศาสนา

การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์เสือโคร่งแห่งป่าห้วยขาแข้ง ทำให้ สามารถนำเสนอเป็นประเด็นที่น่าสนใจได้ ดังนี้

1. ความจำเป็นในการอนุรักษ์เสือโคร่ง

เสือโคร่งนับว่าเป็นสัตว์ประเภทกินเนื้อที่อยู่ในอันดับสูงสุดของห่วงโซ่อาหาร บทบาทของเสือโคร่งไม่ใช่เป็นแค่สัตว์ป่าผู้ยิ่งใหญ่แต่ยังมีความสำคัญต่อระบบนิเวศ (หทัยทิพย์ หงส์ชูเกียรติ. (2566). และมนุษย์อย่างมาก เสือโคร่งนอกจากมีบทบาทอันน่าเกรงขามในฐานะเจ้าป่า แต่เสือโคร่งยังมีบทบาทในการควบคุมสมดุลในระบบนิเวศทางธรรมชาติ เพราะสัตว์ที่มีพันธุกรรมหรือสายพันธุ์ที่ดีเยี่ยมช่วยขยายพันธุ์สัตว์ก๊ิบ เสือโคร่งจะเลือกล่าเหยื่อสัตว์ก๊ิบ หรือสัตว์ที่อ่อนแอ ช่วยควบคุมประชากรสัตว์กินพืชไม่ให้เพิ่มจำนวนมากเกินไป รักษาความสมดุลของระบบนิเวศป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาป่าเสื่อมโทรม การมีอยู่ของเสือโคร่งจึงเป็นดัชนีชี้วัดความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศ สมดุล และมีความหลากหลายทางชีวภาพสูง ธรรมชาติยังเป็นแหล่งอาหารของมนุษย์ ในพืชพรรณ ยาสมุนไพร เพราะธรรมชาติที่มีความอุดมสมบูรณ์ย่อมส่งผลถึง การตกต้องตามฤดูกาลของฝน ในการที่จะช่วยเหลือเลี้ยงให้เจริญงอกงาม การอนุรักษ์เสือโคร่งก็คือการรักษาความมั่นคงทางอาหารของมนุษย์ใน ปัจจุบัน และอนาคตด้วย

2. แนวทางการบูรณาการหลักธรรมกับการอนุรักษ์เสือโคร่ง

มิติทางพระพุทธศาสนากับการอนุรักษ์สัตว์ป่า โดยเฉพาะเสือโคร่งมีความจำเป็นตรงที่ เสือโคร่ง เป็นสัตว์ที่อยู่บนสุดของห่วงโซ่อาหาร การมีอยู่ของเสือโคร่งจึงมีความสำคัญต่อระบบนิเวศทางธรรมชาติ พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนให้มนุษย์อยู่

ร่วมกับธรรมชาติอย่างกลมกลืนและเคารพต่อทุกสรรพชีวิตอยู่มากมายและหลักธรรมคำสอนเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดการอนุรักษ์สัตว์ป่า ซึ่งสอดคล้องกับคำสุภาษิตที่ว่า “วัดจะมีหลักฐานเพราะบ้านช่วย บ้านจะสวยเพราะมีวัดตติสนัย บ้านกับวัดผลัดกันช่วยก็อวยชัย ถ้าขัดกันก็บรลัยทั้งสองทาง” สะท้อนถึงความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นและบทบาทสำคัญของทั้ง 3 สถาบันหลักในสังคมไทย มาอย่างช้านาน เพราะบ้าน เปรียบเสมือนรากฐานของสังคม วัดทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางทางจิตใจ ให้คำอบรมสั่งสอน ยึดเหนี่ยวจิตใจ ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม โรงเรียนสถานที่ให้ความรู้ พัฒนาทักษะ ดังนั้น สถาบันทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเหล่าภิกษุสาวกที่ศึกษาหลักธรรมได้น้อมนำไปเผยแผ่ ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้แก่เหล่าพระสาวกที่ส่งไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาว่า “เธอทั้งหลายจงเที่ยวไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก” (วิ.ม.(ไทย)4/32/27)

เพราะเหตุผลนี้ สถาบันพระพุทธศาสนา จึงต้องมีบทบาทเข้าไปเกี่ยวข้องในการอนุรักษ์เสือโคร่ง ด้วยการมุ่งศึกษาหลักอทิปปัจจยตา ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาที่อธิบายถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ย่อมต้องมีปัจจัยมาเกื้อหนุนให้เกิด และสิ่งใดสิ่งหนึ่งดับไป ย่อมมีปัจจัยมาเกื้อหนุนให้ดับไปเช่นกัน เป็นหลักการที่สามารถนำประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้เราสามารถเข้าใจและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

สรุป

การเข้าใจว่าเสือโคร่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศ เสือโคร่งมิใช่สัตว์ที่ดำรงอยู่โดดเดี่ยว แต่เป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศป่าห้วยขาแข้ง การอนุรักษ์เสือโคร่งจึงต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ของเสือโคร่งกับสัตว์ป่าชนิดอื่น ๆ พืชพรรณ แหล่งน้ำและสภาพแวดล้อมโดยรวม ช่วยในการลดปัจจัยคุกคามต่อเสือโคร่ง เสือโคร่งเผชิญกับภัยคุกคามหลายประการ เช่น การล่าสัตว์ป่า การบุกรุกพื้นที่ป่า การลักลอบค้าสัตว์ป่า มลพิษและโรคระบาด เป็นต้น การอนุรักษ์เสือโคร่งจึงต้องหาวิธีลดหรือกำจัดปัจจัยคุกคามเหล่านี้ มีการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับเสือโคร่ง ชุมชนท้องถิ่นที่อาศัยอยู่รอบป่าห้วยขาแข้งมีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์เสือโคร่ง จำเป็นต้องมีการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเสือโคร่ง ปลูกฝังจิตสำนึกรักและหวงแหนทรัพยากรธรรมชาติและสร้างโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ การสนับสนุนงานวิจัยและการติดตามประชากรเสือโคร่ง ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มีความสำคัญต่อการวางแผนกลยุทธ์การอนุรักษ์เสือโคร่งที่มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีการสนับสนุนงานวิจัย

เกี่ยวกับเสือโคร่ง พฤติกรรม ถิ่นที่อยู่อาศัยและปัจจัยคุกคาม รวมถึง การติดตาม ประชากรเสือโคร่งอย่างต่อเนื่อง การสร้างจิตสำนึกรักและหวงแหนเสือโคร่งให้กับ ประชาชนทั่วไป เป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความร่วมมือร่วมใจในการอนุรักษ์เสือโคร่ง อย่างยั่งยืนต่อไป

รายการอ้างอิง

- จินตนา แก้วใส และคณะ. (2561). ความหลากหลายทางพันธุกรรมของเสือโคร่งในประเทศไทย: ผลกระทบจากการสูญเสียถิ่นที่อยู่และการลักลอบล่าสัตว์. *วารสารวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 40(2), 313-323.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศักดิ์สิทธิ์ ชิมเจริญ และคณะ. (2549). การติดตามประชากรเสือโคร่งในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง-ทุ่งใหญ่นเรศวร. รวมบทความวิชาการสัมมนาทางวิชาการ เรื่องสัตว์ป่าเมืองไทย ครั้งที่ 27: การฟื้นฟูสัตว์ป่า. *การสัมมนาทางวิชาการ เรื่องสัตว์ป่าเมืองไทย ครั้งที่ 27 : การฟื้นฟูสัตว์ป่า*. (น. 74). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช, สมาคมอนุรักษ์สัตว์ป่า-ประเทศไทย และ องค์การสวนสัตว์ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- “_____”. (2007). ประชากรและถิ่นที่อยู่อาศัยของเสือโคร่งในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง ประเทศไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การสัตว์ป่า*, 31(2). 142-153.
- ส.สุขสะเวต และคณะ. (2022). การใช้ที่อยู่อาศัยเชิงพื้นที่และชั่วคราวโดยเสือโคร่งสายพันธุ์เหยื่อหลักในพื้นที่คุ้มครองสองแห่งของป่าตะวันตกตอนใต้ของประเทศไทย. *วารสารสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ*, 20(6). 563-574.
- หทัยทิพย์ หงษ์ชูเกียรติ. (2566). *วิกฤตเสือโคร่งไทย นักล่าแห่งพงไพรกับเส้นทางของผู้พิทักษ์*. สืบค้น 29 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.anurakmag.com/featured-posts/12/25/2023/thai-tiger-crisis-hunter-of-the-forest-and-the-path-of-the-guardian-dr-saksit-simcharoen>.

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโลกยุค AI

To Develop the Emotional Intelligence in the AI Era

Received: November 18, 2024
Revised: November 28, 2024
Accepted: November 30, 2024

สรเรณีย์ จงพุดองส์¹
Sansern Chongpadoongsath
(sansern44@gmail.com)

บทคัดย่อ

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญอย่างมากในโลกยุคปัจจุบันที่ถูกเรียกว่าโลกยุค AI (เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์) เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตน การรู้จักเห็นใจผู้อื่น รวมถึง ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม จึงทำให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อกวนจากการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของโลกปัจจุบัน ทั้งทางด้านระบบสื่อสาร สังคม เศรษฐกิจและการเมือง และการเกิดขึ้นของ AI นั้นมีบทบาทอย่างมากในทุกมิติของชีวิต ไม่เพียงแต่เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การสื่อสารและการตัดสินใจต่าง ๆ แต่ยังสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลและระหว่างบุคคล รวมถึงรูปแบบการทำงานภายในองค์กร แต่ทุกสิ่งในโลกนี้มีทั้งคุณและโทษไม่เว้นแม้แต่ AI จากการแข่งขันที่รุนแรงและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้คนในยุคสมัยนี้เกิดสภาวะทางอารมณ์ที่แปรปรวน สุขยาก ทุกข์ง่าย รวมทั้ง ทำให้ปัญหาสุขภาพจิตในสังคมไทยมีความซับซ้อนมากขึ้น และยิ่งครอบคลุมในทุกช่วงวัย

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ จัดการ บริหารและใช้อารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น รวมถึง สามารถเลือกใช้อารมณ์เมื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้นใน 5 ด้านได้แก่ 1) ตระหนักรู้อารมณ์ของตน 2) ควบคุมตน 3) สร้างแรงจูงใจ 4) เห็นอกเห็นใจ และ 5) เพิ่มทักษะทางสังคม

การประยุกต์ใช้การฝึกสมาธิและฝึกสติ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นวิธีที่หนึ่งซึ่งง่าย และทำได้ทุกที่ทุกเวลาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย การฝึกสมาธิและฝึกสติเป็นการพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งเป็นฐานของพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ

¹ นักวิชาการอิสระ, 1403/450 แชนเตอร์ เจริญนคร-ริเวอร์ไซด์, แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
Independent Academic, 1403/450 Chapter Charoennakhon-Riverside, Banglamphu Lang, Khlongsan, Bangkok

และแรงจูงใจที่ถูกที่ควร ปัญญาจะถูกพัฒนา ซึ่งสติและปัญญาที่ถูกพัฒนานี้เองจะเป็นส่วนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นการเสริมสร้างการรับรู้ตนเอง ควบคุมและจัดการอารมณ์ รวมถึงมีวิจาร์ณญาณในการตัดสินใจ ทำให้ดำรงชีวิตในยุคที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คลุมเครือและผันผวน ที่เรียกว่า ยุค “AI” ได้อย่างมีสุข

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์, ปัญญาประดิษฐ์, สมาธิ, สติ

Abstract

Emotional Intelligence is of paramount importance in today's world, often referred to as the AI (Artificial Intelligence) era. Emotional Intelligence encompasses the ability to regulate one's emotions and desires, empathize with others, and uphold social responsibility. These competencies enable individuals to effectively navigate the pressures arising from the significant global transformation in communication systems, societal structures, economies, and political landscapes. The advent of AI profoundly influences every dimension of life, not only enhancing efficiency in work, communication, and decision-making but also reshaping interpersonal interactions and organizational dynamics. Nevertheless, like all advancements, AI brings both benefits and challenges. The intense competition and rapid changes of this era contribute to heightened emotional volatility that makes happiness more elusive and distress more prevalent. These dynamics exacerbate mental health issues in Thailand, where such challenges span across all age groups.

Developing Emotional Intelligence involves enhancing one's capacity to aware, understand, manage, and then utilize emotions in oneself and in interactions with others effectively. This development encompasses five key dimensions; namely, 1) Self-awareness, 2) Self-regulation, 3) Motivation, 4) Empathy, and 5) Social Skills.

One practical and cost-effective approach to fostering Emotional Intelligence is through mindfulness and meditation practices. These techniques cultivate mental development, which forms the foundation for one's behavior. When behaviors stem from appropriate intentions and

motivations, wisdom naturally emerges. This manifested mindfulness and wisdom play a crucial role in enhancing Emotional Intelligence. They improve self-awareness, emotional regulation, and decision-making that enables individuals to thrive amidst the rapid, ambiguous, and volatile changes in the “AI era” much happier.

Keywords: Emotional Intelligence, AI, Artificial Intelligence, Meditation, Mindfulness

บทนำ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในยุคปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI นั้น มีความสำคัญ เนื่องจากปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจและเทคโนโลยีที่ได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Generative AI เช่น Chat GPT, Gemini, เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ ส่งผลกับการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และปัญหาสุขภาพจิตของคนในสังคมไทย และปัญหามีแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มวัยตั้งแต่ วัยเด็ก วัยกลางคน รวมถึง แซนด์วิช เจเนอเรชัน (Sandwich Generation) และวัยผู้สูงอายุ ปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างความเสียหายแก่ผู้ประสบปัญหาเอง แต่ยังส่งผลต่อครอบครัว เพื่อนร่วมงาน คนในสังคม (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2567) เนื่องจากโลกในยุคปัจจุบันถูกเรียกว่าเป็นโลกที่ไม่มีความแน่นอน ซับซ้อน นักวิชาการและนักสังคม-ศาสตร์ เรียกว่า "BANI World" (Brittle, Anxious, Non-linear, and Incomprehensible) ซึ่งหมายถึง โลกที่มีความเปราะบาง เต็มด้วยความกังวล มีความไม่เป็นเส้นตรง และไม่อาจเข้าใจได้ ดังนั้น จึงผันผวน เปราะบาง และสะท้อนให้เห็นถึงความเสื่อมถอยของศีลธรรม และค่านิยม ซึ่งเป็นผลจากความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และโครงสร้างสังคมอย่างรวดเร็ว

คำว่า BANI World นี้ ได้ถูกกล่าวเป็นครั้งแรกในบริบทของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลังการระบาดของ COVID-19 เพื่อขยายข้อจำกัดของกรอบความคิดที่เรียกโลกปัจจุบันว่า “VUCA” (Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity) หรือโลกที่มีความผันผวน ยากจะคาดเดา ไม่แน่นอน ไม่ชัดเจน มีความซับซ้อนและความคลุมเครือ และยากจะคาดเดาผลลัพธ์ได้ (Nate Bennett and G. James Lemoine, 2014)

จากสถิติจากการสำรวจของ McKinsey Global Survey (2023) แสดงให้เห็นว่า 85% ขององค์กรขนาดใหญ่ใช้ AI ในการดำเนินงานบางส่วนและมากกว่า 60% ของ

ผู้ประกอบการเห็นว่า AI เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาธุรกิจของตน และ AI ยังถูกนำมาใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน จึงทำให้มีอิทธิพลอย่างมากต่ออารมณ์และสภาพจิตใจของผู้คน โดยเฉพาะในด้านความเครียด ความวิตกกังวลและการขาดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า เทคโนโลยี AI แม้จะเพิ่มประสิทธิภาพในงาน แต่ก็มีผลทางลบต่ออารมณ์และความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลและจากการศึกษาโดย McCord (2023) พบว่า การใช้ AI ในการทำงานช่วยให้สามารถจัดการงานได้เร็วขึ้น แต่ก็ส่งผลให้รู้สึกถึงแรงกดดันและความต้องการที่ต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจนำไปสู่ความวิตกกังวลและการเผชิญกับความไม่แน่นอนที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ AI ยังเข้ามาแทนที่งานบางประเภท ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกถึงความไม่มั่นคงในอาชีพ ส่งผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลในระยะยาว นอกจากนี้ การใช้ AI ในชีวิตประจำวันก็มีผลต่อการพัฒนาอารมณ์และจิตใจเช่นกัน โดยงานวิจัยของ Patel (2020) พบว่า การใช้ AI ในโซเชียลมีเดียที่ออกแบบมาเพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วมของคนในสังคมออนไลน์ อาจนำไปสู่ความเครียดและการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งส่งผลให้ผู้ใช้งานรู้สึกถึงความไม่เพียงพอ หรือขาดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (Patel, 2020) นอกจากนี้ การสื่อสารผ่าน AI ยังขาดองค์ประกอบของการแสดงอารมณ์ที่แท้จริง เช่น การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียง ซึ่งลดทอนความลึกซึ้งของการสื่อสาร และเพิ่มความรู้สึกโดดเดี่ยวในระยะยาวได้

การฝึกสมาธิและการฝึกสติ มีความสำคัญในยุคปัจจุบัน เนื่องจากสามารถนำมาพัฒนาและเชื่อมโยงทักษะของความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี (Goleman & Davidson, 2017) และ Goleman (1995) ได้อธิบายว่า ความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้คนรับมือกับผลกระทบเชิงลบจาก AI ได้ โดยการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองจะช่วยให้ผู้คนมีทักษะในการจัดการกับความกดดันและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการใช้เทคโนโลยี (Goleman, 1995) และในสภาพสังคมที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในทุกด้าน ผู้คนมักประสบกับสภาวะทางอารมณ์ที่แปรปรวน สุขยาก ทุกข์ง่าย การตัดสินใจที่หุนหันพลันแล่นมักเป็นผลจากความเครียดที่เพิ่มขึ้น การแข่งขันที่รุนแรง และการขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ ดังนั้น การฝึกสมาธิและการฝึกสติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตในสังคมที่ผันผวนนี้

โลกยุค AI

AI ย่อมาจากคำว่า Artificial Intelligence หรือเรียกว่า ปัญญาประดิษฐ์ ในภาษาไทย โดยการใช้ระบบคอมพิวเตอร์ที่สามารถประมวลผลและทำงานในรูปแบบที่คล้ายคลึงกับความสามารถทางปัญญาของมนุษย์ เช่น การเรียนรู้ การแก้ปัญหา และการ

ตัดสินใจ (Russell & Norvig, 2020) ดังนั้น โลกยุค AI ถูกขับเคลื่อนด้วยการพัฒนาเทคโนโลยีข้อมูลขนาดใหญ่ (Big Data) และการประมวลผลข้อมูลขั้นสูง ซึ่งทำให้การทำงานของ AI มีประสิทธิภาพมากขึ้น AI จึงมีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในทุก ๆ ด้าน ตั้งแต่การศึกษา ทำงาน ธุรกิจ ไปจนถึงการใช้ชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น AI ได้ถูกนำมาใช้ในการตัดสินใจในปัญหาที่มีความซับซ้อนให้มีความแม่นยำรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากในระยะเวลาอันสั้น รวมถึง คนในสังคมเมืองได้ใช้ Chat GPT ซึ่งเป็น Generative AI ชนิดหนึ่งเป็นเพื่อนคุยคลายเหงา

นอกจากนี้ AI ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในหลากหลายอุตสาหกรรม เช่น ในทางการแพทย์ AI ช่วยในการวินิจฉัยโรคและแนะนำแนวทางการรักษาที่มีประสิทธิภาพ (Topol, 2019) ในด้านการขนส่ง AI ถูกใช้ในการพัฒนารถยนต์ไร้คนขับและในการค้า AI ถูกนำมาใช้ในการปรับปรุงประสบการณ์ของผู้บริโภคผ่านการวิเคราะห์พฤติกรรม การซื้อสินค้า (Brynjolfsson & McAfee, 2017) อย่างไรก็ตาม ความก้าวหน้าด้าน AI ยังมาพร้อมกับความท้าทายในด้านจริยธรรม เช่น ความเป็นส่วนตัวและความโปร่งใสในการใช้งานข้อมูล

ผลกระทบของ AI สามารถแบ่งออกได้เป็นสองด้าน คือ ผลกระทบเชิงบวกและผลกระทบเชิงลบ ด้านเชิงบวก AI ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการทำงานและช่วยลดต้นทุน เช่น การใช้ AI ในระบบอัตโนมัติช่วยลดข้อผิดพลาดจากมนุษย์ (Ford, 2015) ในทางตรงกันข้าม AI ก็มีผลกระทบเชิงลบ เช่น การสูญเสียงานในบางภาคส่วน อันเนื่องมาจากการนำระบบอัตโนมัติมาแทนที่แรงงานมนุษย์ทำให้เกิดการว่างงานในบางกลุ่มอาชีพ นอกจากนี้ ยังมีความเสี่ยงจากการใช้ AI เพิ่มขึ้นในด้านความเป็นส่วนตัวในการเผยแพร่ข้อมูลเท็จ ละการโจมตีทางไซเบอร์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของสังคม (Floridi et al., 2018) และการใช้ชุดของคำสั่งที่สร้างไว้ตามขั้นตอน (Algorithm) ในกระบวนการตัดสินใจของ AI อาจก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางสังคม ศีลธรรมและจริยธรรมอันดีในสังคมไทยหากไม่ได้รับการควบคุมที่ดี

จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่กล่าวมานี้ ทำให้ปัญหาสุขภาพจิตในสังคมไทยกลายเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและครอบคลุมในทุกช่วงวัย เช่น กลุ่มเด็ก วัยทำงาน ซึ่งรวมถึงกลุ่มแกนดัวิชเจนอเรชั่นและผู้สูงอายุ แต่ประเทศไทยมีจิตแพทย์เพียง 845 คน มีนักจิตวิทยาคลินิกเพียง 1,037 คน และพยาบาลจิตเวชเพียง 4,064 คน ซึ่งถือว่ายังไม่เพียงพอต่อการรองรับปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพจิตส่วนตนจากการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตน จึงมีความจำเป็นในสังคมไทยในปัจจุบัน

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ หรือในภาษาอังกฤษเรียกว่า Emotional Intelligence หรือ EI และในบางทีก็ใช้คำว่า Emotional Quotient หรือ EQ ซึ่งเพื่อให้คล้องกับ เซวาร์ปัญญา หรือ Intelligence Quotient หรือ IQ โดยความฉลาดทางอารมณ์ ถูกอธิบายได้ว่าเป็น ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ จัดการ บริหารและใช้อารมณ์ของตนเองและความสามารถในการเลือกใช้อารมณ์ เมื่อต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงความสามารถในการใช้ข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์นั้นในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา จึงทำให้สามารถบริหารอารมณ์ให้เป็นบวกซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง รวมถึง ยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนในครอบครัว ในที่ทำงานและในสังคม จึงทำให้มีความสุขมากขึ้นและความทุกข์ รวมถึงความเครียดลดลง

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ความฉลาดทางอารมณ์มีรากฐานและพัฒนามาจากหลักจิตวิทยาจากหลายทฤษฎีและแนวคิด ได้ปรากฏอยู่ในสื่อสิ่งพิมพ์ทางวิชาการในปี พ.ศ.2463 โดยเป็นผลงานของ Edward Thorndike (1920) ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ซึ่งการศึกษาในช่วงแรก ๆ เน้นไปที่การอธิบายกำหนดและประเมินพฤติกรรมที่มีต่อความสามารถทางสังคม ต่อมา Edgar Doll (1935) ได้ตีพิมพ์แบบวัดพฤติกรรมความฉลาดทางสังคมในเด็กเล็กเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2478 และ David Wechsler ได้รวมสองแนวคิดของ Thorndike และ Doll ในแบบวัดความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ของเขา ต่อมา ความฉลาดทางอารมณ์ได้รับความสนใจอย่างมากจากหลายวงการ เช่น จิตวิทยา การศึกษา การบริหารจัดการ และการพัฒนาตนเอง จากการเชื่อมโยงความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน รวมถึง ความสัมพันธ์ของคนในสังคม นักจิตวิทยาที่เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันได้แก่ Howard Gardner, Daniel Goleman, Peter Salovey และ John D. Mayer โดย Goleman ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้านดังนี้ (Goleman D., 1999)

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้จักตนเอง รวมถึงจุดแข็ง จุดอ่อน คุณค่าของตนเอง
2. การควบคุมตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถในการจัดการหรือเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และแรงกระตุ้นที่เป็นอุปสรรค และการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
3. แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึงความมุ่งมั่นและความตั้งใจในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ด้วยความอดทนและความเพียร เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคหรือสิ่งยั่วยวนภายนอก

4. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึงความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น จึงเห็นอกเห็นใจ เข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และตอบสนองต่อความต้องการและอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยการเอาใจเขามาใส่ใจของเรา

5. ทักษะทางสังคม (Social Skills) หมายถึงความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์และสร้างเครือข่าย รวมถึงทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการจัดการความขัดแย้ง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ยังได้เสนอแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ประการ คือ เก่ง, ดี, และมีสุข ซึ่ง “เก่ง” หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา รวมถึงแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น “ดี” หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และ “มีสุข” หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโลกยุค AI

Daniel Goleman (1995) ชี้ให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ มีผลต่อความสำเร็จของบุคคลมากกว่าความสามารถทางสติปัญญา (IQ) ในบางกรณี โดยเฉพาะในงานที่ต้องการความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันได้ดีกว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008) ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคที่การทำงานร่วมกับเทคโนโลยี และความผันผวนทางเศรษฐกิจสังคมส่งผลกระทบต่อบุคคลและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้ง่าย ในทุกที่ ทุกเวลา โดยปราศจากค่าใช้จ่าย โดยการฝึกสมาธิและการฝึกสติ

การฝึกสมาธิ (Meditation) และการฝึกสติ (Mindfulness)

สมาธิในพระอภิธรรมปิฎก อภ.สง. (ไทย) 34/15/29 และ อภ.วิ. (ไทย) 35/506/175 หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปของจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ซ่ายและมีความสงบ ซึ่ง “สมถะ” หรือสมาธินี้ จึงเป็นการตั้งมั่นของจิต โดยจิตตั้งอย่างแน่วแน่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่ได้กำหนดไว้ หรือที่เรียกว่า “จิตตัสเสกัคคตา” หรือจิตที่เป็น “เอกัคคตา” ซึ่งเป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เพียงหนึ่งและแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่วอกแวก หรือไม่ฟุ้งซ่าน

สมาธิจึงเป็นการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนง และแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ปัญญาจะพัฒนาได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งและความเพียรพยายาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่ยาก หรือละเอียดลึกซึ้งก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบแน่วแน่และไม่ฟุ้งซ่านจากภาวะที่จิตมีอารมณ์เหลือเฟือเพียงเดียว หรือเป็นหนึ่งเดียว โดยการที่จิตนั้นจะตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่มุ่งหมายได้อย่างต่อเนื่อง หรือจิตนั้นมุ่งเน้นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ที่มากระทบ จึงเป็นภาวะที่จิตมีความแน่วแน่ ความตั้งมั่นและมีความสงบ ดังนั้น ความสงบทางจิตใจนี้ จึงเป็นเป้าหมายสำคัญของการทำสมาธิ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการตัดสินใจและการพัฒนาปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546)

การฝึกสมาธิจึงเป็นการฝึกให้มีสติรู้ตัวในขณะปัจจุบันและเป็นเทคนิคที่ได้รับความสนใจในปัจจุบันเพื่อใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากช่วยให้บุคคลสามารถสังเกตและรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ การฝึกสมาธิและสติ ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถแยกแยะระหว่างอารมณ์ที่เกิดขึ้นและการตอบสนองที่มีเหตุผลได้ดีขึ้น จึงช่วยให้การตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่มีความแม่นยำยิ่งขึ้น (Caruso & Salovey, 2004) และเมื่อสมาธิและสติได้ถูกฝึก ทักษะของความฉลาดทางอารมณ์จะถูกพัฒนาและประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและมีสติ มีบทบาทสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่น การฟังอย่างตั้งใจไม่เพียงแต่ทำให้เข้าใจคำพูดของผู้อื่น แต่ยังทำให้สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้พูดได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยในการประเมินและตอบสนองอย่างเหมาะสม รวมถึง มีความเห็นอกเห็นใจ (Ashkanasy & Daus, 2005) ตัวอย่างเช่น ในที่ทำงาน การฟังอย่างตั้งใจช่วยลดความขัดแย้งและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเป็นทีม ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

2. การควบคุมตนเอง (Self-regulation)

เมื่อมีสติ การควบคุมตนเองจะถูกพัฒนาจึงทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์และการตอบสนองของตนให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ (Goleman, 1995) บุคคลที่มีทักษะในการควบคุมตนเองจะสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เข้ามารบกวนความสามารถในการตัดสินใจ ทำให้มีทักษะในการเผชิญกับความกดดัน จึงทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและการฝึกฝนในการควบคุมตนเองสามารถทำได้ด้วยการฝึกสมาธิ

3. การจูงใจตนเอง (Self-Motivation) และการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

การจูงใจตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การจูงใจตนเองจะทำให้เกิดการมีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลมีแรงผลักดันในการพัฒนาตนเอง รวมถึง ส่งเสริมการตัดสินใจที่ดีในการทำงานและชีวิตส่วนตัว (Petrides & Furnham, 2001) การตั้งเป้าหมายยังช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และมีทัศนคติที่มุ่งมั่น ซึ่งได้มาจากสติและปัญญาซึ่งถูกพัฒนามาจากการฝึกสมาธิ

4. การแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)

การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหามีความสำคัญต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนอย่างมาก ทักษะการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพจะช่วยให้บุคคลสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็วและลดความเครียด (Sutton, 2016) การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาให้ดีขึ้นจะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการมองปัญหาในมุมกว้าง และหาทางเลือกหรือทางออกที่เหมาะสม

ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นกระบวนการที่ต้องการการฝึกฝนและการประยุกต์ใช้จากการฝึกสมาธิและการฝึกสติ เนื่องจากสมาธิเป็นการพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งเป็นฐานของพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจและแรงจูงใจที่ถูกที่ควร ปัญญาจะถูกพัฒนา ซึ่งบุคคลที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนในด้านการรับรู้ตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การควบคุมตนเอง การตั้งเป้าหมายและการแก้ปัญหา จะสามารถปรับตัวดีขึ้น ทักษะเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น แต่ยังสามารถช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น จึงเป็นทักษะสำคัญที่ต้องพัฒนาเพื่อช่วยให้เผชิญกับความท้าทายและมีความสุขมากขึ้นในยุคที่มีความผันผวนที่เรียกว่า “ยุค AI”

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโลกยุค AI

ในยุคที่ปัญญาประดิษฐ์ (AI) มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันและการทำงาน และเข้ามาแทนที่งานบางประเภทที่งานที่ต้องทำซ้ำ ๆ ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความจำเป็นเพื่อพัฒนาทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่ท้าทายนี้ เนื่องจาก AI ได้เปลี่ยนวิธีการทำงานขององค์กร เปลี่ยนวิธีการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลในสังคม (McCord, 2023) และความฉลาดทางอารมณ์ในยุค AI จึงควรเป็นการผสมผสานระหว่างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองและการใช้ทักษะในการเข้าใจและปฏิสัมพันธ์ รวมถึง การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การเข้าใจและตอบสนองต่อความต้องการและอารมณ์ของผู้อื่น ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นทักษะที่มีค่าและต้องถูกพัฒนาอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว

เนื่องจากการทำงานในปัจจุบันมีการใช้เทคโนโลยีใหม่เข้ามาเสริมในหลายส่วน เพื่อความรวดเร็ว เช่น การใช้ระบบอัตโนมัติและการวิเคราะห์ข้อมูลขนาดใหญ่ (Big Data) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน บุคคลที่มี ความฉลาดทางอารมณ์สูงสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีโดยสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเผชิญกับความไม่แน่นอน และการเปลี่ยนแปลง (Goleman, 1995) การยืดหยุ่นและการเรียนรู้ต่อเนื่องจึงเป็นทักษะที่สำคัญในยุคนี้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจและเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่มาพร้อมกับ AI ได้อย่างรวดเร็ว

การเสริมสร้างการรับรู้ตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

การใช้ AI อาจทำให้เกิดปัญหาด้านศีลธรรม เนื่องจากการตัดสินใจหลาย ๆ ถูกทำด้วยระบบและชุดของคำสั่งที่สร้างขึ้น บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความรับรู้ถึงผลกระทบจากการกระทำของตนเองและระบบที่ถูกพัฒนาขึ้น รวมถึง การมีความรับผิดชอบต่อสังคมเมื่อใช้เทคโนโลยี AI (Patel, 2020) ตัวอย่างเช่น การประเมินและเลือกใช้ AI อย่างรอบคอบ เพื่อให้แน่ใจว่า AI ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม การมีความรับผิดชอบนี้จะช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีอย่างยั่งยืน

การควบคุมและจัดการอารมณ์ในสังคมดิจิทัล

การทำงานในยุค AI เป็นการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ที่พึ่งพาระบบเทคโนโลยี มากกว่าการพบหน้ากันจริง เช่นผ่านระบบ Zoom หรือ Team หรือ Line Meeting ดังนั้น ต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ผ่านการสื่อสารที่เป็นข้อความ การประชุมออนไลน์ หรือการใช้เครื่องมือดิจิทัลต่าง ๆ (Sutton, 2016) เพื่อเสริมสร้างให้การทำงานเป็นทีมผ่านช่องทางออนไลน์มีประสิทธิภาพและลดความเข้าใจผิดที่อาจเกิดขึ้นจากการสื่อสารที่ไม่ครบถ้วน

การเรียนรู้จากข้อมูลและการมีวิจารณญาณในการตัดสินใจ

ในยุค AI ความสามารถในการรับรู้และจัดการกับข้อมูลมีความสำคัญมากขึ้น (Caruso & Salovey, 2004) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความสามารถในการใช้วิจารณญาณเพื่อการตัดสินใจ โดยการตัดสินใจนั้น จะไม่ถูกชักจูงจากข้อมูลที่อาจเป็นเท็จหรือบิดเบือนได้ การพัฒนาตนให้มีความรอบคอบในการจัดการกับข้อมูลอย่างมี วิจารณญาณจะช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมในยุค AI

การพัฒนาและเสริมสร้างความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจ

ถึงแม้ว่า AI จะมีความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ซับซ้อน แต่การมีความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจยังคงเป็นทักษะที่มีคุณค่าในมนุษย์ ดังนั้นบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะที่ AI ยังไม่สามารถเข้ามาแทนที่ได้ การมีความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีความคุณค่าในการทำงานเป็นทีม จึงทำให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008)

สรุป

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในโลกยุค AI ที่เป็นโลกที่เต็มไปด้วยความผันผวน คาดคะเนได้ยากและไม่แน่นอน เนื่องจากการทักษะความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง จัดการกับอารมณ์ทางลบ เช่นความเครียดและสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นกระบวนการที่ต้องการการฝึกฝนและการประยุกต์ใช้จากการฝึกสมาธิและการฝึกสติ เนื่องจากสมาธิเป็นการพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งเป็นฐานของพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจและแรงจูงใจที่ถูกที่ควร ปัญญา也将ถูกพัฒนา สติและปัญญานี้เองจะเป็นส่วนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้านคือ 1) ตระหนักรู้อารมณ์ของตน 2) ควบคุมตน 3) สร้างแรงจูงใจ 4) เห็นอกเห็นใจ และ 5) เพิ่มทักษะทางสังคม จึงทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนและผันผวนได้ดีขึ้น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เนื่องจากสามารถรับรู้ ควบคุมและจัดการอารมณ์ของตน รวมถึง เรียนรู้จากข้อมูลต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณ และเป็นการพัฒนาความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จึงส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น หรือสุขง่ายและทุกข์ยากในสังคมและโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คาดคะเนได้ยาก หรือยุค “AI” นี้

รายการอ้างอิง

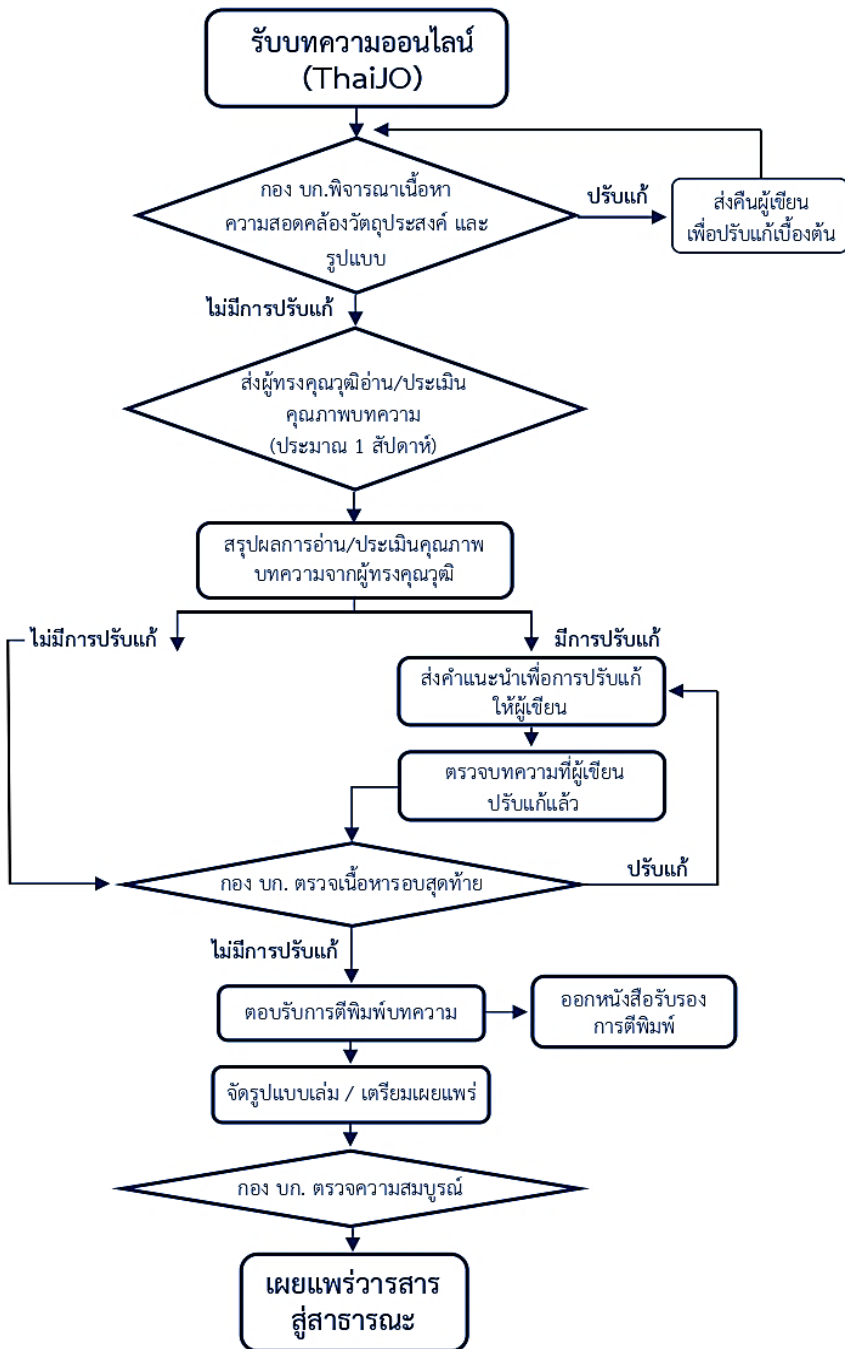
- กรมสุขภาพจิต (2543). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก เล่มที่ 34 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 1*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก เล่มที่ 35 พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ 2*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). *พระพุทธศาสนา พัฒนาคนและสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง* (พิมพ์ครั้งที่ 46). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- Ashkanasy, N. M., & Daus, C. S. (2005). Rumors of the Death of Emotional Intelligence in Organizational Behavior Are Vastly Exaggerated. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 441-452.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2017). *Machine, Platform, Crowd: Harnessing Our Digital Future*. Now York: W. W. Norton & Company.
- Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Floridi, L., Cowls, J., Beltrametti, M., Chatila, R., Chazerand, P., Dignum, V., & Luetge, C. (2018). AI4People—An Ethical Framework for a Good AI Society: Opportunities, Risks, Principles, and Recommendations. *Minds and Machines*, 28(4), 689–707.
- Ford, M. (2015). *Rise of the Robots: Technology and the Threat of a Jobless Future*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. & Davidson, R.J. (2017). *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. (ebook edition). New York: Penguin Random House.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1999). *Working with Emotional Intelligence*. Dublin: Groomsbury Publishing.

- Kaspersen, L. B., & Ottesen, L. (2020). Emotional Intelligence and Mindfulness in the Digital Age. *International Journal of Emotional Intelligence*, 7(2), 89-105.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits?. *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- McCord, M. A. (2023). The Impact of AI on Social Dynamics: A Statistical Review. *Journal of AI Ethics*, 14(3), 102-118.
- Nate Bennett and G. James Lemoine. (2014). *What VUCA Really Means for You*, *Harvard Business Review*. (online), Retrieved September 20, 2024, from <https://hbr.org/2014/01/what-vuca-really-means-for-you>
- Patel, V. (2020). AI and Ethics: Balancing Technological Advancement with Human Values. *Ethical AI Journal*, 12(1), 47-58.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Russell, S., & Norvig, P. (2003). *Artificial Intelligence: A Modern Approach* (2nd ed.). New Jersey: Pearson.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Sutton, A. (2016). Measuring Emotional Intelligence: Current Trends and Future Directions. *Journal of Organizational and Educational Psychology*, 2(3), 91-102.
- Topol, E. (2019). *Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again*. New York: Basic Books.
- World Economic Forum. (2023). *The Future of Jobs Report 2023*. Retrieved September 15, 2024, from <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2023>

ภาคผนวก

ขั้นตอนการดำเนินงาน วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS)



คำแนะนำสำหรับผู้นิพนธ์บทความ

1. สถานที่ติดต่อเกี่ยวกับบทความ

สำนักงานวารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS)

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

79 หมู่ 1 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170

เว็บไซต์ : <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human>

โทรศัพท์ : 064-745-6253, 062-514-1564

อีเมล : noonsuwat@gmail.com

2. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับบทความ

1) ประเภทของบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสาร

1.1) บทความวิชาการทั่วไป (Academic article) ได้แก่ บทความที่นำเสนอเนื้อหาความรู้ทางวิชาการอันเป็นประโยชน์ และไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน

1.2) บทความวิจัย (Research Article) ได้แก่ รายงานผลงานวิจัยใหม่ที่มีองค์ความรู้อันเป็นประโยชน์ และไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน

2) การส่งบทความ

ผู้ที่ประสงค์จะตีพิมพ์บทความ ให้ส่งบทความที่เขียนเสร็จและมีรูปแบบตามที่วารสารฯ กำหนด เข้าระบบออนไลน์ของวารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม โดยดำเนินการ ดังนี้

2.1) เข้าสู่ระบบวารสารที่เว็บไซต์

<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human>

2.2) ลงทะเบียน เข้าใช้ระบบของวารสาร (Register)

2.3) ล็อกอิน (Login) เข้าใช้ระบบ

2.4) เลือกเมนู ส่งบทความ (Submissions) จากนั้นเลือก เริ่มการส่งบทความเรื่องใหม่ (Make a new submission)

2.5) ทำการส่งบทความใหม่ตามขั้นตอนในระบบ (Submit an Article)

2.6) เมื่อส่งบทความเข้าสู่ระบบแล้ว กองบรรณาธิการวารสารฯ จะพิจารณาความตรงหรือความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของวารสาร คุณภาพเนื้อหาและรูปแบบของบทความที่วารสารฯ กำหนดตามขั้นตอนการดำเนินงานของวารสารฯ

2.7) เมื่อส่งบทความแล้ว ผู้ส่งบทความสามารถติดตามความคืบหน้าของบทความ โดยเข้าที่เว็บไซต์ของวารสารฯ แล้วล็อกอิน (Login) เข้าใช้ระบบ จากนั้น เข้าที่เมนู **ส่งบทความ** (Submissions) จากนั้นเลือก **ดูการส่งที่รอดำเนินการ** (View your pending submissions) แล้วดำเนินการตามที่กองบรรณาธิการแจ้งไว้ จนได้รับหนังสือรับรองการตีพิมพ์บทความ จึงถือว่าสิ้นสุดกระบวนการส่งบทความเข้าตีพิมพ์

3. คำแนะนำการตีพิมพ์

คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความ “วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS)”

การตั้งค่าหน้ากระดาษ

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. ตั้งค่าหน้ากระดาษ

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 แทบ (1.25 ซม.) จัดข้อความกระจายชิดขอบกระดาษด้านซ้าย – ขวา

รูปแบบการเขียนบทความวิชาการ

1. ชนิดตัวอักษร (Font) = TH SarabunPSK

2. **ชื่อเรื่อง** (กึ่งกลางหน้ากระดาษ) ชื่อเรื่องภาษาไทย/ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ

ขนาดตัวอักษร 18 point

3. **ชื่อผู้เขียนบทความ** (ชิดขวาหน้ากระดาษ)

- **ชื่อผู้เขียนภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ** = ขนาดตัวอักษร 14 point

(ผู้เขียนบทความ ต้องเขียนทั้งชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ โดยไม่ต้องใส่คำนำหน้านาม และต้องใส่อีเมลของผู้เขียนบทความหลัก ทั้งนี้ อาจใส่อีเมลของผู้เขียนร่วมทุกคนด้วยหรือไม่ก็ได้)

- **แทรกอ้างอิง (References)** แบบ Footnotes โดยระบุต้นสังกัดหรือสถานที่ทำงานของผู้เขียนทุกคนทั้งภาษาไทย / อังกฤษไว้ท้ายชื่อของผู้เขียนบทความ (ชื่อภาษาไทย) ทุกคน โดยเลือกเลขอ้างอิงเป็นตัวเลขอารบิกและแทรก Footnotes ไว้ที่ด้านล่างของหน้านั้น (Bottom of page)

4. เนื้อหาบทความวิชาการ

บทคัดย่อ (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point โดยเนื้อหาบทคัดย่อมีความยาวระหว่าง 300-250 คำ (18 – 20 บรรทัด) = ขนาดตัวอักษร 16 point

คำสำคัญ: (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point คำสำคัญควรมี 3 – 6 คำ (ครอบคลุมเนื้อหาในบทความ)

Abstract (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point เนื้อหา Abstract ความยาวระหว่าง 300-350 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 ประเด็นรอง หรือหัวข้อย่อยตามความเหมาะสม)
- **บทสรุป** (สรุปสาระสำคัญ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สั้น กระชับ)
- **รายการอ้างอิง** (เขียนตามแบบ APA Style V.6 ที่วารสารกำหนด เรียงตามลำดับตัวอักษร ก – ฮ, A – Z โดยเรียงภาษาไทยไว้ก่อนภาษาอังกฤษ)

ส่วนเนื้อหา ใช้ขนาดตัวอักษร 16 point

5. **การอ้างอิงในเนื้อหาบทความและการเขียนรายการอ้างอิงท้ายบทความ** 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 โดยไม่ต้องใส่คำนำหน้านาม และต้องใส่อีเมลของผู้เขียนบทความหลัก ทั้งนี้ อาจใส่อีเมลของผู้เขียนร่วมทุกคนด้วยหรือไม่ก็ได้)

- **แทรกอ้างอิง** (References) แบบ Footnotes โดยระบุต้นสังกัดหรือสถานที่ทำงานทั้งภาษาไทย / อังกฤษไว้ท้ายชื่อของผู้เขียนบทความ (ชื่อภาษาไทย) ทุกคน โดยเลือกเลขอ้างอิงเป็นตัวเลขอารบิกและแทรก Footnotes ไว้ที่ด้านล่างของหน้านั้น (Bottom of page)

4. เนื้อหาบทความวิจัย

บทคัดย่อ (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ ตัวหนา) = ขนาดตัวอักษร 18 point เนื้อหาบทคัดย่อ มีความยาวระหว่าง 300-350 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 ความยาวระหว่าง 300-350 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 โดยต้องมีสถิติข้อมูลยืนยันชัดเจน และต้องเขียนให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับ)
- **วัตถุประสงค์การวิจัย** (ชัดเจน วัดได้ สอดคล้องกับเรื่องที่วิจัย)
- **สมมติฐานการวิจัย** (ถ้ามี)
- **วิธีดำเนินการวิจัย** (ตรงวัตถุประสงค์ วิธี/ขั้นตอนวิจัยชัดเจน มีการเก็บข้อมูลที่ชัดเจน ใช้สถิติที่ถูกต้อง และมีการวิเคราะห์ข้อมูลที่ถูกต้อง)
- **ผลการวิจัย** (ตรง/เรียงตามวัตถุประสงค์และวิธีวิจัย เสนอผลชัดเจน สั้น กระชับ)

- **สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย** (สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย สอดคล้อง/ไม่สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยอื่นหรือไม่ อย่างไร)
- **องค์ความรู้จากการวิจัย** (ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย เสนอ เป็นความเรียง ควรมีแผนภาพประกอบเพื่อให้เห็นองค์ความรู้ที่ ชัดเจนยิ่งขึ้น)
- **จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์** (บอกการได้รับการรับรองจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์)
- **ข้อเสนอแนะการวิจัย** (ประกอบด้วย 1) ข้อเสนอแนะจากการ วิจัย 2) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ 3) ข้อเสนอแนะ เพื่อการวิจัยครั้งต่อไป และ 4) ข้อเสนอแนะเชิง)
- **รายการอ้างอิง** (เขียนตามแบบ APA Style V.6 ที่วารสาร กำหนด เรียงตามลำดับตัวอักษร ก – ฮ, A – Z โดยเรียง ภาษาไทยไว้ก่อนภาษาอังกฤษ)

ส่วนเนื้อหา = ขนาดตัวอักษร 16 point

4. ภาพประกอบ

ภาพประกอบในบทความ ให้ใช้ตามความเหมาะสมกับเนื้อหาที่ต้องการนำเสนอ ทั้งนี้ ภาพประกอบนั้นต้องคมชัด ขนาดพอเหมาะกับหน้ากระดาษที่ตีพิมพ์ หากเป็นภาพที่นำมา จากแหล่งอื่น ให้อ้างอิงถึงเจ้าของภาพด้วย โดยถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของ บทความ

5. ลิขสิทธิ์

วารสารถือกฎหมายลิขสิทธิ์เป็นสำคัญ ผู้มีพนธ์บทความทุกคนต้องยืนยันว่า บทความ ที่ส่งมารับการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์นั้น ได้ส่งมาตีพิมพ์ที่วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS) เพียงแห่งเดียวเท่านั้น ไม่ส่งซ้ำซ้อนกับวารสารอื่น กรณีใช้ เนื้อหา ภาพ ตาราง หรือข้อมูลอื่นใดของบุคคลอื่น ต้องขออนุญาตเจ้าของผลงานนั้นและ หรือต้องอ้างอิงถึงทุกครั้ง

ปัญญา โลกสมิ ปชโชโต ปัญญาเป็นแสงสว่างของโลก



วารสาร

จิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม) 2567

ISSN: 3056-9834

