



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วารสาร

ISSN 3056 - 9834 [Print]

จิตวิทยาพุทธศาสตร์ ประยุกต์เพื่อสังคม

JOURNAL OF APPLIED PSYCHOLOGY AND BUDDHISM FOR SOCIETY

J
P
B
S

ปีที่ 11 ฉบับที่ 1

(มกราคม - มิถุนายน) 2568

Vol.11 No.1

(January - June) 2025

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

วัตถุประสงค์การตีพิมพ์

เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัย
ด้านจิตวิทยาและพุทธศาสตร์ประยุกต์

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์

บทความวิชาการทั่วไปและบทความวิจัย
ด้านจิตวิทยา จิตวิทยาประยุกต์
พระพุทธศาสนาและพระพุทธศาสนาประยุกต์
ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ตีพิมพ์ ปีละ 2 ฉบับ



วารสาร
จิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม
Journal of Applied Psychology & Buddhism for Society
Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
ISSN: 3056-9834

กำหนดการเผยแพร่ปีละ **2** ฉบับ
ฉบับที่ 1 : มกราคม - มิถุนายน
ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม - ธันวาคม

ปีที่ **11** ฉบับที่ **1**
(มกราคม-มิถุนายน)
2568

วัตถุประสงค์

เพื่อตีพิมพ์บทความวิชาการทั่วไปและบทความวิจัย ด้านจิตวิทยา จิตวิทยาประยุกต์ พระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาประยุกต์กับศาสตร์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ข้อมูลวารสาร

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์ || บทความวิชาการทั่วไป บทความวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
ประเภทของการ Peer-review || Double Blinded
จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความ || 3 คน

ที่ปรึกษา

• พระพรหมวัชรธรรมาจารย์, ศ.ดร.	อธิการบดี
• พระเทพวชิรสารบัณฑิต, ศ.ดร.	รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา
• พระปัญญาวชิรบัณฑิต, ศ.ดร.	รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
• ศ.ดร.สุพล สุขะพรหม	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป
• ศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต	อาจารย์หลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
• พระครูภัทรธรรมบัณฑิต, ศ.ดร.	คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
• พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ผศ.ดร.	รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์
• ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์	รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะมนุษยศาสตร์

กองบรรณาธิการ

• บรรณาธิการ		ศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
• ผู้ช่วยบรรณาธิการ		ผศ.ดร.สุวัฒน์ รักขันโท	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กองบรรณาธิการภายใน

- พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ผศ.ดร.
- พระมหานันทวิทย์ อธิภักโก, ดร.
- ผศ.ดร.วิษุตา วุฒิชัยรัตน์

กองบรรณาธิการภายนอก

- ผศ.ดร.สาระ มุขดี มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
- ผศ.ดร.ภริมา วิธาสถิตกุล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- ผศ.ดร.อภิษฎา ศรีศรีเรือง มทร.รัตนโกสินทร์
- ผศ.ดร.มนตรี เพชรนาจักร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
- ผศ.ดร.ประภาส ปานเจียง มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
- ผศ.ดร.เรณูชัย มั่นชนะ นักวิจัย / นักวิชาการอิสระ
- อ.ดร.ธานี ชูกำเนิด มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
- อ.ดร.สิงห์คำ รักษ์ป่า มหาวิทยาลัยพะเยา
- อ.ดร.กนกฤษต์ สุดลาภา มทร.ธัญบุรี
- อ.ดร.ธนศักดิ์ พรทิพพสาร นักวิจัย / นักวิชาการอิสระ

กองงานวารสาร

- ดร.ณัด ไซพินธ์
- พระปัญญานันทะ
- นายสมศักดิ์ สงวนดี
- นายกิตติศักดิ์ สุดสระ
- น.ส.กนกวรรณ บุญคะเน

สำนักงานวารสาร

สำนักงานวารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS)
ภาควิชาจิตวิทยา ชั้น 3 (A303) โซน 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 พรินต์

เลขที่ 7/414 หมู่ที่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร.02-927-8194

ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความ (PEER REVIEW)

ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

1. พระครูสังฆวิริยกิจ (ระพิน), ศส.ดร.
2. พระคมสัน ฐิตเมธโส, ผศ.
3. ผศ.ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ
4. ผศ.กิตติศักดิ์ ณ สงขลา
5. ดร.เฉลิมชัย แก้วกันหา
6. ดร.ขวัญตระกูล บุทธิจักร
7. ดร.วรพันธุ์ แยมหงษ์ปภา

ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

1. ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ	มรภ.เลย
2. ผศ.ดร.อภิษฎา ศรีศรีศรีดง	มทร.วังไกลกังวล
3. ดร.ธานี ชูกำเนิด	มรภ.พระนครศรีอยุธยา
4. ดร.สิงห์คำ รักษ์ป่า	มหาวิทยาลัยพะเยา
5. ดร.จิตาดา เกิดสุริวงษ์	กระทรวงแรงงาน
6. ดร.อำไพ สีสระนวงศ์	บริษัท คิง เพาเวอร์
	อินเตอร์เนชันแนล

จริยธรรมการตีพิมพ์บทความ (PUBLICATION ETHICS)

ผู้พิมพ์บทความ (Authors)

1. ผู้พิมพ์บทความต้องรับรองว่า ผลงานที่ส่งมานั้นเป็นผลงานที่ดี ใหม่ มีประโยชน์และไม่เคยตีพิมพ์ที่ไหนมาก่อน
2. ผู้พิมพ์บทความต้องรายงานข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นจากการวิจัย ไม่บิดเบือนข้อมูล หรือให้ข้อมูลที่เป็นเท็จ
3. ผู้พิมพ์บทความต้องอ้างอิงผลงานของผู้อื่นหากมีการนำผลงานเหล่านั้นมาใช้ในผลงานของตนเอง รวมทั้งต้องจัดทำอ้างอิงถึงบทความที่นำข้อมูลมาใช้ไว้ท้ายบทความด้วย
4. ผู้พิมพ์บทความต้องเขียนให้ถูกต้องตามรูปแบบที่วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคมกำหนดไว้
5. ผู้พิมพ์บทความที่มีชื่อปรากฏในบทความ ต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยหรือเขียนบทความทุกคน
6. ผู้พิมพ์บทความต้องระบุแหล่งทุนที่สนับสนุนการวิจัย (ถ้ามี)
7. ผู้พิมพ์บทความวิจัยต้องระบุผลประโยชน์ทับซ้อน (ถ้ามี)

บรรณาธิการวารสาร (Editors)

1. บรรณาธิการวารสารมีหน้าที่พิจารณาคุณภาพของบทความเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารที่ตนรับผิดชอบ
2. บรรณาธิการวารสารต้องไม่เปิดเผยข้อมูลของผู้พิมพ์และผู้ประเมินบทความแก่บุคคลอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องในช่วงระยะเวลาของการประเมินบทความ
3. บรรณาธิการวารสารต้องตีพิมพ์บทความที่ผ่านการประเมินบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วเท่านั้นและต้องไม่ตีพิมพ์บทความที่เคยตีพิมพ์ที่อื่นมาแล้ว
4. บรรณาธิการวารสารต้องไม่ปฏิเสธการตีพิมพ์บทความเพราะความสงสัยหรือไม่แน่ใจ แต่ต้องให้เขาพิสูจน์ข้อมูลเพื่อคลายความสงสัยนั้น ๆ ก่อน
5. บรรณาธิการวารสารต้องไม่มีผลประโยชน์ร่วมกับผู้พิมพ์บทความ ผู้ประเมินและทีมผู้บริหาร
6. บรรณาธิการวารสารต้องตรวจสอบการคัดลอกผลงานของผู้อื่น (Plagiarism) อย่างจริงจัง โดยใช้โปรแกรมที่เชื่อถือได้ เพื่อให้แน่ใจว่าบทความที่ตีพิมพ์นั้น ไม่ได้คัดลอกผลงานของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาตหรือไม่ได้อ้างอิงถึง
7. หากตรวจพบการคัดลอกงานของผู้อื่น บรรณาธิการวารสารต้องหยุดการประเมินบทความและติดต่อผู้พิมพ์บทความทันที เพื่อชี้แจงประกอบการ “ตอบรับ” หรือ “ปฏิเสธ” การตีพิมพ์บทความนั้น ๆ

ผู้ประเมินบทความ (Reviewers)

1. ผู้ประเมินบทความ ต้องรักษาความลับและไม่เปิดเผยข้อมูลใดๆ เกี่ยวกับบทความที่ส่งมารับการพิจารณาตีพิมพ์แก่บุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องในช่วงระยะเวลาของการประเมินบทความ (Confidentiality)
2. หลังจากได้รับบทความจากบรรณาธิการวารสารแล้ว ผู้ประเมินบทความควรเลือกได้ว่า ตัวเองอาจมีส่วนได้ส่วนเสียใด ๆ กับผู้พิมพ์บทความ เช่น เป็นผู้ร่วมโครงการ หรือรู้จักเป็นการส่วนตัว หรือเหตุผลอื่น ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างอิสระได้ ผู้ประเมินบทความควรแจ้งให้บรรณาธิการวารสารทราบและปฏิเสธการประเมินบทความนั้น ๆ
3. ผู้ประเมินบทความ ควรประเมินบทความในสาขาวิชาที่ตนมีความเชี่ยวชาญ ไม่ควรใช้ความคิดเห็นส่วนตัวโดยไม่มีข้อมูลรองรับเป็นเกณฑ์ในการตัดสินบทความ
4. หากผู้ประเมินบทความพบว่า มีส่วนใดส่วนหนึ่งของบทความ ที่มีความเหมือนหรือซ้ำซ้อนกับผลงานชิ้นอื่น ๆ ผู้ประเมินบทความต้องแจ้งให้บรรณาธิการทราบ

ก

บทบรรณาธิการ

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

วารสารปีที่ 11 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม – มิถุนายน 2568 นี้ มีบทความวิจัยและบทความวิชาการทั้งภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและภายนอกมหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 31 เรื่อง แยกเป็นบทความวิจัย จำนวน 10 เรื่อง บทความวิชาการ จำนวน 21 เรื่อง องค์ความรู้จากบทความวิชาการที่นำเสนอนี้ เหมาะสมอย่างยิ่งกับสภาพสังคมยุค AI ในปัจจุบัน ที่ผู้อ่านสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวันได้

ในวารสารฉบับนี้ หากมีข้อผิดพลาดในประการใด กองบรรณาธิการขออภัยและรับคำแนะนำและพร้อมจะพัฒนาวารสารฉบับนี้ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป

ด้วยความขอบคุณ



รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง
บรรณาธิการวารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

JPBS

วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

ISSN: 3056-9834

บทบรรณาธิการ

ก

บทความวิจัย

1. รูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารในองค์กร
ตามแนวพุทธจิตวิทยา

A Personnel Management Model in Crisis Situations for Executive
Managers in Organizations According to Buddhist Psychology

|| ธนศักดิ์ พรทัฬหฬสาร, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน, และ นภัทร แก้วนาค
Thanasak Pontappasam, Witchuda Titichoatrattana and
Napat Kaewnak

1

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพรูปผลศึกษา

Factors Affecting on Academic Burnout of Pre-Service Physical
Education Teachers

|| มิ่งขวัญ ภิญโญยาง, ภารดี กำภู ณ อยุธยา และ ธรรมโชติ เอี่ยมทัศนะ
Minghwan Phinyoyang, Paradee Kambhu Na Ayudhaya
and Thammachot Aeamtussana

15

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ของโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

Development of Elderly Quality of Life Based on the Fourfold
Cultivation at Primary Health Care in Na Noi District, Nan Province

|| รัชนิกร ตาเสน, พระครูสุตนั้นทบัณฑิต และ อีรทัศน์ ไรจน์กิจจากุล
Ratchaneekorn Tase, Phrakru Sutananthapandit and
Theeratas Rojkitjakul

29

4. การพัฒนาความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยโดยใช้กลวิธี REAP
ร่วมกับบทเรียนออนไลน์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

The Development of Critical Thinking Abilities in Thai Literature by Using
REAP Strategies Combined with Online Lessons for Mathayom 4 Students

|| กนกวรรณ เพชรไทย และ ทรงภพ ขุนมธุรส
Kanokwan Phetthai and Songphop Khunmathurot

51

5. การพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกม ชมรมยอดนักสืบ

The Development of Analytical Thinking Skills of Matthayomsuksa 3 Students by Using the 5E Inquiry-Based Learning Process along with the Detective Club Board Game

|| ปาวียา เอมอ่อน และ ทรงภพ ขุนมธุรส
Paweeya Am-on and Songphop Khunmathurot 71
6. การบูรณาการหลักอิทธิบาทธรรมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน

Integration of the Iddhipada Principles for Enhancing the Management Efficiency of Pua Sub-district Municipality, Pua District, Nan Province

|| ภูติท อินไทย, อีรทัศน์ โรจน์กิจจากุล และ อธิวุฒิ หมั่นมี
Phudith Inthai, Theeratas Rojkitjakul and Thitiwut Munmee 95
7. การพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย

Development of Matthayomsuksa 1 Students Reading Comprehension Abilities Using OK5R Learning with the Legend of Sukhothai Province

|| พิชยา แป้นเงิน และ กฤตยากาญจน์ โดพิทักษ์
Pichaya Paengngoen and Krittayakan Topithak 111
8. การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ตามหลักพุทธจิตวิทยาของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Stress Management Using the Four Noble Truths according to Buddhist Psychology for Students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University

|| พระธีระพงษ์ ธีรบุญโญ (สลายทอง)
Phra Thiraphong Thirapanyo (Salaithong) 125
9. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

A Causal Relationship Model of Buddhist Psychological Factors Affecting Resilience Quotient of Private Employees

|| กัญกร คำพรรณ, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน
Kanyakorn Khamphan, Siriwat Srikuadong and Witchuda Thitishotirattana 139

10. การพัฒนาความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์โดยใช้การเรียนรู้แบบซิปปา (CIPPA Model) ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Development of Analytical Reading Ability Using CIPPA Model Learning with Electronic Books for Mathayomsuksa 3 Students

|| **อรัทัย พาดิ และ น้ำทิพย์ งามอาจาณิชย์**

Orathai Padee and Namthip Ongardwanich

165

บทความวิชาการ

1. ศิลปะการสื่อสารเพื่อการปล่อยวางของพระพุทธเจ้า : กรณีส่งพระราชบิดาสู่สุคติ

The Art of Communication for Letting Go by the Buddha: The Case of Sending His Royal Father to a Blissful State

|| **เจนจิรา กุลวงศ์ และ คณพศ สุคนธิ์**

Jenjira Koollawong and Khanaphot Sukhonthi

181

2. มรณานุสติ : รู้เท่าทันเมื่อเผชิญหน้าต่อความตาย

Maranasati: Knowingly When Facing Death

|| **บงกช จันศิริ, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท และ วีรชัย คำธ**

Bongkoch Chansiri, Phrakhrusangkharak Ekapatra Apichando and Wirachai Kamthorn

199

3. ครูแนะแนววิถีพุทธกับการพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

Buddhist Guidance Teachers and the Development of Learners in the 21st Century

|| **สุขเกษม บุญประกอบพร**

Sukkasem Boonprakobporn

215

4. แนวทางการเสริมสร้างการกำกับตนเองใน BANI World จากการทำวิธิสมาธิ

Approach to Strengthen Self-Regulation in the BANI World through Vidisa-Samadhi

|| **सरเสรีญ จงผดุงสัตย์ และ เมธาวี อุดมธรรมานภาพ**

Sansem Chongpadoongsath and Methawee Udomtanmanuphap

239

5. 7 วิธีพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

7 ways to develop your life According to Buddhist psychology

|| **ประพีร์ บุรี และ พระถวิล ไยปางแก้ว**

Prapee Buri and Phra Thawin Yaipangkaew

253

6. พุทธจิตวิทยากับการเสริมสร้างความยุติธรรมในสังคมไทยร่วมสมัย
 Buddhist Psychology and the Enhancement of Justice in Contemporary Thai Society
 || *กิ๊วกโชค พัทธะนินิติ และ คณพล ต๋วยสุวรรณ*
Kitchoke Phatananiti and Khanapol Tuisuwan 273
7. การพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในการจัดการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของนักเรียนประถมศึกษา
 The Development of Computational Thinking in Mathematics Teaching of Elementary School Students
 || *นลินี ทองขาว*
Nalinee Tongkhaw 289
8. การสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา
 Creating Motivation to Develop life Problems According to Buddhist Psychology
 || *วิไล ถาวรสุวรรณ, อนัทธ เบญจวรโชติ และ อนุภาพ พันชำนาญ*
Vilai Thavornsuwon, Anatthon Benjaworachot and Anuphap Phanchamnan 303
9. โยนิโสมนสิการ : เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข
 Yonisomanasikara: Transforming Thought for a Happier Life
 || *จิรัชญา เชียงกุล, ตระกูล พุ่มงาม, ประพีร์ บุรี และ ทิพภา ปุณสีห์*
Jirachada Chiengkul, Trakoon Phumngam, Prapee Buri and Tippa Punnasi 315
10. การพัฒนาภาวะผู้นำด้วยหลักพุทธจิตวิทยาในองค์กรนวัตกรรมสมัยใหม่
 Leadership Development Buddhist Psychology in Modern Innovative Organization
 || *อนัทธ เบญจวรโชติ, วิไล ถาวรสุวรรณ และ อนุภาพ พันชำนาญ*
Anatthon Benjaworachot, Vilai Thavornsuwon and Anuphap Phanchamnan 329
11. การบูรณาการพรหมวิหารธรรมในกระบวนการเรียนรู้
 Integrating the Brahmavihara (Four Sublime States of Mind) Principles into Educational Processes
 || *พระครูอุทิตปรียัติสุนทร, พระราชอุทัยโสภณ และ ประคอง มาโต*
Phrakru Uthitpariyatsunthon, Phrarachuthaisophon and Prakong Mato 347

12. หลักพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร
Principles of Buddhist Psychology Influencing the Work Performance of Personnel
|| ปติตตา วิเศษบุปผากุล
Patidta Wisetbuphakul 363
13. การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ
Self-Practice on Learning to Control the Anger
|| ภทพร พฤกษาโรจนกุล
Patthaporn Pruksarojanakul 377
14. พุทธจิตวิทยา : แนวทางสู่สุขภาวะสำหรับคนวัยทำงาน
กลุ่มแซนด์วิชเจนเนอเรชันในประเทศไทย
Buddhist Psychology: A Path to Well-being for Working-age Sandwich Generation in Thailand
|| ปรีญาณี กองบุญมา, กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา
Preyanee Kongboonma, Kamalas Phoowachanathipong and Witchuda Thitichotirattana 391
15. การคิดเชิงบวกเพื่อเพิ่มสมรรถนะพนักงานขายในยุค AI
Positive Thinking to Enhance Salesman Competency in the AI Era
|| SUCHADA ธนาวิบูลเศรษฐ
Suchada Tanaviboonsate 405
16. ปัญหาของเยาวชนในสังคมยุคดิจิทัลและการพัฒนาสติ
เพื่อสร้างความตระหนักรู้
Problems of Youth in the Digital Society and the Development of Mindfulness for Creating Awareness
|| ชลัฏฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ
Chaladtorn Ouripong Na Ayudhya and Maytawee Udomtamanupab 421
17. การพัฒนาชุดความคิด ชุดทักษะและชุดเครื่องมือของผู้นำ
เพื่อรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลง
Developing Mindset, Skillset, Toolset of Leader to handling Cycle Changing World
|| อนุภาพ พันชำนาญ, วิไล ถาวรสุวรรณ และ อนัทธร เบญจวรโชติ
Anuphap Phanchamnan, Vilai Thavornsuwon and Anatthon Benjaworachot 435

18. พุทธศาสนาเถรวาท : ลักษณะคำสอนที่หลากหลายสู่เป้าหมายหนึ่งเดียว
คือ การพ้นทุกข์

Theravāda Buddhist Teachings in Multiple Dimensions:
Toward the Common Goal of Liberation from Suffering

|| พระครูวรพุทธาภิรักษ์ และ พระมหาเสาวนันท สุภาจาโร
Phrakhuworaputthaphirak and
Phramaha Saowanant Suphajaro

453

19. 30 วินาที คับขันของชีวิตกับเพื่อนรู้ใจที่ชื่อว่า “สติ”

30 Seconds Review of Life with My Dear Friend Named “SATI”

|| ชีสา จิรกวินการ, สุธาทิพย์ เทียนเตี้ย และ วิชชุดา จิตฺติโชติรัตน
Shisa Jirakavinkarn, Suthathip Thiantia and
Witchuda Titichoatrattana

469

20. ค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทย

Values of Healthy Food Consumption in Thai Society

|| พระมหากวีพัฒน์ จิตฺโสภโณ (ยารังษี), พระมหาสมบุรณ์ สุธมโม
และ สมชัย ศรีนอก

Phramaha Kaviphat Thitasophano (Yarangsi)
Phramaha Somboon Sudhammo and Somchai Srinok

487

21. “ตะกร้าที่ไม่เคยเต็ม” การเสพติดสังคมออนไลน์และช้อปปิ้งออนไลน์
ผ่านมุมมองพุทธธรรมและจิตวิทยา

“The Basket That Is Never Full” Addiction to Social Media and
Online Shopping Through the Perspectives of Buddhism and
Psychology

|| ไพรยา โกมลโรจนารณ
Praiya Komolrojanaporn

487

รูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติ ของผู้บริหารในองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา

A Personnel Management Model in Crisis Situations for Executive Managers in Organizations According to Buddhist Psychology

ธนศักดิ์ พรทัตพัสการ¹, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน² และ นภัทร แก้วนาค³

Thanasak Pontappasarn, Witchuda Titichoatrattana

and Napat Kaewnak

(pthana8911@gmail.com)

Received: March 31, 2025

Revised: April 17, 2025

Accepted: April 26, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการบริหารบุคลากรในสภาวะวิกฤติ 2. เพื่อการพัฒนารูปแบบการบริหารบุคลากรตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3. เพื่อประเมินรูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัย คือ การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยแบบวิจัยเอกสาร ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเก็บข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก 19 รูป/คน และการสนทนากลุ่ม จำนวน 12 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า 1. การบริหารบุคลากรในสภาวะวิกฤตินั้นภาวะผู้นำที่มีวิสัยทัศน์ การสื่อสารที่ชัดเจน และการตัดสินใจอย่างมีสติ ปรับตัวรวดเร็วและส่งเสริมขวัญกำลังใจของบุคลากร โดยผสมผสานหลักพุทธจิตวิทยา เช่น เมตตา สติและโยนิโสมนสิการ เพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตใจและประสิทธิภาพในการทำงาน 2. การพัฒนารูปแบบการบริหารบุคลากรตามแนวพุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการใช้สติ เมตตาและโยนิโสมนสิการในการบริหาร

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มจร
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

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

³ ผู้ทรงคุณวุฒิกองทัพอากาศไทย
Air Force Expert, Royal Thai Air Force, Thailand

จัดการ เสริมสร้างความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ลดความเครียด และส่งเสริมความสุขในการทำงานอย่างยั่งยืน 3. ผลการประเมินพบว่า รูปแบบการบริหารตามแนวพุทธจิตวิทยามีความเหมาะสม ชัดเจนและสามารถนำไปใช้ได้จริงในสภาวะวิกฤติ ช่วยเสริมสร้างสติ เมตตา ความร่วมมือและลดความตึงเครียดในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ การประเมินผลโดยการจำลองสถานการณ์แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการบริหารนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ผลลัพธ์การประเมินรูปแบบการนำองค์ความรู้ที่ได้เสนอแนวคิด "ผู้บริหารพุทธปัญญา" มีประโยชน์ มีความเหมาะสมและถูกต้องครอบคลุม สามารถบริหารบุคลากรในสภาวะวิกฤติได้ ใน Thanasak's Model ที่ได้รับนำไปสู่การพัฒนาผู้บริหารพุทธปัญญา เก่ง ดี มีสุข

คำสำคัญ : การบริหารจัดการ, สภาวะวิกฤติ, การบริหารองค์กร, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research article aims to: 1. explore concepts and theories of personnel management in times of crisis; 2. develop a personnel management model based on Buddhist psychology; and 2. evaluate the proposed management model for organizational leaders under crisis conditions in accordance with Buddhist psychological principles. The study employed qualitative research and documentary research methods. Data were collected through in-depth interviews with 19 participants and focus group discussions with 12 individuals.

The findings reveal that: 1. Effective personnel management during crises emphasizes visionary leadership, clear communication, mindful decision-making, adaptability, and morale support. These elements are integrated with Buddhist psychological principles such as mettā (loving-kindness), sati (mindfulness), and yonisomanasikāra (wise reflection) to promote psychological stability and work efficiency. 1. The development of the Buddhist psychology-based management model centers on using mindfulness, compassion, and wise reflection to foster self-awareness, empathy, stress reduction, and sustainable workplace well-being. 3. The evaluation indicates that the model is appropriate, clear, and practically applicable in crisis situations. It effectively enhances mindfulness, compassion, and collaboration while reducing organizational stress. The simulation-based evaluation confirms its real-world applicability. The results

propose the concept of a “Buddhist-Wisdom Executive,” as illustrated in Thanasak’s Model, characterized by competence, virtue, and well-being. This model contributes meaningfully to the development of executives capable of managing personnel effectively during crises.

Keywords: Management, Crisis Situations, Managers in Organizations, Buddhist Psychology

บทนำ

โลกปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี เกิดการแข่งขันทางธุรกิจ เศรษฐกิจ ทั้งภายในและภายนอกองค์กร ทำให้องค์กรธุรกิจต่าง ๆ ได้รับความกดดันอย่างมีนัยสำคัญ ความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคที่มีความผันผวนแปรปรวนสูง ทำให้คนยุคใหม่ที่จบปริญญาสูงและระดับดีต้องตกงานมากมายหลายแสนคน เพราะคาดเดาไม่ได้ว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไร จากวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและสิ่งแวดล้อมที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันจะพบว่า บางประเทศที่ประสบปัญหาภาวะวิกฤติ และสามารถพลิกฟื้นวิกฤติการณ์ให้เป็นโอกาสได้เพราะมีผู้นำที่มีความสามารถในการบริหารภาวะวิกฤติ ซึ่งต้องมีคุณลักษณะเพิ่มมากขึ้นกว่าภาวะผู้นำในภาวะปกติ อีกทั้งยังต้องมีความสามารถในทางยุทธศาสตร์เพื่อการแก้ไขปัญหา สถานการณ์วิกฤติต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อประเทศแตกต่างกันไปตามรูปแบบ ระยะเวลา ความยาวนาน ความเสียหาย การสูญเสียรายได้ ภาพพจน์ของประเทศและอื่น ๆ อีกมาก โดยเฉพาะปากท้องของประชาชน (ฐานรินทร์ หาญเกียรติวงศ์ และ รุจิกาญจน์ สานนท์, 2563)

ในการจัดการองค์กรธุรกิจหลายองค์กรต้องปรับเปลี่ยนให้พนักงานทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเพิ่มประสิทธิภาพด้วยการเลื่อนเคลื่อนย้ายลักษณะงาน หรือ ตำแหน่งงาน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เหมือนจะเป็นการดีที่ได้รับงานท้าทาย หรือ ได้รับทำงานในต่างสถานที่ ต่างสิ่งแวดล้อมและพนักงานงานในองค์กรธุรกิจต่าง ๆ ต้องแข่งขันในสภาวะที่วุ่นวาย สับสนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เกิดการปรับตัวของพนักงาน เกิดสภาวะกดดัน เกิดความเครียด เกิดความกังวลและความไม่สบายใจที่ต้องเสี่ยงกับสภาวะที่ไม่แน่นอนและเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สิ่งทั้งหลายองค์กรได้พิจารณาถึงการสืบทอดตำแหน่งที่สำคัญที่ผ่านมาที่พนักงานที่มากประสบการณ์และมีคุณวุฒิและวัยวุฒิหลากหลายตำแหน่งงานในองค์กรธุรกิจ

จึงเป็นความท้าทายใหม่ในบทบาท และหน้าที่การบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่ต้องเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงและบริบท การบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์จึงมีความสำคัญต่อการบริหารองค์กรอย่างยิ่ง ด้วยมนุษย์นับเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดขององค์กร ดังที่ พารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตจันทบุรี (มหาชน) กล่าวถึงความสำคัญของคนว่า “คนเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญสูงสุดที่ต้องเอาใจ ใส่ดูแล หมั่นพัฒนาให้เพิ่มพูนความรู้ ความสามารถตลอดเวลา การพัฒนาคนเป็นการลงทุน (Investment) ไม่ใช่คนเป็นต้นทุน (cost) คนเป็นสมบัติที่มีค่าที่สุดขององค์กร” (ปวันวิทย์, 2553) การได้มาซึ่งทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ การพัฒนาและการรักษาทรัพยากรมนุษย์นั้น จะส่งผลต่อการบริหารการจัดการองค์กรให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล

จะเห็นได้ว่า องค์กรไม่สามารถดำเนินการปรับเปลี่ยนตัวเองได้ ต้องอาศัยตัวบุคคลหรือกลุ่มคนที่อยู่ในองค์กรช่วยกันผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สำหรับผู้ที่มีความสำคัญและมีส่วนผลักดันและสนับสนุนให้องค์กรเกิดการเปลี่ยนแปลงจนส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายได้ดี คือ ผู้นำองค์กรรวมถึงกลุ่มคนที่อยู่ในองค์กร สำหรับผู้นำที่ดีนั้นต้องมีคุณสมบัติผู้นำทั้งด้านบุคลิกภาพ ด้านแรงจูงใจ ด้านความรู้ความสามารถ (Yukl, 1998)

ด้วยเหตุนี้ การเตรียมความพร้อมสำหรับภาวะวิกฤติ เป็นความพยายามของพนักงานในทุกระดับขององค์กร โดยผู้นำองค์กร หรือผู้บริหารเป็นส่วนสำคัญในการชี้แนะทางให้พนักงานเห็นถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อม องค์กรที่มีวัฒนธรรมในการป้องกันภาวะวิกฤติที่ดี จะมีการสนับสนุนให้พนักงานทุกระดับ ทุกสถานที่ปฏิบัติงานสามารถรายงานประเด็นต่าง ๆ ที่สามารถเกิดภาวะวิกฤติได้โดยตรงต่อผู้บริหาร เพื่อองค์กรจะสามารถรับรู้และอาจจะสามารถตัดไฟได้ตั้งแต่ต้นลมและบางองค์กรมีการมอบรางวัลให้กับผู้ที่แจ้งเบาะแสอีกด้วย ดังนั้น จึงจะเห็นได้ว่าการเตรียมความพร้อมในการจัดการกับภาวะวิกฤติไม่ได้เป็นความพยายามจากแผนก Crisis Management ขององค์กรเพียงอย่างเดียว แต่การรับมือกับภาวะวิกฤติที่ดีนั้นเกิดได้จากความพยายามของคนทั้งองค์กรในการช่วยกันพยายามป้องกันและร่วมกันคิดวิธีในการเตรียมความพร้อมรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กาญจน์กมล พรหมเหลา, 2565)

ปัญหาของการบริหารจัดการบุคลากรของผู้บริหารในองค์กรภายใต้ “ภาวะวิกฤติ” คือ ผู้บริหารมักเผชิญแรงกดดันสูงในสถานการณ์วิกฤติ จนทำให้ขาดสติและตัดสินใจจากอารมณ์ มากกว่าการพิจารณาอย่างรอบคอบการสื่อสารที่ไม่ชัดเจนหรือขาดความเข้าใจจิตใจของบุคลากรในภาวะตึงเครียด อาจทำให้เกิดความสับสน ความไม่ไว้วางใจ

และขวัญกำลังใจลดลง ผู้นำบางคนเน้นผลลัพธ์มากกว่าความเป็นอยู่ของบุคลากร ทำให้การบริหารขาดความสมดุลระหว่าง “งาน” กับ “คน” ในสภาวะวิกฤติ บุคลากรมักมีความวิตกกังวลและไม่มั่นใจ หากผู้บริหารไม่สามารถปลุกฝังพลังทางใจหรือสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยได้ จะส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟและแรงต้านในองค์กรผู้บริหารที่ขาดการวางแผนเชิงรุก หรือไม่สามารถมองเห็นภาพรวมในอนาคตจะประสบปัญหาในการบริหารจัดการความเปลี่ยนแปลงในช่วงวิกฤติ

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาบุคลากรให้เกิดทักษะที่จำเป็นเหล่านี้ จึงสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับ รูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารในองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยวิธีนำหลักพุทธธรรมที่เอื้อต่อการสนับสนุนการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติ โดยนำ หลักพุทธธรรมมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาในการพัฒนามนุษย์กลุ่มมนุษยนิยม แนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ พัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กร การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรและการประเมินรูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ความเสี่ยงที่องค์กรเผชิญอยู่ ให้เกิดเป็นรูปธรรม ในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรขององค์กร ให้สามารถขับเคลื่อนองค์กรเผชิญและผ่านพ้นสภาวะวิกฤติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อประเมินรูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยแบบวิจัยเอกสาร โดยใช้การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวน 19 คน โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) รวมถึง การสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 12 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหาการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากการทบทวนเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก แนวคิด ทฤษฎี บทความ รายงานการวิจัย โดยมุ่งศึกษาหลักพุทธธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 6 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา จำนวน 6 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติ จำนวน 7 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 19 คน แบบสนทนากลุ่มย่อย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 4 คน ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา จำนวน 4 คน ด้านการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหาร จำนวน 4 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 12 คน

ผู้วิจัยนำผลการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อนำมาปรับกรอบแนวคิดและร่างรูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารในองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

ในการทำวิจัยผู้วิจัยได้คำนึงถึงสิทธิและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยเสนอโครงการเพื่อรับการพิจารณาการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หนังสือที่ อว 8007 /ว. 251 ได้รับการอนุมัติ วันที่ 9 พฤษภาคม 2567

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า ผลการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการบริหารบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า การบริหารที่มีประสิทธิภาพในภาวะวิกฤติต้องอาศัยภาวะผู้นำที่มีวิสัยทัศน์ การ

ตัดสินใจด้วยสติ การสื่อสารอย่างมีเมตตาและการใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อพิจารณาสถานการณ์อย่างรอบคอบ โดยผสานหลักธรรมในพุทธจิตวิทยา เช่น สติ สมาธิ ปัญญา และเมตตาธรรม เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ การปรับตัวและความร่วมมือในองค์กร ส่งผลให้บุคลากรสามารถเผชิญวิกฤติได้อย่างมีสติและมีประสิทธิภาพ การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาร่วมกับการบริหารทรัพยากรบุคคล ทำให้องค์กรมีความยืดหยุ่น แข็งแกร่ง และมีความสุขทั้งในระดับบุคคลและองค์กร

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า รูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้บริหารองค์กร ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก

1. Crisis Management Model (CMM) People Management (PM) การบริหารบุคลากรที่ให้ความสำคัญในการดูแลบุคลากร Change Management (CM) การจัดการการเปลี่ยนแปลงเพื่อรับมือกับวิกฤติ Risk Management (RM) การบริหารจัดการความเสี่ยงเน้นการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและการนำบุคลากรไปสู่เป้าหมายเหล่านั้น

2. กระบวนการบริหารจัดการวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยา 5 ขั้นตอน 1) Decide ตัดสินใจอย่างมีสติ 2) Develop พัฒนาศักยภาพทั้งด้านความรู้ ทักษะและจิตใจ 3) Deploy การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 4) Deployer Communicator ผู้สื่อสารข้อมูลไปยังบุคลากร 5) Develop Team การสร้างทีมที่มีประสิทธิภาพมุ่งเน้นความสุขและความพร้อมของบุคลากร (Delight = People Readiness)

3. องค์ประกอบสนับสนุน 3D Model เน้นการพัฒนาผู้บริหารให้มีคุณธรรมและความสามารถ Organization Design & Competent Management การออกแบบองค์กรที่เหมาะสม Risk Analysis การวิเคราะห์และจัดการความเสี่ยง

4. หลักพุทธจิตวิทยา สติ เพื่อให้บุคลากรตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล มรรค 8 เป็นแนวทางในการพัฒนาและบริหารบุคลากร พรหมวิหาร 4 ส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและอธิปไตย 4 เสริมสร้างแรงจูงใจ

5. หลักการบริหารจัดการ SMART การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและวัดผลได้ 5C การสื่อสาร การประสานงาน การตอบสนอง การควบคุมและการเอาใจใส่

โดยสรุปแล้วรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบสำคัญคือ การบริหารด้วยสติ เมตตาและโยนิโสมนสิการ โดยมุ่งเน้นการเข้าใจตนเองและผู้อื่น การใช้สติพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจและการสื่อสารอย่างมีเมตตา ซึ่งช่วยลดความตึงเครียด สร้างความร่วมมือและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของบุคลากรในองค์กร นำไปสู่การทำงานอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพในภาวะวิกฤติได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การประเมินรูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า รูปแบบที่นำเสนอมีคุณภาพ คุณค่าและคุณประโยชน์ โดยมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้ 1. การเพิ่มมิติของ "Delight" ผสมผสานหลักการไตรสิกขาและมรรค 8 เพื่อให้บุคลากรมีความสุขในการทำงาน 2. การส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนบรรยากาศการทำงานที่ดี 3. การสร้างผู้นำที่กระตุ้นและส่งเสริมทีมงาน พัฒนาบุคลากรที่ครอบคลุมทั้ง Skill Set, True Set, และ Heart Set 4. การมองความเสี่ยงเป็นโอกาส 5. การใช้การสื่อสารอย่างสันติ (NVC) 6. การเสริมสร้างองค์กรที่ยั่งยืนด้วยมรรค 8 และไตรสิกขา 7. การบูรณาการหลักมรรคมีองค์ 8 และทฤษฎีของ Maslow 8. การกำหนดตัวชี้วัดและวิธีการประเมินผล 9. การสร้างโมเดลที่ชัดเจนและอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมและทฤษฎีจิตวิทยา

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม ชัดเจน และสามารถนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์วิกฤติ โดยสามารถเสริมสร้างสติ เมตตา ความร่วมมือ ลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ การจำลองสถานการณ์เพื่อประเมินผลแสดงให้เห็นว่าแนวทางดังกล่าวส่งเสริมการตัดสินใจที่มีสติ ความสัมพันธ์เชิงบวกภายในองค์กรและนำไปสู่การบริหารที่มีภาวะผู้นำทางปัญญา (ผู้บริหารพุทธปัญญา) อย่างยั่งยืน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา

การบริหารบุคลากรในสภาวะวิกฤติเน้นภาวะผู้นำที่มีวิสัยทัศน์ การสื่อสารที่ชัดเจนและการตัดสินใจอย่างมีสติ ปรับตัวรวดเร็วและส่งเสริมขวัญกำลังใจของบุคลากร โดยผสมผสานหลักพุทธจิตวิทยา เช่น เมตตา สติและโยนิโสมนสิการ เพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตใจและประสิทธิภาพในการทำงาน สอดคล้องกับ ศิริศักดิ์ นันต์, (2558) ทำการศึกษาเรื่อง การบูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามทฤษฎีตะวันตกกับหลักการทางพระพุทธศาสนา พบว่า กระบวนการที่ผู้บริหารมุ่งเน้นเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ภายในองค์กรอย่างเต็มความสามารถ เอื้ออำนวยให้องค์กรบรรลุเป้าหมายในการเลือกสรรคนดี มีความรู้ ความสามารถ เข้ามาทำงานและหลักการทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ประกอบไปด้วย บทบาท กระบวนการ รูปแบบและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา ซึ่งถือว่าเป็นหลักการของการปฏิบัติที่ครบถ้วนสมบูรณ์ที่ประกอบไปด้วย ศีล สมาธิและปัญญา มีขอบเขตครอบคลุม มรรคมี

องค์ 8 โดยมีผลสัมฤทธิ์ หรือตัวชี้วัด คือ ภาวนา 4 นอกจากนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พระมหามงคล สารินทร และคณะ, (2556) ได้ศึกษาเรื่อง การบริหารงานตามแนวพุทธธรรม พบว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาและการปฏิบัติ หลักคำสอนทั้งหลายในพระพุทธศาสนานี้เน้นกล่าวถึงหลักความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ ที่ผู้ศึกษาต้องใช้ปัญญาในการศึกษาและการปฏิบัติควบคู่กันไป ทั้งนี้หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาประกอบด้วยหลักศีลธรรมและจริยธรรม มุ่งเน้นให้รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิตในปัจจุบัน โดยเฉพาะการบริหารงานตามแนวพุทธธรรมนับว่ามีส่วนสำคัญในการกระตุ้นผู้ใต้บังคับบัญชาให้อยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข มีการพัฒนาที่ยั่งยืนและประสบความสำเร็จในองค์กร การบริหารงานตามแนวพุทธธรรม จึงเป็นการใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาด้วยการบริหารทั้งในด้านการบริหารตนเองของผู้บริหาร การบริหารบุคคลและการบริหารงาน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา สรุปได้ 5 ประเด็นสำคัญ ดังนี้ 1. Crisis Management Model (CMM) มี 3 องค์ประกอบหลัก 1) People Management (PM) การบริหารบุคลากรที่ให้ความสำคัญในการดูแลบุคลากร 2) Change Management (CM) การจัดการการเปลี่ยนแปลงเพื่อรับมือกับวิกฤติ 3) Risk Management (RM) การบริหารจัดการความเสี่ยงเน้นการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา Ichsan, Khaeruman, Santosa, Shara, and Liriwati (2020) ได้วิจัย เรื่อง “Investigation of Strategic Human Resource Management Practices in Business After COVID-19 Disruption ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเชิงกลยุทธ์ด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ประกอบด้วย 1) การกำหนดเป้าหมายและวิสัยทัศน์ขององค์กร 2) การทบทวนและประเมินทรัพยากรมนุษย์ที่มีอยู่ในองค์กรในปัจจุบัน 3) การพิจารณาสมรรถนะด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ 4) การประเมินอัตรากำลังที่องค์กรต้องการ 5) การประเมินทรัพยากรและโครงสร้างพื้นฐานเพื่อการดำเนินงานในอนาคต 6) การกำหนดกลยุทธ์ธรรมาภิบาลด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ และ 7) การประเมินผลลัพธ์การดำเนินงานขององค์กร 2. กระบวนการบริหารจัดการวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยา 5 ขั้นตอน 1) ตัดสินใจอย่างมีสติ 2) พัฒนาบุคลากรทั้งด้านความรู้ ทักษะและจิตใจ 3) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 4) ผู้สื่อสารข้อมูลไปยังบุคลากร 5) การสร้างทีมที่มีประสิทธิภาพ 3. องค์ประกอบสนับสนุน 3D Model ที่เน้นการพัฒนาผู้บริหารให้มีคุณธรรมและความสามารถในการออกแบบองค์กรที่เหมาะสมและการวิเคราะห์และจัดการความเสี่ยง 4. หลักพุทธจิตวิทยา สติ มรรค 8 พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4

สอดคล้องกับ สารโจน พึ่งไทย (2566) ทำการศึกษาหลักไตรสิกขากับการพัฒนาองค์กร การพัฒนาความผูกพันในองค์กรโดยใช้แนวทางพุทธสันติวิธีผ่านหลักไตรสิกขา การศึกษาพบว่า หลักไตรสิกขามีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการทำงานของบุคลากรในองค์กร ส่งเสริมการพัฒนาทั้งในด้านพฤติกรรม ทักษะและจิตวิญญาณ ซึ่งนำไปสู่ความผูกพันที่ลึกซึ้งและยั่งยืนต่อองค์กร ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธสันติวิธี สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ลดอัตราการลาออกและสร้างความยั่งยืนให้กับองค์กรในระยะยาว 5. หลักการบริหารจัดการ SMART การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและวัดผลได้ 5C การสื่อสาร การประสานงาน การตอบแทน การควบคุมและการเอาใจใส่ สอดคล้องกับแนวคิดของ Romig (1996) ได้กล่าวว่า คุณลักษณะที่จำเป็นในการทำงานเป็นทีมจะต้องมีการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการติดต่อสื่อสารประสานงานที่ดีทั้งสองทาง เกิดการคิดใหม่ ๆ ที่สร้างสรรค์เพื่อมาพัฒนาปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามเป้าหมายขององค์กร องค์กรประกอบที่สำคัญที่จะทำให้ทีมงานทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสานกันได้ดีขึ้นอยู่กับคุณลักษณะที่จะเป็นในการทำงาน ซึ่งอยู่ในรูปแบบ 5C คือ การติดต่อสื่อสาร เป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกในทีมงาน ให้มีการรับฟังและเข้าใจซึ่งกันและกัน ในปัญหาของงานปฏิบัติที่เกิดขึ้นและสามารถแก้ไขได้ทันทั่วทั้งที มีการเปิดเผยข้อมูลข่าวสาร มีอิสระในการให้ข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน มีการแก้ปัญหาที่มีความคิดสร้างสรรค์หลากหลาย เพื่อเพิ่มผลผลิตของงาน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การประเมินรูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า รูปแบบที่นำเสนอมีคุณภาพ คุณค่า และคุณประโยชน์ ประกอบด้วย 1. การเพิ่มมิติของ Delight ผสมผสานหลักการไตรสิกขาและมรรค 8 เพื่อให้บุคลากรมีความสุขในการทำงาน 2. การส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนบรรยากาศการทำงานที่ดี 3. การสร้างผู้นำที่กระตือรือร้นและส่งเสริมทีมงาน พัฒนาบุคลากรที่ครอบคลุมทั้ง Skill Set, True Set, และ Heart Set 4. การมองความเสี่ยงเป็นโอกาส 5. การใช้การสื่อสารอย่างสันติ (NVC) 6. การเสริมสร้างองค์กรที่ยั่งยืนด้วยมรรค 8 และไตรสิกขา 7. การบูรณาการหลักมรรคมีองค์ 8 และทฤษฎีของ Maslow 8. การกำหนดตัวชี้วัดและวิธีการประเมินผล 9. การสร้างโมเดลที่ชัดเจนและอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมและทฤษฎีจิตวิทยา

สอดคล้องกับ เอกชัย เคนท้าว และ วัลลภา อาริรัตน์, (2567) ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะภาวะผู้นำด้าน Soft Skills ของผู้บริหารกับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาบึงกาฬ พบว่า ทักษะภาวะผู้นำด้าน

Soft Skills ของผู้บริหาร โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกด้านเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ทักษะด้านจริยธรรมในการทำงานและความเป็นมืออาชีพ รองลงมา คือ ทักษะการสื่อสาร ด้านทักษะภาวะผู้นำ ด้านทักษะการทำงานร่วมกันและด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตามลำดับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครู โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกด้านเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความต้องการความสำเร็จ รองลงมาคือ ด้านการได้รับการยอมรับ ด้านลักษณะของงานที่ปฏิบัติ ด้านความรับผิดชอบและด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานตามลำดับ

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัย คือ "Thanasak's Model" ซึ่งเป็นรูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติของผู้บริหารองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

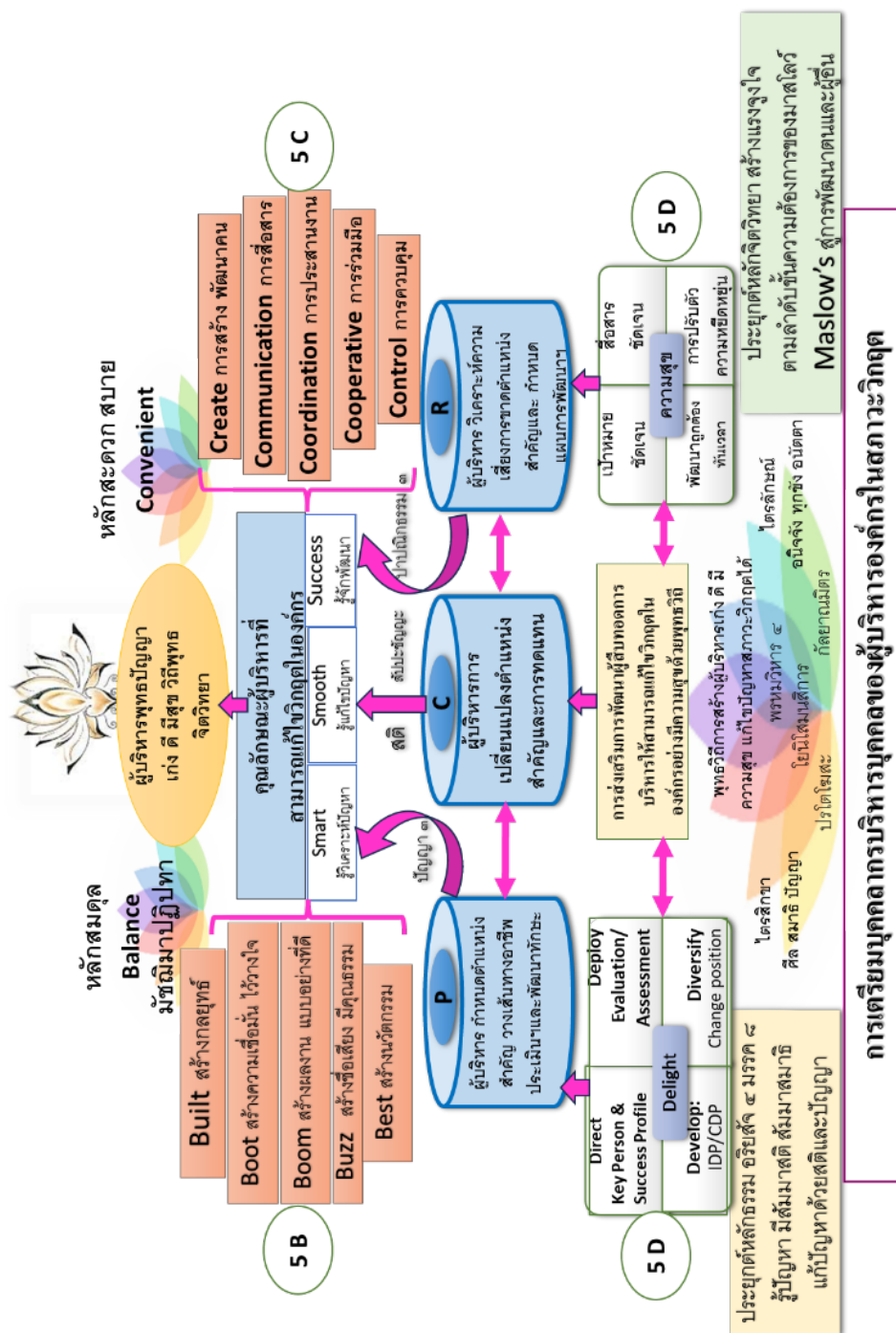
1. การบูรณาการแนวคิด ผสมผสานแนวคิดจากพุทธจิตวิทยาและหลักการบริหารจัดการสมัยใหม่

2. เน้นการบริหาร 3 ด้าน People Management การพัฒนา ส่งเสริม ดูแล และรักษาบุคลากร Change Management การเน้นการปรับตัว การเตรียมความพร้อม และการนำองค์กรไปสู่ทิศทางใหม่ และ Risk Management การวิเคราะห์ ประเมิน และควบคุมความเสี่ยง

3. หลักพุทธจิตวิทยา 1) มัชฌิมาปฏิปทา (หลักสมดุล) การดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมีความพอดี 2) หลักไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน เพื่อให้เข้าใจสังขาร 3) หลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา 4) อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา 5) พรหมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา 6) อริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

4. กระบวนการทำงาน 5D 1) Direct กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน 2) Deploy นำแผนไปปฏิบัติ 3) Develop พัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง 4) Delight สร้างความสุขในการทำงาน 5) Success ผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จ

5. เป้าหมายการพัฒนา 1) SMART ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง วัดผลได้ บรรลุได้ สอดคล้องและมีกรอบเวลา 2) Smooth การพัฒนาผู้บริหารทดแทนให้ราบรื่น 3) Success การบริหารบุคคลในสภาวะวิกฤตินำไปสู่ความสำเร็จขององค์กรอย่างยั่งยืน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย "Thanasak's Model"

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) การสื่อสารกับผู้บริหารระดับสูง ฝ่ายทรัพยากรบุคคลควรสื่อสารให้ผู้บริหารระดับสูงสุดเข้าใจและเห็นด้วยกับรูปแบบฯ เพื่อเพิ่มโอกาสในการขยายผลนำไปใช้

2) การใช้เวลาในการพัฒนา การนำรูปแบบนี้ไปใช้ในการปฏิบัติต้องใช้เวลา 5-10 ปี จึงจะเห็นผลสัมฤทธิ์ ดังนั้น องค์กรต้องมีความอดทนและมุ่งมั่นในการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

3) การขยายผล ควรมีการเสนอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง องค์กรภาครัฐและเอกชนอื่น ๆ พิจารณานำรูปแบบการบริหารจัดการบุคลากรในสภาวะวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการบริหารจัดการช่วงวิกฤติ

4) การพัฒนาหลักสูตรอบรม ควรมีการพัฒนาหลักสูตรการอบรมสำหรับผู้บริหารและบุคลากร โดยเน้นการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการบริหารจัดการบุคลากร

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยในครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาพุทธจิตวิทยานวัตกรรมในการบริหารงานบุคลากร โดยพิจารณาการนำความรู้และแนวคิดทางพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการสร้างนวัตกรรมกระบวนการภายในองค์กร เช่น การใช้ Big Data, Management Competency Assessment Software หรือเครื่องมือประเมินผู้บริหารออนไลน์เชิงพุทธจิตวิทยา เป็นต้น

2) ควรศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างพุทธจิตวิทยากับผลการดำเนินงานขององค์กร เพื่อทราบอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมของปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการบริหารบุคลากรในภาวะวิกฤติ

3) ควรมีการศึกษาวิจัยในลักษณะการถอดบทเรียน (KM) หรือพัฒนาระบบผู้เชี่ยวชาญ (Expert System) ในการบริหารจัดการการค้นหามูลค่าบุคคลผู้มีความเชี่ยวชาญทางด้านการบริหารแต่ละด้านให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การให้ความสำคัญกับแผนการพัฒนาผู้บริหาร ผู้บริหารระดับสูงควรทำความเข้าใจรูปแบบฯ อย่างชัดเจนและกำหนดนโยบายในการนำไปปฏิบัติให้เกิดผลและประเมินและติดตามแผนการพัฒนาผู้บริหารในตำแหน่งทดแทนสำคัญอย่างต่อเนื่อง

2) การจัดทำแผนการหาผู้สืบทอดตำแหน่ง ฝ่ายบริหารทรัพยากรมนุษย์ควรจัดทำแผนการหาผู้สืบทอดตำแหน่งอย่างน้อย 5 ปี เพื่อป้องกันปัญหาการขาดแคลนบุคลากรในตำแหน่งงานสำคัญ เตรียมความพร้อมด้านอัตรากำลังและพัฒนาศักยภาพของบุคลากรให้สามารถรองรับการเจริญเติบโตขององค์กรได้อย่างยั่งยืน

3) การเผยแพร่องค์ความรู้ ควรมีการเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการบริหารบุคลากรในสภาวะวิกฤติโดยเน้นการบูรณาการพุทธจิตวิทยาและการบริหารจัดการสมัยใหม่ให้กับผู้บริหารทุกระดับ

รายการอ้างอิง

- กาญจน์กมล พรหมเหลา. (2565). *การเตรียมความพร้อมในการรับมือภาวะวิกฤติของคนในองค์กร*. สืบค้น 14 ธันวาคม 2567, จาก [https:// www.tris.co.th/organizational-crisis-management/](https://www.tris.co.th/organizational-crisis-management/)
- ฐานรินทร์ หาญเกียรติวงศ์ และ รุจิกาญจน์ สานนท์. (2563). ภาวะผู้นำการบริหารในสภาวะวิกฤติสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน. *วารสารเครือข่ายส่งเสริมการวิจัยทางมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 3(2), 111.
- ปวันวิทย์, (2553). *ทรัพยากรมนุษย์พันธุ์แท้* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : มิสเตอร์ก๊อปปี้ประเทศไทย.
- พระมหามงคล สารินทร และคณะ. (2556). การบริหารงานตามแนวพุทธธรรม. *วารสารบริหารการศึกษา มศว.*, 10(19), 125-136.
- ศิริศักดิ์ นันตี. (2558). การบูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามทฤษฎีตะวันตกกับหลักการทางพระพุทธศาสนา. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 23(41), 75-88.
- สาโรจน์ พึ่งไทย. (2566). หลักไตรสิกขากับการพัฒนาองค์กร. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต: Journal of Dhamma for Life*, 30(4), 395-413.
- เอกชัย เคนท้าว และ วัลลภา อารีรัตน์. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะภาวะผู้นำด้าน Soft Skills ของผู้บริหารกับแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาบึงกาฬ. *วารสารการบริหารการศึกษาและภาวะผู้นำ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, 13(49), 110-120.
- Ichsan, Reza Nurul, et al., (2020). Investigation of strategic human resource management practices in business after covid-19 disruption. *Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 17(7), 13098-13110.
- Romig, D. A. (1996). *Breakthrough Teamwork: Outstanding result using Structure Teamwork*. Chicago.IL: Irwin.
- Yukl, G. A. (1998). *Leadership in organizations* (7th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

Factors Affecting on Academic Burnout of Pre-Service Physical Education Teachers

มิ่งขวัญ ภิญโญยาง¹, ภารดี กำภู ณ อยุธยา² และ ธรรมโชติ เอี่ยมทัศนะ³

Mingkhwan Phinyoyang, Paradee Kambhu Na Ayudhaya

and Thammachot Aeamtussana

(mingkhwanpinoyang@gmail.com, paradeek@g.swu.ac.th

and thammachota@g.swu.ac.th)

Received: March 21, 2025

Revised: May 19, 2025

Accepted: May 20, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปริมาณฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา โดยแบ่งปัจจัยที่ศึกษาออกเป็น 4 ปัจจัย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนและกิจกรรมทางกาย กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รวมทั้งสิ้น 871 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นและสุ่มอย่างง่ายตามเกณฑ์ของ Yamane ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 250 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Pearson's Correlation และ Multiple Regression Analysis

ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับภาวะหมดไฟในการเรียน ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และกิจกรรมทางกาย ที่ระดับนัยสำคัญ .05 2. ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ภาวะหมดไฟในการเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ 3 ปัจจัย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

^{1, 2, 3} หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Master of Education Program in Educational Psychology and Guidance,
Srinakharinwirot University

และความยืดหยุ่นในการเรียน โดยเรียงลำดับจากผลกระทบมากไปน้อย 3. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ได้แก่ กิจกรรมทางกาย สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ในรูปคะแนนดิบ ได้แก่ $Y = 4.15 (\text{Constant}) + 0.27X_1 - 0.70X_2 - 0.22X_3 + 0.00X_4$ สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่ $Z = 0.18X_1 - 0.55X_2 - 0.16X_3 - 0.03X_4$

คำสำคัญ : ภาวะหมดไฟในการเรียน, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, ความฉลาดทางอารมณ์, ความผูกพันในการเรียน, กิจกรรมทางกาย, นิสิตวิชาชีพครู, พลศึกษา

Abstract

This quantitative research aimed to investigate the factors influencing academic burnout among physical education pre-service teachers. Four key factors were examined: psychological resilience, emotional intelligence, academic engagement, and physical activity. The sample consisted of 871 undergraduate students majoring in physical education from Srinakharinwirot University, Chulalongkorn University, and Kasetsart University, studying in years 1 to 4 in the academic year 2023. A stratified sampling method followed by simple random sampling was employed, with the sample size determined using Yamane's formula at a 95% confidence level and a 5% margin of error, yielding a total of 250 participants. The research instrument was a questionnaire assessing the factors related to academic burnout. Data were analyzed using Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient and Multiple Regression Analysis.

The research findings revealed that: Emotional intelligence, academic engagement, and physical activity were negatively correlated with academic burnout at the .05 level of significance. Emotional intelligence, psychological resilience, and academic engagement were statistically significant predictors of academic burnout, ranked in descending order of impact. Physical activity did not show a statistically significant relationship with academic burnout. The

regression equation in raw scores is: $Y = 4.15 + 0.27X_1 - 0.70X_2 - 0.22X_3 + 0.00X_4$ The regression equation in standardized scores is: $Z = 0.18X_1 - 0.55X_2 - 0.16X_3 - 0.03X_4$

Keywords: Academic Burnout, Psychological Resilience, Emotional Intelligence, Academic Engagement, Physical Activity, Pre-service Teachers, Physical Education

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ส่งผลกระทบในวงกว้างต่อระบบการศึกษา ทั้งการปิดสถานศึกษาและการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาทางเศรษฐกิจที่ส่งผลให้ผู้เรียนบางส่วนต้องออกจากระบบการศึกษา นำไปสู่ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา อย่างไรก็ตาม การแพร่ระบาดครั้งนี้ ได้กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมด้านการศึกษา เช่น รูปแบบการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นและเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Personalized Learning) ที่ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาตามศักยภาพของตนเองได้ดีขึ้น (ภูมิศรัณย์ ทองเลี่ยมนาค, 2564) อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษาส่งผลให้ผู้เรียนต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ โดยเฉพาะความเครียดและแรงกดดันจากการเรียน ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการเรียน (Academic Burnout) ภาวะนี้เกิดจากความเครียดสะสมเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ สูญเสียแรงจูงใจในการเรียนและอาจกระทบต่อสุขภาพจิต รวมถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (ทัศนาศ พุทธประสาท, 2565) นักเรียนที่ประสบภาวะหมดไฟมักมีอาการ เช่น นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ รู้สึกกดดันและอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายได้ (บุษยรัตน์ จันทรประเสริฐ, 2563) ภาวะหมดไฟในการเรียนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) หรือความรู้สึกหมดพลังในการเรียน 2) ทัศนคติเชิงลบต่อบุคคลรอบข้าง (Depersonalization) ที่นำไปสู่การแยกตัวและขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้น และ 3) การลดทอนความสามารถของตนเอง (Low Personal Accomplishment) ที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ (Balogun et al., 1996; Zhang et al., 2550) จากการวิจัยของ Silver (อ้างถึงใน สุขานันท์ เกิดผล, 2562) ว่า ภาวะหมดไฟมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลสูง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ข้อมูลล่าสุดระบุว่า กลุ่ม Gen Z ประสบ

ภาวะหมดไฟในการเรียนมากที่สุด โดยพบว่า ประมาณ 17% ของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาต้องเผชิญกับปัญหานี้ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565)

ปัจจุบัน มีการศึกษาภาวะหมดไฟในกลุ่มนิสิตแพทย์และพยาบาลเป็นจำนวนมาก แต่มีงานวิจัยจำนวนน้อยที่ศึกษาในกลุ่มนิสิตวิชาชีพครู โดยเฉพาะนิสิตพลศึกษา ซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันทั้งในด้านการเรียนภาคทฤษฎีและการฝึกฝนทางกายภาพ รวมถึงการคาดหวังจากสังคม (วชิรญาณ มณีวรรณ, 2564) ซึ่งจากการสำรวจเบื้องต้นพบว่า นิสิตครูพลศึกษาหลายคนมีลักษณะที่สอดคล้องกับภาวะหมดไฟ เช่น ความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ ความเครียดสะสมและปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนมีหลายประการ ดังงานวิจัยของ Yaghoobi (2019) และ Janatolmakan et al. (2021) พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟได้ ขณะที่งานวิจัยของ Supervia et al. (2019) ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมีแนวโน้มเผชิญภาวะหมดไฟน้อยกว่า นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายยังช่วยลดความเครียดและภาวะหมดไฟในการเรียน (Amelia, 2022; Cheung & Li, 2019) ดังนั้นการทำกิจกรรมทางกายอาจเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยป้องกันและบรรเทาภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตครูพลศึกษา โดยจากการศึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2565 พบว่า นักศึกษาไทยร้อยละ 47.5 มีระดับความเครียดอยู่ในระดับมากและร้อยละ 29.3 มีภาวะซึมเศร้าจากความเครียดสะสม ซึ่งภาวะเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกับภาวะหมดไฟในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางทางจิตใจในกลุ่มนิสิตระดับอุดมศึกษาและความเสี่ยงที่อาจส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและคุณภาพชีวิตของนิสิตในระยะยาว

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนในกลุ่มนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 เนื่องจากทั้ง 3 มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันการศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพและปริมณฑลที่มีหลักสูตรครูพลศึกษาที่ได้รับการรับรองจากคุรุสภา มีมาตรฐานในการผลิตบัณฑิตครูพลศึกษาที่มีคุณภาพ มีลักษณะการจัดการเรียนการสอนรวมทั้งกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะเฉพาะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เนื่องจากสามารถสะท้อนภาพรวมของนิสิตครูพลศึกษาที่ต้องเผชิญกับภาระทางการเรียน การฝึกปฏิบัติวิชาชีพ และการแข่งขันทางสังคมในระดับสูง ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการ

เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน โดยนิสิตอยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปี ตามทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ Erikson (Passer & Smith, 2007) กล่าวว่า ผู้เรียนที่อยู่ในวัยนี้จะค้นหาอัตลักษณ์ตนเองและตั้งความคาดหวังในการเรียนไว้สูง ดังนั้น หากผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนก็จะส่งผลให้เกิดความมั่นใจในอัตลักษณ์ของตนเอง แต่หากไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนอาจทำให้เกิดความสับสน ความกดดันและความเครียดสะสม ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะหมดไฟในการเรียนได้

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจเชิงลึกและหาแนวทางในการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียน ซึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนากลยุทธ์และมาตรการที่ช่วยสนับสนุนนิสิตในการจัดการกับความเครียดและแรงกดดันในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Mean, Percentage, Frequency, Standard Deviation) และสถิติเชิงอนุมาน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่มีหลักสูตรครูพลศึกษาที่ได้รับการรับรองจากคุรุสภา มีมาตรฐานในการผลิตบัณฑิตครูพลศึกษาที่มีคุณภาพและมีลักษณะการจัดการเรียนการสอนรวมทั้งกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะเฉพาะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีจำนวนนิสิตชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 จำนวน

ทั้งสิ้น 871 คน เป็นนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 338 คน นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 164 คน และนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำนวน 369 คน

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย คือ นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 มีสถานะเป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนอย่างต่อเนื่องในหลักสูตร โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) จากนั้น จึงใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากแต่ละชั้นปี โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์จากสูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ 5% ซึ่งคำนวณแล้วได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 250 คน และมีการคำนวณสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละมหาวิทยาลัย ได้ดังนี้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 96 คน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 50 คน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 104 คน และ นิสิตกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลตามแบบสอบถามที่กำหนด

ตารางที่ 1 แสดงสัดส่วนจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระดับชั้น	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
นิสิตครูพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	338	96
นิสิตชั้นปีที่ 1	89	25
นิสิตชั้นปีที่ 2	86	25
นิสิตชั้นปีที่ 3	81	23
นิสิตชั้นปีที่ 4	82	23
นิสิตครูพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	164	50
นิสิตชั้นปีที่ 1	40	12
นิสิตชั้นปีที่ 2	45	12
นิสิตชั้นปีที่ 3	39	12
นิสิตชั้นปีที่ 4	40	14
นิสิตครูพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	369	104
นิสิตชั้นปีที่ 1	98	27
นิสิตชั้นปีที่ 2	86	27
นิสิตชั้นปีที่ 3	92	24
นิสิตชั้นปีที่ 4	93	26
รวมทั้งสิ้น	871	250

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลนิสิต ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist) ส่วนที่ 2 แบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิต เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้ 1) แบบสอบถามความยืดหยุ่นทางจิตใจ 2) แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ 3) แบบสอบถามความยึดมั่นผูกพันในการเรียน และ 4) แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย

การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยคำนวณค่าความตรงของเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.67-1.00 จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน จากการนำแบบสอบถามไปหาความเชื่อมั่นในนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน พบว่า ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราค จำแนกเป็นแบบสอบถามภาวะหมดไฟในการเรียน ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 ความฉลาดทางอารมณ์ ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 และกิจกรรมทางกาย ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังคณะบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลของนิสิตครูภาควิชาพลศึกษา รวมถึง ผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถามผ่านช่องทางออนไลน์ ขอความอนุเคราะห์อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา ให้นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด ตอบแบบสอบถามและส่งคืนแบบสอบถามที่ผู้วิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง การทดลองในการวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรองโครงการวิจัย (SWUEC-672099) วันที่ 23 มีนาคม 2567 โดยผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์รายละเอียดขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับ สอบถามความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม รวมทั้ง สามารถปฏิเสธและออกจากการศึกษาได้โดยไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียน

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ปัจจัยเชิงสาเหตุภาวะหมดไฟในการเรียน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1)	3.12	0.43	ค่อนข้างมาก
ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2)	2.84	0.50	ค่อนข้างมาก
ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X_3)	3.05	0.45	ค่อนข้างมาก
กิจกรรมทางกาย (X_4)	92.24	26.95	ค่อนข้างน้อย
ภาวะหมดไฟในการเรียน (Y)	2.27	0.64	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) เท่ากับ 3.12 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X_3) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก กิจกรรมทางกาย (X_4) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 92.24 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 26.95 อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ส่วนภาวะหมดไฟในการเรียน (Y) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.27 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 อยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตารางที่ 3 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน กิจกรรมทางกาย และภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตัวแปร	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	Y
X ₁	1.00				
X ₂	0.03	1.00			
X ₃	0.67*	0.24*	1.00		
X ₄	0.01	0.16	0.01	1.00	
Y	0.06	-0.58*	-0.16*	-0.11*	1.00

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีด้วยกัน 3 ปัจจัย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ (X₂), ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X₃), และกิจกรรมทางกาย (X₄) ขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X₁) ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียน

3. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนและกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนและกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

ตัวแปร	b	SE	β	t	p-value
(Constant)	4.153	0.311	-	13.342	.00
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X ₁)	0.271	0.104	0.182	2.617*	.01*
ความฉลาดทางอารมณ์ (X ₂)	-0.705	0.070	-0.549	-10.134*	.00**
ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียน (X ₃)	-0.218	0.101	-0.155	-2.164*	.03*
กิจกรรมทางกาย (X ₄)	0.001	0.001	-0.028	-0.546	.59

R = 0.60 R² = 0.36 R²_{adj} = 0.35 F=34.58 df= 4, 245 p<.01

**p<.01 *p<.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1)ความฉลาดทางอารมณ์(X_2)ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3)โดยทั้ง 3 ปัจจัยนี้สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ร้อยละ 36.00

ดังนั้น การสร้างสมการพยากรณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ X_1 ความฉลาดทางอารมณ์ X_2 ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน X_3 สามารถสร้างสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

สมการถดถอยคะแนนดิบ

$$Y = 4.15 (\text{Constant}) + 0.27 X_1 * - 0.70 X_2 * - 0.22 X_3 * + 0.00 X_4$$

สมการถดถอยคะแนนมาตรฐาน

$$Z = 0.18 X_1 * - 0.55 X_2 ** - 0.16 X_3 * - 0.03 X_4$$

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผล

จากผลการวิจัย อภิปรายผลได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3) และกิจกรรมทางกาย (X_4) มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน สอดคล้องกับแนวคิดของ Salovey & Mayer (1990) ซึ่งระบุว่า ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดและแรงกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟและงานวิจัยของ Supervia et al. (2019) ที่พบว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มีแนวโน้มเผชิญกับภาวะหมดไฟในการเรียนน้อยลง เนื่องจากสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น สำหรับความยึดมั่นผูกพันในการเรียนเป็นความตั้งใจและความผูกพันของนักเรียนหรือผู้เรียนที่มีต่อการเรียน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางการศึกษามีผลอย่างมากในการกระตุ้นให้เกิดความสำเร็จในการเรียนและการลดภาวะหมดไฟในการเรียนได้ การที่นิสิตวิชาชีพครูพลศึกษามีความยึดมั่นในสิ่งที่เรียน จะช่วยให้นิสิตมีความพยายามและความทุ่มเทในการศึกษามากขึ้นและสามารถรับมือกับภาระการเรียนที่หนักหน่วงได้ดีกว่า สะท้อนว่า นิสิตที่มีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนสูงมีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนลดลง การยึดมั่นในเป้าหมายการเรียนหรือแรงจูงใจภายในช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียด

หรือความเหนื่อยล้าจากการเรียนได้ดีขึ้น สอดคล้องกับปรีชา อนุจรและคณะ (2562) ที่กล่าวว่า นักเรียนที่มีความยึดมั่นผูกพันในการเรียนในระดับสูง เช่น การตั้งเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นต่อการเรียน มีแนวโน้มเกิดภาวะหมดไฟลดลง

สอดคล้องกับงานวิจัย Schaufeli et al. (2002) ที่พบว่า ความยึดมั่นผูกพันในการเรียนมีผลโดยตรงในการลดภาวะหมดไฟโดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่มีความพึงพอใจในกิจกรรมการเรียนและได้รับการสนับสนุนที่ดีจากอาจารย์และเพื่อนร่วมเรียน ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้เรียนที่รู้สึกว่าการเรียนมีความหมายและการมีส่วนร่วมในการเรียนช่วยลดภาวะหมดไฟในการเรียนและเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้อยู่ในขณะที่ยกกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cheung & Li (2019) และ Amelia (2022) ที่ชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายช่วยลดความเครียดและเพิ่มสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสุข เช่น เอนดอร์ฟิน ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับแรงกดดันทางการศึกษาได้ดีขึ้น เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาพบว่า ความยึดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในการเรียนนั้น ผลที่ได้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yaghoobi (2019) และ Janatolmakan et al. (2021) ที่พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจช่วยลดความเสี่ยงของภาวะหมดไฟ สาเหตุอาจมาจากลักษณะของนิสิตวิชาชีพรูปพลศึกษาที่เผชิญกับแรงกดดันทางกายภาพสูง ทำให้ปัจจัยด้านจิตใจเพียงอย่างเดียวไม่สามารถลดภาวะหมดไฟได้อย่างมีนัยสำคัญ

สำหรับผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (X_2) มีอิทธิพลมากที่สุด สอดคล้องกับงานของ Goleman (1995) ที่ระบุว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมความเครียดและปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมการเรียนที่กดดันได้ ส่วนความยืดหยุ่นทางจิตใจ (X_1) และความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (X_3) มีอิทธิพลผลรองลงมา ในขณะที่กิจกรรมทางกาย (X_4) ไม่มีผลอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจเป็นเพราะการออกกำลังกายแม้จะช่วยลดความเครียดของนิสิตได้ในช่วงเวลาหนึ่งแต่อาจไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อระดับภาวะหมดไฟในระยะยาว

โดยสรุป ผลการวิจัยนี้ช่วยยืนยันว่าความฉลาดทางอารมณ์และความยึดมั่นผูกพันในการเรียนมีบทบาทสำคัญในการลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพรูปพลศึกษา และควรจัดให้มีการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความผูกพันในการเรียน เพื่อช่วยลดภาวะหมดไฟและเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนของนิสิตในระยะยาว

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ดังนี้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา	
1.ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)	นิสิตที่มีการควบคุมอารมณ์ที่ดี มีความสามารถในการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น จึงทำให้นิสิตมีโอกาสที่จะเกิดภาวะหมดไฟในการเรียนน้อย
2.ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)	นิสิตที่มีความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลวหรือความผิดหวังได้อย่างดี จะช่วยให้นิสิตกล้าเผชิญปัญหาและความเครียดจากการเรียนได้ดียิ่งขึ้น
3.ความยึดมั่นผูกพันในการเรียน (Learning Engagement)	นิสิตรู้สึกมีเป้าหมายและมีส่วนร่วมในการเรียน ส่งผลในการลดความเหนื่อยล้าทางจิตใจและการเบื่อหน่ายในชั้นเรียนที่เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบภาวะหมดไฟในการเรียน
4.กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)	กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cheung & Li (2019) และ Amelia (2022) ที่ระบุว่า การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด และกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งมีผลต่อการสร้างความสุขและช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับแรงกดดันทางการศึกษาได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์นี้อาจมีผลในระดับระยะสั้นเท่านั้น เนื่องจากผลการวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายไม่มีอิทธิพลต่อภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญในระยะยาว

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

นิสิตควรได้รับการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติ เช่น การทำกิจกรรมกลุ่มที่เกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ควรมีบทบาทในการช่วยนิสิตจัดการกับความเครียดและสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียน เพื่อป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

สามารถใช้เป็นแนวทางให้แก่มุมีส่วนเกี่ยวข้องกับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา ได้ทราบข้อมูลเพื่อพิจารณา นำไปเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนพัฒนา หรือหาแนวทางในการป้องกันภาวะหมดไฟในการเรียนให้กับนิสิตต่อไป และอาจารย์หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา สามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อลดภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจตัวแปรที่ศึกษาได้ลึกซึ้งมากขึ้น เพราะการใช้แบบวัดอาจไม่ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งเท่าที่ควรและในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2) ในการวิจัยครั้งนี้ ควรมีการปรับข้อความคำถามและภาษาที่ใช้ให้สั้นกระชับ เข้าใจง่าย และแบบวัดได้ง่ายขึ้น

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นผูกพันในการเรียนและกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตครูพลศึกษา กล่าวคือ หากนิสิตมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ มีความผูกพันต่อการเรียนและมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะหมดไฟในการเรียนได้ ควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันภาวะหมดไฟในนิสิตครูพลศึกษา เพื่อส่งเสริมให้นิสิตมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเล่นกีฬาเป็นกลุ่ม หรือกิจกรรมนันทนาการ ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างพลังบวก เป็นต้น พร้อมจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตที่ให้บริการทั้งแบบพบตัวบุคคลและออนไลน์ รวมถึง มีกลไกติดตามและช่วยเหลือนิสิตที่มีภาวะหมดไฟอย่างใกล้ชิด

รายการอ้างอิง

- ทัศนาศ พุทธประสาท. (2565). ภาวะหมดไฟในการเรียน : สาเหตุ ผลกระทบและแนวทางแก้ไข. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 20(1), 88-102.
- บุษยรัตน์ จันทร์ประเสริฐ. (2563). ภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา: ปัจจัยและแนวทางการป้องกัน. *วารสารจิตวิทยาการศึกษา*, 12(1), 45-60.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). *ผลกระทบของภาวะหมดไฟต่อผลการเรียนของนักศึกษาในประเทศไทย*. นครปฐม : ศูนย์วิจัยการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภูมิศรัณย์ ทองเลี่ยมนาค. (2564). ผลกระทบของการแพร่ระบาดของ COVID-19 ต่อระบบการศึกษาในประเทศไทย. *วารสารการศึกษาทางไกลและเทคโนโลยีทางการศึกษา*, 18(2), 25-40.
- วชิรญาณ มณีวรรณ. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการเรียนของนิสิตวิชาชีพครูพลศึกษา. *วารสารพลศึกษาและสุขศึกษา*, 14(2), 33-49.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2565). *รายงานผลการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด ภาวะซึมเศร้าและภาวะหมดไฟในการเรียนของนักศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ : สสส.

- Amelia. (2022). The role of physical activity in reducing academic burnout: A systematic review. *Journal of Educational Psychology*, 45(3), 112-125.
- Balogun, J. A., Helgemoe, S., Pellegrini, E., & Hoerberlein, T. (1996). Academic burnout: Relationship with perceived stress and coping strategies among university students. *Psychological Reports*, 79(2), 371-380.
- Cheung, F. M., & Li, C. (2019). Physical activity and stress reduction among university students: A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Science*, 38(4), 567-582.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Janatolmakan, M., Ghodrati, F., & Rahimzadeh, S. (2021). Psychological resilience and academic burnout in university students: A longitudinal study. *Educational Psychology Review*, 39(1), 89-102.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(4), 464-481.
- Silver, M. (2562). อ้างถึงใน สุขานันท์ เกิดผล. (2562). ภาวะหมดไฟและความวิตกกังวลในนักศึกษามหาวิทยาลัยไทย. *วารสารจิตวิทยาไทย*, 27(1), 55-70.
- Supervia, M., Medina, A., & Blanco, J. (2019). Emotional intelligence as a protective factor against burnout in university students. *European Journal of Psychology of Education*, 34(2), 273-289.
- Yaghoobi, M. (2019). Resilience and burnout in higher education: Exploring the relationship in college students. *Journal of Educational and Psychological Research*, 32(3), 210-225.
- Yamane, T. (1967). *Statistics: An introductory analysis*. Harper & Row.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2550). Burnout in university students: A study on emotional exhaustion and coping mechanisms. *Journal of Higher Education Research*, 28(3), 301-319.

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวะนา 4
ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

Development of Elderly Quality of Life Based on
the Fourfold Cultivation at Primary Health Care
in Na Noi District, Nan Province

รัชนิกร ตาเสน¹, พระครูสุตันทนพัฒน์จิต² และ อีรทัสน์ โรจน์กิจจากุล³

Ratchaneekorn Tasen, Phrakru Sutananthapandit and

Theeratas Rojkitjakul

(Linforame@gmail.com)

Received: February 21, 2025

Revised: March 29, 2025

Accepted: April 03, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน 2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักภาวะนา 4 กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน 3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวะนา 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุจากตำบลสถานและตำบลสันทะ จำนวน 258 คน ได้จากคำนวณโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น 0.749 ค่า IOC 0.783 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน ประกอบด้วย ผู้บริหารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้นำท้องที่กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา ผู้

^{1, 2, 3} หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน

Master of Public Administration Program in Public Administration Nan Buddhist College

ปฏิบัติงานด้านรัฐประศาสนศาสตร์ ผู้นำชุมชน สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.72$) และการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4 ของผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$) 2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักภavana 4 กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($R = 0.443^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 3. นำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยการนำหลักภavana 4 มาใช้เป็นแนวทางแบบองค์รวมทั้งทางร่างกาย เศรษฐกิจ สังคม จิตวิญญาณ ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นได้ สังคม ชุมชนควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เพิ่มทักษะให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็งใช้ชีวิตอยู่อย่างมั่นคงกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของร่างกายที่มีเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นพลวัต เป็นราษฎรอาวุโสที่มีคุณภาพอาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างเต็มภาคภูมิ

คำสำคัญ : การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, หลักภavana 4

Abstract

This research aimed to: 1. study the quality of life of the elderly at Sub-district Health Promoting Hospitals in Na Noi District, Nan Province; 2. examine the relationship between the Four Foundations of Mindfulness (Phavana 4) and the quality of life of the elderly at these health centers; and 3. propose a model for enhancing the quality of life of the elderly based on the Four Foundations of Mindfulness. This was a mixed-methods research. The quantitative component involved 258 elderly participants from Sathan and Santha sub-districts, selected using Taro Yamane's formula. A questionnaire with a reliability coefficient of 0.749 and an IOC (Index of

Item-Objective Congruence) of 0.783 was used for data collection. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, Pearson's correlation coefficient, and significance testing. The qualitative component involved in-depth interviews with 10 key informants, including Sub-district Health Promoting Hospital administrators, local leaders (such as village headmen and sub-district chiefs), Buddhist practitioners, public administration officers, and community leaders. A structured interview guide was employed, and data were analyzed using descriptive content analysis.

The findings revealed that: 1) the overall quality of life of the elderly at Sub-district Health Promoting Hospitals in Na Noi District was at a high level (mean = 3.72), and the application of the Four Foundations of Mindfulness to quality of life development was also at a high level (mean = 3.92); 2) there was a statistically significant moderate positive correlation between the Four Foundations of Mindfulness and the quality of life of the elderly ($R = 0.443^{**}$, $p < 0.01$); and 3) the proposed model for enhancing elderly quality of life based on the Four Foundations of Mindfulness involves a holistic approach—addressing physical, economic, social, and spiritual dimensions. The model promotes health literacy, encourages self-care, and fosters active participation of the elderly in community activities. It also aims to enhance mental resilience, enabling the elderly to adapt positively to physical changes and live with dignity as respected senior citizens in society.

Keywords: Quality of Life Development, Elderly, Sub-district Health Promoting Hospital, Fourfold Cultivation

บทนำ

สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) เป็นแนวโน้มที่ทุกชาติทั่วโลกหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยองค์การสหประชาชาติคาดการณ์ไว้ว่าทั่วโลกจะมีประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ถึง 1,200 ล้านคนในปี พ.ศ. 2568 และ 2,000 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2593 หรือคิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรโลกทั้งหมด ในปีพ.ศ.2021 อาเซียนมีผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 11 ของ

ประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้น 7.6 ล้านคนจากปี 2020 เป็น 8.6 ในปี 2021 ประเทศสมาชิกอาเซียน 7 ประเทศ เป็นสังคมสูงอายุแล้วได้แก่ สิงคโปร์ (ร้อยละ 22) ไทย (ร้อยละ 19) เวียดนาม (ร้อยละ 13) มาเลเซีย (ร้อยละ 11) อินโดนีเซีย (ร้อยละ 10) เมียนมา (ร้อยละ 10) และบรูไน (ร้อยละ 10) ตามลำดับ สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ. 2563 มีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 18.24 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 3.6 ต่อปี (คิดเป็น 400,000 คนต่อปี)

ในประเทศไทยคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) และกรมกิจการผู้สูงอายุ ได้รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อ 50 ปีก่อน ในปี 2564 จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มเป็น 12.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมดและกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ในปี 2565 เพิ่มขึ้นด้วยอัตราเฉลี่ยร้อยละ 7 ต่อปี คาดว่าในปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ 20.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 34 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งตามการคาดการณ์การของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562) คาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2566 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20.66 ของประชากรทั้งประเทศ ในภาคเหนือในปี 2558 มีประชากรผู้สูงอายุ 73,022 คนจากประชาชนทั้งหมด 405,628 คนคิดเป็นร้อยละ 18.01 ดัชนีการสูงวัยร้อยละ 143.50 สูงสุดเป็นอันดับ 1 ของประเทศและคาดการณ์ว่าในปี 2543 ดัชนีการสูงวัยจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 325.34 โดยมีจังหวัดลำพูนมีดัชนีสูงวัยมากที่สุดในกลุ่มสังคมสูงวัยระดับสุดยอด การเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุ ต้องเผชิญกับปัญหาหลัก 3 ประการ ได้แก่ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ เมื่อผู้สูงอายุเกษียณจากงาน หรือทำงานไม่ได้ ต้องอาศัยเงินได้จากการเก็บออม หากไม่มีเงินออมก็ต้องอาศัยเงินได้จากสังคม ปัญหาทางด้านสังคม คือ บทบาทของผู้สูงอายุและความสำคัญทางสังคมลดลง

ปัญหาทางด้านสุขภาพ จากการที่ร่างกายเสื่อมโทรมและโรคภัยต่าง ๆ ที่เบียดเบียน ซึ่งพบว่าปัญหาทางด้านสุขภาพเป็นปัญหาที่พบมากที่สุดถึงร้อยละ 60.80 ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ส่งผลต่อแผนการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย ดังนี้ ประเด็นที่ 1 ปัญหาการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรไทย ประเด็นที่ 2 การเตรียมการของสังคมไทยเพื่อรองรับคลื่นสึนามิผู้สูงอายุ เสนอให้มีการเพิ่มทักษะวัยแรงงานก่อนวัยผู้สูงอายุ ประเด็นที่ 3 การลดผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด19 เสนอให้มีการให้ความรู้ จัดส่งยาทางไปรษณีย์และให้ครอบคลุมทุกสิทธิ พัฒนาระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มี

ภาวะพึ่งพิงติดบ้าน ติดเตียง (Long term care) ประเด็นที่ 4 สนับสนุนให้ผู้สูงอายุในถิ่นที่อยู่มีบริการที่ช่วยส่งเสริมศักยภาพ การใช้ชีวิตอย่างเป็นอิสระและมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ประเด็นที่ 5 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน ประเด็นที่ 6 สนับสนุนความเป็นธรรมทางดิจิทัลสำหรับผู้สูงอายุ

ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กัน ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา เศรษฐฐานะ ระบบประกันสุขภาพและวิถีชีวิต ผู้ที่ทำงานจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำงาน และผู้ที่อยู่ในกลุ่มรวยที่สุดจะมี สุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่อยู่ในกลุ่มจนที่สุด ทั้งนี้ การมีรายได้ลดลง หรือ การต้องอาศัยเงินจากบุตรหลาน ทำให้ความภาคภูมิใจลดลง ส่งผลให้สุขภาพจิตเสื่อมลงได้ ด้านการประกันสุขภาพ พบว่า สามารถลดความวิตกกังวลทางการเงินได้ ทั้งนี้ ผู้สูงอายุที่ไม่มีสวัสดิการหรือได้รับสวัสดิการรักษายาบาลจาก ภาครัฐจะมีภาวะเสี่ยงต่อการมี ปัญหาสุขภาพมากกว่าผู้ที่ได้รับสวัสดิการจากภาคเอกชน การมีวิถีชีวิตที่สุขุมและดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อสุขภาพเช่นกัน โดยพบว่า ผู้สูงอายุที่ดื่มแอลกอฮอล์มีคะแนน ความเครียดสูงกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม แอลกอฮอล์และเมื่อรู้สึกเครียดคนจะดื่มแอลกอฮอล์และสุขุม บุหรี่มากกว่าปกติ สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) และมีอัตราเท่ากับหรือ มากกว่าร้อยละ 20 ขึ้นไปหรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุก ช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน อัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 14 ขึ้นไป ส่งผลให้อัตราการ พึ่งพิง ในปี พ.ศ. 2564 ประชากรวัยทำงาน 100 คน จะต้องรับภาระประชากรสูงอายุและ วัยเด็ก 51 คน และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 64 คน ในปี พ.ศ. 2570

จากรายงานการประเมินและคัดกรองสุขภาพจำแนกตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ โดยกระทรวงสาธารณสุขผ่านระบบคลังข้อมูลด้าน การแพทย์และสุขภาพ (Health Data Center : HDC) ข้อมูล ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2565 พบว่าเป็นกลุ่มติดสังคม ร้อยละ 96.66 ติดบ้าน ร้อยละ 2.73 และติดเตียงร้อยละ 0.62 ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุที่พบ มักเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจ และหลอดเลือด ร้อยละ 15.55 โรคเบาหวาน ร้อยละ 9.84 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 7.72 ภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 0.88 และภาวะหกล้ม ร้อยละ 3.12 โดยในปี พ.ศ. 2560 มีผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มสูงถึง 2,018 คน หรือเฉลี่ยวันละ 6 คน ซึ่งเป็นกลุ่ม ผู้สูงอายุมากถึง 1,046 คน หรือเฉลี่ยวันละ 3 คน และร้อยละ 50 ผู้สูงอายุที่ได้รับการ รักษาจากการหกล้มเสียชีวิตใน 1 ปี (กรมอนามัย, เมษายน 2562) และจากการสำรวจ

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ในปี 2563 และ 8 ด้าน ในปี 2564 พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ร้อยละ 37.8 และ ร้อยละ 30.8 ตามลำดับ

ในปี 2566 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน รายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดน่าน พบว่า มีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ มีอายุต่ำสุด 16 ปี สูงสุด 81 ปี จำนวนผู้พยายามฆ่าตัวตาย มีอายุต่ำสุด 12 ปี สูงสุด 76 ปี เมื่อจำแนกตามรายอายุ (Age Specific Suicide Rate) ณ วันที่ 30 กันยายน 2566 พบมากที่สุดในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 23.19 กลุ่มวัยทำงาน ร้อยละ 17.88 กลุ่มวัยรุ่นนักศึกษา 15 - 19 ปี ร้อยละ 3.96 ตามลำดับ สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่ต้องร่วมกันดูแลและใส่ใจเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ ยังพบปัญหาสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ ที่พบเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 15.55 โรคเบาหวาน ร้อยละ 9.84 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 7.72 ภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 0.88 และภาวะหกล้ม ร้อยละ 3.12 ในปี พ.ศ. 2560 มีผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มสูงถึง 2,018 คน หรือเฉลี่ยวันละ 6 คน ถือเป็นปัญหาที่สำคัญควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน สอดคล้องกับอำเภอนาน้อย มีจำนวนประชากร 20,883 คน ผู้สูงอายุทั้งหมด 6,802 คนคิดเป็นร้อยละ 32.57 มีแนวโน้มของประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี เกินร้อยละ 7 ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด กล่าวได้ว่าอำเภอนาน้อยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ พบเป็นผู้สูงอายุ กลุ่มติดสังคม ร้อยละ 97.19 กลุ่มติดบ้าน ร้อยละ 2.17 และกลุ่มติดเตียง ร้อยละ 0.2 ใน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีความเสี่ยงจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดัน โรคเบาหวาน ฯลฯ ปัญหาทางกายภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม ตลอดจนปัจจัยด้านเศรษฐกิจฐานะของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กัน ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพทางกายและทางจิตใจ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ อันเป็นการพัฒนาในเชิงสุขภาพ 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ตลอดจนนวัตกรรมและเทคโนโลยี ก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งกาย ใจและสิ่งแวดล้อม ด้วยเหตุผลและความจำเป็นดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยหลักธรรม อันเป็นพื้นฐานที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและเพื่อให้สอดคล้องกับการปัญหาบริบทพื้นที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักภavana 4 กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน
3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ

ขอบเขตด้านเนื้อหาโดยได้สังเคราะห์จากการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 4 มิติ ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้แก่ 1.ด้านเศรษฐกิจ 2. ด้านสุขภาพ 3. ด้านสังคม 4. ด้านสภาพแวดล้อม และหลักภavana 4 ได้แก่ 1. กายภavana คือการพัฒนากาย 2. ศิลภavana คือ การพัฒนาความประพฤติ 3. จิตภavana คือ การพัฒนาจิต 4. ปัญญาภavana คือ การพัฒนาปัญญา โดยกำหนดตัวแปร เป็นตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และหลักภavana 4 ได้แก่ 1. กายภavana การพัฒนากาย 2. ศิลภavana การพัฒนาความประพฤติ 3. จิตภavana การพัฒนาจิต 4. ปัญญาภavana การพัฒนาปัญญา และตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยผู้วิจัยสังเคราะห์ตามแนวคิดการขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 4 มิติ ประกอบด้วย 1. มิติด้านเศรษฐกิจ 2. มิติด้านสุขภาพ 3. ด้านสังคม 4. ด้านสภาพแวดล้อม แบบสอบถามตามกรอบปัจจัยที่กำหนดแบ่งได้ ดังนี้

การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุช่วงอายุ 60-65 ปี ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน เลือกแบบจำเพาะเจาะจงได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 ตำบล ที่มีความแตกต่างกันทางด้านบริบทของชุมชน คือ ตำบลสถาน มีบริบทความเป็นชุมชนเมือง จำนวน 394 คน และตำบลสันทะมีบริบทความเป็นชุมชนชนบท จำนวน 332 รวมเป็นจำนวน 726 คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ได้กลุ่มตัวอย่าง 258 คน เครื่องมือการวิจัยการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถาม เป็นแบบปลายปิดให้เลือกตอบ (Check List) เกี่ยวกับ

แนวคิดการขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 4 มิติ โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน จำนวน 10 ข้อ เกี่ยวกับมิติด้านเศรษฐกิจ มิติทางสุขภาพ มิติทางสังคมและมิติทางด้านสภาพแวดล้อม แบบสอบถามเกี่ยวกับหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักภาวนา 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน ประกอบด้วย 1) กายภาวนา คือ การพัฒนากาย 2) คีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ 3) จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิต 4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญา โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน จำนวน 10 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันสถิติสหสัมพันธ์ Correlation Coefficient ทดสอบค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) เท่ากับ 0.783 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.749

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบมีโครงสร้าง เกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (Open ended Questionnaire) แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูปหรือคน ประกอบด้วย กลุ่มผู้บริหารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 2 คน กลุ่มกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 2 คน พระสงฆ์ จำนวน 1 รูป ผู้ปฏิบัติงานด้านรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน 1 คน กลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยในชุมชน (care giver) จำนวน 4 คน วิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาจากคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context) เก็บข้อมูลได้กำหนดตามกรอบของการวิจัย นำเสนอข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเอกสาร (Document Research)

ผลการวิจัย

1. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่านระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.72$) และการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$)

เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านกายภาวนา คือ การพัฒนากาย ฝึกอบรมกายให้เกิดสุขภาพดีมีสุข ผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ออกกำลังกายและได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม ($\bar{X} = 3.43$, $SD = 0.79$) ด้านศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ ปฏิบัติในศีลธรรมอันดีไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม ($\bar{X} = 3.80$, $SD = 0.81$) ด้านจิตภาวนา คือ การพัฒนาจิต เข้าวัดฟังธรรมเมื่อมีโอกาส ยึดมั่นในการทำความดี และช่วยเหลือกิจกรรมในสังคม มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม ($\bar{X} = 3.76$, $SD = 0.96$) และด้านปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญา มีความสุขกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว แก้ไขปัญหาด้วยปัญญา มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม ($\bar{X} = 3.90$, $SD = 0.91$) เห็นได้ว่า ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตภาพรวมอยู่ในระดับมาก เพราะผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยภาพรวม

(n=258)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านกายภาวนา : การพัฒนากาย ฝึกอบรมกายให้เกิดกุศล	3.43	0.79	มาก
2. ด้านศีลภาวนา : การพัฒนาศีล ความประพฤติให้อยู่ในระเบียบวินัย	3.80	0.81	มาก
3. ด้านจิตภาวนา : การพัฒนาจิต การฝึกจิตให้เจริญอกงามด้วยธรรม	3.76	0.96	มาก
4. ด้านปัญญาภาวนา : การพัฒนาปัญญา รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายแก้ไขปัญหาคด้วยปัญญา	3.90	0.91	มาก
ภาพรวม	3.72	0.86	มาก

2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักภาวนา 4 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน ความสัมพันธ์ระหว่างหลักภาวนา 4 กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($R=0.443^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีรายละเอียดดังนี้

กายภาวนามีความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับน้อย ($R=0.186^{**}$) เนื่องจากผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนาตนเอง แต่ยังขาดปัจจัยด้านเศรษฐกิจคือรายได้และต้องการการทำงานและเมื่อวิเคราะห์มิติด้านเศรษฐกิจ พบว่า

รายได้ การทำงาน เมื่อนำหลักภวนาธรรมมาใช้ในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความสามารถในการปฏิบัติงานหรือทำงานนั้นเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง การสร้างงานสร้างรายได้ในผู้สูงอายุที่ยังสามารถทำงานได้ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกายภาพในด้านรายได้ ได้รับสวัสดิการที่เหมาะสมในยามชราภาพเนื่องจาก ภาระรายจ่ายยังคงมีอยู่ หรือผู้สูงอายุบางรายยังมีความจำเป็นในการเลี้ยงดูบุตรหลานที่พ่อแม่หย่าร้าง หรือเลี้ยงดูบุตรที่พิการทางร่างกายด้านต่าง ๆ มิติด้านเศรษฐกิจ คือ รายได้ การทำงาน ถือได้ว่าเป็นด้านที่มีความสำคัญที่จะทำให้ ผู้สูงอายุมีกุณภาพชีวิตที่ดีในมิติอื่น ๆ ต่อไป ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพและสภาพแวดล้อม

ศีลภวานามีความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($R=0.424^{**}$) ผู้สูงอายุมีกุณภาพพัฒนาตนเอง เมื่อวิเคราะห์มิติด้านสุขภาพ คือ สุขภาพทางกาย ใจ การเข้าถึงบริการสุขภาพ หลักประกันสุขภาพ การเน้นให้ผู้สูงวัยเป็นศูนย์กลาง คือ นโยบายสาธารณะและแผนพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งแผนระยะสั้นและแผนระยะยาว ที่ประสานกันอย่างมีเอกภาพและไม่ทับซ้อนเพื่อบรรลุนิยามของคุณภาพชีวิตที่ดียามชราภาพ รัฐบาลและหน่วยงานทุกภาคส่วน ควรเน้นให้ประชาชนในชีวิตประจำวันมีสุขภาพกายและใจที่ดี เน้นการส่งเสริมป้องกันด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุจำนวนมากป่วยเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง หากได้รับประทานยาที่ได้อย่างต่อเนื่อง และเหมาะสมกับโรค จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี อาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขที่สุดได้อีกยาวนาน อีกประการหนึ่ง การส่งเสริมให้ประชาชนบูรณาการการใช้ชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นหลักของชาวพุทธที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพใจของชาวพุทธได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

จิตภวานามีความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับค่อนข้างน้อย ($R=0.339^{**}$) ผู้สูงอายุมีกุณภาพพัฒนาการและจิต เมื่อวิเคราะห์มิติด้านสังคม คือ ความสัมพันธ์และการรวมกลุ่มทางสังคม ความคุ้มครองทางสังคมเป็นหลักประกันในการดำรงชีวิต คุณภาพชีวิตที่ดี การรวมกลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุในการส่งเสริมอาชีพหรือการช่วยเหลือในชุมชนต่าง ๆ มีความชำนาญในงานด้านต่าง ๆ อาทิจานฝีมือ การออกกำลังกายยังมีน้อย เนื่องจากมีเหตุและปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจในครัวเรือน ยังทำงานหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว ทำให้การรวมกลุ่มเกิดขึ้นเป็นการเฉพาะกิจไม่ต่อเนื่อง การผนวกแนวคิดเชิงมิติพื้นที่เข้ามาในเป้าหมายจะ

สร้างสถานการณ์บังคับให้เกิดการสร้างเชื่อมโยงหรือการบูรณาการระหว่าง การขับเคลื่อนตามบทบาทหน้าที่กับการขับเคลื่อนในระดับพื้นที่และยึดโยงระหว่างภาคส่วนต่าง ๆ ก็เป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนไปพร้อมกันได้อย่างเชื่อมโยง

ปัญญาวานามีความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับค่อนข้างน้อย ($R=0.418^{**}$) ผู้สูงอายุใช้ปัญหาและสติในการแก้ไขปัญหา อดทนต่อสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย เข้าใจเหตุการณ์ปัจจุบัน เมื่อวิเคราะห์ทางด้านมิติด้านสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สวัสดิการทางด้านสังคมทั้งใน ส่วนหมู่บ้าน ตำบล อำเภอและจังหวัด อาทิ การให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ไร้ที่พึ่ง ผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจกับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักภาวนา 4 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยภาพรวม	ตัวแปรตาม			
		1. ด้านมิติด้านเศรษฐกิจ คือ รายได้การทำงาน	2. ด้านมิติด้านสุขภาพ คือ สุขภาพทางกายใจ	3. ด้านมิติด้านสังคม คือ ความสัมพันธ์และ การรวมกลุ่มทางสังคม	4. ด้านมิติด้านสภาพแวดล้อม และความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
ตัวแปรอิสระ					
หลักภาวนา 4					
โดยภาพรวม	0.443 ^{**}	0.312 ^{**}	0.401 ^{**}	0.486 ^{**}	0.339 ^{**}
1. กายภาวนา	0.186 ^{**}	0.047 ^{**}	0.082 ^{**}	0.016 ^{**}	0.241 ^{**}
2. คีลภาวนา	0.424 ^{**}	0.291 ^{**}	0.173 ^{**}	0.240 ^{**}	0.243 ^{**}
3. จิตภาวนา	0.339 ^{**}	0.199 ^{**}	0.098 ^{**}	0.223 ^{**}	0.339 ^{**}
4. ปัญญภาวนา	0.418 ^{**}	1.433 ^{**}	0.452 ^{**}	0.576 ^{**}	0.418 ^{**}

^{**} มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.72$, $S.D. = 0.86$)

เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านกายภาวนา คือ การพัฒนากาย ผิวกอบรมกายให้เกิดกุศล ($\bar{X} = 3.43$, $SD = 0.73$) ด้านศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติอยู่ในระเบียบวินัย ($\bar{X} = 3.80$, $SD = 0.81$) จิตภาวนา คือการพัฒนาจิต การฝึกจิตให้เจริญงอกงามด้วยธรรม ($\bar{X} = 3.76$, $SD = 0.96$) และปัญญาภาวนา คือการพัฒนาปัญญา รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลาย แก้ไขปัญหาด้วยปัญญา ($\bar{X} = 3.90$, $SD = 0.91$)

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลักภavana 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

คุณภาพชีวิตของมนุษย์ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะคนเป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความสำคัญต่อครอบครัว สังคม ชุมชนและองค์กร ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ ครอบครัว สภาพแวดล้อม ความรู้ ศักยภาพ ความก้าวหน้า ความมั่นคง ความปลอดภัยในชุมชนสังคมและบรรยากาศในสถานที่ทำงานต้องมีความเหมาะสมและเอื้อต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์ ทำให้ผู้ที่อาศัยอยู่ มีความมั่งใจ ทำให้เกิดความสงบสุข โดยจะส่งผลดีทั้งตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม

การจัดการคุณภาพชีวิตในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน มีนโยบายและแผนงานด้านผู้สูงอายุ การวางแผนด้านคุณภาพชีวิต มีการจัดกลยุทธ์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ อาทิ โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การส่งเสริมการออกกำลังกาย และการตรวจคัดกรองต่าง ๆ ฯลฯ ที่ดีและเหมาะสม ซึ่งส่งผลเชิงบวกต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาว สามารถทำงานได้อย่างเหมาะสม มีเศรษฐกิจครอบครัวที่ดีขึ้น อีกทั้งยังมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนได้อย่างสม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัติงานการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านต่าง ๆ รวมถึงการออกความคิดเห็นในกิจกรรมได้ไม่ว่าจะเป็นด้านการส่งเสริมสุขภาพกายและจิต หรือการส่งเสริมอาชีพเพิ่มพูนทักษะ ความสามารถของตนเอง

หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภavana 4 ได้แก่

1) **การพัฒนากาย** การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ตระหนักในร่างกายที่เสื่อมถอยของตนเองและรับรู้ว่าคุณภาพของตนเองเป็นอย่างไร อาหารเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพเป็นอย่างไร บริโภคเพื่อสุขภาพ มิใช่บริโภคเพื่อความอยากหรือความสนุกสนาน ตลอดจนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตระหนักในการออกกำลังกาย

และตรวจสุขภาพประจำปีว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้สำคัญกับประเด็นด้านพัฒนากายอย่างต่อเนื่อง อาทิ ด้านแผนงานและนโยบายทั้งระยะสั้นและระยะยาว ที่เน้นให้ความสำคัญกับการอบรมให้ความรู้ พัฒนาทักษะการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ ตลอดจนการส่งเสริมป้องกันในด้านต่าง ๆ เพราะผู้สูงอายุ ถือเป็นกลุ่มเปราะบางที่ควรให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายตามวัย โครงการมอบายแคลเซียม การป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ และการตรวจคัดกรองสุขภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง

การประเมินสุขภาพจิต กิจกรรมที่มีอย่างต่อเนื่อง การออกหน่วยเชิงรุกเยี่ยมบ้านในกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้าน ติดสังคม ติดเตียง ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพกาย การจัดหาอุปกรณ์ฟื้นฟูสุขภาพทางกาย การมอบสิ่งของเครื่องใช้ อาหาร และการจัดตั้งกองทุนฟื้นฟูผู้ป่วยในตำบล เพื่อสนับสนุนและมอบผ้าอ้อมสำเร็จรูป แผ่นรองขับ วัสดุการแพทย์ อาทิ ถังมือ แอลกอฮอล์ และเครื่องมือกายอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นกับสถานการณ์ของประเทศในปัจจุบัน

2) **การพัฒนาศีล** การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ มีเมตตา กรุณา อดทนอย่างมีสมาธิ ทำจิตให้ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน การประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรมอันดีปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของหมู่บ้าน ไม่ทำให้ครอบครัวของผู้อื่นเดือดร้อนซึ่งจะนำมาสิ่งที่จะเป็นแบบอย่างแก่คนรุ่นหลังต่อไป

3) **การพัฒนาจิต** การมีจิตที่สมบูรณ์พร้อม กอปรด้วยจิตมีคุณภาพ จิตมีสมรรถภาพ จิตมีสุขภาพดีด้วยคุณธรรม ความดีงาม เข้าวัดฟังธรรมเมื่อมีโอกาส การตั้งมั่นในการทำความดี นอกจากจะได้ตั้งมั่นในจิตแล้ว การรวมกลุ่มทางสังคมยังเป็นอีกกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุได้พบปะกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ได้พูดคุยสนทนา ซึ่งส่งผลให้สุขภาพใจดีขึ้น

4) **การพัฒนาทางปัญญา** การเสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ อยู่อย่างเป็นนายความคิด การเรียนรู้ผ่านการคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรองหาเหตุผลเพื่อให้พึ่งพาตนเองได้ พึ่งพาสังคมได้โดยปราศจากการครอบงำของผู้ใด ผู้สูงอายุรับรู้และเข้าใจเหตุผลและปัจจัยในชีวิต ด้วยการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชุมชนเพื่อแสดงศักยภาพและเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม ซึ่งถือได้ว่าเป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี หากได้มีการประสานงานระหว่างหน่วยงานในตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล ชุมชน วัด โรงเรียน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ตำบลและทุกองค์กรในชุมชน มีการขับเคลื่อนนโยบาย แนวทางที่สอดคล้องกันแล้ว ถือเป็นจุดเริ่มต้น

ที่ดีที่จะทำให้การทำงานด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมต่าง ๆ เน้นการทำงานเป็นภาคีเครือข่าย เน้นให้เข้ากับบริบทของพื้นที่ในตำบลมากที่สุด อาทิ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้อง การจัดตั้งกองทุนเพื่อสวัสดิการผู้สูงอายุ ปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตและมีระบบการติดตามดูแลในชุมชนอย่างเหมาะสม การพัฒนาประเทศนั้น หากมองเพียงแค่ประเด็นความเติบโตทางเศรษฐกิจ ก็ไม่อาจจะบอกได้ว่าประเทศนั้นเจริญ เพราะดัชนีชี้วัดความสุขสวนทางกัน เพราะฉะนั้น จึงควรหันมาให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของคนไทยในทุกกลุ่มวัยซึ่งถือเป็นกำลังที่สำคัญของประเทศในอนาคต

วิเคราะห์ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 10 คน ประเด็นของปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวะ 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน พบว่า ปัญหาเกิดจากการบริหารจัดการนโยบายและแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ไม่ได้รับการขับเคลื่อน ขาดความประสานงานระหว่างภาคีเครือข่าย การดำเนินงานหรือกิจกรรมผู้สูงอายุต่าง ๆ เป็นไปได้ยาก ซึ่งมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง อาทิ เนื่องจากความจำกัดของงบประมาณ ซึ่งปัญหาทางด้านงบประมาณต้องได้รับการสนับสนุนจากแหล่งงบประมาณอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการดูแลผู้สูงอายุใช้งบประมาณที่สูง เพราะต้องดูแลรอบด้านแบบองค์รวม ทั้งสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ทั้งทางกายภาพและจิตวิทยาที่ผู้บริหารองค์กรให้ความสำคัญ ปัญหาทางด้านกายภาพของผู้สูงอายุที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเดินทาง ปัจจัยด้านการทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในตำบล คือองค์การบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ชุมชน วัด ชมรมผู้สูงอายุและภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ในชุมชน ต้องให้ความสำคัญกับปัญหาและได้รับความร่วมมือจากชุมชนในบางส่วน ปัจจัยทางด้านบุคลากรของหน่วยงานต่าง ๆ ความพร้อมและความสามารถ ครอบคลุมในการให้ความร่วมมือ

จึงขอเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวะ 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่านในเชิงพุทธ ดังนี้

ด้านกายภาพ ควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หน่วยงานภาคีเครือข่ายในชุมชนมีการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ด้านศีลภาวะ การไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักในการทำ ความดี เห็นว่าการทำความดีส่งเสริมให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุขสบายใจ

ด้านจิตภาวนา ตั้งมั่นในการทำความดี มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ชุมชนควรให้โอกาสผู้สูงอายุในการแสดงความสามารถ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ

ด้านปัญญาภาวนา ใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาตลอดจนช่วยเหลือสังคม ผู้สูงอายุไม่รู้สึกลดคุณค่าตัวเอง สามารถทำคุณประโยชน์ให้กับชุมชนสังคมได้ตามความเหมาะสม

นอกจากการให้ความสำคัญกับหลักภาวนา 4 แล้ว ต้องพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 มิติด้วย ดังนี้

มิติเศรษฐกิจ รายได้ การทำงาน **มิติด้านสุขภาพ** สุขภาพทางกาย ใจ หลักประกันสุขภาพ **มิติด้านสังคม** คือ ความสัมพันธ์และการรวมกลุ่มทางสังคม **มิติด้านสภาพแวดล้อม** ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน นวัตกรรมและเทคโนโลยี

กล่าวได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีสัมพันธ์กันในทุกมิติ และสามารถนำหลักภาวนา 4 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสม หากได้รับความสำคัญจากชุมชนและภาคีเครือข่าย จะยิ่งส่งผลดีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม เพราะถือเป็นการส่งเสริมทางด้านจิตใจ จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็ง ใช้ชีวิตอยู่อย่างมั่นคงกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ที่มีเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นพลวัต เป็นราษฎรอาวุโสที่มีคุณภาพ อาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างเต็มภาคภูมิ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาคนให้มีคุณภาพ ต้องพัฒนาให้สอดคล้องการดำเนินชีวิตของคนให้เป็นปัจจุบันเจริญงอกงามทั้ง กาย ศีล จิต ปัญญา ตลอดจนเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางสุขภาพที่จะนำมาเป็นอีกทางเลือกในการช่วยพัฒนาคนและสังคมต่าง ๆ เป็นระบบองค์รวมสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) และคณะ (2562) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาศักยภาพโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่พึงงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภาวนา 4 นี้เป็นหลักการพัฒนาศักยภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย พบว่า ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อยส่วนใหญ่ เป็นผู้นับถือ

พระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล 5 ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษาและชอบการปฏิบัติธรรม การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้ผาสุก มีสุขภาวะที่ดี ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนา ในการพัฒนากาย ไม่ใช่เพียงให้กายเติบโต แต่หมายถึงการใช้กายให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์เกิดประโยชน์ เช่น การบริโภคอาหาร การเลือกเสพบริโภคสิ่งที่ดีเข้าสู่ชีวิตของตน เพื่อบรรเทาความหวาดกลัวจากความอยาก ความสนุกสนาน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระภูษิสสะ ปญญาปโชโต (มียศ) (2561) ได้วิจัยเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ออกมาเป็นรูปแบบของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) การส่งเสริม คือ การใช้หลักภavana มาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายผู้สูงอายุจะต้องมีร่างกายที่ดี 2) การเสริมสร้าง โดยใช้หลักศีลภavana มาเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีมีพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมที่ดี 3) การป้องกัน โดยใช้หลักจิตภavana มาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตเพื่อให้เกิดแนวทางป้องกัน มีเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุจะต้องมีความคิดที่ดี โดยผ่านการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ให้จิตมีคุณธรรมพื้นฐาน ในการอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม และ 4) การเตรียมความพร้อม โดยใช้หลักปัญญาภavana มาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต ผ่านกระบวนการคิดพิจารณาอย่างถูกต้อง การพัฒนาศีล ไม่ใช่เพียงการปฏิบัติตามหลักจารีต ศาสนา แต่หมายถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสังคมไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตทุกชนิดทั้งคนและสัตว์และสร้างสรรค์สังคมที่เกื้อกูล ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของชุมชน มีศักยภาพมีความพร้อมเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม นำไปสู่การจัดการด้วยปัญญาได้อย่างเต็มสติสัมปชัญญะ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลวรรณ ปั่นขาว (2561) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบว่า การมีส่วนร่วมในชุมชนสังคมทำให้มีความสุข การพัฒนาคนมาเป็นแกนกลางของระบบการพัฒนา รวมถึง การสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตนและสังคม การนำเทคโนโลยีมาใช้อย่างเหมาะสมให้เป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ดำเนินไปด้วยดี โดยที่ทุกส่วนเป็นปัจจัยส่งผลในทางเกื้อกูลกัน ทำให้ดำรงอยู่ดีด้วยกันและเข้าใจระบบความสัมพันธ์เพื่อประสาน

การพัฒนาแต่ละด้านอย่างยั่งยืน ตลอดจนถึงการพัฒนาสังคม โดยจัดตั้งวางระบบสังคม เอื้อเกื้อกูลต่อการพัฒนาเนื่องจากความเป็นพลวัตของมนุษย์และธรรมชาติ ที่ส่งผลต่อเป็น ความเกื้อกูลและเทคโนโลยีซึ่งเริ่มมีบทบาทสำคัญในชีวิตของมนุษย์ มาเป็นผู้สร้างสรรค์ พัฒนาเทคโนโลยี ที่เอื้อต่อการพัฒนาระบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และสอดคล้องกับ งานวิจัยของ สมทรง ไข่มุก (2557) ที่พบว่า การพัฒนาคนให้มีคุณภาพ ต้องพัฒนาให้ สอดคล้องการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน เจริญงอกงามทั้ง กาย ศีล จิต ปัญญา ตลอดจนการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในการทำงานด้าน คุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญและมีประโยชน์อย่างมาก เพราะจะทำให้การติดต่อสื่อสาร ความต้องการและการขอรับการช่วยเหลือแบบเร่งด่วน ที่จะนำมาเป็นอีกทางเลือกในการ ช่วยพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้แท้จริง

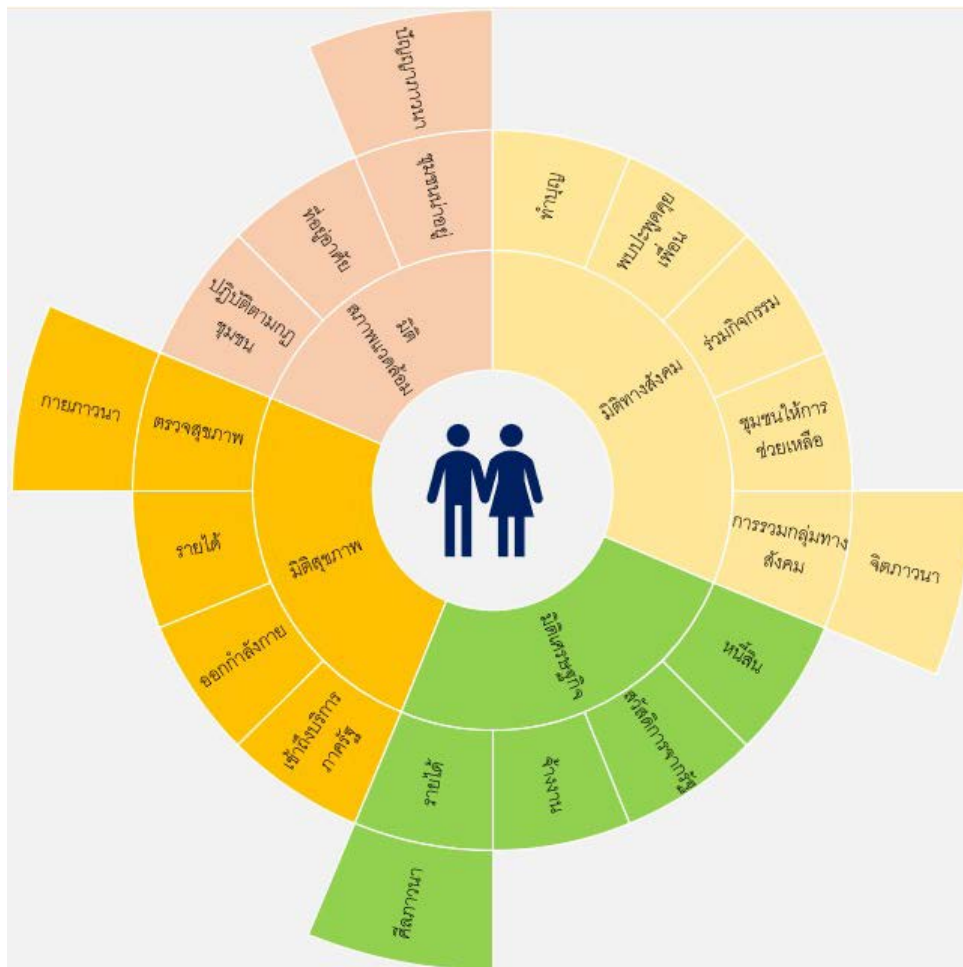
องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการสอบถามผู้สูงอายุและการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สามารถสรุปเป็น แผนภาพองค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์การวิจัย One Holistic Health Model เป็น โมเดลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ควรให้ความสำคัญโดยการประยุกต์ใช้หลัก ภาวนา 4 มาเป็นแนวทางในการพัฒนา ดังนี้

1. One หมายถึง การมีสุขภาพที่ดี หนึ่งเดียว การมีสุขภาพที่ดี คือการมีสุขภาพ กายดี สุขภาพจิตดี มีความสุขในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข
2. Holistic Health หมายถึง สุขภาพองค์รวม ความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ตลอดจนนวัตกรรมทางเทคโนโลยีทางสุขภาพ มิติทางสุขภาพ มีความสุข ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรค ครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่มีมิติทางสังคม ใช้ หลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมีชีวิตยืนยาว ท่ามกลางมิติทางสังคม ชุมชนสังคมที่เอื้อต่อ การใช้ชีวิต ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนถึงมิติทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมีเศรษฐกิจของ บุคคลที่ดำรงชีวิตได้โดยไม่เดือดร้อน หากเดือดร้อนชุมชนสังคมสามารถช่วยเหลือซึ่งกัน และกันได้ ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต

กล่าวได้ว่า One Holistic Health Model เป็นโมเดลในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุด้วยการมีสุขภาพที่ดี ความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ไม่ เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรค แต่ยังสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตตามเศรษฐฐานะที่ดี มีความ เป็นอยู่ที่เหมาะสม มีรายได้ ได้รับการสนับสนุนสวัสดิการของรัฐอย่างเหมาะสม และได้รับ การช่วยเหลือเบื้องต้นในชุมชน มีหลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมีชีวิตยืนยาว

ท่ามกลางชุมชนสังคมที่เอื้อต่อการมีชีวิตที่ดีก่อให้เกิดความสุขหนึ่งเดียว ดัง One Holistic Health Model นี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์การวิจัย (One Holistic Health Model)

จากภาพที่ 1 หลักการพัฒนาทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา 4 ประกอบด้วย 1) การพัฒนากาย ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ ตระหนักในร่างกายที่เสื่อมถอยของตนเองและรับรู้ว่าคุณภาพของตนเองเป็นอย่างไร อาหารเสียที่ส่งผลต่อสุขภาพเป็นอย่างไร บริโภคเพื่อสุขภาพ มีใช้บริโภคเพื่อความอยากหรือความสนุกสนาน 2) การพัฒนาจิต ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ มีเมตตา กรุณา อดทนอย่างมีสมาธิ ทำจิตใจให้ผ่องใส สดชื่น

เบิกบาน การประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรมอันดี ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของหมู่บ้าน ไม่ทำให้ครอบครัวของผู้อื่นเดือดร้อนซึ่งจะนำมาสิ่งที่จะเป็นแบบอย่างแก่คนรุ่นหลังต่อไป 3) ด้านการพัฒนาจิต ได้แก่ การมีจิตที่สมบูรณ์พร้อม กอปรด้วยจิตมีคุณภาพ จิตมีสมรรถภาพ จิตมีสุขภาพดีด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ เข้าวัดฟังธรรมเมื่อมีโอกาส ตั้งมั่นในการทำความดีและไปทำบุญที่วัดทุกครั้งที่มีโอกาส นอกจากจะได้ตั้งมั่นในจิตแล้ว ยังเป็นอีกกิจกรรมที่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุได้พบปะกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ได้พูดคุยสนทนา ซึ่งส่งผลให้สุขภาพใจที่ขึ้นไปด้วย และ 4) การพัฒนาทางปัญญา ได้แก่ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อยู่อย่างเป็นนายความคิด การเรียนรู้ผ่านการคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรองหาเหตุผลเพื่อให้พึ่งพาตนเองได้ พึ่งพาสังคมได้ โดยปราศจากการครอบงำของผู้ใด ผู้สูงอายุรับรู้และเข้าใจเหตุผลและปัจจัยในชีวิต ด้วยการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในชุมชน เพื่อแสดงศักยภาพและเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม ซึ่งถือได้ว่า เป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี หากได้มีการประสานงานระหว่างหน่วยงานในตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล ชุมชน วัด โรงเรียน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ตำบลและทุกองค์กรในชุมชน มีการขับเคลื่อนนโยบาย แนวทางที่สอดคล้องกันแล้ว ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ที่จะทำให้การทำงานด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ภารกิจต่าง ๆ เน้นการทำงานเป็นภาคีเครือข่าย เน้นให้เข้ากับบริบทของพื้นที่ในตำบลมากที่สุด อาทิ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้อง การจัดตั้งกองทุนเพื่อสวัสดิการผู้สูงอายุ ปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่ให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตและมีระบบการติดตามดูแลในชุมชนอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) หน่วยบริการสาธารณสุขในทุกระดับควรให้การสนับสนุน ส่งเสริมด้านคุณภาพชีวิต โดยบูรณาการการทำงานร่วมกันในพื้นที่ทุกระดับ อาทิ ชมรมผู้สูงอายุ วัดและภาคีเครือข่ายต่าง ๆ

2) หน่วยบริการสาธารณสุขในทุกระดับ ควรกำหนดแนวทางในการปฏิบัติงานอย่างอิสระ สามารถให้บุคลากรสามารถทำงานในหน่วยงานได้อย่างเต็มที่

3) แนวทางในการส่งเสริมพัฒนาควรมีความเชื่อมโยงสอดคล้องระหว่างหน่วยงาน มีการทำงานเป็นทีม พัฒนาและต่อยอดแบบองค์รวม

4) ควรมีการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมเพื่อสุขภาพมาปรับใช้ในกระบวนการทำงานเชิงรุกให้มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นและปรับขอบเขตให้กว้างขึ้น เพื่อจะได้เปรียบเทียบปัจจัยเชิงพื้นที่

2) ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการคุณภาพชีวิตในพื้นที่อื่นต่อไปที่เป็นพื้นที่เฉพาะเช่นพื้นที่สูง กลุ่มเปราะบาง และกลุ่มอื่น ๆ เช่น บุคลากรในวิชาชีพขาดแคลน เป็นต้น

3) ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างบริบทของชุมชนเมือง ชุมชนชนบท ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนนวัตกรรมและเทคโนโลยีมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานราชการระดับตำบลควรกำหนดแผนงานและนโยบายในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีความชัดเจนและเป็นรูปธรรม สามารถนำไปขับเคลื่อนในชมรมของผู้สูงอายุในระดับตำบลได้อย่างเหมาะสม

2) นโยบายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ต้องเป็นนโยบายเชิงสร้างสรรค์สอดคล้องและทันต่อเหตุการณ์สถานการณ์ในปัจจุบัน

3) นโยบายควรมีการกำหนดแผนงาน กิจกรรม เป้าหมายทั้งระยะสั้น และระยะยาว เพื่อให้งานสำเร็จตามวัตถุประสงค์

รายการอ้างอิง

- กมลวรรณ ปันขาว. (2561). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- กรมอนามัย. (2562). *ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุไทย ในอนาคตอีก 20 ปี*. สืบค้น 19 มีนาคม 2566, จาก <https://hfd.anamai.moph.go.th/th/news-anamai-3/229198>
- กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย*. สืบค้น 1 มีนาคม 2566, จาก <https://dmh.go.th/test/download/view.asp?id=17>

- กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์ด้านสุขภาพ กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข.
(2566). แผนปฏิบัติการกระทรวงสาธารณสุข ระยะ 5 ปี พ.ศ.2566-2570.
สืบค้น 21 มีนาคม 2566, จาก <https://spd.moph.go.th/government-action-plan/>
- ป.อ.ปยุตโต. (2546). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปิยดา ขุนชุม. (2566). พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานของบุคลากรสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระภุชิสสะ ปณฺญาปโชโต (มียศ). (2561). การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮอมอำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) และคณะ. (2562). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, 6(1), 58-72.
- พระมหาวิญญู อีสสรานนโท (ใจชื่น). (2561). กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ด้วยหลักภาวนา 4 (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2664). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. สืบค้น 29 สิงหาคม 2566, จาก <https://ltc-older.dop.go.th/th/know/2>
- รัตน์ชนก นวลแขวง. (2557). การประยุกต์หลักพุทธธรรมมาภิบาลเพื่อการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- สมทรง ไข่มอ. (2557). คุณภาพการให้บริการของศูนย์วิศวกรรมกรรมแพทย์ที่ 3 (นครสวรรค์) ต่อโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดพิจิตร (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- สิน พันธุ์พินิจ. (2557). *เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : บริษัททุนพัลลิกซ์ซึ่งจำกัด.
- สุชีพ ปัญญาภาพ. (2541). *คุณลักษณะพิเศษแห่งพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน : HDC. (2567). *รายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดน่าน*. สืบค้น 25 มีนาคม 2567, จาก <https://nan.hdc.moph.go.th/hdc/reports/report>.
- Cascio. W.F. (1995). *Managing Human Resources : Productivity. Quality of Work Life Profits* (4th ed.). New York : McGraw-Hill.

การพัฒนาความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย
โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

The Development of Critical Thinking Abilities in
Thai Literature by Using REAP Strategies Combined
with Online Lessons for Mathayom 4 Students

Received: March 30, 2025
Revised: May 02, 2025
Accepted: May 13, 2025

กนกวรรณ เพชรไทย¹, และ ทรงภพ ขุนมธุรส²
Kanokwan Phetthai and Songphop Khunmathurot
(praekp14@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ 3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 ที่เรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนอุลิตไพบุลย์ชนูปถัมภ์ ได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากโดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ 2) บทเรียนออนไลน์ 3) แบบวัดความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดี เป็นแบบทดสอบจำนวน 1 ฉบับใช้ทดสอบทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน 4) แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

^{1, 2} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
Faculty of Education, Naresuan University

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการหาคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยโดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่ามีความเหมาะสมของแผนในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด 2. นักเรียนมีความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์อยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : การคิดเชิงวิพากษ์, กลวิธี REAP, บทเรียนออนไลน์, วรรณคดีไทย

Abstract

The purposes of this study were to: 1. develop and improve instructional lesson plans using the REAP strategy integrated with online lessons to enhance the critical thinking skills of Mathayomsuksa 4 students in Thai literature; 2. compare students' critical thinking skills in Thai literature before and after the instructional intervention; and 3. investigate students' satisfaction with the learning process. The sample consisted of Mathayomsuksa 4/1 students from Ulitphaiboontanupatham School during the second semester of the 2024 academic year, selected through simple random sampling by classroom. The research instruments included: 1) instructional lesson plans utilizing the REAP strategy with online lessons, 2) online learning materials, 3) a critical thinking assessment in Thai literature administered as both a pretest and posttest, and 4) a student satisfaction questionnaire. Data were analyzed using mean, standard deviation, and paired sample t-tests.

The findings revealed that: 1. the developed instructional lesson plans were rated at the highest level of appropriateness; 2. students' critical thinking skills in Thai literature significantly improved after the instructional intervention at the .05 level of significance; and 3. students reported the highest level of satisfaction with the instructional approach integrating the REAP strategy and online lessons.

Keywords: Critical Thinking, REAP Strategy, Online Lessons, Thai Literature

บทนำ

การศึกษาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างคน สร้างสังคม สร้างชาติและเป็นกลไกที่สำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและในการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของโลกในศตวรรษที่ 21 การจัดการศึกษาในปัจจุบันจึงมีความมุ่งเน้นที่จะพัฒนาคนให้มีประสิทธิภาพ โดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถและสมรรถนะที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดและการพัฒนาประเทศในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาการและเทคโนโลยีต่าง ๆ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นอย่างมาก รวมทั้งเทคโนโลยีเองก็ได้มีการพัฒนาให้สอดคล้องกับความต้องการของมนุษย์อยู่เสมอ

นอกจากนี้ ตามระเบียบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ซึ่งเป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนที่ดี มีปัญญา มีความสุขและมีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนไว้ 5 ประการ ได้แก่ 1) ความสามารถในการสื่อสาร 2) ความสามารถในการคิด 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา 4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และ 5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี โดยสมรรถนะสำคัญข้อที่สองกล่าวถึง ความสามารถในการคิดของผู้เรียน ซึ่งเป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

การคิดเชิงวิพากษ์เป็นหนึ่งในทักษะสำคัญของผู้เรียนตามกรอบแนวคิดสำหรับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (Framework for 21st Century Learning) ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้และการคิด โดยเป็นหนึ่งในสามปัจจัยหลักของความฉลาดของมนุษย์ (Kannikasunatda, 2560) กล่าวคือ เป็นทักษะสำคัญที่ทุกคนจำเป็นต้องมีเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตและเนื่องจากสภาพสังคมโลกในปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ความเจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่างได้มีการพัฒนาขึ้นตามลำดับและพัฒนาไปอย่างต่อเนื่อง สภาพสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้สังคมมีความซับซ้อนและเกิดปัญหาใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นมากมาย ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อทัศนคติและการศึกษาของคนไทย

การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรู้เท่าทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น จึงจำเป็นที่คนในชาติจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนมีความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์โดยเฉพาะการนำเอาความรู้

หลักฐานและข้อโต้แย้งที่มีความน่าเชื่อถือเพื่อประกอบการตัดสินใจในชีวิตประจำวันว่า สิ่งใดถูกต้อง สิ่งใดไม่ถูกต้อง โดยใช้เหตุผลมาช่วยในการตัดสินใจ นั่นก็คือ การคิดเชิงวิพากษ์ จึงเห็นได้ว่าความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์มีความสำคัญและมีความจำเป็นในยุคปัจจุบัน แต่การเรียนการสอนในโรงเรียนกลับไม่ได้เน้นให้เด็กนักเรียนฝึกตั้งคำถามในเรื่องต่าง ๆ ที่เขาอ่านหรือเรียนมา รวมถึง ครูผู้สอนส่วนใหญ่มักสั่งงานให้นักเรียนคิดแต่อยู่ในกรอบของความเชื่อเดิม ๆ ที่มีอยู่ในหนังสือหรือในตำรา มากกว่าที่จะให้นักเรียนเสนอข้อคิดเห็นที่แตกต่าง

โดยจากการสอนที่ผ่านมาของผู้วิจัยพบว่า ผู้เรียนสามารถอ่านได้ แต่ไม่เข้าใจในสิ่งที่อ่าน เพราะไม่สามารถคิดวิเคราะห์จากเรื่องที่อ่านได้ ดังนั้น ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีมีความทันสมัยแบบก้าวกระโดด ข้อมูลที่ได้เผยแพร่ไป อาจจะเป็นข้อมูลที่ปราศจากความรับผิดชอบ หรือมีการนำเสนอในสิ่งที่ไม่เป็นความจริงและเป็นพิษต่อสังคม ทำให้เกิดความเข้าใจที่ผิดหรือคลาดเคลื่อนไป การเรียนรู้เรื่องการคิดเชิงวิพากษ์จึงสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กในยุคปัจจุบันนี้ อย่างไรก็ตาม แม้สังคมไทยจะมีการพัฒนาก้าวหน้าอยู่เสมอ แต่ก็ยังมีมรดกวัฒนธรรมที่สั่งสมที่นักเรียนควรตระหนักและเห็นคุณค่าได้แก่ วรรณคดีไทย จากการเรียนการสอนในห้องเรียนปัจจุบัน ผู้วิจัยพบว่า ผู้เรียนไม่เห็นคุณค่าและไม่ตระหนักถึงความสำคัญของวรรณคดีไทยเท่าที่ควร

จากการสอบถามครูผู้สอนภาษาไทยโรงเรียนอุทิศใต้ปทุมธานี จำนวน 5 คน ในการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชนแห่งการเรียนรู้ (PLC: Professional Learning Community) ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เพื่อศึกษาและหาทางแก้ไขปัญหาระบบการเรียนการสอนที่พบในห้องเรียนปัจจุบันในแต่ละระดับชั้น โดยในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบสาเหตุการเรียนการสอนที่ไม่สัมฤทธิ์ผลโดยเฉพาะในการเรียนวรรณคดีไทยโดยมีสาเหตุหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1. ด้านนักเรียน พบว่า นักเรียนไม่เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเรียนวรรณคดีไทย เพราะมองว่าตัววรรณคดีไม่มีความสัมพันธ์กับชีวิตจริงและเป็นเรื่องเพ้อฝัน หรือเนื่องด้วยยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลง อีกทั้ง นักเรียนยังขาดความพยายามในการอ่านวรรณคดี โดยเฉพาะเมื่อพบกับอุปสรรคในด้านคำศัพท์ ทำให้นักเรียนไม่สนใจและหันไปสนใจในเรื่องอื่นแทน 2. ด้านเนื้อหา พบว่า วรรณคดีที่ได้เรียนในหนังสือเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความหลากหลาย ทั้งในส่วนของเนื้อหาและจำนวนเรื่องทำให้เกิดปัญหาทั้งจากผู้เรียนและผู้สอน คือ การสอนไม่ครบไม่จบตามหลักสูตร เนื่องจากในการเรียนวรรณคดีแต่ละเรื่องมักจะต้องใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ แปลความ ตีความ พร้อมทั้งค้นหาความหมาย ทำให้ใช้เวลาค่อนข้างมากใน 1 เรื่อง และ 3. ด้านการจัดการเรียนรู้ พบว่า วิธีการสอนของครูผู้สอนไม่หลากหลายโดยส่วนมากจะเน้นการให้นักเรียนท่องจำ

บทกลอน ท่องจำศัพท์ยาก หรือท่องจำวรรคทองเพื่อนำไปสอบ ซึ่งมักทำให้นักเรียนเบื่อหน่าย ไม่มีแรงจูงใจให้อยากเรียนและนักเรียนไม่ทราบว่าสิ่งที่ครูให้ทำนี้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างไร ครูมักเป็นผู้ที่คอยชี้แนะ แต่เป็นการชี้แนะที่นักเรียนต้องทำตาม ดังนั้น จะทำให้นักเรียนยึดติดแต่กรอบความคิดเดิม ๆ ตามครูผู้สอนและไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นหรือเสนอแนวความคิดใหม่ เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกลวิธีการสอน REAP เข้ามาช่วยในการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนเพื่อช่วยแก้ปัญหาผู้เรียนเรื่องการคิดเชิงวิพากษ์ โดยใช้วรรณคดีเรื่องที่นักเรียนได้เรียนในหลักสูตรบังคับมาเป็นตัวบท การจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้น พัฒนาทักษะในด้านการอ่าน เขียนและการคิดอย่างเป็นระบบและมีลำดับขั้นตอน นอกจากนี้ ยังสามารถพัฒนาการคิดและการเขียนขั้นสูงไปพร้อม ๆ กันได้อีกด้วย เนื่องจากกลวิธีการสอน REAP เป็นกลวิธีที่สนับสนุนและส่งเสริมการอ่านให้มีประสิทธิภาพ โดยทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจเรื่องที่อ่านและวิเคราะห์สาระสำคัญของเรื่องได้ ผ่านกระบวนการทางความคิดและการเขียน นอกจากนี้ กลวิธี REAP ยังเป็นกลวิธีที่สามารถช่วยผู้เรียนให้สามารถคิดเป็น เข้าใจเรื่องที่เรียนได้และสามารถแสดงความคิดเห็นได้โดยใช้ผ่านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ รวมถึง กลวิธี REAP ยังเป็นกลวิธีที่เน้นทักษะการเขียนอีกด้วย โดยผู้วิจัยได้เลือกการเขียนเชิงวิพากษ์วิจารณ์เข้ามาให้นักเรียนได้เรียน โดยกลวิธี REAP ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ ขั้นที่ 1 R (Read) การอ่านข้อความ ผู้เรียนอ่านวรรณคดีที่กำหนดให้ผ่านบทเรียนออนไลน์ที่ครูได้จัดทำขึ้น เพื่อหาคำศัพท์ยากคำสำคัญและสามารถตั้งประเด็นคำถามจากวรรณคดีที่กำหนดตามความเข้าใจของตนเอง ขั้นที่ 2 E (Encode) การบันทึกข้อมูล นักเรียนสรุปวรรณคดีที่อ่านแล้วเรียบเรียงตามความเข้าใจโดยใช้ภาษาของตนเอง พร้อมทั้งระบุข้อคิดที่วรรณคดีได้กำหนด ขั้นที่ 3 A (Annotate) การเขียนอธิบาย นักเรียนเขียนอธิบายสะท้อนผลจากการอ่านวรรณคดีและการคิดของนักเรียนออกมาในรูปแบบของการเขียนเชิงวิพากษ์วิจารณ์ โดยในขั้นนี้จะมีการนำกระบวนการของการคิดเชิงวิพากษ์ 5 ขั้นเข้ามาร่วมในการจัดการเรียนการสอนอีกด้วย ขั้นที่ 4 P (Ponder) การสะท้อนผล นักเรียนสะท้อนผลจากการอ่านวรรณคดีและการคิดของตนเองผ่านการนำเสนอของนักเรียนผ่านบทเรียนออนไลน์ที่ลิงค์เข้าแบบประเมินใน Padlet พร้อมทั้งออกมาแสดงทัศนะของตนเองหน้าชั้นเรียน

สืบเนื่องจากผลกระทบที่เปลี่ยนแปลงไปจากสถานการณ์โควิด -19 ทำให้การเรียนรู้ของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้น การนำเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารหรือ ICT เข้ามามีส่วนร่วมกับการจัดระบบการจัดการเรียนรู้ออนไลน์เป็นตัวช่วยที่จะทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ออนไลน์ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งสามารถเข้าถึงบทเรียนได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ด้วยความสามารถใน

การเชื่อมต่อเข้าสู่เครือข่ายได้อย่างรวดเร็ว จะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรักอยากเรียนรู้ในบทเรียนนั้น ๆ จากเหตุผลดังกล่าว ผู้เขียนจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการใช้สื่อเทคโนโลยีให้เข้ามามีส่วนร่วมกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้กลวิธี REAP ที่จะสามารถช่วยดึงนักเรียนออกมาจากโลกของเกม เข้าสู่โลกของการเรียนรู้ผ่านช่องทางออนไลน์ที่พวกเขาชื่นชอบ เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศการเรียนรู้จากการนั่งฟังเป็นการทำกิจกรรม ที่ไม่ใช่การเปิดหนังสือ แต่เป็นการทำกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบที่แตกต่างและนักเรียนสามารถมีส่วนร่วมได้ เพื่อช่วยพัฒนาความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งกลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์นี้ จะสามารถช่วยพัฒนาความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยของนักเรียนให้ดีขึ้นได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์

สมมติฐานการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ที่มีคุณภาพและช่วยพัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้มีความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ในระดับมาก
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์มีความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกระบวนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์อยู่ในระดับมาก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ (One-Group Pretest Posttest Design) แบบกลุ่มเดียวสอบก่อนและสอบหลัง โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง การกำหนดตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2/2567 จำนวน 4 ห้องเรียนรวมทั้งสิ้น 120 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 จำนวน 30 คน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ อำเภอนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุทัยธานี ชัยนาท ได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลาก โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่มเลือก 1 ห้องเรียนจากทั้งหมด 4 ห้องเรียน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ตัวแปรต้น การจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ ตัวแปรตาม คือ 1) ความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย 2) ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ จำนวน 4 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้เป็น 4 ขั้นตอน ผู้วิจัยนำแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นทั้ง 4 แผนเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ จากนั้น นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษามาหาคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้โดยเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านโดยพิจารณาความเหมาะสมในองค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้ ใช้เกณฑ์การให้คะแนนตามแบบประเมินของลิเคิร์ท เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผล พบว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.66, S.D. = 0.31) จากนั้น นำผลความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุง แก้ไขรายละเอียดของแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้แผนการจัดการเรียนรู้มีความถูกต้องสมบูรณ์ นำแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ผ่านการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญและแก้ไข

แล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของภาษา เวลาและสื่อที่ใช้ในแผนการจัดการเรียนรู้ แล้วนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงแก้ไข นำแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ปรับปรุงแก้ไขมา จัดพิมพ์ นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2) บทเรียนออนไลน์ โดยใช้โปรแกรม Google sites ในการออกแบบ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสร้างแบบเรียนออนไลน์โดยแบ่งออกเป็น 5 บท ซึ่งได้นำกระบวนการ ADDIE MODEL 5 ขั้นตอนมาใช้ในการออกแบบ ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นการวิเคราะห์ (Analysis) 2. ขั้นการออกแบบ (Design) 3. ขั้นการพัฒนา (Development) 4. ขั้นการทดลองใช้ (Implementation) และ 5. ขั้นการประเมินผล (Evaluation) ตามโครงสร้างที่ออกแบบไว้แล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้น ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านพิจารณาความสอดคล้องเหมาะสมของบทเรียนออนไลน์ ใช้เกณฑ์การให้คะแนนตามแบบประเมินของลิเคิร์ต เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผล พบว่า มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.60, S.D. = 0.37) นำผลความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของภาษา เวลาและสื่อที่ใช้ จากนั้น นำข้อบกพร่องมาปรับปรุงแก้ไขบทเรียนออนไลน์ให้มีความสมบูรณ์ เหมาะสม และนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3) แบบทดสอบวัดความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 และอัตนัย จำนวน 4 ข้อ ครอบคลุมเนื้อหาและจุดประสงค์การเรียนรู้ครบทั้ง 4 เรื่อง เสนอแบบทดสอบต่ออาจารย์ที่ปรึกษา ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบ พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.80 -1.00 ปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำแบบทดสอบไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ที่ได้เรียนผ่านมาแล้ว เลือกแบบทดสอบปรนัย 30 ข้อ ที่มีความยากง่าย 0.23-0.77 ค่าอำนาจจำแนก 0.20-0.53 และความเชื่อมั่นของแบบทดสอบมีค่าเท่ากับ 0.79 และเลือกแบบทดสอบอัตนัยจำนวน 4 ข้อ ที่มีความยากง่าย (p) 0.62-0.68 ค่าอำนาจจำแนก (r) 0.24-0.33 และความเชื่อมั่นของแบบทดสอบมีค่าเท่ากับ 0.85 นำแบบทดสอบที่ได้มาจัดทำเป็นแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน เพื่อนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

4) แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ เพื่อพัฒนาความสามารถคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย จำนวน 18 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ 1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ 2) ด้านกิจกรรมและบรรยากาศในการเรียนรู้ 3) ด้านประโยชน์ที่ได้รับ 4) ด้านการวัดผลและประเมินผลและ 5) ด้านสื่อและแหล่งการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ประเมินความสอดคล้องของแบบประเมิน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.80-1.00 จากนั้นปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) โดยใช้แบบทดสอบวัดความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นข้อสอบแบบปรนัย จำนวน 30 ข้อ และอัตนัย จำนวน 4 ข้อ โดยใช้เวลาการทำแบบทดสอบ 1 ชั่วโมง จากนั้น ผู้วิจัยจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ จำนวน 4 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบหลังเรียน (Post-test) โดยใช้แบบทดสอบวัดความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นข้อสอบแบบปรนัย จำนวน 30 ข้อ และอัตนัย จำนวน 4 ข้อ โดยใช้เวลาในการทำแบบทดสอบ 1 ชั่วโมง และทำแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 18 ข้อ ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานและสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัย

นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการสร้างและหาคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.66$, S.D. = 0.31) โดยมีผลการประเมินความเหมาะสมดังตาราง 1

ตารางที่ 1 ผลการหาคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์เพื่อ พัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

แผนการจัดการเรียนรู้	$\bar{X}$	S.D.	ความเหมาะสม
แผนที่ 1 ทุกข์ของชานาในบทกวี	4.64	0.33	มากที่สุด
แผนที่ 2 นิทานเวตาล (เวตาลเรื่องที่ 10)	4.68	0.30	มากที่สุด
แผนที่ 3 หัวใจชายหนุ่ม	4.66	0.31	มากที่สุด
แผนที่ 4 มงคลสูตรคำฉันท์	4.66	0.31	มากที่สุด
ผลรวมความสอดคล้องเหมาะสม	4.66	0.31	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 ผลการหาคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พบว่า โดยภาพรวม มีความเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.66, S.D. = 0.31) และเมื่อพิจารณาการประเมินแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้พบว่า มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดทุกรายการประเมิน

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์

ผู้วิจัยได้สร้างแบบทดสอบวัดความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ และแบบอัตนัย จำนวน 4 ข้อ แล้วนำแบบทดสอบที่ได้มาจัดทำเป็นแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อใช้ในการวัดการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งใช้เวลาในการทำแบบทดสอบ 1 ชั่วโมง และจัดทำเป็นแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อใช้ในการวัดความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังจากที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งใช้เวลาในการทำแบบทดสอบ 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบความสามารถการการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยด้วยการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ได้ผลการเปรียบเทียบความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์

	คะแนน	จำนวน นักเรียน	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t-test*	Df	P
ปรนัย (30คะแนน)	ก่อนเรียน	30	30	11.03	1.629	21.30	29	<.001
	หลังเรียน	30	30	23.13	3.550			
อัตนัย (20 คะแนน)	ก่อนเรียน	30	20	10.21	1.673	19.307	29	<.001
	หลังเรียน	30	20	16.60	0.722			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยชนิดปรนัย 4 ตัวเลือกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.55 โดยก่อนการจัดการเรียนรู้ตามกลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.629 และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการทดสอบ พบว่า ค่า t-test เท่ากับ 21.30 นอกจากนี้ คะแนนความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยชนิดอัตนัยเขียนตอบ จำนวน 4 ข้อ 20 คะแนน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.72 โดยก่อนการจัดการเรียนรู้ตามกลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.673 และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการทดสอบ พบว่า ค่า t-test เท่ากับ 19.30 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ทั้งปรนัยและอัตนัย พบว่า คะแนนทดสอบหลังการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการเปรียบเทียบคะแนนที่ได้ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมสามารถบอกได้ว่า การจัดกิจกรรมโดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอนเรื่องการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทย โดยสามารถเพิ่มความเข้าใจและความลึกซึ้งต่อการเรียนวรรณคดีไทยให้แก่ผู้เรียนได้ นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและสร้างความสุข พร้อมทั้งทัศนคติที่ดีในการเรียนวรรณคดีไทย ซึ่งจะเห็นได้จากผลการสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนห้องที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์

ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์จำนวน 18 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ 2) ด้านกิจกรรมและบรรยากาศในการเรียนรู้ 3) ด้านประโยชน์ที่ได้รับ 4) ด้านการวัดผลและประเมินผล และ 5) ด้านสื่อและแหล่งการเรียนรู้ เพื่อนำไปใช้ในการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง หลังจากการจัดการเรียนรู้ ได้ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ โดยมีผลการประเมินความพึงพอใจดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ (n = 30)

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับความพึงพอใจ	อันดับ
ด้านกิจกรรมการเรียนรู้	4.58	0.70	91.67	มากที่สุด	4
ด้านกิจกรรมและบรรยากาศในการเรียนรู้	4.98	0.31	97.83	มากที่สุด	1
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	4.73	0.59	94.67	มากที่สุด	3
ด้านการวัดผลและประเมินผล	4.49	1.16	89.90	มาก	5
ด้านสื่อและแหล่งการเรียนรู้	4.81	0.50	96.22	มากที่สุด	2
รวมเฉลี่ย	4.70	0.65	94.06	มากที่สุด	-

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ โดยภาพรวมมีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.70, S.D. = 0.65) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด คือ ด้านกิจกรรมและบรรยากาศในการเรียนรู้ อยู่ในระดับมาก ด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจรองลงมาลำดับที่สอง คือ ด้านสื่อและแหล่งการเรียนรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด ความพึงพอใจลำดับที่สาม คือ ด้านประโยชน์ที่ได้รับ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ความพึงพอใจลำดับที่สี่ คือ ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดและด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ ด้านการวัดผลและประเมินผลมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

โดยภาพรวมสามารถบอกได้ว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นี้อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากวิธีการสอน สื่อ รวมทั้งกิจกรรม และบรรยากาศในการเรียนรู้มีความเหมาะสมทำให้นักเรียนรู้สึกสนุกในการทำกิจกรรมในห้องเรียน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

สรุปและอภิปรายผลการวิจัยจำแนกตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ผลการสร้างและหาคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประกอบไปด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 4 แผน โดยใช้ระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้จำนวน 12 ชั่วโมง จากนั้น ดำเนินการหาคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้พบว่าโดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.66, S.D. = 0.31) ทั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยจำนวน 4 แผน ได้แก่ ทุกข์ของชาวนาโนบทกวี สืบหาแก่นิทานเวตาล ตามหาสารจากหัวใจชายหนุ่มและสอนสนุกมกคลสูตรคำฉันท์ ซึ่งในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย ขั้นตอนการจัดกิจกรรมโดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ เพื่อช่วยพัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์ของนักเรียนและยังช่วยส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูง การอ่านอย่างมีวิจารณญาณควบคู่ไปอีกด้วย

สอดคล้องกับที่ วีรภัทร ศุภรังสี (2562) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดกิจกรรมโดยใช้กลวิธี REAP ว่า เป็นกลวิธีที่ช่วยให้นักเรียนพัฒนาการอ่าน อีกทั้งยังพัฒนาการเขียนและการคิดไปพร้อมกัน ส่งผลให้นักเรียนสามารถสรุปใจความสำคัญ วิเคราะห์ ตลอดจนวิพากษ์วิจารณ์เรื่องที่อ่านได้ผ่านการคิดที่ลึกซึ้งและถ่ายทอดความคิดของตนผ่านงานเขียนรูปแบบต่าง ๆ โดยผู้วิจัยได้นำมาบูรณาการร่วมกับการนำบทเรียนออนไลน์เข้ามาใช้ร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการเพิ่มความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยีและการเรียนรู้ตลอดชีวิต นอกจากนี้ ยังทำให้ผู้เรียนสามารถที่จะกลับไปทบทวนบทเรียนได้ด้วยตัวเองไม่จำเป็นต้องนั่งเรียนแค่เพียงในห้องเรียนเท่านั้น ดังที่ อนุมพร เลาหจรัสแสง (2554) กล่าวถึงประโยชน์ของบทเรียนออนไลน์ไว้ว่า เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนที่อยู่ห่างไกล หรือไม่มีเวลาในการมาเข้าชั้นเรียนได้เรียนในเวลาและสถานที่ ๆ ต้องการ ซึ่งอาจเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน หรือสถานศึกษาใกล้เคียงที่ผู้เรียนสามารถเข้าไปใช้บริการทางอินเทอร์เน็ตได้ การที่ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องเดินทางมายังสถานศึกษาที่กำหนดไว้ จึงสามารถช่วยแก้ปัญหาในด้านของข้อจำกัดเกี่ยวกับเวลาและสถานที่ศึกษาของผู้เรียนเป็นอย่างดี

จากประโยชน์และข้อดีของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ทำให้ผู้วิจัยได้นำกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มาช่วยใน

การพัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งมีกระบวนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1. Read ให้นักเรียนอ่านวรรณคดีที่กำหนด ซึ่งในขั้นนี้ จะให้นักเรียนได้ฝึกอ่านจับใจความสำคัญและฝึกค้นหาคำศัพท์ยากที่ปรากฏในตัวบท เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถด้านการอ่านคิดวิเคราะห์ของนักเรียน

ขั้นที่ 2. Encode ให้นักเรียนสรุปวรรณคดีที่อ่านตามความเข้าใจโดยใช้ภาษาของตนเอง ในขั้นตอนนี้ เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้นักเรียนสามารถถ่ายทอดการคิดวิเคราะห์จากเรื่องที่อ่านสู่งานเขียนในรูปแบบต่าง ๆ ได้ จากกระบวนการออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์

ขั้นที่ 3. Annotate ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนเขียนสะท้อนผลจากการอ่านวรรณคดี โดยในขั้นนี้ ได้มีการสอดแทรกขั้นตอนการคิดเชิงวิพากษ์มาร่วมในการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนสะท้อนผลผ่านการทำใบงานและตอบคำถามสั้น ๆ

ขั้นที่ 4. Ponder ให้นักเรียนสะท้อนผลการอ่านวรรณคดีโดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นผ่านการนำเสนองานเขียนของตนเอง ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบการเขียนที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ฝึกให้นักเรียนเกิดการตั้งคำถามในประเด็นที่เป็นแนวคิดหลักของเรื่องที่เรียน หรือตั้งคำถามเพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละคร ซึ่งการเขียนวิพากษ์วิจารณ์นั้น นักเรียนจะได้ฝึกวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ฝึกหาข้อโต้แย้งอย่างมีเหตุผลและนำไปสู่การแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

สอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรภัทร ศุภรสิงห์ (2562) ที่ได้ศึกษา ผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีไทยและความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีไทยและความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยกลวิธี REAP มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีไทยและความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ พบว่า ความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง

เป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ สะท้อนให้เห็นเด่นชัดว่า แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ ช่วยเสริมให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิดเชิงวิพากษ์และแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ ซึ่งการแสดงความคิดเห็นในเชิงวิพากษ์จำเป็นต้องมีข้อมูลและหลักฐานที่เชื่อถือได้ จึงส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีสูงขึ้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของ เพียรศิลป์ ปินชัย (2555) ที่ศึกษาการใช้กลวิธี การอ่านแบบ REAP เพื่อส่งเสริม ความสามารถในการอ่าน การเขียนสรุปความภาษาอังกฤษและทักษะคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษ ความสามารถในการเขียนสรุปความภาษาอังกฤษ และทักษะคิดวิเคราะห์ของนักเรียนหลังการใช้กลวิธีการอ่านแบบ REAP สูงกว่าก่อนเรียน และทักษะคิดวิเคราะห์ของนักเรียนหลังใช้กลวิธีการอ่านแบบ REAP สูงกว่าก่อนเรียน นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ อิศริยาภรณ์ พิงจิตร์ (2565) ที่ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยใช้วรรณคดีเป็นฐานร่วมกับกลวิธี REAP เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้วรรณคดีเป็นฐานร่วมกับกลวิธี REAP สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้วรรณคดีเป็นฐานร่วมกับกลวิธี REAP สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้ ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านกิจกรรมและบรรยากาศในการเรียนรู้ ด้านประโยชน์ที่ได้รับ ด้านการวัดผลและประเมินผล ด้านสื่อและแหล่งการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.70, S.D. = 0.65) และด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด คือ ด้านกิจกรรมและบรรยากาศในการเรียนรู้ ผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.98, S.D. = 0.31) หากพิจารณารายข้อย่อย จะเห็นว่านักเรียนประเมินในหัวข้อนักเรียนมีบทบาทในการร่วมทำกิจกรรมกลุ่มและมีอิสระในการสร้างสรรค์ เนื่องจากการจัดกิจกรรมโดยกลวิธี REAP นี้เอื้อต่อการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มที่ให้นักเรียนร่วมกันคิด ร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่มได้ ทำให้นักเรียนจึงรู้สึกเป็นอิสระไม่ต้องอยู่ภายใต้กรอบความคิดของครูผู้สอนส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ที่สูงขึ้น

สอดคล้องกับ ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2549) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีคุณลักษณะของบุคคลที่มีการคิดเชิงวิพากษ์ต้องมีคุณสมบัติ คือ มีการคิดตั้งคำถามที่ชัดเจน มีความสนใจใฝ่รู้ ต้องการคิดค้นหาคำตอบที่ถูกต้อง โดยการเสาะแสวงหาข้อมูล รวบรวมข้อเท็จจริง ตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อสันนิษฐานความเห็นต่าง ๆ ประเมินข้อถกเถียงได้ ตีความที่เป็นไปได้หลาย ๆ ทาง ตัดสินและหาข้อสรุปบนพื้นฐานของเหตุผลและข้อเท็จจริงเพื่อใช้ในการตัดสินใจ ไม่ใช้อคติหรืออารมณ์ในการตัดสิน ยอมรับฟังความคิดของผู้อื่น เปลี่ยนความเห็นและจุดยืนได้ หากได้รับข้อมูลใหม่เพิ่มขึ้น หรือเมื่อมีเหตุผลที่ดีกว่าของตนเอง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ นอกจากจะเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์และทักษะการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนแล้ว ยังควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยีของนักเรียน การเรียนผ่านเว็บไซต์โดยไม่ต้องใช้หนังสือเรียนของผู้วิจัยในครั้งนี้ ถือได้ว่าเป็นวิธีที่แปลกใหม่สำหรับการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความสงสัยใคร่รู้และอยากที่จะเข้าเรียน มากกว่าการจัดการเรียนการสอนแบบปกติผ่านหนังสือเรียน ซึ่งแสดงออกผ่านผลการประเมินความพึงพอใจในด้านสื่อและแหล่งการเรียนรู้ ด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจรองลงมาลำดับที่สอง โดยมีผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.81$, S.D. = 0.50) สอดคล้องกับ ทศนีย์ พรหมกลิ้ง (2566) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาการเขียนภาษาไทยเชิงสร้างสรรค์ ตามแนวคิดของกิลฟอร์ด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาการเขียนภาษาไทยเชิงสร้างสรรค์ตามแนวคิดของกิลฟอร์ด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 อยู่ในระดับพึงพอใจมาก ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.20)

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาความสามารถการคิดเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยโดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้องค์ความรู้จากการวิจัย ดังนี้

การจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และค้นหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพื่อให้นักเรียนมีความคงทนในความรู้เรื่องนั้น ๆ และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ **ขั้นที่ 1** การรับรู้ข้อมูล ให้นักเรียนตั้งคำถามที่ได้รับกับเรื่องที่ได้อ่าน **ขั้นที่ 2** การวิเคราะห์และโต้แย้ง

ข้อมูล โดยให้นักเรียนพิจารณาเลือกข้อมูลที่น่าเชื่อถือเพื่อนำมาโต้แย้งกับข้อมูลเดิมอย่างมีเหตุผล **ขั้นที่ 3** นักเรียนจะต้องร่วมกันตรวจสอบข้อมูลที่คิดว่า มีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด และ **ขั้นที่ 4** การตัดสินใจข้อมูลที่มีความเหมาะสมและน่าเชื่อถือที่สุด เพื่อนำไปสู่ขั้นที่ 5 คือ การสร้างข้อสรุปรวบยอดจากข้อมูลหรือเรื่องที่อ่าน โดยนำมาเขียนในรูปแบบการเขียนเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งตรงกับกลวิธี REAP ในขั้นที่ 4 Ponder คือ ให้นักเรียนสะท้อนผลการอ่านวรรณคดีโดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นผ่านการนำเสนองานเขียนของตนเอง ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบการเขียนที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ฝึกให้นักเรียนเกิดการตั้งคำถามในประเด็นที่เป็นแนวคิดหลักของเรื่องที่เรียน หรือตั้งคำถามเพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละคร จึงส่งผลให้ความสามารถการอ่านเชิงวิพากษ์วรรณคดีไทยของนักเรียนสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งการจัดการเรียนรู้โดยกลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์ ยังทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับความสามารถของนักเรียนที่เพิ่มมากขึ้น จึงสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1) จากผลการวิจัย เนื่องจากแผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดจึงสามารถส่งเสริมการใช้กลวิธี REAP ที่ใช้ร่วมกับบทเรียนออนไลน์มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาภาษาไทย โดยนำไปปรับใช้หรือขยายผลในระดับชั้นอื่น เพื่อยกระดับคุณภาพการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างทั่วถึง

2) จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ ควรพัฒนาเนื้อหาและรูปแบบของบทเรียนออนไลน์ให้มีความน่าสนใจ เช่น การใช้สื่อมัลติมีเดีย อินโฟกราฟิก คลิปวิดีโอ และกิจกรรมโต้ตอบออนไลน์ (Interactive) เป็นต้น ที่เชื่อมโยงกับแต่ละขั้นตอนของกลวิธี REAP ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีความหมายสำหรับนักเรียนมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์สามารถนำไปใช้ในสาระอื่นของกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาภาษาไทย เช่น สาระการเขียน สาระการฟัง การดูและการพูด เป็นต้น

2) ควรศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ร่วมกับบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิพากษ์ในนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ

3. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) จากผลการวิจัยที่แสดงว่านักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดสามารถอธิบายได้ว่า กลวิธีนี้สามารถพัฒนาเป็นบทเรียนออนไลน์เพื่อใช้ในรูปแบบเรียนรู้ด้วยตนเอง (self-learning) ได้ โดยสามารถขยายผลไปยังรายวิชาอื่น ๆ ที่ต้องการเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณได้

2) จากการผลการวิจัยพบว่า ในขั้นตอนการจัดกิจกรรมในขั้นตอนที่ 3) Annoutate เขียนสะท้อนผลจากการอ่านของกลวิธี REAP ในการเรียนรู้ครั้งแรกของนักเรียน ครูผู้สอนจะต้องอธิบาย หรือให้การช่วยเหลือโดยมีตัวอย่าง หรือแนวทางการเขียนให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจไปในทิศทางที่ถูกต้อง

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย โรงเรียนควรมีการสอดแทรกการพัฒนาความสามารถด้านการคิดเชิงวิพากษ์หรือการแสดงความคิดเห็น ซึ่งเป็นการคิดขั้นสูงให้กับนักเรียนในทุกระดับชั้น โดยนำสถานการณ์ในชีวิตประจำวันหรือข่าวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาเป็นประเด็นการศึกษาเรียนรู้เรียงลำดับความยากง่ายตามช่วงวัยของนักเรียน

รายการอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- ทัศนีย์ พรหมกลิ้ง. (2566). การพัฒนาบทเรียนออนไลน์เพื่อพัฒนาการเขียนภาษาไทยเชิงสร้างสรรค์ ตามแนวคิดของกิลฟอร์ด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. *The Journal of Research and Academics*, 2(1), 10-16.
- เพียรศิลป์ ปินชัย. (2555). การใช้กลวิธีการอ่านแบบอาร์ อี เอ พี เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านการเขียนสรุปความภาษาอังกฤษ และทักษะคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2549). *การคิด*. กรุงเทพฯ ฯ : โอเดียนสโตร์.
- วีรภัทร ศุภรสิงห์. (2562). ผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธี REAP ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีไทยและความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- อิสริยาภรณ์ พิงจิตร์. (2565). *การจัดการเรียนรู้โดยใช้วรรณคดีเป็นฐานร่วมกับกลวิธี REAP เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก.
- Kannikasunatda. (2560). *กรอบแนวคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21*. สืบค้น 27 มีนาคม 2567, จาก https://kannikasunatda.blogspot.com/2017/04/21_91.html
- Pisathailand. (2566). *การแถลงข่าวผลการประเมิน PISA 2022*. สืบค้น 1 มิถุนายน 2567, จาก <https://pisathailand.ipst.ac.th/news-21/>
- Sanook. (2565). *นำห้วง เด็กไทยไม่ค่อยมี Critical Thinking วิฤติช่วงวัยทำงาน*. สืบค้น 27 มีนาคม 2567, จาก <https://www.sanook.com/campus/1409052/>

การพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการเรียนรู้
แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ

The Development of Analytical Thinking Skills of
Matthayomsuksa 3 Students by Using the 5E Inquiry-Based
Learning Process along with the Detective Club Board Game

Received: March 29, 2025
Revised: April 24, 2025
Accepted: April 26, 2025

ปาเวีย เอมอ่อน¹ และ ทรงภพ ขุนมธุรส²
Paweeya Am-on and Songphop Khunmathurot
(paweeaya61@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังเรียนโดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น และ 3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อกระบวนการจัดการเรียนรู้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลาก 1 ห้องเรียน จากทั้งหมด 4 ห้อง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ จำนวน 9 ชั่วโมง 2. แบบวัดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ 3. แบบวัดความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยค่า t-test

^{1, 2} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
Faculty of Education Naresuan University

ผลการวิจัยพบว่า 1. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเหมาะสมของแผนอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.33) 2. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ 3. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อกระบวนการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.62$, S.D. = 0.52)

คำสำคัญ : การคิดวิเคราะห์, กระบวนการเรียนรู้สืบเสาะหาความรู้, บอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ, มัธยมศึกษา, นักเรียน

Abstract

The objectives of this research were: 1. to develop a learning management plan based on the 5E Inquiry-Based Learning Model integrated with the Detective Club board game to enhance the analytical thinking abilities of Mathayomsuksa 3/1 students, 2. to compare the students' analytical thinking abilities before and after participating in the learning process, and 3. to examine students' satisfaction with the 5E inquiry-based learning approach combined with the Detective Club board game. This study employed an experimental research design. The sample consisted of 30 Mathayomsuksa 3/1 students from Ulitphaiboonchanoopatham School, selected using simple random sampling (drawing lots) from one classroom out of a total of four during the second semester of the 2024 academic year. The research instruments included: 1. a 9-hour learning management plan based on the 5E Inquiry-Based Learning Model integrated with the Detective Club board game, 2. an analytical thinking ability test, and 3. a student satisfaction questionnaire. Data were analyzed using mean, standard deviation, and a dependent samples t-test.

The results revealed that: 1. the developed learning management plan was rated at the highest level ($\bar{X} = 4.75$, SD = 0.33); 2. students' analytical thinking abilities after the intervention were significantly higher than before at the 0.05 level of significance; and 3. students reported the highest level of satisfaction with the learning process ($\bar{X} = 4.62$, SD = 0.52).

Keywords: Analytical Thinking, 5E Inquiry-Based Learning, Detective Club Board Game, Mathayomsuksa, Student

บทนำ

การศึกษาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นไปตามความต้องการของสังคมและประเทศชาติ เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมให้มีคุณภาพ การจัดการศึกษาที่ดีจึงมีส่วนช่วยในการผลิตทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพ ให้มีความรู้ ความสามารถในการดำรงชีวิตเพื่ออยู่รอดในสังคมที่เจริญตัวอย่างก้าวกระโดด ในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารซึ่งสามารถเข้าถึงได้ในทุกที่ทุกเวลาและในยุคที่มีวิชาชีพสามารถปลอมแปลงและแฝงตัวอยู่ทั่วทุกที่ ทั้งในโลกแห่งความเป็นจริงและโลกในสังคมออนไลน์ ความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งสำหรับกรองข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เป็นความสามารถที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21

ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 คือ รูปแบบใหม่ของการศึกษาที่ไม่ได้มีจุดหมายปลายทางเพื่อการสอบ แต่เป็นการเรียนรู้ทักษะเพื่อความอยู่รอดในยุคที่เทคโนโลยีหรือเกียรตินิยมไม่ได้รับประกันอนาคตอีกต่อไป ความรู้เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการอยู่รอดในศตวรรษที่ 21 (ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ, 2562) พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ.2542 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม (ครั้งที่ 4) พ.ศ.2562 มีหลักยึดว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด การจัดการเรียนรู้ต้องพัฒนาผู้เรียนตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ การศึกษาต้องเน้นทั้งด้านความรู้ คุณธรรมและกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องสาระการเรียนรู้ ให้บูรณาการความรู้และทักษะต่าง ๆ การจัดกิจกรรมที่ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง จัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์เป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความคิดของผู้เรียนให้เป็นระบบระเบียบเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและตีความสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ ในด้านการเข้าใจสถานการณ์ผู้เรียนจะสามารถเข้าใจสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้ดียิ่งขึ้น โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์และวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งการคิดวิเคราะห์เป็นทักษะสำคัญที่ผู้เรียนสามารถนำวิชาความรู้ไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อการดำรงชีวิต รวมถึง การทำงานเป็นทีมและการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ ตามปรัชญาสัจจวิถินิยม Perennialism (ภวิศา พงษ์เล็ก, 2560) แนวคิดของ พลาโต และอริสโตเติล ที่เชื่อว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดของธรรมชาติชีวิตมนุษย์ คือ ความสามารถในการใช้ความคิด ความสามารถในการใช้เหตุผล การตัดสินใจ แยกแยะ เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักทำความเข้าใจกับตนเองมากที่สุด ทั้งการพัฒนาปัญญาและเหตุผลในตัวมนุษย์ให้ดีขึ้น สูงขึ้น สมบูรณ์ขึ้น เพื่อความเป็นคนที่สมบูรณ์

ผู้ที่มีความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ที่ดี นอกจากจะอยู่ในสังคมอย่างปลอดภัยและมีความสุขแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยขับเคลื่อนสังคมให้น่าอยู่มากยิ่งขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับ พรบ.การศึกษาแห่งชาติหมวดที่ 1 คือ 1) เป็นการศึกษาตลอดชีวิต 2) ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ พรบ.การศึกษาแห่งชาติในหมวดที่ 4 ในด้านการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา ทั้งเป็นกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้คิดเป็นทำเป็นรักการอ่าน และเกิดการไปรู้อย่างต่อเนื่อง (วาริรัตน์ แก้วอุไร, 2566) อย่างไรก็ตาม แม้การศึกษาจะเริ่มให้ความสำคัญด้านการพัฒนาความสามารถด้านการคิดของผู้เรียน แต่จากการสังเกตการเรียนรู้อาษาไทยของนักเรียนโรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ยังคงประสบปัญหา ผู้เรียนมีความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดจากผลการทดสอบการคัดกรองในสถานศึกษาและผลการทดสอบด้านการคิดวิเคราะห์ภายในชั้นเรียน โดยผู้เรียนไม่สามารถวิเคราะห์สถานการณ์หรือวิเคราะห์ข้อมูลที่มีความสลับซับซ้อนโดยใช้เหตุและผลในการตัดสินใจที่ถูกต้องได้ สอดคล้องกับผลคะแนนการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ในรายวิชาภาษาไทย ตั้งแต่ปี 2564 – 2566 ที่ผู้เรียนมีคะแนนการทดสอบระดับชาติต่ำกว่าค่าเป้าหมายของสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยค่าเป้าหมายของสถานศึกษาที่กำหนดไว้คือ 62.00, 62.00 และ 65.00 แต่ระดับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนในระยะเวลา 3 ปี ย้อนหลังอยู่ที่ 48.11, 60.72, 56.46 ตามลำดับ ซึ่งต่ำกว่าค่าเป้าหมายของสถานศึกษาและต่ำลงกว่ามากในปีการศึกษา 2566 สะท้อนถึงความท้าทายในการจัดการเรียนรู้ที่ควรตอบโจทย์การพัฒนาความสามารถด้านการคิดของผู้เรียน

ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาภาษาไทยโรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์จึงได้ร่วมกันประชุมชุมชนแห่งการเรียนรู้ (PLC) เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวและพบว่า การที่ระดับคะแนนการทดสอบระดับชาติของนักเรียนต่ำกว่าค่าเป้าหมายของโรงเรียนนั้น อาจเกิดจากการที่นักเรียนไม่ค่อยเข้าใจในตัวเนื้อหาบทความหรือไม่สามารถวิเคราะห์ข้อสอบได้อย่างมีคุณภาพ ขาดการฝึกฝนการคิดวิเคราะห์ ประกอบคำมีทัศนคติเชิงลบต่อรายวิชาภาษาไทยที่ต้องใช้การอ่าน การจำ และการทำความเข้าใจบทความที่มีขนาดยาวและยากทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียนรู้ ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาภาษาไทยจึงมีความคิดเห็นในทิศทางเดียวกันว่า ควรพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียน โดยมีแนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับนวัตกรรมที่มีคุณภาพ น่าสนใจ และเป็นสิ่งที่ผู้เรียนชื่นชอบเพื่อเสริมทัศนคติเชิงบวกต่อรายวิชาภาษาไทยให้แก่ผู้เรียน และส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ โดยผลการประชุมชุมชนแห่งการเรียนรู้สอดคล้องกับผลการจัดสอบ PISA เมื่อเดือนเดือน

สิงหาคม ปี พ.ศ. 2565 ที่เด็กไทยมีคะแนนการอ่านวิเคราะห์ต่ำลงถึงขั้นวิกฤต ชี้ให้เห็นว่า ควรถูกแก้ไขและพัฒนา ตรงกับคำกล่าวของรองศาสตราจารย์ ดร.ธีระเดช เจียรสุขสกุล ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) (ไทยรัฐ ออนไลน์, 6 ธันวาคม 2566) ที่ว่า ผลการประเมินการอ่านของเด็กไทยต่ำเมื่อเทียบกับประเทศอื่น สาเหตุหนึ่งอาจเป็นเพราะเด็กไทยไม่ชอบอ่าน โจทย์ยาวและข้อสอบที่ต้องวิเคราะห์ข้อมูล จากหลายแหล่ง เช่น ข้อสอบที่ต้องอ่านทั้งในกระดาษและในคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีความยาว หลายหน้า ปัญหาที่เด็กไทยมีผลการอ่านต่ำนั้นยังเกิดจากหลายปัจจัย ไม่ใช่แค่เพียงความ ยาวของข้อสอบ แต่รวมถึงทักษะการอ่านและการวิเคราะห์ของเด็กเองด้วย การแก้ไขปัญหา นี้ ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ทั้งครู ผู้ปกครองและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อ พัฒนาทักษะการอ่านและการคิดวิเคราะห์ของเด็กไทยให้ดียิ่งขึ้น

จากประสบการณ์การจัดการเรียนรู้รายวิชาภาษาไทยของผู้วิจัย พบว่า นักเรียน ส่วนใหญ่ในทุกปีไม่ชอบเรียนและรู้สึกเบื่อหน่ายบทเรียนที่มีขนาดยาว ต้องใช้ความสามารถ ในการคิดค่อนข้างสูงและบทเรียนที่ไม่มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ นักเรียนจะชื่นชอบบทเรียนที่ได้เรียนรู้แบบสนุกสนาน เช่น การเรียนผ่านเกม หรือบอร์ด เกมต่าง ๆ ซึ่งผู้เรียนจะสามารถเรียนรู้ได้เป็นเวลานานและไม่รู้สึกเบื่อหน่ายสามารถเรียนรู้ ได้หลายครั้ง จากการสังเกตลักษณะการเรียนรู้ของผู้เรียนผู้วิจัยจึงเห็นว่า ในการแก้ไข ปัญหาเพื่อพัฒนาผู้เรียนควรใช้บอร์ดเกมเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ซึ่งกระบวนการการเรียนรู้ที่เหมาะสมต่อการเสริมสร้างกระบวนการคิดได้แก่กระบวนการ จัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้เพราะการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้จะช่วยให้ ผู้เรียนได้ようคิดและหาคำตอบด้วยตนเอง ผ่านการสังเกต การตั้งคำถาม การคิดวิเคราะห์ จากการแสวงหาความรู้และเชื่อมโยงข้อมูลหรือประสบการณ์ที่ได้รับ โดยครูเป็นผู้อำนวยการ ความสะดวกในการจัดเตรียมสภาพแวดล้อม หรือกำหนดสถานการณ์ที่ส่งเสริมและ สนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

ผู้วิจัยจึงคิดที่จะพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ร่วมกับบอร์ด เกม เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียน โดยพัฒนาบอร์ดเกมที่ใช้เวลาในการเล่นไม่ นาน กติกาไม่ยากและไม่ง่ายจนเกินไป ช่วยฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นกันระหว่างผู้เล่นด้วยกัน ทั้งยังเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนต่อโลกภายนอก การ จัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ผู้เรียนได้ใช้ความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ ผ่านการสังเกต การตั้งคำถาม การรวบรวมข้อมูลอีกด้วย สอดคล้องกับ ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์

(2553) ที่ได้กล่าวว่า การสืบค้นข้อมูลด้วยกระบวนการสังเกต การตั้งคำถามและการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลจะทำให้ผู้เรียนได้รับองค์ความรู้ นำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ให้ตนเองและเสริมสร้างความสามารถด้านการคิดได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมุ่งพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสืบสวนสอบสวนการค้นหาความจริงตามสถานการณ์ที่กำหนดโดยสถานการณ์ที่สร้างขึ้นผู้เรียนสามารถพบเจอได้ในชีวิตจริง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยสถานการณ์นั้น ๆ จะช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ ผ่านการสังเกต ตั้งคำถาม ประมวลความรู้เดิม ประยุกต์ร่วมกับความรู้ใหม่ ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ ด้วยบรรยากาศการเรียนรู้ที่ทำท่าย สร้างแรงจูงใจใฝ่เรียนรู้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ก่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนให้ดียิ่งขึ้นและเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการต่อยอดการเรียนรู้และการดำรงชีวิตได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังเรียนโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ

สมมติฐานการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบจะสามารถพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ มีความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ในระดับมาก

2. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

3. ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบอยู่ในระดับมาก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองซึ่งผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มทดลองแบบหนึ่งกลุ่มทดสอบก่อนและหลังเรียน (The one-group Pre-test Post-test Design) ได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลาก จากจำนวนผู้เรียนทั้งหมด 4 ห้อง ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุทัยธานี ชัยนาท ที่กำลังเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 รวมทั้งสิ้น 114 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 30 คน จากโรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ อำเภอโมโนมย์ จังหวัดชัยนาท ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

ตัวแปรต้น ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ ตัวแปรตาม ได้แก่ 1) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2) ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 3 เครื่องมือ ได้แก่

1. แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ จำนวน 9 ชั่วโมง ซึ่งการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการ คือ

1.1 ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยพุทธศักราช 2551 และหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนอุลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์

1.2 ศึกษาทฤษฎี กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) และบอร์ดเกมจากงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยสรุปขั้นตอนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) และบอร์ดเกมไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างความสนใจ (Engagement) กระตุ้นความท้าทายของผู้เรียนในการร่วมกิจกรรม ผ่านบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ เพื่อหาคำตอบและนำไปสู่กระบวนการคิดวิเคราะห์ที่ได้มาซึ่งคำตอบชาญฉลาด

ขั้นที่ 2 การสำรวจและค้นหา (Exploration) ผู้เรียนแบ่งทีมเพื่อสำรวจและค้นคว้าข้อมูลจากสถานการณ์ที่กำหนด โดยประยุกต์ความรู้เดิมเชื่อมโยงความรู้ใหม่ นำไปสู่การคิดวิเคราะห์ผ่านบอร์ดเกม

ขั้นที่ 3 การอธิบายและลงข้อสรุป (Explanation) ผู้เรียนนำข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ มาวิเคราะห์อธิบายแนวคิด การอ้างเหตุผลต่าง ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ โดยมีครูคอยสังเกตกระบวนการคิดของผู้เรียน

ขั้นที่ 4 การขยายความรู้ (Elaboration) ผู้เรียนใช้คิดวิเคราะห์ประยุกต์ใช้ความรู้เดิมในการหาคำตอบจากบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบและสรุปองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้เมื่อจบเกมโดยทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 5 การประเมินผล (Evaluation) ประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนจากใบภารกิจที่ผู้เรียนทำในระหว่างการเล่นบอร์ดเกมและให้ผู้เรียนได้สะท้อนความรู้หลังจากร่วมกิจกรรมเป็นการประเมินการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง โดยให้ผู้เรียนประเมินตนเองและรับการประเมินจากเพื่อนและครู

1.3 กำหนดขอบเขตเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 โดยใช้เนื้อหาจาก สื่อออนไลน์วรรณกรรมเยาวชนและสถานการณ์จำลองผ่านบอร์ดเกม โดยสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 3 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง รวม 9 ชั่วโมง

1.4 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของขั้นตอนในกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้านเนื้อหาและความสอดคล้องสมบูรณ์ของแผน จากนั้น นำมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ

1.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประเมินความสอดคล้องเหมาะสม โดยใช้เกณฑ์เฉลี่ย $\bar{X} = 3.50$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน $S.D. = 1.00$ จึงถือว่าเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสม ผลการพิจารณาความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้ มีความเหมาะสมในภาพรวมมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$, $S.D. = 0.33$)

2. แบบวัดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ เป็นแบบทดลองปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือกจำนวน 30 ข้อ

2.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ ซึ่งเป็นแบบปรนัยจำนวน 30 ข้อ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างแบบทดสอบวัดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ เป็นแบบทดสอบแบบปรนัย จำนวน 50 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน ต้องการใช้จริง 30 ข้อ

ขั้นที่ 2 นำแบบทดสอบวัดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของภาษา เนื้อหาและนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำแบบทดสอบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ที่แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนภาษาไทย จำนวน 3 คน ด้านการวัดและประเมินผลจำนวน 2 คน ตรวจสอบความถูกต้องและเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาความถูกต้อง การใช้ภาษา ความเหมาะสมของแบบทดสอบ และผลการตรวจสอบมาคำนวณหาค่า IOC พิจารณาและให้คะแนนคัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมาจัดทำแบบทดสอบ พบว่า แบบทดสอบวัดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.80-1.00 จำนวน 50 ข้อ

ขั้นที่ 3 นำคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญลงความเห็นมาหาค่า IOC ของแบบทดสอบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์รายข้อ คัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมาจัดทำแบบทดสอบ

ขั้นที่ 4 นำแบบทดสอบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลองและนำมาวิเคราะห์รายข้อ หาค่าความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) และนำมาคัดเลือกข้อที่ใช้ในการทดสอบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ โดยพิจารณาคัดเลือกข้อสอบที่มีค่าความยากง่าย (p) ระหว่าง 0.20-0.80 ค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.27-1.47 ทั้งนี้ ได้นำผลการทดลองคำนวณค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร $KR - 20$ ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าใกล้เคียง 1.0 โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าแบบทดสอบมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

ขั้นที่ 5 นำแบบทดสอบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ที่มีคุณภาพตามเกณฑ์มาคัดเลือกจึงได้แบบทดสอบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ แบ่งออกเป็น 3 เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่ 1 การคิดวิเคราะห์จากสื่อออนไลน์ เรื่องที่ 2 การคิดวิเคราะห์จากวรรณกรรมเยาวชน และเรื่องที่ 3 การคิดวิเคราะห์จากสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น จำนวน 30 ข้อ ข้อละ 1 คะแนนรวม 30 คะแนน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัย

3. แบบวัดความพึงพอใจของผู้เรียนที่ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ด้านบรรยากาศการเรียนรู้และด้านความรู้ความสามารถที่ได้รับ โดยใช้มาตราประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความ สอดคล้อง IOC ทั้งหมด 13 รายการ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.8-1.00 มีความสอดคล้องเหมาะสมทุกรายการ

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) โดยใช้แบบทดสอบวัดความสามารถด้านการคิด วิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นข้อสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ โดยใช้เวลาการทำแบบทดสอบ 60 นาที

2. ดำเนินการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ พัฒนาความสามารถด้านการคิด วิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 3 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง รวม 9 ชั่วโมง

3. ทดสอบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์หลังเรียนโดยใช้กระบวนการเรียนรู้ แบบการสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบทั้ง 3 แผนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้แบบทดสอบวัดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ จำนวน 30 ข้อ ใช้เวลา 60 นาที

4. ประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ โดยใช้แบบ ประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ จำนวน 13 ข้อ ซึ่งใช้เวลาหลังจากการทำแบบทดสอบหลังเรียน จากนั้น นำคะแนนที่ได้ ไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแผนการจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ระหว่างก่อนและ หลังเรียนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกม ชมรมยอดนักสืบ โดยใช้ค่าสถิติ t-test แบบ Dependent Samples

3. วิเคราะห์การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดย กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอด นักสืบ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใช้ สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ มีผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.33)

ผู้วิจัยสร้างแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ จำนวน 3 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง รวม 9 ชั่วโมง และสร้างบอร์ดเกมนักสืบออนไลน์ นักสืบวรรณกรรมเยาวชน นักสืบยมทูต จำนวน 3 เกม จากนั้น ดำเนินการค่าคุณภาพของเครื่องมือด้วยวิธีการของ รัตนะ บัวสนธ์ (2552) โดยสร้างแบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ จากนั้น นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผล พบว่า มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.33) เมื่อวิเคราะห์ผลแล้ว ผู้วิจัยจึงนำผลการวิเคราะห์และคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ จากนั้น นำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เมื่อนำไปทดลองใช้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงนำแผนการจัดการเรียนรู้ปรับปรุงแก้ไขและนำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์ไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมของแผน ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการหาความสอดคล้องเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง คิดวิเคราะห์ข่าวรู้เท่าทันสื่อออนไลน์	4.73	0.38	มากที่สุด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คิดวิเคราะห์เจาะวรรณกรรมเยาวชน	4.74	0.30	มากที่สุด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง คิดวิเคราะห์เจาะสถานการณ์	4.78	0.32	มากที่สุด
ผลรวม	4.75	0.33	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ พบว่ามีความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1, 2, และ 3 อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.33)

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นข้อสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ ใช้เวลาการทำแบบทดสอบ 60 นาที โดยนำแบบทดสอบที่ได้จัดทำขึ้นมาเป็นแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนให้แก่ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ในการวัดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียน โดยจากการเปรียบเทียบผลจากการทำแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนของผู้เรียน ได้ผลการเปรียบเทียบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้

การทดสอบ	จำนวนนักเรียน	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p	Effect size
ก่อนเรียน	30	30	11.8	2.89	19.7*	29.0	<.001	3.60
หลังเรียน	30	30	22.4	2.51				

*อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อนและหลังการเรียนการสอนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบด้วยการใช้สถิติแบบ Dependent Sample Test ($W 0.972 =$, $p = .605$) ทั้งนี้ เพราะข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังการเรียนการสอนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบเท่ากับ 22.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.51 ซึ่งสูงกว่าคะแนนความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ก่อนการเรียนการสอนเรียนรู้ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบเท่ากับ 11.8 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.89 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

($p < .001$, Effect size = 3.60) แสดงให้เห็นว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบมีผลต่อการพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนอย่างชัดเจน

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ จำนวน 13 ข้อ 4 ด้าน ได้แก่

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	แปลผล
ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
1	กิจกรรมการเรียนรู้สามารถพัฒนาทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน	4.83	0.37	96.67	มากที่สุด
2	กิจกรรมทำให้บทเรียนง่ายต่อการเข้าใจมากยิ่งขึ้น	4.43	0.56	88.67	มาก
3	กิจกรรมสามารถบูรณาการร่วมกับวิชาอื่นได้	4.33	0.70	86.67	มาก
4	กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลาย สนุก น่าสนใจ	4.77	0.42	95.33	มากที่สุด
	รวม	4.59	0.51	91.83	มากที่สุด
ด้านบรรยากาศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้					
5	บรรยากาศในห้องเรียนส่งเสริมการเรียนรู้ ทำให้รู้สึกมีความสุข สนุกสนาน	4.70	0.53	94.00	มากที่สุด
6	ครูมีอัธยาศัยดี ให้คำแนะนำ คำปรึกษาด้วยความตั้งใจ	4.73	0.51	94.67	มากที่สุด
7	ห้องเรียนมีอุปกรณ์ที่พร้อมต่อการเรียนรู้	4.57	0.56	91.33	มากที่สุด
8	นักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม	4.77	0.42	95.33	มากที่สุด
	รวม	4.69	0.50	93.83	มากที่สุด
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ					
9	กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้นักเรียนมีทักษะในด้านการคิดวิเคราะห์เพิ่มมากขึ้น	4.70	0.46	94.00	มากที่สุด
10	กิจกรรมการเรียนรู้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.57	0.56	91.33	มากที่สุด
11	นักเรียนได้ข้อคิด คติเตือนใจจากการทำกิจกรรม	4.47	0.62	89.33	มาก
	รวม	4.58	0.55	91.56	มากที่สุด
ด้านการวัดผลและประเมินผล					
12	กิจกรรมการเรียนรู้มีการวัดประเมินผลแบบกลุ่ม	4.53	0.50	90.67	มากที่สุด
13	กิจกรรมการเรียนรู้มีการวัดประเมินผลรายบุคคล	4.61	0.49	92.14	มากที่สุด
	รวม	4.58	0.53	91.51	มากที่สุด
	รวมทุกด้าน	4.62	0.52	92.39	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลของความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนโดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ ภาพรวม ความพึงพอใจของนักเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.52) คิดเป็นร้อยละ 92.17 เมื่อพิจารณารายด้านเรียงลำดับจากมากไปน้อยพบว่า ลำดับที่หนึ่ง คือ ด้านบรรยากาศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$, S.D. = 0.50) คิดเป็นร้อยละ 93.83 ลำดับที่สอง ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.51) คิดเป็นร้อยละ 91.83 ลำดับที่สาม ด้านประโยชน์ที่ได้รับ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.55) คิดเป็นร้อยละ 91.56 และด้านที่สี่ด้านการวัดผลและประเมินผล มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.53) คิดเป็นร้อยละ 91.51 ซึ่งแต่ละด้านมีรายละเอียด ดังนี้

ด้านบรรยากาศการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในภาพรวมมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปน้อยพบว่า นักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ($\bar{X} = 4.77$, S.D. = 0.42) โดยคุณครูมีอัธยาศัยดี ให้คำแนะนำ คำปรึกษาด้วยความตั้งใจ ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.51) บรรยากาศในห้องเรียนส่งเสริมการเรียนรู้ ทำให้รู้สึกมีความสุข สนุกสนาน ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.53) และห้องเรียนมีอุปกรณ์ที่พร้อมต่อการเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.56)

ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในภาพรวมมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปน้อยพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้สามารถพัฒนาทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี ($\bar{X} = 4.83$, S.D. = 0.37) กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลาย สนุก น่าสนใจ ($\bar{X} = 4.77$, S.D. = 0.42) อีกทั้งกิจกรรมที่จัดทำให้บทเรียนง่ายต่อการเข้าใจมากยิ่งขึ้น ($\bar{X} = 4.43$, S.D. = 0.56) และสามารถบูรณาการร่วมกับวิชาอื่นได้ ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.70) ตามลำดับ

ด้านประโยชน์ที่ได้รับในภาพรวมมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ทำให้นักเรียนมีทักษะในด้านการคิดวิเคราะห์เพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.46) สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.56) และนักเรียนได้ข้อคิด คติเตือนใจจากการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.62) ตามลำดับ ด้านการวัดผลและประเมินผลได้รับในภาพรวมมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปน้อยพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้มีการวัดประเมินผลรายบุคคล ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.53) และมีการวัดประเมินผลแบบกลุ่ม ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.50) ตามลำดับ

ผู้วิจัยยังสังเกตได้ว่า นอกจากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยแล้วจากกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบในแผนนนักสืบวรรณกรรมเยาวชนผู้เรียนยังเกิดความคิดสร้างสรรค์จากการแต่งเรื่องราวผ่านเกมนักสืบวรรณกรรมเยาวชนเพื่อให้เพื่อนคนอื่น ๆ ได้วิเคราะห์เรื่องราวนั้น ๆ เป็นความสามารถด้านความคิดสร้างสรรค์ที่ผู้เรียนได้รับเพิ่มเติมระหว่างการทำภารกิจ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบผู้วิจัยสามารถสรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเหมาะสมของแผนอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.33) เนื่องจากผู้วิจัยได้พัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบอย่างเป็นระบบ **ประการที่หนึ่ง** คือ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ทั้งออกแบบการจัดการเรียนรู้ สร้างสื่อบอร์ดเกมเพื่อประกอบการเรียนรู้ **ประการที่สอง** คือ การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียน ดังที่ ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2553) ได้กล่าวว่าการสืบค้นข้อมูลด้วยกระบวนการสังเกต การตั้งคำถามและการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลจะทำให้ผู้เรียนได้รับองค์ความรู้ นำไปสู่การสร้างองค์ความให้ตนเองและเสริมสร้างความสามารถด้านการคิดได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธรา พลเยี่ยม (2566) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้น (5E) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้น (5E) มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ประกอบกับงานวิจัย กมลวรรณ ดำรงพานิช (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานร่วมกับชุดการอ่านแบบเกมกระดาน เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านภาษาไทยและการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการคิดวิเคราะห์ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดั่งที่ วัชรนา เล่าเรียนดี, ปณณัฐ กิจรุ่งเรือง และ อรพิน ศิริสัมพันธ์ (2560) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้น จะช่วยเน้นทักษะการคิดระดับสูง (คิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล) การกระตุ้นความคิดแบบสร้างสรรค์และคิดอย่างหลากหลายแนวทาง ฉะนั้นเมื่อนักเรียนเข้าใจเนื้อหาของบทอ่านก็จะสามารถเข้าใจหรือวิเคราะห์เรื่องราวต่าง ๆ และสามารถแก้ไขปัญหาได้ ตรงตามแนวคิดของ พิมพ์พิสุทธิ์ ชันทะสีมา (2565) ที่ได้กล่าวว่า การคิดวิเคราะห์มีประโยชน์เป็นอย่างยิ่งต่อการจัดการเรียนรู้ และผู้เรียน เพราะสภาพทางสังคมในยุคปัจจุบันที่ล้อมรอบตัวเราอยู่มีสิ่งต่าง ๆ ที่มีการวิวัฒนาการขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งในด้านบวกและด้านลบ ผู้เรียนจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้การคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ สิ่งต่าง ๆ รอบตัวและเลือกที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและสังคม สอดคล้องกับ Jobsdb (2567) ที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดวิเคราะห์ไว้ว่า การคิดวิเคราะห์ จะช่วยให้สามารถตีความข้อมูลหรือโจทย์ที่ได้รับมาได้ สามารถทำความเข้าใจความสัมพันธ์ของรายละเอียดปลีกย่อยต่าง ๆ และวิเคราะห์โดยใช้เหตุและผลเป็นตัวตั้งได้อย่างละเอียด ส่งผลให้สามารถมองเห็นต้นตอของปัญหาที่แท้จริง สามารถหาทางแก้ไขได้อย่างตรงจุดและเพิ่มความสามารถในการวางแผนการทำงานที่ดี ซึ่งเป็นวิธีคิดที่จะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น **ประการที่สาม** คือ แผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นได้ผ่านการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ โดยประเมินความตรงเชิงเนื้อหาและความสอดคล้องเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ จากนั้น ผู้วิจัยได้นำกลับมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ประการสุดท้าย คือ การนำแผนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบไปทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างและได้นำมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างทำให้แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเหมาะสมของแผนอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.33)

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์หลังการเรียนการสอนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบสูงกว่าคะแนนความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเกิดจากผู้เรียนได้ผ่านการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบอย่างเป็นระบบโดยขั้นที่ 1

ผู้เรียน ขึ้นสร้างความเข้าใจ (Engagement) ผู้สอนจะนำเข้าสู่บทเรียนโดยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจจากการเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์ที่ได้เรียนมาแล้วเพื่อให้เกิดความรู้สึกร่วมกันและง่ายต่อการเข้าใจเป็นขั้นแรกที่จะนำไปสู่กระบวนการเรียนของผู้เรียนอย่างรวดเร็ว ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจและค้นหา (Exploration) นักเรียนร่วมทำกิจกรรมในการสำรวจค้นหา แสวงหาคำตอบด้วยตนเอง ในขั้นนี้ผู้เรียนจะต้องแสวงหาคำตอบตามสถานการณ์ที่ผู้สอนได้กำหนดขึ้นด้วยตนเอง เพราะการที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติและหาคำตอบด้วยตนเองนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิด การแก้ปัญหา ก่อนการได้มาซึ่งคำตอบที่ถูกต้องในส่วนนี้จะถูกควบคุมด้วยเวลาเพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดวางแผนอย่างเป็นระบบ ขั้นที่ 3 ขั้นอธิบายและลงข้อสรุป (Explanation) ผู้เรียนต้องนำข้อมูลที่สำรวจได้มาตรวจสอบเพื่อวิเคราะห์ความถูกต้องโดยเปรียบเทียบข้อมูลกับประสบการณ์ความรู้ของตนเองหรือข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ที่สามารถสืบค้นได้และสรุปผล เพื่อนำเสนอในรูปแบบต่าง ๆ ขั้นที่ 4 ขั้นขยายความรู้ (Elaboration) ผู้เรียนนำความรู้ที่สร้างขึ้นไปเชื่อมโยงกับความรู้เดิมและวิเคราะห์สถานการณ์ในรูปแบบของตนเอง ซึ่งเป็นขั้นที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ที่สูงขึ้น ขั้นที่ 5 ขั้นประเมิน (Evaluation) ในขั้นนี้ ผู้เรียนจะได้ประเมินความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของเพื่อและผู้สอนจะประเมินผลความสามารถของผู้เรียนว่าสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ได้หรือไม่

จากการเรียนรู้ที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 5 ขั้นของกระบวนการแบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบส่งผลให้ผู้เรียนสามารถทำแบบวัดความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์หลังเรียนได้สูงกว่าก่อนเรียน ประกอบกับการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ให้ความสำคัญกับการสังเกต การตั้งคำถาม การจดบันทึกเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลและการเชื่อมโยงความรู้อย่างเป็นระบบ จึงเป็นการสร้างลักษณะนิสัยด้านการเรียนรู้ที่ดีให้แก่ผู้เรียนได้นำไปใช้ก่อนคิดหรือตัดสินใจทำอะไรใด ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบและเข้าใจบทเรียนหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

สำหรับขั้นตอนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) มีจุดเด่นด้านการให้ผู้เรียนได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเองและได้ฝึกการคิดวิเคราะห์แบบกลุ่ม การรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังมีการอภิปรายขยายความรู้ ทั้งนี้ตรงกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนค้นหาความรู้และคำตอบด้วยตนเอง ผ่านการสังเกต ตั้งคำถาม การคิดวิเคราะห์ข้อมูล ที่ได้จากการแสวงหาความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับ เชื่อมโยงกับความรู้เดิม เพื่อนำไปสู่คำตอบหรือความรู้ใหม่ที่ลึกซึ้งมาก

ยิ่งขึ้น ดังที่ ธัญชนก ชูจันทร์ (2561) และ ณัฐวุฒิ ศรีระชา (2564) ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ดังกล่าวช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกตั้งคำถาม ค้นหาคำตอบ และแสวงหาความรู้ด้วยตนเองผ่านการสังเกต วิเคราะห์ และแปลความหมายข้อมูล โดยมีครูเป็นผู้จัดสภาพแวดล้อมและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้

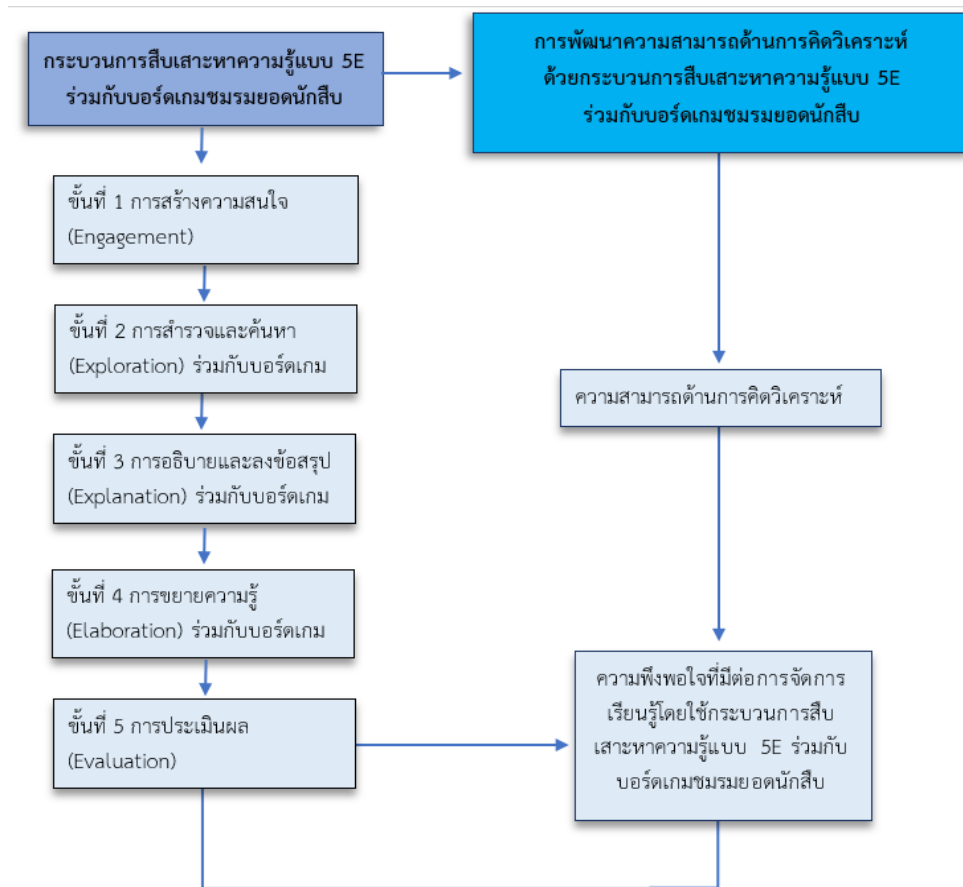
นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำสื่อบอร์ดเกมมาใช้ร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ในขั้นตอนที่ 2, 3, และ 4 ในขั้นที่ 2 ผู้เรียนจะต้องสำรวจและค้นหาเบาะแสเพื่อรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ จากปริศนาที่ระบุให้ การเล่นเกม ขั้นที่ 3 ผู้เรียนจะต้องใช้ความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ข้อมูลหรือเบาะแสที่ได้รับร่วมกับกลุ่มของตนเอง ขั้นนี้ผู้เรียนจะต้องฝึกการรับฟังซึ่งกันและกันเพราะกลไกของเกมและเวลาจะบีบให้ผู้เรียนต้องมีสติ ควบคุมจิตใจและความคิดให้ได้เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ดีที่สุดสำหรับกลุ่มตนเอง ขั้นที่ 4 ผู้เรียนจะต้องนำเสนอประสบการณ์ความรู้เดิมของตนเองเชื่อมโยงกับข้อมูลเพื่อขยายหรืออภิปรายสถานการณ์ให้ได้อย่างถูกต้อง เพื่อรับคะแนนจากเกมนำไปสู่ความสำเร็จด้านชัยชนะ ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เรียนพยายามคิดวิเคราะห์ให้ดีที่สุดเพื่อเอาชนะกลไกของเกม ดังนั้น สื่อบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยกระตุ้นความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนให้สูงขึ้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลวรรณ ดำรงพานิช (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานร่วมกับชุดการอ่านแบบเกมกระดาน เพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านภาษาไทยและการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่าคะแนนสอบหลังเล่นสูงกว่าคะแนนสอบก่อนเล่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) พบว่าผลของความพึงพอใจของนักเรียนภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.52) คิดเป็นร้อยละ 92.17 และมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน เมื่อพิจารณารายข้อเรียงจากมากไปน้อย พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจด้านบรรยากาศการเรียนรู้ ด้านการจัดการเรียนรู้ ด้านประโยชน์ที่ได้รับ ตามด้วยด้านการวัดผลและประเมินผล ตามลำดับ จากผลของความพึงพอใจแสดงให้เห็นว่า การจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบทำให้ผู้เรียนได้ฝึกความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ การคิดแบบกลุ่ม แบบคู่ แบบเดี่ยว หรือทั้งชั้นเรียน ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ท้าทายกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ตลอดจนได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครูในชั้นเรียนส่งเสริมให้

บรรยายภาคให้การเรียนรู้เป็นไปในเชิงบวก ประกอบกับผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านบอร์ดเกมที่มีความสนุกสนาน ทำให้บรรยากาศในการเรียนน่าสนใจสามารถกระตุ้นความท้าทายและความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนได้สูงขึ้น โดยผู้วิจัยเป็นเพียงผู้จัดเตรียมสถานการณ์ ชี้แนะ แนะนำ ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เรียน ปลอ่ยให้ผู้เรียนได้มีความคิดอย่างอิสระ เพื่อเปิดประสบการณ์ด้านการคิดอย่างสร้างสรรค์ให้แก่ผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับ นัทรพงศ์ พุ่มศิริ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5Es ซึ่งมีระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในระดับมาก

องค์ความรู้จากการวิจัย

กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบทำให้ผู้เรียนได้ฝึกความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ คิดอย่างเป็นระบบ โดยการนำประสบการณ์ส่วนตัวเชื่อมความรับข้อมูลใหม่ที่ได้รับนำไปสู่การคิดเพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบที่ถูกต้อง หรือเพื่อตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเรียนรู้ผ่านการกระบวนการ 5 ขั้น ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ขั้นที่ 1 การสร้างความสนใจ (Engagement) ขั้นที่ 2 การสำรวจและค้นหา (Exploration) ร่วมกับบอร์ดเกม ขั้นที่ 3 การอธิบายและลงข้อสรุป (Explanation) ร่วมกับบอร์ดเกม ขั้นที่ 4 การขยายความรู้ (Elaboration) ร่วมกับบอร์ดเกม ขั้นที่ 5 การประเมินผล (Evaluation) เมื่อนำการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวมาใช้ในการพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ พบว่าผู้เรียนมีความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์สูงขึ้นและมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด ตลอดจนแผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมของแผนอยู่ในระดับมากที่สุด ผู้วิจัยจึงสามารถสรุปองค์ความรู้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1) จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าแผนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบสามารถพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ได้ควรพัฒนาบทเรียนหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาความคิดขั้นสูงได้

2) จากผลการวิจัยด้านความพึงพอใจของผู้เรียน ผู้วิจัยควรสร้างความเข้าใจกับผู้เรียนด้านด้านการวัดผลและประเมินผลทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยวให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบ เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ในระดับชั้นอื่น ๆ เช่น ม.2 และ ม.6 เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการสอบ PISA

2) ควรพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบในความสามารถด้านอื่น ๆ เช่น ด้านการคิดอย่างสร้างสรรค์ ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

3. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ในการนำบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ครูควรแบ่งกลุ่มหรือจับคู่ให้ผู้เรียนแบบละความสามารถเพื่อผู้เรียนจะได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้ฟังหลักการคิดของนักเรียนที่เก่งและนักเรียนอ่อนให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการคิดอย่างถูกต้องและหากมีความคิดที่ไม่ตรงกันครูควรชี้แจงให้นักเรียนใช้คำพูดที่สุภาพ อย่าตำหนิ หรือเสียงดังใส่เพื่อน ให้ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันหาจุดร่วมตรงกลางเพื่อสรุปแนวคิดของกลุ่มตนเอง

2) สร้างความเข้าใจกับนักเรียนถึงสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นในกระบวนการเรียนการสอนหากเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมห้ามลอกเลียนแบบเพราะอาจทำให้เกิดอันตรายหรือสร้างความเสียหายได้

3) ในการเล่นเกมชมรมยอดนักสืบแต่ละเกมครูควรกำหนดเวลาจบเกมอย่างชัดเจนหากนำไปใช้จัดการเรียนรู้เพียงหนึ่งคาบเรียนที่รวมทฤษฎีการเรียนรู้ร่วมด้วย เพราะเกมถูกแบบให้ใช้ระยะเวลาในการเล่น 40-60 นาที หรือครูสามารถดิงการ์ดเกมออกเพื่อให้ระยะเวลาในการเล่นอยู่ในคาบเรียนอย่างเหมาะสมได้

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย โรงเรียนควรนำการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับบอร์ดเกมชมรมยอดนักสืบไปใช้จัดการเรียนรู้ในสาระอื่น ๆ ของรายวิชาภาษาไทย เช่น สาระการฟัง การดู และการพูด สาระการเขียน เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน และเจตคติที่ดีต่อรายวิชาภาษาไทย เพื่อช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยสูงขึ้น

รายการอ้างอิง

กมลวรรณ ดำรงพานิช. (2565). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานร่วมกับชุดฝึกการอ่านแบบเกมกระดานเพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านภาษาไทยและการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. *วารสารเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 6(9), 60-61

- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2553). *เทคนิคการใช้คำถามพัฒนาการคิด*. นนทบุรี : สหมิตรพริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิง.
- ณัฐวดี ศรีระชา. (2564). *การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้น (5E) ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). ชลบุรี. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ไทยรัฐ ออนไลน์. (2566). ต้นเหตุ "เด็กไทย" คะแนนสอบ PISA ต่ำ อ่านวิเคราะห์เข้าชั้น วิฤติ. สืบค้น 7 มีนาคม 2567, จาก <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2746105>
- ธัญชนก ชูจันทร์. (2561). *การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้น (5E) ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามที่มีต่อความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เรื่อง แก๊ส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). สงขลา. มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- นัทธพงศ์ พุ่มศิริ. (2565). *การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5Es ร่วมกับแนวคิดการแก้โจทย์ปัญหาของโรจาร์ เพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง โมเมนตัมและการชนสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. (การค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). พิษณุโลก. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ปกรณ ประจัญบาน. (2552). *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์*. พิษณุโลก : รัตนสุวรรณการพิมพ์.
- พัชรา พลเยี่ยม และ ปาริชาติ ประเสริฐสังข์. (2567). *แนวทางการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5 ขั้น (5E) ร่วมกับเทคนิคการใช้คำถามระดับสูง*. วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และนวัตกรรม มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์, 3(1), 72.
- พิมพ์พิสุทธิ ชันทะสีมา. (2565). *การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์วรรณคดี เรื่อง พระอภัยมณีตอนพระอภัยมณีหนีนางผีเสื้อ โดยใช้แนวทางการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านร่วมกับแบบฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (การค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). พิษณุโลก. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ภวิศา พงษ์เล็ก. (2560). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชาหลักการและปรัชญาการศึกษา*. อุดรธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- รัตนะ บัวสนธ์. (2552). *วิจัยเชิงคุณภาพทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิชา เล่าเรียนดี, ประณัฐ กิจรุ่งเรือง และ อรพิน ศิริสัมพันธ์. (2560). *กลยุทธ์การจัดการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อพัฒนาการคิดและยกระดับคุณภาพการศึกษา สำหรับศตวรรษที่ 21*. นครปฐม : เพชรเกษมพรินตริง.
- วาริรัตน์ แก้วอุไร. (2566). *การพัฒนาหลักสูตรจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. พิษณุโลก : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ. (2562). *ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 : อยู่รอด แม้จุดยืนมนุษย์สั่นคลอน ในโลกดิจิทัลที่ไม่ย้อนกลับหลัง*. สืบค้น 21 กรกฎาคม 2567, จาก <https://www.nectec.or.th/news/news-pr-news/21st-centuryskills.html>
- Jobsdb. (2023). *ทำงานให้มีระบบ ใช้ชีวิตแบบ smart work ด้วยความคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking)*. สืบค้น 21 กรกฎาคม 2567, จาก <https://th.jobsdb.com/th/career-advice/article/analytical-thinking>

การบูรณาการหลักอิทธิบาทธรรมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพ
การบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน

Integration of the Iddhipada Principles for Enhancing
the Management Efficiency of Pua Sub-district Municipality,
Pua District, Nan Province

Received: February 18, 2025

Revised: March 12, 2025

Accepted: March 13, 2025

ภูทธิ อินไทย¹,ธีรทัศน์ โรจน์กิจจากุล² และ ธิติวุฒิ มั่นมี³

Phuditi Inthai, Theeratas Rojkitjakul and Thitiwut Munmee

(phuditi56@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน 2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน และ 3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน ตามหลักอิทธิบาทธรรม โดยการวิจัยเป็นแบบผสมวิธี ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ มีประชากร คือ ประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 8,786 คน ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลปัว กลุ่มตัวอย่าง 383 คน ได้จากสูตรของทาโร่ ยามาเน่ และการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน ประกอบด้วย กลุ่มผู้บริหารท้องถิ่น กลุ่มผู้บริหารระดับสูง กลุ่มผู้แทนประชาชน กลุ่มนักวิชาการด้านรัฐประศาสนศาสตร์และผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

¹ หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน

Master of Public Administration Program in Public Administration Nan Buddhist College

² หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน

Program in Public Administration, Nan Buddhist College

³ หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Program in Public Administration Nan Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.16$) และระดับการบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่านโดยบูรณาการหลักอิทธิบาทธรรม มีภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.20$) 2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมาก ($R = .874^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 3. การพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่านตามหลัก อิทธิบาทธรรม ประกอบด้วย 1) หลักฉันทะ รักในงานที่เราทำ พอใจในงานที่ตนเองปฏิบัติอยู่ ตระหนักในหน้าที่ของตนเอง 2) หลักวิริยะ ปฏิบัติงานอย่างสุดความสามารถด้วยความพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและความยากลำบาก มุ่งมั่นพยายามหาทางแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นจนกว่าการปฏิบัติงานจะสำเร็จ 3) หลักจิตตะ ใส่ใจในการบริหารคน บริหารงาน การปฏิบัติงาน เอาจิตฝักใฝ่ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย และ 4) หลักวิมังสา หมั่นไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อบกพร่องอยู่เสมอ เมื่อพบข้อผิดพลาดให้คิดวางแผนหาวิธีแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น

คำสำคัญ : การบูรณาการ, อิทธิบาทธรรม, ประสิทธิภาพ, การบริหารจัดการ, เทศบาลตำบลปัว

Abstract

This research aims to achieve the following objectives: 1. To assess the level of management efficiency of Pua Sub-District Municipality, Pua District, Nan Province. 2. To examine the relationship between the Iddhipada principles and the management efficiency of Pua Sub-District Municipality, Pua District, Nan Province. 3. To propose a development model for enhancing the management efficiency of Pua Sub-District Municipality, Pua District, Nan Province, based on the Iddhipada principles. This study employs a mixed-methods research approach, combining both quantitative and qualitative methods. The quantitative component targets individuals aged 18 years and over, totaling 8,786 residents of Pua Sub-District Municipality. A sample of 383 participants was selected using Taro Yamane's formula for sample size

determination. For the qualitative component, in-depth interviews were conducted with ten key informants, including local executives, senior administrators, representatives, public administration scholars, and Buddhist practitioners. Data were collected using a structured interview format. Quantitative data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation. Pearson's correlation coefficient was employed to test the hypotheses.

The findings were as follows: 1. The overall level of management efficiency of Pua Sub-District Municipality was found to be at a moderate level ($\bar{X} = 3.16$). When integrated with the Iddhipada principles, the management efficiency was also rated at a moderate level ($\bar{X} = 3.20$). 2. There was a strong positive correlation between the application of the Iddhipada principles and the management efficiency of Pua Sub-District Municipality ($R = .874^{**}$), which was statistically significant at the 0.01 level. 3. The proposed development approach for enhancing management efficiency based on the Iddhipada principles includes: 1) Chanda (desire): Cultivating passion for one's work, being satisfied with responsibilities, and developing a strong sense of duty and commitment. 2) Viriya (effort): Performing duties with determination, perseverance, and resilience, viewing obstacles as challenges, and working persistently until success is achieved. 3) Citta (attention): Maintaining focus and mindfulness in managing both personnel and tasks, and avoiding distractions to ensure effective performance. 4) Vimamsa (investigation): Continuously reflecting and analyzing situations with wisdom, identifying shortcomings, and making ongoing improvements when errors are found.

Keywords: Integration, Iddhipada, Efficiency, Management,
Pua Sub-District Municipality

บทนำ

การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง” มีแนวทางการบริหารจัดการประเทศภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจ

พอเพียง นำไปสู่การบริหารประเทศเพื่อสร้างความเป็นธรรมในสังคม จำเป็นต้องมีการพัฒนาระบบราชการ เพิ่มประสิทธิภาพการกระจายอำนาจที่แท้จริงแก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, 2566) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ทำงานใกล้ชิดประชาชนในพื้นที่มากที่สุด หากต้องการให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นของประชาชนอย่างแท้จริง ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องบริหารจัดการโดยให้ประชาชนเข้าไปมีส่วนร่วมในการตัดสินใจกำหนดทิศทางและวางแนวทางการพัฒนาท้องถิ่น กำกับดูแลตรวจสอบการดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นก็ย่อมที่จะสามารถแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการของชุมชนได้เป็นอย่างดี อันจะส่งผลให้ประชาชนในท้องถิ่นมีความรู้สึกเชื่อมั่นและศรัทธาต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (ชัยวุฒิ เทโพธิ์ และพงษ์เสถียร เหลืองอลงกต, 2563) การใช้ทรัพยากรในการบริหารจัดการอย่างไม่มีประสิทธิภาพ และมีการใช้บุคลากรในการปฏิบัติงานที่มีลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับงาน ส่งผลให้การปฏิบัติงานเกิดอุปสรรค หรือเกิดความล่าช้าในการปฏิบัติงานและอื่น ๆ เพราะฉะนั้น ในการบริหารจัดการให้สำเร็จผลจำเป็นจะต้องมีการวางแผน เพื่อการทำงานที่เป็นขั้นเป็นตอน มีแนวทางที่ชัดเจน การจัดการงาน (Management) ที่เป็นแนวทาง จึงก่อกำเนิดขึ้น หรือกล่าวอีกอย่างก็คือ เครื่องมือในการจัดการงาน เรียกว่าการบริหาร (Administration) (กรรณิการ์ สุวรรณศรี, 2557) ซึ่งจะส่งผลให้องค์กรประสบผลสำเร็จในการดำเนินงานในด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล เกิดความสันติสุขในองค์กร

กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แจ้งแนวทางและหลักเกณฑ์ในการประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (LPA) ประจำปี พ.ศ. 2566 (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, 2566) จำนวน 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านการบริหารจัดการ 2) ด้านการบริหารงานบุคคลและกิจการสภา 3) ด้านการบริหารงานการเงินและการคลัง 4) ด้านการจัดบริการสาธารณะ 5) ด้านธรรมาภิบาล เพื่อส่งเสริมให้อปท.ได้มีการถือปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ให้อปท.มีความกระตือรือร้นในการแข่งขันและตื่นตัวที่จะบริหารจัดการให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล และสามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนในพื้นที่ เทศบาลตำบลปัวได้ผลการประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (LPA) ประจำปี พ.ศ. 2566 ดังนี้ 1) ด้านการบริหารจัดการ 86.15% 2) ด้านการบริหารงานบุคคลและกิจการสภา 91.11% 3) ด้านการบริหารงานการเงินและการคลัง 71.00% 4) ด้านการจัดบริการสาธารณะ 73.18% 5) ด้านธรรมาภิบาล 92.00% รวม 5 ด้าน อยู่ที่ 77.36% (ศาลากลางจังหวัดน่าน, 2566)

องค์กรใด มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถและมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานสูง ย่อมส่งผลให้งานขององค์กรนั้นมีปริมาณและคุณภาพตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม ความรู้ความสามารถของบุคลากรแต่เพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้องค์กรประสบผลสัมฤทธิ์ได้ หากบุคลากรในองค์กรนั้นปราศจากความตั้งใจและเต็มใจที่จะปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ การนำเอาหลักอิทธิบาทธรรมซึ่งเป็นหลักความสำเร็จในการทำงานอันประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา (ป.อ. ปยุตฺโต, 2546) มาใช้ในการส่งเสริมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการให้องค์กรก้าวหน้าได้ดีที่สุดนั้น จะนำพาองค์กรให้พบกับความสำเร็จได้

ผู้วิจัยใช้เทศบาลตำบลบัว อำเภอบัว จังหวัดน่าน เป็นพื้นที่ศึกษา โดยมีประชากรเป็นประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 8,786 คน ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลบัว ประกอบด้วย ตำบลบัว ตำบลสถาน ตำบลไชยวัฒนา และตำบลวรรณคร อำเภอบัว จังหวัดน่าน รวม 13 หมู่บ้าน (ข้อมูลฝ่ายทะเบียนราษฎร อำเภอบัว จังหวัดน่าน, 2566)

โดยวิณา ขำคง (2564) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอสรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี” ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรมีการปฏิบัติงานตามหลักอิทธิบาทธรรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และบุคลากรมีประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติงานตามหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอสรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันอยู่ในระดับสูง และได้ให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปไว้ว่า “ควรนำหลักอิทธิบาทธรรมในการวิจัยครั้งนี้คือ หลักอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้กับพื้นที่หรือหน่วยงานอื่น ๆ เพื่อจะได้นำไปพัฒนาประสิทธิภาพการปฏิบัติงานตามหลักอิทธิบาท 4 ให้เป็นรูปธรรมมากขึ้นต่อไป” และ พชรญา พงษ์สุทัศน์ (2564) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานโดยใช้หลักอิทธิบาทธรรม ของบุคลากรเทศบาลตำบลในอำเภอมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี” ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรมีการปฏิบัติงานตามหลักอิทธิบาทธรรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และบุคลากรมีประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติงานตามหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรเทศบาลตำบลในอำเภอมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันอยู่ในระดับสูง และได้ให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปไว้ว่า “ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจจะเป็นผลกับการนำหลักอิทธิบาทธรรมมาใช้ในการปฏิบัติงานของบุคลากร”

ด้วยเหตุดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาเรื่อง การบูรณาการหลักอิทธิบาทธรรมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน ตามแนวคิดประสิทธิภาพการบริหารจัดการของปีเตอร์สันและโพลแมน (1989) 5 ประการ คือ ด้านคุณภาพของงาน ด้านปริมาณงาน ด้านเวลา ด้านค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ ด้านกระบวนการปฏิบัติงาน และนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ อิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน
3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน ตามหลักอิทธิบาทธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) ประกอบด้วย **การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)** ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 8,786 คน ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลปัว และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 383 คน ได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สร้างโดยการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสอบถาม สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย นำเสนอร่างแบบสอบถามต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข นำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชนที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (Reliability) ได้เท่ากับ 0.950

นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์เพื่อขอความเห็นชอบและจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อให้แจกกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัยต่อไป เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลปัว จำนวน 383 คน ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้แจกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ในส่วนของการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรว่ามีมากน้อยเพียงใด โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) เป็นค่าที่วัดความสัมพันธ์ ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product - moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากระดับของตัวแปรที่ใช้เป็นระดับอันตรภาคและสามารถคำนวณได้ทั้งตัวแปรต้นและตัวแปรตาม

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้บริหารท้องถิ่น กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มผู้แทนประชาชน กลุ่มนักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติการด้านรัฐประศาสนศาสตร์ และนักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 10 คนเลือกโดยวิธีเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Structured In-depth interview Script) มาจากการศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ส่งหนังสืออย่างเป็นทางการที่ได้คำรับรองจากผู้อำนวยการหลักสูตร เพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตนเอง พร้อมกับส่งบริบทเนื้อหาต่าง ๆ ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ล่วงหน้า กำหนดวัน เวลา สถานที่สำหรับสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้เครื่องบันทึกเสียงและกล้องบันทึกภาพนิ่ง

วิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context) และสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักอิทธิบาทธรรมเพื่อการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน” พบผลดังนี้

1. ประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน

1.1 ประสิทธิภาพการบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.16$, S.D. = 0.58) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานประสิทธิภาพการบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน

ประสิทธิภาพการบริหารจัดการของ เทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านคุณภาพของงาน (Quality)	3.20	0.69	ปานกลาง
2. ด้านปริมาณงาน (Quantity)	3.16	0.67	ปานกลาง
3. ด้านเวลา (Time)	3.21	0.62	ปานกลาง
4. ด้านค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ (Costs)	3.11	0.69	ปานกลาง
5. ด้านกระบวนการปฏิบัติงาน (Method)	3.10	0.70	ปานกลาง
ภาพรวม	3.16	0.58	ปานกลาง

1.2 การบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน ตามหลักอิทธิบาทธรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 0.58) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน ตามหลักอิทธิบาทธรรม

การบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว ตามหลักอิทธิบาทธรรม	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. หลักฉันทะ ความพอใจ	3.28	0.63	ปานกลาง
2. หลักวิริยะ ความเพียร	3.15	0.67	ปานกลาง
3. หลักจิตตะ ความใส่ใจ	3.21	0.65	ปานกลาง
4. หลักวิมังสา ความไตร่ตรอง	3.16	0.70	ปานกลาง
ภาพรวม	3.20	0.58	ปานกลาง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ได้ดังนี้

โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมาก ($R = .874^{**}$) จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า หลักอิทธิบาทธรรมมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีระดับความสัมพันธ์สูงมาก จึงยอมรับสมมติฐาน

3. การพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน ตาม หลักอิทธิบาทธรรม สรุปผลการวิเคราะห์ได้ดังนี้

3.1 หลักฉันทะ ต้องพอใจในงานที่ตนเองปฏิบัติอยู่ ตระหนักในหน้าที่ของตนเอง เพื่อให้ตนเองมีจิตฝึกฝัที่จะให้งานของตนนั้นบรรลุผลสำเร็จ ทำในสิ่งที่ดีงาม ถูกต้อง และมีความสุจริต ยุติธรรม รักในองค์กรและรักผู้ร่วมงาน มีความเต็มใจในการช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานในหน่วยงาน มีความปรารถนาดีต่อสิ่งที่ทำ

3.2 หลักวิริยะ ปฏิบัติงานอย่างสุดความสามารถด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและความยากลำบาก มองเห็นอุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทายที่พร้อมจะเอาชนะให้ได้ มุ่งมั่นพยายามหาทางแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นจนกว่าการปฏิบัติงานจะสำเร็จ เพียรในการระวังเรื่องอบายมุข อกุศล ฝ่าฝืนความรู้อย่างสม่ำเสมอ โดยที่ไม่ทำตัวเป็นน้ำเต็มแก้ว

3.3 หลักจิตตะ ใส่ใจในการบริหารคน บริหารงาน การปฏิบัติงาน เอาจิตฝึกฝัไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย การมีใจที่จดจ่อกับสิ่งนั้น จะเกิดความรักบอบป้องกันการเกิดข้อผิดพลาดในการปฏิบัติงาน สร้างแรงจูงใจให้พนักงานมีกำลังใจและมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง พัฒนาองค์กร พัฒนางานที่รับผิดชอบ ทำงานด้วยความสุขสดชื่นมีชีวิตชีวา ใส่ใจพี่น้องประชาชน รับฟังปัญหา ให้บริการประชาชนด้วยความยินดีแจ่มใสเบิกบาน

3.4 หลักวิมังสา หมั่นไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อบกพร่องอยู่เสมอ เมื่อพบข้อผิดพลาดให้คิดวางแผนหาวิธีแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น ใช้ปัญญาไตร่ตรองสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรมในวิชาชีพของตนเองมิให้ต่างพร้อย ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ละโมภในทรัพย์สินเงินทองของสมนาคุณอันเป็นเหตุให้ตนและเทศบาลตำบลปัว ต้องต่างพร้อย ทบทวนภารกิจงานอยู่บ่อย ๆ อบรมในสิ่งที่ควรฝึกอบรมอยู่เสมอ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน พบว่า การบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านเวลา มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด

รองลงมา ด้านคุณภาพของงาน ด้านปริมาณงาน ด้านค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ และ ด้านกระบวนการปฏิบัติงาน จะเห็นได้ว่าการบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัวจะมีประสิทธิภาพได้ จะต้องมีการออกแบบ วางแผน จัดลำดับความสำคัญของงานก่อน เพื่อที่จะได้จัดระเบียบการทำงานได้อย่างถูกต้อง มีขั้นตอนในการทำงานที่เหมาะสม มอบหมายจัดสรรพนักงานให้สอดคล้องกับเนื้องานตามภารกิจของเทศบาลตำบลปัว ปฏิบัติตามแผน เพื่อให้งานเสร็จตามแผนที่กำหนด พัฒนาเทคนิคการทำงานให้สะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น จัดสรรประมาณต่าง ๆ ให้เพียงพอ ได้ประโยชน์สูง ประหยัดสุด เกิดประสิทธิภาพ วิเคราะห์จุดเด่น – จุดด้อย ปรับปรุงงานที่ปฏิบัติอยู่ สอดคล้องตามแนวคิดประสิทธิภาพ การบริหารจัดการของ ปีเตอร์สันและโพลแมน (1989) ความสามารถในการผลิตหรือ บริการในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมและต้นทุนน้อยที่สุดโดยคำนึงถึงองค์ประกอบ 5 ประการ คือ คุณภาพของงาน (Quality) ปริมาณงาน (Quantity) เวลา (Time) ค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ (Costs) กระบวนการปฏิบัติงาน (Method) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิณา ขำคง (2564) พบว่า บุคลากรมีการปฏิบัติงานตามหลักอิทธิบาทธรรมในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ ด้านความรวดเร็ว ด้านคุณภาพงาน ด้านปริมาณงาน และด้านความประหยัดหรือความคุ้มค่าของทรัพยากร ตามลำดับ และการบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน ตามหลักอิทธิบาทธรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า หลักฉันทะ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา หลักจิตตะ หลักวิมังสา และหลักวิริยะ จะเห็นได้ว่ามีหลักการและวิธีการมากมายเพื่อให้มนุษย์ทุกคนนำหลักธรรมนั้นมาประพฤติปฏิบัติ ตามสภาพชีวิตของบุคคลนั้นที่จะพึงกระทำ โดยมีหลักการพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่าอิทธิบาท 4 ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารจัดการองค์กร สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิทธิกร ฐานะงาม (2566) พบว่า กลุ่มมีการบริหารจัดการตามหลักอิทธิบาทธรรมในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย ได้แก่ หลักฉันทะ หลักวิริยะ หลักวิมังสา และหลักจิตตะ ตามลำดับ

2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน พบว่า หลักอิทธิบาทธรรมกับประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมาก หากแยกเป็นรายข้อพบว่า หลักฉันทะ หลักวิริยะ หลักจิตตะ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับค่อนข้างสูง และหลักวิมังสา ความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธัญญา พงษ์สุทัศน์ (2564) พบว่า ภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านวิมังสา ด้านวิริยะ ด้านจิตตะและด้านฉันทะ ตามลำดับ

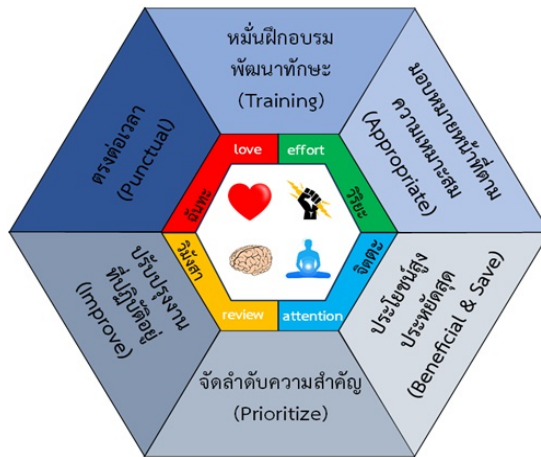
3. การพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน ตามหลักอิทธิบาทธรรม พบว่า 1) หลักฉันทะ ต้องพอใจในงานที่ตนเองปฏิบัติอยู่ ตระหนักในหน้าที่ของตนเอง เพื่อให้ตนเองมีจิตฝึกฝัที่จะให้งานของตนนั้นบรรลุผลสำเร็จ ทำในสิ่งที่ดีงาม ถูกต้อง และมีความสุจริต ยุติธรรม รักในองค์กร และรักผู้ร่วมงาน 2) หลักวิริยะ ปฏิบัติงานอย่างสุดความสามารถด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน มองเห็นอุปสรรคเป็นสิ่งท้าทายที่พร้อมจะเอาชนะให้ได้ เพียรในการระดมเรื่องอบายมุข อกุศล ฝ่าหาความรู้อย่างสม่ำเสมอโดยไม่ทำตัวเป็นน้ำเต็มแก้ว 3) หลักจิตตะ ใส่ใจในการบริหารคน บริหารงาน การปฏิบัติงาน สร้างแรงจูงใจให้พนักงานมีกำลังใจ และมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง พัฒนาองค์กร พัฒนางานที่รับผิดชอบ ใส่ใจพี่น้องประชาชน รับฟังปัญหา ให้บริการประชาชนด้วยความยินดีแจ่มใสเบิกบาน 4) หลักวิมังสา หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อบกพร่องอยู่เสมอ เมื่อพบข้อผิดพลาดให้คิดวางแผนหาวิธีแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น ใช้ปัญญาไตร่ตรองสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก ยึดมั่นในคุณธรรม

สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระธีรวัต จรณธโม (2560) พบว่ามีข้อเสนอแนะ 1) ด้านฉันทะ บุคลากรที่ปฏิบัติงานควรมีการยอมรับการติชมของผู้มาใช้บริการว่าดีหรือไม่ดี ควรปรับปรุงในด้านใดบ้าง อีกทั้งพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนเองสุดอย่างความสามารถ 2) ด้านวิริยะ บุคลากรควรมีความพยายามในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเร่งด่วน พร้อมทั้งอุทิศเวลาเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม 3) ด้านจิตตะ เมื่อมอบหมายงานต่างๆแล้ว บุคลากรควรเอาใจใส่ในงานนั้น เพื่อเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงานและผู้มาติดต่องาน 4) ด้านวิมังสา การทำงานทุกครั้งนั้นมักมีอุปสรรคนานาประการ เพราะฉะนั้น บุคลากรควรปรับปรุงให้เข้ากับสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพื่อประสานร่วมกันในการปฏิบัติงาน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกกรัส วังษ์ภากนภณ (2559) ที่พบว่า 1) ด้านความพอใจในงานตามที่ได้รับมอบหมาย ควรมอบหมายงานให้เหมาะสมกับความสามารถและความถนัดของบุคลากรแต่ละคน 2) ด้านการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเพียร บุคลากรควรมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนและให้ความสำคัญกับงานที่ได้รับมอบหมาย ตั้งใจทำด้วยความเต็มใจและมีความอดทน 3) ด้านการใส่ใจกับการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย บุคลากรควรให้ความสำคัญกับงานที่ได้รับมอบหมาย และปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายให้มีประสิทธิภาพสูงสุด 4) ด้านการตรวจสอบและปรับปรุงการปฏิบัติงาน ควรพัฒนาวิธีการปฏิบัติงานรูปแบบใหม่ ๆ ให้สามารถตรวจสอบได้โดยนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาช่วยเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของงานภายในองค์กร

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากการวิจัย เรื่อง “การบูรณาการหลักอิทธิบาทธรรมเพื่อการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน” ได้รับความรู้จากการวิจัยโดยสรุปดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย คือ “TABsPIP Model” โดยในแต่ละแนวทางในการบริหารจัดการได้บูรณาการหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ (ความพอใจ) คือ Love รักในสิ่งที่ทำ, วิริยะ (ความเพียร) คือ Effort ความพยายามทำในสิ่งที่ทำ, จิตตะ (ความใส่ใจ) คือ Attention เอาใจใส่ในสิ่งที่ทำ และวิมังสา (ความไตร่ตรอง) คือ Review คือ ทบทวนสิ่งที่ทำนั้น นำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการบริหารจัดการขององค์กร โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. Training หมั่นฝึกอบรมพัฒนาทักษะ คือ พนักงานสามารถพัฒนาขีดความสามารถของตนเองเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานให้ดียิ่งขึ้นและสร้างผลสำเร็จได้ดียิ่งขึ้น ทำให้องค์กรมีองค์ความรู้ใหม่ ๆ เกิดขึ้น มีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน เป็นประโยชน์ต่อการทำงานขององค์กร ไปถึงเป้าหมายได้ง่ายขึ้น และพนักงานมีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลา

2. Appropriate มอบหมายหน้าที่ตามความเหมาะสม คือ การมอบหมายงานอย่างเหมาะสม จะช่วยให้การทำงานต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างราบรื่นและรวดเร็วขึ้น เมื่อการกระจายงานสามารถมอบหมายให้บุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเป็นผู้รับผิดชอบ จะทำให้งานที่ออกมามีคุณภาพสูงขึ้น และใช้เวลาน้อยลง ส่งผลให้ภาพรวมขององค์กรมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. Beneficial & Save ประโยชน์สูง ประหยัดสุด คือ วางแผนขั้นตอนการจัดทำงานประมาณให้รัดกุม จัดทำโครงสร้างแผนงานและกำหนดงบประมาณให้สอดคล้องกับนโยบาย ควบคุมการใช้งบประมาณให้เป็นไปตามแผนงานที่กำหนด ตรวจสอบและทบทวนแผนงานงบประมาณอย่างสม่ำเสมอ คำนึงถึงผลประโยชน์อันสูงสุดที่จะมีต่อองค์กรและฝ่ายส่วนที่เกี่ยวข้องให้ได้มากที่สุด ถูกหลักกฎหมาย ถูกต้องตามหลักนโยบาย สอดคล้องกับภารกิจขององค์กร

4. Prioritize จัดลำดับความสำคัญ คือ สิ่งสำคัญของการจัดลำดับคือใช้เวลาและโอกาสที่มีอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด คุ่มค่าที่สุด เป็นการจัดตารางเวลาที่จะช่วยให้เห็นโครงสร้างชัดเจนว่าเราต้องใช้เวลาไปกับงานไหนเป็นเวลาเท่าไร เพื่อป้องกันการออกนอกเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้รู้ว่าเราควรทุ่มเทเวลาไปกับงานไหนและทุ่มเทขนาดไหน

5. Improve ปรับปรุงงานที่ปฏิบัติอยู่ คือ การทบทวนงานในหน้าที่รับผิดชอบ ทบทวนกระบวนการทำงาน และทบทวนผลการปฏิบัติงานนั้น ๆ ว่ามีงานอะไรบ้าง งานแต่ละอย่างใช้เวลาเหมาะสมหรือยัง เสียต้นทุนสำหรับงานนั้นๆเท่าไร แล้วผลการปฏิบัติงานนั้น ๆ ได้รับความพึงพอใจหรือไม่ แล้วนำมาทำการปรับปรุง/แก้ไข เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยการปรับปรุงการทำงานสามารถเริ่มจากปัญหาของงานในหน้าที่รับผิดชอบ หรือความต้องการที่จะพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้นก็ได้

6. Punctual ตรงต่อเวลา คือ การตรงต่อเวลาเป็นการบริการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นพื้นฐานในการเข้าสู่การบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่เป็นสากลและสังคมโลกยอมรับ ทำให้สามารถจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสม และใช้เวลาอย่างมีคุณค่า เกิดความคุ้มค่า คำนึงถึงประโยชน์สุขของประชาคมและรับผิดชอบต่อสังคม สร้างระเบียบวินัยให้กับบุคลากร ซึ่งจะเกิดผลดีต่อตนเอง ผู้ร่วมงาน และองค์กร หากทุกคนมีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ก็จะก่อให้เกิดความสำเร็จต่อองค์กร

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจจะเป็นผลกับการนำหลักอิทธิบาทธรรมมาใช้ในการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน เช่น สถานภาพ ขนาดครอบครัว เป็นต้น

2) ควรศึกษาการนำเอาหลักธรรมอื่น ๆ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการของเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน

3) ควรนำหลักอิทธิบาทธรรมมาประยุกต์ใช้กับพื้นที่หรือหน่วยงานอื่น ๆ เช่น หน่วยงานภาคเอกชน เพื่อจะได้นำไปพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการตามหลักอิทธิบาท 4 ให้เป็นรูปธรรมมากขึ้นต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) เทศบาลตำบลควรกำหนดนโยบายระบบบริหารจัดการอย่างมีคุณภาพ มาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดการทำงานตามมาตรฐานสากล พร้อมยกระดับมาตรฐานและความพึงพอใจของประชาชนอย่างต่อเนื่อง ให้พนักงานทุกระดับในองค์กรทำความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติ

2) เทศบาลตำบลควรกำหนดนโยบายการจัดสรรงบประมาณ โดยให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีประสิทธิภาพ

3) เทศบาลตำบลควรกำหนดนโยบายส่งเสริมการอบรมและพัฒนา ทั้งด้านทักษะความรู้ความสามารถ และด้านคุณธรรม จริยธรรม เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการให้องค์กรก้าวหน้าได้ดีที่สุด นำพาองค์กรให้พบกับความสำเร็จ

3. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) เทศบาลตำบลควรมอบหมายการปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม จะช่วยให้การทำงานต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างราบรื่นและรวดเร็วขึ้น ทำให้งานที่ออกมามีคุณภาพสูงขึ้นและใช้เวลาน้อยลง ส่งผลให้ภาพรวมขององค์กรมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2) เทศบาลตำบลควรทบทวนภารกิจงานในหน้าที่รับผิดชอบ ทบทวนกระบวนการทำงานและทบทวนผลการปฏิบัติงาน ว่างานแต่ละอย่างใช้เวลาเหมาะสมหรือไม่ หรือกว่าหรือน้อยเกินไป แล้วนำมาทำการปรับปรุง/แก้ไข เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

3) ผู้บริหารควรมีแนวทางที่ทำให้พนักงานรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร สร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน สนับสนุนความสามัคคีในองค์กรและร่วมกันปรับปรุงข้อบกพร่องนั้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

รายการอ้างอิง

กนกกรภัส วงษ์ภาคนกภณ. (2559). *การปฏิบัติงานตามหลักอิทธิบาทธรรมของบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น. (2566). *คู่มือการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น (แผนยุทธศาสตร์การพัฒนา แผนพัฒนาสามปี และแผนการดำเนินงาน)*. กรุงเทพฯ : กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น.
- “_____”. (2566). *ชักซ้อมการประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปี 2566*. กรุงเทพฯ : กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น.
- กรรณิการ์ สุวรรณศรี. (2557). *การบริหารทรัพยากรมนุษย์*. นครปฐม : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ชัยวุฒิ เทโพธิ์ และ พงษ์เสถียร เหลืองอลงกต. (2563). ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 14(1), 251-265.
- ป.อ. ปยุตโต. (2546). *พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 8)*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฝ่ายทะเบียนราษฎร อำเภอบัว จังหวัดน่าน. (2566). *สถิติประชากรของเทศบาลตำบลบัว น่าน : เทศบาลตำบลบัว*.
- พระธีรวัต จรณธโม. (2560). *การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ของบุคลาการเพื่อการบริหารจัดการ อบต. อำเภอดงโสม จังหวัดพิษณุโลก (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พัชรินา พงษ์สุทัศน์. (2564). *ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานโดยใช้หลักอิทธิบาทธรรมของบุคลากรเทศบาลตำบลในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- วีณา ขำคง. (2564). *ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี (สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ศาลากลางจังหวัดน่าน. (2566). *แจ้งผลการตรวจประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปี 2566*. น่าน : ศาลากลางจังหวัดน่าน.

สิทธิกร ฐานะงาม. (2566) *ประสิทธิภาพการบริหารจัดการกลุ่มสัจจะออมทรัพย์บ้าน
วังคินใหม่ ตำบลแม่สา อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน* (สารนิพนธ์รัฐประศาสน
ศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
พระนครศรีอยุธยา.

Peeterson, E., & Plowan, G. E. (1989). *Business Organization and Management*
(3rded). Ill: Irwin.

การพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R
ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย

Development of Matthayomsuksa 1 Students Reading
Comprehension Abilities Using OK5R Learning with
the Legend of Sukhothai Province

Received: March 26, 2025
Revised: April 17, 2025
Accepted: April 23, 2025

พิชยา แป้นเงิน¹ และ กฤตยากาญจน์ โตพิทักษ์²
Pichaya Paenngoen and Kittayakan Topithak
(pichayap66@nu.ac.th)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เปรียบเทียบความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน 2. เปรียบเทียบความสามารถการอ่านจับใจความระหว่างหลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 75 และ 3. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 โรงเรียนอุดมดรุณี จำนวน 40 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย 2) แบบทดสอบวัดความสามารถการอ่านจับใจความ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า 1. ความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05 2. ความสามารถในการอ่านการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

^{1, 2} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก
Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok Province

คะแนนการทดสอบหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3. ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการพัฒนาความสามารถ การอ่านจับใจความด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัยอยู่ใน ระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : การอ่านจับใจความ, การจัดการเรียนรู้แบบ OK5R, ตำนานจังหวัดสุโขทัย

Abstract

This study aimed to 1. compare the reading comprehension ability of Grade 7 students before and after instruction, 2. compare their post-instruction reading comprehension ability with the 75% criterion, and 3. examine students' satisfaction with the development of reading comprehension ability using the OK5R instructional model combined with Sukhothai legends. The sample consisted of 40 Matthayomsuksa 1 students from Udomdarunee School, selected through cluster random sampling. The research instruments included 1) lesson plans based on the OK5R instructional model combined with Sukhothai legends, 2) a reading comprehension test, and 3) a student satisfaction questionnaire. Data were analyzed using mean, standard deviation, and t-test.

The results showed that 1. students' reading comprehension ability significantly improved after instruction at the .05 level, 2. their post-instruction test scores were significantly higher than the 75% criterion at the .05 level, and 3. students' satisfaction with the development of reading comprehension ability using the OK5R model combined with Sukhothai legends was at the highest level.

Keywords: Reading Comprehension Ability, OK5R Instructional Model, Sukhothai Legends

บทนำ

ภาษาไทยมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต เพราะทุกคนต้องใช้ภาษาไทยเป็นเครื่องมือสื่อสารในชีวิตประจำวัน และเรียนรู้วิชาแขนงต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันมีวิทยาการใหม่ ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา ทำให้มนุษย์เราได้รับข้อมูลข่าวสารทางเทคโนโลยี

สารสนเทศได้อย่างรวดเร็วและทันทั่วถึง คนไทยในสังคมจึงต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนรู้ด้วยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ซึ่งต้องอาศัยการใช้ภาษาไทยเพื่ออ่านทำความเข้าใจ และสื่อความกันได้อย่างถูกต้อง รวมไปถึงการพัฒนาการเรียนการสอนที่จะช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม จากการศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยได้กำหนดสาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ไว้ทั้งสิ้น 5 สาระ คือ การอ่าน การเขียน การฟัง การดูและการพูด หลักการใช้ภาษาไทยและวรรณคดี และวรรณกรรม ซึ่งสาระการอ่านถือเป็นสาระที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะผู้เรียนต้องใช้กระบวนการอ่านในการสร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นอกจากนี้การอ่านยังมีความสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน เพราะถือเป็นประตูบานแรกในการแสวงหาความรู้ เพราะนอกจากการอ่านจะก่อให้เกิดความเพลิดเพลินแล้ว การอ่านยังเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้เพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์และยังเพิ่มพูนสติปัญญาของผู้อ่านให้มีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านอย่างแท้จริง ขณะเดียวกันการอ่านยังมีบทบาทต่อการดำรงชีวิตในแง่ของการสร้างประสบการณ์ใหม่ การก้าวทันวิทยาการ ก้าวทันโลกที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาและมีบทบาทที่เกี่ยวข้องต่อคนทุกคน

การอ่านจับใจความเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการอ่านในระดับที่สูงขึ้น ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของเรื่องที่อ่านได้ดี อีกทั้งยังสามารถถ่ายทอดข้อมูลให้ผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ดังที่ แวมมยุรา เหมือนนิล (2556) กล่าวว่า การอ่านจับใจความเป็นความเข้าใจในเรื่องที่อ่านระดับต้น และเป็นพื้นฐานสำคัญมากสำหรับการอ่านระดับสูงขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับ นวภรณ์ อุ่นเรือน (2560) ที่กล่าวว่า การจับใจความของเรื่อง คือ อ่านแล้วรู้เรื่องราวที่อ่านตลอดทั้งเรื่อง สรุปสาระสำคัญและเข้าใจความหมายในเนื้อหาของเรื่องที่อ่านได้ถูกต้อง การฝึกฝนทักษะการอ่านจับใจความจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้สามารถสรุปสาระสำคัญและเข้าใจเนื้อหาได้อย่างถูกต้องและลึกซึ้ง

การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาไทย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอุดมดรุณี จังหวัดสุโขทัย พบว่า การอ่านจับใจความยังเป็นปัญหาสำคัญสำหรับนักเรียน ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตจากการประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอุดมดรุณี ปีการศึกษา 2566 นักเรียนขาดทักษะการอ่านจับใจความ อ่านแล้วไม่เข้าใจเนื้อหา ไม่สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ รวมไปถึงนักเรียนยังขาดเทคนิคการอ่านที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนี้ รายงานผลการคัดกรองความสามารถในการอ่านและการเขียน ปีการศึกษา 2566 ยังมีผลการทดสอบอยู่ในระดับพอใช้ แสดง

ให้เห็นว่า นักเรียนยังขาดทักษะการอ่านจับใจความ สาเหตุสำคัญมาจากการอ่านหนังสือ น้อยลงและขาดเทคนิคการอ่านที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งปัญหานี้ไม่เพียงกระทบต่อการ เรียนภาษาไทยเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการเรียนในรายวิชาอีกด้วย

ประเด็นปัญหาดังกล่าวจึงควรแก้ไขและพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความของผู้เรียน ผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบการจัดการเรียนการสอนต่าง ๆ จนได้พบว่าการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R เป็นรูปแบบ การสอนที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียนและยังส่งเสริมความสามารถด้านการ อ่านจับใจความของนักเรียนให้เกิดการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการจัดการ เรียนรู้แบบ OK5R เป็นแนวคิดของ วอลเตอร์ พอค (Walter pauk, 1984, อ้างถึงใน ประไพ บุตรไชย, 2560) ที่กล่าวว่า วิธีการสอนแบบ OK5R คือ วิธีการสอนที่เน้นการจด คำสำคัญลงบนกระดาษ (Record) และการสะท้อนความคิด (Reflect) ซึ่งเป็นจุดสำคัญ ของกระบวนการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้อ่านได้เชื่อมโยงความคิดใหม่กับความเข้าใจเดิมหรือ ความรู้เดิมที่มีเข้าด้วยกันและปลูกฝังความคิดสร้างสรรค์ผ่านการใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ โดยมีขั้นตอนการอ่าน 7 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 O (Overview) การอ่านอย่างคร่าว ๆ ขั้นที่ 2 K (Key Ideas) หาแนวความคิดหลัก ขั้นที่ 3 R1 (Read) อ่านแต่ละย่อหน้า ขั้นที่ 4 R2 (Record) จดบันทึกใจความสำคัญ ขั้นที่ 5 R3 (Recite) พูดเล่าเรื่องที่อ่าน ขั้นที่ 6 R4 (Review) ทบทวน ขั้นที่ 7 R5 (Reflect) สะท้อนความคิด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ หิรัญญา อุบลัมภ์ (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความ เข้าใจในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการสอนแบบ OK5R ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ ได้รับการสอนแบบ OK5R มีผลสัมฤทธิ์ในการอ่านเพื่อความเข้าใจสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การสอนแบบ OK5R ช่วยพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจของนักเรียนได้ดีขึ้น ดังนั้นการพัฒนาการอ่านโดยใช้วิธีสอนอ่านแบบ OK5R จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะ พัฒนาทักษะการอ่านจับใจความและเพิ่มความสนใจในการอ่านของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้ฝึกทักษะทางภาษาด้วยการแสดงออก คิดและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ต้องประกอบไปด้วยบทอ่าน ซึ่งบทอ่าน ที่นำมาใช้ ควรเป็นเรื่องที่มีความน่าสนใจ สามารถดึงดูดความสนใจของผู้เรียนได้ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมทักษะการอ่านจับใจความ ตำนานถือเป็นหลักฐานทาง ประวัติศาสตร์ เป็นหลักฐานที่เกิดจากการจดจำและบอกเล่าเรื่องราวจากปากสู่ปากจาก รุ่นสู่รุ่นสืบต่อกันมาเป็นเวลายาวนาน ดังที่ สุมาลิน วงศ์มณี (2541) กล่าวว่า ตำนาน จังหวัดสุโขทัยคือเรื่องที่เล่าสืบต่อกันมา ไม่ได้ยืนยันว่าเป็นเรื่องจริงหรือไม่ เป็นเครื่อง สะท้อนภาพสังคมวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนทัศนคติที่มีต่อเรื่องราว และแสดงถึงค่านิยมของสังคมชาวสุโขทัย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความ ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R และนำตำนานของจังหวัดสุโขทัย ซึ่งถือเป็นมรดกของสังคมที่ทรงคุณค่า เนื่องจากตำนานเปรียบเสมือนองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่ได้ถ่ายทอดกันมาเป็นเวลานานจนถึงปัจจุบัน สามารถสะท้อนภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในยุคสมัยนั้น ๆ รวมถึง มีการให้ข้อคิด คติเตือนใจ โดยใช้เนื้อหาตำนานเหล่านั้นในการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการอ่านจับใจความ อีกทั้ง ยังช่วยให้นักเรียนได้เข้าใจความคิด ความเชื่อ วัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ของคนในท้องถิ่น ทำให้เกิดความรักและความภาคภูมิใจในพื้นที่ของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของท้องถิ่น จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งในการอนุรักษ์และสืบทอดวัฒนธรรมท้องถิ่นอันดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ระหว่างหลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 75
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย

สมมติฐานการวิจัย

ความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (pre-experimental research) แบบ สุ่มกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง กำหนดตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง : ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนอุดมตรุณี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุโขทัย จำนวน 11 ห้องเรียน มีนักเรียนทั้งสิ้น 416 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนอุดมตรุณี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุโขทัย จำนวน 1 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 40 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย : ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการอ่านจับใจความและความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย : 1) แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย จำนวน 5 แผน แผนละ 2 ชั่วโมง โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน โดยใช้แบบประเมินเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามเกณฑ์ของ บุญชม ศรีสะอาด (2560) พบว่า มีความเหมาะสมระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.68$, S.D. = 0.47) 2) แบบทดสอบวัดความสามารถการอ่านจับใจความ เป็นประเภทปรนัย มี 4 ตัวเลือก ผู้วิจัยสร้างข้อสอบจำนวน 40 ข้อ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์การเรียนรู้ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60 – 1.00 จากนั้น นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 ที่ผ่านการเรียนเรื่องการอ่านจับใจความมาแล้ว เพื่อทดสอบคุณภาพของแบบทดสอบ หาค่าความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ริชาดสัน พบว่า มีค่าความยากง่าย (p) ตั้งแต่ 0.23 – 0.80 และค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.20 – 0.78 จากนั้น คัดเลือกข้อสอบที่มีคุณภาพ 30 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ 0.71 แสดงว่าแบบทดสอบวัดความสามารถการอ่านจับใจความ มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบรรยากาศในการเรียน 4 ข้อ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4 ข้อ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ 4 ข้อ รวมทั้งสิ้น 12 ข้อ ซึ่งกำหนดคะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยผ่านการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตามเกณฑ์ของ ปกรณ์ ประจันบาน (2552) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.91

การเก็บรวบรวมข้อมูล : 1) กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบก่อนเรียนโดยใช้แบบทดสอบวัดความสามารถการอ่านจับใจความ 30 ข้อ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 2) ผู้วิจัยจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย 5 แผน จำนวน 10 ชั่วโมง 3) กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบหลังเรียนโดยใช้แบบทดสอบวัดความสามารถการอ่านจับใจความ จำนวน 30 ข้อ ใช้เวลา 1 ชั่วโมงและทำแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย จำนวน 10 ข้อ 4) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน เพื่อทดสอบสมมติฐานและสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยผ่านการอบรมจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร เมื่อวันอังคารที่ 22 สิงหาคม 2566

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ปรากฏผล ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย

การทดสอบ	n	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S. D.	$\bar{D}$	S. D. _D	t	Sig.
ก่อนเรียน	40	30	14.30	3.23	10.95	2.92	23.46*	0.000
หลังเรียน	40	30	25.25	2.56				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.30 คะแนน และ 25.25 คะแนนตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนสอบหลังการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนสูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ระหว่างหลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 75 ปรากฏผล ดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงผลคะแนนการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ระหว่างหลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 75

คะแนน	n	คะแนนเต็ม	คะแนนเกณฑ์ร้อยละ 75	$\bar{X}$	S.D.	% of Mean	t	Sig.
หลังเรียน	40	30	22.5	25.25	2.56	84	6.72*	0.000

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ระหว่างหลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 75 เทียบเท่ากับ 22.5 คะแนน ผลการทดสอบ พบว่า คะแนนการทดสอบหลังเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สูงกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านบรรยากาศการเรียนรู้ ด้านการจัดการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ สรุปผลการวิเคราะห์ได้ ดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงผลความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย เพื่อพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. ด้านบรรยากาศการเรียนรู้	4.73	0.58	มากที่สุด
2. ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4.62	0.67	มากที่สุด
3. ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	4.72	0.61	มากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.67	0.62	มากที่สุด

จากตาราง 3 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย เพื่อพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.62)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัยสูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้ เพราะนักเรียนได้รับการพัฒนาความสามารถในการอ่านจับใจความด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ซึ่งวิธีการอ่านแบบ OK5R เป็นวิธีการอ่านที่มีขั้นตอนอย่างเป็นระบบ 7 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การอ่านอย่างคร่าว ๆ (Overview) ขั้นที่ 2 การอ่านเพื่อหาแนวคิดหลัก (Key Idea) ขั้นที่ 3 การอ่านแต่ละย่อหน้า (Read) ขั้นที่ 4 จดบันทึกใจความสำคัญ (Record) ขั้นที่ 5 การพูดเล่าเรื่องจากสิ่งที่บันทึกไว้ (Recite) ขั้นที่ 6 การทบทวน (Review) และขั้นที่ 7 การสะท้อนความคิดจากการอ่าน (Reflect) ซึ่งนักเรียนได้ทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นตอนดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง จึงช่วยพัฒนาความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียน อีกทั้งเนื้อเรื่องตำนานจังหวัดสุโขทัยที่นำมาใช้ประกอบการอ่าน มีส่วนทำให้นักเรียนพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความได้เพิ่มขึ้น เนื่องจากตำนานเป็นเรื่องราวที่ถ่ายทอดกันมา เป็นเวลาช้านานมาจนถึงปัจจุบัน สะท้อนภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในยุคสมัยนั้น ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เรียนด้วยเช่นกัน จึงเป็นแรงจูงใจให้อยากรู้เรื่องราวมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการอ่านจับใจความหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยวรรณ บุญฤทธิ์ (2561) ได้ศึกษาผลการใช้วิธีสอนอ่านแบบ OK5R ร่วมกับนิทานพื้นบ้านจังหวัดพัทลุงที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถด้านการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังการเรียนจากวิธีการสอนอ่านแบบ OK5R ร่วมกับนิทานพื้นบ้านจังหวัดพัทลุง สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อวิธีการสอนอ่านแบบ OK5R ร่วมกับนิทานพื้นบ้านพัทลุงในระดับมาก

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัยระหว่างหลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 75 ซึ่งมีคะแนนเท่ากับ 22.5 คะแนน ผลการทดสอบพบว่า คะแนนการทดสอบหลังเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สูงกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเพราะการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัยซึ่งเป็นวิธีการอ่านจับใจความที่มีขั้นตอนอย่างเป็นระบบ อีกทั้งเนื้อเรื่องของตำนานจังหวัดสุโขทัยเป็นเรื่องที่นักเรียนไม่เคยอ่านมาก่อนหรืออาจเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียนเอง ทำให้เกิดความสนใจมากขึ้น นักเรียนเป็น

ศูนย์กลางในการจัดการเรียนรู้ ส่วนครูเป็นเพียงผู้ชี้แนะในสิ่งที่นักเรียนไม่เข้าใจเท่านั้น เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนเข้าใจแนวคิดของเรื่องที่อ่านได้รวดเร็ว จดจำได้ดีและสามารถทบทวนเรื่องที่อ่านนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้นักเรียนมีคะแนนหลังเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 75 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริรินทร์ทิพย์ ถานะกอง (2556) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย โดยวิธีการสอนแบบ OK5R ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผล การศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพรวมของการอ่านจับใจความสำคัญมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ประสิทธิภาพที่กำหนด ผลสัมฤทธิ์ในการทำแบบทดสอบวัดทักษะการอ่านจับใจความสำคัญหลังเรียนสูงกว่าค่าเฉลี่ยก่อนเรียนและความพึงพอใจของนักเรียนต่อการพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำคัญอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านบรรยากาศในการเรียน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.62) ด้านที่นักเรียนมีความพึงพอใจสูงสุด คือ ด้านบรรยากาศการเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.58) ความพึงพอใจที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนและครู ($\bar{X} = 4.88$, S.D. = 0.40) อาจเป็นเพราะการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจในการอ่านมากขึ้น สร้างองค์ความรู้ได้จากการทำกิจกรรมด้วยตนเอง แลกเปลี่ยนความคิดร่วมกันผ่านการอ่านได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้ง ยังสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียนเอง โดยมีครูผู้สอนเอาใจใส่ในทุกขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ คอยเป็นผู้ชี้แนะในสิ่งที่นักเรียนไม่เข้าใจ ส่งผลให้นักเรียนมีความพึงพอใจต่อด้านนี้มากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริญญา โกมลิตติสกุล (2565) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับเทคนิคเพื่อนคู่คิด ผลการศึกษาพบว่า แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับเทคนิคเพื่อนคู่คิดมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ทำให้ความสามารถในการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนักเรียนมีความพึงพอใจหลังการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย ซึ่งช่วยส่งเสริมความสามารถด้านการอ่านจับใจความของนักเรียนให้เกิดการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจบทอ่านจากการฝึกอ่านจับใจความผ่านขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้ทั้ง 7 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 O (Overview) อ่านอย่างคร่าว ๆ เพื่อดูภาพรวมของเรื่องนั้น ๆ ว่าเกี่ยวกับเรื่องใด

ขั้นที่ 2 K (Key Ideas) หาแนวความคิดหลัก เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อเรื่อง

ขั้นที่ 3 R1 (Read) อ่านแต่ละย่อหน้า เพื่อหาใจความสำคัญและส่วนขยายใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า

ขั้นที่ 4 R2 (Record) จดบันทึกใจความสำคัญ บันทึกใจความสำคัญหรือแนวคิดหลัก โดยใช้สำนวนภาษาของตนเอง

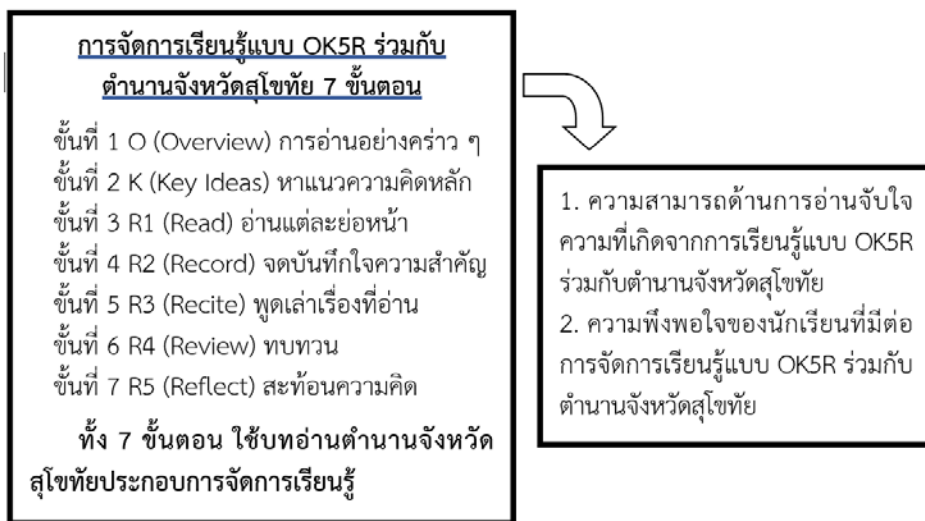
ขั้นที่ 5 R3 (Recite) พูดเล่าเรื่องที่อ่าน เล่าถึงสิ่งที่ได้บันทึกใจความสำคัญและส่วนขยายใจความสำคัญ โดยไม่ต้องดูใจความสำคัญที่จดบันทึกไว้

ขั้นที่ 6 R4 (Review) ทบทวน ดูใจความสำคัญหรือแนวคิดหลักที่จดบันทึกไว้เพื่อให้เข้าใจเรื่องทั้งหมดอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นที่ 7 R5 (Reflect) สะท้อนความคิด เปรียบเทียบความคิดของตนเองกับนักเรียนคนอื่น ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันในประเด็นใดบ้าง จากนั้น นำมาจัดเป็นองค์ความรู้ใหม่ของตนเอง นอกจากนี้ การจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ต้องประกอบไปด้วยบทอ่าน ซึ่งบทอ่านที่นำมาใช้นั้น ควรเป็นเรื่องที่มีความน่าสนใจสามารถดึงดูดความสนใจของนักเรียนได้ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมทักษะการอ่านจับใจความของนักเรียน ตำนานถือเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ เป็นหลักฐานที่เกิดจากการจดจำและบอกเล่าเรื่องราวจากปากสู่ปากจากรุ่นสู่รุ่นสืบต่อกันมาเป็นเวลายาวนาน รวมไปถึงตำนานจังหวัดสุโขทัยยังถือเป็นเรื่องใกล้ตัวนักเรียนจะยิ่งช่วยให้นักเรียนสนใจเรื่องที่อ่านมากขึ้น

เมื่อนำการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวมาใช้พัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่าคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสถิติที่ระดับ .05 เปรียบเทียบคะแนนหลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 75 พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 75 อย่างมีนัย

สถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้สูงสุดในระดับมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ครูผู้สอนต้องมีความเข้าใจในการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R เนื่องจากการให้นักเรียนทำกิจกรรมเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน อีกทั้งยังมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ถึง 7 ขั้นตอน ครูจึงควรปรับให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่มสลับกับกิจกรรมเดี่ยวและสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

2) ครูผู้สอนควรพิจารณาเนื้อหาของตำนานที่นำมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ถึงความยากง่าย และลำดับเนื้อหาจากง่ายไปจนเนื้อหาที่ยาก

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัยมาทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความ

2) ควรนำการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัยไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ ในรายวิชาภาษาไทย เช่น การอ่านตีความ การอ่านคิดวิเคราะห์ เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนควรพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความให้กับนักเรียนทุกระดับชั้น โดยนำการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับตำนานจังหวัดสุโขทัย มาประยุกต์ใช้กับการจัดการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมกระบวนการอ่านจับใจความของนักเรียนและช่วยให้ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาภาษาไทยของนักเรียนสูงขึ้น

รายการอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- นวรณ อุ่นเรือน. (2560). *ภาษาไทยเพื่อสื่อสารในงานอาชีพ*. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ สุวีริยาสาส์น.
- ปกรณ์ ประจันบาน. (2552). *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์*. พิษณุโลก : รัตนสุวรรณการพิมพ์.
- ปริญญา โกลกิติสกุล. (2565). *การพัฒนาความสามารถด้านการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ OK5R ร่วมกับเทคนิคเพื่อนคู่คิด* (ปริญาการศึกษามหาบัณฑิต)พ พิษณุโลก. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ปิยวรรณ บุญฤทธิ์. (2561). *ผลการใช้วิธีสอนอ่านแบบ OK5R ร่วมกับนิทานพื้นบ้านจังหวัดพัทลุงที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลวัดนางลาด จังหวัดพัทลุง* (ปริญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). นนทบุรี. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประไพ บุตรไชย. (2560). *ผลการใช้วิธีการสอนแบบ OK5R ที่มีต่อความสามารถในการอ่านจับใจความสำคัญและความพึงพอใจต่อวิธีการสอนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสะพานเลื้อกวิทยาคม จังหวัดจันทบุรี* (ปริญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). นนทบุรี. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- แวมยุรา เหมือนนิล. (2556). *การอ่านจับใจความ*. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ศรินทร์ทิพย์ ถานะกอง. (2556). *การพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย โดยวิธีสอนแบบ OK5R ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5* (วิทยานิพนธ์ปริญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงราย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.

- สุมาลิน วงศ์มณี. (2541). สืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นสุโขทัย. สุโขทัย : โรงเรียนสุโขทัย
วิทยาคม.
- หิรัญญา อุปถัมภ์. (2541). การพัฒนาทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการสอนแบบ OK5R. (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).
เชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ตามหลักพุทธจิตวิทยา ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Stress Management Using the Four Noble Truths according to Buddhist Psychology for Students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Received: January 31, 2024
Revised: May 28, 2024
Accepted: June 01, 2024

พระธีระพงษ์ ธีรปญโญ (สลายทอง)¹
Phra Thiraphong Thirapanyo (Salaithong)
(theboy0953104828@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้อริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2. เพื่อศึกษาระดับการจัดการความเครียดโดยใช้อริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 3. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดโดยใช้อริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยจำแนกตามสถานภาพ คณะ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสถานภาพครอบครัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 316 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิและการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัย พบว่า 1. นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้อริยสัจ 4 คือ เมื่อเกิดความเครียดจากความผิดพลาด นิสิตจะหาแนวทางแก้ไขอย่างสุดความสามารถ 2. นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมระดับมาก ($\bar{X}$ =

¹ พุทธศาสนิกชน นักจิตวิทยา สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

4.12) 3. นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่มีสถานภาพ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพครอบครัวแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : นิสิต, อดัมศึกษา, การจัดการความเครียด, อริยสัจ 4, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aimed to: 1. examine the stress management methods based on the Four Noble Truths among students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2. investigate the level of stress management using the Four Noble Truths among the students, and 3. compare stress management based on the Four Noble Truths among students classified by status, faculty, academic year, academic performance, and family background. The sample group consisted of 316 students selected through stratified and simple random sampling methods. The research instrument was a questionnaire. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, F-test, and one-way ANOVA.

The study revealed three key findings: 1. Most students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University manage stress through the application of the Four Noble Truths. When faced with stress caused by mistakes, they actively seek solutions to the best of their ability. 2. The overall level of stress management using the Four Noble Truths among the students was high, with a mean score of 4.12. 3. There were no statistically significant differences at the 0.05 level in stress management using the Four Noble Truths among students with different statuses, faculties, academic years, academic achievements, or family backgrounds.

Keywords: Undergraduate Student, Higher Education, Stress Management, The Four Noble Truths, Buddhist Psychology

บทนำ

“ความเครียด” เป็นภาวะที่เมื่อเผชิญกับปัญหาจะทำให้เกิดความคับข้องใจ ไม่สบายใจ หากเป็นความเครียดที่ไม่มากนัก ก็จะกระตุ้นให้คนนั้นเกิดแรงจูงใจเพื่อเอาชนะสิ่งต่าง ๆ ความเครียดจนสามารถกระตุ้นให้บุคคลนั้นตื่นตัว ในทางตรงข้าม หากความเครียดมีระดับที่รุนแรงจะส่งผลต่อความจำ ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ลดลงและอาจก่อให้เกิดอาการทางกายหรือทางจิตตามมาได้ หากมีการเสียสมดุลทางร่างกายและจิตใจ อาจส่งผลกระทบให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรง มีการคิดฆ่าตัวตาย มีอาการทางจิต ทำให้บุคคลแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่อาจเป็นปัญหาต่อไปได้ เช่น โกรธง่าย หลงลืม เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา เป็นต้น หรืออาจเป็นเหตุที่สัมพันธ์กับโรคทางกาย เช่น โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคกระเพาะ โรคเมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งความเครียดที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลถึงประสิทธิภาพในการเรียน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลโดยรอบ เมื่อประสิทธิภาพในการเรียนลดลง จิตใจย่อมได้รับความตึงเครียดมากขึ้น นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง (นภัสกร ชันธศวร, 2558)

ถ้ามนุษย์มีความเครียดอยู่ในระดับที่พอเหมาะ ก็จะกระตุ้นให้มนุษย์รู้สึกตื่นตัวสนใจในกิจวัตรประจำวัน แต่ถ้าระดับความเครียดที่ไม่เหมาะสม มีระดับความเครียดที่ต่ำเกินไป จะทำให้มนุษย์เฉื่อยชา เกียจคร้าน เบื่อหน่าย ขาดความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ถ้าหากมีความเครียดมากเกินไปก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ ความเครียดเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะความเครียดเป็นผลมาจากการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความเครียดจึงสามารถเกิดได้กับทุกคน ทุกช่วงวัย

ดังนั้น การนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดการกับความเครียด จึงควรเป็นหลัก “อริยสัจ 4” ซึ่งเป็นหลักธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าค้นพบเพื่อดับทุกข์ ซึ่งทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ เป็นวิธีแก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ โดยมีความหมายว่า ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ คือ สิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจ สมุทัย คือ สาเหตุของปัญหา นิโรธ คือ เป้าหมายของการดับทุกข์ มรรค คือ วิธีการแก้ไขทุกข์

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาในกลุ่มตัวอย่างของนิสิตในระดับอุดมศึกษา เนื่องจาก พบว่า การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่นิสิตต้องมีการพัฒนากระบวนการคิด โดยเฉพาะการคิดในเชิงนามธรรม รวมทั้ง นิสิตต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมต่อช่วงวัย การดำเนินชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลต่อภาวะความเครียดของนิสิต หลายประการเช่น การปรับตัวต่อการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเข้าสู่สังคมใหม่ ที่ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการ

เริ่มต้นการทำงาน นอกจากนี้สภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่ล้อมรอบตัวนิสิต ไม่ว่าจะเป็นสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และความคาดหวังในตนเอง ครอบครัวและจากบุคคลอื่น ๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยเสริมให้เกิดภาวะเครียดได้ นอกจากนี้ ยังพบว่าความเครียด คือ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติทั่วไปของชีวิต หากเกิดความเครียดที่เล็กน้อยก็จะกระตุ้นให้บุคคลนั้น ๆ เกิดความตื่นตัว แต่หากเกิดความเครียดที่มาก ก็อาจส่งผลกระทบต่อการเรียน ต่อการใช้ชีวิตได้ หากเกิดความเครียดแล้วนิสิตมีการจัดการกับความเครียดที่ดี ก็จะส่งผลให้นิสิตมีการจัดการกับปัญหาที่มีคุณภาพ มีภูมิคุ้มกันในการจัดการกับความเครียดครั้งต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนิสิตเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมในการวางแผน ป้องกัน แก้ไขปัญหา ให้ความช่วยเหลือนิสิตให้มีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมหรือโครงการที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้นิสิตมีการจัดการความเครียดที่ดีและช่วยให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาอันจะส่งผลให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. เพื่อวัดระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา” เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 1,268 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 316 คน ได้จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนได้ร้อยละ 5 และใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนประชากร วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) จนครบจำนวนตามสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม เรื่อง การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่า $IOC = 1.00$ และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับที่ 0.87 ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สถานภาพ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่และร้อยละ
2. ระดับการจัดการความเครียด ใช้สถิติค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. ความแปรปรวนการจัดการความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยจำแนกตาม สถานภาพ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว โดยใช้ F-test หรือ One-Way ANOVA และทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีการ LSD

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ระดับการจัดการความเครียดโดยใช้อริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบผลดังนี้

นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก ได้แก่ เมื่อเกิดความเครียดจากความผิดพลาด จะหาแนวทางแก้ไขอย่างสุดความสามารถ ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.73) รองลงมา เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ เพื่อให้ปัญหานั้นได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.74) ยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและพร้อมจะแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุนั้น, ได้นำวิธีการแก้ปัญหาที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จมาปรับใช้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด, เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะพยายามหาวิธีแก้ปัญหานั้นหลากหลายวิธี เพื่อจะได้เลือกวิธีที่เป็นไปได้ดีที่สุด และเมื่อท่านต้องเผชิญกับปัญหาหลายอย่าง จะให้ความสำคัญกับปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขมากที่สุดก่อน ซึ่งมี

ค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.78; $\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.78; $\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.77 และ $\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.81) ตามลำดับ ซึ่งสรุปได้ว่า นิสิตมีวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้ อริยสัจ 4 คือ เมื่อเกิดความเครียดจากความผิดพลาด จะหาแนวทางแก้ไขอย่างสุดความสามารถ สัมพันธ์กับหลักอริยสัจ 4 คือ นิโรธ ได้แก่ การดับทุกข์ตามเหตุที่เกิด ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยจำแนกเป็นรายข้อดังนี้

ที่	คำถาม	$\bar{X}$	S.D.	ค่าระดับ
1	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะพยายามแก้ไขปัญหานั้นโดยเร็วที่สุด	4.19	0.77	มาก
2	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะพิจารณาปัญหานั้นเป็นลำดับขั้นตอนเพื่อดำเนินการแก้ไข	4.21	0.74	มาก
3	เมื่อเกิดความเครียดท่านจะพยายามหาสาเหตุของความเครียดนั้น	4.13	0.84	มาก
4	ท่านยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น และพร้อมจะแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุนั้น	4.22	0.78	มาก
5	ท่านเกิดความท้อแท้ในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด	4.11	0.87	มาก
6	เมื่อท่านเกิดความเครียดจากการมีปัญหากับผู้อื่น ท่านจะคลี่คลายปัญหาเหล่านั้นโดยพยายามหาทางปรับความเข้าใจกัน	4.19	0.78	มาก
7	ท่านได้นำวิธีการแก้ปัญหาที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จมาปรับใช้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด	4.22	0.78	มาก
8	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้เพื่อให้ปัญหานั้นได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง	4.24	0.74	มาก
9	เมื่อเกิดความเครียดจากความผิดพลาด ท่านจะหาแนวทางแก้ไขอย่างสุดความสามารถ	4.26	0.73	มาก
11	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะพยายามหาวิธีในการแก้ไขปัญหานั้นไว้หลากหลายวิธีเพื่อจะได้เลือกวิธีที่เป็นไปได้ดีที่สุด	4.22	0.77	มาก
11	เมื่อเกิดความเครียด ท่านหลีกเลี่ยงที่จะจัดการปัญหาแต่จะปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง แม้ว่าจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้	1.75	0.75	น้อย
12	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะพยายามตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนสำหรับการแก้ไขปัญหานั้น	3.95	0.97	มาก
13	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะพยายามวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความเครียดนั้นอย่างรอบคอบเพื่อแก้ไขได้อย่างถูกต้อง	4.16	0.87	มาก

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยจำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

ที่	คำถาม	$\bar{X}$	S.D.	ค่าระดับ
14	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	4.11	0.81	มาก
15	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะจดจ่อกับการแก้ไขปัญหาเพื่อไม่ให้ปัญหานั้นมีความรุนแรงมากขึ้น	4.17	0.79	มาก
16	เมื่อท่านต้องเผชิญกับปัญหาหลายอย่าง ท่านจะให้ความสำคัญกับปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขมากที่สุดก่อน	4.22	0.81	มาก
รวม		4.12	0.42	มาก

2. การเปรียบเทียบการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) กรณีมีความแตกต่าง ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า

นิสิตที่มีสถานภาพ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสถานภาพครอบครัวแตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังรายละเอียดในตารางที่ 2 – 6 ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามสถานภาพ

ที่	รายการ	n	$\bar{X}$	S.D.	ค่าระดับ
สถานภาพ					
1	พระภิกษุ	154	4.04	0.41	มาก
2	สามเณร	102	4.04	0.41	มาก
3	คฤหัสถ์ชาย	39	3.96	0.43	มาก
4	คฤหัสถ์หญิง	21	4.04	0.50	มาก
รวม		316	4.02	0.43	มาก

ที่	แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F
1	ระหว่างกลุ่ม	.559	3	0.186	1.042
2	ภายในกลุ่ม	55.834	312	0.179	
รวม		56.394	315		

ตารางที่ 3 แสดงการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามคณะที่ศึกษา

ที่	รายการ	n	$\bar{X}$	S.D.	ค่า ระดับ	ที่	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	DF	MS	F
คณะที่ศึกษา											
1	พุทธศาสตร์	79	4.09	0.45	มาก	1	ระหว่างกลุ่ม	3.433	3	1.144	6.741
2	มนุษยศาสตร์	79	4.15	0.46	มาก	2	ภายในกลุ่ม	52.961	312	0.170	
3	ครุศาสตร์	79	3.92	0.37	มาก						
4	สังคมศาสตร์	79	3.91	0.34	มาก						
	รวม	316	4.01	0.40	มาก		รวม	56.394	315		

ตารางที่ 4 แสดงการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ที่	รายการ	n	$\bar{X}$	S.D.	ค่า ระดับ
ชั้นปีที่ศึกษา					
1	ชั้นปีที่ 1	79	3.93	0.35	มาก
2	ชั้นปีที่ 2	79	3.99	0.42	มาก
3	ชั้นปีที่ 3	79	4.02	0.45	มาก
4	ชั้นปีที่ 4	79	4.12	0.44	มาก
รวม		316	4.01	0.41	มาก

ที่	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	DF	MS	F
1	ระหว่างกลุ่ม	3.433	3	.508	2.891
2	ภายในกลุ่ม	52.961	312	.176	
รวม		56.394	315		

ตารางที่ 5 แสดงการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ที่	รายการ	n	$\bar{X}$	S.D.	ค่า ระดับ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
1	ต่ำกว่า 2.00	33	3.78	0.34	มาก
2	2.01 – 3.00	137	4.09	0.42	มาก
3	สูงกว่า 3.00	145	4.01	0.42	มาก
รวม		316	3.96	0.39	มาก

ที่	แหล่ง ความแปรปรวน	SS	DF	MS	F
1	ระหว่างกลุ่ม	3.433	3	.858	4.972
2	ภายในกลุ่ม	52.961	312	.173	
รวม		56.394	315		

ตารางที่ 6 แสดงการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกตามสถานภาพครอบครัว

ที่	รายการ	n	$\bar{X}$	S.D.	ค่าระดับ	ที่	แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F
สถานภาพครอบครัว						1	ระหว่างกลุ่ม	3.433	3	.293	1.647
1	บิดา มารดาอยู่ด้วยกัน	194	4.02	0.43	มาก	2	ภายในกลุ่ม	52.961	312	.178	
2	แยกกันอยู่หรือหย่าร้าง	62	4.09	0.43	มาก	รวม		56.394	315		
3	บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	35	3.94	0.34	มาก						
4	บิดา มารดาเสียชีวิตทั้งคู่	25	3.91	0.42	มาก						
รวม		316	4.02	0.42	มาก						

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผลการศึกษาวិธีการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า นิสิตมีวิธีการจัดการความเครียด โดยใช้อริยสัจ 4 คือ เมื่อเกิดความเครียดจากความผิดพลาด จะหาแนวทางแก้ไขอย่างสุดความสามารถ ดังนั้น วิธีการจัดการความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่จะมีวิธีการจัดการกับความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 คือ 1) ทุกข์ นิสิตเกิดความทุกข์ แล้วสามารถรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของทุกข์ภายในใจ 2) สมุทัย นิสิตสามารถรับรู้ได้ถึงสาเหตุแห่งทุกข์ สามารถค้นหาหรือรับรู้ได้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร 3) นิโรธ นิสิตมีวิธีดับทุกข์ หรือมีแนวทางในการแก้ปัญหาที่ต้นตอของเหตุ 4) มรรค นิสิตมีหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ใช้สติปัญญา ความสามารถในการแก้ปัญหาให้เกิดผลสูงสุดและยาวนาน สอดคล้องกับแนวคิดของ Carver; et al, อ้างถึงใน สุภาภัทร หนเถื่อน (2553) ที่อธิบายว่าเมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรง โดยนักศึกษาอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีรวมกันในการจัดการกับความเครียด นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจำเป็นที่จะต้อง

สามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะพบเจอได้อย่างเหมาะสม โดยการแก้ไขปัญหาที่ดี ควรแก้ไขปัญหาจากต้นเหตุเป็นหลัก จึงทำให้นิสิตรู้จักการที่จะเลือกรูปแบบการจัดการความเครียดกับตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ รวมถึง มีความพยายามในการจัดการกับปัญหาโดยตรงที่อาจทำให้เกิดความเครียด

ผลการศึกษาระดับการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 อยู่ในระดับมาก (มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.02) ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นิสิตมีการปรับตัวและจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปได้ดีและเมื่อนิสิตประเมินสถานการณ์แล้วพบว่า สถานการณ์นั้นจะก่อให้เกิดความเครียด นิสิตก็จะพยายามหาวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นและแก้ปัญหานั้นอย่างเป็นระบบ ทำให้ปัญหานั้นหมดไปได้ เพื่อที่จะไม่ให้มารบกวนในการเรียนและการฝึกวิปัสสนาที่มีความเข้มข้นตามมาตรฐานหลักสูตรการเรียนการสอน ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ มังกร แซ่ตั้ง (2555) ที่ทำการศึกษารื่อง ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า นิสิตมีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดในระดับมาก

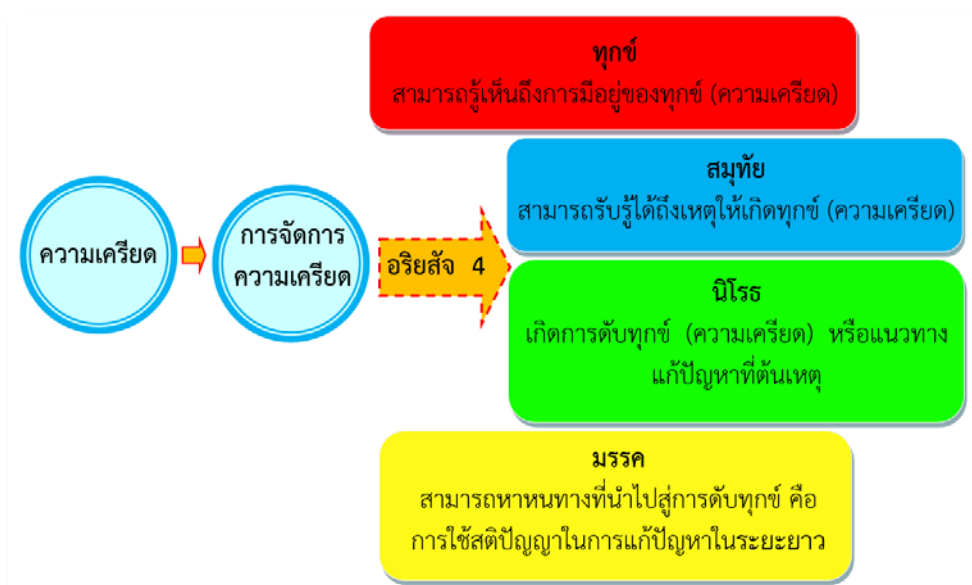
ผลการศึกษาการเปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพ หวังซอกกลาง (2554) ที่ทำการศึกษารื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนิสิตสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา พบว่า นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดและการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ แม้ว่าสถานภาพแตกต่างกัน ตั้งแต่โครงสร้างทางกาย ความคิด พฤติกรรมและการแสดงออก แต่เมื่อต้องมาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความคล้ายคลึงและด้วยวัยที่ใกล้เคียงกันต้องประสบพบเจอกับการเรียนการสอนในรูปแบบเดียวกัน จึงอาจทำให้สถานภาพที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการจัดการความเครียด

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 นั้น คือ สิ่งทีก่อให้เกิดการรับรู้การตระหนักรู้ถึงความเครียด การจัดการกับความเครียด ซึ่งเป็นความปกติของสมอง ที่จะมีกลไก มีวิธีการทำงานของของสมองที่มีขั้นตอนของการทำงาน โดยปกติแล้ว

การจัดการกับความเครียด หรือการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะมีวิธีการแก้ปัญหา 4 ขั้นตอน คือ 1) ทำความเข้าใจปัญหาหรือวิเคราะห์ปัญหา 2) วางแผนแก้ปัญหา 3) ดำเนินการแก้ปัญหา 4) ตรวจสอบหรือมองย้อนกลับ ซึ่งหลักการนี้ มีความเหมือนหรือคล้ายกันกับหลักธรรมของพุทธศาสนา ชื่อว่า หลักอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ที่ จะเน้นการนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ดังนั้น การประยุกต์หลักธรรมให้ เข้าศาสตร์สมัยใหม่ตามหลักพุทธจิตวิทยา จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการศึกษาวิจัย พบว่า การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของตัวนิสิต ในการจัดการปัญหาที่ดีและหลักสูตรการเรียนการสอนที่มีการนำหลักธรรมต่าง ๆ มาประยุกต์ ให้เข้ากับการเรียนการสอน จึงทำให้นิสิตมีวิธีการจัดการความเครียดที่เป็นระบบตามหลัก อริยสัจ โดยการรับรู้ถึงการมีอยู่ของปัญหา คือ ทุกข์ รู้ รับรู้เหตุของปัญหา คือ สมุทัย สามารถหาแนวทางจัดการแก้ไขปัญหาได้ คือ นิโรธ และสามารถหาหนทางที่นำไปสู่การ จัดการแก้ปัญหาโดยใช้สติปัญญาแก้ปัญหาในระยะยาว กล่าวคือ การแก้ปัญหาไม่ให้ส่งผล กระทบต่อในภายหลัง การแก้ปัญหาที่ต้นตอของปัญหา คือ มรรค ดังนั้น การจัดการกับ ความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ คือ ความสำเร็จ ของหลักสูตรที่มีการนำหลักธรรมมาประยุกต์ให้กับการเรียนการสอน และคณาจารย์ก็ สามารถถ่ายทอดความรู้ให้นิสิตสามารถรับรู้ เข้าใจถึงคำสอนทางพุทธศาสนาและนำไปปรับ ประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย เรื่อง “การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา” พบว่า นิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีวิธีการ มีกระบวนการคือ เมื่อเกิด ความเครียด (ทุกข์) จะมีวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 กล่าวคือ ทุกข์ สามารถรู้เห็นถึงการมีอยู่ของทุกข์ (ความเครียด) เห็นภาวะความไม่สบายกายไม่สบายใจ ของตน สมุทัย สามารถรับรู้ได้ถึงเหตุให้เกิดทุกข์ (ความเครียด) นิโรธ เกิดการดับทุกข์ (ความเครียด) หรือแนวทางแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ มรรค สามารถหาหนทางที่นำไปสู่การดับ ทุกข์ คือการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาในระยะยาว ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) คณะอาจารย์ควรมีการวางแผนการสอนที่บูรณาการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อให้ผู้เรียนไม่เกิดความเครียดและมีวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 โดยทดลองการจัดการเรียนการสอนให้ผนวกเข้ากันกับรูปแบบการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อประเมินผลตอบรับจากผู้เรียน

2) มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนและจัดอบรมให้ความรู้การจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิต เพื่อคณาจารย์จะเกิดความเข้าใจและสามารถบูรณาการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบที่มีการผนวกการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ของนิสิต เพื่อให้บรรลุผลตามที่วางไว้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการขยายขอบเขตในการวิจัยให้มากขึ้นกับประชากรในกลุ่มอื่น ๆ เช่น นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หรือนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในวิทยาเขตอื่น ๆ เพื่อทำการเปรียบเทียบผลการศึกษาที่ได้

2) ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น อายุ พรรษา ภูมิลำเนาเดิม หรือสถานภาพทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรมีนโยบายในการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียดและประเมินระดับความเครียดที่เหมาะสม เพื่อสนับสนุนนิสิตนำการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 มาปรับใช้ในการเรียน

2) ควรนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นหนึ่งในการพัฒนาหลักสูตรจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนานิสิตให้มีศักยภาพในทุกด้านเหมาะสมกับศตวรรษที่ 21

3) ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรการเรียนการสอนและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ควรร่วมมือกันออกแบบรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยผนวกการจัดการความเครียดโดยใช้หลักอริยสัจ 4 ให้นิสิตและคณาจารย์เข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดแผนการเรียนการสอนที่มีคุณภาพสูงสุด

รายการอ้างอิง

- นภัสกร ชันธควร. (2558). *ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- นิกุล ประทีปพิชัย. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์ เขตการศึกษา 5* (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- ภควัต วงศ์ไทย. (2557). *ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ภูมิทัต ศรมณี. (2561). *การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์* (ปริญญา นิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- มะมัสซูกี สามะแอ. (2551). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขในสถานอนามัย จังหวัดนราธิวาส* (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร์ มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.

- มังกร แซ่ตั้ง. (2555). *ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. นครราชสีมา.
- สวิตา อ่อนลออ และคณะ. (2555). การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิตสังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย*, 3(1), 140.
- สุภาพ หวังขอกกลาง. (2554). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาววิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุภาพวิทยาลัยนครราชสีมา* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย* (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- Yamane. Taro. (1967). *Statistics : an Introductory Analysis* (2nd ed). New York: Harper and Row.

โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผล
ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ
ของพนักงานบริษัทเอกชน

A Causal Relationship Model of Buddhist Psychological Factors
Affecting Resilience Quotient of Private Employees

กัญกร คำพรรณ¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

Kanyakorn Khamphan, Siriwat Srikruadong and

Witchuda Thitishotirattana

(rutjaya_khamphan@yahoo.com, siriwatmcu@gamil.com

and Zoon_wlem@hotmail.com)

Received: March 30, 2025

Revised: May 27, 2025

Accepted: May 28, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน 2. ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนากับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ 3. วิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี แบ่งเป็นระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานบริษัทเอกชนระดับปฏิบัติการในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจง ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .961 ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและพุทธจิตวิทยา ผู้ประกอบการพนักงานระดับบริหารและปฏิบัติการ รวม 11 คน คัดเลือก

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2, 3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

โดยการสุ่มแบบเจาะจง ใช้การสนทนากลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้และแนวทางในการนำโมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนาไปใช้กับพนักงานบริษัทเอกชน วิเคราะห์ข้อมูลโดยสรุปความคิดเห็นและอธิบายเชิงบรรยาย

ผลการวิจัยพบว่า 1. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนประกอบด้วย 6 ตัวแปร คือ การเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคม 2) โมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนาสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่า $\chi^2 = 43.68$, $df = 60$, $\chi^2/df = 0.73$, $p = 0.94$, $GFI = 0.99$, $AGFI = 0.96$, $SRMR = 0.01$, $RMSEA = 0.00$ และ $CFI = 1.00$ โดยตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนได้ร้อยละ 93 และ 3) ตัวแปรทั้งหมดมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน โดยการพัฒนาจิตสำนึกมีค่าอิทธิพลรวมมากที่สุด รองลงมา คือการควบคุมตนเอง การตระหนักรู้ในตนและทักษะทางสังคมตามลำดับ โดยทักษะการแก้ปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผลจากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนมีความเห็นตรงกันว่า โมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนาสามารถนำไปออกแบบเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจให้กับพนักงานบริษัทเอกชนได้

คำสำคัญ : ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ, ภูมิต้านทาน, อารมณ์, จิตใจ, พนักงานบริษัทเอกชน, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aimed to: 1. develop a causal relationship model of Buddhist psychological factors influencing the enhancement of emotional and mental resilience among private company employees; 2. examine the goodness of fit between the developed model and empirical data; and 2. analyze the causal pathways of Buddhist psychological factors affecting the enhancement of emotional and mental resilience among private company employees. A mixed-methods approach was employed. In Phase 1, the quantitative study involved 400 operational-level employees from private companies in Bangkok, selected through purposive sampling. A

questionnaire was used as the research instrument, with a reliability coefficient of .961. Data were analyzed using descriptive statistics and structural equation modeling. In Phase 2, the qualitative study involved 11 participants, including experts in Buddhism and Buddhist psychology, entrepreneurs, and both executive and operational-level employees, also selected through purposive sampling. Data were collected through focus group discussions to explore the feasibility and application of the developed model in private company settings. The data were analyzed through thematic summary and descriptive explanation.

The research findings revealed that: (1) the developed causal relationship model comprised six variables—emotional and mental resilience, problem-solving skills, self-awareness, moral consciousness development, self-regulation, and social skills; (2) the model demonstrated good fit with the empirical data ($\chi^2 = 43.68$, $df = 60$, $\chi^2/df = 0.73$, $p = 0.94$, $GFI = 0.99$, $AGFI = 0.96$, $SRMR = 0.01$, $RMSEA = 0.00$, $CFI = 1.00$), with all variables collectively predicting 93% of the variance in emotional and mental resilience; and (3) all variables had a direct positive influence on emotional and mental resilience, with moral consciousness development exerting the greatest total effect, followed by self-regulation, self-awareness, and social skills, respectively. Problem-solving skills functioned as a mediating variable. Focus group results indicated unanimous agreement among the experts that the developed model could be effectively applied to design interventions aimed at enhancing emotional and mental resilience among private company employees.

Keywords: Causal Relationship, Resilience, Emotion, Mind, Private Company Employees, Buddhist Psychology

บทนำ

ในยุคเศรษฐกิจผันผวนเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้องค์กรภาคเอกชนต้องแข่งขันกันอย่างรุนแรง เพราะเป้าหมายหลักทางธุรกิจคือผลกำไรสูงสุด พนักงานต้องทำงานอย่างเต็มกำลังเพื่อให้ผลงานเป็นไปตามนโยบายขององค์กร เพราะนั่นคือความมั่นคง

ปลอดภัยในหน้าที่การงานและความมั่นคงทางการเงิน อีกทั้ง ผลกระทบจากวิกฤตการระบาดของโรคโควิด-19 ที่ผ่านมา พนักงานบริษัทเอกชนต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต และรูปแบบการทำงานสู่รูปแบบชีวิตใหม่วิถีใหม่ (New Normal) ส่งผลให้พนักงานบริษัทเอกชนเครียดวิตกกังวลและเหนื่อยล้าเพิ่มมากขึ้น สุขภาพจิตแย่ลงและไม่มีความสุขในการทำงาน (ศศิพิมล แสงจันทร์ และ เกศกมล สุขเกษม, 2565) อีกทั้ง ผลกระทบระยะยาวต่อระบบเศรษฐกิจทำให้ผู้มีรายได้ประจำวิตกกังวลเกี่ยวกับความมั่นคงทางการเงิน ปริมาณเงินออมและภาระหนี้สิน แม้วิกฤตการระบาดของโรคโควิด-19 จะผ่านพ้นไปแล้ว แต่สถานการณ์เศรษฐกิจยังไม่ฟื้นตัว ภัยพิบัตินี้ยังคงต้องเผชิญกับหลากหลายปัญหาที่สร้างความกดดัน เห็นได้ชัดจากผลการสำรวจการใช้บริการสายด่วน 1323 ของกรมสุขภาพจิตในปี พ.ศ. 2566 พบว่า ภัยพิบัตินี้ร้อยละ 74.78 ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียด วิตกกังวล ไม่มีความสุขในการทำงาน (ไทยพีบีเอส, 2567) และผลสำรวจของสถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิตพบว่า ภัยพิบัตินี้ร้อยละ 40 มีความเครียดระดับสูง ซึ่งภัยพิบัตินี้มากกว่าร้อยละ 50 ฝันทำงานทั้ง ๆ ที่ตนเองเจ็บป่วยและภัยพิบัตินี้มากกว่าร้อยละ 28 ฝันทำงานทั้ง ๆ ที่ตนเองมีปัญหาสุขภาพจิต (สถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต, 2567) ความเครียดและวิตกกังวลส่งผลเสียต่อความสมดุลทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ (พรธรรมา บวรณเกียรติ, 2548) หากผู้ใดมีระดับความเครียดเหมาะสมจะกระตุ้นให้เกิดการปรับตัว การคิดแก้ไขปัญหา การพัฒนาตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แต่หากความเครียดมากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ขาดประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาหรืออาจเจ็บป่วย (พนม เกตุมาน และ วินัดดา ปิยะศิลป์, 2564) หรือเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น เหนื่อยล้าหมดไฟ โรคซึมเศร้า หรือฆ่าตัวตายในที่สุด (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต, 2563)

พุทธศาสนามองว่า ความเครียดและวิตกกังวล คือ ความทุกข์หรือโรคทางใจ เกิดจากการไม่เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิตตามหลักขั้น 5 และโลกธรรม 8 เมื่อมีเหตุไม่พึงประสงค์มากระทบประสาทสัมผัสทั้ง 5 จิตที่ไม่ได้ฝึกจะไหลไปตามความคิดอกุศล ทำให้จิตใจหดหู่ ฟุ้งซ่าน เศร้าหมอง คับแค้นใจ ดังนั้น มนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาจิตใจให้แข็งแกร่งไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม มีสติสัมปชัญญะ มองโลกและชีวิตตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ เมื่อเข้าใจและยอมรับได้ว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยก็จะเป็นปัญญานำไปสู่การควบคุมและพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ถูกต้องดีงาม ดังคำกล่าวของพระพุทธบาท (ป.อ. ปยุตโต) (2546) ว่า “เมื่อมีปัญญาเกิดขึ้น บุคคลจะแก้ปัญหา

ปรับจิตใจ วางใจต่อปัญหาหรือสถานการณ์นั้นได้ จะเกิดภาวะที่เรียกว่า *ดุลยภาพ*” ดังนั้น การเสริมสร้างภาวะดุลยภาพเพื่อให้บุคคลปรับตัวฟื้นคืนกลับสู่ภาวะที่กายกับใจทำงานประสานกันอย่างสมดุล จะต้องฝึกฝนบุคคลให้มีสติ สัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา เพราะภาวะดุลยภาพเป็นพลังภายในที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวเพื่อรักษาสสมดุลทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ มีพลังใจเอาชนะปัญหาอุปสรรค เกิดการเรียนรู้หลังจากถูกความทุกข์บีบคั้นจนสามารถค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในตน (กรมสุขภาพจิต, 2563) เมื่อพิจารณาภาวะดุลยภาพตามหลักพุทธศาสนา พบว่า สอดคล้องกับแนวทางการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ (Resilience Quotient) ตามหลักจิตวิทยา เพราะบุคคลที่มีภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ จะสามารถปรับวิกฤตเป็นโอกาสตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนในทิศทางบวก จัดการปัญหาแก้ไขสถานการณ์ให้คลี่คลายได้ด้วยตนเอง พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นแม้อยู่ในสถานการณ์วิกฤต ปรับอารมณ์และจิตใจให้เป็นปกติได้แม้อยู่ในภาวะเครียด (Grotberg, E., 1998) กล่าวได้ว่า การเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจช่วยให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันตนเองจากปัญหาสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2563) ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจทั้งในประเทศและต่างประเทศ ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน เพราะพนักงานเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพองค์กรให้อยู่รอด หากองค์กรมีพนักงานที่มีภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว จะช่วยให้องค์กรมีความสามารถในการแข่งขันมากขึ้น ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อองค์กรภาคเอกชนในการออกแบบเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงาน เพื่อช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตในที่ทำงานและพัฒนาองค์กรสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุข อีกทั้งเป็นโมเดลต้นแบบในการศึกษาวิจัยเพื่อขยายผลต่อไปในอนาคต

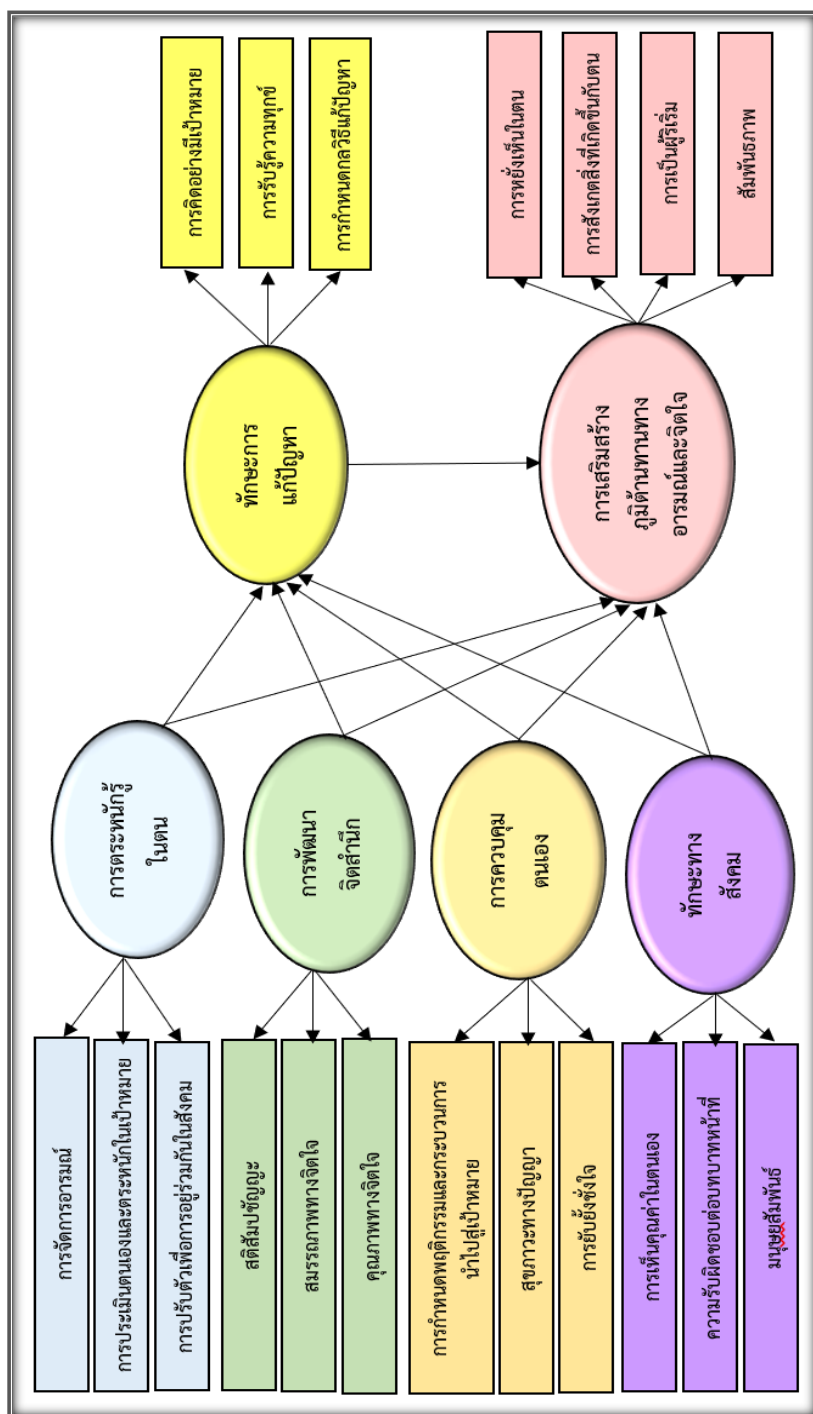
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมากับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยสังเคราะห์ปัจจัยเชิงเหตุและผลเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยจากแนวคิดของ Grotberg (1998) และ Wolin, S. J. & Wolin. S. (1993) อธิบายว่า 1) ทักษะการแก้ปัญหา 2) การตระหนักรู้ในตน 3) การพัฒนาจิตสำนึก 4) การควบคุมตนเอง และ 5) ทักษะทางสังคม ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ ประกอบกับงานวิจัยของ อัญญา พูลัทธฐาน (2564) ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยธรรม : ปัญหาและแนวทางแก้ไขเชิงพุทธบูรณาการ” และงานวิจัยของ แม่ชีสุตา โรจนอุทัย และ ธรรมพร หงส์ทอง (2563) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาความสอดคล้องเขาวนอารมณ์ตามแนวคิดของแดเนียลโกลแมนกับพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า 1) การตระหนักรู้ในตน 2) การพัฒนาจิตสำนึก 2) การควบคุมตนเอง และ 4) ทักษะทางสังคม ส่งผลต่อทักษะการแก้ปัญหา จากความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรข้างต้น สามารถกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้ แสดงตามภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

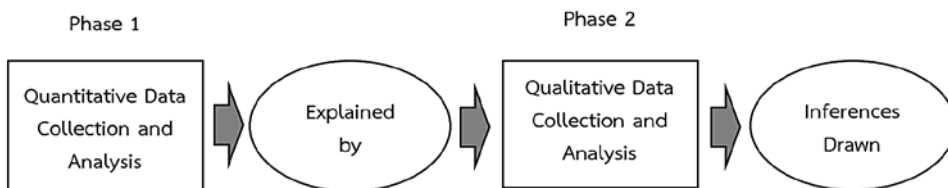
สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยามีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน แบ่งเป็น 9 สมมติฐานย่อย ดังนี้

สมมติฐานที่ 2.1 – 2.5 ทักษะการแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

สมมติฐานที่ 2.6 – 2.9 การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคม มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน โดยผ่านทักษะการแก้ปัญหา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ใช้รูปแบบการการวิจัยเชิงอธิบายแบบเรียงลำดับ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำผลการวิจัยเชิงคุณภาพมาสรุปร่วมกับผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย โดยผู้วิจัยออกแบบการวิจัยตามหลักการของ Creswell, J. W. (Creswell, J. W., 2015 อ้างถึงใน ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2558) อธิบายตามภาพที่ 2



ภาพที่ 2 รูปแบบการวิจัยแบบเชิงอธิบายแบบเรียงลำดับ ตามหลักการของ Creswell, J. W.

จากรูปแบบการวิจัยตามภาพที่ 2 นำสู่การออกแบบการวิจัยดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานบริษัทเอกชนระดับปฏิบัติการ อายุระหว่าง 25-55 ปี ทำงานในกรุงเทพมหานคร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยใช้คำถามคัดกรอง 1 คำถาม เพื่อคัดเลือกกลุ่ม

ตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามกำหนด ด้วยคำถามว่า “ท่านเป็นพนักงานบริษัทเอกชนระดับปฏิบัติการ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่หรือพนักงาน มีอายุระหว่าง 25-55 ปี ทำงานในกรุงเทพมหานคร หรือไม่” หากผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกตอบว่า “ไม่” ในคำถามคัดกรองระบบแบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) จะไม่อนุญาตให้ทำแบบสอบถามต่อไป ถือเป็นการยุติการให้ข้อมูลในการทำแบบสอบถามในงานวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยมีตัวแปรแฝง 6 ตัวแปร และ ตัวแปรสังเกตได้ 19 ตัวแปร ดังนี้ 1) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ ประกอบด้วย 4 ตัวแปรสังเกตได้ คือ การหยั่งเห็นในตน การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน การเป็นผู้ริเริ่ม สัมพันธภาพ 2) ทักษะการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ คือ การคิดอย่างมีเป้าหมาย การรับรู้ความทุกข์ การกำหนดกลวิธีแก้ปัญหา 3) การตระหนักรู้ในตน ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ คือ การจัดการอารมณ์ การประเมินตนเองและตระหนักในเป้าหมาย การปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม 4) การพัฒนาจิตสำนึก ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ คือ สติสัมปชัญญะ สมรรถภาพทางจิตใจ คุณภาพทางจิตใจ 5) การควบคุมตนเอง ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ คือ การกำหนดพฤติกรรมและกระบวนการนำไปสู่เป้าหมาย สุขภาวะทางปัญญา การยับยั้งชั่งใจ และ 6) ทักษะทางสังคม ประกอบด้วย 3 ตัวแปรสังเกตได้ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ มนุษยสัมพันธ์ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 20 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ด้วยวิธีการประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธี Maximum Likelihood ตามข้อกำหนดของ Hair et al. (Hair et al., 2010) บวกค่าความคลาดเคลื่อนเพิ่มอีก 5% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองทั้งฉบับ จำนวน 103 ข้อ แบ่งเป็น 8 ตอน ตอนที่ 1 การสอบถามลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นคำถามปลายปิดแบบเลือกตอบ (Check-list) จำนวน 5 ข้อ ตอนที่ 2 - ตอนที่ 7 การสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละด้านของตัวแปรที่เกี่ยวข้อง เป็นมาตรวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 95 ข้อ และตอนที่ 8 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความสำคัญของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ เป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาหลักธรรม แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยา งานวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคม

2. เลือกชนิดของคำถามที่ใช้ในแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็นคำถามให้เลือกตอบ ในส่วนของลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม คำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เพื่อวัดระดับพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรและคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญและความจำเป็นของการเสริมสร้างภูมิทัศน์ทางอารมณ์และจิตใจต่อพนักงานบริษัทเอกชน

3. ร่างแบบสอบถามให้ครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัยและสอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ บริบทวิถีชีวิตและการทำงานของพนักงานบริษัทเอกชน และนำร่างแบบสอบถามเสนอต่อกรรมการที่ปรึกษาฯ ศึกษาคูณิพนธ์ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อคำถามและปรับปรุงแก้ไขตามที่กรรมการฯ เสนอแนะ

4. นำร่างแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของที่ปรึกษาฯ ศึกษาคูณิพนธ์ไปตรวจสอบคุณภาพด้วยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องและความสมบูรณ์ของเครื่องมือ

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. นำร่างแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากนั้นนำผลความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผลการตรวจสอบพบว่า ค่า IOC ของร่างแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 1.00 แสดงว่าแบบสอบถามมีความตรงตามเนื้อหาและข้อคำถามสามารถวัดคุณลักษณะตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้

2. นำร่างแบบสอบถามที่ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าดัชนี-ความสอดคล้องตามข้อ 1 เสนอที่ปรึกษาฯ ศึกษาคูณิพนธ์เพื่อพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะอีกครั้งก่อนนำไปทดสอบความเข้าใจด้านการใช้ภาษาและระดับการวัด (Scale)

3. นำร่างแบบสอบถามที่ผ่านการสอบทานจากที่ปรึกษาฯ ศึกษาคูณิพนธ์ไปทดสอบความเข้าใจด้านการใช้ภาษา ความชัดเจนของคำถาม และระดับการวัด (Scale) กับกลุ่มคนที่มีคุณสมบัติเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ผลการทดสอบความเข้าใจด้านการใช้ภาษาและระดับการวัด (Scale) พบว่าผู้เข้าร่วมทดสอบทั้ง 10 คน เข้าใจข้อคำถามและระดับการวัด (Scale) ผู้วิจัยนำผลการทดสอบเสนอต่อกรรมการที่ปรึกษาฯ ศึกษาคูณิพนธ์ก่อนนำไปทดลองใช้ (Try-out)

4. นำร่างแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α) ซึ่งค่า α ต้องมากกว่า 0.70 และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) ด้วย

สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า CITC ตั้งแต่ 0.2 ขึ้น ผลการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของร่างแบบสอบถามทั้งฉบับ = .966 ค่าความเชื่อมั่นของร่างแบบสอบถามแยกตามตัวแปรแฝงมีค่าอยู่ระหว่าง .826-.939 ส่วนผลการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น ของร่างแบบสอบถามแยกรายด้านของแต่ละตัวแปรแฝงมีค่าอยู่ระหว่าง .707-.890 และ ค่า CITC ของแบบสอบถามทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .209-.777 ซึ่งผลตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นและค่าอำนาจจำแนกผ่านเกณฑ์กำหนด สรุปได้ว่าร่างแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือ สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

5. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง 400 คน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยจัดทำแบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) กระจายแบบสอบถามผ่านไลน์ส่วนตัว ไลน์กลุ่ม ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) และ เฟสบุ๊ก (Face Book) เมื่อกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเสร็จสิ้น ระบบจะส่งข้อมูลกลับมาให้ผู้วิจัยได้ทันทีและข้อมูลจะถูกบันทึกลงระบบฐานข้อมูลของคอมพิวเตอร์ ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลมาประมวลผลทางสถิติได้ทันที ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยจัดทำคำชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบก่อนเริ่มทำแบบสอบถามเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกสบายใจและเต็มใจในการให้ข้อมูลและจัดทำคำถามคัดกรองเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะตามกำหนด เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนกลับ ผู้วิจัยจะตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม โดยจะตัดแบบสอบถามที่มีการตอบแบบลักษณะการเดาสุ่มออก จะคัดเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูล พร้อมนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่อไปได้ เมื่อได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์ครบถ้วนครบ 400 ชุด จะยุติการรวบรวมข้อมูลทันที จากนั้นตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α) พบว่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้ง 400 ชุด มีค่าเท่ากับ .961 แสดงว่าข้อมูลมีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาเพื่อบรรยายลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร ก่อนนำข้อมูลไปตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างและวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงอนุมานเพื่อวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างและทดสอบสมมติฐาน

การวิจัยระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสนทนากลุ่ม กลุ่มเป้าหมายคือผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา ผู้ประกอบการ พนักงานระดับบริหารและระดับปฏิบัติการ รวมทั้งสิ้น 11 คน คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยแบ่งกลุ่มเป้าหมายออกเป็น 6 กลุ่ม เพื่อให้ได้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่ทำงานในบริษัทเอกชนครบทุกระดับที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดนโยบาย จัดสรรงบประมาณ

นํานโยบายมาออกแบบเครื่องมือ กำหนดแนวทางการนำเครื่องมือพัฒนาการเรียนรู้มาใช้ในหน่วยงานและผู้ปฏิบัติตามโปรแกรมพัฒนาการเรียนรู้ ดังนี้ 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา เป็นบรรพชิตและสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านจิตวิทยา 1 รูป 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านพุทธจิตวิทยา 1 คน 3) ผู้ประกอบการ บริษัทเอกชนขนาดกลางขึ้นไปที่มีจำนวนพนักงานมากกว่า 50 คน 3 คน 4) พนักงานระดับบริหาร (ด้านการพัฒนาศักยภาพพนักงาน) ตำแหน่งผู้จัดการขึ้นไปมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 ปี ทำงานในบริษัทเอกชนขนาดกลางขึ้นไปมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี 1 คน 5) พนักงานระดับบริหาร ตำแหน่งผู้จัดการขึ้นไปทำงานบริหารมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 ปี ทำงานในบริษัทเอกชนขนาดกลางขึ้นไปมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี 3 คน และ 6) พนักงานระดับปฏิบัติการ เป็นพนักงานตำแหน่งผู้จัดการขึ้นไปในบริษัทเอกชนขนาดกลางมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 ปี 2 คน

เครื่องมือการวิจัย คือ การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายร่วมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะในแต่ละประเด็นคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยผู้วิจัยสามารถแทรกหรือซักถามในประเด็นคำถามที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. กำหนดหัวข้อในการสนทนากลุ่ม ตั้งประเด็นคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและจุดมุ่งหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระเสรี พร้อมจัดทำเอกสารประกอบการสนทนากลุ่มเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรับทราบและทำความเข้าใจเนื้อหาเกี่ยวกับความสำคัญของปัญหานำสู่การวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย นิยามเชิงปฏิบัติการ กรอบแนวคิดในการวิจัย สรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณในระยะที่ 1 และองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

2. นำเอกสารประกอบการสนทนากลุ่ม ประเด็นคำถามและวัตถุประสงค์การสนทนากลุ่มเสนอต่อกรรมการที่ปรึกษาชุมชนนิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความชัดเจนครบถ้วน และปรับปรุงแก้ไขตามที่กรรมการที่ปรึกษาชุมชนนิพนธ์เสนอแนะ

3. เมื่อผ่านการเห็นชอบของที่ปรึกษาชุมชนนิพนธ์แล้ว จึงส่งหัวข้อในการสนทนากลุ่ม ไฟล์เอกสารประกอบการสนทนากลุ่ม และประเด็นคำถามให้กลุ่มเป้าหมาย พร้อมหนังสือเชิญ วันและเวลาจัดการสนทนากลุ่มผ่านทางไลน์ส่วนตัว พร้อมแนบลิงค์ห้องประชุมออนไลน์ล่วงหน้า 7 วัน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้เตรียมตัว

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนดังนี้

1. จัดการสนทนากลุ่มผ่านการประชุมออนไลน์ (Zoom Communications) ด้วยการสนทนาแบบกลุ่มเดี่ยว โดยกำหนดให้มีผู้ดำเนินการประชุม ผู้จดบันทึก เพื่อให้ผู้วิจัยมีสมาธิจดจ่อกับการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายและซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้น

2. ก่อนการจัดสนทนากลุ่ม 3 วัน ผู้วิจัยอธิบายสรุปประเด็นคำถาม ลำดับขั้นตอนในการสนทนากลุ่มให้ผู้ดำเนินการประชุม (Moderator) และผู้จดบันทึก (Note Taker) ทราบ พร้อมซักซ้อมร่วมกันเพื่อเตรียมความพร้อม และก่อนการจัดสนทนากลุ่ม 1 วัน ผู้วิจัยโทรศัพท์แจ้งเตือนกลุ่มเป้าหมายรับทราบวันเวลาในการจัดสนทนากลุ่มอีกครั้ง

3. ผู้วิจัยนำเสนอความสำคัญของปัญหา วัตถุประสงค์การวิจัย ตัวแปร กรอบแนวคิดและองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ให้กลุ่มเป้าหมายรับทราบอีกครั้ง จากนั้นผู้ดำเนินการประชุม (Moderator) ซักถามความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายแต่ละท่านตามลำดับในแต่ละประเด็นคำถามโดยไม่มีการชี้นำ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

4. เมื่อเสร็จสิ้นครบทุกประเด็นคำถามและได้ข้อมูลสนับสนุนผลการวิจัยครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยสรุปผลการสนทนากลุ่มตามวัตถุประสงค์และประเด็นคำถาม เมื่อไม่มีผู้เข้าร่วมคนใดคัดค้านหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงกล่าวปิดการสนทนากลุ่ม

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการสร้างข้อสรุปตามกรอบประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่ม จากนั้น นำผลความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยสรุปความคิดเห็นและอธิบายผลเป็นข้อความบรรยายร่วมกับผลการวิจัยเชิงปริมาณในระยะที่ 1

ผลการวิจัย

1. การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนพบว่า ตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีการแจกแจงแบบปกติ โดยมีค่าดัชนีความเบ้ (Sk) และค่าดัชนีความโด่ง (Ku) อยู่ระหว่าง -1 ถึง 1 ค่าสัมประสิทธิ์การแปรผัน (C.V) เกาะกลุ่มกัน แสดงว่าข้อมูลมีการกระจายแตกต่างกันเล็กน้อย ค่า Bartlett's Test of Sphericity เท่ากับ 7470.715 ($p=0.000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p \leq .05$) แสดงว่าไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ ค่า Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy เท่ากับ 0.820 ($KMO>0.50$) ตัวแปรสังเกตได้ทุกคู่มีความสัมพันธ์ทิศทางบวกและมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ระหว่าง 0.398-0.798 ($r<.90$) แสดงว่าสหสัมพันธ์ในเมทริกซ์ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดตัวแปรแฝงทุกตัวสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่า χ^2 , df, p แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญ ค่าดัชนีวัดความกลมกลืน GFI, AGFI, SRMR และ CFI ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความกลมกลืนระดับดี (Good Fit) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวมีค่าเป็นบวกอยู่ระหว่าง 0.69-0.96 ($\beta>0.5$) แสดงว่าตัวแปรสังเกต

ได้ทุกตัวเป็นองค์ประกอบที่แท้จริงของตัวแปรแฝงตามแนวคิดและทฤษฎีที่ได้สังเคราะห์มา จึงยืนยันองค์ประกอบได้ว่า 1) ตัวแปรการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ มีองค์ประกอบคือ การหยั่งเห็นในตน การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน การเป็นผู้ริเริ่มและสัมผัสภาพ 2) ตัวแปรทักษะการแก้ปัญหา มีองค์ประกอบคือ การคิดอย่างมีเป้าหมาย การรับรู้ความทุกข์และการกำหนดกลวิธีแก้ปัญหา 3) ตัวแปรการตระหนักรู้ในตน มีองค์ประกอบ คือ การจัดการอารมณ์ การประเมินตนเองและตระหนักในเป้าหมายและการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม 4) ตัวแปรการพัฒนาจิตสำนึก มีองค์ประกอบ คือ สติสัมปชัญญะ สมรรถภาพทางจิตใจและคุณภาพทางจิตใจ 5) ตัวแปรการควบคุมตนเอง มีองค์ประกอบ คือ การกำหนดพฤติกรรมและกระบวนการนำไปสู่เป้าหมาย สุขภาวะทางปัญญาและการยับยั้งชั่งใจ และ 6) ตัวแปรทักษะทางสังคม มีองค์ประกอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรับผิดชอบต่องานหน้าที่และมนุษยสัมพันธ์ ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดตัวแปรแฝงและค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ดังภาพที่ 1

ค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืน	เกณฑ์การตรวจสอบความกลมกลืนระดับที่ (Good Fit)	ผลการวิเคราะห์โมเดลการวัด					
		การเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ	ทักษะการแก้ปัญหา	การตระหนักรู้ในตน	การพัฒนาจิตสำนึก	การควบคุมตนเอง	ทักษะทางสังคม
χ^2	$0 < \chi^2 \leq 2df$	0.23	0.92	0.24	0.47	0.61	0.89
df	≥ 0	1	1	1	1	1	1
p	$.05 < p \leq 1.0$	0.633	0.338	0.624	0.494	0.434	0.346
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	0.23	0.92	0.24	0.47	0.61	0.89
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	1.00	1.00	1.00	1.00	0.99	0.99
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	0.003	0.006	0.004	0.006	0.005	0.005
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
CN	> 200	11635.87	3001.75	11246.91	5832.95	4476.49	3096.05
CR	> 0.70	0.89	0.90	0.89	0.88	0.91	0.91
AVE	> 0.50	0.62	0.75	0.73	0.72	0.77	0.77
ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (beta)	> 0.50	0.69-0.90	0.83-0.91	0.76-0.96	0.81-0.87	0.88-0.96	0.86-0.88

**p<0.01, beta>0.50, t≥1.96

ภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดตัวแปรแฝงและค่าน้ำหนักองค์ประกอบ

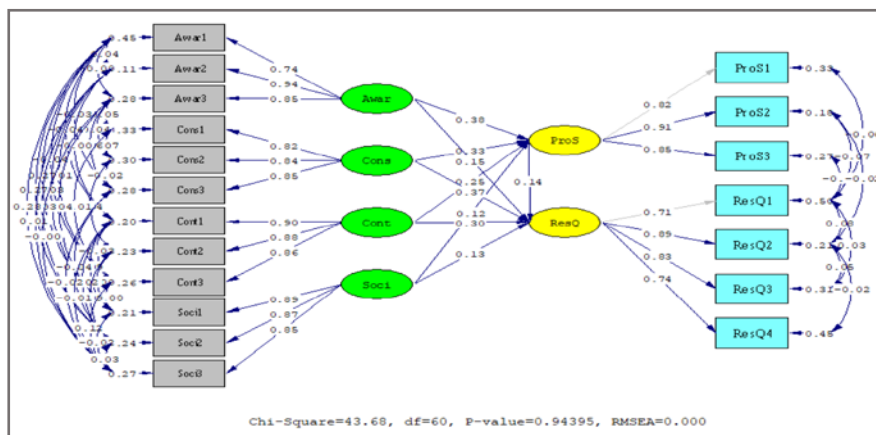
2. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า การตรวจสอบความสอดคล้องครั้งแรก โมเดลตามสมมติฐานไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่า $\chi^2=810.18$, $df=137$, $p=0.000$ ($p<.05$), $\chi^2/df = 5.31$ ($\chi^2/df > 2$) และ $RMSEA=0.111$ ($RMSEA>.05$) ผู้วิจัยจึงปรับโมเดลโดยพิจารณาจากค่า Modification Indices จำนวน 78 เส้นทาง ผลจากการปรับโมเดลทำให้โมเดลตามสมมติฐานสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่า $\chi^2=43.68$, $df=60$, $p=.94$

($p > .05$), $\chi^2/df = 0.73$ ($\chi^2/df \leq 2$) นั่นคือ ค่า χ^2 แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานว่าโมเดลตามสมมติฐานสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาค่าสถิติวัดความกลมกลืน พบว่าค่า GFI=0.99, AGFI=0.96, SRMR=0.01, RMSEA=0.000 และ CFI=1.00 ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนยืนยันได้ว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดังภาพที่ 2

สัญลักษณ์	เกณฑ์การตรวจสอบค่าสถิติวัดความกลมกลืนระดับดี (Good Fit)	ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง			
		ก่อนปรับโมเดล		หลังปรับโมเดล	
		ค่าสถิติ	ผลการพิจารณา	ค่าสถิติ	ผลการพิจารณา
χ^2	$0 < \chi^2 \leq 2df$	810.18	ไม่ผ่าน	43.68	ผ่าน
df	≥ 0	137	ผ่าน	60	ผ่าน
p	$.05 < p \leq 1.0$	.000	ไม่ผ่าน	.94	ผ่าน
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	5.91	ไม่ผ่าน	0.73	ผ่าน
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	0.82	ไม่ผ่าน	0.99	ผ่าน
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	0.76	ไม่ผ่าน	0.96	ผ่าน
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	0.51	ไม่ผ่าน	0.01	ผ่าน
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	0.11	ไม่ผ่าน	0.000	ผ่าน
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	0.97	ผ่าน	1.00	ผ่าน
CN	> 200	82.23	ไม่ผ่าน	989.87	ผ่าน

ภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (หลังปรับโมเดล) แสดงดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง

3. การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของปัจจัยทางพุทฺธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน พบว่า ทักษะการแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคม มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน โดยมีทักษะการแก้ปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยปัจจัยทางพุทฺธจิตวิทยาทุกตัว สามารถอธิบายความแปรปรวนของการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจได้ถึงร้อยละ 93.0 เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลโดยรวม พบว่า การพัฒนาจิตสำนึกมีระดับความสำคัญต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนมากที่สุด รองลงมา คือ การควบคุมตนเอง การตระหนักรู้ในตนและทักษะทางสังคมตามลำดับ (TE=0.51, 0.43, 0.30 และ 0.25 ตามลำดับ) แสดงผลการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของโมเดลดังภาพที่ 4

ตัวแปรสาเหตุ	ProS (ทักษะการแก้ปัญหา)			ResQ (การเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจ)		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
Awar (การตระหนักรู้ในตน)	0.38** (0.08)	-	0.38** (0.08)	0.15* (0.07)	0.15* (0.06)	0.30** (0.09)
Cons (การพัฒนาจิตสำนึก)	0.33** (0.10)	-	0.33** (0.10)	0.37** (0.11)	0.14* (0.06)	0.51** (0.11)
Cont (การควบคุมตนเอง)	0.25** (0.09)	-	0.25** (0.09)	0.30** (0.10)	0.13** (0.05)	0.43** (0.10)
Soci (ทักษะทางสังคม)	0.12* (0.06)	-	0.12* (0.06)	0.13* (0.06)	0.12* (0.05)	0.25* (0.06)
ProS (ทักษะการแก้ปัญหา)	-	-	-	0.14* (0.07)	-	0.14* (0.07)
ตัวแปร	ProS1	ProS2	ProS3	ResQ1	ResQ2	ResQ3
ความเที่ยง	0.67	0.82	0.73	0.50	0.89	0.69
ตัวแปร	ResQ4	Awar1	Awar2	Awar3	Cons1	Cons2
ความเที่ยง	0.55	0.55	0.89	0.72	0.67	0.70
ตัวแปร	Cons3	Cont1	Cont2	Cont3	Soci1	Soci2
ความเที่ยง	0.72	0.80	0.77	0.74	0.79	0.76
ตัวแปร	Soci3					
ความเที่ยง	0.73					

$\chi^2=43.68$, $df=60$, $p=0.94$, $\chi^2/df=0.73$, $GFI=0.99$, $AGFI=0.96$, $SRMR=0.01$, $RMSEA=0.000$, $CFI=1.00$, $CN=789.87$

สมการโครงสร้างตัวแปร	ProS	ResQ
R SQUARE	0.86	0.93

หมายเหตุ: * $p<.05$, ** $p<.01$; ตัวเลขในวงเล็บคือค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน,

DE = ขนาดอิทธิพลทางตรง, IE = ขนาดอิทธิพลทางอ้อม, TE = ขนาดอิทธิพลรวม

ภาพที่ 4 ผลการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทฺธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

ผลจากการสนทนากลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนมีความเห็นตรงกันว่า โมเดลความความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับพนักงานเอกชนได้ โดยองค์กรสามารถนำผลการวิเคราะห์ไปออกแบบเครื่องมือในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจให้กับพนักงานเอกชน เช่น การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม โปรแกรมพัฒนาการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ การจัดกิจกรรม เป็นต้น โดยแบ่งเป็นโปรแกรมย่อยและฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องพัฒนาบุคคลให้เกิดการตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคมก่อน แล้วบุคคลนั้นจึงจะมีทักษะการแก้ปัญหาและเกิดการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจเป็นลำดับถัดไป

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

สรุปผลได้ว่า โมเดลความความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ประกอบด้วย 6 ตัวแปรแฝง และ 19 ตัวแปรสังเกตได้ ดังนี้ 1) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ มีองค์ประกอบ คือ การหยั่งเห็นในตน การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน การเป็นผู้ริเริ่มและสัมพันธ์ภาพ 2) ทักษะการแก้ปัญหา มีองค์ประกอบ คือ การคิดอย่างมีเป้าหมาย การรับรู้ความทุกข์และการกำหนดกลวิธีแก้ปัญหา 3) การตระหนักรู้ในตน มีองค์ประกอบ คือ การจัดการอารมณ์ การประเมินตนเองและตระหนักในเป้าหมายและการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม 4) การพัฒนาจิตสำนึก มีองค์ประกอบ คือ สติสัมปชัญญะ สมรรถภาพทางจิตใจและคุณภาพทางจิตใจ 5) การควบคุมตนเอง มีองค์ประกอบ คือ การกำหนดพฤติกรรมและกระบวนการนำไปสู่เป้าหมาย สุขภาวะทางปัญญา และการยับยั้งชั่งใจ และ 6) ทักษะทางสังคม มีองค์ประกอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่และมนุษยสัมพันธ์

อภิปรายผลได้ว่า ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจจะมีลักษณะ ดังนี้ 1) เป็นผู้ตระหนักรู้ศักยภาพของตน มีเป้าหมายชีวิตชัดเจน 2) เป็นผู้มีความรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ควบคุมชีวิตตนเองได้ สร้างทางเลือกอย่างมีจิตสำนึก 3) เป็นผู้มีการคิดริเริ่มในการแก้ปัญหา และ 4) มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของ

Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993) ที่อธิบายว่า ผู้ที่มีภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจจะมีคุณสมบัติ 1) หยั่งเห็นในตนและสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน 2) มีศีลธรรมและจริยธรรม 3) เป็นผู้คิดริเริ่ม 4) มีสัมพันธภาพ 5) เป็นอิสระจากความทุกข์ และ (6) มีความคิดสร้างสรรค์ Groberg (1995) กล่าวว่า การเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในคือการคิดเชิงบวก จิตใจเข้มแข็ง การคิดแก้ปัญหาและปัจจัยภายนอกคือการได้รับความช่วยเหลือจากสังคม (Groberg, 1995) ดังนั้น การเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจจึงต้องพัฒนาบุคคลให้มีความสุขจากภายใน เพราะบุคคลที่มีความสุขจากภายในจิตใจจะนิ่งสงบมั่นคง เห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี เข้าใจยอมรับปรับตัวต่อความทุกข์และดำเนินชีวิตต่อไปอย่างปกติสุข เมื่อประเมินตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ บุคคลนั้น ก็จะมีวิธีการแก้ปัญหา ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pahwa, S. & Khan, N. (2022) เรื่อง “Factors Affecting Emotional Resilience in Adults” พบว่า การเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจในวัยผู้ใหญ่ต้องอาศัย 1) การตระหนักรู้ในตนระดับสูง 2) การควบคุมตนเองอย่างเข้มแข็ง 3) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม 4) การคิดเชิงบวกเพื่อสร้างความสามารถในการปรับอารมณ์ 5) ความยืดหยุ่น 6) ความสามารถในการปรับตัว และ 7) ความสามารถในการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการปรับตัวเป็นส่วนหนึ่งของความยืดหยุ่น แสดงถึงความสามารถในการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีจิตสำนึก ทั้งการขับเคลื่อนภายนอกและภายในจิตใจ ส่วนความสามารถในการเปลี่ยนแปลง คือ ความสามารถในการจัดการปัญหาก้าวข้ามขีดจำกัดไปสู่สิ่งใหม่ โดยใช้ประโยชน์จากวิกฤตเป็นโอกาส

2. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

สรุปผลได้ว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงยืนยันได้ว่า โมเดลตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาสามารถนำไปออกแบบเครื่องมือเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจเพื่อนำไปใช้กับพนักงานบริษัทเอกชนได้จริง

อภิปรายผลได้ว่า การเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจให้บังเกิดผลนั้น จะต้องพัฒนาบุคคลให้มีสติ สัมปชัญญะ สมาธิและปัญญาเกิดขึ้นในตนอย่างอัตโนมัติ เพื่อบุคคลนั้นรู้จักและเข้าใจตนเองในทุกมิติ มีสติสัมปชัญญะกำกับควบคุมตน

ให้มีจิตสำนึก อดทนต่อสิ่งชั่วร้าย ชุมใจตนให้ตั้งตนอยู่ในความดีงาม หลีกเลียงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ควบคุมตนเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ด้วยจิตใจสุขสงบไม่สั่นไหวกระเพื่อม สมาธิตั้งมั่นไม่ซัดส่าย มีสติพิจารณาหาสาเหตุและกำหนดกลวิธีแก้ปัญหาด้วยความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญาในการทำความเข้าใจ “วิถี” และ “เป้าหมาย” ของชีวิต เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตและปรับตัวฟื้นคืนกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปอย่างปกติสุขแม้เผชิญวิกฤตปัญหา จัดการชีวิตตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยการฝึกฝนให้บุคคลเรียนรู้เข้าไปข้างในจิตใจตนเอง ทำความรู้จักยอมรับและเข้าใจตัวตนที่แท้จริง เป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ แม่ชีสุตา โรจนอุทัย และ ธรรมปพร หงส์ทอง (2563) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาความสอดคล้องเขาวนารมณ์ตามแนวคิดของแดเนียลโกลแมนกับพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การมีปัญญาระหนักรู้เท่าทันต่อสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข แสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม เป็นสภาพจิตที่ดีเป็นกุศลมีคุณธรรมและจริยธรรม การพัฒนาจิตเป็นการสะท้อนเรื่องราวภายในจิตใจออกสู่ภายนอกผ่านความรู้สึก (จิตใจ) ความนึกคิด (ปัญญา) และการกระทำ (พฤติกรรม) จะต้องอาศัย 1) การตระหนักรู้ในตน มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เข้ามากระทบ เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิต 2) การควบคุมตนเอง แสดงพฤติกรรมโดยมีสติสัมปชัญญะควบคุม 3) การปลุกจิตสำนึก สร้างแรงจูงใจ เสริมพลังมุ่งสู่เป้าหมายด้วยจิตใจที่สงบ ใช้ปัญญาไตร่ตรอง 4) การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และ 5) ทักษะทางสังคม รับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการอยู่ร่วมกันในสังคม

3. การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน

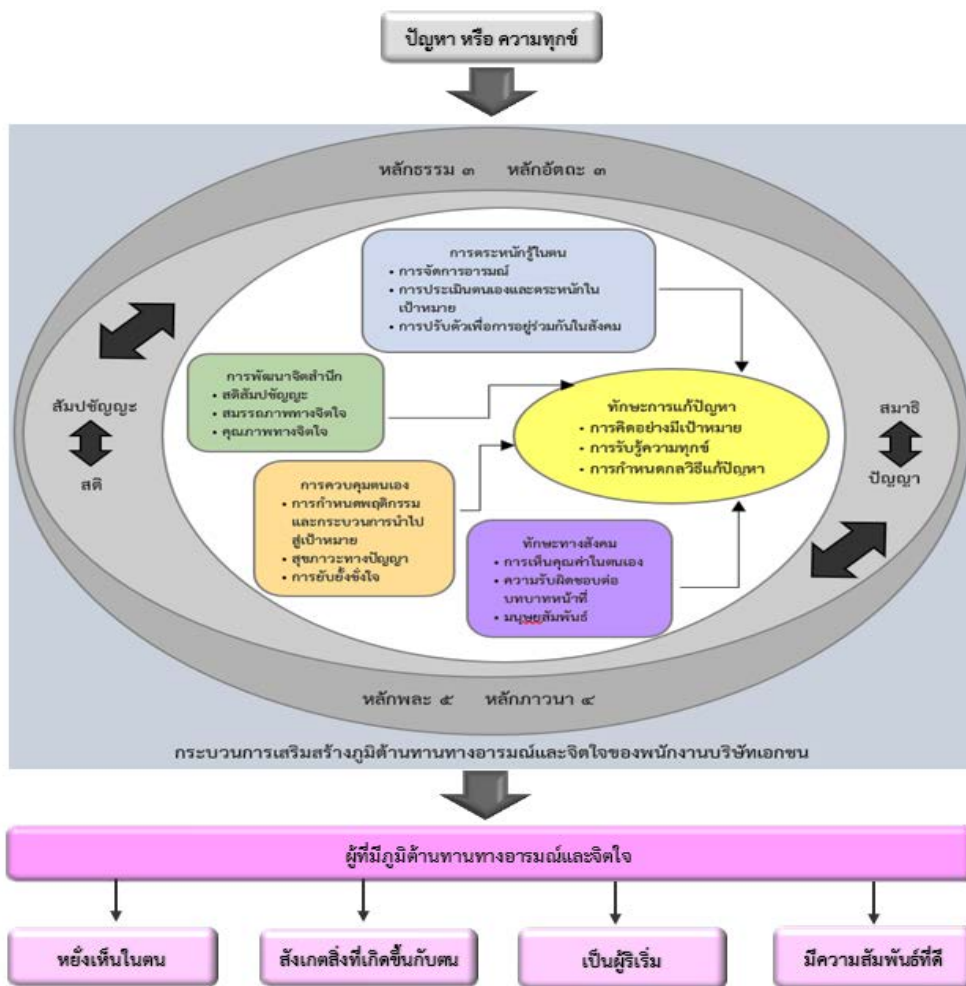
สรุปผลได้ว่า การตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคม มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจเพิ่มมากขึ้น เมื่อส่งผ่านทักษะการแก้ปัญหาและการพัฒนาจิตสำนึกมีค่าอิทธิพลรวมส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนมากที่สุด รองลงมา คือ การควบคุมตนเอง การตระหนักรู้ในตนและทักษะทางสังคม ตามลำดับ

อภิปรายผลได้ว่า การที่พนักงานบริษัทเอกชนจะมีความสามารถในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจเพิ่มขึ้น มิได้เกิดจากการที่บุคคลนั้นมีการตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นโดยตรง หากแต่เกิดจากการที่บุคคลนั้นมีการตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุม

ตนเองและทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น ส่งผลให้บุคคลนั้นมีทักษะการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นและเมื่อบุคคลนั้นมีทักษะการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจเพิ่มขึ้นด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพิเชฐ ปญญารโ (โพธิ์ศิริ) (2565) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม 8” พบว่า ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจจะยอมรับการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต วิกฤตปัญหาที่เกิดขึ้นจะผ่านพ้นไป ลงมือทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งการแก้ปัญหาด้วยวิธีการหยั่งเห็นตามแนวทางของปัญญาจะต้องใช้วิจารณญาณในการไตร่ตรองก่อนจะลงมือแก้ปัญหา ดังนั้น บุคคลจะต้องเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนตามความเป็นจริง เข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อสติคุณมีให้จิตฟุ้งซ่านไม่ปล่อยใจไหลไปตามอารมณ์เชิงลบหรือความคิดอกุศล ตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมตนเองต่อบุคคลอื่น เมื่อบุคคลมีสัมปชัญญะ บุคคลนั้น จะสามารถใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา จิตสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เมื่อบุคคลควบคุมอารมณ์ด้วยสติ ปรับความคิดให้เกิดกุศลด้วยปัญญา แสดงพฤติกรรมทางกายวาจาอย่างเหมาะสม ทำให้ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือด้านต่าง ๆ มีคนให้คำปรึกษาช่วยเหลือแก้ไขปัญหายามวิกฤต ทำให้บุคคลมีความหวังและมีกำลังใจต่อสู้กับปัญหา เพราะรับรู้ว่าเป็นของตนเอง ไม่ได้โยนโทษใคร ทำให้สามารถลดผลกระทบจากความเครียดและประเมินสถานการณ์ที่มากำหนดตนเองว่าไม่รุนแรง จึงมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ในทางลบน้อยลง มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในศักยภาพและคุณค่าของตน สามารถปรับตัวฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วแม้ต้องเผชิญเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ มีความหวังและพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีเป้าหมาย สามารถแก้ปัญหาจัดการชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคุมพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมาย

สอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาของ Walter C. Reckless (1950) อธิบายว่า การควบคุมตนเองเป็นการมีจิตสำนึกในการยับยั้งควบคุมตนเองให้มี ความสำนึก ตึงาม การเคารพตนเอง การอดทนอดกลั้น มีสุขภาวะทางปัญญาในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ ความสำนึกรับผิดชอบ การมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและการควบคุมภายนอก ได้แก่ การยึดมั่นในจารีตประเพณี ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Southwick et al. (2014) ที่พบว่า ผู้ที่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้อง มีกุศลเป็นพื้นฐานของจิตใจ เพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ โปร่งโล่งผ่อนคลาย มีอิสระ มีพลังจิตพร้อมใช้งานจึงนำสู่กระบวนการคิดแก้ปัญหาด้วยปัญญา ทำให้บุคคลใช้ความคิดอย่างมีเป้าหมายมีสติควบคุม มองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่นยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้น จัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจจะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 5 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากภาพที่ 5 เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น หากมนุษย์ประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นภัยคุกคามจิตใจ ความคิดจะถูกตีความไปในทิศทางลบตามทัศนคติ ความคิดเห็น หรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคลและแสดงพฤติกรรมออกมาตามความคิดที่ปรุงแต่ง แต่หากไม่แสดงออกมาความคิดเหล่านั้นถูกเก็บไว้ภายในจิตใจ กลายเป็นความทุกข์ใจ ดังนั้น กระบวนการเสริมสร้างภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจจึงต้องพัฒนาสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญาให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล เพราะสติและสมาธิส่งเสริมให้บุคคลมี

ปัญญาผู้คิด สามารถตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างชัดเจน ช่วยให้บุคคลสามารถสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ยอมรับความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ โดยไม่เกิดความขัดแย้งในใจ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนได้โดยไม่ตัดสิน ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง เผชิญปัญหาจัดการชีวิตด้วยจิตใจเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ ปรับตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข มีความหวังในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีเป้าหมาย โดยนำหลักธรรมต่อไปนี้เป็นมาประยุกต์ใช้ร่วมกันเพื่อส่งเสริมให้สติ สัมปชัญญะ สมาธิและปัญญาทำงานได้ดีขึ้น ได้แก่

1. หลักธรรม 3 เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงสภาวะธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ ประกอบด้วย สภาวะจิตใจที่มีสุขภาพจิตดี (กุศลกรรม) สภาวะจิตใจที่เครียด (อกุศลกรรม) และสภาวะจิตใจที่ไม่สุขไม่ทุกข์ (อภัยกตธรรม) กุศลธรรมทำให้เกิดความคิดเห็นที่ถูกต้อง ดีงาม (สัมมาทิฐิ) ช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง ปลอดภัย เบิกบาน

2. หลักอรรถะ 3 เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงแนวทางการดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายหมายของชีวิต ประกอบด้วย การบรรลุจุดหมายในปัจจุบัน (ทิฐิธัมมิกัตถะ) เช่น ความมั่นคงในหน้าที่การงาน การเงิน ความอบอุ่นในครอบครัว สถานภาพทางสังคม การบรรลุจุดหมายเบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) เช่น ความศรัทธาในสิ่งที่นำพาตนไปสู่สิ่งดีงาม มีปัญญาในการใช้ชีวิต และประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) เช่น มีความสุขด้วยตนเอง ไม่หวนไหว้ต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิต

3. หลักพละ 5 เป็นหลักธรรมแห่งการดับทุกข์ ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ทำให้มีกำลังใจ มุ่งมั่นอดทนพยายาม ก้าวไปข้างหน้าอย่างอาจหาญ และ

4. หลักภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน คือ การควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจาอย่างเหมาะสม (กายภาวนา) การประพฤติดนตามบทบาทหน้าที่ในการอยู่ร่วมกันในสังคม (ศีลภาวนา) การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง งามด้วยคุณธรรม (จิตตภาวนา) และ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจด้วยการไตร่ตรองด้วยเหตุผล พัฒนาแนวคิด ทักษะคิด ค่านิยมไปตามแนวทางที่ถูกต้องดีงาม (ปัญญาภาวนา)

ผู้ที่มีภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจ จะมีความสามารถ 4 ด้าน ดังนี้ 1) เป็นผู้ยังเห็นในตน ตระหนักรู้ศักยภาพของตน มีเป้าหมายชีวิตชัดเจน เชื่อมมั่นศรัทธาในคุณค่าของตน 2) เป็นผู้สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน มีสติรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ควบคุมชีวิตตนเองได้ 3) เป็นผู้ริเริ่ม มีวิธีการแก้ปัญหาหลากหลาย เรียนรู้ทักษะใหม่ สร้างทางเลือกที่ดีที่สุดให้กับตนเอง และ 4) มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี สามารถสรุปองค์ความรู้จากการวิจัยได้ดังภาพที่ 5

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) องค์กรควรออกแบบเครื่องมือพัฒนาการตระหนักรู้ในตน พัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเอง ทักษะทางสังคม ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ โดยพัฒนาองค์ประกอบของแต่ละปัจจัยให้เกิดในตัวบุคคล เช่น การพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตน โดยนำหลักกุศลกรรมบถ 10 มาพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ หลักสัปปุริสธรรม 7 มาพัฒนาทักษะการประเมินตนเองและตระหนักในเป้าหมาย หลักสังคัตถุ 4 มาพัฒนาทักษะการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

2) การออกแบบเครื่องมือในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจให้กับพนักงานบริษัทเอกชน จะต้องพัฒนาการตระหนักรู้ในตน การพัฒนาจิตสำนึก การควบคุมตนเองและทักษะทางสังคม ให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลก่อน แล้วจึงพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจในลำดับต่อไป

3) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจเป็นพลวัต จึงต้องจัดทำโครงการฝึกอบรมและกิจกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ไปพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ด้วยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน เพื่อทดสอบว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริง

2) ควรนำโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ไปทำการวิเคราะห์กลุ่มพหุคูณ (Multiple Group Analysis) เพื่อทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนทั้งรูปแบบและพารามิเตอร์ในโมเดลระหว่างกลุ่ม เช่น องค์กรหลากหลายวัฒนธรรม หรือ องค์กรต่างประเทศธุรกิจ เป็นต้น

3) ควรนำโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ไปทำการวิจัยเพื่อออกแบบคู่มือพัฒนาทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานบริษัทเอกชน ทั้งรูปแบบการพัฒนาโดยองค์กรและการพัฒนาด้วยตนเอง

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) องค์กรควรนำองค์ประกอบของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานไปใช้ในการสร้างค่านิยมองค์กร (Core Value) เพื่อกำหนดพฤติกรรมพึงประสงค์และทัศนคติซึ่งเป็นรากฐานในการพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตพนักงานให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมองค์กร (Organizational Culture)

2) องค์กรควรนำการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานไปเป็นส่วนหนึ่งในการจัดทำแผนพัฒนาศักยภาพบุคลากรทั้งระดับรายบุคคล ระดับหน่วยงานและระดับองค์กร ซึ่งผลการของพัฒนาศักยภาพบุคลากรจะเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาความเข้มแข็งขององค์กร

3) องค์กรควรจัดทำแผนการพัฒนาทักษะการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจให้กับพนักงานอย่างต่อเนื่อง ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาศักยภาพบุคลากรทั้งระดับรายบุคคล ระดับหน่วยงานและระดับองค์กร เช่น 1) พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม 2) จัดทำโครงการส่งเสริมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจของพนักงานในองค์กรอย่างสม่ำเสมอ เช่น โครงการให้คำปรึกษาสุขภาพจิต โครงการปฏิบัติธรรมในองค์กร เป็นต้น และ 3) จัดทำโครงการกิจกรรมทางสังคม

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้านกลายเป็นดี RQ พลัสสุขภาพจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4).

กรุงเทพฯ : ปิยอนด์พับลิชชิง.

“_____”. (2563). 10 วิธี “สร้างความสุข” โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สืบค้น 12 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://sadathai.org/10-วิธี-สร้างความสุข-โดยกรมสุขภาพจิต>

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (2563). *แผนการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์*

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Combat 4th Wave of COVID-19 Plan : C4). สืบค้น 4 มีนาคม 2567, จาก

https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/files/c4plan_21092563.pdf

ไทยพีบีเอส. (2567). *คาดคนไทยป่วยสุขภาพจิต มากกว่าผู้รับการรักษา 5 เท่า*. สืบค้น 4

มีนาคม 2567, จาก <https://policywatch.thaipbs.or.th/article/life-35>.

- ประเวช ชุ่มเกรสกูลกิจ. (2564). อิทธิพลการทำงานจากบ้าน การสนับสนุนทางสังคมจากการทำงาน การสนับสนุนการทำงานเสมือนและความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและครอบครัวที่มีต่อสุขภาวะของพนักงาน. *วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 21(2), 126-139.
- พนม เกตุมาน และ วินัดดา ปิยะศิลป์. (2564). *Stress Management in Covid-19*. สืบค้น 24 ตุลาคม 2567, จาก <https://www.thaipediatrics.org/Media/media-20200512093441.pdf>
- พรณิภา บรรณเกียรติ. (2548). ช่วยได้อย่างไร เมื่อจิตใจตื่นตระหนก. *มศว ชุมชน*, 2(4), 3.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม.
- พระพิเชฐ ปญฺญาโร (โพธิ์ศิริ). (2565). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม 8* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, และ ธรรมปพร หงส์ทอง. (2563). การศึกษาความสอดคล้องเขาวนอารมณ์ตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมนกับพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารมจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 4(2), 49-67.
- ศศิพิมล แสงจันทร์ และ เกศกมล สุขเกษม. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของประชากรเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 12(2), 218-230.
- สถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต. (2567). *ผลสำรวจสุขภาวะทางจิตกลุ่มคนไทยวัยทำงาน*. สืบค้น 4 มีนาคม 2567, จาก <https://www.tims.psy.chula.ac.th/article>.
- อัญญา พูลทศฐาน. (2564). ปปัญจธรรม : ปัญหาและแนวทางแก้ไขเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 8(4), 171-190.
- Grotberg, E. (1998). I AM, I HAVE, I CAN, What families worldwide taught us about resilience. *Reaching Today's Youth: The community Circle of Caring*, 2(3), 12.
- “_____”. (1995). *A guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Hague, Natherlands: Bernard van Leer Foundation.

- Hair et al. (2010). *Multivariate data analysis: A Global Perspectives, Upper Saddle River*. NJ: Pearson Education, International.
- Pahwa, S., & Khan, N. (2022). “Factors Affecting Emotional Resilience in Adults”. Retrieved February 3, 2024, from <http://doi.org/10.1177/0258042x211072935>
- Reckless, Walter C. (1950). *The Crime Problem*. Los Angeles, CA: Roxbury.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challengers: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 238-253.
- Wilhelm et al. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy in the Digital Age: Presidential Address. *Behavior therapy*, 51(1), 1–14.
- Wolin, S. J. and Wolin S. (1993). *The Challenge of the troubled family. In the resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.

การพัฒนาความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์โดยใช้การเรียนรู้ แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

Development of Analytical Reading Ability Using CIPPA Model Learning with Electronic Books for Mathayomsuksa 3 Students

Received: March 10, 2025
Revised: April 07, 2025
Accepted: April 13, 2025

อรัทัย พาดี¹ และ นันทิพย์ องอาจวานิชย์²
Orathai Padee and Namthip Ongardwanich
(orathaip66@nu.ac.th and namthipo@nu.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1. พัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์มาพัฒนาความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2. เปรียบเทียบความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ของนักเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนโดยการเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 3. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้พัฒนาความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 2) หนังสืออิเล็กทรอนิกส์เรื่องการอ่านคิดวิเคราะห์ 3) แบบทดสอบวัดความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ 4) แบบวัดความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t-test dependent

^{1, 2} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก
Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok Province

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์โดยใช้การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.50) สามารถพัฒนาการอ่านคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี 2. นักเรียนมีความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 3. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ ภาพรวมระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : การพัฒนา, การอ่านคิดวิเคราะห์, การเรียนรู้แบบซิปปา, CIPPA Model, หนังสืออิเล็กทรอนิกส์, ความพึงพอใจ

Abstract

This research aims to: 1. Develop a learning management plan utilizing the CIPPA Model in conjunction with electronic books to enhance analytical reading skills among Grade 9 students. 2. Compare students' analytical reading abilities before and after instruction using the CIPPA Model combined with electronic books. 3. Examine students' satisfaction with the learning management approach. The sample group consisted of 40 Grade 9 students from Chalermkwansatree School, Phitsanulok Province, during the second semester of the 2024 academic year. The participants were selected using cluster sampling. The research instruments included: A learning management plan designed to enhance analytical reading skills through the CIPPA Model in combination with electronic books. An electronic book on analytical reading. A test to assess analytical reading ability. A questionnaire to measure students' satisfaction with the learning management approach. The statistical methods employed for data analysis were mean, standard deviation, and dependent t-test.

The research findings revealed that: 1. The development of the learning management plan integrating the CIPPA Model and electronic books for Grade 9 students was found to be highly appropriate ($\bar{X} = 4.64$, S.D.= 0.50), effectively enhancing students' analytical reading and critical thinking skills. 2.

Students' post-instruction analytical reading and critical thinking abilities were significantly higher than their pre-instruction abilities, with a statistical significance level of $p < .05$. 3. Students' overall satisfaction with the learning management approach was at the highest level.

Keywords: Development, Analytical Reading, CIPPA Model, Electronic Book, Satisfaction

บทนำ

การอ่านเป็นวิธีการแสวงหาความรู้ที่สำคัญ นับตั้งแต่มนุษย์รู้จักประดิษฐ์ตัวหนังสือ จดบันทึกเหตุการณ์ความรู้ต่าง ๆ ไว้จนพัฒนามาเป็นหนังสือจำนวนมากมาย ด้วยหนังสือคือแหล่งรวมข้อมูล องค์ความรู้ ประสบการณ์ ความคิด มีทั้งความรู้และสาระบันเทิง บันทึกในรูปแบบเอกสาร การอ่านจึงให้ทั้งความรู้และความบันเทิง ผู้ที่อ่านจึงได้รับประโยชน์และความรู้ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2565) ดังนั้น การอ่านนับว่าเป็นหัวใจในการเรียนรู้ ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการอ่านต้องอาศัยการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ประกอบกัน เช่น ทักษะการอ่าน การคิด การวิเคราะห์ เป็นต้น เพื่อส่งผลให้การอ่านเกิดประสิทธิภาพสูงสุดอีกทั้งยังสามารถนำไปต่อยอดในการอ่านขั้นสูงได้ สอดคล้องกับ สุวิทย์ มูลคำ (2560) ได้กล่าวว่า การอ่านคิดวิเคราะห์เป็นความสามารถในการจำแนกแยกประเด็นต่าง ๆ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจากเนื้อเรื่องหรือเหตุการณ์และหาความสอดคล้องระหว่างกัน เพื่อค้นหาสภาพความเป็นจริงหรือสิ่งสำคัญที่กำหนดให้ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนควรเน้นทักษะกระบวนการอ่านคิดวิเคราะห์ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการอ่านขั้นสูง

ปัญหาที่พบจากผลการสอบคัดกรองความสามารถในการอ่านคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี ซึ่งดำเนินการในระดับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ ย้อนหลัง 2 ปีการศึกษา (พ.ศ. 2564 – 2565) เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ซึ่งไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่โรงเรียนกำหนดไว้ว่า ผู้เรียนควรมีความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ในระดับไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 สะท้อนให้เห็นว่า ผู้เรียนขาดกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ประกอบกับการใช้สื่อการเรียนการสอนแบบเดิมที่เน้นการอ่านเพื่อตอบคำถามตามเนื้อหา โดยขาดการเชื่อมโยงความรู้เข้ากับบริบทชีวิตจริง ส่งผลให้ผู้เรียนไม่เกิดการคิดวิเคราะห์อย่างลึกซึ้งและยั่งยืน

ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เรียนกระตือรือร้นและช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการสอนเรื่องการอ่านคิด

วิเคราะห์ที่ครูควรเลือกใช้สื่อร่วมกับรูปแบบการสอนให้สอดคล้องและเหมาะสมกับผู้เรียนและจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จากการศึกษารูปแบบการเรียนรู้ซีปปา CIPPA MODEL พบว่าสอดคล้องกับการเรียนการสอนเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 ทบทวนความรู้เดิม เป็นการดึงความรู้เดิมของผู้เรียนในเรื่องที่จะเรียน ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ใหม่ แสวงหาข้อมูลความรู้ใหม่จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเนื้อหาที่กำลังศึกษา ขั้นที่ 3 ศึกษาทำความเข้าใจองค์ความรู้ เชื่อมโยงไปยังความรู้ใหม่ด้วยตนเอง ขั้นที่ 4 การมีส่วนร่วมให้ผู้เรียนมีบทบาทในการเรียนรู้ใช้วิธีการเรียนรู้แบบกลุ่ม กิจกรรมเชิงปฏิบัติ หรือการอภิปราย ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม ขั้นที่ 5 สรุปและจัดระเบียบความรู้ สรุปความรู้ที่ได้รับและจัดความรู้ให้เป็นระบบระเบียบ ขั้นที่ 6 การแสดงผลงานเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงผลงานสร้างความรู้ของตนให้ผู้อื่นรับรู้ และขั้นที่ 7 ประยุกต์ใช้ความรู้ กระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้กับสถานการณ์จริง (ทศนา เขมมณี, 2560) นอกจากนี้ การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบ CIPPA Model ยังเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งมีขั้นตอนการเรียนรู้ที่เป็นขั้นตอนชัดเจน เน้นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง อีกทั้งสามารถพัฒนาความสามารถด้านการอ่านคิดวิเคราะห์ได้

ปัจจุบัน เป็นยุคของเศรษฐกิจฐานความรู้ มนุษย์ต้องดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางข้อมูลข่าวสารสารสนเทศต่าง ๆ มากมาย การเข้าถึงข้อมูลสามารถทำได้ง่ายและรวดเร็ว ความก้าวหน้าของสื่อเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ผู้สอนต้องปรับเปลี่ยนวิธีการสอนและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ฉะนั้น การเลือกใช้สื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมและวัยของผู้เรียน ดังที่ พิศาว ลบช้าง (2564) กล่าวถึงสื่ออิเล็กทรอนิกส์จัดเป็นสื่อที่ได้รับความสนใจ เพราะหนังสืออิเล็กทรอนิกส์มีลักษณะเป็นมัลติมีเดีย สามารถแสดงข้อความ เสียง ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวรวมทั้งมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใช้ ซึ่งสนับสนุนการศึกษาด้วยตนเองตลอดจนการศึกษาตลอดชีวิต ดังนั้น การนำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์มาใช้ในการเรียนการสอนจะเพิ่มประสิทธิภาพการสอนได้ ซึ่งสอดคล้องกับ อรรณพ ประวันนวล (2560) กล่าวว่า หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ช่วยให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการเรียนรู้และเข้าใจเนื้อหาวิชาได้เร็ว สามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ทั้งแบบสื่อหลักและสื่อเสริม สามารถเรียนได้ทุกรูปแบบ ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้อย่างกว้างขวางตามความต้องการ ดังนั้น การสร้างสื่อการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์จะช่วยส่งเสริมความสามารถการ

อ่านคิดวิเคราะห์ เนื่องจากเป็นสื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้ผู้เรียนไม่รู้สึกลำบากหน่าย เข้าถึงข้อมูลได้ง่าย รวดเร็วและสะดวก ตลอดจนช่วยสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเกิดความสนใจในการอ่านมากขึ้นและเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์ในยุคดิจิทัลได้อย่างทันท่วงที

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาการพัฒนาความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์โดยใช้การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เนื่องจากรูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองสามารถแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นผ่านกระบวนการกลุ่มและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เป็นสื่อที่เหมาะสมกับยุคสมัยที่ผู้เรียนคุ้นเคยกับการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ของผู้เรียนศตวรรษที่ 21 พร้อมทั้งมีองค์ประกอบที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ เช่น วิดีโอ ภาพเคลื่อนไหวและเสียง เป็นต้น ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ทั้งนี้ ยังช่วยส่งเสริมทักษะการอ่านคิดวิเคราะห์ได้อย่างเป็นระบบ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการอ่านอย่างต่อเนื่องและนำไปสู่การพัฒนาทักษะการอ่านขั้นสูงต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ มาใช้พัฒนาความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Designs) ดำเนินการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดลองก่อนเรียนและหลังเรียน (one-group pretest -posttest design)

ประชากรที่ใช้การวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ จำนวน 13 ห้องเรียน รวมนักเรียนทั้งหมด 475 คน กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ห้อง 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster sampling) จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 13 ห้องเรียน ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ตัวแปรต้น คือ การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ตัวแปรตาม 1) ความสามารถในการอ่านคิดวิเคราะห์ที่ใช้การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือจำนวน 4 เครื่องมือ ได้แก่

1. แผนการจัดการเรียนรู้การพัฒนาความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์จำนวน 4 แผน จำนวน 8 ชั่วโมง ประกอบด้วย 4 แผนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้ 1) การอ่านคิดวิเคราะห์จากบทเพลง 2) เรื่องสั้น 3) บทความ 4) ข่าว จากนั้นนำแผนการเรียนรู้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมองค์ประกอบต่าง ๆ พบว่า ผลรวมการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$, $S.D.=0.50$)

2. หนังสืออิเล็กทรอนิกส์เรื่องการอ่านคิดวิเคราะห์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์โดยใช้กระบวนการออกแบบ ADDIE MODEL พิจิตรา ธงพานิช (2562) ซึ่งมีขั้นตอนการออกแบบไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การคิดวิเคราะห์ 2) การออกแบบ 3) การพัฒนา 4) การประเมินผล 5) การนำไปใช้ ซึ่งประกอบด้วยหน้าปก คำแนะนำการใช้สารบัญ เนื้อหา แบบฝึกทักษะการอ่านคิดวิเคราะห์และบรรณานุกรมที่สามารถเชื่อมโยงไปยังเนื้อหาต่าง ๆ ได้ง่ายและรวดเร็ว ใช้ตัวอักษรที่อ่านง่าย มีรูปภาพและเสียงประกอบทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและกระตือรือร้นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3. แบบวัดความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์ที่ใช้การเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใช้แบบทดสอบทั้งก่อนเรียนและเรียน เป็นข้อสอบแบบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.60-1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีความยากง่าย (p) 0.43 – 0.89 ค่าอำนาจจำแนก (r) 0.30 – 0.87 และค่าความเชื่อมั่น 0.90

4. แบบวัดความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการเรียนรู้ชิปป์ CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ จำนวน 12 ข้อ โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบรรยากาศในการเรียน ด้านการจัดการเรียนการสอน และด้านประโยชน์ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา และเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประเมินความสอดคล้องของแบบประเมิน พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.80 – 1.00 แล้วนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1) ทดสอบความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ก่อนเรียนโดยใช้การเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เป็นข้อสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ จำนวน 30 ข้อ เวลาทำแบบทดสอบ 60 นาที

2) ดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ จำนวน 4 แผน รวม 8 ชั่วโมง

3) ทดสอบความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เป็นข้อสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบจำนวน 30 ข้อ ใช้เวลาทำแบบทดสอบ 60 นาที

4) ทำแบบวัดความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

5) นำผลการทดสอบความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ก่อนเรียนและหลังเรียนไปวิเคราะห์ทางสถิติ และค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัย

การพัฒนาความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์โดยใช้การเรียนรู้แบบชิปป์ CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผลการวิจัยได้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. ผลการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้พัฒนาความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์ โดยใช้การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ผลรวมการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 4 แผน มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ผู้วิจัยจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมีรูปแบบและขั้นตอนชัดเจน ลำดับกิจกรรมโดยเรียงเนื้อหาจากง่ายไปยาก มีกิจกรรมกลุ่มให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปองค์ความรู้ร่วมกัน สนับสนุนให้ผู้เรียนทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายถึงแนวคิดต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกว่าเป็นกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายถึงแนวคิดต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้และสามารถเรียนรู้จากเพื่อน ๆ ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อพัฒนาความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์ โดยมีรายละเอียดการแสดงผลการพิจารณา ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
การอ่านคิดวิเคราะห์จากบทเพลง	4.66	0.49	มากที่สุด
การอ่านคิดวิเคราะห์จากเรื่องสั้น	4.69	0.50	มากที่สุด
การอ่านคิดวิเคราะห์จากบทความ	4.59	0.49	มากที่สุด
การอ่านคิดวิเคราะห์จากข่าว	4.61	0.53	มากที่สุด
ผลรวมการพิจารณาความเหมาะสม	4.64	0.50	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลรวมการพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้พัฒนาความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์ โดยใช้การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากผู้เชี่ยวชาญมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$, S.D.= 0.50) โดยแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาให้มีความเหมาะสมมากที่สุดคือแผนที่ 2 การอ่านคิดวิเคราะห์จากเรื่องสั้น ($\bar{X} = 4.69$, S.D.= 0.50)

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ตารางที่ 2 แสดงผลผลการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ ก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้การเรียนรู้

การทดสอบ	n	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig.(1-tailed)
คะแนนก่อนเรียน	40	30	17.55	2.01	26.91	39.00	0.000
คะแนนหลังเรียน	40	30	25.52	1.08			

*มีนัยความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/6 จำนวน 40 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 17.55 เนื่องจากการอ่านคิดวิเคราะห์เป็นทักษะที่ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงการอ่านแล้วตอบคำถามได้ แต่ต้องสามารถเชื่อมโยงแนวคิด แยกแยะประเด็นสำคัญ สรุปความและเข้าใจเนื้อหาอย่างลึกซึ้งและมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน เท่ากับ 25.52 เนื่องจากการจัดการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA MODEL เป็นรูปแบบการสอนที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนผ่านกระบวนการลงมือปฏิบัติและการค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนสามารถแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นในกิจกรรมกลุ่มได้อย่างเต็มความสามารถ โดยครูเป็นเพียงผู้คอยให้คำปรึกษา ส่งผลให้ผู้เรียนกล้าคิด กล้าทำ สามารถสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ทำให้คะแนนหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้การจัดการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ตารางที่ 3 แสดงผลความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้การจัดการเรียนรู้

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านบรรยากาศในการเรียน	4.63	0.62	มากที่สุด
ด้านการจัดการเรียนการสอน	4.60	0.50	มากที่สุด
ด้านประโยชน์	4.58	0.54	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	4.60	0.55	มากที่สุด

ตารางที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้การจัดการเรียนรู้แบบ ชิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ในภาพรวมมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, S.D.= 0.55) พิจารณารายได้ดังนี้

ด้านบรรยากาศในการเรียน ($\bar{X} = 4.63$, S.D.= 0.62) เนื่องจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA MODEL เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จัดกิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัยรวมถึงการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนค้นหาความรู้และหาคำตอบด้วยตนเอง รวมถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่มสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้

ด้านการจัดการเรียนการสอน ($\bar{X} = 4.60$, S.D.= 0.50) เพราะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีขั้นตอนที่ชัดเจน เน้นการปฏิบัติ การระดมสมอง กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนกล้าแสดงความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยมีครูเป็นผู้อำนวยความสะดวก

ด้านประโยชน์ ($\bar{X} = 4.58$, S.D.= 0.54) เพราะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA MODEL ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะกระบวนการอ่านคิดวิเคราะห์ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในยุคปัจจุบันข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เข้ามาอย่างรวดเร็ว การอ่านคิดวิเคราะห์จะช่วยให้ผู้เรียนแยกแยะข่าวปลอมหรือข้อมูลที่มีเจตนาแอบแฝงรวมถึงได้ประโยชน์สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นฐานในการอ่านขั้นสูงช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพัฒนาความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ โดยใช้การเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้พัฒนาความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ ใช้การเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากผลการตรวจสอบความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ผู้วิจัยได้ดำเนินการแก้ไขข้อบกพร่องตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยภาพรวมทั้ง 4 แผนได้แก่ บทเพลง เรื่องสั้น บทความ ข่าว พบว่ามีความเหมาะสมระดับมากที่สุดอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$, S.D.= 0.50) ทั้งนี้ เพราะผู้วิจัยได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มีองค์ประกอบครบตามกระบวนการจัดทำแผนการเรียนรู้ลำดับกิจกรรมตามขั้นตอนการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA MODEL ทั้ง 7 ขั้น เพื่อให้ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ กล้าคิด กล้าแสดงความรู้ในชั้นเรียนและกลุ่มได้ พร้อมทั้ง

สอดคล้องความรู้เพิ่มเติมและกิจกรรมการเรียนรู้ในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์เพื่อให้ผู้เรียนได้ ทบทวนและประเมินความเข้าใจด้วยตนเอง สามารถเรียนรู้ได้อย่างอิสระ อีกทั้งเป็นการ จัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติผ่านกระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การนำเสนอ หน้าชั้นเรียนและการสร้างสรรค์ชิ้นงานด้วยตนเอง ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความกระตือรือร้น ตลอดจนสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้สามารถพัฒนาความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์ ได้ ดังที่ ทิศนา ขัมมณี (2560) กล่าวว่าการจัดการเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL มุ่งเน้นให้ ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง เน้นการลงมือปฏิบัติผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครู สามารถเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน มีส่วนร่วมในการเรียนอย่างเต็มความสามารถ จะช่วยพัฒนา ความสามารถในการอ่านคิดวิเคราะห์ได้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตตินันท์ สุวรรณ ภาพ (2564) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์ ด้วยการจัดการ เรียนรู้การสอนอ่านแบบพาโนรามา (PANORAMA) ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้การสอนอ่านแบบพาโนรามา (PANORAMA) ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ มีความเหมาะสมระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$, $S.D.=0.49$) ทั้งนี้ เป็นเพราะการจัดทำแผนการเรียนรู้มีองค์ประกอบแบบพาโนรามา (PANORAMA) มีกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์ อย่างชัดเจน ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย การ แลกเปลี่ยนร่วมกับเพื่อน ช่วยส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ผ่านกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมี ส่วนร่วมกับเนื้อหาที่อ่าน เช่น การตั้งคำถาม การอภิปราย หรือการสรุปความ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นต้น

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์ สำหรับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้การเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ จากการสอบวัดความสามารถอ่านคิดวิเคราะห์ พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการจัดการเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เปิด โอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมถึง การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จะช่วยส่งเสริมทักษะการอ่านคิดวิเคราะห์ได้อย่างมี ประสิทธิภาพและการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อจะช่วยสร้างความสนใจ และ ส่งเสริมผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองผ่านการอ่านและสรุปประเด็นสำคัญ ผู้เรียนจะ

ได้สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อตอบคำถามหรือแก้ไขปัญหาก็กำหนดไว้ พร้อมทั้ง ร่วมกันอภิปรายในกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนแนวคิดและความคิดเห็น ในกระบวนการนี้ผู้เรียนจะได้ฝึกฝนทักษะการคิดวิเคราะห์ ผ่านกระบวนการกลุ่มหรือการนำเสนอผลงานในชั้นเรียน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรภว ธิราช (2564) ทำวิจัยเรื่อง การเรียนรู้โดยใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ร่วมเกมแข่งขันสะกดคำวิชาภาษาไทยเพื่อพัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ผลการพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ร่วมกับเกมการแข่งขันสะกดคำวิชาภาษาไทย เรื่องมาตราตัวสะกด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทักษะการเขียนสะกดคำมาตราตัวสะกด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์และเกมการแข่งขันสะกดคำวิชาภาษาไทย พบว่า ผลการทดสอบหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้มาจากการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ลักษณะนาม โดยใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างหลากหลายเนื่องจากหนังสืออิเล็กทรอนิกส์มีภาพประกอบสีสันสวยงามสะดุดตาและการออกแบบที่เหมาะสมกับวัยรวมถึงมีแบบฝึกหัดหรือกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทันที ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติส่งผลให้ผู้เรียนมีผลการทดสอบหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤเบศร์ เจริญศรี (2564) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ ชิปปา ร่วมกับเทคนิคหมวก 6 ใบ ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ ชิปปา ร่วมกับเทคนิคหมวก 6 ใบ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.59 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 88.24 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ ชิปปา ร่วมกับเทคนิคหมวก 6 ใบ ส่งผลให้ความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน เนื่องจากเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ครูทำหน้าที่เป็นผู้ชี้แนะทาง ตั้งคำถาม กระตุ้นให้ผู้เรียนคิดและสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนสามารถแสดงความรู้และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองช่วยพัฒนาความสามารถการอ่านคิดวิเคราะห์ได้

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้การจัดการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ หลังการจัดการเรียนรู้ผู้เรียนมีความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ โดยมี 3 ด้านบรรยากาศการเรียน การจัดการเรียนการสอน และประโยชน์ ผลความพึงพอใจ

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรียนรู้การจัดการเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ในภาพรวมมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยให้ความสำคัญกับการสร้างองค์ความรู้ การสืบค้นคว้าและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกสนุกกับการเรียนและไม่รู้สึกเบื่อหน่าย อีกทั้ง ยังส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์และกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น การเรียนรู้ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีบทบาทมากขึ้น สามารถพัฒนาทักษะการอ่านคิดวิเคราะห์ได้อย่างเป็นระบบ มีอิสระในการเรียนรู้สามารถอ่านทำความเข้าใจ สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมด้วยตนเอง วิธีการเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาได้ลึกซึ้งขึ้น และจดจำความรู้ได้นานกว่าการเรียนรู้แบบท่องจำทั้งยังเป็นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนมีความสุขและกระตือรือร้นในการเรียนการอ่านคิดวิเคราะห์

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทักษพร แจ่มศรี (2564) ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาไทยเรื่องชนิดของคำ ตามรูปแบบการสอนแบบสร้างองค์ความรู้ร่วมกับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบการสอนแบบสร้างองค์ความรู้ร่วมกับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยภาพรวมมีความเหมาะสมระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณิชนนท์ จูด้วง (2565) ได้ศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีเรื่อง นิราศภูเขาทอง โดยใช้การเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL ร่วมกับเกม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ผลความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 0.19 อยู่ในระดับมาก

องค์ความรู้จากการวิจัย

การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบซิปปา (CIPPA Model) ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เป็นแนวทางที่ให้ความสำคัญกับการสร้างองค์ความรู้ผ่านการปฏิบัติจริง และกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิด การปฏิบัติ รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหาและเพื่อนร่วมเรียน กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดทักษะการคิดวิเคราะห์และสามารถนำองค์ความรู้ไปแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามศักยภาพของตนเอง โดยมีครูเป็นผู้ให้คำปรึกษา เมื่อ

นำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นสื่อดิจิทัลที่ทันสมัยจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและเอื้อต่อการพัฒนาทักษะการอ่านคิดวิเคราะห์ และช่วยกระตุ้นความสนใจให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถเรียนรู้ได้อย่างอิสระทั้งในระบบนอกระบบ และตามอัธยาศัย ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดทักษะการอ่านคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ 7 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 สำรวจความเข้าใจ ครูผู้สอนกำหนดข้อคำถามหรือประเด็นที่เกี่ยวข้องเพื่อเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ใหม่ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 สร้างองค์ความรู้ จัดกิจกรรมส่งเสริมการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 4 การมีปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นและประสบการณ์

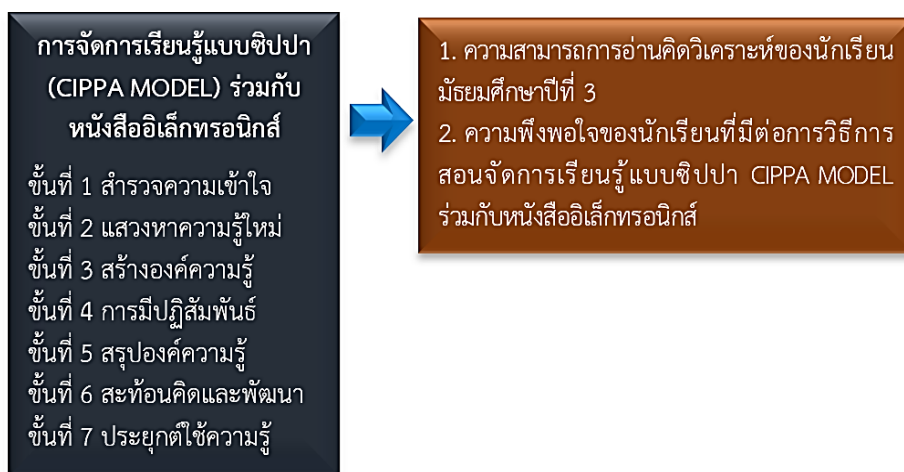
ร่วมกัน

ขั้นที่ 5 สรุปองค์ความรู้ จัดระเบียบความรู้เพื่อให้เกิดทักษะการคิดวิเคราะห์

ขั้นที่ 6 สะท้อนคิดและพัฒนา ผู้เรียนได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้และประเมินตนเองผ่านการนำเสนอผลงาน และการทำงานเป็นกลุ่ม

ขั้นที่ 7 ประยุกต์ใช้ความรู้ กระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้กับสถานการณ์จริง

ดังภาพที่ 1 นี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

- 1) ครูผู้สอนควรให้คำแนะนำและวิธีการเรียนรู้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์นอกชั่วโมงเรียนก่อนที่นักเรียนจะเรียนรู้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ในชั่วโมงเรียน
- 2) การใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ผู้เรียนควรมีทักษะพื้นฐานในการใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้นมาก่อน เพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการใช้งาน
- 3) การจัดการเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ผู้สอนควรใช้กิจกรรมการเรียนรู้ให้หลากหลายเพื่อกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนและควรใช้วิธีการวัดประเมินผลอย่างหลากหลายให้สอดคล้องกับผู้เรียน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการวิจัยและพัฒนาหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ไปใช้ในการจัดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ
- 2) ควรมีการศึกษากิจการจัดการเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ร่วมกับเทคนิค วิธีการสอนหรือการใช้สื่ออื่น ๆ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนควรนำการจัดการเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL นำไปพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาภาษาไทยในสาระอื่น ๆ เช่น สาระการเขียน สาระหลักภาษาไทยและการใช้ภาษาไทย รวมถึงการนำการจัดการเรียนรู้แบบซิปปา CIPPA MODEL ไปบูรณาการสอนกับรายวิชาอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและดียิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *แนวทางการพัฒนาและประเมินการอ่านคิดวิเคราะห์และเขียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- จิตตินันท์ สุวรรณภาพ.(2564). *การพัฒนาความสามารถด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์ด้วยการจัดการเรียนรู้การสอนอ่านแบบพาโนรามา (PANORAMA) ร่วมกับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต)*. พิษณุโลก. มหาวิทยาลัยนเรศวร.

- นฤเบศร์ เจริญศรี. (2564). การพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบซิปปา ร่วมกับเทคนิคหมวก 6 ใบ. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 21(6), 170.
- ณชนันท์ จุฑาง. (2565). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีเรื่อง นิราศภูเขาทอง โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบ CIPPA MODEL ร่วมกับเกม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (การค้นคว้าอิสระ ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). พิษณุโลก. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ทิตนา แชนมณี. (2560). รูปแบบการเรียนการสอน องค์ความรู้เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- “_____”. (2560). ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทักษพร แจ่มศรี. (2564). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาไทยเรื่องชนิดของคำตามรูปแบบการสอนแบบสร้างองค์ความรู้ร่วมกับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (การค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). พิษณุโลก. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พิจิตรา ธงพานิช. (2562). การพัฒนากระบวนการทัศน์การสอนและการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูงในยุคการศึกษา 4.0 ของนักศึกษาวิชาชีพครู. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 11(2), 179-198.
- พีรภาว ลบช้าง. (2564). การจัดการเรียนรู้โดยใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ร่วมกับเกมการแข่งขันสะกดคำวิชาภาษาไทย เพื่อพัฒนาทักษะการเขียนสะกดคำของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (การค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก.
- แวววิไล จำปาศักดิ์. (2560). การพัฒนาหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เรื่อง ลักษณะนาม กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (การค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก.
- สุวิทย์ มูลคำ. (2550). *กลยุทธ์การสอนคิดวิเคราะห์* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนภาพพิมพ์จำกัด.
- อรรณพ ประวันนวล. (2560). การสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะด้านความมีจิตสาธารณะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช (ราชทัณฑ์อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร. (การศึกษาค้นคว้าอิสระ. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.

ศิลปะการสื่อสารเพื่อการปล่อยวางของพระพุทธเจ้า : กรณีส่งพระราชบิดาสู่สุคติ

The Art of Communication for Letting Go by the Buddha : The Case of Sending His Royal Father to a Blissful State

Received: April 3, 2025
Revised: May 02, 2025
Accepted: May 05, 2025

เจนจิรา กุลวงศ์¹ และ คณพศ สุนธิ²
Jenjira Koollawong and Khanaphot Sukhonthi
(Jenjira.kw@bru.ac.th, khanaphot.thot@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ศิลปะการสื่อสารของพระพุทธเจ้าในวาระสุดท้ายของพระเจ้าสุทโธทนะและถอดบทเรียนสำหรับการประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายในบริบทปัจจุบัน ผลการวิเคราะห์พบว่า พระพุทธเจ้าทรงใช้กลยุทธ์การสื่อสารที่ละเอียดอ่อน ประกอบด้วย 1. การเลือกใช้ภาษาที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง หลีกเลียงศัพท์ธรรมะที่ซับซ้อน 2. การใช้อุปมาอุปไมยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้ฟัง 3. การลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายาก จากรูปธรรมสู่นามธรรม 4. การใช้น้ำเสียงและอวัจนภาษาที่แสดงความเมตตา และ 5. การเลือกหลักธรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยเฉพาะไตรลักษณ์และอริยสัจ 4

ศิลปะการสื่อสารที่โดดเด่นคือ ความสมดุลระหว่างความจริงและความเมตตา การเคารพในศักดิ์ศรีของผู้กำลังจะจากไปและการส่งเสริมการปล่อยวางอย่างมีปัญญา ซึ่งสามารถนำผลจากการวิเคราะห์มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายปัจจุบัน ได้แก่ การสื่อสารอย่างมีสติและจริงใจ การใช้หลักธรรมเป็นแนวทางเมื่อเผชิญการจากลา การช่วยให้เข้าใจว่า การปล่อยวาง คือ การปลดปล่อย ไม่ใช่การละทิ้ง การสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบและเอื้อต่อการปล่อยวางและการเปิดพื้นที่ให้จัดการเรื่องค้างคั่ง บทความนี้สะท้อนให้

¹ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Faculty of Nursing, Buriram Rajabhat University

² นักวิชาการอิสระ, 714 รัชดาภิเษก 24 แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ

Independent Academic, 714 Ratchada Niwet 24, Sam Saen Nok, Huai Khwang, Bangkok

เห็นว่า การสื่อสารในวาระสุดท้ายไม่ใช่เพียงการปลอบโยน แต่เป็นการเปิดทางให้เกิดปัญญาและการตื่นรู้ แสดงให้เห็นว่าความรักที่แท้จริงคือการนำพาสู่การหลุดพ้น ไม่ใช่การยึดครอง

คำสำคัญ : การสื่อสารเชิงพุทธ, วาระสุดท้าย, การดูแลผู้ป่วยระยะท้าย, การปล่อยวาง, ความตาย

Abstract

This article aims to analyze the art of communication employed by the Buddha during the final moments of King Suddhodana's life and to extract lessons applicable to contemporary end-of-life care. The analysis reveals that the Buddha adopted a highly sensitive and skillful communication strategy, which included the following key elements: 1. The use of simple yet profound language, deliberately avoiding complex doctrinal terminology; 2. The use of analogies and metaphors that resonate with the listener's lived experiences; 3. A structured delivery of content that progressed from simple to complex, and from the concrete to the abstract; 4. The use of compassionate tone and nonverbal cues that conveyed kindness and empathy; and 5. The selection of Dhamma teachings that were appropriate for the situation, particularly the concepts of the Three Marks of Existence (Tilakkhaṇa) and the Four Noble Truths (Ariya-sacca).

The most striking aspect of this communicative art lies in its balance between truth and compassion—respecting the dignity of the dying while guiding them toward a wise and peaceful letting go. The insights drawn from this analysis can be applied to modern palliative care in several ways: Communicating mindfully and sincerely; Using Dhamma principles as a framework for facing death; Helping patients understand that letting go is a form of liberation, not abandonment; Creating a peaceful environment conducive to spiritual release; and Providing space for resolving unfinished matters. This article highlights that communication at the end of life is not

merely about offering comfort—it is about opening the path to wisdom and awakening. It illustrates that true love does not lie in attachment but in guiding the other toward liberation.

Keywords: Buddhist Communication, Final Moments, Palliative Care, Letting Go, Good Death

บทนำ

ประสบการณ์ความทุกข์และความกังวลของผู้ป่วยระยะท้ายมีความซับซ้อนและหลากหลาย ครอบคลุมทั้งมิติทางกายภาพ จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน การศึกษาของ Kolva และคณะ (2011) พบอุบัติการณ์ของภาวะวิตกกังวลในผู้ป่วยระยะท้ายสูงถึงร้อยละ 25-75 ขณะที่ความทุกข์ในมิติทางสังคมเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเป็นภาระต่อผู้ดูแล ส่วนมิติจิตวิญญาณสะท้อนถึงคำถามเกี่ยวกับความหมายของชีวิตในบริบทของการเผชิญความตาย การสื่อสารในวาระสุดท้ายจึงมีความสำคัญยิ่งเนื่องจากคำพูดมีพลังที่จะปลดปล่อยหรือผูกมัดจิตใจของผู้ป่วย ช่วยให้ผู้ป่วยได้สะสางความค้างคาใจและยอมรับความจริงของชีวิต ซึ่งมีผลโดยตรงต่อคุณภาพของการตาย

องค์การอนามัยโลก (2020) นิยามการดูแลแบบประคับประคองว่า เป็นแนวทางที่มุ่งบรรเทาความทุกข์ทรมานในทุกมิติ เพื่อให้ผู้ป่วยประสบกับ "ความตายที่ดี" อันหมายถึงการเสียชีวิตอย่างสงบ มีศักดิ์ศรี จากประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายของผู้เขียน พบว่า มีการสื่อสารที่ส่งผลกระทบทางลบต่อสภาวะจิตใจของผู้ป่วยอยู่เสมอ เช่น คำพูดที่สร้างภาระทางจิตใจและความรู้สึกผิด เช่น "คุณต้องต่อสู้นะ เราทุกคนรอคุณอยู่" การแสดงความเศร้าโศกเกินควร ร้องไห้เสียใจอยู่ข้าง ๆ ผู้ป่วย การปฏิเสธความจริงหรือให้ความหวังที่เกินจริง เช่น การบอกผู้ป่วยว่า จะพาไปรักษาที่โรงพยาบาลอื่น หรือวิธีการรักษาแบบอื่นที่ได้ยินมาว่ารักษาให้หายได้และการสื่อสารในลักษณะสั่งการหรือสนทนาเสมือนผู้ป่วยไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ เช่น การพูดถึงการจัดการมรดก ทรัพย์สิน เป็นต้น ล้วนลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วยและสร้างความกังวล ว้าวุ่นใจให้กับผู้ป่วยแทบทั้งสิ้น

ผู้เขียนจึงสนใจศึกษาศิลปะแห่งการสื่อสารตามแนวพุทธ ซึ่งปรากฏชัดเจนในกรณีของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้กับพระเจ้าสุทโธทนะในวาระสุดท้าย ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่างของการสื่อสารด้วยเมตตาและปัญญา ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

"มหาราช สังฆาทิสงฆ์ทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป การที่สังฆาทิสงฆ์เหล่านั้นสงบระงับเป็นสุข" (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธเจ้าทรงเลือกใช้ถ้อยคำที่ลึกซึ้งแต่เข้าใจง่าย เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้ฟัง เพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ การปล่อยวางตามหลักพุทธธรรมไม่ใช่การทอดทิ้งหรือปฏิเสธความรู้สึก แต่คือการเข้าใจอย่างลึกซึ้งในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการปล่อยวางที่เกิดจากปัญญาที่เห็นแจ้งในธรรมชาติของสรรพสิ่ง ไม่ใช่เกิดจากการกดทับอารมณ์ Phra Brahmagunabhorn (2020) วิเคราะห์ว่า พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักกาลามสูตร ไม่บังคับให้เชื่อ แต่ชักนำให้พิจารณาด้วยตนเอง นี่คือจุดเชื่อมโยงสำคัญระหว่างพุทธธรรมกับจิตวิทยาสมัยใหม่ที่เน้นการตระหนักรู้และการยอมรับความจริง การนำศิลปะการสื่อสารของพระพุทธเจ้าที่ผสมผสานความเมตตาเข้ากับปัญญามาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ในยุคแห่งการสื่อสารที่เร่งรีบและตื่นตระหนกในปัจจุบันนี้ สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งระหว่างผู้ป่วยกับผู้ดูแล ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ก้าวข้ามความกลัวและความวิตกกังวล นำไปสู่ "ความตายที่ดี" ตามแนวคิดการดูแลแบบองค์รวม การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ควรเคารพในศักดิ์ศรีของผู้ป่วย เปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึกและสนับสนุนกระบวนการเตรียมตัวเข้าสู่วาระสุดท้ายอย่างสงบ อันเป็นเป้าหมายหลักของการดูแลแบบประคับประคองตามที่ต้องการอนามัยโลกได้กำหนดไว้

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เทคนิคการสื่อสารของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้ในการเตรียมความพร้อมให้พระเจ้าสุทโธทนะเข้าสู่วาระสุดท้ายและถอดบทเรียนศิลปะการสื่อสารในสถานการณ์วิกฤติ โดยคาดหวังว่า ผลการวิเคราะห์นี้จะนำไปสู่องค์ความรู้ด้านการสื่อสารเชิงพุทธที่สามารถประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและเสริมสร้างทักษะการสื่อสารของผู้ดูแลให้เข้าใจผู้ป่วยอย่างแท้จริง

พระพุทธเจ้ากับการสื่อสารในวาระสุดท้ายของพระเจ้าสุทโธทนะ

ความสัมพันธ์ระหว่างพระพุทธเจ้าและพระเจ้าสุทโธทนะมีพัฒนาการอันซับซ้อน จากความขัดแย้งหลังการออกผนวชสู่การยอมรับในบทบาทของพระศาสดา พระเจ้าสุทโธทนะทรงผ่านประสบการณ์ความรู้สึกถูกทอดทิ้งและผิดหวัง สู่การบรรลุโสดาบันและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนอย่างจริงจัง (พระเทพโสภณ, 2543) ในวาระสุดท้ายของพระชนม์ชีพ เมื่อพระเจ้าสุทโธทนะทรงประชวรหนัก พระพุทธเจ้าได้เสด็จกลับมาโปรดที่กรุงกบิลพัสดุ์ ด้วยพระประสงค์ที่จะช่วยให้พระราชบิดาได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดก่อนสิ้นพระชนม์

พระพุทธเจ้าทรงเลือกแสดง "อภิธรรมกถา" แก่พระราชบิดาในวาระสุดท้าย โดยทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับไตรลักษณ์อันประกอบด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ อริยสัจ 4 ในรูปแบบที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์การปกครองของพระเจ้าสุทโธทนะ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธเจ้าทรงเลือกวิธีการเทศน์แบบยกอุปมาอุปไมย เพื่อให้เข้าใจง่ายและสอดคล้องกับบริบทชีวิตของพระราชบิดา พระดำรัสสำคัญที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระราชบิดาในวาระสุดท้าย ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า "มหาราช สังฆารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป การที่สังฆารเหล่านั้นสงบระงับเป็นสุข" (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังตรัสเปรียบเทียบการปล่อยวางความยึดมั่นในราชสมบัติกับการปล่อยวางความยึดมั่นในร่างกาย ดังปรากฏเป็นคาถาในหนังสือมทรวงศ์ (พ.ศ. 2055/ค.ศ. 500) ว่า

*"มทาบพิตร ดังที่พระองค์ได้ทรงปกครองแคว้นศากยะตลอด
พระชนม์ชีพ และบัดนี้พระองค์ก็ต้องวางภาระนั้นลง ฉันทใด ร่างกาย
อันเป็นที่รวมของธาตุทั้งสี่นี้ก็ต้องแตกดับ ไม่มีผู้ใดสามารถยึดถือให้
คงอยู่ได้ตลอดไป ฉันทนั้น ความทุกข์ย่อมเกิดเพราะความยึดมั่น
ความดับทุกข์ย่อมมีเพราะความไม่ยึดมั่น"*

จะเห็นได้ว่า การเลือกแสดงอภิธรรมกถามีวัตถุประสงค์หลายประการ ประการแรก เพื่อยกระดับความเข้าใจในธรรมะของพระราชบิดาจากขั้นโสดาบันสู่ขั้นที่สูงขึ้น ด้วยการอธิบายหลักไตรลักษณ์ที่ลึกซึ้งแต่เข้าใจง่าย ประการที่สอง เพื่อช่วยให้พระเจ้าสุทโธทนะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและหน้าที่การงาน ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการบรรลุธรรมขั้นสูง (พระธรรมาธิราช ธนภทโท & พระธรรมวิมลมณี, 2565) ประการที่สาม เพื่อเตรียมจิตใจให้สงบและพร้อมรับความตายอย่างมีสติ โดยพระพุทธเจ้าทรงเลือกวิธีการเทศน์โดยคำนึงถึงบริบทเฉพาะหลายประการ ได้แก่ ข้อจำกัดด้านเวลาและสภาพร่างกายของพระเจ้าสุทโธทนะที่ทรงชราภาพและประชวรหนัก จึงต้องเลือกแสดงธรรมที่กระชับและตรงประเด็นและต่อมาพระองค์ทรงพิจารณาถึงความแตกต่างด้านประสบการณ์และพื้นฐานความเชื่อ พระพุทธเจ้าจึงทรงใช้อุปมาเกี่ยวกับการปกครองบ้านเมือง ซึ่งเป็นเรื่องที่พระราชบิดาค้นเคย (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) สุดท้ายพระองค์ได้ช่วยให้เห็นความซับซ้อนของสภาวะทางอารมณ์ของพระราชบิดาที่มีทั้งความกลัวต่อความตายและความห่วงกังวลในพระราชกรณียกิจ พระพุทธเจ้าจึงทรงเลือกใช้ถ้อยคำที่ช่วยลดความกังวลและสร้างความเข้าใจในสังขารธรรมไปพร้อมกัน นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักกาลามสูตรในการสื่อสาร ที่ไม่บังคับให้เชื่อ แต่ชักนำให้พิจารณาสังขารด้วย

ตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของการสื่อสารเชิงพุทธ (Phra Brahmagunabhorn, 2020) วิธีการนี้สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสมัยใหม่ที่เน้นการตระหนักรู้และการยอมรับความจริง

ปฏิกิริยาของพระเจ้าสุทโธทนะ

หลังจากได้ฟังพระธรรมเทศนา พระเจ้าสุทโธทนะทรงแสดงปฏิกิริยาที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้ง ตามที่บันทึกในอรรถกถาธรรมบท พระเจ้าสุทโธทนะทรงแสดงอาการสงบนิ่งและเปล่งวาจาแสดงความรู้แจ้งในธรรม ว่า "ข้าเห็นแล้วหนอ เห็นแจ้งในสังขารธรรมทั้งปวงแล้ว บัดนี้จิตใจเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น" (ขุททกนิกาย ธรรมบท อรรถกถา) จากนั้น พระองค์ทรงบรรลุอรหัตตผลก่อนสิ้นพระชนม์ ดังที่บันทึกในมหาวงศ์ว่า พระเจ้าสุทโธทนะทรงมีพระพักตร์ผ่องใส พระเนตรเปล่งประกายด้วยปิติและเสด็จสู่พระนิพพานในท่านอนที่สงบ ซึ่งแสดงถึงความสำเร็จในการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดก่อนสิ้นพระชนม์ (มหาวงศ์, พ.ศ. 2055/ค.ศ. 500)

การตอบสนองของพระเจ้าสุทโธทนะยังสะท้อนผ่านปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตามที่บันทึกในอรรถกถาว่า ในขณะที่พระองค์ทรงบรรลุธรรมและสิ้นพระชนม์ มีปรากฏการณ์แผ่นดินไหวเบา ๆ และแสงรัศมีปรากฏรอบพระวรกาย ซึ่งถือเป็นนิมิตแห่งการบรรลุธรรมขั้นสูงของบุคคลสำคัญในพระพุทธศาสนา (พระอรรถกถาจารย์, ไม่ปรากฏปี) การที่พระเจ้าสุทโธทนะสามารถบรรลุอรหัตตผลได้ในวาระสุดท้ายของชีวิต แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของศิลปะการสื่อสารของพระพุทธเจ้า ที่สามารถช่วยให้บุคคลปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นและเข้าถึงความจริงสูงสุดได้ แม้ในสถานะที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสภาพร่างกาย ซึ่งนับเป็นแบบอย่างสำคัญของการสื่อสารในวาระสุดท้ายที่มีประสิทธิภาพ

ศิลปะการสื่อสารของพระพุทธเจ้าในวาระสุดท้ายของพระเจ้าสุทโธทนะ จึงเป็นต้นแบบที่ทรงคุณค่าสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายในปัจจุบัน โดยเฉพาะในมิติของการเตรียมจิตใจให้พร้อมรับความตายอย่างสงบและมีสติ ผ่านการสื่อสารที่เต็มไปด้วยความเมตตา ปัญญาและความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในธรรมชาติของชีวิตและความตาย

กลยุทธ์การสื่อสารของพระพุทธเจ้าในวาระสุดท้ายของพระเจ้าสุทโธทนะ

การเลือกใช้ภาษาและถ้อยคำ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงศิลปะการสื่อสารที่เปี่ยมด้วยปัญญาและเมตตาในวาระสุดท้ายของพระราชบิดา ตัวอย่างพระดำรัสที่ทรงตรัสแสดงถึงความลึกซึ้งในการเลือกใช้ถ้อยคำอย่างเหมาะสม โดยเริ่มจากการแสดงความห่วงใยอย่างจริงใจ ด้วยพระดำรัสที่ว่า

"เวลานี้ทุกขเวทนาบรรเทาแล้วหรือยัง...?" เป็นการเริ่มต้นสนทนาที่มุ่งตรงไปที่ความรู้สึกของผู้ฟัง แสดงถึงความเมตตาและใส่ใจ

เมื่อพระเจ้าสุทโธทนะบรรลุธรรม พระพุทธเจ้าทรงให้กำลังใจด้วยพระดำรัสที่ว่า "บุญบารมีใดที่ตถาคตบำเพ็ญมาในอดีตชาติทั้งหลาย ขออำนวยผลให้พระราชบิดาได้บรรลุธรรมในวันนี้" แสดงถึงการใช้ถ้อยคำที่เสริมพลังและสร้างความมั่นใจในการเดินทางสู่ความหลุดพ้น ที่โดดเด่นอย่างยิ่งคือ พระดำรัสที่เปรียบเทียบการจากไปของผู้มีคุณความดีว่า "คนเราทุกคนตายแน่นอน ต่างแต่เร็วหรือช้าเท่านั้น...แต่คนป่วยยังมีโอกาสเตรียมตัว โชคดีกว่ามาก...จะตายเร็วตายช้า ก็ต่างกันไม่กี่ปี ต่างแต่เพียงว่าจะไปแบบแมวหรือราชสีห์...ไปอย่างราชสีห์คือไม่หวาดหวั่นต่อมรณภัย มั่นใจในคุณความดีที่ตนเคยทำเอาไว้ เมื่อถึงคราวต้องจากโลกนี้ก็จากไปด้วยอาการแห่งผู้ชนะเหมือนราชสีห์" อุปมาอันทรงพลังนี้ ช่วยเปลี่ยนมุมมองต่อความตายจากสิ่งที่น่ากลัวเป็นโอกาสแห่งการจากไปอย่างสง่างาม

พระองค์ยังทรงใช้อุปมาทั้งดงามเพื่อสื่อถึงความไม่เที่ยงของสังขารว่า "บัดนี้สังขารของตถาคตเป็นเสมือนเรือรั่วค่อยแต่เวลาจะจมลงสู่ท้องธารเท่านั้น" ซึ่งแสดงให้เห็นการยอมรับความเป็นจริงของชีวิตด้วยความสงบ ไม่ปฏิเสธหรือหวาดกลัว ลักษณะเด่นของพระดำรัสเหล่านี้ คือความเรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง หลีกเลียงศัพท์ธรรมะที่ซับซ้อน ใช้อุปมาที่สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ฟังและมุ่งสร้างความกล้าหาญและศรัทธาแทนความกลัวหรือวิตกกังวล ศิลปะการสื่อสารแบบนี้ ไม่เพียงช่วยให้พระเจ้าสุทโธทนะจากไปอย่างสงบ แต่ยังเป็นแบบอย่างอันล้ำค่าสำหรับการสื่อสารกับผู้ใกล้เสียชีวิตในปัจจุบัน ที่เน้นการให้เกียรติ การสร้างความเข้าใจและการนำพาไปสู่การปล่อยวางอย่างมีความหมาย

หลักการเรียงลำดับเนื้อหาอย่างเป็นระบบ

โดยเริ่มต้นจากสิ่งที่เป็นรูปธรรมและเข้าใจง่ายก่อนจะนำไปสู่หลักธรรมที่ลึกซึ้ง และเป็นนามธรรมมากขึ้น (พระธรรมปิฎก, 2558) ทรงเริ่มต้นด้วยการแสดงความห่วงใยต่อความรู้สึกของพระราชบิดาก่อน ด้วยพระดำรัสว่า "เวลานี้ทุกขเวทนาบรรเทาแล้วหรือยัง...?" ซึ่งสะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับสภาวะทางกายและความรู้สึกของผู้ฟังเป็นอันดับแรก ก่อนที่จะทรงนำเข้าสู่หลักธรรมเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน โดยตรัสถึงคุณธรรมพื้นฐานว่า "การทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้ผ่องใส คือหลักปฏิบัติพื้นฐานของชีวิต" (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) การเริ่มต้นด้วยหลักธรรมพื้นฐานนี้ ช่วยสร้างความคุ้นเคยและความเข้าใจเบื้องต้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการรับหลักธรรมที่ลึกซึ้งในลำดับต่อไป เมื่อพระราชบิดาทรงมีความพร้อม

ทางจิตใจแล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงนำเข้าสู่หลักธรรมที่ลึกซึ้งและเป็นนามธรรมมากขึ้น ด้วยพระดำรัสว่า "สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน" และ "สังขารทั้งหลายทั้งปวงมีความสิ้นไปและเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความรอดพ้นให้บริสุทธิ์ถึงที่สุด ด้วยความไม่ประมาทเถิด" (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2563) การลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายากเช่นนี้ ช่วยให้ผู้ฟังสามารถเข้าถึงและเข้าใจหลักธรรมที่ลึกซึ้งได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่เกินความสามารถในการเข้าใจ (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2559)

นอกจากการลำดับเนื้อหาแล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงใช้เทคนิคการเชื่อมโยงหลักธรรมกับประสบการณ์ของผู้ฟัง โดยทรงเลือกอุปมาอุปไมยที่สอดคล้องกับชีวิตจริงของพระราชาธิบดี เช่น ทรงเปรียบเทียบการปล่อยวางความยึดมั่นในชีวิตว่า "ดังพระราชารู้ทรงปกครองบ้านเมือง เมื่อถึงเวลาต้องวางภาระลง ฉันทิ ชีวิตนี้ก็ต้องวางลง ฉันทิ" (พระครูธรรมธรวิมลณี, 2562) การใช้อุปมาที่ผู้ฟังคุ้นเคย ช่วยให้หลักธรรมที่เป็นนามธรรมกลายเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่ายและสัมผัสได้จริง ที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันคือ การที่พระพุทธเจ้าทรงเปิดโอกาสให้เกิดการสื่อสารแบบสองทาง แทนที่จะทรงแสดงธรรมเพียงฝ่ายเดียว พระองค์ทรงเปิดโอกาสให้พระราชบิดาซักถามและแสดงความคิดเห็น ด้วยพระดำรัสเช่น "พระองค์มีข้อสงสัยในธรรมที่เรากล่าวหรือไม่?" หรือ "พระองค์เห็นอย่างไรกับสิ่งที่เราอธิบาย?" (กัลยาณมิตร, 2564) การสื่อสารแบบมีส่วนร่วมนี้ กระตุ้นให้ผู้ฟังได้ใช้ความคิดพิจารณา ไตร่ตรองและเข้าใจธรรมะด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่มีคุณค่าและยั่งยืนกว่าการรับฟังเพียงอย่างเดียว (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557)

ตลอดการสนทนาธรรม เมื่อพระเจ้าสุทโธทนะบรรลุนิพพาน พระพุทธเจ้าทรงให้กำลังใจด้วยพระดำรัสที่ว่า "บุญบารมีใดที่ติดอาคตบาปแผ้วมาในอดีตชาติทั้งหลาย ขออำนาจผลให้พระราชบิดาได้บรรลุนิพพานในวันนี้" คำพูดที่อ่อนโยนและให้กำลังใจเช่นนี้ ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและการยอมรับในธรรมะที่ได้รับฟัง

การใช้น้ำเสียงและอวัจนภาษา

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการใช้น้ำเสียงและอวัจนภาษา อรรถกถาบันทึกว่า พระองค์ทรงใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล สงบ เปี่ยมด้วยความเมตตา สร้างบรรยากาศแห่งความอบอุ่น ความไว้วางใจและความสงบในจิตใจของพระเจ้าสุทโธทนะ (Thich Nhat Hanh, 2014) ในด้านอวัจนภาษา พระพุทธเจ้าทรงใช้การแสดงออกทางกายที่สื่อถึงความเคารพและความเมตตา เช่น การประทับนั่งในระยั้งที่เหมาะสม การสพพระเนตรอย่างมั่นคงแต่อ่อนโยนและการแสดงออกซึ่งความสงบนิ่ง ที่สำคัญคือ พลังของ

ความเมตตาที่ส่งผ่านการสื่อสารทั้งหมด นักวิชาการเชื่อว่าพลังแห่งความเมตตานี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การสื่อสารประสบความสำเร็จ นำไปสู่การบรรลุธรรมของพระเจ้าสุทโธทนะ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2539)

การวิเคราะห์เนื้อหาธรรมะในวาระสุดท้าย

พระพุทธเจ้าทรงประยุกต์หลักธรรมสำคัญหลายประการในการโปรดพระราชาบิดาในวาระสุดท้าย โดยทรงเลือกสรรธรรมะที่เหมาะสมกับสถานการณ์และพื้นฐานของผู้รับสาร เพื่อนำไปสู่การบรรลุธรรมก่อนสิ้นพระชนม์ หลักธรรมที่ปรากฏอย่างเด่นชัดในการสื่อสารครั้งนี้มีดังนี้

ไตรลักษณ์: รากฐานแห่งสังขาร

พระพุทธเจ้าทรงเน้นหลักไตรลักษณ์เป็นแกนหลักในการสอน โดยแสดงให้เห็นถึงอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ของร่างกายและสังขาร ผ่านพระดำรัสที่ว่า "มหาราช สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป" (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทรงชี้ให้เห็นทุกข์ (ความเป็นทุกข์) ที่เกิดจากความยึดมั่นในสังขารที่กำลังเสื่อมสลายและอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ที่แสดงให้เห็นว่าร่างกายเป็นเพียงการประชุมรวมของธาตุสี่ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง (Davids & Oldenberg, 2000) หลักไตรลักษณ์นี้ช่วยให้พระราชาบิดาเข้าใจสังขารของชีวิตและเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการปล่อยวาง

อริยสัจ 4: เส้นทางดับทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงประยุกต์อริยสัจ 4 ให้สอดคล้องกับสถานการณ์แห่งความเจ็บป่วย โดยทรงอธิบายทุกข์ในบริบทของความเจ็บป่วยและความชราภาพที่กำลังเผชิญ ทรงแสดงให้เห็นสมุทัย คือ ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและชีวิตที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ใจ ทรงชี้ให้เห็นนิโรธ คือ ภาวะพ้นทุกข์ที่เกิดจากการปล่อยวางความยึดมั่น และทรงแนะนำมรรค หรือข้อปฏิบัติผ่านการเจริญสติและวิปัสสนา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) การอธิบายอริยสัจในบริบทของความเจ็บป่วยช่วยให้พระราชาบิดาเห็นหนทางดับทุกข์อย่างเป็นรูปธรรม

ปฏิจจสมุปบาท: กระบวนการเกิดดับแห่งทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงนำหลักปฏิจจสมุปบาทมาอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างความยึดมั่นกับความทุกข์และการปล่อยวางกับความสงบ ทรงแสดงให้เห็นว่า "ความทุกข์ย่อมเกิดเพราะความยึดมั่น ความดับทุกข์ย่อมมีเพราะความไม่ยึดมั่น" (มหาวงศ์, พ.ศ. 2055/

ค.ศ. 500) ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นกระบวนการเกิดดับที่อาศัยเหตุปัจจัย (พระธรรมาทร ธนภทโท & พระธรรมวิมลณี, 2565) หลักปฏิจจนูปาทานนี้ ช่วยให้พระราชบิดาเข้าใจว่าความทุกข์มิได้เกิดขึ้นลอย ๆ แต่มีเหตุปัจจัยและสามารถดับได้ด้วย การตัดวงจรที่สาเหตุ

มรณานุสติ: การเจริญสติระลึกถึงความตาย

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระราชบิดาเจริญมรณานุสติ คือ การพิจารณาความตายอย่างมีสติ เข้าใจว่าความตายเป็นเพียงธรรมชาติของชีวิต มีสิ่งที่จะต้องหวาดกลัวหรือปฏิเสธ แต่เป็นโอกาสสำคัญในการปล่อยวางและบรรลุนิพพาน (Thich Nhat Hanh, 2017) ทรงเน้นการเตรียมจิตใจพร้อมสำหรับการละสังขาร โดยรักษาจิตให้สงบ มีสติมั่นคงและมุ่งสู่ความหลุดพ้น การเจริญมรณานุสตินี้ช่วยให้พระราชบิดาเผชิญความตายอย่างสงบและมีความหมาย

กาลามสูตร: การพิจารณาด้วยปัญญา

แม้ไม่ได้กล่าวถึงโดยตรง แต่หลักกาลามสูตรปรากฏในวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า ที่ไม่ทรงบังคับให้พระราชบิดาเชื่อในสิ่งที่ตรัส แต่ทรงเปิดโอกาสให้ไตร่ตรองและพิจารณาด้วยปัญญาของตนเอง จนเกิดความเข้าใจและปล่อยวางได้อย่างแท้จริง การสอนแบบชักนำให้พิจารณาไตร่ตรองนี้ แทนที่จะเป็นการบังคับให้เชื่อ แต่ช่วยให้พระราชบิดาเกิดปัญญาและยอมรับสัจธรรมด้วยตนเอง (Phra Brahmagunabhorn, 2020)

ทศพิธราชธรรม: การเชื่อมโยงกับการปกครอง

พระพุทธเจ้าทรงยกย่องการปกครองแคว้นศากยะด้วยทศพิธราชธรรมของพระราชบิดา ซึ่งช่วยสร้างความภาคภูมิใจและความสงบในพระทัย (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2557) การเชื่อมโยงหลักธรรมกับพระราชกรณียกิจช่วยลดช่องว่างระหว่างโลกของฆราวาสกับสมณะ ทำให้พระราชบิดาเห็นว่าการครองเรือนและการบรรลุนิพพานไม่จำเป็นต้องแยกจากกัน พระธรรมเทศนาในวาระสุดท้ายนี้มิได้มุ่งหวังเพียงให้พระราชบิดาเข้าใจหลักธรรมเท่านั้น แต่เพื่อนำพระองค์สู่การบรรลุนิพพานขั้นสูงก่อนสิ้นพระชนม์ ซึ่งเป็นการแสดงความกตัญญูต่องานอย่างสูงสุดที่พระองค์พึงมีต่อพระบิดาในพระพุทธศาสนา ศิลปะการถ่ายทอดธรรมะที่เหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะเช่นนี้ จึงเป็นแบบอย่างอันล้ำค่าสำหรับการสื่อสารในวาระสำคัญของชีวิต ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จนปัจจุบัน

วิเคราะห์ศิลปะการสื่อสารเพื่อการปล่อยวาง

การวางใจของพระพุทธเจ้าต่อการสิ้นชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในธรรมชาติของชีวิตและความตาย พระองค์มิได้ปฏิเสธ

ความสัมพันธ์หรือความรักที่มีต่อพระราชบิดา แต่ทรงปล่อยวางความยึดติดและความทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นนั้น (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2557) ศิลปะการสื่อสารเพื่อการปล่อยวางของพระพุทธเจ้ามีลักษณะสำคัญดังนี้:

1. **ความสมดุลระหว่างความจริงและความเมตตา:** พระพุทธเจ้าไม่ปิดบังความจริงเรื่องความตายที่กำลังใกล้เข้ามา แต่ทรงนำเสนอความจริงนั้นด้วยความเมตตาและความเข้าใจ ไม่สร้างความหวาดกลัวหรือความทุกข์เพิ่มเติม (Thich Nhat Hanh, 2014)

2. **การเห็นคุณค่าในปัจจุบันขณะ:** พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระราชบิดาเห็นคุณค่าของช่วงเวลาที่เหลืออยู่ โดยเน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่เสียใจอดีตหรือกังวลกับอนาคต เพื่อให้จิตใจสงบและเป็นสมาธิในช่วงเวลาสำคัญนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559)

3. **การปล่อยวางอย่างมีปัญญา:** การปล่อยวางในความหมายของพระพุทธเจ้ามิใช่การทอดทิ้งหรือไม่แยแส แต่เป็นการเข้าใจอย่างลึกซึ้งในธรรมชาติของสรรพสิ่งและยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้วยปัญญา ทรงชี้ให้เห็นว่า การยึดมั่นในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้เป็นที่มาของความทุกข์ ในขณะที่การปล่อยวางนำมาซึ่งความสงบและการหลุดพ้น

4. **การให้ความสำคัญกับการเตรียมจิต:** พระพุทธเจ้าทรงเน้นการเตรียมจิตของพระราชบิดาให้พร้อมสำหรับการละสังขาร โดยสอนให้รักษาจิตให้สงบ มีสติมั่นคง ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญสำหรับการบรรลุธรรมและการจากไปอย่างสงบ (Thich Nhat Hanh, 2017)

5. **การสื่อสารที่เคารพในศักดิ์ศรี:** แม้พระเจ้าสุทโธทนะจะอยู่ในสภาพร่างกายที่อ่อนแอ แต่พระพุทธเจ้ายังทรงสื่อสารด้วยความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ไม่มองว่าเป็นเพียงผู้ป่วยหรือร่างกายที่กำลังเสื่อมสลาย แต่เป็นบุคคลที่มีศักยภาพในการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2557)

การนำศิลปะการสื่อสารของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ในการสื่อสารกับผู้ป่วยระยะท้ายปัจจุบัน

การประยุกต์ศิลปะการสื่อสารของพระพุทธเจ้ากับผู้ป่วยระยะท้ายมีความสำคัญอย่างยิ่งในบริบทการดูแลแบบองค์รวม เนื่องจากหลักการสื่อสารด้วยความเมตตา ความจริงใจและการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์สามารถเติมเต็มช่องว่างในระบบการแพทย์ในปัจจุบันที่มักเน้นการรักษาทางกายมากกว่าจิตวิญญาณ ซึ่งกระบวนการนี้ สามารถช่วยให้ผู้ป่วยพบความสงบและความหมายในวาระสุดท้ายและ

สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปล่อยวาง และการเติบโตทางปัญญา ซึ่งบุคลากรทางการแพทย์สามารถปฏิบัติต่อผู้ป่วยระยะท้าย หรือให้ความรู้คำแนะนำญาติผู้ป่วยให้ปฏิบัติได้ดังหลักการต่อไปนี้

การเข้าใจและเคารพในตัวบุคคล

1. การสังเกตและรับฟังอย่างลึกซึ้ง เช่น ลูกสาวนั่งข้างเตียงคุณแม่ที่เคยเป็นครูจนเกษียณอายุราชการ สังเกตว่าคุณแม่มองชอบจ้องของให้เป็นระเบียบตลอดเวลา ลูกสาวจึงพูดว่า "คุณแม่คะ คุณแม่ชอบให้ทุกสิ่งในบ้านและที่ทำงานมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย หนูจำได้ว่าคุณแม่เคยบอกว่า 'ชีวิตเหมือนห้องเรียน เราเรียนรู้และทำตามกฎเกณฑ์ไปจนถึงวันสุดท้าย' เหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่อง 'ไตรสิกขา' ที่เราต้องศึกษาและปฏิบัติให้ได้ตลอดชีวิต ทั้งศีล สมาธิและปัญญา คุณแม่กำลังสอนลูก ๆ เรื่องการจากลาอย่างสง่างามอีกบทหนึ่ง"

2. บทสนทนาที่สอดแทรกหลักธรรม : ผู้ป่วย: "แม่รู้สึกทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปเร็วเหลือเกิน" ผู้ดูแล: "คุณแม่กำลังสัมผัสถึง 'อนิจจัง' ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ความไม่เที่ยงเป็นธรรมชาติของทุกสิ่ง เหมือนสายน้ำที่ไม่หยุดนิ่ง แต่ในความเปลี่ยนแปลงนั้น เรายังพบความงามและความหมายได้ในทุกช่วงเวลา"

การสื่อสารด้วยความจริงใจและความเมตตา

1. การบอกความจริงด้วยพรหมวิหาร : เมื่อผู้ป่วยถามว่า "ฉันจะหายไหม?" พยาบาลจับมือเขาอย่างอ่อนโยน มองตา และตอบว่า "คุณหมอบอกว่าร่างกายของคุณกำลังอ่อนแรงลง เราไม่สามารถรักษาให้หายได้ แต่ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 ที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เราจะดูแลคุณด้วยเมตตา คือความรักความปรารถนาดี กรุณา คือ การช่วยบรรเทาทุกข์ให้มากที่สุด มุทิตา คือ ยินดีในช่วงเวลาดี ๆ ที่เรามีร่วมกัน และอุเบกขา คือ ความสงบใจและยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เราจะอยู่เคียงข้างคุณด้วยความรักเสมอ"

2. บทสนทนาที่สอดแทรกหลักธรรม : ผู้ป่วย: "ทำไมต้องเป็นพ่อด้วย?" ครอบครัว: "ความรู้สึกนี้เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในอริยสัจ 4 ว่าเป็นสังขารของชีวิต ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์ที่ทุกคนต้องประสบไม่ช้าก็เร็ว คุณพ่อไม่ได้เผชิญสิ่งนี้เพียงลำพัง อริยสัจยังบอกเราว่ามีหนทางเพื่อความสงบใจแม้ในยามทุกข์ ซึ่งเราจะค่อย ๆ ก้าวเดินไปด้วยกัน คุณแม่และลูก ๆ อยู่ข้าง ๆ คุณพ่อตลอดเวลา"

การสร้างความหมายและการปล่อยวาง

1. การช่วยทบทวนชีวิตด้วยมุมมองของกุศลกรรม : คุณน้ารูปภาพครอบครัวมาดูด้วยกัน และพูดว่า "คุณพ่อได้สร้างบุญกุศลไว้มากมายในชีวิต ทั้งการเลี้ยงดูลูกให้เป็น"

คนดี การช่วยเหลือผู้อื่น เหมือนที่พระพุทธองค์ตรัสถึง 'สุโข ปุณฺณัสสะ อุจจะโย' การสั่งสมบุญนำมาซึ่งความสุข บุญกุศลที่คุณพ่อได้ทำไว้จะติดตามคุณพ่อไปทุกภพทุกชาติ และจะอยู่ในความทรงจำของทุกคนที่รักคุณพ่อด้วย"

2. **บทสนทนาที่สอดแทรกหลักธรรม** : ผู้ป่วย: "ฉันกังวลว่าจะทิ้งภาระให้ลูกหลาน" พยาบาล: "พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่อง 'อุปาทาน' ความยึดมั่นถือมั่น ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ การที่คุณห่วงลูกหลานแสดงถึงความรักความเมตตา แต่การปล่อยวางความกังวลจะช่วยให้จิตใจคุณเบาสบายขึ้น ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง ลูกหลานคุณมีศักยภาพในการดูแลตัวเองได้ดี เพราะคุณได้อบรมสั่งสอนพวกเขามาอย่างดีแล้ว"

การสอนการตระหนักรู้และการเจริญสติ

1. **การนำพาสู่อานาปานสติ** : เมื่อผู้ป่วยแสดงอาการเจ็บปวดหรือหายใจลำบาก พยาบาลจับมือเบา ๆ และกล่าวเสียงนุ่มนวลว่า "ลองปฏิบัติอานาปานสติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน... กำหนดรู้ลมหายใจเข้า... กำหนดรู้ลมหายใจออก... ไม่ต้องบังคับหรือเปลี่ยนแปลงลมหายใจ เพียงรู้ตามที่เป็นจริง... หายใจเข้า รู้ว่าหายใจเข้า... หายใจออก รู้ว่าหายใจออก..." ทำเช่นนี้เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้จดจ่อกับปัจจุบันขณะและลดความทรมานทรมานได้

2. **บทสนทนาที่สอดแทรกหลักธรรม** : ผู้ป่วย: "ฉันรู้สึกเจ็บปวดทั้งกายและใจ" พยาบาล: "พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องสติปัฏฐาน การเจริญสติใน กาย เวทนา จิต และธรรม เรามาฝึกกำหนดรู้เวทนานี้ด้วยกันนะคะ... ลองตามรู้ความรู้สึกในร่างกายอย่างที่มีนัยเป็น ไม่ผลักไส ไม่ยึดมั่น... ปวดตรงไหนก็รู้ตำแหน่งที่ปวด กำหนดรู้ .. เห็นว่าเวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป... ไม่ใช่ตัวตนของเรา... เหมือนคลื่นที่เกิดขึ้นและสลายไปในมหาสมุทร"

การสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบและเอื้อต่อการปล่อยวาง

1. **การจัดสภาพแวดล้อมตามหลักกัลยาณมิตร**: ลูกหลานดูแลให้ห้องของผู้ป่วยมีพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยเคารพ จัดดอกไม้และธูปเทียนอย่างเรียบง่าย เปิดเสียงสวดมนต์หรือธรรมะเบา ๆ และจัดให้มีกัลยาณมิตรหรือพระสงฆ์ที่ผู้ป่วยศรัทธา มาเยี่ยมเพื่อให้คำแนะนำทางจิตวิญญาณ

2. **บทสนทนาที่สอดแทรกหลักธรรม** : ลูก ๆ ของผู้ป่วย: "เราควรทำอย่างไรให้คุณแม่จากไปอย่างสงบ?" พยาบาล: "พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราสร้างบรรยากาศแห่ง 'กัลยาณมิตร' คือมิตรที่ดีงาม ซึ่งช่วยโน้มนำจิตใจไปสู่ความสงบและกุศล สิ่งสำคัญคือให้เราอยู่ด้วยกันด้วยจิตใจที่สงบ ไม่เศร้าโศกจนเกินไป สามารถระลึกถึงพระรัตนตรัยและคอยกระซิบนำภาวณาเบา ๆ สำหรับคุณแม่ นอกจากนี้ ร่วมกันทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่านก็จะช่วยให้ทุกฝ่ายรู้สึกสงบและมั่นคงมากขึ้น"

การใช้หลักธรรมในการสื่อสาร

1. การอธิบายภาวต้นเหตุและวิภาวต้นเหตุ : ภรรยาอาจกล่าวกับผู้ป่วยว่า "พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ความทุกข์เกิดจากต้นเหตุ ทั้งความอยากมีอยากเป็น (ภาวต้นเหตุ) และความไม่อยากเป็นไม่อยากมี (วิภาวต้นเหตุ) ในช่วงเวลานี้ เราอาจพบว่าจิตใจสับสนเลวระหว่างความอยากมีชีวิตอยู่ต่อไปและความอยากพ้นจากความเจ็บปวด เราสามารถฝึกสังเกตความรู้สึกเหล่านี้โดยไม่ยึดติด เพื่อพบความสงบที่อยู่เหนือความอยากทั้งสอง"

2. บทสนทนาที่สอดแทรกหลักธรรม : ผู้ป่วย: "ฉันกลัวว่าตายแล้วไม่รู้จิตไปอยู่ที่ไหน" ภรรยา: "พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าเมื่อเราทำกรรมใดไว้ ผลของกรรมนั้นย่อมติดตามเรา คุณได้ทำความดีมาตลอดชีวิต ละเว้นจากการเบียดเบียนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น กรรมดีเหล่านี้ย่อมส่งผลให้คุณไปสู่สุคติภพ ท่านยังสอนเรื่อง 'สคติ' คือการระลึกถึงสิ่งดีงามในยามใกล้จากไป ลองนึกถึงความดีที่คุณเคยทำ นึกถึงพระรัตนตรัย หรือภาพที่สงบงดงามที่คุณชื่นชอบ สิ่งที่เราคิดและรู้สึกในช่วงสุดท้ายมีความสำคัญมากเช่นกัน"

การเปิดพื้นที่ให้จัดการเรื่องค้างค้ำ

1. การสร้างโอกาสในการกล่าวคำอำลาตามหลักชั้นติธรรม : ลูก ๆ อาจถามคุณแม่อย่างนุ่มนวลว่า "พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องชั้นติธรรม การให้อภัย ซึ่งช่วยปลดปล่อยความหนักใจของเราเอง มีใครที่คุณแม่อยากพบเพื่อสร้างความเข้าใจหรือให้อภัยไหมคะ" ลูก ๆ จะได้ช่วยประสานงานให้บุคคลนั้นมาเยี่ยม หรือช่วยเขียนจดหมายแทนหากจำเป็น

2. บทสนทนาที่สอดแทรกหลักธรรม : ผู้ป่วย: "ฉันยังติดค้างใจเรื่องลูกชายที่โกรธเราและย้ายไปอยู่ต่างประเทศ" สามิ: "พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่อง 'อโหสิกรรม' การให้อภัยซึ่งกันและกัน ซึ่งมีประโยชน์ทั้งต่อผู้ให้และผู้รับ บางครั้งการได้แสดงความรู้สึกหรือขออโหสิกรรมจะช่วยให้ใจเราเบาสบายขึ้น ผมจะโทรให้ลูกชายของเราได้คุยกับคุณหรือกลับมาเยี่ยมคุณ หรือคุณบันทึกเสียงข้อความที่คุณอยากฝากไว้ก็ได้ ผมจะส่งให้เขาได้เปิดฟัง การปล่อยวางความค้างคาใจเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจไปสู่สุคติอย่างสงบ"

จากตัวอย่างข้างต้นที่ได้กล่าวมา เป็นการนำศิลปะการสื่อสารของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยระยะท้ายหรือผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต ถ้อยคำและหลักธรรมไม่เพียงช่วยให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ แต่ยังเป็นโอกาสให้ผู้ดูแลได้เรียนรู้และเข้าใจหลักธรรมอย่างลึกซึ้งผ่านการปฏิบัติจริง ทำให้หลักธรรมไม่ใช่เพียงทฤษฎี แต่เป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าในการบรรเทาทุกข์และสร้างความสงบให้กับชีวิต

บทสรุป

ศิลปะการสื่อสารของพระพุทธเจ้าในวาระสุดท้ายของพระเจ้าสุทโธทนะแสดงให้เห็นถึงความเชี่ยวชาญอันลึกซึ้งในการถ่ายทอดธรรมะที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ พระองค์มิได้เพียงปลอบประโลมผู้กำลังจะจากไป แต่ทรงเลือกใช้กลวิธีการสื่อสารที่เปี่ยมด้วยปัญญาและเมตตา ด้วยการเลือกหลักธรรมที่เหมาะสม โดยเฉพาะอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ ที่ทรงปรับให้เข้ากับบริบทของพระราชบิดา ทรงใช้อุปมาอุปไมยที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์การปกครองบ้านเมืองและทรงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปยาก จากรูปธรรมสู่นามธรรม การสื่อสารในวาระสุดท้ายของพระพุทธเจ้า มีลักษณะพิเศษที่สามารถนำมาเป็นแบบอย่างได้ คือ การไม่ปิดบังความจริงแต่นำเสนอด้วยความเมตตา การเคารพในศักดิ์ศรีของผู้กำลังจะจากไป การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปล่อยวาง และการใช้ภาษาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ฟัง พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่า การสื่อสารในวาระสุดท้ายไม่ใช่เพียงการปลอบโยน หากแต่เป็นการเปิดทางให้เกิดปัญญา การตื่นรู้และการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งสะท้อนถึงความรักที่แท้จริงและบริสุทธิ์ต่อพระราชบิดา พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า ความรักที่แท้จริงไม่ใช่การยึดครองหรือพยายามให้ผู้เป็นที่ยรักอยู่กับเราตลอดไป หากแต่เป็นการช่วยให้เขาหลุดพ้นจากความทุกข์และบรรลุถึงความสุขที่แท้จริง

เราสามารถนำหลักการสื่อสารในวาระสุดท้ายมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับการจากลาของคนที่ยรัก การสัมผัสมีอย่างอ่อนโยนและการสื่อสารด้วยความเข้าใจช่วยบรรเทาความทุกข์ทั้งผู้จากไปและผู้อยู่เบื้องหลัง แก่นสำคัญคือ การฝึกสื่อสารอย่างมีสติ รับรู้ความต้องการทั้งกายและใจ ใช้ถ้อยคำละเอียดอ่อน และฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง บางครั้งความเงียบและการอยู่เคียงข้างมีความหมายมากกว่าคำพูดมากมาย การน้อมนำหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาช่วยให้เข้าใจว่าความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมที่ทุกชีวิตต้องประสบ ความทุกข์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น การปล่อยวางไม่ใช่การละทิ้ง แต่เป็นการยอมรับธรรมชาติตามความเป็นจริง เมื่อปล่อยวางความยึดมั่น จิตใจจะพบความสงบและสามารถมอบความรักที่บริสุทธิ์ได้อย่างเต็มที่ การสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบ ปราศจากความวุ่นวายและการเปิดโอกาสให้ผู้กำลังจากไปได้สื่อสารเรื่องค้างคาใจ กล่าวคำอำลา ขอโทษ หรือให้อภัย ช่วยลดความกังวลและทำให้การจากไปเป็นไปอย่างสง่างาม ศิลปะการสื่อสารของพระพุทธเจ้าในวาระสุดท้ายของพระเจ้าสุทโธทนะเป็นแบบอย่างที่เราจักใช้การสื่อสารเพื่อนำพาทั้งตนเองและผู้อื่นไปสู่ความสงบ แม้ต้องจากกันในทางกายภาพ แต่คุณค่าแห่งความรักจะดำรงอยู่ตลอดไป

รายการอ้างอิง

- กัลยาณมิตร. (2564). *พุทธประวัติ: ช่วงปรินิพพาน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กัลยาณมิตร.
- พระครูธรรมธรวิมลฺุณี. (2562). *พุทธประวัติและหลักธรรมที่ควรทราบ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2543). *พุทธประวัติ* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *พุทธวิธีในการสอน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระชนภัทร ธนภทฺโท และ พระธรรมวิมลฺุณี. (2565). การสื่อสารเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระไตรปิฎก. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 7(1), 1129-1144.
- พระพุทฺธโฆสฺส. (พ.ศ. 2556). *ขุททกนิกาย ธรรมบท อรรถกถา (อัมมปทัฏฐกถา)*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *การสื่อสารเพื่อเข้าถึงสังคม*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- “_____”. (2557). *กาลานุกรม: พระพุทธศาสนาในอารยธรรมโลก*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- “_____”. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- มหานามะ. (พ.ศ. 2055). *มหาวงศ์* [Mahavamsa: The Great Chronicle of Sri Lanka] (วิลเฮล์ม ไกเกอร์, ผู้แปล). ลอนดอน: Pali Text Society.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2557). *พระพุทธเจ้าในฐานะนักสื่อสารเพื่อสันติภาพ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอรรถกถาจารย์. (ไม่ปรากฏปี). *ขุททกนิกาย อปทาน อรรถกถา*. สืบค้น 20 มีนาคม 2568, จาก <https://84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=32>
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2560). *ประมวลพระธรรมเทศนา*. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2559). *การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวม*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2563). *ประวัติพระพุทธเจ้าและหลักธรรมสำคัญ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

- อานูรักษ์ สาแก้ว. (2560). การสื่อสารกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย: แนวคิดและการประยุกต์. *วารสารการแพทย์และการดูแลผู้ป่วย*, 35(3), 215-228.
- Davids, T. W. R., & Oldenberg, H. (2000). *Vinaya texts*. New Delhi, India: Atlantic.
- Kolva, E., Rosenfeld, B., Pessin, H., Breitbart, W., & Brescia, R. (2011). Anxiety in terminally ill cancer patients. *Journal of Pain and Symptom Management*, 42, 691–701.
- Nhat Hanh, T. (2014). *The art of communicating: Mastering life's most important skill through mindfulness, personal growth, and effective interpersonal relations with Zen Master Thich Nhat Hanh*. New York, NY: HarperOne.
- Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (2020). *Buddhist ethics: The concepts and principles to strengthen health*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Thich Nhat Hanh. (2017). *The art of living: Peace and freedom in the here and now*. New York: HarperOne.
- World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020*. Geneva: World Health Organization.

มรณานุสติ : รู้เท่าทันเมื่อเผชิญหน้าต่อความตาย

Maranasati: Knowingly When Facing Death

บงกช จันศิริ¹, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท² และ วีรชัย คำธ³

Bongkoch Chansiri, Phrakhrusangkharak Ekapatra Apihichando

and Wirachai Kamthorn

(oilyaducks@gmail.com)

Received: March 05, 2025

Revised: April 13, 2025

Accepted: May 11, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบอกความสำคัญและวิธีการปฏิบัติมรณานุสติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบและการประยุกต์ใช้มรณานุสติในบริบทปัจจุบัน ซึ่งความสำคัญของมรณานุสติ การใช้ความตายมาพิจารณาถึงความจริงที่ว่าชีวิตนั้นแสนสั้นและไม่แน่นอนนำมาเป็นวิธีการปฏิบัติมรณานุสติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบคือการมองเห็นความตายอย่างมีปัญญา อันเป็นแนวทางการเจริญมรณานุสติที่ละเอียดและครอบคลุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาความตายในหลากหลายแง่มุม อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต ตระหนักว่าความตายเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับทุกชีวิตเห็นความไม่เที่ยงและความว่างเปล่าของสิ่งต่าง ๆ ทั้งร่างกาย ทรัพย์สิน ยศฐาบรรดาศักดิ์ และแม้แต่วิถีชีวิตเหลือน้อยและไม่แน่นอน กระตุ้นให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและทำความดีทำให้จิตใจไม่หวาดหวั่นเมื่อเผชิญกับความสูญเสีย ตระหนักว่าทุกคนล้วนต้องเผชิญกับความตายเช่นกัน การประยุกต์ใช้มรณานุสติในบริบทปัจจุบันมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน การเจริญมรณานุสติช่วยให้เรายอมรับความจริงของการพลัดพรากและการสูญเสีย การตระหนักว่าเราไม่รู้ว่าจะจากโลกนี้ไปเมื่อใด เป็นแรงผลักดันให้เร่งสร้างคุณงามความดี ทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นด้วยความไม่ประมาท

คำสำคัญ : มรณานุสติ, การเผชิญความตาย, เตรียมตัวก่อนตาย

¹ ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Ph.D. (Life and Death Psychology), Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

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

³ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี Research methodology and cognitive science (RMCS) association, Research Dhonburi Rajabhat University

Abstract

This academic article aims to examine the significance and methods of practicing Marañānussati (mindfulness of death) as a means of preparing for a peaceful death, as well as its application in the contemporary context. The importance of Marañānussati lies in using the contemplation of death to reflect on the brevity and uncertainty of life. Practicing Marañānussati is a way of facing death with wisdom. It involves a comprehensive and nuanced approach that enables practitioners to consider death from various perspectives. This reflection fosters an understanding of the nature of life and leads to the realization that death is a natural and inevitable aspect of existence for all living beings. Marañānussati helps practitioners to perceive the impermanent and empty nature of all things—including the body, material possessions, social status, and even the fleeting, uncertain span of human life. Such insight encourages individuals to live meaningful lives, to cultivate virtue, and to reduce fear when confronted with loss or the prospect of death. Recognizing that everyone must eventually face death allows one to develop equanimity and emotional resilience. In the current era, characterized by rapid change and uncertainty, the practice of Marañānussati is especially relevant. It supports individuals in coming to terms with the realities of separation and loss. The awareness that one's departure from this world may come at any moment serves as a powerful motivation to perform good deeds, to live mindfully, and to contribute positively to the well-being of oneself and others. By fostering an attitude of heedfulness and presence, mindfulness of death can lead to a more peaceful and purposeful life.

Keywords: Maranasati or Marañānussati, Facing Death, Prepare Before You Die

บทนำ

การตายอย่างสงบ คือ การยอมรับความตายซึ่งเป็นเหตุการณ์สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตต้องเผชิญและเป็นการสร้างความตระหนักรู้ว่า ความตายเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและบรรลุผลสำเร็จตามที่ตนปรารถนาในเวลาที่เหลือ เพื่อให้มีการเตรียมตัวสำหรับตนเอง ผู้อื่น บุคคลรอบข้างให้ความพร้อมใน

การเผชิญกับช่วงเวลาแห่งการจากลา ซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียด ความเครียดภาวะด้านเศรษฐกิจของบุคคลอันเป็นที่รักและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มนุษย์ทุกคนปรารถนาการตายอย่างสงบ แต่การตายอย่างสงบไม่ได้เกิดกับทุกคน การศึกษางานวิจัยของ ชมพูนุท พงษ์ศิริ (2561) ได้ศึกษาการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายให้เผชิญการตายอย่างสงบ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตายอย่างสงบ ได้แก่ ทศนคติต่อความตาย ค่านิยมของสังคมต่อความตาย ความศรัทธายึดมั่นในศาสนา ความทุกข์ทรมานทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ การตายอย่างสงบช่วยให้ผู้ป่วยสามารถรักษาศักดิ์ศรีและความเป็นตัวของตัวเองได้จนถึงวาระสุดท้าย โดยไม่ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ทำให้รู้สึกหมดหนทางและสิ้นหวัง ซึ่งนำมาสู่ความรู้สึกยอมรับและการปล่อยวาง ทำให้จิตใจรู้สึกสงบและอาจมองย้อนกลับไปในชีวิตด้วยความรู้สึกที่สมบูรณ์ อีกประการหนึ่ง การเห็นคนที่รักจากไปด้วยความสงบ ช่วยลดความรู้สึกผิด ความเศร้าโศกและความทุกข์ทรมานของญาติและเพื่อน สามารถสร้างความทรงจำที่ดีให้กับผู้ที่อยู่เบื้องหลัง เป็นภาพสุดท้ายที่แสดงถึงความเข้มแข็งและความสงบของผู้ที่จากไป จะเห็นได้ว่า การตายอย่างสงบช่วยลดความกลัว ความกังวลและความเจ็บปวดทรมานทางด้านร่างกาย จิตใจที่อาจเกิดขึ้นในช่วงสุดท้ายของชีวิต ทั้งสำหรับผู้ที่กำลังจะตายและบุคคลอันเป็นที่รักได้

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความตายในฐานะเป็นหนึ่งในเทวทูต การอธิบายเกี่ยวกับการพิจารณาคุณค่าของความตาย การตายที่เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุดของชีวิตสอนให้พิจารณาว่า แม้ตัวพระองค์เองก็มีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ พระพุทธศาสนาวางแนวทางในการเตรียมตัวตายไว้เพื่อให้พุทธศาสนิกชนไม่เกรงกลัวความตายและตายอย่างมีสติ จึงทรงสอนเรื่องการฝึกมรณานุสติและความไม่ประมาทในการดำรงชีวิต โดยให้ดำรงชีวิตไปตามครรลองคลองธรรมมีศีล สมาธิและปัญญา เป็นเครื่องนำพาชีวิต คือ ประพฤติกาย วาจา ใจด้วยศีลและธรรม

หลักมรณานุสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ไม่ได้มุ่งเน้นให้เราหวาดกลัวความตาย แต่เป็นการใช้ความตายมาพิจารณาถึงความจริงที่ว่า ชีวิตนั้นแสนสั้นและไม่แน่นอน ย่อมนำมาซึ่งความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อน้อมใจพิจารณาว่า ชีวิตนี้เปรียบเสมือนหยาดน้ำค้างบนปลายหญ้า หรือสายฟ้าแลบในฤดูฝน เราจะตระหนักได้ว่า เวลาของเรามีจำกัดเพียงใด เมื่อความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกวินาทีที่เรายังมีลมหายใจจึงกลายเป็นสิ่งที่มีค่าอย่างยิ่ง การระลึกถึงมรณานุสติจะช่วยเตือนใจให้เราใช้เวลาเหล่านั้นไปกับการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยจะต้องสู่ภพหน้า พึงวินิจฉัยด้วยความรู้คิด พึงกระทำการดีงาม (กุศล) พึงครองชีวิตประเสริฐ (พรหมจรรย์) ผู้ที่เกิดมาแล้วที่จะไม่ตายนั้นไม่มี ผู้ใดอยู่ได้นานผู้นั้นก็อยู่ได้ แค่อายุปี จะเกินไปบ้างก็เพียง

เล็กน้อย” “อายุของมนุษย์ทั้งหลายน้อย สัตบุรุษพึงดูหมิ่นอายุน้อยนั้น พึงประพฤติเหมือนดังถูกไฟไหม้ศีรษะการที่มีจรัลจะไม่มาหาฉัน เป็นอันไม่มี วันคืนย่อมล่วงไปชีวิตก็หดสั้นเข้า อายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมหมดสิ้นไป เหมือนดังน้ำในธารน้ำน้อย” (ที.ปา. (ไทย) 11/378/290 ; อัง.ทุก. (ไทย) 20/242/119.)

การพิจารณาถึงความตาย ยังช่วยให้เราทบทวนการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา หากพบว่า เราใช้ชีวิตไปในทางที่ไร้ประโยชน์ ไม่ได้สร้างคุณค่าใด ๆ ก็จะเป็นแรงผลักดันให้เราปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตใหม่ มุ่งสู่การทำมาหากินดีและการพัฒนาตนเอง ซึ่งเมื่อความตายเป็นสิ่งที่รออยู่เบื้องหน้า ความประมาทในทุกเรื่องจึงเป็นสิ่งที่น่าเสียดาย การเจริญมรณานุสติจะช่วยให้เรามีสติ ระมัดระวังในการกระทำ คำพูดและความคิด ไม่ปล่อยใจไปตามกิเลสและความอยากอย่างไร้ขอบเขต มรณานุสติจึงไม่ได้เป็นเพียงแค่การระลึกถึงความตาย แต่เป็นเครื่องมือการพัฒนาจิตใจ รวมถึง บริบทสังคมปัจจุบันสามารถนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้งและส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตในหลายด้าน

ความหมายของมรณานุสติ

พระพุทธศาสนาสอนให้เจริญมรณานุสติเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์และความกลัวต่อความตายที่กำลังจะมาถึง ทำให้เกิดความสดใจ ถอนจิตออกจากอารมณ์อื่น ความหมายมรณานุสติ แยกออกเป็นสองคำ คือ “มรณะ” ซึ่ง แปลว่า “ความตาย” กับคำว่า “อนุสติ” ซึ่ง แปลว่า การตามระลึกได้ นึกได้ ความไม่เพเลอ การควบคุมจิตใจไว้กับกิจการงาน หรือ กุมจิตใจไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้โดยไม่มีการลืม เมื่อเอาสองคำนี้มาสมาสกัน เป็นมรณสติแปลว่า “การเอาสติมาระลึกถึงความตาย” ถ้าแปลให้ถูกต้องตามหลักวิชาการแท้ ๆ ก็เป็น “การปฏิบัติกรรมฐานโดยมีการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์” (ที.ปา. (ไทย) 11/378/290 ; อัง.ทุก. (ไทย) 20/242/119; อัง.ปญจก. (ไทย) 22/14/10; อัง.ฉก. (ไทย) 22/20/447)

พระพุทธศาสนามีคำสอนให้ปฏิบัติต่อความตายที่ถูกต้องเพื่อมิให้เกิดทุกข์และความกลัวต่อความตายที่จะมาถึงเรียกว่า มรณานุสติ คือ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นกรรมฐานขั้นสูงสุด การระลึกถึงความตายที่จะพึงมาถึงนั้น เพื่อให้เกิดความสดใจ เพราะเมื่อระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์แล้ว จิตก็จะสดสังเวชถอนจากอารมณ์อื่น ๆ ซึ่งความตายเป็นการดำเนินถึงที่สุดของชีวิต พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล) (2561), กล่าวว่า มรณานุสติในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความตาย คือ ความดับหรืออาการดับของขันธ 5 หรือกายกับจิต ประเภทของการตายมี 2 คือ กาลมรณะ การตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตายและอกาลมรณะ มรณานุสติ คือ การเอาสติหมั่นระลึกถึง ความตายอันจะเกิด

มาถึงตนและพิจารณาสาเหตุของความตาย เพื่อเป็นอุบายที่จะทำให้เกิดจิตใจเกิดความสงบ เป็นสมาธิ จิตใจพิจารณาเห็นความจริงจนเกิดสติเกิดปัญญาในร่างกายอัน เป็นเหตุทำให้จิตใจคลายออกจากความไม่หลงติดในร่างกายคลายออกจากกิเลสและปลด ทุกข์ทางจิตใจได้ ปลอ่ยวางได้

การพิจารณาความตายสม่าเสมอที่เรียกว่า มรณานุสติ เป็นสิ่งที่ควรทำเป็น อาจิณ คือ เตือนตนว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่ช้าก็เร็ว การ ทำเช่นนี้สม่าเสมอ ช่วยให้เราไม่ลืมหายไม่ว่างอย่างประมาท ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณานุสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” (อง.ฉก. (ไทย) 22/291/320.)

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสั่งสอนให้ปฏิบัติต่อความตายด้วยการเจริญมรณานุสติเป็นประจำทุกวัน ดังเช่น ในครั้งหนึ่งพระองค์ทรงเสด็จไปที่เมืองอาฬวีและพระองค์ ทรงตรัสสั่งสอนให้ชาวเมืองอาฬวีให้ระลึกถึงความตาย เพื่อว่าจะได้ไม่ต้องกลัวความตาย ที่จะมีในภายภาคหน้า โดยตรัสสอนถึงว่า ผู้ที่ไม่เจริญมรณานุสติจะกลัวความตายที่จะ มาถึงตน แต่สำหรับผู้เจริญมรณานุสติแล้วนั้น จะไม่สะดุ้งกลัวความตายเลย ดังมีพระ พุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ว่า

“ท่านทั้งหลายจงเจริญมรณานุสติ อย่างนี้ว่า ชีวิตของเรา ไม่ยั่งยืนความตายเป็นของยั่งยืน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิตของเรา มีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง คนที่ไม่เจริญมรณานุสติในภายภาคหน้า จะมีความสะดุ้งกลัวต่อ ความตาย จะร้องด้วย ความกลัว เห็นความตายเหมือนเห็นงูพิษ ส่วนบุคคลใดเจริญมรณานุสติ ต่อไปในภายหน้า บุคคลนั้น จะไม่ สะดุ้งกลัวความตาย เหมือนกับบุคคลที่เห็นงูพิษแต่ไกลจับท่อนไม้ คอยระวังอยู่ด้วยอยู่ณนั้น เพราะเหตุนั้น ท่านทั้งหลาย พึงเจริญ มรณานุสติเถิด”

ยังมีพุทธพจน์ตรัสถึงความไม่ประมาทแก่ภิกษุว่า “เมื่อภิกษุสังวรจักขุอินทรีย์ อยู่จิตย่อมไม่ซ่านแลไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้ด้วยจักขุ เมื่อมีจิตไม่ซ่านแล ปราโมทย์ก็ เกิด เมื่อมีปราโมทย์แล้ว ปิฎกเกิด เมื่อมีจิตใจปิฎกกายก็สงบ ระงับ ผู้มีกายสงบย่อมเป็น สุขผู้มีสุขจิตใจย่อมเป็นสมาธิเมื่อจิตใจเป็นสมาธิ ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อธรรม ทั้งหมดปรากฏ ผู้นั้นจึงนับว่าเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้วที่ จะไม่ตายนั้นไม่มี ผู้ที่ทำการกิจด้วยความไม่ประมาทย่อมมีชีวิตอยู่เป็นสุข ไม่มีโทษ มีแต่ ความเจริญใน ชีวิตการงานทั้งตรงและทั้งอ้อม”

การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณานุสติในพระพุทธศาสนา ทำให้เรามองเห็นความจริงของชีวิตที่มีอยู่น้อยนิด ไม่อาจตั้งอยู่ยาวนานได้จึงทำให้ตระหนักว่า ชีวิตของเราแต่ละวินาที แต่ละวัน เดือน ปี ล้วนเป็นสิ่งที่ค่ามีประโยชน์ ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา นั้น ถ้าเป็นการใช้ชีวิตไปในทางที่ไร้ประโยชน์ ย่อมเป็นชีวิตไม่มีสาระใดเลย แต่ถ้าใช้ชีวิตเพื่อการทำประโยชน์แก่ตนและคนอื่นแล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง มีสาระ

พระไพศาล วิสาโล (2552) กล่าวว่า การเจริญมรณสติ คือ การระลึกหรือเตือนตนว่า 1) เรา ต้องตายแน่นอน 2) ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่ออาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า พรุ่งนี้ คืนนี้ หรืออีกไม่กี่นาทีก่อนหน้าก็ได้เมื่อระลึกได้เช่นนี้ ต้องสำรวจหรือถามตนเองว่า 3) เราพร้อมที่จะตายหรือยัง เราได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยังและพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วหรือยัง 4) หากยังไม่พร้อม เราควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เร่งทำสิ่งที่ควรทำให้เสร็จสิ้นอย่าปล่อยเวลาให้สูญเปล่า หาไม่แล้ว เราอาจไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยก็ได้

จะเห็นว่า พระพุทธศาสนาสอนให้เจริญมรณานุสติเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์และความกลัวต่อความตายที่กำลังจะมาถึง ทำให้เกิดความสลัดใจ ถอนจิตออกจากอารมณ์อื่น การระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน พิจารณาสาเหตุของความตาย เพื่อให้อุจติสงบ เกิดสมาธิ เห็นความจริง เปื้อหน่ายในร่างกาย คลายความหลงติดและปล่อยวางทุกข์ทางจิตใจ การระลึกถึงความตายสม่ำเสมอช่วยให้ไม่ลืมหาย ไม่อยู่อย่างประมาท พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรณานุสติที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ผู้ไม่เจริญมรณานุสติจะกลัวความตายเหมือนเห็นงูพิษ แต่ผู้เจริญมรณานุสติจะไม่สะดุ้งกลัว ทรงสอนให้เจริญมรณานุสติว่า ชีวิตไม่ยั่งยืน ความตายยั่งยืน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด ชีวิตไม่เที่ยง ความตายเที่ยง การเจริญมรณานุสติช่วยให้มีสติในการดำเนินชีวิต ไม่หลงใหลในกิเลส เพราะตระหนักว่าความตายรออยู่เบื้องหน้า ทำให้เห็นคุณค่าของชีวิต เร่งรีบทำกิจหน้าที่ทั้งเพื่อตนและผู้อื่น การเจริญมรณสติคือการเตือนตนว่าให้มีสติ ไม่ประมาท ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตตนเองและผู้อื่น รวมถึง ความสำคัญของสุขภาพ กระตุ้นให้สำรวจตนเองและเร่งทำความดีก่อนความตายมาถึงต้องตายแน่นอน ความตายเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ต้องสำรวจว่าพร้อมตายหรือยัง หากยังไม่พร้อม ควรรีบใช้ชีวิตที่เหลือให้เกิดประโยชน์สูงสุด

มรณานุสติในเชิงปฏิบัติ

ตามหลักพระพุทธศาสนา จิตสุดท้ายก่อนตาย (มรณสังกาส) มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อภพภูมิที่จะไปเกิด หากจิตเป็นกุศล สงบและไม่ยึดมั่น ก็มีแนวโน้มที่จะไปสู่สุคติ

ภูมิ การทำให้สบายและเป็นสุขช่วยลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจในวาระสุดท้าย ทั้งความกลัว ความกังวล ความเศร้าโศกและความอาลัยอาวรณ์ การฝึกจิตให้สงบและเป็นสุขอยู่เสมอ เป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีที่สุดสำหรับความตาย เพราะเมื่อจิตคุ้นเคยกับความสงบ ก็จะสามารถรักษาความสงบนั้นไว้ได้ในวาระสุดท้าย

ในพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกกนิกาย เล่ม 36 ข้อ 290 หน้า 570 ได้กล่าวถึงการเจริญมรณานุสติยอมทำให้บรรลุนิพพานได้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มรณสตินั้นภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” เนื่องจากมรณานุสติเป็นธรรมะที่มีผลขั้นสูงต่อผู้ปฏิบัติ เป็นหนึ่งในสมถกรรมฐาน เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้กล่าวถึงวิธีการระลึกถึงความตายที่จะมีถึงตน ท่านได้อธิบายแนะนำให้พิจารณาถึงความตายเอาไว้ เพื่อไม่ให้เกิดความเศร้าโศก เมื่อมีบุคคลที่รักของตนได้ตายลงและเพื่อไม่ให้ตนเองต้องมีความทุกข์ ความเศร้าโศกเนื่องจากความตายมี 8 ประการ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. พิจารณาความตาย ความตายจะเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน เปรียบเหมือนนักโทษต่อหน้าเพชรฆาต ทุกคนที่เกิดมาต้องตาย ความตายติดตามมากับการเกิด ชีวิตเดินหน้าสู่ความตายทุกขณะ

2. พิจารณาความตายเป็นสิ่งสุดท้ายของชีวิต ความตายทำลายทุกสิ่ง ไม่มียศฐา บรรดาศักดิ์ ทรัพย์สินสมบัติ หรือกำลังใด ๆ สามารถเอาชนะความตายได้ เมื่อตายไปแล้วไม่เหลือสิ่งใดเป็นของเรา

3. พิจารณาความตายโดยเปรียบเทียบกับบุคคล 7 ประเภท แม้ผู้ที่ยิ่งใหญ่ มีบุญ มีฤทธิ์ มีปัญญา หรือแม้แต่พระพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธก็ยังต้องตาย แล้วเราจะรอดพ้นได้อย่างไร ทุกสิ่งในโลกล้วนมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป

4. พิจารณาร่างกายเป็นสาธารณะแก่สัตว์และปัจจัยแห่งความตายมากชนิด ร่างกายเป็นที่อยู่ของเชื้อโรค พยาธิและเป็นอาหารของสัตว์เหล่านั้น ทั้งปัจจัยภายในและภายนอกในร่างกายล้วนเป็นเหตุแห่งความตายได้มากมาย

5. พิจารณาอายุเป็นของอ่อนแอ ชีวิตผูกพันกับลมหายใจ อิริยาบถ ธาตุ 4 และอาหาร สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้ชีวิตสั้นไปได้ง่ายตาย อายุของมนุษย์จึงน้อยนัก

6. พิจารณาชีวิตไม่มีนิมิต ไม่สามารถรู้แน่นอนได้ว่าสัตว์จะตายเมื่อใด ด้วยโรคอะไร ที่ไหนและจะไปเกิดในภพภูมิใด

7. พิจารณาชีวิตมีกำหนดกาล มนุษย์มีอายุน้อย คนอายุเกินร้อยหายาก ชีวิตอาจสั้นเพียงแค่ลมหายใจเข้าออก

8. พิจารณาชีวิตมีขณะสั้น ในทางปรมาตม์ ชีวิตเกิดดับเพียงชั่วขณะจิตเดียว เหมือนล้อเกวียนที่สัมผัสพื้นเพียงจุดเดียว อดีตผ่านไป อนาคตยังไม่มาถึง มีเพียงปัจจุบันที่เกิดดับ

สรุปได้ว่า มรณานุสติที่ถูกต้อง คือ การมองเห็นความตายอย่างมีปัญญา ทำให้เกิดความไม่ประมาทและเร่งทำความดีจนถึงที่สุด คือ การไม่มีความตาย (การดับกิเลส) ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า มรณานุสติที่เจริญแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักการพิจารณาความตายเป็นแนวทางการเจริญมรณานุสติที่ละเอียดและครอบคลุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาความตายในหลากหลายแง่มุม อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในสังขารของชีวิต ลดความเศร้าโศกเมื่อสูญเสียและดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ตระหนักว่าความตายเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับทุกชีวิต เห็นความไม่เที่ยงและความว่างเปล่าของสิ่งต่าง ๆ ทั้งร่างกาย ทรัพย์สิน ยศฐาบรรดาศักดิ์และแม้แต่ชีวิต ตระหนักว่าเวลาชีวิตเหลือน้อยและไม่แน่นอน กระตุ้นให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและทำความดี เข้าใจกระบวนการของชีวิตและความตาย ทำให้จิตใจไม่หวาดหวั่นเมื่อเผชิญกับความสูญเสีย ตระหนักว่า ทุกคนล้วนต้องเผชิญกับความตายเช่นกัน ทำให้เกิดความเมตตาและเข้าใจเพื่อนมนุษย์ การนำหลักการทั้ง 8 ประการนี้ไปพิจารณาอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้จิตใจค่อย ๆ คลายความเศร้าโศกเมื่อมีการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักและดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ด้วยความเข้าใจในสังขารมากยิ่งขึ้น

วิธีการปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบ หรือการเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธศาสนาเริ่มต้นที่ สัมมาทิฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) ซึ่งเป็นรากฐานของการปฏิบัติธรรมทั้งปวง ความเชื่อมโยงของสัมมาทิฐิกับการเตรียมตัวตายอย่างสงบ คือ ความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อมีความเข้าใจและเชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดจะทำให้มองความตายไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นการเปลี่ยนผ่านไปสู่ภพภูมิใหม่ การตระหนักเช่นนี้ ช่วยลดความกลัวและความกังวลต่อความตาย ความเชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรม ความเข้าใจว่าจิตเป็นศูนย์กลางของการกระทำทั้งปวงและเป็นที่ยึดสะสมผลกรรม ทำให้มุ่งมั่นในการรักษาจิตให้เป็นกุศล ละเว้นอกุศล เพื่อให้จิตมีความสงบและเป็นสุขในเวลาใกล้ตาย เกิดตระหนักถึงความสำคัญของการประพฤติกุศล (ทาน ศีล ภาวนา) เพราะกรรมดีที่เราสั่งสมไว้จะเป็นเสบียงบุญติดตัวไปในภพหน้า และส่งผลให้จิตใจผ่องใสในวาระสุดท้าย

ทาน คือ การให้เป็นการลดความตระหนี่และความยึดมั่นในทรัพย์สิน เป็นการฝึกการปล่อยวาง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเมื่อต้องจากโลกนี้ไป ศีล คือ การรักษากาย วาจา ให้สงบเรียบร้อย เป็นการสร้างความดีงามและความบริสุทธิ์ให้กับจิตใจ เมื่อจิตใจบริสุทธิ์ก็จะมีแสงสว่างและภavana (สมาธิและวิปัสสนา) คือ การฝึกจิตให้มีสมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อความเจ็บปวดหรือความกังวลในวาระสุดท้าย การเจริญวิปัสสนาช่วยให้เห็นความจริงของชีวิตและความตาย ทำให้เกิดปัญญาและปล่อยวางได้

ดังนั้น การเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ เชื้อในเรื่องราวกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด นำไปสู่การประพาศุทธอย่างสม่ำเสมอและให้ความสำคัญกับการรักษาจิตให้สบายและเป็นสุขในทุกขณะ โดยเฉพาะในวาระสุดท้าย จึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและสำคัญที่สุดสำหรับการเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธศาสนา

มรณานุสติกับการพัฒนาจิตใจ

การเจริญมรณานุสติเป็นประจำทุกวันช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิต เรียนรู้เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย ทำให้ดำรงอยู่อย่างตื่นตัวและไม่ประมาท การเจริญมรณานุสติเป็นการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง สงบ มีปัญญาและดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย ไม่ประมาท พร้อมทั้งเป็นการเตรียมตัวที่ดีสำหรับวาระสุดท้ายของชีวิต พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิเอาไว้ว่า

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจ่ายออกไป
2. ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือน สระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. ไส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีก่อกวนกอนอนกันหมด
4. นุ่มนวลควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวายจิตที่คุ้มครองดีแล้วนำสุขมาให้

จะเห็นได้ว่าลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งมีความแข็งแรง สงบ ไสและนุ่มนวลเป็นผลลัพธ์ที่สำคัญของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติอย่างสม่ำเสมอ ในขณะเดียวกันประโยชน์ต่าง ๆ ที่ได้จากการเจริญมรณานุสติเมื่อจิตได้รับการฝึกฝนให้ระลึกรถึงความตายอยู่เนือง ๆ ก็จะค่อย ๆ พัฒนาคุณสมบัติเหล่านี้ขึ้นเช่นกัน

นลินี คณนา, พระครูโสภณรัตนบัณฑิต, พระครูวิจิตรศีลาจาร และ สวัสดิ์ อโณทัย (2563) กล่าวว่า คุณค่าของการเจริญมรณสติในปัจจุบัน สามารถยึดตามหลัก

ประโยชน์ 3 คือ ประโยชน์ตน คือ ไม่ประมาทในชีวิต ตั้งจิตสร้างความดี สังสมบุญบารมี เพื่อดำรงอย่างสงบ พานพบพระนิพพานในอนาคตกาลเบื้องหน้า ประโยชน์ผู้อื่น คือ สามารถช่วยเหลือบุคคลใกล้ตาย สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อื่นและเป็นกัลยาณมิตร ประโยชน์ทั้งสอง หรือประโยชน์ต่อสังคม คือ การทำหน้าที่ของตนได้สมบูรณ์ สังคมสันติสุข เพราะไม่เบียดเบียนและควรค่าแห่งการจดจำระลึกถึงความตาย การไม่ปล่อยจิตใจไปในที่อื่น นอกจากการตั้งอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน คือ ระลึกถึงความตายอยู่เสมอไม่เผลอย่อมทำให้เกิดประโยชน์กับการดำรงชีวิต คือ

1. ทำให้เราดำรงชีวิตเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทหมัวเมาในชีวิต วย เวลาและในรูปร่าง หน้าตา เป็นต้น

2. ทำให้เรามีจิตใจรู้สึกกลัวต่อบาปกรรม กลัวความไม่ดี เพราะตายแล้วผู้คนติเตียนและหันมาทำกรรมดี ตายแล้วผู้คนสรรเสริญ

3. ทำให้เรามีความประมาทน้อยลง มีสติทำกิจการงานมากขึ้น เพราะได้ตระหนักรู้แจ้ง ว่าชีวิตที่ประกอบด้วยธาตุสี่ชั้นห้า ยาววา หนาคืบ กว้างศอกนี้ มีโอกาสตายได้ทุกขณะและความตายเป็นเรื่องที่ให้ความยุติธรรมกับทุกชีวิตทุก ๆ ชีวิตต้องได้รับ

4. ทำให้เราเป็นผู้ตื่นในการทำกิจทั้งปวง โดยไม่มีการผัดวันประกันพรุ่งในการสร้างความคิด

5. ทำให้เราเกิดความสลดใจ สงบจิตมีปัญญามองเห็นธรรมชาติของชีวิตว่า ล้วนตกอยู่ภายใต้อำนาจกฎของพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ขึ้นต่ออำนาจใคร

6. ทำให้เราไม่มีความยึดมั่นในทรัพย์สมบัติ สามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางได้เมื่อไม่ได้ดังความปรารถนา เป็นผู้ปราศจากมลทิน คือ ความตระหนี่ เพราะตระหนักว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของนอกกาย เป็นสมบัติที่ยืมเขามาใช้ชั่วคราว ถ้าเราไม่จากมัน มันก็จากเรา และทรัพย์เหล่านั้นก็ช่วยให้เราพ้นจากความตายไม่ได้ สิ่งที่จะช่วยเราได้ในเวลาตายคือความดีอันมีศีล ทานและภาวนา เป็นต้น

7. ทำให้เรารู้จักวิธีเตรียมตัวก่อนตาย ฉลาดรับมือเมื่อความพลัดพรากมาเยือน

8. ช่วยให้เรามีความรัก มีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน หายโกรธเคืองกัน ให้อภัยแก่กัน แล้วหันหน้ามาทำความดีต่อกัน เพราะรู้ว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นไฟไหม้จิตใจ ของเราให้เราร้อน ไม่มีความสุขสงบสุข ดังนั้น คนที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขก็ด้วยความรักที่มีต่อกันและยังตระหนักรู้อีกว่า มีเวลาไม่นานชีวิตเราก็จะต้องตายจากกัน ช่วงเวลาที่เหลืออยู่นี้เราควรมีความรักต่อกันและหมั่นทำความดีให้มาก

9. ทำให้เราได้เข้าใจถึงหลักธรรมว่า ชีวิตของเราและสัตว์ทั้งปวงในโลกนี้มีกรรมเป็นของตน เกิดมาคนเดียว เวลาตายก็ตายคนเดียว คนอื่นไม่อาจตายไปกับเราได้ เพราะแต่ละคนย่อมเป็นไปตามกรรมที่สร้างไว้

10. ทำให้เรามองเห็นโทษภัยของการเกิดในภพภูมิต่าง ๆ เกิดความไม่ยินดีในภพทั้งปวง เพราะภพแต่ละประเภทล้วนแต่ให้ผลที่แตกต่างกัน เช่น เป็นเปรต เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น

11. ทำให้เรามีความพรากรเพียรในกรรมดีต่าง ๆ เพราะได้รู้แจ้งว่า การทำกรรมไม่ดีให้ผลคือ ความทุกข์การทำกรรมดีให้ผลคือความสุขและรู้ว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไป เป็นธรรมดาต้องเร่งรีบบำเพ็ญความพรากรเพียรให้ได้เข้าถึงอมตธรรมที่สูงสุด คือ พระนิพพาน

12. ทำให้เราหมั่นระลึกถึงความตายอยู่เนือง ๆ ย่อมเป็นผู้ไม่หลงตายแล้ว ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ คุณค่าของมรณานุสติที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการชี้ให้เห็นแล้วว่า ชีวิตของคนเราเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปในที่สุดและมีอายุเป็นอยู่เพียงน้อยนิด ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรระวังก่ออย่าประมาท

สรุปความว่า มรณานุสติกับการพัฒนาจิตใจความเชื่อมโยงที่เห็นได้ชัดเจนในเรื่องของความไม่ประมาทและการมีสติ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ย่อมนำไปสู่การมีสติและความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นคุณสมบัติของจิตที่ตั้งมั่นและไม่ฟุ้งซ่าน ความสงบและการปล่อยวาง การพิจารณาความไม่เที่ยงและความไม่ยั่งยืนของชีวิตและทรัพย์สินสมบัติ ช่วยให้เกิดจิตใจคลายความยึดมั่นและเข้าสู่ความสงบได้ง่ายขึ้น การเห็นความเป็นธรรมดาของชีวิต การเจริญมรณานุสติอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่ความเข้าใจในสังขารของชีวิต (กฎไตรลักษณ์) ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่ใสและกระจ่าง มีความตระหนักถึงผลของกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด กระตุ้นให้ทำความดีและเกรงกลัวต่อบาปอกุศล เป็นลักษณะของจิตที่เข้มแข็งและมีพลังในการควบคุมตนเอง นอกจากนี้ คุณค่าของการเจริญมรณานุสติในปัจจุบันที่เน้นทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ต่อสังคม ก็ยิ่งตอกย้ำถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรมข้อนี้ในการพัฒนาจิตใจให้เติบโตและเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในทุกมิติ

การประยุกต์ใช้มรณานุสติในบริบทปัจจุบัน

ความตายเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และบรรลุผลสำเร็จตามที่ตนปรารถนาในเวลาที่เหลือ เพื่อให้มีการเตรียมตัวสำหรับตนเอง ผู้อื่น บุคคลรอบข้างให้มีความพร้อมในการเผชิญกับช่วงเวลาแห่งการจากลา

ความตาย ถือว่าเป็นที่ตั้งของความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ นอกจากจะต้องทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเจ็บปวดทางร่างกายที่เกิดขึ้นจากโรคบางประการแล้ว ยังจะต้องละทิ้งร่างกายและยังจะต้องทุกข์ทรมานเพราะมีความพลัดพรากจากคนในครอบครัวอันเป็นที่รัก การประยุกต์ใช้มรณานุสติในบริบทปัจจุบัน มีความสำคัญอย่างยิ่งเกี่ยวกับการวางแผนจัดการเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกของตนไว้ล่วงหน้าสำหรับการเผชิญกับภาวะใกล้ตายและความตายของตน โดยเฉพาะแนวทางการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) ที่มุ่งเน้นการบรรเทาความทุกข์ทรมานเพื่อให้สามารถเผชิญความตายอย่างสงบและสมศักดิ์ศรี ซึ่งให้ความสำคัญการตื่นรู้ต่อการกระทำของตนเอง การมีสติในทุกขณะของการกระทำทั้งกาย วาจาและใจ จะช่วยให้เห็นเจตนาเบื้องหลังการกระทำนั้น ๆ ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล ซึ่งเมื่อตระหนักรู้ สติจะสามารถยับยั้งอกุศลกรรมที่กำลังจะเกิดขึ้นและส่งเสริมการกระทำที่เป็นกุศลได้ สติยังช่วยลดความปรุงแต่งหรือยึดติดกับผลของกรรมที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์และไม่สร้างกรรมใหม่จากความยึดมั่น การนำหลักธรรมข้อนี้มาปรับใช้สามารถช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ สมดุลและมีความสุขมากขึ้น ดังนี้

1. การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ในยุคที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารและความคาดหวัง การระลึกถึงความตายและความไม่แน่นอนของชีวิต ช่วยลดความยึดติดในความสำเร็จหรือความล้มเหลวในปัจจุบัน ทำให้เรามองปัญหาต่าง ๆ ในมุมมองที่กว้างขึ้นและไม่จมอยู่กับความเครียดหรือความวิตกกังวลมากเกินไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระอานวย พุทธฤโข (2567) ได้ศึกษาเรื่อง พลั้งแห่งสติ : การรับมือกับความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่ พบว่า การฝึกสติและวิปัสสนากรรมฐานถือเป็นแนวทางที่ช่วยในการปรับตัวและควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สติในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการตระหนักรู้และจัดการความคิดอารมณ์ ช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลจากความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การตระหนักว่า ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืนและเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่ความตาย ทำให้เราหันมาดูแลสุขภาพทั้งกายและใจอย่างจริงจัง การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการฝึกจิตใจให้สงบ จึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การตระหนักว่า เวลาที่เราอยู่ร่วมกับคนที่รักมีจำกัด ทำให้เราใส่ใจและให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ การแสดงความรัก ความเข้าใจ การให้อภัย และการใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ จึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญมากขึ้น เมื่อมองเห็นคุณค่าของทุกขณะชีวิต เราจะใส่ใจกับการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำมากขึ้น พยายาม

สร้างสรรค์ผลงานที่มีประโยชน์และมีความหมายต่อตนเองและสังคม แทนที่จะทำงานเพียงเพื่อความก้าวหน้าหรือผลประโยชน์ส่วนตัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ นลินี คณนา, พระครูโสภณรัตนบัณฑิต, พระครูวิจิตรศีลาจาร และ สวัสดิ์ อโณทัย (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน พบว่า การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวันโดยยึดหลักภาวนา 4 เพื่อเป็นแนวทางพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา

3. การให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะ เมื่อตระหนักว่าชีวิตนั้นสั้นและไม่แน่นอนเราจะให้ความสำคัญกับทุกขณะปัจจุบันมากขึ้น ไม่จมอยู่กับอดีตที่แก้ไขไม่ได้หรือกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง การมีสติอยู่กับปัจจุบันช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่และมีความสุขกับสิ่งที่มี สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูวรธรรมวิมล (2561) ได้ศึกษาเรื่อง มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต พบว่า การเผชิญความตายตามหลักมรณสติถือได้ว่าเตรียมตัวก่อนตาย ให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณความดีดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตที่มีพลังดับความเร่าร้อน หวากกล้วนานาประการได้ เป็นจิตที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ไม่หวาดกลัวต่อความตาย ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

4. การเจริญมรณานุสติช่วยให้เรายอมรับความจริงของการพลัดพรากและการสูญเสีย เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านี้ เราจะสามารถรับมือกับความเศร้าโศกได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งและเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถปญฺโญ (การตฺน), พระสุทธิสารเมธี, (2566) ได้ศึกษาเรื่อง เจริญมรณัสสติ พบว่า การเจริญมรณัสสติเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ดำรงอยู่อย่างคนที่ตื่นตัวและตื่นรู้กับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงจะได้ชื่อว่าดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ครั้นความตายมาถึงเข้าย่อมไม่วิโยคตกใจ พร้อมเผชิญหน้ากับความตายอยู่ตลอดเวลา

5. การตระหนักว่า เราไม่รู้ว่าจะจากโลกนี้ไปเมื่อใด เป็นแรงผลักดันให้เราเร่งสร้างคุณงามความดี ทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูใบฎีกานพรัตน์ อนาวีโล (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา พบว่า การเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้น ถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติน้อมระลึกถึงความตายอันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลังดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำย่อมเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่มาร สามารถดับกิเลสได้ มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตายอย่างสงบ ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

6. การพิจารณาถึงความตายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้จิตใจสงบจากความวุ่นวายของโลกภายนอก ลดความยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยงและเรียนรู้ที่จะปล่อยวางเมื่อถึงเวลา ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูริทัต ศรือร่าม, พระครูปลัดวิมลปริยัติวัฒน์ (ไกรฤกษ์ศิลป์), พระครูโอภาสสราธิคุณ (โหมตศิริ) และพระมหาอิศเรศ สุขสวัสดิ์ (2566) ได้ศึกษาเรื่อง มรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท : วิธีปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันและสวดสัสมปรายภพ พบว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบ เริ่มด้วยสัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องมีเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยแห่งการประพตีกุศลธรรมด้วยการให้ทาน รักษาศีล การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยการปฏิบัติสมาธิหรือฝึกจิตให้ถึงพร้อมด้วยกุศล เมื่อตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต เราจะหันมาทบทวนเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และให้ความสำคัญกับสิ่งที่แท้จริงและยั่งยืน เช่น การพัฒนาจิตใจ การสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่น และการแสวงหาความสุขที่แท้จริง เป็นต้น

การประยุกต์ใช้มรณานุสติในบริบทปัจจุบัน ไม่ได้หมายถึงการจมอยู่กับความตาย แต่เป็นการใช้ความตายมาเป็นเครื่องเตือนใจให้เราใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท ให้ความสำคัญกับสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริงและเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ

สรุปมรณานุสติ: รู้เท่าทันเมื่อเผชิญหน้าต่อความตาย

เรื่องน่าเสียดายบ่อยครั้งที่เรามักมองข้ามคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ จนกระทั่งเมื่อสูญเสียไปแล้วจึงประจักษ์ถึงความสำคัญ เมื่อเจ็บป่วยจึงตระหนักว่าการมีสุขภาพดีนั้นเป็นโชคอันประเสริฐแล้ว เมื่ออวสานอย่างสวยงามหรือพิการไปจะเห็นว่าอวสานดังกล่าวมีความสำคัญยิ่งกว่า เงิน ทอง ชื่อเสียง ที่เคยอยากได้ คนเรามักไม่เห็นความสำคัญของสิ่งที่มีอยู่กับตัว แต่กลับไปจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี จึงหาความสุขได้ยากและมีความต้องการความอยากได้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ แต่ต่อเมื่อสูญเสียสิ่งที่มี อยู่ไป จึงค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นทรัพย์สินสมบัติ คนรัก หรือสุขภาพร่างกาย อย่างไรก็ตามมนุษย์ไม่ได้ติดยึดกับสิ่งที่น่าพึงพอใจอย่างเดียว แต่ยังมักติดยึดกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความโกรธแค้น ความเกลียดชัง ความรู้สึกผิด ความล้มเหลวในอดีต ความผิดหวัง เป็นต้น ภาพประทับอันเลวร้ายที่เคยพบ ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าว ความยึดติดในอารมณ์อกุศลเหล่านี้มักสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้คนอยู่เสมอ มรณานุสติทำให้ตระหนักถึงเวลาเหลืออยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด จึงกระตุ้นให้เราต้องเร่งรีบทำสิ่งสำคัญก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ เช่น การปฏิบัติธรรม การเตรียมใจให้พร้อมเมื่อความตายมาถึงไม่ว่าเมื่อไหร่หรือในลักษณะใด

เป็นต้น ผิดสติเพื่อรักษาใจให้ปกติไม่ตื่นตระหนกตกใจเมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง หรือเมื่อเกิดเหตุร้ายกะทันหัน รวมทั้งเตรียมใจรับมือกับทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่มักเกิดขึ้นก่อนสิ้นลม สามารถประคองใจให้เป็นกุศล ไม่ถูกรบกวนด้วยความอาลัยอาวรณ์หรือความโศกเศร้าเมื่อจะต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักอย่างสิ้นเชิง การระลึกถึงความตายอย่างจริงจังจะกระตุ้นให้เราจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมรณานุสติจึงเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่ไม่เพียงแต่ช่วยให้เราเตรียมตัวสำหรับความตายเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เราใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีสติ มีความหมายและเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่มากขึ้น

รายการอ้างอิง

- คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, (ม.ป.ป.) *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2* ตอน 1, หน้า 4-24.
- ชมพูท พงษ์ศิริ. (2561). กรณีศึกษาการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายให้เผชิญการตายอย่างสงบ. *วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย*, 11(2), 1-14.
- นลินี คณะนา, พระครูโสภณรัตนบัณฑิต, พระครูวิจิตรศีลาจารย์, และ สวัสดิ์ โอนทัย. (2563). การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน. *วารสารมหาจุฬานาครทรรคน*, 7(5), 117-131.
- พระครูใบฎีกานพรัตน์ อนาวีโล. (2565). การตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา. *วารสารชัยมงคลปริทรรศน์*, 2(2), 1-15.
- พระครูวิจิตรธรรมวิมล (ธเนศ อมโล). (2561). *มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2548). *พุทธทาสธรรม (14) ความตาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). *ระลึกถึงความตายสบายนัก การเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน* (พิมพ์ครั้งที่ 3), กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามลดา.
- พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถบุญโญ (การัตน์) และ พระสุทธิสารเมธี. (2566). *เจริญมรณัสสติ*. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต*, 29(1), 62-75.
- พระอานวย พุทธกรโข. (2567). *พลังแห่งสติ : การรับมือกับความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่*. *วารสารปัญญาลิขิต*, 3(2), 16-27.

ภุริทัต ศรีอร่าม, พระครูปลัดวิมลปรียัตติวัฒน์ (ไกรฤกษ์ศิลป์), พระครูโอภาสสราธิคุณ (โหมตศิริ) และพระมหาอิสเรศ สุขสวัสดิ์. (2566) มรณสสติในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท : วิธีปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันและสฤคตีสัมปรายภพ. วารสาร มจร พุทธโสธรปริทรรศน์, 3(2), 159-172.

ครูแนะแนววิถีพุทธกับการพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

Buddhist Guidance Teachers and the Development of Learners in the 21st Century

Received: November 18, 2024
Revised: February 20, 2025
Accepted: February 28, 2025

สุขเกษม บุญประกอบพร¹
Sukkasem Boonprakobporn
(sukboon1984gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอคุณลักษณะของครูแนะแนว กระบวนการแนะแนวเพื่อพัฒนานักเรียนในยุคที่การเรียนรู้ไร้ขีดจำกัด ครูแนะแนววิถีพุทธ คือ บุคลากรทางการศึกษาที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานศึกษา ด้วยจรรยาบรรณวิชาชีพและ เอื้ออำนวยผู้เรียนด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อพัฒนาศักยภาพเป็นพลเมืองที่ดี มีสุข ภาวะ บนพื้นฐานพรหมวิหารธรรม เตรียมเยาวชนสู่โลกในศตวรรษที่ 21 มีความฉลาดเท่าทันการใช้เทคโนโลยีในโลกไร้พรมแดน กระบวนการแนะแนววิถีพุทธ จึงต้องจัดบริการแนะแนว 5 ด้าน คือ 1. บริการรวบรวมข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล 2. บริการสารสนเทศ 3. บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 4. บริการจัดวางตัวบุคคล 5. บริการติดตามและประเมินผลให้ครอบคลุม 3 ขอบข่าย การแนะแนวด้านศึกษา การสร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียนการพัฒนาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา รักการเรียนรู้ตลอดชีวิต การแนะแนวด้านอาชีพ มีเจตคติที่ดีต่อการทำงาน เข้าใจเกี่ยวกับโลกอาชีพทั้งปัจจุบันและอนาคต ค้นพบตนเองและตัดสินใจ วางแผนเส้นทางการศึกษา เตรียมตัวและพัฒนาตนเอง มีทักษะในการประกอบอาชีพและการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม มีเป้าหมายต่ออาชีพในอนาคต โดยคำนึงถึงพัฒนาการของผู้เรียน การรับรู้ ความเข้าใจ อารมณ์ สังคม ค่านิยมและเจตคติต่อโลกอาชีพ การตระหนักรับรู้อาชีพ สำรวจอาชีพ วางแผนอาชีพ พัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน ทำความเข้าใจจุดแข็ง พัฒนาความสามารถและกำหนดบทบาท ทำที่ แบบแผนการดำรงชีวิต จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมองเห็นเส้นทางการศึกษาและอาชีพที่เหมาะสม

¹ โรงเรียนประจวบวิทยาลัย ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
Prachuapwittayalai School, Prachuap Khiri Khan Province

การแนะแนววิถีพุทธ จึงต้องอาศัยหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นเหมือนปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร คู่กับปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ ความคิดที่ลึกซึ้งแยบคาย เมื่อคนรู้จักคิด หรือคิดเป็นแล้ว ก็เกิดปัญญา แก้ไขปัญหาถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ คือกระบวนการที่แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ อบรมในด้านความประพฤติ อบรมในด้านจิตใจ และอบรมในทางปัญญา กระบวนการแห่งการศึกษาภายในตัวบุคคลนี้ เรียกว่า ไตรสิกขา

คำสำคัญ : ครูแนะแนววิถีพุทธ, การแนะแนว, การพัฒนาผู้เรียน, ศตวรรษที่ 21

Abstract

This academic article aims to present the characteristics of Buddhist guidance teachers and the guidance process for student development in the era of limitless learning. Buddhist guidance teachers are educational professionals who uphold ethical standards and foster positive relationships with students to help them realize their full potential. They aim to cultivate well-rounded individuals with good health and moral integrity, guided by the principles of Brahmavihara Dhamma. In preparing students for the 21st century, these educators emphasize digital literacy, critical awareness, and responsible technology use in a borderless world. The Buddhist guidance process encompasses five key service areas: 1. individual student data collection, 2. information dissemination, 3. psychological counseling, 4. student placement, and 5. monitoring and evaluation. These services cover three core dimensions: educational guidance—fostering positive attitudes toward learning, promoting lifelong education, and developing academic-related skills; career guidance—cultivating healthy attitudes toward work, understanding current and future labor markets, self-exploration, decision-making, educational and career planning, and work readiness skills; and personal-social guidance—focusing on emotional, cognitive, social, and value development, career awareness, self-identity formation, and the shaping of life patterns.

Guidance in the Buddhist context is rooted in two essential principles: Kalyāṇamitta (spiritual friendship) as an external influence, and Yonisomanasikāra (wise reflection) as an internal influence. These principles

foster the development of wisdom and problem-solving abilities through *Sammā-ditṭhi* (right view), which is realized through a threefold educational process: training in moral conduct (*sīla*), mental discipline (*samādhi*), and wisdom (*paññā*), collectively known as *Tri-sikkhā*. This holistic model promotes the internal development of learners, aligning education with both spiritual and practical life goals.

Keywords: Buddhist Guidance Teachers, Guidance, Learners Development, 21st century

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว มุ่งช่วยเหลือให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ที่แท้จริง โดยผ่านกระบวนการพัฒนาจิตใจจากผู้เชี่ยวชาญ ครูแนะแนว หรือผู้ให้การศึกษาในโรงเรียน และมีศรัทธาในหลักพุทธธรรมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับผู้เรียน พัฒนากายและฝึกสภาพจิตใจให้ผู้เรียนเติบโตเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ สอดคล้องกับ สายหยุด มีฤทธิ์ และคณะ (2567) กล่าวถึงคุณสมบัติของครูแนะแนวไว้ ดังนี้ มีจรรยาบรรณวิชาชีพ เคารพสิทธิและไม่แสวงผลประโยชน์จากผู้รับบริการ รักษาความลับของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี เป็นผู้ที่ต้องยอมรับความสามารถของตนเอง รักษามาตรฐานของการให้บริการ ยึดมั่นในจรรยาบรรณวิชาชีพ มีการพัฒนาตนเองให้ทันกับยุคสมัย มีความยอมรับและศรัทธาในวิชาชีพ เต็มใจให้บริการภายใต้ความแตกต่างของผู้รับบริการ ให้คำปรึกษาได้อย่างมีกระบวนการที่ถูกต้องตามหลักการทางจิตวิทยา มีทัศนคติในทางบวกต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง ต่อผู้รับบริการ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์มั่นคง เบิกบานแจ่มใส มีความคิดเชิงบวก เป็นแบบอย่างที่ดีในทุก ๆ ด้าน ทั้งการดำเนินชีวิตที่พอเพียง สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา คิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุ มีผล มีคุณธรรม มีลักษณะที่เป็นมิตร น่าเข้าใกล้ เป็นที่พึ่งได้ สื่อสารได้อย่างสร้างสรรค์ ให้เกิดความรู้สึกรอบอุ่นเมื่อเข้าไปรับบริการ มีความเมตตา กรุณา มีความเอื้อเฟื้อ ซื่อสัตย์และอดทน ต่อการให้บริการ

การแนะแนวในศตวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการณ์เปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) ซึ่งในยุคนี้ประชากรของโลกถูกหลอมรวมกลายเป็นสังคมเดียว ด้วยกระบวนการอันเกิดจากอิทธิพลของความร่วมมือทางเศรษฐกิจ เทคโนโลยี สังคม วัฒนธรรมและการเมือง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อความเป็น

หนึ่งทางด้านเศรษฐกิจและการเมือง กระบวนการทางเทคโนโลยีต่าง ๆ จึงถูกนำมาใช้เพื่อให้เกิดการรับส่งข้อมูลข่าวสารเป็นไปด้วยความรวดเร็ว จนทั่วโลกเข้าสู่โลกไร้พรมแดน ประชากรสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ทุกสถานที่ไม่ว่าจะอยู่ในมุมไหนของโลก การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบโดยตรงต่อวิถีการดำเนินชีวิตของประชากรทั่วโลก เกิดการหลั่งไหลของวัฒนธรรมข้ามชาติ ที่ทำให้ประชากรในแต่ละประเทศต้องปรับตัวให้รู้เท่าทันกับ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ประเทศไทยก็พัฒนาอย่างรวดเร็วทำให้ประชากรของประเทศเกิดการตื่นตัวและต้องเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 เพื่อมิให้เกิดปัญหาต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งหากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับ ความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วได้ อาจจะส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิต การเข้าสังคมและอาจรวมไปถึงการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะ วัยเด็กและวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ หากได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างไม่ถูกต้องอาจนำไปสู่การเกิดปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตจนเกิดผลกระทบเป็นปัญหาสังคมตามมา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552, สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553)

การแนะแนวเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่การเป็นพลเมืองที่มีสุขภาวะอยู่บนพื้นฐานความเชื่อในการเตรียมเยาวชนสู่โลกในศตวรรษที่ 21 ดังนี้ เยาวชนมีความคิดเห็นและมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้ หากได้รับข้อมูลที่ เป็นจริงอย่างสมบูรณ์ รวมทั้ง มีทักษะที่เหมาะสมและมีทักษะในการจัดการกับทางเลือกเหล่านั้น เยาวชนควรได้รับโอกาสที่จะรับรู้ข้อมูลอย่างรอบด้าน เพื่อรู้จักตัวตนของตนเอง รู้จักและเคารพคนอื่น รวมทั้ง มีโอกาสแลกเปลี่ยนทักษะให้สามารถมองโลกได้อย่างรู้จัก คติวิเคราะห์และได้รับการฝึกฝนทักษะในการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

การเรียนรู้จากประสบการณ์ ทั้งประสบการณ์จริงและประสบการณ์จำลอง ถือเป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่ง ผู้จัดการเรียนรู้จึงควรมีทักษะในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เยาวชน ผู้จัดการกิจกรรมการเรียนรู้ ต้องวางและเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชน และตระหนักถึงความแตกต่างของเยาวชนแต่ละคน แต่ละบุคคลล้วนมีคุณค่าและศักดิ์ศรี จึงไม่สามารถแบ่งแยก กีดกันด้วยเพศ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม หรือรสนิยมทางเพศ การบังคับทั้งทางกาย วาจาและใจ โดยการใช้กำลังหรือการใช้วาจาบีบคั้น หรือการใช้อำนาจจากบทบาทที่ตนมีอยู่ให้ผู้อื่นปฏิบัติ คิด หรือเชื่อตาม โดยขัดเจตจำนงของบุคคล นั้นถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดีจริยธรรม บุคคลย่อมต้องรับผิดชอบต่อการกระทำและผลของการกระทำของตน สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดี ย่อมต้องมีการสื่อสารอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา เยาวชนควรได้รับการส่งเสริมให้เปิดเผยบอกเล่าหรือปรึกษาความคับข้อง

ใจโดยปราศจากการตัดสินคุณค่า เยาวชนต้องมีทางเลือกในการเรียนรู้ตามความถนัดของตนเอง เพื่อพัฒนาตนสู่ความเป็นเลิศในสิ่งที่ตนสนใจ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559)

ผลการเรียนรู้ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

การจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 มุ่งให้ผู้เรียนได้ทั้งความรู้และทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1. ผลการเรียนรู้ด้านความรู้ในสาระวิชาหลัก (Core Subjects) สาระวิชาหลัก 9 วิชา ได้แก่ ภาษาอังกฤษ ภาษาสากลต่าง ๆ ศิลปะ คณิตศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์และการปกครอง และสิทธิหน้าที่พลเมือง ซึ่งการจัดการเรียนรู้ในสาระวิชาดังกล่าว ผู้เรียนต้องฝึกฝนจนเกิดการเรียนรู้ที่เป็นสมรรถนะสำคัญ 3 ประการ เรียกว่า 3Rs ได้แก่

1.1 การอ่านออก (Reading)

1.2 การเขียนได้ (Writing)

1.3 การคิดเลขเป็น (Arithmetic)

2. ผลการเรียนรู้ด้านคุณลักษณะ คุณลักษณะที่ควรเกิดขึ้นกับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ได้แก่

2.1 ความตระหนักรู้เกี่ยวกับโลก (Global Awareness) คิดเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งต่างๆบนโลกนี้ว่ามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน การกระทำก่อให้เกิดผลกระทบต่อความเป็นไปของโลก

2.2 ความเข้าใจและปฏิบัติเป็นในด้านการเงิน เศรษฐกิจ ธุรกิจและการเป็นผู้ประกอบการ (Financial, Economic, Business and Entrepreneurial Literacy) จนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต

2.3 ความเข้าใจและปฏิบัติตนเป็นพลเมืองที่ดี (Civic Literacy) รู้จักทำหน้าที่และรับผิดชอบต่อสังคม

2.4 ความเข้าใจและสามารถดำเนินชีวิตให้เป็นผู้มีสุขภาพดี (Health Literacy) สามารถดำรงตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

2.5 ความเข้าใจและปฏิบัติตนเป็นในด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Literacy) มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

3. ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ ผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ควรมีทักษะสำคัญ 3 กลุ่ม ได้แก่

3.1 ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม (Learning and Innovation Skills) มุ่งเน้นให้เกิดความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์และแก้ปัญหา การสื่อสาร การสร้างความร่วมมือ การคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ประกอบด้วย ทักษะย่อย ได้แก่

- การสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and Innovation)
- การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving) ประกอบด้วย การมีเหตุผล การคิดอย่างเป็นระบบ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา Search

- การสื่อสารและการร่วมมือ (Communication and Collaboration) ประกอบด้วย การสื่อสารที่ชัดเจนและการร่วมมือทำงาน

3.2 ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี (Information, Media and Technology Skills) มุ่งเน้นให้มีความสามารถในการเข้าถึงสารสนเทศและสื่อต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถจัดการ เชื่อมโยง ประเมินและสร้างสารสนเทศ รวมถึง การประยุกต์ใช้เรื่องจริยธรรมและกฎหมายกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศได้ ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี ประกอบด้วยทักษะย่อย ได้แก่ การรู้สารสนเทศ (Information Literacy) การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) การรู้ด้านไอซีที (ICT Literacy)

3.3 ทักษะด้านชีวิตและอาชีพ (Life and Career Skills) มุ่งเน้นให้มีความสามารถในการยืดหยุ่นและการปรับตัว มีเป้าหมายของชีวิตและความมุ่งมั่น เข้าใจสังคมและยอมรับความแตกต่างทางวัฒนธรรม มีศักยภาพการผลิตและยอมรับการตรวจสอบ มีความเป็นผู้นำและมีความรับผิดชอบ ทักษะชีวิตและอาชีพ ประกอบด้วย ทักษะย่อย ได้แก่ ความยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัว (Flexibility and Adaptability) การริเริ่มและการกำกับดูแลตนเอง (Initiative and Self-Direction) ทักษะทางสังคมและทักษะข้ามวัฒนธรรม (Social and Cross-cultural skills) การมีผลงานและมีความรับผิดชอบ (Productivity and Accountability) และภาวะผู้นำและหน้าที่รับผิดชอบ (Leadership and Responsibility)

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2560) กำหนดทักษะสำคัญจำเป็นในโลกศตวรรษที่ 21 ไว้ในแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2567 ประกอบด้วยทักษะที่เรียกตามคำย่อว่า 3Rs + 8Cs ดังนี้ 3Rs ประกอบด้วย การอ่านออก (Reading การเขียนได้ (Witing) และการคิดเลขเป็น (Aithmetics) 8Cs ประกอบด้วย

1. ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem)
2. ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and Innovation Skills)
3. ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรมต่างกระบวนทัศน์ (Cross - cultural Understanding Skills)
4. ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ (Collaboration Teamwork)
5. ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ (Communication, Information and Media Literacy)
6. ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Computing and ICT Literacy)
7. ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้ (Career and Learning Skills)
8. ความมีเมตตา กรุณา วินัย คุณธรรม จริยธรรม (Compassion)

การแนะแนวในศตวรรษที่ 21

กระทรวงศึกษาธิการ มีนโยบาย เรียนดี มีความสุขและให้ความสำคัญกับระบบการแนะแนวการเรียน (Coaching) และเป้าหมายชีวิต (กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว, 2565) และการส่งเสริมผู้เรียนค้นพบศักยภาพของตนเองใน 5 บริการ (วนัญญา ปานแก้ว, 2565) ได้แก่ 1. บริการสำรวจข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล 2. บริการสารสนเทศ 3. บริการบริการให้การปรึกษา 4. บริการจัดวางตัวบุคคล 5. บริการติดตามผล และจัดกิจกรรมแนะแนวที่ครอบคลุมกิจกรรมแนะแนว 3 ขอบข่าย ได้แก่

1. **การแนะแนวด้านศึกษา** มีขอบข่ายตั้งแต่การสร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียน การพัฒนาข้อมูล ช่องทางที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและการสร้างนิสัยการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2. **การแนะแนวด้านอาชีพ** มีขอบข่ายตั้งแต่การสร้างเจตคติที่ดีต่อการทำงาน รับรู้เกี่ยวกับโลกอาชีพที่สอดคล้องกับปัจจุบันและอนาคต ค้นพบตนเอง (Career Exploration) ตัดสินใจ วางแผนเส้นทางการศึกษา เตรียมตัวและพัฒนาตนเอง ตลอดจน ทักษะในการประกอบอาชีพ

3. **การแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม** มีขอบข่ายตั้งแต่การรู้จักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น การรู้จักปรับตัวและจัดการปัญหา การพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม เพื่อให้มีบุคลิกภาพ ความพร้อมในการดำเนินชีวิตมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี (กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว, 2565) ให้การดูแล ส่งเสริม ป้องกัน แก้ไขปัญหา และให้การปรึกษานักเรียนอย่างเหมาะสม รวมทั้ง ประเมินความเสี่ยง จับสัญญาณอันตรายหรือ

ความไม่ปลอดภัยที่อาจเกิดขึ้นหรือมีแนวโน้มส่งผลกระทบต่อนักเรียน ทำงานร่วมกับครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น ผู้บริหาร ผู้ปกครอง รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องและภาคีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ในการสร้างความเข้มแข็งการดำเนินงานแนะแนวที่ก่อให้เกิดประโยชน์และความปลอดภัยของนักเรียน ด้วยสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม ตามที่มีรายงานและข้อมูลนักเรียนที่มีความต้องการการดูแลในมิติต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิต (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2565) จึงได้ให้ความสำคัญในการแนะแนว และแนวปฏิบัติการจัดกิจกรรมแนะแนวกิจกรรมโฮมรูม และการดูแลสุขภาพจิตนักเรียน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้กับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้นำไปเป็นแนวปฏิบัติอย่างและปรับประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม และการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในพื้นที่ เพื่อให้นักเรียนได้รับการแนะแนวที่สอดคล้องกับสถานการณ์ ส่งเสริมให้นักเรียนได้ค้นพบตนเองเสริมสร้างทักษะชีวิต ป้องกันแก้ไขปัญหสุขภาพจิต ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน และได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ ได้รับการดูแลช่วยเหลือและแก้ไขสถานการณ์อย่างทันท่วงทีและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัยมีความสุข โดยมีแนวปฏิบัติการจัดกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูมและการดูแลสุขภาพจิตนักเรียน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว, 2565)



ภาพที่ 1 ขอบข่ายบริการแนะแนว

ลักษณะการจัดบริการแนะแนวในศตวรรษที่ 21

การจัดบริการแนะแนวในศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาผู้เรียนอย่างครอบคลุมและเป็นระบบ โดยมีหลายบริการและแนวทางที่สำคัญคือ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559) ให้แนวทางว่าการออกแบบจัดกิจกรรมแนะแนวจะต้องมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดทักษะและประสบการณ์ในการเรียนรู้สำหรับการดำรงชีวิตตามแนวทางการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 โดยส่งเสริมตามความถนัด ความสนใจและศักยภาพของผู้เรียนเป็นรายบุคคล มีการจัดตารางการดำเนินการสอนแต่ละชั่วโมงในสัดส่วนที่เหมาะสมกับวัยและระดับการศึกษาอย่างชัดเจน มีครูแนะแนวเป็นผู้รับผิดชอบการวางแผนการดำเนินงานแนะแนวโดยตรง ซึ่งการจัดกิจกรรมแนะแนวจะต้องเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตที่อยู่ในสภาพตามความเป็นจริงของผู้เรียนทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยคำนึงถึงบริบทของโรงเรียน ท้องถิ่น และชุมชน เน้นการปฏิบัติจริงทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน

Panich (2012) กล่าวว่า ผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 จะมีความต้องการและความสนใจที่ชัดเจนมากขึ้น สามารถค้นคว้าข้อมูล ได้จากแหล่งต่างได้มากขึ้น ครูจะมีหน้าที่ออกแบบกิจกรรมให้นักเรียนประเมินการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และใช้เป็นข้อมูลเพื่อเลือกและตัดสินใจของนักเรียน (วนัญญา ปานแก้ว, 2565) โดยการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครูส่วนใหญ่ยังยึดตามหนังสือ ตำราและทฤษฎีมากเกินไป แต่ควรวิเคราะห์กิจกรรมตามสถานการณ์ปัจจุบันให้เหมาะสมกับยุคสมัย เทคโนโลยีและข่าวสาร โดยแผนการจัดกิจกรรมต้องพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนอย่างเหมาะสม มีการจัดทำและจัดเก็บระบบคัดกรองข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคลโดยการนำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาทำการจัดเก็บ การนำเสนอและพัฒนาระบบการดำเนินงานแนะแนว เพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วในการนำมาใช้ เช่น การจัดทำระเบียบสะสมออนไลน์ การสำรวจความสามารถพิเศษของนักเรียนแบบออนไลน์ การทำแบบทดสอบบุคลิกภาพMBTI ของMyers-Briggs เป็นต้น โดยจัดบริการแนะแนวให้เป็นไปในเชิงรุกโดยเน้นกลุ่มผู้เรียนเป็นสำคัญด้วยการจัดกิจกรรมเพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถกำหนดทิศทาง วางเป้าหมาย การดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองนอกเหนือจากงานป้องกัน ส่งเสริมและแก้ไขปัญหา

การจัดกิจกรรมแนะแนวหรือการให้บริการแนะแนวแบบใช้ครูเป็นศูนย์กลาง จัดกิจกรรมแนะแนวโดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางด้วยสื่อและเทคโนโลยีที่หลากหลาย โดยเน้นให้ผู้เรียนเกิดทักษะและประสบการณ์จากการเป็นผู้คิดและออกแบบกิจกรรมด้วยตนเอง ภายใต้วามร่วมมือระหว่างครูแนะแนวกับผู้เรียน มุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ในโลกดิจิทัล โดยครูแนะแนวจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบ ดำเนินการวางแผนทางการจัดกิจกรรมอย่างชัดเจน (เอลวิน ชาร์ไพศาลสมุทร, 2566) ใช้กระบวนการแนะแนวแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโลกดิจิทัล (Digital Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ รู้ทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น สามารถใช้ความรู้ในการจัดการอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม มีแรงจูงใจในการแสดงออกเชิงบวก ตลอดจนสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นผ่านช่องทางดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย 1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) 2. การกำกับตนเอง (Self-regulation) 3. การจูงใจตนเอง (Self-Motivation) 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) 5. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) อย่างสอดคล้องกัน

ครูแนะแนวต้องได้รับการศึกษา ฝึกฝนและมีประสบการณ์ทางด้านการแนะแนว โดยตรง เพื่อทำหน้าที่ดูแลรับผิดชอบงานแนะแนวในสถานศึกษา ให้เกิดความรู้ ความถูกต้องตามหลักวิชาการและสามารถพัฒนาผู้เรียนได้ตรงตามจุดมุ่งหมาย สามารถปฏิบัติให้เกิดผลต่อผู้เรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ ครูแนะแนวจะต้องได้รับการอบรมฝึกฝน พัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง สม่าเสมอ เพื่อให้เป็นป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ทันสมัย ทันยุค ทันเหตุการณ์ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559)

โดยสรุปคือการจัดบริการแนะแนวในศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นไปที่การให้บริการที่ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษาต่อ ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม อย่างเป็นระบบ จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ทันสมัยเพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนอย่างแท้จริง โดยน่านโยบายมาปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม มีการใช้เทคโนโลยี สื่อ แอปพลิเคชันใหม่ ๆ อย่างชาญฉลาด ด้วยความเท่าทันสมัยและความฉลาดทางอารมณ์ในโลกดิจิทัล พร้อมทั้งการพัฒนาองค์ความรู้ให้ครูแนะแนวอย่างสม่าเสมอต่อเนื่อง เพื่อสามารถปรับปรุงประสิทธิภาพและควมมีประสิทธิภาพของการจัดบริการแนะแนวต่อไป

การแนะแนวเพื่อการค้นพบตนเองสู่อนาคต

การแนะแนวเพื่อช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง ศักยภาพ ความสนใจและความถนัด เพื่อวางแผนอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพ โดยครอบคลุมหลายด้าน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559) วัตถุประสงค์ของการแนะแนวการศึกษาและอาชีพ เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เรียน มีความเชื่อมั่นและตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับค่านิยม ทักษะ ความสนใจและจุดแข็งของตนเอง มีแรงจูงใจ

ได้เรียนรู้อย่างเข้มข้นเข้มข้น สร้างเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อผลใช้ความเพียรพยายามอย่างจริงจัง ในระหว่างเป็นนักเรียนเพิ่มพูนความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการเลือกทางศึกษาและเลือกทางอาชีพ พัฒนาความพร้อมในการเตรียมการประกอบอาชีพในสังคมเศรษฐกิจรวมถึงการปรับตัวและพึ่งตนเพื่อความอยู่รอดอย่างยั่งยืนในโลกของงานอาชีพที่เปลี่ยนแปลงท้าทาย ดังนั้น หลักการสำคัญในการแนะแนวอาชีพระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ควรพิจารณา คือ

1. คำนึงถึงพัฒนาการของผู้เรียนเกี่ยวกับการรับรู้ ความเข้าใจ อารมณ์ สังคม และเจตคติที่มีต่อโลกอาชีพ

2. พัฒนาการทางการศึกษาและอาชีพเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตลอด ช่วงชีวิตของบุคคลที่มีขั้นตอนในการทำความเข้าใจกับรู้ด้านอาชีพ การสำรวจอาชีพและการวางแผนด้านอาชีพ

3. การพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนของผู้เรียน เป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการด้านอาชีพ ซึ่งรวมถึงการทำความเข้าใจในความสนใจและค่านิยม การทำความเข้าใจจุดแข็งการพัฒนาขีดความสามารถ การกำหนดบทบาท ทำที่และแบบแผนการดำรงชีวิต

4. การแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ควรมุ่งเน้นการสำรวจด้านอาชีพ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมทั้งเส้นทางการศึกษาและอาชีพที่เป็นทางเลือกซึ่งเหมาะกับตนเอง โดยการสำรวจโลกของงานอาชีพ ความถนัด ความสนใจ ค่านิยม แหล่งและแนวทางการศึกษาต่อ

5. การแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ควรมุ่งเน้นการวางแผนด้านอาชีพ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถสังเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อการตัดสินใจทางการศึกษาและอาชีพ โดยการพัฒนาทักษะด้านข้อมูลข่าวสาร การวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล การริเริ่มสร้างสรรค์และทักษะการตัดสินใจ การแนะแนวแบบมุ่งอนาคต

สรุปกระบวนการแนะแนวเพื่อค้นพบตนเอง คือ การแนะแนวการศึกษาและอาชีพ วัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง (ความสนใจ ความถนัด ศักยภาพ ค่านิยม) วางแผนอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพและพัฒนาความพร้อมในการประกอบอาชีพอย่างยั่งยืน โดยคำนึงถึงพัฒนาการของผู้เรียน ทั้งด้านอารมณ์ สังคมและเจตคติ หลักการสำคัญ คือ การพัฒนาอัตลักษณ์ตนเอง การสำรวจอาชีพ (ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น) และการวางแผนอาชีพ (ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย) โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ การวิเคราะห์ข้อมูลและการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการนี้ ต้องการความร่วมมือและการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่องจากผู้เรียนที่เข้าร่วมกระบวนการแนะแนว เพื่อให้สามารถค้นพบศักยภาพและวางแผนอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ครูแนะแนววิถีพุทธ

ครูแนะแนวในศตวรรษที่ 21 เป็นผู้มีบทบาทหลักในการจัดบริการแนะแนว คือ

1. บริการรวบรวมข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล
2. บริการสารสนเทศ
3. บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา
4. บริการจัดวางตัวบุคคล และ
5. บริการติดตามและประเมินผล

โดยบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาให้นักเรียนในโรงเรียน จัดเป็นบริการที่เป็นหัวใจหลักหนึ่งใน 5 ของบริการแนะแนวให้นักเรียนทุกคน นอกเหนือจากการจัดกิจกรรมแนะแนวในห้องเรียน ทั้งนี้ การให้บริการปรึกษาและแนะแนวแก่ผู้เรียน ช่วยเหลือและพัฒนาผู้เรียนตามขอบข่ายงานแนะแนว 3 ด้าน คือ การแนะแนวการศึกษา การแนะแนวอาชีพ และการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ภายใต้การประสานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อป้องกันปัญหา ส่งเสริม พัฒนาและแก้ไขปัญหาลูกศิษย์เรียน ทำงานร่วมกับครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น ผู้บริหาร ผู้ปกครอง รวมทั้ง ผู้ที่เกี่ยวข้องและภาคีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา

หลักพระพุทธศาสนาได้กล่าวว่า “ครูแนะแนว” ทำหน้าที่ของปัจเจกภายนอกได้พูดถึงตัวประกอบต่าง ๆ ในกระบวนการพัฒนาดน หรือการศึกษาของมนุษย์ที่สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์มาแล้วข้างต้นถ้าขาดองค์ประกอบเหล่านี้ไป กระบวนการศึกษาหรือพัฒนาดน หรือการดำเนินชีวิตถูกต้องก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อปัจเจกเหล่านี้ ซึ่งเรียกว่าเป็นปัจเจกภายในตัวมนุษย์ไม่ทำงาน เช่น ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ก็ไม่มี จิตสำนึกในการพัฒนาดนก็ไม่มี ความรู้จักคิด คิดเป็นก็ไม่มี ถ้าปัจเจกภายในเหล่านี้ไม่ทำงาน ก็ต้องอาศัยปัจเจกภายนอกมาช่วยกระตุ้น ถึงตอนนี้ ก็มาถึงจุดเริ่มของการแนะแนว คือ เมื่อปัจเจกภายในไม่ทำงาน จึงต้องอาศัยปัจเจกภายนอกมาช่วยกระตุ้น ตรงนี้คือตำแหน่งหน้าที่ของการแนะแนวและบุคคลผู้ทำหน้าที่แนะแนว คือ ให้ปัจเจกภายนอกมาช่วยกระตุ้นปัจเจกภายในเหล่านั้นให้ทำงาน หรือให้เกิดขึ้น ตัวปัจเจกภายนอกที่มาช่วยกระตุ้นนี้เรียกตามศัพท์ทางพุทธศาสนาว่า กัลยาณมิตร อันนี้เป็นศัพท์ธรรมดาที่เราใช้กันมากแล้วแต่ความหมายจะเป็นอย่างไร ก็ต้องมาชี้แจงกันในความหมายของพุทธศาสนา กัลยาณมิตร คือปัจเจกภายนอกกระตุ้นให้ปัจเจกภายในเกิดขึ้นและทำงาน

ส่วนปัจเจกภายในที่พูดมานั้นก็มีมากมายหลายอย่าง คงประมาณ ๖ อย่าง แต่ตัวที่ทนายเน้นที่สุด เป็นตัวที่โยงไปสู่การแก้ปัญหาโดยตรงก็คือ ตัวที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย คือการรู้จักคิดหรือคิดเป็นอันนี้เป็นตัวเด่น ซึ่งจัดเป็นคู่กันกับกัลยาณมิตร เป็นปัจเจกสองอย่างในกระบวนการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ คือ ปัจเจกภายนอก หรือองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ กัลยาณมิตร คู่กับปัจเจกภายในเมื่อ

คือ โยนิโสมนสิการ การรู้จักคิดหรือคิดเป็นปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตรนี้จะช่วยกระตุ้นโยนิโสมนสิการให้เกิดขึ้น เมื่อคนรู้จักคิด หรือคิดเป็นแล้ว ก็จะทำให้เกิดปัญญา และแก้ปัญหาได้ถูกต้อง ในตอนแรกก็จะเกิดความเข้าใจถูกต้องเรียกว่า สัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิ คือ องค์ประกอบข้อแรกในระบบการดำรงชีวิตที่ดีงาม ที่เราเรียกว่า อริยมรรค ซึ่งมีองค์แปดประการ เมื่อมีกัลยาณมิตรมากระตุ้นปัจจัยภายในให้เกิดขึ้นโดยเฉพาะทำให้รู้จักคิดขึ้นแล้วก็เกิดความรู้เข้าใจถูกต้อง ทำให้แสดงออกโดยรู้จักปฏิบัติถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย เริ่มตั้งแต่ปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตน จึงแก้ปัญหาได้ เมื่อจับกระบวนการอันนี้ได้แล้ว ก็ออกมาสู่ภาคปฏิบัติ คือ ในการกระตุ้นให้ปัจจัยภายในทำงานหรือให้เกิดขึ้นนั้น กัลยาณมิตรหรือผู้แนะนำจะต้องทำอะไรบ้าง หมายถึงสิ่งที่จะต้องทำ หรือสิ่งที่ควรจะทำกำหนดไว้ในใจ เวลาคนหรือเด็กนักเรียน นักศึกษา เกิดปัญหามา ควรจะมีจุดพิจารณาหรือมีสิ่งที่คำนึงไว้ โดยเฉพาะควรตรวจสอบว่าเขาขาดอะไรไป เพื่อจะได้ช่วยแนะนำแนวทางเขา ให้พัฒนาสิ่งเหล่านั้นให้เกิดขึ้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2545) แสดงทัศนะว่า แก่นนำแห่งกระบวนการศึกษาได้แก่ สัมมาทิฐิ เมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นแก่นนำและเป็นฐานแล้ว กระบวนการแห่งการศึกษาภายในตัวบุคคลก็ดำเนินไปได้ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่เรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่

1. ฝึกฝนอบรม ในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจา และอาชีวะ เรียกว่า อธิศีลสิกขา หรือ เรียกว่า ศีล

2. การฝึกฝนอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรมเสริมคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา หรือว่าสมาธิ

3. การฝึกฝนอบรมทางปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้แก้ไข้ปัญหาไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ดับกิเลส ดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระผ่องใสเบิกบานเรียกว่า อธิปัญญาสิกขา หรือ เรียกว่า ปัญญา เป็นต้น สำหรับการฝึกฝนพัฒนาทางปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่แก้ไข้ปัญหาไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ดับกิเลส ดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระผ่องใสเบิกบาน เรียกว่า ปัญญาสิกขา หรือ ปัญญา

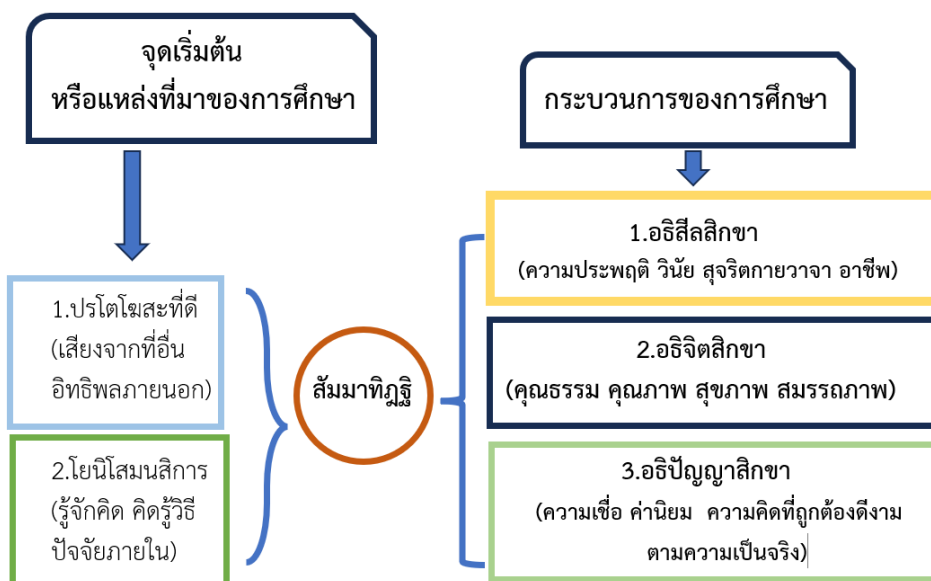
หลักการศึกษทั้ง 3 ประการข้างต้น คือ ไตรสิกขา จัดวางขึ้นโดยมุ่งให้ผลเกิดขึ้นหลักปฏิบัติแห่งอริยมรรค คือ เป็นการฝึกฝนอบรมให้องค์ทั้ง 8 แห่งมรรคนั้น เกิดมีและเจริญงอกงามประโยชน์ได้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น แก้ไขปัญหาดับทุกข์ได้ดียิ่งขึ้นตามลำดับ จนถึงที่สุด กล่าวคือ

1. อธิศีลสิกขา : ฝึกฝนด้านศีลธรรม เน้นการพัฒนาสัมมาวาจา (วาจาถูกต้อง) สัมมากัมมันตะ (การกระทำถูกต้อง) และสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพถูกต้อง) เพื่อสร้างพื้นฐานความประพฤติที่ดีและความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี

2. อธิจิตสิกขา : ฝึกฝนด้านจิตใจ เน้นการพัฒนาสัมมาวายามะ (ความเพียรถูกต้อง) สัมมาสติ (ความระลึกถูกต้อง) และสัมมาสมาธิ (สมาธิถูกต้อง) เพื่อพัฒนาคุณธรรม สมรรถภาพทางจิตและสุขภาพจิตที่ดี

3. อธิปัญญาสิกขา : ฝึกฝนด้านปัญญา เน้นการพัฒนาสัมมาทิฐิ (ความเห็นถูกต้อง) และสัมมาสังกัปปะ (ความดำริถูกต้อง) เพื่อให้เกิดปัญญา นำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีสติ ปราศจากความยึดมั่นถือมั่น

กระบวนการศึกษา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นการจัดสภาพแวดล้อมและกระตุ้นให้การเรียนรู้ดำเนินไปตามหลักไตรสิกขา โดยสัมมาทิฐิเป็นเป้าหมายสูงสุด ซึ่งเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายประการ การศึกษาจึงควรเน้นการสร้างปัจจัยเหล่านั้น เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุสัมมาทิฐิและพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ กระตุ้นให้เนื้อหาของการศึกษาดำเนินไปตามกระบวนการนั้น เมื่อทำความเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็จะมองเห็นรูปร่างของกระบวนการแห่งการศึกษา ซึ่งเขียนเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 2 แหล่งที่มาของการศึกษาและกระบวนการของการศึกษา

การพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่21 ด้วยกระบวนการของครูแนะแนววิถีพุทธ

ครูแนะแนววิถีพุทธเน้นการพัฒนาผู้เรียนอย่างสมดุล ทั้งด้านสติปัญญา จิตใจ และคุณธรรม เพื่อให้ผู้เรียนมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย โดยอาศัยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูแนะแนวและผู้เรียนเป็นพื้นฐานสำคัญ ได้แก่

1. การแนะแนวอาชีพด้วยแนวคิดโยนิโสมนสิการ (Career Guidance Activities Based on Yonisomanasikara or Reasoned Attention) (จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล และ วราภรณ์ โสมะนันท์, 2562) เป็นกระบวนการแนะแนวที่ใช้การคิดโยนิโสมนสิการ ให้นักเรียนเข้าใจตนเอง ข้อดีและข้อจำกัดในตัวเองอย่างไร มีบุคลิกภาพอย่างไร เพราะการตัดสินใจเลือกอาชีพที่ดีต้องให้ความสำคัญทั้ง 2 ปัจจัย คือ ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ว่าตนนั้นมีความเหมาะสมอย่างไร ที่ไหนและการจะรู้ถึงปัจจัยต่าง ๆ ได้ จำเป็นต้องมีข้อมูลและใช้กระบวนการรู้คิด คือ กลับมาทบทวนการตัดสินใจของตนเอง อีกครั้ง ด้วยทักษะต่าง ๆ ได้แก่ การสื่อสาร การปรับตัว การลำดับความสำคัญ การวางแผนจัดการ การใช้เหตุผล (สายนต์ ชันธนิยม, 2567) การคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ คิดวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน คิดตามเหตุผล คิดแบบกุศลทำให้รู้จักเลือกรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ จากภายนอก และคิดใคร่ครวญพิจารณาอารมณ์นั้น ๆ ประกอบไปด้วย การคิดจากเหตุไปหาผล การคิดจากผลไปหาเหตุ การคิดแบบเห็น ความสัมพันธ์ต่อเนื่อง เป็นลูกโซ่ การคิดเน้นเฉพาะจุดที่ทำให้เกิดการคิดเห็น องค์ประกอบที่มา ส่งเสริมให้เจริญ การคิดเห็น องค์ประกอบที่มา ทำให้เสื่อมการคิดเห็นสิ่งที่มา ตัดขาดให้ดับ การคิดแบบ แยกแยะองค์ประกอบ การคิดแบบมองเป็นองค์รวมและการคิดแบบ อะไรเป็นไปได้ หรือเป็นไปไม่ได้ วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการใคร่ครวญตนเองอย่างลึกซึ้ง ทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลือกอาชีพได้และยังส่งผลให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นที่จะเดินไปสู่หนทางข้างหน้ามากขึ้น

2. การประยุกต์หลักไตรสิกขากับการจัดกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities to develop learners according to the Tri-sikkha style) (พระปลัดสุทธิศักดิ์ สมปณณเมธี และ สมควร นามสีฐาน, 2565) อธิบายถึงพุทธวิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแบบไตรสิกขา เป็นกระบวนการมุ่งเน้นการพัฒนาทั้งทางกาย วาจา จิต และปัญญา วิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนตามแบบไตรสิกขา (ระเบียบวินัย, จิตใจ แน่วแน่, แก้ปัญหาถูกต้อง) มี 4 ขั้นตอน คือ 1. ขั้นศีล ครูต้องสร้างความมีระเบียบวินัยทั้งกายและวาจาให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยเป็นปกติ ร่างกายพร้อมที่จะเรียนเสมอ

ความมีศรัทธา ความตระหนัก ความเข้าใจที่เกิดกับผู้เรียน 2. ขั้นสมาธิ เชื่อมโยงให้ผู้เรียนรวมพลังจิตใจ ความคิดอันแน่วแน่ในการตั้งใจฟัง ตั้งใจดู ในเรื่องที่เรียน ไม่ซัดส่ายไปสู่เรื่องอื่นสิ่งอื่นนอกห้องเรียน ไม่คิดตรึงตรองวิตกกังวลถึงเรื่องอื่น ๆ ที่จะทำให้สมองไม่ปลอดโปร่ง ตั้งใจจดจำและเห็นความสำคัญต่อเนื้อหาที่ครูจะนำเสนอ 3. ขั้นปัญญา ผูกใช้สมาธิ จิตใจอันแน่วแน่ทำความเข้าใจกับปัญหา ค้นหาสาเหตุที่มาที่ไปของปัญหาแก้ไข ปัญหาจนเกิดความรู้แจ้ง และ 4. ขั้นประยุกต์ ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เข้าใจแก้ปัญหาได้เกิดการเรียนรู้และมีโน้ตชนในเรื่อนั้น ๆ ถูกต้องตามที่เป็นจริง การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักไตรสิกขาแต่ละขั้นตอน ครูมีหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำในทางที่ถูกที่ควร เพื่อให้นักเรียนเกิดองค์ความรู้ตามวัตถุประสงค์

3. การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา

(Buddhist Counseling For Academic Hope) กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่ครูแนะแนวใช้ในการแก้ไขปัญา พัฒนาศักยภาพ ด้วยกระบวนการสร้างสัมพันธภาพที่มีคุณภาพ (เมธาวิ อุดมธรรมานภาพ, 2566) ส่วนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา คือ การนำหลักพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ใจหรือตกอยู่ในภาวะวิกฤติ ให้มีสติ สมาธิและสามารถควบคุมตนเองให้มีใจที่สงบนิ่ง ผ่อนคลาย พร้อมเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมรับฟังอย่างเข้าใจด้วยความเมตตากรุณา มีความเป็นกัลยาณมิตร จนผู้รับการปรึกษาเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้น มีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ สามารถพัฒนาจิตและปัญญาคลี่คลายทุกข์ได้ (อุรปริย์ เกิดในมงคล, 2557) พัฒนาความหวังทางการศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่สิ้นความหวัง ท้อแท้ในการเรียน ให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนต่อตนเองในอนาคต ให้มีเป้าหมายทางการศึกษา สามารถเลือกวิถีทางที่บรรลุเป้าหมายทางการศึกษา มีความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา มีความพยายาม อดทนต่อการบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา มีความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา ด้วยกระบวนการปรึกษากลุ่มแนวพุทธจิตวิทยา (กาญจนา คงมั่น, 2566) โดยประยุกต์แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 4F-TIR (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2565) และนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ หลักโยนิโสมนสิการหลักกัลยาณมิตรธรรมมาเป็นกรอบในการดำเนินกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึกหรือพฤติกรรม

4. การเจริญสติ (Mindfulness) ครูแนะแนวให้การเจริญสติเพื่อให้นักเรียนเข้าใจตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นการฝึกเจริญสติช่วยให้เราเข้าใจความคิด อารมณ์และความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการวางแผนชีวิตและการตัดสินใจ จัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น เมื่อเผชิญกับความเครียดหรือความกังวล การเจริญ

สติช่วยให้เราจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ให้ส่งผลกระทบต่อ การตัดสินใจ มีความคิดที่ชัดเจนขึ้น การมีสติช่วยให้เราสามารถโฟกัสกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า และตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ ไม่หลงไปกับความคิดฟุ้งซ่าน เพิ่มความมุ่งมั่นและความอดทน การฝึกเจริญสติช่วยเสริมสร้างความมุ่งมั่นและความอดทน ซึ่งจำเป็นต่อการบรรลุเป้าหมายในระยะยาว

สรุปได้ว่า ทั้ง 4 วิธีนี้ล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการพัฒนาผู้เรียน เพื่อรู้จักตนเอง เข้าถึงศักยภาพแห่งตน แต่ใช้แนวทางที่แตกต่างกัน โดยอาศัยหลักการทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพุทธศาสนา นำวิธีการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ร่วมกันจะช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของการแนะแนว ทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตนเอง มีทักษะการแก้ปัญหาและสามารถวางแผนชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขมากขึ้น

คุณสมบัติของครูแนะแนววิถีพุทธ

ครูแนะแนววิถีพุทธในฐานะกัลยาณมิตร พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2545) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของครูแนะแนวที่ดี ควรมีฐานะของ “กัลยาณมิตร” ซึ่งมีหลักหรือองค์ความประพฤติ 7 ประการ เรียกว่า ธรรม 7 ประการของกัลยาณมิตร ดังนี้

1. **นารัก** คำว่า นารัก ในที่นี้หมายความว่า เป็นบุคลิภาพที่ชวนให้เข้าหา ผู้แนะแนวควรต้องมีลักษณะนี้ เมื่อเด็กมีปัญหาเกิดความทุกข์ ก็อยากเข้าไปหาหรือเข้าไปปรึกษา เพราะผู้ที่มีปัญหาก็คิดหาที่ปรึกษา เมื่อเห็นผู้แนะแนวที่มีคุณสมบัติดีก็อยากจะเข้าไปปรึกษาด้วย คำว่านารักในภาษาบาลีเรียกว่า **"ปิโย"**

2. **น่าวางใจ** ครูแนะแนวต้องมีลักษณะที่น่าไว้วางใจได้ หนักแน่น น่าเคารพ นับถือ น่าเชื่อถือ ทำให้รู้สึกว่ามีภัยอันตราย อบอุ่นมั่นคงปลอดภัย ควรเข้าไปขอคำปรึกษาได้ ลักษณะที่น่าเคารพน่าไว้วางใจนี้ภาษาบาลีเรียกว่า **"ครู"**

3. **น่าเจริญใจ** คือ บุคลิกท่าทางต่าง ๆ ที่แสดงออก ดูแล้วทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นผู้มีภูมิรู้ มีภูมิธรรม ภูมิปัญญาสูง เป็นคนมีการศึกษา พัฒนาตนดีแล้ว ซึ่งผู้เข้าหา รู้สึกภูมิใจที่ได้เข้าใกล้ชิดและเห็นว่าน่าเอาอย่าง ภาษาบาลีเรียกว่า **"ภาวนีโย"**

4. **รู้จักพูดหรือพูดเป็น** ข้อนี้เป็นลักษณะสำคัญมาก สามข้อแรกเป็นบุคลิภาพที่จะทำให้เกิดการปรึกษาและการแนะแนวขึ้น โดยนำมาสู่การพบปะและการทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป แต่ข้อ 4 และข้อต่อจากนี้เป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ในการทำหน้าที่การเป็นนักพูดที่ดี ไม่ใช่หมายความว่า จะต้องพูดเองไปหมด ผู้ที่มีความทุกข์ หรือต้องการคำปรึกษา เขาก็จะพูดไปตามทางของเขา ชัดเจนบ้าง สับสนบ้าง ไม่กล้าพูด หรือพูดแล้วพูดไม่ถูก ผู้แนะแนวต้องรู้จักพูดให้เขากล้าที่จะแสดงออกมา กล่าวระบายความทุกข์ออกมา หรือสามารถ

ที่จะแสดงถึงปัญหาอย่างชัดเจน โดยผู้แนะแนวจะต้องช่วยให้เขารู้จักและเข้าใจปัญหาของตนเอง ตามลำดับปัญหา ภาษาบาลีเรียกว่า "วตฺตา"

5. **รู้จักฟังหรือฟังเก่ง** หมายถึง ความเก่งในการฟัง นอกจากหมายถึงจับเรื่องได้ไวและชัดเจนแล้ว รวมถึงการมีความอดทนในการฟังด้วย อดทนต่อการรับฟังปัญหา อดทนต่อการระบายความทุกข์ เพื่อจะได้รู้เหตุปัจจัยและคิดค้นวิธีการแก้ปัญห โดยเฉพาะการรู้จักตัวเขาและปัญหาของเขาอย่างแท้จริง เช่น รู้ว่าเขาทำอะไร บกพร่องอย่างไร จุดที่จะแก้ไขอยู่ตรงไหน เป็นต้น ภาษาบาลีว่า “วณฺทขโม”

6. **แกล้งเรื่องเล็กซึ่งได้** คือ เมื่อมีปัญหาที่ยากหรือลึกซึ้ง ก็สามารถคลี่คลายให้เข้าใจได้ ในการศึกษาและการแก้ปัญหจะต้องพบกับปมและเรื่องที่ยากหรือลึกซึ้งอยู่เรื่อย ๆ ผู้ที่ทำหน้าที่แนะแนวต้องสามารถอธิบายเนื้อหาเรื่องราวและคลี่คลายปมประเด็นต่าง ๆ ให้เห็นชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย สิ่งที่ซับซ้อนก็ต้องจับเอามาหรือหยิบยกออกมาพูดให้เห็นและอธิบายให้กระจ่าง ซึ่งเป็นความสามารถในการปฏิบัติ ภาษาบาลีเรียกว่า “คฺมกัรญฺจ กถิ กตฺตา”

7. **ไม่ชักจูงไปในทางที่ผิดหรือนอกเรื่อง** คือ จะต้องมิตศทางที่ชัดเจนในการแนะแนว โดยมีเป้าหมายและนำไปสู่จุดหมายซึ่งจะแก้ปัญหได้ ด้วยวิธีที่ถูกต้อง หากผู้แนะแนวปฏิบัติไม่ถูกต้อง ออกนอกเรื่องราว หรือชักจูงไปในทางเสียหาย แนะนำผิด ๆ หรือนำวิธีการที่ไม่ถูกต้อง แทนที่เขาจะแก้ปัญหได้ กลับกลายเป็นสร้างปัญหาไป ภาษาบาลีเรียกว่า “โน จญฺฐาเน นิ โยชเย”

ครูแนะแนววิถีพุทธผู้มีพรหมวิหารธรรม

คุณลักษณะอันเอื้อเฟื้อของครูแนะแนวตามหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ ดังนี้

1. **เมตตา** คือ ความรัก ความปรารถนาดีต่อลูกศิษย์อยากให้เขามีความสุข ,ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อแผ่ เผยไมตรี ใฝ่สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่นักเรียนและบุคคลอื่น ๆ

2. **กรุณา** คือ ความห่วงใยหวั่นไหวสะเทือนใจเมื่อเห็นลูกศิษย์หรือเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ ไม่นิ่งเฉยอยู่ได้ คิดชวนช่วยช่วยให้พ้นไปจากทุกข์ ความใฝ่ใจที่จะปลดปล่อย บำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของผู้อื่น

3. **มุทิตา** คือ ความเบิกบานยินดี เมื่อเห็นผู้มาปรึกษามีความสุข ชำ่มชื่น เบิกบาน เพราะเห็นทางออกจากทุกข์และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา การมีมุทิตาจิตเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สัมพันธภาพระหว่างผู้มาปรึกษาและผู้ให้การปรึกษามีมากขึ้น ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขเจริญก้าวหน้างานงาม มีใจชื่นชมอนุโมทนาต่อผู้ทำความดี ผู้ที่สร้างสรรค์คุณประโยชน์ เป็นความงดงามของสังคม

4. **อุเบกขา** คือ ความมีใจเป็นกลาง มองเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามจริง เป็นไปตามเหตุและปัจจัย วางจิตใจราบเรียบ สม่ำเสมอและมั่นคง มองเห็นผลที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดีด้วยความเข้าใจ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือด้วยความเที่ยงธรรม แต่การเป็นผู้ให้การปรึกษาเราไม่อาจช่วยเหลือให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ในทุกครั้ง เพราะบางทีมีเหตุปัจจัยหรืออุปสรรคอื่นอีกมากมายที่ทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือได้ แม้เราจะมีใจที่เต็มเปี่ยมอยากช่วย แต่ผู้ให้การปรึกษาต้องทำความเข้าใจตามจริงและรักษาสัจของตนให้เป็นกุศลอย่างต่อเนื่อง

ครูแนะแนววิถีพุทธผู้ปลูกเร้าอิทธิบาท

หลักอิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่ช่วยให้การทำงานต่าง ๆ ประสบความสำเร็จ (ธนสุวรรณ ยิงยง, 2566) หลักอิทธิบาททั้ง 4 ทำงานประสานกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง ความสำเร็จก็จะลดลง หรืออาจไม่ประสบความสำเร็จเลย ดังนั้น การพัฒนาตนเองให้มีคุณสมบัติทั้ง 4 อย่างครบถ้วน จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตและการทำงานให้ประสบความสำเร็จ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2545) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของอิทธิบาท 4 ไว้ดังนี้

1. **ฉันทะ** แปลว่า ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักใคร่สิ่งที่ทำและพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุ พุดง่าย ๆ ว่ารักงานและรักจุดหมายของงาน พุดให้ลึกลงไปทางธรรมว่า ความรักความใฝ่ใจปรารถนา ต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ ของงานนั้น อยากทำให้สำเร็จผลตามจุดหมายที่ดีงามนั้น เมื่อเห็นสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินทางไปสู่จุดหมาย ก็เกิดปิติเป็นความเอิบอิ่มใจ ครั้นสิ่งหรืองานที่ทำนั้นบรรลุจุดหมาย ก็รับสมานัสเป็นความฉ่ำชื่นใจที่พร้อมด้วยความรู้สึกโปร่งโล่งผ่องใสเบิกบานแผ่ออกไปเป็นอิสระไร้ขอบเขต ถ้าสามารถปลูกเร้าฉันทะให้เกิดอย่างแรงกล้า เกิดความรักในคุณค่าความดีงามความสมบูรณ์ของสิ่งนั้นหรือจุดหมายนั้นอย่างเต็มที่แล้ว คนก็จะทุ่มเทชีวิตและจิตใจอุทิศให้แก่สิ่งนั้น

เมื่อรักแท้ก็มอบใจให้ อาจถึงขนาดยอมสละชีวิตเพื่อสิ่งนั้นได้ เมื่อมีฉันทะนำแล้วก็ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ให้สำเร็จผลอย่างดีที่สุดของสิ่งนั้นของงานนั้น ไม่หวั่นพะวงกับสิ่งล่อเร้าหรือผลตอบแทนทั้งหลาย จิตใจก็มุ่งมั่นแน่วแน่มั่นคงในการดำเนินสู่จุดหมาย เดินเรียบสม่ำเสมอ ไม่ชานไม่ส่าย ฉันทะสมาธิจึง เกิดขึ้นโดยนัยนี้และพร้อมกับปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์ก็ย่อมเกิดควบคู่มาด้วย

2. **วิริยะ** แปลว่า ความอาหาญ แกล้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง

ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้วได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะลุล่วงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลาเท่านั้นปีเท่านั้นเดือนเขาก็ทอดถอย กลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ คนที่มีความเพียร เท่ากับมีแรงหนุนเวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่มั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้เรียกว่าเป็นวิริยสมาธิ พร้อมทั้งมีปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์ เข้าประกอบคู่ไปด้วยกัน

3. **จิตตะ** แปลว่า ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อเฝ้าคิดเรื่องนั้นใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อยไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่น ๆ ใครพูดอะไรเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจ เรื่องงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้นงานนั้น ชุลก่งวนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืนไม่เอาใจใส่ร่างกายการแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ ๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำงานลืมนวันลืมนคืน ลืมกินลืมนอน ความมีใจฝักใฝ่เช่นนี้ ย่อมนำไปสู่สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่มั่นคงสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ พร้อมกันนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์ไปด้วย

4. **วิมังสา** แปลว่า ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลยบกพร่องหรือขัดข้องเป็นต้น ในกิจที่ทำให้รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยากมีวิมังสาเป็นพวกชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง เมื่อทำอะไรก็คิดพิจารณาเช่นคิดว่าผลนี้เกิดจากสาเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้วไม่เกิดผลอย่างที่คาดหมาย เป็นเพราะอะไรจุดไหน ฯลฯ เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่มั่นคงดังไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวกและมีกำลัง วิมังสาสมาธิ ซึ่งจะมีปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วย เช่นเดียวกับสมาธิข้ออื่น

ลักษณะเด่นของครูแนะแนววิถีพุทธ

การแนะแนวที่ผสมผสานหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับกระบวนการแนะแนวทำให้เกิดวิธีการที่แตกต่างและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะสังคมไทยเป็นสังคมของพุทธศาสนิกชน ทำให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนในเรื่องความเชื่อและวัฒนธรรมสอดคล้องกับหนังสือพุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรม ดังนี้

1. ครูแนะแนววิถีพุทธไม่เพียงแต่ให้ความสำคัญกับด้านวิชาการและการเลือกอาชีพ (วิชชดา ฐิติโชติรัตน และคณะ, 2559) มองร่างกายและจิตใจกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน ทุกสรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยง ความสุข ความทุกข์ของมนุษย์อยู่ในตาข่ายที่สัมพันธ์กันของกาย ใจและจิตวิญญาณ ดังนั้นการพัฒนาจิตใจ อารมณ์และคุณธรรมของผู้เรียน

อย่างสมดุล ทำให้การแนะแนวครอบคลุมมิติต่าง ๆ ของชีวิต ไม่ใช่แค่การเตรียมตัวเข้าสู่โลกการทำงานเท่านั้น

2. ครูแนะแนววิधिพุทธเน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ไว้วางใจได้และเป็นกันเองกับผู้เรียน โดยใช้หลักเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นพื้นฐาน ทำให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย กล้าเปิดเผยปัญหาและรับฟังคำแนะนำได้อย่างเต็มใจ

3. ครูแนะแนววิधिพุทธนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ โยนิโสมนสิการ มรรค 8 ศีล สมาธิ ปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษา ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจปัญหา ค้นหาทางออกและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการฝึกสติและสมาธิ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนมีจิตใจสงบ มีสมาธิและสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น

4. ครูแนะแนววิधिพุทธให้ความสำคัญกับการปลูกฝังคุณธรรม เช่น ความเมตตา ความกรุณา ความซื่อสัตย์ ความอดทนและความรับผิดชอบ เพื่อให้ผู้เรียนเป็นคนดี มีคุณภาพและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่ใช่แค่ประสบความสำเร็จในด้านการงานเท่านั้น

5. ครูแนะแนววิधिพุทธจะช่วยให้ผู้เรียนค้นพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่และพัฒนาตนเองให้เต็มที่ โดยไม่ตัดสิน ไม่กดดันและให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจและกล้าที่จะก้าวไปสู่เป้าหมาย การปรับสมดุลของชีวิตและวิถีการดำเนินชีวิต ไม่ใช่เฉพาะการแก้ปัญหา แต่เป็นการปรับความคิดความเชื่อ ความเข้าใจภายในจิตใจ

6. ครูแนะแนววิधिพุทธจะให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงความแตกต่างของบุคลิกภาพ ความสามารถและความต้องการ ทำให้การแนะแนวมีความเฉพาะเจาะจงและได้ผลดีอย่างเหมาะสมและลื่นไหลซึ่งกันและกัน ไม่มีใครดีเกินกว่าใคร

7. ครูแนะแนววิधिพุทธจะสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้เรียน โดยการนำเสนอแบบอย่างที่ดี การเล่าเรื่องราวที่สร้างกำลังใจและการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ทำให้ผู้เรียนมีความหวังและมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง

โดยสรุป ข้อเด่นของครูแนะแนววิधिพุทธอยู่ที่การผสมผสานความรู้ทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพุทธศาสนา ทำให้เกิดวิธีการแนะแนวที่ครอบคลุม มีประสิทธิภาพและช่วยพัฒนาผู้เรียนได้อย่างสมดุล ทั้งด้านสติปัญญา จิตใจและคุณธรรม เพื่อให้ผู้เรียนมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย

บทสรุป

ครูแนะแนววิधिพุทธกับการพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่การเป็นพลเมืองที่มีสุขภาวะ อยู่บนพื้นฐานความเชื่อในการเตรียมเยาวชนสู่โลกไร้พรมแดน ซึ่งเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้โดยแยกองค์ประกอบเป็น 2 ส่วนคือ ผลการ

เรียนรู้ของผู้เรียน และการจัดบริการแนะแนวในศตวรรษที่ 21 สิ่งสำคัญที่มุ่งให้เกิดผลต่อผู้เรียน คือ การเรียนรู้ในสาระรายวิชาหลัก 9 รายวิชา แล้วนำความรู้จากสาระวิชาหลัก และคุณลักษณะ 5 ประการได้แก่ 1) ความตระหนักรู้เกี่ยวกับโลก 2) ความรู้ด้านการเงิน เศรษฐศาสตร์ ธุรกิจและการเป็นผู้ประกอบการ 3) ความรู้ด้านการเป็นพลเมืองที่ดี 4) ความรู้ด้านสุขภาพ และ 5) ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม มาบูรณาการให้เกิดเป็นทักษะ 3 ทักษะ คือ 1) ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม 2) ทักษะด้านข้อมูลสารสนเทศ และ 3) ทักษะด้านชีวิตและการประกอบอาชีพ ผ่านกระบวนการบริการแนะแนวในโรงเรียน ทั้ง 5 บริการประกอบด้วย 1. บริการรวบรวมข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล 2. บริการสารสนเทศ 3. บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 4. บริการจัดวางตัวบุคคล 5. บริการติดตามและประเมินผล โดยครอบคลุมขอบข่ายงานแนะแนว 3 ด้าน คือ การแนะแนว การศึกษา การแนะแนวอาชีพ และการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ภายใต้การประสานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อป้องกันปัญหา ส่งเสริม พัฒนาและแก้ไข ปัญหาผู้เรียน ทำงานร่วมกับครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น ผู้บริหาร ผู้ปกครอง รวมทั้ง ผู้ที่เกี่ยวข้องและภาคีเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา

ลักษณะการจัดบริการแนะแนวในศตวรรษที่ 21 ทั้ง 10 ประการ หล่อหลอมให้ผู้เรียนมีเป้าหมาย มุ่งอนาคต ค้นพบตนเองและตัดสินใจ วางแผนเส้นทางการศึกษา เตรียมตัวและพัฒนาตนเอง มีทักษะในการประกอบอาชีพ มีเป้าหมายต่ออาชีพในอนาคต มีพัฒนาการการเรียนรู้ ความเข้าใจ อารมณ์ สังคม ค่านิยมและเจตคติต่อโลกอาชีพ ภายใต้คุณลักษณะครูแนะแนววิบุต 3 ประการ คือ **ครูแนะแนววิบุตในฐานะกัลยาณมิตร** ประกอบด้วย 1. น่ารัก 2. น่าวางใจ 3. น่าเจริญใจ 4. รู้จักพูดหรือพูดเป็น 5. รู้จักฟังหรือฟังเก่ง 6. แกล้งเรื่องเล็กซึ่งได้ 7. ไม่ชักจูงไปในทางที่ผิด **ครูแนะแนวผู้มีพรหมวิหารธรรม** 1. เมตตา มีความรัก ความปรารถนาต่อศิษย์ 2. กรุณา ไม่อยากให้ลูกศิษย์ต้องประสบกับทุกข์ 3. มุทิตา ความเบิกบานยินดีเมื่อเห็นศิษย์ได้ดี 4. อุเบกขา มีใจที่เป็นกลาง มองเรื่องราวต่าง ๆ ตามความเป็นจริง **ครูแนะแนวผู้ปลุกเร้าอิทธิบาท** 1. ฉันทะ มีใจรักใคร่สิ่งที่ทำ 2. วิริยะ มีความเพียร ไม่ย่อถอยต่ออุปสรรค ความยากลำบาก 3. จิตตะ มีใจที่จดจ่อเอาใจใส่ในสิ่งที่ทำ 4. วิมังสา การใคร่ครวญ พิจารณาด้วยปัญญา ด้วยคุณสมบัติดังกล่าว จึงเอื้ออำนวยให้เกิดเป็นกระบวนการของการศึกษา คือ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ **กัลยาณมิตร** คู่กับปัจจัยภายใน คือ **โยนิโสณมสิการ** ความคิดที่ลึกซึ้งแยบคาย เมื่อคนรู้จักคิด หรือคิดเป็นแล้ว ก็เกิดปัญญา เป็นลำดับขั้น อภิสัสสิกขา อภิจิตสิกขา อภิปญญาสิกขา แก้ไขปัญหาถูกต้อง คือ สัมมาทิฏฐิ เป็นจุดเริ่มต้นแหล่งเป็นที่มาของการศึกษา ที่เรียกว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา**

รายการอ้างอิง

- กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวง
ศึกษาธิการ. (2565). *หลักสูตรการพัฒนาครูแนะแนวแกนนำและการ Coaching*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2553). *หลักสูตรอบรมครูแนะแนว โครงการ
ยกระดับครูทั้งระบบตามแผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล และ วราภรณ์ โสมะนันท์. (2562). ผลของกิจกรรมแนะแนว
อาชีพตามแนวคิดโยนิโสมนสิการต่อการรู้คิดแห่งตนด้านอาชีพและการตัดสินใจ
ด้านอาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารมนุษยศาสตร์
สังคมศาสตร์และศิลปกรรม*, 12(3), 263-264.
- ธนวรรณ ยิ่งยง. (2566). *ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา
ของบุคลากรทางการแพทย์แผนไทย* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์).
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *ความคิดแหล่งสำคัญของการศึกษา*. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์พุทธธรรม.
- “_____”. (2545). *พุทธศาสนกับการแนะแนว*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธธรรม.
- มณฑิรา จารุเพ็ง. (2559). การแนะแนวแนะเพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นในศตวรรษ
ที่ 21. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 6(2), 67-68.
- เมธาวี อุดมธรรมานภาพ และคณะ. (2566). *แก่นพุทธจิตวิทยาลู่การเรียนรู้เพื่อพัฒนาชีวิต*.
นนทบุรี : สำนักพิมพ์เซน ปรีณัติ.
- วรรณดี แสงประทีปทอง. (2561). แนวทางประเมินผลการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *วารสาร
วิจัยและประเมินอุปราชธานี*, 7(1), 2-3.
- วันัญญา แก้วแก้วปาน. (2565). การศึกษาการจัดบริการแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้เรียนใน
ศตวรรษที่ 21. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 33(1), 122.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2565). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล
ธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สายหยุด มีฤทธิ์, พระสมุห์โชคดี วชิรปัญโญ, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน และ พรทิพย์ วรรณวิโรจน์.
(2567). การพัฒนากระบวนการและการสร้างเครือข่ายการแนะแนววิถีพุทธ
สำหรับบุคลากรทางการศึกษาในสังคมไทย. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 9(3), 389.

- สายันต์ ชันชนิยม. (2567). *โปรแกรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมและการแก้ปัญหาของผู้ต้องขังหญิง* (ดุขนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- โสริช โพธิแก้ว. (2565). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ : แนวคิด แนวทางและประสบการณ์. สมุทรสาคร : มปท.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ. (2559). การแนะแนวแบบมุ่งอนาคต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2555). *แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2555*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานเลขาธิการการศึกษา. (2552). *ข้อเสนอการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง พ.ศ 2552-2561* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- อุรปริย เกิดในมงคล. (2557). การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น (ดุขนิพนธ์การศึกษาดุขฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- เอลวิน ธารไพศาลสมุทร. (2566). *การศึกษาและการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในโลกดิจิทัลของนักเรียนวัยรุ่นโดยการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวแบบผสมผสาน* (ดุขนิพนธ์การศึกษาดุขฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- Panich W. (2012). *The way for students' learning* (3rd Edition). Bangkok: SodsriSs Foundation.

แนวทางการเสริมสร้างการกำกับตนเองใน BANI World จากการทำวิธิสมาธิ

Approach to Strengthen Self-Regulation in the BANI World through Vidisa-Samadhi

สรสรเสริญ จงผดุงสัจย์¹ และ เมธาวี อุดมธรรมมานภาพ²

Sansern Chongpadoongsath and

Methawee Udomtanmanuphap

(sansern44@gmail.com and laocup@gmail.com)

Received: January 04, 2025

Revised: March 13, 2025

Accepted: March 20, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างการกำกับตนเองผ่านการทำสมาธิที่เรียกว่า “วิธิสมาธิ” โดยนำเสนอข้อมูลเชิงทฤษฎี และสนับสนุนด้วยงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งแสดงแนวทางปฏิบัติอย่างง่าย ซึ่งสามารถนำไปเสริมทักษะการกำกับตนเองได้ด้วยตนเอง จึงเหมาะสมอย่างมากในโลกปัจจุบันที่เรียกว่า BANI World

การกำกับตนเอง หรือ Self-regulation หมายถึง ความสามารถในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ จึงมีความสำคัญมากในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปราะบาง ความวิตกกังวล ความคาดการณ์ได้ยาก ซึ่งนักวิชาการเรียกว่า BANI World ถ้ามนุษย์ไม่สามารถกำกับตนเองในการดำรงชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมที่ท้าทายที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วและไม่แน่นอน ก็ไม่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคและประสบความสำเร็จในชีวิต การงาน รวมถึงเป้าหมายสำคัญที่ตั้งไว้ได้ งานวิจัยพบว่าการทำสมาธิสามารถเสริมการกำกับตนเองได้ เนื่องจากการพัฒนาการรับรู้ในอารมณ์ของตน จึงทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ และจัดการพฤติกรรมของตน

¹ นักวิชาการอิสระ, 1403/450 แชนเตอร์ เจริญนคร-ริเวอร์ไซด์, แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
Independent Academic, 1403/450 Chapter Charoennakhon-Riverside, Banglamphu Lang, Khlongsan, Bangkok

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

และทำให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ และการเสริมสร้างการกำกับตนเองที่ง่าย รวดเร็ว และเป็นระบบ คือการสมาธิในวิธีที่เรียกว่า “วิธิตาสมาธิ” ซึ่งเป็นการทำสมาธิที่ใช้เวลาวันละ 15 นาที แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ เช้า 5 นาที กลางวัน 5 นาที และเย็น 5 นาที และสถานที่ปฏิบัติจะเป็นที่ใดก็ได้ เพียงแค่นั่งในท่าที่สบาย และบริกรรมซ้ำ ๆ อย่างตั้งใจ เนื่องจากเป้าหมายหลักของวิธิตาสมาธิ คือการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในทุกๆ วัน เพื่อเพิ่มพลังจิตหรือกำลังใจอย่างต่อเนื่อง แม้จะเป็นการฝึกสมาธิในช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ยังสามารถสร้างและสะสมพลังจิตหรือกำลังใจ ให้เพียงพอสำหรับการใช้งานในชีวิตประจำวัน จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้เวลาทำสมาธิแบบปกติที่อาจใช้เวลาานาน

คำสำคัญ : วิธิตาสมาธิ, สมาธิ, การกำกับตนเอง, ความตระหนักรู้ในตนเอง

Abstract

This academic article aims to propose an approach to strengthen self-regulation through the meditation practice; namely "Vidisa-Samadhi" by presenting theoretical insights supporting with evidence from relevant researches and practical guidelines that can be easily applied to strengthen self-regulation skill in the current world; called BANI World.

Self-regulation refers to the ability to control one's thoughts, emotions, and behaviors in alignment with the established goals. Therefore, it is highly significant in today's world, which is filled with fragility, anxiety, unpredictability, and complexity of which scholars refer to as the BANI World (Brittle, Anxious, Nonlinear, and Incomprehensible). If individuals are unable to regulate themselves while living in a challenging environment as characterized by rapid and uncertain changes, they will not be able to overcome obstacles or achieve success in their lives, careers, or crucial goals. Researches have found that meditation can strengthen self-regulation as it develops emotional awareness and enables individuals to control their emotion and manage their behavior in a manner that aligns with their goals. A simple, quick, and structured method for strengthening self-regulation is the meditation in the form of "Vidisa-Samadhi". This technique requires only

15 minutes a day which can be divided into three sessions; five minutes in the morning, five minutes at noon, and five minutes in the evening. The practice can be performed anywhere without any restrictions. Practitioners require only a comfortable sitting posture and then conduct silent recitation repeatedly and intentionally. The primary goal of Vidisa-Samadhi is to establish a consistent daily practice to continuously enhance willpower or mental strength. This short meditation sessions can gradually generate and then accumulate sufficient willpower or mental strength for individual's daily living. Therefore, this method is particularly suitable for individuals who do not have time for traditional meditation practices, which may require longer duration.

Keywords: Vidisa-Samadhi, Meditation, Self-regulation, Self-awareness

บทนำ

บริบทในโลกปัจจุบัน เช่น สังคม เศรษฐกิจและเทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและคาดเดาได้ยาก ซึ่งนักวิชาการใช้คำนิยามว่า “BANI World” ในการอธิบายโลกในปัจจุบัน โดยคำว่า “BANI World” ได้ถูกกล่าวครั้งแรกในการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลังการระบาดของ COVID-19 เพื่อเสริมข้อจำกัดของกรอบความคิดของ VUCA ที่ได้อธิบายลักษณะของโลกปัจจุบันไว้ก่อนหน้านี้ โดย VUCA ได้อธิบายลักษณะของโลกว่า (1) มีความผันผวน ยากจะคาดเดา เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและไม่ตรงตัว (V-Volatility) (2) มีความไม่แน่นอนสูง ไม่ชัดเจน และยากจะอธิบาย (U-Uncertainty) (3) มีความซับซ้อน และมีปัจจัยมากมายที่ต้องนำมาพิจารณาประกอบการตัดสินใจ (C-Complexity) และ (4) มีความคลุมเครือ เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน และยากจะคาดเดา (A-Ambiguity) จึงทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ดังนั้นมนุษย์ต้องปรับตัวและสร้างเสริมทักษะในการจัดการอารมณ์และจัดการชีวิต นั่นก็คือการเสริมสร้างทักษะที่เรียกว่า การกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง หรือ Self-regulation หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในกรอบของเป้าหมายที่ตั้งไว้ การเสริมทักษะการกำกับตนเองถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย

ในชีวิต เนื่องจากทักษะนี้ ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจและดำเนินการในทางที่เหมาะสม แม้สถานการณ์นั้นจะเต็มไปด้วยความกดดันและความไม่แน่นอน จากงานวิจัยที่ได้ถูกตีพิมพ์ได้ยืนยันถึงความสำคัญของการกำกับตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น การจัดการกับอารมณ์และการตัดสินใจที่ดีขึ้น การลดความเครียด รวมถึงการเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

วิธีหนึ่งในการสร้างเสริมการกำกับตนเอง คือ การฝึกสมาธิเพราะเป็นการพัฒนาสติและการตระหนักรู้ในตนเอง (Mindfulness & Awareness) อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิในแบบทั่วไปนั้น มีขั้นตอนที่ซับซ้อน ต้องใช้เวลาปฏิบัติยาวนาน รวมถึงอาจมีรูปแบบและขั้นตอนที่เคร่งครัด เช่น การฝึกสมาธิในสถานปฏิบัติธรรมต้องใช้เวลา 3-10 วัน อาจต้องนั่งขาวหม่นขาว หรือทานอาหารวันละ 2 มื้อ นอกจากนี้ ผู้ฝึกต้องละงานประจำ ต้องเดินทางไปปฏิบัติธรรม เนื่องจากสภาพในปัจจุบันที่เรียกว่า BANI World อาจทำให้การฝึกสมาธิในแบบทั่วไปไม่เป็นที่นิยม เนื่องจากคนในปัจจุบันต้องทำงานแข่งกับเวลา ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วและยังนิยมสิ่งทีรวดเร็ว สั้นและกระชับ เช่น การดูคลิปสั้น ๆ เป็นต้น การทำสมาธิที่ต้องใช้เวลานานจึงอาจไม่ได้รับความนิยมในสภาวะปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ยังมีวิธีทำสมาธิประเภทหนึ่งที่เรียกว่า “วิทิสสมาธิ” ซึ่งเป็นวิธีทำสมาธิอย่างง่ายที่สุด ถึงจะทำน้อยแต่ได้ประโยชน์เหมือนกับการทำสมาธิแบบปกติ จึงเหมาะกับคนในปัจจุบัน ทั้งที่เคยทำสมาธิมาก่อนและไม่เคยทำสมาธิ ที่เรียกว่า “วิทิสสมาธิ” นี้มีลักษณะเด่น คือ เน้นความเรียบง่าย ใช้เวลาปฏิบัติสั้น จึงสามารถปรับเข้ากับชีวิตประจำวันของคนยุคปัจจุบันได้ดีกว่า โดยไม่จำเป็นต้องนั่งนิ่งเป็นเวลานานหรือปฏิบัติในสถานที่เฉพาะ ทำให้ผู้ฝึกสามารถบูรณาการการฝึกสมาธิเข้ากับกิจวัตรประจำวันได้ จึงสอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบในสังคมปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับวิทิสสมาธิในประเทศไทยยังอยู่ในวงจำกัด คนส่วนใหญ่ยังคุ้นเคยกับรูปแบบการฝึกสมาธิแบบดั้งเดิมมากกว่า การฝึกและการสอนวิทิสสมาธิจึงถูกจำกัดอยู่ในวงแคบ โดยอาจมีพระอาจารย์ หรือสถาบันด้านการปฏิบัติสมาธิเพียงบางแห่ง ที่ได้นำหลักสูตรวิทิสสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการสอนการฝึกสมาธิ

วิทิสสมาธิสอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ เนื่องจากการฝึกวิทิสสมาธิ เน้นความเรียบง่าย ใช้เวลาปฏิบัติสั้น ซึ่งเป็นการทำสมาธิครั้งละ 5 นาที วันละเพียง 3 ครั้ง คือ เช้า กลางวัน และเย็น รวมทั้งสิ้น 15 นาทีต่อวัน ซึ่งต่างจากการทำสมาธิแบบทั่วไป มักต้องอาศัยสถานที่เฉพาะและเวลาที่กำหนด แต่การทำวิทิสสมาธิสามารถช่วยเสริมสร้าง

การกำกับตนเอง ทำให้ผู้ฝึกสามารถจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหงุดหงิดและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและคาดเดาได้ยากที่ถูกนิยามว่า “BANI World”

โลกปัจจุบันที่เรียกว่า BANI World และ ปัญหาใน BANI World

“BANI World” ย่อมาจากคำว่า Brittle (เปราะบาง) Anxious (วิตกกังวล) Nonlinear (ไม่เป็นเชิงเส้น) และ Incomprehensible (ยากต่อการเข้าใจ) (Cascio, 2022) แนวคิดนี้ ได้รับการเสนอเพื่อสะท้อนถึงความซับซ้อน ความไม่แน่นอนและความท้าทายที่เกิดขึ้นทั้งในระดับสังคม องค์กรและบุคคล ในการปรับตัวต่อความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วในศตวรรษที่ 21 หลังการระบาดของ โควิด-19

เปราะบาง (Brittleness)

ความเปราะบาง หมายถึง ระบบที่ดูเหมือนแข็งแรง แต่สามารถล่มสลายได้จากแรงกดดันของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น การหยุดชะงักของห่วงโซ่อุปทาน (Supply Chain) ทั่วโลกในช่วงการระบาดของโควิด-19 ซึ่งสะท้อนถึงความเปราะบางและความเชื่อมโยงกันที่ซับซ้อนในระบบเศรษฐกิจสมัยใหม่ จากรายงานของ Deloitte ในปี 2022 ระบุว่าบริษัทใน Fortune 1000 มากกว่า 94% เผชิญปัญหาห่วงโซ่อุปทาน ซึ่งนำไปสู่ความสูญเสียทางเศรษฐกิจที่มากกว่า 4 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐทั่วโลก

วิตกกังวล (Anxiety)

ความวิตกกังวล สะท้อนถึงความไม่แน่นอนจากการที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและคาดเดาได้ยาก องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่าในปีแรกของการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าทั่วโลกเพิ่มขึ้นถึง 25% (WHO, 2022) ความเครียดทางจิตใจนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสังคม และจากรายงานล่าสุดของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ในไตรมาสแรกของปี 2567 ระบุว่าปัญหาสุขภาพจิตของสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในหลากหลายด้าน และยังแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มวัย

ไม่เป็นเชิงเส้น (Nonlinearity)

ความไม่เป็นเชิงเส้น หมายถึง ผลลัพธ์ที่ไม่สามารถคาดเดาได้และความไม่สมส่วนของการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ แม้ว่าการพัฒนาอุตสาหกรรมจะนำมาซึ่งการเติบโตทางเศรษฐกิจ แต่ก็ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรง จากรายงานจากคณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ หรือ

IPCC ระบุว่า อุณหภูมิโลกเพิ่มขึ้น 1.1°C ตั้งแต่ยุคก่อนอุตสาหกรรม และส่งผลให้เกิดภัยธรรมชาติที่รุนแรงมากขึ้น (IPCC, 2023) และสำหรับประเทศไทย มีรายงานว่าบางจังหวัดประสบกับฝนตกกระหน่ำอย่างไม่มีลิมิตหิมิตา หรือ Rain Bomb จึงทำให้เกิดน้ำท่วมฉับพลันอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในปี 2567

ยากต่อการเข้าใจ (Incomprehensibility)

ความยากต่อการเข้าใจสะท้อนถึงความซับซ้อนของระบบข้อมูลและระบบสารสนเทศ รวมถึง ข้อมูลจำนวนมากมหาศาลจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ยกตัวอย่างเช่น ระบบปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI จากผลการสำรวจของ Pew Research Center (2023) พบว่า 64% ของผู้ใหญ่ในประเทศที่พัฒนาแล้ว รู้สึกว่าความเร็วของการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีเป็นเรื่องยากที่จะตามทัน

โลกปัจจุบันที่เรียกว่า BANI World ก่อให้เกิดความเปราะบางของระบบเศรษฐกิจนำไปสู่ความไม่มั่นคงทางการเงินบ่อยครั้ง ตัวอย่างเช่น หนี้สินทั่วโลกแต่ละระดับสูงสุดเป็นประวัติการณ์ที่ 307 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปี 2566 ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการล่มสลายของระบบเศรษฐกิจ (IMF, 2023) การเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลกระทบต่อที่คาดไม่ถึง ได้คุกคามการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน เช่น ระดับน้ำทะเลที่เพิ่มขึ้น การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ เป็นต้น และจากข้อมูลของโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (UNEP) แสดงให้เห็นว่าสัตว์กว่า 1 ล้านชนิดเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์จากกิจกรรมของมนุษย์ (UNEP, 2023) ภาระทางเทคโนโลยี ที่เกิดขึ้นจากเทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ก่อให้เกิดความกังวลทางด้านจริยธรรมและจากรายงานของ McKinsey Global Institute (2023) ระบุว่า 70% ของผู้บริหารองค์กรประสบความยากลำบากในการบูรณาการเทคโนโลยี ปัญญาประดิษฐ์ (AI)

จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและคาดการณ์ได้ยากในระบบเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดวิกฤตสุขภาพจิตของประชากรทั่วโลก โดยประเมินว่าประชากร 1 ใน 8 คนทั่วโลกกำลังประสบปัญหาสุขภาพจิต (Modhurima M. et al., 2023) และจากรายงานการประเมินสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตในช่วงระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2567 ถึง 22 เมษายน 2567 พบว่า มีคนไทยประมาณ 10 ล้านคนที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลก ผู้ที่เข้ารับการประเมินจำนวน 7.5 แสนคน พบว่ามีความเครียดสูงถึง 15.5% เสี่ยงซึมเศร้าถึง 17.2% และเสี่ยงฆ่าตัวตายถึง 10.6% (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2567)

การกำกับตนเอง : ความหมาย ลักษณะ และความสำคัญ

การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยอาศัยกระบวนการภายในจิตใจเป็นหลัก มากกว่ามาจากสิ่งเร้าจากภายนอก (Zimmerman, 2000) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงได้นำเสนอแนวคิดของการกำกับตนเองในหลายแง่มุมที่น่าสนใจ ยกตัวอย่างเช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura's Social Cognitive Theory) ทฤษฎีการกำกับตนเองของบาวไมสเตอร์และคณะ (Baumeister's Self-regulation Theory) ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของล็อกและลาธัม (Locke & Latham's Goal Setting Theory) ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองของเดซีและไรอัน (Deci and Ryan's Self-Determination Theory (SDT) และลักษณะสำคัญของการกำกับตนเองสามารถสกัดได้เป็น 3 กระบวนการดังนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ซึ่งเป็นความสามารถในการตั้งเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ชัดเจนแต่มีความท้าทาย จึงส่งผลให้บุคคลนั้นมีแรงจูงใจและมีประสิทธิภาพในทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากขึ้น รวมถึง การวางแผนเพื่อควบคุมพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมาย และเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตนนั้นต้องมี

- ก. ความชัดเจน (Goal Clarity) เป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงและสามารถวัดได้

- ข. ความท้าทาย (Goal Challenge) เป้าหมายที่ยากพอประมาณแต่สามารถสร้างแรงจูงใจ

- ค. การยอมรับ (Goal Commitment) บุคคลต้องยอมรับและมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Locke & Latham, 2002)

2. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) ซึ่งเป็นความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม เช่น การระงับความโกรธ หรือการเผชิญกับความวิตกกังวลอย่างมีสติ เป็นต้น การควบคุมอารมณ์ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล (Gross, 2002) กรออสส์ยังได้จำแนกกลยุทธ์การควบคุมอารมณ์เป็นสองประเภทหลัก คือ การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด (Cognitive Reappraisal) ซึ่งเป็นการตีความเหตุการณ์ใหม่เพื่อให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์ที่ลดลงและการระงับการแสดงออก (Expressive Suppression) ซึ่งเป็นการพยายามระงับการแสดงออกทางอารมณ์ต่อผู้อื่น

3. การควบคุมพฤติกรรม (Behavioral Regulation) ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์หรือเป้าหมาย บุคคลที่มี

ความสามารถในการกำกับตนเองทางพฤติกรรมจะสามารถตั้งเป้าหมายและวางแผนได้ชัดเจน จึงทำให้สามารถปรับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับเป้าหมายนั้นได้ (Bandura, 1986)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2563) กล่าวว่าพฤติกรรมของมนุษย์เรานั้น ไม่ได้เป็นผลของการเสริมแรงและการลงโทษจากปัจจัยภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่มนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเองได้ ดังนั้น การกำกับตนเองจึงเป็นทักษะสำคัญใน BANI World และการเสริมสร้างทักษะนี้ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับความท้าทายในชีวิตยุคปัจจุบันด้วยปัจจัยภายในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น

การเผชิญกับความเปราะบาง (Brittleness) ในสถานการณ์ที่เปราะบาง บุคคลที่สามารถกำกับตนเองได้จะมีความยืดหยุ่นที่ดีกว่า (Resilience) และสามารถฟื้นตัวจากความล้มเหลวหรือรับมือกับความไม่แน่นอนได้อย่างรวดเร็วขึ้น (Cascio, 2020)

การจัดการความวิตกกังวล (Anxiety) การกำกับตนเองช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่แน่นอนในโลกสมัยใหม่ ยกตัวอย่างเช่น การทำสมาธิเป็นการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้ก็จะสามารถจัดการกับความเครียดและความกังวลได้ดีขึ้น (Kabat-Zinn, 2003)

การตัดสินใจในบริบทที่ไม่เป็นเชิงเส้น (Nonlinearity) ในสถานการณ์ที่ผลลัพธ์ไม่สามารถคาดการณ์ได้ การกำกับตนเองช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ได้เหมาะสม และสร้างวิธีการใหม่ ๆ เพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงนั้น (Taleb, 2010)

การสร้างความเข้าใจในสิ่งที่ซับซ้อน (Incomprehensibility) โลกที่เต็มไปด้วยข้อมูลจำนวนมากพร้อมทั้งเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การกำกับตนเองช่วยให้บุคคลสามารถเน้นความสนใจไปกับสิ่งมีความสำคัญมากกว่า และจัดการกับความซับซ้อนของข้อมูลที่ได้รับอย่างมีประสิทธิภาพ (McKinsey Global Institute, 2023)

วิธิตาสมาธิ : ความหมาย

วิธิตาสมาธิ มาจากคำว่า “วิ” คือ วิเศษ, “ทิส” คือ ทิศ และ “สมาธิ” ดังนั้น วิธิตาสมาธิ จึงสามารถแปลได้ว่า เป็นความวิเศษของสมาธิ ที่แผ่ไปทั่วทุกทิศ หรือเป็นวิธีการทำสมาธิที่เป็นประโยชน์และสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา เนื่องจากวิธิตาสมาธิ เป็นวิธีหนึ่งของการทำสมาธิ ผู้เขียนอาจจะใช้คำว่า สมาธิ เพื่ออธิบายความหมายและประโยชน์ของวิธิตาสมาธิ ในบางบริบท

สมาธิ (Meditation) ในพระอภิธรรมปิฎก อภ.สง. (ไทย) 34/15/29 และ อภ.วิ. (ไทย) 35/506/175 หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปของจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ซ่ายและมีความสงบ ดังนั้นจิตจะแน่วแน่อยู่ว่ากับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่วอกแวก หรือไม่ฟุ้งซ่าน

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2526) ได้ดำริว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการเพียงเรื่องเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านหรือส่ายไหว และสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ออกสิ่งที่กำหนด จึงเป็นภาวะของจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว กำหนดแน่วแน่อยู่ว่ากับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่าย ไม่วอกแวก

ดังนั้น การทำวิทาสสมาธิ จึงเป็นการฝึกจิตใจให้สงบและตระหนักรู้อยู่ในปัจจุบัน โดยมีวัตถุประสงค์ในการเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความคิด การฝึกวิทาสสมาธิมีประโยชน์อย่างมากในการส่งเสริมการกำกับตนเอง เนื่องจากการทำสมาธิช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในตัวเอง เป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม (Zeidan, Johnson, Diamond, & David, 2010) เมื่อสามารถตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความคิดของตนเองได้อย่างชัดเจน ก็สามารถเลือกวิธีการตอบสนองได้อย่างมีสติและอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งเพิ่มความสามารถในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธและความวิตกกังวล เป็นต้น ได้ดีขึ้น

วิทาสสมาธิ จึงเป็นการทำสมาธิในรูปแบบที่เรียบง่ายและไม่ซับซ้อน จึงเหมาะสำหรับทุกคน โดยไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์มาก่อน เนื่องมาจากเป้าหมายของวิทาสสมาธิ คือ การเพิ่มพลังจิตหรือกำลังใจอย่างต่อเนื่อง แม่นเป็นการฝึกสมาธิในช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ยังสามารถสะสมพลังจิตให้เพียงพอสำหรับการใช้งานในชีวิตประจำวันได้ (พระธรรมมงคลญาณ, 2561)

วิทาสสมาธิเสริมสร้างการกำกับตนเอง

วิธีปฏิบัติวิทาสสมาธิเน้นความเรียบง่าย ใช้เวลาเพียงวันละ 15 นาที โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ช่วงละ 5 นาที กล่าวคือ ตอนเช้า 5 นาที ตอนกลางวัน 5 นาที และตอนเย็น 5 นาที สถานที่ปฏิบัติจะเป็นที่ใดก็ได้ไม่จำกัด เช่น ห้องนอน รถโดยสาร หรือสถานที่ใดที่สะดวก เป็นต้น เพียงแค่นั่งในท่าที่สบายและบริกรรม (ท่องคำใดคำหนึ่งที่มีความหมายที่ดีอยู่ในใจ โดยไม่ออกเสียง) ซ้ำ ๆ อย่างตั้งใจ แต่ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในทุกวัน (พระธรรมมงคลญาณ, 2561) การปฏิบัติวิทาสสมาธิในเวลาเดิมในทุก ๆ วัน เช่น 6.00น. ในตอนเช้า, 12.00น. ในตอนเที่ยง, และ 18.00น. ในตอนเย็น จะสามารถ

ปรับพฤติกรรมของตนให้เกิดความคุ้นเคยและเคยชินกับการปฏิบัติวิธิสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง จากงานวิจัยของ Lally et al. (2010) พบว่า ช่วงระยะเวลาเฉลี่ยที่มนุษย์จะสร้างพฤติกรรมใหม่อยู่ที่ 66 วัน ดังนั้น ผู้ที่ต้องการทำวิธิสมาธิให้เป็นนิสัย ควรทำวิธิสมาธิอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 66 วัน

จุดประสงค์ของการทำวิธิสมาธิ คือ พลังจิต หรือกำลังใจ เมื่อพลังหรือกำลังมีความเพียงพอก็สามารถควบคุมจิตใจได้และจะไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควรต่อตนเอง แต่ในปัจจุบัน มนุษย์ได้ใช้แต่พลังจิต ไม่เคยนำพลังจิตกลับเข้ามาสู่จิตให้พอเพียง ฉะนั้นเมื่อใช้ไป ๆ พลังจิตก็จะเริ่มลดลงจนไม่สามารถควบคุมจิตของตนได้ จึงทำให้เกิดความเครียดและความกังวลใจ การทำวิธิสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถนำพลังจิตกลับคืนมาและยังเพียงพอกับการใช้งานในชีวิตประจำวันในแต่ละวัน จิตใจก็จะเย็นลงและมีสติที่มากขึ้น (พระธรรมมงคลญาณ, 2561) เนื่องการฝึกสมาธิช่วยเสริมสร้างสติและการตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้สามารถเผชิญกับอารมณ์และความคิดเชิงลบได้อย่างสงบ (Brown & Ryan, 2003) นอกจากนี้ยัง ช่วยเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจ จึงทำให้สามารถรับมือกับปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้น

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิ รวมถึง วิธิสมาธิ เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมทักษะการกำกับตนเอง เพราะเป็นกระบวนการในการฝึกฝนตนให้รวมความมุ่งมั่นไว้ที่จุดหนึ่งเดียว หรือมุ่งความสนใจให้อยู่กับปัจจุบันและหลีกเลี่ยงการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ไม่จำเป็น (Kabat-Zinn, 2003) และงานวิจัยเกี่ยวกับ Mindfulness-based intervention (MBI) จำนวน 4 งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า สมาธิมีส่วนช่วยเพิ่มความสามารถในการกำกับพฤติกรรมตนเองได้ (Taylor and Mireault, 2008) ในมุมมองทางจิตวิทยา วิธิสมาธิ สามารถส่งเสริมการกำกับตนเองผ่านกระบวนการดังต่อไปนี้

การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง

สมาธิช่วยให้บุคคลสามารถสังเกตและตระหนักถึงความคิดและอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติ โดยไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญของการกำกับตนเอง โดยงานวิจัยของ Brown and Ryan (2003) พบว่า ระดับความตระหนักรู้ในตนเองของผู้ที่ทำสมาธิที่สูงขึ้น มีความสัมพันธ์กับการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ดีขึ้น

การลดอารมณ์ด้านลบ

สมาธิส่งผลต่อระบบสมอง เช่น อะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อความเครียดและอารมณ์ลบ จากผลการวิจัยในการฝึกสมาธิแบบเจริญสติในกลุ่มตัวอย่าง 16 คน พบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ความหนาแน่นของสมองในส่วนอะมิกดาลาลดลง ซึ่งมีผลทำให้ความเครียดและอารมณ์ด้านลบลดลง (Hölzel et al., 2011)

การเพิ่มความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

สมาธิช่วยเสริมสร้างสมองส่วนคอร์เทกซ์ (Cortex) ซึ่งเป็นสมองส่วนที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมพฤติกรรม เช่น การยับยั้งแรงกระตุ้นและการตัดสินใจ Tang et al. (2015) รายงานว่า การฝึกสมาธิ ช่วยเพิ่มการทำงานของสมองส่วนหน้าซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมพฤติกรรมในกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลอง และ Creswell et al. (2014) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิระยะยาวและพบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิมากกว่า 1 ปี มีระดับการกำกับตนเองสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ

ประโยชน์ของการทำวิธิสมาธิเพื่อส่งเสริมการกำกับตนเอง

วิธิสมาธิมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการกำกับตนเอง ช่วยให้ผู้ที่ฝึกสมาธิสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม จึงทำให้สามารถปรับสมดุลในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้ดียิ่งขึ้น โดยการฝึกสมาธิในระยะเวลาสั้น ๆ 5 นาทีแต่สม่ำเสมอ ใน 3 ช่วงเวลาทุก ๆ วัน ช่วยให้ผู้ที่ฝึกมีความสงบในจิตใจตลอดทั้งวันและเป็นการเพิ่มพลังใจและพลังกายได้

1. การเพิ่มสมรรถภาพในการจัดการกับอารมณ์

การทำสมาธิช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ที่ดีกว่า โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ที่มีแรงกดดันสูง การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เช่น การลดความโกรธหรือความวิตกกังวล (Goyal et al., 2014) และ Tang et al. (2015) ศึกษาพบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิมีความสามารถในการควบคุมสิ่งเร้าและเพิ่มความชัดเจนในการตัดสินใจ

2. การลดความเครียดและความวิตกกังวล

การทำสมาธิช่วยลดระดับความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kabat-Zinn, 2003) เนื่องจากความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตน รวมถึง การลดระดับความเครียดเป็นสิ่งสำคัญในการเพิ่มความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและความเปราะบาง การทำสมาธิช่วยปรับระดับการตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่เกิดจากความเครียด ทำให้บุคคลสามารถรักษาความสงบภายในได้ดีขึ้น โดย Goyal และคณะ (2014) วิจัยพบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิแบบเจริญสติสามารถลดระดับความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

3. การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง

การทำสมาธิช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำกับตนเอง การมีความตระหนักรู้ในตนเอง ช่วยให้บุคคลนั้นสามารถตรวจสอบพฤติกรรมและการตอบสนองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น (Zeidan et al., 2010) เมื่อตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลสามารถควบคุมการตอบสนองได้อย่างมีสติและสมดุล Brown และ Ryan (2003) รายงานว่าผู้ที่ฝึกสมาธิที่มีระดับการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น จะสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ดีขึ้น

สรุป

การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความซับซ้อน ทักษะการกำกับตนเองจึงหมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีองค์ประกอบสำคัญสามประการ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมอารมณ์ และการควบคุมพฤติกรรม บทความวิชาการและงานวิจัยชี้ให้เห็นว่า สมาธิมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างการกำกับตนเอง โดยช่วยพัฒนาความชัดเจนทางจิตใจ เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง ลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิในแบบทั่วไปนั้น มีขั้นตอนที่ซับซ้อน ต้องใช้เวลาปฏิบัติยาวนาน รวมถึงอาจมีขั้นตอนที่เคร่งครัด จึงอาจไม่ได้รับความนิยมในสภาวะปัจจุบัน เนื่องจากคนในปัจจุบันนี้นิยมสิ่งทีรวดเร็ว สั้นและกระชับ ผู้เขียนเสนอแนวทางการเสริมสร้างการกำกับตนเองผ่านการทำสมาธิที่เรียกว่า “วิทิสมาธิ” ซึ่งเป็นวิธีทำสมาธิอย่างง่ายที่สุด ถึงจะท้าน้อยแต่ได้ประโยชน์เหมือนเช่นการทำสมาธิแบบปกติ โดยใช้เวลาเพียงครั้งละ 5 นาที วันละ 3 ครั้ง คือ เช้า 5 นาที กลางวัน 5 นาที และเย็น 5 นาที และสามารถปฏิบัติได้ในทุกสถานที่ที่สะดวก โดยเพียงนั่งในท่าที่สบายและบริกรรม (ท่องคำใดคำหนึ่งในใจ) อย่างตั้งใจ การทำวิทิสมาธิเพียงวันละ 15 นาที แต่ทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จึงเหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน และเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างทักษะการกำกับตนเอง ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งในโลกที่เรียกว่า BANI World

รายการอ้างอิง

พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร). (2561) *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 3* (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ : บริษัท ประชาชน จำกัด.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). *พระพุทธศาสนา พัฒนาคนและสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก เล่มที่ 34 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 1*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2539). *พระไตรปิฎก เล่มที่ 35 พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ 2*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2526). *โอสถธรรม*. กรุงเทพฯ : หจก.ป. สัมพันธ์การพิมพ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2566). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567). *ภาวะสังคมไทย ไตรมาสหนึ่ง ปี 2567*. สืบค้น 20 กันยายน 2567, จาก https://www.nesdc.go.th/download/Social/Social_Report/2567_q1_002_news_th.pdf
- Bandura. A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Brown. K. W. & Ryan. R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Cascio. J. (2022). *Human Responses to a BANI World*. Retrieved September 20, 2024. from <https://medium.com/@cascio/human-responses-to-a-bani-world-fb3a296e9cac>
- Creswell. J. D. et al. (2014). Mindfulness-based Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Increases Social Contact in Older Adults: A Small Randomized Controlled Trial. *Brain Behavior and Immunity*, 36, 396–404.
- Deloitte. (2022). *Global Supply Chain Disruption Report 2022*. Deloitte Insights.
- Goyal. M. et al. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.
- Gross. J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective. Cognitive. and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.

- Hölzel. B. K.. et al. (2011). Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.
- Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2023). *Climate Change 2023: The Physical Science Basis*. Cambridge University Press.
- International Monetary Fund (IMF). (2023). *Global Financial Stability Report*. IMF Publications.
- Kabat-Zinn. J. (2003). Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). *Journal of Psychosomatic Research*, 53(1), 149-157.
- Lally. P. van Jaarsveld. C. H. Potts. H. W. & Wardle. J. (2010). How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.
- Locke. E. A. & Latham. G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- McKinsey Global Institute. (2023). *The AI Economy: Challenges and Opportunities*. McKinsey & Company.
- Pew Research Center. (2023). *Perceptions of Technological Change in Advanced Economies*. Pew Research Center.
- Tang. Y. Y. et al. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- Modhurima Moitra et al. (2023). Global Mental Health: Where We Are and Where We Are Going. *Psychiatry Reports*, 25, 301–311.
- United Nations Environment Programme (UNEP). (2023). *Global Biodiversity Outlook 5*. UNEP Publications.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental Health and COVID-19: Policy Brief*. WHO Publications.
- Zeidan. F., Johnson. S. K., Diamond. B. J. & David. Z. (2010). Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.
- Zimmerman. B. J. (2000). *Handbook of Self-regulation, Chapter 2 - Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. Retrieved September 20, 2024. From <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780121098902500317>

7 วิธีพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

7 Ways to Develop Your Life According to Buddhist Psychology

Received: March 01, 2025

Revised: March 15, 2025

Accepted: March 17, 2025

ประพีร์ บุรี¹ และ พระถวิล ไยปางแก้ว²

Prapee Buri and Phra Thawin Yaipangkaew

(prapeebbitec@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอความสอดคล้องระหว่างหลัก 7 อุปนิสัยสู่ความสำเร็จที่ยอดเยี่ยม ของ Stephen R. Covey กับหลักสัปปุริสธรรม 7 ในพระพุทธศาสนา โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบพื้นฐานแนวคิด จุดร่วมและจุดต่างของทั้งสองหลักการ ผลการศึกษาพบความสอดคล้องที่น่าสนใจระหว่างทั้งสองแนวคิด ได้แก่ การคิดเชิงรุก สอดคล้องกับธัมมัญญา (รู้จักเหตุ) การเริ่มต้นด้วยจุดหมายปลายทาง สอดคล้องกับอัตถัญญา (รู้จักผล) การทำสิ่งสำคัญก่อน สอดคล้องกับมัตตัญญา (รู้จักประมาณ) การคิดแบบชนะ-ชนะ สอดคล้องกับอัตตัญญาและปริสัญญญา (รู้จักตนและรู้จักชุมชน) การเข้าใจผู้อื่นก่อน สอดคล้องกับบุคคัลัญญา (รู้จักบุคคล) การฝึกพลัง สอดคล้องกับกาลัญญา (รู้จักกาล) และการปล่อยใจให้ผ่อนคลาย สอดคล้องกับการบูรณาการสัปปุริสธรรมทั้ง 7 ข้อ บทความนี้ได้นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ทั้งสองแนวคิดในชีวิตประจำวัน โดยแสดงให้เห็นว่าการบูรณาการจุดเด่นของทั้งสองหลักการสามารถนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างสมดุลและยั่งยืน ทั้งในด้านพฤติกรรม อารมณ์ และปัญญา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเผชิญความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคง เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง และดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีคุณธรรม อันจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

คำสำคัญ : 7 อุปนิสัย, หลักสัปปุริสธรรม 7, การพัฒนาชีวิต, พุทธจิตวิทยา

¹ กลุ่มบริษัทบริรักษ์บุรี แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

BHIRAJ BURI Co., Ltd., Khlong Tan Nuea, Vadhana, Bangkok

² หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

PHD. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This article explores the alignment between Stephen R. Covey's 7 Habits of Highly Effective People and the Buddhist principle of Sappurisa-dhamma (the Seven Qualities of a Good Person). It provides an analytical comparison of the foundational concepts, highlighting both similarities and differences between the two frameworks. The findings reveal noteworthy parallels: "Be Proactive" corresponds to Dhammaññutā (knowing the cause); "Begin with the End in Mind" aligns with Atthaññutā (knowing the result); "Put First Things First" relates to Mattaññutā (knowing moderation); "Think Win-Win" reflects Attaññutā and Parisaññutā (knowing oneself and knowing the community); "Seek First to Understand, Then to Be Understood" corresponds to Puggalaññutā (knowing individuals); "Synergize" aligns with Kālaññutā (knowing the proper time); and "Sharpen the Saw" integrates all seven aspects of Sappurisa-dhamma. The study proposes practical approaches for applying these integrated principles in everyday life. It argues that harmonizing the strengths of both systems contributes to holistic self-development—behaviorally, emotionally, and intellectually—enabling individuals to face life's challenges with equanimity, deepen self-awareness and social understanding, and ultimately attain sustainable happiness grounded in mindfulness and virtue.

Keywords: 7 Habits, Sappurisa-dhamma 7, Life Development, Buddhist Psychology

บทนำ

สังคมไทยในยุคปัจจุบันกำลังเผชิญกับความท้าทายหลายประการที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของประชาชน ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์และการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่รวดเร็ว ผู้คนต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกโดดเดี่ยวและภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) เพิ่มขึ้น สถิติของกรมสุขภาพจิตในปี 2022 ชี้ให้เห็นว่า คนไทยมีอัตราการเจ็บป่วยทางจิตเพิ่มขึ้นถึง 35% เมื่อเทียบกับช่วงก่อนการระบาดของโควิด-19 แม้ว่าในปัจจุบันจะมีเครื่องมือและแนวทางการพัฒนา

คุณภาพชีวิตมากมาย แต่เครื่องมือเหล่านี้มักมุ่งเน้นที่การแก้ไขปัญหาเฉพาะด้านหรือเฉพาะกลุ่ม อีกทั้ง ยังขาดการบูรณาการระหว่างศาสตร์สมัยใหม่กับภูมิปัญญาดั้งเดิมที่มีรากฐานทางวัฒนธรรม ทำให้การแก้ไขปัญหาเป็นไปอย่างแยกส่วนและไม่ยั่งยืน

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในสังคมโลก คือ หลัก 7 อุปนิสัยสู่ความสำเร็จยอดเยี่ยม (The 7 Habits of Highly Effective People) ของ Covey (2004) ที่นำเสนอกรอบแนวคิดในการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในสู่ภายนอก (Inside-Out) ในขณะเดียวกัน หลักธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างสัปปุริสธรรม 7 ซึ่งเป็นธรรมของคนดีหรือคุณสมบัติของสัตบุรุษ ก็ได้นำเสนอหลักการพัฒนาตนเองที่ครอบคลุมทั้งด้านการรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชนและรู้จักบุคคล (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556) บทความนี้ มุ่งนำเสนอแนวคิดพื้นฐานการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับทั้งสองแนวคิด โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบความสอดคล้องและความแตกต่างระหว่างกัน ทั้งนี้ ถึงแม้หลักการทั้งสองจะพัฒนาขึ้นในบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน แต่ทั้งสองแนวคิดต่างมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ การพัฒนามนุษย์ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งด้านความคิด จิตใจและพฤติกรรม (Covey, 2013; พระราชวรมุนี, 2555)

ความเข้าใจในความสอดคล้องระหว่างหลักการทั้งสอง จะช่วยให้เราสามารถบูรณาการจุดเด่นของแต่ละแนวคิดมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้อย่างครอบคลุมและเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยในยุคปัจจุบัน การผสมผสานหลักการทั้งสองจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างสมดุลและยั่งยืน ทั้งในด้านการพัฒนาพฤติกรรม การพัฒนาอารมณ์และการพัฒนาปัญญา ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคง รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของโลก เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง และดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีคุณธรรมและพัฒนาตนเองได้อย่างไม่หยุดนิ่ง

แนวคิดพื้นฐานการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับ 7 Habits และ สัปปุริสธรรม 7

การพัฒนาตนเองตามหลัก 7 Habits ของ Stephen R. Covey

แนวคิด 7 อุปนิสัยสู่ประสิทธิภาพยอดเยี่ยมของ Stephen R. Covey นับเป็นหลักการพัฒนาตนเองที่ทรงอิทธิพลอย่างมากตั้งแต่ปี 1989 เป็นต้นมา แนวคิดนี้มีความลึกซึ้งในการช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในสู่ภายนอก (Inside-Out) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ยั่งยืนกว่าการเปลี่ยนแปลงจากภายนอก (Covey et al., 2004)

การพัฒนาตนเองตามหลัก 7 Habits แบ่งออกเป็นสามระดับหลัก โดยเริ่มจากการพัฒนาชัยชนะส่วนตัว (Private Victory) ผ่านสามอุปนิสัยแรก ได้แก่ การคิดเชิงรุก

การเริ่มต้นด้วยจุดหมายปลายทางและการทำสิ่งสำคัญก่อน อุปนิสัยเหล่านี้สร้างความเข้มแข็งจากภายในให้กับบุคคล ทำให้สามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ มองเห็นเป้าหมายชัดเจนและบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Covey et al., 2004)

เมื่อบุคคลสร้างรากฐานภายในที่มั่นคงแล้ว จึงก้าวสู่ชัยชนะในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Public Victory) ผ่านอุปนิสัยสามข้อถัดมา ได้แก่ การคิดแบบชนะร่วมกัน การเข้าใจผู้อื่นก่อนแล้วจึงให้ผู้อื่นเข้าใจเราและการฝึกพลังสร้างพลังร่วมมือ อุปนิสัยเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์

อุปนิสัยข้อสุดท้าย คือ การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เปรียบเสมือนการลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ เน้นการดูแลและพัฒนาตนเองแบบองค์รวมทั้งสี่มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ/อารมณ์ สติปัญญาและจิตวิญญาณ การพัฒนาอย่างสมดุลในทุกมิตินี้ช่วยเสริมสร้างพลังและความสามารถในการปฏิบัติตามอุปนิสัยอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดของ Covey ไม่ได้เป็นเพียงเทคนิคหรือกลยุทธ์ชั่วคราว แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งกระบวนทัศน์และพฤติกรรมอย่างลึกซึ้ง การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้แนวคิดเหล่านี้ กลายเป็นอุปนิสัยที่ฝังลึกในตัวบุคคล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนในระยะยาว นำไปสู่ชีวิตที่มีประสิทธิผลและความสำเร็จในทุกด้าน (Covey et al., 2013) การพัฒนาตนตามหลักการ 7 Habits จึงเป็นกรอบแนวคิดที่ครอบคลุมทั้งการจัดการตนเอง ทักษะมนุษยสัมพันธ์ การแก้ปัญหาและความสามารถในการปรับตัว ซึ่งล้วนเป็นทักษะสำคัญที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน

สรุปแล้ว แนวคิด 7 อุปนิสัยของ Stephen R. Covey เป็นหลักการพัฒนาตนเองที่ครอบคลุมทั้งด้านส่วนตัวและการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น โดยเริ่มจากการสร้างชัยชนะส่วนตนผ่านการคิดเชิงรุก การเริ่มต้นด้วยจุดหมายและการทำสิ่งสำคัญก่อน ก้าวสู่ชัยชนะในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นด้วยการคิดแบบชนะร่วมกัน การเข้าใจผู้อื่นก่อนแล้วจึงให้ผู้อื่นเข้าใจเราและการฝึกพลัง พร้อมทั้งรักษาสมดุลชีวิตด้วยการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและจิตวิญญาณ ซึ่งการฝึกฝนจนเป็นอุปนิสัยจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนและความสำเร็จในชีวิต

การพัฒนาตนตามหลัก สัปปริสธรรม 7

สัปปริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีปัญญา สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

หลักธรรมนี้ประกอบด้วยคุณสมบัติ 7 ประการที่สัตบุรุษหรือคนดีพึงมี ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สัปปริสธรรม เป็นธรรมของคนดี เป็นธรรมที่ทำให้เป็นคนสัตบุรุษ หรือเป็นคุณสมบัติของคนดี ประกอบด้วยหลักธรรม 7 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ และคณะ, 2556) ที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างรอบด้าน ทั้งในด้านการรู้จักเหตุและผล การรู้จักตนเอง การรู้จักประมาณ การรู้จักกาลเวลา การรู้จักชุมชนและการรู้จักบุคคล

ธัมมัญญาตา คือ การรู้จักเหตุ เข้าใจหลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย รู้ว่าสิ่งนี้เป็นเหตุแห่งสิ่งนั้น เมื่อมีสิ่งนี้ สิ่งนั้นจึงเกิดขึ้น การรู้จักเหตุทำให้บุคคลสามารถวิเคราะห์ปัญหาและหาทางแก้ไขได้อย่างถูกต้อง เป็นการพัฒนาปัญญาให้เข้าใจความจริงของธรรมชาติและสรรพสิ่ง

อัตถัญญาตา คือ การรู้จักผล รู้ความมุ่งหมายและประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของหลักการนั้น ๆ เข้าใจว่าการกระทำนั้น ๆ จะนำไปสู่ผลอะไร มีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไร การรู้จักผลช่วยให้บุคคลสามารถวางแผนและดำเนินชีวิตได้อย่างมีเป้าหมาย เห็นความเชื่อมโยงระหว่างการกระทำในปัจจุบันกับผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

อัตตัญญาตา คือ การรู้จักตน รู้ว่าตนเองเป็นใคร อยู่ในฐานะใด มีความรู้ความสามารถและคุณธรรมเพียงใด การรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาจุดแข็งและแก้ไขจุดอ่อนของตนเองได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง

มัตตัญญาตา คือ การรู้จักประมาณ รู้จักความพอดีในการบริโภค การใช้จ่าย และการดำเนินชีวิต ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง การรู้จักประมาณช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ไม่หลงมัวเมาในความสุขทางวัตถุ หรือทรมานตนเองจนเกินไป

กาลัญญาตา คือ การรู้จักกาล รู้เวลาที่เหมาะสมในการทำกิจต่าง ๆ รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร การรู้จักกาลช่วยให้บุคคลสามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำงานได้ทันเวลาและปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

ปริสฺสัญญาตา คือ การรู้จักชุมชน รู้จักสังคม เข้าใจระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียม และวัฒนธรรมของชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ การรู้จักชุมชนช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างกลมกลืน วางตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกสถานการณ์และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บุคคลัญญา คือ การรู้จักบุคคล เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้ธำคัญ ความสามารถและคุณธรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้อง การรู้จักบุคคลช่วยให้สามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาตนตามหลักสัปปุริสธรรม 7 นี้ ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีปัญญา เข้าใจความจริงของชีวิต มีคุณธรรม และพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ย่อมเป็นคนที่มีกล้าและเก่งในการเผชิญกับโลก สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างยั่งยืน (พระพรหมคุณาภรณ์ และคณะ, 2556)

การพัฒนาตนตามหลักสัปปุริสธรรม 7 นั้น เปรียบเสมือนการสร้างรากฐานชีวิตที่มั่นคง หลักธรรมนี้สอนให้เรารู้จักมองโลกอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการเข้าใจความเป็นเหตุเป็นผลของสรรพสิ่ง รู้จักคาดการณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของเรา เข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง รู้ว่าควรใช้ชีวิตอย่างไรให้พอดี ไม่มากไม่น้อยเกินไป รู้จักจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการทำสิ่งต่าง ๆ เข้าใจสังคมรอบตัวและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างหลากหลาย หลักธรรมนี้จะช่วยให้เราเป็นคนที่มีสติปัญญาเฉียบคม แก้ปัญหาได้ตรงจุด รู้เท่าทันตัวเองและสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างยืดหยุ่น และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม

การเปรียบเทียบและวิเคราะห์ความสอดคล้อง

เข้าใจหลักการสำคัญ Be Proactive (บุคคลเชิงรุก) ของ Covey เน้นการมีความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง การเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยสติไม่ใช่แค่ตอบสนองโดยอัตโนมัติและการมุ่งเน้นสิ่งที่ควบคุมได้ (Circle of Influence) การแยกแยะระหว่างสิ่งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้เป็นทักษะสำคัญที่ Covey นำเสนอเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Covey, 2004)

ในขณะเดียวกัน ธัมมัญญา (รู้หลัก/รู้จักเหตุ) ในสัปปุริสธรรม 7 เน้นการรู้และเข้าใจหลักการ เหตุผล กฎเกณฑ์ของสิ่งต่าง ๆ การเข้าใจสาเหตุและที่มาของปัญหาหรือสถานการณ์และการตระหนักถึงกฎแห่งกรรม (กฎแห่งเหตุและผล) หลักธรรมนี้สอนให้ไม่มมายในปรากฏการณ์ แต่ให้เข้าใจถึงหลักการที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552)

ทั้งสองแนวคิดมีความสอดคล้องกันในเรื่องที่เน้นการเข้าใจหลักการพื้นฐานของชีวิตและการตัดสินใจด้วยสติปัญญา โดย Covey เน้นการเป็นผู้กระทำมากกว่าถูกกระทำ ขณะที่สัปปุริสธรรมเน้นความเข้าใจในกฎเกณฑ์และหลักการของธรรมชาติ ทั้งคู่ให้ความสำคัญกับการรู้จักเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อชีวิต เป็นการมองชีวิตอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล

การรู้จักเป้าหมาย Begin with the End in Mind (เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ) ของ Covey มุ่งเน้นการสร้างวิสัยทัศน์และเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน การดำเนินชีวิตตามหลักการและค่านิยมที่สำคัญและการพัฒนาพันธกิจส่วนบุคคล (Personal Mission Statement) Covey แนะนำให้บุคคลมองเห็นภาพสุดท้ายของชีวิตและวางแผนย้อนกลับเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้คุณดำเนินชีวิตได้อย่างมีทิศทางและมีความหมาย (Covey, 1989)

ในส่วนของอรรถกถา (รู้จุดหมาย/รู้จักผล) ในสัปปุริสธรรม 7 เน้นการเข้าใจจุดมุ่งหมายของการกระทำและกิจกรรมต่าง ๆ การรู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นนำไปสู่ผลลัพธ์อะไร และการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำและผลที่ตามมา หลักธรรมนี้สอนให้บุคคลรู้ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของหลักการนั้น ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีปัญญาและเข้าใจถึงผลของการกระทำของตนเอง (พระธรรมปิฎก, 2545)

จากการศึกษาเปรียบเทียบสรุปได้ว่า ทั้งสองแนวคิดให้ความสำคัญกับการมีเป้าหมายที่ชัดเจนและการเข้าใจผลของการกระทำ แต่มีจุดเน้นที่แตกต่างกัน Covey เน้นการกำหนดวิสัยทัศน์และพันธกิจชีวิตในระยะยาวเพื่อความสำเร็จ ขณะที่อรรถกถาเน้นความเข้าใจในผลลัพธ์ของการกระทำและความเชื่อมโยงระหว่างเหตุกับผลเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักธรรม ทั้งคู่ล้วนส่งเสริมให้บุคคลมองไปข้างหน้าและเข้าใจผลกระทบของการกระทำในปัจจุบัน

การจัดลำดับความสำคัญ Put First Things First (ทำสิ่งสำคัญก่อน) ของ Covey เน้นการจัดการเวลาและทรัพยากรตามความสำคัญ ไม่ใช่ความเร่งด่วน Covey ได้นำเสนอเครื่องมือที่เรียกว่า Time Management Matrix หรือเมทริกซ์ 4 ช่อง ซึ่งแบ่งกิจกรรมตามความสำคัญและความเร่งด่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เขาแนะนำให้มุ่งเน้นกิจกรรมที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน (Quadrant II) เพื่อให้สามารถบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพตามลำดับความสำคัญและป้องกันไม่ให้เกิดวิกฤตในอนาคต การฝึกอุปนิสัยนี้จะช่วยให้คุณมีความสุขในชีวิตและสามารถบรรลุเป้าหมายที่สำคัญได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Covey, 1989)

มัตตัญญูตา (รู้จักประมาณ) ในสัปปริสธรรม 7 เน้นการรู้จักพอดี พอเหมาะในการบริโภคและใช้ทรัพยากร การรู้จักขอบเขตในการดำเนินชีวิตและการไม่สุดโต่งไปทางใดทางหนึ่ง สอดคล้องกับหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลางในพระพุทธศาสนา หลักธรรมนี้สอนให้บุคคลรู้จักประมาณในการใช้เวลาและทรัพยากรอย่างสมดุล ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีความสุขและยั่งยืน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

จากการศึกษาเปรียบเทียบสรุปได้ว่า แม้ทั้งสองแนวคิดจะมีมุมมองที่แตกต่างกัน แต่ต่างก็สอนให้จัดการทรัพยากรอย่างชาญฉลาดและมีประสิทธิภาพ โดย Covey เน้นการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมและการใช้เวลาอย่างเป็นระบบ ขณะที่มัตตัญญูตาเน้นการรู้จักประมาณและความพอดีในทุกสิ่งตามหลักพุทธธรรม ทั้งสองแนวคิดมีจุดร่วมที่สำคัญคือ การสอนให้หลีกเลี่ยงความสุดโต่ง การใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือยและการมุ่งสู่ความสมดุลในการดำเนินชีวิต

การเข้าใจตนเองและผู้อื่น Think Win-Win (คิดแบบชนะ-ชนะ) ของ Covey มุ่งเน้นการมองหาทางออกที่ทุกฝ่ายได้ประโยชน์ในการเจรจาและการแก้ปัญหา Covey แนะนำให้สร้างความร่วมมือมากกว่าการแข่งขันและพัฒนาความกล้าหาญที่สมดุลกับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การสร้างข้อตกลงและความสัมพันธ์ที่เป็นประโยชน์ร่วมกันจะช่วยให้เกิดความไว้วางใจและความยั่งยืนในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและองค์กร อุปนิสัยนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ (Covey, 1989)

อัตตัญญูตา (รู้จักตน) ในสัปปริสธรรม 7 เน้นการเข้าใจศักยภาพ ความสามารถ และข้อจำกัดของตนเอง การประเมินตนเองได้อย่างเที่ยงตรงและการรู้จักปรับปรุงและพัฒนาตนเอง หลักธรรมนี้สอนให้บุคคลเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การรู้จักตนเองอย่างแท้จริงจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับความสามารถของตน (พระธรรมปิฎก, 2546)

ปริสัญญูตา (รู้จักชุมชน/สังคม) เป็นอีกหลักธรรมหนึ่งในสัปปริสธรรม 7 ที่เน้นการเข้าใจสภาพแวดล้อมทางสังคมและชุมชน การรู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ และการเข้าใจความต้องการและความคาดหวังของผู้อื่น หลักธรรมนี้สอนให้บุคคลรู้จักกฎเกณฑ์ ระเบียบและวัฒนธรรมของสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข การเข้าใจสังคมและผู้อื่นจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

จากการศึกษาเปรียบเทียบสรุปได้ว่า แนวคิดของ Covey และสัปปริสธรรมมีความสอดคล้องกันในเรื่องของการให้ความสำคัญกับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดย Covey เน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ทุกฝ่ายได้ประโยชน์ผ่านการคิดแบบชนะ-ชนะ ขณะที่สัปปริสธรรมให้ความสำคัญกับการรู้จักตนเองและเข้าใจสังคมรอบข้างผ่านหลักอัตตัญญูตาและปริสัญญูตา ทั้งสองแนวคิดมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขบนพื้นฐานของความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

การสื่อสารและเข้าใจผู้อื่น Seek First to Understand, Then to Be Understood (เข้าใจผู้อื่นก่อน แล้วจึงให้ผู้อื่นเข้าใจเรา) ของ Covey เน้นการพัฒนาทักษะการฟังเชิงลึก (Empathic Listening) เพื่อเข้าใจกรอบอ้างอิงของผู้อื่นอย่างแท้จริง Covey อธิบายว่าการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต้องเริ่มจากการเข้าใจผู้อื่นก่อน ด้วยการฟังอย่างตั้งใจเพื่อเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นและการสื่อสารด้วยความเคารพและเห็นอกเห็นใจ การฟังเชิงลึกไม่ใช่เพียงการฟังเพื่อตอบกลับ แต่เป็นการฟังเพื่อเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งจะช่วยสร้างความไว้วางใจและความเข้าใจที่ตรงกัน (Covey, 1989)

บุคคลัญญตา (รู้จักบุคคล) ในสัปปริสธรรม 7 มุ่งเน้นการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลและการรู้จักเลือกวิธีปฏิบัติให้เหมาะสมกับแต่ละคน หลักธรรมนี้สอนให้ปรับการสื่อสารให้เหมาะกับผู้ฟังและรู้จักอุปนิสัย ความสามารถและความต้องการของแต่ละบุคคล การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลจะช่วยให้สามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการเป็นผู้นำและการอยู่ร่วมกันในสังคม (พระธรรมปิฎก, 2546)

จากการเปรียบเทียบสรุปได้ว่า ทั้งสองแนวคิดมีความสอดคล้องกันในเรื่องของการให้ความสำคัญกับการเข้าใจผู้อื่นก่อนการสื่อสารหรือตัดสินใจ Covey เน้นกระบวนการฟังอย่างลึกซึ้งและเข้าใจมุมมองของผู้อื่นก่อนการสื่อสารความคิดของตนเอง ขณะที่บุคคลัญญตาเน้นการเข้าใจลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลเพื่อปรับวิธีการปฏิบัติและสื่อสารให้เหมาะสม ทั้งคู่ให้ความสำคัญกับการสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน

การร่วมมือและสร้างสรรค์ อุปนิสัยที่ 6 Synergize (ผนึกพลังประสานความต่าง) ของ Covey มุ่งเน้นการสร้างสรรค์ทางออกที่ดีกว่าผ่านความร่วมมือระหว่างบุคคลที่มีความแตกต่างกัน Covey เชื่อว่าการเห็นคุณค่าในความแตกต่างและความหลากหลายจะนำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยการคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมใหม่ๆ แนวคิดนี้เน้นการรวมพลัง

เพื่อสร้างสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าผลรวมของแต่ละส่วน ซึ่งเรียกว่า "ผลรวมเชิงผนึก" (Synergistic Effect) การผนึกพลังนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลเปิดใจยอมรับความแตกต่างและทำงานร่วมกันด้วยความเคารพและเห็นอกเห็นใจ (Covey, 1989)

กาลัญญตา (รู้จักกาลเวลา) ในสัปบุริสธรรม 7 เน้นการเข้าใจจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการทำสิ่งต่าง ๆ การรู้ว่าเมื่อไรควรพูด เมื่อไรควรนิ่งและการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ หลักธรรมนี้สอนให้บุคคลทำงานให้เหมาะสมกับจังหวะและโอกาส ซึ่งจะช่วยให้การกระทำนั้นเกิดประสิทธิภาพสูงสุด การรู้จักกาลเวลาเป็นทักษะสำคัญในการดำเนินชีวิตและการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพราะการกระทำหนึ่งอาจเหมาะสมในเวลาหนึ่งแต่ไม่เหมาะสมในอีกเวลาหนึ่ง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551)

จากการศึกษาเปรียบเทียบสรุปได้ว่า แม้ทั้งสองแนวคิดจะมีมุมมองที่แตกต่างกัน แต่ต่างก็สอนให้เข้าใจและใช้ประโยชน์จากปัจจัยแวดล้อมเพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ Covey เน้นการผสมผสานความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่และการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่กาลัญญตาเน้นการเข้าใจจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการทำต่าง ๆ ทั้งสองแนวคิดมีจุดร่วมที่สำคัญคือการใช้ประโยชน์จากปัจจัยที่จะช่วยให้การทำงานร่วมกันเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ไม่ว่าจะเป็นการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายหรือการเลือกจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการดำเนินการ

การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง Sharpen the Saw (ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ) ของ Covey เป็นอุปนิสัยที่เน้นการฟื้นฟูและพัฒนาตนเองใน 4 มิติอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ มิติทางกาย (Physical) มิติทางจิตใจ (Emotional) มิติทางสติปัญญา (Mental) และมิติทางสังคม/จิตวิญญาณ (Social/Spiritual) Covey เปรียบเทียบการพัฒนาตนเองเหมือนการลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ หากเลื่อยไม่คม การตัดไม้ก็จะยากลำบากและเสียเวลามากขึ้น เช่นเดียวกับมนุษย์ หากไม่มีการพัฒนาตนเอง ประสิทธิภาพในการทำงานและคุณภาพชีวิตก็จะลดลง Covey เน้นความสำคัญของการสร้างสมดุลในการพัฒนาทั้ง 4 มิติ การเรียนรู้และปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง และการหมั่นฝึกฝนและพัฒนาทักษะใหม่ ๆ อยู่เสมอ (Covey, 1989)

การบูรณาการสัปบุริสธรรม 7 เป็นการนำหลักธรรมทั้ง 7 ข้อมาประยุกต์ใช้ร่วมกันในการพัฒนาตนเองอย่างเป็นองค์รวม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาและความเข้าใจในทุกมิติของชีวิต พระพุทธศาสนาสอนว่าการพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (สิกขา) ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวอย่างต่อเนื่อง สัปบุริสธรรม 7 ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาทั้งด้านภายใน (จิตใจและปัญญา) และภายนอก (พฤติกรรมและความสัมพันธ์) อย่างสมดุล การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีปัญญาและมีความสุขที่แท้จริง (พระธรรมปิฎก, 2546)

จากการเปรียบเทียบสรุปได้ว่า ทั้งสองแนวคิดให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องในลักษณะที่เป็นองค์รวม โดย Covey เน้นการพัฒนาแบบองค์รวมใน 4 มิติที่ชัดเจน ได้แก่ กาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม/จิตวิญญาณ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพชีวิต ขณะที่สัปปุริสธรรมเน้นการพัฒนาปัญญาและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงโดยใช้หลักธรรมต่าง ๆ ประกอบกัน ทั้งสองแนวคิดมีความเชื่อร่วมกันว่าการพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตที่ไม่มีที่สิ้นสุด และการพัฒนาที่สมดุลในทุกด้านจะนำไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น

จากการศึกษาเปรียบเทียบสรุปได้ว่า ทั้งสองแนวคิดให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องในลักษณะที่เป็นองค์รวม โดย Covey เน้นการพัฒนาแบบองค์รวมใน 4 มิติที่ชัดเจน ได้แก่ กาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม/จิตวิญญาณ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพชีวิต ขณะที่สัปปุริสธรรมเน้นการพัฒนาปัญญาและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงโดยใช้หลักธรรมต่าง ๆ ประกอบกัน ทั้งสองแนวคิดมีความเชื่อร่วมกันว่า การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตที่ไม่มีที่สิ้นสุด และการพัฒนาที่สมดุลในทุกด้านจะนำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพและความสำเร็จที่ยั่งยืน

จากการเปรียบเทียบระหว่างอุปนิสัย 7 ประการของ Stephen Covey กับหลักสัปปุริสธรรม 7 ในพระพุทธศาสนา พบว่า ทั้งสองแนวคิดมีความสอดคล้องกันที่น่าสนใจ แม้จะพัฒนาในบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน โดยต่างเน้นการพัฒนาตนเองอย่างเป็นองค์รวม ทั้งหลักการเป็นผู้เชิงรุก (Be Proactive) สอดคล้องกับอัมมัญญาตา (รู้จัก/รู้จักเหตุ) ในการเข้าใจหลักการพื้นฐานของชีวิต การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ (Begin with the End in Mind) คล้ายคลึงกับอัตถัญญาตา (รู้จักจุดหมาย) ในการกำหนดเป้าหมายชีวิต การทำสิ่งสำคัญก่อน (Put First Things First) สอดคล้องกับมัตตัญญาตา (รู้จักประมาณ) ในการจัดการทรัพยากรอย่างเหมาะสม การคิดแบบชนะ-ชนะ (Think Win-Win) มีความเชื่อมโยงกับหลักอัตถัญญาตาและปริสัญญาตา (รู้จักตนและรู้จักสังคม) ในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น การเข้าใจผู้อื่นก่อน (Seek First to Understand) สอดคล้องกับบุคคัลัญญาตา (รู้จักบุคคล) การผนึกพลัง (Synergize) เชื่อมโยงกับกาลัญญาตา (รู้จักกาลเวลา) และสุดท้ายการลับเลื่อยให้คม (Sharpen the Saw) สอดคล้องกับการบูรณาการหลักสัปปุริสธรรมทั้ง 7 ข้อในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยทั้งสองแนวคิดล้วนมุ่งเน้นการสร้างชีวิตที่มีประสิทธิภาพและความสุขที่ยั่งยืน

ข้อแตกต่างระหว่าง 7 Habits และ สัปปุริสธรรม 7

7 Habits of Highly Effective People โดย Stephen Covey เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นในบริบทการบริหารและการพัฒนาตนเองแบบตะวันตกสมัยใหม่ มุ่งเน้นการ

สร้างประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงานและชีวิตส่วนตัว แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับการพึ่งพาตนเอง การมีวิสัยทัศน์ การวางแผนและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเพื่อประโยชน์ร่วมกัน

ขณะที่สัปปริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มีอายุกว่า 2,500 ปี มุ่งสร้างคุณสมบัติของคนดี หรือสัตบุรุษ โดยเน้นความเข้าใจในธรรมชาติของตนเอง สังคม และความจริงของชีวิต หลักธรรมนี้ให้ความสำคัญกับการรู้จักตนในฐานะส่วนหนึ่งของสังคม และธรรมชาติ การรู้จักประมาณ และการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ

ความแตกต่างที่สำคัญคือเป้าหมายของทั้งสองแนวคิด โดย 7 Habits มุ่งสู่ความสำเร็จและประสิทธิภาพในเชิงวัตถุและการทำงาน ส่วนสัปปริสธรรม 7 มุ่งสู่การเป็นคนดี มีคุณธรรมและการดำเนินชีวิตที่ต้องตามหลักพุทธธรรม 7 Habits เน้นการควบคุมและจัดการสภาพแวดล้อมภายนอกเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ ในขณะที่สัปปริสธรรม 7 เน้นการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดเรื่องเวลาก็แตกต่างกัน โดย 7 Habits ให้ความสำคัญกับการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพและการวางแผนอนาคต แต่สัปปริสธรรม 7 เน้นการรู้จักกาลเวลาที่เหมาะสมและการอยู่กับปัจจุบัน นอกจากนี้ 7 Habits มองความสัมพันธ์ในแง่ของการร่วมมือเพื่อผลประโยชน์ร่วมกัน ส่วนสัปปริสธรรม 7 มองความสัมพันธ์ในแง่ของการเข้าใจและปฏิบัติต่อบุคคลและสังคมด้วยความเหมาะสมตามหลักธรรม

สรุปได้ว่า 7 Habits เป็นแนวคิดตะวันตกสมัยใหม่ที่มุ่งเน้นความสำเร็จและประสิทธิภาพในการทำงาน ให้ความสำคัญกับการพึ่งพาตนเอง การวางแผนและการสร้างผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม

ส่วนสัปปริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมพุทธศาสนาที่มุ่งสร้างคุณสมบัติของคนดี เน้นการรู้เท่าทันความจริงของชีวิต การปฏิบัติตนอย่างพอเหมาะพอควรและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ

แม้ทั้งสองแนวคิดจะช่วยพัฒนาตัวเรา แต่เป้าหมายต่างกัน โดยหนึ่งมุ่งสร้างความสำเร็จในโลกวัตถุ อีกหนึ่งมุ่งพัฒนาปัญญาและคุณธรรมตามหลักพุทธธรรม

กระบวนการการใช้เครื่องมือทั้ง 7 วิธี ตามแนวพุทธจิตวิทยา

สติ (Mindfulness) การมีสติช่วยให้พนักงานมีความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ซึ่งช่วยให้สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับลูกค้าที่มีความต้องการหลากหลายหรือสถานการณ์ที่กดดัน

(Kabat-Zinn, 2013) การพัฒนาสติเริ่มต้นด้วยการฝึกอานาปานสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้จิตใจอยู่กับปัจจุบันขณะ จากนั้นขยายการมีสติไปสู่กิจกรรมประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร การเดิน หรือการทำงานอย่างมีสติ ในระดับที่ลึกซึ้ง การฝึกสติปัฏฐาน 4 ผ่านการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม จะช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น องค์กรสามารถสนับสนุนโดยจัดกิจกรรมฝึกสติ เช่น การนั่งสมาธิช่วงเช้าก่อนเริ่มงาน เป็นต้น (Hougaard & Carter, 2018)

การพัฒนาสติส่งผลให้อัตราการลาป่วยและลาออกของพนักงานลดลง เนื่องจากพนักงานมีความเครียดลดลงและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของพนักงานยังพัฒนาขึ้น ทำให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การมีสติในการทำงานยังช่วยลดความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความพึงพอใจของลูกค้าที่เพิ่มสูงขึ้น

สมาธิ (Concentration) สมาธิช่วยให้จิตใจจดจ่อกับงานที่ทำ ลดความฟุ้งซ่านและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน (Wallace, 2006) การพัฒนาสมาธิเริ่มต้นด้วยการฝึกแบบพื้นฐาน ไม่ว่าจะเป็นสมาธิแบบกำหนดลมหายใจหรือสมาธิแบบเพ่งวัตถุ สภาพแวดล้อมมีส่วนสำคัญ องค์กรควรจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสมาธิ เช่น การลดเสียงรบกวน การจัดพื้นที่ทำงานให้เป็นระเบียบ การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพก็เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสมาธิ เช่น เทคนิคโพโมโดโรที่แบ่งเวลาทำงานเป็นช่วงละ 25 นาที สลับกับการพัก 5 นาที (Newport, 2016)

การพัฒนาสมาธิส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานสูงขึ้น พนักงานที่มีสมาธิดีจะสามารถจดจ่อกับงานได้อย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง ผลงานจึงมีคุณภาพสูงขึ้น ระดับความผิดพลาดในการทำงานก็ลดลงและความสามารถในการบริหารจัดการเวลาพัฒนาขึ้น คุณภาพการตัดสินใจยังเพิ่มขึ้นเนื่องจากการมีสมาธิช่วยให้สามารถพิจารณาข้อมูลได้รอบด้าน

ปัญญา (Wisdom) ปัญญาในทางพุทธศาสนา หมายถึง ความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตและโลก ซึ่งช่วยให้พนักงานมีมุมมองที่ถูกต้องต่อปัญหาและความท้าทายต่าง ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556) การพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธจิตวิทยาเริ่มจากการพัฒนาสุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน จากนั้น พัฒนาต่อไปสู่จินตามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและขั้นสูงสุดคือ การพัฒนาภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การฝึกมองปัญหาตามความเป็นจริงโดยใช้หลักไตรลักษณ์ คือการเข้าใจว่า ทุกสิ่งล้วนมีการเปลี่ยนแปลง

(อนิจจัง) มีความไม่สมบูรณ์ (ทุกขัง) และไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) จะช่วยให้พนักงานมีมุมมองที่กว้างขึ้น (Thera, 2010)

การพัฒนาปัญญาส่งผลให้พนักงานมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น ไม่ยึดติดกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวจนเกินไปและยังช่วยกระตุ้นให้เกิดนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ในการให้บริการ

การเจริญเมตตาภาวนา (Loving-kindness Meditation) การเจริญเมตตาภาวนาเป็นการฝึกจิตให้มีความรัก ความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยลดความโกรธ ความไม่พอใจและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นในที่ทำงาน (Salzberg, 2011) การเจริญเมตตาภาวนาเริ่มต้นจากการฝึกแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน เมื่อจิตใจเปี่ยมด้วยเมตตาต่อตนเองแล้ว จึงค่อย ๆ ขยายความรู้สึกนี้ไปสู่ผู้อื่น ในระดับองค์กร ควรสร้างวัฒนธรรมความเมตตาผ่านกิจกรรมช่วยเหลือสังคม ในบริบทของงานบริการ การฝึกมองลูกค้าด้วยความเมตตา แม้ในสถานการณ์ที่ลูกค้าแสดงอารมณ์ไม่พอใจ จะช่วยให้พนักงานให้บริการด้วยความใส่ใจและจริงใจมากขึ้น

การเจริญเมตตาภาวนาส่งผลให้ระดับความเครียดของพนักงานลดลง ความพึงพอใจในงานเพิ่มสูงขึ้น พนักงานมีความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งดีขึ้นและการสื่อสารในองค์กรก็เปลี่ยนไปในทิศทางที่เป็นบวกและสร้างสรรค์มากขึ้น

การรู้เท่าทันอารมณ์ การรู้เท่าทันอารมณ์เป็นหลักการสำคัญในพุทธจิตวิทยาที่สอนให้บุคคลตระหนักรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ยึดติดหรือปฏิเสธ (Goldstein, 2016) การรู้เท่าทันอารมณ์เริ่มต้นจากการฝึกสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจโดยไม่ตัดสินว่าดีหรือไม่ดี การเรียนรู้ที่จะเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์เป็นขั้นตอนสำคัญ พนักงานต้องเรียนรู้ว่าอารมณ์เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความเครียดหรือความโกรธ การใช้เทคนิคการหายใจอย่างมีสติจะช่วยให้จิตใจสงบและมีพื้นที่ในการเลือกตอบสนองอย่างเหมาะสม

การพัฒนาความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ส่งผลให้พนักงานมีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น ระดับความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ลดลง คุณภาพการให้บริการเพิ่มขึ้นและพนักงานมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ความขัดแย้งอย่างเหมาะสมมากขึ้น

การพัฒนาความอดทน (ขันติ) ความอดทนหรือขันติเป็นคุณธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับพนักงานบริการที่ต้องเผชิญกับ

สถานการณ์ที่ท้าทายและกดดัน (พระธรรมปิฎก, 2545) การพัฒนาความอดทนเริ่มต้นจากการฝึกดทนต่อความไม่สบายกายและไม่สบายใจในชีวิตประจำวัน รวมถึง การอดทนต่อคำพูดที่ไม่น่าพอใจ การพัฒนาทัศนคติที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ โดยมองว่าความยากลำบากและอุปสรรคเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต องค์กรควรสร้างระบบสนับสนุนเพื่อช่วยพนักงานในการรับมือกับความท้าทาย และส่งเสริมการฝึกรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างมีสติ

การพัฒนาความอดทนส่งผลให้พนักงานมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงขึ้น ระดับความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ลดลง ความพึงพอใจในงานสูงขึ้น และพนักงานแสดงความสามารถในการรักษาความสงบและสมดุลทางจิตใจในสถานการณ์ยากลำบากได้ดีขึ้น

การเสริมสร้างความสัมพันธ์ด้วยพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในองค์กรผ่านหลักธรรมทางพุทธศาสนา ช่วยสร้างบรรยากาศการทำงานที่เป็นมิตรและมีประสิทธิภาพ (พระไพศาล วิสาโล, 2553) การเสริมสร้างความสัมพันธ์เริ่มจากการปลูกฝังให้ผู้นำและพนักงานเข้าใจและนำหลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) มาประยุกต์ใช้ ควบคู่กับการนำสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิย วาจา อตถจริยา สมานัตตตา) มาใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน องค์กรควรส่งเสริมวัฒนธรรมการแบ่งปันและช่วยเหลือกันผ่านกิจกรรมต่าง ๆ และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการสื่อสารที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจ

การเสริมสร้างความสัมพันธ์ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ส่งผลให้บรรยากาศองค์กรดีขึ้น ความขัดแย้งในองค์กรลดลง ประสิทธิภาพในการทำงานเป็นทีมสูงขึ้น และความพึงพอใจและความผูกพันต่อองค์กรเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

วิธีการการประยุกต์ใช้ 7 Habits และสัปปุริสธรรม 7 ในการพัฒนาตนเองและพัฒนาชีวิต

การพัฒนาสติและการรู้ตัว : การผสมผสานระหว่าง Be Proactive กับอัตตัญญูตาเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาตนเอง เมื่อเรารู้จักตนเองอย่างแท้จริง ทั้งในแง่ความสามารถ จุดแข็ง จุดอ่อนและธรรมชาติของจิตใจ จะช่วยให้เราเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม แทนที่จะถูกอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอกควบคุม นอกจากนี้ การบูรณาการระหว่าง Sharpen the Saw กับหลักมัตตัญญูตายังช่วยให้เรารู้จักพัฒนาตนเองอย่างสมดุลและพอเหมาะพอควร

การฝึกสติและการรู้ตัวสามารถทำได้ด้วยการนั่งสมาธิ 10-15 นาทีทุกวัน ซึ่งจะช่วยให้เรามีความสงบและเข้าใจการทำงานของจิตใจตนเองมากขึ้น การจดบันทึกประจำวันเป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการสะท้อนความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ทำให้เห็นรูปแบบและแนวโน้มที่อาจไม่สังเกตเห็นในชีวิตประจำวัน การทำแบบประเมินจุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เราเห็นพัฒนาการและโอกาสในการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง

การกำหนดเป้าหมายและวิสัยทัศน์ชีวิต : การบูรณาการระหว่าง Begin with the End in Mind กับอัมมัญญตาและอัตถัญญตาเป็นแนวทางที่ทรงพลังในการกำหนดทิศทางชีวิต เมื่อเรารู้หลักการและเหตุผล (อัมมัญญตา) และเข้าใจเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่ต้องการ (อัตถัญญตา) เราจะสามารถกำหนดวิสัยทัศน์ชีวิตได้อย่างชัดเจนและเป็นไปได้

การเขียนพันธกิจส่วนตัว (Personal Mission Statement) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เราสะท้อนคุณค่าหลักและสิ่งที่เรายึดมั่นในชีวิต ซึ่งจะเป็ฯเข็มทิศนำทางในการตัดสินใจต่าง ๆ การสร้างวิสัยทัศน์ชีวิตในกรอบเวลาต่าง ๆ ทั้ง 5 ปี 10 ปี และ 20 ปี ช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมและเส้นทางชีวิตที่ต้องการมุ่งไปและการกำหนดเป้าหมายแบบ SMART ในแต่ละด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพ ครอบครัว อาชีพ สังคม หรือจิตวิญญาณ จะช่วยให้เรามีแนวทางที่เป็นรูปธรรมในการดำเนินชีวิต

การบริหารเวลาและจัดลำดับความสำคัญ การผสมผสานระหว่าง Put First Things First กับกาลัญญตาเป็นหัวใจของการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ การรู้จักเวลาที่เหมาะสม (กาลัญญตา) จะช่วยให้เราจัดสรรเวลาและทรัพยากรได้อย่างเหมาะสมกับความต้องการของกิจกรรมต่าง ๆ

การใช้ตาราง Time Management Matrix ที่แบ่งกิจกรรมตามความสำคัญและความเร่งด่วนเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการจัดลำดับความสำคัญ โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับกิจกรรมในช่อง Quadrant II (สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน) ซึ่งมักเป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าระยะยาว การวางแผนสัปดาห์และวันล่วงหน้าจะช่วยให้เรามีกรอบการทำงานที่ชัดเจน และการฝึกปฏิเสธกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับเป้าหมายและคุณค่าหลักจะช่วยให้เรามีเวลาทุ่มเทกับสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริง

การพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ การบูรณาการระหว่าง Think Win-Win กับปริสัญญตา และ Seek First to Understand กับบุคคัลัญญตา เป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพและยั่งยืน การรู้จักชุมชนและสังคม (ปริสัญญตา) ช่วยให้เรเข้าใจบริบทและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมของคนในสังคมนั้น

ทำให้สามารถสร้างความสัมพันธ์แบบชนะ-ชนะที่เหมาะสมกับบริบทนั้นๆ ขณะที่การรู้จักความแตกต่างระหว่างบุคคล (บุคคลัญญตา) ช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของแต่ละคน

การฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งโดยไม่ตัดสินหรือแทรกความคิดเห็นเอง เป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความเข้าใจและความไว้วางใจ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ช่วยให้เรารู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีขึ้น และการแสวงหาทางออกที่เป็นประโยชน์กับทุกฝ่ายจะช่วยสร้างความร่วมมือและความสัมพันธ์ที่ดีในระยะยาว

การสร้างสรรค์นวัตกรรมและการเปลี่ยนแปลง การผสมผสานระหว่าง Synergize กับอัมมัญญตาและอัตถัญญตา เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่ทรงคุณค่า เมื่อเราเข้าใจหลักการพื้นฐานและเป้าหมายที่แท้จริง เราจะสามารถนึกพลังความคิดและความร่วมมือเพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ตอบโจทย์ความต้องการได้อย่างแท้จริง

การจัดกิจกรรมระดมสมองกับทีมหรือเครือข่ายเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการสร้างความคิดสร้างสรรค์ การเปิดรับมุมมองที่หลากหลายและเรียนรู้จากความแตกต่างจะช่วยเปิดโลกทัศน์และมุมมองใหม่ ๆ และการผสมผสานแนวคิดจากหลายศาสตร์จะนำไปสู่การสร้างนวัตกรรมที่เป็นเอกลักษณ์และมีคุณค่า

การพัฒนาตนเองอย่างสมดุลและยั่งยืน การบูรณาการระหว่าง Sharpen the Saw กับมัตตัญญตา เป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน การรู้จักประมาณและความพอดี (มัตตัญญตา) จะช่วยให้เราพัฒนาตนเองในทุกด้านอย่างสมดุล ไม่สุดโต่งหรือมากเกินไปจนเกิดความเครียดหรือความเหนื่อยล้า

การพัฒนาตนเองใน 4 มิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม เป็นแนวทางที่ครอบคลุมทุกด้านของชีวิต การสร้างนิสัยการเรียนรู้ตลอดชีวิตจะช่วยให้เรามีการเติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และการจัดเวลาสำหรับการพักผ่อนและฟื้นฟูพลังอย่างเพียงพอจะช่วยให้เรามีพลังในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

สรุปได้ว่า การผสมผสานหลัก 7 Habits ของ Stephen R. Covey และสัปปริสธรรม 7 ในพระพุทธศาสนาสร้างแนวทางการพัฒนาตนเองที่สมบูรณ์ครอบคลุมทั้งพฤติกรรม อารมณ์และปัญญา โดยช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง กำหนดเป้าหมายชีวิตชัดเจน บริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์และพัฒนาตนเองอย่างสมดุลในทุกมิติทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม ซึ่งนำไปสู่ชีวิตที่มั่นคง มีความสุข สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้ดี และส่งผลดีต่อการพัฒนาในระดับครอบครัว องค์กรและสังคมอย่างยั่งยืน

สรุป

บทความนี้นำเสนอความสอดคล้องระหว่างหลัก 7 อุปนิสัยของ Stephen R. Covey กับหลักสัปปริสธรรม 7 ในพระพุทธศาสนา โดยพบความเชื่อมโยงที่น่าสนใจระหว่างทั้งสองแนวคิด ได้แก่ การคิดเชิงรุก (Be Proactive) สอดคล้องกับอัมมัญญาตา (รู้จักเหตุ) การเริ่มต้นด้วยจุดหมายในใจ (Begin with the End in Mind) คล้ายคลึงกับอัตถัญญาตา (รู้จักผล) การทำสิ่งสำคัญก่อน (Put First Things First) สอดคล้องกับมัตถัญญาตา (รู้จักประมาณ, การคิดแบบชนะ-ชนะ (Think Win-Win) เชื่อมโยงกับอัตถัญญาตาและปริสญญาตา (รู้จักตนและสังคม) การเข้าใจผู้อื่นก่อน (Seek First to Understand) สอดคล้องกับปุคคลัญญาตา (รู้จักบุคคล) การผนึกพลัง (Synergize) เชื่อมโยงกับกาลัญญาตา (รู้จักกาลเวลา) และการลับเลื่อยให้คม (Sharpen the Saw) สอดคล้องกับการบูรณาการหลักสัปปริสธรรมทั้ง 7 ข้อ

แม้ทั้งสองแนวคิดจะพัฒนาในบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนามนุษย์ที่คล้ายคลึงกัน โดยมีความแตกต่างที่ 7 Habits เป็นแนวคิดตะวันตกสมัยใหม่ที่มุ่งเน้นความสำเร็จและประสิทธิภาพในการทำงาน ส่วนสัปปริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มุ่งสร้างคุณสมบัติของคนดี เน้นการรู้เท่าทันความจริงของชีวิตและการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมตามหลักพุทธธรรม ผู้เขียนได้นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ทั้งสองแนวคิดในชีวิตประจำวัน เช่น การพัฒนาสติและการรู้ตัว การกำหนดเป้าหมายชีวิต การบริหารเวลา การพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ การสร้างสรรค์นวัตกรรม และการพัฒนาตนเองอย่างสมดุล

การบูรณาการทั้งสองแนวคิดเข้าด้วยกันจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างครบถ้วนทั้งในมิติของพฤติกรรม (การกระทำ) อารมณ์ (ความรู้สึก) และปัญญา (ความคิด) นำไปสู่การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคง เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้งและดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีคุณธรรม บทความยังได้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการนำหลักการทั้งสองไปประยุกต์ใช้ ทั้งในด้านการพัฒนาตนเอง การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การดำเนินชีวิตและการพัฒนาปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

รายการอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

“_____”. (2546). *ธรรมบุญชีวิต*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

“_____”. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

“_____”. (2552). *พุทธธรรม: ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต). (2555). *พุทธปรัชญากับการบริหาร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไพศาล วิสาโล. (2553). *สุขแท้ด้วยปัญญา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย.

Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. New York: Free Press.

“_____”. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change* (Revised ed.). New York: Free Press.

“_____”. (2013). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change* (25th Anniversary ed.). New York: Simon & Schuster.

Goldstein, J. (2016). *Mindfulness: A Practical Guide to Awakening*. Louisville, CO: Sounds True.

Hougaard, R., & Carter, J. (2018). *The Mind of the Leader: How to Lead Yourself, Your People, and Your Organization for Extraordinary Results*. Boston, MA: Harvard Business Review Press.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Revised ed.). New York: Bantam Books.

Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. New York: Grand Central Publishing.

Salzberg, S. (2011). *Real Happiness: The Power of Meditation*. New York: Workman Publishing.

Thera, N. (2010). *The Heart of Buddhist Meditation: The Buddha's Way of Mindfulness*. San Francisco: Weiser Books.

Wallace, B. A. (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. Boston: Wisdom Publications.

พุทธจิตวิทยากับการเสริมสร้างความยุติธรรมในสังคมไทยร่วมสมัย

Buddhist Psychology and the Enhancement of Justice in Contemporary Thai Society

Received: February 20, 2025
Revised: March 15, 2025
Accepted: March 17, 2025

กิฏุโชค พัทธนะนิติ¹ และ คณพล ตัญสุวรรณ²
Kitchoke Phatananiti and Khanapol Tuisuwan
(Kitchoke555@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอการประยุกต์ใช้แนวคิดพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรมในสังคมไทยร่วมสมัย โดยศึกษาแนวคิดพื้นฐานของพุทธจิตวิทยาซึ่งประกอบด้วยสามองค์ประกอบหลัก ได้แก่ ความเข้าใจธรรมชาติของจิตที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการจิตตภาวนา หลักไตรลักษณ์ที่อธิบายลักษณะของสรรพสิ่ง และการผสมผสานเทคนิคการบำบัดสมัยใหม่กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรมดำเนินการผ่านสามมิติ คือ การพัฒนาจิตสำนึกเชิงจริยธรรม การเสริมสร้างความเมตตากรุณา และการแก้ไขความขัดแย้ง ในสังคมไทยร่วมสมัยได้มีการนำไปปฏิบัติทั้งในระดับนโยบาย ระดับชุมชน และระดับบุคคล อย่างไรก็ตาม ยังพบความท้าทายสำคัญในการผสมผสานแนวคิดดั้งเดิมกับสังคมสมัยใหม่ ข้อจำกัดด้านความเข้าใจในสังคมพหุวัฒนธรรมและการขาดบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ จึงมีข้อเสนอแนะให้พัฒนาหลักสูตรและการฝึกอบรม ส่งเสริมการวิจัย สร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงาน และพัฒนาเทคโนโลยีในการเผยแพร่องค์ความรู้ เพื่อนำไปสู่การสร้างสังคมที่มีความยุติธรรมและสันติสุขอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ความยุติธรรม, สังคมไทยร่วมสมัย

¹ สำนักกฎหมายสากล เคเอพี แอดฮอค ลอว์เฟิร์ม
KAP Adhoc International Law Firm

² ข้าราชการบำนาญ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
The Secretariat of the House of Representatives

Abstract

This article explores the application of Buddhist psychology in promoting justice within contemporary Thai society. It examines the core concepts of Buddhist psychology, which encompass three main components: understanding the nature of the mind through mental cultivation (Cittabhāvanā), the Three Characteristics (Trilaksana) that explain the nature of all phenomena, and the integration of modern therapeutic techniques with Buddhist principles. The implementation of Buddhist psychology in fostering justice is addressed through three key dimensions: the development of ethical consciousness, the cultivation of loving-kindness and compassion, and the resolution of conflict. In contemporary Thai society, these practices have been applied at the policy, community, and individual levels. Nevertheless, challenges persist, including the integration of traditional concepts with modern societal frameworks, limited understanding in multicultural contexts, and a shortage of qualified practitioners. Recommendations include the development of curricula and training programs, the promotion of academic research, enhanced inter-organizational collaboration, and the utilization of technology for knowledge dissemination. These strategies aim to contribute to the establishment of a just and peaceful society rooted in sustainability.

Keywords: Buddhist Psychology, Justice, Contemporary Thai Society

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับความท้าทายด้านความยุติธรรมหลายประการ ทั้งความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงกระบวนการยุติธรรม ความล่าช้าในการพิจารณาคดีและการขาดความโปร่งใสในระบบ รายงานจากสถาบันพระปกเกล้า (2564) ชี้ให้เห็นว่ากลุ่มผู้มีรายได้น้อยมักประสบปัญหาในการเข้าถึงความช่วยเหลือทางกฎหมายและมีแนวโน้มได้รับโทษที่รุนแรงกว่า เช่น กรณีคดียาเสพติด เป็นต้น ที่ผู้กระทำความผิดรายย่อยมักถูกดำเนินคดีอย่างเข้มงวด ในขณะที่ผู้มีอิทธิพลอาจหลุดพ้นจากการลงโทษ

นอกจากนี้ ความขัดแย้งที่รุนแรงยังเกิดขึ้นในหลายกรณี ตั้งแต่ระดับชุมชนเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติไปจนถึงระดับประเทศ ที่เกิดจากความเห็นต่าง

ทางการเมือง โดยความขัดแย้งเหล่านี้ มักถูกแก้ไขด้วยวิธีการเผชิญหน้าหรือการใช้ อำนาจรัฐ มากกว่าการเยียวยาความสัมพันธ์และสร้างความเข้าใจระหว่างคู่ขัดแย้ง (ชัยวัฒน์ สถาอานันท์, 2563) กระบวนการยุติธรรมกระแสหลักที่มุ่งเน้นการหาผู้กระทำ ผิดและลงโทษ จึงไม่สามารถแก้ไขรากฐานของปัญหาได้อย่างยั่งยืน

สิ่งที่ทำให้ปัญหาความยุติธรรมในสังคมไทยมีความซับซ้อนและแก้ไขได้ยาก ด้วยวิธีการดั้งเดิม คือ รากฐานทางจิตใจและวัฒนธรรม ทศนคติและพฤติกรรมของคนใน สังคมที่ยังคงยึดติดกับระบบอุปถัมภ์ การเลือกปฏิบัติและวัฒนธรรมการใช้อำนาจในทาง มิชอบ (ผาสุก พงษ์ไพจิตร, 2564) ทำให้การปฏิรูปในระดับโครงสร้างเพียงอย่างเดียวไม่ เพียงพอ การแก้ไขปัญหาความยุติธรรมจึงจำเป็นต้องพัฒนาควบคู่ไปกับการปฏิรูปจิตใจ และคุณธรรมของคนในสังคม

พุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพุทธศาสนาและศาสตร์ ทางจิตวิทยาตะวันตก จึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการเสริมสร้างความยุติธรรมใน สังคมไทย โดยมีพื้นฐานสำคัญสามประการ ได้แก่ ความเข้าใจธรรมชาติของจิตที่สามารถ พัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2563) หลักไตรลักษณ์ที่อธิบายความไม่ เทียงและความไม่มีตัวตนของสรรพสิ่งและการผสมผสานเทคนิคการบำบัดสมัยใหม่กับ หลักธรรมทางพุทธศาสนา (Davidson & Dahl, 2022) แนวทางนี้ให้ความสำคัญกับการ พัฒนาจิตใจ ความเมตตากรุณาและการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรมดำเนินการผ่าน สามมิติหลัก ได้แก่ การพัฒนาจิตสำนึกเชิงจริยธรรม การเสริมสร้างความเมตตากรุณา และการแก้ไขความขัดแย้ง (พระพรหมบัณฑิต, 2564) ในสังคมไทยร่วมสมัยได้มีการ นำไปปฏิบัติทั้งในระดับนโยบาย ชุมชนและบุคคล เช่น โครงการยุติธรรมชุมชนที่นำ แนวคิดพุทธจิตวิทยามาใช้ในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท อย่างไรก็ตาม การดำเนินการ ดังกล่าวยังเผชิญความท้าทายหลายประการ ทั้งการผสมผสานแนวคิดดั้งเดิมกับสังคม สมัยใหม่ ข้อจำกัดด้านการยอมรับในสังคมพหุวัฒนธรรมและการขาดบุคลากรที่มีความ เชี่ยวชาญ บทความนี้มุ่งนำเสนอแนวคิดพื้นฐานของพุทธจิตวิทยา การประยุกต์ใช้ในการ เสริมสร้างความยุติธรรม แนวทางการนำไปปฏิบัติในสังคมไทยร่วมสมัย รวมถึง ความท้า ทายและข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อไป

แนวคิดของพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการระหว่างหลักธรรมในพุทธศาสนาและศาสตร์ ทางจิตวิทยาตะวันตก โดยมีพื้นฐานสำคัญดังนี้

1. ความเข้าใจธรรมชาติของจิต พุทธศาสนามีมุมมองต่อธรรมชาติของจิตที่เป็นเอกลักษณ์ โดยเห็นว่าจิตเป็นธรรมชาติที่สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ผ่านกระบวนการจิตตภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2563) จิตในทัศนะพุทธศาสนาประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญคือ จิต เจตสิกและรูป ซึ่งทำงานประสานกันเป็นกระบวนการที่เรียกว่าขั้น 5 การทำความเข้าใจกระบวนการทำงานของจิตผ่านการเจริญสติและวิปัสสนากรรมฐานจะนำไปสู่การพัฒนาปัญญาและความเมตตา ตามหลักพุทธจิตวิทยา จิตมีคุณสมบัติพื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่ (1) ภาวะที่คิดหรือรู้อารมณ์ (2) ภาวะที่เป็นนามธรรม (3) ภาวะที่เกิดดับสลับต่อกันอย่างรวดเร็ว และ (4) ภาวะที่แปรเปลี่ยนไปตามอารมณ์ที่มากระทบ การเข้าใจคุณสมบัติเหล่านี้ช่วยให้เราสามารถพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยทางจิตวิทยาสมัยใหม่ que แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของสมองและจิตใจผ่านการฝึกฝน หรือที่เรียกว่า neuroplasticity (Wallace & Shapiro, 2020)

2. หลักไตรลักษณ์ เป็นหลักธรรมพื้นฐานในพุทธศาสนาที่อธิบายลักษณะสามประการของสรรพสิ่ง ประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา การเข้าใจหลักไตรลักษณ์อย่างลึกซึ้งมีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตและปัญญาในบริบทของพุทธจิตวิทยา ดังนี้

อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) : สรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรที่ถาวร การตระหนักในความไม่เที่ยงช่วยลดความยึดมั่นถือมั่นและความคาดหวังที่ไม่สมเหตุสมผล ในทางจิตวิทยา ความเข้าใจนี้ช่วยในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการจัดการกับความสูญเสีย (Germer & Siegel, 2022)

ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) : สภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ก่อให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ การเข้าใจทุกขังนำไปสู่การยอมรับความจริงของชีวิตและการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ (psychological resilience)

อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) : สรรพสิ่งไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็นเพียงการประจุมรณกันของเหตุปัจจัยต่าง ๆ ความเข้าใจในอนัตตาช่วยลดความยึดมั่นในตัวตน นำไปสู่การปล่อยวางและความสงบทางจิตใจ การศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า การเข้าใจอนัตตาสัมพันธ์กับการลดลงของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า การประยุกต์หลักไตรลักษณ์ในพุทธจิตวิทยามีความสำคัญต่อการบำบัดและการพัฒนาจิตใจ โดยช่วยให้บุคคลเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต นำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ (วิทยา ศรีดามมา, 2564) การวิจัยร่วมสมัยแสดงให้เห็นว่าการเข้าใจหลักไตรลักษณ์สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและเพิ่มความสุขในชีวิต

3. กระบวนการทางจิตวิทยา การผสมผสานเทคนิคการบำบัดทางจิตวิทยาสสมัยใหม่กับหลักธรรมทางพุทธศาสนาก่อให้เกิดแนวทางการบำบัดและพัฒนาจิตใจที่มีประสิทธิภาพ องค์ประกอบสำคัญประการแรกคือการทำสมาธิ (Meditation) ซึ่งมีรากฐานจากการฝึกสมาธิแบบสมณะที่เน้นการพัฒนาจิตให้สงบ มั่นคงและเป็นสมาธิ แนวทางนี้ได้รับการประยุกต์ใช้ในจิตบำบัดสมัยใหม่ เช่น Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) และ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Kabat-Zinn & Williams, 2021) โดยผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเจริญสติ (Mindfulness) เป็นอีกองค์ประกอบสำคัญที่ได้รับการพัฒนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม หลักการนี้ได้รับการบูรณาการเข้ากับการบำบัดทางจิตวิทยาหลายรูปแบบ เช่น Dialectical Behavior Therapy (DBT) และ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) นอกจากนี้ ยังมีการประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิต การพัฒนาปัญญา (Wisdom Development) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน โดยเน้นการใช้หลักโยนิโสมนสิการในการพิจารณาเหตุปัจจัยอย่างเป็นระบบ แนวคิดนี้ได้รับการบูรณาการกับ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Davidson & Dahl, 2022) โดยมุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจความจริงของชีวิตและการดำรงอยู่อย่างมีความสุข การวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ได้ยืนยันประสิทธิภาพของแนวทางดังกล่าว โดยพบว่า การฝึกสมาธิและสติอย่างสม่ำเสมอส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมองในด้านบวก เช่น การเพิ่มความหนาแน่นของสารสีเทาในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และความจำ นอกจากนี้ การผสมผสานแนวคิดพุทธจิตวิทยาเข้ากับการบำบัดสมัยใหม่ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทยที่มีพื้นฐานความเชื่อทางพุทธศาสนา

พุทธจิตวิทยาเป็นการผสมผสานระหว่างหลักธรรมในพุทธศาสนาและจิตวิทยาตะวันตก โดยมีพื้นฐานสำคัญสามด้าน ได้แก่ ความเข้าใจธรรมชาติของจิตที่สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ หลักไตรลักษณ์ที่อธิบายถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตนของสรรพสิ่งและกระบวนการทางจิตวิทยาที่ใช้การทำสมาธิ การเจริญสติ และการพัฒนาปัญญา ซึ่งได้รับการยืนยันจากงานวิจัยสมัยใหม่ว่า สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและเพิ่มความสุขในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความยุติธรรมในสังคม

ความยุติธรรมในสังคม หมายถึง การจัดสรรสิทธิ โอกาส ทรัพยากรและความรับผิดชอบอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรมในสังคม โดยคำนึงถึงความเสมอภาคทางสังคม เศรษฐกิจและการเมือง เพื่อให้สมาชิกทุกคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยไม่มีการเลือกปฏิบัติ ความยุติธรรมในสังคมเกี่ยวข้องกับความเสมอภาค ความเป็นธรรม การไม่เลือกปฏิบัติและการเคารพสิทธิมนุษยชน ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการสร้างสังคมที่ทุกคนสามารถเข้าถึงโอกาสและทรัพยากรได้อย่างทั่วถึง (นิธิ เอียวศรีวงศ์, 2560)

ในยุคสมัยใหม่ นักปรัชญาอย่าง จอห์น รอลส์ (John Rawls) ได้นำเสนอทฤษฎีความยุติธรรมที่มีอิทธิพลอย่างมาก โดยเสนอหลักการ "ม่านแห่งความไม่รู้" (Veil of Ignorance) ซึ่งเสนอว่า หลักการที่ยุติธรรมควรเป็นหลักการที่ผู้คนจะเลือกหากพวกเขาไม่รู้ว่ตนเองจะอยู่ในตำแหน่งใดในสังคม ในขณะที่อามาร์ตยา เซน (Amartya Sen) นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบล ได้เสนอแนวคิด "ความสามารถ" (Capability Approach) ซึ่งมองว่าความยุติธรรมไม่ใช่เพียงการกระจายทรัพยากรเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการทำให้ผู้คนมีความสามารถและเสรีภาพที่จะดำเนินชีวิตตามที่พวกเขาให้คุณค่า (นิธิ เอียวศรีวงศ์, 2560)

ในบริบทของสังคมไทย ความยุติธรรมทางสังคมมีความท้าทายเฉพาะ โดยเฉพาะในประเด็นความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม การกระจายรายได้ที่ไม่เท่าเทียม และการเข้าถึงบริการสาธารณะที่แตกต่างกันระหว่างพื้นที่เมืองและชนบท นอกจากนี้ ความยุติธรรมเชิงกระบวนการ (Procedural Justice) และความยุติธรรมระหว่างรุ่น (Intergenerational Justice) ก็เป็นมิติสำคัญที่ได้รับความสนใจในปัจจุบัน โดยเฉพาะในประเด็นด้านสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาที่ยั่งยืน (ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์, 2555)

ความยุติธรรมในสังคมคือ หลักการที่มุ่งให้ทุกคนได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมและมีโอกาสเข้าถึงทรัพยากรอย่างเป็นธรรม โดยไม่ใช่แค่การแบ่งทุกอย่างเท่ากัน แต่คำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล สังคมที่ยุติธรรมต้องลดความเหลื่อมล้ำ สร้างโอกาสในการพัฒนาศักยภาพและคำนึงถึงคนรุ่นต่อไปในอนาคต เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและยั่งยืน

สังคมไทยร่วมสมัย

สังคมไทยร่วมสมัยหมายถึงสังคมไทยในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วภายใต้อิทธิพลของโลกาภิวัตน์ เทคโนโลยีดิจิทัล และการเชื่อมโยงทางวัฒนธรรมระหว่างประเทศ โดยมีลักษณะผสมผสานระหว่างความเป็นไทยดั้งเดิมกับความทันสมัย

แบบตะวันตก สังคมไทยร่วมสมัยมีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจและการเมืองอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดรูปแบบการดำเนินชีวิต ค่านิยมและความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบใหม่ (กาญจนา แก้วเทพ, 2563)

ในมิติทางวัฒนธรรม สังคมไทยร่วมสมัยเผชิญกับความท้าทายในการรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทยท่ามกลางกระแสวัฒนธรรมโลก เกิดการตีความและสร้างใหม่ของวัฒนธรรมไทยในบริบทที่หลากหลาย อาทิ ศิลปะ ดนตรี การแต่งกาย อาหารและความเชื่อ ในขณะเดียวกัน ประเด็นทางสังคมสมัยใหม่ เช่น ความเท่าเทียมทางเพศ สิทธิมนุษยชน และความหลากหลายทางเพศ ได้รับความสนใจและการถกเถียงในวงกว้างมากขึ้น สะท้อนถึงพลวัตทางความคิดและค่านิยมในสังคมไทย (ปริตตา เฉลิมเผ่า กอนันทกุล, 2560)

ด้านโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคม สังคมไทยร่วมสมัยกำลังเผชิญกับความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสู่สังคมผู้สูงอายุ ช่องว่างทางเศรษฐกิจที่ขยายตัวและการปรับตัวเข้าสู่เศรษฐกิจดิจิทัล ขณะที่คนรุ่นใหม่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมและเรียกร้องการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเมือง เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อสาร การแสดงออกทางความคิดและการสร้างเครือข่ายทางสังคมรูปแบบใหม่ ซึ่งส่งผลต่อวิถีชีวิตและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างลึกซึ้ง (นิธิ เอียวศรีวงศ์, 2562)

สังคมไทยร่วมสมัยคือการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมไทยดั้งเดิมกับความทันสมัยภายใต้อิทธิพลของโลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีดิจิทัล กำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านวัฒนธรรมที่มีการตีความใหม่ ประเด็นสังคมสมัยใหม่เช่นความเท่าเทียมทางเพศ และการปรับตัวทางเศรษฐกิจสู่ยุคดิจิทัล พร้อมรับมือกับสังคมผู้สูงอายุและความเหลื่อมล้ำที่เพิ่มขึ้น โดยมีคนรุ่นใหม่และสื่อสังคมออนไลน์เป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่กำลังเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและค่านิยมของคนไทย

พุทธจิตวิทยาจริยธรรม

พุทธจิตวิทยาจริยธรรม หมายถึง แนวคิดและหลักการทางจิตวิทยาเชิงจริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตเจตนาธรรมกับพฤติกรรมทางจริยธรรม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาและการฝึกฝนจิตใจเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เป็นกุศล (กรรมดี) และการลดละพฤติกรรมที่เป็นอกุศล (กรรมชั่ว) แนวคิดนี้มีรากฐานมาจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เน้นการเข้าใจธรรมชาติของจิตและกระบวนการทำงานของจิต โดยมองว่าการกระทำทั้งหมดของมนุษย์มีจิตเป็นตัวนำ จิตที่ได้รับการฝึกฝนจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (พระธรรมปิฎก, 2546)

พุทธจิตวิทยาจริยธรรมให้ความสำคัญกับไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการควบคุมพฤติกรรมภายนอกผ่านหลักศีล การฝึกฝนจิตใจให้มั่นคงผ่านการทำสมาธิและการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจความจริงของชีวิตและโลก หลักการนี้ ยังเชื่อมโยงกับแนวคิดเรื่องเจตนาและเจตสิก ซึ่งเป็นสภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิต และมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม จิตวิทยาพุทธศาสนายังให้ความสำคัญกับความเข้าใจเรื่องอารมณ์ (เวทนา) และวิธีการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นอกุศล (De Silva, 2005)

แนวคิดในพุทธจิตวิทยาจริยธรรมยังครอบคลุมถึงหลักกุศลมูลและอกุศลมูล ซึ่งเป็นรากเหง้าของพฤติกรรมดีและไม่ดี รวมถึง อริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นหนทางสู่การดับทุกข์และพัฒนาจริยธรรมอย่างครบถ้วน ในสังคมปัจจุบัน แนวคิดนี้ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ในหลายบริบท เช่น การให้คำปรึกษา การบำบัดทางจิตวิทยาและการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยเฉพาะการใช้สติและสมาธิเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิต ลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ให้ความสำคัญกับการฝึกสติและการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2554)

พุทธจิตวิทยาจริยธรรมเป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับจิตวิทยา มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับพฤติกรรมทางจริยธรรม โดยเน้นการพัฒนาจิตผ่านไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อลดอกุศลมูล (โลภะ โทสะ โมหะ) และเพิ่มพูนกุศลมูล (อโลภะ อโทสะ อโมหะ) ซึ่งเป็นรากฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม แนวคิดนี้ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน

แนวทางการเสริมสร้างในสังคมไทยร่วมสมัย

การนำพุทธจิตวิทยาไปปฏิบัติในสังคมไทยร่วมสมัยได้มีการพัฒนาและดำเนินการใน 3 ระดับที่มีความเชื่อมโยงกัน โดยในระดับนโยบายมีการบูรณาการเข้าสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เน้นการพัฒนาที่สมดุลระหว่างวัตถุและจิตใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต], 2564) มีการส่งเสริมการวิจัยและการศึกษาผ่านการจัดตั้งศูนย์วิจัยพุทธจิตวิทยาในสถาบันการศึกษา พัฒนาระบบยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ และประยุกต์ใช้ในระบบสาธารณสุข การศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ในระดับชุมชน มีการจัดตั้งศูนย์พัฒนาจิตใจและไกล่เกลี่ยข้อพิพาท ส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาจิตใจผ่านการปฏิบัติธรรมและเจริญสติ (พระราชวรมนี (ประยูร ธรรมจิตโต), 2564) สร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างวัด ชุมชนและหน่วยงานภาครัฐ พัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชนและอาสาสมัคร รวมถึง ประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเผยแพร่และส่งเสริมการเรียนรู้ ส่วนในระดับบุคคล เน้นการส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา พัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดผ่านการเจริญสติ สร้างความตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคมโดยพัฒนาปัญญาและเมตตากรุณา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2565) พัฒนาทักษะชีวิตและความฉลาดทางอารมณ์ รวมถึงใช้เทคโนโลยีสนับสนุนการพัฒนาตนเองควบคู่กับการมีส่วนร่วมในชุมชนปฏิบัติธรรม การดำเนินการทั้งสามระดับนี้เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน โดยนโยบายระดับชาติสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนา ชุมชนเป็นกลไกขับเคลื่อนในพื้นที่และบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลในการลดความขัดแย้ง เพิ่มความสุขและคุณภาพชีวิตและสร้างสังคมที่มีความยุติธรรมและสันติสุขอย่างยั่งยืน

ในสังคมไทยร่วมสมัย การนำพุทธจิตวิทยาไปปฏิบัติได้มีการดำเนินการอย่างบูรณาการใน 3 ระดับที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ ระดับนโยบายที่มีการผนวกเข้าสู่แผนพัฒนาประเทศ ส่งเสริมการวิจัย และประยุกต์ใช้ในระบบต่าง ๆ ระดับชุมชนที่มีการจัดตั้งศูนย์พัฒนาจิตใจ ส่งเสริมกิจกรรมปฏิบัติธรรม สร้างเครือข่ายความร่วมมือและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเผยแพร่ความรู้ และระดับบุคคลที่เน้นการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา พัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ผ่านการเจริญสติ สร้างความตระหนักในหน้าที่ต่อสังคมและพัฒนาทักษะชีวิตควบคู่กับการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยการดำเนินการทั้งสามระดับนี้เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ส่งผลให้เกิดการลดความขัดแย้ง เพิ่มความสุขและคุณภาพชีวิตและสร้างสังคมที่มีความยุติธรรมและสันติสุขอย่างยั่งยืน

การนำแนวคิดพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างความยุติธรรมมาประยุกต์ใช้ ในสังคมไทยร่วมสมัย

การนำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสังคมไทยร่วมสมัยประสบความสำเร็จหลายประการ โดยเฉพาะการผสมผสานแนวคิดดั้งเดิมกับสังคมสมัยใหม่ (พระพรหมบัณฑิต, 2564) และข้อจำกัดด้านความเข้าใจและการยอมรับในสังคมพุทธวัฒนธรรม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2565) รวมถึง การขาดบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาและขยายผล (สถาบันพัฒนาบุคลากรสุขภาพจิต, 2564)

เพื่อรับมือกับความท้าทายเหล่านี้ จึงมีข้อเสนอแนะสำคัญคือการพัฒนาหลักสูตรและการฝึกอบรมด้านพุทธจิตวิทยาอย่างเป็นระบบ การส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ (สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ, 2565) รวมถึงการสร้างความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษา องค์กรทางศาสนา และหน่วยงานภาครัฐ เพื่อเสริมสร้างพลังในการขับเคลื่อนการพัฒนาและการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในสังคมไทย

นอกจากนี้ การพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมในการเผยแพร่และประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยา โดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายและการพัฒนาแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ จะช่วยสร้างความเข้มแข็งและขยายผลการนำพุทธจิตวิทยาไปใช้ในสังคมไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งแนวทางเหล่านี้จะส่งผลให้การประยุกต์ใช้แนวคิดพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรมในสังคมไทยร่วมสมัยเกิดผลเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

กระบวนการบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยากับระบบยุติธรรม

กระบวนการนำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความยุติธรรมในสังคมไทย (สถาบันกระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์, 2564) เริ่มจากการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความยุติธรรม เช่น หลักพรหมวิหาร 4 และมัชฌิมาปฎิปาตา เป็นต้น นำไปสู่การสร้างกรอบแนวคิดร่วมระหว่างพุทธจิตวิทยาและระบบยุติธรรมสมัยใหม่ ที่สร้างสมดุลระหว่างการลงโทษ เยียวยาและคืนคนดีสู่สังคม จากนั้น จึงออกแบบโปรแกรมและกิจกรรมที่ประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยา เช่น โปรแกรมไกล่เกลี่ยโดยใช้สติและสมาธิ และโปรแกรมฟื้นฟูผู้กระทำผิด มีการนำร่องทดลองใช้ ประเมินผล ปรับปรุง และขยายผลการดำเนินงานพร้อมสร้างกลไกความยั่งยืน

วิธีการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรม

วิธีการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรมมีหลากหลายรูปแบบตามที่ศูนย์วิจัยและพัฒนากระบวนการยุติธรรมไทย (2565) ได้รวบรวมไว้ โดยวิธีการสำคัญประกอบด้วยการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทเชิงพุทธ ซึ่งนำหลักสติและสมาธิมาใช้ในการจัดการความขัดแย้ง เน้นการฟังอย่างลึกซึ้ง และการหาทางออกที่ทุกฝ่ายยอมรับ และการบำบัดฟื้นฟูผู้กระทำผิดด้วยพุทธจิตวิทยา โดยใช้หลักสติบำบัดและการปรับเปลี่ยนความคิดตามแนวพุทธ เพื่อลดการกระทำผิดซ้ำและพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์

นอกจากนี้ ยังมีการเยียวยาเหยื่ออาชญากรรมด้วยวิถีพุทธ โดยใช้หลักการปล่อยวางและการให้อภัย และการสร้างชุมชนยุติธรรมเชิงพุทธ ซึ่งพัฒนาชุมชนให้

เข้มแข็งและจัดการความขัดแย้งได้ด้วยตนเอง โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี อีกทั้งยังมีการพัฒนาระบบยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ตามแนวพุทธ ที่มุ่งเน้นการสมานฉันท์ระหว่างผู้กระทำผิดและเหยื่อ ใช้หลักขันติและเมตตาเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์มากกว่าการมุ่งลงโทษสำคัญกับการพัฒนาจิตใจและปัญญาของผู้กระทำผิด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน

การเยียวยาเหยื่ออาชญากรรมด้วยวิธีพุทธเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีความสำคัญ โดยใช้หลักการปล่อยวางและการให้อภัยตามแนวพุทธในการเยียวยาจิตใจของเหยื่ออาชญากรรม รวมถึงการสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เหยื่อได้แสดงความรู้สึกและเยียวยาบาดแผลทางใจ (Trauma Healing Institute, 2023) วิธีการนี้ ช่วยให้เหยื่ออาชญากรรมสามารถก้าวผ่านความเจ็บปวดและความทุกข์ใจได้อย่างมีสติและเกิดการเยียวยาอย่างแท้จริง นอกจากนี้ การสร้างชุมชนยุติธรรมเชิงพุทธก็เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยม เป็นการพัฒนาชุมชนให้มีความเข้มแข็งและสามารถจัดการความขัดแย้งภายในชุมชนได้ด้วยตนเอง โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ซึ่งประกอบด้วยทาน ปิยวาจา อุตถจริยาและสมานัตตตา ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน (กรมการพัฒนาชุมชน, 2564) วิธีการนี้เน้นการสร้าง ความเข้มแข็งและความสามัคคีในชุมชน เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งตั้งแต่ต้นทาง

วิธีการสุดท้ายที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องคือ การพัฒนาระบบยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ตามแนวพุทธ เป็นการพัฒนาระบบยุติธรรมที่มุ่งเน้นการสมานฉันท์ระหว่างผู้กระทำผิดและเหยื่อ โดยใช้หลักขันติหรือความอดทนและเมตตาในการสร้างความเข้าใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน (Restorative Justice Foundation, 2023) วิธีการนี้มุ่งเน้นการฟื้นฟูความสัมพันธ์และการเยียวยาความเสียหายที่เกิดขึ้น มากกว่าการมุ่งลงโทษผู้กระทำผิด

รูปแบบของการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรม

รูปแบบของการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรมตาม การศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แบ่งได้หลายรูปแบบ ได้แก่ รูปแบบสถาบันการศึกษาที่จัดการเรียนการสอนและฝึกอบรมด้านพุทธจิตวิทยา รูปแบบองค์กรพัฒนาเอกชนที่ทำงานด้านการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท เยียวยาเหยื่ออาชญากรรม และให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ผู้ด้อยโอกาส และรูปแบบชุมชนปฏิบัติการที่รวมกลุ่มบุคคลผู้สนใจแนวทางพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างความยุติธรรมในชุมชน นอกจากนี้ยังมี รูปแบบเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ใช้ในการเผยแพร่และประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยา เช่น แอปพลิเคชันฝึกสติและสมาธิและแพลตฟอร์มออนไลน์สำหรับการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท

รวมถึง รูปแบบการบูรณาการเชิงนโยบายที่นำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาผสมผสานในนโยบายและยุทธศาสตร์ด้านความยุติธรรมของประเทศ เช่น การใช้กระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ตามแนวพุทธในคดีบางประเภทและการพัฒนาตัวชี้วัดความยุติธรรมที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย

กรณีศึกษาการนำแนวคิดพุทธจิตวิทยาการเสริมสร้างความยุติธรรมมาประยุกต์ใช้ในสังคมไทยร่วมสมัย

โครงการใกล้เคียงข้อพิพาทเชิงพุทธในชุมชนบ้านสันติสุข จังหวัดเชียงใหม่ ในปี 2566 ชุมชนบ้านสันติสุขประสบปัญหาความขัดแย้งเรื่องการใช้ทรัพยากรน้ำระหว่างเกษตรกรต้นน้ำและปลายน้ำ ความขัดแย้งรุนแรงถึงขั้นมีการฟ้องร้องคดีความ ศูนย์ใกล้เคียงข้อพิพาทเชิงพุทธจึงได้นำกระบวนการใกล้เคียงตามแนวพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. **การสร้างสติและความพร้อม** : เริ่มต้นกระบวนการด้วยการนั่งสมาธิร่วมกัน เพื่อให้ทุกฝ่ายมีสติและความสงบก่อนเริ่มการเจรจา
2. **การฟังอย่างลึกซึ้ง** : ผู้ไกล่เกลี่ยใช้หลักการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ตามแนวพุทธ ให้แต่ละฝ่ายได้เล่าความรู้สึกและความต้องการโดยไม่ถูกขัดจังหวะ
3. **การใช้เมตตาวิธี** : ฝึกให้คู่กรณีสื่อสารด้วยวาจาที่ประกอบด้วยเมตตา เน้นการสื่อสารความรู้สึกโดยไม่กล่าวโทษอีกฝ่าย
4. **การมองเห็นความทุกข์ร่วมกัน** : ชี้ให้เห็นถึงความทุกข์ที่ทุกฝ่ายได้รับความขัดแย้งและความเชื่อมโยงของปัญหาที่ทุกคนต้องเผชิญร่วมกัน
5. **การหาทางออกด้วยมัชฌิมาปฏิปทา** : นำหลักทางสายกลางมาประยุกต์ใช้ในการหาทางออกที่สมดุลสำหรับทุกฝ่าย

ผลลัพธ์ : หลังจากกระบวนการใกล้เคียง 5 ครั้ง ทั้งสองฝ่ายสามารถบรรลุข้อตกลงในการจัดสรรน้ำอย่างเป็นธรรม มีการถอนฟ้องคดีความและร่วมกันจัดตั้ง "คณะกรรมการบริหารน้ำชุมชน" ที่มีตัวแทนจากทั้งสองฝ่ายและยังเกิดความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างเกษตรกรทั้งสองกลุ่ม อัตราการเกิดข้อพิพาทลดลงร้อยละ 80 ในปีถัดมา

สรุปได้ว่า การนำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความยุติธรรมในสังคมไทยร่วมสมัย โดยมีการบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น พรหมวิหาร 4 มัชฌิมาปฏิปทา สังคหวัตถุ 4 มาใช้ในกระบวนการยุติธรรมผ่านวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การใกล้เคียงข้อพิพาทเชิงพุทธ การบำบัดฟื้นฟูผู้กระทำผิด การเยียวยาเหยื่ออาชญากรรม การสร้างชุมชนยุติธรรมเชิงพุทธ และการพัฒนาระบบยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ ซึ่งมีการดำเนินการในหลายรูปแบบทั้งผ่านสถาบันการศึกษา องค์กรพัฒนา

เอกชน ชุมชนปฏิบัติการ เทคโนโลยีและนวัตกรรม รวมถึง การบูรณาการเชิงนโยบาย ดังเห็นได้จากกรณีศึกษาการใกล้เคียงข้อพิพาทเชิงพุทธในชุมชนบ้านสันติสุข จังหวัดเชียงใหม่ ที่ประสบความสำเร็จในการแก้ไขความขัดแย้งเรื่องการใช้ทรัพยากรน้ำ

สรุป

การประยุกต์ใช้แนวคิดพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรมในสังคมไทยร่วมสมัย โดยมุ่งเน้นการบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับศาสตร์ทางจิตวิทยาตะวันตก ซึ่งพุทธจิตวิทยามีองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) การเข้าใจธรรมชาติของจิตที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการจิตตภาวนา 2) หลักไตรลักษณ์ที่อธิบายลักษณะของสรรพสิ่ง และ 3) การผสมผสานเทคนิคการบำบัดสมัยใหม่กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น การทำสมาธิ การเจริญสติและการพัฒนาปัญญา เป็นต้น จะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและเพิ่มความสุขในชีวิตได้

การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรมดำเนินการผ่าน 3 มิติ คือ 1) การพัฒนาจิตสำนึกเชิงจริยธรรม 2) การเสริมสร้างความเมตตากรุณา และ 3) การแก้ไขความขัดแย้ง มีการนำไปปฏิบัติทั้งในระดับนโยบาย ระดับชุมชนและระดับบุคคล วิธีการสำคัญประกอบด้วย การใกล้เคียงข้อพิพาทเชิงพุทธ การบำบัดฟื้นฟูผู้กระทำความผิด การเยียวยาเหยื่ออาชญากรรม การสร้างชุมชนยุติธรรมเชิงพุทธและการพัฒนาระบบยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ตามแนวพุทธ ดังเห็นได้จากกรณีศึกษาการใกล้เคียงข้อพิพาทเชิงพุทธในชุมชนบ้านสันติสุข จังหวัดเชียงใหม่ ที่ประสบความสำเร็จในการแก้ไขความขัดแย้งเรื่องการใช้ทรัพยากรน้ำ

อย่างไรก็ตาม การนำแนวคิดพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสังคมไทยร่วมสมัยยังพบความท้าทายสำคัญ ได้แก่ การผสมผสานแนวคิดดั้งเดิมกับสังคมสมัยใหม่ ข้อจำกัดด้านความเข้าใจในสังคมพหุวัฒนธรรมและการขาดบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ จึงมีข้อเสนอแนะให้พัฒนาหลักสูตรและการฝึกอบรม ส่งเสริมการวิจัย สร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานและพัฒนาเทคโนโลยีในการเผยแพร่องค์ความรู้ เพื่อนำไปสู่การสร้างสังคมที่มีความยุติธรรมและสันติสุขอย่างยั่งยืนต่อไป

รายการอ้างอิง

กรมการพัฒนาชุมชน. (2564). *การสร้างชุมชนเข้มแข็งด้วยหลักสังคหวัตถุ 4*. กรุงเทพฯ : กระทรวงมหาดไทย.

- กาญจนา แก้วเทพ. (2563). *วัฒนธรรมศึกษาในสังคมไทยร่วมสมัย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยวัฒน์ สถาอานันท์. (2563). *ความรุนแรงและการจัดการความขัดแย้งในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นิธิ เอียวศรีวงศ์. (2560). *ความยุติธรรมทางสังคมในบริบทของสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : มติชน.
- _____. (2562). *วิวัฒนาการของสังคมไทยร่วมสมัย*. กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์. (2555). *ความยุติธรรมระหว่างรุ่นและการพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีดา เฉลิมเผ่า กอนันทกุล. (2560). *มานุษยวิทยาว่าด้วยวัฒนธรรมไทยร่วมสมัย*. กรุงเทพฯ : ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร.
- ผาสุก พงษ์ไพจิตร. (2564). *ระบบอุปถัมภ์และความไม่เป็นธรรมในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก. (2546). *พุทธธรรมกับจริยศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ. ปยุตฺโต]. (2563). *จิตวิทยาเชิงพุทธ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธธรรม.
- “_____”. (2564). *การพัฒนาที่ยั่งยืนในบริบทของพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธธรรม.
- พระพรหมบัณฑิต. (2564). *พุทธจิตวิทยาบูรณาการ: การประยุกต์ใช้ในสังคมร่วมสมัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2554). *พุทธจิตวิทยาเพื่อสันติภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมณี [ประยูร ธมฺมจิตฺโต]. (2564). *การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทยา ศรีดามา. (2564). *ไตรลักษณ์กับจิตวิทยาการบำบัด*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันกระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์. (2564). *คู่มือการปฏิบัติงานยุติธรรมชุมชนตามแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม.
- สถาบันพระปกเกล้า. (2564). *รายงานวิจัยการเข้าถึงความยุติธรรมของกลุ่มผู้มีรายได้น้อยในประเทศไทย*. นนทบุรี : สถาบันพระปกเกล้า.

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ [ป.อ. ปยุตฺโต]. (2565). *พุทธธรรมกับการพัฒนาสังคม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ. (2565). *ยุทธศาสตร์การวิจัยด้านพุทธจิตวิทยากับความยุติธรรมในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.
- ศูนย์วิจัยและพัฒนากระบวนการยุติธรรมไทย. (2565). *วิธีการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความยุติธรรม*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการยุติธรรม.
- Davidson, R. J., & Dahl, C. J. (2022). *Buddhist Psychology and Modern Neuroscience*. New York: Oxford University Press.
- De Silva, P. (2005). *An Introduction to Buddhist Psychology*. London: Palgrave Macmillan.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2022). *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J., & Williams, M. (2021). *Mindfulness-Based Interventions: Foundations and Applications*. New York: Guilford Press.
- Restorative Justice Foundation. (2023). *Buddhist Principles in Restorative Justice Practice*. London: RJF Publishing.
- Trauma Healing Institute. (2023). *Trauma Healing through Buddhist Psychology*. Philadelphia: THI Press.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2020). *Mental Balance and Well-Being: Building Bridges Between Buddhism and Western Psychology*. *American Psychologist*, 75(6), 230-242.

การพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในการจัดการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ของนักเรียนประถมศึกษา

The Development of Computational Thinking in Mathematics Teaching of Elementary School Students

Received: February 11, 2025
Revised: March 18, 2025
Accepted: April 13, 2025

นลินี ทองขาว¹
Nalinee Tongkhaw
(nalinee.t@lawasri.tru.ac.th)

บทคัดย่อ

การคิดเชิงคำนวณ (Computational Thinking) เป็นทักษะที่มีความสำคัญในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วและการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เนื่องจากการคิดเชิงคำนวณส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนทั้งในชีวิตประจำวันและในห้องเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวิชาคณิตศาสตร์ที่มีลักษณะของกระบวนการแก้ปัญหาคล้ายคลึงกับองค์ประกอบของการคิดเชิงคำนวณ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การย่อยปัญหา (Decomposition) การแยกข้อมูลสำคัญ (Abstraction) การระบุความสัมพันธ์ของข้อมูลสำคัญ (Pattern Recognition) และการแก้ไขปัญหเป็นขั้นตอน (Algorithm) ซึ่งการพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในระดับประถมศึกษา ครูจำเป็นต้องมีแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายและเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน บทความวิชาการนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการสอนในการพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนประถมศึกษา โดยศึกษาจากงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องและสังเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนรู้คณิตศาสตร์ที่ส่งเสริมการคิดเชิงคำนวณของนักเรียนประถมศึกษา ซึ่งจะทำให้ครูจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของชั้นเรียน

คำสำคัญ : การคิดเชิงคำนวณ, การสอนคณิตศาสตร์, นักเรียนประถมศึกษา

¹ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
Faculty of Education, Thepsatri Rajabhat University

Abstract

Computational thinking has become an essential skill in the era of rapid technological advancement and 21st-century learning. This skill equips students with the ability to address complex problems both in daily life and within the classroom. Mathematics, in particular, aligns closely with the four key components of computational thinking: decomposition, abstraction, pattern recognition, and algorithmic thinking. To foster computational thinking at the primary education level, it is crucial for teachers to employ a range of age-appropriate instructional strategies. This academic article aims to propose effective teaching approaches for developing computational thinking in mathematics among elementary school students. The study is grounded in a synthesis of relevant research, highlighting pedagogical methods that enhance computational thinking in mathematical contexts. The findings are intended to support educators in designing and implementing effective learning experiences that are suitable for the developmental needs of their students and the specific context of their classrooms.

Keywords: Computational Thinking, Mathematics Teaching, Elementary School Students

บทนำ

การพัฒนาของเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วส่งผลให้หลักสูตรการศึกษาส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้และความสามารถเท่าทันการเปลี่ยนแปลงในอนาคต อีกทั้งในปัจจุบันได้มีการนำความรู้ด้านเทคโนโลยีอย่างหลากหลายเข้ามาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนในระดับชั้นเรียนต่าง ๆ นั่นคือ การคิดเชิงคำนวณ ซึ่งเป็นทักษะที่มีความสำคัญในอนาคตและนักเรียนควรจะได้รับการพัฒนา ความจำเป็นดังกล่าวส่งผลให้ในหลายปีที่ผ่านมา มีการประยุกต์ใช้การคิดเชิงคำนวณในระบบการศึกษา (Zhang & Nouri, 2019) ในประเทศไทยได้มีการส่งเสริมให้นักเรียนทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาได้รับการพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในหลักสูตรพื้นฐานรายวิชาวิทยาศาสตร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตและมีทักษะที่จำเป็นการศตวรรษที่ 21

จุดเริ่มต้นของการคิดเชิงคำนวณมาจากวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์และต่อมาเริ่มมีความสำคัญในการศึกษาในระดับอนุบาล ตลอดจนถึงในระดับมหาวิทยาลัย เนื่องมาจากการคิดเชิงคำนวณเป็นทักษะกระบวนการสำหรับแก้ไขปัญหาที่มีความซับซ้อนทั้งในห้องเรียนและในชีวิตประจำวัน อีกทั้ง ยังเป็นทักษะที่บุคคลทุกคนควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาออกเหนือจากการอ่าน การเขียนและการคิดเลขเป็น (Wing, 2006) หากบุคคลทุกคนได้รับการพัฒนาการคิดเชิงคำนวณอย่างเหมาะสมแล้ว ย่อมส่งผลต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาและการประยุกต์ใช้ทักษะดังกล่าวในการเรียนรู้สาขาอื่น ๆ นอกเหนือจากวิทยาการคอมพิวเตอร์และหากนักเรียนได้รับการเตรียมและพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในนักเรียนระดับประถมศึกษา ย่อมส่งผลให้นักเรียนมีความพร้อมและมีความสามารถในการเรียนรู้ในระดับที่สูงขึ้น อีกทั้ง สามารถรับมือการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตในอนาคต (Manches & Plowman, 2017)

การคิดเชิงคำนวณเป็นทักษะที่ช่วยแก้ไขปัญหาที่มีความซับซ้อน ซึ่งหากพิจารณาองค์ประกอบของการคิดเชิงคำนวณที่ประกอบด้วย การแยกส่วนประกอบและการย่อยปัญหา การหารูปแบบ การออกแบบขั้นตอนวิธีและการคิดเชิงนามธรรม (สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2566) จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบดังกล่าวมีความคล้ายคลึงกับการแก้ไขปัญหาในคณิตศาสตร์ด้วยขั้นตอนของโพลยา (Schoenfeld, 1987) ดังนั้น การส่งเสริมให้นักเรียนสามารถพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในรายวิชาวิทยาศาสตร์เท่านั้น แต่ครูยังสามารถนำมาจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์ได้อีกด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mohaghegh & McCauley (2016) ที่ได้นำเสนอว่าการแก้ไขปัญหาในวิชาคณิตศาสตร์เป็นเรื่องใกล้ตัวของนักเรียนที่ครูสามารถฝึกฝนและพัฒนาการคิดเชิงคำนวณด้วยปัญหาดังกล่าว ทั้งนี้ เนื่องจากในแต่ละโรงเรียนต่างมีบริบทการจัดการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน รวมถึง ความถนัดของครูในการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน ครูจึงมีความจำเป็นต้องพิจารณาแนวทางการสอนเพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์ให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนและตนเอง

การคิดเชิงคำนวณมีองค์ประกอบที่นักเรียนประถมศึกษาควรได้รับการพัฒนาทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การย่อยปัญหา (Decomposition) การแยกข้อมูลสำคัญ (Abstraction) การระบุความสัมพันธ์ของข้อมูลสำคัญ (Pattern Recognition) และการแก้ไขปัญหาเป็นขั้นตอน (Algorithm) ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาองค์ประกอบของการคิดเชิงคำนวณให้เกิดทักษะการคิดเชิงคำนวณในการจัดการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของ

นักเรียนประถมศึกษาที่มีหลายวิธี ครูผู้เป็นส่วนสำคัญในการจัดการเรียนรู้จึงต้องคำนึงถึงช่วงวัยของนักเรียนประถมศึกษา ซึ่งมีกระบวนการคิดเชิงรูปธรรมมากกว่านามธรรม ดังนั้น การจัดการเรียนรู้จึงควรเน้นนักเรียนเป็นสำคัญและเปิดโอกาสให้นักเรียนลงมือปฏิบัติ นักวิชาการหลายท่านจึงได้เสนอการจัดการเรียนรู้คณิตศาสตร์เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณให้สอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียนประถมศึกษา เช่น การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน สเต็มศึกษา การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน การจัดการเรียนรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน การเรียนรู้ตามทฤษฎีการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ และการเรียนรู้แบบผสมผสาน ฯลฯ ทั้งนี้ ในการจัดการเรียนรู้จะต้องคำนึงถึงบริบทของนักเรียนแต่ละบุคคลและบริบทของโรงเรียน จึงจะทำให้เกิดการพัฒนาการคิดเชิงคำนวณได้ตามความต้องการ

ความหมายของการคิดเชิงคำนวณ

การคิดเชิงคำนวณเป็นทักษะการคิดที่มีจุดเริ่มต้นมาจากวิทยาการคอมพิวเตอร์ และยังเป็นทักษะที่พบได้ทั้งในชั้นเรียนและในชีวิตประจำวัน Wing (2006) ให้ความหมายของการคิดเชิงคำนวณว่า เป็นกระบวนการคิดของมนุษย์ที่มีส่วนมาจากการคิดเชิงคณิตศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ เป็นการคิดที่มีความซับซ้อนและมีความเกี่ยวข้องกับการจำแนกสาระข้อมูลที่สำคัญและไม่สำคัญออกจากปัญหา อีกทั้ง ยังเป็นกระบวนการคิดที่มีความสร้างสรรค์และมีจินตนาการ ซึ่งทั้งสองลักษณะนี้จะส่งผลให้มนุษย์สามารถสร้างแนวทางการแก้ปัญหาได้โดยสามารถใช้คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือเข้ามาช่วยในการจัดการและทักษะดังกล่าวยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

Denning (2009) ให้ความหมายของการคิดเชิงคำนวณว่า เป็นการคิดกระบวนการแก้ไขปัญหาและนำเสนอแนวทางดังกล่าวอย่าง เป็นขั้นตอนเพื่อหาคำตอบให้กับปัญหานั้น ๆ ต่อมา Wing (2011) ให้ความหมายของการคิดเชิงคำนวณเพิ่มเติมว่าเป็นกระบวนการคิดในการพิจารณาปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาสามารถนำเสนอในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งได้และในการดำเนินการแก้ไขปัญหายังสามารถจัดการโดยมนุษย์หรือเครื่องมืออื่น ๆ หรือสามารถใช้ควบคู่กันได้

ในช่วงแรกการคิดเชิงคำนวณมีความหมายค่อนข้างกว้าง แต่เมื่อเป็นที่แพร่หลายและนำมาใช้ในการศึกษาในระดับต่าง ๆ นอกเหนือจากวิทยาการคอมพิวเตอร์ นักวิชาการได้ให้ความหมายของการคิดเชิงคำนวณให้มีความชัดเจนมากขึ้น Denning & Tedre (2021) ให้ความหมายของการคิดเชิงคำนวณว่าเป็นทักษะการคิดและฝึกฝนสำหรับ

การออกแบบการแก้ไขปัญหายุ่งยากและยังครอบคลุมถึงการอธิบายและความเข้าใจต่อกระบวนการจัดการข้อมูลที่มีความซับซ้อน เพื่อให้การแก้ไขปัญหานั้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

Tran (2018) ให้ความหมายว่า การคิดเชิงคำนวณเป็นกระบวนการแก้ไขปัญหาคือ ซ้ำซ้อนด้วยการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การใช้เหตุผล การสร้างวิธีการแก้ไขปัญหานั้นเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึง การใช้เครื่องมือการแก้ไขปัญหามากมาย นอกจากนี้ So, Jong, & Liu (2020) ให้ความหมายของการคิดเชิงคำนวณว่า เป็นกระบวนการคิดที่มีองค์ประกอบหลายอย่างและส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงข้อมูลและทัศนคติในการแก้ไขปัญหาที่มีความซับซ้อน ซึ่งบุคคลควรจะเรียนรู้และพัฒนาทักษะดังกล่าว

ดังนั้น การคิดเชิงคำนวณจึงหมายถึงกระบวนการคิดที่มีพื้นฐานมาจากวิทยาการคอมพิวเตอร์ ซึ่งนำมาใช้ในกระบวนการแก้ไขปัญหาที่มีความซับซ้อน โดยการพิจารณาลักษณะของปัญหาและจัดการข้อมูลของปัญหา เพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหาย่างเป็นขั้นตอนและสร้างสรรค์

ความสำคัญของการคิดเชิงคำนวณ

การคิดเชิงคำนวณ เป็นกระบวนการคิดที่ส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้และดำรงชีวิตในยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาท ซึ่งทักษะดังกล่าวมีความสำคัญ ดังนี้

1. เป็นทักษะการคิดที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตและเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
2. จำแนกข้อมูลที่มีอยู่ในปัญหาว่าข้อมูลใดมีความสำคัญและข้อมูลใดไม่มีความสำคัญ
3. พิจารณาแนวทางการแก้ไขปัญหาคือมีความซับซ้อนด้วยวิธีที่เหมาะสมทั้งในบทเรียนและในชีวิตประจำวัน
4. เพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาคือเป็นการประหยัดเวลาและต้นทุนที่จำเป็นต้องใช้
5. ช่วยพัฒนาทักษะการให้เหตุผล
6. ช่วยพัฒนากระบวนการคิดอย่างเป็นขั้นตอน

องค์ประกอบของการคิดเชิงคำนวณ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงคำนวณ สามารถสังเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงคำนวณ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงคำนวณ

องค์ประกอบ การคิดเชิงคำนวณ	นักวิชาการ										ความถี่
	Wing (2006)	Selby & Woollard (2013)	Grover & Pea (2013)	Csizmadia et al. (2015)	Angeli et al. (2016)	Shute, Sun, & Asbell-Clarke (2017)	Tabesh (2017)	Romero, Lepage, & Little (2017)	Lee & Malyin-Smith (2020)	Lee et al. (2020)	
1. Decomposition	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	9
2. Abstraction	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
3. Pattern Recognition		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
4. Algorithm		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	7
5. Programming and Software Development									✓		1
6. Systematic processing			✓								1
7. Symbol systems and representations			✓								1
8. Iterative, recursive, and parallel thinking						✓				✓	2
9. Conditional logic			✓								1
10. Efficiency and performance constraints			✓								1
11. Debugging					✓					✓	2
12. Modeling and Simulation			✓						✓		2
13. Evaluation		✓		✓		✓		✓			4

จากการสังเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงคำนวณจากการศึกษางานวิจัย และพิจารณาจากความถี่พบว่า การคิดเชิงคำนวณที่นักเรียนประถมศึกษาควรได้รับการพัฒนามีองค์ประกอบ ดังนี้

1. Decomposition เป็นการย่อยปัญหาใหญ่ด้วยการระบุข้อมูลหรือรายละเอียดย่อย ๆ เพื่อให้สามารถเข้าใจปัญหาและวางแผนการแก้ไขปัญหานั้นได้สะดวก

2. Abstraction เป็นการแยกข้อมูลหรือรายละเอียดย่อย ๆ ที่มีความสำคัญในการแก้ไขปัญหาออกจากข้อมูลที่ไม่จำเป็น ซึ่งองค์ประกอบนี้จะช่วยลดความซับซ้อนของปัญหาและทำให้การแก้ไขปัญหารวดเร็วขึ้น

3. Pattern Recognition เป็นการระบุความสัมพันธ์ของข้อมูลที่สำคัญ ความเหมือน ความแตกต่าง เพื่อให้พิจารณาได้ว่าปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับปัญหาเดิมที่เคยเกิดขึ้นหรือไม่ จะสามารถนำวิธีแก้ไขปัญหาเดิมมาใช้กับปัญหาใหม่ได้หรือไม่ และสามารถคาดเดาแนวทางการแก้ไขปัญหา

4. Algorithm เป็นแสดงการแก้ไขปัญหเป็นขั้นตอน ซึ่งในแต่ละขั้นตอนจะมีรายละเอียดที่ชัดเจน

ตารางที่ 2 ตัวอย่างการนำการคิดเชิงคำนวณในการแก้ไขปัญหในวิชาคณิตศาสตร์ระดับประถมศึกษา

ปัญหา	ตัวอย่างคำตอบ
องค์ประกอบของการคิดเชิงคำนวณ	ตัวอย่างคำตอบ
1. Decomposition (การย่อยปัญหา)	จากปัญหาจะสามารถระบุรายละเอียดย่อย ดังนี้ - บ้านของเด็กชายปกป้องห่างจากตลาดสด 1 กิโลเมตร ซึ่งสามารถเดินหรือปั่นจักรยานไปได้ ตอนเย็นวันศุกร์ คุณแม่ต้องการทำผัดกะเพราหมูสับโดยใช้หมูสับ 500 กรัม พริกสดและพริกแห้งรวมกัน 100 กรัม ใบกะเพรา 150 กรัม กระเทียม 10 กรัม คุณแม่จึงใช้ให้เด็กชายปกป้องไปซื้อของสดที่ตลาดเวลา 16:45 น. เด็กชายปกป้องจึงปั่นจักรยานไปก่อน 10 นาที อยากทราบว่าของสดที่เด็กชายปกป้องต้องซื้อให้คุณแม่มีน้ำหนักเท่าไร
องค์ประกอบของการคิดเชิงคำนวณ	ตัวอย่างคำตอบ
	- เด็กชายปกป้องไปก่อนเวลา 10 นาที - ต้องการทราบว่าของสดที่ต้องซื้อมีน้ำหนักทั้งหมดเท่าไร
2. Abstraction (การแยกข้อมูลสำคัญ)	จากรายละเอียดย่อยของปัญหา จะสามารถระบุรายละเอียดที่มีความสำคัญในการแก้ไขปัญหาดังนี้ - ของสดที่ต้องซื้อ ได้แก่ กะเพราหมูสับ 500 กรัม พริกสดและพริกแห้งรวมกัน 100 กรัม ใบกะเพรา 150 กรัม กระเทียม 10 กรัม - ต้องการทราบว่าของสดที่ต้องซื้อมีน้ำหนักทั้งหมดเท่าไร
3. Pattern Recognition (การระบุความสัมพันธ์ของข้อมูลสำคัญ)	จากรายละเอียดที่มีความสำคัญในการแก้ไขปัญห เมื่อพิจารณาข้อมูลดังกล่าวแล้วพบว่าความสัมพันธ์ของข้อมูลมีลักษณะเพิ่มขึ้น ซึ่งจากข้อคำถาม 'ต้องการทราบว่าของสดที่ต้องซื้อมีน้ำหนักทั้งหมดเท่าไร' จะทำให้ทราบว่าต้องใช้วิธีการบวก จึงจะหาคำตอบที่ถูกต้องได้
4. Algorithm (การแก้ไขปัญหเป็นขั้นตอน)	จากการพิจารณาความสัมพันธ์ของข้อมูลเพื่อให้ได้แนวทางในการแก้ไขปัญห จึงสามารถแสดงวิธีการหาคำตอบได้ โดยมีวิธีทำ ดังนี้ คุณแม่ต้องการทำผัดกะเพราหมูสับโดยใช้หมูสับ 500 กรัม พริกสดและพริกแห้งรวมกัน + 100 กรัม ใบกะเพรา + 150 กรัม กระเทียม + 10 กรัม ของสดที่เด็กชายปกป้องต้องซื้อให้คุณแม่มีน้ำหนัก <u>760</u> กรัม <u>ตอบ</u> 760 กรัม

การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์

การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์สามารถจัดขึ้นได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้ ครูควรพิจารณารูปแบบการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับระดับชั้นเรียนของนักเรียนประถมศึกษา ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสังเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

ตารางที่ 3 การสังเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนประถมศึกษา

แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์	นักวิชาการ										ความถี่
	Kalelioglu, Gulbahar, & Kukul (2016)	Bower et al. (2017)	Rodríguez-Martínez, González-Calero, & Sáez-López (2019)	Tsarava et al. (2017)	Hsu, Chang, & Hung (2018)	Zhang & Nouri (2019)	Lin et al. (2020)	Li et al. (2020)	Buitrago et al. (2021)	Wang, Shen, & Chao (2022)	
1. Game-based Learning	✓			✓	✓		✓				4
2. Constructionism	✓										1
3. Stem	✓							✓		✓	3
4. Problem-based Learning		✓			✓				✓		3
5. Open-ended Tasks		✓									1
6. Project-based Learning		✓			✓						2
7. Collaboration		✓			✓						2
8. Blended Learning		✓									1
9. Design-based Learning					✓						1
10. Storytelling Learning					✓						1
11. Scratch			✓			✓					2

จากการสังเคราะห์การสังเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนประถมศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและพิจารณาจากความถี่ สามารถสรุปแนวทางการจัดการเรียนรู้ได้ดังนี้

1. Game-based Learning (การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง โดยนำเกมเข้ามาช่วยในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความท้าทายและกระตุ้นความสนใจของนักเรียนในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม เปิดโอกาสให้นักเรียนนำข้อความรู้ที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในเกม โดยการพิจารณาปัญหาหรือจุดประสงค์ของเกม รายละเอียดที่เกมกำหนดให้ การแยกรายละเอียดที่สำคัญออกจากรายละเอียดที่ไม่สำคัญ เพื่อพิจารณาแนวทางการแก้ไขปัญหาจากรายละเอียดที่มี แล้วจึงแก้ไขปัญหาในเกมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะช่วยพัฒนาการคิดเชิงคำนวณของนักเรียนทั้งนี้ในการจัดการเรียนรู้ดังกล่าว ครูจะต้องออกแบบเกมและทดลองใช้เกมก่อนนำไปจัดการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนด

2. Stem (สเต็มศึกษา) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์และคณิตศาสตร์ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนประยุกต์ใช้ข้อความรู้จากทั้ง 4 ศาสตร์ในกระบวนการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์และเป็นขั้นตอน ซึ่งมีส่วนช่วยพัฒนาการคิดเชิงคำนวณของนักเรียน

3. Problem-based Learning (การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดปัญหาที่สอดคล้องกับบทเรียนหรือในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนนำข้อความรู้ที่ได้ศึกษามาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหา ซึ่งนักเรียนจะต้องพิจารณารายละเอียดของปัญหา วิเคราะห์รายละเอียดที่สำคัญและไม่สำคัญ เพื่อนำมาใช้ในการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาและลงมือปฏิบัติ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาระบวนการคิดเชิงคำนวณของนักเรียนและทักษะอื่น ๆ เช่น การให้เหตุผล การคิดอย่างมีวิจารณญาณและกระบวนการกลุ่ม

4. Project-based Learning (การจัดการเรียนรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน) เป็นการจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้โดยตรงผ่านการลงมือปฏิบัติ เปิดโอกาสให้นักเรียนคิดประเด็นคำถามที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยมีครูให้คำแนะนำและคำปรึกษาเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายของตนเอง ในการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวเปิดโอกาสให้นักเรียนคิดแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การศึกษาหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา แล้ววิเคราะห์ว่าข้อมูลใดมีความจำเป็น แล้วจึงดำเนินการแก้ไขอย่างเป็นขั้นตอน นอกจากนักเรียนจะได้รับพัฒนาการกระบวนการคิดที่เป็นระบบและสอดคล้องกับการคิดเชิงคำนวณแล้ว การจัดการเรียนรู้ลักษณะนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะการให้เหตุผล การค้นคว้าหาข้อมูล การคิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

5. Collaboration (การเรียนรู้แบบร่วมมือ) เป็นเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนานักเรียนด้านการมีปฏิสัมพันธ์ การสื่อสาร การแสดงความคิดเห็น การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในระหว่างการทำงานเป็นกลุ่ม การจัดการเรียนรู้ดังกล่าวสามารถประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงคำนวณได้ โดยครูเป็นผู้กำหนดกิจกรรม

6. Scratch (สแกรตซ์) เป็นโปรแกรมภาษาที่ครูสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณและเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติ เนื่องจากโปรแกรมดังกล่าวส่งเสริมให้นักเรียนออกแบบกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เช่น เกม นิทาน การสร้างภาพเคลื่อนไหว ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนประยุกต์ใช้ข้อความรู้และความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบกิจกรรม นอกจากนี้นักเรียนยังสามารถพัฒนากระบวนการคิดและความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

การวัดประเมินผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์

ปัจจุบันการวัดประเมินผลการคิดเชิงคำนวณมีหลายรูปแบบ เช่น แบบทดสอบการคิดเชิงคำนวณ (CT-test) การทดสอบระดับนานาชาติด้านทักษะการคิดเชิงคำนวณ (Bebras Challenge) โปรแกรมสแกรตซ์ เป็นต้น ซึ่งการประเมินผลด้วยวิธีการดังกล่าวยังไม่สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้คณิตศาสตร์โดยตรง ดังนั้น ในการวัดประเมินผลการพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์ระดับประถมศึกษา ครูควรพิจารณาและเลือกใช้การประเมินให้มีความสอดคล้องกับความรู้ความสามารถ วิชาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้และช่วงวัยของนักเรียนระดับประถมศึกษา ทั้งนี้ ครูสามารถวัดประเมินผลการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวิชาคณิตศาสตร์ ดังนี้

1. โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์

ครูประยุกต์ใช้โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ในระดับชั้นที่จัดการเรียนรู้และเพิ่มความซับซ้อนของโจทย์ปัญหา เช่น การเพิ่มรายละเอียดที่จำเป็นและไม่จำเป็น เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนจำแนกรายละเอียดที่สำคัญและไม่สำคัญออกจากกัน แล้วพิจารณาว่า รายละเอียดใดมีความจำเป็นในการแก้ไขปัญหาตามที่ครูกำหนด เช่น จากโจทย์ปัญหา ‘คุณแม่ต้องการทำผัดกะเพราหมูสับโดยใช้หมูสับ 500 กรัม พริกสดและพริกแห้งรวมกัน 100 กรัม ใบกะเพรา 150 กรัม กระเทียม 10 กรัม อยากทราบว่าของสดที่เด็กชายปกป้องต้องซื้อให้คุณแม่มีน้ำหนักรวมน้ำหนักเท่าไร’ ครูอาจเพิ่มความซับซ้อนของโจทย์ปัญหา โดยเพิ่มรายละเอียดที่ไม่สำคัญ เช่น ‘บ้านของเด็กชายปกป้องห่างจากตลาดสด 1

กิโลเมตร ซึ่งเด็กชายปกป้องสามารถเดินหรือปั่นจักรยานไปได้ ตอนเย็นวันศุกร์ คุณแม่ต้องการทำผักเพราหมูสับโดยใช้หมูสับ 500 กรัม พริกสดและพริกแห้งรวมกัน 100 กรัม ใบกะเพรา 150 กรัม กระเทียม 10 กรัม คุณแม่จึงใช้ให้เด็กชายปกป้องไปซื้อของสดที่ตลาดเวลา 16:45 น. เด็กชายปกป้องจึงปั่นจักรยานไปก่อน 10 นาที อยากทราบว่าของสดที่เด็กชายปกป้องต้องซื้อให้คุณแม่มีน้ำหนักเท่าไร’

2. การสัมภาษณ์

ครูใช้คำถามเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาคณิตศาสตร์ โดยการใช้คำถามที่มีความสอดคล้องกับการคิดเชิงคำนวณให้สอดคล้องกับความรู้และพัฒนาการของนักเรียนประถมศึกษา เช่น การสัมภาษณ์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้คำถาม ‘การคำนวณพื้นที่ของห้องเรียนสี่เหลี่ยมผืนผ้าในโรงเรียนแห่งหนึ่งที่มีความยาว 5 เมตร และกว้าง 3 เมตร เพื่อปูกระเบื้อง นักเรียนจะต้องทำอะไรเป็นลำดับแรก’ ‘ครูต้องการเลือกภาชนะในการตักน้ำจากลำธารใส่อ่างมังกรหน้าบ้าน ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว สลัดน้ำ กรวยน้ำ และถังน้ำ ถ้าต้องการตักน้ำให้เต็มโดยใช้เวลาน้อยที่สุด นักเรียนจะอย่างไรในขั้นตอนแรก’ เป็นต้น

3. การใช้เกม

ครูสามารถใช้เกมคณิตศาสตร์ในการวัดและประเมินผลการคิดเชิงคำนวณ โดยสร้างเกมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ในบทเรียนนั้น ๆ ในการสร้างเกมต้องมีการกำหนดสาระสำคัญของเกมว่าเกี่ยวข้องกับเรื่องใดและต้องการให้นักเรียนแก้ปัญหาในเรื่องใด อีกทั้งการใช้เกมจะต้องให้นักเรียนใช้ทักษะความรู้ทางคณิตศาสตร์ในเรื่องนั้น ๆ ในการแก้ปัญหา เช่น การกำหนดสถานการณ์ในเกมกระดานในการซื้อขายสินค้า โดยมีการกำหนดบทบาทสมมติของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนใช้ทักษะการบวกและการลบ เพื่อหากำไรและขาดทุน ทั้งนี้ นอกเหนือจากการวัดและประเมินผลพัฒนาการการคิดเชิงคำนวณแล้ว ครูควรสร้างเกมให้ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนในกลุ่มอีกด้วย

4. แฟ้มสะสมผลงาน

ครูใช้แฟ้มสะสมผลงานของนักเรียนในการประเมินการคิดเชิงคำนวณได้ โดยให้นักเรียนปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย เพื่อพิจารณาพัฒนาการของนักเรียนในการคิดเชิงคำนวณในแต่ละองค์ประกอบและในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน

5. การสังเกตพฤติกรรมในระหว่างการจัดการเรียนรู้

ในการจัดการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณระดับประถมศึกษา ครูสามารถสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมได้

ตารางที่ 4 ตัวอย่างตารางบันทึกการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างการจัดการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณ

นักเรียน	การสังเกตพฤติกรรม			
	การย่อยปัญหา (Decomposition)	การแยกข้อมูลสำคัญ (Abstraction)	การระบุความสัมพันธ์ ของข้อมูลสำคัญ (Pattern Recognition)	การแก้ไขปัญหาเป็น ขั้นตอน (Algorithm)
1. กรองแก้ว				
2. สมชาย				
3. ต้นกล้า				
4. ปรนัย				
5. อคินี่				

ในการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดเชิงคำนวณในวิชาคณิตศาสตร์ระดับประถมศึกษา ครูสามารถใช้รูปแบบการวัดและประเมินที่หลากหลาย เพื่อสอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาและรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน จะทำให้ครูวัดและประเมินผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทสรุป

การคิดเชิงคำนวณเป็นทักษะการคิดที่มีความสำคัญในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การย่อยปัญหา (Decomposition) การแยกข้อมูลสำคัญ (Abstraction) การระบุความสัมพันธ์ของข้อมูลสำคัญ (Pattern Recognition) และการแก้ไขปัญหาเป็นขั้นตอน (Algorithm) ครูประถมศึกษามีส่วนสำคัญในการพัฒนานักเรียนประถมศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศควรพัฒนาทักษะดังกล่าวเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชั้นเรียนและในชีวิตประจำวัน รวมถึงในการเรียนระดับที่สูงขึ้น ทั้งนี้ ครูสามารถจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะดังกล่าวได้หลายรูปแบบให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนและพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีความแตกต่างกันในแต่ละระดับชั้น ได้แก่ การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐาน (Game-based Learning) สเต็มศึกษา (Stem) การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Learning) การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Collaboration) และ สแครตช์ (Scratch) รวมถึงยังต้องพิจารณาการวัดและประเมินผลให้มีความหลากหลาย เช่น การใช้โจทย์ปัญหา คณิตศาสตร์ การสัมภาษณ์ การใช้เกม แฟ้มสะสมผลงานและการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างการจัดการเรียนรู้

รายการอ้างอิง

- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2566). *คู่มือการใช้หลักสูตร รายวิชาพื้นฐานวิทยาศาสตร์*. สืบค้น 20 มกราคม 2568, จาก <https://oho.ipst.ac.th/download/mediaBook/tg-curr-cs.pdf>
- Angeli, C., Voogt, J., Fluck, A., Webb, M., Cox, M., Malyn-Smith, J., & Zagami, J. (2016). A K-6 Computational Thinking Curriculum Framework: Implications for Teacher Knowledge. *Journal of Educational Technology & Society*, 19(3), 47-57.
- Denning, P. J. (2009). The profession of IT Beyond computational thinking. *Commun. ACM*, 52(6), 28–30.
- Grover, S., & Pea, R. (2013). Computational Thinking in K–12: A Review of the State of the Field. *Educational Researcher*, 42(1), 38-43.
- Rodríguez-Martínez, J., González-Calero, J. A., & Sáez-López, J.-M. (2019). Computational thinking and mathematics using Scratch: an experiment with sixth-grade students. *Interactive Learning Environments*, 28, 1-12.
- Mohaghegh, M., & McCauley, M. (2016). Computational Thinking: The Skill Set of the 21st Century. *International Journal of Computer Science and Information Technologie*, 7, 1524-1530.
- Lee, I., Grover, S., Martin, F., Pillai, S., & Malyn-Smith, J. (2020). Computational Thinking from a Disciplinary Perspective: Integrating Computational Thinking in K-12 Science, Technology, Engineering, and Mathematics Education. *Journal of Science Education and Technology*, 29(1), 1-8.
- Lee, I., & Malyn-Smith, J. (2020). Computational Thinking Integration Patterns Along the Framework Defining Computational Thinking from a Disciplinary Perspective. *Journal of Science Education and Technology*, 29(1), 9-18.
- Li, Y., Schoenfeld, A. H., diSessa, A. A., Graesser, A. C., Benson, L. C., English, L. D., & Duschl, R. A. (2020). Computational Thinking Is More about Thinking than Computing. *Journal for STEM Education Research*, 3(1), 1-18.

- Manches, A., & Plowman, L. (2017). Computing education in children's early years: A call for debate. *British Journal of Educational Technology*, 48(1), 191-201.
- Schoenfeld, A. H. (1987). Pólya, Problem Solving, and Education. *Mathematics Magazine*, 60(5), 283-291.
- So, H.-J., Jong, M. S.-Y., & Liu, C.-C. (2020). Computational Thinking Education in the Asian Pacific Region. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 29(1), 1-8.
- Tran, Y. (2018). Computational Thinking Equity in Elementary Classrooms: What Third-Grade Students Know and Can Do. *Journal of Educational Computing Research*, 57(1), 3-31.
- Wing, J. M. (2006). Computational thinking. *Commun. ACM*, 49(3), 33–35.

การสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

Creating Motivation to Develop life Problems According to Buddhist Psychology

วิไล ถาวรสุวรรณ¹, อนัทธ เบ็ญจวรโชติ² และ อนุภาพ พันชำนาญ³

Vilai Thavornsuwon, Anatthon Benjaworachot

and Anuphap Phanchamnan

(vilai.nui1959@gmail.com, anatara28@gmail.com

and anuphap.phanchamnan@gmail.com)

Received: March 18, 2024

Revised: April 18, 2024

Accepted: April 22, 2024

บทคัดย่อ

การสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาเป้าหมายชีวิตอย่างมีฉันทะ เป็นการสร้างโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาจากหลักความจริงในปัจจุบันเพื่อส่งมอบอนาคตที่ไร้กังวล ด้านอิสรภาพ ครอบครัว ความหวังและรางวัล ตามช่วงวัยของชีวิต เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต สามารถขับเคลื่อนชีวิตอย่างมีทิศทางด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย มีความแข็งแกร่งด้านร่างกาย แข็งแกร่งและมั่นคงด้านจิตใจ อ่อนโยนด้านวาจา มีสติปัญญาแก้ไขปัญหาและอุปสรรค มีความพร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่และมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมนำชีวิตที่มีคุณประโยชน์แก่ตัวเองและผู้อื่นในครอบครัว สังคม องค์กร กล้าทำ กล้าทำ กล้าเปลี่ยนแปลง เพื่อพัฒนาโจทย์ชีวิตให้มีผลสัมฤทธิ์ตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐานชีวิตของมาสโลว์ (Maslow's needs) ด้วยเครื่องมือที่เป็นสัมมาอาชีพ และครองชีวิตด้วยการมีฉันทะหรือมีกุศลธรรมนำชีวิต ปฏิบัติถูกต้อง เดินหน้าโดยไม่หยุดพัฒนา เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจพัฒนาโจทย์ชีวิตให้ถึงพร้อมของความเป็นมนุษย์โดยมีหลักพุทธจิตวิทยาเป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ : แรงจูงใจ, มาสโลว์, พัฒนา, ชีวิต, พุทธจิตวิทยา

¹ นักธุรกิจระดับโพลีนาสองผู้สถาปนาแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด

Founder sapphire businessmen of Amway (Thailand) Ltd.

² บริษัท ไพบูลย์กิจจนา จำกัด ตำบลบางน้ำจืด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร

Paiboonkijthana co.,ltd, bang Nam jeud subdistrict, muang district, samut sakhon province

³ วิทยากรและผู้ก่อตั้งสถาบันฝึกอบรมแฮปปี้เทรนนิ่ง

Lecturer and founder of the Happy Training Institute

Abstract

Fostering Motivation for Life Goal Development through Chanda: A Buddhist Psychological Perspective. Motivating individuals to develop life goals through chanda (wholesome desire or aspiration) involves formulating personal life challenges based on present realities, as framed within the principles of Buddhist psychology. This process aims to cultivate a future free from anxiety, one that is grounded in freedom, family well-being, hope, and meaningful rewards, appropriate to each stage of life. It emphasizes a deep understanding of the world and of life itself, enabling individuals to direct their lives with clarity and purpose, supported by tools and technologies relevant to the modern era. This developmental path promotes physical vitality, emotional resilience, mental stability, gentle and mindful communication, and the wisdom to solve problems and overcome obstacles. It encourages openness to lifelong learning and active participation in activities that bring benefit to oneself, one's family, society, and organizations. It empowers individuals to lead, to take action, and to embrace change in order to successfully pursue and realize their life goals. Aligned with Maslow's hierarchy of human needs, this approach integrates *sammā-ājīva* (right livelihood) as a practical tool, and emphasizes a life guided by chanda, or wholesome intention rooted in virtuous principles. Living in accordance with this path entails ethical conduct, forward movement, and continuous self-development. Ultimately, it represents a process of cultivating motivation and life goals that fulfill the full potential of human existence, with Buddhist psychology serving as the foundational framework for meaningful and purposeful living.

Keywords: Motivation, Maslow's Hierarchy of Needs, Human Development, Life Goals, Buddhist Psychology

บทนำ

การนำเสนอการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) เพื่อการพัฒนา (Development) โจทย์ชีวิต อย่างมีฉันทะหรือกุศลธรรมนำชีวิตให้มีผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายจากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานชีวิตของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ด้วยเครื่องมือ

การดำเนินชีวิตเป็นสัมมาอาชีวะ มีความรักความพอใจในอาชีพ สามารถตอบโจทยชีวิต ด้านอิสรภาพ ครอบครัวยุติธรรม ความหวัง รางวัล ซึ่งเป็นตัวชี้วัดความสุขและความสำเร็จของชีวิตทางโลกียะ โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ดังนี้ “มนุษย์เป็นยอดแห่งสัตว์ที่ฝึกได้ เรียกสมัยใหม่ว่ามีศักยภาพสูง สามารถฝึกได้ ทั้งทางกาย ทางจิตและทางปัญญาให้วิเศษ ทำอะไร ๆ ได้ประณีตวิจิตรพิสดารแสนอัศจรรย์อย่างแทบไม่น่าเป็นไปได้” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564) ดังนั้น หากการตั้งจิตชีวิตถูกทิศทาง ปฏิบัติถูกต้อง สามารถเดินหน้าด้วยการพัฒนาศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัด ด้วยแรงจูงใจจากจิตชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์และความขยันลงมือปฏิบัติให้ถึงผลสัมฤทธิ์ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่ไปด้วยกัน เพื่อเป้าหมายที่หวังได้ในอนาคตเป็นอิสระในตัวเอง การเชื่อมโยงหลักการดำเนินชีวิตด้วยหลักธรรม คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมีมานานกว่า 2,600 ปี เป็นหลักประกันความผิดพลาดของจิตชีวิต ซึ่งขุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมองทองคำ” ดังนี้ “นักธุรกิจที่มีธรรมะจะเข้าใจจิตมนุษย์และ นักธุรกิจที่เข้าใจจิตมนุษย์ คือ สุดยอดของนักธุรกิจ” (ขุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร, 2561) เป็นโจทย์การพัฒนาธุรกิจกับจิตใจเชื่อมโยงกันตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจจากทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) เชื่อมโยงกับหลักผละ 5 ประกอบด้วยองค์ธรรม คือ ศรัทธาผละ วิริยะผละ สติผละ สมาธิผละ ปัญญาผละ พัฒนาจิตชีวิตอย่างมีทิศทาง เพื่อผลสัมฤทธิ์ของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม มีฉันทะในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาและสำเร็จในชีวิต โดยขอนำเสนอรายละเอียดดังนี้

ความหมายและแนวคิดการสร้างแรงจูงใจ

การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) นักจิตวิทยาได้ให้คำจำกัดความของการสร้างแรงจูงใจไว้หลากหลายแนวคิด เช่น กระบวนการของการใช้ปัจจัยทั้งหลายที่จะทำให้บุคคลเกิดความต้องการเพื่อสร้างแรงขับและแรงจูงใจไปกระตุ้นร่างกายให้แสดงพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้ ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งเร้าภายนอกและสิ่งเร้าภายใน (เดมส์คีย์ คทวนิช, 2562) ซึ่งการสร้างแรงจูงใจสำหรับคนยุคใหม่ ตัวที่จะขับเคลื่อนให้ทำงานได้ดีมี 3 ปัจจัย ได้แก่ 1) Autonomy คือ ความอิสระการได้ทำงานโดยปราศจากการควบคุมบังคับ 2) Mastery คือ การได้พัฒนาตนเองในสิ่งที่ทำอยู่ตลอดเวลา และ 3) Purpose คือ การทำงานโดยมีจุดมุ่งหมายของการทำงานที่ชัดเจน (พสุ เดชะรินทร์: 2564) และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) กล่าวถึงการศึกษาแรงจูงใจไว้ดังนี้ แรงจูงใจจะสำเร็จได้ ก็ด้วย

การศึกษา หมายความว่า มีหน้าที่ที่จะต้องสร้างแรงจูงใจที่ต้องให้แก่นุชย์ แรงจูงใจ ถูกต้องแท้จริงที่พึงปรารถนา ที่การศึกษามีหน้าที่ต้องสร้างขึ้นมาให้ได้ ก็คือ ฉันทะ แรงจูงใจที่ต้อง ฉันทะ แปลว่า ความรักความอยาก ความปรารถนา ความพอใจ แบ่ง ได้สองส่วน 1. ความใฝ่รู้ อยากรู้ ปรารถนาจะรู้ในความจริง ต้องการเข้าถึงความจริงแท้ 2. ความใฝ่ดี ใฝ่ความดี อยากให้ดี คือปรารถนาสิ่งที่ดีงาม ต้องการทำให้สิ่งที่ดีงามเกิดมีขึ้น ให้ เกิดเป็นจริงขึ้น จึงอยากจะทำ หรือใฝ่ที่จะทำ ทำให้เกิดรักการทำงานหรือรักงานที่ทำ ทำงานอย่างมีความสุข โดยสรุป คือ ใฝ่รู้ความจริงหรืออยากรู้ความจริงแท้ ใฝ่ปรารถนาสิ่งที่ ดีงาม อยากจะทำสิ่งที่ดีงามให้เกิดมีขึ้น เป็นจริงขึ้น โดยการสร้างแรงจูงใจ

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แบ่งบุคคลที่จะเรียนรู้ธรรมไว้ 3 ประเภท คือ 1. พวกที่ อยากฟังและพร้อมที่จะฟัง 2. พวกที่มีความรู้สึกเป็นกลาง 3. พวกที่ไม่อยากฟัง เกลียด แต่ถูกเกณฑ์หรือถูกบังคับให้มาฟัง หลักการที่ท่านพุทธทาสใช้กับการจูงใจในการเผยแผ่ พระพุทธศาสนา สรุปได้ดังนี้ 1) อำนาจที่สามารถใช้บังคับได้ 2) สิ่งที่น่าสนใจหรือเกลี้ย กล่อม 3) การสงเคราะห์ที่บริสุทธิ์ 4) การกระทำชนิดที่ปาฏิหาริย์ 5) การทำให้เกิดความ เลื่อมใสด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบให้ดู (พุทธทาสภิกขุ, 2503)

ดังนั้น โดยสรุปความหมายและแนวคิดของการสร้างแรงจูงใจในอดีตสู่ปัจจุบัน หมายถึง การแสดงออกเพื่อขับเคลื่อนพฤติกรรมส่วนตัวและทีมองค์กรเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแรงจูงใจ คือ สิ่งซึ่งควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ โดย เกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drives) หรือ ความปรารถนา (Desires) ที่ จะพยายามดิ้นรนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์

การจูงใจสิ่งเร้าภายในและภายนอก เป็นสภาวะหรือกระบวนการที่ร่างกาย และจิตใจของมนุษย์ถูกกระตุ้น ทำให้มีแรงขับ (Drive) ความต้องการ (Need) โดยมีปัจจัย ต่าง ๆ ที่สะสมมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันเป็นตัวช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างพฤติกรรม ขึ้นมา ทั้งที่เป็นกุศล กลาง ๆ และอกุศล ดังตัวอย่างผู้ประสบความสำเร็จระดับสูงหลาย ๆ อาชีพ สามารถเป็นแบบอย่างต่อการสร้างแรงจูงใจให้บุคคลอื่นผู้อยากเป็นผู้ประสบความสำเร็จและมีมิติของชีวิตที่มีคุณภาพมากขึ้น โดยแนวคิดของนักวิชาการได้แบ่ง ลักษณะของแรงจูงใจไว้ 2 ประเภท คือ

1) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motives) ได้แก่ ลักษณะบุคลิกภาพ ประสบการณ์ เดิม ความชอบ ความต้องการ เป้าหมาย ระดับความวิตกกังวล ความคิดและความชื่นชมใน ตนเอง การรู้จักตนเอง ความคาดหวัง ความสนใจและการให้กำลังใจตนเอง

2) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motives) ได้แก่ ลักษณะของสิ่งแวดล้อม และ บุคคลรอบข้าง การเสริมแรง รางวัล ผลการกระทำ คำชม สิ่งล่อใจ ความคาดหวังจากผู้อื่น เหตุผลจากผู้อื่นมาตรฐานและอุดมการณ์ของสังคม

การสร้างแรงจูงใจตามแนวคิดทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation)

เพื่อให้เข้าใจมนุษย์อย่างถ่องแท้ มาสโลว์ได้ศึกษาจากบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ จิตใจและบุคลิกภาพมั่นคง ประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต ได้นำเสนอเป็นแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นของแรงจูงใจ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation) พฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบ เกิดจากแรงจูงใจของตนเองและแรงจูงใจที่แตกต่างกันจึงทำให้บุคลิกภาพภาพไม่เหมือนกัน มาสโลว์ได้อธิบายแรงจูงใจของมนุษย์ว่า มีลำดับขั้นตอนตั้งแต่ขั้นต่ำถึงขั้นสูง 5 ขั้น ศรีเรือน แก้วกังวาน (2562) กล่าวไว้ใน “ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ” ไว้ดังนี้

แรงจูงใจลำดับที่ 1 มาสโลว์อธิบายว่า มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยา (Physiological needs) เป็นอันดับแรก ได้แก่ มีอาหารกิน มีที่อยู่อาศัย มีเครื่องนุ่งห่ม มียารักษาโรค ต่อมา จึงจะพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ หากความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองพอเพียง แรงจูงใจประเภทอื่นก็ยากจะเกิดขึ้น

แรงจูงใจลำดับที่ 2 ความปลอดภัยแห่งตนและทรัพย์สิน (Safety needs) เมื่อความต้องการแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ต่อมา ก็จะเกิดความต้องการรักชีวิตตน ต้องการให้ทรัพย์สินของตนมั่นคงปลอดภัย หากไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์จะเกิดอาการประสาทผวา มาสโลว์เชื่อว่าความกลัวหลาย ๆ อย่างเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองหรือไม่มีความความมั่นคงปลอดภัยอย่างเพียงพอ

แรงจูงใจลำดับที่ 3 ความต้องการการเป็นเจ้าของ ความต้องการรักและรักผู้อื่น เป็นความผูกพันการยอมรับทางสังคม (Belongingness and loves need) ต้องการเป็นส่วนหนึ่งครอบครัว เป็นส่วนหนึ่งของทีม ขององค์กร

แรงจูงใจลำดับที่ 4 ความต้องการมีศักดิ์ศรีเกียรติยศ จากตนเองและผู้อื่น (Esteem need from oneself and other) ต้องการความมีชื่อเสียง เป็นที่เคารพ ยกย่อง ความรู้สึกนับถือตนเอง เชิดชูตนเอง ความต้องการมีความรู้ความสามารถ มาสโลว์กล่าวว่า ศักดิ์ศรีสำคัญต่อการมีสุขภาพจิตดี

แรงจูงใจลำดับที่ 5 ความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self-actualized needs) เป็นความต้องการสูงสุดของแต่ละบุคคล เช่น ความต้องการที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สำเร็จ ความต้องการทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง มาสโลว์เชื่อว่าทุกคนมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเพื่อบรรลุถึงความสมปรารถนาในระดับนี้ทั้งนั้น เพื่อจะเป็นคนเต็มความสมบูรณ์

โดยสรุป จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ อธิบายลำดับความต้องการพื้นฐานของชีวิตจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูง นำไปสู่การตั้งโจทย์ชีวิตเพื่อหาเครื่องมือที่เป็นสัมมาอาชีวะมาส่งเสริมสนับสนุนแหล่งรายได้ที่มั่นคงมากพอ เพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิตซึ่งเป็นโจทย์ชีวิตของวิถียุคใหม่ คือ เกษียรเร็ว เกษียรรวย หมายถึงมีรายได้มากกว่ารายจ่ายและมีรายได้เหลือเพื่อเก็บออมไว้ในช่วงจำเป็นต้องใช้จ่าย เช่น เจ็บป่วย หรือสูงวัย เป็นต้น เป็นการตั้งโจทย์ชีวิตเพื่อบริหารจัดการแผนการดำเนินชีวิต และออกแบบเครื่องมือการสร้างชีวิต คือ สัมมาอาชีวะที่ให้อิสราภาพ ความหวัง รางวัล สร้างความมั่นคงในชีวิตทั้งส่วนตัวและครอบครัวตามความต้องการพื้นฐานชีวิตของมาสโลว์ (Maslow's needs) และเพื่อให้ครอบคลุมมิติของโจทย์ชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม สามารถคาดหวังคุณภาพของช่วงปลายชีวิตที่สามารถออกแบบได้ด้วยตัวเอง ด้วยการนำหลักพุทธจิตวิทยามาเชื่อมโยง จะเห็นแผนพัฒนาโจทย์การดำเนินชีวิตจากปัจจุบันสู่ออนาคตอย่างมีกระบวนการทัศน์

หลักการตั้งโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

การตั้งโจทย์ชีวิต เป็นการกำหนดเป้าหมายอย่างมีผลลัพธ์ ตามนิยามของกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ พัฒนาได้และมีศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัด หากได้รับโอกาส สามารถสร้างความสำเร็จในแผนงาน แผนชีวิตได้ แม้มีปัญหาและอุปสรรค การได้เรียนรู้จากหลักสุตริวิชาชีพ จากประสบการณ์ตัวเองและตัวอย่างของบุคคลในครอบครัว สังคม จะถูกจัดระบบแนวคิดของชีวิต สามารถมองโลก มองชีวิตอย่างมีวิสัยทัศน์ เข้าใจผลลัพธ์ของแต่ละช่วงวัยชีวิตอย่างมีทิศทาง ดังนั้น ความสำเร็จของชีวิตเกิดจากจินตนาการของโจทย์ชีวิต โดยมีระยะเวลาเป็นเกณฑ์ เช่น อีก 5 ปีชีวิตเป็นอย่างไร ? อีก 10 ปี ชีวิตเป็นอย่างไร ? ในแต่ละช่วงสูงวัยมีความพร้อมในการชีวิตอย่างไร ? โดยมีแรงจูงใจเป็นพลังขับเคลื่อน การพัฒนาเป้าหมายความสำเร็จโดยกำหนดโจทย์ชีวิตเป็น 2 ทางดังนี้

1. **ทางโลก** การตั้งโจทย์ชีวิตโดยใช้เงื่อนไขแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นของแรงจูงใจ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation) ตอบโจทย์ชีวิตโดยออกแบบเป้าหมายชีวิต (Design life goals) ค้นหาอาชีพที่ส่งผลลัพธ์ต่อการตอบโจทย์ชีวิตในแต่ละด้านตามลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) ขั้นที่ 1 ความต้องการทางกายภาพ (Physiological) ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety) ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love/Belonging) ขั้นที่ 4 ความเคารพนับถือ (Esteem) และขั้นที่ 5 ความสมบูรณ์แบบ (Self-actualization)

ดังนั้น การค้นหาหรือการออกแบบอาชีพที่ส่งผลต่อรายได้ให้ครอบคลุม รายจ่ายและมีรายเหลือ โดยให้ได้สัดส่วนที่สมดุลต่อชีวิต ต่อครอบครัวและในแต่ละช่วงวัย เป็นแรงจูงใจเพื่อพัฒนาจิตชีวิตในด้านศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัดของมนุษย์ ขับเคลื่อนชีวิต อย่างมีเป้าหมาย มีวิสัยทัศน์ของความเป็นผู้นำชีวิตที่ส่งมอบความมั่นคงในชีวิตได้ ซึ่งอาจ เปลี่ยนแปลงไปได้ตามช่วงอายุและประสบการณ์ที่มากขึ้น ไม่แปลกที่หลายคนอาจจะยัง ไม่แน่ใจว่า จิตชีวิตของตัวเองที่จริงแล้วคืออะไรกันแน่ หรือเป้าหมายมีการเปลี่ยนแปลง อยู่เรื่อย ๆ แต่การ “รู้” จิตชีวิตคืออะไร เป็นทิศทางที่สำคัญต่อการสร้างแผนพัฒนาการ ดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จและมีคุณภาพแห่งชีวิต โดยเรียนรู้จากแบบอย่างผู้ ประสบความสำเร็จและเรียนรู้ในการเปลี่ยนอุปนิสัยเดิม ๆ เป็นอุปนิสัยผู้ประสบ ความสำเร็จได้ ด้วยการเรียนรู้จากการอ่าน การฟัง การวิเคราะห์ตัวเองและการฝึกฝน ตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. **ทางธรรม** หลักการตั้งจิตชีวิตโดยใช้เงื่อนไขตามหลักพุทธธรรม ซึ่ง สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2564) ได้อธิบายหัวข้อสำคัญของชีวิตไว้ว่า ชีวิตคืออะไร? ชีวิตเป็นอย่างไร? ชีวิตเป็นไปอย่างไร? ชีวิตควรเป็นอย่างไร? ชีวิตควร เป็นอยู่อย่างไร? และชีวิตที่ดีควรเป็นอย่างไร? เพื่อให้เข้าใจหลักธรรมชาติแห่งชีวิตและเดิน ไปสู่ความสุขแห่งชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต ด้วยการอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ โดยหาคำตอบ จิตชีวิตตามหลักขององค์สมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ไว้ถูกถวญแล้วเป็นระยะเวลากว่า 2600 ปี คือ หลักอริยสัจ 4 (ส.ม.ไทย) 19/1081/543) ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรจน์ มรรค และเป็นไปตามหลักปฏิจจสมุบาท ตามกฎธรรมชาติสากลแห่งปัญจะการ เป็น หลักธรรมที่อธิบายการเกิดขึ้นพร้อมแห่งหลักธรรมทั้งหลาย เพราะอาศัยกัน ธรรมที่อาศัย กันเกิดขึ้นพร้อมกัน ธรรมดาของธรรมชาติสู่การแต่งตั้งสรรจัดการมนุษย์และมนุษย์จะหมด ปัญหา เมื่ออยู่ด้วยปัญญาที่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ โดยการรู้กระบวนการของ ธรรมชาติ ประยุกต์สู่การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตชีวิตอย่างมีฉันทะ โดยใช้กุศลธรรมนำ ชีวิตมุ่งสู่การพัฒนาความสุขตลอดเส้นทางของชีวิตที่ดี ฝึกตนให้เข้าถึงอริยสุขอย่าง สม่าเสมอและต่อเนื่อง เพื่อเป็นหลักประกันของชีวิตในอนาคต

ประโยชน์จากการตั้งจิตชีวิต

1. ได้ทบทวนหลักการหรือกรอบแนวคิดการใช้ชีวิตจากอดีต ปัจจุบันและ อนาคต มีความสมดุลครบมิติที่ต้องการแล้วหรือยัง โดยใช้แรงจูงใจจากทฤษฎีลำดับ ความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์และหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีฉันทะเพื่อความถูกต้อง ของการกำหนดทิศทางชีวิต หากยังไม่ได้ ควรออกแบบชีวิตอย่างไร? เพื่อนำไปสู่วิถีชีวิต จากแรงจูงใจของจิตชีวิตที่คาดหวัง หรือเป้าหมายที่ต้องการในการดำเนินชีวิต

2. สามารถออกแบบเครื่องมือด้านอาชีพเพื่อตอบโจทย์ชีวิต สอดคล้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีมิติ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายในแต่ละช่วงวัย

3. การประเมินความสำคัญและการเลือกบริหารเวลาของชีวิตในแต่ละช่วงเวลาให้เกิดประโยชน์ต่อความสำเร็จและความสุขของชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม

4. สร้างคุณค่าในตัวเอง มีอุปนิสัยสร้างความสำเร็จในการทำงาน มีความสมดุลมิติของการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นแบบอย่างสู่ครอบครัว สังคม องค์กรได้เรียนรู้

5. สร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาในสัมมาอาชีพซึ่งเป็นเครื่องมือการสร้างชีวิตตามเป้าหมายของโจทย์ชีวิต ที่ปฏิบัติได้จริง วัดผลได้จริงและมีความพร้อมปรับปรุงแก้ไขพัฒนาด้วยการเรียนรู้สม่ำเสมอต่อเนื่อง เพื่อให้มีผลลัพธ์จริง ได้ผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมาย แม้มีปัญหาและอุปสรรค สามารถแก้ไขก้าวผ่านด้วยสติปัญญาและความฉลาดด้านอารมณ์

การพัฒนาโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการเดินทางชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2543) ได้กล่าวสรุปไว้ในเรื่อง พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน ว่า คนที่พัฒนาถึงขั้นบูรณาการกระแสคนกับกระแสธรรมเข้าด้วยกัน ชีวิตเข้าสู่ดุลยภาพแล้ว มีคุณสมบัติ 2 ด้าน คือ 1. มีปัญญารู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลาย วางใจได้ ทุกข์ไม่อาจครอบงำ 2. การพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาได้ จำเป็นต้องมีแรงจูงใจที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง การแสวงหาความจริงด้วยความมุ่งมั่นเป็นกรรมดี เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่ความดีงาม ความใฝ่รู้และใฝ่ทำจึงเป็นแรงจูงใจในพระพุทธศาสนา เรียกว่า “ฉันทะ แก่ใจจัดการสิ่งเหล่านั้นให้สำเร็จผลอย่างดีด้วยการกระทำที่ตรงเหตุปัจจัย

การใฝ่รู้และรักในสิ่งที่ทำด้วยการพัฒนาโจทย์ชีวิตจากทฤษฎีแรงจูงใจลำดับความต้องการพื้นฐาน 5 ขั้นของมาสโลว์ด้วยเครื่องมือที่เป็นสัมมาอาชีพบูรณาการกับหลักพุทธธรรมคือหลักพละ 5 เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงพลังทำให้เกิดความมั่นคงในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างของตน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม บำเพ็ญกิจด้วยบริสุทธิ์และเต็มกำลัง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตเข้มแข็งไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่าง ๆ หลักพละ 5 (ม.ม. (ไทย), 13/247/293) ประกอบด้วย สัททพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง คือ ศรัทธา) วิริยะพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง คือ

วิริยะ) สติพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง คือ สติ) สมาธิพละ (ธรรม อันเป็นกำลัง คือ สมาธิ) และ ปัญญาพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง คือ ปัญญา) เป็นหลักบูรณาการJoyชีวิตทางพุทธจิตวิทยาสู่การพัฒนาอย่างมีคุณค่าต่อคุณภาพแห่งชีวิตทั้งโลกียสุขและอริยสุขโดยขับเคลื่อนผลสัมฤทธิ์อธิบายตามองค์ธรรมของพละ 5 เพื่อเชื่อมโยงประยุกต์ใช้ดังนี้

1. สัทธาพละ คือ ธรรมที่เป็นกำลังแห่งศรัทธา ได้แก่ ความเชื่อ กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์ นี้ชื่อว่า สัทธาพละที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น (อภิ.สง. (ไทย) 34/25/31) ดังนั้น ศรัทธาที่มีกำลังทำให้เกิดความเชื่อความเลื่อมใสในทางพระพุทธศาสนา ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เรื่องผลของกรรมจากการกระทำที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยศรัทธาจากปัญญาเป็นเครื่องนำทาง เป็นเครื่องชักนำให้บุคคลเข้าไปหาสิ่งดีงาม ได้สนทนา ได้ตั้งใจฟัง ได้จดจำ ได้นำไปพิจารณาให้บุคคลได้พัฒนาJoyชีวิตเข้าถึงการบรรลุความสำเร็จจากแรงจูงใจลำดับความต้องการพื้นฐานชีวิต 5 ชั้นของมาสโลว์และจุดหมายอันสูงสุดของคุณภาพแห่งชีวิตทั้งโลกียสุขและอริยสุข จึงเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของบุคคลในระบบงาน ในครอบครัว ในสังคมและองค์กรระดับประเทศและระดับสากลโลก

2. วิริยะพละ คือ ธรรมอันเป็นกำลังแห่งวิริยะ ได้แก่ ความเพียร ทั้งทางกายและทางวาจา ความไม่ย่อหย่อน เลือกรสสร ใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (ม.ม. (ไทย) 17/247/292.) เป็นกำลังที่ทำให้เกิดความเพียรพยายามในการทำงานให้สำเร็จ ประกอบด้วยความเพียรชอบ ความพยายาม ความบากบั่น ความกล้าหาญ ความแก้แค้น ความมั่นคงในการทำกิจทั้งหลายให้สำเร็จในบริบทของความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของชีวิต มีความเพียรพยายามทั้งทางกาย วาจา ใจไม่ย่อหย่อน เลือกรสสรใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ความเข้าใจต่อการพัฒนาJoyชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาให้บรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้น ๆ ในแต่ละช่วงวัยของชีวิต

3. สติพละ คือ ธรรมอันเป็นกำลังแห่งสติ ได้แก่ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ (ขุ.จ. (ไทย) 30/5/58.) ดังนั้น สติพละเป็นกำลังที่ทำให้เกิดความระลึกได้ในปัจจุบันขณะการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหวกับใจที่นึกคิดกับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันที่เกิดขึ้นในจิตที่นึกคิด การระมัดระวังรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ การนึกได้ ความไม่พลั้งเผลอ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม การหมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ และเพิ่มศักยภาพเพื่อให้เข้าถึงตน เข้าถึงคน เข้าถึงงาน เข้าถึงการพัฒนาJoyชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรมนำชีวิต

4. สมาธิพละ คือ ธรรมอันเป็นกำลังคือสมาธิ หน้าที่ของสมาธิ คือ การทำจิตไม่ให้ส่าย หมายความว่า ความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่ในกิจ ในสิ่งที่กำหนด (อภิ.สง. (ไทย) 34/28-79/32-41.) กำลังที่ทำให้เกิดความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ภาวะที่จิตมั่นคง ภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว แน่วแน่ไม่หวั่นไหว จิตที่ไม่ซัดส่าย จิตที่ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจจากการสัมผัสสิ่งเร้าใด ๆ ความมีจิตที่แน่วแน่เหมาะแก่การงานเป็นการพัฒนาจิตชีวิตให้ถึงผลสัมฤทธิ์ทางโลกียสุขและอริยสุข

5. ปัญญาพละ คือ ธรรมอันเป็นกำลังแห่งปัญญา ปัญญาจุณแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาจุณปฏิภาณ ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาจุณศัสตรา ปัญญาจุณปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาจุณดวงประทีป ปัญญาจุณดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ (ขุ.จ. (ไทย) 30/5/58.) ดังนั้น ปัญญาพละ คือ กำลังแห่งความรู้ รู้แจ้ง รู้ตน รู้คน รู้งานเป็นสิ่งสำคัญในการบริหารซึ่งนักบริหารต้องพัฒนาปัญญาอยู่เสมอด้วยวิธีการพัฒนาปัญญาจาก การอ่าน การฟัง การคิดวิเคราะห์แยกแยะและการฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะประสบการณ์และมีกำลังแห่งปัญญารอบรู้ เพื่อประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับบุคคลและการทำงาน ปัญญาพละ เป็นนวัตกรรมทางธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้อย่างไร้ขีดจำกัดจากการฝึกปฏิบัติจริง ด้วยหลัก สุตมยปัญญา คือ การอ่าน การฟัง ซึ่งทำให้นักบริหารได้ข้อมูลใหม่ ๆ จินตามยปัญญา คือ การคิดวิเคราะห์ ทำให้ได้ความคิดที่ดีและภาวนามยปัญญา คือ การปฏิบัติด้วยการลงมือทำ ทำให้มีผลงานเป็น รูปธรรม เป็นการพัฒนาจิตชีวิตด้วยปัญญาพละอย่างมีฉันทะ

บทสรุป

การสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาจิตชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการกำหนดทิศทางรูปแบบการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพอย่างมีฉันทะ คือ ใช้กุศลธรรมนำชีวิต ด้วยการออกแบบเครื่องมือการสร้างชีวิตจากสัมมาอาชีวะเพื่อพัฒนาความสำเร็จ ด้วยเงื่อนไขการตั้งจิตชีวิตจากทฤษฎีแรงจูงใจลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ของ มาสโลว์ (Maslow's Needs) 5 ชั้น ได้แก่ ชั้นที่ 1 ความต้องการทางกายภาพ (Physiological) ชั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety) ชั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love/Belonging) ชั้นที่ 4 ความเคารพนับถือ (Esteem) และชั้นที่ 5 ความสมบูรณ์แบบ (Self-actualization) รวมถึง บูรณาการด้วยหลักพุทธธรรมจากหลักพละ 5 ได้แก่ ศรัทธา พละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละและปัญญาพละ เพื่อบริหารกาย วาจา ใจ ประกอบกิจแห่งตนเหมาะสมต่อการพัฒนาคน พัฒนางานในอาชีพให้บรรลุเป้าหมาย สามารถแก้ไข

ปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยการบูรณาการจากหลักผละ 5 เป็นแรงจูงใจของแบบอย่างบุคคลที่บรรลุปเป้าหมายตามโจทย์ชีวิตที่วางแผนอย่างมีระยะในแต่ละช่วงวัย มีรายได้ครอบคลุมรายจ่ายและมีรายเหลือสามารถมีเงินออมเพื่อช่วงเข้าสู่วัยชรา สามารถพึ่งตนเองได้ เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาในตัวเอง ครอบครัว สังคม องค์กร มีคุณภาพแห่งชีวิตของความเป็นมนุษย์อย่างมีกระบวนการทัศน์จากผลลัพธ์ของการสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาโจทย์ชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

รายการอ้างอิง

- ขุนเขา สันธูเสน เขจรบุตร. (2561). *สมองทองคำ* (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ : บริษัทเกรทมีเดียเอเจนซี จำกัด.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2562). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : บริษัทซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัดมหาชน.
- พลู เดชะรินทร์. (2564). *การจูงใจสำหรับคนยุคใหม่*. สืบค้น 29 กุมภาพันธ์ 2567, จาก [https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/109756\(16/4/2567\)](https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/109756(16/4/2567))
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2541). *การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2503). *ข้อคิดเห็นบางประการเกี่ยวกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : ธรรมบูชา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2562). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- “_____”. (2543). *พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. สืบค้น 29 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-full-text/295/>

โยนิโสมนสิการ : เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข

Yonisomanasikara: Transforming Thought for a Happier Life

จิรัชญา เชียงกุล¹, ตระกูล พุ่มงาม², ประพีร์ บุรี³ และ ทิพภา ปุณสีห์⁴

Jirachada Chiengkul, Trakoon Phumngam, Prapee Buri

and Tippa Punnasi

Received: September 07, 2024

Revised: May 23, 2025

Accepted: May 28, 2025

(jirachada.c@gmail.com, juntima4@hotmail.co.th,

prapee.b@bhirajburi.co.th and tippa.ting@gmail.com)

บทคัดย่อ

โยนิโสมนสิการ เป็นมูรลาคที่เป็นยอดของธรรม หมายถึง ความคิดด้วยปัญญา โดยแยกกาย เป็นการพิจารณาโดยอาศัยหลักธรรมที่ได้มีการประมวลตามหลักพุทธมีรูปแบบวิธีคิด 10 ประการ ได้แก่ 1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2. วิธีคิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบ 3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ 4. วิธีคิดแบบอริยสัจ 5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ 6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก 7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม 8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม 9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน 10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท ทั้งหมดนี้เป็นความคิดที่เกิดจากการมีสติและผ่านการวิเคราะห์ภายในจิตอย่างละเอียดถี่ถ้วน โยนิโสมนสิการเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ เป็นวิธีการที่ทำให้เกิดปัญญา หรือเป็นรุ่งอรุณของปัญญา ที่สามารถสกัดวิชาและค้นหาไปพร้อมกัน รวมถึง ความสามารถที่จะจัดความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง ไม่ยึดติด ให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิต หลักธรรมโยนิโสมนสิการสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ ได้มากมายใช้ได้ทุกเวลาพึงใช้แทรกอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่การตั้งความคิด ทางเดินกระแสนึกคิด

¹ นักวิชาการอิสระ, กรุงเทพมหานคร

Independent Academic, Bangkok, Thailand

² กรรมการผู้จัดการ ห้างหุ้นส่วนจำกัดจันทิมาก่อสร้าง อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

Jantima Construction Ltd.,Part., Mueang Samut Prakan District, Samut Prakan Province

³ กลุ่มบริษัทบริรักษ์บุรี แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

BHIRAJ BURI Co., Ltd., Khlong Tan Nuea, Vadhana, Bangkok

⁴ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี

Public Health Technical Officer (Senior Professional Level), Ministry of Public Health, Nonthaburi

เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตและช่วยเหลือผู้อื่นได้ เป็นหลักการที่ปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ที่เป็นแนวทางการจัดการความคิดและแก้ปัญหาได้จนเป็นบุคคลผู้ประเสริฐ ยกระดับจิตให้เป็นผู้มีความคิดดี พุทธิ และทำสิ่งดี ๆ ไม่มีอะไรร้ายเมื่อจิตใจดี โยนิโสมนสิการจึงนำสามารถเปลี่ยนชีวิตให้มีความสุขเพิ่มขึ้นได้

คำสำคัญ : โยนิโสมนสิการ, วิธีคิด, ชีวิต, ความสุข

Abstract

Yonisomanasikāra (Reasoned Attention), regarded as the root and pinnacle of Dhamma, refers to wise and thorough contemplation guided by wisdom. It involves reflective thinking grounded in systematically organized Buddhist principles. There are ten modes of Yonisomanasikāra: 1) causal analysis, 2) analytical decomposition, 3) contemplation of the three characteristics (anicca, dukkha, anattā), 4) contemplation of the Four Noble Truths, 5) understanding the relationship between meaning and Dhamma, 6) discerning benefits, harm, and solutions, 7) differentiating true and false values, 8) moral reflection, 9) mindfulness of the present moment, and 10) analytical discourse (Vibhajjavāda). These thought processes emerge from mindfulness and are refined through deep introspective analysis. Yonisomanasikāra serves as nourishment for mindfulness and clear comprehension, acting as the dawn of wisdom that can dispel ignorance (avijjā) and craving (taṇhā). It enables the proper alignment of thought processes, steering away from attachment and towards a righteous path in life. This principle can be applied in numerous contexts and integrated into everyday life, beginning from intention setting to thought flow, leading to effective action and contribution to the well-being of others. As a flexible cognitive strategy, it provides a framework for problem-solving and thought management, cultivating virtuous individuals who think, speak, and act righteously. When the mind is good, all actions follow suit, making Yonisomanasikāra a transformative practice that fosters lasting happiness.

Keywords: Yonisomanasikāra (Reasoned Attention), Thinking, Life, Happiness

บทนำ

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง โดยเฉพาะ หลักโยนิโสมนสิการ ถือว่าเป็นหลักหาเหตุผล เพื่อนำไปแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการจึงถือว่ามี ความสำคัญต่อชีวิตชาวพุทธ ซึ่งส่วนใหญ่จะได้ศึกษาและทำความเข้าใจกับหลักโยนิโส มนสิการมาแล้ว

ปัจจุบันมนุษย์มีความคิดที่แตกต่างกันในแต่ละรุ่น (generation) และมีความ แตกต่างในแต่ละสังคม มีปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตมากมาย มีการแข่งขันสูง ทั้ง ในการทำงานและการดำเนินชีวิตให้อยู่รอด ประกอบกับความอยากมี อยากได้ อยาก เป็น ติดอยู่ในกำดักของกิเลสตัณหาในสิ่งที่มากระทบ ทำให้มีความทุกข์ทงใจ มีอารมณ์ รัก โลภ โกรธหลงมากยิ่งขึ้น ทำให้จิตคิดปรุงแต่งมีความกังวล ความเครียด คิดเวียนวน รู้สึกไม่ดีกับตนเองและส่งผลต่อปัญหาสุขภาพร่างกายในที่สุด

นักจิตวิทยากล่าวถึงความคิดที่ยึดติดอยู่กับความรู้สึกต่อเนืองส่วนบุคคล และอัตลักษณ์ตนเอง ส่งผลให้เกิดความไม่พอใจเรื้อรังและความขัดแย้งทางจิตทุก ช่วงขณะของชีวิต มีผลถึงสุขภาพในลักษณะเรื้อรังทำให้ร่างกายเจ็บป่วย หรือเกิดโรคที่เรื้อ ร้นกว่าที่ควรจะเป็นตามช่วงวัย (Jack, 1984) บางคนถึงกับคิดจะฆ่าตัวตายเพราะเกิด ความปั่นป่วนทางด้านจิต คิดหาทางออกไม่ได้ ขาดวิธีการแห่งปัญญาให้รู้เท่าทันความคิด ของตนเอง หรือการใช้ปัญญามาช่วยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบและรับรู้ได้อย่าง ละเอียด โดยปราศจากความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบที่ติดอยู่ในใจ ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็น จริง หรือมองอย่างผิวเผิน ไม่มีเหตุผล หรือขาดสติ ทำอย่างไรไม่ให้ตกเป็นทาสของ ความคิด หรือทำให้เกิดกระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ เมื่อ มนุษย์มีวิธีคิดแห่งปัญญาอันเป็นนายของความคิดแล้ว การกระทำหรือการพัฒนาสิ่งใด ๆ ก็ย่อมเกิดผลได้

การเปลี่ยนวิธีคิดให้ถูกต้องตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดที่สกัดกั้นอวิชชา ตัณหาและกิเลส แตกต่างจากความคิดทั่วไป ที่มุ่งเพื่อความต้องการแห่งตน แต่ยังมีกิเลส อยู่ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงทำให้ชีวิตมีความสุข แก้ไขปัญหาและสังคมรอบตัวให้มี ความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) อีกทั้ง มีงานวิจัยสนับสนุนว่า การพัฒนาความคิดและปัญญา มาจากการพัฒนาจิตให้มีสติ เป็น การเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ในการใช้ชีวิตอย่างดีที่สุด ชีวิตสามารถเปลี่ยนให้มีความสุขได้ ท่ามกลางบริบทของชีวิตที่มีการปรับเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว เพื่อแก้ปัญหา สร้างสรรค์

ความรู้แจ้งแห่งความจริงของชีวิต หลักโยนิโสมนสิการนำไปใช้ประโยชน์ได้ตลอดเวลา พึงใช้แทรกอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ตั้งแต่การวางใจ วางท่าที่ การตั้งแนวความคิด การพิจารณาเพื่อลดปัญหาในสังคมไทยได้ (พระอธิการนิรันดร์, 2564) อันนำมาซึ่งชีวิตที่มีความสุขร่วมกัน

ความหมายและความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมในหมวดมัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นกลางตามกฎธรรมชาติ โดยศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ “โยนิโส” แปลว่า “เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญาแบบคาย อูบาย วิธีทาง” ส่วน “มนสิการ” แปลว่า “การกระทำไว้ในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา” รวมความแล้วแปลว่า “การกระทำไว้ในใจโดยแบบคาย” หรือ การใส่ใจโดยอูบายแบบคาย โยนิโสมนสิการ มีองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่

1. อูบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอูบาย คือ คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง หยั่งรู้ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งหลาย
2. ปณมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับ มีขั้นตอน คิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล รวมถึง ความสามารถที่จะจัดความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง
3. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง คิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย สืบสาวหาสาเหตุให้ถึงแหล่งที่มา หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ
4. อุปาทกมนสิการ แปลว่าคิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร คิดพิจารณาให้หายจากความหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น (พระธรรมปิฎก, 2543)

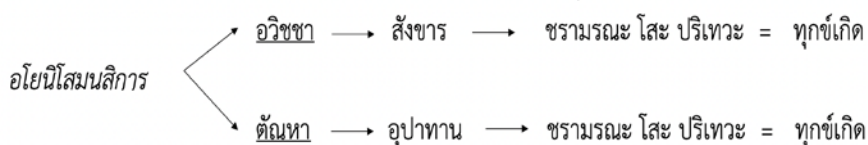
ทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นการแสดงลักษณะของความคิดที่มีความหมายว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล ลักษณะที่ 1-3 เป็นความหมายชั้นลึกที่แสดงว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2563)

สรุปความหมาย โยนิโสมนสิการ เป็นเรื่องวิธีคิดที่เป็นการกระทำไว้ในใจโดยแบบคาย ที่คิดถูกทาง คิดถูกวิธี มีการน้อมนึก การใส่ใจ เป็นความคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ รู้จักแยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัยการรู้จักคิดและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมายได้

สำเร็จอย่างสร้างสรรค์มีคุณธรรม ทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิด คนเป็นนายของความคิด เป็นความคิดที่ต้องฝึกคิดให้ถูกตามแนวทางวิธีคิดที่ทำให้เกิดปัญญาที่สามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองได้และช่วยผู้อื่นโดยให้เขาใช้ปัญญาของเขาช่วยเหลือตนเองสู่การพัฒนาจิตใจให้รู้แจ้งแห่งความจริงของโลกและชีวิต

โยนิโสมนสิการ มี 2 ประเภท วัฏฏะ-อโยนิโสมนสิการ และ วิวัฏฏะ-โยนิโสมนสิการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2563) ตามแผนภาพดังนี้

❖ วัฏฏะ (วังวนแห่งทุกข์ หรือวงจรปัญหา) มีอโยนิโสมนสิการเป็นมูล



❖ วิวัฏฏะ (ภาวะปลอดทุกข์หรือแก้ปัญหาได้) มีโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ → มรรคภาวนา: สัมมาทิฐิ = วิชา → อวิชชาดับ → สังขารดับ ฯลฯ = ทุกข์ดับ

ภาพที่ 1 วัฏฏะ-อโยนิโสมนสิการ และ วิวัฏฏะ-โยนิโสมนสิการ

สรุปได้ว่า อโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเศร้าหมอง หรือความทุกข์ อวิชชา คือ ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ จิตจึงถูกปรุงแต่งซึ่งทำให้เกิดทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2564)

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ จะช่วยพัฒนาความคิดและปัญญาเพื่อพัฒนาจิตใจให้มีสติ เป็นเหตุปัจจัยเพื่อความหมดจด ทำให้จิตของมนุษย์ปราศจากอวิชชาและตัณหา เป็นความคิดที่สกัดกั้นอวิชชาและตัณหา สามารถทำให้มนุษย์ใช้ปัญญาหลุดพ้นจากความทุกข์ เข้าสู่ชีวิตที่มีความสุขได้

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2563) ได้แสดงวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมี 10 วิธี ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ พิจารณาสืบสาวไปหาเหตุและปัจจัยทั้งหลาย หรือตั้งต้นที่เหตุแล้วสาวไปหาผล หรือจับที่จุดใด ๆ ในกระบวนการแล้วค้นไล่ไปทางปลาย หรือสืบย้อนมาทางต้นก็ได้ อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอิตถีปัจจุตตา หรือคิด

ตามหลักปฏิจจสมุปบาท จัดเป็นวิธีโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐาน ลำดับหมายถึงความคิดว่า เมื่ออะไรมีอยู่หนอ ตัณหาจึงมี ตัณหาจึงมี เพราะอะไรเป็นปัจจัย ลำดับนั้น เพราะโยนิโสมนสิการ จึงรู้ได้ด้วยปัญญาว่า เมื่อเวทนา มีอยู่ ตัณหาจึงมี ตัณหาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย สอดคล้องกับหลักปฏิจจสมุปบาท เป็นการคิดมีหลักว่า “เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ” (พุทธทาสภิกขุ, 2549) เป็นการคิดหาเหตุและปัจจัยเพื่อหาผลลัพธ์ในสิ่งต่าง ๆ ฉลาดมองเห็นสิ่งรอบตัวด้วยวิธีคิดแบบมีปัญญานั่นเอง

2. **วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ** หรือ กระจายเนื้อหาเป็นการคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง ใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร ไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงให้หายยึดมั่นถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาเห็นสัตว์ บุคคล เข้าองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ชันธ์ 5 และขันธ์ 5 แต่ละอย่างเกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อย การพิจารณาเช่นนี้ ช่วยให้มองเห็นความเป็นอนัตตา ปัญญา**มองเห็นความ**ไม่เที่ยง

3. **วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ** หรือ **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา** คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ตามธรรมดาของมันเอง อนิจจัง ทุกขังอนัตตา เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป รู้เท่าทันธรรมดา ได้แก่อาการที่สิ่งทั้งหลายเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งเกิดขึ้น ดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป อาการที่ปัจจัยทั้งภายในและภายนอกทุกอย่างก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเสมอเหมือนกัน เมื่อมาสัมพันธ์กัน จึงเกิดความขัดแย้งสิ่งเหล่านั้นมีสภาวะกดดัน ไม่คงอยู่ในสภาพเดิมเปลี่ยนแปลงสลาย เรียกว่า เป็นทุกข์ มีพร้อมอยู่ด้วยว่า สังขารเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามอยากของใคร เรียกว่าเป็น **อนัตตา**

4. **วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา** หลักการหรือสาระสำคัญ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหา คือ ความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในขณะที่เดียวกันก็กำหนดเป้าหมายให้แน่ชัดว่า คืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา ความคิดแบบหาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหา จึงทำให้มนุษย์หลุดพ้นจากตัณหา กิเลสและอวิชชาได้ ลดความเป็นตัวตน ไม่ใช่ใช้อารมณ์ แต่ใช้สติปัญญามุ่งผลลัพธ์ความสำเร็จที่ต้องการได้

5. **วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์** หรือ **ความคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย** คือ พิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ ระหว่าง ธรรม กับ อรรถ หรือหลักการกับความมุ่งหมาย ในการลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตามความมุ่งหมาย ไม่กลายเป็นการกระทำที่คลาดเคลื่อน เลื่อนลอย หรือมกมาย

6. **วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก** ตัวอย่างแสดงแนวความคิดแบบคุณค่าและทางออกนี้ คือ พระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า อนุบุพพิกา ซึ่งเป็นแนวทางการสอนธรรมแบบหลักที่ทรงใช้ทั่วไป หรือใช้เป็นประจำโดยเฉพาะก่อนทรงแสดงอริยสัจ 4 กล่าวถึง การครองชีวิตดีงาม โอปปาติกะ ช่วยเหลือกัน ดำรงตนในสุจริต แล้วแสดงชีวิตที่มีความสุข ความอิ่มเอิบ พรั่งพร้อมที่เป็นผลของการครองชีวิตที่ดีงาม จากนั้น แสดงแง่เสีย โทษ ความไม่สมบูรณ์เพียงพอของความสุขและในที่สุดแสดงทางออกพร้อมทั้งผลดีของทางออกนั้น เรียกว่า เนกขัมมานิสังสะ เมื่อผู้ฟังเห็นผลดีของทางออกนั้นแล้ว จึงทรงแสดงอริยสัจ 4 ต่อท้ายจนจบ

7. **วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม** หรือ การพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธนา คือ การใช้สอยบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสักตหรือบรรเทาตัณหา วิธีคิดแบบนี้ใช้พิจารณาในการเข้าเกี่ยวข้องกับปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นการบริโภค ใช้สอย ซื้อหา หรือการครอบครอง โดยมุ่งให้เข้าใจ เลือกเสพคุณค่าแท้ ที่เป็นประโยชน์กับชีวิตอย่างแท้จริง เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและผู้อื่น เกื้อกูลความงอกงามของคุณธรรมไม่เบียดเบียนของวัตถุ เช่น อาหารที่กินด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าแท้มื้อหนึ่งราคา 10 บาท อาจมีคุณค่าต่อแก่ชีวิตร่างกายมากกว่าอาหารมื้อเดียวราคา 1,000 บาท ที่กินด้วยตัณหาเพื่อสนองความอยากหรือเพื่อเสริมราคาของตัวตน เป็นต้น

8. **วิธีคิดแบบเร้ากุศล** อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม หรือ วิธีคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสักตกัน หรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบที่เป็นเรื่องของทางธรรม

วิธีคิดแบบกุศลที่จะขัดเกลา ตัณหา ตัณหาแยกออกได้ 3 อย่าง 1) ความกระหายอยากได้ อารมณ์ที่ขบใจเสพปรนเปรอตน หรือความอยากในกามเรียกว่า กามตัณหา 2) ความอยากในความถาวรมั่นคง รวมถึง ความใหญ่โตโดดเด่นของตน หรือความทะยานอยากในภาพเรียกว่า ภวตัณหา 3) ความกระหายในความดับสิ้นรวมทั้งพราภัพัน บันรอน แห่งตัวตนหรือความทะเยอทะยานในวิภพเรียกว่า วิภวตัณหา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548) วิธีคิดแบบเร้ากุศลทำให้ตัณหาลดลง ดับวิขาที่ใจแล้วทุกอย่างก็จะเปลี่ยนไป ดับทุกข์ได้

9. **วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน** ลักษณะความคิดชนิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ ความคิดที่เกาะติดกับอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคต ความคิดเป็นไปในแนวทางของตัณหา หรือคิดด้วยอำนาจตัณหา หรือการตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ อาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ฟุ้งซ่านปรุงแต่งซึ่งไม่มีฐานของความจริงในปัจจุบัน เพราะอดีตไม่พอใจสภาพความเป็นอยู่ ปรารถนาจะหนีจากปัจจุบัน

สมณะกรรมฐาน จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ไม่ตามใจอารมณ์ ทำให้ความคตินิ่งอยู่กับปัจจุบันได้

10. **วิธีคิดแบบวิภาษวาท** วิภาษวาท ไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูด หรือการแสดงหลักการแห่งคำสอนแบบหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การคิดกับการพูดเป็นกรรมใกล้ชิดกันที่สุด ก่อนจะพูดก็ต้องคิดก่อน ตัวอย่างวิภาษวาท พระศาสดา ได้ทรงมีวิธีคิดพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ แยกย่อยและใช้ปัญญาก่อนที่จะตรัส ไม่ตรัส หรือเลือกเวลาในการตรัสเสมอ

นอกจากนี้ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการครอบคลุมวิธีคิดทั้งของฝ่ายตะวันตก คือวิธีคิดตามแนวทางวิทยาศาสตร์และวิธีคิดตามแนวตรรกศาสตร์ สามารถรวมเป็นวิธีคิดที่จำเป็นต่อการปฏิบัติตามแนวทางในพระพุทธศาสนา เช่น การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมได้ (พระมหาหรรษาภรณ์, 2544) และมีนักวิชาการได้กล่าวถึง วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการว่า โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญในกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิสัมมาญาณ คือ ความรู้จริง รู้แจ้ง อันนำไปสู่อิสรภาพทั้งภายในและภายนอกและกล่าวถึงกระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยกระบวนการพัฒนาปัญญา อันประกอบด้วย สุตมยปัญญา จินตมยปัญญาและภาวนามยปัญญา อันเป็นการเจริญด้วยปัญญา (สุนน, 2530)

สรุปได้ความว่า หลักการหรือวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 ประการ เป็นการจัดประเภทตามพุทธวิธีการคิดของพระพุทธเจ้าไว้อย่างเป็นระบบ ซึ่งต้องทำความเข้าใจในหลักพุทธ ที่ว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติและปัญญา เป็นการก้าวเดินด้วยการใช้สติปัญญา หรือเป็นเข็มทิศชี้ทางให้เกิดสติปัญญาได้ด้วยตนเอง ที่ต้องผ่านการฝึกฝนใช้ความคิดพิจารณาอย่างละเอียดแยกคายตามแนวทางที่กล่าวไว้ เพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดี ที่ถูกต้องและเป็นการพัฒนาทางปัญญาอันนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง

โยนิโสมนสิการเป็นวิธีการแห่งปัญญา เพื่อชีวิตที่มีความสุข

โยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดที่แยกคายแก้ปัญหาและทำให้ใจเป็นสุข การนำมาประยุกต์ใช้จึงต้องผ่านการฝึกปฏิบัติให้มีวิธีคิด คิดรู้เท่าทันตามหลักการโยนิโสมนสิการ การเผชิญกับความทุกข์ เป็นเรื่องการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองให้เกิดความพอเพียงในชีวิตเข้าใจสัจธรรมของชีวิต ฝึกขันติหรือความอดทน พระพุทธศาสนามีสุภาษิตว่า คนมีปัญญาย่อมมองหาความสุขท่ามกลางความทุกข์ได้ คิดมองแง่ดีในสิ่งที่เป็นลบ เข้าใจความเป็นเหตุของสรรพสิ่ง ชีวิตเป็นไปตามเหตุและปัจจัย อันเป็นวิธีคิดโยนิโสมนสิการแบบสืบ

สาวเหตุปัจจัย คือ ทุกอย่างมีเหตุจึงเกิดผลเช่นนั้น หรือผลที่เกิดขึ้นมีที่มาจากสาเหตุปัจจัย เท่ากับเราเข้าใจแก่นของพระพุทธศาสนาหากเข้าใจก็พร้อมกับการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้ อย่างสงบและมีความสุข (ว.ชिरเมธี, 2556)

การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการด้วยการปรับใจตัวเองข้างในให้ยอมรับกับ สิ่งแวดล้อมภายนอกที่เกิดขึ้นได้ เปลี่ยนวิธีคิด คิดบวก สามารถเผชิญกับปัญหาได้ ใช้ สติสัมปชัญญะสืบสาวสาเหตุและหาทางแก้ไขเป็นการพัฒนาจิตและสติปัญญาให้เป็นผู้ที่ อยู่ท่ามกลางความทุกข์ได้และคิดว่าความทุกข์ก็มีแง่ดีที่เป็นโอกาสได้เรียนรู้เข้าถึงพระ ธรรมได้

เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข ยึดได้เมื่อภัยมา ง่ายที่จะยึด แม้มีความทุกข์ เมื่อคิดตามหลักพุทธแบบแยกกายหรือคิดแบบอริยสัจ คิดแก้ปัญหาคือ การไม่คิดปรุง แต่งให้จิตแยะลง ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ มีสติจิตนิ่งสงบสยบความ เคลื่อนไหว โยนิโสมนสิการจึงเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ เป็นรุ่งอรุณของปัญญา เพราะโยนิโสมนสิการส่งเสริมให้เกิดสติ สติ คือการระลึกโดยกำหนดด้วยโยนิโสมนสิการ แต่ถ้ามืดไม่ถูกต้อง สติจะไม่เกิดขึ้น (พระพรหมบัณฑิต, 2567)

โยนิโสมนสิการเกิดจากสติที่เป็นสมาธิ มีสมณะเป็นพื้นฐานและวิปัสสนา กรรมฐานทำให้เกิดปัญญา ฉะนั้นความคิดแบบแยกกายจึงมาจากสติ เป็นกระบวนการที่ ทำให้เกิดปัญญา ตัวอย่าง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทรงค้นหา ทางตรัสรู้ด้วยการบำเพ็ญเพียรทุกกรกิริยาทรมาณกายให้ลำบากยากยิ่ง แต่ก็หาสำเร็จ พระสัมมาโพธิญาณไม่ เพราะทุกกรกิริยาไม่ใช่ทางแห่งการตรัสรู้ พระองค์ทรงเปลี่ยนวิธี คิดใหม่ว่า ทางที่ถูกต้องเป็นทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา พระองค์จึงตั้งมั่นในศีล สมาธิ ปัญญา รู้แจ้งในอริยสัจจธรรม ผลคือการเข้าถึงญาณแห่งความหลุดพ้นและตรัสรู้ ได้ในที่สุด

การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการโดยมีสติกำกับเพื่อความสุขในชีวิต

Jack D. Engler นักจิตวิทยา แพทย์และเป็นครูฝึกสมาธิ ได้กล่าวว่า ธรรมชาติ มนุษย์มีความยึดติด ส่งผลให้เกิดความไม่พอใจเรื้อรังและความขัดแย้งทางจิตทุกชั่วขณะ ของชีวิต เขาได้ปรับความคิดผู้ป่วยด้วยการสอนและฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ สามารถช่วยให้ผู้ป่วยพัฒนาความรู้ถึงความเหนียวแน่นความต่อเนื่องภายใน รู้ถึง ธรรมชาติของการทำงานของจิต ไม่ยึดติดกับความรู้สึกของตนเอง ที่ส่งผลให้เกิดความไม่ พอใจ เขาสร้างรูปแบบพัฒนาจิตด้วยการทำวิปัสสนา "การก้าวข้ามอัตตาด้วยปัญญา"

เป็นการประยุกต์ใช้วิธีคิดแบบสัจจัตถะค้นหา ทำให้ผู้ป่วยมีความสามารถคิดวางแผน จัดจำ จัดระเบียบ ไตร่ตรอง เพื่อแยกแยะความเป็นจริงจากจินตนาการ ควบคุมพฤติกรรมโดยสมัครใจ (Jack, 1984) ช่วยให้ผู้ป่วยได้รู้จักสภาวะจริงที่เป็นวิธีคิดแยกแยะส่วนประกอบผลทำให้ผู้ป่วยหายยึดมั่นอัตตาลดลงได้ จึงมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

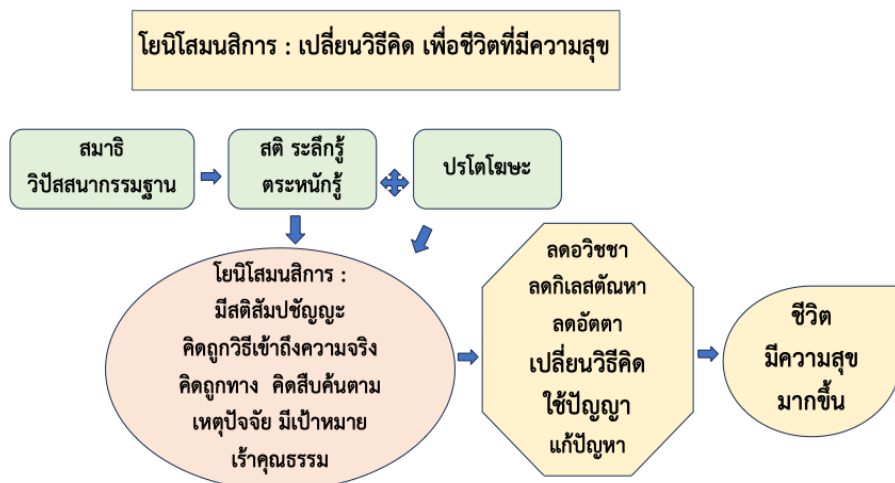
การเจริญสติหรือการทำสมาธิ เกิดลักษณะจิตงอกงาม จากการฝึกฝนจิตมิให้ถูกนิวรณ์มาเบียดเบียน การเห็นความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์และเป็นเหตุเบื้องต้นของความดับทุกข์ในพระอริยบุคคล จิตงอกงามอยู่ท่ามกลางจิตใจผ่องใสและจิตอาจหาญร่าเริงเกิดจากจิตเข้าถึงวิปัสสนา โดยการพิจารณาสังขารที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์มีจิตเกิดความรู้สึกละเอียดและหลุดพ้นเป็นอิสระจากอำนาจของกิเลสตัณหา (ณัฐรินทร์ นิธิกริตขานนท์, 2559) ตามที่กล่าวนี้ เป็นวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือคิดแบบรู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นวิธีการจัดการความคิดโดยแยบคาย ซึ่งสติของบุคคลกับสภาวะทางด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กันกับความคิดและความสามารถ ที่มีความสัมพันธ์ต่อด้านพลังในการดำเนินชีวิต (Vitality) วิธีคิดที่เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง อยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่ง มีการควบคุมตนเองและสภาวะทางอารมณ์เชิงบวก มีฐานของความเป็นจริงในปัจจุบัน มีเป้าหมายในความต้องการแห่งตน พร้อมแก้ไขปัญหาในการดำเนินงานต่าง ๆ (Brown & Ryan, 2003) สรุปได้ความว่าสติ เชื่อมโยงกับวิธีความคิดแบบอยู่กับปัจจุบันที่มีความสัมพันธ์กับการลดลงของอารมณ์แปรปรวนและความเครียดได้ ทำให้จดจ่อส่งผลต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุข

การเจริญสติเพื่อการบำบัดการติดแอลกอฮอล์และยาเสพติด “Mindfulness - based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders” พบว่าการบำบัดด้วยสติเป็นวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพสำหรับความผิดปกติเรื้อรังและทางจิตใจ โดยการเจริญสติ เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจที่เพิ่มขึ้นโดยใช้การเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน เกิดการตระหนักรู้ เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งจากการเรียนรู้ทางความคิดและการใช้ปัญญาเกิดการยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ในปัจจุบันอัน เป็นกลยุทธ์การป้องกันการกำเริบของโรค หรือลดความเครียดที่มีประสิทธิภาพได้ (Witkiewitz, Marlatt, & Walker, 2005)

การมองให้เห็นความสุขในทุกข์ได้ เพราะทุกข์และสุขเกิดจากความคิดหรือทัศนคติการมอง เพราะทุกข์เกิดจากวิธีคิด วิธีแก้ไข คือ คิดเราคุณธรรมหรือวิธีคิดแบบขัดเกลาค้นหาความอยากได้ อยากเป็น เปลี่ยนแปลงวิธีคิด คนมีปัญหาจะมีวิธีคิดที่ถูกทาง เป็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธโยนิโสมนสิการมาใช้ ไม่ปรุงแต่ง คิดใช้สติปัญญามอง

อย่างฉลาด ไม่เป็นเหยื่อของกิเลส วิธีการคิดใหม่ สร้างอารมณ์บวก สร้างสรรค์ แฝ่ความรัก ความเมตตา สุขหรือทุกข์เป็นสิ่งที่อยู่ในอำนาจความสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง (พระมหาสมบุรณ์ วุฒิกโร, 2564)

สรุปความได้ว่า วิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ: เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข ดังภาพที่ 2 นี้



ภาพที่ 2 วิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ: เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข

อธิบายรายละเอียดได้ว่า สมาธิทำให้มีสติ ระลึกรู้ตระหนักรู้ เกิดความคิดแบบ แยกคายมีการพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญา ด้วยการประยุกต์ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อลดต้นเหตุ ขัดเกลากิเลสทั้งหลายที่มนุษย์มีอยู่ ลดอึดตา โดยใช้ความคิดถูกทาง วิธีคิดที่ถูกทางเป็นระบบลำดับขั้นตอนที่จะเข้าถึงความเป็นจริง สืบสาวสาเหตุของปัจจัย เล็งถึงเป้าหมายที่เป็นกุศลได้สำเร็จ สามารถเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ได้แทนสิ่งเดิม ๆ ที่เคยยึดติด ด้วยวิธีการแห่งปัญญา เมื่อจิตเปลี่ยน ความคิดเปลี่ยน พฤติกรรมเปลี่ยน มีสติสัมปชัญญะมีวิธีคิดในทุก ๆ วัน ไม่ปล่อยจิตตามกระแสให้หลงทาง ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตที่ปราศจากต้นเหตุ ลดอึดตาจึงกลายเป็นชีวิตที่มีความสุขมากขึ้นได้

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ แม้มนุษย์จะมีความสุขมากเพียงใด ก็สามารถทำให้เปลี่ยนวิธีคิดได้ ด้วยจิตที่มีสติ ความคิดแบบโยนิโสมนสิการทำให้เกิดปัญญาอันมาจากสมาธิ จิตสงบนิ่ง ว่าง สามารถใช้สติปัญญาลดอึดตาของตน ทบทวนความคิดใหม่นำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเข้ามาแทนที่และสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และ

บริบทที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ชีวิตจะมีความสุขเพิ่มขึ้น เพราะโยนิโสมนสิการเป็นความคิดแบบลึกซึ้ง แยกย่อย รอบด้าน คิดในหลายมิติ คิดในสิ่งที่ดั่งามเห็นคุณค่าแท้ในสรรพสิ่งที่เป็ยคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ โดยใช้ปัญญาที่เกิดจากสติรู้ในขณะที่ปัจจุบันนำไปสู่สมาธิ จึงมีปัญญาเฉียบแหลม ปราดเปรื่อง ตอบสนองได้รวดเร็ว

ในการพิจารณาไตร่ตรองได้อย่างรอบคอบรอบด้านในทุกมิติของความคิดที่เป็นคุณงามความดี อันนำไปสู่ความสุขหรือลดความทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว เกิดการยอมรับในสิ่งที่เห็นในสิ่งที่เป็ยและปรับความคิด ปรับพฤติกรรมได้ผลลัพธ์เป็นไปในทางดีงาม มีจิตใจสงบ อ่อนโยน มีความเมตตา ดำรงชีวิตด้วยความคิด ความเข้าใจ ใช้สติปัญญาวิเคราะห์แล้วว่าชีวิต คือ ธรรมชาติ หากใจสว่าง รู้จิต รู้ใจ ก็สามารถมีดวงตาเห็นธรรมหรือรู้แจ้งแห่งธรรมได้ ไม่มีอวิชชาและตัณหาเข้าแทรกได้ในจิตใจ โยนิโสมนสิการจึงเป็นความคิดแบบกุศลที่ขัดเกลาตัณหาและลดกิเลส ซึ่งแตกต่างจากความคิดทั่วไป ที่ยังคงมีตัณหากิเลส ความอยากได้ ความมีตัวตน หรือยังมีอวิชชาเป็นจิตที่ไม่เป็นกุศล โยนิโสมนสิการจึงเปลี่ยนชีวิตใหม่ให้มีความสุขมากยิ่งขึ้นได้

บทสรุป

โยนิโสมนสิการ เป็นหลักการของวิธีคิดแห่งปัญญาที่สามารถปฏิบัติได้จริง เป็นการปรับใช้ความคิดโดยมีสติเป็นที่ตั้ง มีความคิดที่เป็นกลางมีเหตุและผลอย่างคนมีสติคิดเป็นขั้นตอนของการจัดการปัญหาด้านอารมณ์และปัญหาต่างๆ สามารถฝึกการควบคุมอารมณ์ด้วยการนั่งสมาธิ ทำให้จิตและอารมณ์อยู่กับปัจจุบันเรื่องใดเรื่องหนึ่งจึงเกิดความคิดหรือปัญญา อันเป็นความคิดที่แยกกายไปจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้เมื่อมีความสุขที่ไม่สามารถควบคุมได้ สติและปัญญาก็เพียงแต่อารมณ์ที่ทำให้ทุกข์รับรู้ความทุกข์และปล่อยวางได้ไม่ยึดติด รู้เท่าทันความคิด เป็นความคิดที่ถูกวิธี มีเหตุผลและคิดเร้าคุณธรรม ที่สกัดอวิชชาและตัณหาไปพร้อมกันอันแตกต่างจากความคิดทั่วไป การคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถลดความทุกข์ให้เกิดความสุขได้มากขึ้น สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงเพราะในโลกแห่งความเป็นจริงสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านบวกและด้านลบ ก็สามารถใช้ความคิดที่เป็นเหตุผลอารมณ์คงที่ มีสติเป็นที่ตั้ง สามารถเลือกแนวทางปฏิบัติต่อสิ่งที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างเหมาะสมและผ่านพ้นไปได้ดี ทำให้คนเปลี่ยนไปได้แม้เป็นบ่วงโคตรอนตมก็โผล่พ้นน้ำกลายเป็นดอกบัวที่ค่อยๆบานขึ้นมาในจิตใจสู่ชีวิตใหม่ที่มีความสุข รู้จักรักตนเอง รักผู้อื่นเสมอ เป็นผู้ให้และใจเราจะบริสุทธิ์ชีวิตจึงมีความสุขเพิ่มขึ้นด้วยโยนิโสมนสิการ

รายการอ้างอิง

- ณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์. (2559). *ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร* (ปริญญาานิพนธ์คุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ปฏิจจฉมุปบาทชุดลลลยปทุม*. กรุงเทพฯ : ธรรมทานมูลนิธิ.
- “_____”. (2564). *ธรรมโฆษณ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). สุราษฎร์ธานี : ธรรมสภา.
- พระครูรัตนญาณวิมล (มนตรี รตณญาโณ). (2560). *กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนานตของชาวพุทธตามหลักพุทธจิตวิทยา* (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2548). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2550). *สุภาวะองครวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาสมบูรณ วฑฒิกโร. (2564). *บรรยายในการสัมมนา มองทุกขให้สุขได้*. 14 มีนาคม 2564. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ. (2566). *อยู่ข้าง ๆ อย่างเข้าใจ*. กรุงเทพฯ : บริษัทวิษกรุป จำกัด.
- พระมหาหนูพัฒน์ กองบาง. (2544). *การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระสุตตันตปิฎก* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ว.วชิรเมธี. (2556). *ความสุขในกำมือ*. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ปราณ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2563). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธิม.
- สุนน อมรวิธน์. (2530). *การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พระอธิการนิรันดร์ กนตสีโล. (2564). *แนวทางการใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่ลดปัญหาการเสพติดเทคโนโลยีในสังคมไทย* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- Brown, K. W. & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of personally and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Jack, D.E. (1984). Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation: Developmental Stages in the Representation of Self. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1), 24-27.
- Witkiewitz, K., Marlatt, A. G. & Walker, D. (2005). Mindfulness-based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders”, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(3), 211-228.

การพัฒนาภาวะผู้นำด้วยหลักพุทธจิตวิทยาในองค์กรนวัตกรรมสมัยใหม่

Leadership Development Buddhist Psychology in Modern Innovative Organization

อณัทร เบ็ญจวรโชติ¹, วิไล ถาวรสุวรรณ² และ อนุภาพ พันชำนาญ³

Anatthon Benjaworachot, Vilai Thavornsuwon

and Anuphap Phanchamn

(anatar28@gmail.com, vilai.nui1959@gmail.com

and anuphap.phanchamn@gmail.com)

Received: October 4, 2023

Revised: March 26, 2024

Accepted: March 31, 2024

บทคัดย่อ

ผู้นำองค์กรในยุคที่สังคมเต็มไปด้วยการแข่งขัน ทำให้ทุกองค์กรต้องมีการปฏิรูป ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงเพื่อความคงอยู่อย่างมั่นคงและยั่งยืน โดยผู้นำต้องเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ต้องมีภาวะการนำที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน การสร้างกระบวนการทำงาน มุมมองด้านการบริหารจัดการ การติดตามและประเมินผลในยุคปัจจุบัน ต้องมีกลยุทธ์การจัดโครงสร้างองค์กรแบบพหุฟังก์ชัน ปรับตัวหรือปรับเปลี่ยนการบริหารจัดการ เน้นการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการบริหารจัดการและปรับเปลี่ยนโครงสร้างของระบบบริหารงาน เพื่อให้การจัดโครงสร้างองค์กรยุคใหม่สามารถแข่งขันได้ นอกจากนี้ ผู้บริหารจำเป็นต้องมีความรู้รอบด้านในการสร้างระบบการทำงาน การสร้างกระบวนการทำงานและการติดตามประเมินผลที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จากปัจจัยความสำคัญและจำเป็นรอบด้านที่ปรากฏอยู่ในการบริหารจัดการองค์การทำให้ผู้เขียนได้เกิดมุมมองว่า ภาวะผู้นำเชิงพุทธที่มีการประยุกต์ตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสม มีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

¹ บริษัท ไพบูลย์กิจธนา จำกัด ตำบลบางน้ำจืด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร
Paiboonkijthana co.,ltd, bang Nam jeud subdistrict, muang district, samut sakhon province

² นักธุรกิจระดับไพโลนสองผู้สถาปนาแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด
Founder sapphire businessmen of Amway (Thailand) Ltd.

³ วิทยากรและผู้ก่อตั้งสถาบันฝึกอบรมแฮปปี้เทรนนิ่ง
Lecturer and founder of the Happy Training Institute

ใช้ในการปกครองตน ปกครองคนและปกครองงาน ได้แก่ หลักพรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 และสังคหวัตถุ 4 ซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมจำเป็นที่ผู้นำในยุคปัจจุบันต้องนำมาใช้ในการบริหารจัดการองค์การ ในการสร้างความสามัคคีปรองดองให้เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งเป็นหลักธรรมในการทำงานร่วมกันในองค์กรและอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนั้น การพัฒนาองค์การสมัยใหม่ในยุคปัจจุบัน ผู้นำสมัยใหม่ต้องให้ความสำคัญและพัฒนาองค์การด้วยหลักพุทธจิตวิทยาควบคู่กับสร้างผลงานให้มีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลและเหมาะสมกับบริบทของหน่วยงานและนำพาองค์การให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และไปสู่วิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ให้ได้ในที่สุด

คำสำคัญ : การพัฒนา, ภาวะผู้นำ, พุทธจิตวิทยา, องค์การ, นวัตกรรมสมัยใหม่

Abstract

In an era where society is filled with intense competition, every organization must undergo reform, improvement, and transformation to ensure stability and sustainability. Leaders must learn and adapt to rapidly changing circumstances, demonstrating flexible leadership that aligns with the current context. The development of work processes, managerial perspectives, 3 ม monitoring, and evaluation strategies must be updated to fit modern organizational needs. This requires strategic implementation of multifunctional organizational structures and adaptive management approaches. Emphasis should be placed on integrating technology into management practices and restructuring administrative systems to enhance competitiveness. Moreover, executives need comprehensive knowledge to design operational systems, develop work processes, and continuously monitor and evaluate performance in response to ongoing changes. Given these significant and essential managerial factors, the author proposes that Buddhist leadership, applied through the lens of Buddhist psychology, is highly relevant and beneficial in contemporary organizational management. Key Buddhist principles such as the Four Brahmavihāras (loving-kindness, compassion, empathetic joy, and equanimity), the Four Iddhipādas (pathways to accomplishment), and the Four Sangahavatthus (principles of social integration) serve as foundational teachings for self-governance, governance of others, and governance of work. These

doctrines are essential for leaders in the modern era to foster unity and harmony within organizations and society at large. Therefore, in developing modern organizations, contemporary leaders must place importance on and integrate Buddhist psychological principles into organizational development. This integration should go hand in hand with producing effective and efficient outcomes that are contextually appropriate, ultimately guiding the organization toward achieving its established goals and vision.

Keywords: Development, Leadership, Buddhist Psychology, Organization, Modern Innovation

บทนำ

การพัฒนาศักยภาพของบุคคลในองค์กร เพื่อให้เป็นนักสร้างนวัตกรรม เป็นบุคคลคุณภาพขององค์กรที่นำพาองค์กรต่าง ๆ สู่เป้าหมาย สามารถนำแนวทางของทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองมาประยุกต์ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนานวัตกรรม (วงศ์กร เพียรชนะ, 2566) การพัฒนาศักยภาพ (Development Potential) ศักยภาพบุคคลในองค์กร คือ กระบวนการเพื่อเพิ่มความสามารถ ความรู้หรือทักษะของบุคคลในด้านการมีภาวะผู้นำซึ่งกระบวนการนั้นจะต้องเป็นไปแบบต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงของบุคคลให้มีความสามารถความรู้ หรือทักษะด้านภาวะผู้นำที่เพิ่มขึ้นและจะสามารถคาดการณ์และกำหนดเป้าหมายล่วงหน้าได้ค่อนข้างชัดเจนและยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาศักยภาพองค์กร ซึ่งต้องมีความพร้อม มีคุณภาพเป็นแนวทางหลักในการวางแผนขององค์กร ปัจจุบัน ภาวะผู้นำถือเป็นคุณลักษณะหรือองค์ประกอบประการหนึ่ง ซึ่งผู้นำทุกคนควรมี ดังนั้น ภาวะผู้นำจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาคน พัฒนาประเทศและจะต้องมีคุณลักษณะ คือ มีสติปัญญา ความดีงาม ความรู้และความสามารถของบุคคลที่ชักนำให้คนทั้งหลายมาประสานกันและพากันไปสู่จุดหมายที่ดีงามและลักษณะผู้นำที่มีคุณภาพต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ มองกว้าง คิดไกลและใฝ่สูง ตลอดจนมีประสิทธิภาพตามแนวทางของหลักพุทธธรรมอย่างเป็นระบบเพื่อประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาคนและสังคม

ภาวะผู้นำของผู้นำถือเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการบริหารงานให้ประสบผลสำเร็จ การพัฒนาองค์กรให้ก้าวหน้า ควรเริ่มต้นที่การสร้างภาวะผู้นำให้เกิดขึ้นกับผู้นำ ผู้บริหารในฐานะเป็นผู้นำองค์กรจะต้องสร้างความร่วมมือร่วมใจกันในการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุ

วัตถุประสงค์ร่วมกัน นั่นคือ ผู้บริหารจะต้องเป็นผู้นำ (Leader) ผู้นำจะต้องมีความเป็นผู้นำ หรือภาวะผู้นำ (Leadership) ถ้าหากองค์กรมีผู้นำไม่เก่ง ไม่ดี ไม่มีคุณธรรม อาจนำพาให้ องค์กรไม่มีความเจริญก้าวหน้า ไม่มีผลงาน ไม่สามารถแข่งขันได้ ผู้ใต้บังคับบัญชาเกิดความ แดกแยกทะเลาะกัน อิจฉาริษยา หมัดกำลังใจในการทำงาน ดังนั้น ผู้เขียนจึงเสนอแนะหลัก พุทธจริยวิทยาตามหลักพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และอิทธิบาท 4 เพื่อเป็นแนวทางพัฒนา ผู้นำให้เป็นผู้นำที่ประเสริฐ มีจิตใจประกอบด้วยเมตตาธรรม โดยนำมาบูรณาการใช้กับการ บริหารงานของผู้นำกับนวัตกรรมศาสตร์สมัยใหม่ ในด้านการใช้อำนาจ ด้านการควบคุมวุฒิ ภาวะทางอารมณ์ ด้านการสติปัญญาด้านความรู้ด้านการประสานงาน เพื่อทุ่มเท ความสามารถทำงานให้องค์กรให้การทำงานบรรลุตามวัตถุประสงค์และประสบความสำเร็จ ด้วยกันทุกคน

ความหมายของภาวะผู้นำ

ภาวะผู้นำ (Leadership) หมายถึง ผู้นำไปสู่สิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์แก่ มหาชน การนำไปในทางชั่วช้า เสียหาย เช่น เป็นหัวหน้าโจรพาลูกน้องไปปล้นหรือลัก ขโมย หรือการตั้งตนเป็นหัวหน้าไปพาคนค้ายาเสพติด ก็คงไม่นับว่าเป็นผู้นำหรือมีภาวะ ผู้นำ เพราะไม่สัมพันธ์กับเป้าหมายที่ดีงามและมีได้ตั้งอยู่บนฐานแห่งศีลธรรม คุณธรรม และสติปัญญา

นพพล ศุภวิทยาเจริญกุล (2560) ได้ให้ความหมายของภาวะผู้นำไว้ว่า หมายถึง การที่ผู้นำใช้อิทธิพลเหนือบุคคลอื่นในสถานศึกษาดำเนินงานให้บรรลุตามเป้าหมายและ วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ให้เป็นไปตามนโยบายโดยใช้กำลังกาย กำลังใจ กำลังความคิด กระตุ้น ชี้นำ ผลักดัน ให้บุคคลมีความเต็มใจปฏิบัติหน้าที่ตามคำสั่งตลอดจนทำให้ผู้ร่วมงานมีขวัญ และกำลังใจในการปฏิบัติงาน ผสานความขัดแย้งในองค์กรของตน

ภาวะผู้นำ เป็นความรู้ความสามารถของบุคคลที่เป็นผู้นำในการบริหารจัดการ บุคคลอื่นที่อยู่ภายใต้การปกครองให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวของผู้นำและต้องคอยให้การ สนับสนุนส่งเสริมบุคคลที่มีความสามารถและความตั้งใจจริงในการปฏิบัติงาน ให้สามารถ ทำงานได้อย่างราบรื่นและมีความสุข จนประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ขององค์กรที่ วางไว้ร่วมกัน ภาวะผู้นำเป็นคำที่มีผู้ให้นิยามความหมายไว้มากมาย แต่ที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ ตรงกันก็คือ เป็นกระบวนการอิทธิพลทางสังคมที่บุคคลหนึ่งตั้งใจใช้อิทธิพลต่อผู้อื่น เพื่อให้ ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่กำหนด รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใน องค์กร

ภาวะผู้นำ หมายถึง บุคคลในกลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้กำกับและประสานงาน ให้กิจกรรมของกลุ่มมีความสัมพันธ์กัน ผู้นำอาจเป็นผู้ที่อาจได้รับการเลือกตั้งหรือแต่งตั้ง หรือเป็นผู้ที่แสดงตัวเป็นผู้ที่มีอิทธิพลในกลุ่มเพื่อที่จะกำกับและประสานงานที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยพลังของกลุ่ม เป็นผู้ตัดสินใจ เป็นผู้ออกคำสั่ง เป็นผู้จัดการปัญหาการโต้แย้ง ภายในกลุ่ม ผู้นำเป็นส่วนหนึ่งของการบริหารหรือการจัดการ ผู้จัดการหรือผู้บริหารมีหน้าที่ วางแผนและจัดระเบียบให้งานดำเนินไปได้ด้วยความเรียบร้อย แต่ผู้นำมีหน้าที่ทำให้ผู้อื่น ตามและการที่คนอื่นตามผู้นำ ก็ไม่มีใครรับรองว่า ผู้นำจะนำไปในทิศทางที่ถูกต้องเสมอ ดังนั้น คนที่เป็นผู้นำที่เข้มแข็ง ก็อาจจะไม่ใช่ผู้จัดการ หรือบริหารที่ดีได้ หรือผู้บริหาร ผู้จัดการที่ดีก็อาจไม่ใช่ผู้นำที่ดีก็ได้ ดังนั้น ถ้าเป็นไปได้ องค์การหนึ่งองค์การใดที่ต้องการ ประสบความสำเร็จ ก็ย่อมต้องการผู้บริหาร หรือผู้จัดการที่มีลักษณะเป็นผู้นำดังนี้

1. ต้องมีความฉลาด (Intelligence) ผู้นำต้องมีระดับความรู้และสติปัญญาโดย เฉลี่ยสูงกว่าบุคคลที่ให้เป็นผู้นำ เพราะผู้นำจะต้องมีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหา ต่าง ๆ บุคคลที่ฉลาดเท่านั้น ที่จะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ได้

2. ต้องมีวุฒิภาวะทางสังคมและใจกว้าง (Social Maturity & Achievement Drive) คือ จะต้องมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างกว้างขวาง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ต้องยอมรับสภาพต่าง ๆ ไม่ว่าแพ้หรือชนะ ไม่ว่าผิดหวังหรือสำเร็จ ผู้นำจะต้องมีความ อดทนต่อความคับข้องใจต่าง ๆ พยายามขจัดความรู้สึกต่อต้านสังคม หรือต่อต้านคนอื่น ให้เหลือน้อยที่สุด เป็นคนมีเหตุผล เป็นคนเชื่อมั่นในตนเองและนับถือตนเอง

3. ต้องมีแรงจูงใจภายใน (Inner Motivation) ผู้นำจะต้องมีแรงขับที่จะทำ อะไรให้เด่น ให้สำเร็จอยู่เรื่อย ๆ เมื่อทำสิ่งหนึ่งสำเร็จก็ต้องการที่จะทำสิ่งอื่นต่อไป เมื่อ ทำสิ่งใดสำเร็จก็จะกลายเป็นแรงจูงใจทำลายให้ทำสิ่งอื่นให้สำเร็จต่อไป ผู้นำจะต้องมี ความรับผิดชอบอย่างสูง เพราะความรับผิดชอบจะเป็นบันไดที่ทำให้เขามีโอกาสประสบ ความสำเร็จ

4. ต้องมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ (Human Relations Attitudes) ผู้นำที่ประสบความสำเร็จนั้น เขายอมรับอยู่เสมอว่า งานที่สำเร็จนั้นมีคนอื่นช่วยทำ ไม่ใช่ เขาทำเอง ดังนั้น เขาจะต้องพัฒนาความเข้าใจและทักษะทางสังคมที่จะทำงานร่วมกับ ผู้อื่น ผู้นำจะต้องให้ความนับถือผู้อื่นและจำต้องระลึกอยู่เสมอว่า ความสำเร็จในการเป็น ผู้นำนั้น ขึ้นอยู่กับความร่วมมือกับผู้อื่นและการติดต่อกับบุคคลอื่นในฐานะที่เขาเป็น บุคคล ไม่ใช่ในฐานะที่เขาเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานเท่านั้น ผู้นำจะต้องยอมรับศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ของคนอื่นและมีความสนใจร่วมกับผู้อื่นด้วย

หลักใหญ่ 3 ประการที่เป็นปัญหาของภาวะผู้นำ คือ 1. พฤติกรรมการใช้อำนาจที่เอื้อประโยชน์เฉพาะตนพวกพ้องและเลือกปฏิบัติ 2. ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่ฉลาดทางอารมณ์ ขาดปียวาจา ขาดการแบ่งปัน ขาดเมตตา ขาดความเอาใจใส่ และ 3. ขาดการเสริมสร้างความรู้ความสามารถในงานนำมา ซึ่งขาดการประสานความร่วมมือจนกระทั่งเกิดการแปลกแยกในองค์กรและผลงานต่ำกว่ามาตรฐาน ประเด็นเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อทุกคน ทุกแผนกในองค์กรและส่งต่อภาวะผู้นำทุกระดับโดยตรงส่งผลทางลบต่อการดำเนินชีวิตทำให้ผู้นำ ขาดความรัก ขาดความเมตตา มีความอิจฉาริษยากัน มีการนินทาว่าร้ายเบียดเบียนกัน ข่มเหงรังแกกัน ขัดแย้งทางผลประโยชน์และทำให้พนักงานมีทัศนคติลบต่อองค์กร เกิดการแตกแยก ถือตัวใช้อำนาจบาตรใหญ่ มีความโลภ มีความโกรธ มีความหลงเข้ามาแทนความเมตตากรุณา สังคมหรือองค์กรจึงไม่มีความสุข

ภาวะผู้นำ เป็นส่วนหนึ่งของการบริหารจัดการ ซึ่งมีหน้าที่ตั้งแต่วางแผนและจัดระเบียบให้งานดำเนินไปได้ด้วยความเรียบร้อย ผู้นำมิใช่หน้าที่เพียงทำให้ผู้อื่นเดินตามและการที่คนอื่นตาม ผู้นำก็ไม่มีใครรับรองว่า ผู้นำจะนำไปในทิศทางที่ถูกต้องเสมอ ดังนั้นคนที่เป็นผู้นำที่เข้มแข็ง ก็อาจจะไม่ใช่การเป็นนักจัดการที่ดีหรือผู้บริหารที่ดีหรือผู้บริหารผู้จัดการที่ดี อาจไม่ใช่ผู้นำที่ดีก็ได้ ดังนั้น ถ้าเป็นไปได้องค์กรหนึ่งองค์กรใดที่ต้องการประสบความสำเร็จ ก็ย่อมต้องการผู้นำผู้บริหาร หรือผู้จัดการที่มีลักษณะเป็นผู้นำดังนี้

1. การใช้อำนาจอย่างเหมาะสม

2. ต้องมีความฉลาด (Intelligence) ต้องมีวุฒิภาวะทางสังคมและใจกว้าง (Social Maturity & Achievement Drive) คือจะต้องมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างกว้างขวาง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ต้องยอมรับสภาพต่าง ๆ ไม่ว่าแพ้หรือชนะ ไม่ว่าผิดหวังหรือสำเร็จ ผู้นำจะต้องมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่าง ๆ พยายามจัดความรู้สึกต่อต้านสังคม หรือต่อต้านคนอื่นให้เหลือน้อยที่สุด เป็นคนมีเหตุผล เป็นคนเชื่อมั่นในตนเองและนับถือตนเอง

3. ต้องมีแรงจูงใจภายใน (Inner Motivation) ผู้นำจะต้องมีแรงขับที่จะทำอะไรให้เด่นชัด ให้สำเร็จอยู่เรื่อย ๆ เมื่อทำอะไรสำเร็จก็จะกลายเป็นแรงจูงใจท้าทายให้ทำสิ่งอื่นให้สำเร็จต่อไป ผู้นำจะต้องมีความรับผิดชอบสูง เพราะความรับผิดชอบจะเป็นบันไดที่ทำให้ผู้นำประสบความสำเร็จ

4. ต้องมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ (Human Relations Attitudes) ผู้นำที่ประสบความสำเร็จนั้น ต้องเป็นผู้ยอมรับอยู่เสมอว่า งานที่สำเร็จนั้นมีคนอื่นช่วยทำ ไม่ใช่ผู้นำทำเองดังนั้น ผู้นำต้องคิดและตระหนักอยู่เสมอว่า การเป็นผู้นำจะต้องพัฒนาความเข้าใจและทักษะทางสังคมที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ปัญหาในการ

บริหารตน บริหารคนและบริหารงานของผู้นำ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อฝูงโคข้ามน้ำไปถ้าโคเจ้าฝูงไปคดเคี้ยวโคทั้งฝูงก็ไปคดเคี้ยวตามกัน ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกันผู้ใดได้รับแต่งตั้งให้เป็นใหญ่ถ้าผู้นั้นประพฤติไม่เป็นธรรมประชาชนชาวเมืองนั้นก็ประพฤติไม่เป็นธรรมตามไปด้วย” พุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นถึงคุณสมบัติและความสำคัญของผู้นำที่มีต่อองค์กร หากผู้นำเป็นผู้ประกอบด้วยคุณธรรมย่อมสามารถที่จะนำพาองค์กร หรือหน่วยงาน หรือมวลสมาชิกในสังคมไปสู่เป้าหมาย ที่พึงประสงค์ได้ ผู้นำจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาภาวะผู้นำของตนอยู่เสมอ ทั้งในดี 00านำตน นำคนและนำงาน

ความหมายขององค์การ

องค์การ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมมนุษย์มาอย่างยาวนาน ดังเห็นได้จากการที่มนุษย์มีการรวมตัวกันเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ เช่น ในยุคเริ่มแรก มนุษย์มีการอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเพื่อสนองตอบต่อเป้าหมายในด้านการคุ้มครอง การหาอาหาร และการสร้างที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นการรวมตัวเพื่อพึ่งพาอาศัยกันแบบหลวม ๆ โดยไม่มีกฎเกณฑ์ในทางปฏิบัติมากนัก กลุ่มบุคคลหลาย ๆ คน ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การร่วมกันของกลุ่มต้องถาวร มีการจัดระเบียบภายในกลุ่มเกี่ยวกับอำนาจหน้าที่ของแต่ละคน ตลอดจนกำหนดระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ให้ยึดถือปฏิบัติ นอกจากนี้ หมายถึง การรวมของกลุ่มคนเพื่อทำกิจการใด ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะที่กำหนดไว้ โดยมีโครงสร้างทางสังคมเป็นทางการค่อนข้างสูง

องค์การ หมายถึง กลุ่มซึ่งมีผู้มีความสนใจร่วมกันในการอยู่รอดในสังคมและมีพันธะในการทำกิจกรรมร่วมกันโดยใช้โครงสร้างไม่เป็นทางการ

องค์การ หมายถึง ระบบของกิจกรรมที่สัมพันธ์กัน โดยมีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกัน ระบบนี้ขึ้นอยู่กับ การแลกเปลี่ยนกับสิ่งต่าง ๆ ภายใต้วงแวดล้อมขององค์การ องค์การในลักษณะเป็นหน่วยงาน เพื่อประกอบกิจกรรม เป็นการรวมตัวของบุคคลจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาช่วยทำกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน มีสถานที่ทำงานเป็นหน่วยงาน มีวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือและทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อใช้ในการปฏิบัติงาน มีการจัดระบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มาร่วมปฏิบัติงาน (นันทิชา หาสนธิ์, 2560)

สรุปว่า องค์การ หมายถึง หน่วยทางสังคมที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอก โดยเป็นแหล่งรวมตัวของกลุ่มสมาชิกเพื่อร่วมดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันตามบทบาทและหน้าที่ในองค์การ เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

ภาวะผู้นำในองค์การนวัตกรรมสมัยใหม่

ภาวะผู้นำในองค์การนวัตกรรมสมัยใหม่ เป็นการแสดงออกถึงคุณลักษณะของผู้นำที่มีสมรรถนะ บุคลิกภาพ บทบาท ความสามารถในการเข้าถึงปัญหาหรือโอกาสที่สลับซับซ้อนสามารถค้นพบแนวทางในการดำเนินการใหม่ ๆ เน้นสัมพันธภาพของกลุ่มบุคลากรที่มีคุณภาพและมีความไว้วางใจสมาชิกภายในองค์การ รวมทั้ง ใช้กระบวนการของการสร้างสรรค์บริบททางนวัตกรรมเพื่อการขับเคลื่อนให้บุคลากรสามารถสร้าง นวัตกรรมในการสร้าง มูลค่าเพิ่มให้กับผลผลิตและการให้บริการอย่างสร้างสรรค์ (กุลชลี จงเจริญ, 2562)

ภาวะผู้นำในองค์การนวัตกรรมสมัยใหม่ คือ ความสามารถในการรับรู้และใส่ใจรายละเอียดของเหตุการณ์ วิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างลึกซึ้งและเปิดใจรับแนวคิดใหม่ กล้าแตกต่างอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้ง นำแนวคิดเก่ามาต่อยอดเพื่อเป็นแนวทางใหม่ในการแก้ปัญหาหรือสร้างสิ่งใหม่ให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม (สุกัญญา แซ่มซ้อย, 2562) รวมถึง ยินดี ฮานาฟ (2562) กล่าวว่า ผู้นำที่มีแนวคิดกล้าคิด กล้าทำในสิ่งใหม่ ๆ เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ ทั้งที่เป็นวิธีการและการกระทำ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น รวมถึง มีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่แน่นอนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง จนบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

กล่าวโดยสรุป ภาวะผู้นำในองค์การนวัตกรรมสมัยใหม่ เป็นการแสดงออกถึงคุณลักษณะของผู้นำที่มีสมรรถนะ บุคลิกภาพ บทบาท ความสามารถในการเข้าถึงปัญหาที่สลับซับซ้อน สามารถคิดค้นแนวทางในการ ดำเนินการใหม่ ๆ เน้นสัมพันธภาพของกลุ่มบุคลากรที่มีคุณภาพและมีความไว้วางใจจากสมาชิกภายในองค์การ รวมทั้ง ใช้กระบวนการของการสร้างสรรค์บริบททางนวัตกรรมเพื่อการขับเคลื่อนให้บุคลากรสามารถสร้าง นวัตกรรมในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลผลิตและการให้บริการอย่างสร้างสรรค์

หลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับภาวะผู้นำในองค์การ

พรหมวิหาร 4

ผู้นำต้องตระหนักว่า ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ องค์การที่มีมนุษย์ร่วมกันอยู่อาศัยและทำงานนั้น จำต้องมีหลักธรรมสำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจหรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบข้างตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย คือ การเจริญพรหมวิหาร 4 พรหมวิหาร 4 แปลว่า ธรรมประจำใจพรหม

ในทางศาสนาพราหมณ์ถือว่า พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสรรพกิจบาลโลก พระพุทธเจ้าสอนว่า เราทุกคนควรเป็นผู้มีส่วนร่วมกัน สร้างสรรค์กิจบาลโลกด้วยกันทุกคน ทรงตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติเพื่อเป็นพรหมวิหารโดยสมบูรณ์ ต้องมีธรรม 4 ข้อ คือ

1) **เมตตา** ความรัก คือ ความปรารถนาดีไม่มีตรีต้องการช่วยเหลือให้ทุกคน ประสบประโยชน์และความสุข

2) **กรุณา** ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่ปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคน และสัตว์ทั้งปวง

3) **มุทิตา** ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่น เบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำความดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน

4) **อุเบกขา** ความมีใจเป็นกลาง (วางเฉย) คือ มองตามจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคงเที่ยงตรงดุจตราขึง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผลและความเที่ยงธรรม การมีเมตตา กรุณา มุทิตา ใช้ความรู้สึกมาก คือ รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือ มองรู้ว่าอะไรถูก อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริงแล้ว จึงเอาความรู้สึกนั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี จึงต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะรักษาสังคมนี้ไว้ได้มีฉะนั้นสังคมจะยังปั่นป่วน

พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่ไม่เพียงแต่เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเป็นผู้นำองค์กรได้อย่างลึกซึ้งและทรงคุณค่า ผู้นำที่ยึดมั่นในหลักเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา จะสามารถบริหารจัดการองค์การให้เกิดความสามัคคี ความไว้วางใจและความเจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืน องค์การที่มีผู้นำเช่นนี้ ย่อมเป็นองค์การที่บุคลากร “อยากอยู่” มากกว่าต้อง “จำใจอยู่” และสามารถขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายอย่างมีพลังและมีความสุขร่วมกัน

สังคหวัตถุ 4

ในยุคปัจจุบันที่องค์การต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและการแข่งขันที่รุนแรง การบริหารจัดการที่มุ่งเน้นเพียงประสิทธิภาพและผลลัพธ์อย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากขาดการสร้างคามผูกพันระหว่างบุคลากรในองค์การ การบริหารที่คำนึงถึง “มนุษย์” เป็นหัวใจสำคัญจึงเป็นแนวทางที่ผู้นำองค์กรควรให้ความสำคัญอย่างหลักสังคหวัตถุ 4 ถือเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่ายิ่ง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในองค์การและเสริมสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันในหมู่บุคลากรอย่าง

ยั่งยืน เป็นธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์กัน หรือ ธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจระหว่างกัน เป็นหลักธรรมเพื่อการครองใจคน การสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน อุปมาดั่งลิ่มสลักที่ยึดเหนี่ยวไม่ให้ชิ้นส่วนของรถหลุดกระจายออกจากกัน ทำให้รถสามารถเคลื่อนไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง ฉะนั้น การบริหารองค์การที่อาศัยหลักสังคหวัตถุ 4 นำไปประยุกต์ใช้ในองค์การได้ ดังนี้

1) ทาน (การให้ การเสียสละเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น) การให้ในบริบทองค์การมิได้หมายถึงเพียงการให้วัสดุสิ่งของเท่านั้น แต่รวมถึงการให้โอกาส การให้เวลา การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ตลอดจนการเสียสละเพื่อส่วนรวม ผู้นำองค์การควรแสดงออกถึงความมีน้ำใจและพร้อมแบ่งปันทรัพยากรให้แก่ทีมงานอย่างทั่วถึง อันเป็นการปลูกฝังวัฒนธรรม “ไม่เห็นแก่ตัว” และส่งเสริมความร่วมมือกันในหมู่บุคลากร

2) ปิยวาจา (การพูดจาด้วยถ้อยคำไพเราะ) การสื่อสารที่ดีเป็นหัวใจของการบริหาร โดยเฉพาะการใช้ถ้อยคำที่สุภาพ อ่อนโยน จริงใจและเหมาะสมกับกาลเทศะ จะช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความเข้าใจและไว้วางใจในองค์การ ผู้นำควรหลีกเลี่ยงถ้อยคำที่หยาบคาย ก้าวร้าว หรือบั่นทอนกำลังใจ แต่ควรใช้คำพูดเชิงบวกที่สามารถปลุกเร้าแรงบันดาลใจและสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าให้แก่ผู้ใต้บังคับบัญชา

3) อัตถจริยา (การช่วยเหลือกิจการงานของผู้อื่น) การแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในการกิจของผู้อื่น เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยสร้างความไว้วางใจ ผู้นำที่ลงมือทำงานร่วมกับทีมงานอย่างใกล้ชิด ไม่ยืนอยู่ห่างหรือคอยออกคำสั่งเท่านั้น จะช่วยลดระยะห่างระหว่างตำแหน่งและสถานะและทำให้ทีมงานรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนอย่างแท้จริง ทั้งยังเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันและสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็ง

4) สมานัตตตา (ความเสมอต้นเสมอปลาย ความเป็นกันเอง) ผู้นำที่มีความเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เลือกปฏิบัติ มีอัธยาศัยไมตรีและปฏิบัติตนอย่างเท่าเทียมกับทุกคนในองค์การ จะได้รับความเคารพศรัทธาและยอมรับในระยะยาว การประพฤติตนอย่างเป็นกันเองโดยไม่ลดทอนอำนาจของความเป็นผู้นำ จะช่วยให้เกิดความไว้วางใจและกระตุ้นให้บุคลากรกล้าแสดงความคิดเห็น รวมทั้ง พร้อมสนับสนุนการดำเนินงานขององค์การอย่างเต็มที่

โดยสรุป หลักสังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้กับการบริหารจัดการองค์การในยุคปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำองค์การที่นำหลักธรรมดังกล่าวมาใช้ จะสามารถสร้างแรงจูงใจ ความรัก ความสามัคคีและความร่วมมือในองค์การได้อย่างยั่งยืน อันจะนำไปสู่การพัฒนาองค์การให้ก้าวหน้าอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมควบคู่กันไป ทั้งยังเป็นการวางรากฐานขององค์การที่ไม่เพียงแค่ “แข่งขันได้” แต่ยังเป็น “เป็นที่รัก” ของบุคลากรและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในระยะยาวอีกด้วย

อิทธิบาท 4

ผู้บริหารองค์การต้องใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 หรือ ทางแห่งความสำเร็จ หรือ เป็นเครื่องมือให้บรรลุถึงความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ หวังสำเร็จในสิ่งใด ต้องประพฤติปฏิบัติตนให้สมบูรณ์และต่อเนื่องกันในสิ่งนั้นอย่างแท้จริง ก็จะประสบผลสำเร็จ คนที่จะประสบความสำเร็จในทุกสิ่ง ต้องมีความพอใจอย่างจริงจังและชัดเจน มีความมานะพากเพียรกล้าหาญ เอาใจจดจ่อมุ่งมั่นและคำนึงในหลักเหตุผลด้วยสติปัญญาที่ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และลึกซึ้งจนประสบความสำเร็จที่กำหนดไว้ โดยผู้บริหารต้องปฏิบัติงานตามแนวทาง ดังนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561)

1) **มีฉันทะ** คือ มีความพอใจ มีความต้องการและมีความสุขที่จะทำ มีใจใฝ่รัก ที่จะทำกิจการงานนั้น ๆ อยู่เสมอ

2) **มีวิริยะ** คือ มีความพากเพียร มีความขยันหมั่นเพียรที่จะทำกิจการงานนั้น ๆ ด้วยความพยายาม อุตทน เข้มแข็งและไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก

3) **มีจิตตะ** คือ มีจิตใจจดจ่อ มีความคิดและความตั้งใจ โดยตั้งใจปฏิบัติใน กิจการงานที่กระทำและทำสิ่งนั้น ๆ ด้วยความตั้งใจ เอาใจฝักใฝ่และมีสมาธิในการทำ กิจการงานนั้น ๆ

4) **มีวิมังสา** หมั่นใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ใคร่ครวญตรวจสอบหา เหตุผล หาข้อบกพร่อง ผิดพลาด แล้วหาข้อมูล วางแผน วัดและประเมินผล พร้อมทั้ง คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงกิจการงานนั้นให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุและผลที่ใกล้ชิดตัวมากที่สุด พร้อมทั้งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายที่สุดหลักหนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติงานตามหลักธรรมนี้ ย่อมประสบความสำเร็จในชีวิต มีความก้าวหน้าและสามารถพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี ประกอบกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด จนเป็นส่วนหนึ่งให้ บรรลุเป้าหมายขององค์การ

สัปปริสธรรม 7

หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาภาวะผู้นำ เป็นเรื่องสำคัญมาก ผู้นำต้องมี หลักธรรมประจำตัวในการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและมีความหมายต่อสังคม โดยนำหลักสัปปริสธรรม 7 มาสนับสนุนส่งเสริมการพัฒนาความเป็นผู้นำในองค์การเชิง นวัตกรรมสมัยใหม่ ประกอบด้วย

1) **การรู้จักเหตุ** คือ เป็นผู้รู้จักสาเหตุต้นตอของผลที่เกิดขึ้นรู้จักหลักความจริง เช่น รู้ว่าอะไรเป็นเหตุแห่งความสุขและความทุกข์ อะไรเป็นเหตุแห่งความเสื่อมและ ความเจริญ ทำอย่างไรจึงจะมั่นคง รวมถึงการรู้จักกรรมต่าง ๆ ทั้งที่เป็นกุศลธรรมและ อกุศลธรรม เพราะธรรมแต่ละอย่างล้วนเป็นสาเหตุต้นตอให้เกิดผลทั้งสิ้น

2) **การรู้จักผล** คือ เป็นผู้รู้จักผลหรือประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ สามารถรู้ถึงความมุ่งหมายของธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจน รู้ว่าประพฤติตามธรรมข้อนี้จะได้รับผลอย่างนี้ รู้จักที่จะไขว่คว้าหาประโยชน์ให้แก่ตัวเองเพราะเห็นด้วยปัญญาว่าจะเกิดผลดีจากการปฏิบัติ

3) **การรู้จักตน** คือ การรู้จักตน วิเคราะห์ตนเองได้ว่า โดยฐานะภาวะกำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถและคุณธรรมมีเท่าใด เพื่อจะได้พัฒนาตนและหรือแก้ไข ปรับปรุงตนให้ดียิ่งขึ้น เป็นการเตรียมตัวให้สอดคล้องกับงานที่จะต้องปฏิบัติ

4) **การรู้จักประมาณ** คือ รู้ประมาณ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการ บริโภค ในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดีในการปฏิบัติกิจและทำการต่าง ๆ ทำทุกอย่างด้วยความเข้าใจ ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัย หรือองค์ประกอบทั้งหลาย ที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา

5) **การรู้จักเวลา** คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสมและระยะเวลาที่พึงใช้ในการ ประกอบกิจการหน้าที่การงานปฏิบัติการต่าง ๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น รู้เวลาไหนควร ทำอะไรและทำให้ตรงเวลา เป็นเวลา ทันเวลา พอเวลา ตลอดจนรู้จักประมาณเวลาและ วางแผนการใช้เวลาเป็น

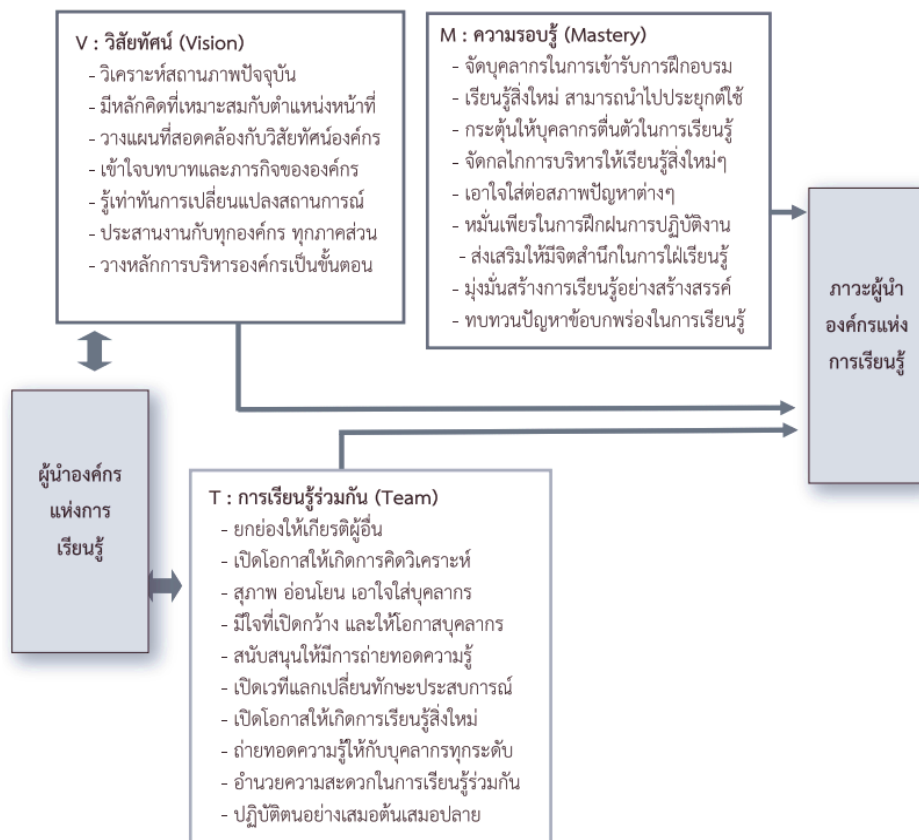
6) **การรู้จักชุมชน** คือ การรู้จักชุมชน คือ ความเป็นผู้รู้จักชุมชนหรือสังคมที่ ตนอาศัยอยู่ ชุมชนในที่ทำงาน ชุมชนที่ตนจะเข้าไปหา มีความต้องการหรือไม่ต้องการ อะไร มีความเห็น มีข้อตกลงกันไว้อย่างไร จะเข้าไปหาหรือจะต้อนรับอย่างไร เพื่อให้ ความร่วมมือช่วยเหลือชุมชนนั้นได้ถูกต้องและอยู่ในสังคมนั้นได้อย่างสงบสุข เป็นเหตุให้ คนทำตัวได้ถูกต้องในชุมชนนั้น

7) **การรู้จักบุคคล** คือ ความเป็นผู้รู้จักเลือกบุคคลที่ควรคบ ได้แก่ การรู้จัก บุคคลแต่ละคนในแง่มีมต่าง ๆ เช่น อุปนิสัยใจคอมีคุณธรรมมีความประพฤติส่วนตัวและ หน้าที่การงาน รู้จักที่จะเลือก คบหาบุคคลที่ควรคบ เป็นเหตุให้รู้จักบุคคลแต่ละบุคคล โดยละเอียด ตีถี่ถ้วนทำให้ได้คบหาแต่คนดีหรือทำให้เลือกใช้คนทำงานได้ถูกต้อง

การนำหลักสัปปริสธรรม 7 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนในองค์การ ไม่เพียง ส่งเสริมให้บุคคลมีคุณธรรมประจำใจ หากแต่ยังช่วยสร้างบุคลากรที่มีทั้งปัญญาและ จริยธรรม ซึ่งเป็นรากฐานขององค์การที่ยั่งยืน เมื่อบุคลากรสามารถพัฒนาตนเองให้เป็น “บัณฑิตในตน” องค์การก็จะสามารถหล่อหลอมเป็น “สังคมแห่งการเรียนรู้” ที่พร้อมจะ เติบโตอย่างมีคุณค่าและความหมายต่อไป

อนึ่ง ผู้บริหารองค์การต้องสนับสนุน ส่งเสริมให้ผู้ที่เป็นลูกจ้างหรือใต้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานปฏิบัติตามแนวทางนี้ ถ้าบุคคลใดกระทำได้ ก็จะประสบ ความสำเร็จอย่างสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (ชนันทกรณ เกียรติจันทน์, 2561)

ได้ทิวทัศน์และได้ข้อสรุปที่เป็นรูปแบบหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับนักบริหารหรือผู้นำในองค์กรแห่งการเรียนรู้ ที่เรียกว่า VMT Model ซึ่งถือว่าเป็นรูปแบบตัวอย่างหนึ่งในการประยุกต์หลักธรรมของพระพุทธองค์เพื่อเป็นแบบสำหรับผู้ที่ผู้นำองค์กร หรือหน่วยงานที่จำเป็นต้องดูแลและเอาใจใส่ผู้ที่ทำงานร่วมกันและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ ดังรูปแบบด้านล่างนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำองค์กรแห่งการเรียนรู้ในประเทศไทย

วิธีการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงนวัตกรรมสมัยใหม่

ในการพัฒนาคนทางความคิดเพื่อให้คนพัฒนางานให้ประสบผลสำเร็จ ต้องอาศัยผู้บริหารที่มีเทคนิคการบริหารจัดการสมัยใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะผู้นำเชิงนวัตกรรม มาขับเคลื่อนองค์กรไปสู่ทิศทางที่สอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน (กมลชนก ชมพูนันท์, 2564) ได้แก่

1) การสร้างวิสัยทัศน์เชิงนวัตกรรม คือ ผู้นำเชิงนวัตกรรมมีทักษะในการคาดการณ์ล่วงหน้าและทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์เป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดทิศทางขององค์กร ต้องมีการพัฒนา ทักษะในการคิด การตัดสินใจ ซึ่งในยุคดิจิทัล ทำให้องค์กรสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลต่าง ๆ บนโลกได้มากขึ้น ทั้งข้อมูลการตลาด ข้อมูลพนักงานในองค์กร รวมถึง ข้อมูลการใช้งานเครื่องมือทางดิจิทัล ผู้นำเชิงนวัตกรรมจะต้องสามารถนำข้อมูลเหล่านี้นมาคิด วิเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดวิสัยทัศน์และวางแผนกลยุทธ์ให้กับองค์กร

2) ผู้นำควรมีความรู้ความสามารถเชิงนวัตกรรม คือ ทักษะการเรียนรู้และการเรียนรู้ใหม่ ในยุคดิจิทัลที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลา ต้องพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เนื่องจากเทคโนโลยีและนวัตกรรมในปัจจุบันมีอายุการใช้งานที่สั้นและถูกทดแทนด้วยนวัตกรรมใหม่อยู่เสมอ ดังนั้น การมีภาวะผู้นำเชิงนวัตกรรมจะต้องเปิดรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และไม่ยึดติดกับความรู้เดิม

3) การมีส่วนร่วมเชิงนวัตกรรม คือ ผู้นำเชิงนวัตกรรม ควรมีทักษะในการทำงานเป็นทีมและการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นบุคคลที่ชอบแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด และมุมมองของผู้อื่น เพื่อนำมาต่อยอดในกระบวนการทำงาน ซึ่งการแลกเปลี่ยนความรู้ ถือเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการด้านความคิดสร้างสรรค์นำไปสู่การเกิดนวัตกรรมใหม่ หรือวิธีการทำงานใหม่ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กับองค์กรได้

4) บุคลิกภาพเชิงนวัตกรรม คือ ผู้นำควรมีการแสดงออกเชิงนวัตกรรมทั้งภายในและภายนอก โดยบุคลิกภาพภายใน เกิดจากการมีวิสัยทัศน์ ทัศนคติเชิงบวก ความคิดสร้างสรรค์ การมีแรงบันดาลใจและการมีไหวพริบ ส่วนบุคลิกภาพภายนอก เป็นลักษณะเชิงนวัตกรรมที่มองเห็นได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ความกระตือรือร้นในการทำงาน การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น มีความมุ่งมั่น หากผู้นำแสดงออกถึง บุคลิกภาพทางนวัตกรรมก็จะเป็นแบบอย่างให้กับคนในองค์กรให้มีบุคลิกภาพเชิงนวัตกรรมได้

5) บทบาทหน้าที่เชิงนวัตกรรม คือ ผู้นำเชิงนวัตกรรมมีบทบาทหน้าที่ในการกำหนดทิศทางขององค์กรให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และต้องส่งเสริมผู้ร่วมงานและบุคลากรในการพัฒนาความรู้ ความสามารถ รวมถึง การสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานในองค์กรและมีความรับผิดชอบต่อผลงานของตนเองและผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งการมีภาวะผู้นำเชิงนวัตกรรม เป็นอีกหนึ่งกุญแจสำคัญที่จะช่วยพัฒนาองค์กรเพื่อต่อสู้กับการแข่งขันแบบไร้พรมแดนในยุคดิจิทัลได้

กระบวนการสร้างนวัตกรรมสมัยใหม่

กระบวนการสร้างนวัตกรรม 4 กระบวนการ ได้แก่ (Rungnapa Chinrat, 2564)

1) **กระบวนการสร้างความคิด** (Idea generation) ขั้นตอนแรกสุดของกระบวนการสร้างนวัตกรรม คือ กิจกรรมการสร้างความคิดที่มีโอกาสเป็นไปได้ การดำเนินงานในขั้นตอนนี้ องค์กรจะต้องทำการสำรวจค้นหาสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกองค์กร เพื่อค้นหาภัยคุกคามและโอกาสที่อาจจะพัฒนามาเป็นนวัตกรรมใหม่ขององค์กรได้ กิจกรรมในขั้นตอนนี้ จะเป็นการขุดค้นต้นแหล่งนวัตกรรม ในการสร้างความคิดใหม่และการประเมินแนวทางในการแก้ปัญหา เพื่อระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กร สิ่งที่สำคัญที่จะเป็นตัวกระตุ้นและผลักดันให้เกิดการคิดริเริ่ม คือ วัฒนธรรมองค์กร โดยวัฒนธรรมองค์กรจะเป็นตัวผลักดันและเสริมพลังการคิดสร้างสรรค์ให้กับคนในองค์กร ปัจจัยนำเข้าสู่กระบวนการสร้างความคิด ได้แก่ การมองเชิงเทคนิคเข้าไปในผลิตภัณฑ์ หรือบริการ หรือกระบวนการ ความคิดสร้างสรรค์บางกรณี เกิดจากการเฝ้ามองปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีต หรืออาจจะเกิดขึ้นในอนาคต บางครั้ง ความคิดสร้างสรรค์อาจเกิดจากการกระตุ้นเร้าโดยเป้าหมายขององค์กร หรืออาจจะได้มาจากโอกาสที่ไม่คาดหมาย

2) **กระบวนการรับรองโอกาส** (Opportunity recognition) ขั้นตอนที่สองของกระบวนการสร้างนวัตกรรม คือ การพัฒนาโอกาสให้กับผลิตภัณฑ์ บริการและกระบวนการ ถูกประเมินและประเมินผลความสัมพันธ์กับโอกาสอื่น ๆ

กระบวนการในขั้นตอนนี้ เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจว่า ความคิดเชิงนวัตกรรมจะถูกองค์กรเลือกและถูกประเมินว่าจะสร้างผลประโยชน์จากภายนอกองค์กรได้หรือไม่ การตัดสินใจนี้ อาจมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยน รวมทั้งสัมพันธ์กับเป้าหมายเชิงกลยุทธ์และความเป็นไปได้ของทรัพยากรที่มี รวมทั้ง ต้องพิจารณาขีดความสามารถ (capability) ปัจจุบันขององค์กร ส่วนผสมของนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นมา ความเคลื่อนไหวของคู่แข่ง ตลอดจนการส่งสัญญาณมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก (ณัฐวิวัฒน์ สุทธิโยธิน, 2559) เรียกสถานะที่ต้องตัดสินใจนี้ว่า (stage-gates) อันเป็นผลมาจากการได้รับแรงกระตุ้นที่ไม่ถูกทาง ในขั้นนี้ มีโอกาสสูงที่จะเกิดความคลาดเคลื่อน 2 ประการ คือ การปฏิเสธความคิดที่ดี และการยอมรับความคิดที่เลว

ความคิดดี ๆ ที่สามารถสร้างความสำเร็จให้กับองค์กรอาจไม่ถูกเลือกไปปฏิบัติ หรือบางทีความคิดที่ไม่ดีองค์กรกลับนำไปปฏิบัติ ซึ่งความผิดพลาดนี้สร้างความเสียหายให้แก่องค์กร เพราะการเลือกเอาความคิดที่ไม่ดีไปปฏิบัติจะผลาญทรัพยากรไปจำนวนมากและยังเป็นการปิดโอกาสดีให้ความคิดที่ดี ๆ หรือความคิดที่มีประโยชน์ถูกนำไปปฏิบัติ

3) กระบวนการพัฒนา (Development) เมื่อโอกาสใดถูกเลือกหรือถูกหมายตาไว้ในฐานะที่เป็นสิ่งที่เหมาะสมกับองค์กร ความคิดใหม่ (idea) จะถูกเคลื่อนที่ไปยังระยะตั้งต้นใหม่ ซึ่งสามารถพัฒนาต่อไปได้ ขั้นตอนนี้ เป็นการพัฒนาความคิดหรือความคิดในการแก้ปัญหาเข้าไปในนวัตกรรม ให้กลายเป็นนวัตกรรมที่มีศักยภาพมากพอที่จะเข้าไปแข่งขันในตลาด รวมทั้งสิ่งแวดล้อมภายในและสิ่งแวดล้อมภายนอก การดำเนินงานที่ถือเป็นหัวใจหลักของขั้นตอนนี้ คือ การทดลอง (experimental) การออกแบบและการพัฒนา (design and development) การทดสอบ (testing) การวิเคราะห์ตลาด (marketing analysis) และการสร้างต้นแบบ (prototype) สุดท้าย ปลายทางของขั้นตอนการพัฒนา คือ ไอเดียขั้นต้นถูกนำไปพัฒนาให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่จับต้องได้ บริการที่สัมผัสได้ และกระบวนการที่มองเห็นได้ ซึ่งองค์กรมองเห็นว่า ผลิตภัณฑ์มีศักยภาพในการตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ นวัตกรรมที่มีศักยภาพส่วนใหญ่จะรอคอยจนถึงขั้นสุดท้ายของขั้นตอนกระบวนการพัฒนา เพื่อให้ทราบแน่ชัดว่าสามารถเข้ากับตลาดได้ จึงจะมีการนำไปสู่การสร้างที่เป็นจริง (realization) ต่อไป

4) กระบวนการทำให้เป็นจริง (Realization) เป็นกระบวนการนำผลการทดลอง (experimental) การออกแบบและการพัฒนา (design and development) การทดสอบ (testing) การวิเคราะห์ตลาด (marketing analysis) และการสร้างต้นแบบ (prototype) มาลงมือสร้างนวัตกรรมตัวจริงขึ้นมา โดยการแก้ไขข้อบกพร่องที่เคยมีอยู่ให้หมดไปและสร้างนวัตกรรมที่ใช้ได้จริงขึ้นมาให้ผู้บริโภคทดลองใช้

บทสรุป

การพัฒนาภาวะผู้นำด้วยหลักพุทธจิตวิทยาในองค์กรนวัตกรรมสมัยใหม่จะต้องมีวิธีการหรือกระบวนการที่สอดคล้องกับความเป็นนวัตกรรมสมัยใหม่ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงคุณลักษณะของผู้นำที่มีสมรรถนะ บุคลิกภาพ บทบาท ความสามารถในการเข้าถึงปัญหาที่สลับซับซ้อน สามารถคิดค้นแนวทางในการดำเนินการใหม่ ๆ เน้นสัมพันธภาพของกลุ่มบุคลากรที่มีคุณภาพและมีความไว้วางใจจากสมาชิกภายในองค์กร รวมทั้ง ใช้กระบวนการของการสร้างสรรค์บริบททางนวัตกรรม เพื่อการขับเคลื่อนให้บุคลากรสามารถสร้างนวัตกรรมในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลผลิตและการให้บริการอย่างสร้างสรรค์ ดังนั้น ถ้าเป็นไปได้ องค์กรหนึ่งองค์กรใดที่ต้องการประสบความสำเร็จ ก็ย่อมต้องการผู้นำผู้บริหารหรือผู้จัดการที่มีการใช้อำนาจอย่างเหมาะสม มีความฉลาด มีแรงจูงใจภายใน มีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอก โดยเป็นแหล่งรวมตัวของกลุ่มสมาชิก

เพื่อร่วมดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันตามบทบาทและหน้าที่ในองค์กร ซึ่งจะนำไปสู่สร้างนวัตกรรมสมัยใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม เกิดจากความคิดของคน สร้างสิ่งที่มีอยู่เดิมให้กลายเป็นสิ่งใหม่ที่แตกต่าง โดยอาศัยการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ในการสร้างโอกาสใหม่ ๆ และมีการถ่ายทอดหรือส่งต่อแนวคิดนั้นให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กรและสังคม โดยนำหลักพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และหลักสังคหวัตถุ 4 ประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา เป็นหลักธรรมที่ผู้นำหรือผู้บริหาร ใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ประสานหมู่ชนไว้ให้สามัคคี ด้วยการมีน้ำใจ มีจิตใต้จิตกว้างขวางที่ช่วยเหลือและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิด ปฏิบัติต่อกันอย่างมิตร ไม่ถือตัวร่วม ทุกข์ร่วมสุข เป็นเครื่องให้บรรลุถึงความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ หวังสำเร็จในสิ่งใดต้องประพฤติปฏิบัติตนให้สมบูรณ์และต่อเนื่องกันอย่างแท้จริงก็จะประสบผลสำเร็จ โดยต้องปฏิบัติงานนั้น ๆ อย่างมีความพอใจอย่างจริงจังและชัดเจน มีความมานะพากเพียร กล้าหาญ เอาใจจดจ่อมุ่งมั่นและคำนึงในหลักเหตุผลด้วยสติปัญญาที่ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ จึงเป็นแนวทางในการพัฒนาภาวะผู้นำด้วยหลักพุทธจิตวิทยาในองค์กรนวัตกรรมสมัยใหม่ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

รายการอ้างอิง

- กมลชนก ชมพูนันท์. (2564). แนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงนวัตกรรมในธุรกิจยุคดิจิทัล. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย* 5(1). 24-33.
- กุลชลี จงเจริญ. (2562). *หน่วยที่ 12 ภาวะผู้นำเชิงนวัตกรรม*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชนันทรณ์ เกียรติจันทน์. (2561). *รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำองค์กรแห่งการเรียนรู้* (พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ณัฐวัฒน์ สุทธิโยธิน. (2559). *นวัตกรรม ตอนที่ 4 กระบวนการสร้างนวัตกรรม*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.asia/hZ6WV>
- นพพล ศุภจิตาเจริญกุลม. (2560). *ภาวะผู้นำของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. สกลนคร.

- นันทินา หาสุหนที. (2560). *การวิเคราะห์และพัฒนาองค์การ*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.asia/ey9ia>
- ยินดี ฮานาฟ. (2562). *แนวทางการส่งเสริมการมีภาวะผู้นำเชิงนวัตกรรมสำหรับครูโรงเรียนสามโคกสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี.
- วงศกร เพียรชนะ. (2566). *ความต้องการจำเป็นและแนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงในยุควิถีใหม่ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 2 (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. สกลนคร.
- ศศิมา สุขสว่าง. (2564). *การพัฒนานวัตกรรมในองค์กร Innovation in Organization*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.asia/ERmbY>
- สมคิด บางโม. (2555). *องค์การและการจัดการ*. กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพิท์แอนด์โฮม จำกัด.
- สุกัญญา แซ่มซ้อย. (2562). *การบริหารสถานศึกษาในยุคดิจิทัล*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อำนาจ วัดจินดา. (2563) *นวัตกรรม (Innovation)*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.asia/tM3bw>
- Rungnapa Chinrat. (2564). *การพัฒนานวัตกรรม*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.asia/lIc6w>

การบูรณาการพรหมวิหารธรรมในกระบวนการเรียนรู้

Integrating the Brahmavihara (Four Sublime States of Mind) Principles into Educational Processes

พระครูอุทิศปริยัติสุนทร¹, พระราชอุทัยโสภณ² และ ประคอง มาโต³

Phrakru Uthitpariyatsunthon, Phrarachuthaisophon

and Prakong Mato

(ed.uthai@mcu.ac.th, psuk2514@Gmail.com

and Prakong99@hotmail.com)

Received: May 15, 2024
Revised: July 17, 2024
Accepted: September 12, 2024

บทคัดย่อ

การเรียนรู้โดยการบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 นั้นมีความจำเป็นอย่างมาก เพราะในสังคมไทยมีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลมาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต การรู้เท่าทัน และการปรับตัวให้อยู่ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพปัจจุบันแก่เด็กและเยาวชน ด้วยการนำหลักธรรมมาผสมผสานกับกรอบการเรียนรู้ทักษะจำเป็น ได้แก่ 1) ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม 2) ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี และ 3) ทักษะชีวิตและงานอาชีพ หลักธรรมที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้ในยุคนี้ คือ พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย 1) เมตตา การจัดการเรียนรู้อย่างมีเมตตาต่อผู้เรียนทุกคน เข้าใจ ใส่ใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือ 2) กรุณา ความกรุณาต่อผู้เรียนที่ประสบปัญหา ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนและเป็นกำลังใจ 3) มุทิตา ความชื่นชมยินดี เมื่อผู้เรียนประสบความสำเร็จ สุดท้าย 4) อุเบกขา การวางเฉยต่อสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ หรือเมื่อเผชิญปัญหาด้วยความสุขุม รอบคอบและใจเย็น เพราะการเรียนรู้ที่นำหลักธรรมมาผสมผสานจะช่วยก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจ รับฟัง ให้กำลังใจ ให้อภัย การช่วยเหลือให้คำปรึกษา แนะนำ จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมส่งเสริมผู้เรียน โดยเมื่อผู้เรียนประสบความสำเร็จ ให้คำชื่นชม ยกย่อง ร่วมยินดี กับความสุขของนักเรียน หรือเมื่อเกิดข้อผิดพลาดก็ต้องยอมรับความแตกต่างของผู้เรียน ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้โมโห หงุดหงิดง่าย ใช้สติในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ผู้เรียนก็จะเกิด

^{1, 2, 3} วิทยาลัยสงฆ์อุทัยธานี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Uthai Thani College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ความรู้ที่อบอุ่น ปลอดภัย มีความสุข เกิดความศรัทธา รัก เคารพ เชื่อถือ ส่งผลต่อการเรียนรู้ พัฒนาการและคุณภาพชีวิตของผู้เรียนให้เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ รู้จักคิด รู้จักทำ รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไป

คำสำคัญ : การบูรณาการ, การเรียนรู้, พรหมวิหารธรรม, ศตวรรษที่ 21

Abstract

The integration of the Four Brahmavihāras (Divine Abidings) into learning is critically important in Thai society, where digital technology has become an integral part of daily life. To ensure that children and youth are equipped with the awareness and adaptability needed to navigate contemporary challenges, it is essential to blend core Buddhist principles with key 21st-century learning skills. These include: 1) learning and innovation skills, 2) information, media, and technology skills, and 3) life and career skills. The Four Brahmavihāras—Mettā (loving-kindness), Karuṇā (compassion), Muditā (sympathetic joy), and Upekkhā (equanimity)—are foundational virtues that enhance the learning experience. Mettā promotes inclusive and caring instruction; Karuṇā ensures emotional support for learners facing challenges; Muditā encourages recognition and celebration of students' achievements; and Upekkhā fosters mindfulness and emotional regulation in the face of difficulties. Integrating these values fosters empathetic teacher-student relationships, emotional safety, active listening, and constructive guidance. It also cultivates an educational environment that encourages acceptance of individual differences and emotional self-control. As a result, learners feel safe, valued, and motivated, which enhances their development, learning outcomes, and overall quality of life. This approach ultimately nurtures responsible, thoughtful individuals who contribute positively to their families, society, and the nation.

Keywords: Integration, Learning, Brahmavihāra, 21st Century Skills

บทนำ

ตามมาตรา 24 การจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังต่อไปนี้ 1) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 2) ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา 3) จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง 4) จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้ง ปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา 5) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียนและอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้ง สามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียนการสอนและแหล่งวิทยาการประเภทต่าง ๆ 6) จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ทุกเวลาทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับบิดามารดาผู้ปกครองและบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

ฉะนั้น ในยุคศตวรรษที่ 21 นี้ ความตระหนักในแนวทางการจัดการเรียนรู้ของครูจึงมิใช่เป็นแค่ผู้สอนถ่ายทอดความรู้ แต่ครูต้องมีการพัฒนาทักษะการจัดการเรียนรู้ และต้องหมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ เพื่อก้าวทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก มีความเข้าใจในความแตกต่าง สามารถวิเคราะห์ผู้เรียนแต่ละคนและด้วยกระบวนการนำทักษะและความรู้ด้านต่าง ๆ เช่น ปัญญาประดิษฐ์ (AI) มาประยุกต์ใช้สร้างโอกาสทางการศึกษาใหม่ ๆ เป็นต้น ช่วยให้ครูสามารถสอนนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุศักยภาพสูงสุด เกิดเป็นสัมฤทธิ์ผลทางเรียนกับผู้เรียนดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน ครูจึงเปรียบเหมือนเป็นผู้จุดประกายความอยากรู้อยากเห็น กระตุ้นให้นักเรียนใฝ่หาความรู้ ไม่ใช่แค่รับข้อมูลที่ครูสอนอีกต่อไป ทำให้ผู้เรียนสามารถค้นพบศักยภาพและความสนใจของตนเองได้อย่างแท้จริง ทำให้ผู้เรียนกล้าคิด กล้าแสดงออก กล้าตั้งคำถาม ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ครูจึงเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจและจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ ปลูกฝังทักษะชีวิต เตรียมผู้เรียนให้พร้อมรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เป็นผู้ประเมินผลอย่างรอบด้าน ทั้งพัฒนาการ ความตั้งใจ ความพยายาม ศักยภาพและความสนใจของนักเรียนแต่ละคน ส่งเสริมให้พวกเขาบรรลุศักยภาพสูงสุด

ดังนั้น ในศตวรรษที่ 21 นี้ ครูต้องมีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอให้ก้าวทันเทคโนโลยี ความรู้ใหม่ ๆ พร้อมหาวิธีการสอนที่ทันสมัย เพื่อนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ เป็นผู้ดูแลเอาใจใส่ เข้าใจและรับฟังปัญหาของนักเรียน เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำช่วยเหลือและสนับสนุนนักเรียนทั้งด้านการเรียน และด้านอื่น ๆ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออก ได้ลองผิดลองถูก ค้นพบข้อผิดพลาด เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง เป็นผู้สร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ปลอดภัย สนุกสนาน มีความท้าทาย สามารถกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการอยากเรียนรู้ได้

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้กับการจัดการเรียนรู้ของครูอันประกอบด้วย 1) เมตตา ความปรารถนาดี ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ไม่ตรีจิต แม่ไม่ตรี คิดทำประโยชน์แก่สรรพสัตว์ นำหลักเมตตา มาประยุกต์ใช้ด้วยวิธีการในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่น โดยครูต้องแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใยต่อนักเรียนทุกคน ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกปลอดภัยและเป็นกันเองในห้องเรียน จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนอยากเรียนรู้ ครูต้องใช้คำพูดที่เป็นกำลังใจ ชื่นชม และให้รางวัลเมื่อนักเรียนทำได้ดี มีการปรับวิธีการสอนให้เหมาะสมกับความแตกต่างของนักเรียนและต้องเข้าใจถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล ปรับวิธีการสอนให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนแต่ละคน 2) กรุณา ความสงสาร ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ใฝ่ใจช่วยเหลือ บำบัดความทุกข์ยาก นำหลักกรุณา มาประยุกต์ใช้ด้วยวิธีการคอยให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่ประสบปัญหา เมื่อพบว่านักเรียนมีปัญหา ครูต้องเข้าไปคอยให้คำปรึกษา ช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาร่วมกัน สร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียน ครูต้องทำตัวที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียน สร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนมุ่งมั่นในการเรียนรู้ ส่งเสริมให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่น โดยการสอนให้นักเรียนรู้จักแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อสังคม 3) มุทิตา ความยินดี ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีจิตผ่องใส เบิกบาน ชื่นชมเมื่อผู้อื่นมีความสุข นำหลักมุทิตา มาประยุกต์ใช้ด้วยวิธีการให้การชื่นชมและยกย่องความสำเร็จของผู้เรียน เมื่อผู้เรียนมีผลงานที่ดี ครูควรชื่นชมและให้กำลังใจอย่างจริงใจ สร้างความมั่นใจในตนเองให้กับผู้เรียน ครูสร้างโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถและได้รับคำชมเชย สร้างบรรยากาศการแข่งขันที่เป็นมิตร ครูส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้จากกันและกันและร่วมกันพัฒนา 4) อุเบกขา ความวางเฉย รู้จักวางอุเบกขาใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยความรักหรือชัง นำหลักมุทิตา มาประยุกต์ใช้ด้วยวิธีการ รักษามาตรฐานและความยุติธรรม ครูปฏิบัติต่อนักเรียนทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ไม่เลือกปฏิบัติ ควบคุมอารมณ์และความรู้สึก ครูรักษาอารมณ์ให้สงบ ไม่โกรธง่ายและไม่แสดงความ

ลำเอียง เป็นกลางในการประเมินผล ครูประเมินผลงานของนักเรียนอย่างเป็นธรรม โดยพิจารณาจากความสามารถและความพยายามของนักเรียนแต่ละคน มาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพราะการดำเนินชีวิตตามแนวทางของวิถีพุทธจะช่วยให้เรามีชีวิตที่มีความสุข สงบและพ้นทุกข์ ครูในฐานะเป็นผู้จุดประกายความอยากรู้อยากเห็น กระตุ้นให้นักเรียนใฝ่หาความรู้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ตาม มาตรา 24 การจัดกระบวนการเรียนรู้ ที่ระบุทั้ง 6 ด้าน และสอดคล้องกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะที่สำคัญ ๆ อันเป็นสมรรถนะที่ต่อการดำเนินชีวิต คือ 1) ทักษะการคิดวิเคราะห์ นักเรียนเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีวิจารณญาณ แยกแยะสิ่งดีไม่ดีและตัดสินใจด้วยตนเอง 2) ทักษะการแก้ปัญหา นักเรียนเรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหา คิดหาวิธีแก้ไขและอดทนต่ออุปสรรค 3) ทักษะการสื่อสาร นักเรียนเรียนรู้ที่จะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ รับฟังผู้อื่นและร่วมแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่นอย่างสุภาพ 4) ทักษะการทำงานร่วมกัน นักเรียนเรียนรู้ที่จะทำงานเป็นทีม เคารพซึ่งกันและกันและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น 5) ทักษะการคิดสร้างสรรค์ นักเรียนเรียนรู้ที่จะคิดใหม่ คิดต่าง ริเริ่มสร้างสรรค์ผลงานและกล้าแสดงออก

สรุปได้ว่า การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในการสอน จะเป็นการหล่อหลอมให้เกิดทักษะชีวิต คุณธรรมจริยธรรมและเตรียมความพร้อมให้นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมต่อไป

กระบวนการเรียนรู้

เพื่อให้เข้าใจในความเป็นครูในศตวรรษที่ 21 กับการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ได้ดียิ่งขึ้น เบื้องต้นต้องเข้าใจแนวคิดที่จะช่วยให้ครูเข้าใจธรรมชาติของการเรียนรู้ กลไกการเรียนรู้ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ รูปแบบการเรียนรู้และความแตกต่างระหว่างบุคคลก่อน ดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้ ทักษะ เจตคติและความสามารถของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ การฝึกฝน การสังเกต การอ่าน การฟัง หรือจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กระบวนการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในวัยเรียนเท่านั้น แนวคิดนี้มีส่วนช่วยให้ทกวิจัยเข้าใจธรรมชาติของการเรียนรู้ กลไกการเรียนรู้ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ รูปแบบการ

เรียนรู้และความแตกต่างระหว่างบุคคล ทฤษฎีการเรียนรู้มีมากมายหลายทฤษฎี แต่ละทฤษฎีมุ่งเน้นอธิบายการเรียนรู้ในแง่มุมที่แตกต่างกัน พระวิเทศพรหมคุณ (2565) กล่าวไว้ดังนี้ 1) ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เน้นการอธิบายการเรียนรู้ผ่านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มุ่งเน้นการเสริมแรงและลงโทษ 2) ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ เน้นการอธิบายการเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิด การรับรู้ การจดจำและการแก้ปัญหา 3) ทฤษฎีสังคมนิยม เน้นการอธิบายการเรียนรู้ผ่านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การเรียนรู้จากแบบอย่าง และการเรียนรู้ในสังคม 4) ทฤษฎีสร้างสรรค์ เน้นการอธิบายการเรียนรู้ผ่านการสร้างผลงาน การคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 5) ทฤษฎีปัญญานิยม เน้นกระบวนการคิด การแก้ปัญหา การจดจำ เหมาะกับการเรียนรู้เนื้อหาวิชาการที่ซับซ้อน 6) ทฤษฎีหุปัญญา เน้นความแตกต่างของผู้เรียนในด้านสติปัญญา มักใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้แบบ Personalized Learning เป็นการเรียนรู้แบบปรับให้เหมาะกับบุคคล

2. องค์ประกอบสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ Kemp และเดย์ตัน (Kemp and Dayton, 1985) กล่าวว่า องค์ประกอบการเรียนรู้ที่สำคัญมีดังนี้ 1) แรงจูงใจ เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลเกิดความอยากรู้อยากเห็น ต้องการเรียนรู้และใฝ่หาความรู้ 2) ประสบการณ์ เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับจากการสัมผัส เรียนรู้ ผูกพันหรือปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม 3) การฝึกฝน เป็นการทำซ้ำ ๆ เพื่อพัฒนาทักษะ ความรู้และความจำ 4) ความรู้เดิม เป็นสิ่งที่บุคคลมีอยู่แล้ว เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้สิ่งใหม่ 5) สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวบุคคล มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้

3. ผลลัพธ์ของการเรียนรู้ ได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมใหม่ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม 2) การเปลี่ยนแปลงความรู้ ความเข้าใจ 3) การเปลี่ยนแปลงทักษะใหม่ หรือพัฒนาทักษะเดิม 4) การเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความเชื่อ มีทัศนคติใหม่

4. ความแตกต่างระหว่างบุคคล บุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกันในการเรียนรู้ ได้แก่ 1) ความแตกต่างในการเรียนรู้ บางคนเรียนรู้ผ่านการฟัง บางคนเรียนรู้ผ่านการอ่าน บางคนเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ 2) ความเร็วในการเรียนรู้ บางคนเรียนรู้เร็ว บางคนเรียนรู้ช้า 3) สไตล์การเรียนรู้ บางคนชอบเรียนรู้คนเดียว บางคนชอบเรียนรู้เป็นกลุ่ม 4) ความสนใจ บางคนสนใจเรื่องนี้ บางคนสนใจเรื่องนั้น

5. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อ 1) พัฒนาการออกแบบการสอน ออกแบบการสอนให้ตรงกับความต้องการของผู้เรียน 2) พัฒนวิธีการสอน เลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับรูปแบบการเรียนรู้ของผู้เรียน 3) พัฒนาสื่อการสอน ออกแบบสื่อการสอนให้ดึงดูดความสนใจและช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหา 4) พัฒนาการวัดผลและประเมินผล ออกแบบการวัดผลและประเมินผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้

แนวคิดในการเลือกวิธีพัฒนาการเรียนรู้และการประเมินผล

แนวคิดช่วยให้ครูเลือกวิธีการ เทคนิคและเครื่องมือที่เหมาะสมในการพัฒนาการเรียนรู้ที่เหมาะสม โดยทำหน้าที่เป็นกรอบความคิดที่ช่วยให้ครูเข้าใจธรรมชาติของการเรียนรู้ วิเคราะห์ปัญหาและเลือกกลยุทธ์ที่ตรงจุด สรุพล ศรีสุขุม (2562) กล่าวไว้ ดังนี้ 1) เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้แต่ละทฤษฎี อธิบายกลไกและวิธีการที่ผู้เรียนเรียนรู้ ช่วยให้ครูเข้าใจว่า ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหาอย่างไร ประมวลผลข้อมูลอย่างไรและจดจำและเรียกใช้ความรู้ได้อย่างไร 2) ระบุเป้าหมายการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้ช่วยกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนสำหรับการพัฒนาการเรียนรู้ เป้าหมายเหล่านี้ ควรสอดคล้องกับหลักการของทฤษฎีที่เลือก 3) เลือกวิธีการที่เหมาะสม ทฤษฎีการเรียนรู้แต่ละทฤษฎีแนะนำวิธีการ และเทคนิคที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาการเรียนรู้ เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ เป็นต้น เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับเนื้อหาและสร้างความรู้ด้วยตนเอง 4) ประเมินผลการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้ช่วยกำหนดวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสม การประเมินผลควรวัดผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับเป้าหมายการเรียนรู้ที่กำหนด

ส่วนแนวคิดในการประเมินผลการพัฒนาการเรียนรู้ 1) ช่วยให้ครูสามารถเลือกเครื่องมือและวิธีการที่เหมาะสม เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียนช่วยให้ครูเลือกเครื่องมือที่เหมาะสมในการวัดผล ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เน้นการวัดผลผ่านการสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ทฤษฎีสถิตนิยม เน้นการวัดผลผ่านการสัมภาษณ์ การเขียน หรือการแสดงผลงาน ทฤษฎีการวัดผล แนวคิดเกี่ยวกับการวัดผลอย่างเป็นระบบช่วยให้ครูเลือกวิธีการเก็บข้อมูลที่ต้องและเชื่อถือได้ 2) วิเคราะห์ผลลัพธ์ได้ โดยครูสามารถใช้ทฤษฎีสถิต แนวคิดเกี่ยวกับสถิตมาช่วยให้ครูวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้อย่างเป็นระบบ ทฤษฎีการตีความ แนวคิดเกี่ยวกับการตีความผลมาช่วยให้ครูอธิบายความหมายของข้อมูลและเชื่อมโยงกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และ 3) ตีความผลการประเมินผลได้ ครูใช้ ทฤษฎีการพัฒนา แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาของผู้เรียนช่วยให้ครูตีความผลลัพธ์ในบริบทของการพัฒนา ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงช่วยให้ครูตีความผลลัพธ์ในบริบทของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน

สรุปได้ว่า แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเรียนรู้ มีมากมายและหลากหลาย การเลือกใช้ทฤษฎีที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับการพัฒนาการเรียนรู้ ของครูว่ามีวัตถุประสงค์และบริบทของการศึกษาอย่างไร การที่ครูได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์

ทฤษฎีอย่างละเอียด จะช่วยให้การพัฒนาการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบการศึกษาและยกระดับคุณภาพการศึกษาของชาติให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theories)

ทฤษฎีการเรียนรู้เป็นรากฐานสำคัญในความเป็นครูในศตวรรษที่ 21 ทฤษฎีเหล่านี้ช่วยอธิบายว่า ผู้เรียนเรียนรู้อย่างไร อะไรคือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับหลักพรหมวิหาร 4 ได้อย่างไร ทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญ ได้แก่

1. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นไปที่การศึกษาพฤติกรรมที่สังเกตได้ของมนุษย์ โดยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) กับการตอบสนอง (Response) มากกว่าการศึกษาจิตใต้สำนึก นักวิชาการที่มีบทบาทสำคัญในทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ประกอบด้วย เอ็ดเวิร์ด ลี ธอร์นไดค์ (Edward Lee Thorndike) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ที่มีชื่อเสียงโด่งดังในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 ผลงานของเขาเกี่ยวกับการเรียนรู้ของสัตว์ นำไปสู่การพัฒนาแนวคิดสำคัญ ๆ มากมายในทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผลงานสำคัญของธอร์นไดค์ คือ การทดลองเกี่ยวกับแมวในกล่องปริศนา ธอร์นไดค์ ได้ทำการทดลองโดยใส่แมวไว้ในกล่องที่มีกลไกเปิดประตูได้ แมวจะต้องเรียนรู้วิธีเปิดประตูเพื่อออกจากกล่องและรับอาหาร ผลการทดลองพบว่า แมวเรียนรู้วิธีเปิดประตูโดยใช้เวลาและความพยายามน้อยลงเรื่อย ๆ ธอร์นไดค์ สรุปว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นจากกระบวนการลองผิดลองถูก (Trial and Error) และการเสริมแรง (Reinforcement) กฎแห่งผล (Law of Effect) ธอร์นไดค์ เสนอว่า พฤติกรรมที่ได้รับผลลัพธ์ที่น่ายินดี เช่น ได้รับรางวัล เป็นต้น มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ในทางตรงกันข้าม พฤติกรรมที่ได้รับผลลัพธ์ที่ไม่น่ายินดี เช่น ถูกลงโทษ) เป็นต้น มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นน้อยลง

กฎแห่งการใช้ (Law of Use) ธอร์นไดค์ เสนอว่า พฤติกรรมที่ถูกใช้บ่อย ๆ จะมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นนิสัย ในทางตรงกันข้าม พฤติกรรมที่ไม่ได้ใช้งาน จะมีแนวโน้มที่จะเลือนหายไป แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของ ธอร์นไดค์ มีอิทธิพลอย่างมากต่อทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ในการเสริมแรงและการลงโทษ กลายเป็นรากฐานสำคัญของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม นักจิตวิทยาหลายคน เช่น จอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson) และ บี. เอฟ. สกินเนอร์ (B.F. Skinner) เป็นต้น โดยพวกเขาได้ต่อยอดงานของธอร์นไดค์และ

พัฒนาแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แนวคิดของ ธอร์นไคค์ เกี่ยวกับการเรียนรู้ การเสริมแรงและการลงโทษ ยังคงถูกนำไปใช้ในหลากหลายสาขา เช่น ด้านการศึกษา ครูสามารถใช้การเสริมแรงเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเรียนรู้ ได้แก่ การให้รางวัลแก่นักเรียนที่ทำการบ้านเสร็จ ด้านจิตวิทยา นักจิตวิทยาสามารถใช้การเสริมแรงเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ การให้รางวัลแก่ผู้ป่วยที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ด้านการฝึกอบรม ผู้ฝึกสอนสามารถใช้การเสริมแรงเพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น การให้รางวัลแก่พนักงานที่สามารถขายสินค้าได้ตามเป้าหมาย สรุปว่า เอ็ดเวิร์ด ลี ธอร์นไคค์ เป็นผู้บุกเบิกทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผลงานของเขามีอิทธิพลอย่างมากต่อการศึกษาและจิตวิทยา แนวคิดของเขาเกี่ยวกับการเรียนรู้ การเสริมแรงและการลงโทษ ยังคงถูกนำไปใช้ในหลากหลายสาขาจนถึงปัจจุบัน

แนวคิดของ จอห์น บี. วัตสัน (John B. Watson) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้มีบทบาทสำคัญในการก่อตั้งและพัฒนาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 เขาได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้นิยามพฤติกรรมนิยมว่า เป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ โดยเน้นการสังเกตและวัดพฤติกรรมภายนอกที่มองเห็นได้ ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และการตอบสนอง (Response) โดยไม่สนใจกระบวนการทางจิตภายใน ด้วยการทดลองกับเด็กชายวัย 9 เดือน ชื่อ อัลเบิร์ต วัตสันทำการทดลองที่โด่งดังชื่อ Little Albert Experiment ซึ่งเขาวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ในตอนแรก อัลเบิร์ต ไม่แสดงอาการกลัวสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น หนูขาว กระต่าย หรือขนสัตว์ เป็นต้น วัตสัน เริ่มทำการทดลองโดยจับคู่หนูขาวกับเสียงดังจากท่อน้ำ เมื่ออัลเบิร์ต เห็นหนูขาว เขาจะได้ยินเสียงดังและเกิดอาการกลัว ในการทดลองซ้ำ ๆ อัลเบิร์ต เริ่มแสดงอาการกลัวหนูขาว โดยไม่ต้องมีเสียงดังร่วมด้วย ผลลัพธ์ของการทดลองแสดงให้เห็นว่า อัลเบิร์ต เรียนรู้ที่จะกลัวหนูขาวผ่านกระบวนการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก เขากลัวหนูขาวเพราะเชื่อมโยงหนูขาวกับเสียงดังที่สร้างความไม่พอใจ ในการทดลองกับ อัลเบิร์ต วัตสันถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักในประเด็นจริยธรรม กล่าวคือ เขาไม่ได้ขอความยินยอมจากพ่อแม่ของอัลเบิร์ต และไม่ได้พยายามช่วยเหลืออัลเบิร์ตให้พ้นจากความกลัว แต่ถึงอย่างไร จอห์น บี. วัตสัน ถือว่ามีบทบาทสำคัญในการก่อตั้งและพัฒนาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผลงานของเขาช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์และนำไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายสาขา

แนวคิดของ เบอร์ริส เอฟ. สกินเนอร์ (Burrhus F. Skinner) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน มีผลงานโด่งดังเกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรม (Behaviorism) ได้รับการยกย่องว่าเป็นนักจิตวิทยาที่มีอิทธิพลมากที่สุดในศตวรรษที่ 20 ผลงานหลักของสกินเนอร์

มุ่งเน้นไปที่การศึกษาพฤติกรรมที่สังเกตได้ (Observable Behavior) เขาเชื่อว่า พฤติกรรมถูกควบคุมโดยผลที่ตามมา (Consequences) ซึ่งหมายความว่า พฤติกรรมที่มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกครั้ง มักเกิดจากผลลัพธ์ที่ตามมาในเชิงบวก ในทางกลับกัน พฤติกรรมที่มีแนวโน้มที่จะลดลง มักเกิดจากผลลัพธ์ที่ตามมาในเชิงลบ ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบตัวดำเนินการ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ อธิบายว่า พฤติกรรมนั้น ถูกควบคุมโดยผลที่ตามมาอย่างไร ทฤษฎีนี้แบ่งผลที่ตามมาออกเป็นสองประเภท ได้แก่ 1) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นสิ่งที่เพิ่มโอกาสในการเกิดขึ้นของพฤติกรรม การเสริมแรงสามารถเป็นได้ทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น อาหารหรือเงิน เป็นต้น หรือสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น คำชมเชยหรือการให้ความสนใจ เป็นต้น 2) การลงโทษ (Punishment) เป็นสิ่งที่ลดโอกาสในการเกิดขึ้นของพฤติกรรม การลงโทษสามารถเป็นได้ทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น การถูกตีหรือการถูกกักบริเวณ หรือสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น การถูกตำหนิหรือการเพิกเฉย เป็นต้น

สกินเนอร์ ได้ใช้ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบตัวดำเนินการเพื่ออธิบายและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่หลากหลาย เขาได้ใช้ทฤษฎีนี้เพื่อพัฒนาวิธีการสอนใหม่ การออกแบบโปรแกรมการเสริมแรงและการรักษาพฤติกรรม ผลงานของสกินเนอร์มีอิทธิพลอย่างมากต่อสาขาจิตวิทยา ทฤษฎีของเขาถูกนำไปใช้ในหลากหลายสาขา รวมถึงการศึกษา ธุรกิจและการดูแลสุขภาพ ผลงานของสกินเนอร์ ประกอบด้วย 1) กล่องสกินเนอร์ (Skinner Box) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมของสัตว์ โดยใช้การเสริมแรงและการลงโทษเพื่อควบคุมพฤติกรรม 2) การสอนแบบโปรแกรม (Programmed Instruction) เป็นวิธีการสอนที่แบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยย่อยและให้ผู้เรียนเรียนรู้ทีละหน่วย โดยใช้การเสริมแรงเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ต่อไป 3) การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) เป็นเทคนิคที่ใช้หลักการของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบตัวดำเนินการเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สรุปว่า เบอรัล เอส. สกินเนอร์ เป็นนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงโด่งดังในผลงานเกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรม ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบตัวดำเนินการของเขานิยามว่า พฤติกรรมนั้น ถูกควบคุมโดยผลที่ตามมา ผลงานของเขามีอิทธิพลอย่างมากต่อสาขาจิตวิทยาและถูกนำไปใช้ในหลากหลายสาขาในเวลาต่อมา

2. ทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitivism) อีกชื่อหนึ่งว่า ทฤษฎีความรู้ความเข้าใจ มุ่งเน้นไปที่กระบวนการภายในจิตใจ ความคิด ความรู้ ความเชื่อ การรับรู้ การจดจำ และการคิด ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์ ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับกระบวนการคิดมากกว่าการมองพฤติกรรมเป็นเพียงการตอบสนองต่อสิ่งเร้า แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลัก คือ ทฤษฎีโครงสร้างทางปัญญา (Structuralism) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ศึกษาโครงสร้างของจิตใจมนุษย์ โดยเชื่อว่าจิตใจมนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบที่

เชื่อมโยงกัน องค์ประกอบเหล่านี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) องค์ประกอบพื้นฐาน (Fundamental Elements) เป็นองค์ประกอบที่เล็กที่สุดของจิตใจมนุษย์ ไม่สามารถแบ่งแยกออกได้อีก เช่น ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ประสาทสัมผัส เป็นต้น และ 2) องค์ประกอบที่ซับซ้อน (Complex Elements) เป็นองค์ประกอบที่เกิดจากองค์ประกอบพื้นฐานมารวมกัน เช่น ความคิดรวบยอด ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ เป็นต้น

นักจิตวิทยาเสนอทฤษฎีโครงสร้างทางปัญญา เช่น ทฤษฎีโครงสร้างทางปัญญาของ โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) เสนอว่า สติปัญญาของมนุษย์ไม่ได้มีด้านเดียว แต่มีหลายด้านที่มีความสำคัญเท่าเทียมกัน 8 ด้าน ดังนี้

1) ปัญญาด้านภาษา (Linguistic Intelligence) ความสามารถในการใช้ภาษาเพื่อสื่อสาร คติวิเคราะห์และสร้างผลงานทางวรรณกรรม ปัญญาด้านนี้แสดงออกในคนที่ชอบอ่าน ชอบเขียน ชอบพูดคุย ชอบถกเถียงและชอบเล่าเรื่อง

2) ปัญญาด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ (Logical - Mathematical Intelligence) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา คิดเชิงเหตุผลและเข้าใจความสัมพันธ์เชิงตัวเลข ปัญญาด้านนี้แสดงออกในคนที่ชอบคิดเลข ชอบแก้ปัญหา ชอบคิดวิเคราะห์และชอบทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีระบบ

3) ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์ (Spatial Intelligence) ความสามารถในการมองเห็นภาพสามมิติ เข้าใจความสัมพันธ์ของวัตถุในอวกาศและสร้างภาพจินตนาการ ปัญญาด้านนี้แสดงออกในคนที่ชอบวาดภาพ ชอบทำแผนที่ ชอบแกะสลักและชอบเล่นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะการมองเห็น

4) ปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว (Bodily - Kinesthetic Intelligence) ความสามารถในการใช้ร่างกายในการแสดงออกทางความคิดและอารมณ์ ปัญญาด้านนี้แสดงออกในคนที่ชอบเต้นรำ ชอบเล่นกีฬา ชอบทำกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะทางกายภาพและชอบทำงานที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหว

5) ปัญญาด้านดนตรี (Musical Intelligence) ความสามารถในการสัมผัส เข้าใจและสร้างดนตรี ปัญญาด้านนี้แสดงออกในคนที่ชอบฟังเพลง ชอบร้องเพลง ชอบเล่นดนตรีและชอบทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

6) ปัญญาด้านมนุษย์สัมพันธ์ (Interpersonal Intelligence) ความสามารถในการทำความเข้าใจผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ปัญญาด้านนี้แสดงออกในคนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบทำงานเป็นทีมและชอบทำกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเข้าสังคม

7) ปัญญาด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) ความสามารถในการทำความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองและบริหารจัดการตนเองได้ดี ปัญญาด้านนี้แสดงออกในคนที่ชอบคิดวิเคราะห์ตนเอง ชอบตั้งเป้าหมายในชีวิตและชอบทำกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองพัฒนา

8) ปัญญาด้านธรรมชาติวิทยา (Naturalistic Intelligence) ความสามารถในการทำความเข้าใจธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสัตว์ ปัญญาด้านนี้แสดงออกในคนที่ชอบสำรวจธรรมชาติ ชอบศึกษาสัตว์และชอบทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ

สรุปได้ว่า ทฤษฎีพหุปัญญาของการการ์ดเนอร์ ได้ปฏิบัติความคิดเกี่ยวกับสติปัญญาของมนุษย์ไปอย่างสิ้นเชิง โดยแสดงให้เห็นว่า ทุกคนมีสติปัญญาที่แตกต่างกันไปในแต่ละด้านและแต่ละด้านก็มีความสำคัญเท่าเทียมกัน การศึกษาและการเรียนการสอนจึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสติปัญญาทุกด้าน เพื่อให้ทุกคนสามารถประสบความสำเร็จในชีวิต

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม หรือที่รู้จักกันในชื่อทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เป็นทฤษฎีที่เสนอว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นผ่านการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นและผลที่ตามมาของพฤติกรรมเหล่านั้น พัฒนาโดย Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเน้นถึงบทบาทของการเรียนรู้ทางสังคมในพัฒนาการของมนุษย์ โดยมีพื้นฐานมาจากหลักการ 4 ประการ คือ

1) การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องมีการเสริมแรงโดยตรง บุคคลสามารถเรียนรู้ได้โดยการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นและผลที่ตามมาของพฤติกรรมเหล่านั้น เช่น เด็กอาจเรียนรู้ว่าไม่ควรวิ่งออกไปกลางถนน โดยการสังเกตว่าพ่อแม่ถูกดุเมื่อทำเช่นนั้น

2) การเลียนแบบเป็นรูปแบบสำคัญของการเรียนรู้ทางสังคม ผู้คนมีแนวโน้มที่จะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่นที่พวกเขาเห็นว่าเป็นแบบอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากพวกเขามองว่าแบบอย่างนั้นประสบความสำเร็จหรือมีสถานะทางสังคมสูง

3) การเรียนรู้ทางสังคมสามารถเกิดขึ้นได้ผ่านการสังเกตแบบจำลอง ผู้คนสามารถเรียนรู้ได้โดยการสังเกตแบบจำลอง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงโดยบุคคลอื่น แบบจำลองสามารถเป็นคนจริงหรือตัวละครในภาพยนตร์หรือรายการโทรทัศน์ได้

4) ผลกระทบของการสังเกตแบบจำลองสามารถได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ลักษณะของแบบอย่าง ผลที่ตามมาของพฤติกรรมแบบจำลอง และลักษณะของผู้สังเกต เป็นต้น ล้วนสามารถส่งผลต่อการเรียนรู้ทางสังคม

สรุปว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมได้รับการใช้เพื่ออธิบายพฤติกรรมที่หลากหลาย ตั้งแต่ความก้าวร้าวไปจนถึงการช่วยเหลือ ทฤษฎีนี้ ยังถูกนำไปใช้ในการพัฒนากลยุทธ์การแทรกแซงต่าง ๆ เช่น การฝึกอบรมทักษะทางสังคมและโปรแกรมการป้องกันความรุนแรง เป็นต้น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลมากในการศึกษาด้านจิตวิทยาและการศึกษา

การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ในการจัดการเรียนรู้

การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในการจัดการเรียนรู้ของครูในศตวรรษที่ 21 เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญากระทำได้ ดังนี้

1. เมตตา เปรียบเสมือนแสงสว่างที่นำทางให้ศิษย์ประสบความสำเร็จ ครูที่เมตตาจะแสดงออกถึงความรัก ความปรารถนาดี ความเอาใจใส่และความห่วงใยต่อศิษย์ทุกคนโดยไม่เลือกปฏิบัติ การมีเมตตาของครูส่งผลดีต่อศิษย์ในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่

1.1 **สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่นปลอดภัย** ศิษย์จะรู้สึกสบายใจ กล้าคิด กล้าถาม กล้าแสดงออก โดยไม่ต้องกังวลว่าจะถูกตำหนิหรือตัดสิน ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับศิษย์ ศิษย์จะเคารพ เชื่อถือและไว้วางใจครู กล้าปรึกษาปัญหาและเปิดใจเรียนรู้จากครู

1.2 **กระตุ้นให้ศิษย์มีวินัย** ศิษย์จะเคารพกฎระเบียบและปฏิบัติตามอย่างเต็มใจ เพราะเข้าใจว่าครูทำด้วยความปรารถนาดี

1.3 **พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์** ศิษย์เรียนรู้ที่จะเห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่นและรู้จักควบคุมอารมณ์

2. กรุณา เป็นอาการของการกระทำ หรือการลงมือทำที่ต้องคู่กับเมตตา ครูที่สามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและสนับสนุนให้นักเรียนทุกคนรู้สึกสบายใจที่จะเรียนรู้และเติบโต วิธีที่ครูสามารถแสดงความกรุณาในห้องเรียนได้ ได้แก่

2.1 **สร้างความสัมพันธ์กับนักเรียน** ครูควรใช้เวลาทำความรู้จักกับนักเรียนแต่ละคนในฐานะปัจเจกบุคคล เรียนรู้เกี่ยวกับความสนใจ ความท้าทายและเป้าหมายของพวกเขา แสดงให้เห็นว่าคุณห่วงใยพวกเขาอย่างแท้จริง

2.2 **เรียนรู้ ถามไถ่เกี่ยวกับชีวิตของพวกเขา** เสนอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นและเฉลิมฉลองความสำเร็จของพวกเขา ถ

2.3 **สร้างความไว้วางใจกับนักเรียน** ด้วยความซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมาและเคารพพวกเขา

3. **มุทิตา** หมายถึง ความปีติยินดี ครูผู้มีมุทิตาจะมีความสุขกับการสอน ส่งผลดีต่อบรรยากาศในห้องเรียน นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนานและพร้อมที่จะเรียนรู้ ดังนี้

3.1 **ตั้งใจสอนด้วยความรักและเมตตา** มองนักเรียนทุกคนในแง่ดี เชื่อมมั่นในศักยภาพของนักเรียน พร้อมที่จะช่วยเหลือและสนับสนุนนักเรียน ครูควรสอนด้วยความตั้งใจ หุ่เมและใส่ใจ นักเรียนจะรับรู้ถึงความรักและเมตตาของครู รู้สึกอบอุ่นใจและอยากเรียนรู้กับครู

3.2 **ชื่นชมและให้กำลังใจนักเรียน** เมื่อนักเรียนทำดี พยายามตั้งใจเรียน แม้จะทำผิดพลาด ครูก็ควรให้คำแนะนำ แก้ไขให้นักเรียนเรียนรู้จากประสบการณ์ นักเรียนจะรู้สึกภูมิใจ มั่นใจและมีกำลังใจที่จะเรียนรู้ต่อไป

3.3 **ให้อภัยและเข้าใจนักเรียน** นักเรียนทุกคนมีความแตกต่างกัน มีจุดแข็ง จุดอ่อนและปัญหาแตกต่างกัน ครูควรเข้าใจและให้อภัยนักเรียน เมื่อนักเรียนทำผิด ครูควรพูดคุยกับนักเรียน หาสาเหตุและแก้ไขปัญหานักเรียนจะรู้สึกอบอุ่นใจ กล้าที่จะบอกปัญหาและพร้อมที่จะปรับปรุงตัว

4. **อุเบกขา** หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่มีความชอบหรือชัง ไม่มีความยินดีหรือยินร้าย ไม่มีความสุขหรือทุกข์ ไม่มีความหวังหรือความกลัว เปรียบเสมือนน้ำนิ่งที่ใสสะอาด สะท้อนภาพความเป็นจริงโดยปราศจากอคติ การนำอุเบกขามาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน เปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางให้ครูสามารถจัดการชั้นเรียน ส่งเสริมให้ลูกศิษย์เรียนรู้ พัฒนาตนเองและเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

4.1 มองลูกศิษย์ทุกคนอย่างเท่าเทียม ครูควรมีทัศนคติที่เป็นกลาง มองลูกศิษย์ทุกคนด้วยความเมตตาและปรารถนาดี ไม่เลือกปฏิบัติ เข้าใจและเห็นอกเห็นใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล

4.2 ส่งเสริมให้ลูกศิษย์ทุกคนมีโอกาสรู้และพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ ประเมินผลการเรียนของลูกศิษย์อย่างยุติธรรม เป็นกลาง ยึดหลักความถูกต้อง ไม่ลำเอียงเพราะความชอบส่วนตัว ให้คะแนนตามผลงานที่แสดงและความพยายามของลูกศิษย์แต่ละคน อธิบายเกณฑ์การประเมินอย่างชัดเจน

4.3 เปิดโอกาสให้ลูกศิษย์ได้ซักถามและแสดงความคิดเห็น จัดการปัญหาอย่างมีสติ เมื่อเกิดปัญหาในชั้นเรียน ครูควรตั้งสติ วิเคราะห์สถานการณ์อย่างรอบคอบ ควบคุมอารมณ์ ฟังความคิดเห็นของทุกฝ่าย ตัดสินใจอย่างยุติธรรม หาวิธีแก้ปัญหาก็เหมาะสม ส่งเสริมให้ลูกศิษย์เรียนรู้จากประสบการณ์ พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการอยู่ร่วมกัน

สรุปว่า หลักพรหมวิหาร 4 มีความจำเป็นกับความเป็นครูในศตวรรษที่ 21 ที่โลกมีแต่ความเจริญก้าวหน้า เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยีที่เป็นไปแบบก้าวกระโดด การแสวงหาความรู้ด้านต่าง ๆ เป็นเรื่องง่าย ความรู้สึกของมนุษย์ที่มีต่อกันก็ลดความเคารพนับถือลงไปด้วย

บทสรุป

การบูรณาการ หลักพรหมวิหารธรรม 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา เข้ากับกระบวนการจัดการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียนในให้มีทั้งความรู้ ความสามารถและคุณธรรมควบคู่กันไป ท่ามกลางบริบทของสังคมไทยที่เทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อดิจิทัลเข้ามามีบทบาทอย่างลึกซึ้งในชีวิตประจำวัน ซึ่งการจัดการเรียนรู้โดยอิงหลักพรหมวิหารธรรมช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความเข้าใจ เอื้ออาทรและการเคารพความแตกต่างของผู้เรียน โดย เมตตา ช่วยส่งเสริมความเข้าใจและใส่ใจในผู้เรียนทุกคน กรุณา สนับสนุนการช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหา มุทิตา ส่งเสริมการร่วมแสดงความยินดีเมื่อผู้เรียนประสบความสำเร็จ และ อุเบกขา ช่วยให้ครูและผู้เรียนมีความสุขเยือกเย็นในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ

เมื่อหลักธรรมเหล่านี้ถูกบูรณาการเข้ากับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ได้แก่ ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี รวมถึง ทักษะชีวิตและอาชีพ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความอบอุ่น ปลอดภัย มีความสุขในการเรียนรู้ และเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมต่อไป

รวมถึง เมื่อได้บูรณาการเข้ากับกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้กรอบแนวคิดจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ 3 แนวทางหลัก ได้แก่ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านการกระทำ การเสริมแรงและการลงโทษ การนำหลัก เมตตาและ กรุณา มาประยุกต์ใช้ช่วยให้ครูสามารถออกแบบพฤติกรรมเสริมแรงเชิงบวกได้อย่างเหมาะสม เช่น การให้คำชมเชย (มุทิตา) เมื่อผู้เรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และการควบคุมอารมณ์ตนเอง (อุเบกขา) เพื่อไม่ใช้การลงโทษที่รุนแรงหรือไม่เหมาะสม เป็นต้น ส่งผลให้ผู้เรียนเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับพฤติกรรม ทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitivism) มุ่งเน้นกระบวนการรับรู้ การคิด วิเคราะห์และการสร้างองค์ความรู้ การใช้ มุทิตา ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน เช่น การยินดีและยกย่องเมื่อผู้เรียนเข้าใจหรือสามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างถูกต้อง ขณะเดียวกัน อุเบกขา สนับสนุนให้ครูใช้เหตุผลอย่างสุขุมเมื่อต้องอธิบายหรือแก้ไขความเข้าใจผิดของผู้เรียน โดยไม่ใช้อารมณ์หรือด่วนตัดสินใจ และ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ที่เชื่อว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นจากการสังเกต เลียนแบบและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การใช้ เมตตาและกรุณา ในความสัมพันธ์

ระหว่างครูกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนด้วยกันเอง ช่วยสร้างแบบแผนพฤติกรรมทางสังคมที่ดี เช่น ความเอื้อเฟื้อ การช่วยเหลือกัน เป็นต้น ขณะเดียวกัน มุทิตา ช่วยให้ผู้เรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อความสำเร็จของผู้อื่น และ อุเบกขา เสริมสร้างความสามารถในการยอมรับความแตกต่างและจัดการอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญแรงกดดันทางสังคม

การบูรณาการหลักธรรมกับทฤษฎีการเรียนรู้ดังกล่าว ส่งผลให้กระบวนการเรียนรู้ไม่เพียงแต่เน้นพัฒนาความรู้หรือทักษะเท่านั้น แต่ยังพัฒนาคุณลักษณะด้านจิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม ทำให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิต ความรับผิดชอบและเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในสังคมยุคใหม่อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

รายการอ้างอิง

- จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย และคณะ. (2563). การเรียนรู้จากการปฏิบัติ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี*, 10(3), 155-163.
- วาสนา จินดาสวัสดิ์. (2564). ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามหลักพรหมวิหาร 4. *วารสารบวรสหการศึกษาและมนุษยสังคมศาสตร์*, 2(2), 33-40.
- พระวิเทศพรหมคุณ. (2565). *วิทยาการการสอนสังคมศึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหารักศักดิ์ ปญญาจุฑาโหม (บุญชัย). (2566). แนวทางการส่งเสริมการครองคนตามหลักพรหมวิหาร 4 สำหรับผู้บริหารการศึกษาในศตวรรษที่ 21. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 5(3), 100-117.
- มาลินี จุฑารพ. (2566). *จิตวิทยาการเรียนรู้การสอน* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมชาย รัตนทองคำ. *ทฤษฎีการเรียนรู้พื้นฐาน*. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2567, จาก <https://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/tech/3learntheory.pdf>
- สมศักดิ์ ดลประสิทธิ์. (2564). แนวทางการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนากำลังคนใน ศต. ที่ 21. *คุรุสภาวิทยาจารย์*, 2(1), 1-15.
- สุรพล ศรีสุขุม. (2562). *ทฤษฎีการเรียนรู้และการสอน* (พิมพ์ครั้งที่ 25). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรศักดิ์ พงศ์พันธุ์สุข. 20 *ยอดนักวิทยาศาสตร์ผู้ทรงอิทธิพล* (2). สืบค้น 12 พฤษภาคม 2567, จาก <http://nkc.tint.or.th/nkc53/content/nstkc53-019.html>
- Carlos Boonsupa (คาลอส บุญสุภา). (2564). *การเสริมแรงและการลงโทษ (B.F.Skinner)*. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2567, จาก <https://sircr.blogspot.com/2021/05/bfskinner.html>

หลักพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร

Principles of Buddhist Psychology Influencing the Work Performance of Personnel

Received: April 22, 2024
Revised: July 25, 2024
Accepted: August 18, 2024

ปติตตา วิเศษบุพผากุล¹
Patidta Wisetbuphakul
(wisetbupha@gmail.com)

บทคัดย่อ

การพัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน เป็นการเพิ่มเติมความสามารถและทักษะในการทำงานของตนเอง หรือผู้อื่นให้ดีขึ้น เจริญขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรอันจะทำให้ตนเอง ผู้อื่นและองค์กรเกิดความเจริญในที่สุด ซึ่งการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาองค์กร นอกจากนี้ การพัฒนาตนเองกับการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานยังมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดอีกด้วย ก่อนที่บุคคลจะเข้าสู่การทำงานในองค์กรหนึ่ง ๆ บุคคลนั้น ต้องมีความรู้ความสามารถ มีคุณสมบัติตรงตามที่ต้องการนั้นต้องการ การที่บุคคลจะมีคุณสมบัติตามที่ต้องการกำหนด ก็ต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถเพียงพอที่จะเข้าสู่งานและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อบุคคลเข้าสู่งานแล้ว ก็เป็นหน้าที่ขององค์กรที่จะต้องพัฒนาบุคคลให้มีประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีที่สุดเพื่อประสิทธิผลขององค์กรต่อไป

หลักพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรให้บรรลุผลสำเร็จได้ คือ พละ 5 ประกอบด้วย 1) สัทธาพละ กำลังศรัทธา 2) วิริยพละ กำลังวิริยะ 3) สติพละ กำลังสติ 4) สมาธิพละ กำลังสมาธิ 5) ปัญญาพละ กำลังปัญญา บุคลากรที่ปฏิบัติตามพละ 5 เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพของผู้นำที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติปัญญาที่จะนำตนเองให้ยิ่งใหญ่ในหน้าที่การงานของตน ทำให้เกิดความมั่นคงแก่ชีวิตและการงานและอิทธิบาท 4 ทางแห่งความสำเร็จ คือ 1) ฉันทะ ความเอาใจใส่และทุ่มเทในหน้าที่การงาน 2) วิริยะ ความขยันหมั่นเพียรและมุ่งมั่น 3) จิตตะ มีจิตจดจ่อแน่วแน่และเกาะติด

¹ บริษัท บ้านสายสวรรค์ จำกัด จังหวัดนครราชสีมา
Baansaisawan Company Limited, Nakhon Ratchasima

ในหน้าที่การงาน 4) วิมังสา รู้จักใช้ปัญญาแสวงหาวิธีการที่จะทำให้หน้าที่การงาน บุคลากรที่ปฏิบัติตามอิทธิบาท 4 จะช่วยเพิ่มความสำเร็จในชีวิต ส่งผลให้การทำงานเกิด ประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลมากขึ้น

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ประสิทธิภาพการทำงาน, องค์กร, พละ 5, อิทธิบาท 4

Abstract

Enhancing work efficiency involves improving individual or collective abilities and skills to achieve organizational goals, ultimately fostering personal, group, and organizational growth. The development of work efficiency plays a crucial role in organizational advancement and is closely related to self-development. Prior to entering the workforce, individuals must possess the knowledge, skills, and qualifications required by organizations. To meet these expectations, individuals must develop themselves adequately to perform effectively. Once employed, it becomes the organization's responsibility to further develop its personnel for optimal performance and organizational productivity.

In Buddhist psychology, the principles contributing to work efficiency include the Five Spiritual Powers (Pañca Bala): 1) Faith (Saddhā), 2) Energy (Viriya), 3) Mindfulness (Sati), 4) Concentration (Samādhi), and 5) Wisdom (Paññā). Personnel who embody these qualities tend to exhibit leadership traits, self-confidence, and the cognitive ability to excel in their careers, contributing to stability in both personal and professional life. Additionally, the Four Paths to Success (Iddhipāda): 1) Desire (Chanda), 2) Effort (Viriya), 3) Thoughtfulness (Citta), and 4) Investigation (Vimamsā)—foster commitment and dedication in one's responsibilities. Practicing these principles enhances the likelihood of success and leads to greater work efficiency and effectiveness.

Keywords: Buddhist Psychology, Work Efficiency, Organization, Five Spiritual Powers (Pañca Bala), Four Paths to Success (Iddhipāda)

บทนำ

ในยุคของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว องค์กรและบุคลากรจำเป็นต้องเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อปรับตัวให้ทันกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้ที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อยู่เสมอจะมีความสามารถในการปรับตัวและดำรงอยู่ในสังคมการทำงานที่ซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพจึงเป็นหัวใจสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กร โดยบุคลากรต้องมีความสามารถในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต (สุธินี ฤกษ์ขำ, 2564)

การบริหารทรัพยากรมนุษย์มีบทบาทสำคัญในการนำกลยุทธ์ขององค์กรไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม โดยทุกงานในองค์กรล้วนต้องบรรลุผลสำเร็จทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ (สุดใจ ดิลกทรรศน์, 2562) ดังนั้น การพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพและคุณธรรมควบคู่กันจึงเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดผลการปฏิบัติงานที่ดี โดยเฉพาะการใช้พุทธจิตวิทยามาพัฒนาจิตและพฤติกรรมการทำงาน จะช่วยเสริมสร้างพื้นฐานในการแยกแยะสิ่งที่ถูกและผิด นำไปสู่พฤติกรรมที่ดีงามผ่านการกระทำทางกาย (กายกรรม) วาจา (วจีกรรม) และใจ (มโนกรรม) หากบุคคลมีหลักคิดที่ยึดถือคุณธรรมในใจ คิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุมีผลและมองเห็นคุณค่าแท้ จะสามารถดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างถูกต้อง โดยเฉพาะแนวคิดแบบ โยนิโสมนสิการ ที่ช่วยส่งเสริมการคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์ (ศิริภัสสรค์ วงศ์ทองดี, 2556)

การนำหลักพุทธจิตวิทยามาใช้ในการพัฒนาคนและองค์กรจะช่วยส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน 3 ส่วน ได้แก่ คุณภาพของงาน ปริมาณงาน และเวลา หลักธรรมที่เหมาะสม ได้แก่ พละ 5 คือ พลังในการพัฒนาดนและการทำงาน ช่วยเสริมสร้างพลังทางกายและจิตใจ 5 ประการ ประกอบด้วย 1) สัทธาพละ พลังแห่งศรัทธาในตนเองและเป้าหมาย 2) วิริยพละ พลังแห่งความเพียรไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค 3) สติพละ พลังแห่งสติในการระลึกรู้และควบคุมตน 4) สมาธิพละ พลังแห่งสมาธิที่ทำให้มีจิตแน่วแน่ และ 5) ปัญญาพละ พลังแห่งปัญญาในการวิเคราะห์และตัดสินใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561) บุคลากรที่พัฒนาดนตามพละ 5 จะมีพลังในการดำเนินชีวิตและงานอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังมีหลักอภิยา 4 ประการ คือ แนวทางแห่งความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งเป็นอีกหลักธรรมที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานให้สำเร็จ ประกอบด้วย 1) ฉันทะ ความพึงพอใจและใส่ใจในงานที่ทำ 2) วิริยะ ความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติงาน 3) จิตตะ ความจดจ่อและมีสมาธิในงาน และ 4) วิมังสา การใคร่ครวญและใช้ปัญญาหาวิธีการที่เหมาะสม

ในการทำงาน ซึ่งอิทธิบาท 4 ประการนี้ เป็นรากฐานของความสำเร็จทั้งในระดับบุคคล และองค์กร เป็นเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาจิตใจของบุคลากรให้อยู่ในสภาพที่พร้อมรับการ พัฒนาและปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)

การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะแนวทางของพละ 5 และอิทธิ บาท 4 ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กร จะช่วยให้บุคลากรสามารถทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ปริมาณที่เหมาะสมและสามารถบริหารจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึง ยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีจริยธรรมและความมั่นคงทางวิชาชีพอย่าง ยั่งยืนอีกด้วย

ประสิทธิภาพการทำงาน : แนวคิดและองค์ประกอบสำคัญ

ประสิทธิภาพในการทำงาน หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติงานโดยอาศัย ความรู้ ความสามารถ เทคนิค ทักษะ และประสบการณ์อย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถ ผลิตผลงานได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง และมีคุณภาพ ตรงตามเป้าหมายขององค์กร ทั้งนี้ การดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพจะคำนึงถึงความสะดวก ความประหยัด ความ ยุติธรรม และความเสมอภาค โดยสามารถจำแนกองค์ประกอบของประสิทธิภาพในการ ปฏิบัติงานได้ ดังนี้

1. **ความฉับไว** หมายถึง การบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถ ดำเนินงานได้ทันตามกำหนดเวลาโดยไม่ล่าช้า โดยเฉพาะในงานบริการซึ่งผู้รับบริการมัก คาดหวังความรวดเร็ว ผู้ปฏิบัติงานจึงควรมีการจัดระบบบริการแบบเบ็ดเสร็จ ณ จุดเดียว (One-stop service) เพื่อเพิ่มความสะดวกให้แก่ผู้รับบริการ

2. **ความถูกต้องแม่นยำ** หมายถึง ความสามารถในการลดข้อผิดพลาดใน กระบวนการทำงาน โดยเฉพาะในด้านเอกสาร ข้อมูล ตัวเลข กฎระเบียบ และสถิติต่าง ๆ ผู้ปฏิบัติงานที่มีความถูกต้องแม่นยำ จะสามารถลดความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นต่อองค์กร และเพิ่มความน่าเชื่อถือในการทำงานได้

3. **ความรู้** หมายถึง ประสิทธิภาพในการทำงานจำเป็นต้องมีความรู้เฉพาะด้าน อย่างเพียงพอ ผู้ปฏิบัติงานควรมีความใฝ่รู้ รู้จักแสวงหาความรู้อย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็น จากประสบการณ์ตรง การศึกษาเพิ่มเติม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือการใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ ความรู้นี้จะสามารถนำไปสู่การปรับปรุงงานอย่างต่อเนื่อง

4. **ประสบการณ์** ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อประสิทธิภาพของบุคลากร ซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสและปฏิบัติงานซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญและความเข้าใจอย่าง

ลึกซึ้ง ผู้ที่มีประสบการณ์สูง จะสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่หลากหลายและซับซ้อนได้ดีกว่าและมักมีอัตราความผิดพลาดต่ำ องค์กรจึงควรให้ความสำคัญในการรักษาบุคลากรกลุ่มนี้ไว้ให้ปฏิบัติงานกับองค์กรให้นานที่สุด เพื่อประโยชน์ขององค์กรอย่างยั่งยืน

5. ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการคิดริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงาน หรือปรับปรุงกระบวนการให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การพัฒนาระบบการบริการที่ลดขั้นตอน การใช้เทคโนโลยีในการประเมินผล หรือการบริหารเชิงรุก เป็นต้น ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์จะสามารถนำพาองค์กรไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ การปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพยังต้องประกอบด้วย ความรู้สึกในทางบวกต่อการทำงาน ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ตรงและการรับรู้ของแต่ละบุคคล ความรู้สึกดังกล่าวสามารถส่งผลต่อความกระตือรือร้น ความเต็มใจและความสุขในการทำงาน ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึง การปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องอาศัยทั้งศาสตร์และศิลป์ โดย “ศาสตร์” คือ ความรู้ความสามารถ ทักษะ เทคนิคและทฤษฎีที่เหมาะสมกับลักษณะงานและบริบทของหน่วยงาน ส่วน “ศิลป์” คือ การประยุกต์ใช้ความรู้เหล่านั้นอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์บุคคลและทรัพยากรที่มีอยู่ โดยจะต้องเป็นไปตามบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตำแหน่งงาน

กล่าวโดยสรุป ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีความสามารถ ความรู้ ความพร้อมและความตั้งใจในการทำงานอย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว ถูกต้องและมีคุณภาพ โดยอยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ชัดเจน มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและดำเนินการตามกระบวนการที่เหมาะสม อันนำไปสู่ความสำเร็จขององค์กรตามเป้าหมายที่วางไว้ การมีจิตสำนึกที่ดี ความรับผิดชอบ ความขยันหมั่นเพียรและความซื่อสัตย์สุจริตต่อองค์กร ถือเป็นคุณลักษณะที่เสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลและส่งผลดีต่อองค์กรอย่างยั่งยืนด้วย

คุณภาพชีวิตของบุคลากร: ปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร

ปัจจุบันบุคลากรขององค์กร ถือเป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่าที่สุดขององค์กร ซึ่งมักเรียกกันว่า “ทุนมนุษย์” (Human Capital) โดยนับเป็นปัจจัยสำคัญที่ชี้วัดความสำเร็จหรือความล้มเหลวขององค์กร การคาดหวังจากองค์กรต่อบุคลากรในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่กับความคาดหวังของบุคลากรต่อผลตอบแทนและ

ความพึงพอใจในการทำงาน เพราะมนุษย์ล้วนทำงานเพื่อตอบสนองทั้งความต้องการพื้นฐานและความต้องการทางจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อสถานภาพและบทบาทในสังคม โดยผู้บริหารองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนจึงจำเป็นต้องแสวงหาแนวทางการบริหารที่สามารถนำศักยภาพของบุคลากรมาพัฒนาและใช้ประโยชน์สูงสุด เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน และส่งเสริมการเจริญเติบโตขององค์กร ทั้งนี้ การมีบุคลากรที่มีคุณภาพ มีขวัญกำลังใจ มีความจงรักภักดีและสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่น ย่อมเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความขัดแย้งภายในองค์กร (วิธนา พิงวิวัฒน์นิกุล, 2561)

"คุณภาพชีวิตในการทำงาน" จึงนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร ความพึงพอใจในงานเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่การเพิ่มผลผลิต และช่วยให้องค์กรบรรลุเป้าหมาย โดยสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศตาม แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564) ซึ่งให้ความสำคัญกับ "คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา" โดยมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิต สุขภาวะและศักยภาพของประชาชนให้เป็นผู้มีวินัย ใฝ่รู้ มีทักษะความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุลและยั่งยืน

สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องพัฒนาคนตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) ที่มีเป้าหมายหลักในการพัฒนาประเทศอย่างสมดุลและยั่งยืน โดยมุ่งเน้นการให้ประชาชนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในองค์กร ด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อต่อการเติบโตทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนี้

1. การส่งเสริมความมั่นคงและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคลากร โดยบุคลากรควรได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรมและเหมาะสม สามารถครอบคลุมความจำเป็นพื้นฐานและสร้างแรงจูงใจในการทำงาน นอกจากนี้ การสร้างความมั่นคงในอาชีพและสวัสดิการที่ดี เช่น การประกันสุขภาพ สิทธิการลางาน และการดูแลสุขภาพจิต จะช่วยเพิ่มขวัญและกำลังใจในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

2. การพัฒนาทักษะและศักยภาพของบุคลากร สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มุ่งเน้นการสร้างความสามารถและทักษะที่จำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ บุคลากรในองค์กรต้องได้รับโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและสภาพแวดล้อมการทำงานที่หลากหลาย

3. การสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัยและเป็นมิตร แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) เน้นย้ำความสำคัญของการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความปลอดภัยทางกายภาพและจิตใจ การมีนโยบายองค์กรที่

ชัดเจนในการป้องกันการล่วงละเมิด การจัดการความเครียด และการสนับสนุนสุขภาพจิตของบุคลากร ถือเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน

4. การสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ การสนับสนุนให้บุคลากรสามารถจัดการภาระงานและความรับผิดชอบส่วนตัวอย่างสมดุล จะช่วยลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในงาน อีกทั้งส่งเสริมให้เกิดความสุขและสุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

5. การส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม บุคลากรควรตระหนักถึงบทบาทของตนในการส่งเสริมการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยองค์กรควรสนับสนุนกิจกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมความรับผิดชอบต่อทางสังคม (CSR) เพื่อให้บุคลากรมีความภาคภูมิใจในงานที่ทำและเห็นคุณค่าที่เกินกว่าผลลัพธ์ทางธุรกิจเพียงอย่างเดียว

6. การส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีในองค์กร การสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมความร่วมมือและความเข้าใจระหว่างบุคลากร เป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและลดความขัดแย้งในองค์กร การเปิดโอกาสให้บุคลากรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและแสดงออกอย่างเสรีภายใต้กรอบที่เหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างขวัญกำลังใจและความภักดีต่อองค์กรเพิ่มขึ้นอีกด้วย

นอกจากนี้ การเสริมคุณภาพชีวิตแก่บุคลากรในองค์กรให้ดียิ่งขึ้นสามารถกระทำได้ตามแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต 8 ประการ ดังนี้

1. ค่าตอบแทนที่เป็นธรรมและเพียงพอต่อการดำรงชีวิต (Adequate and Fair Compensation) โดยบุคลากรควรได้รับค่าจ้างและผลประโยชน์ที่เหมาะสมกับค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพและสะท้อนถึงธรรมาภิบาลขององค์กร

2. สภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ (Safe and Healthy Environment) สถานที่ทำงานต้องมีความปลอดภัยทั้งทางกายภาพและจิตใจ ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีส่วนพักผ่อน มีนันทนาการและมีการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม

3. การส่งเสริมพัฒนาความรู้ความสามารถ (Development of Human Capacities) องค์กรต้องเปิดโอกาสให้บุคลากรได้พัฒนาทักษะและความรู้เพิ่มอย่างเหมาะสม เพื่อเพิ่มคุณค่าให้แก่ตนเองและองค์กรโดยรวม

4. การเปิดโอกาสใช้ศักยภาพของตน (Immediate Opportunity to Use and Develop Human Capacities) องค์กรต้องสนับสนุนการศึกษา อบรม และการเปิดโอกาสและสนับสนุนให้ได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่เพื่อพัฒนาคุณภาพของงาน

5. **ความสัมพันธ์ทางสังคมในที่ทำงาน** (Social Integration in the Work Organization) โดยให้ถือหลักการว่า สถานที่ทำงาน คือ องค์กรทางสังคมที่บุคลากรต้องมีความสัมพันธ์อันดีและร่วมมือกันอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลดีต่อองค์กรโดยรวม

6. **การเคารพสิทธิส่วนบุคคลในองค์กร** (Constitutionalism in the Work Organization) การบริหารงานขององค์กรควรเคารพสิทธิของบุคลากรในการมีส่วนร่วม และแสดงออกอย่างอิสระภายใต้ขอบเขตความรับผิดชอบและหน้าที่ของเขา

7. **ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว** (Work and the Total Life Space) องค์กรต้องคำนึงถึงการบริหารเวลาทำงาน ให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตครอบครัวและสังคมนอกเหนือจากการทำงานในเวลาทำงาน

8. **ความเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม** (The Social Relevance of Work) ซึ่งการทำงานไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ทางเศรษฐกิจขององค์กรเท่านั้น แต่ยังควรมีส่วนในการส่งเสริมคุณค่าแก่สังคมโดยรวม ตลอดจนไม่ส่งผลกระทบเชิงลบต่อสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ บุคลากรควรมีความภาคภูมิใจในงานของตนที่สามารถสร้างคุณูปการต่อชุมชน สังคม และโลกโดยรวม เช่น การส่งเสริมแนวคิดการทำงานแบบเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (Green Workplace) การใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการของเสียอย่างรับผิดชอบ รวมถึง การส่งเสริมจิตสาธารณะและความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร (CSR) ด้วย

ในบริบทของประเทศไทย แนวคิดนี้สอดคล้องกับ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570) ซึ่งเน้น “การปรับโครงสร้างเศรษฐกิจสู่สมดุลและยั่งยืน โดยมีประชาชนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” และเน้นย้ำให้ความสำคัญกับการเติบโตที่ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง รวมถึง การพัฒนาเศรษฐกิจที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและการลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยเฉพาะในยุทธศาสตร์ที่ 3 : การปรับโครงสร้างเศรษฐกิจสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน ที่กล่าวถึงการสนับสนุนภาคธุรกิจในการเปลี่ยนผ่านสู่รูปแบบธุรกิจที่รับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

ดังนั้น การส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการทำงานในมิติของ “ความเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม” จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งช่วยสร้างความภาคภูมิใจให้แก่บุคลากรในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม และช่วยเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กรต่อสาธารณชน อันนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนในระดับองค์กรและประเทศต่อไป

แนวคิดสำคัญอีกประการหนึ่งที่องค์กรต้องคำนึงถึง คือ ต้องเข้าใจความต้องการความมั่นคงในชีวิตของคน ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ มาสโลว์ Maslow (Need-Hierarchy Theory) โดยความต้องการของมนุษย์เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความต้องการนี้เป็นแรงขับเคลื่อนพื้นฐานที่จะจูงใจให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติภารกิจงานขององค์กรโดยไม่คิดโยกย้าย เปลี่ยนงานไปที่อื่นและมุ่งทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหน่วยงานได้ แบ่งออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. **ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)** คือ ความต้องการขั้นต่ำสุดของมนุษย์ เป็นสิ่งจำเป็นและเป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น อาหาร น้ำ และที่อยู่อาศัย เป็นต้น ในสังคมปัจจุบันนี้ มนุษย์จำเป็นที่พึงพาหรือทำงานให้กับองค์กรเพื่อหาปัจจัยมาสนองตอบความต้องการทางร่างกายของตน

2. **ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety and Security Needs)** ความต้องการขั้นนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย รวมถึง การได้รับการปกป้องให้พ้นจากภัยธรรมชาติ โรคภัย สงคราม และการให้มีความมั่นคงในงาน เป็นต้น จะทำให้บุคลากรมีขวัญกำลังใจในการทำงานและมีความมุ่งมั่นในการทำงานมากขึ้น

3. **ความต้องการทางสังคม (Social Needs)** เมื่อมนุษย์ได้รับตอบสนองในความต้องการ 2 ชั้นดังกล่าว จะมีความต้องการที่สูงขึ้น คือ ความต้องการทางสังคมเป็นความต้องการให้เพื่อนร่วมงานยอมรับว่า บุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรและมีความสำคัญต่อองค์กรอย่างยิ่ง

4. **ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องในสังคม (Esteem Needs)** ชั้นนี้สำคัญมากต่อการบริหารงาน นั่นคือ ความต้องการได้รับความนิยมนับถือ การมีชื่อเสียง การมีสถานภาพทางสังคมที่ดี มีความรู้สึกว่าเป็นบุคคลสำคัญ ได้รับความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลอื่น เป็นต้น จะทำให้บุคคาลานั้นมีความภาคภูมิใจ มั่นใจ พร้อมทุ่มเทให้กับการทำงานในองค์กรมากขึ้น

5. **ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จเต็มตามศักยภาพหรือตามความนึกคิด (Self – actualization Needs)** ความต้องการขั้นสูงสุดนี้ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการพื้นฐานอื่น ๆ ได้รับการตอบสนองแล้ว เช่น ความต้องการทางกายภาพ ความปลอดภัย ความรัก/ความเป็นเจ้าของ และความเคารพ/การยอมรับ เมื่อบุคคลอยู่ในระดับ Self-Actualization เขาจะมุ่งแสวงหาการเติบโตภายใน เช่น การทำในสิ่งที่ตนรัก การสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ การเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง การได้ค้นหาความหมายของชีวิตและการใช้ความสามารถหรือพรสวรรค์ที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นต้น (Maslow, 1954)

สรุปได้ว่า ชีวิตการทำงานของบุคลากรในความหมายกว้าง คือ สิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับชีวิตการทำงาน ได้แก่ ค่าจ้าง สภาพแวดล้อมการทำงาน ความก้าวหน้าในการทำงานผลประโยชน์และบริการ อันส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจและเป็นสิ่งจูงใจ แคลงมากคือ ผลดีของงานที่ส่งผลผู้ปฏิบัติงาน การปรับปรุงองค์กรและลักษณะงาน บุคลากรผู้ปฏิบัติงานควรได้รับการส่งเสริมระดับคุณภาพชีวิตการทำงานของแต่ละบุคคล หลักธรรมที่มีความเหมาะสมในการบูรณาการให้เกิดคุณลักษณะที่เหมาะสมต่อความสำเร็จ เพื่อสร้างกำลังองค์กรผล 5 ที่มีกำลังหนักแน่น มั่นคง เป็นสถานะที่ทำให้ไม่หวั่นไหว ในขณะที่องค์กรธรรมอิทธิบาท 4 เป็นแนวทางที่ถูกต้องชัดเจนหากดำเนินตามแล้วย่อมเป็นหัวใจแห่งความสำเร็จ เมื่อนำมาปรับใช้ทำให้เกิดการส่งเสริมสนับสนุนเอื้อให้ระดับคุณภาพการทำงานแล้วบุคลากรมีประสิทธิภาพ ได้และยังช่วยสร้างการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจที่จะมีผลต่อการทำงานของเขา รวมทั้งสร้างความพึงพอใจในงานด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนนำไปสู่ผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร

หลักพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร

หลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะผล 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) และอิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร ทั้งมิติภายใน คือ พลังใจและเจตคติในการทำงาน และมิติภายนอก คือ พฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อบูรณาการกับลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ พบว่า ผล 5 ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจและคุณภาพภายในสู่การบรรลุตนเอง ส่วนอิทธิบาท 4 กระตุ้นแรงจูงใจในเชิงบวก ทำให้บุคลากรทำงานอย่างมีเป้าหมาย มีแรงผลักดัน และมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ ส่งผลให้เกิดสมดุลระหว่างความสำเร็จส่วนบุคคลกับความสำเร็จขององค์กรอย่างยั่งยืน

เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นว่า หลักพุทธจิตวิทยาที่บูรณาการระหว่าง ผล 5 อิทธิบาท 4 และลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรอย่างไร จึงขออธิบายใน 2 มิติ ดังนี้

1. พุทธจิตวิทยาช่วยเสริมสร้างมิติภายใน (Buddhist Psychology: Internal Dimension Development) เป็นการพัฒนาแรงขับภายในและภาวะจิตใจ หมายถึง การพัฒนาจิตใจ ทศณคติและแรงขับทางจิตวิญญาณของบุคลากร อันเป็นรากฐานของพฤติกรรมการทำงานที่มีประสิทธิภาพ โดยอาศัยหลักธรรม “ผล 5” ประกอบด้วย

1) ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน งานที่ทำและเป้าหมายขององค์กร ช่วยหล่อหลอมความรู้สึกเป็นเจ้าของ (ownership) และความไว้วางใจในระบบงานขององค์กร

2) วิริยะ คือ ความเพียรพยายามอันต่อเนื่องและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เสริมแรงจูงใจภายในให้บุคลากรทำงานด้วยความมุ่งมั่น โดยมีความสำเร็จเป็นเป้าหมายสำคัญ

3) สติ คือ ความสามารถในการรู้เท่าทันตนเองและสิ่งแวดล้อม ช่วยในการควบคุมอารมณ์ การคิดและการกระทำให้เหมาะสมกับบริบทองค์กรและสังคม

4) สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตที่นำไปสู่การจดจ่อกับงาน ลดความวอกแวกและความเครียดในการทำงาน

5) ปัญญา คือ ความสามารถในการใคร่ครวญ วิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีวิจาร์ณญาณบนพื้นฐานของเหตุผล ประสบการณ์และเป้าหมายของตนเองและองค์กร

องค์กรธรรมพละ 5 นี้ เป็นเสมือนพลังภายในที่ขับเคลื่อนให้บุคลากรสามารถพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการเผชิญกับปัญหาและความท้าทายในงานได้อย่างเหมาะสม

2. พุทธจิตวิทยาช่วยเสริมสร้างมิติภายนอก (Buddhist Psychology: External Dimension Development): การแสดงออกทางพฤติกรรมในการทำงานร่วมกับผู้อื่น หมายถึง พฤติกรรมที่บุคลากรแสดงออกต่อการทำงานและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในองค์กร ซึ่งสามารถพัฒนาได้โดยใช้หลักธรรม “อิทธิบาท 4” ประกอบด้วย

1) ฉันทะ คือ ความรักและความพึงพอใจในงาน ส่งผลให้บุคลากรมีทัศนคติเชิงบวกต่อบทบาทหน้าที่และเกิดแรงจูงใจจากภายในให้สามารถทำงานได้อย่างมีความสุขและมุ่งมั่น

2) วิริยะ คือ ความพยายามอย่างต่อเนื่องในการปฏิบัติงาน แม้จะเผชิญกับข้อจำกัดหรืออุปสรรคอย่างไม่ท้อถอย อดทนปฏิบัติงานจนกว่าจะสำเร็จ

3) จิตตะ คือ ความใส่ใจและตั้งมั่นในการทำงาน ช่วยเสริมสมาธิและลดความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติงาน

4) วิมังสา คือ ความสามารถในการไตร่ตรอง ทบทวนและประเมินผลการทำงานอย่างรอบคอบ ส่งผลให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

องค์กรธรรมอิทธิบาท 4 นี้ ส่งเสริมให้บุคลากรแสดงออกถึงความรับผิดชอบ ความเป็นมืออาชีพและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นหัวใจสำคัญของการทำงานเป็นทีมและการขับเคลื่อนองค์กรสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน

การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะ พละ 5 และอิทธิบาท 4 ในการพัฒนาบุคลากร ช่วยส่งเสริมทั้งภาวะจิตใจและพฤติกรรมการทำงานอย่างรอบด้าน บุคลากรที่มีพลังภายในจากพละ 5 จะสามารถรักษาความมั่นคงทางอารมณ์ มุ่งมั่นในเป้าหมายและมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ ส่วนการมีอิทธิบาท 4 จะช่วยผลักดันให้เกิดแรงจูงใจในการทำงาน รักในสิ่งที่ทำและพัฒนาแนวทางการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การสร้างองค์กรที่มีความยั่งยืนและพัฒนาอย่างแท้จริง

บทสรุป

การพัฒนาบุคลากรเชิงจิตใจและพฤติกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยการบูรณาการพละ 5 อิทธิบาท 4 และลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ในยุคที่การพัฒนาองค์กรไม่ได้จำกัดอยู่เพียงมิติของทักษะหรือเทคโนโลยี หากแต่ต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพของ “คน” ในฐานะทรัพยากรที่มีศักยภาพสูงสุด การพัฒนาบุคลากรจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงทั้ง มิติภายใน (จิตใจ เจตคติและแรงจูงใจ) และมิติภายนอก (พฤติกรรมและการปฏิสัมพันธ์) ซึ่งสามารถบูรณาการแนวคิดทางพุทธจิตวิทยา ได้แก่ “พละ 5” และ “อิทธิบาท 4” เข้ากับแนวคิดลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์เพื่อเสริมสร้างบุคลากรให้มีคุณภาพอย่างยั่งยืน

พละ 5 ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ล้วนเป็นองค์ธรรมที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาแรงขับเคลื่อนของบุคลากร ทั้งในด้านความเชื่อมั่น ความเพียร การรู้เท่าทัน ความตั้งมั่นของจิตและการใช้ปัญญาในการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ องค์ธรรมเหล่านี้ช่วยหล่อหลอมบุคลากรให้สามารถรับมือกับความกดดันในการทำงาน มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมุ่งมั่นพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อันเป็นการตอบสนองต่อลำดับขั้นความต้องการในระดับสูงของมาสโลว์ โดยเฉพาะระดับการเคารพตนเองและการบรรลุตนเอง

ขณะเดียวกัน อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา มีบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมภายนอกที่มีประสิทธิภาพในบริบทของการทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยฉันทะช่วยให้บุคลากรมีทัศนคติเชิงบวกต่อหน้าที่การงาน วิริยะส่งเสริมความพยายามในการเผชิญกับอุปสรรค จิตตะส่งเสริมสมาธิในการปฏิบัติงานและวิมังสาส่งเสริมการใคร่ครวญและปรับปรุงคุณภาพงานอย่างต่อเนื่อง คุณลักษณะเหล่านี้สะท้อนถึงพฤติกรรมแห่งความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกันอย่างมีอาชีพและการพัฒนาองค์กรรวมขององค์กรอย่างเป็นระบบ

การบูรณาการองค์ธรรมทั้งพละ 5 และอิทธิบาท 4 ร่วมกับลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ช่วยวางแผนทางในการพัฒนาบุคลากรในสองมิติอย่างมีระบบ กล่าวคือ 1) การพัฒนามิติภายใน (Internal Dimension): เป็นการสร้างแรงขับภายในและพลังใจ ผ่านการเสริมสร้างคุณธรรม ความรู้สึกเป็นเจ้าของงาน ความสามารถในการควบคุมตนเองและการพัฒนาปัญญา ซึ่งส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ ความพึงพอใจในตนเองและแรงจูงใจเชิงบวก และ 2) การพัฒนามิตินอก (External Dimension): เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่แสดงออกผ่านการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ความรับผิดชอบ ความตั้งใจจริง ความใส่ใจในงาน การประเมินผลเพื่อปรับปรุงการทำงาน เป็นต้น ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการทำงานเป็นทีมและความสำเร็จขององค์กร

การพัฒนาศักยภาพในลักษณะองค์รวมดังกล่าว ไม่เพียงช่วยยกระดับประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรเท่านั้น แต่ยังเสริมสร้างความสมดุลระหว่างความสำเร็จของบุคคลกับเป้าหมายขององค์กรอย่างยั่งยืนอีกด้วย องค์กรที่สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดพุทธจิตวิทยาร่วมกับหลักจิตวิทยาสมัยใหม่จะสามารถสร้างวัฒนธรรมการทำงานที่มีคุณภาพสูง ส่งเสริมความสุขในการทำงานและเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันได้อย่างแท้จริง

รายการอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *ธรรมะกับการทำงาน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- พระราชบัญญัติกฏหมาย. (2563). “*พละ 5 ยุคใหม่*” พลังนำชีวิตสู่ความสว่าง. สืบค้นเมื่อ 7 มีนาคม 2567, จาก <https://www.ryt9.com/s/prg/31444081>
- พัชรินา พงษ์สุทัศน์. (2564). *ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานโดยใช้หลักอิทธิบาทธรรมของบุคลากรเทศบาลตำบล ในอำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี* (ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2559). *ศิลปะแห่งชีวิต ชุดลอยปทุม*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- รังสรรค์ ประเสริฐศรี.(2548). *พฤติกรรมองค์กร Organizational Behavior*. กรุงเทพฯ : บริษัทธรรมสารจำกัด.

- วีณา พิงวิวัฒน์นิกุล. (2561). *เอกสารประกอบการบรรยายกระบวนการวิชาการจัดการทรัพยากรมนุษย์ร่วมสมัย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริกัศสรค์ วงศ์ทองดี. (2556). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ Human Resource Development*. กรุงเทพฯ : บริษัท วิฬพรินทร์.
- สมพิศ สุขแสน. (2556). *เทคนิคการทำงานให้มีประสิทธิภาพ*. สืบค้นเมื่อ 7 มีนาคม 2567, จาก <https://bongkotsakorn.wordpress.com/2013/06/06/เทคนิคการทำงานให้ประสบความสำเร็จ/>
- สม สุจิรา. (2559). *คู่มือแสงพรสวรรค์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.
- สุดใจ ดิลกทรรศนนท์. (2562). *การจัดการเชิงกลยุทธ์ STRATEGIC MANAGEMENT*. กรุงเทพฯ : สามลดา.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2541). *คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาดไทย.
- สุธินี ฤกษ์ขำ. (2563). *การจัดการทรัพยากรมนุษย์เชิงกลยุทธ์ในยุคพลิกผัน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. New York.
- Walton, Richard E. (1974). *Improving the Quality of Work Life*. Harvard Business Review 27.

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ

Self-Practice on Learning to Control the Anger

Received: December 28, 2024
Revised: March 14, 2025
Accepted: March 17, 2025

ภพพร พฤกษาโรจนกุล¹
Patthaporn Pruksarajanakul
(pp.piano1985@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ต้องการนำเสนอแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ 4 ประการ ประกอบด้วย 1. มีสติรู้ทันความโกรธที่สังเกตได้จากอาการทางกาย 2. อดทนข่มใจต่อความโกรธ 3. เจริญเมตตาต่อตนเองด้วยการบริหารจัดการจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน 4. สำนวณกายวาจาด้วยการรักษาศีล 5 หากฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธอย่างสม่ำเสมอทำให้เรามีความมั่นคงทางจิตใจ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เป็นแนวทางที่ช่วยให้เรามีความสุขความสงบในบั้นปลาย นอกจากนี้ ยังช่วยให้เรามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น นับว่าการฝึกตนเองด้วยการควบคุมความโกรธเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างยิ่ง

คำสำคัญ : การฝึกตน, การควบคุม, ความโกรธ

Abstract

This article aims to study and present a method of self-practice for learning to control anger. The findings indicate that managing anger through self-discipline involves four key components: 1. Developing mindfulness (Sati) to cultivate awareness and the ability to observe anger without attachment; 2. Cultivating patience (Khanti) to endure delays, difficulties, or suffering without reacting with anger; 3. Developing loving-kindness and compassion (Mettā) toward oneself and others to promote happiness and well-being;

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. of Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

and 4. Practicing silence and gentleness (Soracca) to foster peaceful speech and actions. Consistent training in anger management can lead to mental stability and an enhanced quality of life. It serves as a guide toward inner peace and happiness, fostering greater empathy and a deeper understanding of others. Furthermore, controlling anger helps to strengthen relationships, offering significant benefits to both the individual and those around them.

Keywords: Self-practice, Control, Anger

บทนำ

ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่เกิดจากความหงุดหงิด ความรำคาญ ไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ (Glick & Roose, 1993) ส่งผลให้หน้าตาไม่พอใจ จิตใจไม่เบิกบาน หน้านี้ว้าวุ่นวุ่น จนกลายเป็นความเจ็บใจโกรธเคืองแค้นมากขึ้น ซึ่งหากปล่อยให้ความโกรธครอบงำจิตใจและไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ ความโกรธนี้จะกลายเป็นความอาฆาตพยาบาท อาจเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่จะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ อาทิ ปัญหาสุขภาพเป็นโรคความดันโรคประสาท โรคเครียด โรคกระเพาะที่เกิดจากความเครียด และเรื้อรังจากความโกรธ เกิดปัญหาการควบคุมตนเองและการตัดสินใจ จนกระทั่งเกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในครอบครัว ที่ทำงาน สังคม รวมทั้งเกิดปัญหาทางพฤติกรรมที่มีการใช้ความรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองและทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น ปัญหาที่เกิดจากความโกรธนี้ เป็นตัวร้ายที่คอยบั่นทอนลายสุขภาพของตนเองและทำลายความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างยิ่ง

ความโกรธก่อให้เกิดปัญหาอย่างยิ่ง ตามที่ปรากฏเป็นข่าวแพร่หลายในสังคมปัจจุบัน จากข้อมูลเชิงสถิติ พบว่า คดีความผิดเกี่ยวกับชีวิต ร่างกายและเพศ ประกอบด้วย การฆ่าผู้อื่น ทำร้ายผู้อื่นถึงแก่ความตาย พยายามฆ่า ทำร้ายร่างกาย โดยมีคดีที่ถูกบันทึกใน พ.ศ. 2563 จำนวน 45,043 ราย เมื่อเทียบกับ พ.ศ.2564 ที่คดีประเภทนี้เพิ่มขึ้นเล็กน้อยเป็นจำนวน 45,140 ราย และในพ.ศ. 2565 คดีดังกล่าวเพิ่มขึ้น 48,349 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) ทำให้เห็นว่า ในช่วงเวลาดังกล่าว อาชญากรรมอาจเกิดจากการบันดาลโทสะหรือความโกรธซึ่งรวมถึงคดีฆ่าและทำร้ายร่างกายได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ เป็นทักษะหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ในการควบคุมตนเองและเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกในขณะโกรธ

มากกว่าการปะทะด้วยพฤติกรรมที่รุนแรง (Goleman, 1995) หากฝึกฝนตนเองในการควบคุมความโกรธ จะส่งผลต่อการรับรู้ความโกรธของตนเอง สามารถยับยั้งชั่งใจได้ และอาจส่งผลดีช่วยให้อาชญากรรมที่เกิดจากแรงบันดาลโทสะที่ประกอบด้วยคดีฆ่าผู้อื่น ทำร้ายผู้อื่นถึงแก่ความตาย มีจำนวนคดีที่ลดน้อยลง

บทความนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธซึ่งการที่จะควบคุมความโกรธได้ต้องผ่านการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาช่วยพิจารณาความโกรธของตนเอง สามารถยับยั้งความโกรธของตนเอง พิจารณาหาวิธีการที่จะช่วยควบคุมความโกรธของตนเอง จนกระทั่งเกิดการเรียนรู้ที่จะสร้างพฤติกรรมเชิงบวกแทนการโต้ตอบด้วยความโกรธ หากเราหมั่นฝึกฝนการควบคุมความโกรธของตนเองด้วยการรักษาความเพียรในการฝึกตนอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้เราสามารถรับรู้ความโกรธของตนเองได้ สามารถควบคุมตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้ง มีความสามารถในการตัดสินใจที่เหมาะสมเพื่อรับมือกับสถานการณ์หรือบุคคลที่ทำให้เราโกรธและเครียด

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ เป็นการนำเสนอแนวทางการฝึกฝนตนเองด้วยการควบคุมความโกรธด้วยหลักพุทธธรรม เป็นการเรียนรู้การจัดการความโกรธด้วยความเข้าใจ ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล มีความเข้าใจต่อผู้อื่นที่ยั่วให้โกรธ การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธจึงเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข มีสุขภาพจิตดีและเกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ความหมายของการฝึกตนตามแนวพุทธจิตวิทยา

การได้มาเกิดเป็นมนุษย์ว่ายากยิ่งแล้ว แต่หากมนุษย์รู้จักหมั่นฝึกตนด้วยนั้น ประเสริฐกว่า การฝึกตนเป็นการไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา การไม่ยอมตกอยู่ในอำนาจของกิเลส นับว่าเป็นวิธีที่สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและกายให้กับตนเอง เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เราสามารถพึ่งพาตนเองได้และสามารถเป็นประโยชน์ในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

การฝึกตนเป็นการฝึกสติ รู้จักคุมควบคุมบังคับใจไม่ให้ไหลไปตามกิเลสและไม่ไปสู่ความชั่วร้าย การฝึกตนเป็นไปเพื่อการปรับปรุงตัวเองให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการฝึกให้เกิดความดี มีปัญญา มีความเจริญอกงาม การฝึกตนเป็นสิ่งที่จะช่วยขัดเกลาสติปัญญา เกิดปัญญาความรู้แจ้งหากฝึกตนอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้ที่ฝึกตนมีความเจริญก้าวหน้า มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2566)

คำว่า “พุทธจิตวิทยา” หมายถึง การนำศาสตร์ของจิตวิทยาตะวันตกที่มุ่งเน้นการศึกษาเชิงพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้ชัดบูรณาการกับหลักพุทธธรรมของพระพุทธศาสนาที่เน้นการศึกษาไปที่เรื่องของจิต พุทธจิตวิทยาจึงมุ่งเน้นไปศึกษาที่ประสบการณ์ของจิตใจโดยศึกษาถึงสภาพที่เป็นความจริงของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561)

เมื่อรวมคำว่า “การฝึกตน” กับ “พุทธจิตวิทยา” จึงเป็นการฝึกตนตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การฝึกฝนตนเองตามแนวทางที่บูรณาการผสมผสานระหว่างหลักพุทธธรรมของพุทธศาสนากับจิตวิทยาตะวันตก เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ศึกษาความเป็นไปของจิตใจของมนุษย์ การแก้ปัญหาสภาพจิตใจของมนุษย์ เพื่อให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีปัญญาที่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อให้ตนเองเข้าใจสาเหตุของทุกข์ วิธีการดับทุกข์ การปฏิบัติตนตามหลักพุทธธรรมเพื่อหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งหลาย เพื่อขัดเกลาจิตใจให้เป็นจิตที่ประภัสสร เกิดสติปัญญาได้ด้วยตนเอง เกิดความเจริญงอกงาม มีความสุข มีความสงบทางจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดี หากมนุษย์ยังฝึกตนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง นอกจากจะทำให้จะทำให้ตนเองเกิดประโยชน์แล้ว ยังช่วยสร้างความสงบสุขให้กับสังคมอย่างยิ่ง

สรุปได้ว่า การฝึกตนตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การพัฒนาตนเองที่มุ่งเน้นการฝึกสติ ผ่านการรักษาศีลเป็นการควบคุมกายวาจาใจ การเจริญสมาธิช่วยให้จิตใจสงบมีอารมณ์มั่นคง การเจริญปัญญาที่ช่วยให้เห็นสภาวะธรรมและเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป หากบุคคลใดฝึกตนด้วยการละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราก้าวเข้าไปสู่วิถีชีวิตที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ เกิดความสุขสงบสมดุลงานจิตใจ ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข เป็นคุณภาพชีวิตที่ดีและช่วยให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

ความสำคัญของการฝึกตน

มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ สามารถฝึกตนได้ การฝึกตนเกิดได้จากการเรียนรู้ นำข้อบกพร่องของตนเองมาปรับแก้ไขและพัฒนาข้อดีของตนเองให้ดียิ่งขึ้น เมื่อมนุษย์รู้จักหมั่นฝึกฝนตนเองพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ชีวิตก็จะยังมีความเจริญงอกงาม ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม

มนุษย์ประกอบขึ้นมาจากจิตและกาย หากฝึกตนด้วยการทำจิตให้คิดดี สิ่งทั้งหลายก็พลอยให้พูดดี ทำดี ผลที่ตามมาก็คือความสุข (ช.ธ. (ไทย) 25/2/24.) แต่ถ้าคิด

ไม่ดี จิตใจตกอยู่ในทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง ส่งผลให้การพูดและการกระทำจึงไม่ดีตามไปด้วย จิตใจจึงมีแต่ความทุกข์” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1/23.) จึงกล่าวได้ว่า หากเราต้องการให้ชีวิตเป็นอย่างไรก็ฝึกจิตของตนเองให้เป็นเช่นนั้น

การฝึกตนที่จะนำมาซึ่งความสุขนั้น ต้องอาศัยจิตเป็นตัวตั้งต้น จิตเป็นสิ่งสำคัญที่สุด จิตคิดเช่นไร จิตจะนำพาตนเองไปสู่สิ่งนั้น เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เกิดจากการทำงานของจิตและกายเชื่อมโยงกัน ตรงกับสำนวนที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” มนุษย์จึงต้องรักษาคำ จิต รักษาความคิดให้ดีเพื่อให้การกระทำและการแสดงออกทางกายทำงานอย่างสมดุลกับจิตและสามารถดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

การฝึกตนเอง เริ่มจากการฝึกจิตของตนเองให้เป็นไปในทางความดีงาม เกิดกุศล จิตใจก็ผ่องใส ความสุขจึงเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง ในทางตรงกันข้ามเวลาที่เรากังวลใจ ไม่สบายใจผิดหวัง ท้อแท้ ส่งผลให้สีหน้าไม่สดชื่น ร่างกายอาจเกิดการเจ็บปวด (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2566)

บุคคลที่รู้จักฝึกตนเอง พัฒนาคตนเอง รู้จักมองตนเองและมองโลกในแง่ดีอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก ทำให้คนที่อยู่รอบตัวก็พลอยมีความสุขกายสบายใจไปด้วย (วิทยา นาควัชระ, 2545) และหากหมั่นฝึกตนอย่างสม่ำเสมอ เท่ากับเป็นการเพิ่มโอกาส เป็นปัจจัยนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตให้กับตนเองอย่างยิ่ง เมื่อกล่าวโดยสรุปการฝึกตนมีความสำคัญ ดังนี้

1. การฝึกตน ต้องใช้ตนเองเป็นที่พึ่งในการฝึกตน ช่วยให้สามารถพึ่งตนเองได้
2. เมื่อฝึกตนแล้วทั้งจิตและกาย มีสุขภาพจิตดีและสุขภาพกายแข็งแรง เพราะเมื่อจิตดี มีสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรง นำมาซึ่งการมีสุขภาวะที่ดี
3. ช่วยให้มีความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันอยู่เสมอ เป็นปัจจัยที่ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตัวเอง คือ ต้องตระหนักรู้ในตัวเองทุกขณะ ทำให้รู้จักตนเองและรู้จักที่จะปรับแก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาดของตนเอง สามารถให้กำลังใจตนเองได้ด้วยตนเอง
4. มีทัศนคติเชิงบวก สามารถพลิกผันสถานการณ์จากร้ายให้เป็นดีได้ พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสในการฝึกตน
5. เป็นคนรู้จักคิดอย่างมีระบบ รู้จักวางแผน ทำงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีเป้าหมายชัดเจนและรู้จักคิดวิเคราะห์

เห็นได้ว่า การหมั่นฝึกจิตของตนให้เป็นไปในทางดีงามเป็นกุศลส่งผลต่อคุณภาพการฝึกตนให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เป็นไปเพื่อเตรียมความพร้อมต่อการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง รวมถึง เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมอีกด้วย

ประโยชน์ของการควบคุมความโกรธ

การควบคุมความโกรธ คือ กระบวนการการเรียนรู้และการฝึกฝนให้สามารถรับรู้ การจัดการและการแสดงออกอารมณ์โกรธในระดับที่เหมาะสม มีเป้าหมายเพื่อลด ผลกระทบต่อสุขภาพจิต ร่างกายและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สะท้อนให้เห็นถึงข้อดี ของการควบคุมความโกรธ ผู้เขียนจึงขอแนะนำข้อดีของการควบคุมความโกรธ ดังนี้

1. การควบคุมความโกรธเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสติ ช่วยให้จิตใจสงบ มี สมาธิรู้ทันอารมณ์โกรธของตนเองและช่วยหยุดการแสดงออกทางพฤติกรรมทางกาย วาจาที่ไม่ดี ซึ่งอาจทำร้ายผู้อื่นถึงแก่ชีวิต

2. เมื่อเราควบคุมความโกรธได้ จะมีพื้นที่ให้เกิดความเมตตาต่อตนเองและ ผู้อื่น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่มีรากฐานทางอารมณ์ที่มั่นคง เกิดความเข้าใจตนเองและ ผู้อื่น ส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3. ช่วยลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคความดันสูง (กรม สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

4. รู้จักเปลี่ยนมุมมองทางความคิด ด้วยการคิดหาวิธีการที่จะช่วยทำให้ สถานการณ์และบรรยากาศดีขึ้น

5. ลดอารมณ์โกรธที่เป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์และเป็นผลร้ายต่อสุขภาพจิต ด้วยการปล่อยวางความโกรธซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตในระยะยาว

6. เกิดความสงบสุขในใจ ดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า บุคคลใดฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข (ส.ส. (ไทย) 15/267/391.)

7. ช่วยให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

8. มีความก้าวหน้าในการทำงานและก้าวสู่ความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ที่ต้องการ กล่าวได้ว่า การควบคุมความโกรธเท่ากับการไม่เบียดเบียนตนเองและไม่ เบียดเบียนผู้อื่น ถือว่าการควบคุมความโกรธจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง อีกทั้ง ยังส่งผลดี ต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย

แนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ

ก่อนจะฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ สิ่งสำคัญอันดับแรกคือมีความตั้งใจ ความมุ่งมั่น มีเป้าหมายที่จะเรียนรู้และฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ เพื่อให้เกิด สุขภาพจิตที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและส่งผลดีต่อผู้อื่น สอดคล้องกับพุทธ ศาสนสุภาษิตว่า “ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธแล้วมีสติระงับได้ ผู้นั้นชื่อว่าบำเพ็ญประโยชน์ทั้ง แก่ตนเองและแก่คนอื่นด้วย” (พ.เถร. (ไทย) 26/443/415.)

วิธีการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธเปรียบเสมือนกับการมุ่งหลังคาของบ้านอย่างดีและแข็งแรงทำให้ฝนที่ตกลงมาจึงไม่รั่วเข้ามาในบ้าน หากจิตใจของเราไม่ได้รับการฝึกตนและควบคุมความโกรธไว้ไม่ได้ ก็เปรียบกับบ้านที่มุ่งหลังคาไม่ดีจึงทำให้ฝนตกรั่วเข้ามาในบ้านได้ (Kyokai, 2019)

ในลำดับต่อไปนี้ ผู้เขียนขอแนะนำแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธมีกระบวนการ ดังนี้

1. มีสติรู้ทัน : หากเราสะสมความโกรธเท่ากับเป็นการเพิ่มความคิดไม่ดีจนกลายเป็นความโกรธรุนแรงขึ้น จะส่งผลให้เราเสียสติ ขาดสติในการดำเนินชีวิต ขาดสมาธิในการทำงาน จนกระทั่งขาดปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

การเจริญสติจึงเป็นสิ่งสำคัญควรทำเป็นสิ่งแรก เพราะจะช่วยให้เราไม่ตกเป็นทาสของความโกรธ เป็นการยอมรับความจริงว่าเรากำลังโกรธ

ในงานวิจัยของต่างประเทศพบว่า การฝึกเจริญสติเพื่อยอมรับและไม่ตัดสินประสบการณ์ในขณะโกรธ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพและมีผลต่อการดำเนินชีวิต (Schuman-Olivier, Trombka, Lovas, Brewer, Vago, Gawande, Dunne, Lazar, Loucks, & Fulwiler, 2020)

“สติ” ตามความหมายของพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม หมายถึง การคุมใจไว้กับกิจที่ทำและคุมจิตไว้ที่การกระทำนานได้ อีกทั้ง สติเป็นหลักธรรมที่ช่วยเกื้อหนุนในการทำความดีทุกอย่างและเป็นหลักธรรมที่ช่วยกำหนดในการพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2565)

วิธีการที่จะช่วยดึงสติให้รู้ทันความโกรธได้ในเบื้องต้น คือ การสังเกตอาการทางร่างกายที่สะท้อนให้เห็นสัญญาณความโกรธ เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึง ตัวเกร็ง รู้สึกตัวร้อน เหงื่อออก เป็นต้น (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ, 2554)

ดังนั้น การตั้งสติเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งควรทำเป็นสิ่งแรก เพราะการมีสติจะช่วยให้เรารับรู้ความโกรธของตนเอง รู้เท่าทันความโกรธของตนเอง อีกทั้งการกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจจะช่วยให้ลดความโกรธและหยุดยั้งพฤติกรรมที่อาจเกิดจากแรงบันดาลใจด้วย

2. อดทนข่มใจ : หลังจากการเจริญสติเพื่อรู้ตัวและรับรู้ความโกรธของตนเองแล้ว แนวทางที่จะฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ คือ “อดทนข่มใจ”

วิธีการที่จะช่วยให้เราสามารถอดทนข่มใจได้ คือ การหายใจและการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ, 2554) ดังนี้

1) ในการหายใจ เริ่มด้วยการหายใจเข้าช้า ๆ จนท้องพองแล้วก็กลืนไว้ สักครู่ด้วยการนับ 1-5 ตามจังหวะวินาที แล้วค่อยระบายลมหายใจออกช้า ๆ ทางจมูก หรือทางปาก ซึ่งจะส่งผลต่อการเต้นของหัวใจให้ช้าลง กล้ามเนื้อคลายตัว อีกทั้ง ส่งผลให้ร่างกายได้ออกซิเจนในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย อารมณ์เย็นลง และลดระดับความโกรธด้วย

2) สำหรับการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน จะช่วยให้เราเร่งรับความโกรธและรู้จักอดทนอดกลั้นต่อความยากลำบากที่เผชิญกับความโกรธของตนเองได้ เพื่อปิดกั้นการกระทำในทางอกุศล อาทิ การด่าตอบ การทำร้ายตอบ เป็นต้น เมื่อตั้งเป้าหมายการฝึกตนด้วยควบคุมความโกรธจะช่วยบรรลุปเป้าหมายได้อย่างแท้จริงและเกิดประสิทธิภาพในการควบคุมความโกรธได้ดียิ่งขึ้น

ในทางพระพุทธศาสนา การอดทนข่มใจเป็นการสำรวมกาย วาจา ใจ เป็นการปิดกั้นบาปและการกระทำที่เป็นความชั่ว ถือเป็นการรักษาความดีงามของตนเอง ตรงกับหลักพุทธธรรม คือ “ขันติ” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2565)

ความโกรธจะสงบลงได้เพราะขันติแก่กล้าและจิตใจเริ่มมีความสงบขึ้น (คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พระครูวรปัญญาคุณ, 2554)

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อธิบายว่า เมื่อคนอื่นเขาปรารถนาจะให้เราโกรธเป็นพินเป็นไฟ มีเหตุผลอะไรที่เราต้องทำความปรารถนาของคนเช่นนั้นให้สำเร็จด้วยการยอมให้ความโกรธนั้นเป็นทุกข์ครอบงำจิตใจเราด้วย (พระราชาธิราชธิเบศ และคณะ, 2567) สะท้อนให้เห็นว่า การอดทนข่มใจช่วยให้เราสามารถควบคุมสถานการณ์ มีความอดทนในการเผชิญกับปัญหาได้ รวมทั้ง ช่วยให้เราอดทนต่อสิ่งที่ไม่พอใจและฝึกตนให้ทำสิ่งที่ดีงามได้

กล่าวได้ว่า เราสามารถฝึกอดทนข่มใจได้ด้วยการฝึกหายใจอย่างถูกต้องและการตั้งเป้าหมายการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ การอดทนข่มใจ จึงเป็นวิธีการที่ช่วยเร่งรับความโกรธ ช่วยให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. เจริญเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

เมื่อเจริญสติและอดทนข่มใจแล้ว แนวทางที่จะฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธในลำดับต่อมา คือ “การเจริญเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น” ในขณะที่เราโกรธเกลียดคู่กรณี เป็นการไม่ให้ภัยผู้อื่น เท่ากับเป็นการคิดร้ายต่อผู้อื่น

วิธีการช่วยลดความโกรธลงได้ คือ การเจริญเมตตา ผู้เขียนจึงขอแนะนำเสนอวิธีการเจริญเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น คือ

1) บริหารจิตของตนเอง ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ เพื่อให้ภัยตนเองและไม่เบียดเบียนตนเอง วิธีการนี้จะส่งผลให้เราใจเย็น มีความสุขและความสงบ

2) ให้อภัยผู้อื่น ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดว่า ทั้งเขาที่เป็นคู่กรณีและเราที่กำลังโกรธ ต่างเป็นเพื่อนร่วมโลก ร่วมชะตาชีวิตเหมือนกัน ต่างต้องเผชิญกับความทุกข์ ควรเมตตาต่อกันจะดีกว่าการมานั่งโกรธเกลียดกัน วิธีนี้เป็นการแสดงความปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิดดีกับผู้อื่น ไม่ถือโทษโกรธคู่กรณี อยากให้เขามีความสุขเหมือนกับเรา

“เมตตา” ถือเป็นธรรมข้อแรกของหลักธรรม “พรหมวิหาร 4” หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข เป็นการแสดงออกด้วยการมีน้ำใจไมตรี อยากให้ทุกคนและสัตว์ทั้งหลายมีความสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2565) โดยอานิสงส์ของการเจริญเมตตา มี 11 ประการ คือ 1. กลับเป็นสุข 2. ตื่นก็เป็นสุข 3. ไม่ฝันร้าย 4. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย 5. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย 6. เทวดารักษา 7. ไฟ ยาพิษ และศัตรูไม่กล้ำกราย 8. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว 9. สีหน้าผ่องใส 10. ตายก็มีสติ 11. เมื่อยังไม่บรรลุคุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก (อภ. เอกาทสก. (ไทย) 24/15-16/425-426.)

การเจริญเมตตาตนเองจะช่วยหยุดยั้งอารมณ์ความคิดที่ไม่ดี ช่วยหยุดความโกรธที่เกิดจากขาดการควบคุมให้กลับเข้ามาสู่สภาวะปกติ ส่งผลให้จิตใจของตนเองเกิดความเข้าใจ เรียนรู้ตามความเป็นจริง อีกทั้งช่วยลดการมีตนเองเป็นศูนย์กลาง ส่งผลให้เป็นคนเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นที่ปราศจากอคติของตนเองและเข้าใจความไม่รู้ของผู้อื่นด้วย (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปริชาชัย, 2565)

พระพุทธศาสนา สอนให้รู้จักดับความโกรธด้วยการเจริญเมตตา ดังบทแผ่เมตตาว่า “สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น, อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย, อหยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย, อนินา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย, สุขีอัตตานัง परिहरันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ”

จากบทแผ่เมตตาข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่า การเมตตา การปรารถนาดีต่อกันจะดีกว่าการโกรธแค้น เป็นวิธีการสร้างความสงบสุขในกับตนเองและผู้อื่น

ทั้งนี้ การเจริญเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นนั้น ต้องมีปัญญาเป็นผู้สนับสนุนอยู่เบื้องหลัง คือ เมื่อใดสมความโกรธไว้ในจิตใจ เปรียบเสมือนเมฆดำครอบคลุมบดบัง

พื้นที่ทางปัญญาและการเจริญเมตตาของตนเอง แต่ถ้าเราอดทนมากพอที่จะตระหนักรู้ตนเองว่าความโกรธเป็นโทษมีผลร้ายแก่ตนเองและผู้อื่น ปัญญาเป็นน้ำหล่อเลี้ยงจะช่วยชะล้างความโกรธให้ออกไปจากจิตใจเราเท่านั้น เราจะมีพื้นที่ในจิตใจมากพอที่จะเจริญเมตตาภาวนา เท่ากับว่า ความโกรธเป็นตัวสกัดกั้นไม่ให้เกิดความเมตตา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสลัดความโกรธทิ้งให้ออกไปจากจิตใจและเราสามารถเจริญเมตตาภาวนาต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้ด้วย

สรุปได้ว่า การเจริญเมตตาเป็นวิธีการสลายความโกรธในใจตนเองและทำลายความโกรธที่มีต่อผู้อื่น นับว่าการเจริญเมตตาช่วยให้เกิดความสงบสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ตลอดจนอาจนำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้วย

4. สรรวมกายวาจา : กาย วาจา เปรียบเสมือนกระจกสะท้อนความคิดซึ่งเกิดจากจิตใจของมนุษย์ หากจิตใจหรือความคิดของเราเป็นคนอย่างไร ก็จะเผยกิริยาและวาจาออกมาให้เห็นเป็นเช่นนั้น

หากไม่สำรวมกิริยาอาการในขณะที่กำลังโกรธ เท่ากับการขาดสติกำกับแสดงออกด้วยอารมณ์พลุ่งพล่าน อยากทำร้ายและด่าตอบเป็นการโต้กลับ เป็นพฤติกรรมที่ไม่สำรวมกายวาจาเพราะจิตใจเต็มไปด้วย/ความคิดฝ่ายชั่ว

การสำรวมกาย วาจา จึงเป็นแนวทางการฝึกตนด้วยการสร้างเหตุให้เป็นกุศลและเป็นการพัฒนาความดีงามของตนเอง ส่งผลให้เกิดการควบคุมกิริยาอาการทั้งกายวาจาด้วยการไม่สบถคำหยาบไม่ทำร้ายกัน

หลักธรรมที่จะช่วยให้เกิดการสำรวมกายวาจา คือ การรักษาศีล 5 เพราะศีลจะช่วยควบคุมความโกรธ ปิดช่องทางที่จะทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ศีล 5 จึงมีความสำคัญในการช่วยสำรวมกายวาจาของตนเอง ทำให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและเพื่อนมนุษย์ในสังคม อีกทั้ง ช่วยคลี่คลายสถานการณ์กับผู้อื่นให้ดีขึ้น การรักษาศีล 5 ประกอบด้วย ดังนี้

- 1) ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
- 2) ละเว้นจากการเป็นโจรขโมยและห้ามลักทรัพย์
- 3) ละเว้นจากการประพฤตินอกกาม
- 4) ละเว้นจากการพูดคำเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ
- 5) ละเว้นจากดื่มเมา

การรักษาศีล 5 ข้างต้นจะส่งผลต่อการสำรวมกาย วาจา ใจ กล่าวคือ เมื่อรักษาศีลจะทำให้เราอยู่ในการละเว้นจากความชั่ว 5 ประการ ทำให้มีพฤติกรรมในทางกุศล ส่งผลให้เกิดสติทุกขณะ แม้จะต้องพบกับคนที่พยายามยั่วให้เราโกรธ ศีล 5 จะ

คุ้มครองตนเองในการช่วยสํารวมกายวาจา นับว่า การรักษาศีล 5 ช่วยสํารวมกายวาจา ส่งผลให้ไม่ทำร้ายตนเองและไม่ไปทำร้ายผู้อื่น อาจส่งผลให้คนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องต้องเดือดร้อน ตกอยู่ในสถานการณ์ที่อันตรายอีกด้วย

การรักษาศีลจึงเป็นวิธีการช่วยสํารวมกาย วาจา อีกทั้งศีลจะช่วยรักษาเรา มิให้ทำความชั่วที่ปรากฏในศีล 5 ซึ่งส่งผลดีต่อการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ นับเป็นความดีงาม ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี นำมาซึ่งความสงบสุขให้กับครอบครัว สังคม และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธในชีวิตประจำวัน

ผู้เขียนขอสรุปเสนอแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธจากที่กล่าวไว้ข้างต้น อยู่ในรูปแบบแผนภาพแสดงขั้นตอนการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ ดังนี้



ภาพที่ 1 แนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ

จากภาพที่ 1 แสดงถึงแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้เมื่อเรากำลังตกอยู่ในความโกรธและเป็นสถานการณ์ที่ไม่อาจเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่า การนำแนวทางการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถเริ่มฝึกได้ทันที เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการควบคุมตนเองและมีสุขภาพจิตที่มั่นคงในระยะยาว

ในโลกตามความเป็นจริง เราสามารถฝึกสติ ฝึกอดทน ฝึกเจริญเมตตา ฝึกสํารวมกายวาจาได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องรอให้มีคนมาทำให้เราโกรธก่อนถึงจะฝึกได้ เพราะการฝึกฝนเหล่านี้ต้องอาศัยหลายปัจจัย ทั้งความเพียรพยายามและระยะเวลาในการฝึก ไม่ใช่ฝึกในระยะเวลา 1-2 วัน แล้วจะขอผลให้หายโกรธทันทีได้เลย หากฝึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจะช่วยให้เราสามารถถึงสติซึ่งเป็นเครื่องมือที่ดีในการควบคุมการกระทำเพื่อมิให้ตกอยู่ในทาสของอารมณ์โกรธ

บางครั้งความโกรธไม่เลือกเวลา แต่เราสามารถกำหนดทางเดินของตนเองได้ เพื่อให้ไปสู่ทางที่ติงาม ทางแห่งกุศลที่จะนำไปสู่ความสงบ สุขกาย สบายใจ อย่างไรก็ตาม สติเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เรารู้ตัวทุกขณะว่า จิตของเรากำลังอยู่ในสภาวะไหน เช่น ชอบ ไม่ชอบ โกรธ หงุดหงิด ไม่พอใจ เป็นต้น ทั้งนี้ เมื่อเกิดสติแล้วจะทำให้เกิดปัญญาเพื่อนำมาประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ว่าควรทำอะไรเมื่อต้องเผชิญกับคู่กรณีหรือแม้แต่บางสถานการณ์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงไปได้ ตัวอย่าง เจอคนพาลที่เคยทำให้เราโกรธ คนขับรถปาดหน้า เป็นต้น สะท้อนให้เห็นว่า การนำปัญญาและประสบการณ์เข้ามาช่วยพิจารณาและใช้ปัญญากำกับความคิด การแสดงออกทางพฤติกรรมทางกาย และวาจา นับว่าเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธอย่างยิ่งและยังจะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตในระยะยาวอีกด้วย

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธในชีวิตประจำวันควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยการฝึกตั้งสติทุกขณะ อดทนข่มใจต่อความโกรธ การเจริญเมตตาต่อตนเองและคู่กรณี การสำรวมกายวาจาจะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการรับมือกับสถานการณ์ที่อาจกระตุ้นความโกรธ สามารถควบคุมความโกรธ และสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น ประโยชน์จะเกิดขึ้นแก่บุคคลที่ฝึกฝนตนเองด้วยการควบคุมความโกรธเท่านั้นซึ่งต้องอาศัยความเพียรความพยายาม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการควบคุมความโกรธ ส่งผลให้เกิดความสงบในจิตใจ มีกายวาจาที่สำรวม ตลอดจนมีสุขภาวะทางจิตที่มั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

บทสรุป

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธ เป็นการฝึกที่จิตใจของตนเองตามหลักธรรมตามพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการฝึกสติเพื่อรู้ทันว่ากำลังโกรธ อยากจะตอบโต้ แต่เมื่อคิดได้จึงนำหลักธรรมขั้นดีช่วยเกื้อหนุนให้เกิดความอดทนต่อความยากลำบากใจที่ต้องเผชิญกับความโกรธ ทำให้จิตใจเกิดความสงบและสบายใจซึ่งเป็นที่มาของปัญญา ส่งผลให้มีความคิดที่ให้อภัยตนเองและมองคู่กรณีด้วยความเมตตา เห็นอกเห็นใจคู่กรณีมากขึ้น อีกทั้งสำรวมกายวาจาด้วยการรักษาศีล 5 เพื่อป้องกันมิให้เกิดการทำร้ายคู่กรณีถึงชีวิตหรือทำให้ผู้อื่นที่ไม่ได้เกี่ยวข้องเดือดร้อนไปด้วย

การควบคุมความโกรธของตนเองจึงต้องอาศัยความตั้งใจและการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธตามที่กำหนดไว้

เป็นการฝึกตระหนักรู้ถึงการรับรู้ความโกรธของตนเองและเห็นโทษของความโกรธ ถือเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเกิดกระบวนการทางปัญญา ส่งผลให้บุคคลที่ฝึกฝนตนเองอยู่เหนือความโกรธและสามารถดำเนินชีวิตในสังคมเป็นไปอย่างปกติสุข

การฝึกตนด้วยการควบคุมความโกรธจึงเป็นทักษะสำคัญที่ต้องหมั่นฝึกตนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้มีสุขภาพจิตที่แข็งแรง สามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติปัญญามีความสัมพันธ์กับคุณธรรมที่ดีขึ้นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข

รายการอ้างอิง

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. *รู้ทันรับความโกรธ (ตอนที่ 1)*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2568, จาก https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/sirirajonline2021/Article_file/s/870_1.pdf
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *ก่อนมันจะย้อนกลับมาทำร้ายเรา..เผย 7 วิธีกำจัด"ความโกรธ"ในที่ทำงาน*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2568, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30890>
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค* (สมเด็จพระพุทธมหารจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถระ, ผู้แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *จิตวิทยาสู่ภาวนา* (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ : ผลิติธมม์.
- พระราชวชิราธิปัตย์ และคณะ. (2567). *อุปายบรรเทาความโกรธ 10 ประการ*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช สารานุกรมราษฎร์.
- ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย. (2022) การประยุกต์ใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, 42(6), 1-13.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทยา นาควัชร. (2545). *คนนิสัยดี* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2565). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ : ผลิติธมม์.
- “_____”. (2566). *หลักแม่บทของการพัฒนาตน* (พิมพ์ครั้งที่ 30). สืบค้น 11 ธันวาคม 2567, จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-content-index/469>

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). สถิติคดีอาญาคดีความผิดเกี่ยวกับชีวิต ร่างกาย และเพศ จำแนกตามประเภทความผิด รายจังหวัด พ.ศ. 2560–2565. กรุงเทพฯ : สืบค้น 24 กุมภาพันธ์ 2568, จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/downloadFile/stat_impt/jw/file_xls_th
- Bukkyo Dendo Kyokai. (2019). *The Teaching of Buddha*. Japan: Bukkyo Dendo Kyokai (Society for the Promotion of Buddhism).
- Glick, R. & Roose, S. (1993). *Rage Power and Aggression*. London: Yale University Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. UK: Bantam Books.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371–394.

พุทธจิตวิทยา : แนวทางสู่สุขภาวะสำหรับคนวัยทำงาน กลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันในประเทศไทย

Buddhist Psychology: A Path to Well-being for Working-age Sandwich Generation in Thailand

ปรีญาณี กองบุญมา¹, กมลาศ ภูวนาธิพงษ์² และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

Preyanee Kongboonma, Kamalas Phoowachanathipong
and Witchuda Thitichotirattana
(preyanee@gmail.com)

Received: February 10, 2025
Revised: April 02, 2025
Accepted: April 03, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมสำหรับคนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันในประเทศไทย ซึ่งเป็นกลุ่มคนในช่วงอายุ 42-62 ปี ที่ต้องแบกรับภาระดูแลทั้งบุพการีที่เข้าสู่วัยสูงอายุและบุตรที่ยังต้องการการพึ่งพา ในขณะเดียวกันก็ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพและดูแลตนเอง ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีที่รวดเร็ว กลุ่มคนเหล่านี้กำลังเผชิญความท้าทายใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านร่างกาย (ความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) ด้านจิตใจ (ความเครียด วิตกกังวลและภาวะหมดไฟ) ด้านสังคม (ความขัดแย้งระหว่างบทบาทและความกดดันทางการเงิน) และด้านปัญญา (การขาดโอกาสในการพัฒนาตนเอง) บทความนี้เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ กายภาวนา (การพัฒนาร่างกาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาความประพฤติ) จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ร่วมกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น อิทธิบาท 4 มัชฌิมาปฏิปทา และอริยสัจ 4 เพื่อเสริมสร้างความสมดุลและคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกมิติ โดยเน้นการตั้งเป้าหมายชีวิต การดูแลสุขภาพกาย การเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ การพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล การพัฒนาปัญญาเพื่อ

¹ บริษัท นานมี จำกัด แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

Nan Mee Co., Ltd., Si Lom Subdistrict, Bang Rak District, Bangkok 10500, Thailand

^{2, 3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

เข้าใจธรรมชาติของชีวิต และการทบทวนปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแนวทางดังกล่าวจะช่วยให้คนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันสามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างสมดุลและยั่งยืน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ภาวนา 4, สุขภาวะองค์รวม, แซนด์วิชเจเนอเรชัน, คนวัยทำงาน

Abstract

This article presents the application of Buddhist psychological principles to enhance the holistic well-being of the working-age sandwich generation in Thailand—individuals aged 42 to 62 who bear the dual responsibilities of caring for aging parents and dependent children, while also maintaining their careers and self-care. Amidst rapid economic, social, and technological changes, this group faces significant challenges in four key areas: physical (including risks of health problems and chronic non-communicable diseases), mental (such as stress, anxiety, and burnout), social (including role conflicts and financial pressures), and intellectual (characterized by limited opportunities for personal development). The article proposes an integrative approach based on the principles of Buddhist psychology, particularly the Four Bhāvanās: Kāya-bhāvanā (physical development), Sīla-bhāvanā (moral development), Citta-bhāvanā (mental development), and Paññā-bhāvanā (wisdom development), along with other key Buddhist teachings such as the Four Iddhipādas (Bases of Success), the Middle Path, and the Four Noble Truths. These principles serve as a framework for fostering balance and enhancing quality of life in all dimensions. The proposed approach emphasizes setting life goals, maintaining physical health, cultivating mental resilience, fostering supportive relationships, developing wisdom to understand the nature of life, and engaging in continuous self-reflection and improvement. By applying these principles, the sandwich generation can be better equipped to navigate life's multifaceted challenges in a balanced and sustainable manner.

Keywords: Buddhist Psychology, Four Bhāvanās, Holistic Well-being, Sandwich Generation, Working-Age Population

บทนำ

สังคมไทยปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกำลังเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2565 ที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (กรมการปกครอง, 2565) ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงนี้ กลุ่มประชากรที่มีบทบาทสำคัญและกำลังเผชิญความท้าทายอย่างมากคือกลุ่ม "เจนเอ็กซ์" หรือ "ประชากรรุ่นเกิดล้าน" (พ.ศ. 2506 – 2526) ซึ่งปัจจุบันมีอายุระหว่าง 42–62 ปี

คนกลุ่มนี้ถูกเรียกว่า "แซนด์วิชเจเนอเรชัน" (Sandwich Generation) เนื่องจากต้องแบกรับภาระดูแลทั้งสองด้าน ทั้งบุพการีที่เข้าสู่วัยสูงอายุและบุตรที่ยังต้องการการพึ่งพา ในขณะเดียวกันก็ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพและดูแลตนเอง คำว่า "แซนด์วิชเจเนอเรชัน" ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกโดย Dorothy A. Miller นักสังคมสงเคราะห์ชาวอเมริกัน ในบทความเรื่อง "The 'Sandwich' Generation: Adult Children of the Aging" ตีพิมพ์ในวารสาร Social Work ปี 1981 (Miller, 1981) สะท้อนถึงความท้าทายทั้งในด้านการเงิน สังคม และอารมณ์ที่คนกลุ่มนี้ต้องเผชิญ ประกอบกับความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยีที่รวดเร็ว ส่งผลให้คนกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับความเครียด ภาวะหมดไฟ การขาดสมดุลในชีวิตและปัญหาสุขภาพองค์รวม จากการศึกษาของ Cheng & Santos-Lozada (2024) พบว่า คนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันที่ให้การดูแลและสนับสนุนทั้งด้านเวลาและการเงินแก่ครอบครัวมีโอกาสเกิดภาวะทุกข์ทรมานทางจิตใจสูงกว่าคนทั่วไปถึงสองเท่า นอกจากนี้ การศึกษาในประเทศไทยยังพบว่า กลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2565)

พุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นการบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับศาสตร์ทางจิตวิทยา จึงเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมให้กับคนกลุ่มนี้ได้เหมาะสม เนื่องจากพุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคมและปัญญา ผ่านหลักการสำคัญอย่างภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา (การพัฒนาร่างกาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาความประพฤติ) จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) และ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) (พระพรหมบัณฑิต, 2566)

บทความนี้ จึงมุ่งเสนอความท้าทายที่คนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันกำลังเผชิญในบริบทสังคมไทย และนำเสนอแนวทางการรับมือโดยบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมและคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับคนกลุ่มนี้ ทั้งในมิติของสุขภาพกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการพัฒนาปัญญา ซึ่งจะช่วยให้สามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างสมดุลและยั่งยืน

แซนด์วิชเจนอเรชั่น

แซนด์วิชเจนอเรชั่น (Sandwich Generation) หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่ในช่วงวัยกลางคน (มักเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 42-62 ปี) ซึ่งต้องรับภาระในการดูแลทั้งบุพการีที่สูงอายุและบุตรหลานที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะหรือยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในเวลาเดียวกัน ชื่อ "แซนด์วิช" เปรียบเสมือนการที่คนกลุ่มนี้ถูกบีบอัดระหว่างความรับผิดชอบสองด้าน เหมือนไส้ที่อยู่ตรงกลางของขนมปังแซนด์วิช

ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นเนื่องจากหลายปัจจัย ประการแรกคือ การที่คนมีอายุยืนยาวขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องการการดูแลเป็นระยะเวลานานขึ้น ประการที่สองคือ การแต่งงานและมีบุตรที่ล่าช้าออกไปในสังคมปัจจุบัน ทำให้คนวัยกลางคนยังคงมีภาระในการเลี้ยงดูบุตรที่ยังเล็กหรือวัยรุ่น ในขณะที่พ่อแม่ของตนเองก็เข้าสู่วัยชรา อีกทั้งในหลายวัฒนธรรม โดยเฉพาะในเอเชีย การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวถือเป็นหน้าที่ของลูกหลาน

สมาชิกของแซนด์วิชเจนอเรชั่นมักประสบกับความเครียดอย่างมากทั้งในด้านการเงิน เวลาและอารมณ์ พวกเขาต้องจัดสรรทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เพียงพอสำหรับทั้งการดูแลผู้สูงอายุ การเลี้ยงดูบุตรและการดำรงชีวิตของตนเอง บ่อยครั้งที่ต้องทำงานเต็มเวลาไปพร้อมกับรับภาระการดูแลทั้งสองรุ่น ส่งผลให้มีเวลาส่วนตัวน้อยและเกิดความเหนื่อยล้าสะสม ผู้ที่อยู่ในแซนด์วิชเจนอเรชั่นมีแนวโน้มที่จะประสบกับปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในอัตราที่สูงกว่าประชากรกลุ่มอื่น อีกทั้งยังอาจส่งผลกระทบต่อการเติบโตในหน้าที่การงานเนื่องจากข้อจำกัดด้านเวลาและการอุทิศตนให้กับงาน (Miller, 2019; Johnson & Thompson, 2021)

ในสังคมปัจจุบัน ผู้กำหนดนโยบายและองค์กรต่าง ๆ เริ่มตระหนักถึงความท้าทายที่กลุ่มคนเหล่านี้ต้องเผชิญมากขึ้น จึงมีการพัฒนานโยบายและบริการสนับสนุนต่าง ๆ เช่น การลาหยุดงานเพื่อดูแลสมาชิกในครอบครัว การจัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระหว่างวัน และการให้คำปรึกษาด้านการเงินและการดูแลสุขภาพจิตสำหรับผู้ดูแล เพื่อช่วยบรรเทาภาระและความเครียดของแซนด์วิชเจนอเรชั่น

ความท้าทายของคนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจนอเรชั่นในประเทศไทย

1. ความท้าทายด้านสุขภาพะด้านร่างกาย

คนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจนอเรชั่นมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพกายมากกว่าคนทั่วไป เนื่องจากมีเวลาดูแลตนเองน้อย ขาดการออกกำลังกายและพักผ่อนเพียงพอ นอกจากนี้ การเข้าสู่วัยกลางคนทำให้เผชิญกับความเสื่อมถอยทางสรีรวิทยา ทั้ง

ฮอริโมน กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึง มีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันสูงและโรคหัวใจ วีรศักดิ์ เมืองไพศาล (2556) กล่าวว่า ภาระงานและการดูแลครอบครัวที่มากขึ้นส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานและการทำกิจวัตรประจำวันลดลง จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อมด้านสุขภาพก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

2. ความท้าทายด้านจิตใจ

คนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันเผชิญความเครียดและวิตกกังวลสูง เนื่องจากต้องจัดการกับความคาดหวังที่แตกต่างของสมาชิกครอบครัวหลายรุ่น ภาระค่าใช้จ่ายสูง ทั้งค่าเลี้ยงดูบุตรและดูแลผู้สูงอายุ ท่ามกลางสภาพเศรษฐกิจที่ผันผวนและค่าครองชีพที่เพิ่มขึ้น อ้อมใจ ดำวรรณ (2567) อธิบายว่า การเข้าสู่วัยกลางคนทำให้เกิด "วิกฤตวัยกลางคน" มีการคิดหมกมุ่นและทบทวนความสำเร็จในชีวิต ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกไม่พึงพอใจ ความผิดหวัง ขาดความสุขและเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ความกดดันจากหลายด้านทั้งภาระหน้าที่ การเงินและความสัมพันธ์ ก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรังที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจในระยะยาว

3. ความท้าทายด้านสุขภาวะทางสังคม

การดูแลสมาชิกครอบครัวสองรุ่นส่งผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมและความมั่นคงทางการเงินของคนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชัน เกิดความขัดแย้งระหว่างบทบาทต่าง ๆ เนื่องจากต้องสร้างสมดุลระหว่างความต้องการที่แตกต่างของแต่ละฝ่าย ในบริบทสังคมไทย ความคาดหวังทางวัฒนธรรมในการดูแลผู้สูงอายุนั้นยิ่งเพิ่มแรงกดดันทางการเงิน ทั้งค่ารักษาพยาบาลของผู้สูงอายุ ค่าการศึกษาของบุตรและค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2557) ระบุว่า สภาพการทำงานหนัก การแข่งขันสูงและความท้าทายในการปรับตัวต่อเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ทำให้หลายคนเกิดภาวะหมดไฟ (Burnout) ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานและความสุขในชีวิต อีกทั้ง ยังต้องเผชิญความท้าทายในการทำงานร่วมกับคนต่างวัยที่มีทัศนคติและวิธีการทำงานแตกต่างกัน

4. ความท้าทายด้านสุขภาวะทางปัญญา

งานวิจัยของ Lachman (2004) ชี้ว่า คนวัยกลางคนมักต้องการเวลาสำหรับการพัฒนาตนเอง แต่กลับไม่มีเวลาเพียงพอเนื่องจากภาระหน้าที่หลายด้าน ความต้องการพัฒนาตนเองเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานและชีวิตประจำวันเป็นความท้าทายสำคัญของ งานวิจัยชี้ว่า คนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันนี้ มักเผชิญ

ปัญหาการปรับตัวต่อเทคโนโลยีและการเรียนรู้ทักษะใหม่ในที่ทำงาน การขาดเวลาสำหรับการศึกษาหรือการพัฒนาตนเองอาจนำไปสู่ความรู้สึกด้อยคุณค่าและการสูญเสียโอกาสในชีวิต

สามารถสรุปได้ว่า ความท้าทายของคนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันในประเทศไทย ที่ต้องดูแลทั้งพ่อแม่และลูกพร้อมกัน กำลังเผชิญความท้าทายใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพเนื่องจากมีเวลาดูแลตนเองน้อย ขาดการออกกำลังกายและพักผ่อนที่เพียงพอ อีกทั้ง ยังต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยทางสรีรวิทยาตามวัย 2) ด้านจิตใจ ต้องแบกรับความเครียดและวิตกกังวลจากการจัดการความคาดหวังที่แตกต่างของสมาชิกครอบครัวต่างวัย ภาระค่าใช้จ่ายสูง และการเผชิญกับ "วิกฤตวัยกลางคน" ที่อาจนำไปสู่ความรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิต 3) ด้านสังคม เกิดความขัดแย้งระหว่างบทบาทต่าง ๆ ต้องรับมือกับความกดดันทางการเงินจากความคาดหวังทางวัฒนธรรมในการดูแลผู้สูงอายุและการเผชิญความท้าทายในการทำงานร่วมกับคนต่างวัยที่มีวิธีการทำงานแตกต่างกัน และ 4) ด้านปัญญา ขาดเวลาในการพัฒนาตนเองเพื่อรับมือกับเทคโนโลยีและทักษะใหม่ ทำให้เสี่ยงต่อความรู้สึกด้อยคุณค่าและการสูญเสียโอกาสในชีวิต

หลักพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยามีรากฐานมาจากการที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาถึงความทุกข์ในชีวิตมนุษย์และแนวทางการหลุดพ้น โดยทรงเสนอแนวทางแก้ปัญหาด้วยการพัฒนาปัญญา (วิชา) และการปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์ พุทธจิตวิทยาจึงเน้นการเข้าใจตนเอง การฝึกจิตและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ ปรีชา (การศึกษาเรียนรู้) ปฏิบัติ (การฝึกฝนพัฒนา) และปฏิเวศ (การเข้าถึงผล) (พระพรหมบัณฑิต, 2566) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายว่า จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ คือ การเข้าถึงความสุขที่แท้จริงหรือบรรลุถึงภาวะไร้ทุกข์ ผ่านการปฏิบัติที่ถูกต้องด้วยปัญญา ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ ปัญญา ความดีงาม และความสุข

ตามหลักอภิธรรม มนุษย์ประกอบด้วยขันธห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยมีจิตเป็นศูนย์กลางการทำงาน ซึ่งจิตแบ่งเป็นหลายประเภท เช่น จิตโลกียะ (กุศลจิต อกุศลจิต วิบากจิต) และจิตโลกุตระที่พ้นจากกิเลส กิเลสเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจุ่นมัว แบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ในชีวิตมนุษย์ พระพรหมคุณาภรณ์ (2535) อธิบายว่า กุศลจิต คือ จิตที่มีความ

บริสุทธิ์ สงบและประกอบด้วยคุณธรรม (ปราศจากกิเลส) เช่น ความเมตตา ความกรุณา และปัญญา เป็นจิตที่นำไปสู่การกระทำที่ดีงาม เป็นกุศลและเป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

พระพุทธเจ้าได้แสดง "อริยสัจ 4" เป็นแนวทางในการเข้าใจและแก้ไขปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ ประกอบด้วย ทุกขสัจ (ความจริงของความทุกข์) สมุทัยสัจ (ความจริงของเหตุแห่งทุกข์) นิโรธสัจ (ความจริงของการดับทุกข์) และมรรคสัจ (ความจริงของทางดับทุกข์) ซึ่งเป็นหนทางในการดับทุกข์อย่างถาวร โดยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ครอบคลุมการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ศีล คือ การปฏิบัติตามพฤติกรรมทางกายและวาจาให้อยู่ในกรอบศีลธรรม สมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่นและสงบ ส่วน ปัญญา คือ การพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่งตามความเป็นจริง การบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนากับชีวิตประจำวันจึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้คนสามารถรับมือกับความเครียดและแรงกดดันได้อย่างมีสติและปัญญา

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยาเป็นแนวคิดที่นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อเข้าใจและพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้พ้นจากความทุกข์ โดยมีรากฐานจากการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า ความทุกข์มีสาเหตุมาจากกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) และความยึดมั่นถือมั่น แนวทางการดับทุกข์คือการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล (การควบคุมพฤติกรรม) สมาธิ (การฝึกจิต) และปัญญา (การเข้าใจความจริง) ซึ่งสอดคล้องกับอริยมรรคมีองค์แปด การพัฒนาตามแนวทางนี้ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริง สามารถรับมือกับความเครียดและความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การประยุกต์ใช้ภาวนา 4 ในชีวิตประจำวัน

การนำภาวนา 4 มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันช่วยสร้างสมดุลในทุกด้านของชีวิต ภาวนา 4 เป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาร่างกาย ศีลภาวนา ช่วยสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในสังคม จิตภาวนา ช่วยให้จิตใจสงบและมั่นคง ส่วน ปัญญาภาวนา เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้มนุษย์มีความเข้าใจในธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติภาวนา 4 อย่างต่อเนื่องและสมดุล จะนำไปสู่การมีชีวิตที่สมบูรณ์และความสุขที่ยั่งยืน

ภาวนา 4 จึงไม่ใช่เพียงแนวคิดทางศาสนา แต่เป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาตนในทุกมิติและสร้างความสมดุลในชีวิตอย่างแท้จริง

1. การตั้งเป้าหมายชีวิต : จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

การตั้งเป้าหมายชีวิต เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม หลักธรรม ภาวนา 4 (กายภาวนา คีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา) และอิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) สามารถนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดสำหรับการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและนำไปสู่การปฏิบัติที่ต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายด้วย ฉันทะ (ความพอใจ) เช่น การมีสุขภาพดี ความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว การเจริญสมาธิและสติเพื่อรับรู้และควบคุมอารมณ์และความคิดตนเอง การมีทักษะการทำงานหรืออาชีพที่สูงขึ้น หรือความมั่นคงทางการเงิน จะช่วยสร้างแรงจูงใจที่แข็งแกร่ง และนำไปปฏิบัติด้วย วิริยะ (ความพากเพียร) เพื่อสร้างวินัยในชีวิตประจำวัน เช่น การออกกำลังกาย การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่เป็นมิตรไมตรี การฝึกสมาธิ การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการออมเงิน พร้อมความมุ่งมั่นทำอย่างตั้งใจด้วย จิตตะ (ความเอาใจใส่) และการทบทวนเป้าหมายด้วยปัญญาเพื่อพัฒนาด้วย วิมังสา (การพิจารณาด้วยปัญญา) การตั้งเป้าหมายเช่นนี้ช่วยสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ และจะช่วยให้เป้าหมายชีวิตบรรลุผลได้ในระยะยาว (พระพรหมคุณาภรณ์, 2535)

2. การดูแลสุขภาพทางด้านร่างกาย : พื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิต

การดูแลสุขภาพกายเป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและการพัฒนาจิตใจ การใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ช่วยให้ออกกำลังกายและพักผ่อนได้เหมาะสม ทั้งในด้านการพักผ่อน การออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร กายภาวนา คือ การฝึกฝนร่างกายให้แข็งแรงและสมบูรณ์ การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังและความเครียด ควบคู่กับการนอนหลับที่เพียงพอ ส่วนการรับประทานอาหารตามหลักอาหารแปดประการที่ถูกต้อง เน้นการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่ายึดติดกับรสชาติ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2541) กล่าวว่า "ร่างกายเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ หากร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์ การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรมย่อมเป็นไปด้วยดี" การดูแลสุขภาพกายที่ดีจะส่งผลต่อสุขภาวะในทุกด้าน ทั้งจิตใจและสังคม ทำให้พร้อมรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต

3. การเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจ : การสร้างความสงบ ความมั่นคงในจิต

การดูแลสุขภาพกายเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตที่สมดุล หลักมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ช่วยจัดสรรเวลาให้เหมาะสม ทั้งการพักผ่อน การออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร กายภาวนา คือ การฝึกฝนร่างกายให้แข็งแรง ทั้งการออกกำลังกาย การนอนหลับเพียงพอและการรับประทานอาหารตามหลักอาหารแปดประการที่ถูกต้อง ที่เน้นคุณค่า

ทางโภชนาการมากกว่ารสชาติ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, 2541) กล่าวว่า "ร่างกายเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ หากร่างกายแข็งแรง การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรมย่อมเป็นไปด้วยดี" สุขภาพกายที่ดีจะส่งผลต่อสุขภาพทั้งจิตใจและสังคม ช่วยให้พร้อมรับมือกับความท้าทายในชีวิต

4. การพัฒนาสุขภาพด้านสังคม : ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล

การสร้างสุขภาพทางสังคมต้องอาศัยการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและสมดุลทั้งในครอบครัวและที่ทำงาน โดย วีรศักดิ์ เมืองไพศาล (2556) ชี้ว่า ความสัมพันธ์ที่ดีช่วยลดแรงกดดันและเพิ่มความสุข โดยเฉพาะสำหรับคนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชั่น หลักธรรมที่ช่วยพัฒนาสุขภาพทางสังคม ได้แก่ ศีลภาวนา ซึ่งเน้นการรักษาศีล 5 เป็นพื้นฐานการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ สังคหวัตถุ 4 ที่มุ่งเน้นการให้ การพูดดี การช่วยเหลือและการวางตนเสมอต้นเสมอปลาย ทิฐิ 6 ที่แนะนำการปฏิบัติต่อบุคคลรอบข้างอย่างเหมาะสม ตั้งแต่บิดามารดา ครูอาจารย์ คู่ครอง มิตรสหาย ผู้มีศีลธรรมและผู้ร่วมงาน และทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์ ที่เน้นความขยัน การรักษาทรัพย์ การคบมิตรดี และการใช้ชีวิตพอเพียง การพัฒนาตามหลักธรรมเหล่านี้ไม่เพียงลดความขัดแย้ง แต่ยังส่งเสริมความร่วมมือ ความเข้าใจและความสุขในทุกความสัมพันธ์

5. การพัฒนาปัญญา : การเรียนรู้เพื่อเข้าใจธรรมชาติ

การพัฒนาปัญญาเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและยั่งยืน โดยปัญญาไม่ได้หมายถึงเพียงความสามารถในการเรียนรู้หรือแก้ปัญหา แต่ยังครอบคลุมถึงการเข้าใจความจริงของธรรมชาติและ การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง (พระธรรมปิฎก, 2541)

หลักธรรมสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพด้านปัญญาสำหรับคนวัยทำงาน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ อริยสัจ 4 และปัญญาภาวนา โยนิโสมนสิการ หรือการคิดอย่างแยบคาย ช่วยให้วิเคราะห์ปัญหาและเห็นเหตุแห่งความเครียดได้อย่างชัดเจน ทำให้สามารถแยกแยะสิ่งที่ควรยึดถือและปล่อยวาง การฝึกคิดอย่างแยบคายช่วยลดความกดดันในจิตใจและทำให้เกิดความชัดเจนในการตัดสินใจเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิต (อ้อมใจ คำวรรณ, 2567)

ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตผ่านหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ถาวร ทุกขัง คือ ความเป็นทุกข์ ความไม่สมบูรณ์ ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และ อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตน ทุกสิ่งเกิดจากเหตุและปัจจัย ไม่สามารถควบคุมได้อย่างแท้จริง

การพัฒนาปัญญาไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการเพิ่มพูนความรู้เชิงวิชาการ แต่รวมถึงการพัฒนาความคิด การเข้าใจตนเองและการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ซึ่งเป็นกระบวนการต่อเนื่อง

ที่จำเป็นต่อการสร้างชีวิตที่สงบสุขและมั่นคง เพราะเมื่อเข้าใจความจริงของชีวิตและธรรมชาติได้อย่างแท้จริง ก็จะสามารถตัดสินใจและดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

6. การทบทวนและปรับปรุง : การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การทบทวนการปฏิบัติและปรับปรุงแนวทางตามหลัก กาวานา 4 (กายกาวานา ศิลกาวานา จิตตกาวานา ปัญญากาวานา) ช่วยให้การดำเนินชีวิตมีความต่อเนื่องและยั่งยืน พระพรหมบัณฑิต (2566) กล่าวว่า การฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสุขภาวะองค์กรรวม

ดังนั้น กาวานา 4 เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความสมดุลและพัฒนาทุกมิติของชีวิต ประกอบด้วย กายกาวานา (การพัฒนาร่างกาย) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาพและการดำเนินชีวิต ศิลกาวานา (การพัฒนาความประพฤติ) ที่ช่วยสร้างคุณธรรมและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม จิตกาวานา (การพัฒนาจิตใจ) ที่ช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง และปัญญากาวานา (การพัฒนาปัญญา) ที่ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติตามหลักกาวานา 4 อย่างต่อเนื่องและสมดุล ร่วมกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น อิทธิบาท 4 และมัชฌิมาปฏิปทา จะช่วยให้สามารถตั้งเป้าหมายชีวิต จัดการกับความท้าทาย พัฒนาตนเองในทุกด้านและนำไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์และความสุขที่ยั่งยืน

แนวทางเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของคนวัยทำงาน

กลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันตามหลักพุทธจิตวิทยา

คนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชัน ซึ่งต้องรับภาระดูแลทั้งบุพการีและบุตรหลานพร้อมกัน มักเผชิญความกดดันจากหลายด้าน การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้จึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

หลักกาวานา 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ชี้นำแนวทางการพัฒนาชีวิตในทุกมิติอย่างสมดุล ทั้งด้านร่างกาย สังคม จิตใจและปัญญา **กายกาวานา** เน้นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนอย่างเพียงพอและจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้ที่ต้องดูแลทั้งบุพการีและบุตรหลาน การมีร่างกายที่แข็งแรงจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้สามารถรับมือกับภาระหน้าที่ที่หลากหลายได้ **ศิลกาวานา** มุ่งเน้นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ด้วยการรักษาศีล 5 เป็นพื้นฐาน สร้างสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตครอบครัว มีสัมพันธภาพที่ดีกับทั้งผู้อาวุโสและรุ่นลูกหลานและสื่อสาร

ด้วยวาจาที่สุภาพ เป็นประโยชน์ การมีศีลที่มั่นคงช่วยให้คนวัยแซนด์วิชมีหลักยึดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ลดความขัดแย้งในครอบครัวและสร้างบรรยากาศแห่งความเข้าใจระหว่างคนต่างวัย **จิตภาวนา** ให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง ด้วยการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด เจริญสติในชีวิตประจำวัน บริหารจัดการอารมณ์เมื่อเผชิญความกดดันและฝึกจิตให้มีความเมตตากรุณาต่อตนเองและคนรอบข้าง จิตที่มั่นคงเป็นฐานสำคัญที่ช่วยให้คนวัยแซนด์วิชสามารถยืนหยัดท่ามกลางภาระหน้าที่อันหนักหน่วงได้อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับสถานการณ์ที่กดดัน **ปัญญาภาวนา** เน้นการพัฒนาความเข้าใจชีวิตอย่างถ่องแท้ ด้วยการใช้อยินโสมนสิการในการแก้ไขปัญห พิจารณาไตรลักษณ์เพื่อปรับมุมมองต่อความเปลี่ยนแปลง ฝึกการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะและใช้ปัญญาในการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ปัญญาที่เฉียบแหลมจะช่วยให้เห็นทางออกของปัญหาและสามารถจัดลำดับความสำคัญของภาระหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม

มัชฌิมาปฏิปทา หรือ การดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง เป็นอีกหลักธรรมสำคัญสำหรับคนวัยแซนด์วิชที่ต้องจัดสรรทรัพยากรทั้งเวลา กำลังและทรัพย์สินไปในหลายทิศทาง การบริหารเวลาอย่างสมดุล ไม่ทุ่มเทให้ด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไปจนละเลยด้านอื่น การใช้จ่ายอย่างพอประมาณ ไม่ประหยัดจนถึงเครียดหรือฟุ้งเฟ้อจนเกินพอดี การแบ่งเบาภาระระหว่างสมาชิกในครอบครัว ไม่แบกรับทุกอย่างไว้คนเดียวและการตั้งความคาดหวังต่อตนเองและผู้อื่นอย่างสมเหตุสมผล ล้วนเป็นการประยุกต์ใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาในชีวิตประจำวัน

การประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ในชีวิตประจำวันสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเริ่มต้นวันด้วยการกำหนดลมหายใจสั้น ๆ เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมรับวันใหม่ การจัดลำดับความสำคัญของงานและกิจกรรมแต่ละวัน การสร้างช่วงเวลาคุณภาพสำหรับครอบครัวโดยปลอดจากการรบกวนของเทคโนโลยี การออกกำลังกายสม่ำเสมอ แม้เพียงวันละ 15-30 นาที และการหาเวลาสงบทางจิตใจระหว่างวัน

นอกจากนี้ การพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับคนวัยแซนด์วิช เช่น ทักษะการสื่อสารอย่างกรุณาและมีประสิทธิภาพกับทั้งผู้สูงอายุและเด็ก ทักษะการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคการผ่อนคลายและการปล่อยวาง ทักษะการขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นและทักษะการแก้ปัญหาด้วยโณโสมนสิการ ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม การนำหลักพุทธจิตวิทยาเหล่านี้มาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมกับบริบทชีวิตของแต่ละบุคคล จะช่วยให้คนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจนเนอเรชันสามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสุขภาวะที่ดีทั้งกาย จิต สังคมและปัญญานำไปสู่ชีวิตที่สมดุลและมีความสุขอย่างยั่งยืน แม้ต้องเผชิญกับภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่หลากหลาย

บทสรุป

บทความนี้นำเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมสำหรับคนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันในประเทศไทย ซึ่งเป็นกลุ่มคนอายุ 42-62 ปี ที่ต้องแบกรับภาระดูแลทั้งบุพการีที่เข้าสู่วัยสูงอายุและบุตรที่ยังต้องการการพึ่งพา ในขณะเดียวกันก็ต้องทำงานและดูแลตนเอง กลุ่มคนเหล่านี้กำลังเผชิญความท้าทายใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านร่างกาย (ความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) ด้านจิตใจ (ความเครียด วิตกกังวล และภาวะหมดไฟ) ด้านสังคม (ความขัดแย้งระหว่างบทบาทและความกดดันทางการเงิน) และด้านปัญญา (การขาดโอกาสในการพัฒนาตนเอง)

บทความเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana (การพัฒนาร่างกาย) ศิลภavana (การพัฒนาความประพฤติ) จิตภavana (การพัฒนาจิตใจ) และปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญา) ร่วมกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น มัชฌิมาปฏิปทา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม แนวทางดังกล่าวประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายชีวิต การดูแลสุขภาพกาย การเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ การพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล การพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและการทบทวนปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง

การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา ช่วยให้คนวัยทำงานกลุ่มแซนด์วิชเจเนอเรชันสามารถรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการพัฒนาสุขภาวะทั้ง 4 ด้านอย่างสมดุล การรักษาศีลช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและควบคุมอารมณ์ได้ดี และการพัฒนาปัญญาช่วยให้เข้าใจความจริงของชีวิตและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งแนวทางดังกล่าวจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ลดความเครียด เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและสงบอย่างยั่งยืน

รายการอ้างอิง

- กรมการปกครอง. (2565). *ข้อมูลสถิติประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : กระทรวงมหาดไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2565). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- พรณราย ทรัพย์ะประภา. (2557). *จิตวิทยาประยุกต์ในโลกยุคใหม่*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2535). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมบัณฑิต. (2566). *พุทธจิตวิทยาเพื่อการพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วีรศักดิ์ เมืองไพศาล. (2556). *การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อ้อมใจ ดำวรรณ. (2567). *จิตวิทยาวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Cheng, H. Y., & Santos-Lozada, A. R. (2024). The sandwich generation: Mental health outcomes among adults with multigenerational caregiving responsibilities. *Journal of Family Studies*, 27(3), 1-18.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331.
- Johnson, R. W., & Thompson, L. A. (2021). Financial strain and health outcomes among sandwich generation caregivers. *Journal of Aging Studies*, 45, 102-115.
- Miller, D. A. (1981). The 'Sandwich' Generation: Adult children of the aging. *Social Work*, 26(5), 419-423.
- “_____”. (2019). *The sandwich generation: Adult children caring for aging parents*. Oxford University Press.

การคิดเชิงบวกเพื่อเพิ่มสมรรถนะพนักงานขายในยุค AI

Positive Thinking to Enhance Salesman Competency in the AI Era

Received: January 03, 2025
Revised: March 23, 2025
Accepted: March 24, 2025

สุชาดา ธนาวิบูลเศรษฐ์¹
Suchada Tanaviboonsate
(Suchada.pw@gmail.com)

บทคัดย่อ

ในยุคที่มีการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ช้า การแข่งขันด้านราคาอย่างเข้มข้น การเปลี่ยนแปลงขององค์กรอย่างรวดเร็วและการเกิดขึ้นของเทคโนโลยีดิจิทัลและปัญญาประดิษฐ์ (AI) บุคลากรด้านการขายต้องเผชิญกับความท้าทายที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขายจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการเพิ่มการคิดเชิงบวกในกลุ่มพนักงานขายเพื่อเพิ่มพลังใจในการทำงานและเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาแผนงานเพื่อรับสถานการณ์ปัจจุบันได้ การคิดเชิงบวกนั้นมีทั้งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยาเชิงบวก ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มสมรรถนะการขายให้มีความสำเร็จ คือหลักธรรมอิทธิบาท 4 และหลักโยนิโสมนสิการ การคิดแบบแยบคาย ร่วมกับการใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) คือหลัก PERMA Model ของ ดร.มาร์ติน เซลิเกแมน การคิดบวกทำให้จิตใจของพนักงานขายมีพลังในการขับเคลื่อนความคิด เมื่อใจมีพลังงานบวกก็จะสามารถเกิดปัญญาในการวางแผนการขาย แก้ไขปัญหาอุปสรรคและเอาชนะคู่แข่งได้ นอกจากนี้ การเข้าใจและปรับตัวให้เข้ากับแนวโน้มทางเทคโนโลยีที่พัฒนาใหม่ รวมถึง การเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเข้ามาในยุคนี้ จะสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้อย่างมืออาชีพและช่วยให้งานขายเป็นเรื่องง่ายขึ้น สามารถทำให้สามารถบริหารงานขายในยุค AI ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : การคิดเชิงบวก, สมรรถนะพนักงานขาย, อิทธิบาท 4, โยนิโสมนสิการ, จิตวิทยาเชิงบวก

¹ นักวิชาการอิสระ, 559/148 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร
Independent Academic, 559/148 Chongnonsi Subdistrict, Yannawa District, Bangkok

Abstract

In an era marked by slow economic growth, intense price competition, rapid organizational change, and the emergence of digital technologies and artificial intelligence (AI), sales professionals face increasingly complex challenges. Consequently, the development of sales representatives' competencies has become essential, particularly in cultivating positive thinking among sales personnel. Positive thinking enhances motivation, creativity, and the capacity to formulate effective strategies in response to evolving market conditions. Both Buddhist principles and positive psychology offer valuable insights for strengthening sales competencies. Specifically, the Buddhist concepts of Iddhipāda (the Four Bases of Success) and Yoniso Manasikāra (wise consideration), when integrated with the Positive Psychology framework—especially the PERMA model developed by Dr. Martin Seligman—provide a comprehensive foundation for fostering a positive mindset. Such a mindset empowers sales professionals by generating mental energy, enhancing strategic planning abilities, facilitating the overcoming of obstacles, and maintaining a competitive advantage. Moreover, the ability to understand and adapt to emerging technological trends, alongside a willingness to embrace change, is vital for professional effectiveness. Leveraging these developments can streamline sales operations, boost productivity, and enable efficient sales management in the AI-driven era.

Keywords: Positive Thinking, Sales Competency, Iddhipada 4, Yonisomanasikara, Positive Psychology

บทนำ

เมื่อโลกธุรกิจก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่เศรษฐกิจโลกมีความผันผวน ความขัดแย้งในภูมิภาคตะวันออกกลางที่ส่งผลกระทบต่อราคาน้ำมัน สงครามการค้าระหว่างสหรัฐฯ และจีน รวมทั้งสินค้าจีนเข้ามาชิงส่วนแบ่งตลาดในไทยและพุ่มราคาแข่งกับสินค้าไทยมากขึ้น ทั้งหมดนี้ทำให้ประเทศไทยมีแนวโน้มได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ ภาคธุรกิจต้องปรับกลยุทธ์ตลอดเวลาเพื่อสามารถอยู่รอดได้ มีการ

นำเทคโนโลยีดิจิทัลและปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) เข้ามาใช้ในการธุรกิจเพิ่มมากขึ้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและปรับปรุงการให้บริการให้ตรงความต้องการลูกค้ามากขึ้น เข้าถึงกลุ่มลูกค้าและตอบสนองความต้องการได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น เทคโนโลยี AI สามารถแทรกซึมเข้าไปอยู่ในทุกภาคส่วนได้โดยง่ายตามระดับความต้องการที่แตกต่างกันไปของการดำเนินธุรกิจและอุตสาหกรรม (ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ, 2565) ซึ่งในอนาคตอาจจะส่งผลกระทบต่อตลาดแรงงานเนื่องจากการมีผู้นำ AI เข้ามาใช้แทนแรงงานที่มีอยู่เดิมมากขึ้น

ในขณะเดียวกัน การพัฒนาสมรรถนะพนักงานขายให้มีทักษะความรู้ด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับ AI สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและส่งมอบงานได้ตามเป้าหมายที่กำหนด จึงเป็นเรื่องที่องค์กรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในทุกวันนี้ เมื่อพนักงานขายต้องเผชิญกับความท้าทายมากมาย ทั้งการติดตามยอดขาย จัดทำข้อมูลฐานลูกค้า จัดตารางแผนงาน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้า ทั้งยังต้องรับข้อร้องเรียนเกี่ยวกับสินค้า ศึกษาหาความรู้ทั้งข้อมูลสินค้า การตลาด และเทคโนโลยี AI เพื่อได้ข้อมูลที่รวดเร็ว นอกจากนี้ ยังต้องเผชิญกับสภาวะตลาดที่แข่งขันด้านราคาสูง รวมถึง การเปลี่ยนแปลงในองค์กรที่ไม่แน่นอน ผลกระทบจากสภาวะทางเศรษฐกิจทำให้สวัสดิการและผลตอบแทนที่ได้รับน้อยลง ปัญหาเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อความสำเร็จและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพนักงานขาย ทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงานเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ ดังนั้นการพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขายเพื่อให้อาจจัดการกับความคิดและอารมณ์ พร้อมรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในยุค AI จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอ การประยุกต์ใช้แนวคิดเชิงบวกตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา ร่วมกับหลักจิตวิทยาตะวันตกเพื่อพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขายในยุค AI ให้มีสภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถจัดการสภาวะที่เข้ามากระทบทั้งกายและใจได้อย่างมีความสุข ดังตัวอย่างพุทธพจน์ที่ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้วนั้น พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขา เปรียบเหมือนดูล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคตัวนำแอกไปอยู่ฉะนั้น ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ความสุขย่อมไปตามเขา เหมือนเงาไปตามตัวฉันนั้น (ขุ.ธ.(ไทย) 25/1/23) โดยความคิดเชิงบวกตามหลักพระพุทธศาสนาจะใช้แนวทางของโยนิโสมนสิการ ควบคู่กับอภิปิบาท 4 ซึ่งโยนิโสมนสิการ คือ การนำความคิดไปในทางที่ถูก มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา แยกแยะออกด้วยปัญญา ส่วนอภิปิบาท 4 วิธีทางสู่

ความสำเร็จ อันมี ฉันทะและวิริยะ เป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา และอุปสรรคในการทำงานและมีจิตตะและวิมังสา เป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคในการทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักจิตวิทยาเชิงบวกแนวตะวันตก จะใช้ “ทฤษฎีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข” หรือ PERMA ของ Martin Seligman ซึ่งมีองค์ประกอบเป็นตัวย่อภาษาอังกฤษ 5 ตัว ได้แก่ P-Positive Emotion อารมณ์เชิงบวก อารมณ์ดี รู้สึกดี, E-Engagement มีส่วนร่วม สอดประสาน ทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างไหลลื่น, R-Relationships มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความเชื่อมโยงกับผู้อื่นอย่างแท้จริง, M-Meaning มีความหมายในการใช้ชีวิต และ A-Accomplishment ทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยการผสมผสานแนวคิดเชิงบวกทั้ง โยนิโสมนสิการ อิทธิบาท 4 และ PERMA นี้จะช่วยพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขายในยุค AI โดยเฉพาะสมรรถนะทางจิตวิทยาให้สามารถควบคุมอารมณ์ ความคิดเชิงบวก มีเป้าหมายในการใช้ชีวิตและมีพลังใจในการดำเนินชีวิตและงานขายได้ โดยให้มีสติสัมปชัญญะและทักษะในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลง ไม่นั่นนอน ความกดดันจากการทำงาน การควบคุมอารมณ์และการคิดบวกนั้นจะเปลี่ยนสภาวะเชิงลบให้เป็นมุมมองเชิงบวกอย่างมีสติ คิดวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ด้วยเหตุและผล ทำให้พนักงานขายสามารถประสบความสำเร็จได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) กล่าวว่า มนุษย์จะดำเนินชีวิตอยู่ได้ต้องมีสื่อติดต่อ คือ อินทรีย์ ซึ่งทำหน้าที่ 2 อย่าง ใช้เสพและใช้เรียนรู้ เมื่อมนุษย์เริ่มใช้อินทรีย์เพื่อเรียนรู้และเขาจะเริ่มพัฒนา มีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นจนเกิดปัญญามากขึ้น ฉะนั้นจึงต้องเริ่มที่การพัฒนาความคิด สอดคล้องกับแนวคิดของ นรินทรชิตา ศิลปะชาวศ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน (2565) ที่กล่าวว่า เหตุปัจจัยของความทุกข์และความสุขเกิดจากความคิด กระบวนการคิดของมนุษย์เกิดจากการรับรู้ (ผัสสะ) แล้วเกิดเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย (เวทนา) ถ้ามีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ก็จะทำให้เกิดปัญญาสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ พนักงานขายต้องรับรู้อารมณ์ มีสติ ให้คิดไปในทางบวก ทางที่ดีโดยต้องใช้การฝึกสติและฝึกความคิดของตนให้เกิดโยนิโสมนสิการ คือ การฝึกคิดด้วยปัญญา จะทำให้พนักงานขายสามารถประสบความสำเร็จและมีความสุข

โยนิโสมนสิการ วิธีการแห่งปัญญา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549) อธิบายถึง ธรรม 9 อย่างที่มีอุปการะมาก ได้แก่ ธรรม 9 อย่าง ซึ่งมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล กล่าวคือ เมื่อมีโยนิโส

มนสิการ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปิตีย่อมเกิด เมื่อมีใจปิติ กายย่อมสงบระงับ (ปัสสัทธิ) เมื่อกายสงบระงับ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ตามความเป็นจริง เมื่อรู้เห็นเป็นจริง ย่อมนิพพิทาเอง เมื่อนิพพิทาก็วิราคะ เพราะวิราคะก็วิมุตติ” วศิน อินทสระ (2547) กล่าวว่า โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้ากันจึงแปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย ซึ่งคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาได้ขยายความแยกเป็นแง่ ๆ ดังต่อไปนี้

1. อุบายมนสิการ แปลว่า การคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิณวิถีที่จะทำให้เข้าถึงความจริง
2. ปณมนสิการ แปลว่า คิดถูกทาง คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล รวมทั้งสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่ทางที่ถูกต้อง
3. การณมนสิการ แปลว่า คิดอย่างมีเหตุผล การคิดสืบค้นพิจารณาหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเหตุหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องตามลำดับ
4. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ อย่างมีเป้าหมาย การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เป็นต้น

โยนิโสมนสิการ มีขอบเขตที่กว้าง ครอบคลุมตั้งแต่การคิดนี้อยู่ในแนวทางของศีลธรรม คิดตามหลักความดีและหลักความจริงต่าง ๆ ที่ตนได้ศึกษาหรือรับการอบรมสั่งสอนมา ตลอดจนไปถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาสาเหตุ การนำโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ หรือที่เรียกว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีหลายวิธี แต่โดยหลักการมี 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง และโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาตัณหา ซึ่งมักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้น ๆ มุ่งเตรียมพื้นฐานพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป

รักพงษ์ แซ่โซว (2559) กล่าวว่าประโยชน์ของโยนิโสมนสิการ ช่วยเสริมปัญญาทางธรรม ในการมองสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ซึ่งมีผลเสริมส่งสัมมาทิฐิอันเป็นมรรคข้อแรกในอริยมรรคมีองค์ 8 ให้กล้าแข็งและส่งผลดีต่อมรรคข้ออื่นๆ นอกจากนี้ยังทำให้เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง มีตนเป็นที่พึ่งได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถประคับประคองตนเองให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องชอบธรรม ไม่ว่าจะต้องประสบกับวิกฤตก็ตาม ช่วยเสริมสร้าง

สติให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น และส่งเสริมกุศลให้เจริญและสกัดกั้นอกุศลเข้าครอบงำจิตใจได้ สามารถดำเนินชีวิตด้วยความสงบทั้งทางโลกและทางธรรม เราจึงควรฝึกฝนให้มีขึ้นในตน และหมั่นใช้จนเป็นอุปนิสัย กุศลธรรมมีโยนิโสมนสิการ คือความรู้จักคิดแยกคายหรือรู้จักทำใจอย่างฉลาด เป็นปทัฏฐาน เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจ ย่อมเกิดความสุขสบายคล่องใจในทันทีนั่นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) โดยสรุป โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยในการทำให้เกิดสัมมาทิฐิ เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้น องค์ประกอบมูลฐานของมรรควิธีแห่งการแก้ปัญหา หรือหนทางแห่งความดับทุกข์ก็เกิดขึ้นภายใต้กระบวนการไตรสิกขา คือ อริสัลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา จึงถือว่า โยนิโสมนสิการหรือการคิดเชิงบวกตามนัยยะของพระพุทธศาสนาเป็นตัวส่งเสริมหล่อเลี้ยงให้คุณธรรมเกิดขึ้นและตั้งมั่นอยู่ได้

อิทธิบาท 4 ทางสู่ความสำเร็จ

สุภีร์ ทูมทอง (2558) อิทธิบาท 4 แปลว่า เหตุแห่งความสำเร็จ บาทฐานแห่งความสำเร็จ หรือพื้นฐานแห่งความสำเร็จ คำว่า อิทธิ หมายถึงความสำเร็จ คือ ด้านโลกีย อภิญญาต่าง ๆ ความสามารถพิเศษที่เกิดจากสมาธิและความสิ้นกิเลส สิ้นอาสวะ ได้บรรลุธรรมไปตามลำดับ ปาหะ หรือบาท

ในภาษาไทยแปลว่าพื้นฐาน เหตุ อุปาย เบื้องต้นที่จะทำให้เกิดมา ในเบื้องต้น สติก็จะเป็นตัวช่วยให้สามารถรู้เท่าทันจิตใจตนเอง ไม่ทำทุจริต อิทธิบาท 4 เป็นพื้นฐานที่ทำให้การปฏิบัติประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านความสามารถพิเศษและในด้านปัญญา พอมีอิทธิบาทแล้ว จิตจะอ่อนโยน นิ่มนวล ควรต่อการทำงาน คุณธรรมฝ่ายดีก็จะมาแทนที่เป็นใหญ่ มีกำลังธรรมะ สำหรับตัวบทของอิทธิบาท 4 ที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ เรามักจะพูดย่อ ๆ ว่า ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา แต่ความจริงเป็นคำยาว ๆ ว่า ฉันทสมาธิปธานสังขาร วิริยสมาธิปธานสังขาร จิตตสมาธิปธานสังขาร และวิมังสาสมาธิปธานสังขาร อิทธิบาท ถือว่าเป็นแนวทางปฏิบัติที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามความประสงค์ 4 อย่าง ซึ่งเป็นหลักใกล้เคียงกับหลักการพึ่งตนเอง แต่แสดงให้เห็นว่าพึ่งตนเองอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะสำเร็จ ซึ่งคำว่า อิทธิ นอกจากจะแปลว่า สำเร็จแล้ว ยังแปลว่า ฤทธิ์ของมนุษย์ที่แสดงได้ จะโดยวิธีทางวิทยาศาสตร์หรือจิตศาสตร์ก็ตาม ซึ่งต้องอาศัยหลักอิทธิบาท 4 อันประกอบด้วย

ฉันทะ คือ ความพอใจ รักใคร่ เต็มใจและฝึกฝนในงานอยู่เสมอ ทุ่มเทความสามารถและปรารถนาเพื่อที่จะทำงานนั้นให้ดีที่สุด ด้วยการรักในงานของตน ชอบในงาน

ของตน งานในที่นี้หมายถึง สิ่งที่เราทำ ผู้ใดมีงานอะไรแล้วมีความรักใคร่พอใจในงานนั้น เรียกว่า มีฉันทะ คนที่ขาดฉันทะ ไม่พอใจในงานของตน มักจะทำงานด้วยความเหน็ดเหนื่อยใจและชอบทิ้งงานให้คั่งค้าง

วิริยะ เป็นความเพียรที่ประกอบความดี มีความขยันหมั่นเพียร เป็นเครื่องพุง ความพอใจไม่ให้ทอดทิ้งในการทำงาน เพราะว่างานทุกชนิดมักจะง่ายตอนคิด แต่มักจะติดตอนทำ จึงจำเป็นต้องใช้ความพยายามเรื่อยไปจนกว่าจะสำเร็จตามความพอใจที่ตั้งไว้ ประเภทของวิริยะ 1. สังวรปธาน หมายถึง เพียรระวัง คือ การกระทำสิ่งใด ๆ จะต้องรู้จักพึงระวังรอบคอบด้วยการรู้จักเหตุ และผล ไม่ตั้งอยู่ในความประมาทหรืออกุศลกรรมทั้งปวง 2. ปหานปธาน หมายถึง เพียรละ คือ การรู้จักละ ลด หรือหลีกเลี่ยงจากอกุศลกรรมทั้งปวงที่จะเป็นเหตุทำให้การกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ประสบความสำเร็จ 3. ภavanaปธาน หมายถึง เพียรบำเพ็ญ คือ การรู้จักเพียรตั้งมั่น และอุทิศตนต่อการกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างสม่ำเสมอ 4. อนรักขนาปธาน หมายถึง เพียรตามรักษาไว้ คือ รู้จักรักษาหรือทำให้ความเพียรในสิ่งนั้น ๆ คงอยู่กับตนเป็นนิจ

จิตตะ คือ การเอาใจใส่ และให้ใจจดจ่ออยู่กับอยู่กับสิ่งที่ทำ มีสมาธิมั่นคงอยู่กับงาน ไม่ปล่อยปละละเลยในงานที่ทำและทำงานด้วยความตั้งใจที่จะให้งานนั้นสำเร็จ แต่หากใครทำการสิ่งใดด้วยความประมาท ไม่เอาใจใส่กับงานที่ตนทำ ทำอะไรทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ งานนั้นย่อมไม่สำเร็จตามเป้าประสงค์ หรือหากสำเร็จ แต่ก็เป็นความสำเร็จที่ไม่มีประสิทธิผลในงาน จิตตะ หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่สะท้อนมาจากจิต อาทิ ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความมุ่งมั่นและความจดจ่อ ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ทำอยู่นั้น

วิมังสา คือ การสอบสวน ไตร่ตรอง พิจารณาตรวจสอบในสิ่งที่กำลังทำนั้น ๆ รวมถึง การรู้จักค้นคว้า ทดลอง คิดค้นและรู้จักคิดแก้ไขปรับปรุงงาน ให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ ทั้งนี้ ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการทำสิ่งใด ๆ ย่อมเกิดจากปัจจัยจากข้อนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการใช้วิมังสา คือ การคิด วิเคราะห์ อย่างมีเหตุและผล ย่อมทำให้เข้าใจต่อกระบวนการ วิธีการและแนวทางในการดำเนินงานที่ถูกต้อง เหมาะสม รวมถึงย่อมรู้จักแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ดี แต่หากไม่มีการใช้ปัญญาก่อนทำหรือขณะทำสิ่งใด ๆ แล้ว ย่อมนำมาซึ่งปัญหา และอุปสรรคในสิ่งนั้น ๆ ส่งผลต่อการท้อแท้ การทำสิ่งนั้นไม่สำเร็จ หรือหากสำเร็จก็อาจจะไม่เกิดประสิทธิผลอย่างเต็มที่

ประโยชน์ของการประยุกต์ใช้อิทธิบาท 4 คือ ทำให้เป็นผู้มีความพอใจและรักต่องาน เกิดความรู้สึกเต็มใจในการทำงาน ทำงานด้วยความสุข ช่วยให้งานดำเนินไป

อย่างต่อเนื่อง มีความขยันในการทำงาน ไม่เกียจคร้าน มุ่งมั่นที่จะทำงานให้เสร็จ ใจจดจ่อกับงาน จิตมีความแน่วแน่และมั่นคงต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ช่วยให้งานดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่องตามกระบวนการ เพราะเป็นผู้ที่รู้จักคิด วิเคราะห์ในงาน ทำให้ทราบและเข้าใจในกระบวนการของงานและหากเกิดปัญหาก็กมีแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างง่ายดาย งานไม่ผิดพลาดและทำงานตามกรอบที่วางไว้ให้ประสบความสำเร็จ หากพิจารณาแล้วจะพบว่า มีความสัมพันธ์กันของโยนิโสมนสิการ กับ อิทธิบาท 4 กล่าวคือ เมื่อเกิดฉันทะ คือ ความพอใจหรือยินดีในสิ่งที่ทำ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่รู้จักใช้โยนิโสมนสิการ คือ การคิดวิเคราะห์หาแนวทางที่จะดำเนินต่อไป อันจะนำไปสู่การเกิดวิริยะ คือ ความเพียร แต่ความเพียรนี้ มิใช่การปฏิบัติหรือการกระทำที่ไม่มีวันหยุด หรือ ไม่รู้ซึ่งพื้นฐานของตนเอง หากใช้โยนิโสมนสิการ จะทำให้รู้จักคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุและผลในคั่นลองคล่องธรรม เมื่อประกอบกับการมีจิตตะ เป็นสภาวะจิตที่มีความแน่วแน่และจดจ่อต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ภาวะที่เกิดขึ้นกับจิตนี้เรียกว่า สมာธิ อันเป็นสิ่งที่เสริมประสิทธิภาพในการจะกระทำสิ่งใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จ เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ โดยไม่เกิดความฟุ้งซ่านและวิมังสา คือ การรู้จักคิด วิเคราะห์ ที่มักคู่กับคำว่า ปัญญา คือ ความรู้ หรือ ความรู้แจ้ง เป็นความรู้ ความเข้าใจ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในเหตุ และผล รวมถึงองค์ประกอบ และพื้นฐานของสิ่ง ๆ นั้น สามารถตัดสินใจและบ่งชี้สิ่งนั้นได้เป็นมาอย่างไร มีลักษณะอย่างไร รวมถึงรู้แยกแยะสิ่งต่าง ๆ ว่าถูกผิด ดีชั่ว ซึ่งทั้งจิตตะและวิมังสา เมื่อใช้ร่วมกับโยนิโสมนสิการก็จะนำไปสู่การคิดที่มีลำดับขั้นตอนมากขึ้น เป็นเหตุเป็นผลในเชิงบวก เข้าใจแนวทางในการแก้ปัญหา

หลักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

นักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychologist) มีแนวทางศึกษาเรื่องเกี่ยวกับความสุข ความหวัง การมองโลกในแง่ดี การทำงานอย่างมีสมาธิ ความฉลาดทางอารมณ์ จิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาพกายและจิต รวมถึง จิตวิทยาเชิงบวกศึกษาความสุขและประสบการณ์ทางศาสนา มีงานวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิสามารถทำให้บุคคลพัฒนาและควบคุมสมองในส่วนที่ควบคุมอารมณ์ได้ ดังนั้น การฝึกสมาธิทำให้รับรู้สิ่งรอบตัวยืดหยุ่นมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น ดร.มาร์ติน เซลิเกแมน นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มการใช้ “จิตวิทยาเชิงบวก” ที่มีความเชื่อว่าความสำเร็จของคนเราจะเกิดขึ้นได้มันเกิดออกมาจากภายใน คำว่า จิตวิทยาเชิงบวกหมายถึง การที่เราทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อ

เป้าหมายสุดท้ายก็คือให้เรามี“ความสุข” นอกจากนี้ ดร.เซeligแมน ยังได้เขียนหนังสือชื่อ Flourish ซึ่งกล่าวถึง “ทฤษฎีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข” หรือ PERMA ที่มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ การมีอารมณ์ในแง่บวก มองโลกในแง่ดี (Positive Emotion) ความรู้สึกมีส่วนร่วม (Engagement) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (Relationships) มีชีวิตที่มีความหมายหรือมีคุณค่า (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) (ซินิษฐา หล่อลักษณ์, 2561) แบบจำลอง PERMA เป็นองค์ประกอบหลักของทฤษฎีความเป็นอยู่ที่ดี (WBT) ซึ่งเน้นบทบาทของจิตวิทยาเชิงบวกในการเพิ่มความเป็นอยู่โดยรวม ส่งเสริมแง่มุมเชิงบวกของชีวิตมนุษย์ Williams, Kern & Waters (2017) พบว่า ความสุขของพนักงานในการทำงานมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อผลลัพธ์เชิงบวกสำหรับทั้งพนักงานและองค์กร ทัศนคติเชิงบวกของพนักงานและวัฒนธรรมองค์กรแห่งความสุข ส่งเสริมสภาพแวดล้อมในการทำงานที่สนับสนุนทัศนคติเชิงบวกที่ชัดเจน เมื่อนำแบบจำลอง PERMA ของ Martin Seligman มาใช้ในการพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขาย สามารถทำได้โดย

1. Positive Emotion : การส่งเสริมให้พนักงานขายสร้างอารมณ์ที่ดีผ่านการฝึกการคิดบวก ซึ่งจะช่วยเพิ่มความมั่นใจในการขายและลดความเครียด
2. Engagement : การสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้พนักงานขายมีส่วนร่วมในงาน เช่น การตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและให้ความสำคัญกับความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
3. Relationships : การส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและลูกค้า ซึ่งจะช่วยให้พนักงานขายมีแรงจูงใจในการทำงานและสามารถสร้างเครือข่ายที่มีคุณภาพ
4. Meaning : การช่วยให้พนักงานขายเห็นคุณค่าของงานที่ทำและเชื่อมโยงกับเป้าหมายส่วนตัว ซึ่งจะทำให้พนักงานขายมีความตั้งใจและรู้ว่าจะงานที่เขาทำมีความหมายต่อผู้อื่นอย่างไร
5. Achievement: การสนับสนุนให้พนักงานขายตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและมีระบบการวัดความสำเร็จที่ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้พนักงานขายมีความพึงพอใจในผลงานและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

สมรรถนะของพนักงานขายในยุค AI กับโมเดลภูเขาน้ำแข็งของ McClelland

สมรรถนะ (Competency) เป็นความรู้ ทักษะและคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมของบุคคลอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างประกอบกัน โดยที่คุณลักษณะเชิงพฤติกรรมคือพฤติกรรมการทำงานของบุคคลหนึ่งที่เกิดจากการมีโลกทัศน์ มุมมอง วิธีคิด ทัศนคติ หรือมีแรงจูงใจผลักดันให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกมา ซึ่งสมรรถนะนี้ มีส่วนทำให้

คนทำงานปฏิบัติงานได้สำเร็จด้วยผลงานที่ดีเยี่ยม วีรศักดิ์ พัทบุรี (2559) สมรรถนะประกอบด้วย ทักษะ (Skill) วิธีคิด (Self – Concept) คุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait) แรงจูงใจ (Motive) และประสบการณ์ (Experience) Esen Şen (2024) อธิบายถึงโมเดลภูเขาน้ำแข็งแห่งสมรรถนะ (Iceberg model of competency) ของ David C. McClelland เป็นกรอบแนวคิดที่ทำให้เห็นว่าความสามารถประกอบด้วยทั้งส่วนที่มองเห็นได้และส่วนที่ซ่อนเร้น ส่วนที่มองเห็นได้แสดงถึงทักษะและพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ซึ่งบุคคลแสดงออกมาในการปฏิบัติงาน ซึ่งก็คือ ความรู้ และทักษะ ในขณะที่ส่วนซ่อนเร้นแสดงถึงแรงจูงใจ ลักษณะนิสัย และภาพลักษณ์ภายในหรือค่านิยมพื้นฐานที่ผลักดันพฤติกรรมเหล่านั้น ซึ่งส่วนที่ซ่อนเร้นเป็นพื้นฐานของความสามารถและมีบทบาทสำคัญในการกำหนดความสำเร็จและประสิทธิภาพของบุคคล ซึ่งจะสอดคล้องกับการคิดบวก ที่มีส่วนร่วมผลักดันให้พนักงานขายพัฒนาจนประสบความสำเร็จได้



ภาพที่ 1 โมเดลภูเขาน้ำแข็งแห่งสมรรถนะ ของ David C. McClelland

สำหรับสมรรถนะของการขาย (Sales Competency) คือ ความสามารถและทักษะที่ทำให้พนักงานขายสามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ สมรรถนะสำหรับการขาย ได้แก่ ความรู้ผลิตภัณฑ์และการประยุกต์ใช้ มีทักษะการขายสินค้าหรือบริการ, การวิเคราะห์ข้อมูลตลาด, สามารถหาวิธีการใหม่ ๆ ที่จะ

เพิ่มยอดขาย, สามารถจัดการวางแผน, การเจรจาต่อรอง และแก้ไขปัญหา, ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้า เพิ่มความน่าเชื่อถือและคุณค่าแก่ลูกค้า (ธนล ชาญอมระเศรษฐ์, 2555) มีทัศนคติเชิงบวก มุ่งเน้นผลลัพธ์และสามารถทำงานเป็นทีม รวมถึงมีการจัดการอารมณ์และความเครียด, และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงใน สภาพแวดล้อมการทำงานได้ ฌักทร จาตุศรีพิทักษ์. (2566) เขียนถึงผลกระทบของ AI ว่า การมาของเทคโนโลยี AI สร้างผลกระทบทั้งในแง่บวกและแง่ลบต่อทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการเติบโตในบางอุตสาหกรรม หรือการสร้างการเปลี่ยนแปลงในตลาดแรงงาน AI มีโอกาสทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความต้องการทักษะและแรงงานแต่ละประเภท รวมถึงอาจเพิ่มอัตราการเปลี่ยนงานและภาวะว่างงานรุนแรงในแรงงานบางกลุ่ม แม้ว่าในอดีตการมาของเทคโนโลยีมักจะทำให้เกิดงานประเภทใหม่ก็ตาม งานวิจัยหลายสำนักคาดว่าผลกระทบต่อตลาดแรงงานโดยรวมจะเป็นผลลบต่อการจ้างงานทั่วโลก นอกจากนี้ Salesforce (เซลส์ฟอर्स) ผู้พัฒนาระบบ CRM ได้เผยแพร่ผลสำรวจพนักงานขายในประเทศไทย พบ ความท้าทายด้านการขายเพิ่มขึ้นจากประเด็นความต้องการของลูกค้าที่เปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งการนำ AI เข้ามาใช้ในองค์กรมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น แต่ยังคงพบปัญหาด้านความเชื่อใจในข้อมูลของลูกค้า และการรักษาบุคลากรให้อยู่กับองค์กร มีความสำคัญมากขึ้นกับธุรกิจ (กองบรรณาธิการ Thairath Money, 2567, จตุพล ยงศร, ปรีชัย ดาวอุดม, กุสุมา ไยมะเทศ, จักรกฤษณ์ โปณะทอง และยอดขวัญ ชื่นบาน (2566) พบว่า สมรรถนะกำลังคนระดับสูงที่ต้องการหลังยุคโควิด ได้แก่ ความรู้ด้านดิจิทัล ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีใหม่ ความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่นและการรักษาสุขภาพจิต รับมือความเครียดและการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ มีความคิดในการสร้างสรรค์นวัตกรรม การสื่อสารและการทำงานร่วมกัน มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์และความสามารถในการเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

การพัฒนาสมรรถนะพนักงานขายด้วยความคิดเชิงบวก

การพัฒนามนุษย์นั้นต้องเริ่มที่การพัฒนาความคิดเพราะความคิดเป็นตัวกำหนดความเป็น ไปของสัตว์โลก กล่าวคือ โลกจะไปในทางไหนก็สุดแล้วแต่ความคิดของมนุษย์จะนำไป จะไปทางดีหรือทางไม่ดี หรือทางสงบหรือทางวุ่นวายก็ได้ ความคิดของมนุษย์เป็นผู้นำทางโลกไปนั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไปจิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ” (ส.ส.(ไทย) 15/62/73) ซึ่งโลก

ปัจจุบันมีสิ่งที่ไม่แน่นอน รวดเร็ว เปลี่ยนแปลง ทำให้นักขายเองก็ต้องปรับตัว โดยเฉพาะในบริบทของการขาย มีเป้าหมายที่สูง มีคู่แข่งที่มากขึ้น มีการแข่งขันด้านราคา ลูกค้ามีความต้องการที่หลากหลาย จะเกิดความเครียด ความคิดลบ ทำให้ท้อแท้ เบื่อหน่าย จึงต้องมีการระมัดระวังความคิดตนเองไม่ให้ตกลงไปในแนวลบ ต้องมีสติให้ความคิดตนเองอยู่ในแนวกว้าง ผีอกคิดแบบมีปัญญา การพัฒนาสมรรถนะพนักงานขายจึงต้องพัฒนาจิตให้เป็นจิตคิดเชิงบวก ซึ่งทั้งหลักคิดโยนิโสมนสิการ หลักอิทธิบาท 4 โมเดลภูเขาห้าแห่ง สมรรถนะ Competency model และ หลัก PERMA นั้น สามารถสรุปเป็นรายละเอียดได้ 4 ขั้นตอนคือ

1. การสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นพื้นฐานสำคัญการพัฒนาพนักงานขาย โดยเริ่มต้นจากการมี ฉันทะ ใจรักในอาชีพขาย แนวคิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการคือการคิดบวก คิดถูกทาง การพัฒนาสมรรถนะที่เน้นการสร้างแรงจูงใจ (Motive) และการคิดแบบสร้างความหมาย (Meaning) เป็นการสร้างให้พนักงานขายรักในงานที่ทำ มีความหมายและประโยชน์กับลูกค้าและองค์กร มีความภาคภูมิใจในงานขายของตนเอง จะทำให้พนักงานขายมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน พัฒนาตนเองเรียนรู้ข้อมูลทางผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ อีกทั้งเปิดรับเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานในองค์กร กับลูกค้า เพื่อสร้างยอดขายและเพิ่มส่วนแบ่งการตลาด โดยใช้ หลักจิตตะ มีการเอาใจใส่ในการทำงานและมีสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Engagement and Relationships) สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับพนักงานในองค์กรและสร้างความสนิทสนมกับลูกค้าเป็นการสร้างภาพลักษณ์ภายใน (Self-Concept) พนักงานขายสร้างผลงานของตนเองและสร้างความไว้วางใจกับทั้งเจ้านาย เพื่อนร่วมงานและลูกค้า เพื่อหาโอกาสในการขาย การบริการที่ดีแก่ลูกค้าอย่างสม่ำเสมอ

3. การสร้างอารมณ์และบรรยากาศที่ดีในการทำงาน มีความวิริยะ มานะอดทน มีความเพียรพยายามในการทำงาน แม้จะมีความยากลำบากในการทำงานก็มีความไม่ท้อถอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีความเพียรพยายามในการพัฒนาทักษะสำคัญผ่านการฝึกอบรมที่เน้นการสร้างความรู้ในการทำงาน รวมทั้งส่งเสริมให้พนักงานรู้จักคิดวิเคราะห์พื้นฐานของตนเองและเข้าใจจุดอ่อนจุดแข็งของตนที่ควรฝึกฝนเพิ่มเติมเป็นคุณลักษณะที่ดี (Trait) ของพนักงานขายที่ดี การมีอารมณ์บวก (Positive Emotion) หรือการคิดอย่างมีเหตุผล ช่วยทำให้สร้างกำลังใจในการทำงาน สามารถมองเห็นโอกาส

ในการทำงาน ไม่จมอยู่ในอารมณ์เศร้า โกรธ หรือ ย่อท้อ การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองจะช่วยให้พนักงานขายสามารถรับมือกับอารมณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบจิตใจได้ และใช้หลักโยนิโสมนสิการ การคิดให้เกิดผล เพื่อปรับอารมณ์และขบวนการคิดของตนเอง ให้จิตมองโลกตามความเป็นจริงและปรับอารมณ์ให้ยอมรับตามเหตุและผลได้ ก็จะสามารถสร้างอารมณ์เชิงบวกในการทำงานได้ ก็จะมีกำลังใจในการทำงานให้ประสบความสำเร็จได้

4. การสร้างเป้าหมายในการทำงาน (Achievement) เป็นหลักความสำคัญของการประสบความสำเร็จในการทำงานฝ่ายขายเพราะพนักงานขายมีเป้าหมายการขายที่ชัดเจน การสร้างเป้าหมายระยะสั้น ระยะยาว ที่ไม่ยากเกินไปจะช่วยให้พนักงานขายมีกำลังใจในการทำงาน และเมื่อประสบความสำเร็จเป็นไปตามลำดับขั้นจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง การที่จะประสบความสำเร็จต้องมีหลักธรรม วิมังสา มาช่วยพิจารณา ไตร่ตรองการทำงานและการประเมินผลการทำงาน การใช้การประเมินและการทบทวนผลงานเป็นเครื่องมือในการปรับปรุงและพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขาย ก็จะทำให้พนักงานขายนั้นมีความสามารถในการบรรลุเป้าหมายที่วางไว้และประสบความสำเร็จได้

ในยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลและ AI เข้ามามีบทบาทสำคัญ พนักงานขายต้องปรับตัวให้เข้ากับเครื่องมือใหม่ ๆ โดยการพัฒนาความคิดเชิงบวก ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีควบคู่กับการเสริมสร้างสมรรถนะทางจิต การพัฒนาสมรรถนะพนักงานขายโดยการพัฒนา ความคิดเชิงบวก คือการผสมผสานหลักโยนิโสมนสิการ อิทธิบาท 4 และ PERMA จะช่วยให้พนักงานขายสามารถปรับตัวและเติบโตในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงจะประสบความสำเร็จทั้งในด้านงานและมีความสุข ดังพุทธพจน์ที่ว่าธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่สำเร็จได้ด้วยใจในพระพุทธ ศาสนาจึงสอนให้ฝึกจิตให้คิดดีเพราะจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ (ขุ.ธ.(ไทย) 25/19) พนักงานขายที่คิดบวก คิดสิ่งที่ดีเป็นกุศลจะเป็นคนที่เห็นคุณค่าชื่นชมตัวเอง มองตัวเองในแง่ดี คิดแต่เรื่องบวกให้แก่ชีวิตตนเองเป็นคนที่มีความสุข จะรู้จักควบคุมชีวิตของตัวเองได้และเชื่อว่าตนสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองได้ ทำให้ตนเองมีกำลังใจ ทำงานสำเร็จ มองว่าตัวเองเป็นคนมีศักยภาพสามารถทำสิ่งต่างๆ ตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ได้ สอดคล้องกับ ปัญญาญ วรวัณนชัย (2565) ที่กล่าวว่า การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการรับรู้และการแปลความหมายที่มีต่อสถานการณ์ และบุคคลอื่น ๆ ไปในแง่ดี พร้อมปรับเปลี่ยน

มุมมอง ความเชื่อ และความรู้สึกเพราะรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นการคิดบวกจึงมีความ สำคัญในการพัฒนาพนักงานขายให้ประสบความสำเร็จ

บทสรุป

การคิดเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของพนักงานขายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในยุค AI เป็นการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกด้วยแนวทางตะวันตกโดยใช้โมเดล PERMA ของมาร์ติน เซลิเกแมน ร่วมกับแนวทางพุทธศาสนา คือ หลักโยนิโสมนสิการ และหลักอิทธิบาท 4 เพื่อพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขายตามโมเดลภูเขาน้ำแข็งแห่งสมรรถนะของแมคคลีแลนด์ เป็นการพัฒนาสมรรถนะของพนักงานขายทั้งทักษะ ความรู้ ภาพลักษณ์ภายใน อุปนิสัยและแรงจูงใจ โดยทฤษฎีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข หรือ PERMA จะส่งเสริมพนักงานขายให้เห็นคุณค่าและความหมายของงานที่ทำ มีความคิดเชิงบวกในการทำงาน เมื่อคิดนึกในเรื่องที่ดีงาม จิตก็รับรู้อารมณ์ที่ดีงามและรับรู้ความหมายในแง่ที่ดีงามของอารมณ์นั้น ขณะเดียวกันหากพนักงานขายนำโยนิโสมนสิการ และอิทธิบาท 4 มาพัฒนาสมรรถนะของตนเองร่วมด้วย จะทำให้พนักงานขายมีวิธีคิดวิเคราะห์ที่ดี ปฏิบัติงานอย่างมีลำดับขั้นตอน มีเหตุผล สามารถรับมือกับความกดดันและการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว รวมถึงสามารถเปลี่ยนมุมมองจากวิกฤติให้เป็นโอกาส เพื่อให้ประสบความสำเร็จได้ ทั้งหมดนี้จะช่วยเพิ่มสมรรถนะความสามารถด้านการขายอย่างมืออาชีพในยุคแห่งเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ที่มีการปรับเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว

รายการอ้างอิง

- กองบรรณาธิการ Thairath Money. (2567). *ยุค AI ความคาดหวังลูกค้าเปลี่ยนไป งานเซลส์ทำหายมากขึ้น ต้องบาลานซ์เทค และรักษาความสัมพันธ์กับคน*. สืบค้น 8 ตุลาคม 2567, จาก https://www.thairath.co.th/money/business_marketing/leadership_culture/2808650
- ชนิษฐา หล่อลักษณ์. (2561). *ธรรมาแห่งผู้นำ The Positive Leader*. กรุงเทพฯ : เคล็ดไทย. จตุพล ยงศร, ปรัชัย ดาวอุดม, กุสุมา แยมเกตุ, จักรกฤษณ์ โปณะทอง และยอดขวัญ ชื่นบาน. (2566). *การศึกษาแนวทางการพัฒนากำลังคนให้มีสมรรถนะสูงและมีทักษะยุคหลังโควิด-19 (Post-Covid skills)* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

- ณภัทร จาตุศรีพิทักษ์. (2566). *หลักคิดในการกำกับดูแลการให้บริการและใช้งาน AI ในประเทศไทยและอนาคต*. สืบค้น 16 กันยายน 2567 จาก [https://www.etda.or.th/getattachment/Our-Service/AIGC/Research-and-Recommendation/Principles-for-Regulating-the-Provision-and-Use-of-AI-in-Thailand-and-Beyond-\(TH\).pdf.aspx?lang=th-TH](https://www.etda.or.th/getattachment/Our-Service/AIGC/Research-and-Recommendation/Principles-for-Regulating-the-Provision-and-Use-of-AI-in-Thailand-and-Beyond-(TH).pdf.aspx?lang=th-TH)
- ชนดล หาญอมรเศรษฐ์. (2555). *คู่มือการสัมภาษณ์งานตามหลักสมรรถนะของผู้นำและหน้าที่/สายงาน*. นนทบุรี : ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์.
- นรินทร์ชิตา ศิลประชาวงศ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ วิชชุดา จิตโชติรัตนนา. (2565). การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาสู่ชีวิตที่ดีงาม. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 7(2), 115-127.
- ปัญจนานฎ วรวัฒนชัย. (2565). การคิดเชิงบวก. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 16(2), 190-223.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *วาทะธรรมเพื่อประโยชน์สุขของพหุชน*. กรุงเทพฯ : ปาเจรา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รักพงษ์ แซ่โฮว. (2559). *เนื้อแท้พระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : พิมพ์สุภา.
- วศิน อินทสระ (2547). *การพัฒนาชีวิตเพื่อความสุขในปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วีรศักดิ์ พัทบุรุษ. (2559). *รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะการบริหารความขัดแย้ง สำหรับผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา.
- ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ. (2565). *รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการศึกษา AI Standard Landscape ของประเทศไทย* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ : สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สพธอ).
- สุภีร์ ทุมทอง. (2558). *สัมมนา 4 อธิบา 4*. นนทบุรี : ภาพพิมพ์.

- Esen Şen, Experianta. (2024). *McClelland's Theory of Competencies at Work (The Competency Model)* Retrieved September 17, 2024, from <https://experianta.com/directory/concepts/mcclellands-theory-of-competencies-at-work-the-competency-model/>
- Williams, P. L., Kern, M. L., & Waters, L. (2017). *The Role and Reprocessing of Attitudes in Fostering Employee Work Happiness: An Intervention Study*. Retrieved September 17, 2024, from <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2017.00028>

ปัญหาของเยาวชนในสังคมยุคดิจิทัลและการพัฒนาสติ เพื่อสร้างความตระหนักรู้

Problems of Youth in the Digital Society and the Development of Mindfulness for Creating Awareness

ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา¹, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ² และ สุวัฒน์ รักขันโท³

Chaladtorn Ouripong Na Ayudhya,

Maytawee Udomtamanupab and Suwatsan Ragkhanto

(chaladtornouripong@gmail.com, maytawee_udo@dusit.ac.th

and noonsuwat@gmail.com)

Received: April 10, 2025

Revised: May 22, 2025

Accepted: May 24, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสติและความตระหนักรู้ของเยาวชนในสังคมยุคดิจิทัล โดยศึกษาสภาพปัญหา แนวทางการพัฒนาและประโยชน์ที่เกิดขึ้น จากข้อมูลพบว่า ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมาเยาวชนไทยที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ตามนิยามของกฎหมายไทย กำลังเผชิญความท้าทายจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โดยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยสูงถึง 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน และพบปัญหาสำคัญ เช่น การถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ (47%) การเสพติดสื่อลามก (72%) การแชร์ข่าวปลอม (63%) การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวโดยขาดความระมัดระวัง (78%) และภาวะสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (32%) สติและความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะมีองค์ประกอบสำคัญ คือ การรับรู้ปัจจุบันขณะ การไม่ตัดสิน การมีจิตใจเปิดกว้าง การสังเกตตนเอง การอยู่กับตัวเองและการปล่อยวาง สามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การฝึกสมาธิภาวนา การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อฝึกสติ การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติและการบูรณาการสติเข้ากับการศึกษา ซึ่งการพัฒนาสติมีประโยชน์หลายด้าน ทั้งช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า (ลดความเสี่ยงได้ถึง 40%) เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์

¹ หลักสูตรพุทธจิตวิทยาดุษฎีบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

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

ปรับปรุงผลการเรียน (เพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 11%) พัฒนาทักษะการสื่อสารและความเห็นอกเห็นใจ ลดพฤติกรรมการรังแก (ลดลงถึง 50% ในโรงเรียนที่มีโปรแกรมฝึกสติ) และช่วยให้เยาวชนใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ การบูรณาการแนวคิดเรื่องสติและความตระหนักรู้ไปใช้ในการพัฒนาเยาวชนจึงเป็นแนวทางสำคัญในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนในยุคดิจิทัล

คำสำคัญ : การพัฒนาสติ, ความตระหนักรู้, เยาวชน, สังคมยุคดิจิทัล

Abstract

This academic article aims to present a conceptual framework for developing mindfulness and awareness among youth in the digital era. It explores the current issues, developmental approaches, and associated benefits. Data from the past three years indicate that Thai youth aged 18–25, as defined by Thai law, face significant challenges related to digital technology use, with an average daily internet usage of 11 hours and 25 minutes. Key issues include cyberbullying (47%), pornography addiction (72%), the spread of fake news (63%), careless disclosure of personal information (78%), and rising mental health problems (32%). Mindfulness, characterized by present-moment awareness, non-judgment, openness, self-observation, self-connection, and letting go, can be cultivated through various methods. These include daily mindfulness practices, meditation, digital mindfulness applications, mindful media consumption, and integration of mindfulness into education. The development of mindfulness offers several benefits: it reduces stress and depression (by up to 40%), enhances emotional intelligence, improves academic performance (by an average of 11%), strengthens communication and empathy skills, reduces bullying behavior (by up to 50% in schools with mindfulness programs), and promotes creative technology use. Therefore, integrating mindfulness and awareness into youth development is a vital strategy for addressing challenges and enhancing the well-being of young people in the digital age.

Keywords: Mindfulness Development, Awareness, Youth, Digital Society

บทนำ

ยุคดิจิทัลเป็นยุคที่เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะกับกลุ่มเยาวชน อายุ 18-25 ปี ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงค้นหาตัวตนและพัฒนาอัตลักษณ์ ท่ามกลางการเชื่อมต่อตลอดเวลา (Hyperconnectivity) และข้อมูลมหาศาล (Big Data) ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (ดิจิทัลไทยแลนด์, 2565) จากสถิติของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2566) พบว่า เยาวชนไทยใช้อินเทอร์เน็ตสูงถึง 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน และกรมสุขภาพจิตรายงานว่า 47% ของเยาวชนไทยเคยถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ในปี 2023 นอกจากนี้ ยังพบปัญหาการเสพติดสื่อลามก การแชร์ข่าวปลอม การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไปและภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้น 32% ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา

สติ (Mindfulness) และความตระหนักรู้ (Awareness) คือ แนวคิดสำคัญในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ตามนิยามของ Kabat-Zinn (2003) สติ คือ "การมีความตื่นรู้ในปัจจุบันขณะอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน" ประกอบด้วย การรับรู้ปัจจุบันขณะ การไม่ตัดสิน การมีจิตใจเปิดกว้าง การสังเกตตนเอง การอยู่กับตัวเอง และการปล่อยวาง (Digitaryspace, 2004) กระบวนการพัฒนาสติเริ่มจาก การรับรู้และยอมรับ การหยุดและสังเกต การพิจารณาทางเลือก การตอบสนองอย่างมีสติและการสะท้อนคิดเพื่อเรียนรู้ โดยมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับการสร้างความตระหนักรู้ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง

การพัฒนาสติ เป็นตัวช่วยที่สำคัญที่ทำให้เยาวชนใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลได้อย่างมีคุณภาพ มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนว่า การฝึกสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จำรูญศรีศรีปัญญา และ ทศนา ประสานตรี, 2563) ส่งผลดีต่อการเรียน โดยเพิ่มสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้นโดยเฉลี่ย 11% (พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวิฑูรโน, 2564) และช่วยพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ลดการรังแกกันในโรงเรียนได้ถึง 50% (ฉัตรนภา ศรีฟ้า, 2565) เป็นการเตรียมความพร้อมให้เยาวชนเติบโตเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีความรับผิดชอบและสร้างสรรค์

เยาวชนในสังคมยุคดิจิทัล

เยาวชน หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 ปีบริบูรณ์ – 25 ปีบริบูรณ์ (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2565) ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติ (United Nations) แต่ในบริบทของสังคมไทย เยาวชนเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทาง

ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เป็นช่วงของการเรียนรู้ การพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง และการเตรียมความพร้อมสู่ผู้ใหญ่

สังคมยุคดิจิทัล (Digital Society) เป็นสังคมที่มีการเชื่อมโยงกันด้วยเทคโนโลยี ดิจิทัลและอินเทอร์เน็ตการเชื่อมต่อตลอดเวลา (Hyperconnectivity) ทำให้ผู้คนสามารถ เชื่อมต่อกันได้ตลอด 24 ชั่วโมงผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ต ไม่มีข้อจำกัด ด้านเวลาและสถานที่ ขณะที่ข้อมูลมหาศาล (Big Data) เกิดจากการผลิตและแลกเปลี่ยน ข้อมูลจำนวนมากในทุก ๆ วินาที สร้างทั้งโอกาสและความท้าทายในการจัดการข้อมูล ความเร็วของการเปลี่ยนแปลง (Acceleration) ก็เป็นอีกลักษณะสำคัญ เมื่อนวัตกรรมและ เทคโนโลยีใหม่ ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้สังคมและวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงตามไป ด้วย สังคมเสมือนจริง (Virtual Society) เป็นการสร้างพื้นที่ทางสังคมในโลกออนไลน์ ก่อให้เกิดชุมชนเสมือนที่มีปฏิสัมพันธ์ กิจกรรมและวัฒนธรรมเฉพาะ การหลอมรวมสื่อ (Media Convergence) ทำให้สื่อรูปแบบต่าง ๆ หลอมรวมเข้าด้วยกัน เกิดช่องทางการ สื่อสารแบบหลากหลายและผสมผสาน นอกจากนี้ ยังมีวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม (Participatory Culture) ที่ผู้ใช้สื่อดิจิทัลไม่ได้เป็นเพียงผู้รับสารเท่านั้น แต่ยังเป็นผู้สร้าง และเผยแพร่เนื้อหาได้อีกด้วย สภาพสังคมยุคดิจิทัลมีทั้งโอกาสและความท้าทาย โดยเฉพาะ สำหรับเยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงของการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง (ดิจิทัลไทยแลนด์, 2565)

สรุปได้ว่า เยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปีตามกฎหมายไทย กำลังเติบโตใน สภาพแวดล้อมที่เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทสำคัญ ลักษณะเด่นของสังคมนี้คือ การ เชื่อมต่อตลอดเวลา ข้อมูลมหาศาล การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว การมีพื้นที่สังคมเสมือน จริง การหลอมรวมของสื่อและวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม ซึ่งทั้งหมดนี้ สร้างทั้งโอกาสและ ความท้าทายสำหรับเยาวชนที่กำลังอยู่ในช่วงสำคัญของการค้นหาตัวตน พัฒนาอัต ลักษณ์และเตรียมความพร้อมก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ในโลกที่เทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง

ปัญหาของเยาวชนในยุคดิจิทัล

ยุคดิจิทัลได้สร้างปัญหาและความท้าทายใหม่ ๆ แก่เยาวชน ดังนี้

การติดสื่อดิจิทัลและสมาร์ทโฟน เป็นปัญหาสำคัญอันดับต้น ๆ จากการ สำรวจของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA) ในปี 2566 พบว่า เยาวชน ไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน เพิ่มขึ้นจากปีก่อนหน้าที่ใช้เฉลี่ย 9 ชั่วโมง 17 นาที ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยของประชากรทั่วไป (สำนักงานพัฒนา ธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2566) การใช้เวลากับสื่อดิจิทัลมากเกินไปส่งผลกระทบต่อ

สุขภาพกาย เช่น ปัญหาสายตา อาการปวดคอและหลัง ภาวะอ้วนและการนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพ นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกโดดเดี่ยว รวมถึง มีผลต่อการเรียน ทำให้มีสมาธิสั้น ผลการเรียนตกต่ำ ขาดทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงลึกและส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ ทำให้การสื่อสารกับผู้อื่นในชีวิตจริงลดลงและขาดทักษะทางสังคม

ปัญหาการรังแกบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) เป็นอีกประเด็นที่น่ากังวล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่าในปี 2023 มีเยาวชนไทยถูกรังแกบนโลกไซเบอร์สูงถึง 47% ซึ่งเพิ่มขึ้นจาก 38% ในปี 2021 การถูกล่อกลวงทำให้เกิดความรู้สึกอับอาย รู้สึกถูกคนอื่นหัวเราะเยาะ ซึ่งเป็นสิ่งที่ปิดกั้นเหยื่อ ทำให้ไม่กล้าพูดออกมา ไม่ร้องขอความช่วยเหลือและไม่หาทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ทำให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงตามมา เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และอาจถึงกับพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2565)

การเสพติดสื่อลามกและเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม จากข้อมูลพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตโดย Digital 2023 Global Overview Report พบว่า คนไทยเข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากถึง 85% สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกที่มีการเข้าถึงเพียง 64.4% โดยกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ เด็กและเยาวชน โดยมีเด็กเคยเห็นสื่อลามกอนาจารถึง 54% เป็นที่น่ากังวล ในจำนวนนี้ 60% เป็นสื่อลามกอนาจารที่แสดงโดยเด็ก และ 26% เด็กเคยถูกกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาข่าวลวง การถูกหลอกลวงด้วยมิชชีฟ การเข้าถึงเนื้อหาที่ผิดกฎหมาย หรือเป็นอันตรายที่ก่อพฤติกรรมความรุนแรงและความเสี่ยงทางสุขภาพ หากสังคมตระหนักถึงการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยสร้างสรรค์ รู้เท่าทัน ร่วมกันดูแล ผนัระวังตรวจสอบสื่อเพื่อให้เกิดพื้นที่สื่อออนไลน์ที่ปลอดภัยสำหรับทุกกลุ่มวัย จะช่วยลดความเสี่ยงตกเป็นเหยื่อการหลอกลวงผ่านสื่อต่าง ๆ ได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2567)

ปัญหาข้อมูลเท็จและข่าวปลอม (Fake News) กำลังลุกลามในสังคมออนไลน์ พบว่า 63% ของเยาวชนไทยเคยแชร์ข่าวปลอมโดยไม่รู้ตัว และ 85% ไม่เคยตรวจสอบแหล่งที่มาของข่าวก่อนแชร์ ปัญหานี้ส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับประเด็นสำคัญทางสังคม การเมืองและสุขภาพ การสร้างความแตกแยกในสังคมและความเสื่อมถอยของทักษะการคิดวิเคราะห์และการใช้วิจารณญาณ (มานิจ สุขสมจิตร, 2566)

การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป เป็นประเด็นที่น่ากังวลไม่น้อยไปกว่ากัน การสำรวจ พบว่า 78% ของเยาวชนไทยแชร์ข้อมูลส่วนตัวบนสื่อสังคมออนไลน์โดยไม่ตระหนักถึงความเสี่ยง ข้อมูลที่มักถูกแชร์ได้แก่ รูปถ่าย ตำแหน่งที่อยู่ ข้อมูลการศึกษา และกิจกรรมประจำวัน ผลกระทบของการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป ได้แก่ ความเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงและคุกคาม การสูญเสียความเป็นส่วนตัว การถูกขโมยข้อมูล และอัตลักษณ์และผลกระทบต่อโอกาสในการทำงานและการศึกษาในอนาคต (ไทยรัฐออนไลน์, 2566)

ปัญหาสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้า ในเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในยุคดิจิทัล กรมสุขภาพจิตรายงานว่า อัตราการเกิดโรคซึมเศร้าในเยาวชนไทยเพิ่มขึ้น 32% ในช่วงปี 2020-2023 โดยมีความเชื่อมโยงกับการใช้สื่อดิจิทัลมากเกินไป ปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตในยุคดิจิทัล ได้แก่ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนสื่อสังคมออนไลน์ ความกดดันจากการนำเสนอภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ การถูกวิพากษ์วิจารณ์ และการได้รับการตอบรับในเชิงลบและการใช้เวลาออนไลน์มากเกินไปจนแยกตัวจากสังคมจริง (ฉัตรธสนัน สรรวงษ์ละคร และคณะ, 2567)

สรุปได้ว่า เยาวชนไทยกำลังเผชิญความท้าทายหลายด้านจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โดยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยสูงถึง 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ การเรียนและความสัมพันธ์ทางสังคม ปัญหาสำคัญประกอบด้วย การถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ซึ่งมีเยาวชนไทยถูกกระทำถึง 47% การเสพติดสื่อลามกที่เยาวชนเข้าถึงได้มีมากถึง 72% ตั้งแต่อายุเฉลี่ย 12 ปี การแชร์ข่าวปลอมโดยไม่รู้ตัว (63%) การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวโดยไม่ตระหนักถึงความเสี่ยง (78%) และปัญหาสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น 32% ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา การแก้ไขปัญหานี้จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่ปลอดภัยสำหรับเยาวชน

สติและความตระหนักรู้ของเยาวชนในยุคดิจิทัล

สติ (Mindfulness) คือ การมีความตื่นรู้ในปัจจุบันขณะอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน เป็นสภาวะจิตที่ตื่นตัว มีความรู้ตัวทั่วพร้อม สามารถรับรู้และสังเกตประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตนเองได้อย่างชัดเจน โดยไม่หลงไปในกระแสความคิดหรืออารมณ์ แนวคิดเรื่องสติมีรากฐานมาจากหลักธรรมในพุทธศาสนา แต่ได้รับการปรับให้เป็นแนวทางปฏิบัติแบบไม่อิงศาสนา (secular approach) โดย Kabat-Zinn เพื่อให้เข้ากับบริบททางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ การฝึกสติไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ

เปลี่ยนแปลงประสบการณ์ แต่เพื่อเปลี่ยนความสัมพันธ์ที่เรามีต่อประสบการณ์นั้น โปรแกรม MBSR ที่พัฒนาขึ้นในปี 1979 ณ มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ได้กลายเป็นต้นแบบของการประยุกต์ใช้สติในการลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในวงการแพทย์และจิตวิทยา

ความตระหนักรู้ (Awareness) คือ การรับรู้อย่างลึกซึ้งถึงสภาวะ อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเอง รวมถึง ผลกระทบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ความตระหนักรู้เป็นคุณสมบัติสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม แทนที่จะเป็นเพียงการตอบสนองโดยอัตโนมัติตามความเคยชิน ในบริบทของพุทธศาสนา สติ เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของมรรคมีองค์แปด (สัมมาสติ) และเป็นหนึ่งในโพชฌงค์เจ็ด ซึ่งเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ ในขณะที่ในศาสตร์ตะวันตก สติและความตระหนักรู้ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในจิตวิทยา การแพทย์และการศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาพทางกาย จิตใจและการเรียนรู้

องค์ประกอบของสติและความตระหนักรู้ องค์ประกอบสำคัญของสติและความตระหนักรู้ประกอบด้วยการรับรู้ปัจจุบันขณะ (Present Moment Awareness) ซึ่งเป็นการมีความตื่นรู้ต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่หลงไปในอดีตหรือกังวลกับอนาคต ควบคู่กับการไม่ตัดสิน (Non-judgment) ที่เป็นการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ด่วนตัดสินว่า ดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด เป็นการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง นอกจากนี้ ยังรวมถึงการมีจิตใจที่เปิดกว้าง (Open Mind) ต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ และมุมมองที่แตกต่าง โดยไม่ยึดติดกับความเชื่อหรือความคิดเดิม ๆ ตลอดจนการสังเกตตนเอง (Self-observation) ที่ช่วยให้สามารถมองเห็นและเข้าใจความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างชัดเจน การอยู่กับตัวเอง (Being with Oneself) โดยให้ความสนใจกับประสบการณ์ภายในของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทางกาย อารมณ์ หรือความคิดและการปล่อยวาง (Letting Go) เป็นการไม่ยึดติดกับความคิด อารมณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ ผ่านไปตามธรรมชาติ (Digitaryspace, 2004)

สรุปได้ว่า สติและความตระหนักรู้ เป็นสภาวะจิตที่ตื่นตัวและมีความรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ โดยไม่ตัดสินหรือประเมินค่าสิ่งที่เกิดขึ้น แนวคิดนี้มีรากฐานจากพุทธศาสนา แต่ได้รับการปรับให้เข้ากับบริบททางการแพทย์และวิทยาศาสตร์โดย Kabat-Zinn มีองค์ประกอบสำคัญประกอบด้วยการรับรู้ปัจจุบันขณะ การไม่ตัดสิน การมีจิตใจที่เปิดกว้าง การสังเกตตนเอง การอยู่กับตัวเองและการปล่อยวาง การฝึกสติไม่ได้มุ่งเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ แต่เปลี่ยนความสัมพันธ์ที่เรามีต่อประสบการณ์นั้น ซึ่งช่วย

ให้บุคคลสามารถเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม แทนที่จะตอบสนองโดยอัตโนมัติตามความเคยชิน แนวคิดนี้ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางในจิตวิทยา การแพทย์และการศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางกายและจิตใจ

วิธีการพัฒนาสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้ของเยาวชนในยุคดิจิทัล

การพัฒนาสติและความตระหนักรู้สามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งเหมาะสมกับเยาวชนในยุคดิจิทัล เยาวชนสามารถฝึกสติผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารอย่างมีสติ โดยให้ความสนใจกับรสชาติ กลิ่นและสัมผัสของอาหาร รับรู้ความรู้สึกของร่างกายระหว่างรับประทานอาหาร การเดินอย่างมีสติด้วยการสังเกตความรู้สึกของเท้าที่สัมผัสพื้น การเคลื่อนไหวของร่างกายและสิ่งแวดล้อมรอบตัว การฟังอย่างตั้งใจโดยให้ความสนใจกับเสียงต่าง ๆ รอบตัว หรือการสนทนาโดยไม่ด่วนตัดสินหรือคิดเตรียมคำตอบและการสังเกตความคิดและอารมณ์โดยรับรู้ถึงความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่หลงไปกับมัน (มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร, 2564)

การฝึกสมาธิภาวนา เป็นวิธีการพัฒนาสติและความตระหนักรู้ที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่ามีประสิทธิภาพ มีรูปแบบต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ (Breath Meditation) ที่ให้ความสนใจกับลมหายใจเข้าออก สังเกตความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านจมูก ท้อง หรือหน้าอก การฝึกสมาธิแบบสแกนร่างกาย (Body Scan) โดยให้ความสนใจกับความรู้สึกของร่างกายในแต่ละส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า การฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรม (Walking Meditation) ฝึกมีสติขณะเดิน โดยให้ความสนใจกับการเคลื่อนไหวของร่างกายและความรู้สึกขณะเดิน และการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนา (Loving-kindness Meditation) ที่ฝึกแผ่ความรักและความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าเทคนิคเหล่านี้ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ในเยาวชน (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปณฺโญ, 2562)

ในยุคดิจิทัล มีเครื่องมือและเทคโนโลยีที่ช่วยในการฝึกสติและความตระหนักรู้ เช่น แอปพลิเคชันฝึกสติ อย่าง Headspace, Calm และ Smiling Mind ที่มีโปรแกรมฝึกสติสำหรับเยาวชนโดยเฉพาะ อุปกรณ์ติดตามการหายใจที่ช่วยฝึกการหายใจอย่างมีสติ และลดความเครียดและแอปพลิเคชันบันทึกอารมณ์ที่ช่วยให้เยาวชนตระหนักถึงอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง สำหรับเยาวชน การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ (Mindful Digital Usage) เป็นการฝึกที่จำเป็นอย่างยิ่ง ประกอบด้วยกำหนดเวลาในการใช้อุปกรณ์

ดิจิทัล ตั้งเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด การสร้างพื้นที่ปลอดดิจิทัล (Digital-free Zone) โดยกำหนดพื้นที่หรือช่วงเวลาที่ไม่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัล เช่น ขณะรับประทานอาหาร ก่อนนอน หรือขณะทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การตั้งคำถามก่อนใช้สื่อดิจิทัล โดยฝึกตั้งคำถามกับตนเองว่า "ทำไมฉันถึงต้องการใช้อุปกรณ์นี้ในตอนนี้?" "สิ่งนี้มีประโยชน์ต่อฉันหรือไม่?" และการสังเกตผลกระทบทางอารมณ์ โดยฝึกสังเกตว่าการใช้สื่อดิจิทัลแต่ละครั้งส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของตนเองอย่างไร

การพัฒนาสติและความตระหนักรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรเป็นกระบวนการแบบองค์รวมที่ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 5 ขั้น ได้แก่

ขั้นที่ 1 การรับรู้และยอมรับ โดยรับรู้และยอมรับสถานการณ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สังเกตความคิด อารมณ์และปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ

ขั้นที่ 2 การหยุดและสังเกต เป็นการหยุดปฏิบัติกิจวัตรอัตโนมัติและการตอบสนองทันที สร้างช่องว่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง สังเกตลมหายใจและความรู้สึกในร่างกาย

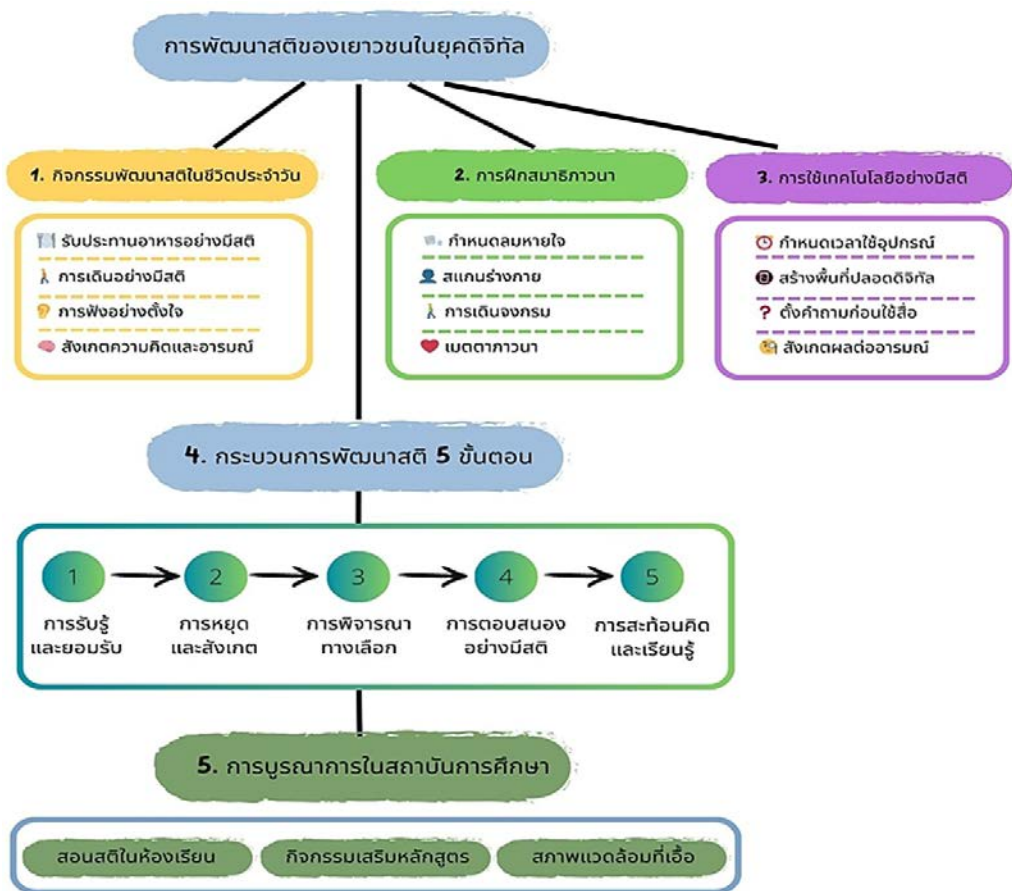
ขั้นที่ 3 การพิจารณาทางเลือก โดยพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ ประเมินผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากแต่ละทางเลือก ตระหนักถึงค่านิยมและเป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง

ขั้นที่ 4 การตอบสนองอย่างมีสติ ด้วยการเลือกตอบสนองด้วยความตั้งใจและรู้ตัว แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมและเป้าหมายของตนเอง รับผิดชอบต่อผลของการกระทำ และ

ขั้นที่ 5 การสะท้อนคิดและเรียนรู้ โดยทบทวนประสบการณ์และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้ความสำเร็จ ความผิดพลาดและนำบทเรียนไปปรับใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ

ในระดับสถาบันการศึกษา การบูรณาการสติเข้ากับการศึกษาสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสอนสติในห้องเรียนโดยบูรณาการการฝึกสติเข้ากับหลักสูตรการเรียนการสอน เช่น เริ่มคาบเรียนด้วยการฝึกสมาธิสั้น ๆ การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น ค่ายฝึกสติ การเรียนรู้ผ่านการบริการสังคม (Service Learning) เป็นต้น ที่ส่งเสริมการมีสติและความตระหนักรู้ การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์สื่อ (Media Literacy) โดยสอนให้เยาวชนมีทักษะในการวิเคราะห์ ประเมินและใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีวิจารณญาณและการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการมีสติ โดยจัดพื้นที่สงบและผ่อนคลายในโรงเรียน

เช่น ห้องสมาธิ สวนสติ หรือมุมสงบ เป็นต้น งานวิจัยพบว่า การบูรณาการโปรแกรมสติในโรงเรียนช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ความสนใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ และลดความเครียดในเยาวชน (สาธวี อุทัยธรรม, 2563) ปัญหาของเยาวชนในสังคมยุคดิจิทัลและการพัฒนาสติเพื่อสร้างความตระหนักรู้ ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



ภาพที่ 1 การพัฒนาสติของเยาวชนในยุคดิจิทัล

สติเพื่อสร้างความตระหนักรู้ที่เป็นผลดีต่อชีวิตเยาวชนและสังคม

การพัฒนาสติและความตระหนักรู้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเยาวชนและสังคมในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านสุขภาพกาย ทั้งในแง่การลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลให้การหลั่งฮอร์โมนความเครียด (คอร์ติซอล) ลดลงและเพิ่มความสงบในระบบ

ประสาท ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน พัฒนาคุณภาพการนอนหลับและช่วยให้เยาวชนสามารถควบคุมการใช้สื่อดิจิทัล ซึ่งจะช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป ผลวิจัยพบว่า โปรแกรมฝึกสติสามารถช่วยลดความเครียดและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในเยาวชนได้อย่างมีนัยสำคัญ (จำรูญศรี ศรีปัญญา, และทัศนาศ ประสานตรี, 2563)

ด้านสุขภาพจิต การฝึกสติช่วยป้องกันและลดภาวะซึมเศร้า โดยงานวิจัยพบว่าสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ถึง 40% ในเยาวชน นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พัฒนาความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ช่วยให้เยาวชนเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น ไม่หลงไปกับการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนสื่อสังคมออนไลน์ อีกทั้งยังช่วยลดพฤติกรรมเสพติด เช่น การติดเกม การติดสื่อสังคมออนไลน์ หรือการเสพติดสารเสพติด เป็นต้นได้ การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับโปรแกรมฝึกสติสำหรับเยาวชน พบว่า สามารถลดอาการทางจิตวิทยาและเพิ่มความตั้งใจและความตระหนักรู้ได้ (นันทนา สุภาพคำ และวิทยา ทองดี, 2565)

ด้านการเรียน การฝึกสติช่วยเพิ่มสมาธิและความจำ ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ผ่านการมีจิตใจที่สงบและเปิดกว้าง พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ที่ช่วยให้เยาวชนสามารถวิเคราะห์ข้อมูลและตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณและยังช่วยปรับปรุงผลการเรียน โดยโรงเรียนที่นำโปรแกรมฝึกสติมาใช้ พบว่า นักเรียนมีผลการเรียนดีขึ้นโดยเฉลี่ย 11% ประโยชน์ในด้านการรู้คิดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนี้ ได้รับการยืนยันจากการศึกษาแบบ Meta-analysis ซึ่งพบว่า การฝึกสติในสถานศึกษาส่งผลดีต่อการรู้คิด ความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสามารถในการจัดการความเครียด (พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวฑฒโน, 2564)

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกสติช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารผ่านการฟังและพูดอย่างมีสติ ช่วยลดความขัดแย้งและเพิ่มความเข้าใจระหว่างกัน เพิ่มความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) โดยการตระหนักรู้ ช่วยให้เยาวชนเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่นมากขึ้น ลดพฤติกรรมการรังแก โดยโรงเรียนที่นำโปรแกรมฝึกสติมาใช้ พบว่า อัตราการรังแกกันลดลงถึง 50% และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ทำให้เยาวชนสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในโลกออนไลน์และออฟไลน์ ในระดับสังคมโดยรวม เยาวชนที่มีสติและความตระหนักรู้จะเติบโตเป็นพลเมืองที่มีความเห็นอกเห็นใจและรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งช่วยลดปัญหาสังคม เช่น การใช้ความรุนแรง การติดสารเสพติด และอาชญากรรมทางไซเบอร์ เป็นต้นได้ ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสร้างวัฒนธรรมดิจิทัลเชิงบวกที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์

สำหรับการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล การฝึกสติช่วยป้องกันการเสพติดเทคโนโลยี โดยการตระหนักรู้ช่วยให้เยาวชนควบคุมการใช้เทคโนโลยีแทนที่จะถูกเทคโนโลยีควบคุม ส่งเสริมการใช้สื่อดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์ ทำให้เยาวชนสามารถใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ สร้างสรรค์และพัฒนาตนเอง มีทักษะในการรับมือกับข้อมูลข่าวสาร สามารถคัดกรอง วิเคราะห์และประเมินข้อมูลในยุคที่มีข้อมูลมหาศาล รวมถึง ตระหนักถึงความเสี่ยงและสามารถป้องกันตนเองจากภัยคุกคามในโลกไซเบอร์ได้ดีขึ้น การวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมฝึกสติที่ปรับให้เหมาะกับวัยรุ่นสามารถลดความเครียดลงได้ การเรียนและการออกกำลังกายทางสังคมในนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อยในยุคดิจิทัล (ฉัตรนภา ศรีฟ้า, 2565)

สรุปได้ว่า การพัฒนาสติและความตระหนักรู้ มีประโยชน์อย่างมากต่อเยาวชนและสังคมในหลายมิติ ทั้งด้านสุขภาพกายโดยช่วยลดความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกันและปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ ด้านสุขภาพจิตช่วยลดความเครียดภาวะซึมเศร้าถึง 40% พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และลดพฤติกรรมเสพติด ด้านการเรียนช่วยเพิ่มสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดวิเคราะห์ และปรับปรุงผลการเรียนโดยเฉลี่ย 11% ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลพัฒนาทักษะการสื่อสาร เพิ่มความเห็นอกเห็นใจและลดการรังแกกันถึง 50% ในโรงเรียนที่มีโปรแกรมฝึกสติ ส่วนในการใช้ชีวิตยุคดิจิทัล การฝึกสติช่วยให้เยาวชนควบคุมการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ รู้เท่าทันสื่อและป้องกันตนเองจากภัยคุกคามออนไลน์ได้ดีขึ้น ทำให้เติบโตเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบและสร้างสังคมที่มีคุณภาพ

บทสรุป

เยาวชนไทยในยุคดิจิทัลกำลังเผชิญปัญหาหลายด้านที่มีแนวโน้มทวีความรุนแรงขึ้น จากข้อมูลสำรวจพบว่า เยาวชนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยสูงถึง 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ การเรียนและความสัมพันธ์ทางสังคม นอกจากนี้ ยังพบปัญหาการรังแกบนโลกไซเบอร์ซึ่งเพิ่มขึ้นจาก 38% ในปี 2564 เป็น 47% ในปี 2566 ปัญหาการเสพติดสื่อลามกที่มีเยาวชนเข้าถึงถึง 72% ตั้งแต่อายุเฉลี่ย 12 ปี การแชร์ข่าวปลอม การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวโดยไม่ตระหนักถึงความเสี่ยงและปัญหาสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น 32% ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา

สติและความตระหนักรู้เป็นแนวคิดสำคัญที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ สติ คือการมีความตื่นรู้ในปัจจุบันขณะอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน ส่วนความตระหนักรู้ คือ

การรับรู้อย่างลึกซึ้งถึงสภาวะภายในตนเองและผลกระทบต่อผู้อื่น องค์ประกอบสำคัญของทั้งสองแนวคิดประกอบด้วย การรับรู้ปัจจุบันขณะ การไม่ตัดสิน การมีจิตใจเปิดกว้าง การสังเกตตนเอง การอยู่กับตัวเองและการปล่อยวาง การพัฒนาสติสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การฝึกสมาธิภาวนา การใช้แอปพลิเคชันและเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อฝึกสติ การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติและการบูรณาการสติเข้ากับการศึกษา

การพัฒนาสติและความตระหนักรู้ก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย โดยช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน ด้านสุขภาพจิต โดยช่วยป้องกันและลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และลดพฤติกรรมเสพติด ด้านการเรียนรู้ช่วยเพิ่มสมาธิ ความจำ ความคิดสร้างสรรค์และทักษะการคิดวิเคราะห์ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสาร เพิ่มความเห็นอกเห็นใจและลดพฤติกรรมการรังแก ในระดับสังคมช่วยให้เยาวชนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบและในด้านการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลช่วยป้องกันการเสพติดเทคโนโลยี ส่งเสริมการใช้สื่อดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์และเพิ่มทักษะในการรับมือกับข้อมูลข่าวสารและภัยคุกคามในโลกไซเบอร์

รายการอ้างอิง

- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2565). *วันเยาวชนแห่งชาติ*. สืบค้น 3 เมษายน 2568, จาก <https://www.dcy.go.th/multimedias/1660622899567/1663231003460>
- กรมสุขภาพจิต. (2565). *ตีแผ่ปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น*. สืบค้น 18 เมษายน 2568, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29585>
- กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และ พระมหามิตร จิตปัญโญ. (2562). สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, 19(1), 287-295.
- จำรูญศรี ศรีปัญญา และ ทศนา ประสานตรี. (2563). ผลของโปรแกรมการเจริญสติในวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิต. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 12(2), 373-382.
- ฉัตรธสนัน สรรวงษ์ละคร, เรื่องวิทย์ วะรีวระราช และ จิรฐา ทิศกระโทก. (2567). ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, 8(12), 147-157.
- ฉัตรนภา ศรีฟ้า. (2565). การใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลของวัยรุ่น. *วารสารคชสาร*, 4(2), 102-111.
- ดิจิทัลไทยแลนด์. (2565). *การศึกษาในยุคดิจิทัล: โอกาสและความท้าทายแห่งชาติ*. สืบค้น 18 เมษายน 2568, จาก <https://shorturl.asia/OtJ14>

- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). *การบูลลี่ทางไซเบอร์, cyberbullying*. สืบค้น 18 เมษายน 2568, จาก <https://www.happyhomeclinic.com/mh12-cyberbullying.html>.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2566). 10 ภัยออนไลน์ที่เด็กและเยาวชนไทย เสี่ยงพบเจอมากที่สุดในปี 2023. สืบค้น 18 เมษายน 2568, <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2750387>
- นันทนา สุภาพคำ และ วิทยา ทองดี. (2565). การบำบัดโรคซึมเศร้าด้วยการเจริญสติ. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 7(3), 217-232.
- พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวฑฒโน. (2564). การพัฒนาจิตใจมนุษย์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 8(7), 79-89.
- มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร. (2564). *จิตวิทยาการพัฒนาร่างกายและเยาวชนในยุคดิจิทัล*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มานิจ สุขสมจิตร. (2566). Fake News: ข่าวลวง, ข่าวปลอม. *วารสารนิเทศศาสตร์*. 15(1), 9-39.
- สาธวี อุทัยธรรม. (2563). การบูรณาการการฝึกสติกับการจัดการศึกษา: กรณีศึกษา โรงเรียนวิถิพุทธ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สาขาวิชาการศึกษา)*, 12(2), 123-137.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ [สสส.]. (2567). สสส.เผยเด็กไทย 54% เคยเห็นสื่อลามกอนาจาร ซ้ำ! โดนไซเบอร์บูลลี่. สืบค้น 18 เมษายน 2568, จาก <https://www.hfocus.org/content/2024/02/29689>
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2566). *การสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย (Thailand Internet User Behavior)*. สืบค้น 15 เมษายน 2568, จาก <https://www.etda.or.th/th/newsevents/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). *การสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน*. สืบค้น 18 เมษายน 2568, จาก <https://shorturl.asia/3xPCa>
- Digitoryspace. (2024). *Self-awareness คืออะไร ทำไมการตระหนักรู้ต่อตนเองถึงสำคัญ*. สืบค้น 1 พฤษภาคม 2568, จาก <https://digitoryspace.com/what-i-self-awareness/>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. Retrieved April 15, 2025, from <https://shorturl.asia/Mm1jt>

การพัฒนาชุดความคิด ชุดทักษะและชุดเครื่องมือของผู้นำ เพื่อรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลง

Developing Mindset, Skillset, Toolset of Leader to handling Cycle Changing World

อนุภาพ พันชำนาญ¹, วิไล ถาวรสุวรรณ² และ อนัทร เบ็ญจวรโชติ³

Anuphap Phanchamnan, Vilai Thavornsuwon

and Anatthon Benjaworachot

(anuphap.phanchamnan@gmail.com,

vilai.nui1959@gmail.com and anatar28@gmail.com)

Received: January 10, 2024

Revised: June 05, 2024

Accepted: July 17, 2024

บทคัดย่อ

ผู้นำในยุคปัจจุบันกำลังเผชิญกับความท้าทายอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นวิกฤตเศรษฐกิจถดถอย โรคระบาดใหม่และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เป็นไปอย่างรวดเร็วและรุนแรง รวมถึงความไม่แน่นอนต่าง ๆ ผนวกกับการดำเนินธุรกิจยุคใหม่ที่มีความเสี่ยงและมีควมผันผวนตลอดเวลา ซึ่งเป็นความท้าทายต่อผู้นำยุคนี้ ผู้นำจึงต้องมีมากกว่าแค่การปฏิบัติตามระบบ หรือแนวทางการจัดการที่ถูกกำหนดไว้ แต่ในทางกลับกัน ผู้นำจะต้องปรับตัวให้สามารถผ่านพ้นวิกฤติและเปลี่ยนให้เป็นโอกาสเพื่อขับเคลื่อนองค์กรสู่ความยั่งยืนท่ามกลางสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คุณลักษณะเหล่านี้ทำหน้าทีเป็นแนวทางในการเลือกและพัฒนาผู้นำที่มีประสิทธิภาพภายในองค์กร ดังนั้น การพัฒนาความคิด ทักษะและเครื่องมือในการบริหารของผู้นำ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากที่จะบอกถึงระดับของความสามารถของผู้นำในการนำทีม หรือองค์กรให้ประสบความสำเร็จและผ่านพ้นวิกฤตต่าง ๆ ที่เข้ามาได้ การพัฒนาความคิด จะทำให้ผู้นำคิดได้อย่างเชิงกว้าง เกิดการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ มีกระบวนการคิดที่หลากหลายและมีชุดของความคิดที่มากพอ

¹ วิทยากรและผู้ก่อตั้งสถาบันฝึกอบรมแฮปปี้เทรนนิ่ง

Lecturer and founder of the Happy Training Institute

² นักธุรกิจระดับโพลีนสองผู้สถาปนาแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด

Founder sapphire businessmen of Amway (Thailand) Ltd.

³ บริษัท ไพบุญกิจจธนา จำกัด ตำบลบางน้ำจืด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร

Paiboonkijthana co.,ltd, bang Nam jeud subdistrict, muang district, samut sakhon province

ต่อการเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาชุดทักษะด้านต่าง ๆ ของผู้นำ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการบริหาร ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมทั้ง การพัฒนาชุดเครื่องมือในการบริหารของผู้นำ ได้แก่ เครื่องมือในการวางแผนกลยุทธ์ เครื่องมือในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความคิด ทักษะ และเครื่องมือในการบริหารของผู้นำ จัดเป็น ชุดความคิด (Mindset) ชุดทักษะ (Skillset) และชุดเครื่องมือ (Toolset) ในการบริหารของผู้นำ การพัฒนาคุณสมบัติและความสามารถทั้ง 3 ด้านของผู้นำยุคใหม่ จึงเป็นประเด็นที่สำคัญที่ความสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในสภาพแวดล้อมทางธุรกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

คำสำคัญ : ความคิด, ทักษะ, เครื่องมือ, การพัฒนาผู้นำ, การเปลี่ยนแปลงของโลก

Abstract

Leaders in the contemporary era are facing a multitude of profound challenges, ranging from economic recessions, emerging global pandemics, and the rapid acceleration of technological advancement, to increasing uncertainty and volatility in the business environment. These complexities demand that modern leaders move beyond merely adhering to predetermined systems or traditional management frameworks. Instead, they must possess the adaptive capacity to navigate crises and transform them into opportunities that drive their organizations toward sustainable success in an ever-changing context. These attributes serve as essential criteria for identifying and cultivating effective leadership within organizations. Consequently, the development of a leader's mindset, skillset, and management tools has become a critical determinant of their ability to lead teams and organizations through uncertainty and complexity. A well-developed mindset fosters broad and integrative thinking, encourages creativity, and equips leaders with diverse cognitive frameworks necessary to address multifaceted problems effectively. Moreover, the enhancement of leadership skills—including managerial capabilities and a commitment to lifelong learning—is crucial. Equally important is the development of a practical toolkit, such as strategic planning tools and data analysis frameworks, which empower leaders to make

informed and strategic decisions. These three components—Mindset, Skillset, and Toolset—constitute the core foundation of effective leadership in the modern era. In summary, cultivating these three dimensions of leadership is essential for aligning leadership capabilities with the rapidly evolving challenges and dynamic conditions of today’s business landscape.

Keywords: Mindset, Skillset, Toolset, Leadership Development, Global Change

บทนำ

ด้วยสถานการณ์โลกปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งการเปลี่ยนแปลงในสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจ จึงกล่าวได้ว่า การมีทักษะที่เหมาะสมของผู้นำและการปรับตัวขององค์กรต่อการเปลี่ยนแปลง จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้อยู่รอดอย่างยั่งยืน ผู้นำเป็นบุคคลสำคัญในองค์กรที่มีบทบาทขับเคลื่อนองค์กรให้ก้าวไปข้างหน้า ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาภาวะผู้นำของผู้นำจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก เพราะการที่จะขับเคลื่อนองค์กรให้เกิดความสำเร็จได้ ผู้นำต้องพัฒนาตนให้มีศักยภาพสำคัญ 3 ชุด คือ 1. ชุดความคิด 2. ชุดทักษะ และ 3. ชุดเครื่องมือ ให้เชี่ยวชาญและมีประสิทธิภาพ โดย ชูซาน แมดเซนยัง (2563) ได้เสนอว่า ผู้นำ (Leaders) หมายถึง บุคคลที่มีคุณลักษณะ 7 ประการ ดังต่อไปนี้ 1. ผู้นำสามารถมีอิทธิพลโน้มน้าว กระตุ้น สร้างแรงบันดาลใจและเป็นที่ประทับใจต่อผู้อื่น โดยไม่จำเป็นต้องมีอำนาจหน้าที่ (Authority) ตามตัวบทกฎหมายมารองรับ 2. ผู้นำต้องมีทัศนคติในการมองโลกไปข้างหน้า คือ เป็นผู้มองการณ์ไกลและมีวิสัยทัศน์ (Visionary) 3. ผู้นำให้ความสำคัญกับ “คน” มากกว่า “งาน” 4. ผู้นำสามารถนำคนจำนวนมากได้และชอบที่จะทำงาน รวมถึง การเข้าไปอยู่ร่วมกับผู้คน (Involves people) 5. ผู้นำชอบใช้วิธีการกระตุ้นและขอร้องมากกว่าการออกคำสั่ง (Asking rather than telling) 6. ผู้นำชอบใช้วิธีการสร้างแรงดึงดูดชักชวนให้คนมาร่วมงาน มากกว่าการใช้การออกคำสั่งลงไป (Pull approach) และ 7. ผู้นำรักและชอบเสี่ยงเมื่อต้องตัดสินใจ (Risk taking) มากกว่าจะดำเนินการเพียงเพื่อรักษาสถานะเดิมเอาไว้

รัตติกรณ์ จงวิศาล (2566) ได้ให้ความหมายของผู้นำไว้ว่า คือ บุคคลที่จะมาประสานช่วยให้คนทั้งหลายรวมกัน โดยทั้งที่เป็นการอยู่ร่วมกันหรือทำการร่วมกัน เพื่อไปสู่จุดหมายที่ตั้งมา ผู้นำที่ดี ไม่ใช่ผู้ที่นำคนอื่น แต่คือผู้ที่คนอื่นอยากเดินตามและผู้นำต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถทำให้คนอื่นคล้อยตามเพราะมีศรัทธาต่อคนคนนั้น ผู้ที่

สามารถก่อให้เกิดสังคมมีจุดหมายร่วมกันและรวมพลังกันปฏิบัติให้ประสบความสำเร็จตามจุดหมาย รวมถึง ผู้นำ คือ บุคคลที่ได้รับการยกย่อง หรืออาจเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกหรือแต่งตั้งให้เป็นผู้นำ หรือเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลและมีบทบาทเหนือคนอื่น ได้รับความไว้วางใจให้ นำ ทุกคนสามารถเป็นผู้นำได้และสามารถทำได้ตลอดเวลา ที่สำคัญ คือ ผู้นำที่ดีจะช่วยให้ความฝันของมนุษย์เป็นความจริง

นิยามของผู้นำ โดย Ron Ashkenas และ Brook Manville จาก HBR LEADER'S HANDBOOK ได้ให้ไว้อย่างน่าสนใจว่า ผู้นำ คือ คนที่สร้างผลลัพธ์ในทางบวกที่สำคัญได้สำเร็จด้วยการสร้างองค์กรที่ผู้คนทำงานร่วมกัน เพื่อบรรลุเป้าหมายเดียวกันด้วยการส่งเสริมและสนับสนุนผู้ติดตามของคุณและช่วยให้ผู้ติดตามเหล่านี้สร้างมูลค่าเพิ่มได้มากกว่าที่พวกเขาจะสามารถทำได้ด้วยตัวเอง (Ron Ashkenas and Brook Manville, 2566) และ จอห์น ซี.แม็กซ์เวลล์ (2566) ได้พูดถึงการยกระดับภาวะผู้นำไว้ในหนังสือเล่มล่าสุดของเขาไว้ว่า ผู้นำ คือ การมีผู้ตาม ผู้ตามอยากได้ทิศทาง ทิศทางต้องอาศัยการตัดสินใจ การตัดสินใจต้องอาศัยการพิจารณาตัวเลือกและการพิจารณาตัวเลือกก็เป็นเรื่องของการจัดการกับความไม่แน่นอน

โดยสรุป ผู้นำ คือ บุคคลที่มีความสามารถในการนำและโน้มน้าวกลุ่มหรือองค์กรไปสู่จุดหมายหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถสร้างแรงบันดาลใจและมีความเชี่ยวชาญในหลาย ๆ ด้าน อีกทั้งยังต้องมีทักษะในการบริหารจัดการและชี้นำผู้คนในองค์กรให้ทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำสามารถวางแผนการดำเนินงานให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีและมีความสำเร็จ รวมถึง มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนได้อย่างมีเหตุผลและเป็นไปตามความเหมาะสม

3S กับการพัฒนาศักยภาพผู้นำ

(3S Framework for Leadership Development: Mindset, Skill Set, and Tool Set)

หลัก 3S คือ องค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาศักยภาพผู้นำ 3 ชุด ได้แก่ ชุดความคิด (Mindset) ชุดทักษะ (Skill Set) และชุดเครื่องมือ (Tool Set) มีรายละเอียด ดังนี้

1. ชุดความคิดผู้นำ

Carol S. Dweck (2562) ได้ให้ความหมายของ Mindset กรอบความคิด เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จอย่างมาก แบ่งกรอบความคิดออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) **Fixed Mindset** (กรอบความคิดแบบตายตัว) เชื่อว่าความสามารถของตัวเองเป็นสิ่งที่กำหนดมาแล้ว เปลี่ยนแปลงไม่ได้มองความสำเร็จเป็นการพิสูจน์ว่า

ตัวเองเก่ง กลัวความล้มเหลว พยายามหลีกเลี่ยงการท้าทาย มองความพยายามเป็นการเสียเวลา มองคนอื่นที่เก่งกว่าด้วยความอิจฉา ตัวอย่าง เด็กที่มี Fixed Mindset มักจะท้อแท้เมื่อเจอโจทย์ยาก พนักงานที่มี Fixed Mindset มักจะกลัวที่จะรับผิดชอบงานใหม่ นักกีฬาที่มี Fixed Mindset มักจะเสียสมาธิเมื่อแพ้

2) **Growth Mindset** (กรอบความคิดแบบพัฒนาได้) เชื่อว่าความสามารถของตัวเองสามารถพัฒนาได้ มองความสำเร็จเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ไม่กลัวความล้มเหลว มองว่าเป็นบทเรียน มองความพยายามเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการพัฒนา มองคนอื่นที่เก่งกว่าด้วยความชื่นชม

การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ หรือ "Mindset" เพื่อเอาชนะความท้าทายและสร้างความสำเร็จในชีวิตได้ เริ่มต้นจากการเข้าใจและรับรู้ถึง Mindset คงที่ (Fixed Mindset) ที่เชื่อว่าความสามารถและสมรรถนะของเราเป็นสิ่งที่แน่นอนและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ส่งผลให้เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือความล้มเหลว อาจทำให้รู้สึกท้อแท้และไม่มีกำลังใจในการก้าวต่อไป ในขณะที่ Mindset พัฒนา (Growth Mindset) เน้นการเชื่อว่า ความสามารถและสมรรถนะของเราสามารถเติบโตและพัฒนาได้ การมองเห็นความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง มีความยืดหยุ่นในการปรับตัวเพื่อพัฒนาความสามารถ เชื่อว่าความพยายามและการฝึกซ้อมสามารถทำให้เราพัฒนาเป็นคนที่ดีขึ้นได้ การเปลี่ยนแปลง Mindset อาจจำเป็นต้องใช้เวลาและความพยายาม แต่เป็นสิ่งสำคัญที่จะเริ่มต้นมองเห็นโอกาสและความเป็นไปได้ในทุกสถานการณ์ เพื่อเอาชนะความท้าทายและสร้างความสำเร็จในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

Annie Brock and Heather Hundley (2565) ได้กล่าวว่า ชุดความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) จะเชื่อว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับสติปัญญาที่มีความสามารถที่จำกัด คนที่ใช้ชีวิตด้วยชุดความคิดประเภทนี้ มีแนวโน้มอย่างมากที่จะเลี่ยงความท้าทายและความล้มเหลว ซึ่งเท่ากับว่าพวกเขาได้สูญเสียช่วงชีวิตที่เปี่ยมด้วยประสบการณ์และการเรียนรู้ไปจากตัวเอง ส่วนชุดความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) จะเชื่อว่ามนุษย์สามารถที่จะพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้และเติบโตได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุดจนกว่าจะสิ้นลมหายใจ หากมีการฝึกฝนอดทนและเพียรพยายามอย่างไม่หยุดยั้ง คนที่สามารถดำเนินชีวิตด้วยชุดความคิดประเภทนี้ได้ จะมีศักยภาพในการรับมือกับสิ่งท้าทายด้วยความเข้าใจว่าความผิดพลาด หรือความล้มเหลวเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เติบโตได้อย่างเข้มแข็ง

อาภรณ์ ภูวิทย์พันธุ์ (2563) ได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า ชุดความคิดเป็นกรอบแนวคิด ความเชื่อมุมมองและทัศนคติที่แตกต่างกัน ชุดความคิดเป็นแบบใด ขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดู การเล่าเรียนศึกษา เหตุการณ์และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้า

มาในชีวิต ชุดความคิดจะเป็นเหมือนส่วนที่อยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Model) ซึ่งมองเห็นและจะประเมินได้ยากกว่า แต่ละคนจะมีชุดความคิดแบบใด เพราะต้องใช้ระยะเวลาในการพัฒนาและมีความเชื่อว่า ชุดความคิดจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่จะแสดงออกมาแต่ละบุคคล (Behavior) โดยที่ความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) จะเชื่อว่าเราทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้อยู่ตลอดเวลา จะมองว่าทุกอย่างสามารถเกิดขึ้นและเป็นไปได้เสมอ ด้วยการมีความพยายามความมุ่งมั่นความกระตือรือร้นและการไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นมาในชีวิต เป็นความคิดที่พยายามทำในสิ่งที่ท้าทายที่ไม่เคยทำให้สำเร็จได้ ไม่กลัวความผิดพลาดและล้มเหลวที่จะต้องเผชิญและไม่กลัวที่จะดูไม่ดีในสายตาของคนอื่น อีกทั้งยังสามารถยอมรับความจริงได้อย่างเข้าใจ ส่วนความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) นั้น เป็นความคิดที่ไม่กล้าเปลี่ยนแปลงตัวเอง ชอบยึดติดกับความภาคภูมิใจเดิม ๆ ที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วในอดีต ไม่มีความพยายามที่จะเรียนรู้และไม่ชอบการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถดีขึ้น มักกลัวที่จะเจออุปสรรคปัญหาและไม่ชอบที่จะคิดหาวิธีทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น มีความกลัวที่จะล้มเหลว ไม่ชอบทำในสิ่งที่ยากและท้าทายตนเอง ชอบการรักษาภาพลักษณ์ของตนเอง มักทำตัวให้ดูดีตลอด

โดยสรุป ชุดความคิดของผู้เรามี 2 รูปแบบ คือ 1) กรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) คือ การเชื่อว่าคุณสมบัติของตนเองเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ 2) กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) คือ การเชื่อว่าคุณสมบัติของตนเองเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม เราทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้อยู่ตลอดเวลา จะมองว่าทุกอย่างสามารถเกิดขึ้นและเป็นไปได้เสมอ ด้วยการมีความพยายามความมุ่งมั่นความกระตือรือร้น และการไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นมาในชีวิต เป็นความคิดที่พยายามทำในสิ่งที่ท้าทายที่ไม่เคยทำให้สำเร็จได้

2. ชุดทักษะผู้นำ

ทักษะที่จำเป็นของผู้นำในการบริหารองค์กรมีหลายทักษะ เช่น ทักษะด้านงาน (Technical Skills) ทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ทักษะด้านความคิดรวบยอด (Conceptual Skills) ทักษะด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Skills) ทักษะด้านการสื่อสาร (Communication Skills) ทักษะด้านการตัดสินใจ (Decision-making skills) และ ทักษะด้านการบริหารเวลา (Times Management Skills) (ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี, 2561) ซึ่งจะเห็นได้ว่าทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่ผู้นำควรฝึกฝนเพื่อให้ได้มา

นอกจากนี้ วันชัย ปานจันทร์ (2563) ได้เสนอว่า คุณสมบัติของผู้นำยุคใหม่ และผู้นำในอนาคตจะต้องมีทักษะที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. Driving and Managing Change ทักษะในการผลักดันและการจัดการการเปลี่ยนแปลง
2. Identifying and developing future talent ทักษะในการเสาะหาและสร้างคนเก่งให้เกิดขึ้นให้ได้ในองค์กร
3. Fostering creativity and innovation ทักษะในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม
4. Coaching and developing others ทักษะเรื่องของการสอนงานและการพัฒนาบุคลากร
5. Executing organization strategy ทักษะความสามารถที่จะผลักดันกลยุทธ์ขององค์กรให้เกิดขึ้นในทางปฏิบัติ

สอดคล้องกับทักษะปัจจุบันที่ผู้นำควรมี ได้แก่ 1. การสอนงาน 2. การสร้างวิสัยทัศน์ 3. การสร้างการมีส่วนร่วม และ 4. การสร้างสัมพันธภาพ (Scott Campbell & Ellen Samiec, 2553) ซึ่งถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญที่ผู้นำควรตระหนักถึงและยังมีทักษะที่ผู้นำต้องพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ 1. ทักษะการนำตัวเอง (leading Self) 2. ทักษะการนำทีม (leading Team) 3. ทักษะการเป็นผู้นำในการปรับปรุงกระบวนการ (Leading Process) 4. ทักษะการนำองค์กร (leading Organization) (จตุพร สังขวรรณ, 2557)

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของทักษะต่าง ๆ เหล่านี้สอดคล้องกันอย่างลงตัวในทิศทางเดียวกันเป็นลำดับขั้นของการพัฒนาผู้นำ ซึ่งเริ่มจากการพัฒนาตัวผู้นำเองก่อนไปจนถึงการพัฒนาองค์กรให้ประสบความสำเร็จตามที่ได้วางเป้าหมายเอาไว้ อย่างไรก็ตาม ทักษะทางด้านนวัตกรรมก็สำคัญในโลกแห่งอนาคตเป็นอย่างมาก โดยการสนับสนุนการสร้างนวัตกรรมเพื่ออนาคตอย่างต่อเนื่อง มีองค์ประกอบ 4 ข้อดังนี้ (Ron Ashkenas & Brook Manville, 2566)

1. ให้ความสนใจปัจจุบันและอนาคตอย่างเท่าเทียม
2. เตรียมความพร้อมเพื่ออนาคต
3. กำหนดอนาคตขององค์กร
4. สร้างวัฒนธรรมที่มุ่งเน้นอนาคต

ทักษะเหล่านี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วเกิดขึ้นตลอดเวลา การปรับตัวเพื่อรับต่อการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นสิ่งที่ผู้นำต้องตระหนักถึงเป็นอย่างมาก

อีกหนึ่งทักษะสำคัญของผู้นำ คือ ทักษะเรื่องของการบริหารที่เป็นตัววัดความสามารถของผู้นำมาตั้งแต่ยุคอดีต ปัจจุบันและอนาคต ทักษะนี้สำคัญอย่างยิ่ง ผู้นำทุกระดับต้องมีทักษะการบริหาร ไม่ว่าจะเป็นการบริหารเรื่องคน เรื่องงาน เรื่องเวลารวมถึง การบริหารชีวิตและอื่น ๆ หลายประการ

3. ชุดเครื่องมือผู้นำ

เครื่องมือ ๆ (Toolset) ที่ผู้นำต้องเรียนรู้เพื่อนำมาใช้ในการบริหารในด้านต่าง ๆ โดยเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) สำหรับผู้นำยุคใหม่ได้ถูกแบ่งเป็นหมวดหมู่ไว้ เช่น เครื่องมือในการวิเคราะห์ปัจจัยและสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องคนและเรื่องงาน กราฟ/แผนภูมิ แสดงผลต่าง ๆ เพื่อให้เห็นภาพรวมและทิศทางของสิ่งที่ได้ทำลงไป กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในการปรับปรุงการทำงาน แผนที่ขั้นตอนเดินทางเข้าสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จ เครื่องมือในการบริหารเวลาและจัดการความเสี่ยง และเครื่องมือในการวัดผลกิจกรรมต่าง ๆ 94 เครื่องมือ (Suzanne Tunner, 2560)

หากพูดถึงเครื่องมือในการทดสอบบุคลิกภาพ มีเครื่องมือชื่อว่า DISC Model ที่เน้นไปในการดำเนินงาน การอยู่กับเพื่อนร่วมงาน มองเห็นจุดเด่นและจุดด้อยของคนแต่ละแบบในการทำงาน โดยเริ่มต้นขึ้นมาจาก ดร. วิลเลียม มาร์สตัน (Dr. William Marston) ศาสตราจารย์ชื่อดัง จบการศึกษาระดับปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สาขาจิตวิทยา ได้คิดค้นเครื่องมือนี้ขึ้นมา โดย DISC Model ประกอบด้วย 4 ลักษณะ คือ Dominance, Influence, Steadiness และ Compliance โดยความเป็นจริงแล้ว ทุกคนจะมีหลายลักษณะอยู่ในตัวเอง แต่จะมีอย่างหนึ่งที่ปรากฏออกมาชัดเจน นั่นก็คือ “จุดเด่น” ของแต่ละคน DISC Model ช่วยให้เราได้เรียนรู้ตัวตนของตัวเองและของคนอื่นที่อยู่ร่วมกัน ซึ่งจะทำให้เข้าใจในการกระทำและพฤติกรรมแต่ละอย่างของกันและกัน เมื่อรู้นิสัยและพฤติกรรมว่า เพื่อนร่วมงานคนไหนเป็นอย่างไร มีพื้นฐานนิสัยอย่างไร ก็จะทำให้เกิดการยอมรับและเปิดใจกับการกระทำและนิสัยของคนอื่น ความขัดแย้งก็จะลดน้อยลงได้ จะเกิดการทำงานเป็นทีมมากขึ้นและทำให้องค์กรประสบความสำเร็จมากขึ้นด้วย

เทคนิคและเครื่องมือสร้างนิสัยในการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้นำในยุค New Normal (นครินทร์ วงกิจไพบูลย์, 2566) ได้แก่

1. รู้จิตตัวเองว่าสนุกกับการเรียนรู้แบบไหน
2. รู้ว่าต้องรู้อะไร
3. มองว่าเราเป็นครูของตัวเอง
4. หาตัวกระตุ้น

5. ร่ายล้อมตัวเองด้วยคนเก่ง

6. เรียนรู้และลงมือทำ

สอดคล้องและมีทิศทางเดียวกับท่านอื่น ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น หากลงรายละเอียดคุณลักษณะต่าง ๆ ของผู้นำที่มีภาวะผู้นำ จะมีมากจนแจกแจงไม่หมด

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาวะผู้นำ ได้แบ่งภาวะผู้นำออกเป็น 5 ระดับ ที่วัดจากความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่ผู้นำควรมี ได้แก่ ระดับที่ 1 ตำแหน่งหน้าที่ (Position) ระดับที่ 2 การยอมรับ (Permission) ระดับที่ 3 การสร้างผลงาน (Production) ระดับที่ 4 การพัฒนาคน (People Development) และระดับที่ 5 จุดสูงสุด (Pinnacle) ดังนี้

ระดับที่ 1 ตำแหน่งหน้าที่ (Position) เป็นผู้นำในระดับที่อาจมีความสามารถไม่มากนัก แต่อาจจะโดดเด่นกว่าคนอื่นได้ในระดับหนึ่ง จึงได้รับการแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าผู้นำระดับนี้ ถ้าไม่พัฒนาตัวเองไปในระดับที่สูงขึ้น จะมีเพียงอำนาจจากตำแหน่งที่สามารถให้คุณให้โทษคน เพื่อที่จะให้ผู้ตามทำหรือไม่ทำสิ่งใดตามที่ตัวเองได้ออกคำสั่ง จะยึดกฎระเบียบที่เคร่งครัดมากจนเกินไป จะไม่มีการโน้มน้าวใจคนให้ทำตาม จะใช้เพียงแต่กฎเกณฑ์ข้อบังคับในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ตาม ท้ายที่สุดผู้ตามจะทำตามแบบขัดเสียมได้ทำตามหน้าที่ให้เสร็จ ๆ ไป ไม่มีใจหรือความผูกพันใด ๆ ความรู้สึกไม่ประทับใจจะสะสมมาเรื่อย ๆ จนบางครั้งงานออกมาไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรเป็น เพราะไม่ได้ใส่ใจที่จะทำงานนั้นจริง ๆ อันที่จริงจะว่าไปแล้วผู้นำระดับนี้ มีอยู่มากพอสมควรในองค์กร และจากการสัมภาษณ์ผู้คนที่ลาออกจากงานว่าสาเหตุของการลาออกคืออะไร ซึ่งเหตุผลแรก ๆ หรือเป็นอันดับที่หนึ่งก็ได้ คือ หัวหน้านั่นเอง จะด้วยเพราะอะไรที่หัวหน้าถึงเป็นเหตุผลอันดับแรกของการลาออกก็สุดที่จะตอบได้ แต่ที่เห็นได้อย่างชัดเจนก็คือ การยึดกฎระเบียบที่เคร่งครัดมากจนเกินไปจนไม่ยืดหยุ่นทำให้ผู้ตามอึดอัด ใช้เพียงแต่กฎเกณฑ์ข้อบังคับในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ตาม ทำให้เขารู้สึกถึงการถูกจับผิดตลอดเวลา

ระดับที่ 2 การยอมรับ (Permission) ผู้นำระดับนี้ มีความอยากที่จะพัฒนาตัวเองขึ้นมาจากระดับที่ 1 เพราะมองเห็นว่าไม่ได้ใจผู้ตาม ทำงานแล้วไม่เกิดการไหลลื่น ไม่มีความเป็นทีม ความสัมพันธ์ไม่ดี ท้ายที่สุดไม่เกิดการยอมรับจากผู้ตาม ซึ่งก็จะส่งผลต่อหน้าที่การงานของผู้นำเองเป็นอย่างมาก ผู้นำระดับนี้ จึงเน้นเรื่องของความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ตามในระดับของการยอมรับ เพราะผู้ตามจะยอมทำตามเพราะพวกเขาอยากทำ มีความไว้วางใจผู้นำมากขึ้น ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นจากการที่ผู้นำเข้าอกเข้าใจ (Empathy) ผู้ตามและปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างที่มีความรู้สึกที่จริงใจ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลดีแก่ผู้นำ งานจะมีประสิทธิภาพ บรรยากาศในการทำงานก็จะดี มีพื้นที่ในการพูดคุย แลกเปลี่ยนมุมมอง

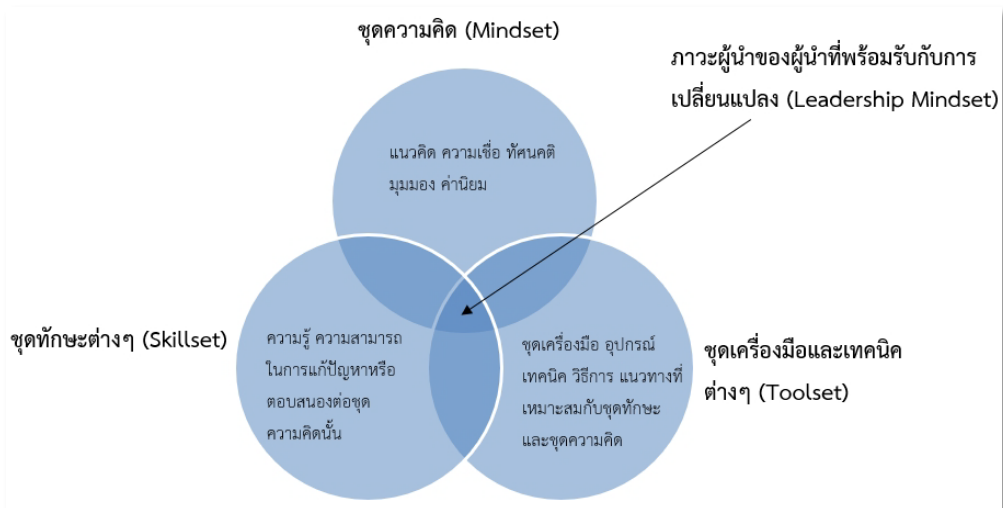
กันมากขึ้น เมื่อถามถึงสาเหตุที่พนักงานยังทำงานต่อในองค์กรว่า เพราะอะไรจึงทำงานที่หน่วยงานนี้ ก็มักจะได้นิยามว่าชอบบรรยากาศที่เป็นกันเอง โดยเฉพาะหัวหน้าที่มีนิสัยใจคอดี มีความเป็นห่วงเป็นใย ถามถึงสารทุกข์สุกดิบ ทั้งหมดก็เกิดมาจากความสัมพันธ์ที่ดีของผู้ร่วมงานเกิดการยอมรับจากผู้ตามนั่นเอง อย่างไรก็ตาม สิ่งที่คุณระดับนี้ควรพึงระวัง เรื่องของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี คือ ต้องออกมาจากใจผู้นำจริง ๆ ไม่ใช่แสร้งทำ เพราะรู้ว่าความสัมพันธ์ที่ดีจะเอื้อประโยชน์ต่อตัวเอง จึงทำแบบไม่ได้เป็นเช่นนั้นจริง ๆ สุดท้ายผู้ตามจะสัมผัสได้ว่าผู้นำแค่กลั้งทำ ซึ่งจริง ๆ มนุษย์ทุกคนก็มีสัญชาตญาณ เหล่านี้อยู่ในตัวอยู่แล้ว คือ สัมผัสถึงการไม่จริงใจเพราะการกระทำมันจะฟ้องออกมาในท้ายที่สุด ตัวผู้นำเองจะไม่ได้ใจผู้ตามถึงขั้นเกลียดไปเลยก็มี

ระดับที่ 3 การสร้างผลงาน (Production) ผู้นำในระดับนี้ เป็นคนที่มีความอยากพัฒนาตัวเองเป็นอย่างมาก รักความก้าวหน้า มีทัศนคติของการเรียนรู้แบบไม่หยุดอยู่กับที่ (Learning Mindset) เพราะตัวผู้นำกว่าที่จะผ่านระดับที่ 2 มาได้ ต้องใช้ความพยายามและวิริยะอุตสาหะในการฝึกฝนตัวเอง มีความอยากที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และนิสัยบางอย่างที่ขวางกั้นการเป็นผู้นำที่ดี สิ่งเหล่านี้ถ้าคนไม่มีความอดทนเข้มแข็ง และแน่วแนพอ ไม่สามารถผ่านด่านนี้ได้อย่างแน่นอน เพราะความสัมพันธ์ที่ดีเกิดจากการทำความเข้าใจตัวเองให้ได้เสียก่อนถึงจะเข้าใจคนอื่นได้อย่างดี แต่ในระดับที่ 3 นั้นจะเห็นว่าการสร้างผลงาน (Production) เป็นเรื่องที่วัดความสามารถของผู้นำจริง ๆ โดยความเป็นจริง ในระดับที่ 2 นี้ ทำเพื่อให้ผู้ตามรู้สึกชอบและอยากจะทำตามด้วย แต่ในระดับที่ 3 ทำเพื่อให้ผู้นำในระดับที่สูงกว่าหรือเป็นหัวหน้าเกิดความประทับใจและชื่นชอบในผลงานที่ออกมาดี เพราะท้ายที่สุดก็จะส่งผลดีต่อตัวผู้นำเอง การสร้างบรรยากาศในการทำงานที่ดีที่ เกิดมาจากการสร้างความสัมพันธ์ในระดับที่ 2 เป็นสิ่งที่เตรียมความพร้อมของทีม ผู้ตามมีความเชื่อมั่น เชื่อใจผู้นำเป็นทุนอยู่แล้ว แต่ถ้าจะหยุดอยู่แค่นั้น จะไม่สามารถเกิดผลงานใด ๆ ได้เลย เพราะสิ่งสำคัญที่สุด คือ การสร้างผลงานขึ้นมาเพื่อให้เห็นเป็นที่ประจักษ์แก่ทุกคน ว่าผู้นำคนนี้มีความสามารถที่จะโน้มน้าวและผลักดันให้ทีมงานสามารถสร้างผลงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งงานยังสำเร็จ ลุล่วงและบรรลุเป้าหมายตามที่ได้วางไว้ มีความสนุกในการสร้างสรรค์ผลงานออกมา ขวัญกำลังใจดีขึ้น ผลกำไรมากขึ้น เพราะมีผลงานที่ดีออกมานั่นเอง ผู้นำในระดับที่ 3 นี้ ผู้นำจะกลายเป็นผู้เริ่มต้นสร้างการเปลี่ยนแปลง สามารถจัดการปัญหาที่ซับซ้อนและเผชิญอุปสรรคที่ยากลำบากได้อย่างมั่นใจ การตัดสินใจเรื่องยาก ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพาคนของเขาทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ระดับที่ 4 การพัฒนาคน (People Development) ผู้นำจะทำผลงานได้ดีเยี่ยม ไม่ใช่เพราะอำนาจของเขาแต่เป็นเพราะความสามารถในการให้อำนาจผู้อื่น ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของผู้นำในระดับนี้และเขาสามารถที่จะนำสิ่งต่าง ๆ ในทั้ง 3 ระดับ คือ ตำแหน่งหน้าที่ ความสัมพันธ์และความสามารถในการสร้างผลงานไปทุ่มเทช่วยเหลือและผลักดันทีมงาน จะช่วยพัฒนาให้คนเหล่านั้นกลายเป็นผู้นำด้วยฝีมือและความสามารถของพวกเขาเอง จะเกิดผลที่ตามมาคือ ผู้นำระดับที่ 4 จะสร้างบุคคลแบบเดียวกันกับเขาขึ้นมา เรียกว่าเป็นผู้นำของผู้นำโดยแท้จริง เพราะจะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของทีมงานส่งผลให้พวกเขายอมทำตาม เพราะผู้นำได้ทำสิ่งต่าง ๆ ไว้ให้กับพวกเขามากมายและความสัมพันธ์กับทีมงานก็มักจะยืนยาวไปชั่วชีวิต สิ่งที่เป็นที่น่าสังเกต มักจะพบว่า กว่าที่ผู้นำจะมาถึงในระดับนี้ได้ต้องผ่านการฝึกฝนทั้ง 3 ระดับมาอย่างเข้าใจลึกซึ้ง ต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนมาอย่างหนัก เพราะแค่ได้ที่ระดับ 3 ก็ถือว่าดีมากอยู่แล้วและองค์กรถือว่าประสบความสำเร็จพอสมควร สามารถที่จะดำเนินการใด ๆ ได้อย่างลงตัวอย่างแล้ว แต่สำหรับผู้นำที่มีวิสัยทัศน์ที่มองการณ์ไกลจริง ๆ จะมองเห็นว่า ไม่เพียงพอต่อความยั่งยืน (Sustainability) สำหรับองค์กรของเขา เพราะว่าองค์กรส่วนใหญ่ก็สามารถก้าวมาถึงระดับที่ 3 ได้เหมือนกันและอาจทำผลงานได้ดีกว่าด้วยซ้ำ จึงเป็นที่มาของสร้างผู้นำให้เกิดขึ้นในองค์กร หรือจะเรียกผู้นำในระดับนี้ว่า “ผู้นำของผู้นำ” เป็นผู้นำที่มีภาวะผู้นำที่เต็มเปี่ยมและสมบูรณ์แบบที่สุดแล้ว

ระดับที่ 5 จุดสูงสุด (Pinnacle) เป็นระดับสูงสุดและยากที่สุดของภาวะผู้นำ คือ ระดับที่เรียกว่าจุดสูงสุดของผู้นำ ผู้คนส่วนใหญ่เรียนรู้ที่จะเป็นผู้นำจากระดับที่ 1 จนไปถึงระดับที่ 2 ได้ก็ถือว่าเป็นผู้นำที่สมบูรณ์แบบแล้ว ประสบความสำเร็จมากมาย องค์กรพัฒนาไปได้อย่างมาก ความสุขในองค์กรมีมากขึ้น ถ้าไรเพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปี มีแต่สิ่งดีเกิดขึ้นไปในทิศทางที่ดีอย่างต่อเนื่อง แต่ในระดับที่ 5 นั้น ยังมองว่าเป็นเรื่องที่ต้องพัฒนาผู้นำให้ไปถึงจุดสูงสุดจริง ๆ ให้ได้ เป็นผู้นำในอุดมคติเลยก็ได้ นอกจากเขาต้องใช้ความพยายามทักษะและความตั้งใจจริงที่มากกว่าในระดับที่ 4 แล้ว ยังต้องใช้ความสามารถอย่างสูงที่สุดอีกด้วย ผู้นำที่มีพรสวรรค์เท่านั้นที่จะไปถึงระดับดังกล่าวได้ เพราะแค่พรแสวงยังไม่พอ เพราะพรแสวงจะนำพาให้ผู้นำมาถึงในระดับที่ 4 ได้แค่นั้น ซึ่งก็ถือว่าดีมากแล้ว แต่ผู้นำในระดับที่ 5 พวกเขาจะพัฒนาผู้นำให้กลายเป็นผู้นำในระดับที่ 4 นั้นเอง ผู้นำระดับนี้จะสร้างโอกาสในแบบที่ผู้นำคนอื่นไม่สามารถทำได้ และสร้างผลงานที่ดียิ่งใหญ่มากมายไปสู่คนรุ่นหลัง ผู้คนต่างพากันทำตามเขาเนื่องจากกลายเป็นบุคคลในแบบที่พวกเขาเป็น หรือพูดง่าย ๆ ว่า ภาวะผู้นำของเขาเป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดีเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาคนทั้งในองค์กรและนอกองค์กร ผลลัพธ์ก็คือ ผู้นำระดับที่ 5 มักอยู่เหนือตำแหน่งของเขา อยู่เหนือองค์กรหรือบางทีก็อยู่เหนือวงการที่เขาทำงานอยู่ได้เลย (จอห์น ซี. แมกซ์เวลล์, 2555)

จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดเกี่ยวกับผู้นำและภาวะผู้นำนี้ ไม่ว่าจะเป็นทักษะที่จำเป็นของผู้นำเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อองค์กรและเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) ชุดทักษะและชุดเครื่องมือเป็นแค่ 2 ใน 3 องค์ประกอบเท่านั้น ยังมีอีก 1 องค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ที่จะเป็นตัวกำหนดว่าจะใช้ชุดทักษะอะไรหรือชุดเครื่องมืออะไรในการรับมือกับสถานการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามา ซึ่งเรียกว่าชุดความคิด (Mindset) จะเป็นตัวกำหนดทั้ง 2 องค์ประกอบนี้ และจะเห็นได้ว่ามีหลายมิติที่จะนำมาวัดว่า ผู้นำนั้นมีภาวะผู้นำได้ดีแค่ไหน ใช้มิติของทัศนคติ มิติมุมมองกรอบความคิดและชุดความคิด มิติของชุดทักษะและความสามารถ มิติของชุดเครื่องมือในการพัฒนาผู้ตาม ซึ่งก็เป็นคุณสมบัติของผู้นำที่มีภาวะผู้นำที่ดีควรมี ผู้เขียนจึงขอสรุปออกมาเป็นแผนภาพเพื่อให้เห็นภาพรวมของผู้นำทั้งหมด โดยใช้ผู้นำทั้ง 5 ระดับ ซึ่งมีทั้ง 3 องค์ประกอบครบทั้งหมดและจะเห็นได้ว่าแต่ละระดับจะมีคุณลักษณะของผู้นำที่สะท้อนว่ามีภาวะผู้นำนั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 3 ส่วน ซึ่งก็ได้นำมาจากข้อมูลข้างต้นแล้วนำมาจัดเรียบเรียงใหม่เพื่อให้มองเห็นภาพของผู้นำที่มีภาวะผู้นำ ซึ่งมีด้วยกันอยู่ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชุดความคิด (Mindset) คือ แนวคิด ความเชื่อ ทัศนคติ มุมมอง ค่านิยม 2) ชุดทักษะต่าง ๆ (Skillset) คือ ความรู้ ความสามารถในการแก้ปัญหาหรือตอบสนองต่อชุดความคิดนั้น 3) ชุดเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) คือ ชุดเครื่องมือ อุปกรณ์ เทคนิค วิธีการ แนวทางที่เหมาะสมกับชุดทักษะและชุดความคิด ซึ่งนำมาเขียนเป็นแผนภาพ ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ประกอบภาวะผู้นำสำคัญ 3 ส่วน

จากแผนภาพเราสามารถนำรูปแบบของชุดความคิด (Mindset) ชุดทักษะ (Skillset) ชุดเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) มาอธิบายคุณสมบัติของผู้นำในระดับต่าง ๆ ได้ดังนี้

ระดับที่ 1 ตำแหน่งหน้าที่ (Position)

- 1) ชุดความคิด (Mindset) – ผู้คนต้องทำตามคำสั่งเพราะเรามีตำแหน่งเป็นหัวหน้าของพวกเขา
- 2) ชุดทักษะต่าง ๆ (Skillset) – การสื่อสารแบบทางเดียว ออกคำสั่ง การสั่งการ การสั่งงาน
- 3) ชุดเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) – กฎระเบียบ ขั้นตอนที่เคร่งครัด อำนาจที่ได้มาจากตำแหน่ง

ระดับที่ 2 การยอมรับ (Permission)

- 1) ชุดความคิด (Mindset) – ผู้คนจะอยากทำตามเพราะพวกเขาอยากทำ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ใช่แค่เพราะมีเพียงตำแหน่งหัวหน้าเท่านั้น
- 2) ชุดทักษะต่าง ๆ (Skillset) – ทักษะการสื่อสารแบบสองทาง ทักษะขอความร่วมมือ ทักษะการรับฟังแบบไม่ตัดสิน ทักษะของการเข้าอกเข้าใจเกื้อกูลเห็นใจผู้อื่น ทักษะของการจูงใจและการเสริมแรง
- 3) ชุดเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) – เปิดเวทีแสดงความคิดเห็นแบบไม่เป็นทางการ กล้องแสดงความคิดเห็น กิจกรรมสนทนากลุ่ม สนทนา (Dialogue)

ระดับที่ 3 การสร้างผลงาน (Production)

- 1) ชุดความคิด (Mindset) – ผู้คนจะยอมทำตามเพราะสิ่งต่าง ๆ ที่คุณทำให้กับองค์กรนั้นมีคุณค่าและเป็นผลงานที่เกิดความสำเร็จเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาทุกคน
- 2) ชุดทักษะต่าง ๆ (Skillset) – ทักษะด้านการบริหารงานและคน ทักษะการวางแผนเชิงกลยุทธ์ ทักษะการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน ทักษะการชี้แนะให้ลูกน้องมุ่งมั่นทำงานให้สำเร็จ ทักษะด้านการวิเคราะห์งานและคน
- 3) ชุดเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) – เครื่องมือด้านการบริหารงานและคน (Task & Human Management) เครื่องมือในการวางแผนเชิงกลยุทธ์ (Strategy Management) เครื่องมือในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน (Root Cause Analysis) เครื่องมือวัดผลการปฏิบัติงานต่าง ๆ (Performance Management Systems) เครื่องมือการวิเคราะห์งานและคน (Job & Human Analysis)

ระดับที่ 4 การพัฒนาคน (People Development)

1) ชุดความคิด (Mindset) – ผู้คนจะยอมทำตามเพราะสิ่งต่าง ๆ ที่คุณทำให้กับพวกเขา กระบวนการพัฒนาจะต้องสอดคล้องกับจุดแข็งของบุคคลนั้น

2) ชุดทักษะต่าง ๆ (Skillset) เช่น

- ทักษะการโค้ช (Coaching Skills) คือ การฟัง การตั้งถาม การสะท้อนความคิด การชื่นชม มีกระบวนการตั้งคำถามแบบที่ไม่ชี้นำ เชื่อในศักยภาพของผู้ได้รับการโค้ช จนทำให้เกิดการตระหนักรู้และค้นพบวิธีแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

- ทักษะการให้การปรึกษา (Counseling) การฟัง การสังเกต การถาม การเรียบเรียงการทวนซ้ำ กระบวนการที่ต้องอาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลและเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาสารวจและทำความเข้าใจปัญหานั้น หาสาเหตุของปัญหาและความต้องการของตน ตลอดจนสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

- ทักษะการเป็นที่ปรึกษา (Consulting) การถามถึงปัญหา มองเห็นปัญหาสามารถวิเคราะห์แจกแจงมันออกมาได้ ทำบนพื้นฐานของข้อมูลสถิติตัวเลข เป็นกระบวนการและขั้นตอนที่มีเป้าหมาย คือ ช่วยแนะนำวิธีการแก้ปัญหานั้นให้จบ

- ทักษะของการเป็นคนสอน (Training) คือ การฝึกอบรม การบอกเล่า การสอน การถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ที่เต็มไปด้วยองค์ความรู้ในตัวเป็นทุนเดิม จึงต้องการบอกต่อและแชร์ถ่ายทอดเป็นวิทยาทานเพื่อให้เกิดการตกลึกทางความคิดจนหาทางแก้ปัญหาเองได้ บางครั้งใช้คำว่า Mentoring/Advising/Teaching ก็มีลักษณะเดียวกัน

- ชุดเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) – เครื่องมือในการค้นหาบุคลิกภาพ (Personality Test) ที่นิยมใช้ในปัจจุบัน

- บุคลิกภาพแบบ MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) เป็นเครื่องมือวัดบุคลิกภาพที่แบ่งพฤติกรรมคนออกเป็น 16 ลักษณะ (Types) โดยการใช้คำถามและการวิเคราะห์เพื่อหาแนวโน้มของลักษณะบุคลิกภาพในแต่ละมิติ โดยปัจจุบัน MBTI ได้รับความนิยมในการใช้ในการปรับปรุงทักษะการทำงานและการพัฒนาตนเองในงานหรือชีวิตประจำวัน MBTI เป็นศาสตร์ที่มุ่งเน้นให้ตัวเราเข้าใจตัวเองและผู้อื่น

- บุคลิกภาพแบบ นพลักษณ์ (Enneagram) คือ ศาสตร์ในการอ่านคนและเข้าใจคน เป็นทฤษฎีหนึ่งของลักษณะนิสัย ที่เปิดเผยให้เห็นมุมมองและจุดศูนย์รวมของจิตใจในส่วนลึกที่สุดของมนุษย์ โดยไม่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมภายนอก สามารถดึงลักษณะเด่นของ บุคลิกภาพทั้ง 9 รูปแบบให้แสดงออกมาต่อหน้าพวกเราอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง

- บุคลิกภาพแบบ DISC เป็นเครื่องมือในการอ่านนิสัยและพฤติกรรมคนที่ใช้กันมากที่สุดในปัจจุบัน เพราะได้แบ่งบุคลิกภาพของคนแค่เพียง 4 ประเภทเท่านั้น จึงง่ายต่อการจดจำ ใช้ในการอธิบายพฤติกรรมการทำงานด้านบุคลิกภาพ สามารถบอกได้ว่าคุณเป็นคนประเภทไหนในการทำงาน สังเกตจากพฤติกรรมการทำงานของคนทำงานว่ามีจุดเด่นที่น่าสนใจในการทำงานอย่างไร หรือมีข้อจำกัดอะไรบ้างในตัวเอง โดย DISC สามารถวัดพฤติกรรมการทำงานของมนุษย์ได้ 4 แบบคือ D (Dominance), I (Influence), S (Steadiness) และ C (Compliance) DISC Model คือ แบบทดสอบบุคลิกภาพอีกอย่างหนึ่งที่จะเน้นไปในด้านการทำงาน การอยู่กับเพื่อนร่วมงาน จุดเด่นและจุดด้อยของคนแต่ละประเภทในการทำงาน

ระดับที่ 5 จุดสูงสุด (Pinnacle)

1) ชุดความคิด (Mindset) – ผู้คนยอมทำตามเพราะตัวคุณและสิ่งที่คุณเป็นตัวแทน ความสำเร็จขั้นสูงสุดของผู้นำ คือ การพัฒนาให้ผู้นำคนอื่นขึ้นมาอยู่ในระดับที่ 4

2) ชุดทักษะต่าง ๆ (Skillset) – ทักษะในการบูรณาการและหลอมรวม (Integrated Skills) ทั้ง 4 ทักษะของระดับที่ 4 ได้แก่ ทักษะการโค้ช (Coaching Skills) ทักษะการให้การปรึกษา (Counseling) ทักษะการเป็นที่ปรึกษา (Consulting) ทักษะของการเป็นคนสอน (Training) เข้าด้วยกันอย่างมีศิลปะ

3) ชุดเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) – ใช้เครื่องมือในการค้นหาบุคลิกภาพ (Personality Test) ในระดับที่ 4 จนเข้าใจอย่างถ่องแท้ รู้ข้อดี ข้อจำกัด อธิบายได้อย่างชัดเจนว่าเพราะอะไรถึงได้ใช้เครื่องมือนี้ รวมทั้งบูรณาการและหลอมรวมเครื่องมือทั้ง 4 เพื่อนำมาใช้ในมิติที่มากขึ้น

การพัฒนาชุดความคิด ชุดทักษะและชุดเครื่องมือของผู้นำเพื่อรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลง

การพัฒนาชุดความคิด ชุดทักษะและชุดเครื่องมือของผู้นำเพื่อรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้องค์กรได้รับผลลัพธ์ที่ต้องการ จากการเปลี่ยนแปลงโดยจุดหมาย คือ เกิดการยอมรับ ปรับตัว ปรับวิธีการทำงาน ซึ่งอาศัยความเข้าใจความสามารถของผู้นำ รวมไปถึงความร่วมมือจากบุคคลในองค์กรด้วย ผู้นำจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการรับรู้สถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ยากจะหลีกเลี่ยงและต้องหาวิธีรับมือกับการเปลี่ยนแปลงกับการเปลี่ยนแปลง โดยจะต้องทำความเข้าใจและรู้ในสิ่งต่าง ๆ จะเห็นได้

ว่าถ้ามีการพัฒนาชุดความคิด (Mindset) ได้แล้วนั้น ทั้งชุดทักษะต่าง ๆ (Skillset) และชุดเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) ก็จะถูกพัฒนาไปด้วยในตัวของผู้นำเอง ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนาชุดความคิด (Mindset) ไว้ดังนี้

1. **วิเคราะห์วงจรความคิดและพฤติกรรมของตนเอง** โดยการสังเกตปัจจัยที่ส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมของเรา สิ่งที่เรามักทำอยู่เป็นประจำ เช่น อะไรคือสิ่งที่คอยมากระตุ้นให้เราทำกิจวัตรนั้นอยู่บ่อย ๆ และเมื่อทำแล้วนั้นมักได้รางวัลอะไรเป็นสิ่งที่ตอบแทนเสมอ เป็นต้น

2. **หาสาเหตุสิ่งกระตุ้นที่เรามักจะมองไม่เห็น** สิ่งที่มีเข้ามากระตุ้นความคิดและพฤติกรรม สิ่งที่มากระตุ้นนั้น มักมาจากปัจจัยดังต่อไปนี้ เวลาที่เราทำพฤติกรรมนั้น สถานที่ที่ตอนนั้นเราอยู่ที่ไหน มีใครอยู่ในบริบทนั้นบ้าง ภารกิจก่อนหน้านั้นเราทำอะไรอยู่ และเรามีอารมณ์ความรู้สึกเป็นอย่างไร

3. **ตรวจสอบความพึงพอใจแบบต่าง ๆ** โดยให้หาว่าอะไร คือสิ่งที่เป็นตัวผลักดันให้เราทำกิจกรรมนั้นบ่อย ๆ ทำการวิเคราะห์ความพึงพอใจของพฤติกรรมนั้น ๆ และอะไรคือ ความพึงพอใจที่แท้จริง

4. **วางแผนพัฒนาชุดความคิด (Mindset) ให้เป็นชุดความคิดที่เติบโต (Growth Mindset)** เมื่อค้นพบสิ่งที่มากระตุ้น เรามักจะทำตามกิจวัตรนั้นเสมอ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ การที่จะปรับพฤติกรรมที่ได้ผล คือ การเขียนแผนการปรับพฤติกรรมไว้ที่เห็นได้ชัด โดยเริ่มทดลองทำอย่างจริงจังประมาณ 1 - 2 สัปดาห์ ก็จะทำให้เห็นภาพแผนผังแนวทางสร้างนิสัยได้ชัดเจน ซึ่งจะก่อให้เกิดวิธีการและขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและพฤติกรรมนั้นได้ สิ่งสำคัญ คือ ต้องมีความตั้งใจจริง

บทสรุป

การรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้นั้น การกำหนดทิศทางและเป้าหมายเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่สุดที่ผู้นำควรทำ การบริหารงานขององค์กรที่จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวมีปัจจัยสำคัญที่สุด คือ ตัวผู้นำนั่นเอง ถ้าหากองค์กรใดมีผู้นำที่มีประสิทธิภาพก็จะสามารถสั่งการและใช้อิทธิพลโน้มน้าวต่อผู้บังคับบัญชาให้ปฏิบัติงาน ตลอดจนทำกิจกรรมต่าง ๆ ในองค์กรให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าองค์กรใดมีผู้นำที่ขาดประสิทธิภาพ ไม่มีภาวะผู้นำที่ดี ก็จะไม่สามารถสั่งการและใช้อิทธิพลโน้มน้าวต่อผู้ใต้บังคับบัญชาให้เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งได้และร้ายไปกว่านั้นคือได้ทำลายขวัญและกำลังใจของผู้ใต้บังคับบัญชาที่มีต่อผู้นำ ซึ่งก็ทำให้การปฏิบัติงานต่าง ๆ

ขององค์กรเกิดความล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าองค์กรใด ๆ ก็ตามการมีผู้นำที่มีภาวะผู้นำที่เพียบพร้อม มีองค์ประกอบที่ดีของผู้นำคือมี 3 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ 1. ชุดความคิด (Mindset) 2. ชุดทักษะ (Skillset) และ 3. ชุดเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ (Toolset) องค์กรนั้นย่อมจะประสบความสำเร็จ ตามที่ได้มุ่งหวังไว้ ดังนั้นการศึกษาถึงแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการพัฒนาภาวะผู้นำ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งสำหรับผู้บริหารขององค์กร ที่จะต้องนำเอาแนวคิดในการพัฒนาภาวะผู้นำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ขององค์กรตัวเอง จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมที่ดีของผู้นำในลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนในระยะยาว

รายการอ้างอิง

- จตุพร สังขวรรณ. (2557). *ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ (Strategic Leadership)*. กรุงเทพฯ : บริษัท วี. พรินท์ (1991) จำกัด.
- จอห์น ซี. แม็กซีเวลล์. (2555). *ภาวะผู้นำ 5 ระดับ [The 5 Levels of Leadership]* (วันดี อภิรักษ์ธนากร, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์.
- ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี. (2561). *ภาวะผู้นำสำหรับผู้บริหารองค์กร: แนวคิด ทฤษฎีและกรณีศึกษา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ปัญญาชน.
- ชูชาน แมดเซนยัง. (2563). *ผู้นำก็ต้องมีโค้ช [25 Things the Leader Must Know]* (ทินากาส พาหะนิชัย, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เซนจ์พลัส.
- ทิวากานต์ ศรีสวัสดิ์. (2558). ภาวะผู้นำแบบยั่งยืนของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 19. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 38(4), 57-64.
- นครินทร์ วนกิจไพบูลย์. (2566). *ผู้นำล่องหน (THE INVISIBLE LEADER) คู่มือผู้นำ – นักธุรกิจในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ : บริษัท เดอะสแตนดาร์ด จำกัด.
- บรอร์จตัน ฟิลลิป เดลฟส์. (2560). *เปิดหัวใจวิธีบริหาร [MANAGEMENT MATTERS]* (สุภัควดี ทวีชัย, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : บริษัท โพสท์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน).
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2566). *ภาวะผู้นำ ทฤษฎี การวิจัย และแนวทางสู่การพัฒนา*. กรุงเทพฯ : บริษัท เอเชีย ดิจิตอลการพิมพ์ จำกัด.
- วันชัย ปานจันทร์. (2563). *ภาวะผู้นำในองค์กร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสำนักพิมพ์รามคำแหง.

- อาภรณ์ ภูวพิทยพันธุ์. (2563). *เทคนิคการดึงศักยภาพเพื่อความก้าวหน้าในการทำงาน*. กรุงเทพฯ : บริษัท กู๊ดเฮด พรินติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด.
- Annie Brock and Heather Hundley. (2565). *แบบฝึกเล่นเสริมสร้าง [Growth Mindset .The Growth Mindset Playbook : A Teachers ‘s Guide to Promoting Student Success]* (ฐานันดร วงศ์กิตติธ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บุคคล.
- Ron Ashkenas and Brook Manville. (2566). *คัมภีร์ผู้นำ [Harvard Business Review]* (ณัฐยา สันตระการผล และ ธนิกานต์ มาฆะศิริานนท์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด.
- Scott Campbell & Ellen Samiec. (2553). *การพัฒนาภาวะผู้นำ [5-D LEADERSHIP]* (กมลวรรณ งามเดชะ และ สุนิย์รัตน์ ลิมนวิวิธ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : มิตรภาพการพิมพ์.
- Suzanne Tunner. (2560). *เครื่องมือสำหรับผู้บริหารยุคใหม่ [TOOLS FOR SUCCESS]* (ศุภิพร บุญบงการ และ ศรชัย จาติกวณิช, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ แมคกรอ - ฮิล.

พุทธศาสนาเถรวาท : ลักษณะคำสอนที่หลากหลาย สู่เป้าหมายหนึ่งเดียว คือ การพ้นทุกข์

Theravāda Buddhist Teachings in Multiple Dimensions: Toward the Common Goal of Liberation from Suffering

Received: May 21, 2025
Revised: June 06, 2025
Accepted: June 08, 2025

พระครูวรพุทธาภิรักษ์¹ และ พระมหาเสาวนันท สุภาจาโร²
Phrakhuworaputthaphirak and Phramaha Saowanant Suphajaro
(Somsak2379@hotmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์แสดงให้เห็นว่า ลักษณะเนื้อหาคำสอนของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทหากพิจารณาในเชิงหลักการหรือทฤษฎีแล้ว สามารถมองเห็นได้เป็นหลายมิติ แต่หากพิจารณาในแง่สาระสำคัญจะเห็นว่า คำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมดรวมศูนย์อยู่ที่เรื่องของการดับทุกข์ โดยมุ่งสอนให้ปัจเจกบุคคลทำความเข้าใจในหลักการ หรือทฤษฎีนั้น แล้วนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อการดำเนินชีวิต ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น โดยที่สุดคือ การพ้นจากทุกข์ กล่าวคือ การพิจารณาคำสอนของพระพุทธศาสนาในเชิงหลักการ หรือในเชิงทฤษฎีทำให้เห็นถึงมิติที่หลากหลายและเป็นที่มาของการศึกษาในเชิงวิชาการที่มองคำสอนของพระพุทธศาสนาว่าสามารถพิจารณาให้เห็นได้หลายมิติ หลายแง่มุม แต่ไม่ว่าคำสอนเหล่านั้น จะสามารถมองเห็นเป็นหลายมิติหรือหลายแง่มุมอย่างไร เมื่อพิจารณาที่แก่นหรือสาระสำคัญของคำสอนเหล่านั้นแล้ว จะพบว่า มีลักษณะร่วมหรือมีความเชื่อมโยงถึงกัน โดยตั้งอยู่บนฐานคิดสำคัญ คือ การเป็นศาสนาที่สอนให้ลงมือปฏิบัติ (กรรมวาท) กล่าวอีกนัยหนึ่งแม้ว่าหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทจะมีลักษณะเด่นหรือลักษณะพิเศษหลายประการ

¹ เจ้าอาวาสวัดพุทธภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

Abbot of Wat Phutthaboom, Muang District, Yala Province

² สาขาวิชาศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ปัตตานี

Department of Religions and Philosophy, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Pattani Buddhist College

แต่คำสอนเหล่านั้น ก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างเป็นระบบระเบียบ บางคำสอนมีความสัมพันธ์กันในฐานะที่ช่วยเกื้อกูลส่งเสริมกันโดยตรง บางคำสอนมีความสัมพันธ์กันในฐานะที่ช่วยเกื้อกูลส่งเสริมกันโดยอ้อม แต่ทุกมิติของคำสอนเหล่านั้น อยู่บนฐานแนวคิดหรือหลักการที่สำคัญ คือ “การพ้นจากทุกข์ด้วยการลงมือปฏิบัติ” เพื่อให้ชีวิตประสบกับความสุขจากระดับพื้นฐานไปสู่ระดับสูง หรือจากระดับโลกียะไปสู่ระดับโลกุตระนั่นเอง

คำสำคัญ : พระพุทธศาสนา, เถรวาท, คำสอน, เป้าหมายของศาสนา, การพ้นทุกข์

Abstract

This academic article argues that the content of the teachings of Theravāda Buddhism, when examined in terms of principles or theoretical frameworks, can be understood as multidimensional. However, when considered in terms of their essence, all Buddhist teachings are fundamentally centered on the cessation of suffering. The ultimate aim is to guide individuals to comprehend these principles and subsequently apply them in practice, thereby cultivating personal and collective well-being, and ultimately attaining liberation from suffering. In other words, an analysis of Buddhist teachings from a theoretical perspective reveals various dimensions and serves as the foundation for academic inquiries that explore these teachings from multiple viewpoints. Nevertheless, despite the possibility of interpreting them through diverse lenses, the core or essence of Buddhist teachings consistently reflects a unifying characteristic: they are rooted in the doctrine of Kammavāda—the emphasis on practice and ethical action. Thus, while the teachings of Theravāda Buddhism exhibit diverse and distinctive features, they are systematically interconnected. Some teachings directly reinforce and support one another, while others are linked more indirectly. Regardless of the form of connection, all teachings share a common underlying principle: the liberation from suffering through disciplined practice. This process enables individuals to progress from basic levels of happiness to more profound spiritual fulfillment—from mundane existence to the supramundane.

Keywords: Buddhism, Theravāda, Teachings, Religious Goal, Liberation from Suffering

บทนำ

นิกายเถรวาท ถือเป็นนิกายสำคัญนิกายหนึ่งของพระพุทธศาสนาที่ได้รับการรักษาลักษณะสำคัญของคำสอนแบบดั้งเดิมเอาไว้ในรูปแบบคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยบันทึกคำสอนนับตั้งแต่การตรัสรู้จนถึงเสด็จดับขันธปรินิพพานของพระพุทธเจ้า การได้ชื่อว่า “นิกายเถรวาท” ที่หมายถึงคำกล่าวของพระเถระ ในที่นี้หมายถึง พระอรหันต์จำนวน 500 องค์ที่ประชุมร่วมกันทำสังคายนาครั้งที่ 1 เพื่อรวบรวมเรียบเรียงจัดกลุ่มตัวบทพระธรรมวินัย การสังคายนาครั้งที่ 1 ถือเป็นรากฐานที่มีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างยิ่ง เพราะการสังคายนาถือเป็นการรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วทรงจำไว้เป็นแบบแผนอันเดียวกัน รวบรวมไว้เป็นหลักและทรงจำถ่ายทอดสืบมาเป็นอย่างเดียวกัน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2567) ในลักษณะมุขปาฐะ คือการรักษาตัวบทพระธรรมวินัยด้วยการท่องจำสืบกันมาจากรุ่นสู่รุ่น แม้ว่าในยุคปัจจุบันจะมีการรักษาพระธรรมวินัยด้วยตัวอักษรแล้วก็ตาม แต่ก็ยังคงตัวบทไว้เช่นเดิม

ในแง่ตัวบทของพระธรรมวินัยจึงกล่าวได้ว่า ยังคงไม่มีการเปลี่ยนแปลงและเสริมแต่งแต่อย่างใด การสังคายนารวบรวมพระธรรมวินัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสังคายนาครั้งที่ 1 เป็นกิจกรรมที่ไม่ได้เป็นไปเพื่อปรับเปลี่ยนตัวบทแต่เป็นไปเพื่อจัดกลุ่มคำสอนให้เป็นหมวดหมู่ ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งหากเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพระพุทธศาสนาเถรวาทกับพระพุทธศาสนาฝ่ายนิกายอื่นแล้ว พระพุทธศาสนาเถรวาทจะได้ชื่อว่าเป็นฝ่ายที่เรียกตัวเองว่า “อนุรักษ์นิยม” เพราะได้พยายามรักษารูปแบบทั้งในส่วนของคำสอนและวัตรปฏิบัติดั้งเดิมที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่ง (พระวินัย) และสอน (พระธรรม) เอาไว้อย่างเคร่งครัด คำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกทั้งหมดเหล่านั้น มีเป้าหมายสำคัญคือ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์หรือเพื่อให้ชีวิตพบกับความสุขอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม ในแง่ของการศึกษาในเชิงวิชาการ แนวคิดหรือหลักการอันเป็นคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทอาจกล่าวได้ว่า สามารถพิจารณาให้เห็นเป็นหลายมิติหรือหลายแง่มุมและแม้ว่าจะสามารถพิจารณาให้เห็นเป็นหลายแง่มุมอย่างไร คำสอนทั้งหมดเหล่านั้นเมื่อพิจารณาถึงสาระสำคัญสูงสุด ก็จะได้เห็นว่า มีเป้าหมายสำคัญคือ เป็นไปเพื่อการพัฒนาชีวิตให้มีความสุขโดยที่สูงสุด คือ การพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง ซึ่งในบทความนี้ ผู้เขียนไม่ได้มุ่งนำเสนอประเด็นคำสอนแต่ละคำสอนโดยตรงแต่จะได้นำเสนอประเด็นแนวคิดหรือลักษณะอันเป็นคำสอนอย่างกว้าง ๆ ของพระพุทธศาสนาที่สามารถพิจารณาเห็นเป็นมิติต่าง ๆ ในเชิงวิชาการและจะได้อธิบายให้เห็นว่า แม้คำสอนของพระพุทธศาสนาจะสามารถพิจารณาเห็นเป็นมิติต่าง ๆ อย่างหลากหลาย แต่ก็มีสาระสำคัญอันเป็นเป้าหมาย คือ เรื่องการพ้นทุกข์นั่นเอง

พระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นคำสอนที่หลากหลาย

ศาสนาหลัก ๆ ที่มีชาวโลกยอมรับนับถือในปัจจุบัน อาจแบ่งในเชิงวิชาการได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเทวนิยมกับกลุ่มอเทวนิยม ซึ่งศาสนาส่วนใหญ่จัดอยู่ในกลุ่มเทวนิยม คือ ศาสนาประเภทนับถือเทพเจ้าหรือพระเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด โดยมีความเชื่อหลักว่า สรรพสิ่งในจักรวาลที่เกิดขึ้นและดำเนินไปล้วนเกิดจากการกำกับของพระผู้เป็นเจ้า โดยเฉพาะชะตาชีวิตมนุษย์ ในขณะที่พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาประเภทอเทวนิยม คือ ศาสนาที่ไม่นับถือพระเจ้าและในความเป็นศาสนาอเทวนิยมนั้น และนอกจากนี้ยังมีลักษณะที่หลากหลาย ดังนี้

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแนวมุขนิยมนิยม

พระพุทธศาสนาได้ชื่อว่า เป็นศาสนาที่เกิดจากการตรัสรู้ธรรมของพระพุทธเจ้า ผู้อยู่ในฐานะเป็นมนุษย์ กล่าวคือ พระองค์ทรงประกาศพระองค์ว่าทรงได้บรรลุถึงความสุขหรือความดีงามของชีวิตด้วยความสามารถของพระองค์เองในฐานะเป็นมนุษย์ โดยไม่มีการอ้างถึงอำนาจของพระผู้เป็นเจ้า คือ ทรงเป็นพระอรหันต์ผู้หมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลายด้วยวิธีการทางปัญญา เป็นผลให้ทรงมีพระปัญญาคณอย่างสมบูรณ์

ปัญญา ที่ว่านี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เกิดชีวิตที่ดีงามและมีความสุขและการที่ทรงมีปัญญานี้เองที่ ทำให้พระองค์ทรงเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตว่าเป็นไปอย่างไร เมื่อทรงทราบแล้วจึงทรงแนะนำให้ชาวโลกได้ปฏิบัติตามวิถีที่พระองค์ได้ทรงค้นพบ คือ สอนให้มนุษย์มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตัวเอง ในการนำชีวิตไปสู่ความดีงามโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งสิ่งอื่น ดังที่พระองค์ได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายตอนหนึ่งว่า “ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่เกิด” (ที.ปา.11/80/59) อันเป็นพระดำรัสที่แสดงให้เห็นถึงการที่พระองค์ทรงยืนยันในศักยภาพของมนุษย์ว่า สามารถทำตัวเองให้เป็น ที่พึ่งของตัวเองได้ คือ สอนให้คำนึงถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ในตัวเองของแต่ละคน โดยศรัทธาหรือเชื่อในตนเองว่า มีเจตจำนงเสรีจะกระทำหรือปฏิบัติสิ่งใด ก็อยู่บนฐานของความเป็นใหญ่แห่งตน จะเห็นได้จากการที่พระพุทธเจ้าประกาศหลักการที่เป็นการปฏิบัติ ความคิดความเชื่อและวิถีชีวิตของมนุษย์ว่า มนุษย์นี้เป็นสัตว์พิเศษมีศักยภาพที่จะฝึกฝนพัฒนาให้ดีเลิศประเสริฐสุดได้ เมื่อมนุษย์ฝึกฝนพัฒนาตนให้มีคุณความดีและมีปัญญาสมบูรณ์แล้ว ก็จะเป็นบุคคลประเสริฐสูงสุด ที่เรียกว่า “พุทธะ” แม้เทพเจ้าทั้งหลายก็จะนอบน้อมบูชา ซึ่งมนุษย์ที่ฝึกฝนพัฒนาตนสูงสุดนี้ต่างหากที่เป็นผู้เลิศ ผู้เป็นใหญ่และเป็นผู้ประเสริฐ (พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต),2554)

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแนวกรรมนิยม

จากลักษณะที่พระพุทธศาสนาเป็นแนวมุขยนิยมข้างต้น คำสอนทางพระพุทธศาสนาจึงฉายภาพที่สำคัญออกมาบนพื้นฐานแนวคิดแบบมุขยนิยม นั่นคือ ความเป็นศาสนาที่สอนเรื่อง “เจตจำนงเสรีของมนุษย์” ที่มีแนวคิดที่สำคัญว่า มนุษย์มีเสรีภาพในชีวิตของตนเองอย่างสมบูรณ์ในการเลือกกระทำ เลือกเดินทางของชีวิต เป็นใหญ่ในการคิดและตัดสินใจที่จะแสดงออก (กรรม) พร้อมทั้ง มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ (วิบาก) โดยนัยนี้ พระพุทธศาสนาจึงได้ชื่อว่า เป็นศาสนาแนวกรรมวาท หรือวิริยวาท ซึ่งมีลักษณะการสอนให้มนุษย์ใช้การกระทำหรือความพยายามของตนเข้าถึงประโยชน์หรือเป้าหมายชีวิตด้วยตนเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก”(ขุ.ธ.25/160/82)

พุทธดำรัสข้างต้นมีนัยแสดงถึงหลักการสำคัญทางพระพุทธศาสนาอย่างชัดเจน หรือจะเรียกว่าเป็น ศาสนาแนวปฏิบัตินิยม คือ ศาสนาที่มีแนวคิดที่ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองก็ได้ ซึ่งเชื่อมโยงกับความหมายของคำว่า กรรมวาทและวิริยวาทข้างต้น โดยชื่อที่ใช้เรียกพระพุทธศาสนาดังที่กล่าวข้างต้นนี้ เกิดขึ้นได้เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เชื่อในศักยภาพของตนเองว่า สามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองด้วยตนเอง สามารถพบความสำเร็จได้ด้วยความสำเร็จด้วยความเพียรพยายามของตน หรืออาศัยปัญญาของตนเพื่อการบรรลุถึงประโยชน์สูงสุดได้ โดยนัยนี้ จะเรียกพระพุทธศาสนาว่า มีลักษณะเป็นมุขยนิยมบนฐานของปัญญานิยมก็ได้ เพราะมีลักษณะคำสอนที่ให้ความสำคัญกับตัวมนุษย์ว่ามีธาตุแห่งการรู้คิด สามารถเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างอิสระโดยผ่านการกลั่นกรองด้วยระบบปัญญา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแนวสัจนิยม

จากลักษณะที่พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เชื่อในกฎของธรรมชาติข้างต้น จึงทำให้พระพุทธศาสนามีลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับลักษณะที่กล่าวมาข้างต้น คือ เป็นศาสนาแนวสัจนิยม แต่ความหมายของสัจนิยมที่พระพุทธศาสนาเป็น ไม่ได้มีความหมายหรือลักษณะที่เป็นเช่นเดียวกับแนวคิดของนักปรัชญากลุ่มสัจนิยม โดยเฉพาะนักปรัชญาตะวันตก ที่เน้นในเรื่องโลกแห่งวัตถุธรรมโดยเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับความจริงของโลกว่า คือสิ่งที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นจริงอยู่ในตัวของมันเอง นักปรัชญากลุ่มสัจนิยมถือเอาวัตถุ (Matter) เป็นความจริงสูงสุด (Ultimate reality) สิ่งต่าง ๆ อยู่ได้ด้วยตัวของมันเอง และเป็นอิสระจากจิต (Mind) (รูปทอง กว้างสวาสดี, 2540) หรือแม้กระทั่งสัจนิยมในแนวทางของศาสนา เช่น ศาสนาคริสต์ ที่มีแนวคิดที่ว่า โลกของวัตถุเป็นจริงและแยกออกจากจิตและความจริงของสรรพสิ่งก็คือ ถูกสร้างโดยพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของ สิ่งที่พระเจ้าเป็นผู้สร้างย่อมเป็นจริงเสมอ

พระพุทธศาสนามีลักษณะและความหมายเป็นสัจจนियมที่แตกต่างจากสัจจนियมที่ได้กล่าวข้างต้น ตรงที่มีความเชื่อในหลักหรือกฎเกณฑ์ที่เป็นจริง ซึ่งในที่นี้ได้แก่ “กฎความจริงทางธรรมชาติ” ความจริงทางธรรมชาติไม่เพียงแต่มีมิติด้านวัตถุธรรม หรือรูปธรรม แต่ยังมีมิติด้านนามธรรมอีกด้วย พระพุทธศาสนาเรียกสิ่งเหล่านี้รวม ๆ ว่า “สัจธรรม” พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ได้กล่าวถึงสัจธรรมว่า “สัจธรรมในพุทธศาสนา หมายถึง คำสอนเกี่ยวกับสภาวะของสิ่งทั้งหลาย หรือธรรมชาติและความเป็นไปโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย หรือกฎธรรมชาตินั่นเอง” โดยลักษณะสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวนี้ ครอบคลุมทั้งโลกของฝ่ายรูปและโลกของฝ่ายนาม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแนวปัญญานิยม

ชีวิตที่ดีตามทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ ชีวิตที่ต้องมีปัญญาเป็นตัวนำทาง ไม่ว่าจะเป็นระดับโลกียะหรือโลกุตระ ชีวิตที่มีปัญญาเป็นตัวนำทาง เป็นเหตุนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตในระดับสูง บุคคลที่อบรมจิตและปัญญาดีแล้ว ย่อมมีความแตกต่างจากบุคคลอื่นที่ไม่ได้อบรมจิตและปัญญา โดยที่สุดคือ การจะบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตในแนวทางพระพุทธศาสนา ต้องใช้เครื่องมือที่สำคัญ คือ ปัญญา อาจกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาเห็นความสำคัญของปัญญาว่า อยู่ในฐานะเป็นทั้งเครื่องมือ (means) และเป้าหมาย (end) ในการพัฒนาชีวิต ปัญญาที่รู้และเห็นแจ้งความจริง รู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรมแล้ว สามารถข้ามพ้นการถูกครอบงำทางความรู้สึกลึกคิดอันนำไปสู่การมีอิสรภาพอันเป็นความสุขของชีวิตอย่างแท้จริง

ในหลักจริยธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตขั้นสูงของพระพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่าปัญญามีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมในกระบวนการต่าง ๆ ทุกขั้นตอน ปัญญา ถือเป็นแกนนำของความประพฤติปฏิบัติ เป็นส่วนสำคัญที่ต้องใช้ตลอด ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด ในทางพระพุทธศาสนาเรียกบุคคลที่สามารถประพฤติปฏิบัติเช่นนี้ได้ว่า “บัณฑิต” ซึ่งหมายถึง ผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ปัญญา จึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพราะมีหน้าที่และบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ตั้งแต่เบื้องต้น คือ การจัดการควบคุมทั้งพฤติกรรมภายนอก คือ การแสดงออกกายและวาจาและพฤติกรรมภายใน คือ การคิดให้อยู่ในระเบียบที่ถูกต้องที่จะเอื้อต่อการพัฒนาในระดับสูงขึ้นไปตามลำดับ ปัญญาจึงเปรียบเสมือนหางเสือที่ควบคุมการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างถูกต้องและถูกทางทุกขั้นตอน

ด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนามีทัศนะที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในระดับปัจเจกบุคคลและมีทัศนะว่า การมุ่งพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ คือ

การพัฒนาปัญญาเป็นสำคัญ เพราะการมีปัญญา คือ สัญญาที่สำคัญที่แสดงถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และได้ชื่อว่าเป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับปัญญาเป็นหลัก

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแนวธรรมชาตินิยม

พระพุทธศาสนามีความเชื่อว่า ความจริงของโลกและชีวิตตลอดถึงสรรพสิ่งที่อยู่ในโลกนี้ ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาลให้เป็นไป ไม่มีสิ่งที่มีอำนาจอยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์ของทุกสิ่ง แต่สรรพสิ่งเป็นไปหรือเคลื่อนไหวไปได้อย่างมีระเบียบเพราะเป็นไปตามกระบวนการ หรือกฎทางธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นโลกของวัตถุ (รูปธรรม) หรือโลกของจิตใจ (นามธรรม) สิ่งนี้คือความเป็นจริงที่เป็นและดำเนินไปอยู่ เป็นความจริงที่ไม่มีผู้คอยกำกับให้เป็นไปใด ๆ ทั้งสิ้น แต่ทุกสิ่งเป็นไปอย่างมีระเบียบกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติของตัวมันเองและอยู่ในลักษณะที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น กระบวนการเกิดขึ้น ดำเนินไปอยู่และทำลายไป สามารถตรวจได้ถึงความเป็นมาเป็นไป หรือระบุสาเหตุได้ (เหตุผลนิยม) สามารถตรวจสอบได้ว่า ที่มีลักษณะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ เพราะอะไร ลักษณะธรรมดาเหล่านี้มีอยู่ในธรรมชาติอยู่ก่อนแล้ว พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบเท่านั้น ดังพระพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตจะเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตามธาตุ นั้น คือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุธาตุ นั้นว่า “สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง...เป็นทุกข์...ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา... ครั้นรู้ บรรลุแล้ว จึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.....เป็นทุกข์.....ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” (อง.ติก.20/137/385)

พุทธดำรัสข้างต้นแสดงให้เห็นว่า กฎความจริงทางธรรมชาติเหล่านี้ ไม่ขึ้นกับศาสนาใดหรือลัทธิใดว่าเป็นเจ้าของ แต่เป็นความจริงที่มีอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงดังกล่าวด้วยพระปัญญาญาณขั้นสูงแล้วนำมาบอกแก่ชาวโลกเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ลักษณะที่หลากหลายซึ่งรวมอยู่ในความเป็นอนัตตานิยมของพระพุทธศาสนาดังที่กล่าวมาข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า มีแกนกลางสำคัญอยู่ที่การเป็นศาสนาแนว “ธรรมชาตินิยม” หรือเป็นศาสนาที่ถือ “กฎเกณฑ์ทางธรรมชาติ” เป็นสำคัญ ทั้งนี้ด้วยความเชื่อในกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติว่า เป็นความจริงที่ครอบคลุมภาวะความเป็นไปทุกอย่าง ทั้งมิติฝ่ายรูปธรรมและมิติฝายนามธรรม ลักษณะหรือกฎเกณฑ์ธรรมดานี้ เป็นฐานรองรับความจริงทุกอย่างของโลกและชีวิต โดยมีลักษณะที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ ความเป็นเหตุเป็นผลที่อาศัยกันและกัน เป็นไปอย่างมีระเบียบตามธรรมดาของธรรมชาติ

พุทธศาสนา : สัจธรรม + พุทธปรัชญา

พระพุทธศาสนาเกิดจากการตรัสรู้และเผยแผ่โดยพระพุทธเจ้า สิ่งที่พระองค์ทรงนำมาเผยแผ่ คือ สิ่งที่พระองค์ทรงค้นพบ ได้แก่ ลักษณะอันเป็นธรรมดาทางธรรมชาติหรือกฎธรรมชาติ ที่มีลักษณะแสดงถึงความจริงแท้แน่นอนของสิ่งต่าง ๆ โดยเรียกสิ่งนี้ว่า “สัจธรรม” ซึ่งการค้นพบสัจธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดระบบคำสอนที่มีทั้งส่วนที่เป็นระดับพื้นฐานที่มีความหมายสามารถเข้าใจได้อย่างง่าย ๆ และมีทั้งส่วนที่มีความหมายระดับลึกและมีความซับซ้อนซึ่งต้องอาศัยสติปัญญาในการทำ ความเข้าใจ โดยลักษณะคำสอนอันเป็นส่วนที่มีความลึกซึ้งนี้ มีลักษณะหรือความหมายตาม ขอบข่ายของความเป็นปรัชญาและเรียกคำสอนในลักษณะนี้ว่าเป็น พุทธปรัชญา

อย่างไรก็ตาม ด้วยความที่คำสอนทางพระพุทธศาสนามีความซับซ้อนลึกซึ้ง และมีลักษณะครอบคลุมความจริงของโลกและชีวิตอย่างกว้างขวางดังกล่าว แต่หาก พิจารณาพระพุทธศาสนาในมิติที่เป็นศาสนา ก็ด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนามีคำสอนที่ เสนอแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ในขณะที่หากพิจารณาพระพุทธศาสนาใน มิติของความเป็นปรัชญา ก็เพราะพระพุทธศาสนาได้เสนอคำสอนให้ใช้ปัญญาความคิด อย่างมีเหตุผล (วิทย์ วิศทเวทย์, 2553) ด้วยเหตุนี้ จึงมีนักวิชาการจำนวนไม่น้อยที่มี ทศนะมองพระพุทธศาสนาว่า มีมิติของความเป็นปรัชญา ด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนาไม่ได้ เสนอคำสอนในลักษณะเป็นบรรทัดฐานที่แน่นอนเพียงมิติเดียว แต่ยังเสนอคำสอนที่ จำเป็นต้องวิเคราะห์และตีความด้วย

วัชร งามจิตเจริญ (2552) นักวิชาการทางพุทธศาสนาท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะ เกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า “ถ้าเราถ้อยอย่างกว้าง ๆ ว่า คำสอนของพุทธศาสนาในส่วนที่พูด เกี่ยวกับความจริงของโลกและชีวิต เป็นต้น เป็นทัศนะหรือโลกทัศน์อย่างหนึ่งในบรรดา นานาทัศนะที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้ โดยไม่คำนึงว่าคำสอนเหล่านี้เป็นความรู้ที่ได้มาด้วยวิธีใด และมีสถานภาพเป็นอย่างไร พุทธศาสนาก็จัดเป็นพุทธปรัชญาได้ในส่วนที่เป็นคำสอนหรือ ภาคทฤษฎีของพุทธศาสนา ที่กล่าวเช่นนี้เพราะนักคิดตะวันตกเห็นว่า ทัศนะที่จะถือว่าเป็น ปรัชญาต้องไม่ใช่ความรู้ที่พิสูจน์ทดลองจนกลายเป็นศาสตร์ตายตัวอย่างวิทยาศาสตร์และ ไม่ใช่ความรู้ที่มุ่งให้นำไปปฏิบัติ”

จากทัศนะข้างต้น ก็อาจกล่าวได้ว่า หากจะนำเกณฑ์ด้านลักษณะและ ความหมายของปรัชญามาตัดสินว่าพระพุทธศาสนาเป็นปรัชญาหรือไม่ ก็อาจกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาสามารถเป็นปรัชญาได้ ตัวอย่างเช่น การที่พระพุทธศาสนาได้เสนอคำ สอนสำคัญเรื่อง “ปฏิจจสมุปบาท” อันเป็นกฎธรรมดาของโลกนี้ ถือเป็นปรัชญาขั้นสูงสุด

ของพระพุทธศาสนา เพราะได้กล่าวถึงกฎธรรมชาติที่มีอยู่อย่างชั่วนิรันดร์ เกี่ยวกับเรื่องนี้ พร รัตนสุวรรณ (2537) ได้แสดงทัศนะไว้ว่า “*ปฏิจจสมุปบาท คือ ปรัชญาวิทยาศาสตร์ของพุทธศาสนาที่อธิบายให้รู้ว่าชีวิตเกิดขึ้นมาอย่างไร ? อำนาจอะไรเป็นผู้สร้างสรรพชีวิต ? พระผู้เป็นเจ้ามีจริงหรือไม่ ? กฎเกณฑ์ของชีวิตมีอยู่อย่างไร ? วัฒนาการอย่างไร ? และจะไปสิ้นสุดลง ณ ที่ไหน ? ชาติหน้า นรก สวรรค์มีจริงหรือไม่ ? ความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ? จะแก้ไขโดยวิธีไหนจึงจะได้ผลอย่างแท้จริง ? ความยุ่งยากของสังคมหรือของโลกมีมูลฐานมาจากอะไร ? ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ เราสามารถเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเอง ถ้าได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจเป็นอย่างดี*”

ขณะที่พระมหาสมจินต์ สมมาบุญโญ (2544) ได้แสดงทัศนะว่า “*พุทธศาสนากับพุทธปรัชญา ไม่มีความเหมือนและต่างกันเด่นชัด พุทธธรรมทั้งหมดเป็นพุทธศาสนา ส่วนการจะเรียกว่าเป็นพุทธปรัชญาได้ก็ต่อเมื่ออยู่ในกระบวนการของการวิเคราะหฺ์ กล่าวคือ หากอธิบายคำสอนในเชิงพรรณนา ก็เรียกว่าเป็นพุทธศาสนา หากอธิบายคำสอนในเชิงวิเคราะห์ให้เห็นความจริงก็เรียกว่าเป็นพุทธปรัชญา*”

อย่างไรก็ตาม การพิจารณาลักษณะหรือคำสอนทางพระพุทธศาสนาว่าเป็นปรัชญาหรือไม่ อย่างไร เป็นประเด็นที่มีรายละเอียดค่อนข้างมาก ผู้เขียนจะไม่ขอลงรายละเอียดในที่นี้ แต่กล่าวโดยสรุปได้ว่า การที่พระพุทธศาสนาจะเป็นปรัชญาได้หรือไม่ ขึ้นกับท่าทีของปัจเจกบุคคลที่จะมีต่อคำสอนทางพระพุทธศาสนาเอง โดยที่คำสอนของพระพุทธศาสนาก็ยังคงเป็นพระพุทธศาสนา กล่าวคือ หากจะศึกษาพระพุทธศาสนาในฐานะเป็นศาสนาก็น่าจะทำที่แบบผู้ศึกษาศาสนา คือ ศึกษาเนื้อหาตามความเป็นจริงที่ปรากฏ หากจะศึกษาพระพุทธศาสนาในฐานะเป็นปรัชญา ก็วางท่าทีแบบผู้ศึกษาปรัชญา โดยการวิเคราะห์แยกแยะ ประเมินหาความจริงตามวิธีการทางปรัชญา เป็นต้น

พระพุทธศาสนา : คำสอนเป็นเนื้อเดียวกันกับวิทยาศาสตร์

ในฐานะที่พระพุทธศาสนาประกาศตัวว่า เป็นสังขนิยม คือ มีคำสอนที่เสนอเรื่องความจริงในกระบวนการทางธรรมชาติ จึงมักถูกตั้งเป็นคำถามว่า มีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์หรือไม่เพียงใด เพราะวิทยาศาสตร์ได้ชื่อว่าเป็นศาสตร์ที่ศึกษาค้นคว้าความจริงทางธรรมชาติเช่นกัน ในเรื่องนี้มักได้รับการอธิบายจากนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาว่า พระพุทธศาสนามีลักษณะไม่ขัดแย้งกับวิทยาศาสตร์แต่อย่างใด เช่น คำสอนเรื่อง “อิทัปปัจจยตา” ซึ่งเป็นคำสอนที่มีลักษณะกล่าวถึงธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ในจักรวาลว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือหลักคำสอนเรื่อง “นิยาม” ที่เป็นการพูดถึงสิ่งต่าง ๆ

ในจักรวาลอย่างเป็นกลาง ๆ ไม่มีลักษณะชี้หน้าหรือชักชวน เหล่านี้มีลักษณะใกล้เคียงกับเนื้อหาของวิทยาศาสตร์ในแง่ที่เป็นความรู้ที่วาดด้วยสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติเหมือนกัน (สมภาร พรหมทา, 2540)

อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนา กับ วิทยาศาสตร์ ก็ยังมีมิติที่แตกต่างกัน แต่ความแตกต่างที่พระพุทธศาสนามีต่อวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่เป็นส่วนของความขัดแย้งที่เข้ากันไม่ได้ แต่เป็นเรื่องของภารกิจที่แต่ละฝ่ายมุ่งจะไปให้ถึง กล่าวคือ วิทยาศาสตร์มุ่งแก้และพัฒนาฝ่ายวัตถุ ส่วนศาสนามุ่งแก้และพัฒนาฝ่ายจิตใจ (วัชรระ งามจิตเจริญ, 2552) เรียกได้ว่าพระพุทธศาสนาไปไกลกว่าวิทยาศาสตร์ตรงที่พระพุทธศาสนาสามารถให้คำตอบเกี่ยวกับความจริงของจิตใจอันเป็นฝ่ายนามธรรมได้ด้วย ในขณะที่วิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถเข้าถึงความจริงดังกล่าวได้ ที่สำคัญคือ พระพุทธศาสนาได้ค้นหาและพบความจริงทางธรรมชาติ โดยเฉพาะโลกของนามธรรมเพื่อความเข้าใจและปฏิบัติให้สอดคล้องกับธรรมชาตินั้น ในขณะที่วิทยาศาสตร์ค้นพบความจริงทางธรรมชาติ โดยเฉพาะโลกของวัตถุเพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในเชิงเอาชนะธรรมชาติเป็นหลัก ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่า ลักษณะคำสอนของพระพุทธศาสนาไม่มีความขัดแย้งกับวิทยาศาสตร์ซึ่งแม้ว่าพระพุทธศาสนาจะสอนเรื่องศาสนา ในขณะที่วิทยาศาสตร์ก็สอนเรื่องวิทยาศาสตร์ แต่สิ่งที่วิทยาศาสตร์บัญญัติว่า จริงก็ไม่ได้ขัดแย้งกับพระพุทธศาสนาเพราะ ทั้งพระพุทธรูปและพระพุทธรูปต่างก็พูดถึงสัจธรรมเหมือนกัน (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2553) จึงอาจกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนามีคำสอนที่ไม่มีความขัดแย้งกับวิทยาศาสตร์เลย

พระพุทธศาสนา : คำสอนที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน

พุทธศาสนาเกิดขึ้นด้วยอำนาจพระปัญญาญาณของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงมองเห็นความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้งและเข้าใจถึงความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต่างอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ด้วยความเข้าใจพระทัยในเชิงลึกในความเป็นจริงของโลกและชีวิตดังกล่าว จึงทำให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงคำสอนอย่างลึกซึ้งและมีลักษณะที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันบนฐานแห่งความเข้าใจถึงความสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง ซึ่งลักษณะแห่งความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของหลักธรรมนี้ ประมวลได้ดังนี้

1) สัมพันธ์กันในแง่เป็นปัจจัยให้แก่งันและกันเกิดขึ้น เช่น สาระในคำสอนเรื่องไตรสิกขา จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติศีล สมาธิและปัญญา จะเกื้อหนุนให้แก่งันและกัน นั่นคือ การตั้งใจรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ส่งผลให้การปฏิบัติสมาธิเกิดผลดีในขณะเดียวกัน

การจะเจริญปัญญาให้ได้ผลดีนั้น ก็ต้องอาศัยสมาธิที่ผ่านการฝึกมาดีด้วย หรือคำสอนเรื่อง ปฏิจจนูปบาท ซึ่งจะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงอธิบายให้เห็นอย่างลึกซึ้งถึงการที่ตัว ธรรมแต่ละตัวเป็นปัจจัยให้แก่กันและกัน เกิดขึ้นทั้งฝ่ายเกิดและฝ่ายดับ เป็นต้น

2) สัมพันธ์กันในแง่ความหมาย เช่น หลักคำสอนเรื่องความไม่ประมาทที่ดี เรื่องอริยสัจก็ดี เรื่องไตรสิกขาก็ดี เหล่านี้ เป็นหลักคำสอนที่พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็น หัวใจคำสอนทั้งหมดของพระองค์ คำสอนเหล่านี้ หากมองอย่างผิวเผินก็ไม่เห็นถึงความ เกี่ยวเนื่อง แต่หากพิจารณาอย่างถึถ้วนก็จะเห็นได้ว่า ล้วนเป็นเรื่องเดียวกันนั่นเอง กล่าวคือ การตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา การได้ ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาโดยลำดับ จนได้รับผลอันเลิศหรือได้บรรลุถึงคุณธรรมชั้นสูง ก็มี ความหมายว่าได้บรรลุถึงอริยสัจทั้ง 4 ประการนั่นเอง หรือคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ ซึ่งจะ เห็นได้ถึงการที่พระองค์ทรงอธิบายสภาวะของทุกสิ่งว่า ตกอยู่ในลักษณะเช่นเดียวกัน คือ ไม่เที่ยงแท้คงที่ (อนิจจตา) เพราะไม่เที่ยงแท้คงที่ จึงทนอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขตา) และเพราะทนอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้ จึงหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ (อนัตตตา) การอธิบายถึง ตัวธรรมทั้ง 3 นี้โดยความหมายก็คือสิ่งเดียวกัน เพียงแต่ขยายความหมายตามลักษณะที่ เป็นเท่านั้น

3) สัมพันธ์กันในแง่ของการขยายความให้แก่กัน เช่น เรื่องมรรคในอริยสัจ สัมพันธ์กับเรื่องอริยมรรคมีองค์ 8 เพราะหัวข้อเรื่องมรรคในคำสอนเรื่องอริยสัจ คือ สาระในอริยมรรคมีองค์ 8 เรื่องสมุทัยในอริยสัจสัมพันธ์กับเรื่องตัณหาทั้ง 3 เพราะสมุทัย ในอริยสัจกล่าวถึงเหตุให้เกิดทุกข์ ซึ่งได้แก่ตัณหาทั้ง 3 นั่นเอง เรื่องนิโรธในอริยสัจ สัมพันธ์กับสาระของนิพพาน เพราะนิโรธในอริยสัจกล่าวถึงความดับทุกข์ ซึ่งได้แก่นิพพาน นั่นเอง ขณะเดียวกัน เมื่อพิจารณาถึงหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ก็สามารถ ขยายความให้พิสดารออกไป ซึ่งก็ได้แก่สาระในอริยมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง กล่าวคือ องค์ ธรรมข้อที่ 3-4-5 คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีล องค์ธรรมข้อ 6-7-8 คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเป็นสมาธิ ส่วนองค์ธรรมข้อ 1-2 คือ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ จัดเป็นปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538)

นอกจากนี้ หลักไตรสิกขา ยังสามารถขยายความได้อีกนัยหนึ่ง คือ ศีล ในที่นี้ ได้แก่สุจริต 3 คือ กายสุจริต วจีสุจริต (เวณมโนสุจริต) อันเป็นส่วนการฝึกกายและสังค มนั่นเอง ส่วนสมาธิ ในที่นี้ก็ได้แก่ สมถกรรมฐานอันมีอารมณ 40 อย่าง อันเป็นส่วนการฝึก พัฒนาจิต ในขณะที่ปัญญาในที่นี้ได้แก่ หลักวิปัสสนากรรมฐานอันได้แก่หลักสติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติตามพิจารณาดูกาย เวทนา จิตและธรรม อันเป็นส่วนการฝึกพัฒนาปัญญา นั่นเอง หรือจะเห็นได้จากคำสอนเรื่องปฏิจจนูปบาทเรื่องเดียว แต่สามารถใช้เป็นหลักอธิบาย

หลักธรรมทางพุทธศาสนาได้ทั้งหมด เพราะเรื่องอริยสัจ 4 อันเป็นปฐมเทศนาที่ดี เรื่องอื่น ๆ ที่ทรงแสดงในภายหลังก็ดี ทั้งหมดล้วนแต่เป็นเรื่องที่แยกขยายไปจากเรื่องปฏิจจสมุปบาททั้งสิ้น (พร รัตนสุวรรณ, 2537) อย่างนี้เป็นต้น

พระพุทธศาสนา : คำสอนที่เป็นระบบ

พระพุทธศาสนาเกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า สัจธรรมที่พระองค์ทรงค้นพบและประกาศเกิดจากพระปัญญาญาณขั้นสูงและทรงมองเห็นสัจธรรมนั้นอย่างเป็นระบบ สามารถสรุปให้อยู่ในกรอบของเรื่องเพียง 2 เรื่อง ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543) ได้กล่าวไว้ว่าเป็นลักษณะทั่วไปของพุทธธรรม คือ

1) แสดงหลักความจริงสายกลาง ที่เรียกว่า “**มัชฌิมนธรรม**” หรือเรียกเต็มว่า “**มัชฌิมนธรรมเทศนา**” ว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผลบริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น ไม่ส่งเสริมความพยายามที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีถกเถียงสร้างทฤษฎีต่าง ๆ ขึ้น แล้วยึดมั่นปกป้องทฤษฎีนั้น ๆ ด้วยการเก็งความจริงทางปรัชญา

2) แสดงข้อปฏิบัติสายกลาง ที่เรียกว่า “**มัชฌิมาปฏิปทา**” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิตไม่หลงมกมาย มุ่งผลสำเร็จ คือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระ ที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ ในทางปฏิบัติ ความเป็นสายกลางนี้เป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิต หรือคฤหัสถ์ เป็นต้น

ความจริงสายกลางที่เรียกว่า **มัชฌิมนธรรมเทศนา** ในที่นี้โดยสาระ คือ ตัว **สัจธรรม** ซึ่งว่าด้วยความจริง หรือกระบวนการทางธรรมชาติที่เป็นไปอย่างกลาง ๆ พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบความจริงนี้ แล้วอธิบายให้เห็นถึงลักษณะความเป็นไปนั้น และการทรงนำมาเปิดเผยหรืออธิบาย ซึ่งไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพียงเพื่อให้มนุษย์มีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติเพื่อตอบสนองความใคร่รู้อยากเห็นเท่านั้น แต่ทรงมุ่งหวังให้มนุษย์เข้าใจความจริงทางธรรมชาติแล้วปฏิบัติ หรือกระทำให้สอดคล้องกับความจริงทางธรรมชาตินั้นเท่านั้น ส่วนข้อปฏิบัติสายกลาง ที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ในที่นี้โดยสาระคือ ตัว **จริยธรรม** ซึ่งว่าด้วยเรื่องข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า ถูกต้อง เป็นหลักปฏิบัติที่สอดคล้องกับสัจธรรมข้างต้นนั้น อันเป็นผลเนื่องจากการที่พระองค์ทรงค้นพบสัจธรรมนั่นเอง ทั้งคำสอนส่วนที่เป็นสัจธรรมและส่วนจริยธรรม ถือว่าเป็นหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงอย่างเป็นกลาง ๆ ดังพุทธดำรัสที่ได้ตรัสว่า “**แนะพรหมณ์ ตถาคตไม่เอียงเข้าหาที่สุดสองอย่างนั้น ย่อมแสดงธรรมโดยท่ามกลางว่า เพราะอวิชา**

เป็นปัจจัย สังขารจึงมี พระสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี” (ส.นิ.16/170/90) และพุทธดำรัสที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด 2 ประการ คือ กามสุขัลลิกานุโยคและอิตถกิลมณานุโยค บรรพชิตไม่พึงเสพ ตถาคตตรัสรู้ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางอันไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 ประการนี้ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนั้น คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ประการอันประเสริฐ” (ส.ม.19/1081/592)

ความเป็นระบบของคำสอนทางพุทธศาสนาสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนจากตัวคำสอน ทั้งส่วนที่เป็นมัชฌิมนิเทศนาและส่วนที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันในแต่ละเรื่องดังที่ปรากฏในหัวข้อ “คำสอนที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน” ข้างต้น ซึ่งนอกจากจะมีความเป็นระบบเชื่อมโยงสัมพันธ์กันในแต่ละเรื่องแล้ว ยังมีความเป็นระบบที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ มีระบบความสัมพันธ์ระหว่างมัชฌิมนิเทศนา (สังขารม) กับมัชฌิมาปฏิปทา (จริยธรรม) อีกด้วย

พระพุทธศาสนา : คำสอนเป็นวิภาษวิทยา

คำว่าวิภาษวิทยาเป็นไวยากรณ์หนึ่งของพุทธศาสนา หมายถึง การกล่าวแยกแยะออกให้เห็นหลาย ๆ แง่ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538) ได้กล่าวถึงความหมายและลักษณะของคำว่าวิภาษวิทยาว่า แปลว่า การพูดแยกแยะ พูดจำแนก หรือพูดแจกแจง หรือแสดงคำสอนแบบวิเคราะห์ โดยมีลักษณะสำคัญ คือ การมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียวมาวินิจฉัย ตีกลุ่มหรือประเมินคุณค่าความดีความชั่วเป็นต้น โดยถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วนเท่านั้นแล้วตัดสินลงไป วิภาษวิทยาเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของการปฏิบัติอย่างเป็นกลาง ๆ อันเป็นหลักการของพุทธศาสนา คือ ไม่สุดโต่งไปกับเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งแบบตายตัว ยกตัวอย่างเกณฑ์การตรัสพระวาจาของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสกับอภัยราชกุมารตอนหนึ่งว่า

“ราชกุมาร ตถาคตรู้ว่าจาทิไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และวาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น อนึ่ง ตถาคตรู้ว่าจาทิจริง ที่แท้ แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และวาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น ตถาคตรู้ว่าวาจาทิจริง ที่แท้ และประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ในข้อนี้ ตถาคตรู้กาลที่จะกล่าววาจานั้น

ตถาคตรู้ว่าจาทิไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น ตถาคตรู้ว่าจาทิจริง ที่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้นเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น อนึ่ง

ตถาคตรู้ว่าจากที่จริง ที่แท้ ที่ประกอบด้วยประโยชน์และวาทะนั้นเป็นที่รัก เป็นที่พอใจของคนอื่น ในข้อนี้ ตถาคตรู้กาลที่จะกล่าววาทะนั้น ข้อนี้เพราะเหตุไร เพราะตถาคตมีความเอ็นดูในหมู่สัตว์ทั้งหลาย” (ม.ม.13/86/88.)

พุทธดำรัสข้างต้นแสดงให้เห็นถึงการตรัสแบบแยกแยะอย่างชัดเจน แม้ว่าโดยหลักการแล้วพุทธศาสนาจะเสนอว่าการพูดคำจริงเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่ในบางกรณี เมื่อพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้วพบว่า หากพูดคำจริงออกไปในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมที่กำลังดำเนินไปอยู่ อาจกลายเป็นความไม่ถูกต้องเหมาะสมก็ได้ อนึ่ง หลักการแห่งวิฆชาทนี หากพิจารณาดู ก็จะเห็นได้ว่า คือ หลักปฏิบัติที่ต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาเลือกกระทำ อันสอดคล้องกับลักษณะแห่งพุทธศาสนาที่ว่าเป็นศาสนาแนวกรรมวาสน์นั่นเอง

ลักษณะเด่นของพุทธศาสนาเถรวาทดังที่กล่าวมาข้างต้นเกิดขึ้นได้ เพราะการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า การได้ตรัสรู้ หมายถึง การมีปัญญาอย่างสมบูรณ์ โดยนัยนี้ ลักษณะเด่นที่กล่าวมาจึงสะท้อนให้เห็นถึงการที่พระพุทธเจ้าทรงมีปัญญาระดับสูงอย่างแท้จริง แม้ว่าพุทธศาสนาเถรวาทจะมีลักษณะเด่นหลายประการ แต่อาจสรุปได้ว่า ทุกลักษณะล้วนเกี่ยวเนื่องกับเรื่องของการพัฒนาชีวิตซึ่งเป็นประเด็นหลักของคำสอนทางพุทธศาสนาทั้งสิ้น

จากมิตีคำสอนอันหลากหลายสู่การประยุกต์ใช้เพื่อการดำเนินชีวิต

หากพิจารณาในเชิงวิชาการ ลักษณะคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถพิจารณาเห็นเป็นมิติต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่หากพิจารณาในแง่ของการปฏิบัติแล้ว ลักษณะอันเป็นสาระสำคัญของคำสอนเหล่านั้นก็มุ่งทำให้ปัจเจกบุคคลทำความเข้าใจและนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อการดำเนินชีวิตเป็นหลักใหญ่ ซึ่งเมื่อปัจเจกบุคคลสามารถปฏิบัติได้อย่างสอดคล้องกับหลักจริยธรรม หรือเป็นเหตุให้บรรลุถึงความดีงามตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการส่วนตัวแล้ว ก็ย่อมส่งผลกระทบในเชิงบวกต่อสังคมในวงกว้างตามไปด้วยโดยอัตโนมัติและมิติที่หลากหลายเหล่านั้น หากพิจารณาโดยภาพรวม ก็อาจกล่าวสรุปลงในแนวคิดที่สำคัญที่สุด คือ การเป็นศาสนาที่สอนให้ลงมือปฏิบัติโดยเริ่มต้นที่ตนเองแล้วขยายไปสู่ผู้อื่นหรือสังคมในวงกว้างต่อไป ด้วยเหตุนี้ เมื่อพิจารณาบนพื้นฐานปรัชญาการดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุถึงประโยชน์สุขต่าง ๆ พระพุทธศาสนาจึงได้ชื่อว่า “กรรมวาท” คือ การเป็นศาสนาที่สอนเรื่องกรรม หรือ “การลงมือปฏิบัติหรือกระทำ” เพื่อให้บรรลุถึงความสุขหรือหลุดพ้นจากความทุกข์แทนการอ้อนวอนร้องขอ ซึ่งแนวคิดเรื่องกรรมวาทนี ถือเป็นปรัชญาแห่งการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นแกนกลางที่เป็นตัวเชื่อมประสานระหว่างคำสอนที่มีมิติอันหลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า

ปัจเจกบุคคลจะสามารถบรรลุถึงประโยชน์สุขหรือคุณวิเศษใด ๆ ได้ก็ด้วยใช้ความพยายาม (กรรมนิยม) ของตน บนพื้นฐานของการมีปัญญาหรือการคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล (ปัญญานิยม) ตามฐานะของความเป็นมนุษย์ที่มีเจตจำนงเสรีในการคิดและตัดสินใจ (มนุษยนิยม) ซึ่งเป็นภาวะหรือลักษณะที่เป็นหรือมีอยู่ตามธรรมชาติของชีวิต (ธรรมชาตินิยม) ทำยที่สุดแล้ว หากปัจเจกบุคคลสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ ก็ย่อมเป็นเหตุ นำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายหนึ่งเดียว คือ ความดีงามของชีวิตในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับตาเห็น (โลกียะ) ถึงระดับอุดมคติ (โลกุตระ)

บทสรุป

การกล่าวถึงลักษณะคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทตามที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ได้มุ่งกล่าวอธิบายถึงคำสอนแต่ละคำสอนโดยตรง แต่เป็นการกล่าวถึงลักษณะ หรือ ภาพกว้าง ๆ ซึ่งอาจแยกกล่าวออกเป็นประเด็นย่อย ๆ ได้อย่างหลากหลาย ด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนาเถรวาทเกิดขึ้นเพราะการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และพระพุทธองค์ทรงมีเวลาในการเผยแผ่ธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้ถึง 45 พระพรรษา ธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้นั้น มีความหลากหลายเช่นใบไม้ในป่าใหญ่และมีความลึกซึ้งคัมภีร์ภาพเช่นมหาสมุทร ด้วยเหตุนี้ เมื่อว่าโดยตัวบทแล้ว ลักษณะคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทจึงมีลักษณะพิเศษอย่างมากมาย แต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องถึงกันทุกมิติอย่างเป็นระบบระเบียบ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้จะมีมากมายหลากหลายเช่นใบไม้ในป่าใหญ่ แต่สิ่งที่พระองค์ทรงนำมาสั่งสอนแนะนำให้สัตว์โลกกลับเป็นเพียงบางส่วนของสิ่งที่พระองค์ได้ตรัสรู้เช่นใบไม้ในกำมือ สิ่งที่พระองค์ทรงเลือกมาสั่งสอนแนะนำ คือ สิ่งที่จะก่อประโยชน์สุขในการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลและสังคมเท่านั้น นอกเหนือจากนี้ สิ่งที่พระองค์ทรงเน้นนำมาสอน ก็เป็นสิ่งที่ประโยชน์ในแง่ของการปฏิบัติเพื่อยกระดับคุณค่าชีวิตมากกว่าจะเป็นประโยชน์ในแง่ของการเป็นข้อมูลเพื่อถกเถียงหรือวิพากษ์เชิงทฤษฎี ดังนั้น พระพุทธศาสนาเถรวาทจึงเน้นหนักหรือให้ความสำคัญไปในเรื่องการปฏิบัติตามหลักจริยธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาระดับสูง (โลกุตตรปัญญา) เพื่อให้เกิดความสุขระดับสูง (โลกุตตรสุข) มากกว่าที่จะศึกษาเพื่อให้เข้าใจในทฤษฎีหรือเพื่อเสริมสร้างปัญญาระดับสามัญ (โลกียปัญญา) การให้ความสำคัญกับการลงมือปฏิบัติตามหลักจริยธรรมเพื่อให้เกิดเป็นปัญญาระดับสูงนี้ คือ หลักการที่สอดคล้องกับสาระสำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาทนั่นคือ การเป็นศาสนาแนวกรรมวาทคือการลงมือปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์นั่นเอง

รายการอ้างอิง

- ธูปทอง กว้างสวาสดี. (2540). *เอกสารประกอบการสอนคู่มือการเรียนวิชา Ed 501*.
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. สืบค้น 8 ธันวาคม
2567, จาก <https://krupumbiokamonrat.wordpress.com/2011/12/31>
- พร รัตนสุวรรณ. (2537). *พุทธวิทยา* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญาน.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2553). *วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับ
ศาสตร์สมัยใหม่*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*
(พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2546). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). *มองวันวิสาขบูชา หยั่งถึงอารยธรรมโลก*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมจินต์ สมมาปณฺโญ. (2544). *พุทธปรัชญา สาระและพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2542). *พระธรรมปิฎกกับอนาคตพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ :
บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัชร งามจิตเจริญ. (2552). *พุทธศาสนาเถรวาท* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิทย์ วิศทเวทย์. (2553). *ปรัชญาทรรศน์ : พุทธปรัชญา*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สมภาร พรหมทา. (2540). *พุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *รู้จักพระไตรปิฎกเพื่อเป็นชาวพุทธ
ที่แท้*. สืบค้น 31 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/371/2>.

30 วินาที คับขันของชีวิตกับเพื่อนรู้ใจที่ชื่อว่า “สติ”

30 Seconds Review of Life with My Dear Friend Named “SATI”

ชิสา จิรกวินการ¹, สุธาธิพย์ เทียนเตี้ย² และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

Shisa Jirakavinkarn, Suthathip Thiantia and

Witchuda Titichoatrattana

(shisa14@gmail.com and thezom.thiantia@gmail.com)

Received: July 19, 2024

Revised: June 06, 2025

Accepted: June 09, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอบทบาทของ "สติ" ในการรับมือสถานการณ์วิกฤต 30 วินาที ที่กำหนดความแตกต่างระหว่างชีวิตและความตาย จากสถิติที่แสดงว่าเพียง 10-15% ของผู้ประสบภัยตอบสนองได้เหมาะสม ส่วนที่เหลือ 85% ตกอยู่ในสภาวะช็อกและตื่นตระหนกเนื่องจากสมองถูกครอบงำโดยระบบลิมบิก แนวคิด "สติ" (mindfulness) จากพระพุทธศาสนาที่หมายถึง "การรับรู้ปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน" ได้รับการยืนยันจากการศึกษาทางประสาทวิทยาว่าสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองบริเวณ prefrontal cortex ที่ควบคุมการตัดสินใจและอารมณ์ โดยบทความนำเสนอกรอบแนวคิด "30 Seconds Review" 5 หลักการ: 1) Brace for Impact 2) Panic Control 3) Judgement 4) Coordination และ 5) Evacuation พร้อมทั้งประโยชน์ 7 ด้านของการฝึกสติและวิธีการฝึก 4 ขั้นตอนจากผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยา สติทำหน้าที่เสมือน "เพื่อนที่รู้ใจ" ช่วยประเมินสถานการณ์และตัดสินใจอย่างเหมาะสม การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นทักษะการเอาชีวิตรอดที่จำเป็นในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน

คำสำคัญ : นาทิคับขัน, ชีวิต, สติ, การเอาชีวิตรอด, อุบัติเหตุทางเครื่องบิน

¹ 181/132 พลัส ซิตี้พาร์ค ซอยนวนจันทน์ 32 ถนนนวนจันทน์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ

181/132, Plus City Park, Soi Nuanchan 32, Nuanchan Rd., Bungkum, Bangkok

² 109/125 ศุภาลัยโนโววิลล์ ซอย 9 ตำบลลำโพ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

109/125 Supalai Novo Ville, Soi 9, Lam Pho, Bang Bua Thong, Nonthaburi

³ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This article explores the critical role of mindfulness in managing life-threatening crises, particularly during the pivotal 30 seconds that can determine the difference between life and death. Statistics reveal that only 10–15% of individuals respond appropriately in such emergencies, while the remaining 85% experience shock or panic due to the limbic system overriding rational brain functions. The Buddhist concept of mindfulness, defined as “non-judgmental awareness of the present moment,” has been supported by neuroscientific research indicating its capacity to alter brain structures—particularly in the prefrontal cortex, which governs decision-making and emotional regulation. The article introduces the “30 Seconds Review” framework, comprising five principles: 1) Brace for Impact, 2) Panic Control, 3) Judgement, 4) Coordination, and 5) Evacuation. In addition, it outlines seven benefits of mindfulness and presents a four-step training method recommended by psychological experts. Mindfulness acts as an “inner companion,” enabling individuals to assess situations and make effective decisions under pressure. Regular mindfulness practice is thus presented as an essential survival skill in an increasingly uncertain world.

Keywords: Moment of Crisis, Life, Presence of Mind, Survival, Airplane Crash

บทนำ

ในสังคมโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน มนุษย์ต้องเผชิญกับสถานการณ์คับขัน และภาวะฉุกเฉินที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุทางถนน อุบัติภัยทางน้ำ การติดถ้ำ หรือภัยธรรมชาติต่าง ๆ เช่น แผ่นดินไหว อัคคีภัย และน้ำท่วม เป็นต้น (กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, 2564; UNDRR, 2020) สถิติจากองค์การอนามัยโลก (WHO, 2019) ระบุว่า อุบัติเหตุเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นของโลก โดยมีผู้เสียชีวิตปีละกว่า 5 ล้านคน ในขณะที่ประเทศไทยเผชิญภัยธรรมชาติและอุบัติเหตุเฉลี่ยปีละกว่า 1,000 ครั้ง ส่งผลกระทบต่อผู้คนหลายหมื่นคนต่อปี สถานการณ์เหล่านี้ มักบีบบังคับให้บุคคลต้องตัดสินใจในช่วงเวลาสั้น ๆ เพียงไม่กี่วินาทีเพื่อรักษาชีวิต

แม้จะมีระบบเตือนภัยและการฝึกอบรมต่างๆ แต่ปัญหาสำคัญคือ ผู้ประสบภัยมักตื่นตระหนกและไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ในช่วงเวลาวิกฤต การศึกษาของ ริพลี (Ripley, 2008) นักวิชาการด้านพฤติกรรมมนุษย์ในภาวะวิกฤต พบว่า มีเพียง 10-15% ของผู้ประสบภัยเท่านั้น ที่ตอบสนองได้อย่างเหมาะสมในช่วงแรกของเหตุการณ์ ส่วนที่เหลือกว่า 85% มักอยู่ในสภาวะช็อก ตื่นตระหนก หรือเคลื่อนไหวไม่ได้ โดย ลีดูคู (LeDoux, 2015) นักประสาทวิทยาที่มีผลงานโดดเด่นเกี่ยวกับอารมณ์และสมอง อธิบายว่า เมื่อเผชิญอันตราย สมองจะถูกครอบงำโดยระบบลิมบิกที่ควบคุมอารมณ์ ทำให้การใช้เหตุผลลดลงอย่างมาก ปรากฏการณ์นี้เกิดจากการขาดเตรียมความพร้อมทางจิตใจและทักษะการจัดการอารมณ์ในสถานการณ์คับขัน เมื่อกล่าวโดยบริบทสังคมไทย คือ ขาดการฝึกสติ นั่นเอง

แนวคิดเรื่อง "สติ" (Mindfulness) ที่มีรากฐานจากพระพุทธศาสนา ได้รับความสนใจในวงการวิชาการสมัยใหม่ คาบัท-ซิน (Kabat-Zinn, 2003) นักวิชาการผู้บุกเบิกการนำสติมาใช้ในทางการแพทย์และจิตวิทยา ได้นิยามสติว่า "การตั้งใจรับรู้ในปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน" ในขณะที่พระพุทธศาสนานิยามสติว่า "ความระลึกได้" หรือสถานะที่จิตตื่นรู้และสามารถถูกคิดได้ทัน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556) การศึกษาของ ซีเกิล (Siegel, 2010) นักประสาทวิทยาและนักจิตวิทยาชื่อดังด้านจิตสำนึกและสมอง พบว่าการฝึกสติสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองในบริเวณ พรีฟรอนทัล คอร์เท็กซ์ (Prefrontal cortex) ที่ควบคุมการตัดสินใจและอารมณ์ได้ ส่วนทฤษฎีโพลีเวกัล ของ พอร์เจส (Porges, 2011) อธิบายว่า การฝึกสติโดยการควบคุมลมหายใจสามารถกระตุ้นระบบประสาทให้สงบและเอื้อต่อการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการวิจัยของ เบิร์กมัน และคณะ (Bergman et al., 2016) พบว่า ในกลุ่มผู้ปฏิบัติงานฉุกเฉิน ผู้ที่ได้รับการฝึกสติ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และตัดสินใจในสถานการณ์วิกฤตได้ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ อนาลโย (Analayo, 2003) ที่กล่าวว่า การประยุกต์หลักสติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติในสถานการณ์ฉุกเฉินสามารถช่วยรักษาความสงบและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น บทความนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์บทบาทของสติในการช่วยให้มนุษย์สามารถรับมือกับสถานการณ์คับขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในช่วง "30 วินาที" ที่เป็นช่วงเวลาวิกฤตของการตัดสินใจที่อาจเป็นตัวกำหนดความแตกต่างระหว่างชีวิตและความตาย

ความคับขันจากเหตุการณ์และภาวะวิกฤต

อุบัติเหตุคับขัน หมายถึง สถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน รวดเร็วและรุนแรง ซึ่งบีบบังคับให้บุคคลต้องตัดสินใจหรือกระทำบางอย่างภายในช่วงเวลาสั้น ๆ เพื่อรักษาชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการเดินทางหรือภัยพิบัติทางธรรมชาติ เช่น การจราจรบนท้องถนนที่เกิดอุบัติเหตุจากการเบรกกะทันหัน หรือการเสียหลักจากความเร็วและความประมาท ขณะเดียวกัน ยังมีอุบัติเหตุจากระบบขนส่งอื่น ๆ เช่น เครื่องบินที่ต้องลงจอดฉุกเฉิน เรือโดยสารที่ประสบคลื่นลมแรง หรือรถไฟที่ตกราง ซึ่งล้วนสร้างความตื่นตระหนกและคับขันต่อชีวิตผู้โดยสาร (กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย, 2564)

นอกจากนี้ ยังมีภัยธรรมชาติที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วมฉับพลัน และพายุฤดูร้อน เป็นต้น ซึ่งสร้างเงื่อนไขให้ผู้ประสบภัยมีเวลาในการตัดสินใจเพียงไม่กี่วินาที (UNDRR, 2020) ในบางกรณี ความคับขันยังมาจากเหตุการณ์ที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น การก่อการร้าย การยิงในพื้นที่สาธารณะ หรือการระเบิด เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้คนต้องรีบหนีเอาชีวิตรอดโดยไม่ทันตั้งตัว

ยิ่งไปกว่านั้น สถานการณ์คับขันมิได้จำกัดเฉพาะในพื้นที่สาธารณะเท่านั้น แต่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันภายในบ้านหรือสถานที่ทำงาน เช่น ไฟฟ้าลัดวงจรที่ก่อให้เกิดไฟไหม้ในอาคารสูง เด็กเล็กพลัดตกน้ำโดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล หรือการล้นทะลักของน้ำที่ต้องทำการปฐมพยาบาลอย่างเร่งด่วน เป็นต้น ทั้งหมดล้วนเป็น “เหตุฉุกเฉิน” ที่ต้องการการตัดสินใจและการลงมือกระทำภายใต้แรงกดดันสูง ซึ่งการมีสติในช่วงเวลาสั้น ๆ เหล่านี้ จะเป็นตัวแปรสำคัญในการช่วยชีวิตคนหนึ่งคนหรือหลายคนได้อย่างมีนัยสำคัญ (Weick & Sutcliffe, 2007)

เมื่อพิจารณาอย่างลึกซึ้ง พบว่าในช่วงเวลาเพียง 30 วินาทีนั้น “สติ” กลายเป็นกลไกสำคัญในการตัดสินใจ หากบุคคลสามารถมีสติ รู้ตัวและไม่ตื่นตระหนก ก็จะสามารถประเมินสถานการณ์และกระทำการที่เหมาะสมเพื่อความปลอดภัยได้ (คิกฤทธิ์ ปรโมฆะ, 2545; Kabat-Zinn, 2003) ดังนั้น การฝึกฝนสติจึงมิได้เป็นเพียงหลักธรรมในทางพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นกลยุทธ์ในการเอาชีวิตรอดในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและเหตุไม่คาดฝัน การมีสติยังมีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงของการตัดสินใจผิดพลาด ซึ่งอาจนำไปสู่การสูญเสียที่ไม่สามารถย้อนกลับได้ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ภาวะฉุกเฉินอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและในทุกรูปแบบ (Goleman, 2013)

สรุปได้ว่า สถานการณ์คับขันและเหตุฉุกเฉินเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุจราจร ภัยธรรมชาติที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ เหตุการณ์ที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือแม้แต่เหตุฉุกเฉินในชีวิตประจำวันภายในบ้านและสถานที่ทำงาน สิ่งสำคัญที่สุดในช่วงเวลาวิกฤตเหล่านี้ คือ “การมีสติ” ซึ่งจะช่วยให้สามารถประเมินสถานการณ์อย่างรวดเร็วและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม การฝึกฝนสติจึงไม่ใช่เพียงหลักธรรมทางศาสนา แต่เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดที่จำเป็นในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เพราะการมีสติในช่วงเวลาสั้น ๆ เพียง 30 วินาที อาจเป็นตัวกำหนดความแตกต่างระหว่างชีวิตและความตาย การตัดสินใจที่ถูกต้องและการตัดสินใจที่ผิดพลาดซึ่งไม่สามารถย้อนกลับได้

การนำ “สติ” ไปใช้กับความคับขันจากเหตุการณ์และภาวะวิกฤต

เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้เขียนขอนำเสนอเหตุการณ์จำลองที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของ “สติ” ในภาวะคับขันได้อย่างเป็นรูปธรรม คือ กรณีเครื่องบินโดยสารตกหลุมอากาศอย่างรุนแรง ผู้โดยสารส่วนใหญ่มักเกิดความตื่นตระหนก หายใจไม่เต็มปอด หรือกรีดร้องด้วยความกลัว ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ที่สามารถควบคุมสติได้จะมีโอกาสประคับประคองตนเอง รัดเข็มขัดนิรภัย หายใจเข้า-ออกอย่างช้า ๆ ตั้งจิตให้อยู่กับลมหายใจและไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของอารมณ์เสียขวัญ ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “อานาปานสติ” ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก โดยให้สติเป็นเครื่องรู้ การหายใจเป็นเครื่องอยู่ เพื่อยับยั้งความกลัวและการตัดสินใจที่ขาดเหตุผล (ม.ม. 1/55/29)

อีกตัวอย่างหนึ่งจากเหตุการณ์จริง คือ เหตุการณ์เรือล่มที่จังหวัดภูเก็ตในปี พ.ศ. 2561 ซึ่งมีผู้โดยสารจำนวนมากตกอยู่ในน้ำทะเลกลางพายุ มีบางรายที่สามารถควบคุมสติไว้ได้และพยายามลอยตัวอยู่บนผิวน้ำตามคำแนะนำที่ได้รับการฝึกฝนไว้ล่วงหน้า ในขณะที่บางรายตื่นตระหนกและหมดแรงจากการว่ายน้ำหนี ความแตกต่างระหว่าง “การตื่นรู้” กับ “การตื่นตระหนก” นี้ ชี้ให้เห็นว่าการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้มนุษย์ดำรงอยู่ในสภาวะจิตที่มั่นคง แม้เผชิญกับความเป็นความตายได้ (กรมเจ้าท่า, 2561)

ในทางพระพุทธศาสนา สติไม่ใช่เพียงความรู้ตัวเท่านั้น แต่เป็นการกำหนดรู้ในลักษณะที่ไม่หลง ไม่เผลอและไม่ไหลไปตามกระแสอารมณ์ เมื่อประสบเหตุการณ์คับขัน ผู้มีสติจะไม่ถูกกลืนโดยความตกใจ แต่สามารถ “เห็น” เหตุการณ์และ “เลือก” การกระทำที่ถูกต้องตามเหตุและผลได้ สติในภาวะเช่นนี้ จึงมีใช้เรื่อนามธรรม หากแต่เป็นคุณธรรมที่

ต้องฝึกฝนและนำมาใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในภาวะวิกฤต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549) การฝึกเจริญสติผ่านการกำหนดลมหายใจ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม (สติปัฏฐาน 4) จึงเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่ทำให้จิตไม่หลงกลัว และสามารถรักษาความมั่นคงของใจไว้ได้ในยามที่ชีวิตเผชิญอันตราย (Analayo, 2003)

สรุปได้ว่า "สติ" มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้มนุษย์สามารถจัดการกับความคับขันและภาวะวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านตัวอย่างเหตุการณ์เครื่องบินตกหลุมอากาศและเรือล่มที่ภูเก็ต ชี้ให้เห็นความแตกต่างระหว่างผู้ที่สามารถควบคุมสติได้กับผู้ที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความตื่นตระหนก สติในแนวพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงความรู้ตัว แต่เป็นการกำหนดรู้อย่างไม่หลงไหลตามอารมณ์ ทำให้สามารถเห็นสถานการณ์อย่างชัดเจน และเลือกการกระทำที่เหมาะสมตามเหตุผล การฝึกเจริญสติผ่านอานาปานสติและสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นเครื่องมือพื้นฐานที่ช่วยรักษาความมั่นคงของจิตใจและเป็นทักษะที่จำเป็นต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อนำมาใช้ในชีวิตจริง โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เผชิญกับอันตรายหรือความไม่แน่นอน

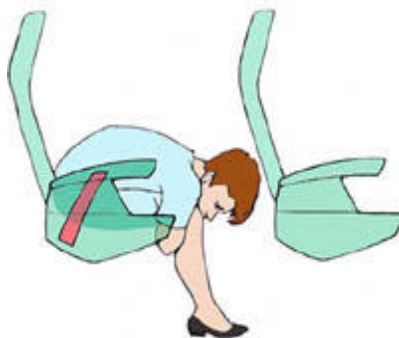
30 SECONDS REVIEW :

การประเมินสถานการณ์อย่างรวดเร็วเพื่อเตรียมการตอบสนองอย่างมีสติ ในช่วงเวลาวิกฤต

ในฐานะที่ผู้เขียนเคยทำงานเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน (Air Hostess) จึงขอเสนอสถานการณ์วิกฤติบนเครื่องบินที่ต้องประเมินสถานการณ์อย่างรวดเร็วเพื่อเตรียมตอบสนองอย่างมีสติภายใน 30 วินาที ดังนี้

1. Brace for impact

คำว่า “Brace for impact” แปลว่า เตรียมรับแรงกระแทก มักได้ยินบ่อยในภาพยนตร์เวลาเครื่องบินตก กับต้นกับลูกเรือจะพูดว่า “brace brace brace” ทุกคนจะต้องก้มหัวลง แล้วยึดจับให้แน่น สามารถนำมาใช้กับสถานการณ์ที่ต้องเตรียมจิตใจรับมือกับเรื่องเลวร้ายได้ด้วย เสียงนี้เป็นเสียงประกาศจากกับต้นถึงลูกเรือและให้ลูกเรือแต่ละคนที่อยู่ประจำแต่ละจุดคอยบอกต่อผู้โดยสารอีกที เพื่อให้ผู้โดยสารเตรียมตัวให้พร้อมก่อนอันตรายที่กำลังจะเผชิญ จากข้อมูลของอุบัติเหตุที่เคยเกิดขึ้น ทำนองที่ปลอดภัยที่สุดเมื่อเครื่องบินเกิดอุบัติเหตุแล้วต้องลงฉุกเฉินนั้น คือ การนั่งท่า Brace position ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การนั่งท่า Brace position

2. Panic control

การจัดการอาการตื่นตระหนก เป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่งในสภาวะวิกฤติ เพื่อให้สามารถควบคุมสถานการณ์ให้ได้อย่างมีสติ ซึ่งแนวทางของการจัดการได้ อย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลชัดเจน ควรมีขั้นตอนดังนี้

2.1 การลำดับความสำคัญ (Prioritize)

อาการตื่นตระหนกที่มากเกินไป จะทำให้เกิดอาการพะวงว่า สิ่งที่ต้อง ทำมีหลายอย่างและกลัวว่าจะไม่สามารถทำได้ทันเวลา ความคิดเช่นนี้ จะทำให้เกิด อาการลนลาน จับโน่นนิดนี้หน่อยจนสุดท้ายไม่สามารถทำอะไรได้เลยแม้แต่อย่างเดียว การเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง โดยใช้เกณฑ์ต่าง ๆ โดยอาจจะเริ่มที่ชีวิตคน ชีวิต สัตว์เลี้ยง ทรัพย์สิน รถยนต์และค่อย ๆ เรียงตามลำดับความสำคัญอย่างมีสติ จะทำให้ การจัดการเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนขึ้น

2.2 มุ่งมั่นให้ความสนใจกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า (Focus)

ขณะที่เกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินอยู่ ขอให้ท่านมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า โดยไม่ต้องสนใจเรื่องราวหรือสิ่งอื่นมากนักจนขวัญเสีย การโฟกัสในเหตุการณ์ที่ทำอยู่ใน ขณะนั้น (Selective Attention) จะทำให้ไม่เกิดอาการวอกแวก และนิ่งมากขึ้น

2.3 เลือกแปลความแยกแยะอย่างถูกต้อง (Selective Interpretation)

ข้อมูลอย่างเดียวกัน แต่หลายคนก็ได้ตีความโดยอาการตื่นตระหนก ทำให้เกิดการบิดเบือนข้อมูลและสร้างพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ข้อมูลที่ได้จากสภาวะ ฉุกเฉินนั้น ต้องนำมาวิเคราะห์อย่างมีสติ ถูกต้อง การรับฟังจากการพูดปากต่อปากมาก เกินไป ย่อมทำให้การแปลความผิดพลาดเสียทั้งเวลา ทรัพย์สินและกำลังใจ

2.4 การแชร์ข้อมูลทั้งประสบการณ์และความรู้สึก (Sharing)

การแชร์ข้อมูลทั้งประสบการณ์และความรู้สึกกับผู้ที่ตกอยู่ในสถานะเดียวกัน ย่อมทำให้เกิดการรับรู้ในเชิงเปรียบเทียบกับผู้ร่วมชะตากรรม การถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก ย่อมเป็นส่วนหนึ่งของการลดความเครียดและอาการกดดันของอาการตื่นตระหนกได้

2.5 การหากิจกรรมอย่างอื่นทำ (Distraction)

การพยายามที่จะไม่มองในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่แล้ว ไปหากิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องทำ เพื่อลดความตึงเครียด

2.6 การหมั่นที่จะให้กำลังใจตนเองและคนรอบข้าง (Self and Peer Encouragement)

เป็นการเลือกที่จะมองโลกในแง่ดีและมีความหวัง (Optimistic) ลักษณะการคิดอย่างมองโลกในแง่ดีและมองทุกอย่างก็จะต้องจบลงไปในไม่ช้า ย่อมทำให้เกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้น เหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นนี้จะต้องจบลง在不ช้า

3. Judgements

การตัดสินใจ เป็นการประเมินว่า การเกิดสถานะฉุกเฉินมีการคาดหมายผลที่จะตามมาอย่างไรและมีการปรับตัวในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เหมาะสมกับสถานการณ์หรือไม่ แบ่งเป็น

3.1 Social Judgement : การตัดสินใจทางสังคม ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้ที่อยู่ในสถานะฉุกเฉิน ขณะที่อยู่กับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินว่า มีความเหมาะสมหรือไม่

3.2 Situational Judgement : การประเมินการตอบสนองบางอย่างจากเหตุการณ์ที่ผู้ประสบสถานะฉุกเฉินอาจได้เจอในชีวิตจริงว่า มีการปรับตัวอย่างไร เช่น หากเห็นอยู่บนห้องโดยสารจะอย่างไร หากเห็นกลุ่มควันกลุ่มใหญ่ในห้องโดยสารจะทำอย่างไรและหากเครื่องบินต้องบินวนหลายรอบเพราะไม่สามารถลงจอดได้จะอย่างไร

4. Coordination

แนวทางการดำเนินงานการประสานงานเพื่อการลำเลียงส่งต่อผู้เจ็บป่วยในสถานการณ์ฉุกเฉินต่าง ๆ (Co-ordination) ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ประสบสถานการณ์ฉุกเฉินเป็นสำคัญ โดยทุกขั้นตอนจะต้องมีความรวดเร็ว รอบคอบและทันท่วงที เพื่อให้ส่งผลดีต่อชีวิตและทรัพย์สินของทุกคนมากที่สุด

5. Evacuation

การอพยพ หรือ evacuate จะขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของกัปตัน โดยเวลาที่กัปตันตัดสินใจอพยพจะประกาศคำว่า Evacuate พร้อมกับเปิดเสียงสัญญาณ เพื่อให้ลูกเรือเริ่มต้นการอพยพผู้โดยสาร การอพยพไม่ควรเสียเวลาหีบสัมภาระเหนือศีรษะหรืออะไรก็ตามแต่ที่ไม่จำเป็น เพราะของเหล่านี้จะกลายเป็นเครื่องกีดขวางที่ทำให้ผู้ที่ให้อพยพที่ตามมาข้างหลังมีเวลาน้อยลง จากนั้นคือ การปฏิบัติตามที่ลูกเรือบอกอย่างเคร่งครัด โดยเมื่อถึงพื้นแล้วให้วิ่งให้ห่างจากเครื่องบินอย่างน้อย 200 เมตรและหาที่กำบังกรณีที่เครื่องบินเกิดระเบิดขึ้นมาจะได้ไม่เป็นอันตราย ไม่ควรเดินเล่นหรือยืนถ่ายคลิบบริเวณนั้น เพราะจะเป็นการกีดขวางการเข้าทำงานของเจ้าหน้าที่ดับเพลิง ควรวิ่งหนีไปทางต้นลม (ทิศทางที่ลมพัดมา) เพื่อไม่ให้เปลวหรือควันไฟย้อนกลับมาทำให้เราหมดสติได้สุดท้ายถ้าเป็นไปได้ให้วิ่งไปทางทิศหัวหรือท้ายของเครื่องบิน เพราะเมื่อเครื่องบินระเบิดจะระเบิดออกทางด้านข้างตามความเปราะบางของโครงสร้าง

สรุปได้ว่า การรับมือเหตุฉุกเฉินบนเครื่องบินที่ครอบคลุมทั้ง 5 หลักการสำคัญ เริ่มจาก **Brace for Impact** การเตรียมรับแรงกระแทกด้วยท่านั่งที่ถูกต้อง **Panic Control** การจัดการความตื่นตระหนกโดยการจัดลำดับความสำคัญ มุ่งความสนใจกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า แปลความข้อมูลอย่างถูกต้อง แสร์ประสบการณ์กับผู้อื่น หากิจกรรมเบี่ยงเบนความตึงเครียด และให้กำลังใจตนเองและคนรอบข้าง **Judgement** การตัดสินใจทั้งในแง่สังคมและสถานการณ์ **Coordination** การประสานงานอย่างรวดเร็วและรอบคอบ และ **Evacuation** การอพยพโดยไม่หีบของใช้ ปฏิบัติตามคำสั่งลูกเรือ และเมื่อลงถึงพื้นให้วิ่งออกไปอย่างน้อย 200 เมตรทางต้นลมหรือทิศหัวท้ายเครื่องบิน หลักการเหล่านี้ช่วยเพิ่มโอกาสรอดชีวิตในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

“สติ” เพื่อนที่รู้ใจในยามคับขัน

สติ แปลว่า ความระลึกได้ หมายถึง ความที่จิตมีความตื่นตัว ตื่นรู้ สามารถนึกคิด นึกระลึกขึ้นได้ทันในการทำงานที่พึงทำ ในคำที่พึงพูด ในสิ่งที่พึงคิด

โดยทั่วไปลักษณะของ สติ คือคุณธรรมที่ช่วยกำกับใจให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้รับรู้สิ่งรอบตัวและความรู้สึกในใจได้อย่างชัดเจนและตรงตามความเป็นจริง สติที่นำมาใช้ในเหตุการณ์ฉุกเฉิน เช่น อุบัติเหตุ เป็นต้น จะเป็นสติที่สามารถระลึกและควบคุมใจได้ในขณะปัจจุบัน คือ การเก็บใจให้อยู่กับลมหายใจและสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวอย่างเคร่งครัดโดยไม่วอกแวกหรือตกใจจนควบคุมตัวเองไม่ได้ ทำให้สามารถตอบสนองสถานการณ์ได้

อย่างถูกต้องและปลอดภัย เช่น ระลึกได้ว่าต้องระวังท่าทางการเคลื่อนไหว เป็นต้น เพื่อป้องกันอันตรายเพิ่มเติม และควบคุมอารมณ์เพื่อช่วยเหลือหรือป้องกันตัวเองได้อย่างมีสติ (วิ.ม. 16/258)

ในยามที่เกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน เช่น อุบัติเหตุ ภัยอันตราย หรือวิกฤตชีวิต สติเปรียบเสมือนเพื่อนที่รู้ใจ คอยอยู่เคียงข้างอย่างเงียบงามและทำหน้าที่เตือนใจให้เราระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน ไม่ปล่อยให้ใจหลงไหล หวาดกลัว หรือตกอยู่ในอารมณ์ที่รุนแรง สติจะช่วยให้เราตั้งหลักได้ทันเวลาที่ เช่น การควบคุมการหายใจเพื่อระงับความตื่นตระหนก การประเมินสถานการณ์รอบตัวอย่างมีเหตุผล หรือแม้แต่การระลึกถึงขั้นตอนปฏิบัติที่เคยฝึกไว้ในยามฉุกเฉิน เป็นต้น (พระธรรมปิฎก, 2543; พรหมคุณาภรณ์, 2556)

สติ ทำหน้าที่คล้ายเพื่อนที่เข้าใจเราดีที่สุด เพราะในขณะที่จิตใจกำลังวุ่นวายหรืออ่อนแรงจากความกลัวและความเครียด สติกลับยืนหยัดมั่นคง เตือนให้เรา “รู้ทัน” ความคิด ความรู้สึกและสิ่งเร้าโดยรอบอย่างมีวินัย เป็นเพื่อนที่ไม่ทิ้งเราแม้ในยามอันตราย หรือเมื่อไม่มีใครอยู่ด้วยเลย สติจึงมีใช้เพียงคุณธรรมที่ควรฝึกไว้ในยามปกติเท่านั้น แต่ยังเป็นพลังเงียบที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่งในภาวะคับขันของชีวิต (พระพุทธโฆษาจารย์, 2542)

สรุปได้ว่า สติจึงเป็นคุณธรรมที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะในยามที่เผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเหตุการณ์ฉุกเฉิน สติทำหน้าที่เสมือนเพื่อนที่คอยเตือนสติและช่วยให้เราสามารถควบคุมจิตใจ ประเมินสถานการณ์และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม แทนที่จะปล่อยให้อารมณ์หรือความกลัวครอบงำ สติช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบัน รับรู้ความจริงอย่างชัดเจนและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาทหรือเผลอเพลินในสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตราย นับเป็นพลังภายในที่ทรงคุณค่าและควรพัฒนาเสริมสร้างไว้เป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตที่มั่นคงและปลอดภัย

ประโยชน์ของ “สติ”

ผู้ที่ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ จะได้รับประโยชน์ดังนี้

1. มีความตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น

จากเดิมที่เรามักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่าเรากำลังอยู่ในท่าไหน มีพฤติกรรมอย่างไร กำลังทำอะไรอยู่ มีความคิดหรือมีความรู้สึกอย่างไร แต่เมื่อผ่านการฝึกสติแล้ว เราจะสามารถรับรู้ตัวเองได้ดีขึ้นว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ อยู่ในท่าทางแบบไหน มีพฤติกรรมเหมาะสมหรือไม่ มีการรับรู้ มีความคิด หรือเกิดความรู้สึกอย่างไรอยู่ เพราะเราได้ฝึกการรู้ตัวแล้วนั่นเอง

2. การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ก่อนฝึกสติอาจมีอาการซีดลง ซึมเศร้าทำอะไรไม่ค่อยได้ รู้สึกไม่พร้อมต่อการทำงาน ไม่สดชื่น คิดอะไรไม่ออก แต่หากได้ฝึกสติมาระยะหนึ่งแล้ว การหายใจจะดีขึ้น หายใจเข้าเต็มปอด เมื่อหายใจดีขึ้น ออกซิเจนก็ไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ทำให้สมองทำงานดีขึ้นไปด้วย ความจำ ความคิด ก็ดีขึ้นไปด้วย

3. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์เหมาะสมกับวัย

หากเป็นคนหัวร่อนง่าย หงุดหงิดบ่อย ขี้รำคาญ ให้ฝึกสติ เพราะการฝึกสติเป็นการฝึกการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทำให้รู้ตัวอยู่เสมอว่า คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร เมื่อมีความคิดทางลบ หรืออารมณ์ทางลบ ก็จะสามารถจัดการได้ทัน

4. มีการยืดหยุ่นทางความคิดมากขึ้น

การฝึกสติจะช่วยทำให้มองเห็นสัจธรรม หรือความเป็นไปอย่างปกติของโลกว่า ทุกสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นมา มีตัวตนและหายไป หมายความว่า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร้ายหรือดี ย่อมมีวันหายไป ไม่มีใครประสบแต่เรื่องเลวร้ายตลอดเวลาและไม่มีใครที่โชคดีตลอดชีวิต ดังนั้น จึงทำให้มีความคิดที่ยืดหยุ่นมากขึ้น ปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมากขึ้น

5. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

นอกจากการฝึกสติจะทำให้อยู่กับตนเองมากขึ้นแล้ว ยังทำให้รู้จักใส่ใจ และเห็นอกเห็นใจ มีความเมตตาต่อคนรอบตัว สิ่งมีชีวิตรอบตัวและให้คุณค่ากับสรรพสิ่งรอบตัวมากขึ้นด้วย เพราะการฝึกสติทำให้ได้ตระหนักรู้ว่า ทุกสิ่งมีชีวิต มีคุณค่าและมีความรู้สึก จึงทำให้เราเกิดทัศนคติในเชิงบวกต่อโลกและมีความ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” มากยิ่งขึ้น

6. มีการตัดสินใจที่เหมาะสมมากขึ้น

เมื่อได้มองเห็นโลกตามความจริงที่เป็นผ่านการฝึกสติ ฝึกการรับรู้ความเป็นไปของสรรพสิ่งรอบตัว ฝึกการสังเกตตนเองและสิ่งรอบข้าง เมื่อเกิดปัญหา จะทำให้มองเห็นปัญหาได้รอบด้านมากขึ้น นั่นจึงทำให้สามารถแก้ไขปัญหาหรือตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

7. ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทางลบ

ในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าจิตใจทั้งทางบวกและทางลบมากมาย จึงมักจะเป็นธรรมดาที่จะทำให้หลงไปกับสิ่งเร้าเหล่านั้น หากไม่ได้ฝึกสติ แต่หากได้ฝึกการรู้ตัว การอยู่กับปัจจุบันขณะ ก็จะมีสติและการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และสามารถยับยั้งชั่งใจไม่พาตนเองไปสู่ทางที่เสียได้

ดังนั้น การฝึกสติ จึงเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ตัวและการรับรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในหลายมิติของชีวิต เริ่มจากการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองและการทำงานของสมองที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ไปจนถึงการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางความคิดที่ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การฝึกสติยังส่งเสริมให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและความสามารถในการตัดสินใจที่เหมาะสม รวมถึง การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ทำให้ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทางลบต่าง ๆ ในสังคม ประโยชน์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์กับตนเองเท่านั้น แต่ยังขยายผลไปสู่การมีชีวิตที่สมดุลและมีคุณภาพมากขึ้นในทุกด้านด้วย

วิธีการฝึกสติจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา

1. ใช้เครื่องเตือนสติ

ในการใช้สติในการพัฒนาตนเองนั้น ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยามักจะนิยมให้ผู้ฝึกแรก ๆ ใช้เครื่องเตือนสติ คือ นาฬิกาปลุก หรือระฆังสติ เพื่อให้เสียงคอยเตือนว่าอย่าลืมสำรวจตนเอง แรก ๆ อาจตั้งเตือนแบบมีเสียงทุก 30 นาที 15 นาที 10 นาที ตามสะดวกและไม่รบกวนผู้อื่นจนเกินไป เมื่อเสียงเตือนดังขึ้นให้ผู้ฝึกหยุดกิจกรรม มากำหนดลมหายใจเข้า - ออก แล้วสำรวจว่า ตนเองกำลังทำอะไร คิดอะไรและรู้สึกเช่นไร ฝึกเช่นนี้ประมาณ 1 เดือน ก็จะทำให้ชินกับการสำรวจตนเองและทำให้เราตระหนักรู้ตนเองได้ตลอดเวลา

2. ฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย

เมื่อฝึกเรียกสติแล้ว ขั้นตอนก็คือการฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย เพราะความรู้สึกทางกายนั้นสังเกตได้ง่ายและอธิบายได้ง่ายกว่าความรู้สึกทางใจ การฝึกก็สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยการค่อย ๆ ไล่สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ว่าตรงไหนเจ็บ ตรงไหนปวด ตรงไหนเมื่อย เมื่อจับความรู้สึกได้แล้ว ก็มาสำรวจด้วยสติที่ละเอียดว่าเจ็บ ปวด หรือเมื่อยเพราะอะไร

3. ฝึกการรับรู้ลมหายใจ

เมื่อฝึกรับรู้ความรู้สึกทางกายแล้ว ขั้นตอนก็คือ ฝึกรับรู้ลมหายใจ ซึ่งเป็นการฝึกที่ยากขึ้นไปอีกขั้น เพราะเราหายใจและมักจะมีกิจกรรม มีเรื่องให้คิดตลอดเวลา ดังนั้น การฝึกสำรวจลมหายใจ จึงเป็นเรื่องท้าทาย แต่ก็มีประโยชน์อย่างมากในการรู้ทันอารมณ์ ความรู้สึกและความคิด เพราะเมื่อใจโกรธ หรือมีความรู้สึกทางลบ ลมหายใจจะสั้น หายใจไม่เต็ม ถ้าบุคคลนั้นรู้ตัวเร็ว ก็ตั้งสติได้เร็วและจัดการกับความคิด ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นได้เร็วขึ้น

4. ฝึกการผ่อนคลาย

การผ่อนคลายที่นิยมฝึกกันมากมี 3 วิธี ก็คือ 1) การฝึกผ่อนคลายลมหายใจ 2) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ 3) การใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ โดยในการฝึกผ่อนคลายลมหายใจ ทำได้โดยหายใจเข้า - ออกช้า ๆ ลึก ๆ ต่อเนื่องประมาณ 3-5 นาที แล้วความเครียด ความรู้สึกทางลบจะผ่อนคลายมากขึ้น สำหรับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต้องอาศัยสมาธิพอสมควร เพราะต้องเพ่งสมาธิไปยังกล้ามเนื้อส่วนที่เจ็บ ปวด หรือเมื่อย แล้วค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อให้สุด นับ 1-5 ในใจ ก่อนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นับ 1-5 ในใจ แล้วทำซ้ำใหม่ประมาณ 5 รอบ อาการเจ็บ ปวด เมื่อยจะดีขึ้น วิธีสุดท้าย คือ การใช้จินตนาการในการผ่อนคลายจิตใจ ทำได้โดยพาตนเองไปอยู่ในสถานที่สงบ แล้วจินตนาการพร้อมหายใจเข้า - ออกช้า ๆ ถึงเรื่องที่ทำให้เรามีความสุข แล้วความเครียดจะลดลงอย่างมหัศจรรย์

สรุปได้ว่า การฝึกสติที่ครบถ้วนและปฏิบัติได้จริง โดยเริ่มจากการใช้เครื่องเตือนสติเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับมือใหม่ แล้วค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การรับรู้ความรู้สึกทางกาย การสำรวจลมหายใจและการผ่อนคลาย วิธีการเหล่านี้ เป็นการสร้างพื้นฐานสติที่แข็งแกร่งแบบทีละขั้นตอน โดยเฉพาะการใช้เครื่องเตือนเป็นเทคนิคที่ช่วยสร้างนิสัยการตระหนักรู้ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนการฝึกความรู้สึกทางกายและการสำรวจลมหายใจจะช่วยให้เรารู้ทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้เร็วขึ้น สำหรับเทคนิคการผ่อนคลายทั้ง 3 วิธี ไม่ว่าจะเป็นการผ่อนคลายผ่านลมหายใจ กล้ามเนื้อ หรือจินตนาการ ล้วนเป็นเครื่องมือที่ใช้จัดการกับความเครียดและความรู้สึกทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชุดเทคนิคนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาสติและความสงบในชีวิตประจำวัน

การนำสติมาใช้ในวินาทีคับขัน

ในวินาทีที่ชีวิตเผชิญวิกฤตเฉียบพลัน เช่น ความตกใจ กลัว หรือโกรธ เป็นต้น “สติ” คือ เครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้รับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมั่นคง ในทางพระพุทธศาสนา สติ หมายถึงการระลึกและตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ถูกกลืนไปกับอารมณ์หรือสิ่งเร้า (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557) การใช้สติในภาวะคับขันสามารถอธิบายเป็นลำดับขั้นได้ โดยเริ่มจากการ “หยุด” เพื่อเบรกปฏิกิริยาอัตโนมัติ จากนั้นจึง “หายใจอย่างมีสติ” ซึ่งช่วยให้จิตกลับมาสู่ปัจจุบันและลดแรงอารมณ์ (Kabat-Zinn, 1990)

เมื่อจิตเริ่มสงบ การสังเกตอารมณ์อย่างไม่ตัดสิน จะช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น สุดท้ายคือ การตอบสนองอย่างมีสติ แทนการโต้ตอบด้วยอารมณ์ เช่น เมื่อถูกตำหนิ หากมีสติจะสามารถควบคุมอารมณ์และรอจังหวะอธิบายด้วยเหตุผล หรือคนที่ถูกรถปาดหน้า หากหยุดหายใจลึก ๆ และสังเกตความโกรธได้ ก็อาจเลือกให้อภัยแทนการตอบโต้กลับ

การใช้สติในช่วงเวลาวิกฤต จึงไม่ใช่เรื่องยากหรือไกลตัว แต่เป็นทักษะที่ฝึกได้ หากฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และเปลี่ยนวิกฤตให้กลายเป็นโอกาสในการเติบโตภายใน (Siegel, 2010)

จะเห็นได้ว่า การนำสติมาใช้ในวินาทีคับขันเป็นทักษะที่มีค่าอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเครียด การใช้หลักการ "หยุด-หายใจ-สังเกต-ตอบสนอง" จะช่วยให้เราไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์แรงและสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ จะสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทำให้เราสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ซึ่งนำไปสู่การใช้ชีวิตที่สมดุลและมีความสุขมากขึ้น

การฝึกสติในชีวิตประจำวันเพื่อรับมือกับวินาทีคับขัน

พระไพศาล วิสาโล (2567) ได้กล่าวเกี่ยวกับสติช่วยชีวิตในยามวิกฤติไว้ว่า "เราเห็นคุณค่าของสติ ตระหนักว่าสติจะทำงานได้ดีได้ไว มันต้องผ่านการฝึก ผ่านการทำซ้ำ ๆ แล้วก็สามารถใช้เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะเวลาถูกกระทบด้วยสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจ อย่างเช่น ฝึกสติ เวลามีคนต่อว่า มีคนติฉินนินทา เราจะครองสติได้อย่างไร เวลามีคนเหวี่ยงคนวินต้อหน้าหรือใส่หน้าเรา เราจะมีสติได้อย่างไร หรือว่าเวลาใครไม่ว่า จะทำหรือใช้คำพูดไม่ถูกใจเรา ไม่ว่าเขาเป็นลูกน้องเรา หรือว่าเขาเป็นเจ้านายเรา หรือเป็นเพื่อนร่วมงานเรา เราจะครองสติได้อย่างไร ใหม่ ๆ ก็โกรธ กว่าจะรู้ตัวว่าโกรธ ก็ด่าไปเรียบร้อยแล้ว หรือว่าโวยวายไปเรียบร้อยแล้ว แต่ว่าถ้าเราไม่ย่อท้อ เราก็เพียรฝึกไปเรื่อย ๆ ต่อไปก็จะพบว่าสติเรามาไวขึ้น ยังไม่ทันจะว่า ยังไม่ทันจะโวยวายเลย เราก็มีสติรู้ตัวแล้วและไม่ปล่อยใจให้เผลอพูดหรือทำไปตามอารมณ์ ต่อไปมันก็มีสติไว้กระทั่งว่า เพียงแค่เกิดความไม่พอใจ ยังไม่ทันโกรธเลยก็รู้ทันเสียแล้ว ไม่ปล่อยให้มันลามกลายเป็นความโกรธ ดังนั้น ต่อไปก็อาจจะมียุติถึงขั้นว่า สามารถที่จะยั้งได้หรือนิ่งได้ แม้ว่าจะถูกต่อว่าด่าทออยู่เบื้องหน้าก็ตาม เราฝึกได้ แล้วควรใช้โอกาสพวกนี้ฝึกในชีวิตประจำวัน เวลาที่มีเสียงดัง เสียงโทรศัพท์ดังในขณะที่ประชุม ในขณะที่กำลังฟังธรรม

ในขณะที่สวดมนต์ แล้วเราจะมีสติได้อย่างไร ใช้โอกาสนี้ในการฝึกสติ ในชีวิตประจำวันของเรา มันเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจเยอะ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น รถติด หรือว่าเพื่อนผัดนัด ถ้าเราเอาแต่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ ไปตามสิ่งเร้า นอกจากเราจะทุกข์แล้ว นอกจากโมโห นอกจากหงุดหงิดแล้ว ยังไม่ได้อะไรเลย เลยทุกข์ฟรี ๆ แล้วก็เสียโอกาสในการฝึกสติ ... เราต้องฝึกสติแบบนี้ ฝึกเวลาที่มีสิ่งมากระทบ ถ้าเราเจอบ่อย ๆ แล้วเราใช้โอกาสนี้ในการฝึก เราก็ได้ฝึกสติเรียกว่าบ่อยขึ้น แล้วมันเป็นโอกาสดี เพราะถ้าเราไม่ฝึกจากเหตุการณ์แบบนี้ มันก็เหมือนกับเราขาดการซ้อม พอเราขาดการซ้อม ถึงเวลาเจอวิกฤตหนัก ๆ ไปไม่ถูก เสียผู้เสียคนไปเลย หรือเสียศูนย์ไปเลย หรือบางทีก็ทำในสิ่งที่ไม่สมควรทำซึ่งเป็นโทษกับตัวเอง ... การฝึกสติ นอกจากการฝึกสติในรูปแบบด้วยการทำอะไรซ้ำ ๆ ด้วยความรู้สึกรู้ตัว ใจเปลือยปล่อยไปก็รู้ทัน พาจิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวในสิ่งที่ทำ ยังหมายถึงการฝึกสติเวลาที่มีอะไรมากระทบในชีวิตประจำวันซึ่งมันมีบ่อย เราอาจจะเจอทุกวัน ถ้าเราใช้โอกาสนี้มาเป็นการฝึก เราก็ได้ประโยชน์ สติเราก็จะเติบโต แล้วการตอบโต้การปฏิบัติของเรามันก็จะแคล่วคล่องว่องไวในสิ่งที่ถูกต้อง"

จากคำกล่าวของพระไพศาล วิสาโล นี้สรุปได้ว่า การฝึกสติในชีวิตประจำวัน คือ การใช้เหตุการณ์ไม่ถูกใจที่เจอทุกวัน เช่น รถติด รถมอเตอร์ไซด์ ผัดนัด เป็นต้น ถือเป็นโอกาสฝึกสติแทนที่จะปล่อยตัวไปตามอารมณ์ โดยเริ่มจากรู้ทันเมื่ออารมณ์เกิด จนสามารถรู้ทันก่อนอารมณ์จะเกิด และควบคุมตัวเองได้อย่างสงบ การฝึกแบบนี้สม่ำเสมอจะทำให้เรามีสติที่แข็งแกร่งพอรับมือกับวิกฤติใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุขมากขึ้น

บทสรุป

ในวินาทีคับขันของชีวิตที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ หรือเหตุฉุกเฉินต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา สถิติแสดงให้เห็นว่าเพียง 10-15% ของผู้ประสบภัยเท่านั้นที่สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ขณะที่ 85% ที่เหลือตกอยู่ในสภาวะช็อกและตื่นตระหนก เนื่องจากสมองถูกครอบงำโดยระบบลิมบิก การมี "สติ" ในช่วงเวลาวิกฤต 30 วินาทีเหล่านี้ จึงกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่อาจเป็นตัวกำหนดความแตกต่างระหว่างชีวิตและความตาย แนวคิด "30 SECONDS REVIEW" ที่ประกอบด้วย 5 หลักการ คือ Brace for Impact, Panic Control, Judgement, Coordination และ Evacuation จึงเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการนำสติมาใช้ในการรับมือสถานการณ์ฉุกเฉินอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ

สติในความหมายของพระพุทธศาสนา คือ "ความระลึกได้" หรือสภาวะที่จิตตื่นรู้และสามารถนึกคิดได้ทัน มิใช่เพียงความรู้ตัวธรรมดา แต่เป็นการกำหนดรู้อย่างไม่หลงไหลตามอารมณ์ การศึกษาทางประสาทวิทยาสมัยใหม่ยืนยันว่า การฝึกสติสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองบริเวณพรีฟรอนทัล คอร์เท็กซ์ ที่ควบคุมการตัดสินใจและอารมณ์ ทำให้สติกลายเป็น "เพื่อนที่รู้ใจ" ที่คอยอยู่เคียงข้างในยามคับขัน ช่วยให้สามารถประเมินสถานการณ์อย่างชัดเจน ควบคุมความตื่นตระหนกและตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การใช้เครื่องเตือนสติ การรับรู้ความรู้สึกทางกาย การสำรวจลมหายใจและการผ่อนคลาย เป็นต้น จะนำมาซึ่งประโยชน์ 7 ด้าน ได้แก่ การเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง การปรับปรุงประสิทธิภาพสมอง การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเพิ่มความยืดหยุ่นทางความคิด การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การตัดสินใจที่เหมาะสมและการไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทางลบ

การฝึกสติจึงไม่ใช่เพียงหลักธรรมทางศาสนา แต่เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดที่จำเป็นในโลกสมัยใหม่ การใช้เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกใจ เช่น การถูกตำหนิ รกติด หรือความผิดหวัง เป็นต้น เป็นโอกาสในการฝึกสติจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่แข็งแกร่ง เมื่อเผชิญกับวิกฤตจริงจะสามารถใช้หลักการ "หยุด-หายใจ-สังเกต-ตอบสนอง" ได้อย่างเป็นธรรมชาติ สติจึงเป็นมากกว่าเครื่องมือ แต่เป็น "เพื่อนรู้ใจ" ที่ไม่เคยทิ้งผู้ฝึกในยามที่ต้องการมากที่สุด และเป็นกุญแจสำคัญในการเปลี่ยนช่วงเวลา 30 วินาทีแห่งความคับขันให้กลายเป็นโอกาสของการรอดชีวิตและการเติบโตทางจิตวิญญาณ

รายการอ้างอิง

- กรมเจ้าท่า. (2561). รายงานเหตุการณ์เรือล่มจังหวัดภูเก็ต. กรุงเทพฯ : กระทรวงคมนาคม.
- กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย. (2564). รายงานสถิติภัยพิบัติประจำปี 2564. กรุงเทพฯ : กระทรวงมหาดไทย.
- คึกฤทธิ์ ปราโมช. (2545). สติในภาวะวิกฤต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- ชัยปวิณ ชัยธัญวิวัฒน์. (2559). อุบัติเหตุเครื่องบินกับธุรกิจการบิน (วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). สติปัฏฐาน 4: การเจริญสติอย่างพุทธ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2549). สติปัฏฐาน 4 แนวปฏิบัติเพื่อการเจริญสติ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

- “_____”. (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2567). *สติช่วยชีวิตในยามวิกฤติ*. สืบค้น 21 มกราคม 2567, จาก <https://www.facebook.com/วัดป่าสุโขทัยธรรมชาติดี๋พีทใจ>
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2562). *Mindfulness in Action* ฝึกใจง่าย ๆ เก่งได้อีก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- วิเลิศ ภูริวัชร. (2567). *เปิดวิธีก้าวข้ามสภาวะวิกฤติ*. สืบค้น 21 มกราคม 2567, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/social/867399>
- Analayo, B. (2003). *Satipatthana: The direct path to realization*. Windhorse Publications. Birmingham: Windhorse Publications.
- Bergman, A. L., Christopher, M. S., & Bowen, S. (2016). Changes in facets of mindfulness predict stress and anger outcomes for police officers. *Mindfulness*, 7(4), 851-858.
- Goleman, D. (2013). *Focus: The hidden driver of excellence*. New York: HarperCollins Publishers.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion
- LeDoux, J. (2015). *Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety*. New York: Viking Press.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ripley, A. (2008). *The unthinkable: Who survives when disaster strikes and why*. New York: Crown Publishers.
- Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York: Bantam Books.

United Nations Office for Disaster Risk Reduction. (2020). *Global assessment report on disaster risk reduction 2019*. Geneva: UNDRR.

Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2007). *Managing the unexpected: Resilient performance in an age of uncertainty* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

World Health Organization. (2019). *Global status report on road safety 2018*. Geneva: WHO Press.

ค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทย

Values of Healthy Food Consumption in Thai Society

พระมหาวิวัฒน์ ฐิตโสภโณ (ยารังษี)¹,

พระมหาสมบุรณ์ สุธมโม² และ สมชัย ศรีนोक³

Phramaha Kaviphat Thitasophano (Yarangsi),
Phramaha Somboon Sudhammo and Somchai Srinok
(Choo.sink@gmail.com)

Received: July 16, 2024
Revised: June 01, 2025
Accepted: June 09, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อนำเสนอหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทยที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต คือ "การกินดี อยู่ดี" และ "กินอาหารเป็นยา" อันเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพ มาสู่การได้รับอิทธิพลจากกระแสโลกาภิวัตน์ ซึ่งส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการนิยมนับถืออาหารจานด่วน และอาหารสำเร็จรูปที่เน้นการปรุงแต่งรสชาติและสะดวกรวดเร็วเป็นสำคัญ

ปรากฏการณ์ดังกล่าว ส่งผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนไทยในทุกช่วงวัย นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตในประเทศไทย ข้อมูลล่าสุดจากสำนักงานเลขานุการการขับเคลื่อนแผนโรคไม่ติดต่อชาติ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขระบุว่า คนไทยเสียชีวิตจากโรค NCDs มากกว่า 400,000 คนต่อปี หรือเฉลี่ยมากกว่า 1,000 คนต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 74 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด โดยโรคที่พบมากที่สุดคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคเบาหวาน

ดังนั้น การส่งเสริมและปลูกฝังค่านิยมการบริโภคอาหารที่เน้นสุขภาพจึงมีความจำเป็น โดยเน้นให้ประชาชนหันมาให้ความสำคัญกับการเลือกบริโภคอาหารที่ดี มีคุณภาพ

¹ วัดธาตุวังจันทน์ ตำบลกุตาไก้ อำเภอบ้านดง จังหวัดนครพนม

Wat That Wang Chan, Kutakai Subdistrict, Pla Pak District, Nakhon Phanom Province

^{2,3} คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

และปลอดภัย โดยเฉพาะอาหารที่ผลิตได้ภายในชุมชนจากวัตถุดิบธรรมชาติที่ไม่ปนเปื้อนสารเคมี การส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นบ้านตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งไม่เพียงแต่มีคุณค่าทางโภชนาการ หากยังสะท้อนถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของสังคมไทยด้วย รวมถึง การสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับสุขภาพที่ดี ควบคู่กับการส่งเสริมความสมดุลระหว่างการใช้ชีวิตตามกระแสโลกาภิวัตน์กับการอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารดั้งเดิม จึงเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทยต่อไป

คำสำคัญ : ค่านิยม, การบริโภค, อาหารสุขภาพ, โภชนาการ, พฤติกรรมการบริโภค, สังคมไทย

Abstract

This article aims to examine the underlying principles and evolving concepts of healthy food consumption values in contemporary Thai society. Historically, the notions of “eating well, living well” and “food as medicine”, rooted in indigenous wisdom, embodied the intrinsic connection between dietary practices and holistic well-being. However, the influence of globalization has markedly reshaped Thai lifestyles, particularly evident in the rising preference for fast food and processed products that prioritize convenience and enhanced flavor over nutritional value.

This transformation has had a significant impact on dietary behaviors across all age groups, contributing to the alarming increase in non-communicable diseases (NCDs), now the leading cause of mortality in Thailand. According to the latest data from the Secretariat of the National NCDs Action Plan, Division of Non-Communicable Diseases, Department of Disease Control, Ministry of Public Health, NCDs are responsible for over 400,000 deaths annually—averaging more than 1,000 deaths per day—accounting for approximately 74% of total deaths nationwide. The most prevalent conditions include cardiovascular diseases, cancer, chronic respiratory diseases, and diabetes.

In response, there is an urgent need to promote and internalize values associated with healthy eating. Public health initiatives should emphasize the consumption of nutritious, safe, and locally sourced foods, especially those cultivated without chemical contaminants. Moreover, reviving traditional food practices grounded in local knowledge not only supports nutritional well-being but also preserves Thailand's cultural identity. Equally important is raising awareness of the link between diet and health, while encouraging a balanced coexistence between modern lifestyles and the preservation of traditional culinary heritage. This integrative approach offers a sustainable pathway for fostering long-term healthy eating values within Thai society.

Keywords: Healthy Food, Nutrition, Dietary Behavior, Consumption, Values, Thai Society

บทนำ

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา สังคมไทยได้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงค่านิยมด้านการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญ จากเดิมที่ยึดหลัก กินดี อยู่ดี และ อาหารเป็นยา ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น มาสู่บริบทใหม่ที่ได้รับอิทธิพลจากกระแสโลกาภิวัตน์ วัฒนธรรมตะวันตกและวิถีชีวิตแบบเร่งรีบ คำนึงกับอาหารจานด่วนและอาหารสำเร็จรูป ส่งผลให้ประชาชนจำนวนมากหันมาบริโภคอาหารที่สะดวกแต่ขาดคุณค่าทางโภชนาการ

ผลกระทบจากพฤติกรรมดังกล่าวสะท้อนให้เห็นในสถิติด้านสุขภาพของประชาชนไทย โดยมีสัดส่วนของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ภาวะอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งกลายเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตในประเทศ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ปี 2562–2563 พบว่า ประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ($BMI \geq 25$ กก./ม²) เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับการสำรวจครั้งก่อนหน้านี้ และพบว่า ความชุกของโรคเบาหวานในประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เท่ากับร้อยละ 9.5 และความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เท่ากับร้อยละ 25.4 (สำนักงานเลขาธิการการขับเคลื่อนแผนโรคไม่ติดต่อชาติ กองโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

ขณะเดียวกัน ความตระหนักรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและสุขภาพ ได้เพิ่มสูงขึ้น ประชาชนจำนวนมากเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและยินดีจ่ายเพิ่มสำหรับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ส่งผลให้ตลาดอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ทั้งในเชิงมูลค่าทางเศรษฐกิจและความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ โดยโภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพอย่างน้อย 3 ด้านด้วยกัน คือ 1) ผลทางร่างกาย ได้แก่ ขนาดของร่างกาย คือ ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีกำลังแรงงานมากกว่าผู้ที่กินอยู่ไม่ถูกต้อง ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง ไม่แก่ก่อนวัยและอายุยืน และมารดาและทารกในครรภ์แข็งแรง 2) ผลทางอารมณ์และสติปัญญา ซึ่งผลงานทางวิทยาศาสตร์หลายแห่งแสดงให้เห็นว่า พัฒนาการทางสมองของมนุษย์จะเกิดขึ้นเต็มที่ ต้องอาศัยภาวะโภชนาการหรืออาหารที่กินด้วย มีผู้รายงานสอดคล้องกันว่า เด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีน เมื่อรักษาด้วยการให้อาหารโปรตีนคุณภาพดีในปริมาณสูง อาการเจ็บป่วยทางกายจะหายไปและกลับสู่สภาพปกติ แต่พัฒนาการทางสมองของเด็กเหล่านั้นไม่อาจแก้ไขให้กลับสู่สภาพเดิมเหมือนเด็กปกติได้ โดยเฉพาะขณะที่สมองกำลังเติบโตรวดเร็วกว่าวัยอื่น นอกจากนี้ ยังมีผู้รายงานว่า การขาดกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายจะทำให้พัฒนาการทางสมองของทารกและเด็กหยุดชะงัก แต่ผลที่เกิดขึ้นนั้นรุนแรงน้อยกว่าการขาดกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายหรือโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ และ 3) ผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน โภชนาการที่ดีมีส่วนให้จิตใจแข็งแรง มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่เหนื่อยหรือท้อแท้ง่าย มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตนเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่ายและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Maturity) เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะทางโภชนาการไม่ดีและมีผลต่อการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2562)

อย่างไรก็ตาม ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาพยังคงเป็นปัญหา โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่มีรายได้น้อยหรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบท ซึ่งมักประสบปัญหาด้านราคาและการเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารสุขภาพ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สื่อสังคมออนไลน์ และค่านิยมด้านรูปลักษณ์ ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคของประชาชนในยุคปัจจุบัน

บทความนี้มุ่งวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของค่านิยมการบริโภคอาหารในสังคมไทย เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างรอบด้านและนำไปสู่แนวทางในการพัฒนานโยบายด้านโภชนาการสาธารณะที่ตอบสนองต่อบริบททางสังคมและลดความเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน

ค่านิยมดั้งเดิมในการบริโภคอาหารของคนไทย

สังคมไทยมีค่านิยมดั้งเดิมเกี่ยวกับอาหารที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและประเพณี อาหารไทยดั้งเดิมมีความหลากหลายทางโภชนาการ เน้นการใช้สมุนไพรและเครื่องเทศที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา อิทธิพลของโลกาภิวัตน์และการขยายตัวของร้านอาหารจานด่วน ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งค่านิยมในสังคมไทยเกี่ยวกับอาหาร มักเชื่อมโยงกับแนวคิด "กินดี อยู่ดี" ซึ่งสะท้อนความเชื่อว่า อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ นอกจากนี้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นยังให้ความสำคัญกับหลักการ "อาหารเป็นยา" โดยเชื่อว่าการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสามารถรักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพได้

อาหารไทยดั้งเดิมมีลักษณะเด่น คือ การผสมผสานรสชาติที่หลากหลาย ทั้งรสเผ็ด เปรี้ยว หวาน เค็มและขม ซึ่งไม่เพียงสร้างความอร่อย แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาตามหลักการแพทย์แผนไทยโบราณ การรับประทานอาหารที่มีรสชาติครบทั้ง 5 รส เชื่อว่าจะช่วยสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย นอกจากนี้ การใช้สมุนไพรในอาหารไทย เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก ขิง กระเทียมและหอมแดง เป็นต้น ไม่เพียงเพิ่มกลิ่นและรสชาติ แต่ยังมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยในการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้ สอดคล้องกับวัฒนธรรมอาหารไทยดั้งเดิม ที่มีแนวคิดเรื่องความสมดุลของอาหารตามหลักการแพทย์แผนไทยที่เชื่อมโยงกับธาตุในร่างกาย การเลือกอาหารตามฤดูกาลเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อมและการให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารร่วมกันเป็นครอบครัว ซึ่งช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม อีกทั้ง ยังมีความเชื่อมโยงระหว่างอาหารกับพิธีกรรมทางศาสนาและความเชื่อ เช่น การทำบุญตักบาตรหรือการเซ่นไหว้บรรพบุรุษ เป็นต้น

แนวคิด "อาหารเป็นยา" เป็นองค์ความรู้ที่มีรากฐานมาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย โดยเชื่อว่าการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสามารถส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคได้ สามารถสรุปข้อมูลสำคัญจากแหล่งวิชาการต่าง ๆ เพื่อยืนยันแนวคิดอาหารเป็นยาได้ดังนี้

1. **อาหารเป็นยาในภูมิปัญญาไทย** โดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้จัดทำหนังสือ "โภชนศาสตร์ในภูมิปัญญาไทย" ซึ่งเน้นการใช้ผักพื้นบ้านและสมุนไพรในการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยเน้นการใช้วัตถุดิบที่มีสรรพคุณทางยาในการปรุงอาหาร เพื่อป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2566)

2. มุมมองจากสถาบันการศึกษา โดย รองศาสตราจารย์ ดร.กิตติพงศ์ อัครตรกุล หัวหน้าภาควิชาเทคโนโลยีทางอาหาร คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ให้ความหมายของ “อาหารเป็นยา” ไว้ว่า คือ อาหารที่มีส่วนผสมของผัก ผลไม้ สมุนไพร หรือ วัตถุดิบที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภค ผู้บริโภคสามารถปรุงอาหารเป็นยาเองได้ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้ (ชนิษฐา จันทรเจริญ, 2567)

3. งานวิจัยเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน พบบทความวิจัยในวารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ เรื่อง "อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี" โดยมีสาระสำคัญที่ระบุว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้มีการใช้ผักและสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา เช่น ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน เป็นต้น (กัญญ์สิริ จันทรเจริญ, พนัสยา วรรณวิไล และ จุฬาวรี ชัยวงศ์นาคพันธ์, 2560)

4. การส่งเสริมจากภาครัฐ มีหลายหน่วยงานที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารเป็นยา เช่น กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เป็นต้น ได้เผยแพร่แนวคิด "อาหารเป็นยา" ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนหันมาใช้สมุนไพรและผักพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ (คมสัน ทินกร ณ อยุธยา, 2565)

จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ส่งผลให้ค่านิยมด้านอาหารในสังคมไทยเปลี่ยนไป โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่และเขตเมืองที่หันไปบริโภคอาหารจานด่วนซึ่งสะดวกและรวดเร็ว แต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีไขมัน น้ำตาลและโซเดียมสูง ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว แม้ว่าวัฒนธรรมอาหารไทยดั้งเดิมจะยึดหลัก "กินดี อยู่ดี" และ "อาหารเป็นยา" ที่เน้นความสมดุลของรสชาติและการใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา แต่แรงกดดันจากกระแสโลกาภิวัตน์ได้ลดบทบาทของค่านิยมเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันเริ่มมีกระแสการฟื้นฟูความสนใจในอาหารพื้นบ้านในกลุ่มผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงความพยายามในการรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมควบคู่กับการตอบสนองต่อวิถีชีวิตสมัยใหม่ ซึ่งควรได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสมในบริบทปัจจุบัน

ค่านิยมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพในสังคมไทย สภาพปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทของสังคมไทยปัจจุบันมีหลากหลายครอบคลุมตั้งแต่การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง หรือโซเดียมสูง รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารตามกระแสนิยมเฉพาะ เช่น อาหารคลีน อาหารออร์แกนิก หรืออาหารคีโตเจนิก เป็นต้น

เอื้อพันธ์ (2567) ได้เขียนบทความ “7 เทรนด์พฤติกรรมการกินของคนไทย 2567 ใส่ใจอาหารสุขภาพ” ไว้ในคอลัมน์ Eat Well กรุงเทพมหานคร โดยชี้ให้เห็นผลการสำรวจของ Euromonitor (Euromonitor, Consumer Lifestyles in Thailand and Consumer Values and Behavior in Thailand July 2023) ซึ่งเป็นบริษัทเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ทางการตลาด ระบุว่า หลังโควิดทำให้คนไทยทำงานอยู่ที่บ้านมากขึ้นและมีไลฟ์สไตล์อยู่ติดที่มากกว่าเดิม และได้วิเคราะห์ถึงเทรนด์พฤติกรรมบริโภคอาหารของคนไทยด้วย โดยพบว่า คนไทย 1 ใน 4 กำลังควบคุมอาหาร 65% ให้ความสำคัญกับส่วนผสมที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น 41% ใส่ใจในเรื่องฉลากโภชนาการบนสินค้า เมื่อจะซื้อสินค้าหรือบริการ 65% รู้สึกว่าสามารถสร้างความแตกต่างให้กับโลกด้วยทางเลือกและพฤติกรรมของพวกเขาได้ 66% นิยมออกกำลังกายเป็นประจำ ทั้งที่บ้าน ออนไลน์ หรือฟิตเนส 58% บริโภคอาหารเสริมหรือวิตามินเพื่อสุขภาพเป็นประจำ และจากผลสำรวจพบว่า หลายคนเริ่มออกกำลังกายแสดงถึงพฤติกรรมดี ๆ ที่กำลังเปลี่ยนไป โดยอายิโนะโมะโต๊ะ (ประเทศไทย) อ้างอิงผลสำรวจจาก Euromonitor สรุป เทรนด์กินดีมีสุข ของคนไทย ทั้งพฤติกรรมกินอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ พร้อมแนะนำศาสตร์นวัตกรรมอาหารและสุขภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของสังคมไทยอย่างยั่งยืน มีดังนี้

1. การบริโภคอาหารที่มีคุณภาพและยังคงความอร่อย : ผู้บริโภคในยุคปัจจุบันมีแนวโน้มใส่ใจในคุณค่าทางโภชนาการของอาหารมากขึ้น โดยนิยมลดการบริโภค น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ทั้งนี้ ผู้บริโภคยินดีจ่ายในราคาที่สูงขึ้นสำหรับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเลือกซื้อจากร้านค้าและแบรนด์ที่มีความน่าเชื่อถือ

2. การตระหนักรู้ในฉลากโภชนาการ : ผู้บริโภคมีพฤติกรรมอ่านฉลากโภชนาการและส่วนประกอบอาหารก่อนตัดสินใจซื้อ เพื่อเลือกผลิตภัณฑ์ที่สอดคล้องกับเป้าหมายด้านสุขภาพ

3. การบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ : ความนิยมในการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้นส่งผลให้ผู้บริโภคมองหาอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ที่ช่วยบำรุงร่างกาย โดยเฉพาะกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์ที่ส่งเสริมสุขภาพของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

4. การทำอาหารและเครื่องดื่มบริโภคเองภายในครัวเรือน : จากสถานการณ์โควิด-19 ที่ส่งผลให้ผู้คนใช้ชีวิตในบ้านมากขึ้น ได้ส่งเสริมแนวโน้มการทำอาหารและเครื่องดื่มบริโภคเอง ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับวัตถุดิบและเครื่องปรุงที่ดีต่อสุขภาพ และนิยมการชงกาแฟดื่มที่บ้านในรูปแบบ “home café”

5. การบริโภคที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม (Green Consumption) : ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมจากการบริโภค เช่น การลดบริโภคเนื้อสัตว์ การเลือกบริโภคอาหารจากพืช (Plant-based food) และสนับสนุนสินค้าท้องถิ่นเพื่อลดปริมาณคาร์บอนฟุตพริ้นท์ พร้อมทั้งให้ความสำคัญกับการจัดการขยะอาหาร

6. การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนสุขภาพกายและใจ : เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น smart watch เป็นต้น ในการประมวลผลการดูแลสุขภาพ รวมถึง ใช้ AI ในการวิเคราะห์การดูแลสุขภาพเฉพาะบุคคลและยังมีการใช้แอปพลิเคชันสุขภาพมากขึ้น เช่น การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการกินอาหารและคำนวณแคลอรี แอปคำนวณการดื่มน้ำ เครื่องช่วยนอนหลับ หรือการปรึกษาสุขภาพออนไลน์ (tele-medicine) เป็นต้น

7. การส่งเสริมสุขภาพกายและจิต : ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิตมากขึ้นหลังสถานการณ์โควิด-19 โดยให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการดูแลสุขภาพจิต เช่น การนวด การทำสปา และการรับคำปรึกษาทางสุขภาพจิตอย่างมืออาชีพ

โดยสรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในยุคปัจจุบันสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ส่งเสริมสุขภาพของครัวเรือน ทั้งในด้านกาย จิต และสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตที่ดีและการพัฒนาที่ยั่งยืนของสังคมไทย

จากข้อมูลในคอลัมน์ เส้นทางเศรษฐกิจ ใน SMEs-การเกษตร (2567) ได้สะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มสำคัญของการเปลี่ยนแปลงในอุตสาหกรรมอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของอาหารแห่งอนาคต (Future Food) ที่มุ่งเน้นการลดการแปรรูปอาหาร เน้นการใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ มีความปลอดภัยสูงและคงไว้ซึ่งคุณค่าความเป็นธรรมชาติ ทั้งนี้ แนวโน้มดังกล่าวยังรวมถึงความยืดหยุ่นในกระบวนการผลิต การตรวจสอบแหล่งที่มา และขั้นตอนการแปรรูปที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รวมถึง การให้ความสำคัญกับฉลากอาหาร โภชนาการ และแนวทางการผลิตที่สอดคล้องกับหลักการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดย รศ.ยุพาณิชย์ พ่วงวิเศษกุล ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีประกอบการคณะเทคโนโลยีอาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ชี้ให้เห็นถึงกระแสการบริโภคอาหารในระดับโลกที่เน้นเรื่องสุขภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา ส่งผลให้ผู้บริโภคจำนวนมากหันมาให้ความสนใจเรื่องสุขภาพ และความปลอดภัยของอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน

ในบริบทของแนวโน้มดังกล่าว อาหารเพื่อสุขภาพสามารถจำแนกออกเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่

1. อาหารที่กินเพื่อตั้งรับ (Defensive Foods) : เป็นอาหารที่มีคุณสมบัติในการช่วยผ่อนคลายร่างกาย เยียวยา หรือชะลอความเสี่ยงของอวัยวะต่าง ๆ โดยมุ่งตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคไต ความดันโลหิตสูง และผู้แพ้อาหารบางประเภท อาหารกลุ่มนี้จัดอยู่ในประเภท อาหารเฉพาะบุคคล (Personalized Foods) และ อาหารทางการแพทย์ (Medical Foods) รวมถึง อาหารออร์แกนิก (Organic Foods) ซึ่งเน้นความปลอดภัยและความเหมาะสมเฉพาะบุคคล

2. อาหารที่กินแล้วเชิงรุก (Proactive Foods) : เป็นอาหารที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายทั้งระบบ เช่น ชะลอวัย ส่งเสริมให้ผิวพรรณสดใส ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ลดความเครียด บำรุงสมองและระบบประสาท รวมถึงเสริมสร้างระบบย่อยอาหารให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ อาหารในกลุ่มนี้นักเกิดจากกระบวนการผลิตที่ใช้เทคโนโลยีขั้นสูงเพื่อให้ออกฤทธิ์เฉพาะเจาะจง และสามารถจัดอยู่ในกลุ่มของ อาหารเชิงหน้าที่ (Functional Foods) และ อาหารใหม่ (Novel Foods)

โดยสรุป แนวโน้มอาหารแห่งอนาคตสะท้อนให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคของผู้คนในยุคใหม่ ซึ่งให้ความสำคัญกับสุขภาพเฉพาะบุคคล ความปลอดภัยของอาหาร และความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม โดยมีบทบาทสำคัญในการกำหนดทิศทางของอุตสาหกรรมอาหารทั้งในระดับประเทศและระดับโลกในอนาคต

นอกจากนี้ แนวโน้มการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทยปัจจุบันมีความหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามกระแสนิยมโลก โดยมีรูปแบบที่ได้รับความนิยมหลายประการ ดังนี้

1. อาหารคลีน (Clean Food) เป็นแนวคิดที่เน้นการรับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันทอด น้ำตาล และเกลือในปริมาณมาก เน้นการบริโภคผักและผลไม้สด เนื้อสัตว์ไขมันต่ำและธัญพืชไม่ขัดสี ส่งผลให้ร้านอาหารคลีนได้รับความนิยมอย่างมากในเขตเมืองและแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์เต็มไปด้วยแฮชแท็ก #CleanFood และ #กินคลีน

2. อาหารออร์แกนิก (Organic Food) มุ่งเน้นการเลือกวัตถุดิบที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี ยาฆ่าแมลง หรือปุ๋ยเคมี ความนิยมในอาหารออร์แกนิกเกิดจากความกังวลเรื่องสารเคมีตกค้างในอาหารและผลกระทบต่อสุขภาพ ตลาดสินค้าออร์แกนิกในประเทศไทยมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้บริโภคที่มีกำลังซื้อสูงและให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของอาหาร

3. **อาหารพืชเป็นหลัก (Plant-based Diet)** การลดการบริโภคเนื้อสัตว์และหันมารับประทานอาหารที่มาจากพืชเป็นหลักได้รับความนิยมมากขึ้น ทั้งในรูปแบบมังสวิรัต เจริญอาหารวีแกน นอกจากเหตุผลด้านสุขภาพแล้ว ยังมีแรงจูงใจจากความห่วงใยเรื่องสวัสดิภาพสัตว์และผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ร้านอาหารมังสวิรัติและร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์ทดแทนเนื้อสัตว์เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา

4. **อาหารแบบคีโตเจนิค (Ketogenic Diet)** เป็นการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง คาร์โบไฮเดรตต่ำมาก และโปรตีนปานกลาง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะคีโตซิส ซึ่งเผาผลาญไขมันแทนน้ำตาลเป็นพลังงานหลัก ได้รับความนิยมในกลุ่มผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แม้จะมีข้อถกเถียงเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวอยู่บ้างก็ตาม

อาหารตามหลักโภชนาการสมดุล ภาครัฐและผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการในประเทศไทยส่งเสริมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่สมดุล ผ่านแนวคิด "จานอาหาร" ที่ประกอบด้วยอาหารครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยแบ่งพื้นที่ในจานเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ผักร้อยละ 50 โปรตีนร้อยละ 25 และคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 25 พร้อมแนะนำให้บริโภคผลไม้เป็นของหวาน อย่างไรก็ตาม ยังมีความท้าทายในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในกลุ่มประชากรทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้มีรายได้น้อยและผู้ที่ย้ายอยู่ในพื้นที่ห่างไกล ซึ่งมีข้อจำกัดในการเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพและมีความหลากหลายทางโภชนาการ รวมถึงข้อจำกัดด้านข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชาชนไทยมีความหลากหลายและซับซ้อน โดยสามารถจำแนกออกได้ ดังนี้

1. **ปัจจัยด้านบุคคลและจิตวิทยา :** จากการศึกษาของ Sanasuttipun และ Jungsomjatepaisal (2015) พบว่า การรับรู้สมรรถนะตนเอง (Self-efficacy) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะมีแนวโน้มในการเลือกอาหารที่เหมาะสมมากขึ้น รวมถึง การรับรู้อุปสรรค (Perceived barriers) การรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ความยุ่งยากในการเตรียมอาหาร หรือราคาวัตถุดิบที่สูงขึ้น เป็นต้น อาจส่งผลให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้

2. **ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม :** จากการศึกษาของ Patcheep (2017) พบว่า อิทธิพลหรือทัศนคติของครอบครัวและเพื่อนฝูงมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดราชบุรี โดยการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดสามารถส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ ค่านิยมและประเพณีทางวัฒนธรรมมีบทบาทในการกำหนดรูปแบบการบริโภคอาหาร เช่น การบริโภคอาหารตามเทศกาล พิธีกรรม หรือความเชื่อทางศาสนา เป็นต้น

3. **ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและการตลาด :** การศึกษาของ Thongngam และ Papattha (2023) ระบุว่า รายได้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยผู้ที่มีรายได้สูงมักมีแนวโน้มในการเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า นอกจากนี้ ส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix) ได้แก่ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ราคา ช่องทางการจัดจำหน่าย และการส่งเสริมการตลาด เป็นต้น มีผลต่อความภักดีของผู้บริโภคต่ออาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร (มลฤดี คำภูมิ, 2562)

4. **ปัจจัยด้านการศึกษาและการเข้าถึงข้อมูล :** จากการศึกษาของ ทศนีย์ สิงห์บุญพงศ์ และคณะ (2567) พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยผู้ที่มีความรู้และการรับรู้ที่ดีจะมีแนวโน้มในการเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น รวมถึงจากการศึกษาของ Thongngam และ Papattha (2023) ระบุว่า การเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของประชาชน โดยการเผยแพร่ข้อมูลที่ถูกต้องและเข้าใจง่ายสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ

5. **ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและการเข้าถึงอาหาร :** การศึกษาของ Thongngam และ Papattha (2023) พบว่า ความสามารถในการเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ความสะดวกในการซื้อหรือการมีร้านค้าที่จำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของประชาชน และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น การมีพื้นที่สำหรับการทำอาหาร หรือการมีตลาดที่จำหน่ายวัตถุดิบสดใหม่ เป็นต้น สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ

ปัจจัยเหล่านี้ ส่งผลต่อค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพใน การเข้าใจ ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้เข้าใจถึงแรงขับเคลื่อนเบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยได้ดียิ่งขึ้น และอาจนำไปสู่การส่งเสริมค่านิยมในการบริโภคอาหารที่ดีมากขึ้นต่อไป

บทสรุป

จากการศึกษาข้อมูลเห็นได้ชัดเจนว่า จากอดีตอาหารไทยดั้งเดิมมีลักษณะเด่น คือ การผสมผสานรสชาติที่หลากหลาย ทั้งรสเผ็ด เปรี้ยว หวาน เค็มและขม ซึ่งไม่เพียงสร้างความอร่อย แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาตามหลักการแพทย์แผนไทยโบราณ การกินอาหารที่มีรสชาติครบทั้ง 5 รส เชื่อว่าจะช่วยสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย ซึ่งรสชาติเหล่านี้มีอยู่ในสมุนไพรในอาหารไทย เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก ขิง กระเทียมและหอมแดง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมอาหารไทยดั้งเดิม ที่มีแนวคิดเรื่องความสมดุลของอาหารตามหลักการแพทย์แผนไทย ที่เชื่อมโยงกับธาตุในร่างกาย รวมถึง การเลือกอาหารตามฤดูกาลเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม และการให้ความสำคัญกับการรับกินอาหารร่วมกันเป็นครอบครัว ซึ่งช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

โดยยุคปัจจุบัน ประชาชนไทยตระหนักรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและสุขภาพได้เพิ่มสูงขึ้น ประชาชนไทยเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและยินดีจ่ายเพิ่มสำหรับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ส่งผลให้ตลาดอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ทั้งในเชิงมูลค่าทางเศรษฐกิจและความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ รวมถึง คนไทยมีค่านิยมการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพแต่ยังคงความอร่อย การตระหนักรู้ในหลากหลายโภชนาการ การบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ การทำอาหารและเครื่องดื่มบริโภคเองภายในครัวเรือน การบริโภคที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม รวมถึง การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนสุขภาพกายและใจ และการส่งเสริมสุขภาพกายและจิต

สำหรับแนวโน้มการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทยปัจจุบันมีความหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามกระแสนิยมโลก โดยมีรูปแบบที่ได้รับความนิยมหลายประการ ได้แก่ นิยมบริโภคอาหารคลีน (Clean Food) อาหารออร์แกนิก (Organic Food) อาหารพืชเป็นหลัก (Plant-based Diet) และอาหารแบบคีโตเจนิค (Ketogenic Diet) และเมื่อก้าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่ามีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคลและจิตวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและการตลาด ปัจจัยด้านการศึกษาและการเข้าถึงข้อมูล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและการเข้าถึงอาหารอย่างเท่าเทียม

รายการอ้างอิง

- กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2566). *โภชนาศาสตร์ในภูมิปัญญาไทย*. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2568, จาก https://dmsic.moph.go.th/index/detail/9369?utm_source=chatgpt.com
- กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายงานสถานการณ์โรค NCDs*. สืบค้น 28 พฤษภาคม 2568, จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1035820201005073556.pdf>
- กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ, พนัสยา วรรณวิไล และ จุฬารวี ชัยวงศ์นาคพันธ์. (2560). อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิธีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(2), 281-290.
- ชนิษฐา จันทร์เจริญ. (2567). อาหารเป็นยา นวัตกรรมเพื่อสุขภาพของคนยุคปัจจุบัน. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2568, จาก https://www.chula.ac.th/highlight/196902/?utm_source=chatgpt.com
- คมสัน ทินกร ณ อยุธยา. (บ.ก.). (2565). *โภชนาศาสตร์ในภูมิปัญญาไทย*. กรุงเทพฯ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด.
- ทัศนีย์ สิงห์บุญพงศ์. (2567). การรับรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยและนวัตกรรม สถาบันการอาชีวศึกษากรุงเทพมหานคร*, 7(1), 114-129.
- มลฤดี คำภูมิ. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความภักดีของผู้บริโภคอาหารคลีนในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการเซาธ์อีสท์บางกอก (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 5(2), 1-17.
- สำนักงานเลขาธิการการขับเคลื่อนแผนโรคไม่ติดต่อชาติ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2566). *แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของประเทศไทย (พ.ศ. 2566-2570)*. สืบค้น 28 พฤษภาคม 2568, จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1625920241004031950.pdf>
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2562). *โภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย*. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2568, จาก https://multimedia.anamai.moph.go.th/oawoocha/2019/07/HP-eBook_02.pdf
- เส้นทางเศรษฐกิจ, SMEs-การเกษตร. (2567). ส่งเสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่น่าจับตาและมาแรงในปี 2024 ทางเลือกเพื่อสุขภาพ ใส่ใจชีวิตที่ยั่งยืน. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2568, จาก <https://today.line.me/th/v2/article/Zam3Q3L>

- เอื้อพันธุ์. (2567). 7 ‘เทรนด์พฤติกรรมกรกินของคนไทย’ 2567 ใส่ใจอาหารสุขภาพ 66% ออกกำลังกาย. สืบค้น 28 พฤษภาคม 2568, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/food/1109389>
- Kamonporn Patcheep. (2515). Factors Influencing Urban Adolescents’ Eating Behavior, Ratchaburi Province, Thailand: an Application of the Theory of Planned Behavior. *Journal of Health Research*, 29(6), 441-447.
- Sarat Thongngam and Chantana Papattha. (2023). Factors Affecting Healthy Food Consumption Behavior of Working-age People in Bangkok. *Dusit Thani College Journal*, 17(1), 174-188.
- Wanida Sanasuttipun and Weeraya Jungsomjatepaisal. (2015). Factors Influencing Eating Behavior of Adolescents. *Journal of Nursing Science*, 33(3), 30-44.

“ตะกร้าที่ไม่เคยเต็ม” การเสพติดสังคมออนไลน์และช้อปปิ้งออนไลน์ ผ่านมุมมองพุทธธรรมและจิตวิทยา

“The Basket That Is Never Full” Addiction to Social Media and Online Shopping Through the Perspectives of Buddhism and Psychology

Received: May 16, 2025
Revised: June 11, 2025
Accepted: June 13, 2025

ไพบรียา โกมลโรจนารณ¹
Praiya Komolrojanaporn
(praiyar.t@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีเป้าหมายนำเสนอการวิเคราะห์ปัญหาการเสพติดสังคมออนไลน์และการช้อปปิ้งออนไลน์ในยุคดิจิทัลผ่านการผสมผสานมุมมองทางพุทธธรรมและจิตวิทยา โดยใช้แนวคิด “ตะกร้าที่ไม่เคยเต็ม” เป็นสัญลักษณ์ของความต้องการที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ในยุคเทคโนโลยี ผู้อ่านจะได้รับความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับพฤติกรรมเสพติดออนไลน์และปรากฏการณ์ “Retail Therapy” รวมถึง กลไกทางจิตวิทยาที่อธิบายการเสพติด เช่น ระบบโดปามีน กลไกเฮโดนิค (Hedonic Treadmill) และความไม่ลงรอยทางความคิด (Cognitive Dissonance) เป็นต้น ประกอบกับมุมมองทางพุทธธรรมผ่านหลักตักขนาและอุปาทาน ไตรลักษณ์และมรรค 8 เพื่อเข้าใจต้นตอของปัญหาและแนวทางแก้ไข บทความนี้ เสนอเครื่องมือเชิงปฏิบัติสำหรับการพัฒนาสุขภาวะดิจิทัล การควบคุมตนเอง การรู้เท่าทันกลยุทธ์การตลาดและการสร้างความสมดุลในการใช้เทคโนโลยี เพื่อให้ผู้อ่านสามารถใช้ชีวิตในสังคมดิจิทัลอย่างมีสติ พัฒนาความพอเพียงและสร้างอิสรภาพทางจิตใจจากการเสพติดออนไลน์ได้อย่างยั่งยืน โดยมีฐานคิดที่มั่นคงทั้งทางจิตวิทยาและปรัชญาชีวิต

คำสำคัญ : การเสพติดออนไลน์, พุทธธรรม, จิตวิทยา, สังคมออนไลน์, ช้อปปิ้งออนไลน์

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

Abstract

This article presents an analysis of social media addiction and online shopping addiction in the digital age through an integrated lens of Buddhist philosophy and psychology. Central to the discussion is the concept of “The Never-Full Cart,” symbolizing the endless desires of humanity in the technological era. The article provides in-depth insights into online addictive behaviors and the phenomenon of “retail therapy,” examining psychological mechanisms such as the dopamine reward system, the hedonic treadmill, and cognitive dissonance. These are complemented by Buddhist perspectives, including the concepts of craving (*tanhā*) and attachment (*upādāna*), the Three Characteristics of Existence (*Tilakkhaṇa*), and the Noble Eightfold Path, to explore both the root causes of addiction and pathways toward liberation. The article offers practical approaches to cultivating digital well-being, enhancing self-control, and fostering media literacy regarding marketing strategies. By integrating psychological understanding with Buddhist life philosophy, readers are empowered to live more mindfully in the digital age, cultivate contentment, and sustainably free themselves from online addiction.

Keywords: Online Addiction, Buddhist Teachings, Psychology, Online Society, Online Shopping

บทนำ

ในสังคมดิจิทัลที่การเชื่อมต่อออนไลน์กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน แนวคิด “ตะกร้าที่ไม่เคยเต็ม” ได้รับการใช้เป็นสัญลักษณ์ของความต้องการที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ในยุคที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญ โดยเฉพาะในบริบทของการซื้อสินค้าผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต “ตะกร้าสินค้าออนไลน์” เปรียบเสมือนกับความต้องการที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ สะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการเสพติดที่เกิดจากการแสวงหาความพึงพอใจจากการซื้อสินค้าผ่านทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งมักทำให้คนรู้สึกว่ ความพึงพอใจที่ได้มาจะไม่เคยเต็ม หรือไม่พอเพียง แม้จะมีการซื้อสินค้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องก็ตาม ทำให้การเติบโตของตลาดการค้าอิเล็กทรอนิกส์ในประเทศไทยปี 2025 คาดว่าจะมีมูลค่า 1.07 ล้านล้านบาท

เติบโต 7% (marketingoops, 2025) ขณะที่สถิติจากรายงาน Simon Kemp (2024) พบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลกใช้เวลาออนไลน์เฉลี่ย 6 ชั่วโมง 58 นาทีต่อวัน และใช้เวลา กับสื่อสังคมออนไลน์ 2 ชั่วโมง 31 นาทีต่อวัน ในขณะที่ 36% ของคนไทยที่มีหนี้บัตรเครดิต มีสาเหตุจากการซื้อสินค้าออนไลน์เกินความจำเป็น

ปัญหาการเสพติดสื่อออนไลน์และการเสพติดการซื้อขายสินค้าออนไลน์ในยุค ปัจจุบัน มีความสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน การเสพติดสื่อออนไลน์ หมายถึง การใช้ แพลตฟอร์มสื่อสังคม เว็บไซต์และแอปพลิเคชันต่าง ๆ อย่างไม่สามารถควบคุมได้ ส่งผล กระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ขณะที่การเสพติดการซื้อขายสินค้าออนไลน์เป็นพฤติกรรม การซื้อสินค้าผ่านช่องทางดิจิทัลอย่างไม่สามารถหยุดยั้งได้ ทั้งสองปัญหานี้ มีความ เชื่อมโยงกันผ่านกลไกทางจิตวิทยาที่คล้ายคลึงกัน คือ การแสวงหาความพึงพอใจชั่วคราว จากการกระตุ้นระบบรางวัลในสมองและมักเกิดขึ้นผ่านแพลตฟอร์มเดียวกัน เช่น การเห็น โฆษณาสินค้าบนสื่อสังคมออนไลน์ที่นำไปสู่การซื้อแบบไม่ไตร่ตรอง หรือการใช้การซื้อของ เป็นวิธีบำบัดอารมณ์หลังจากการได้รับสิ่งเร้าทางลบจากสื่อออนไลน์ เป็นต้น ทั้งสอง พฤติกรรมนี้ ได้สร้างผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทั้งในด้านสุขภาพจิต เศรษฐกิจและ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม การกระทำเหล่านี้เกิดจากกระบวนการเสริมแรงเชิง บวก (Positive Reinforcement) ซึ่งทำให้บุคคลติดใจในการกระทำซ้ำ ๆ เพราะมันให้ ความพึงพอใจในระยะสั้น แต่ไม่มีความสุขที่ยั่งยืน

ในแง่มุมมองของพุทธธรรม แนวคิด "ตะกร้าที่ไม่เคยเต็ม" สามารถเชื่อมโยงกับ หลักการของการปล่อยวางและการรู้จักพอเพียง ซึ่งเป็นการลดตัณหาและอุปาทานอันเป็น ต้นเหตุของทุกข์ตามอริยสัจ 4 การหยุดยั้งความต้องการที่ไม่จำเป็นและการยอมรับใน ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลาย พุทธศาสนาสอนให้ตระหนักถึงความจริงว่า ความทุกข์เกิด จากการยึดมั่นในสิ่งที่ไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2551) ในขณะเดียวกันจากมุมมองจิตวิทยา ทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement Theory) สามารถอธิบายได้ว่า การกระตุ้นให้บุคคลทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ เช่น การซื้อสินค้า ออนไลน์ เป็นต้น จะทำให้เกิดความพึงพอใจชั่วคราว (Skinner, B. F., 1953) ซึ่งกระตุ้นให้ เกิดการกระทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง บทความนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจกลไกทางจิตวิทยาและ พุทธธรรมที่อธิบายการเสพติดสื่อออนไลน์ พร้อมเสนอเครื่องมือที่เป็นรูปธรรมในการ รับมือกับปัญหาดังกล่าว ผู้อ่านจะได้เรียนรู้วิธีการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและสมดุล พัฒนาความพอเพียงในยุคดิจิทัลและสร้างอิสรภาพทางจิตใจจากการเสพติดการซื้อขาย สินค้าออนไลน์ โดยมุ่งหวังที่จะเข้าใจถึงสาเหตุและผลกระทบของพฤติกรรมเหล่านี้ พร้อมทั้ง เสนอแนวทางในการปรับพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติและสมดุล เพื่อการใช้ชีวิต ในสังคมดิจิทัลที่มีความสุขและยั่งยืน

พฤติกรรมการเสพติดช้อปปิ้งผ่านสื่อออนไลน์

1. การช้อปปิ้งออนไลน์ : ความหมายและลักษณะ

การช้อปปิ้งออนไลน์ คือ การซื้อสินค้าหรือบริการผ่านอินเทอร์เน็ต โดยไม่ต้องเดินทางไปยังร้านค้า ลักษณะสำคัญของการช้อปปิ้งออนไลน์ประกอบด้วยความสะดวกไร้ขีดจำกัด สามารถซื้อสินค้าได้ตลอด 24 ชั่วโมง ไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ มีความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงสินค้าได้หลากหลายประเภทจากทั่วโลก สามารถเปรียบเทียบราคาและคุณภาพ สามารถเปรียบเทียบสินค้าจากหลายร้านค้าได้อย่างรวดเร็ว มีระบบชำระเงินที่หลากหลาย มีตัวเลือกการชำระเงินหลายรูปแบบ เช่น บัตรเครดิต e-wallet การโอนเงิน เป็นต้น มีแพลตฟอร์มที่หลากหลาย ตั้งแต่เว็บไซต์อีคอมเมิร์ซขนาดใหญ่ แอปพลิเคชันมือถือ ไปจนถึงการขายผ่านโซเชียลมีเดีย รูปแบบการช้อปปิ้งออนไลน์ที่พบเห็นได้บ่อยในประเทศไทยได้แก่ แพลตฟอร์มอีคอมเมิร์ซ (เช่น Shopee, Lazada) ตลาดนัดออนไลน์ (เช่น Facebook Marketplace) แปรนด์และร้านค้าที่มีเว็บไซต์จำหน่ายสินค้าของตนเองและการซื้อขายผ่านแอปพลิเคชันแชทหรือโซเชียลมีเดีย (warattectony.co.th., 2024)

2. พฤติกรรมช้อปปิ้งออนไลน์ของคนไทยและทั่วโลก

ในส่วนของพฤติกรรมช้อปปิ้งออนไลน์ของคนไทย พบว่า คนไทยนิยมช้อปปิ้งผ่านแพลตฟอร์มอีคอมเมิร์ซและโซเชียลคอมเมิร์ซเป็นหลัก โดยเฉพาะ Shopee, Lazada และ Facebook (PS Engage, 2024) มีการตัดสินใจซื้อโดยพิจารณาจากคะแนนและรีวิวของผู้ใช้อื่น นิยมรอโปรโมชันและช่วงลดราคาพิเศษ เช่น 11.11, 12.12 หรือเทศกาลช้อปปิ้งต่าง ๆ เป็นต้น การช้อปปิ้งผ่านโทรศัพท์มือถือ มีสัดส่วนสูงที่สุดและให้ความสำคัญกับความรวดเร็วในการจัดส่งและบริการหลังการขาย ส่วนพฤติกรรมช้อปปิ้งออนไลน์ทั่วโลก พบว่า การเติบโตของการช้อปปิ้งออนไลน์เพิ่มขึ้นอย่างมากหลังจากการระบาดของโควิด-19 (Tidio, 2024) ผู้บริโภคส่วนใหญ่ ซื้อสินค้าผ่านมือถือมากกว่าคอมพิวเตอร์ พบการซื้อสินค้าแบบกระตุ้น (impulse buying) มากขึ้น เนื่องจากความสะดวกในการซื้อ การช้อปปิ้งแบบ "social shopping" ที่ผสมผสานระหว่างโซเชียลมีเดียและอีคอมเมิร์ซกำลังได้รับความนิยมและมีการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น AR (Augmented Reality) เป็นต้น เพื่อช่วยในการตัดสินใจซื้อสินค้า ปัจจุบันพฤติกรรมช้อปปิ้งแบบเสพติด (compulsive shopping หรือ Shopaholic) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในยุคที่แพลตฟอร์มออนไลน์และแอปพลิเคชันโทรศัพท์มือถือ ได้เพิ่มความสะดวกสบายในการเข้าถึงการซื้อของจนสามารถดำเนินการซื้อขายได้ในทุกที่และทุกเวลาผ่านเพียงปลายนิ้วสัมผัส (โรงพยาบาลเพชรเวช, 2564)

3. ผลกระทบของการช้อปปิ้งออนไลน์ที่ไม่สามารถควบคุมได้

ผลกระทบของการช้อปปิ้งออนไลน์ที่ไม่สามารถควบคุมได้มีหลายด้าน เช่น ด้านการเงิน คือ การใช้จ่ายเงินเกินประมาณจนเกิดหนี้สิน และการซื้อสิ่งของไม่จำเป็น เพราะโปรโมชั่นล่อใจ ด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดความรู้สึกผิด วิตกกังวล การพึงพาความสุขชั่วคราวจากการซื้อสินค้าและการใช้ช้อปปิ้งเป็นกลไกจัดการอารมณ์ด้านลบ ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม คือ การสะสมสินค้าไม่จำเป็น ขยะบรรจุภัณฑ์จำนวนมากและการลดปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า และการดำเนินชีวิต เช่น การใช้เวลามากเกินไปในการเลื่อนดูสินค้าออนไลน์ การรบกวนกิจวัตรประจำวัน และความกังวลกับการติดตามพัสดุ ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะโรคคลั่งการช้อปปิ้ง (Oniomania) หรือการเสพติดการช้อปปิ้ง (Shopping addiction) ที่ต้องการการบำบัดทางจิตวิทยาได้ เป็นต้น โดยในยุคดิจิทัลที่การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียเป็นไปอย่างง่ายดาย การเสพติดช้อปปิ้งออนไลน์กลายเป็นปัญหาสำคัญในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่มักใช้เวลาออนไลน์มากเกินไป (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2023)

สรุปได้ว่า การช้อปปิ้งออนไลน์ในปัจจุบัน ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตคนไทยและคนทั่วโลก ด้วยความสะดวกสบายที่สามารถซื้อสินค้าได้ตลอด 24 ชั่วโมงผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น Shopee, Lazada และโซเชียลมีเดีย เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันก็เกิดปัญหาการช้อปปิ้งแบบเสพติดที่ส่งผลกระทบหลายด้าน ทั้งปัญหาการเงินจากการใช้จ่ายเกินตัว ปัญหาสุขภาพจิตจากความรู้สึกผิดและวิตกกังวลและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากขยะบรรจุภัณฑ์ ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีอำนวยความสะดวกให้การซื้อขายทำได้ง่ายเพียงปลายนิ้วสัมผัส การควบคุมตนเองและการใช้จ่ายอย่างมีสติจึงกลายเป็นทักษะที่จำเป็น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อของพฤติกรรมกรรมการบริโภคแบบเสพติดที่อาจนำไปสู่ภาวะ "โรคเสพติดการซื้อของ (Oniomania)" ที่ต้องได้รับการช่วยเหลือทางจิตวิทยา

พฤติกรรมกรรมการช้อปปิ้งออนไลน์ที่ไม่สามารถหยุดได้

ในยุคดิจิทัลที่ทุกสิ่งสามารถซื้อขายได้ง่ายเพียงแค่ปลายนิ้ว การช้อปปิ้งออนไลน์กลายเป็นกิจกรรมที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่ก็ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่สามารถหยุดได้ จนนำไปสู่ปัญหาหลายประการ ได้แก่

“Retail Therapy” และความสุขจากการซื้อของ : “Retail Therapy” หรือการบำบัดด้วยการซื้อของ คือ การที่ผู้คนใช้การซื้อของเป็นวิธีการรับมือกับความเครียดหรืออารมณ์เชิงลบในชีวิต ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นชั่วคราว การซื้อของเหล่านี้มักมอบความรู้สึก

พึงพอใจชั่วคราวและสามารถกระตุ้นการหลั่งสารโดพามีน (dopamine) ซึ่งเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับความสุขและรางวัลในสมอง อย่างไรก็ตาม การพึ่งพาการซื้อของเพื่อบรรเทาความเครียดสามารถนำไปสู่การช้อปปิ้งที่ไม่ยั่งยืนและการเสียเงินในที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2567) เมื่อผู้คนใช้การช้อปปิ้งออนไลน์เป็นวิธีบำบัดความเครียด มักจะเกิดการซื้อสินค้าที่ยังไม่จำเป็นและไม่ตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริงและยังไม่สามารถเยียวยาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้จริง

กลยุทธ์ทางการตลาดที่ทำให้ผู้บริโภคไม่หยุดซื้อ : กลยุทธ์ทางการตลาดที่แพร่หลายในการช้อปปิ้งออนไลน์ เช่น "Flash Sale" "Buy 1 Get 1 Free" หรือ "Limited Time Offers" โปรโมชั่นประจำเดือน โปรโมชั่นประจำปี การช้อปปิ้งเดือนเกิด ลด 30% ตลอดจนโปรโมชั่นบัตรเครดิตต่าง ๆ เป็นต้น ได้รับการออกแบบเพื่อกระตุ้นให้ผู้บริโภคซื้อสินค้าโดยเร็วและซื้อในจำนวนที่มากขึ้น เพราะทำให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกว่าถ้าหากไม่ซื้อสินค้าหรือซื้อไม่มากพอ อาจจะเสียโอกาสในการซื้อที่คุ้มค่ามากกว่า การส่งเสริมขายและการตลาดเหล่านี้ ทำให้ผู้บริโภคมีแรงจูงใจในการช้อปปิ้งที่มากเกินไปโดยไม่พิจารณาถึงความจำเป็นในการซื้อสินค้าเหล่านั้น (Order Plus, 2566) และกลยุทธ์เหล่านี้ สามารถทำให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อสินค้าโดยไม่คำนึงถึงความสามารถทางการเงินแม้จะยอมเป็นหนี้ก็ตาม

ผลกระทบทางเศรษฐกิจและจิตใจ : การมีหนี้สินและความรู้สึกผิดหลังซื้อของที่เกิดจากการช้อปปิ้งออนไลน์ที่ไม่สามารถหยุดได้ สามารถนำไปสู่ปัญหาหนี้สินและความรู้สึกผิดหลังจากการซื้อของ ผู้บริโภคที่ซื้อของเกินความจำเป็นมักจะพบกับภาระหนี้สินจากการใช้จ่ายที่ไม่ควบคุม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพการเงินของบุคคลเหล่านั้น และอาจนำไปสู่ปัญหาทางเศรษฐกิจ เช่น การไม่สามารถชำระหนี้หรือการต้องใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่สำคัญ นอกจากนี้ การใช้จ่ายเกินตัวยังสามารถนำไปสู่ความรู้สึกผิดหรือความเครียด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคล (โรงพยาบาลเพชรเวช, 2564) ความรู้สึกผิดหลังจากการซื้อสินค้าที่ไม่จำเป็น สามารถทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวลในระยะยาวได้

สรุปได้ว่า การช้อปปิ้งออนไลน์ที่ไม่สามารถหยุดได้ กลายเป็นปัญหาสำคัญในยุคดิจิทัล โดยมีสาเหตุหลักมาจากการใช้ "Retail Therapy" เป็นวิธีรับมือกับความเครียด ทำให้เกิดความรู้สึกสุขชั่วคราวจากการหลั่งสารโดพามีน แต่ไม่ได้แก้ปัญหาระยะยาว ประกอบกับกลยุทธ์การตลาดออนไลน์ที่สร้างความรู้สึกเร่งด่วนและความกลัวพลาดโอกาส ส่งผลให้ผู้บริโภคซื้อสินค้าเกินความจำเป็น นำไปสู่ปัญหาหนี้สิน ความรู้สึกผิดและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาว การแก้ปัญหานี้จึงต้องเริ่มจากการเข้าใจสาเหตุที่แท้จริงและหาวิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสมกว่าการพึ่งพาการซื้อของ

การวิเคราะห์ผ่านหลักพุทธธรรม

ในยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ พฤติกรรมการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และการช้อปปิ้งออนไลน์ กลายเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและคุณภาพชีวิตของคนอย่างกว้างขวาง หลักพุทธธรรมซึ่งมีรากฐานทางปรัชญาและจิตวิทยาอันลึกซึ้งนับพันปี ได้นำเสนอกรอบการวิเคราะห์และแนวทางปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพในการเข้าใจและแก้ไขปัญหเหล่านี้ โดยมองว่า ต้นตอของการเสพติดเกิดจากตัณหาและอุปาทาน อันเป็นสาเหตุของความทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งบทความนี้ จะวิเคราะห์ปัญหาการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และการช้อปปิ้งออนไลน์ ผ่านแนวคิดพุทธธรรม ประกอบด้วยหลักตัณหาและอุปาทาน ไตรลักษณ์และมรรค 8 พร้อมนำเสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสมดุลในการดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลกดิจิทัล

ตัณหา : ความต้องการที่ไม่สิ้นสุด หมายถึง ความอยากที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ซึ่งไม่มีที่สิ้นสุด โดยมีลักษณะเป็นความต้องการที่ไม่สามารถเติมเต็มได้ สิ่งนี้สามารถสังเกตได้ในพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียและการช้อปปิ้งออนไลน์ ตัวอย่างเช่น ความอยากได้โลกจากโพสต์ในโซเชียลมีเดีย หรือความต้องการในการซื้อของอย่างต่อเนื่องเพื่อเติมเต็มความรู้สึกขาดแคลน หรือแสวงหาความพึงพอใจชั่วคราวจากการซื้อสินค้าและการแสดงตัวตนบนโลกออนไลน์ (Kabilan & Pahlavan, 2020) การที่บุคคลไม่สามารถหยุดความอยากหรือความต้องการเหล่านี้ได้ จึงสะท้อนถึงลักษณะของตัณหาที่ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งเกิดจากการแสวงหาความพึงพอใจที่ไม่คงที่และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา พระพุทธศาสนาสอนว่า การแสวงหาความพึงพอใจจากสิ่งที่ไม่เที่ยงจะนำไปสู่ความทุกข์ เพราะความต้องการเหล่านี้ ไม่สามารถเติมเต็มได้จริง ความอยากที่ไม่มีที่สิ้นสุดนี้ จึงเป็นต้นเหตุของความทุกข์ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่มีสิ่งยั่วยุมากมาย ทั้งจากโซเชียลมีเดียและแพลตฟอร์มช้อปปิ้งออนไลน์ที่ทำให้ผู้ใช้ไม่สามารถควบคุมความต้องการของตนได้ (Fisher & Kaur, 2019)

อุปาทาน : การยึดติดกับภาพลักษณ์ในโลกออนไลน์ อุปาทานในพุทธศาสนา หมายถึงการยึดติดหรือการจับจองกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งรวมถึง การยึดติดกับสิ่งที่เราคิดว่าเป็น "ตัวตน" หรือ "ความสำคัญ" ในชีวิต ในบริบทของโลกออนไลน์ การยึดติดนี้สะท้อนผ่านการติดกับภาพลักษณ์ของตัวเองที่เรานำเสนอผ่านโซเชียลมีเดีย หรือความคาดหวังที่เรามีต่อความนิยมในโลกออนไลน์ เช่น ความต้องการที่จะมีผู้ติดตามมาก ๆ หรือการโพสต์เนื้อหาที่สร้างภาพลักษณ์ดี ๆ เพื่อรับการยอมรับจากผู้อื่น เป็นต้น การยึดติดนี้สามารถทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับตัวตนของตนเอง และนำไปสู่ความไม่พอใจเมื่อไม่ได้รับ

การยอมรับจากผู้คนในโลกออนไลน์ (Banerjee & Vaidya, 2018) การยึดติดกับภาพลักษณ์ในโลกออนไลน์ยังสามารถทำให้บุคคลประสบกับความทุกข์ เมื่อพวกเขาพบว่า โลกออนไลน์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เช่น ความนิยมลดลงหรือได้รับความคิดเห็นไม่ดี เป็นต้น ซึ่งตรงกับหลักคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่า ความทุกข์เกิดจากการยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยงและการคาดหวังจากสิ่งที่ไม่สามารถคงอยู่ได้ (Gomes, 2020) การปล่อยวางจากการยึดติดและการเข้าใจว่า ทุกสิ่งในชีวิตนั้นไม่เที่ยง จะช่วยลดความทุกข์และช่วยให้เรามีความสุขจากการยอมรับตัวเองในฐานะที่เป็นตัวตนที่แท้จริงมากขึ้น

ไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

หลักไตรลักษณ์ประกอบด้วยสามหลักการสำคัญ ได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) ซึ่งสามารถนำมาวิเคราะห์พฤติกรรมการเสพติดสังคมออนไลน์และการขบปึงออนไลน์ได้ โดยจะเห็นได้ว่า แนวคิดเหล่านี้ช่วยให้เข้าใจถึงความไม่สมดุลของความพึงพอใจที่เกิดจากการเสพติดในโลกออนไลน์และผลกระทบที่ตามมา ดังนี้

อนิจจัง : ความพึงพอใจจากการซื้อของเป็นสิ่งไม่จีรัง ในหลักพุทธธรรม “อนิจจัง” หมายถึง ความไม่เที่ยงหรือความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะไม่คงอยู่ในรูปแบบเดิมตลอดไป เช่นเดียวกับการแสวงหาความพึงพอใจจากการขบปึงออนไลน์มักทำให้ผู้ซื้อรู้สึกดีขึ้นชั่วคราว แต่ความพึงพอใจนี้ไม่คงทนและไม่ยั่งยืน สิ่งที่เคยให้ความสุขเมื่อไม่นานมานี้ จะกลายเป็นความอยากที่ยังไม่สามารถเติมเต็มได้ ความพึงพอใจจากการซื้อสินค้าจะค่อย ๆ หายไปและถูกแทนที่ด้วยความอยากได้สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของความไม่เที่ยงที่พระพุทธศาสนาสอนไว้ (Gomes, 2020) ตัวอย่างเช่น การที่บุคคลรู้สึกดีหลังจากซื้อของออนไลน์แต่ไม่นานความรู้สึกนี้จะหายไปและแทนที่ด้วยความต้องการใหม่ ๆ ซึ่งทำให้เกิดการเสพติดและพฤติกรรมที่ไม่สามารถหยุดได้

ทุกขัง : ความทุกข์ที่เกิดจากการเสพติดออนไลน์ “ทุกขัง” หมายถึง ความทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นและแสวงหาความสุขจากสิ่งที่ไม่เที่ยง การเสพติดการใช้สื่อออนไลน์และการขบปึงออนไลน์ ทำให้ผู้คนต้องเผชิญกับความวิตกกังวลและความเครียด เนื่องจากความอยากที่ไม่สิ้นสุดและการไม่สามารถควบคุมความต้องการของตนได้ ผู้ใช้มักจะรู้สึกไม่พอใจและทุกข์ใจ เมื่อสิ่งที่ต้องการไม่สามารถเติมเต็มความว่างเปล่าในจิตใจได้ เช่นเดียวกับการเสพติดโซเซียลมีเดียที่บุคคลอาจรู้สึกวิตกกังวลเมื่อไม่ได้รับการตอบรับหรือการชื่นชมจากผู้ติดตาม หรือการขบปึงที่ทำให้เกิดความเครียดจากการใช้จ่ายเกินตัว (Fisher & Kaur, 2019) ความทุกข์นี้ เกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถหลุดพ้นจากวงจรการแสวงหาความพึงพอใจหรือความสุขที่ยั่งยืนได้ ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ตามหลักพุทธธรรม

อนัตตา : ตัวตนที่ถูกสร้างขึ้นในโลกออนไลน์ไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง “อนัตตา” หมายถึง ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง หรือความไม่ถาวรของ “ตัวตน” การเสพติดสื่อออนไลน์และการขบปึงออนไลน์มักเกี่ยวข้องกับการสร้างภาพลักษณ์ของตัวตนในโลกออนไลน์ ที่ไม่สะท้อนถึงตัวตนที่แท้จริงของบุคคล ภาพลักษณ์ในโลกออนไลน์ที่มีการโพสต์หรือการสร้างเนื้อหา มักจะถูกออกแบบเพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จ หรือความนิยม โดยไม่ได้สะท้อนถึงความเป็นจริงหรือความลึกซึ้งของตัวตนภายใน (Banerjee & Vaidya, 2018) ตัวตนที่สร้างขึ้นบนโลกออนไลน์ จึงไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เพราะมันไม่ได้สะท้อนถึงคุณค่าที่แท้จริงของบุคคล แต่กลับกลายเป็นการยึดติดกับสิ่งที่ไม่แท้จริงและไม่ยั่งยืน เมื่อบุคคลยึดติดกับภาพลักษณ์ที่สร้างขึ้นบนโลกออนไลน์ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์จากการที่ตัวตนในโลกออนไลน์ไม่ตรงกับตัวตนจริงของเขา

สัมมาทิฐิ สัมมาสติและสัมมาสมธิ : แนวทางแก้ไข

มรรค 8 หรือ “อริยมรรค” คือ หลักการในพุทธศาสนาที่นำไปสู่การดับทุกข์และการพ้นทุกข์ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วนที่เป็นแนวทางแก้ไขการเสพติดออนไลน์และการขบปึงออนไลน์ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสติ และสัมมาสมธิ โดยหลักการทั้งสามนี้ มุ่งหวังให้บุคคลรู้เท่าทันตัวเองและสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในโลกยุคปัจจุบัน

สัมมาทิฐิ : เข้าใจว่าความสุขจากการเสพสื่อและขบปึงไม่ใช่ของจริง “สัมมาทิฐิ” หมายถึง การมีมุมมองที่ถูกต้องและการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างถูกต้อง ในกรณีของการเสพติดสื่อออนไลน์และการขบปึงออนไลน์ การมีสัมมาทิฐิ คือ การเข้าใจว่า ความสุขที่ได้รับจากการเสพสื่อออนไลน์หรือการซื้อของผ่านอินเทอร์เน็ต เป็นเพียงความสุขชั่วคราวที่ไม่ได้ให้ความพึงพอใจที่แท้จริงและยั่งยืน (Gomes, 2020) ความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นจากการกดไลก์หรือการซื้อสินค้าออนไลน์ มักจะสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้นและความต้องการเหล่านี้จะเกิดขึ้นใหม่เรื่อย ๆ การเข้าใจถึงความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้ เป็นการช่วยให้เราหยุดยึดติดและปล่อยวางจากการแสวงหาความสุขที่ไม่ยั่งยืน การฝึกสัมมาทิฐิจะช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักถึงธรรมชาติที่แท้จริงของการเสพติดสื่อและการขบปึงออนไลน์และทำให้เห็นว่า ไม่ใช่ทางออกของความสุขที่แท้จริง ดังนั้น การมองเห็นสิ่งเหล่านี้ เป็นแค่สิ่งหลอกหลวงที่ชั่วคราวจึงเป็นสิ่งสำคัญในการยุติพฤติกรรมเสพติด (Banerjee & Vaidya, 2018)

สัมมาสติ : การฝึกสติเพื่อควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อ “สัมมาสติ” คือ การฝึกความระลึกถึงในปัจจุบันขณะ เพื่อควบคุมพฤติกรรมและความคิดของตนเอง การฝึกสติช่วยให้เราตระหนักถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีสติและสามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อได้ดีขึ้น การใช้โซเชียลมีเดียหรือการขบปึงออนไลน์ มักเกิดจากการขาดการควบคุมและเป็นพฤติกรรมที่ทำโดยไม่ได้คิด ดังนั้น การฝึกสติจะช่วยให้บุคคลรู้เท่าทัน

การกระทำและสามารถควบคุมตัวเองได้ ในแง่ของการเสพติดออนไลน์ การฝึกสติจะช่วยให้บุคคลไม่ตกอยู่ในวงจรของการเสพติด โดยการระลึกถึงผลกระทบจากการใช้เวลามากเกินไปในโลกออนไลน์หรือการใช้จ่ายเงินในสิ่งที่ไม่จำเป็น (Fisher & Kaur, 2019) การฝึกสติจะช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ดีขึ้นและหลีกเลี่ยงการกระทำที่สร้างความทุกข์ตามมา

สังฆาสนาธิ : การใช้สมาธิและการเจริญสติแทนการเสพติดสิ่งเร้า

“สังฆาสนาธิ” คือ การใช้สมาธิในการตั้งจิตให้มั่นคงและมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน การฝึกสมาธิจะช่วยให้บุคคลสามารถหันมาสนใจสิ่งที่สำคัญในชีวิตและลดการหลงไปกับสิ่งเร้าที่ไม่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง เช่น การใช้สมาธิในการทำงาน การฝึกโยคะ หรือการเจริญสติในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งช่วยให้ไม่เสียเวลาไปกับการเสพติดโลกออนไลน์ การฝึกสมาธิยังช่วยให้เราสามารถตั้งสติและควบคุมจิตใจไม่ให้หลงไปกับสิ่งเร้าหรือการยั่วในโลกออนไลน์ ซึ่งจะลดพฤติกรรมการช้อปปิ้งออนไลน์ที่ไม่จำเป็น (Gomes, 2020) การฝึกสติและสมาธิจึงเป็นทางเลือกที่ดีในการช่วยแก้ไขปัญหการเสพติดสื่อออนไลน์และทำให้สามารถใช้เวลาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณค่า

สรุปได้ว่า การวิเคราะห์พฤติกรรมการเสพติดออนไลน์ผ่านหลักพุทธธรรมมีรากฐานมาจากต้นหาและอุปาทานที่เกิดจากการแสวงหาความพึงพอใจชั่วคราวและการยึดติดกับภาพลักษณ์เท็จในโลกออนไลน์ ความเข้าใจในไตรลักษณ์ช่วยให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของความสุขจากการเสพติด ความทุกข์ที่เกิดจากการเสพติดและความไม่แท้จริงของตัวตนในโลกออนไลน์ ขณะที่การนำมรรค 8 มาประยุกต์ใช้ โดยเฉพาะสังฆาธิภูมิ สัมมาสติและสังฆาสนาธิ จะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรม รู้เท่าทันความเป็นจริงและสร้างความสมดุลในการใช้ชีวิตท่ามกลางโลกดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน ทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่มีความสุขและสันติภาพแท้จริงมากขึ้น

การวิเคราะห์ผ่านหลักจิตวิทยา

ในโลกปัจจุบันที่เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การทำความเข้าใจถึงกลไกจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์และการช้อปปิ้งออนไลน์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เป็นผลมาจากการออกแบบอย่างแยบยลที่อาศัยความเข้าใจในกลไกการทำงานของสมองมนุษย์ การศึกษาถึงบทบาทของสารสื่อประสาท การทำงานของระบบรางวัลในสมองและแนวคิดวงล้อแห่งความสุข จะช่วยให้เราเข้าใจว่าเหตุใดกิจกรรมดิจิทัลเหล่านี้ จึงมีความดึงดูดและสร้างการเสพติดได้อย่างน่าตกใจ ซึ่งความเข้าใจนี้จะเป็่ก้าวแรกสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ที่สมดุลกับเทคโนโลยีในยุคดิจิทัล

พฤติกรรมการเสพติดและกลไกสมอง

โดปามีนและระบบการให้รางวัลสมอง (Dopamine and the Reward System) : *ทำไมการไถฟีดและชอบปิงทำให้เรารู้สึกดี* การเสพติดสื่อออนไลน์และการชอบปิงออนไลน์ สามารถอธิบายได้จากกลไกของสารสื่อประสาทโดปามีน (Dopamine) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นระบบรางวัลในสมอง เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นทางบวก เช่น การไถฟีดในโซเชียลมีเดียหรือการคลิกเพื่อซื้อสินค้าผ่านออนไลน์ สมองจะปล่อยโดปามีน ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกดีและพึงพอใจ (Berridge & Robinson, 2016) เมื่อเราเห็นข้อมูลที่น่าสนใจในโซเชียลมีเดีย ได้แก่ โพสต์ที่มีการไลก์ หรือการซื้อสินค้าที่ต้องการ มันจะกระตุ้นสมองให้ปล่อยโดปามีน ซึ่งทำให้เรารู้สึกดีในช่วงเวลานั้น ๆ นอกจากนี้ ยังเกิดการตอบสนองจากระบบรางวัลของสมองในลักษณะของ การเสริมแรง (Reinforcement) ทำให้เราอยากทำพฤติกรรมเหล่านี้ซ้ำ เพราะมันให้ความรู้สึกพึงพอใจในระยะสั้น (Schultz, 2007) การไถฟีดในโซเชียลมีเดียที่ไม่มีที่สิ้นสุด (Infinite Scrolling) จะกระตุ้นให้สมองได้รับการกระตุ้นโดยตลอดเวลา ซึ่งช่วยให้เกิดความอยากที่จะดูข้อมูลใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกนี้ จะเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ทำซ้ำ ๆ เพื่อการตอบสนองทางสมองที่พึงพอใจในแต่ละครั้ง (Rishit raj, 2025)

กลไกเฮโดนิค (Hedonic Treadmill) : *ทำไมถึงไม่รู้ลืมหอยแม้จะได้ของที่ต้องการแล้ว* Hedonic Treadmill หรือที่เรียกว่า “วงล้อแห่งความสุข” เป็นแนวคิดที่กล่าวว่า แม้เราจะได้รับสิ่งที่ต้องการ เช่น การซื้อสินค้าหรือการได้เห็นสิ่งที่น่าสนใจบนโซเชียลมีเดีย เป็นต้น แต่ความพึงพอใจที่เกิดขึ้นนั้น จะค่อย ๆ ลดลงตามเวลา (Brickman & Campbell, 1971) การไม่รู้ลืมหอยแม้จะได้สิ่งที่ต้องการแล้ว เป็นผลจากระบบรางวัลในสมองที่ทำงานในลักษณะของ การปรับตัว (Adaptation) ซึ่งจะทำให้เราค้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ อย่างรวดเร็วและต้องการสิ่งใหม่เพิ่มเติม เพื่อกระตุ้นการปล่อยโดปามีนอีกครั้ง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือ การซื้อสินค้าออนไลน์ ผู้บริโภคจะได้รับความพึงพอใจจากการซื้อของใหม่ ๆ แต่ความพึงพอใจนี้จะค่อย ๆ ลดลงเมื่อเวลาผ่านไป ผู้บริโภคจึงต้องซื้อของใหม่ ๆ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจที่เป็นชั่วคราว ทำให้เกิดวงล้อแห่งความสุขที่ไม่สิ้นสุด (Kasser & Sheldon, 2000) แนวคิดนี้อธิบายได้ว่า ทำไมพฤติกรรมชอบปิงออนไลน์และการเสพติดสื่อออนไลน์ไม่สามารถเติมเต็มความต้องการได้ตลอดเวลา เพราะเรามักจะไม่พอใจกับสิ่งที่มีและต้องการสิ่งใหม่อยู่เสมอ ซึ่งสร้างปัญหาความไม่พึงพอใจและความรู้สึกไม่เพียงพอแม้จะได้สิ่งที่ต้องการแล้ว

สรุปได้ว่า ฤทธิกรรมการเสพติดสื่อดิจิทัลและการชอปปิงออนไลน์เกิดขึ้นจากการทำงานของระบบโดปามีนที่ให้ความพึงพอใจชั่วคราว ประกอบกับกลไก Hedonic Treadmill ที่ทำให้ปรับตัวกับความสุขได้อย่างรวดเร็วและต้องการสิ่งเร้าใหม่อยู่เสมอ ทำให้เกิดวงจรที่ไม่รู้สึกพอใจกับสิ่งที่มีและแสวงหาความกระตุ้นใหม่อย่างต่อเนื่อง ความเข้าใจนี้ จึงเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่สมดุลกับเทคโนโลยี โดยการตระหนักถึงกลไกเหล่านี้ จะช่วยให้เราสามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้งานและสร้างความพึงพอใจที่ยั่งยืนมากขึ้น

แนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

ความขัดแย้งทางความคิด (Cognitive Dissonance) : ความขัดแย้งภายในเมื่อต้องการหยุดซื้อของแต่ทำไม่ได้ เป็นทฤษฎีที่ถูกพัฒนาโดย Festinger ในปี 1962 ซึ่งอธิบายถึงสภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความคิดหรือความเชื่อที่ขัดแย้งกันเอง เช่น การรู้สึกอยากหยุดซื้อของออนไลน์แต่ยังคงดำเนินการซื้ออย่างต่อเนื่อง เป็นต้น ความขัดแย้งนี้ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจภายในและบุคคลจะพยายามหาวิธีลดความขัดแย้งนั้นเพื่อให้อารมณ์สบาย (Festinger, 1962) ในกรณีของการชอปปิงออนไลน์ บุคคลอาจมีความตั้งใจที่จะหยุดซื้อของ เพราะรู้สึกว่าไม่จำเป็นหรือเกิดปัญหาหนี้สิน แต่ความอยากได้สินค้าก็ทำให้พวกเขายังคงซื้อของอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถคลายความเครียดและลดความรู้สึกไม่พอใจ จากความขัดแย้งนี้ การซื้อของจะช่วยให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจชั่วคราว ซึ่งทำให้ความขัดแย้งทางจิตใจลดลง แต่จะกลับมาเป็นวงจรเดิมในที่สุด

การระงับความอยากได้ (Delayed Gratification) : การฝึกชะลอความพึงพอใจเพื่อควบคุมพฤติกรรม เป็นการต่อต้านความอยากที่จะได้รับรางวัลทันที เพื่อบรรลุรางวัลที่มากขึ้นหรือนำพึงพอใจมากกว่าในอนาคต ความสามารถนี้ ถือเป็นหัวใจของการควบคุมตัวเอง (self-control) และการจัดการตนเอง (self-regulation) ซึ่งช่วยสร้างฐานรากให้กับความสำเร็จในด้านสังคม การเรียนและสุขภาพในระยะยาวการฝึกความสามารถนี้ ในวัยเด็กสัมพันธ์กับความสำเร็จและพฤติกรรมที่ดีเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ รวมถึง คะแนนการสอบและความรับผิดชอบทางสังคมที่สูงกว่า (Britannica, 2014)

ดังนั้น ในบริบทของการเสพติดการชอปปิงออนไลน์ Cognitive Dissonance ทำให้ผู้บริโภครู้สึกขัดแย้งภายในระหว่างความต้องการที่จะหยุดแต่ยังคงซื้อของต่อไป การซื้อของออนไลน์จะช่วยลดความขัดแย้งชั่วคราว แต่จะทำให้เกิดปัญหาใหม่ ๆ ตามมา ในขณะที่ Delayed Gratification ช่วยฝึกการรอคอยและควบคุมพฤติกรรมในการชอปปิงอย่างมีสติ ซึ่งเป็นการลดการเสพติดและเพิ่มความพึงพอใจที่ยั่งยืนในระยะยาว

ข้อเสนอแนะเพื่อการลด ละ เลิกการเสพติดออนไลน์

ผู้เขียนขอเสนอแนะแนวทางเพื่อการลด ละ เลิกการเสพติดออนไลน์ ดังนี้

1. การให้ความรู้เรื่องสุขภาวะดิจิทัล (Digital Well-being) ได้แก่ การส่งเสริมการศึกษา การฝึกอบรม การให้แนวคิด ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์และการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ เพื่อให้บุคคลในสังคมดิจิทัลเข้าใจถึงผลกระทบจากการเสพติดสื่อออนไลน์และการขบป้องออนไลน์ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เลิกการเสพติดออนไลน์ได้

2. การจัดทำแนวทางและมาตรฐานในการใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสมในทุกช่วงวัย ได้แก่ การกำหนดหลักเกณฑ์ หรือกำหนดเวลาการใช้สื่อและส่งเสริมกิจกรรมนอกหน้าจอในหน่วยงานต่าง ๆ เช่น Digital Detox Day, No Screen Hours เป็นต้น รวมถึงการสร้างเครื่องมือช่วยควบคุมการใช้งาน สนับสนุนการพัฒนาเครื่องมือหรือแอปพลิเคชันที่ช่วยติดตามและควบคุมการใช้สื่อออนไลน์ เช่น การตั้งเวลาใช้งานหรือการแจ้งเตือนเมื่อใช้เวลานานเกินไป เป็นต้น เพื่อให้ผู้ใช้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น

3. การส่งเสริมกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต สถานศึกษาและองค์กรต่าง ๆ ควรส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี เช่น การทำสมาธิหรือการฝึกสติที่สามารถช่วยลดการเสพติดสื่อออนไลน์และการขบป้องออนไลน์ เป็นต้น

4. การพัฒนาโปรแกรมการอบรมพ่อแม่ผู้ปกครองในการให้คำแนะนำเด็กและเยาวชนเรื่องพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์และการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม โดยใช้ทั้งหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยา มาพัฒนาโปรแกรมการบำบัดการเสพติดดิจิทัลให้กับผู้ที่ได้รับผลกระทบหรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตจากการใช้สื่อออนไลน์

5. การส่งเสริมการนำเสนอสื่อธรรมะแนวใหม่ให้เข้าถึงเด็กและเยาวชน ทางแพลตฟอร์มที่ผู้คนมักเข้าถึงได้ง่ายอยู่แล้ว เช่น TikTok, Podcast, Reels เป็นต้น

6. การสร้างพื้นที่เรียนรู้สุขภาวะ สำหรับเยาวชน ผู้สูงอายุ ตลอดจนผู้คนที่ขาดการปฏิสัมพันธ์ในสังคมจริง เช่น กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ตามลำพังและทำงานออนไลน์

7. การให้ความรู้เรื่องจิตวิทยาผู้บริโภค (Consumer Psychology) และการตลาดเชิงอารมณ์ (Emotional Marketing) เพื่อรู้เท่าทันกลยุทธ์ทางการตลาดและแรงจูงใจเบื้องหลังการขบป้องออนไลน์ ช่วยให้อยู่อย่างมีสติมากขึ้น ลดพฤติกรรมซื้อโดยขาดสติ พัฒนาความสามารถในการตั้งคำถามก่อนซื้อ ป้องกันการติดกับดักพฤติกรรมความกลัวที่พลาดสิ่งที่ดี (Fear of Missing Out)

ดังนั้น การผสมผสานระหว่างหลักพุทธธรรมและแนวทางทางจิตวิทยา เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการลดปัญหาการเสพติดออนไลน์และการขบป้องออนไลน์ ซึ่งเป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อทั้งสุขภาพจิตและเศรษฐกิจส่วนบุคคลได้อย่างยั่งยืน

บทสรุป

"ตะกร้าที่ไม่เคยเต็ม" สะท้อนถึงปัญหาความต้องการที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ในยุคเทคโนโลยี โดยเฉพาะพฤติกรรมการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และการช้อปปิ้งออนไลน์ที่กลายเป็นปัญหาสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลว่า ตลาดอีคอมเมิร์ซไทยคาดว่าจะมีมูลค่า 1.07 ล้านล้านบาทในปี 2025 และผู้ใช้ทั่วโลกใช้เวลาออนไลน์เฉลี่ย 6 ชั่วโมง 58 นาทีต่อวัน ขณะที่ 36% ของคนไทยมีหนี้บัตรเครดิตจากการช้อปปิ้งออนไลน์เกินความจำเป็น พฤติกรรม "Retail Therapy" ที่ใช้การซื้อของเป็นวิธีบำบัดอารมณ์ ประกอบกับกลยุทธ์การตลาดอย่าง Flash Sale และโปรโมชั่นต่าง ๆ ทำให้เกิดการซื้อแบบกระตุ้นที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต การเงินและความสัมพันธ์ในสังคม

บทความนี้ นำเสนอการผสมผสานมุมมองทางพุทธธรรมและจิตวิทยาในการอธิบายปัญหา โดยหลักพุทธธรรมชี้ให้เห็นว่าตัณหา (ความอยากที่ไม่สิ้นสุด) และอุปาทาน (การยึดติดกับภาพลักษณ์ออนไลน์) เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ผ่านไตรลักษณ์ที่แสดงถึงความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งจากความพึงพอใจจากการซื้อของ ความทุกข์จากการเสพติด และความไม่แท้จริงของตัวตนในโลกออนไลน์ ขณะที่มุมมองจิตวิทยาอธิบายผ่านกลไกโดปามีนและระบบรางวัลในสมองที่ให้ความสุขชั่วคราว แนวคิดกลไกเฮโดนิค (Hedonic Treadmill) ที่ทำให้ไม่รู้สึกรู้สีกพอแม้ได้สิ่งที่ต้องการและความขัดแย้งทางความคิด (Cognitive Dissonance) ที่สร้างความขัดแย้งภายในเมื่อต้องการหยุด แต่ทำไม่ได้

การนำหลักธรรมมาแก้ไขปัญหาก็จะส่งผลให้เกิดการลดความวิตกกังวลจากการไล่ตามความพึงพอใจชั่วคราว การประหยัดเงินจากการลดการซื้อแบบกระตุ้น การปรับปรุงความสัมพันธ์ในครอบครัวเมื่อลดเวลาหน้าจอและการเพิ่มความสุขที่ยั่งยืนจากการรู้จักพอเพียง แนวทางการประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ ได้แก่ การฝึกสมาธิผ่านการตั้งเวลาใช้สื่อ การรู้จักอดใจรอก่อนซื้อสินค้า การสร้างพื้นที่บำบัดดิจิทัล (Digital Detox) ในบ้าน การส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลในโรงเรียนและที่ทำงาน การให้ความรู้เรื่อง จิตวิทยาผู้บริโภค (Consumer Psychology) เพื่อรู้เท่าทันกลยุทธ์การตลาดและการจัดทำโปรแกรมบำบัดการเสพติดดิจิทัลที่ผสมผสานระหว่างการฝึกสมาธิและเทคนิคทางจิตวิทยา เพื่อให้ผู้คนสามารถใช้ชีวิตในสังคมดิจิทัลอย่างมีสติและสมดุล

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2567). *ข้อปึงให้หายเครียด*. สืบค้น 18 พฤษภาคม 2568, จาก

<https://shorturl.asia/WI9JS>

- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2566). *คุณกำลังชอบปิงเกินตัวอยู่หรือเปล่า*. สืบค้น 18 พฤษภาคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/eFjzN>
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พุทธศาสตร์กับการใช้ชีวิตในโลกสมัยใหม่*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรมสภา.
- โรงพยาบาลเพชรเวช. (2564). *Shopaholic โรคเสพติดการช้อปปิ้ง*. สืบค้น 18 พฤษภาคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/EY8Jt>
- Banerjee, R., & Vaidya, R. (2018). Online identity and social media addiction: The role of attachment and self-esteem. *Journal of Social Media Studies*, 4(1), 12-25.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2016). Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. *American Psychologist*, 71(8), 681–701.
- Bovens, L. (2020). *The Dopamine Loop: Why We Get Hooked on Social Media and How to Break Free*. London: Routledge.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). *Hedonic relativism and planning the good society*. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory*. New York: Academic Press.
- Britannica. (2014). *delay of gratification psychology*. Retrieved May 15, 2025, from <https://www.britannica.com/science/delay-of-gratification>.
- Cialdini, R. B. (2009). *Influence: The psychology of persuasion (Revised Edition)*. New York: Harper Business.
- Festinger, L. (1962). Cognitive dissonance. *Scientific American*, 207(4), 93-106.
- Fisher, S., & Kaur, R. (2019). The effect of digital media on human behavior and addiction in the social media age. *Journal of Cyberpsychology and Digital Media*, 16(4), 25-40.
- Gomes, S. (2020). Letting go of attachment in the digital age: A Buddhist perspective on social media addiction. *Journal of Buddhist Psychology*, 8(2), 56-68.
- Kacen, J. J., & Lee, J. A. (2002). The influence of culture on consumer impulsive buying behavior. *Journal of Consumer Research*, 29(2), 280-289.
- Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2000). Of wealth and death: Materialism, mortality, and well-being. In M. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 32(3), 1–12.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311-325.
- Marketingoops. (2025). 8 แนวโน้มและโอกาส “อีคอมเมิร์ซไทย 2025” ที่นักการตลาด-แบรนด์-ร้านค้าออนไลน์ไม่ควรพลาด!. สืบค้น 18 พฤษภาคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/mDntl>
- Order Plus. (2566). 5 เคล็ดลับเพิ่มยอดขาย ด้วย “ข้อเสนอพิเศษ” ดึงดูดลูกค้า. สืบค้น 18 พฤษภาคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/vj6Ko>
- PS Engage. (2024). *Thailand's e-commerce landscape: Popular channels and government roles*. Retrieved May 15, 2025, from <https://shorturl.asia/c1f9r>
- Rishit raj. (2025). *Why Your Brain Is Addicted to Scrolling – And How Algorithms Know It*. Retrieved May 15, 2025, from <https://shorturl.asia/nOXEy>.
- Schultz, W. (2007). Behavioral dopamine signals. *Trends in Neurosciences*, 30(5), 203-210.
- Simon Kemp. (2024). *Digital 2024: Global Overview Report - DataReportal*. Retrieved May 15, 2025, from <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Free Press.
- Tidio. (2024). *Online shopping statistics: Ecommerce trends for 2025*. Retrieved May 15, 2025, from <https://www.tidio.com/blog/online-shopping-statistics/>
- waratetectony.co.th. (2024). *การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การซื้อปิ้งออนไลน์ ในยุคดิจิทัล*. สืบค้น 18 พฤษภาคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/8M7jl>

ภาคผนวก

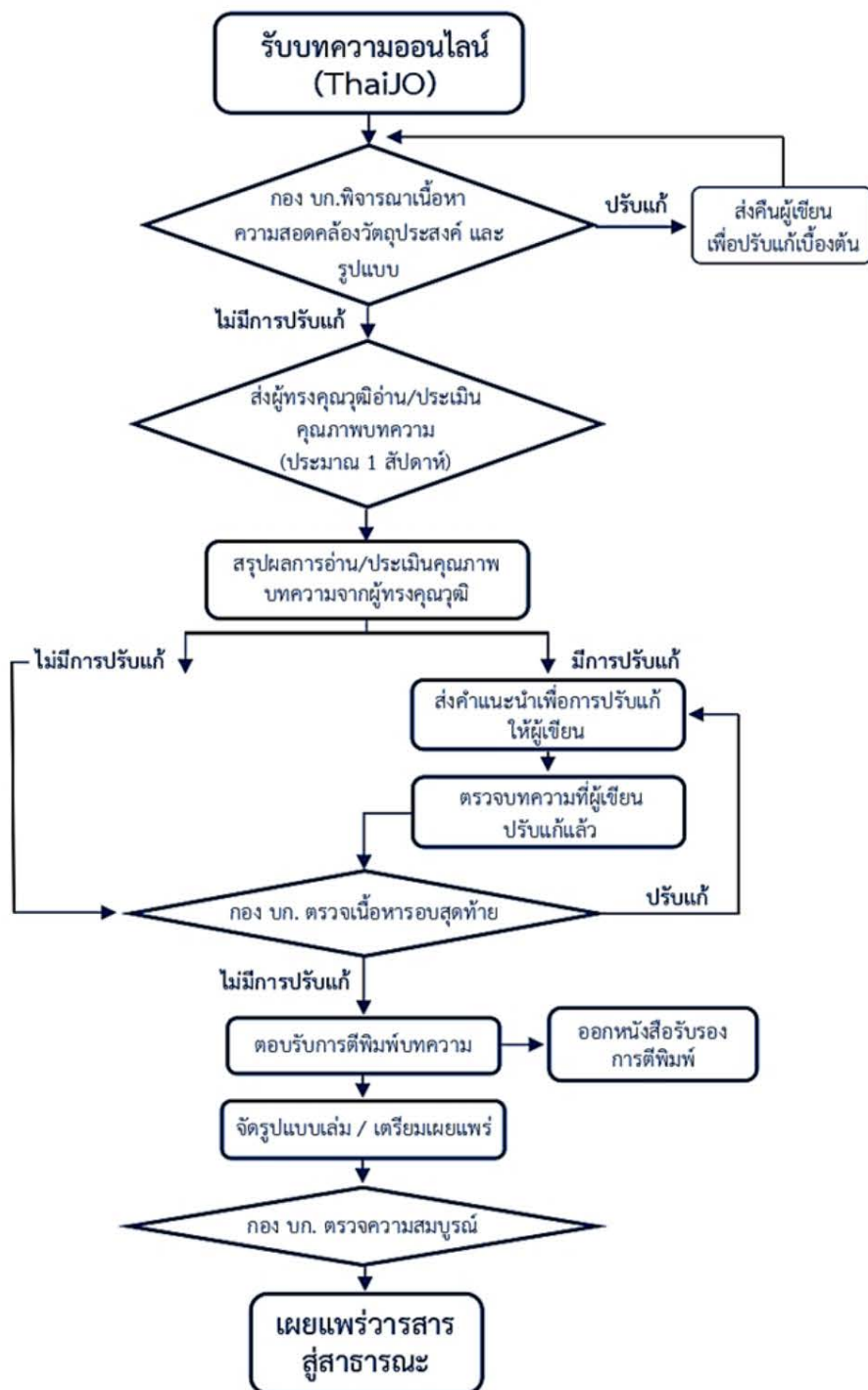
JPBS

วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

ISSN: 3056-9834

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 : noonswat@gmail.com

2. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับบทความ

1) ประเภทของบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสาร

1.1) บทความวิชาการทั่วไป (Academic article) ได้แก่ บทความที่นำเสนอเนื้อหาความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับจิตวิทยา หรือจิตวิทยาประยุกต์ หรือพระพุทธศาสนา หรือพระพุทธศาสนาประยุกต์กับศาสตร์อื่น ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อแวดวงวิชาการและสังคม และต้องไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน หรือส่งไปรับการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์ในวารสารอื่น ๆ ในคราวเดียวกัน

1.2) บทความวิจัย (Research Article) ได้แก่ รายงานผลงานวิจัยใหม่ที่มีองค์ความรู้อันเป็นประโยชน์ และไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน หรือส่งไปรับการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์ในวารสารอื่น ๆ ในคราวเดียวกัน

2) การส่งบทความ

ผู้ที่ประสงค์จะตีพิมพ์บทความ ให้ส่งบทความที่เขียนเสร็จและมีรูปแบบตามที่วารสารฯ กำหนด เข้าระบบออนไลน์ของวารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS) โดยดำเนินการตามขั้นตอน 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 จะพิจารณาความตรง หรือความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของวารสาร คุณภาพเนื้อหาและรูปแบบของบทความที่วารสารฯ กำหนดตามขั้นตอนการดำเนินงานของวารสารฯ

2.7) เมื่อส่งบทความแล้ว ผู้ส่งบทความสามารถติดตามความคืบหน้าของบทความ โดยเข้าที่เว็บไซต์ของวารสารฯ แล้วล็อกอิน (Login) เข้าใช้ระบบ จากนั้น เข้าที่เมนู ส่งบทความ (Submissions) จากนั้นให้เลือกดูการส่งที่รอดำเนินการ (View your pending submissions) แล้วดำเนินการตามที่กอง บก.แจ้งไว้จนได้รับหนังสือรับรองการตีพิมพ์บทความ 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 แอป (1.25 ซม.) จัดข้อความกระจายชิดขอบกระดาษด้านซ้าย – ขวา

รูปแบบการเขียนบทความวิชาการ

1. **ชนิดตัวอักษร** (Font) = **TH SarabunPSK** และให้ใช้**เลขอารบิก**ตลอดทั้งบทความ

2. **ชื่อเรื่อง** (กึ่งกลางหน้ากระดาษ) ชื่อเรื่องภาษาไทย (ขนาดตัวอักษร 20 point) ชื่อเรื่องภาษา

อังกฤษ (ขนาดตัวอักษร 18 point)

3. ชื่อผู้เขียนบทความ (ชื่อนามหน้ากระดาษ)

- ชื่อผู้เขียนภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ = ขนาดตัวอักษร 14 point

(ผู้เขียนบทความ ต้องเขียนทั้งชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ โดยไม่ต้องใส่คำนำหน้านาม และต้องใส่อีเมลของผู้เขียนบทความหลัก ทั้งนี้ อาจใส่อีเมลของผู้เขียนร่วมทุกคนด้วยหรือไม่ก็ได้)

- ต้องใส่ชื่อหน่วยงานต้นสังกัด หรือองค์กร ของผู้เขียนทุกคน ทั้งภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ โดยให้ทำเป็นบรรณอ้างอิง (References) แบบ Footnotes และเลือกเลขอ้างอิงเป็นตัวเลขอารบิก โดยแทรก Footnotes ไว้ที่ด้านล่างของหน้านั้น (Bottom of page)

4. เนื้อหาบทความวิชาการ

บทคัดย่อ : พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ = ขนาดตัวอักษร 18 point โดยเนื้อหาบทคัดย่อมีความยาวไม่เกิน 300 คำ (15 – 18 บรรทัด) = ขนาดตัวอักษร 16 point

คำสำคัญ : พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ = ขนาดตัวอักษร 18 point คำสำคัญมี 3 – 6 คำ ครอบคลุมเนื้อหาสำคัญ และหรือตัวแปรในการวิจัย

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 ครอบคลุมเนื้อหาสำคัญ และหรือตัวแปรในการวิจัย

*** กรณีเขียนบทความภาษาอังกฤษ ไม่ต้องเขียนบทคัดย่อภาษาไทย**

หัวข้อสำคัญในบทความวิชาการ : ขนาดตัวอักษร 18 point (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ) ประกอบด้วยหัวข้อสำคัญต่อไปนี้

- **บทนำ** (กล่าวถึงปัญหา ความสำคัญ โดยมีสถิติ ข้อมูลประกอบ รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับ)
- **เนื้อหา** (แยกประเด็นหลัก ประเด็นรอง หรือหัวข้อย่อยตามความเหมาะสม จนจบบทความ)
- **บทสรุป** (สรุปสาระสำคัญ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สั้น กระชับ ชัดเจน)
- **รายการอ้างอิง** (เขียนตามแบบ APA Style V.6 ที่วารสารกำหนดและให้เรียงตามลำดับตัวอักษร ก – ฮ, A – Z โดยเรียงภาษาไทยไว้ก่อนภาษาอังกฤษ)

ส่วนเนื้อหา ใช้ขนาดตัวอักษร 16 point

5. รายการอ้างอิง

การอ้างอิงในเนื้อหาบทความและการเขียนอ้างอิงท้ายบทความ ต้องเขียนอ้างอิงตามแบบ APA Style V.6

รูปแบบการเขียนบทความวิจัย

1. **ชนิดตัวอักษร** (Font) = **TH SarabunPSK** และให้ใช้เลขอารบิกตลอดทั้งบทความ

2. **ชื่อเรื่อง** (กึ่งกลางหน้ากระดาษ) ชื่อเรื่องภาษาไทย (ขนาดตัวอักษร 20 point) ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ (ขนาดตัวอักษร 18 point)

3. ชื่อผู้เขียนบทความ (ชื่อนามหน้ากระดาษ)

- ชื่อผู้เขียนภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ = ขนาดตัวอักษร 14 point

(ผู้เขียนบทความ ต้องเขียนทั้งชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ โดยไม่ต้องใส่คำนำหน้านาม และต้องใส่อีเมลของผู้เขียนบทความหลัก ทั้งนี้ อาจใส่อีเมลของผู้เขียนร่วมทุกคนด้วยหรือไม่ก็ได้)

- ต้องใส่ชื่อหน่วยงานต้นสังกัด หรือองค์กร ของผู้เขียนทุกคน ทั้งภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ โดยให้ทำเป็นบรรณอ้างอิง (References) แบบ Footnotes และเลือกเลขอ้างอิงเป็นตัวเลขอารบิก โดยแทรก Footnotes ไว้ที่ด้านล่างของหน้านั้น (Bottom of page)

4. เนื้อหาบทความวิจัย

บทคัดย่อ : พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ = ขนาดตัวอักษร 18 point โดยเนื้อหาบทคัดย่อมีความยาวไม่เกิน 300 คำ (15 – 18 บรรทัด) = ขนาดตัวอักษร 16 point

คำสำคัญ : พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ = ขนาดตัวอักษร 18 point คำสำคัญมี 3 – 6 คำ ครอบคลุมเนื้อหาสำคัญ และหรือตัวแปรในการวิจัย

Abstract : พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ = ขนาดตัวอักษร 18 point เนื้อหา Abstract ความยาว ระหว่าง 300-350 คำ (18 – 20 บรรทัด) = ขนาดตัวอักษร 16 point ตรงกับบทคัดย่อภาษาไทย

Keywords : พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ = ขนาดตัวอักษร 18 point โดย Keywords: ควรมี 3 – 6 คำ ครอบคลุมเนื้อหาสำคัญ และหรือตัวแปรในการวิจัย

*** กรณีเขียนบทความวิจัยภาษาอังกฤษ ไม่ต้องเขียนบทคัดย่อภาษาไทย**

หัวข้อสำคัญในบทความวิจัย = ขนาดตัวอักษร 18 point (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ ตัวหนา)
ประกอบด้วยหัวข้อสำคัญต่อไปนี้

- **บทนำ** (กล่าวถึงปัญหา ความสำคัญ โดยมีสถิติ ข้อมูลประกอบ รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับ)
 - **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 เสนอเป็นความเรียง ควรมีแผนภาพประกอบเพื่อให้เห็นองค์ความรู้ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น)
 - **จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์** (บอกการได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์)
 - **ข้อเสนอแนะการวิจัย** (ประกอบด้วย 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย 2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ 3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป และ 4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย)
 - **รายการอ้างอิง** (เขียนตามแบบ APA Style V.6 ที่วารสารฯ กำหนด เรียงตามลำดับตัวอักษร ก – ฮ, A – Z โดยเรียงภาษาไทยไว้ก่อนภาษาอังกฤษ)
- ส่วนเนื้อหา = ขนาดตัวอักษร 16 point

4. ภาพประกอบ

ภาพประกอบในบทความ ให้ใช้ตามความเหมาะสมกับเนื้อหาที่ต้องการนำเสนอ ทั้งนี้ภาพประกอบนั้นต้องคมชัด ขนาดพอเหมาะกับหน้ากระดาษที่ตีพิมพ์ หากเป็นภาพที่นำมาจากแหล่งอื่น ให้อ้างอิงถึงเจ้าของภาพด้วย โดยถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความ

5. ลิขสิทธิ์

วารสารฯ ถือกฎหมายลิขสิทธิ์เป็นสำคัญ ผู้มีพจนานุกรมทุกคนต้องยืนยันว่า บทความที่ส่งมารับการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์นั้น ได้ส่งมาตีพิมพ์ที่วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม (JPBS) เพียงเท่านั้น ไม่ส่งซ้ำซ้อนกับวารสารอื่น กรณีใช้เนื้อหา ภาพ ตาราง หรือข้อมูลอื่นใดของบุคคลอื่น ต้องขออนุญาตเจ้าของผลงานนั้นและหรือต้องอ้างอิงถึงทุกครั้ง โดยถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความ



วารสาร

จิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน) 2568

ISSN: 3056-9834



วารสาร

จิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม

Journal of Applied Psychology & Buddhism for Society

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

J P B S

ปีที่ 11 ฉบับที่ 1
(มกราคม - มิถุนายน) 2568

Vol.11 No.1
(January - June) 2025

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